

Anleitung zur Abschlussequenz (13. – 22. Dezember)

Zeit	Was	Wie
10min	<p>Austauschrunde zu #AUSGEGLICHEN und Rückmeldungen in der Klasse einholen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wie war #AUSGEGLICHEN? • Wieso haben wir wohl gewonnen/verloren? • Was hat dir gut gefallen, was weniger? • Wie haben sich deine Eltern dazu geäussert? • Wie waren die Aufgaben? • Gab es Erlebnisse zur Konsum-Challenge? 	Im Plenum
10min	<p>Jede/r füllt via Smartphone die Abschlussrückmeldung aus (in App oben rechts öffnen, «Zur Abschlussbefragung»)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bitte versichern Sie sich, dass die Schüler/innen (SuS) die Rückmeldung erfolgreich abgeschlossen haben – DANKE! • Hinweis: Die Erziehungsverantwortlichen können bis Mitte Dezember eine Rückmeldung geben 	Mit der App
2min	Den SuS wird mitgeteilt, dass sämtliche Daten nach der Evaluation (März 2024) gelöscht werden.	Im Plenum
15min	Lehrmittel «Suchtentwicklung» mit der Klasse durchführen	Siehe Seite 2
5min	<p>Diskussion über mögliche Hilfsangebote:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wo kann ich mich melden, wenn ich den Konsum von Drogen oder digitalen Medien nicht mehr im Griff habe? • Was kann ich tun, wenn ich indirekt betroffen bin (Eltern, Geschwister, Kolleg/innen, usw. etwas nicht mehr im Griff haben?) 	Siehe letzte Seite. Dokument wenn möglich Aufhängen
3min	Abschluss mit der Info, dass den Gewinnern der CHF 200 Migros-Gutschein spätestens im Januar 2024 zugestellt wird	Im Plenum

Benötigtes Material:

- Eigenes Smartphone sowie die Smartphones/Tablets der SuS mit Internetzugriff
- 2x ausgedruckte Kartenset «Genuss», «Missbrauch», «Gewöhnung», «Abhängigkeit/Sucht»
- Ausgedrucktes Blatt «Wo findet man Hilfe?»

Suchtentwicklung

Oberthema	Eine Suchtentstehung aufzeigen
Idee / Ziele	<ul style="list-style-type: none">• Die Gratwanderung zwischen Genuss und Sucht kennenlernen• Sich Gedanken über den eigenen Konsum machen
Zeit	15 – 20min.
Methode	Gruppenarbeit, Diskussion
Material	<ul style="list-style-type: none">• Karten mit Genuss, Missbrauch, Gewöhnung, Sucht• Kurzfilme je nach Themenschwerpunkt:<ul style="list-style-type: none">• <i>Legale Drogen</i>, «Frauen im Alkoholrausch» oder «Statt Rauchen Nikotinbeutel»• <i>Illegale Drogen</i>, «Kiffer – Ich war einsam»• <i>Digitale Medien</i>, «Gamesüchtiger - Ich wollte raus aus der Realität»• <i>Social Media</i>, «Sind Instagram / Tik Tok schädlich?»
Alter	13 – 20 Jahre

Ablauf

Auftrag	Die Jugendlichen haben den Auftrag, Karten mit den Wörtern «Genuss», «Missbrauch», «Gewöhnung» und «Sucht» in die richtige Reihenfolge auf den Boden zu legen. Anhand eines Kurzfilmes wird der Suchtverlauf der interviewten Personen genauer studiert. Ziel ist es aufzuzeigen, wie eine mögliche Sucht entstehen kann.
Durchführung	<p>Es werden zwei Gruppen gebildet, welche jeweils vier Stichworte «Genuss», «Missbrauch», «Gewöhnung» und «Sucht» erhalten. Der Auftrag ist es nun, innerhalb der Gruppe den korrekten Suchtverlauf anhand der Stichworte auf den Boden zu legen. Dabei sollen die Gruppenmitglieder miteinander diskutieren. Sobald die Teilnehmenden die Begriffe ihrer Ansicht nach richtig auf den Boden gelegt haben, sollen sie dazu ein praktisches Beispiel erzählen. Oftmals ist den Jugendlichen nicht klar, was mit dem Begriff «Missbrauch» in diesem Kontext gemeint ist. Es macht daher Sinn, während der Gruppenarbeit den Begriff zu erläutern.</p> <p>Danach folgt die Auflösung und jeder einzelne Begriff wird im Detail angeschaut und anhand eines Beispiels erklärt. Zur genauen Verständlichkeit können die oben genannten Kurzfilme gezeigt werden.</p>

Genuss:

Gelegentlich, massvoll
Freiwillig, nicht regelmässig, angenehme Wirkung, beschränkter Konsum,
realistische Selbsteinschätzung

Missbrauch:

Zum falschen Zeitpunkt, zu stark, zu häufig, zu viel
Aus Frust, Problemen ausweichen, kurzfristige Lösung, unpassende Gelegenheit,
Probleme wegen Konsum

Gewöhnung:

Regelmässiger Gebrauch/Missbrauch
Nur noch kleine Auslöser

Sucht:

Verlust der Kontrolle
Unter anderem keine Kontrolle über folgende Faktoren: Wann, wo, wie viel, Entzugssymptome, alles dreht sich um den Konsum.

ICD 11 und Abhängigkeit

Die ICD-11 ist die 11. Version der internationalen statistischen Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme

Eine Störung der Regulierung von Substanzgebrauch, die durch wiederholten oder kontinuierlichen Konsum entsteht. Charakteristisches Merkmal ist ein starkes **Verlangen**, die Substanz zu konsumieren, welches sich durch die fehlende Fähigkeit manifestiert, den Konsum zu **kontrollieren**, einer zunehmenden Priorisierung des Konsums gegenüber anderen **Aktivitäten** und fortgeführten Konsum trotz **Schädigung** oder **negativer Konsequenzen**. Diese Erfahrung ist häufig begleitet durch subjektives Verlangen oder Drang zu konsumieren. Physiologische Merkmale der Abhängigkeit können ebenfalls bestehen, einschliesslich **Toleranz** gegenüber der Substanz, Auftreten von **Entzugssymptomen** nach Absetzen oder Reduktion der Substanz oder Konsum einer gleichartigen Substanz, um Entzugssymptome zu verhindern oder abzuschwächen. Die Merkmale der Abhängigkeit bestehen in der Regel in einem Zeitraum von 12 Monaten, oder die Diagnose kann auch bei Substanzkonsum bei anhaltendem (täglich oder fast täglich) gestellt werden.

GENUSS

MISSBRAUCH

GEWÖHNNUNG

„ ABHÄNGIGKEIT

Wo findet man Hilfe?

Möchtest du deinen Konsum verändern, jedoch schaffst du es selbst nicht? Falls ja gehe einen Schritt weiter und hole dir Unterstützung. Suchtberatungsstellen (auch online) können dir weiterhelfen. Es ist kein Zeichen von Schwäche sich Hilfe zu holen, sondern ein Schritt, mit dem du dich aktiv an die Lösung eines Problems machst!

Falls du indirekt betroffen bist (beispielsweise ein Kollege oder eine Kollegin), dann kannst du ebenfalls Hilfe in Anspruch nehmen!

Hier findest du Unterstützung

www.safezone.ch

Online-Beratung zu Suchtfragen inkl. Online-sucht. Mit Chat, Sprechstunde und Selbsttests

www.besofr.blaueskreuz.ch

Beratung zu legalen Drogen

www.beges.ch

Beratung zu legalen, illegalen Drogen sowie zu Verhaltenssüchten

www.erz.be.ch

Unterstützung für Kinder, Jugendliche und Familien auf ihren Entwicklungswegen

www.feel-ok.ch

Informationen für Jugendliche zu verschiedenen Themen, inkl. Foren und Chat