

Anleitung zur Abschlussequenz (6. – 16. Dezember)

Zeit	Was	Wie
10min	Austauschrunde zu #AUSGEGLICHEN und Rückmeldungen in der Klasse einholen: • Wie war #AUSGEGLICHEN? • Weshalb haben wir wohl gewonnen/verloren? • Was hat dir gut gefallen, was weniger? • Wie haben sich deine Eltern dazu geäussert? • Wie waren die Challenges? • Gab es Erlebnisse zur Konsum-Challenge?	Plenum
10min	Jede/r füllt in der App die Abschlussbefragung in der App aus. • Hinweis 1: Die Erziehungsverantwortlichen können bis Mitte Dezember eine Rückmeldung geben (Vorlagentext im Downloadbereich oder im Anhang). • Hinweis 2: Sämtliche Daten in der App werden Ende März 2026 gelöscht.	Plenum, App
15min	Lehrmittel «Gruppendruck erleben» mit der Klasse durchführen	Siehe Seite 2
5min	Diskussion über mögliche Hilfsangebote: • 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

Benötigtes Material:

- Eigenes Smartphone sowie die Smartphones/Tablets der SuS mit Internetzugriff
- 1x ausgedruckte Blatt mit den Linien – farbig, falls möglich A3
- Ausgedrucktes Blatt «Wo findet man Hilfe?»

Gruppendruck erleben

Thema	Die Standfestigkeit und das Ablehnverhalten trainieren
Idee / Ziele	• Standfestigkeit üben • Druckmittel und Widerstandsstrategien kennenlernen • Gruppendruck selbst erfahren • Gruppendruck aushalten • Erkennen, dass man seinen Gefühlen und Überzeugungen nicht immer treu bleiben kann • Lernen sich zu reflektieren
Zeit	20 – 25min.
Methode	Spiel, Theater, Diskussion
Material	• Blatt mit Linien • Blatt «Mögliche Druckmittel» • Kurzfilm, «Das Asch-Experiment»
Alter	13 – 18 Jahre
Lehrplan 21	Das Lehrmittel ist kompetenzorientiert aufgebaut und somit Lehrplan 21 kompatibel (ERG, WAH, NMG und/oder NT). Auch in Gymnasien oder Gewerbeschulen kann das Lehrmittel eingesetzt werden.

Ablauf

Auftrag	Es wird eine Gruppendrucksituation simuliert, indem vier bis fünf Jugendliche vor die Türe gehen. Die restlichen Jugendlichen werden über den Auftrag instruiert. Anschliessend stossen die Jugendlichen vor der Türe zur restlichen Gruppe zurück und werden von der Mehrheit zur falschen Aussage gedrängt. Ziel ist es, eine künstliche Gruppendrucksituation aufzubauen, damit das Erlebte in die Diskussion einfließen können.
Durchführung	Vier bis fünf Jugendliche (möglichst selbstbewusste) werden ausgewählt und vor die Tür geschickt. Das Blatt mit den Linien wird nun an der Tafel angebracht. Die Jugendlichen im Zimmer werden gefragt, welche Linien rechts (A-D) identisch mit der Linie ganz links ist. Die Jugendlichen werden (meistens) die korrekte Linie B bestimmen. Die Gruppe soll sich nun überlegen, wie man die restlichen Jugendlichen vor der Türe davon überzeugen und manipulieren kann, dass eine der falschen Linien die Korrekte ist. Als Hilfestellung wird das Dokument «Mögliche Druckmittel» der Gruppe abgegeben und kurz zusammen besprochen. Bevor die Jugendlichen wieder ins Klassenzimmer hereingelassen werden, muss klar sein, welche Strategie die Jugendlichen fahren möchten.

WICHTIG: Keine Person darf Hilfsmittel verwenden, um die Länge abzumessen. Nur die Finger dürfen zum Vergleich gebraucht werden. Herablassende Aussagen werden nicht toleriert.

Die Jugendlichen vor der Türe werden ins Klassenzimmer zurückgebeten. Die Lehrperson fragt im Plenum danach, welche rechten Linien die identische Länge mit der Linken hat.

Die Gruppe inkl. Lehrperson versucht nun die vier bis fünf Jugendlichen davon zu überzeugen, dass Linie A oder C die richtige Lösung ist. Wichtig: Die Jugendlichen, welche nicht eingeweiht sind, müssen sich gemeinsam für eine Linie entscheiden. Bei diesem Spiel können gewisse Jugendliche sehr stark unter Druck geraten. Insbesondere wenn nicht nur Argumente, sondern auch emotionale Äusserungen wie „Ihr seid doch blind!“, „Ihr seid ja doof!“ etc. geäussert werden. Daher muss die Lehrperson Aussagen abfedern oder falls nötig die Diskussion anheizen.

Das Theater ist beendet, wenn keine Argumente mehr vorgebracht werden (nach wenigen Minuten). Nun wird im Plenum die richtige Lösung bekannt gegeben und es folgt eine Diskussion. Es besteht auch noch die Möglichkeit den oben genannten Kurzfilm zu zeigen.

Diskussion

Mögliche Diskussionsfragen an die Jugendlichen, welche nicht eingeweiht waren:

- Wie hast du dich gefühlt?
- Wie war es für euch, sich gegen die restliche Klasse aufzulehnen?
- Du / ihr gegen den Rest der Klasse - Was waren die Herausforderungen?
- Warum hast du dich (nicht) von deiner Meinung abbringen lassen?
- Welche Strategien hast du angewendet?
- Welche war die nützlichste Strategie?

Mögliche Diskussionsfragen an die restliche Klasse:

- Wie habt ihr euch gefühlt?
- Fiel es euch schwer sie zu überzeugen?
- Habt ihr Dinge gesagt, die ihr nur mit dem Schutz der Gruppe sagen konntet?
- Welche Strategien habt ihr angewendet?

Diskussionspunkte für die ganze Klasse:

- Welche Strategien werden am häufigsten benutzt?
- Kennt ihr solche Situationen?
- Was braucht es eigentlich, um dem Gruppendruck gewachsen zu sein? (*Selbstsicherheit, Mut, Wissen was man will, etc.*)
- Welche Strategien gibt es, um beispielsweise bei einer Trinkgelegenheit standhaft zu bleiben? (*Hat man zu wenig Selbstvertrauen, ist die Selbstpositionierung sehr effektiv, Bsp. Ich bin Sportler (Jungs). Oder es wird das Trinken vorgegaukelt (Mädchen). Wichtig ist auch, dass man vor einer Party für sich selber festlegt, ob und wie viel Alkohol man trinken will.*)

Mögliche Druckmittel- und Widerstandsstrategien

Druckmittelstrategien:

Verharmlosung:

- „Es ist ja nicht so schlimm, wenn du zuerst die falsche Linie gewählt hast“
- „Ach kommt, lasst ihnen doch Zeit und sie werden die identische Linie finden“

Verherrlichung:

- „Cool siehst du es nun gleich wie wir!“
- „Wenn du die richtige Linie wählst, bist du unser Held!“

Ausgrenzung:

- „Schau mal, wenn ich mit meinem Zeigefinger die Striche vergleiche, ist doch D klar die identische Linie! Bist du wirklich noch mein Klassenkollege?“

Drohung:

- „Spinnst du! Ich meine sogar ein Hund könnte die richtige Linie erkennen. Geh zum Augenarzt!“
- „Also wenn du nicht derselben Meinung bist, gibt es von mir halt kein Snickers!“

Nonverbale Gesten:

- Sich vor den Jugendlichen die im Klassenzimmer sind abwenden, abwertende und unverständliche Gesten machen

Widerstandsstrategien:

Argumente entkräften:

- „Das stimmt so nicht für mich, da bin ich anderer Meinung“

Druck ansprechen:

- „Ich lass mich nicht stressen, ich überlege es mir in Ruhe“

Ball zurückgeben:

- „Weshalb sollte nicht die Linie B richtig sein?“

Sich abgrenzen:

- „Wenn das darüber entscheidet, ob wir Freunde bleiben, dann verzichte ich eben auf euch“

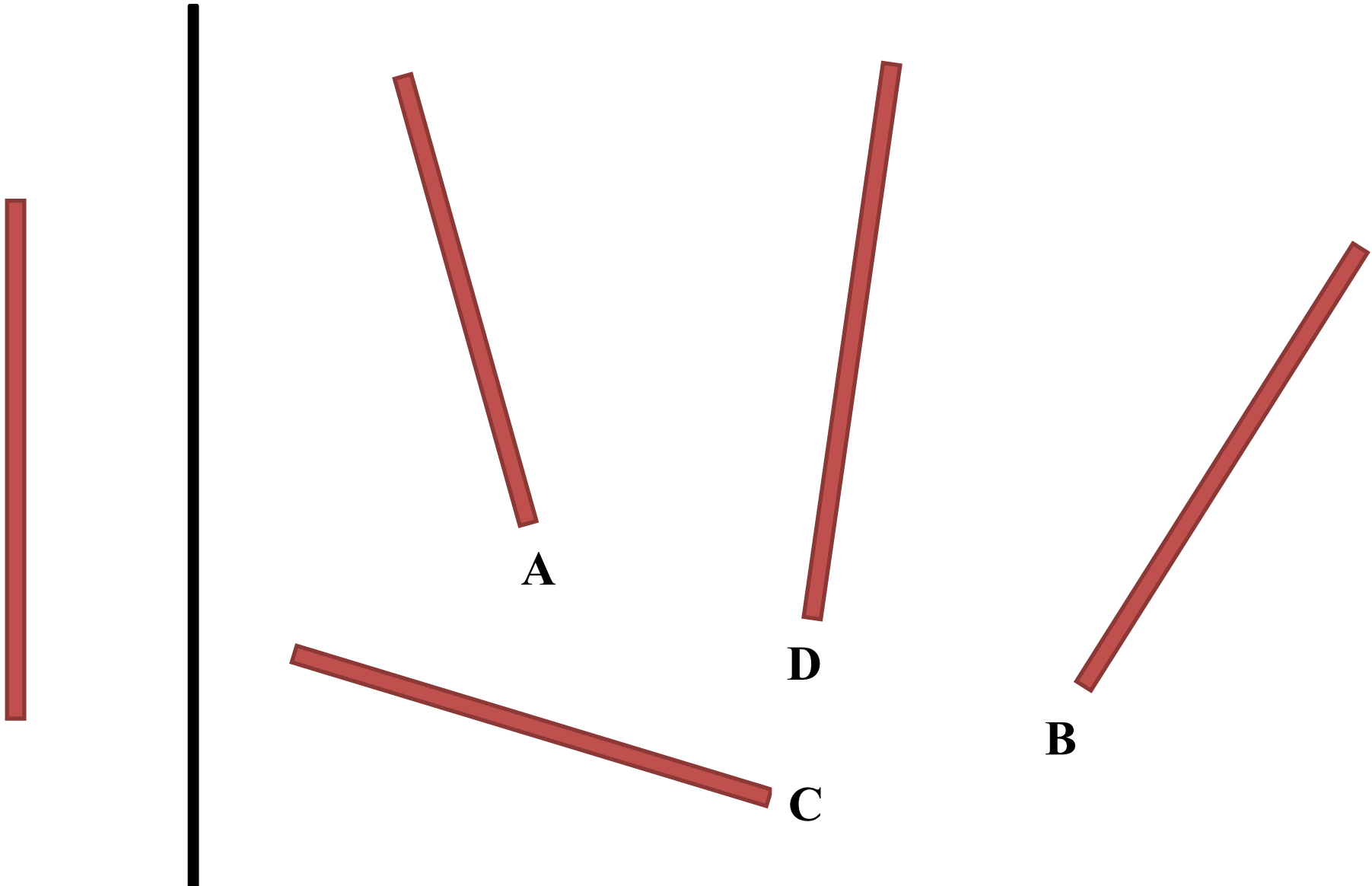
Alternativen vorschlagen:

- „Wir könnten uns doch auch gemeinsam für die Linie A entscheiden“

Nonverbale Gesten:

- Hand ausstrecken, um sich vor dem Druck der anderen zu schützen. Den anderen in die Augen sehen, um den eigenen A

Welche Linie rechts ist gleich lang wie die Linie auf der linken Seite?



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

Schulsozialarbeiter/in	Beratung und Unterstützung vor Ort
	Telefonische Hilfe und Beratung Sorgen und Ängsten rund um die Uhr
	Beratung zu legalen Drogen
SafeZone.ch Online-Beratung zu Suchtfragen	Anonyme online-Beratung zu Suchtfragen inkl. Onlinesucht. Mit Chat, Sprechstunde und Selbsttests
	Tipps und Tricks für einen gezielten Rauchstopp bei einer bereits bestehenden Abhängigkeit
MAMA PAPATRINKT TRINKT NATIONALES PROGRAMM KINDER VON ELTERN MIT SUCHTERKRANKUNG	Hilfestellungen bei Kindern bei denen zuhause sehr viel Alkohol getrunken wird
 SUCHT SCHWEIZ ADDICTION SUISSE DIPENDENZE SVIZZERA	Gut verständliches Wissen und Informationen zu Suchtsubstanzen und Suchtthemen