Risiko- und Schutzfaktoren - Anleitung

Idee / Ziele	• Du kennst typische Risiko- und Schutzfaktoren beim Umgang mit Alkohol und Nikotin. • Du erkennst heikle Situationen im Schul- und Freizeitalltag. • Du überlegst, wie du Gruppendruck widerstehen und gesunde Entscheidungen treffen kannst.
Zeit	Ca. 45min
Methode	Einzelarbeit / Partnerarbeit
Material	Anleitung Arbeitsblatt Risiko- und Schutzfaktoren – Alkohol & Nikotin Risiko- und Schutzfaktoren – Lösungen
Alter	11 – 15 Jahre
Lehrplan 21	Fachbereich Natur, Mensch, Gesellschaft (NMG), Kompetenzbereich Ethik, Religion, Gemeinschaft (ERG 5.1). 3. Zyklus (7. – 9. Klasse). Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können eigene Ressourcen wahrnehmen, einschätzen und einbringen. Online unter: https://be.lehrplan.ch/index.php?code=a|6|5|5|0|1

Ablauf

Auftrag	Zu Beginn wird im Plenum zu den beiden Wörtern «Risikofaktor» / «Schutzfaktor» eine Begriffsklärung gemacht (Hilfe siehe unten). Je nach Bedarf kann auch die Aufgabe 1 im Plenum eingeführt werden. Dabei nennt die Lehrperson ein Alltagsbeispiel und die Schüler/innen können sich im Raum auf der entsprechenden Seite (z.B. Risikofaktor links, Schutzfaktor rechts) positionieren. Die SuS können danach das Arbeitsblatt zum Thema Risiko- und Schutzfaktoren selbstständig lösen. Am Ende bespricht die Lehrperson einzelne Aufgaben daraus mit den SuS. Das Fallbeispiel (Aufgabe 3) soll sicher diskutiert werden.
Begriffsklärung	• **Risikofaktoren** erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass Jugendliche früh oder problematisch Alkohol trinken oder Nikotin konsumieren (Zigaretten, Vapes, Snus). • **Schutzfaktoren** helfen Jugendlichen, Nein zu sagen, gesund zu bleiben und mit Druck oder Stress umzugehen.

Blaues Kreuz
Bern–Solothurn–Freiburg

Risiko- und Schutzfaktoren – Alkohol & Nikotin

1. Ordne die Beispiele aus dem Alltag zu.

- *Freunde, die regelmässig trinken oder rauchen*
- *Gute Beziehung zu Eltern oder Vertrauenspersonen*
- *Gruppendruck an Partys*
- *Klare Schul- und Familienregeln zu Alkohol und Nikotin*
- *Stress wegen Prüfungen*
- *Sportverein oder andere Hobbys*

Risikofaktoren	Schutzfaktoren

---

2. Fallbeispiel: Lies die Geschichte und beantworte anschliessend die Fragen.

Sara (15 Jahre) geht auf eine Geburtstagsparty einer Mitschülerin. Die Stimmung ist locker, Musik läuft, viele reden durcheinander. Später merkt Sara, dass einige Jugendliche Bier aus Bechern trinken. Eine ältere Schülerin bietet ihr an, „mal kurz zu probieren“. Ein Junge aus ihrer Klasse zieht an einem Vape und sagt lachend, das sei harmlos und fast ohne Nikotin.

Sara ist unsicher: Sie möchte nicht als Spielverderberin gelten, hat aber eigentlich vor, am nächsten Morgen früh zum Training zu gehen. Sie weiss, dass ihre Eltern ihr vertrauen und dass Alkohol für sie noch nicht erlaubt ist. Ihre beste Freundin trinkt an diesem Abend nichts, ist aber gerade draussen am Telefonieren.

a) Welche Risikofaktoren erkennst du in der Geschichte?

_____

_____

b) Welche Schutzfaktoren hat Sara?

_____

_____

c) Was könnte Sara konkret sagen oder tun, um mit der Situation umzugehen?

_____

_____

_____

---

3. Kreuze an, was ein typischer Risikofaktor bei Alkohol & Nikotin sein kann.

☐ Gruppendruck von Freunden
☐ Neugier auf Wirkung von Alkohol oder Vapes
☐ Fehlende Aufsicht an Partys
☐ Klare persönliche Regeln („Ich trinke nicht")
☐ Werbung und Social Media, die Konsum cool darstellen
☐ Gute Selbstkontrolle

---

4. Halte drei Dinge fest, welche Jugendliche vor Alkohol- und Nikotinkonsum schützen können.

a) _____

b) _____

c) _____

---

5. Schreibe zwei mögliche Sätze, mit denen du höflich NEIN sagen kannst.

1. _____

_____

2. _____

_____

Blaues Kreuz
Bern–Solothurn–Freiburg

Risiko- und Schutzfaktoren – Lösungen

1. Ordne die Beispiele aus dem Alltag zu.

Risikofaktoren	Schutzfaktoren
Freunde, die regelmässig trinken oder rauchen	Gute Beziehung zu Eltern oder Vertrauenspersonen
Gruppendruck an Partys	Klare Schul- und Familienregeln zu Alkohol und Nikotin
Stress wegen Prüfungen	Sportverein oder andere Hobbys (kann je nach Kontext auch ein Risikofaktor sein)

---

2. Fallbeispiel: Lies die Geschichte und beantworte anschliessend die Fragen.

a) Welche Risikofaktoren erkennst du in der Geschichte?

Gruppensituation / soziale Erwartung („dazugehören wollen“)
Angebot von Alkohol durch ältere Schülerin
Verharmlosung von Vapes („harmlos, fast ohne Nikotin“)
Fehlende direkte Aufsicht auf der Party
Unsicherheit, Freundin gerade nicht in der Nähe

b) Welche Schutzfaktoren hat Sara?

Wissen, dass Alkohol noch nicht erlaubt ist
Vertrauen der Eltern / klare familiäre Regeln
Verpflichtung am nächsten Morgen (Training)
Beste Freundin konsumiert nichts
Eigene Unsicherheit / innere Distanz zum Konsum

c) Was könnte Sara konkret sagen oder tun, um mit der Situation umzugehen?

„Nein danke, ich muss morgen früh zum Training.“
„Heute nicht, ich hab keine Lust auf Alkohol.“
„Ich bleib bei Cola.“
Zu der Freundin gehen oder kurz nach draussen gehen
Thema wechseln oder Getränk selbst holen

---

3. Kreuze an, was ein typischer Risikofaktor bei Alkohol & Nikotin sein kann.

Risikofaktoren:
☑ Gruppendruck von Freunden
☑ Neugier auf Wirkung von Alkohol oder Vapes
☑ Fehlende Aufsicht an Partys
☑ Werbung und Social Media, die Konsum cool darstellen
Nicht Risikofaktoren (Schutzfaktoren):
☐ Klare persönliche Regeln („Ich trinke nicht“)
☐ Gute Selbstkontrolle

---

4. Halte drei Dinge fest, welche Jugendliche vor Alkohol- und Nikotinkonsum schützen können.

Gute Freundschaften ohne Konsumdruck
Sport, Vereine, Hobbys
Klare persönliche Regeln
Unterstützung durch Eltern / Lehrpersonen
Wissen über Risiken

---

5. Schreibe zwei mögliche Sätze, mit denen du höflich NEIN sagen kannst.

„Nein danke, ist nicht mein Ding."
„Ich trinke heute nichts."
„Ich muss morgen fit sein."
„Vielleicht später, jetzt nicht."