

# Workshops

## Vision

Das Blaue Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg bietet im Auftrag der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion (GSI) des Kantons Bern Suchtpräventions-Workshops durch. Die Workshop-Teilnehmenden reflektieren in interaktiven Modulen ihr eigenes Konsumverhalten bzw. ihre Einstellung dazu. Dies führt zu einem Überdenken ihres Verhaltens und zur Minimierung des Substanzkonsums. Andererseits werden Jugendliche – die einen unproblematischen Konsum pflegen – darin gestärkt. Zudem werden Multiplikatorinnen und Multiplikatoren, die mit Jugendlichen arbeiten dazu befähigt, das Thema Suchtprävention mit Jugendlichen zu vertiefen.

## Ausgangslage

Laut HBSC-Studie von 2018, konsumieren 6.9 % der 15-jährigen Jugendlichen aus dem Kanton Bern wöchentlich Alkohol, 12.6 % waren bereits mindestens zweimal in ihrem Leben betrunken. Dabei ist bekannt, dass gerade junge Menschen besonders sensibel auf Alkohol reagieren. Regelmässiger sowie übermässiger Konsum schädigt das jugendliche Gehirn nachhaltig, führt vielfach zu Gewalt und zwischenmenschliche Probleme. Zudem vergrössert sich bei einem frühen Konsum das Risiko einer späteren Suchtentwicklung.

## Zielsetzungen

- Reflexion des eigenen Konsumverhaltens und Stärkung der Selbstwahrnehmung
- Erweiterung des Wissens zum Thema Alkohol, Tabak, E-Zigarette und Cannabis sowie Verhaltenssüchte v.a. über die kurz- und langfristigen Folgen von Konsum und Missbrauch
- Aufklärung zur verzerrten Wahrnehmung des Peerkonsums
- Richtiges Verhalten bei Trinkgelegenheiten trainieren und Selbstsicherheit fördern
- Entwicklung von Strategien, um Trunkenheit zu vermeiden
- Die Wirkung des Tabakkonsums aufzeigen
- Beratungsangebote zur Suchtproblematik aufzeigen
- Sensibilisierung für die Suchtthematik im Allgemeinen

## Zielgruppen

- Jugendliche ab 12 Jahren in Oberstufen, Gymnasien und Gewerbeschulen
- Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

## Massnahmen

Es werden geschlechterspezifische, interaktive Workshops zum Thema Konsum, Gesundheit, Sucht, Suchtmittel und Gruppendruck angeboten. Das Setting umfasst Schulen, Kirchen sowie soziale Institutionen. Die modular aufgebauten Workshops werden nach den Bedürfnissen der Veranstalter durchgeführt und beinhalten folgende Unterrichtsmethoden:

- Simulation
- Experimente
- Einzelarbeit
- Gruppenarbeit
- Gruppendiskussion
- Fallbeispiele
- Rollenspiele

## Evaluation

Nebst jährlicher Auswertung erfolgte im Jahr 2013 eine umfassende Workshop-Evaluation. Nebst Wissensvermittlung können die Workshops teilweise den regelmässigen Alkoholkonsum minimieren. Zudem kann die Häufigkeit der Trunkenheit bei Jugendlichen reduziert werden.

Das Angebot wird regelmässig via schriftliche Befragung der Kundinnen und Kunden evaluiert und den Bedürfnissen angepasst

## Kontakt

Markus Wildermuth  
Leiter Workshops  
031 398 14 55  
[markus.wildermuth@suchtprevention.org](mailto:markus.wildermuth@suchtprevention.org)  
[www.besofr.blaueskreuz.ch/.../workshops](http://www.besofr.blaueskreuz.ch/.../workshops)

Januar 2021