

Workshops

Vision

Das Blaue Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg führt im Auftrag der Gesundheits-, Sozial- und Integrationsdirektion (GSI) des Kantons Bern Suchtpräventions-Workshops durch. Die Workshop-Teilnehmenden erweitern ihr Wissen und reflektieren in interaktiven Modulen ihr eigenes Konsumverhalten. Jugendliche werden darin gestärkt, weiterhin auf den Konsum von Suchtmitteln zu verzichten oder bei bereits bestehendem Konsum einen verantwortungsvollen Umgang damit zu pflegen. Bei Personen mit riskantem Substanzkonsum können die Workshops Reflexions- und Veränderungsprozesse anstossen und die Motivation fördern, das eigene Konsumverhalten zu überdenken und zu reduzieren. Die Befähigung von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren trägt zusätzlich zur Sensibilisierung bei.

Ausgangslage

Laut HBSC-Studie 2022 konsumieren 9 % der 15-jährigen Jugendlichen in der Schweiz wöchentlich Alkohol, knapp 17 % waren in ihrem Leben bereits mindestens zweimal betrunken. Dabei ist bekannt, dass gerade Jugendliche aufgrund der Hirnentwicklung besonders empfindlich auf Alkohol reagieren. Regelmässiger sowie exzessiver Alkoholkonsum kann die Entwicklung des jugendlichen Gehirns beeinträchtigen, erhöht das Risiko für Gewalt und zwischenmenschliche Konflikte und begünstigt die spätere Entwicklung einer Abhängigkeit. Auch der Konsum von Nikotinprodukten – insbesondere von E-Zigaretten/Vapes und Nikotinbeutel/Snus – hat in den letzten Jahren an Bedeutung gewonnen. Viele Jugendliche probieren solche Produkte aus. Da die meisten Nikotinabhängigkeiten im Jugendalter entstehen, setzen unsere Workshops gezielt bei jungen Menschen an und stärken ihre Kompetenzen für einen verantwortungsvollen Umgang mit Suchtmitteln.

Zielsetzungen

- Reflexion des eigenen Konsumverhaltens und Stärkung der Selbstwahrnehmung
- Erweiterung des Wissens zum Thema Alkohol, Nikotinprodukte wie Shisha, Zigarette, Snus, E-Zigarette, Cannabis sowie Verhaltenssuchte v.a. über die kurz- und langfristigen Folgen von riskantem und problematischem Konsum
- Wirkung des Nikotinkonsums und Strategien grosser Tabakkonzerne aufzeigen
- Aufklärung zur verzerrten Wahrnehmung des Peerkonsums
- Handlungskompetenzen für Risikosituationen stärken und Selbstsicherheit fördern.
- Beratungsangebote zur Suchtproblematik aufzeigen
- Sensibilisierung für die Suchtthematik im Allgemeinen

Zielgruppen

- Jugendliche ab dem Zyklus 3, Gymnasien und Berufsfachschulen
- Multiplikatorinnen und Multiplikatoren

Ablauf

Die Workshops (in der Regel zwei Lektionen) werden durch Präventionsfachpersonen vor Ort durchgeführt und fördern die aktive Auseinandersetzung mit dem eigenen Konsumverhalten, sozialen Normen, Gruppendruck sowie Schutz- und Risikofaktoren. Das Angebot richtet sich nach den Bedürfnissen der Veranstaltenden. Die Workshops finden ohne Lehrpersonen statt.

Durch interaktive Unterrichtsmethoden wie Einzelarbeit, Gruppenarbeit, Gruppendiskussionen und Fallbeispiele setzen sich die Teilnehmenden mit den verschiedenen Themen auseinander. Eine Ergänzung mit dem Modul «Drinks mixen» ist möglich. Nach dem Workshop wird den Veranstaltenden eine Auswertung zur Verfügung gestellt.

Kontakt

Claude Knöpfel
Produktverantwortlicher Workshops
031 398 14 55
claudio.knoepfel@suchtprevention.org
<https://besofr.blaueskreuz.ch/workshops>

August 2026