

Mädchen **SUCHT** Junge



Ein interaktives Ding
zur Suchtvorbeugung

Kontakt und Herausgeber:

Verein Suchtprophylaxe e.V.
Dieter Moser
Forlenweg 25
76149 Karlsruhe
Tel.: 0721/ 705 809
dietermoser@t-online.de



Projektgruppe:

Brigitte Bartenstein, Landratsamt Ludwigsburg
Christiane Heinze, Landratsamt Esslingen
Josef Huber, Landratsamt Zollernalbkreis
Bernhard Kocka, Landratsamt Heilbronn
Uschi Saur, Landratsamt Göppingen

Überarbeitung 2017

Simone Prommer, Landratsamt Ravensburg
Heike Küfer, Landratsamt Biberach
Gudrun Pelzer, Landratsamt Rastatt
Martina Usländer, Landratsamt Enzkreis - Stadt Pforzheim
Karin Marek-Heister, Stadt Baden-Baden
Christoph Keim, Landratsamt Breisgau-Hochschwarzwald

Gefördert durch:



Baden-Württemberg

MINISTERIUM FÜR SOZIALES UND INTEGRATION

Urheberrecht:

© Verein Suchtprophylaxe e.V. 2010
1. Aktualisierung 2017

Inhalt

Vorwort und Einführung für die Durchführenden	5
Einstieg mit der Klasse	6
Alkohol Mädchen	13
Alkohol Jungen	33
Rauchen Mädchen	53
Rauchen Jungen	73
PC @ Co. Mädchen	93
PC @ Co. Jungen	111
Bodykult Mädchen	129
Bodykult Jungen	151
Cannabis Mädchen	173
Cannabis Jungen	201

Vorwort und Einführung für die Durchführenden

„Mädchen SUCHT Junge“ ist eine erprobte Möglichkeit, mit Mädchen und Jungen über für sie wichtige und alltägliche Themen ins Gespräch zu kommen. Im Vordergrund steht die Auseinandersetzung, nicht die Wissensvermittlung. Deshalb ist es wichtig, dass die Begleiter/innen bei der Durchführung von „Mädchen SUCHT Junge“ für eine offene Atmosphäre sorgen, um den Austausch von Erfahrungen und Einstellungen zu ermöglichen. In der Pubertät ist es für viele Jugendliche üblich, Suchtmittel zu testen und damit zu experimentieren. Es ist notwendig, dass Mädchen und Jungen in dieser Lebensphase begleitet und unterstützt werden.

Organisatorisches

„Mädchen SUCHT Junge“ beinhaltet die Themen

- Alkohol
- Rauchen
- Body-Kult – Mein Körper und ich
- PC @ Co.
- Cannabis

Jedes der Themen steht für sich und kann unabhängig von den anderen behandelt werden.

Zielgruppe des Projektes sind Jugendliche zwischen 13 und 15 Jahren (Klasse 7-9), je nach Klassensituation auch jüngere oder ältere. Die Klasse/die Gruppe wird nach Geschlechtern getrennt. Es ist möglich, dass Mädchen und Jungen unterschiedliche Themen wählen. Wir empfehlen für die Durchführung, dass Frauen mit Mädchen und Männer mit Jungen arbeiten.

Die **Dauer** der Durchführung beträgt etwa zwei Zeitstunden, d.h. pro Tafel sollten etwa 10 Minuten einberechnet werden. Je nach Diskussionsbereitschaft der Gruppe und Schwerpunktbildung kann sich der zeitliche Ablauf verschieben. Dies gilt im Besonderen, wenn Übungen eingebaut werden.

Die **Räume** sollten groß genug sein, um darin auch Bewegungsspiele anzubieten. Es wird in einem Stuhlkreis gearbeitet. Wenn möglich, sollte auf eine angenehme Atmosphäre der Räume geachtet werden.

Für die Durchführung werden folgende **zusätzliche Materialien** benötigt: Post-it-Zettel, Eddings, Namensschilder (alternativ: Etiketten oder Kreppband), je nach Bedarf ggf. Plakate oder Kärtchen, Gymnastikmatten, Bambusstab oder Zeltstange und Gefühlskarten.

Einstieg mit der Klasse

5 Minuten

Die Projektbegleiterin und der Projektbegleiter stellen sich und das Projekt vor:

- Mädchen und Jungen getrennt
- Erfahrungen austauschen
- sich auseinandersetzen
- gemeinsam diskutieren

Für die Durchführung gelten folgende **Regeln**:

- Es spricht immer nur eine/einer.
- Alles, was besprochen wird, muss im Raum bleiben. Vertrauen ist wichtig!
- Alles kann gefragt werden.
- Es gibt keine richtigen oder falschen Beiträge.
- Jede/r kann offen seine Meinung sagen.

Frage: Welche Regeln wünscht ihr euch zusätzlich?

Nun wird die Klasse getrennt in geschlechtsbezogene Gruppen.

Kennenlernen

Damit sich die Mädchengruppe und ihre Begleiterin bzw. die Jungengruppe und ihr Begleiter kennenlernen, empfiehlt sich zu Beginn ein Spiel. Von den drei vorgeschlagenen Spielen kann eines ausgewählt werden.

10 Minuten

Wenn - dann

Die TeilnehmerInnen führen die Satzanfänge zu Ende und hängen dann einen Satz daran, beginnend mit **oder**. Anschließend setzen sie sich zu dritt zusammen und tauschen ihre Erfahrungen aus.

Beispiele für den Text:

- Wenn ich mich freue ...
- Wenn ich schlechte Laune habe ...
- Wenn ich mich langweile ...
- Wenn ich fröhlich sein will ...
- Wenn ich unzufrieden bin ...
- Wenn ich schlaff bin ...
- Wenn ich aufgeregt bin ...
- Wenn ich auf ein Fest gehe ...
- Wenn ich ...

Alternative: Herausnehmen des Wortes ich, Initiierung von imaginativen Situationen, z.B.:

- Wenn morgen ...
- Wenn in unserer Gruppe ...
- Wenn mein/ e ...
- Wenn es keine/ n ...

Aus: H. Kaufmann, Suchtvorbeugung in der Praxis, Weinheim/ Basel 1997

10 Minuten

Entweder - oder

Der Raum ist durch eine Mittellinie in zwei Hälften geteilt. Die Gruppenleitung nennt zwei Begriffe. Die TeilnehmerInnen sollen sich ohne großes Nachdenken für einen Begriff entscheiden und sich in die jeweils angezeigte Hälfte stellen:

- Strand oder Berge ...
- Rose oder Sonnenblume ...
- Geben oder Nehmen ...
- Wald oder Wiese ...
- schnell oder langsam ...
- Schere oder Stein ...
- Kopf oder Hand ...

Variationen: Zwischendurch zwei Minuten mit den Nachbarn austauschen; mit einer Person der anderen Gruppe sprechen; im Pingpongverfahren jeweils einen Satz/ ein Statement der anderen Gruppe zurufen; die Position wechseln und von der Gegenseite her argumentieren.

Aus: H. Kaufmann, Suchtvorbeugung in der Praxis, Weinheim/ Basel 1997

10 Minuten

Birne lüften

Die Gruppe bewegt sich frei im Raum. Jede/r soll für sich alleine laut aussprechen, was sich in der Zeit seit gestern Abend 19:00 Uhr und jetzt in ihrem/ seinem Leben ereignet hat.

Die Methode eignet sich hervorragend zum Aufwärmen am Morgen um den Kopf frei zu bekommen.

Aus: S. König, Warming-up in Seminar und Training, Beltz-Verlag 2007

Alternativen

10 Minuten

Gemeinsam schaffen wir es!

In Paaren setzen sich die TeilnehmerInnen Rücken an Rücken auf den Boden. Bei einer ungeraden Zahl bildet sich eine Dreiergruppe. Nun versuchen die Paare wieder aufzustehen, ohne dabei den Rückenkontakt zu verlieren. Haben die Paare es geschafft, können sich Vierer-Teams, dann Achter-Teams und zum Schluss die ganze Gruppe zusammensetzen und versuchen, angelehnt aneinander vom Boden aufzustehen.

Aus: S. König, Warming-up in Seminar und Training, Beltz-Verlag 2007

10 Minuten

Vorstellung mit Gefühl

Alle TeilnehmerInnen bekommen von der Gruppenleitung verdeckt je einen Gefühlszettel. Darauf stehen verschiedene Gefühlsregungen oder Haltungen, die mehr oder weniger einfach szenisch wiederzugeben sind. Reihum jede/r ihren/seinen Namen mit Tonfall, Mimik und Gestik entsprechend dem angegebenen Gefühl der Gruppe mitteilen.

Anschließend soll die Gruppe das dargestellte Gefühl erraten.

Variation: Zwei Partner stellen das zu erratende Gefühl in einer pantomimischen Szene oder Skulptur vor.

Aus: A. Robra, Das Suchtspielbuch, Kallmeyer Verlag 1999

10 Minuten

Abschluss in der geschlechtsbezogenen Gruppe

Es ist sinnvoll, mit einer Feedback-Runde abzuschließen:

„Für mich war neu“

Der/die Begleiter/in erstellt Kärtchen (Kopiervorlage s.u.) und lässt diese blind ziehen. Er/sie bittet die Mädchen bzw. Jungen, folgende Satzanfänge zu ergänzen.

- Gefallen hat mir ...
- Nicht gefallen hat mir ...
- Spannend fand ich ...
- Doof fand ich ...
- Nicht gedacht hätte ich ...
- Neu war für mich heute ...

Aus: Aktion Jugendschutz Landesarbeitsstelle Baden-Württemberg (Hg.): Eltern stark machen. Bausteine für Elternabende zu Suchtvorbeugung und ähnlichen Erziehungsaufgaben. Stuttgart: Aktion Jugendschutz Landesarbeitsstelle Baden-Württemberg 1998

Gefallen hat mir ...	Doof fand ich ...
Nicht gefallen hat mir ...	Nicht gedacht hätte ich ...
Spannend fand ich ...	Neu war für mich heute ...

Abschlussspiele in der gesamten Gruppe

Schatzkästchen

In der Kreismitte steht auf Seiden- oder Chiffontuch eine Schale mit kleinen „Halbedelsteinchen“. Auf eigenen Impuls steht eine Teilnehmerin/ ein Teilnehmer auf, nimmt sich den Edelstein seiner Wahl, geht auf andere Teilnehmerin/ anderen Teilnehmer zu und legt ihn diesem in die Hand als Geschenk für eine besondere Stärke.

Zum Beispiel: „Ich finde, du kannst gut zuhören“, oder „Was mir besonders an dir gefällt, ist deine Fröhlichkeit“, o.ä.

Es gilt darauf zu achten, dass Jede/r einen Edelstein erhält und dass die Steine mit nach Hause genommen werden dürfen.

10 Minuten

Wünsche auf meinem Rücken

Alle TeilnehmerInnen gehen im Raum umher und schreiben jeweils einen Wunsch für die Person auf den Zettel, der ihr auf dem Rücken klebt. Anschließend schaut sich Jede/r an, was auf ihr/ ihm gewünscht wurde und tauscht sich mit den anderen darüber aus. Es ist nicht erwünscht, dass jemandem etwas Negatives aufgeschrieben wird, gerade das Positive soll verstärkt werden.

Aus: H. Kaufmann, Suchtvorbeugung in der Praxis, Weinheim/ Basel 1997

10 Minuten

Der schwebende Bambusstab

Die TeilnehmerInnen stellen sich in zwei Reihen Schulter an Schulter auf und bilden so eine Gasse, in der sie sich von Angesicht zu Angesicht gegenüberstehen. Sie winkeln nun ihre Arme an, bilden mit der Hand eine Faust und zeigen dann mit dem Zeigefinger auf sein Gegenüber. Der Abstand ist so groß, dass die Zeigefinger sich mit dem Gegenüber im Reißverschlussverfahren verzahnen. Nun erhalten die TeilnehmerInnen die Aufgabenstellung. Es wird eine Bambusstange auf die Zeigefinger gelegt.

Die TeilnehmerInnen versuchen nun, die Bambusstange gemeinsam auf dem Boden abzulegen. Die Bambusstange darf währenddessen nicht den Kontakt zum Zeigefinger verlieren.

Anschließende Reflektion.

Je leichter die Bambusstange desto schwieriger ist die Aufgabe und umgekehrt.

Aus: S. König, Warming-up in Seminar und Training, Beltz-Verlag 2007

Mädchen **SUCHT** Junge



ALKOHOL Mädchen

Mädchen SUCHT Junge



Sarah, 14 Jahre, trinkt keinen Alkohol. Ausnahmsweise hat sie letztes Silvester ein Glas Sekt mit Orangensaft getrunken.

Canan, 15 Jahre, trifft sich mit Kumpels immer auf dem Spielplatz. Die Jungs bringen manchmal Alkohol mit. Canan will dazugehören und trinkt mit.

Lena, 17 Jahre, geht gerne auf Partys. Sie war schon mal richtig betrunken und musste sich übergeben.

Alkohol Mädchen



Tafel 1

Sarah, 14 Jahre, trinkt keinen Alkohol. Ausnahmsweise hat sie letztes Silvester ein Glas Sekt mit Orangensaft getrunken.

Canan, 15 Jahre, trifft sich mit Kumpels immer auf dem Spielplatz. Die Jungs bringen manchmal Alkohol mit. Canan will dazugehören und trinkt mit.

Lena, 17 Jahre, geht gerne auf Partys. Sie war schon mal richtig betrunken und musste sich übergeben.

Eine Schülerin wird gebeten, den Text der Tafel vorzulesen. Danach werden folgende Fragen besprochen:

- Kennt ihr diese Situationen?
- Was denkt ihr darüber?

Mädchen SUCHT Junge



Weißt Du...

... dass jedes vierte Mädchen zwischen 12 und 17 Jahren keinen Alkohol trinkt?

... dass Mädchen zwar weniger Bier trinken als Jungen, aber mehr Wein und Sekt, und dass Mädchen und Jungen ungefähr gleich viel Cocktails trinken?

... dass Mädchen oft erleben müssen, wie ihre Eltern oder Bekannte der Familie betrunken sind?

... dass Mädchen bei alkoholisierten Autofahrern nach der Disco mitfahren, um nach Hause zu kommen, obwohl sie Angst haben?

... dass Mädchen geführt sind, wenn sie zu viel Alkohol getrunken haben, Opfer von sexuellen bergriffen zu werden?



Tafel 2

Diese Tafel wird von der Begleiterin selbst vorgelesen.

Weißt Du ...

... dass jedes vierte Mädchen zwischen 12 und 17 Jahren (24%) keinen Alkohol trinkt?

- Warum, glaubt ihr, ist das so?

... dass Mädchen zwar weniger Bier trinken als Jungen, aber mehr Wein und Sekt, und dass Mädchen und Jungen ungefähr gleich viel Cocktails trinken?

- Was glaubt ihr, weshalb gibt es bei Wein und Bier Unterschiede, bei Cocktails nicht?

... dass Mädchen oft erleben müssen, wie ihre Väter oder Bekannte der Familie betrunken sind?

- Kennt ihr solche Situationen?

... dass Mädchen bei alkoholisierten Autofahrern nach der Disco mitfahren, um nach Hause zu kommen, obwohl sie Angst haben?

- Habt ihr das auch schon einmal gemacht?
- Wie ging es euch dabei?
- Wie regelt ihr das Nachhausekommen?

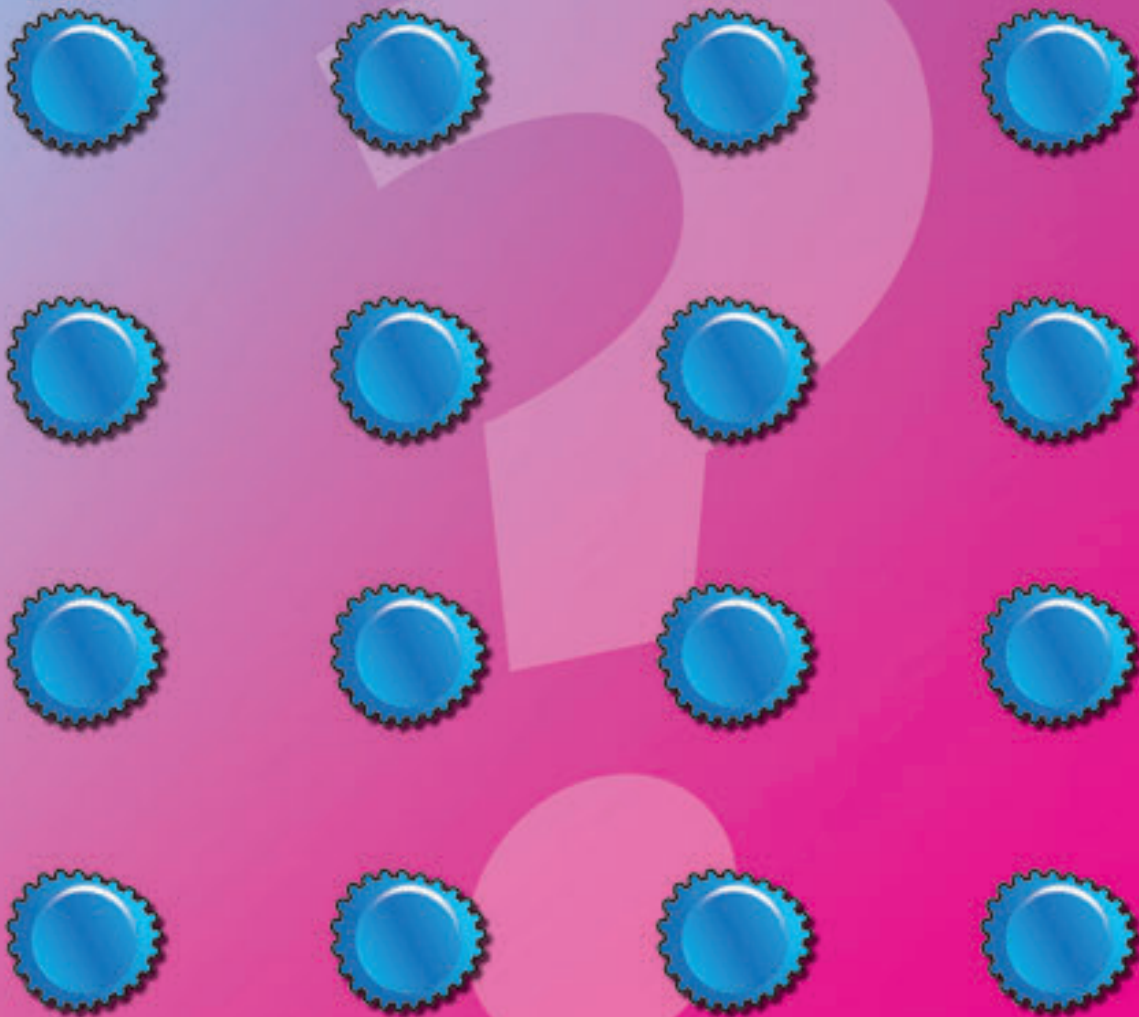
... dass Mädchen gefährdet sind, wenn sie zu viel Alkohol getrunken haben, Opfer von sexuellen Übergriffen zu werden?

- Habt ihr Ideen, wie ihr euch davor schützen könnt?

Mädchen SUCHT Junge



Warum trinken Mädchen Alkohol?





Tafel 3

Warum trinken Mädchen Alkohol?

- genießen
- sich trauen, jemanden anzusprechen
- cool sein
- selbstsicher sein
- weil es schmeckt
- Hemmungen überwinden
- in Stimmung kommen
- Party machen
- erwachsen sein
- Druck loswerden
- weil es alle tun
- von den Eltern angeboten bekommen
- Trinkspiele/Wetttrinken
- zur Clique gehören
- was Verbotenes machen
- Stress abbauen
- Rausch erleben
- lustiger werden
- Ärger hinunterschlucken
- mutiger sein
- entspannen
- schlank sein/bleiben/werden
- den Geschmack spüren

Die Motive werden in einem Gruppenprozess in der Reihenfolge ihrer Wichtigkeit sortiert.

Es geht um die Diskussion und den Prozess der Meinungsbildung.

Mädchen SUCHT Junge



Wie ist es eigentlich bei Jungen?

Jungen haben früher deutlich mehr harten Alkohol getrunken als Mädchen.
Heute haben die Mädchen aufgeholt.

Jungen glauben in viel größerem Maße, sich über Trinkfestigkeit beweisen zu müssen.

Jungen denken, dass ein „richtiger Mann“ auch einen „richtigen“ Rausch erlebt haben muss.

Jungen werden nach Alkoholkonsum eher aggressiv und geraten in Schlägereien oder begehen Sachbeschädigungen.



Tafel 4

Wie ist es eigentlich bei Jungen?

Jungen haben früher deutlich mehr harten Alkohol getrunken als Mädchen. Heute haben die Mädchen aufgeholt.

Jungen glauben in viel größerem Maße, sich über Trinkfestigkeit beweisen zu müssen.

Jungen denken, dass ein „richtiger Mann“ auch einen „richtigen“ Rausch erlebt haben muss.

Jungen werden nach Alkoholkonsum eher aggressiv und geraten in Schlägereien oder begehen Sachbeschädigungen.

Der Text der Tafel wird von den Schülerinnen selbst vorgelesen.

Fragen:

- Erlebt ihr es genauso?
- Kennt ihr solche Situationen? Was denkt ihr darüber?
- Gibt es Aussagen, die auch für die Mädchen zutreffen?

Es gibt Ähnlichkeiten im Verhalten von Mädchen und Jungen, aber in manchen Bereichen unterscheiden sie sich auch.

Mädchen SUCHT Junge



Trinkst du Alkohol?

	Nein	Manchmal	Häufig
Bier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sekt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wodka* pur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wodka* gemixt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cocktails	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*oder Ähnliches

Jede vergibt
pro Getränk
einen Punkt





Tafel 5

	Nein	Ja, manchmal	Ja, häufiger
Bier			
Sekt			
Wein			
Wodka (oder Ähnliches) pur			
Wodka (oder Ähnliches) gemixt			
Cocktails			
...			

Trinkst du Alkohol?

Es wird nach Konsumerfahrungen gefragt. Jedes Mädchen punktet bei allen Alkoholsorten.

Fragen:

- Was fällt euch auf?
- Was denkt ihr darüber?

Cocktail: Ein Mixgetränk, das aus mehr als zwei Zutaten besteht (Alkohol, Fruchtsäften und Eis etc.), gemixt, geshaked und dekoriert.

Mädchen SUCHT Junge



Zu welchen Gelegenheiten hast du schon Alkohol getrunken?

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> beim Sport (Training/Sieg/
Niederlage) | <input type="checkbox"/> bei Familienfeiern |
| <input type="checkbox"/> mit der Clique | <input type="checkbox"/> an Silvester |
| <input type="checkbox"/> auf der Party | <input type="checkbox"/> in der Kirche |
| <input type="checkbox"/> in oder nach der Schule | <input type="checkbox"/> mit der Freundin |
| <input type="checkbox"/> auf der Klassenfahrt | <input type="checkbox"/> an Fasching |
| <input type="checkbox"/> in der Bar / im Café etc. | <input type="checkbox"/> bei Konzerten |
| <input type="checkbox"/> im Bierzelt | <input type="checkbox"/> einfach so, ohne Grund |
| <input type="checkbox"/> an einem Geburtstag | <input type="checkbox"/> _____ |

Jede vergibt
drei Punkte



Tafel 6

Zu welchen Gelegenheiten hast du schon Alkohol getrunken?

- **beim Sport (Training/Sieg/Niederlage)**
- **mit der Clique**
- **auf der Party**
- **in oder nach der Schule**
- **auf der Klassenfahrt**
- **im Restaurant/Café**
- **im Bierzelt**
- **an einem Geburtstag**
- **bei Familienfeiern**
- **an Silvester**
- **in der Kirche**
- **mit der Freundin**
- **an Fasching**
- **bei Konzerten**
- **einfach so ohne Grund**
-

Es gibt Situationen, in denen gewohnheitsmäßig Alkohol getrunken wird, wie z.B. an Silvester, bei einer Party, nach dem Sporttraining. Du musst dich in diesen Situationen besonders entscheiden, was du möchtest, und zu deiner Entscheidung stehen.

Rituale und Gewohnheiten bestimmen den Umgang mit Alkohol. Das eigene Verhalten wird nur selten reflektiert.

Mädchen SUCHT Junge



Was bestärkt dich, keinen oder wenig Alkohol zu trinken?

- Mutter/Vater trinken wenig oder keinen Alkohol
- meine beste Freundin (Freund) trinkt keinen Alkohol
- meine Eltern haben es mir verboten
- ich kenne jemanden, der alkoholkrank ist
- ich hatte schon mal zu viel
- schmeckt mir nicht
- alle in der Clique trinken nicht oder wenig
- wegen meines Führerscheins
- ich will Kontrolle über mich haben
- ich will sportlich sein
- ungesund
- riecht unangenehm („Fahne“)
- ich bin auch so lustig
- Jugendschutzgesetz

Jede vergibt drei Punkte



Tafel 7

Was bestärkt dich, keinen oder wenig Alkohol zu trinken?

- **Mutter/Vater trinken wenig oder keinen Alkohol**
- **meine beste Freundin (Freund) trinkt keinen Alkohol**
- **meine Eltern haben es mir verboten**
- **ich kenne jemanden, der alkoholkrank ist**
- **ich hatte schon mal zu viel**
- **schmeckt mir nicht**
- **alle in der Clique trinken nicht oder wenig**
- **wegen meines Führerscheins**
- **ich will Kontrolle über mich haben**
- **ich will sportlich sein**
- **ungesund**
- **riecht unangenehm („Fahne“)**
- **ich bin auch so lustig**
- **Jugendschutzgesetz**

Es dürfen drei Punkte vergeben werden.

Abschlussfrage: Was fällt euch bei den Ergebnissen auf?



20 Minuten

Rollenspiel

Alternative 1:

Die Begleiterin gibt zwei Situationen zur Auswahl vor:

Ihr feiert Geburtstag in einer Mädchenclique. Eine deiner Freundinnen hat Sekt dabei. Ihr wollt auf das Geburtstagskind anstoßen. Wie entscheidest du dich?

Ihr seid im Schullandheim, abends wird gefeiert. Der Lehrer hat sich schon vor einiger Zeit zurückgezogen. Verbotenerweise geht eine Flasche Wein herum. Trinkst du mit?

Sie bittet die Mädchen, mindestens zu fünft zusammenzugehen und sich für eine Situation zu entscheiden. Anschließend spielen sie diese Situation in zwei Varianten:

- I. mit der Entscheidung für das Trinken
- II. mit der Entscheidung gegen das Trinken

Danach wechseln die Mädchen die Rollen, sodass nun ein anderes Mädchen sich entscheiden muss, ob es trinkt oder nicht.

Zunächst wird gefragt, ob eine Gruppe ihre Rollenspiele vorspielen möchte.

Reflexion mit der gesamten Gruppe:

- Welche Erfahrungen habt ihr beim Zustimmung gemacht?
- Welche Erfahrungen habt ihr beim Ablehnen gemacht?
- Welche Argumente wurden genannt?

Alternative 2:

Die Begleiterin gibt folgende Situation vor:

Du bist verliebt. Der Junge deiner Träume bietet dir in der Diskothek einen schicken Cocktail an. Wie verhältst du dich?

Sie bittet die Mädchen, zu zweit zusammenzugehen. Anschließend spielen sie diese Situation in zwei Varianten:

- I. mit der Entscheidung für das Trinken
- II. mit der Entscheidung gegen das Trinken

Danach wechseln die Mädchen die Rollen und spielen noch einmal sowohl die Zustimmung als auch die Ablehnung.

Zunächst wird gefragt, ob ein Paar seine Rollenspiele vorspielen möchte.

Reflexion mit der gesamten Gruppe:

- Welche Erfahrungen habt ihr beim Zustimmung gemacht?
- Welche Erfahrungen habt ihr beim Ablehnen gemacht?
- Welche Argumente wurden genannt?

Interessant ist, dass in der Regel die Varianten, in denen das Trinken abgelehnt wird, länger dauern und damit anstrengender sind.

Mädchen SUCHT Junge



Was will ICH?

Was?

***Was vereinbaren WIR
gemeinsam?***



Tafel 8

Was will ICH? Was vereinbaren WIR gemeinsam?

Sowohl jede Einzelne als auch die Gruppe überlegen nun, welche Konsequenzen sie aus dem Workshop ziehen möchten, und vereinbaren Regeln, die aufgeschrieben werden und im Klassen-/Gruppenraum hängen bleiben sollen. Es ist sinnvoll, in den darauffolgenden Wochen immer wieder auf die Vereinbarungen einzugehen.

Die Vereinbarungen könnten folgende Bereiche beinhalten:

Abstinenz bestärken: Ich will keinen Alkohol trinken / nein sagen, wenn ich Alkohol angeboten bekomme / Wir als Clique verführen andere nicht zum Trinken ...

Klassen-/Gruppenklima verbessern: Wir schaffen ein gutes Klassenklima und „mobben“ nicht / klären Probleme / unternehmen was zusammen ...

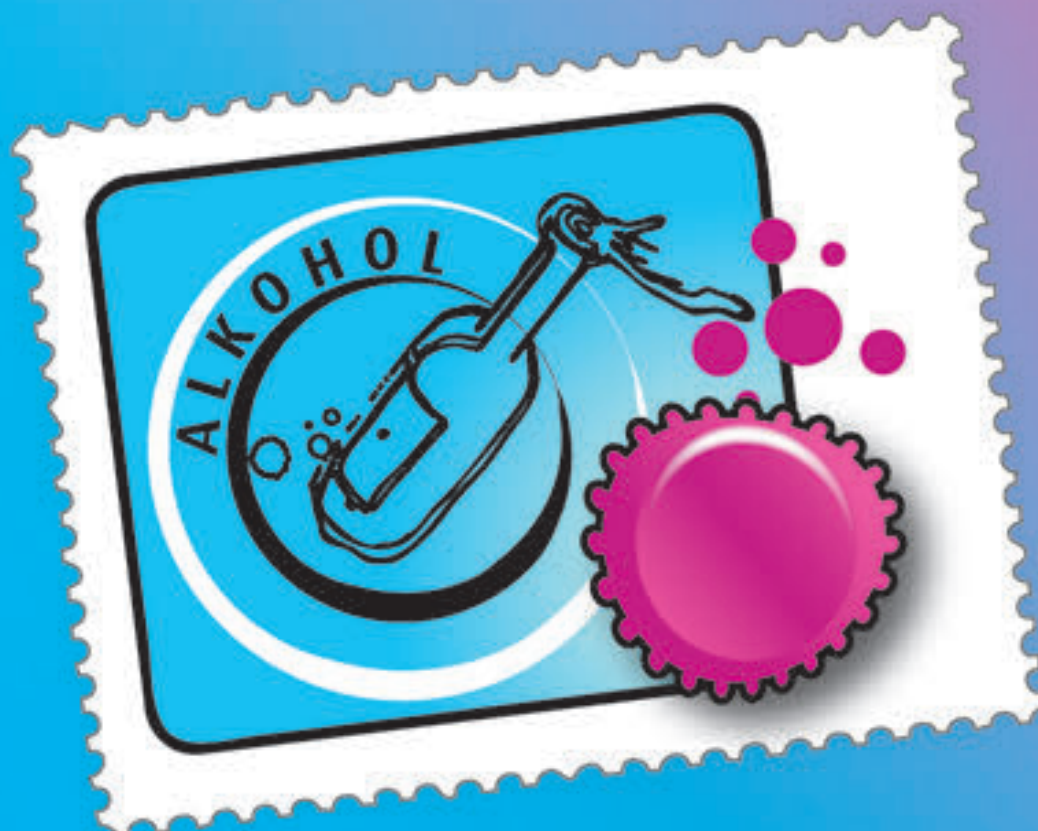
Hilfe bei Problemen: mit jemandem darüber reden / Tagebuch schreiben / was Schönes machen ...

Wenn eine/r zu viel Alkohol trinkt: ihn/sie darauf ansprechen / Konsumtest im Internet machen / nicht mitfahren, wenn Fahrer/in alkoholisiert ist / Erwachsene holen, wenn jemand stark betrunken ist / den/die Betrunkene/n nicht alleine lassen ...

Wichtig ist, dass die Vereinbarungen von den Mädchen positiv formuliert werden. Es ist sinnvoll, einen festen Zeitrahmen zu vereinbaren, nach dem eine Reflexion erfolgt.

Werden spezifische Probleme während des Workshops deutlich (z.B. riskanter Alkoholkonsum der Mädchen, Alkoholabhängigkeit in der Familie), ist es sinnvoll, sich kollegial innerhalb der Schule bzw. mit externen Stellen zu beraten und weitere Handlungsschritte zu überlegen.

Mädchen **SUCHT** Junge



ALKOHOL Jungen

Mädchen SUCHT Junge



Marco, 13 Jahre, hängt am Wochenende immer mit den Kumpels auf dem Spielplatz herum. Vorher holen sie sich einen Six-Pack an der Tankstelle. Marco will nicht „der Kleine“ sein und trinkt mit.

Viktor, 15 Jahre, bekommt Druck von seinem Vater, weil er schon häufig die Schule geschwänzt hat. Mit Wodka spült er seinen Ärger runter.

Jan, 16 Jahre, geht mit seinen Kumpels auf eine Party. Sie haben abgesprochen, dass sie sich bei Harun zum Vorglühen treffen.

Alkohol Jungen



Tafel 1

Marco, 13 Jahre, hängt am Wochenende immer mit den Kumpels auf dem Spielplatz herum. Vorher holen sie sich ein Six-Pack an der Tankstelle. Marco will nicht „der Kleine“ sein und trinkt mit.

Viktor, 15 Jahre, bekommt Druck von seinem Vater, weil er schon häufig die Schule geschwänzt hat. Mit Wodka spült er seinen Ärger runter.

Jan, 16 Jahre, geht mit seinen Kumpels auf eine Party. Sie haben abgesprochen, dass sie sich bei Harun zum Vorglühen treffen.

Ein Schüler wird gebeten, den Text der Tafel vorzulesen. Danach werden folgende Fragen besprochen:

- Kennt ihr diese Situationen?
- Was denkt ihr darüber?

Mädchen **SUCHT** Junge



Weißt Du...

... dass besonders Jungs unter 18 Jahren große Mengen an Alkohol trinken (sogenanntes binge-drinking: fünf- oder mehr Gläser nacheinander)?

... dass von 18–21 jährigen Männern wesentlich mehr Verkehrsunfälle unter Alkoholeinfluss verursacht werden, als von Frauen?

... dass Jungen und Männer am Wochenende viel mehr Alkohol trinken als an Werktagen?



Tafel 2

Diese Tafel wird vom Begleiter selbst vorgelesen.

Weißt Du ...

... dass Jungen besonders im Alter von 16 und 17 Jahren große Mengen an Alkohol trinken (so genanntes Binge-drinking: fünf oder mehr Gläser nacheinander)?

- Kennt ihr das?
- Was sind die Folgen und Gefahren bei einem Vollrausch?
- Gehört für euch ein Rausch dazu, um erwachsen zu werden?
- Ab welcher Menge Alkohol wird es gefährlich?

... dass von 18 – 21 Jährigen Männern wesentlich mehr Verkehrsunfälle unter Alkoholeinfluss verursacht werden, als von Frauen?

- Wie findet ihr es, alkoholisiert Auto zu fahren?
- Kennt ihr die Promillegrenze bei der Fahren nicht mehr erlabt ist?
- Welche Ideen habt ihr, wie ihr feiern könnt und trotzdem gut nach Hause kommt?

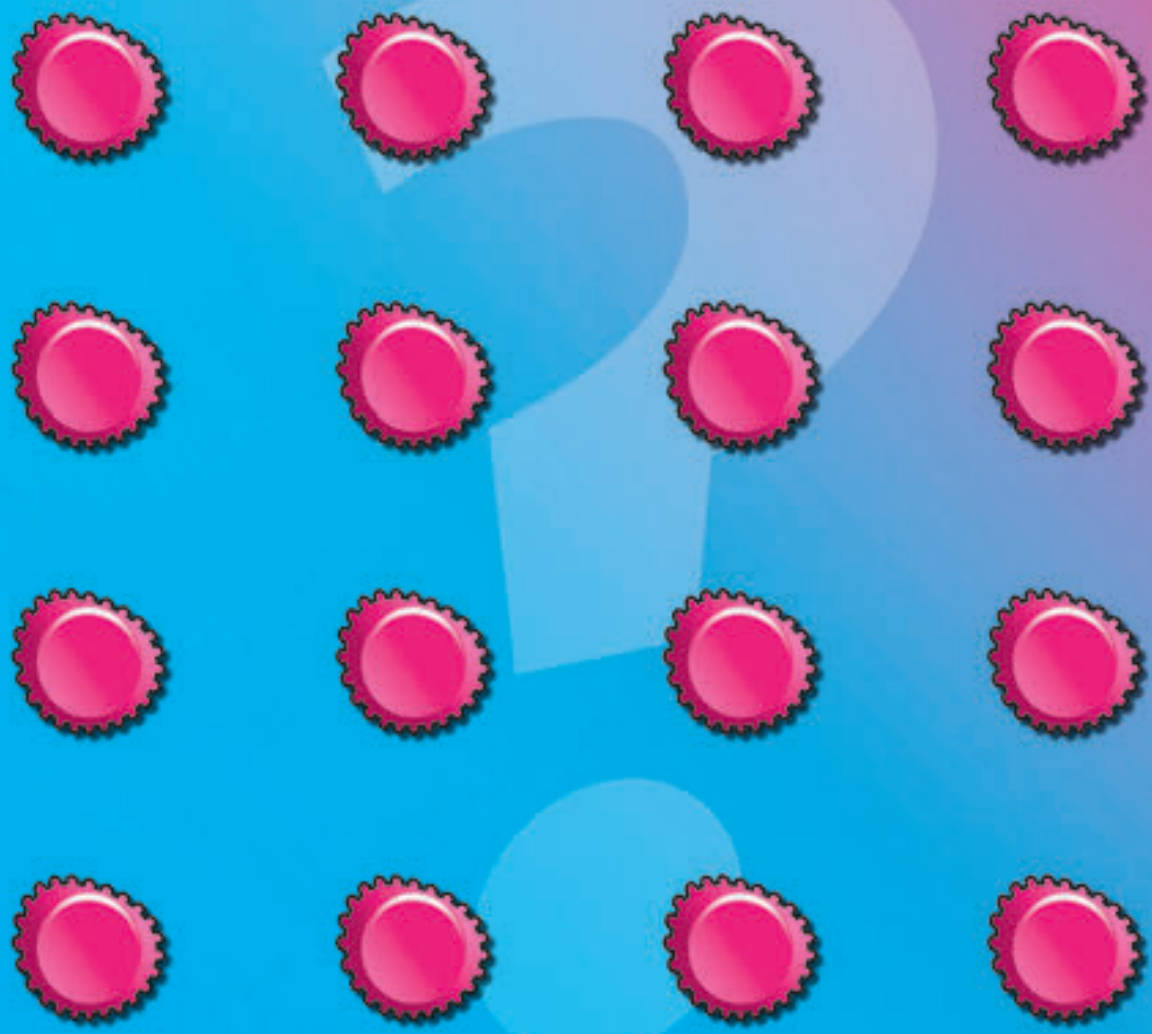
... dass Jungen und Männer am Wochenende viel mehr Alkohol trinken als an Werktagen

- Kennt ihr das?
- Wie findet ihr das?
- Gehört für euch zum Ausgehen und Party feiern Alkohol dazu?

Mädchen SUCHT Junge



Warum trinken Jungen Alkohol?





Tafel 3

Warum trinken Jungen Alkohol?

- genießen
- sich trauen jemanden anzusprechen
- cool sein
- selbstsicher sein
- weil es schmeckt
- Hemmungen überwinden
- in Stimmung kommen
- Party machen
- erwachsen sein
- Druck loswerden
- weil es alle tun
- von den Eltern angeboten bekommen
- Trinkspiele/Wetttrinken
- zur Clique gehören
- was Verbotenes machen
- Stress abbauen
- Rausch erleben
- lustiger werden
- Ärger hinunterschlucken
- mutiger sein
- entspannen
- männlich sein
- Party machen

Die Motive werden in einem Gruppenprozess in der Reihenfolge ihrer Wichtigkeit sortiert.

Es geht um die Diskussion und den Prozess der Meinungsbildung.

Mädchen SUCHT Junge



Wie ist es eigentlich bei Mädchen?

Mädchen trinken weniger Bier als Jungen, aber mehr Wein und Sekt.

Mädchen fahren häufig bei alkoholisierten Autofahrern nach der Disco mit, um nach Hause zu kommen.

Mädchen müssen oft erleben, wie ihre Eltern oder Bekannte der Familie betrunken sind.



Tafel 4

Wie ist es eigentlich bei Mädchen?

Mädchen trinken weniger Bier als Jungen, aber mehr Wein und Sekt.

Mädchen fahren häufig bei alkoholisierten Autofahrern nach der Disco mit, um nach Hause zu kommen.

Mädchen müssen oft erleben, wie ihre Väter oder Bekannte der Familie betrunken sind.

Der Text der Tafel wird von den Schülern selbst vorgelesen.

Fragen:

- Erlebt ihr es genauso?
- Gibt es Aussagen, die auch für die Jungen zutreffen?

Es gibt Ähnlichkeiten im Verhalten von Mädchen und Jungen, aber in manchen Bereichen unterscheiden sie sich auch.

Mädchen SUCHT Junge



Trinkst du Alkohol?

	Nein	Manchmal	Häufig
Bier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sekt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wodka* pur	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wodka* gemixt	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cocktails	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

*oder Ähnliches

Jeder vergibt
pro Getränk
einen Punkt



Tafel 5

Trinkst du Alkohol?

Es wird nach Konsumerfahrungen gefragt. Jeder Junge punktet bei allen Alkoholsorten.

	Nein	Ja, manchmal	Ja, häufiger
Bier			
Sekt			
Wein			
Wodka (oder Ähnliches) pur			
Wodka (oder Ähnliches) gemixt			
Cocktails			
....			

Fragen:

- Was fällt euch auf?
- Was denkt ihr darüber?

Cocktail: Ein Mixgetränk, das aus mehr als zwei Zutaten besteht (Alkohol, Fruchtsäften und Eis etc.), gemixt, geshaked und dekoriert.

Mädchen SUCHT Junge



Zu welchen Gelegenheiten hast du schon Alkohol getrunken?

- beim Sport (Training/Sieg/Niederlage)
- mit der Clique
- auf der Party
- in oder nach der Schule
- auf der Klassenfahrt
- im Restaurant/Café
- im Bierzelt
- bei Familienfeiern
- an Silvester
- in der Kirche
- mit dem Freund
- an Fasching
- bei Konzerten
- einfach so, ohne Grund

Jeder vergibt drei Punkte



Tafel 6

Zu welchen Gelegenheiten hast du schon Alkohol getrunken?

- **beim Sport (Training/Sieg/Niederlage)**
- **mit der Clique**
- **auf der Party**
- **in oder nach der Schule**
- **auf der Klassenfahrt**
- **im Restaurant/Café**
- **im Bierzelt**
- **bei Familienfeiern**
- **an Silvester**
- **in der Kirche**
- **mit dem Freund**
- **an Fasching**
- **bei Konzerten**
- **einfach so ohne Grund**

Es dürfen maximal drei Punkte vergeben werden.

Es gibt Situationen, in denen gewohnheitsmäßig Alkohol getrunken wird, wie z.B. an Silvester, bei einer Party, nach dem Sporttraining. Du musst dich in diesen Situationen besonders entscheiden, was du möchtest, und zu deiner Entscheidung stehen.

Rituale und Gewohnheiten bestimmen den Umgang mit Alkohol. Das eigene Verhalten wird nur selten reflektiert.

Mädchen SUCHT Junge



Was bestärkt dich, keinen oder wenig Alkohol zu trinken?

- Mutter/Vater trinken wenig oder keinen Alkohol
- wegen meines Führerscheins
- mein bester Freund (Freundin) trinkt keinen Alkohol
- ich will Kontrolle über mich haben
- meine Eltern haben es mir verboten
- ich will sportlich sein
- ich kenne jemanden, der alkoholkrank ist
- ungesund
- ich hatte schon mal zu viel
- riecht unangenehm („Fahne“)
- schmeckt mir nicht
- ich bin auch so lustig
- alle in der Clique trinken nicht oder wenig
- Jugendschutzgesetz

Jeder vergibt drei Punkte



Tafel 7

Was bestärkt dich, keinen oder wenig Alkohol zu trinken?

- **Mutter/Vater trinken wenig oder keinen Alkohol**
- **mein bester Freund (Freundin) trinkt keinen Alkohol**
- **meine Eltern haben es mir verboten**
- **ich kenne jemanden, der alkoholkrank ist**
- **ich hatte schon mal zu viel**
- **schmeckt mir nicht**
- **alle in der Clique trinken nicht oder wenig**
- **wegen meines Führerscheins**
- **will klar im Kopf sein**
- **will Kontrolle über mich haben**
- **ich will sportlich sein**
- **ungesund**
- **riecht unangenehm („Fahne“)**
- **ich bin auch so lustig**
- **Jugendschutzgesetz**

Es dürfen drei Punkte vergeben werden.

Abschlussfrage: Was fällt euch bei den Ergebnissen auf?



Rollenspiel

20 Minuten

Alternative 1:

Der Begleiter gibt zwei Situationen zur Auswahl vor:

Treffpunkt Spielplatz: Es ist langweilig, einer deiner Freunde bringt ein Six-Pack Bier mit. Du bekommst eine Flasche in die Hand gedrückt.

Die Schulklasse macht eine Klassenfahrt mit dem Bus, einige haben Bierdosen dabei. Es gilt als Mutprobe, das Bier zu trinken, ohne dass der Lehrer etwas davon mitbekommt.

Er bittet die Jungen, mindestens zu fünft zusammenzugehen und sich für eine Situation zu entscheiden. Anschließend spielen sie diese Situation in zwei Varianten:

- I. mit der Entscheidung für das Trinken
- II. mit der Entscheidung gegen das Trinken.

Danach wechseln die Jungen die Rollen, sodass nun ein anderer Junge sich entscheiden muss, ob er trinkt oder nicht.

Zunächst wird gefragt, ob eine Gruppe ihre Rollenspiele vorspielen möchte.

Reflexion mit der gesamten Gruppe:

- Welche Erfahrungen habt ihr beim Zustimmung gemacht?
- Welche Erfahrungen habt ihr beim Ablehnen gemacht?
- Welche Argumente wurden genannt?

Alternative 2:

Der Begleiter gibt folgende Situation vor:

Jan ist verliebt, er möchte seine Traumfrau in der Diskothek ansprechen. Sein Freund will ihm einen Drink spendieren, damit er mutiger wird.

Er bittet die Jungen, zu zweit zusammenzugehen. Anschließend spielen sie diese Situation in zwei Varianten:

- I. mit der Entscheidung für das Trinken
- II. mit der Entscheidung gegen das Trinken

Danach wechseln die Jungen die Rollen und spielen noch einmal sowohl die Zustimmung als auch die Ablehnung.

Zunächst wird gefragt, ob ein Paar seine Rollenspiele vorspielen möchte.

Reflexion mit der gesamten Gruppe:

- Welche Erfahrungen habt ihr beim Zustimmung gemacht?
- Welche Erfahrungen habt ihr beim Ablehnen gemacht?
- Welche Argumente wurden genannt?

Interessant ist, dass in der Regel die Varianten, in denen das Trinken abgelehnt wird, länger dauern und damit anstrengender sind.

Mädchen SUCHT Junge



Was will ICH?

Was?

***Was vereinbaren WIR
gemeinsam?***



Tafel 8

Was will ICH? Was vereinbaren WIR gemeinsam?

Sowohl jeder Einzelne als auch die Gruppe überlegen nun, welche Konsequenzen sie aus dem Workshop ziehen möchten, und vereinbaren Regeln, die aufgeschrieben werden und im Klassen-/Gruppenraum hängen bleiben sollen. Es ist sinnvoll, in den darauffolgenden Wochen immer wieder auf die Vereinbarungen einzugehen.

Die Vereinbarungen könnten folgende Bereiche beinhalten:

Abstinenz bestärken: Ich will keinen Alkohol trinken / nein sagen, wenn ich Alkohol angeboten bekomme / Wir als Clique verführen andere nicht zum Trinken ...

Klassen-/Gruppenklima verbessern: Wir schaffen ein gutes Klassenklima und „mobben“ nicht / klären Probleme / unternehmen was zusammen ...

Hilfe bei Problemen: mit jemandem darüber reden / Infos besorgen / für einen guten Ausgleich sorgen, z.B. ... Sport machen ...

Wenn eine/r zu viel Alkohol trinkt: ihn/sie darauf ansprechen / Konsumtest im Internet machen / nicht mitfahren, wenn Fahrer/in alkoholisiert ist / Erwachsene holen, wenn jemand stark betrunken ist / den/die Betrunkene/n nicht alleine lassen ...

Wichtig ist, dass die Vereinbarungen von den Jungen positiv formuliert werden. Es ist sinnvoll, einen festen Zeitrahmen zu vereinbaren, nach dem eine Reflexion erfolgt.

Werden spezifische Probleme während des Workshops deutlich (z.B. riskanter Alkoholkonsum der Jungen, Alkoholabhängigkeit in der Familie), ist es sinnvoll, sich kollegial innerhalb der Schule bzw. mit externen Stellen zu beraten und weitere Handlungsschritte zu überlegen.

Mädchen **SUCHT** Junge



RAUCHEN
Mädchen

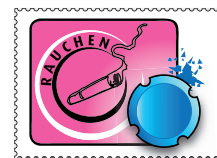
Mädchen SUCHT Junge



Sarah, 15 Jahre, raucht, um schlank zu bleiben. Sie hat festgestellt, dass Nikotin die Verdauung fördert. Außerdem hilft es ihr, weniger zu essen.

Fatma, 13 Jahre, raucht immer mit ihren Freundinnen in der großen Pause. Sie genießt es, bei den älteren Mädchen mit dabei zu sein.

Nadine, 14 Jahre, will gar nicht erst mit dem Rauchen anfangen. Sie macht sich Sorgen um ihre Mutter, die offensichtlich nicht aufhören kann.



Rauchen Mädchen

Tafel 1

Sarah, 15 Jahre, raucht, um schlank zu bleiben. Sie hat festgestellt, dass Nikotin die Verdauung fördert. Außerdem hilft es ihr weniger zu essen.

Fatma, 13 Jahre, raucht immer mit ihren Freundinnen in der großen Pause. Sie genießt es, bei den älteren Mädchen mit dabei zu sein.

Nadine, 14 Jahre, will gar nicht erst mit dem Rauchen anfangen. Sie macht sich Sorgen um ihre Mutter, die offensichtlich nicht aufhören kann.

Ein Mädchen wird gebeten, den Text der Tafel vorzulesen. Danach werden folgende Fragen besprochen:

- Kennt ihr diese Situationen?
- Was denkt ihr darüber?

Es wird deutlich, dass das Thema Rauchen zum Lebensalltag von Jugendlichen gehört.

Jugendliche erleben sowohl rauchende Erwachsene als auch Gleichaltrige zwischen Experimentieren und Abhängigkeit. Gesamtgesellschaftlich gibt es derzeit eine deutliche Tendenz zum Nichtrauchen, die sich auch in den niedrigeren Konsumentenzahlen bei Jugendlichen niederschlägt.

Die Jugendlichen müssen eine eigene Haltung/Einstellung entwickeln, um sich in ihrer Peer-Group zu entscheiden.

Rauchen erfüllt verschiedene Funktionen, z.B. dazugehören, sich erwachsen fühlen, Stress abbauen. Bei Mädchen spielt die beste Freundin oder der umschwärmte Junge beim Konsum bzw. Nichtkonsum eine große Rolle.

Mädchen SUCHT Junge

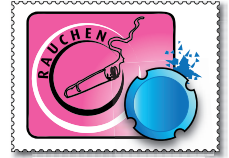


Weißt Du...

... dass im Jahr 2007 das Alter, ab dem Rauchen erlaubt ist, von 16 auf 18 Jahre angehoben wurde und dass das Rauchen in Gaststätten seit 2008 weitgehend verboten ist?

... dass immer weniger Jugendliche rauchen?

... dass viele Kinder und Jugendliche zu Hause oder im Auto Rauch einatmen müssen, obwohl sie selbst Nichtraucher sind?



Tafel 2

Diese Tafel wird von der Begleiterin selbst vorgelesen.

Weißt Du ...

... dass im Jahr 2007 das Alter ab dem Rauchen erlaubt ist von 16 auf 18 Jahre angehoben wurde und dass das Rauchen in Gaststatten seit 2008 weitgehend verboten ist?

- Warum glaubt ihr ist das so?
- Womit hangt das zusammen?

...dass immer weniger Jugendliche rauchen.

- Woran liegt es, das Rauchen „out“ ist?
- Ist das in eurem Freundeskreis auch so?

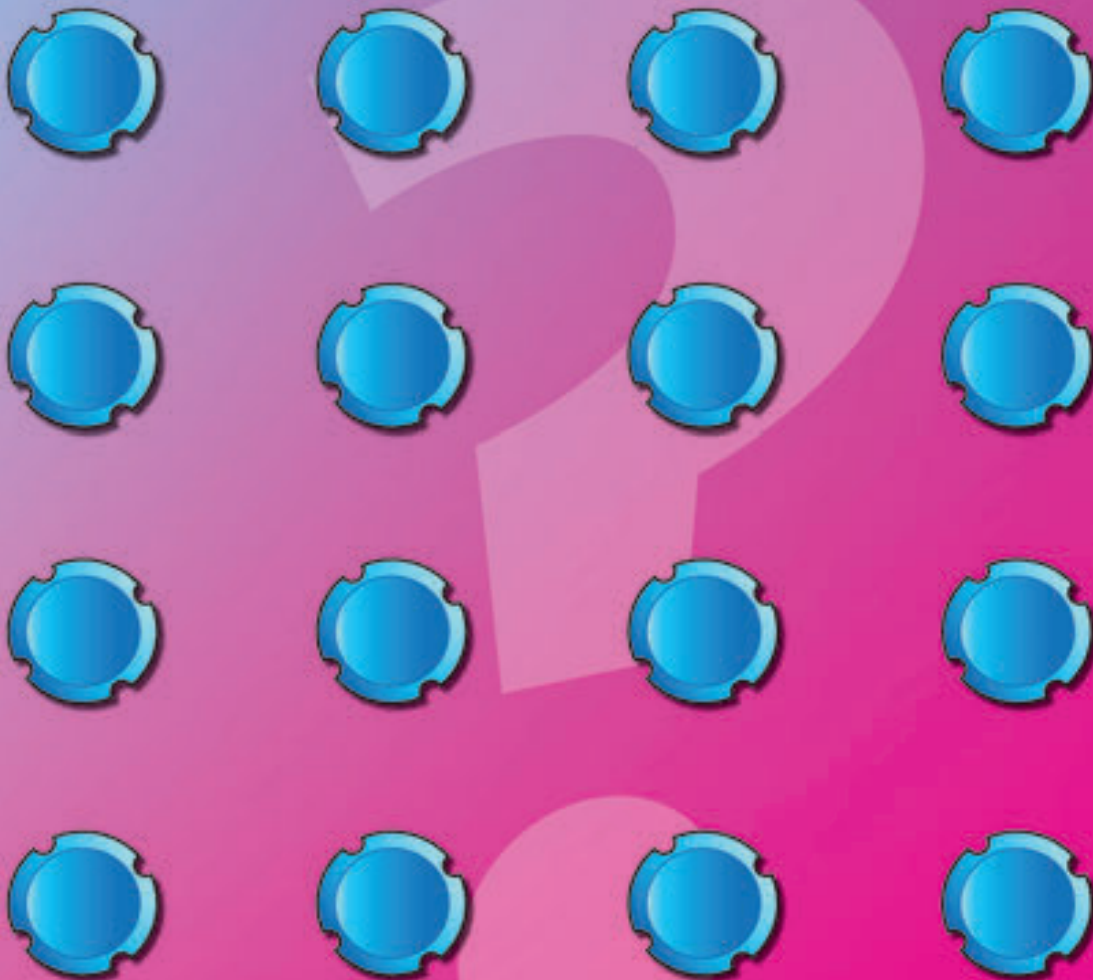
...das viele Kinder und Jugendliche zu Hause oder im Auto Rauch einatmen mussen obwohl sie selbst Nichtraucher sind?

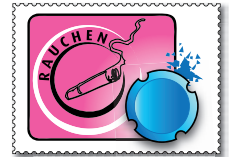
- Wie ist es bei euch zu Hause? Rauchen eure Eltern?
- Wie findet ihr es, dass Eltern rauchen?

Mädchen SUCHT Junge



Warum rauchen Mädchen?





Tafel 3

Warum rauchen Mädchen?

Mädchen wollen

- **genießen**
- **in Kontakt kommen**
- **einem bestimmten Jungen gefallen**
- **cool sein**
- **selbstsicher mit Zigarette sein**
- **erwachsen sein**
- **schlank sein/bleiben/werden**
- **Druck loswerden**
- **den Geschmack spüren**
- **entspannen**
- **dazugehören**
- **mit der besten Freundin etwas Verbotenes ausprobieren**

Die Motive werden in einem Gruppenprozess in der Reihenfolge ihrer Wichtigkeit sortiert.

Es geht um die Diskussion und den Prozess der Meinungsbildung.

Mädchen SUCHT Junge



Wie ist es eigentlich bei Jungen?

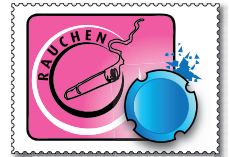
Ältere Jungen und Männer rauchen häufiger, mehr und härtere/stärkere Sorten als Mädchen/Frauen.

Sie rauchen, wenn sie schulisch unter Druck stehen.

Sie sagen, dass ihnen die Zigarette schmeckt.

Sie schätzen das Zusammengehörigkeitsgefühl unter Rauchern in der Clique.

Sie fühlen sich älter und cooler durchs Rauchen.



Tafel 4

Wie ist es eigentlich bei Jungen?

Ältere Jungen und Männer rauchen häufiger mehr und härtere/stärkere Sorten als Mädchen/Frauen.

Sie rauchen, wenn sie schulisch unter Druck stehen.

Sie sagen, dass ihnen die Zigarette schmeckt.

Sie schätzen das Zusammengehörigkeitsgefühl unter Rauchern in der Clique.

Sie fühlen sich älter und cooler durchs Rauchen.

Der Text der Tafel wird von den Schülerinnen selbst vorgelesen.

Fragen:

- Erlebt ihr es genauso?
- Gibt es Aussagen, die auch für die Mädchen zutreffen?

Es gibt Ähnlichkeiten im Verhalten von Mädchen und Jungen, aber in manchen Bereichen unterscheiden sie sich auch.

Mädchen SUCHT Junge



Rauchst du?

	Zigaretten	Shisha	E-Zigarette o. E-Shisha
nein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mal probiert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ab und zu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ein Mal pro Woche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
öfters	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
täglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jedes Mädchen punktet
bei Zigaretten, Shisha und
E-Zigarette oder E-Shisha



Tafel 5

Rauchst du?

	Zigaretten	Shisha	E-Zigarette E-Shisha
nein			
mal probiert			
ab und zu			
ein Mal pro Woche			
öfters			
täglich			
...			

Es wird nach Konsumerfahrungen gefragt. Jedes Mädchen punktet bei den Bereichen Zigaretten, Shisha, E-Zigarette oder E-Shisha.

Fragen an die Gruppe:

- Was fällt euch auf?
- Was denkt ihr darüber?

Es wird empfohlen die Abfrage jeweils einzeln und verdeckt durchzuführen.

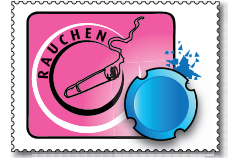
Mädchen SUCHT Junge



In welchen Situationen hast du schon mal probiert?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> morgens auf dem Schulweg | <input type="checkbox"/> mit den Eltern |
| <input type="checkbox"/> auf dem Nachhauseweg | <input type="checkbox"/> wenn ich Alkohol trinke |
| <input type="checkbox"/> heimlich in der Pause | <input type="checkbox"/> im Schullandheim |
| <input type="checkbox"/> zusammen mit der Clique | <input type="checkbox"/> an Silvester |
| <input type="checkbox"/> auf Partys | <input type="checkbox"/> als Mutprobe |
| <input type="checkbox"/> vor oder nach dem Training | <input type="checkbox"/> mit der Freundin (Freund) |

Jede vergibt
zwei Punkte



Tafel 6

In welchen Situationen hast du schon mal probiert?

- morgens auf dem Schulweg
- auf dem Nachhauseweg
- heimlich in der Pause
- zusammen mit der Clique mit der Freundin / mit dem Freund
- auf Partys
- vor oder nach dem Training
- mit den Eltern
- wenn ich Alkohol trinke
- im Schullandheim
- an Silvester
- als Mutprobe

Es wird ein Meinungsbild mit Hilfe von Punkten erstellt. Dabei dürfen maximal drei Punkte verwendet werden. Dies bedeutet, dass Prioritäten gesetzt werden müssen.

Dies sind offensichtlich für Jugendliche kritische Situationen, in denen Rauchen als Unterstützung empfunden wird.

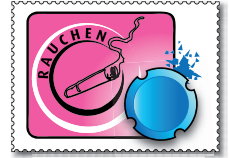
Mädchen SUCHT Junge



Was bestärkt dich, nicht zu rauchen?

- meine Eltern haben es mir verboten
- meine Eltern rauchen und das nervt mich
- meine Eltern rauchen nicht
- meine Eltern haben mir etwas versprochen, wenn ich nicht rauche
- es stinkt
- zu teuer
- meine beste Freundin (Freund) raucht nicht
- meine beste Freundin (Freund) raucht
- in der Clique raucht niemand
- schmeckt mir nicht
- ungesund / will fit bleiben
- gelbe Zähne und unschöne Haut
- Jugendschutzgesetz

Jede Nichtraucherin vergibt max. drei Punkte



Tafel 7

Was bestärkt dich, nicht zu rauchen?

- meine Eltern haben es mir verboten
- meine Eltern rauchen, und das nervt mich
- meine Eltern rauchen nicht
- meine Eltern haben mir etwas versprochen, wenn ich nicht rauche
- es stinkt
- zu teuer
- meine beste Freundin (Freund) raucht nicht
- meine beste Freundin (freund) raucht
- in der Clique raucht niemand
- schmeckt mir nicht
- ungesund / will fit bleiben
- gelbe Zähne und unschöne Haut
- Jugendschutzgesetz

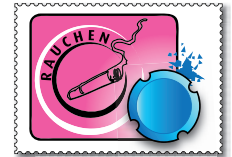
Hier dürfen nur die Nichtraucherinnen maximal drei Punkte vergeben.

Der Fokus liegt auf dem Nichtrauchen! Den Raucherinnen sollte bei diesen Übungen nicht so viel Raum gegeben werden.

Nach jeder Tafel und dem Verteilen von Punkten wird ein anschließendes Gespräch geführt.

Abschlussfrage: Was fällt euch bei den Ergebnissen auf?

Rollenspiele



20 Minuten

Alternative 1:

Die Begleiterin gibt zwei Situationen zur Auswahl vor:

Du überlegst dir mit deiner besten Freundin, ob ihr eine Zigarette ausprobieren wollt. In der ersten Spielsituation lässt du dich von deiner Freundin zum Rauchen überreden, in der zweiten Situation lehnt du dieses Angebot ab.

Ein netter Typ bietet dir auf der Party eine Zigarette an. Du findest ihn sympathisch und nimmst die Zigarette an. In der zweiten Situation lehnt du dankend die Zigarette ab.

Sie bittet die Mädchen, zu zweit zusammenzugehen und sich für eine Situation zu entscheiden. Anschließend spielen sie diese Situation in zwei Varianten:

- I. mit der Entscheidung für das Rauchen
- II. mit der Entscheidung gegen das Rauchen

Danach wechseln die Mädchen die Rollen und spielen noch einmal sowohl die Zustimmung als auch die Ablehnung.

Zunächst wird gefragt, ob ein Paar seine Rollenspiele vorspielen möchte.

Reflexion mit der gesamten Gruppe:

- Welche Erfahrungen habt ihr beim Zustimmung gemacht?
- Welche Erfahrungen habt ihr beim Ablehnen gemacht?
- Welche Argumente wurden genannt?

Alternative 2:

Die Begleiterin gibt folgende Situation vor:

In der Clique rauchen alle. Sie wollen dich dazu überreden mitzurauchen. Aus Angst, aus der Clique ausgeschlossen zu werden, wagst du es nicht, die Zigarette abzulehnen. In der zweiten Spielsequenz lehnt du die Zigarette ab, auch auf die Gefahr hin, dass alle dich blöd finden werden.

Sie bittet die Mädchen, mindestens zu fünft zusammenzugehen. Anschließend spielen sie diese Situation in zwei Varianten:

- I. mit der Entscheidung für das Rauchen
- II. mit der Entscheidung gegen das Rauchen.

Danach wechseln die Mädchen die Rollen, sodass nun ein anderes Mädchen sich entscheiden muss, ob sie raucht oder nicht.

Zunächst wird gefragt, ob eine Gruppe ihre Rollenspiele vorspielen möchte.

Reflexion mit der gesamten Gruppe:

- Welche Erfahrungen habt ihr beim Zustimmung gemacht?
- Welche Erfahrungen habt ihr beim Ablehnen gemacht?
- Welche Argumente wurden genannt?

Zigaretten als Requisiten werden nicht eingesetzt!

Interessant ist, dass in der Regel die Varianten, in denen das Rauchen abgelehnt wird, länger dauern und damit anstrengender zu spielen sind.

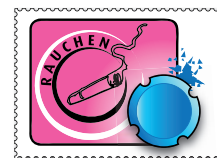
Mädchen SUCHT Junge



Was will ICH?

Was?

***Was vereinbaren WIR
gemeinsam?***



Tafel 8

Was will ICH? Was vereinbaren WIR gemeinsam?

Sowohl jede Einzelne als auch die Gruppe überlegen nun, welche Konsequenzen sie aus dem Workshop ziehen möchten, und vereinbaren Regeln, die aufgeschrieben werden und im Klassen-/Gruppenraum hängen bleiben sollen. Es ist sinnvoll, in den darauffolgenden Wochen immer wieder auf die Vereinbarungen einzugehen.

Die Vereinbarungen könnten folgende Bereiche beinhalten:

Nichtrauchen bestärken: Ich will nicht rauchen / nein sagen, wenn ich eine Zigarette angeboten bekomme / Wir als Clique verführen andere nicht zum Rauchen ...

Klassen-/Gruppenklima verbessern: Wir schaffen ein gutes Klassenklima und „mobben“ nicht / klären Probleme / unternehmen was zusammen ...

Hilfe bei Problemen: mit jemandem darüber reden / Tagebuch schreiben / was Schönes machen ...

Rauchen einschränken bzw. aufhören: im Internet nach Tipps schauen / mit Freundin ausmachen gemeinsam aufzuhören ...

Wichtig ist, dass die Vereinbarungen von den Mädchen positiv formuliert werden. Es ist sinnvoll, einen festen Zeitrahmen zu vereinbaren, nach dem eine Reflexion erfolgt.

Werden spezifische Probleme während des Workshops deutlich (z.B. Nikotinabhängigkeit, Selbstverletzung, Essstörungen, Probleme in der Familie), ist es sinnvoll, sich kollegial innerhalb der Schule bzw. mit externen Stellen zu beraten und weitere Handlungsschritte zu überlegen.

Mädchen **SUCHT** Junge



RAUCHEN Jungen

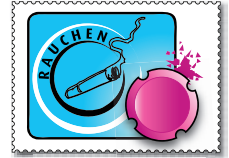
Mädchen SUCHT Junge



Manuel, 14 Jahre, tut sich schwer in der Schule, sein Hauptschulabschluss wird schlecht. Er weiß nicht, wie es nach der Schule weitergehen soll. Manuel raucht regelmäßig.

Kevin, 16 Jahre, will älter und cool aussehen und bei Mädchen gut ankommen. Mit seiner Zigarette in der Hand steht er lässig in der Disco und beobachtet die Mädchen.

Sandro, 13 Jahre, hat einen großen Freundeskreis. Viele von seiner Clique sind Raucher. Sie treffen sich oft bei der Unterführung und rauchen zusammen.



Rauchen Jungen

Tafel 1

Manuel, 14 Jahre, tut sich schwer in der Schule, sein Hauptschulabschluss wird schlecht. Er weiß nicht, wie es nach der Schule weitergehen soll. Manuel raucht regelmäßig.

Kevin, 16 Jahre, will älter und cool aussehen und bei Mädchen gut ankommen. Mit seiner Zigarette in der Hand steht er lässig in der Disco und beobachtet die Mädchen.

Sandro, 13 Jahre, hat einen großen Freundeskreis. Viele von seiner Clique sind Raucher. Sie treffen sich oft bei der Unterführung und rauchen zusammen.

Ein Schüler wird gebeten, den Text der Tafel vorzulesen. Danach werden folgende Fragen besprochen:

- Kennt ihr diese Situationen?
- Was denkt ihr darüber?

Es wird deutlich, dass das Thema Rauchen zum Lebensalltag von Jugendlichen gehört.

Jugendliche erleben sowohl rauchende Erwachsene als auch Gleichaltrige zwischen Experimentieren und Abhängigkeit. Gesamtgesellschaftlich gibt es derzeit eine deutliche Tendenz zum Nichtrauchen, die sich auch in den niedrigeren Konsumentenzahlen bei Jugendlichen niederschlägt.

Die Jugendlichen müssen eine eigene Haltung/Einstellung entwickeln, um sich in ihrer Peer-Group zu entscheiden.

Rauchen erfüllt verschiedene Funktionen, bei Jungen z.B. zu einer Clique gehören, sich erwachsen und anerkannt fühlen.

Mädchen SUCHT Junge

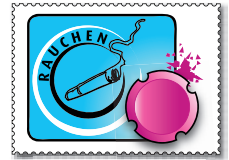


Weißt Du...

... dass im Jahr 2007 das Alter, ab dem Rauchen erlaubt ist, von 16 auf 18 Jahre angehoben wurde und dass das Rauchen in Gaststatten seit 2008 weitgehend verboten ist?

... dass immer weniger Jugendliche rauchen?

... dass viele Kinder und Jugendliche zu Hause oder im Auto Rauch einatmen müssen, obwohl sie selbst Nichtraucher sind?



Tafel 2

Diese Tafel wird vom Begleiter selbst vorgelesen.

Weißt Du ...

... dass im Jahr 2007 das Alter, ab dem Rauchen erlaubt ist, von 16 auf 18 Jahre angehoben wurde und dass das Rauchen in Gaststätten seit 2008 weitgehend verboten ist?

- Habt Ihr das gewusst?
- Was sind die direkten Folgen für euch?
- Lasst Ihr euch von der Gesetzesänderung beeindrucken?

... dass immer weniger Jugendliche rauchen?

- Ist das in eurem Freundeskreis auch so?
- Glaubt Ihr, dass Rauchen out ist?

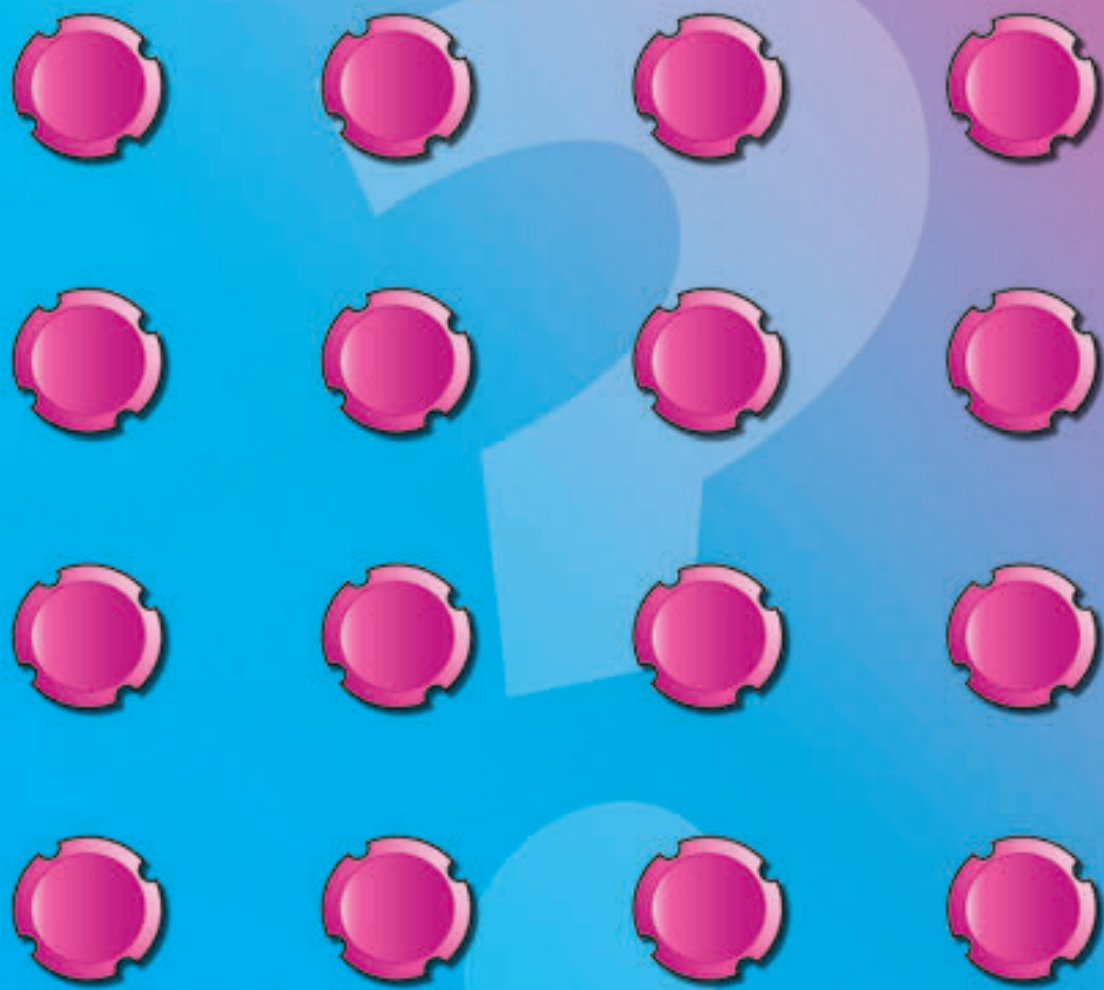
... dass viele Kinder und Jugendliche zu Hause oder im Auto Rauch einatmen müssen, obwohl sie selbst Nichtraucher sind?

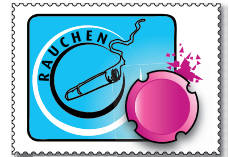
- Wie ist es bei euch zu Hause? Rauchen eure Eltern?
- Wie findet ihr es, dass Eltern rauchen?

Mädchen SUCHT Junge



Warum rauchen Jungen?





Tafel 3

Warum rauchen Jungen?

Jungen wollen

- männlich sein
- genießen
- in Kontakt kommen
- cool sein
- selbstsicher mit der Zigarette sein
- erwachsen sein
- schlank sein/bleiben/werden
- Druck loswerden
- den Geschmack spüren
- entspannen
- dazugehören
- unabhängig sein
- was Verbotenes machen
- Spass haben

Die Motive werden in einem Gruppenprozess in der Reihenfolge ihrer Wichtigkeit sortiert.

Es geht um die Diskussion und den Prozess der Meinungsbildung.

Mädchen SUCHT Junge

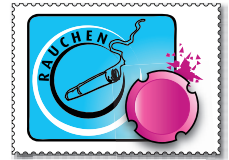


Wie ist es eigentlich bei Mädchen?

Mädchen rauchen häufig, wenn ihr Freund/ ihre beste Freundin raucht.

Mädchen rauchen, wenn sie Probleme haben.

Auch sie wollen in der Clique mit der Zigarette gut aussehen und selbstsicher wirken.



Tafel 4

Wie ist es eigentlich bei Mädchen?

Mädchen rauchen häufig, wenn ihr Freund/ ihre beste Freundin raucht.

Mädchen rauchen, wenn sie Probleme haben.

Auch sie wollen in der Clique mit der Zigarette gut aussehen und selbstsicher wirken.

Der Text der Tafel wird von den Schülern selbst vorgelesen.

Fragen:

- Erlebt ihr es genauso?
- Gibt es Aussagen, die auch für die Jungs zutreffen?

Es gibt Ähnlichkeiten im Verhalten von Mädchen und Jungen, aber in manchen Bereichen unterscheiden sie sich auch.

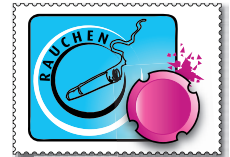
Mädchen SUCHT Junge



Rauchst du?

	Zigaretten	Shisha	E-Zigarette o. E-Shisha
nein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mal probiert	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ab und zu	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ein Mal pro Woche	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
öfters	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
täglich	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jeder Junge punktet
bei Zigaretten, Shisha und
E-Zigarette oder E-Shisha



Tafel 5

Rauchst du?

Es wird nach der Konsumerfahrung gefragt. Jeder Junge punktet bei den Bereichen Zigaretten, Shisha, E-Zigarette oder E-Shisha (hier kann man bei Bedarf Zigarren oder anderes erfragen).

	Zigaretten	Shisha	E-Zigarette E-Shisha
nein			
mal probiert			
ab und zu			
ein Mal pro Woche			
öfters			
täglich			
...			

Hinweis für Anwendung der Tafel:

Die Abfrage sollte verdeckt erfolgen, das erhöht die Ehrlichkeit und die Jugendlichen beeinflussen sich nicht gegenseitig

Fragen an die Gruppe:

- Was fällt euch auf?
- Was denkt ihr darüber?

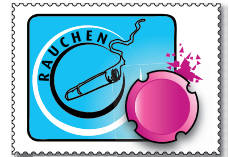
Mädchen SUCHT Junge



In welchen Situationen hast du schon mal probiert?

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> morgens auf dem Schulweg | <input type="checkbox"/> mit den Eltern |
| <input type="checkbox"/> auf dem Nachhauseweg | <input type="checkbox"/> wenn ich Alkohol trinke |
| <input type="checkbox"/> heimlich in der Pause | <input type="checkbox"/> im Schullandheim |
| <input type="checkbox"/> zusammen mit der Clique | <input type="checkbox"/> an Silvester |
| <input type="checkbox"/> auf Partys | <input type="checkbox"/> als Mutprobe |
| <input type="checkbox"/> vor oder nach dem Training | <input type="checkbox"/> mit dem Freund (Freundin) |

Jeder vergibt
zwei Punkte



Tafel 6

In welchen Situationen hast du schon mal probiert?

- morgens auf dem Schulweg
- auf dem Nachhauseweg
- heimlich in der Pause
- zusammen mit der Clique mit der Freundin / mit dem Freund
- auf Partys
- vor oder nach dem Training
- mit den Eltern
- wenn ich Alkohol trinke
- im Schullandheim
- an Silvester
- als Mutprobe

Es wird ein Meinungsbild mit Hilfe von Punkten erstellt. Dabei dürfen maximal 3 Punkte verwendet werden. Dies bedeutet, dass Prioritäten gesetzt werden müssen.

Dies sind offensichtlich für Jugendliche kritische Situationen, in denen Rauchen als Unterstützung empfunden wird.

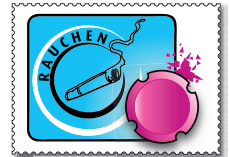
Mädchen SUCHT Junge



Was bestärkt dich, nicht zu rauchen?

- meine Eltern haben es mir verboten
- meine Eltern rauchen und das nervt mich
- meine Eltern rauchen nicht
- meine Eltern haben mir etwas versprochen, wenn ich nicht rauche
- es stinkt
- zu teuer
- mein bester Freund (Freundin) raucht nicht
- mein bester Freund (Freundin) raucht
- in der Clique raucht niemand
- schmeckt mir nicht
- ungesund / will fit bleiben
- gelbe Zähne und unschöne Haut
- Jugendschutzgesetz

Jeder Nichtraucher vergibt max. drei Punkte



Tafel 7

Was bestärkt dich, nicht zu rauchen?

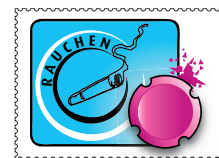
- meine Eltern haben es mir verboten
- meine Eltern rauchen, und das nervt mich
- meine Eltern rauchen nicht
- meine Eltern haben mir etwas versprochen, wenn ich nicht rauche
- es stinkt
- zu teuer
- mein bester Freund (Freundin) raucht nicht
- mein bester Freund (Freundin) raucht
- in der Clique raucht niemand
- schmeckt mir nicht
- ungesund / will fit bleiben
- gelbe Zähne und unschöne Haut
- Jugendschutzgesetz

Hier dürfen nur die Nichtraucher maximal drei Punkte vergeben.

Der Fokus liegt auf dem Nichtrauchen! Den Rauchern sollte bei diesen Übungen nicht so viel Raum gegeben werden.

Nach jeder Tafel und dem Verteilen von Punkten wird ein anschließendes Gespräch geführt.

Abschlussfrage: Was fällt euch bei den Ergebnissen auf?



Rollenspiele

20 Minuten

Alternative 1:

Der Begleiter gibt zwei Situationen zur Auswahl vor:

Du überlegst dir mit deinem besten Freund, ob ihr eine Zigarette ausprobieren wollt. In der ersten Spielsituation lässt du dich von deinem Freund zum Rauchen überreden, in der zweiten Situation lehnt du dieses Angebot ab.

Peter hat sich in ein Mädchen aus der Parallelklasse verliebt, das raucht. Nach der Schule würde er sie gerne ansprechen. In der ersten Spielsituation lässt Peter sich von dem Mädchen zum Rauchen überreden, in der zweiten Situation lehnt er ihr Angebot ab.

Er bittet die Jungen, zu zweit zusammenzugehen und sich für eine Situation zu entscheiden. Anschließend spielen sie diese Situation in zwei Varianten:

- I. mit der Entscheidung für das Rauchen
- II. mit der Entscheidung gegen das Rauchen.

Danach wechseln die Jungen die Rollen und spielen noch einmal sowohl die Zustimmung als auch die Ablehnung.

Zunächst wird gefragt, ob ein Paar seine Rollenspiele vorspielen möchte.

Reflexion mit der gesamten Gruppe:

- Welche Erfahrungen habt ihr beim Zustimmung gemacht?
Welche Erfahrungen habt ihr beim Ablehnen gemacht?
- Welche Argumente wurden genannt?

Alternative 2:

Der Begleiter gibt folgende Situation vor:

In der Clique rauchen alle. Sie wollen dich dazu überreden mitzurauchen. Aus Angst, aus der Clique ausgeschlossen zu werden, wagst du es nicht, die Zigarette abzulehnen. In der zweiten Spielsequenz lehnt du die Zigarette ab, auch auf die Gefahr hin, dass alle dich blöd finden werden.

Er bittet die Jungen, mindestens zu fünft zusammenzugehen. Anschließend spielen sie diese Situation in zwei Varianten:

- I. mit der Entscheidung für das Rauchen
- II. mit der Entscheidung gegen das Rauchen.

Danach wechseln die Jungen die Rollen, sodass nun ein anderer Junge sich entscheiden muss, ob er raucht oder nicht.

Zunächst wird gefragt, ob eine Gruppe ihre Rollenspiele vorspielen möchte.

Reflexion mit der gesamten Gruppe:

- Welche Erfahrungen habt ihr beim Zustimmung gemacht?
- Welche Erfahrungen habt ihr beim Ablehnen gemacht?
- Welche Argumente wurden genannt?

Zigaretten als Requisiten werden nicht eingesetzt!

Interessant ist, dass in der Regel die Varianten, in denen das Rauchen abgelehnt wird, länger dauern und damit anstrengender zu spielen sind.

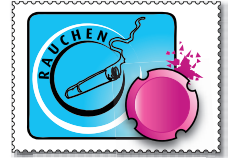
Mädchen **SUCHT** Junge



Was will ICH?

Was?

***Was vereinbaren WIR
gemeinsam?***



Tafel 8

Was will ICH? Was vereinbaren WIR gemeinsam?

Sowohl jeder Einzelne als auch die Gruppe überlegen nun, welche Konsequenzen sie aus dem Workshop ziehen möchten, und vereinbaren Regeln, die aufgeschrieben werden und im Klassen-/Gruppenraum hängen bleiben sollen. Es ist sinnvoll, in den darauffolgenden Wochen immer wieder auf die Vereinbarungen einzugehen.

Die Vereinbarungen könnten folgende Bereiche beinhalten:

Nichtrauchen bestärken: Ich will nicht rauchen / nein sagen, wenn ich eine Zigarette angeboten bekomme / Wir als Clique verführen andere nicht zum Rauchen ...

Klassen-/Gruppenklima verbessern: Wir schaffen ein gutes Klassenklima und „mobben“ nicht / klären Probleme / unternehmen was zusammen ...

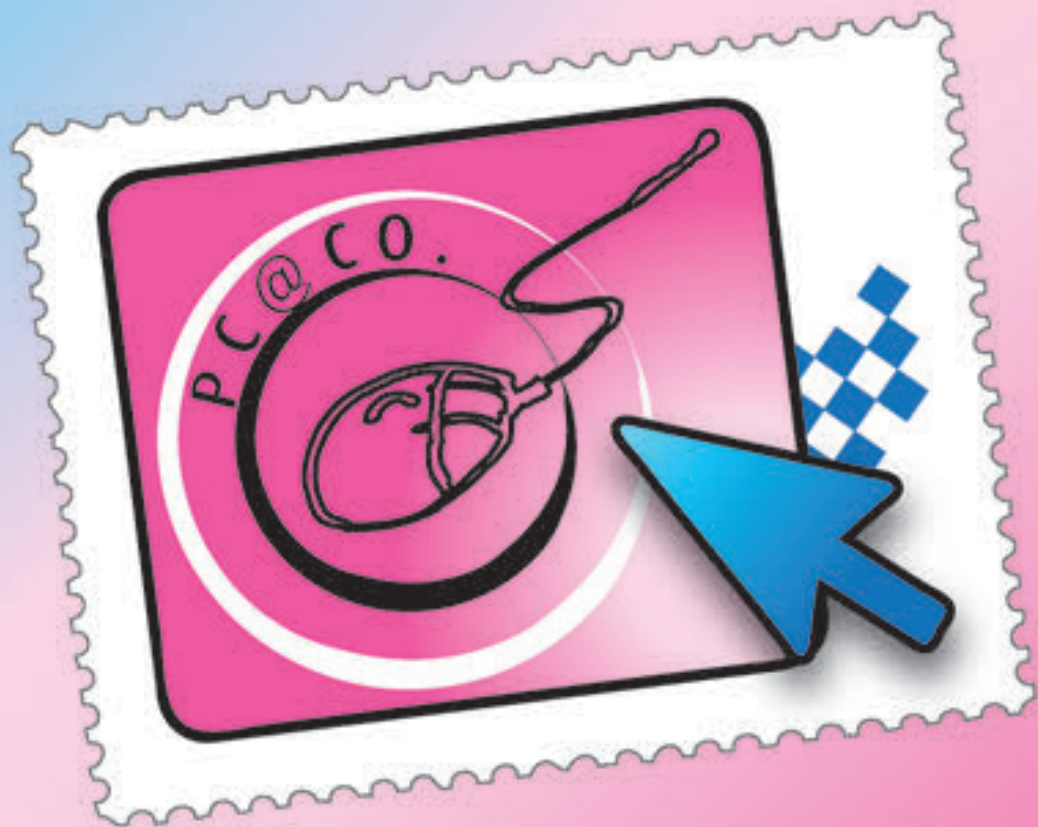
Hilfe bei Problemen: mit jemandem darüber reden / sich Infos besorgen / für einen guten Ausgleich sorgen, z.B. Sport machen ...

Rauchen einschränken bzw. aufhören: im Internet nach Tipps schauen / mit Freund ausmachen, gemeinsam aufzuhören ...

Wichtig ist, dass die Vereinbarungen von den Jungen positiv formuliert werden. Es ist sinnvoll, einen festen Zeitrahmen zu vereinbaren, nach dem eine Reflexion erfolgt.

Werden spezifische Probleme während des Workshops deutlich (z.B. Nikotinabhängigkeit, Mobbing, Probleme in der Familie), ist es sinnvoll, sich kollegial innerhalb der Schule bzw. mit externen Stellen zu beraten und weitere Handlungsschritte zu überlegen.

Mädchen **SUCHT** Junge



PC & Co.
Mädchen

Mädchen SUCHT Junge



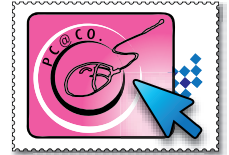
Corinna, 15 Jahre, hat im Chat ihren Traumtypen kennengelernt. Leider wohnt er 80 km entfernt von ihr.

Sarah, 13 Jahre, hat auch schon mal im Flirtchat geschattet, aber so ganz geheuer war ihr das nicht: „Da waren auch so komische Typen dabei, die gleich fragten, wie alt ich sei!“

Aishe, 14 Jahre, hatte in der Schule Streit mit Julia. Als sie am Nachmittag in Facebook geht, sieht sie, dass Julia dort über sie lästert.

Maria, 13 Jahre, trifft sich beim Online-Spielen mit Leuten aus der ganzen Welt. Das wäre in ihrem Heimatort nicht möglich.

Luisa, 15 Jahre, schaut ständig auf ihr Smartphone, auch wenn sie sich mit anderen unterhält. Neulich wäre sie beinahe überfahren worden.



PC @ Co. Mädchen

Tafel 1

Corinna, 15 Jahre, hat im Chat ihren Traumtypen kennengelernt. Leider wohnt er 80km entfernt von ihr.

Sarah, 13 Jahre, hat schonmal versucht im Netz zu flirten, aber so ganz geheuer war ihr das nicht: „Da waren auch so komische Typen dabei , die gleich fragten wie alt ich sei!“

Aishe, 14 Jahre, hatte in der Schule Streit mit Julia. Als sie am Nachmittag in Facebook geht, sieht sie, dass Julia dort über sie lästert.

Maria, 13 Jahre, trifft sich bei online-spielen mit Leuten aus der ganzen Welt. Das wäre in ihrem Heimatort nicht möglich.

Luisa, 15 Jahre, schaut ständig auf ihr Smartphone auch wenn sie sich mit anderen unterhält. Neulich wäre sie beinahe überfahren worden.

Eine Schülerin wird gebeten den Text der Tafel vorzulesen. Danach werden folgende Fragen besprochen:

- Kennt ihr diese Situationen?
- Was denkt ihr darüber?

Hier geht es um das Verhalten in Chaträumen, den Umgang miteinander, die Sicherheit im Internet, aber auch um die positiven Aspekte, wie Leute kennenlernen, sich entspannen, anders sein als in Wirklichkeit, Kontrolle über etwas haben.

Mädchen SUCHT Junge



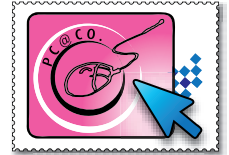
Weißt Du...

... dass Jungs häufiger am PC spielen als Mädchen?

... dass ungefähr die Hälfte der 12-bis 19-jährigen bestätigen, dass ohne ihr Wissen schon einmal Fotos von ihnen online gestellt wurden?

... dass es Mädchen gibt, die in sozialen Netzwerken viele Freunde haben und in Wirklichkeit niemanden zum Reden?

... dass es im Internet viel einfacher ist jemanden auszugrenzen?



Tafel 2

Diese Tafel wird von der Begleiterin selbst vorgelesen:

Weißt Du...

...dass Jungs häufiger am PC spielen als Mädchen?

- Wie ist das bei euch?
- Was glaubt ihr, warum so viele Jungen Computer spielen?

...dass ungefähr die Hälfte der 12-19 Jährigen bestätigen, dass ohne ihr Wissen schon einmal ein Foto von ihnen online gestellt wurden?

- Wie ist das bei euch?
- Was, glaubt ihr, ist das Problem dabei?

...dass es Mädchen gibt, die in sozialen Netzwerken viele Freunde haben und in Wirklichkeit niemanden zum Reden

- Wie ist das bei euch?
- Was sind Communities?
- Welche gibt es?
- Wie, glaubt ihr, unterscheiden sich Internetbekanntschaften von realen Freundschaften?

...dass es im Internet viel einfacher ist jemanden auszugrenzen

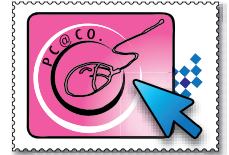
- Wie ist das bei euch?

Mädchen SUCHT Junge



*Warum gehen Mädchen in
„soziale Netzwerke“?*





Tafel 3

Warum gehen Mädchen in „Soziale Netzwerke“?

- sich verabreden
- lästern
- Abenteuer erleben
- neue Freunde finden
- Spaß haben
- mitreden können
- Neugier
- dazu gehören
- sich austauschen
- sich präsentieren
- sich nicht alleine fühlen

Die Motive werden in einem Gruppenprozess in der Reihenfolge ihrer Wichtigkeit sortiert.

Es geht um die Diskussion und den Prozess der Meinungsbildung.

Mädchen SUCHT Junge



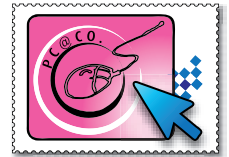
Wie ist es eigentlich bei Jungen?

Jungen nutzen das Internet häufiger zum Spielen als Mädchen.

Jungen spielen im Schnitt pro Woche dreimal so lang wie Mädchen.

Jungen spielen lieber Shooter- und Actionspiele als Mädchen.

Jungs sind weniger in sozialen Netzwerken aktiv.



Tafel 4

Wie ist es eigentlich bei Jungen?

Jungen nutzen das Internet häufiger zum Spielen als Mädchen.

Jungen spielen im Schnitt pro Woche dreimal so lang wie Mädchen.

Jungen spielen lieber Shooter- und Actionspiele als Mädchen.

Jungen sind weniger in sozialen Netzwerken aktiv.

Der Text der Tafeln wird von den Mädchen vorgelesen.

Fragen:

- Wie erlebt ihr das?
- Wie glaubt ihr, kommt es zu diesem Unterschied?
- Kennt Ihr Fälle, in denen es umgekehrt ist?

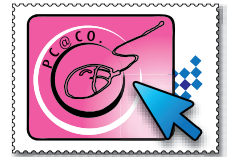
Mädchen SUCHT Junge



Was machst Du im Internet?

	nie	manchmal	oft	sehr viel
E-Mail	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Facebook	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spiele	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Info für Schule	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sonstiges	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
_____	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jede vergibt
einen Punkt
pro Reihe



Tafel 5

Was machst Du im Internet?

	nie	manchmal	oft	sehr viel
Email				
Facebook				
Spiele				
Info für die Schule				
Sonstiges				

(Magnettafeln für weitere Möglichkeiten)

Es wird nach Erfahrungen gefragt. Jedes Mädchen punktet in jeder Reihe.

Fragen:

- Was fällt euch auf?
- Was denkt ihr darüber?

Weitere mögliche Fragen:

- In wie vielen sozialen Netzwerken bist du Mitglied?
- Befinden sich Bilder von dir im Internet?
- Wurdest du schon einmal von Internet-Freunden nach persönlichen Daten (Adresse, Telefonnummer, Foto) gefragt?

Mädchen SUCHT Junge

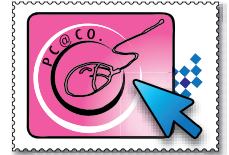


*Was, glaubt ihr, sind die Chancen
und Gefahren des Internets?*

Chancen

Gefahren

Was?



Tafel 6

Was, glaubt ihr, sind die Chancen und Gefahren des Internets?

Chancen

Gefahren

Die Schülerinnen schreiben ihre Meinung auf Post-Its und kleben diese in die entsprechende Spalte auf der Tafel.

Diskussion:

- Chancen: Ist die Chance eine echte Chance?
- Gefahren: Kennt ihr jemand, den das betrifft?
- Meint ihr, das könnte euch auch passieren?
- Wie schützt ihr euch?

**Eltern haben die Möglichkeit, an ihrem Computer ein Filterprogramm einzusetzen.
Hilfreicher Link hierzu: www.Klicksafe.de**

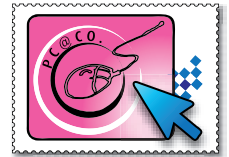
Mädchen SUCHT Junge



Was kannst du tun, außer an PC @ Co zu sitzen?

- Shoppen
- Sport treiben
- mit Freunden treffen
- Gesellschaftsspiele spielen
- Ausflug mit der Familie machen
- Musik hören
- entspannen/relaxen
- ein Buch lesen
- Musik machen
- fernsehen
- Zimmer aufräumen
- Hausaufgaben machen
- telefonieren
- auf Partys gehen
- Sonstiges

Jede vergibt
drei Punkte



Tafel 7

Was kannst du tun, außer an zu sitzen?

Jede Einzelne überlegt nun, welche Alternativen ihr einfallen.

- **shoppen**
- **Sport treiben**
- **mit Freunden treffen**
- **Gesellschaftsspiele spielen**
- **Ausflug mit der Familie machen**
- **Musik hören**
- **entspannen/relaxen**
- **ein Buch lesen**
- **Musik machen**
- **fernsehen**
- **Zimmer aufräumen**
- **Hausaufgaben machen**
- **telefonieren**
- **auf Parties gehen**
- **sonstiges**

Die oben stehenden Aussagen sind nur Beispiele, die Mädchen sollen ihre eigenen Ideen einbringen.

Jedes Mädchen vergibt 3 Punkte.
Was fällt euch auf?

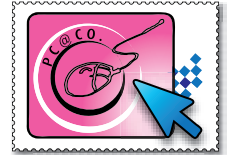
Mädchen SUCHT Junge



Was will ICH?

Was?

***Was vereinbaren WIR
gemeinsam?***



Tafel 8

Was will ICH? Was vereinbaren WIR gemeinsam?

Sowohl jede Einzelne als auch die Gruppe überlegen nun, welche Konsequenzen sie aus dem Workshop ziehen möchten und vereinbaren Regeln, die aufgeschrieben werden und im Klassen-/Gruppenraum hängen bleiben sollen. Es ist sinnvoll, in den drauffolgenden Wochen immer wieder auf die Vereinbarungen einzugehen.

Die Vereinbarungen könnten folgende Bereiche beinhalten:

Klassen-/Gruppenklima verbessern: Wir schaffen ein gutes Klassenklima und „mobben“ nicht / klären Probleme / unternehmen was zusammen

Hilfe bei Problemen: mit jemandem darüber reden / Tagebuch schreiben / Was Schönes machen

Wenn eine/r zu oft nutzt: ihn/sie darauf ansprechen, über Alternativen nachdenken, Zeitvorgaben machen

Wichtig ist, dass die Vereinbarungen von den Mädchen positiv formuliert werden. Es ist sinnvoll, einen festen Zeitrahmen zu vereinbaren, in dem eine Reflexion erfolgt.

Linktipps:

- www.mpfs.de: Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest, JIM- und KIM-Studie
- www.jff.de: Institut für Medienpädagogik in Forschung und Praxis, Studien zur Medienumgang von Jugendlichen
- www.klicksafe.de: Internetportal mit aktuellen Informationen, Material, Veranstaltungshinweisen rund um Medien und Medienpädagogik, gute Verlinkung zu anderen wichtigen Seiten
- www.handysektor.de: alles Wissenswerte zum Thema Handy

Mädchen **sucht** Junge



PC & Co.
Jungen

Mädchen SUCHT Junge



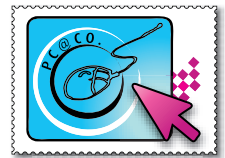
Hakim, 10 Jahre, lädt sich ein Kriegsspiel mit der Altersfreigabe „ab 16 Jahren“ (blaues Quadrat mit der Altersfreigabe „ab 16“) herunter. Nach ein paar Tagen erzählt Hakim, dass er die meisten Gegner vernichtet hat.

Kai, 12 Jahre, hat zu Weihnachten ein Online-Rollenspiel geschenkt bekommen. Er macht erstaunliche Fortschritte und schwänzt dabei die Schule, um heimlich weiterspielen zu können. Seine Eltern bekommen zwei Wochen nach Schulbeginn einen Brief von der Schulleitung.

Benny, 13 Jahre, trifft sich beim Online-Spielen mit Leuten aus der ganzen Welt. Das wäre in seinem Heimatort nicht möglich.

Jan, 15 Jahre, sagt: „Einmal in die virtuelle Welt eingeloggt, dann vergeht die Zeit wie im Flug. Dann spürt man die Realität nicht mehr.“

Robin, 14 Jahre, schaut ständig auf sein Smartphone, auch wenn er sich mit anderen unterhält. Neulich wäre er beinahe überfahren worden.



PC @ Co. Jungen

Tafel 1

Hakim, 10 Jahre, geht in einen Videoladen und kauft sich ein Kriegsspiel mit der Altersfreigabe „ab 16 Jahren“ (blaues Quadrat mit der Altersfreigabe „ab 16“)herunter . Nach ein paar Tagen erzählt Hakim, dass er die meisten Gegner vernichtet hat.

Kai, 12 Jahre, hat zur Weihnachten ein Online-Rollenspiel geschenkt bekommen. Er macht erstaunliche Fortschritte und schwänzt dabei die Schule, um heimlich weiterspielen zu können. Seine Eltern bekommen zwei Wochen nach Schulbeginn einen Brief von der Schulleitung.

Benny, 13 Jahre, trifft sich bei Online-Spielen mit Leuten in der ganzen Welt. Das wäre in seinem Heimatort nicht möglich.

Jan, 15 Jahre, sagt: „Einmal ins Internet eingeloggt, vergeht die Zeit wie im Flug. Man nimmt nichts mehr war und vergisst alles um sich herum.“

Robin, 14 Jahre, schaut ständig auf sein Smartphone, auch wenn er sich mit anderen unterhält. Neulich wäre er beinahe überfahren worden.

Ein Schüler wird gebeten, den Text der Tafel vorzulesen. Danach werden folgende Fragen besprochen:

- Kennt ihr diese Situationen?
- Um welche Spiele könnte es sich jeweils handeln?
- Was denkt ihr darüber?

Hier geht es um das Problem der Jugendfreigabe, der Vernachlässigung der Schule und um mögliches Suchtverhalten, aber auch um die positiven Aspekte, wie Leute kennenlernen, sich entspannen, anders sein als in Wirklichkeit, Kontrolle über etwas haben.

Mädchen **SUCHT** Junge



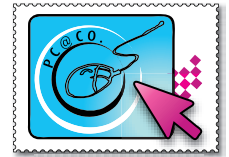
Weißt Du...

... dass einem Verkäufer bis zu 50.000 € Geldstrafe drohen kann, wenn er ein Spiel verkauft, das nicht für das Alter des Käufers freigegeben ist?

... dass Videospiele mit einer Altersfreigabe durch die USK gekennzeichnet werden müssen?

... dass Kinder und Jugendliche nicht bestraft werden können, wenn sie Spiele spielen, die nicht für ihr Alter freigegeben sind?

... dass das Spielen von indizierten Computerspielen für Kinder und Jugendliche prinzipiell verboten ist – auch wenn es unter pädagogischer Betreuung stattfindet? Das gilt auch auf LAN-Partys trotz Einverständnis der Eltern.



Tafel 2

Diese Tafel wird vom Begleiter selbst vorgelesen:

Weißt Du...

...dass einem Verkäufer bis zu 50.000 € Geldstrafe drohen kann, wenn er ein Spiel verkauft, das nicht für das Alter des Käufers freigegeben ist?

- Habt ihr schon einmal erlebt, dass ein/e Verkäufer/in so etwas getan hat?

...dass Videospiele mit einer Altersfreigabe durch die USK gekennzeichnet werden müssen?

- Was meint ihr, warum?

...dass Kinder und Jugendliche nicht bestraft werden können, wenn sie Spiele spielen, die nicht für ihr Alter freigegeben sind?

- Spielt ihr auch solche Spiele?

...dass das Spielen von indizierten Computerspielen für Kinder und Jugendliche prinzipiell verboten ist – auch wenn es unter pädagogischer Betreuung stattfindet? Das gilt auch auf LAN-Partys trotz Einverständnis der Eltern.

- Kennt ihr solche Spiele?
- Geht ihr auf LAN-Partys?

Eine LAN-Party ist ein Zusammenschluss von privaten Computern, die durch ein vom Veranstalter gestelltes Netzwerk (Local-Area-Network, LAN) verbunden werden. Dabei messen sich die Teilnehmer in Spielen, bei denen Taktik, Strategie und Geschick gefordert werden.

USK - Unterhaltungssoftware Selbstkontrolle

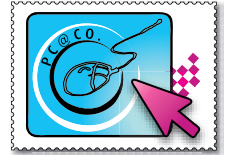
Indizierte Computerspiele – verbotene Spiele

Mädchen SUCHT Junge



Warum spielen Jungen Computerspiele?





Tafel 3

Warum spielen Jungen Computerspiele?

- gegen Langeweile
- Reaktionstraining
- Entspannung
- man braucht keine Freunde
- Erfolgserlebnis
- macht Spaß
- Kontakte knüpfen
- um Dinge zu tun, die in der Realität nicht möglich sind
- ablenken von Problemen
- meine Freunde spielen auch
- ist cool.

Die Motive werden in einem Gruppenprozess in der Reihenfolge ihrer Wichtigkeit sortiert.

Es geht um die Diskussion und den Prozess der Meinungsbildung.

Mädchen SUCHT Junge



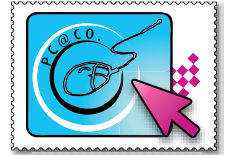
Wie ist es eigentlich bei Mädchen?

Mädchen nutzen das Internet eher zum Chatten.

Mädchen spielen lieber Denk-, Gesellschafts- und Kartenspiele.

Mädchen spielen wesentlich seltener am Computer als Jungen.

Jungen spielen im Schnitt ungefähr dreimal so lange pro Woche wie Mädchen.



Tafel 4

Wie ist es eigentlich bei den Mädchen?

Mädchen nutzen das Internet eher zum Chatten.

Mädchen spielen lieber Denk-, Gesellschafts- und Kartenspiele.

Mädchen spielen wesentlich seltener am Computer als Jungen.

Jungen spielen im Schnitt dreimal so lang pro Woche wie Mädchen.

Der Text der Tafeln wird von den Jungen vorgelesen.

Fragen:

- Erlebt ihr das genauso?
- Gibt es andere Erfahrungen?
- Wie ist das bei euch?
- Warum spielen Mädchen weniger?
- Was glaubt ihr, warum Jungen länger Computer spielen?

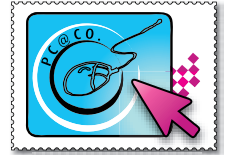
Mädchen SUCHT Junge



Spielst du an Computer, Xbox, Smartphone oder Playstation?

	nie	manchmal	oft	sehr viel
Lern- und Denkspiele	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Jump 'n' run	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Rollenspiele	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ballerspiele	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sportspiele	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Strategie- spiele	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Jeder vergibt
einen Punkt
pro Reihe



Tafel 5

Spielst du an Computer, Xbox, Smartphone oder Playstation

	nie	manchmal	oft	sehr viel
Lern- und Denkspiele				
Jump'n'run				
Rollenspiele				
Ballerspiele				
Sportspiele				
Strategiespiele				

Es wird nach Erfahrungen mit Computerspielen gefragt. Jeder Junge punktet in jeder Reihe.

Fragen:

- Was kennt ihr für Spiele
- Was fällt euch auf?
- Was denkt ihr darüber?

Mädchen SUCHT Junge

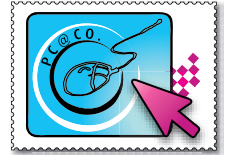


*Was, glaubt ihr, sind die Chancen
und Gefahren des Internets?*

Chancen

Gefahren

Was?



Tafel 6

Was, glaubt ihr, sind die Chancen und Gefahren des Internets?

Chancen

Gefahren

Die Schüler schreiben ihre Meinung auf Post-Its und kleben diese in die entsprechende Spalte auf der Tafel.

Diskussion:

- Chancen: Ist die Chance eine echte Chance?
- Gefahren: Kennt ihr jemand, den das betrifft?
- Meint ihr, das könnte euch auch passieren?
- Wie schützt ihr euch?

Mit Schülern überlegen, ab wann es kritisch werden könnte.

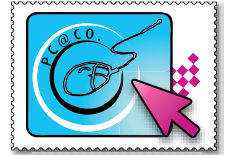
Mädchen SUCHT Junge



Was kannst du tun, außer an PC @ Co zu sitzen?

- Sport treiben
- was mit Freunden unternehmen
- ins kino gehen
- Ausflug mit der Familie machen
- Musik hören
- entspannen/relaxen
- ein Buch lesen
- Musik machen
- fernsehen
- zusammen kochen
- Mini-Job annehmen (Geld verdienen)
- telefonieren
- auf Partys gehen
- Sonstiges

Jeder vergibt drei Punkte



Tafel 7

Was kannst du tun, außer an zu sitzen?

Jeder Einzelne überlegt nun, welche Alternativen ihm einfallen.

- **Sport treiben**
- **was mit Freunden unternehmen**
- **ins Kino gehen**
- **Ausflug mit der Familie machen**
- **Musik hören**
- **entspannen/relaxen**
- **ein Buch lesen**
- **Musik machen**
- **fernsehen**
- **zusammen kochen**
- **Mini-Job annehmen (Geld verdienen)**
- **telefonieren**
- **auf Parties gehen**
- **sonstiges**

Jeder Junge vergibt 3 Punkte.

Was fällt euch auf?

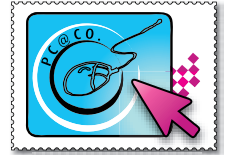
Mädchen **SUCHT** Junge



Was will ICH?

Was?

***Was vereinbaren WIR
gemeinsam?***



Tafel 8

Was will ICH? Was vereinbaren WIR gemeinsam?

Sowohl jeder Einzelne als auch die Gruppe überlegen nun, welche Konsequenzen sie aus dem Workshop ziehen möchten und vereinbaren Regeln, die aufgeschrieben werden und im Klassen-/Gruppenraum hängen bleiben sollen. Es ist sinnvoll, in den darauffolgenden Wochen immer wieder auf die Vereinbarungen einzugehen.

Die Vereinbarungen könnten folgende Bereiche beinhalten:

Klassen-/Gruppenklima verbessern: Wir schaffen ein gutes Klassenklima und „mobben“ nicht / klären Probleme / unternehmen was zusammen

Hilfe bei Problemen: mit jemandem darüber reden / Tagebuch schreiben / Was Schönes machen

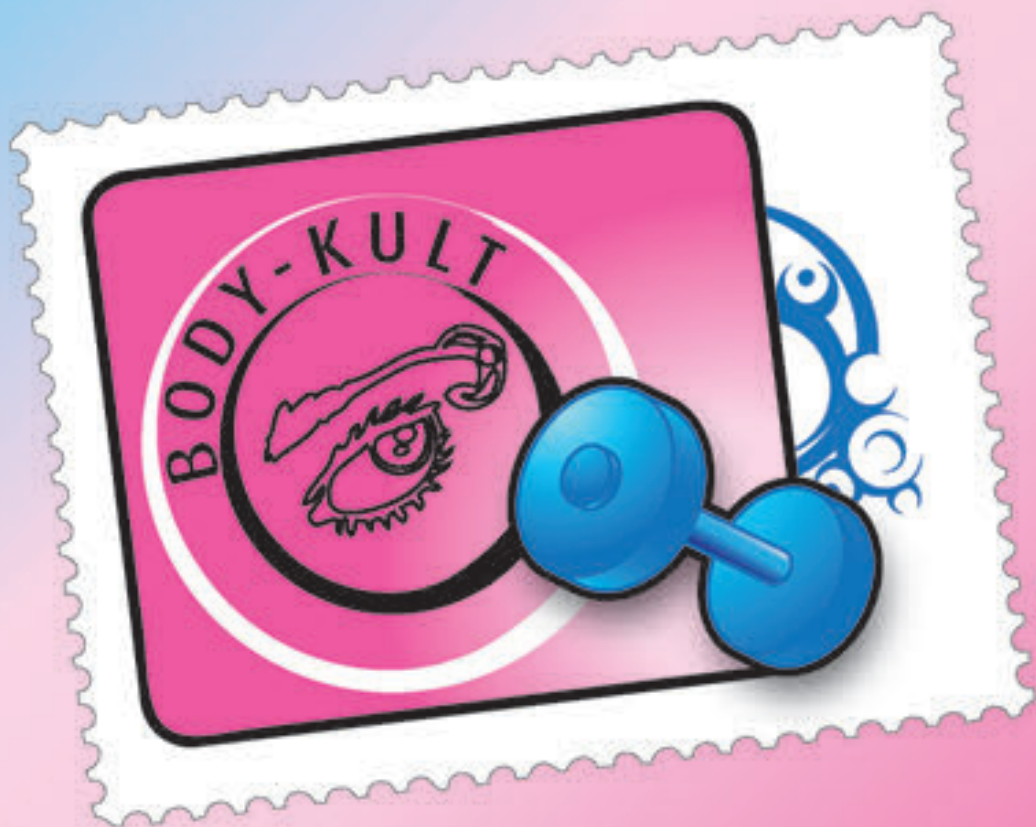
Wenn eine/r zu oft nutzt: ihn/sie darauf ansprechen, über Alternativen nachdenken, Zeitvorgaben machen

Wichtig ist, dass die Vereinbarungen von den Jungen positiv formuliert werden. Es ist sinnvoll, einen festen Zeitrahmen zu vereinbaren, in dem eine Reflexion erfolgt.

Linktipps:

- www.jff.de Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest, JIM- und KIM-Studie
- www.klicksafe.de Institut für Medienpädagogik in Forschung und Praxis, Studien zur Medienumgang von Jugendlichen
- www.handysektor.de Internetportal mit aktuellen Informationen, Material, Veranstaltungshinweisen rund um Medien und Medienpädagogik, gute Verlinkung zu anderen wichtigen Seiten, alles Wissenswerte zum Thema Handy

Mädchen **SUCHT** Junge



BODY-KULT Mädchen

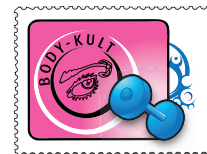
Mädchen SUCHT Junge



Bahar, 14 Jahre, findet sich zu dick und macht gerade eine Diät. Sie will möglichst schnell 5 Kilo abnehmen.

Jasmin, 12 Jahre, schaut gerne mit ihren Freundinnen Casting Shows. Sie träumt von einer Model-Karriere und schminkt sich jeden Morgen heimlich in der Schule, weil ihre Eltern was dagegen haben.

Jenny, 16 Jahre, steht auf Tattoos und Piercings. Sie überlegt, welches Motiv sie sich stechen lässt und an welcher Stelle sie sich piercen lässt.



Body-Kult Mädchen

Tafel 1

Bahar, 14 Jahre, findet sich zu dick und macht gerade eine Diät. Sie will möglichst schnell 5 Kilo abnehmen.

Jasmin, 12 Jahre, schaut gerne mit ihren Freundinnen Casting Shows. Sie träumt von einer Model-Karriere und schminkt sich jeden Morgen heimlich in der Schule, weil ihre Eltern etwas dagegen haben.

Jenny, 16 Jahre, steht auf Tattoos und Piercings. Sie überlegt, was für ein Motiv sie sich stechen lässt und an welcher Stelle sie sich piercen lässt.

Eine Schülerin wird gebeten den Text der Tafel vorzulesen. Danach werden folgende Fragen besprochen:

- Kennt ihr diese Situationen?
- Was denkt ihr darüber?

Mädchen SUCHT Junge



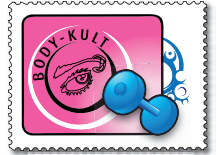
Weißt Du...

... dass sich mehr als die Hälfte der 13-bis 14 jährigen Mädchen zu dick fühlen und dass die meisten Mädchen gerne besser aussehen würden?

... dass der Großteil der Mädchen bis zu ihrem 18. Geburtstag schon eine Diät gemacht haben?

... dass die meisten Fälle von Magersucht zwischen 12 und 23 Jahren auftreten, wobei die höchste Anzahl von Betroffenen zwischen dem 14. und 18. Lebensjahr liegt?

... dass ungefähr jede dritte Frau ein Gewicht unterhalb des Normalgewichts am attraktivsten findet?



Tafel 2

Diese Tafel wird von der Begleiterin selbst vorgelesen:

Weißt Du...

... dass sich mehr als die Hälfte der 13- bis 14 jährigen Mädchen zu dick fühlen und dass die meisten Mädchen gerne besser aussehen würden?

- Warum, glaubt ihr, ist das so?

... dass der Großteil der Mädchen bis zu ihrem 18. Lebensjahr schon eine Diät gemacht haben?

- Kennt ihr Mädchen, die bereits versucht haben abzunehmen oder eine Diät machen?

... dass die meisten Fälle von Magersucht zwischen 12 und 23 Jahren auftreten, wobei die höchste Anzahl von Betroffenen zwischen dem 14. und 18. Lebensjahr liegt?

- Warum beginnen, eurer Meinung nach, Essstörungen in diesem frühen Alter?

... dass ungefähr jede dritte Frau ein Gewicht unterhalb des Normalgewichts am attraktivsten finden?

- Wie sieht dein / euer Schönheitsideal aus?

Mädchen SUCHT Junge

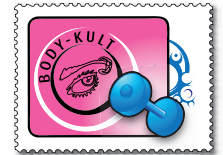


Wie ist es eigentlich bei Jungen?

Jungen konsumieren mehr Fastfood als Mädchen und essen zu wenig Obst und Gemüse.

Auch Jungs leiden an Essstörungen.

Wisst ihr, dass der Wunsch nach einem muskulösen Body (Biggerexie) bei manchen schon krankhafte Züge angenommen hat?



Tafel 3

Wie ist es eigentlich bei Jungen?

Wisst ihr, dass Jungen mehr Fastfood konsumieren als Mädchen und zu wenig Obst und Gemüse essen?

Wisst ihr, dass auch Jungs an Essstörungen leiden?

Wisst ihr, dass der Wunsch nach einem muskulösen Body (Biggerexie) bei manchen schon krankhafte Züge angenommen hat?

Der Text der Tafeln wird von den Mädchen vorgelesen.

Fragen:

- Erlebt ihr es genau so?
- Gibt es Aussagen, die auch für die Mädchen zutreffen?

Mädchen SUCHT Junge



Ich finde mich...


...zu dünn

...normal/okay


...zu dick

Jede vergibt einen Punkt

An meinem Körper mag ich nicht/mag ich...

 Augen

 Mund

 Zähne

 Ohren

 Nase

 Sommersprossen

 Taille

 Haut

 Haare

 Hals

 Busen

 Schultern

 Arme

 Hände

 Bauch

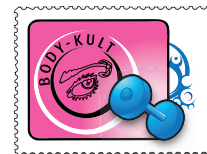
 Po

 Bauchnabel

 Beine

 Knie

 Füße



Tafel 4

Ich finde mich...

...zu dünn

...normal/okay

...zu dick

Wichtig, die Befragung sollte verdeckt durchgeführt werden.

Jedes Mädchen vergibt einen Punkt.

Danach wird die Frage besprochen:

- Wie erklärt ihr euch, dass so viele Mädchen unzufrieden mit ihrem Gewicht, ihrem Aussehen oder ihrem Körper sind?

An meinem Körper mag ich nicht / mag ich ...

- | | | |
|------------------|-------------|--------------|
| • Augen | • Haut | • Bauch |
| • Mund | • Haare | • Po |
| • Zähne | • Hals | • Bauchnabel |
| • Ohren | • Busen | • Beine |
| • Nase | • Schultern | • Knie |
| • Sommersprossen | • Arme | • Füße |
| • Taille | • Hände | |

Im ersten Durchlauf vergeben die Mädchen auf die Frage „Was mag ich an meinem Körper **nicht**“ maximal drei Punkte.

Fragen:

- Wie leicht ist es euch gefallen, drei Punkte zu vergeben?
- Was tut ihr, um mit diesen ungeliebten Körperteilen klar zu kommen?
- Würdet ihr euch, wenn ihr es könntet, operieren lassen?

Im zweiten Durchlauf punkten sie dann auf die Frage „Was mag ich an meinem Körper“.

Fragen:

- Wie leicht ist es euch gefallen, drei Punkte zu vergeben?
- Welche Körperteile sind bei der Gruppe nicht genannt, warum?

Wichtig:

Die Reihenfolge der Fragen soll unbedingt eingehalten werden.

Es ist darauf zu achten, dass die Mädchen auch beim 2. Durchgang drei Punkte vergeben. Anschließend kann diskutiert werden, warum es viel leichter fällt, kritisch auf den eigenen Körper zu schauen.

Falls Mädchen im 2. Durchgang große Schwierigkeiten haben, Punkte zu vergeben, benötigen sie wohlwollende Unterstützung der Begleiterin.

Übung

Es wird ein Innen- und ein Außenkreis gebildet. Dabei müssen sich die gleiche Anzahl Mädchen im Außen- und im Innenkreis befinden.

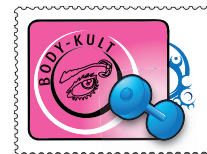
Der Außenkreis bewegt sich im Uhrzeigersinn. Jedes Mädchen gibt ihrem Gegenüber eine positive Rückmeldung über ihren Körper. Diese Komplimente werden kommentarlos angenommen.

Mädchen SUCHT Junge



*Was beeinflusst dich, was du schön
an Mädchen und Frauen findest?*





Tafel 5

Was beeinflusst dich, was du schön an Mädchen und Frauen findest?

- Zeitschriften
- Werbung
- meine Freundin
- mein Freund
- Clique
- Sportler/Sänger/Schauspieler (Idole)
- Fernsehen
- Kino
- modische Trends
- Menschen, die mir gefallen

Die Magnetkärtchen werden in einem Gruppenprozess in der Reihenfolge ihrer Wichtigkeit sortiert.

Im Gespräch kann es darum gehen, inwieweit die Mädchen Schönheitsideale für sich übernehmen oder einen eigenen Stil entwickeln.

Übung

Aus einer Zeitschrift werden Fotos von Frauen in verschiedenen Situationen ausgeschnitten und kreisförmig auf dem Boden verteilt. Zu sehen sind junge und alte Frauen. Frauen, die arbeiten, Sport machen, Mütter sind, verliebt sind, traurig sind... und noch viele mehr.

Jedes Mädchen wählt zwei Fotos aus, die ihr gefallen und erzählt, was ihr an diesen Bildern gefällt.

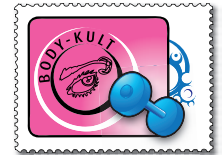
Mädchen SUCHT Junge



Was tust du dafür, dass du dir besser gefällt?

- schminken
- Piercing/Tattoos
- Klamotten tragen, die dem aktuellen Style entsprechen
- Schmuck tragen
- Diät machen
- Parfum
- kalorienbewusst essen
- Fitnessstudio
- Sport treiben
- Haare entfernen
- Haare färben
- Bauch einziehen
- Hairstyling
- Sonstiges
- Ohrloch dehnen - ear stretching

Jede vergibt drei Punkte



Tafel 6

Was tust du dafür, dass du dir besser gefällt?

- **schminken**
- **Klamotten tragen, die dem aktuellen Style entsprechen**
- **Diät machen**
- **kalorienbewusst essen**
- **Sport treiben**
- **Haare färben**
- **Hairstyling**
- **Piercing/Tattoos**
- **Schmuck tragen**
- **Parfum**
- **Fitnessstudio**
- **Haare entfernen**
- **Bauch einziehen**
- **sonstiges**
- **Ohrloch dehnen - ear stretching**

Jedes Mädchen vergibt maximal drei Punkte.

Fragen:

- **Muss man wirklich etwas an sich verändern, um schön zu sein?**
- **Wie drückt sich Schönheit sonst noch aus?**
- **Was schätzt ihr, wie viel Zeit ihr täglich für euer Schönsein verwendet?**
- **Wie viel Geld gebt ihr pro Monat dafür aus?**
- **Gibt es Gelegenheiten, zu denen ihr auch ungestylt hingeh?**

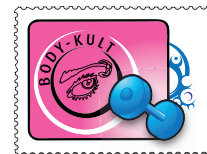
Mädchen **SUCHT** Junge



Was gefällt dir an deiner Freundin am besten?

- ich kann mit ihr viel unternehmen
- kann zuhören
- ist hübsch
- ist schlank
- ist ehrlich
- ist lustig
- ich kann mit ihr über alles reden
- ist schlagfertig
- ist modisch
- kommt bei Jungs gut an
- ist beliebt
- ist gut in der Schule
- sie weiß, was sie will
- ich kann mich auf sie verlassen
- wir haben die gleichen Hobbys
- sie hält zu mir
- sie hat ähnliche Ansichten wie ich

Jede vergibt drei Punkte



Tafel 7

Was gefällt dir an deiner Freundin am besten?

- ich kann mit ihr viel unternehmen
- kann zuhören
- ist hübsch
- ist schlank
- ist ehrlich
- ist lustig
- ich kann mit ihr über alles reden
- ist schlagfertig
- ist modisch
- kommt bei Jungs gut an
- ist beliebt
- ist gut in der Schule
- sie weiß, was sie will
- ich kann mich auf sie verlassen
- wir haben die gleichen Hobbys
- sie hält zu mir
- sie hat ähnliche Ansichten wie ich

Jedes Mädchen vergibt drei Punkte.

Die oben stehenden Aussagen sind nur Beispiele. Die Mädchen sollen ihre eigenen Ideen einbringen. Tafel umgedreht lassen und dann evtl. vergleichen was genannt wurde.

In der Bewertung der Freundin ist das Aussehen oft unwichtig. Für eine Freundschaft sind Charaktereigenschaften viel wichtiger. Hier wird ein Widerspruch im Empfinden der Mädchen offensichtlich.

Übung

Komplimente-Runde „Was mir an dir gefällt.“

Hier geht es nicht um das Aussehen und den Körper, sondern um die Eigenschaften und Fähigkeiten der Mädchen.

Die Mädchen sagen nacheinander ihrer rechten Nachbarin im Stuhlkreis ein Kompliment („Mir gefällt an dir“).

Mädchen SUCHT Junge

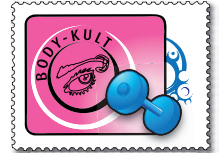


Was will ICH?

Was?

***Was vereinbaren WIR
gemeinsam?***

Tafel 8



Was will ICH? Was vereinbaren WIR gemeinsam?

Sowohl jede Einzelne als auch die Gruppe überlegen nun, welche Konsequenzen sie aus dem Workshop ziehen möchten und vereinbaren Regeln, die aufgeschrieben werden und im Klassen-/Gruppenraum hängen bleiben sollen. Es ist sinnvoll, in den drauffolgenden Wochen immer wieder auf die Vereinbarungen einzugehen.

Die Vereinbarungen könnten folgende Bereiche beinhalten:

Selbstwert bestärken: Ich schaue auf meine positiven Seiten (Charakter und Körper) / Ich sage meiner Freundin was Positives / Ich stehe zu meinem eigenen Style /

Klassen-/Gruppenklima verbessern: Wir schaffen ein gutes Klassenklima und „mobben“ nicht (kein Lustigmachen über Klamotten und Körper)/ klären Probleme / gemeinsames Klassenfrühstück

Hilfe bei Problemen: mit jemandem darüber reden / sich Infos holen und im Internet recherchieren / Tagebuch schreiben / Was Schönes machen

Wichtig ist, dass die Vereinbarungen von den Mädchen positiv formuliert werden. Es ist sinnvoll, einen festen Zeitrahmen zu vereinbaren, nach dem eine Reflexion erfolgt.

Werden spezifische Probleme während des Workshops deutlich (z.B. beginnende Ess-Störung, Probleme in der Familie), ist es sinnvoll, sich kollegial innerhalb der Schule/ Einrichtung bzw. mit externen Stellen zu beraten und weitere Handlungsschritte zu überlegen.

Informationen zu Ess-Störungen

Bei den meisten Mädchen und Frauen ist das Körpergewicht ausschlaggebend dafür, ob sie sich gefallen oder nicht. Und das Körpergewicht steht, fällt und steigt mit dem Essen.

Essen stillt den Hunger, es schmeckt und macht Spaß, vor allem in Gesellschaft. Essen gehört ganz selbstverständlich zu unserem Leben. Diät ist kontrolliertes Essen, nicht nach Hunger und Lust, sondern nach Kalorien und Körpergewicht. Das Ziel ist, schlank zu werden oder zu bleiben. Eine extreme Form des kontrollierten Essens zeigt sich in suchtartigen Ess-Störungen. Darunter versteht man Magersucht (Anorexie), Ess-Brech-Sucht (Bulimie), Ess-Sucht (Adipositas)

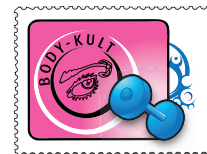
Magersucht (Anorexia nervosa)

Gewichtsverlust durch Vermeidung kalorienreicher Speisen, durch körperliche Aktivitäten und evtl. durch Einnahme von Appetitzüglern und Abführmitteln.

Veränderte Körperwahrnehmung (selbst extrem abgemagerte Mädchen erleben sich als zu dick). Ausbleiben der Periode.

Häufig bedrohlicher Krankheitsverlauf (bis zu 10 % der Betroffenen sterben).

Von 100 Mädchen werden durchschnittlich eins bis zwei magersüchtig.



Ess-Brech-Sucht (Bulimia nervosa)

Die Mädchen/Frauen erleben regelrechte Ess-Attacken, bei denen sie sehr große Mengen an Nahrungsmitteln in sehr kurzer Zeit in sich hineinschlingen.

Aus der krankhaften Furcht, dick zu werden, erbrechen sie aus eigenem Antrieb. Mit Abführmitteln und Appetitzüglern versuchen sie ihr Gewicht zu halten. Dieses Verhalten ist begleitet von großen Schuldgefühlen.

Oftmals geht einer Bulimie eine Phase der Magersucht voraus.

Von 100 Mädchen werden zwei bis vier durchschnittlich bulimisch.

Ess-Sucht (Adipositas)

Nicht alle Menschen mit Übergewicht sind esssüchtig.

Wird Essen zum ständigen Ersatz, wird heimlich und mit schlechtem Gewissen gegessen, wechseln sich Diäten und Ess-Attacken ab, geht das Gefühl für Hunger und Sattsein verloren, liegt eine Ess-Sucht nahe.

Von 100 Mädchen und Frauen werden 9 bis 25 durchschnittlich esssüchtig.

Während vor allem junge Mädchen während und nach der Pubertät an Magersucht erkranken, sind von Bulimie in der Mehrzahl junge Frauen betroffen. Ess-Sucht tritt dagegen meist erst im mittleren Lebensalter auf.

Es gibt nie nur eine Ursache, weshalb junge Frauen Ess-Störungen entwickeln. Das gängige Schlankeitsideal beeinflusst alle Mädchen und Frauen. Kommen noch mehrere Ursachen hinzu, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass kontrolliertes Essen und Essen nach Diätplänen zu Ess-Störungen führen.

Mögliche Ursachen können sein:

Verunsicherungen durch

- Rollenerwartungen (z.B. weiblich, gefühlvoll, anschmiegsam, gleichzeitig aber auch erfolgreich, aktiv, leistungsstark, attraktiv ...)
- Orientierung an Vorbildern (z.B. der Mutter, Lehrerinnen, Stars)
- Physische Veränderungen während der Pubertät
- Kontaktwünsche und erste sexuelle Erfahrungen mit Jungen
- Gesellschaftliche Bewertungen
- Grenzverletzungen, Erlebnisse von Abwertungen, Übergriffen und sexualisierter Gewalt
- Ablösungskonflikte vom Elternhaus („Ich möchte eigene Entscheidungen treffen!“)

Mädchen **sucht** Junge



BODY-KULT Jungen

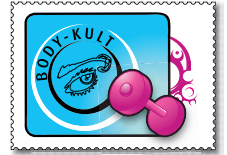
Mädchen **SUCHT** Junge



Max, 13 Jahre, ist pummelig und möchte gerne dünner sein. Deshalb hungert er.

Mike, 16 Jahre, ist cool und möchte bei Mädchen gut ankommen. Krafttraining bringt zu wenig. Jetzt hat er über Freunde im Sportverein Pillen gekriegt, die Muskeln machen.

Benni, 15 Jahre, braucht jeden Morgen eine Stunde im Bad, um sich die Haare zu stylen und sein sonstiges Aussehen für die Schule fertig zu machen.



Body-Kult Jungen

Tafel 1

Max, 13 Jahre, ist pummelig und möchte gerne dünner sein. Deshalb hungert er.

Mike, 16 Jahre, ist cool und möchte bei Mädchen gut ankommen. Krafttraining bringt zu wenig. Jetzt hat er über Freunde im Sportverein Pillen gekriegt, die Muskeln machen.

Benni, 15 Jahre, braucht jeden Morgen eine Stunde im Bad, um sich die Haare zu stylen und sein sonstiges Aussehen für die Schule fertig zu machen.

Ein Schüler wird gebeten den Text der Tafel vorzulesen. Danach werden folgende Fragen besprochen:

- Kennt ihr diese Situationen?
- Was denkt ihr darüber?

Mädchen SUCHT Junge



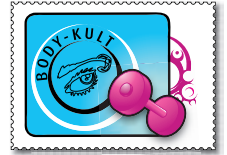
Weißt Du...

... dass weniger als ein Drittel der Jungen zwischen 11 und 17 Jahren Übergewicht haben?

... dass ungefähr jeder 6. Junge an Essstörungen leidet?

... dass viele Jungen mehr Fastfood konsumieren als Mädchen und viele zu wenig Obst und Gemüse essen?

... dass es Jungen gibt, die „Bodydrogen“ zum Muskelaufbau zu sich nehmen?



Tafel 2

Diese Tafel wird vom Begleiter selbst vorgelesen:

Weißt Du...

... dass weniger als ein Drittel der Jungen zwischen 11 und 17 Jahren **Übergewicht haben?**

- Kennst du Jungen, die versucht haben abzunehmen oder eine Diät machen?

... dass ungefähr jeder 6. Junge an **Esstörungen leidet?**

- Warum glaubt ihr, ist das so?

... dass viele Jungen mehr **Fastfood konsumieren als Mädchen und viele zuwenig **Obst** und **Gemüse** essen?**

- Warum glaubt ihr, ist das so?

... dass es Jungen gibt, die „Bodydrogen**“ zum **Muskelaufbau** zu sich nehmen?**

- Kennst du Jungen, die **Bodydrogen** oder **Nahrungsergänzungsmittel** nehmen?

Darunter sind Aufputschmittel z.B. Wachmacher, Amphetamine, Schmerzmittel um beim Sport den Schmerz nicht spüren, Hormone, Anabolika und Steroide zur Muskelbildung/-aufbau gemeint. Gemeint sind alle legal erhältlichen Mittel und jene die nicht erlaubt sind.

Mädchen **SUCHT** Junge

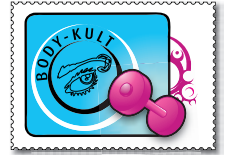


Wie ist es eigentlich bei Mädchen?

Viele Mädchen fühlen sich unabhängig von ihrem Gewicht zu dick.

Die meisten Mädchen haben bis zu ihrem 18. Lebensjahr eine Diät gemacht.

Mädchen entwickeln häufiger Essstörungen als Jungs.



Tafel 3

Wie ist es eigentlich bei Mädchen?

Viele Mädchen sich fühlen unabhängig von ihrem Gewicht zu dick

Die meisten Mädchen haben bis zu ihrem 18. Lebensjahr eine Diät gemacht.

Mädchen entwickeln häufiger Essstörungen als Jungs

Der Text der Tafeln wird von den Jungen selbst vorgelesen.

Fragen:

Ist das bei Jungs auch so?

- Wie sieht das konkret aus?
- Gezielt auf das Körpergewicht zu achten?
- Kalorien zu zählen?
- Hungern?
- Muskelaufbautraining zu machen?

Mädchen SUCHT Junge



Ich finde mich...

...zu dünn

...normal/okay

...zu dick

Jeder vergibt einen Punkt

An meinem Körper mag ich nicht/mag ich...



Augen



Haare



Bauch



Mund



Hals/Nacken



Po



Zähne



Oberkörper



Oberschenkel



Ohren



Schultern



Waden



Nase



Arme



Füße



Sommersprossen



Hände



Sonstiges

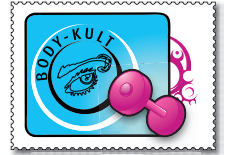


Haut

Jeder vergibt drei Punkte



Tafel 4



Ich finde mich...

...zu dünn

...normal/okay

...zu dick

Jeder Junge vergibt einen Punkt.

Danach wird die Frage besprochen:

- Wie erklärt ihr euch, dass so viele Jungen unzufrieden mit ihrem Körper sind?

An meinem Körper mag ich nicht /mag ich...

- | | | |
|------------------|-----------------|----------------|
| • Augen | • Haare | • Bauch |
| • Mund | • Hals / Nacken | • Po |
| • Zähne | • Oberkörper | • Oberschenkel |
| • Ohren | • Schultern | • Waden |
| • Nase | • Arme | • Füße |
| • Sommersprossen | • Hände | • Sonstiges |
| • Haut | | |

Im ersten Durchlauf vergeben die Jungen auf die Frage „Was mag ich an meinem Körper **nicht**“ maximal drei Punkte.

Fragen:

- Wie leicht ist es euch gefallen, drei Punkte zu vergeben?
- Was tut ihr, um mit diesen ungeliebten Körperteilen klar zu kommen?
- Würdet ihr, wenn ihr es könntet, euch operieren lassen oder diverse Präparate nehmen?

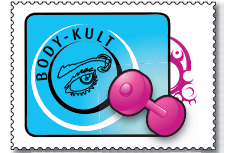
Im zweiten Durchlauf punkten sie dann auf die Frage „Was mag ich an meinem Körper“.

Fragen:

- Wie leicht ist es euch gefallen, drei Punkte zu vergeben?
- Welche Körperteile sind bei der Gruppe nicht genannt, warum?

Wichtig: Die Reihenfolge der Fragen soll unbedingt eingehalten werden. Es ist darauf zu achten, dass die Jungen auch beim 2. Durchgang drei Punkte vergeben. Anschließend kann diskutiert werden, warum es viel leichter fällt, kritisch auf den eigenen Körper zu schauen.

Falls Jungen im 2. Durchgang große Schwierigkeiten haben, Punkte zu vergeben, benötigen sie wohlwollende Unterstützung des Begleiters.



Übung

Ein Meinungsbild der Gruppe wird erstellt.
Wie sind eure Erfahrungen zu der Frage:

- Als dicker Junge hat man keinen Erfolg bei Mädchen.
- Das Aussehen spielt keine Rolle.

Bin ich der ersten Ansicht, stelle ich mich auf die linke Seite des Raumes.

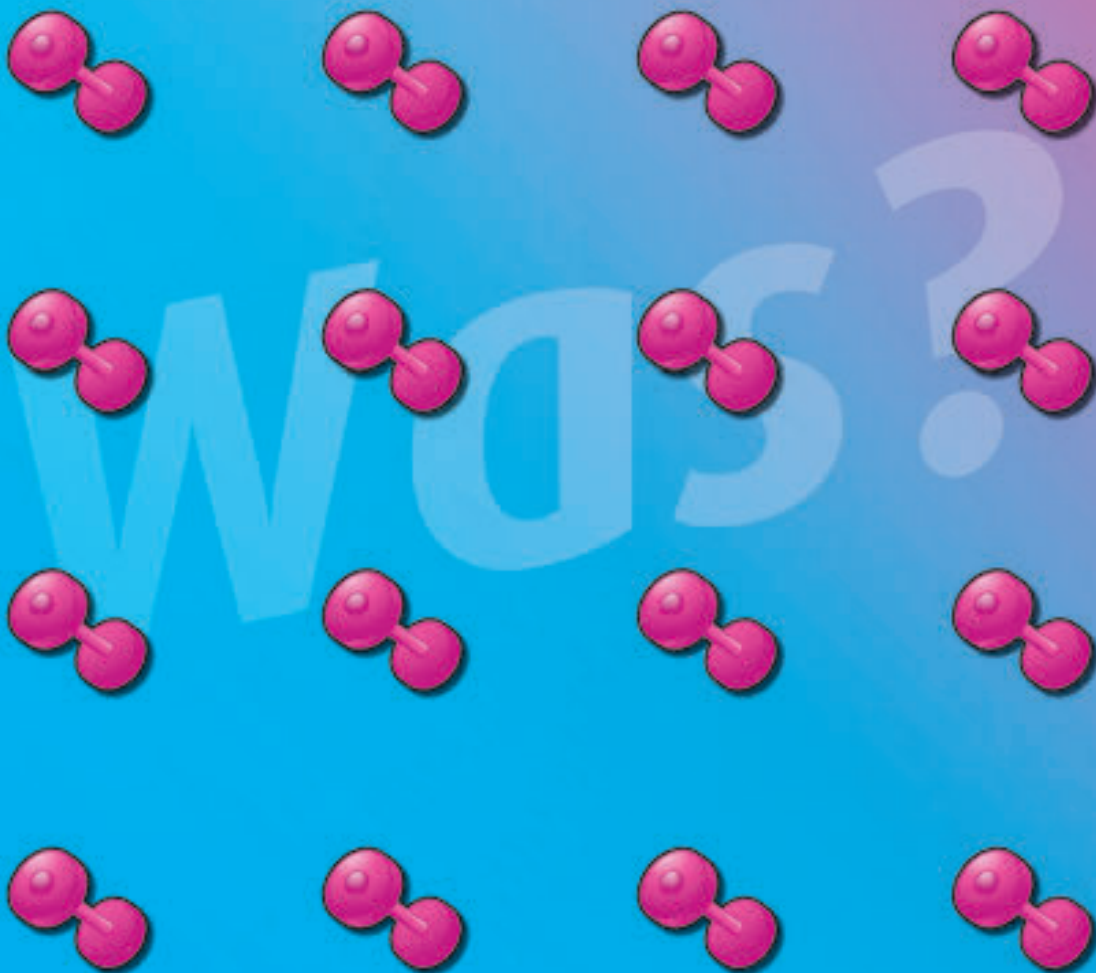
Stimme ich mit der zweiten Aussage überein, stelle ich mich auf die rechte Seite des Raumes.

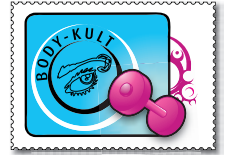
Anschließend wird in den zwei sich gegenüber stehenden Gruppen über diese Aussage diskutiert. Bei Bedarf können hier weitere polarisierte Aussagen folgen.

Mädchen SUCHT Junge



Was beeinflusst dich, was du bei Jungen und Männern schön findest?





Tafel 5

Was beeinflusst dich, was du bei Jungen und Männern schön findest?

- **Zeitschriften**
- **Werbung**
- **meine Freundin**
- **mein Freund**
- **Clique**
- **Sportler/Sänger/Schauspieler (Idole)**
- **Fernsehen**
- **Kino**
- **modische Trends**
- **Menschen, die mir gefallen**

Die Magnetkärtchen werden in einem Gruppenprozess in der Reihenfolge ihrer Wichtigkeit sortiert.

Übung

Aus einer Zeitschrift werden Fotos von Männern in verschiedenen Situationen ausgeschnitten und kreisförmig auf dem Boden verteilt. Zu sehen sind junge und alte Männer. Männer, die arbeiten, Sport machen, Väter sind, verliebt sind, traurig sind... und noch viele mehr.

Aufgabe:

Jeder Junge wählt zwei Fotos aus, die ihm gefallen und erzählt, was ihm an diesen Bildern gefällt.

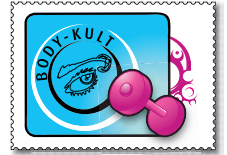
Mädchen SUCHT Junge



Was tust du dafür, dass du dir besser gefällt?

-  Sport treiben
-  Krafttraining
-  Klamotten tragen, die meinem Style entsprechen
-  Diät machen
-  kalorienbewusst essen
-  Haare färben
-  Haare stylen
-  Piercing/Tattoos
-  Schmuck (z. B. Ohrring) tragen
-  Deo und Rasierwasser benutzen
-  Sonnenstudio
-  Haare entfernen
-  Bauch einziehen
-  Ohrloch dehnen - ear stretching

Jeder vergibt drei Punkte



Tafel 6

Was tust du dafür, dass du dir besser gefällt?

- **Sport treiben**
- **Krafttraining**
- **Klamotten tragen, die meinem Style entsprechen**
- **Diät machen**
- **kalorienbewusst essen**
- **Haare färben**
- **Haare stylen**
- **Piercing / Tattoos**
- **Schmuck (z.B. Ohrring) tragen**
- **Deo und Rasierwasser benutzen**
- **Sonnenstudio**
- **Haare entfernen**
- **Bauch einziehen**
- **Ohrloch dehnen - ear stretching**

Jeder Junge vergibt maximal drei Punkte.

Fragen:

- **Muss man wirklich etwas am sich verändern, um schön zu sein?**
- **Wie drückt sich Schönheit sonst noch aus?**
- **Was schätzt ihr, wie viel Zeit ihr täglich für euer Aussehen verwendet?**
- **Wofür würdet ihr Geld ausgeben?**

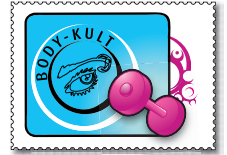
Mädchen SUCHT Junge



Was gefällt dir an deinem Freund am besten?

- ich kann mit ihm viel unternehmen
- kann zuhören
- sieht gut aus
- ist sportlich
- ist ehrlich
- ist lustig
- ich kann mit ihm über alles reden
- ist schlagfertig
- ist beliebt
- kommt bei Mädchen gut an
- ist gut in der Schule
- er weiß, was er will
- ich kann mich auf ihn verlassen
- wir haben die gleichen Hobbys
- er hält zu mir
- er hat ähnliche Ansichten wie ich

Jeder vergibt drei Punkte



Tafel 7

Was gefällt dir an deinem Freund am besten?

- ich kann mit ihm viel unternehmen
- kann zuhören
- sieht gut aus
- ist sportlich
- ist ehrlich
- ist lustig
- ich kann mit ihm über alles reden
- ist schlagfertig
- ist beliebt
- kommt bei Mädchen gut an
- ist gut in der Schule
- er weiß, was er will
- ich kann mich auf ihn verlassen
- wir haben die gleichen Hobbys
- er hält zu mir
- er hat ähnliche Ansichten wie ich

Jeder Junge vergibt drei Punkte.

Die oben stehenden Aussagen sind nur Beispiele. Die Jungen sollen ihre eigenen Ideen einbringen. Tafel umgedreht lassen und dann evtl. vergleichen was genannt wurde.

In der Bewertung des Freundes ist das Aussehen oft unwichtig. Für eine Freundschaft sind Charaktereigenschaften viel wichtiger.

Übung

Komplimente-Runde „Was mir an dir gefällt.“

Die Jungen sagen nacheinander ihrem rechten Nachbarn im Stuhlkreis ein Kompliment („Mir gefällt an dir ...“). Hier geht es nicht um das Aussehen und den Körper, sondern um die Eigenschaften und Fähigkeiten der Jungen.

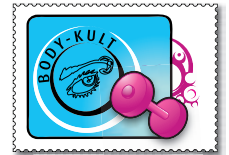
Mädchen **SUCHT** Junge



Was will ICH?

Was?

***Was vereinbaren WIR
gemeinsam?***



Tafel 8

Was will ICH? Was vereinbaren WIR gemeinsam?

Sowohl jeder Einzelne als auch die Gruppe überlegen nun, welche Konsequenzen sie aus dem Workshop ziehen möchten und vereinbaren Regeln, die aufgeschrieben werden und im Klassen-/Gruppenraum hängen bleiben sollen. Es ist sinnvoll, in den darauf folgenden Wochen immer wieder auf die Vereinbarungen einzugehen.

Die Vereinbarungen könnten folgende Bereiche beinhalten:

Selbstwert bestärken: Ich schaue auf meine positiven Seiten (Charakter und Körper) / Ich sage meinem Freund was Positives / Ich stehe zu meinem eigenen Style /

Klassen-/Gruppenklima verbessern: Wir schaffen ein gutes Klassenklima und „mobben“ nicht (kein Lustigmachen über Klamotten und Körper)/ klären Probleme / gemeinsames Klassenfrühstück

Hilfe bei Problemen: mit jemandem darüber reden / sich Infos holen und im Internet recherchieren /

Wichtig ist, dass die Vereinbarungen von den Jungen positiv formuliert werden. Es ist sinnvoll, einen festen Zeitrahmen zu vereinbaren, nach dem eine Reflexion erfolgt.

Werden spezifische Probleme während des Workshops deutlich (z.B. Medikamentenmissbrauch im Sport, Probleme in der Familie), ist es sinnvoll, sich kollektional innerhalb der Schule/Einrichtung bzw. mit externen Stellen zu beraten und weitere Handlungsschritte zu überlegen.

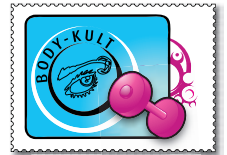
Informationen zu Essstörungen

Essen stillt den Hunger, es schmeckt und macht Spaß, vor allem in Gesellschaft. Essen gehört ganz selbstverständlich zu unserem Leben. Diät ist kontrolliertes Essen, nicht nach Hunger und Lust, sondern nach Kalorien und Körpergewicht. Das Ziel ist, schlank zu werden oder zu bleiben.

Bei den meisten Mädchen und Frauen aber auch bei Jungen und jungen Männern ist das Körpergewicht ausschlaggebend dafür, ob sie sich gefallen oder nicht. Und das Körpergewicht steigt und fällt mit dem Essen.

Viele Mädchen wählen deshalb den Weg des kontrollierten Essens/Diäten.

Jungen dagegen versuchen ihren Körper vor allem über Sport/Training zu formen, nur wenige kontrollieren ihr Essverhalten oder machen auch Diäten. Doch: Immer mehr Jungen nehmen zur Leistungserhöhung Nahrungsergänzungsmittel und/oder Medikamente (Schmerzmittel usw.)



Nicht wenige verwenden zum Muskelaufbau Medikamente (Anabolika, Steroide – Hormone), die über das Internet oder Freunde besorgt werden.

Eine extreme Form des kontrollierten Essens zeigt sich in suchartigen Essstörungen, von denen jedoch Mädchen viel häufiger betroffen sind als Jungen.

Unter **Essstörungen** versteht man

- **Magersucht (Anorexie)**
- **Ess-Brech-Sucht (Bulimie)**
- **Ess-Sucht (Binge Eating) und Adipositas**

Magersucht (Anorexia nervosa)

Gewichtsverlust durch Vermeidung kalorienreicher Speisen, durch körperliche Aktivitäten und evtl. durch Einnahme von Appetitzüglern und Abführmitteln. Veränderte Körperwahrnehmung (selbst extrem Abgemagerte erleben sich als zu dick).

Ess-Brech-Sucht (Bulimia nervosa)

Die Betroffenen erleben regelrechte Ess-Attacken, bei denen sie sehr große Mengen an Nahrungsmitteln in sehr kurzer Zeit in sich hineinschlingen. Aus der krankhaften Furcht, dick zu werden, erbrechen sie aus eigenem Antrieb. Mit Abführmitteln und Appetitzüglern versuchen sie ihr Gewicht zu halten. Dieses Verhalten ist begleitet von großen Schuldgefühlen. Oftmals geht einer Bulimie eine Phase der Magersucht voraus. 4% der jungen Menschen entwickeln eine Bulimie, davon sind 10% männlich.

Ess-Sucht (Binge Eating) Adipositas

Nicht alle Menschen mit Übergewicht sind esssüchtig. Wird Essen zum ständigen Ersatz, wird heimlich und mit schlechtem Gewissen gegessen, wechseln sich Diäten und Ess-Attacken, geht das Gefühl für Hunger und Sattsein verloren, liegt eine Ess-Sucht nahe. Übergewicht tritt im Alter von 7 bis 17 Jahren mit 16 bis zu 18% auf. An Adipositas leiden 6 bis 8% der Jungen Der Anteil bei den Mädchen ist statistisch in etwa gleich.

Mädchen **SUCHT** Junge



CANNABIS Mädchen

Mädchen SUCHT Junge



Lea, 16 Jahre, trifft ihre Clique. Ein Joint wird herumgereicht und ihr angeboten. Sie hat bisher noch nie gekifft. Die Situation zwingt sie, schnell zu entscheiden. Lea gehen tausend Gedanken im Kopf herum.

Wenn ihr in dieser Situation wärt, welche Überlegungen würden euch durch den Kopf gehen?

- *Das wollte ich schon immer mal probieren.*
- *Ich traue mich nicht.*
- *Wie stehe ich da, wenn ich nicht mitmache?*
- *Was ist, wenn's rauskommt?*
- *Ich mag nicht rauchen.*
- *Ich tue nur so als ob.*
- *Ich würde gerne probieren, habe aber Angst vor der Wirkung.*

•

Cannabis Mädchen

Tafel 1

10 Minuten

Eine Schülerin wird gebeten, den Text der Tafel vorzulesen.

Eine wahre Geschichte

Lea, 16 Jahre, trifft ihre Clique. Ein Joint wird herum gereicht und ihr angeboten. Sie hat bisher noch nie gekostet. Die Situation wirkt sie, schnell zu entscheiden. Lea geht tausend Gedanken im Kopf herum.

Danach wird folgende Frage besprochen:

- Was glaubt ihr, überlegt Lea?

Die Schülerinnen tauschen sich im Gespräch aus

Wenn Ihr in dieser Situation wärt, welche Überlegungen würden Euch durch den Kopf gehen?

- Das wollte ich schon immer mal probieren.
- Ich traue mich nicht.
- Wie sehe ich da, wenn ich nicht mitmache?
- Was ist, wenn's rauskommt?
- Ich mag nicht rauchen.
- Ich tue nur so als ob.
- Ich würde gerne probieren, habe aber Angst vor der Wirkung.

Was fällt Euch noch ein?

-
-
-
-

Die Schülerinnen ergänzen weitere Aussagen und punkten. Es darf 1 Punkt vergeben werden.

Mädchen **SUCHT** Junge



Wisst ihr...

- ... dass mit Cannabis Haschisch und Marihuana gemeint ist?
- ... dass Cannabis zu den illegalen Drogen gehört?
- ... dass Cannabis körperlich und psychisch (seelisch) abhängig machen kann?
- ... dass Jugendliche schneller abhängig werden als Erwachsene?
- ... dass der Konsum von Cannabis eure Reaktion verlangsamt, sich die Wahrnehmung verändert und die Konzentrationsfähigkeit nachlässt?
- ... dass euch eine Anzeige droht, wenn ihr mit Cannabis erwischt werdet?
- ... dass Cannabis bei manchen Menschen schwere psychische Störungen auslösen kann?

Tafel 2

15 Minuten

Info über Cannabis

Wisst ihr...

Die Schülerinnen lesen im Wechsel. Nach jedem Abschnitt werden Erläuterungen gegeben. Fragen sind gewünscht.

... dass mit Cannabis Haschisch und Marihuana gemeint ist?

Haschisch ist das Öl der Pflanze, Marihuana sind die Blüten und Blätter.

... dass Cannabis zu den illegalen Drogen gehört?

Dies ist nach dem Betäubungsmittelgesetz verboten (illegal).

FAQ- Fragen zu Cannabis

Ist Kiffen erlaubt?

Im Betäubungsmittelgesetz (BtMG) von 1971 wird Cannabis als illegale Droge aufgeführt. Der Konsum von Betäubungsmitteln wie z. B. Cannabis ist nicht verboten. Aber der Besitz und der Umgang mit Cannabis sind in jedem Fall verboten d.h. weder darf Cannabis angepflanzt, hergestellt, besessen, weitergeben noch verkauft werden.

Es gab und gibt zahlreiche Initiativen für eine kontrollierte Freigabe von Cannabis oder dafür, den Erwerb und Besitz von Cannabis zu entkriminalisieren. Das Bundesverfassungsgericht traf 1994 eine Grundentscheidung, in der es sich mit der Verfassungsmäßigkeit des Totalverbots von Cannabis auseinandersetzte. Man kam zum Schluss, dass die Unbedenklichkeit von Cannabisprodukten noch nicht mit hinreichender Sicherheit nachgewiesen wurde.

Geringe Mengen sind doch jetzt legal, oder?

Nein. Der Besitz und Umgang von Cannabis, auch in geringen Mengen, ist in jedem Fall strafbar. Die Polizei ist verpflichtet, alle Vorgänge im Zusammenhang mit Cannabis an die Staatsanwaltschaft weiterzuleiten. Die Staatsanwaltschaft entscheidet dann, ob sie das strafrechtliche Ermittlungsverfahren einleitet.

Wann wird ein Verfahren wegen des Besitzes von Cannabis eingestellt?

Die Staatsanwaltschaft kann von der Verfolgung absehen und das Verfahren einstellen, wenn der Konsument zum ersten Mal erwischt wurde, es sich um eine geringe Menge zum eigenen Verbrauch handelt und/oder keine Fremdgefährdung vorliegt. Eine Gewähr für das Einstellen eines Verfahrens gibt es aber nicht! Hinzu kommt, dass die Bundesländer unterschiedliche Ausführungsrichtlinien zur Anwendung des BtMG haben. Dies führt dazu, dass die Staatsanwaltschaften der einzelnen Länder z. B. Gelegenheitskonsumenten unterschiedlich behandeln.

Was ist eine geringe Menge?

Das BtMG nennt keine konkreten Grenzwerte, wie viel Gramm Marihuana oder Haschisch noch als eine geringe Menge betrachtet ist. Die meisten Bundesländer haben die obere Grenze für den Eigenbedarf auf 6 Gramm festgelegt (ohne Gewähr). Es sei hier aber darauf hingewiesen, dass es sich

um eine Höchstgrenze handelt. So kann bei regelmäßiger Einnahme bei Vorliegen eines längeren Vorverfahrens auch unterhalb des Grenzwertes eine Nichtentziehung in Betracht kommen.

Was bedeutet in diesem Zusammenhang „Fremdgefährdung“?

Von einer Fremdgefährdung ist auszugehen, wenn in der Öffentlichkeit, in Schulen, auf Spielplätzen z. B. konsumiert, erworben oder verkauft wird.

Weitere Infos: www.drugcom.de

... dass Cannabis körperlich und psychisch (seelisch) abhängig machen kann?

Cannabis kann körperlich und seelisch abhängig machen. Ob jemand abhängig wird, hängt mit der Dosis, der Häufigkeit des Konsums, dem Konsummuster, dem Alter und dem Konsummotiv zusammen. Wenn jemand kauft, um unangenehme Gefühle auszuweichen, kann schnell eine Gewöhnung und Abhängigkeit eintreten.

Durchs Kiffen wird versucht, unangenehme Gefühle und Gedanken oder schwierigen Alltagssituationen zu begegnen. Je länger Cannabis konsumiert wird, umso weniger können sich konsumierende vorstellen, gut leben zu können, ohne zu kiffen. Sie gewöhnen sich an den regelmäßigen Konsum. Manche von ihnen gehen davon aus, dass sie jederzeit aufhören können. Aber wenn sie die Droge absetzen, haben sie körperliche Entzugserscheinungen wie Nervosität, Unruhe, verminderten Appetit, Aggressivität, Depressionen, Angst, Müllertieren, Schwitzen, erhöhte Temperatur, Durchfall, Übelkeit und Erbrechen, Kopfschmerzen ... Es können auch mehrere Symptome gleichzeitig auftreten. Die Symptome sind ein Zeichen dafür, dass der Organismus daran gewöhnt ist, Cannabis regelmäßig zu verarbeiten und jetzt damit beschäftigt ist, sich umzustellen. Die körperliche Symptomatik ist aber wesentlich milder ausgeprägt als bei regelmäßiger Einnahme bei Opiat- oder Alkoholabhängigen.

Trotz zahlreicher Studien konnte ein Zusammenhang zwischen Cannabiskonsum und Ausbruch einer Psychose bisher nicht abschließend geklärt werden. Möglicherweise gehen Kiffer ein höheres Risiko für eine Psychose ein als abstinente Personen. Kiffer, die eine intensive Wirkung bevorzugen und dabei zu dem auf hochpotentes Gras zurückgreifen, sind besonders gefährdet. Generell gilt: Je intensiver der Konsum desto höher das Risiko. Darüber hinaus sind Menschen mit einer genetischen Disposition psychisch krank zu werden, gefährdet, eine Psychose zu bekommen. Dies trifft besonders auf Menschen zu, in deren Familien psychische Erkrankungen vorkommen.

Siehe www.drugcom.de

... dass Jugendliche schneller abhängig werden als Erwachsene?

Das jugendliche Gehirn macht notwendige und entscheidende Veränderungen durch. Cannabis u.a. Suchtmittel behindern den Entwicklungsprozess

... dass der Konsum von Cannabis eure Reaktion verlangsamt, sich die Wahrnehmung verändert und die Konzentrationsfähigkeit nachlässt?

Zum Beispiel steigt die Gefahr von Unfällen im Straßenverkehr. Auch als Beifahrerinnen geht ihr ein großes Risiko ein.

Unabhängig vom Führen eines Fahrzeugs im Straßenverkehr, also auch wenn Jugendliche z. B. im Park beim Kiffen erwischt werden, meldet dies die Polizei an die Führerscheinstelle - und das hat Auswirkungen: Auflagen, Sperre bei der Neubeantragung bis hin zum Entzug des Führerscheins.

Siehe www.drugcom.de

... dass euch eine Anzeige droht, wenn ihr mit Cannabis erwischt werdet?

Weitere Konsequenzen können sein: Auflagen beim Erwerb des Führerscheins bzw. Entzug des Führerscheins und medizinische Untersuchungen.

Achtung:

Keine ausführliche Diskussion über Legalität und Illegalität führen. Betont werden soll, dass die Frage nach Legalisierung von Cannabis eine politische Entscheidung ist.

Den Jugendlichen muss bewusst sein, dass sie sich in diesem gesetzlichen Rahmen bewegen und dass ihre Entscheidung, Cannabis zu konsumieren, Konsequenzen hat.

Alle Angaben ohne Gewähr!

Aktuelle Informationen gibt es auf www.drugcom.de

Mädchen SUCHT Junge



Was meint Ihr?

Gehören Mädchen nur dazu, wenn sie mitmachen?

Warum kiffen Mädchen, obwohl es verboten ist?

Weshalb wird Kiffen für cool gehalten?

Macht Kiffen Mädchen interessanter?

Sind Mädchen Langweilerinnen, wenn sie nicht an Drogen interessiert sind?

Tafel 3

15 Minuten

Was meint Ihr?

- Gehören Mädchen nur dazu, wenn sie mitmachen?
- Warum kiffen Mädchen, obwohl es verboten ist?
- Weshalb wird Kiffen für cool gehalten?
- Macht Kiffen Mädchen interessanter?
- Sind Mädchen Langweilerinnen, wenn sie nicht an Drogen interessiert sind?

Ihr habt diese Erfahrungen bestimmt auch schon in anderen Situationen gemacht.

Frage:

- Wo habt ihr diese Erfahrungen gemacht?

Die Tafeln unterstützen eine Ablehnung auszuüben. Im 1. Spiel wird das Nein verbal geübt, im 2. Spiel nonverbal.

Die Begleiterin wählt eines der beiden Spiele aus

Spiel 1 - Ein „Nein“ weitergeben

Die Gruppe steht im Kreis alle legen die Arme am Körper herabhängen. Die Erste beginnt mit einem „Nein“ und gibt es an die rechte Nachbarin weiter; ist die Runde beendet, wird ein anderes „Nein“ weitergegeben usw. Wichtig dabei ist, das Mimik, Gestik und Körperhaltung jeweils passen!

- ein leises kaum hörbares NEIN
- ein kraftiges lautes und bestimmtes NEIN
- ein ruhiges jedoch bestimmtes NEIN
- ein ängstliches NEIN
- ein widerprüchliches NEIN mit einem Lächeln
- ein ungeduldiges NEIN
- ein wütendes laut geschrienes NEIN
- ein beleidigtes NEIN

Im Auswertungsgespräch ggf. klären:

- Was hat am besten gefallen?
- Was ist mir weniger gefallen?
- Wann ist welches NEIN sinnvoll?
- Welches ist am wirkungsvollsten?
- Welches wirkt wenig? Warum?
- Was muss noch geübt werden?

Aus Vopel, Klaus Interaktionsspiele für Kinder. Hamburg: 1991

Spiel 2 - Ausbrechen und Einbrechen

Die Spielerinnen bilden gemeinsam einen engen Kreis Körper an Körper. Eine Spielerin versucht, sich von innen durch den Kreis nach außen zu drängeln.

Die Mittel, die von Gruppe und Einzelspielerin eingesetzt werden, sind nicht begrenzt. Wird Gewalt eingesetzt? Sprache, Gestik, Mimik. Schafft es die Einzelspielerin sich durchzusetzen? Man kann auch verzichten.

Anmerkung:

Bei einem Auswertungsgespräch sollte auch besprochen werden, wie typisch das gezeigte Durchsetzungsverhalten auch in anderen Situationen ist.

Aus Ulrich Baer u.a.: Remscheid Spielkartei. Bremen 1985

Mädchen SUCHT Junge



Wie ist es bei euch?

Manche behaupten, dass Kiffen entspannt und Stress abbaut.

Was hilft euch zu entspannen?

 im Internet surfen

 mit Freunden treffen

 schlafen

 Sport machen

 Musik hören



Bitte ergänzen,
danach 3 Punkte vergeben

Tafel 4

20 Minuten

Cannabis wird z. B. zur Entspannung und zum Stressabbau eingesetzt.

Was hilft euch zu entspannen?

- im Internet surfen
- mit Freunden treffen
- schlafen
- Sport machen
- Musik hören
-
-
-

Die Schülerinnen ergänzen die Liste mit eigenen Vorschlägen.

Es dürfen jeweils drei Punkte vergeben werden.

Gespräch: Was wird von den Schülerinnen am häufigsten eingesetzt, was ganz selten?

Die Schülerinnen dürfen auswählen, ob sie lieber eine Entspannungsgübung oder eine Fitnessübung machen wollen.

Entspannungsübungen

Spiel 1 Wetter-Massage

Dies ist eine Partnerübung. Eine Schülerin legt sich bäuchlings auf die Decke, eine Mitschülerin kniet sich daneben und massiert sie sanft und gleichmäßig: Nieselregen (Fingerpitzen trommeln), dicke Tropfen (mit Zeige- und Mittelfinger klopfen), Schauer (mit Händen kräftig von oben nach unten streichen), Sturm (leicht hin- und her rollen), wärmender Sonnenschein (Hände flach auflegen), Tauwetter (abstreifen). Danach wechseln.

Aus Ulrich Baer: 666 Spiele. Seelitz-Velber: Kallmeyer 1998

Spiel 2 Pizza-Massage

Siehe Wetter-Massage.

- Auf dem Rücken der zu Massierenden wird eine „Pizza“ zubereitet.
- Das Backbrett mit Mehl bestäuben (mit beiden Händen kurz über den gesamten Rücken streichen).
- Einen Haufen Mehl in die Mitte setzen und mit Wasser, Salz und Hefe verkneten (Rücken ordentlich durchmassieren).
- Den Teig ausrollen (mit breiten Händen den Rücken fest hinauf- und hinunterfahren) und nach Geschmack belegen, z.B. mit Tomatensauce, Zwiebelringen, Salamischeiben, Oliven und Artischockenherzen...(die Belegart mit Handflächen und Fingerspitzen andeuten. Kitzeln unbedingt vermeiden!)
- Die fertig belegte Pizza in den Ofen schieben und backen (mit beiden Handflächen leicht und stetig über den gesamten Rücken streichen, so dass ein Wärmegefühl entstehen kann).

- Die fertiggebackene Pizza aus dem Ofen nehmen und portionsweise schneiden (mit der Handante längs und quer über den Rücken fahren).
- Alleits „Guten Appetit“ wünschen.

Aus Andreas Robra: Das SuchtSpielBuch. Seelze-Velber: Kallmeyer 1999

Spiel 3 Wind im Wald

Die Gruppe steht dicht gedrängt, eine soll quer durch diesen „Wald“ mit geschlossenen Augen hindurchfinden, ohne gegen die „Bäume“ zu stoßen. Ein hilfreicher Wind weht durch den Wald. Kommt die eine nächtliche Wanderin einem Baum nahe, pflürt sie den Wind, der durch die Blätter rauscht (sie wird angepustet und weiß dann, dass dort ein Hindernis ist). Aufpassen: Unbedingt ganz langsam gehen und sich auf jeden Windhauch konzentrieren.

Aus Ulrich Baer: 666 Spiele. Seelze-Velber: Kallmeyer 1998

Spiel 4 Entspannungsstern (es müssen Liegematten vorhanden sein)

Bis zu 8 Spielerinnen legen sich (mit dem Rücken auf dem Boden) sternförmig hin (also Füße nach außen, Köpfe in die Mitte). Bei mehr Gruppenmitgliedern können mehrere „Sterne“ gelegt werden. Die Spielleiterin bleibt draußen, damit sie mit ruhiger, beäufertigender Stimme Anweisungen geben kann (sie muss dabei still an ihrem Platz bleiben!).

„Schließt jetzt bitte die Augen. Nicht zu keifen, sondern die Augenlider einfach fallen lassen. Sprecht nicht miteinander, nehmt eine für euch ganz bequeme Lage ein. Konzentriert euch jetzt auf die Geräusche, die von außen zu hören sind. Versucht die Geräusche zu identifizieren... Geht mal innerlich euren Körper durch und pflürt ganz bewusst die Stellen, mit denen ihr den Boden berührt... Ich pfele jetzt Musik ein. Konzentriert euch auf die Musik vielleicht können euch dabei Fantasiebilder in den Sinn... Öffnet nun langsam die Augen, räut euch und seht langsam wieder auf.“

Anmerkungen:

Die Spielleiterin kann auch eine Fantasiereise in die Entspannungsbildung einbauen oder - wenn sie sich damit auskennt - einige Atemübungen.

Aus Ulrich Baer, u.a.: Remscheid Spielkartei. Bremen, 1985

Fitnessübungen

Spiel 1 Dreieckfangen

Die Gruppe teilt sich in Vierergruppen, eine ist die Fängerin, die anderen halten sich an den Händen. Die Fängerin sagt, welche der drei sie fangen möchte und versucht dann, diese abzuschlagen. Ansh ließend wird gewechselt, so dass jede mal Fängerin ist.

Aus Ulrich Baer: 666 Spiele. Seelze-Velber: Kallmeyer 1998

Spiel 2 Drachenspiel

Die Schülerinnen stellen sich in einer Reihe hintereinander auf und fassen sich an den Schultern. Wenn die Kette gebildet ist, versucht der Kopf das Ende des Drachens zu fangen. Dann wechselt die Spielleiterin den Kopf und das Ende mit den Spielerinnen aus der Mitte. Achtung: Für dieses Spiel wird sehr viel Platz benötigt.

Nach „Schwanzagd“ aus Katholische Landesarbeitsgemeinschaft Heime der Offenen Tür in NRW (Hg.): Spielammlung insant. Köln: 2000

Mädchen **SUCHT** Junge



Manche kiffen, um leichter in Kontakt mit anderen zu kommen.

Was erleichtert es dir, mit anderen in Kontakt zu kommen?

- wenn ich guter Stimmung bin
- wenn ich mit einer Freundin zusammen jemanden anspreche
- wenn der andere oder die andere mir signalisiert, dass er oder sie mich kennenlernen will
- wenn ich mich so verhalte wie die anderen
-

Bitte ergänzen,
danach 3 Punkte vergeben

Tafel 5

15 Minuten

Es wird behauptet, dass man über das Kiffen leichter in Kontakt mit anderen kommt.

Was erleichtert es dir, mit anderen in Kontakt zu kommen?

- wenn ich guter Stimmung bin
- wenn ich mit einer Freundin zu kommen jemanden anspreche
- wenn der andere oder die andere mir signalisiert, dass er oder sie mich kennenlernen will
- wenn ich mich so verhalte wie die anderen
- ...
- ...

Die Schülerinnen ergänzen die Liste mit eigenen Vorschlägen.

Es können 3 Punkte vergeben werden.

Es fällt ungern manchmal schwer, auf andere zuzugehen. Auf spielerische Weise können nun geübt werden, Kontakt aufzunehmen und Nähe und Distanz zu lassen.

Die Begleiterin wählt eines der Spiele aus

Spiel 1 Nähe - Distanz

Die Gruppe teilt sich und stellt sich paarweise einander gegenüber auf. Jedes Paar geht nun langsam aufeinander zu und prüft dabei bewusst, wie viel Nähe oder Distanz jede Schülerin individuell benötigt.

Nach „Keinen Schritt näher!“ aus Sabine Seyffert: Kleine Mädchen – Starke Mädchen. Spiele und Fantasieerlebnisse. München: 1997

Spiel 2 Guten Tag

Alle gehen durcheinander. Auf das Kommando GUTEN TAG der Spielleiterin sucht sich jede Schülerin eine Partnerin und schüttelt ihr die Hand. Etwa dreimal wiederholen. Jede muss darauf achten, niemanden mehrfach zu begrüßen.

Die Spielleiterin gibt nach jedem Kommando GUTEN TAG eine neue Begrüßungsform in folgender Reihenfolge vor:

Schüttelt euch die Hände, ohne euch anzusehen!

Schüttelt euch die Hände, seht euch dabei an!

Fasst euch an beiden Händen, schüttelt sie, fühlt sie!

Fasst euch an den Unterarmen und schüttelt sie!

Schüttelt – vorsichtig – eure Ohrläppchen!

Schließt die Augen, riecht euren Partner, umarmt euch dabei!

Variation:

Die Spielleiterin nennt anfangs obige Reihenfolge der Begrüßungsformen, die dann alle Schülerinnen nach jedem GUTEN TAG eigenständig abspielen.

Aus Katholische Landesarbeitsgemeinschaft Heime der Offenen Tür in NRW (Hg.): Spielammlung in 5 Bänden. Köln: 2000

Spiel 3 Skulpturspiel

Die Gruppe Schülerinnen stellt sich in einen Bereich des Raumes. Die erste Schülerin sucht sich einen Platz im Raum, setzt sich auf den Boden oder stellt sich, kniet sich... in die Richtung und mit der Körperhaltung, die für sie am besten ist. Alles geschieht ohne Worte. Die zweite Schülerin lässt das auf sich wirken und sucht sich nun einen Platz im Raum, nah oder entfernt der ersten Schülerin, stehend, liegend, kniend..., wählt sich eine Körperhaltung und Körper- und Blickrichtung, dann folgt immer eine nach der anderen und sucht sich im Raum bezogen auf die Gruppe einen Platz.

Wenn alle einen Raum für sich gefunden haben, schauen sie sich nochmals in Ruhe um und hören nach, wie es ihnen dabei geht. Dann löst sich die Skulptur auf. Alle gehen zurück zu ihrem Ausgangspunkt. Und nun ist die Aufgabe, dass alle gleichzeitig nochmals die gleiche Skulptur entstehen lassen. Und alle schauen: es gelingt! Schön ist es von der Skulptur ein Foto zu machen.

Nach „Szenenaufbau“ aus Katholische Landesarbeitsgemeinschaft Heime der Offenen Tür in NRW (Hg.): Spielentwicklung ins ant. Köln: 2000

Spiel 4 Eisscholle

Alle sind Pinguine (darstellen!) und stehen dicht gedrängt auf einer Eisscholle (aus Zeitungspapier). Die Spielleiterin steht außen und erzählt die Treibfahrt der Scholle. Je mehr sie in wärmeres Gebiet kommt, um so mehr schmilzt sie, d.h. die Spielleiterin verkleinert die Eisscholle, indem sie Zeitungspapierstreifen abreißt. So treibt die Eisscholle weiter und wird kleiner und kleiner. Die Spielerinnen müssen sich immer gegenseitig halten und helfen. Das Spiel ist beendet, wenn die Gruppe droht „unterzugehen“.

Anmerkung:

Zur Erleichterung kann auch Musik mit eingebaut werden; die Gruppenmitglieder bewegen sich gemeinsam zur Musik bis die Fahrt weitergeht (Pinguintanz Eisbeer-Rock).

Aus Ulrich Baer, u.a.: Remscheid Spielekiste. Bremen 1985

Mädchen SUCHT Junge



Manche sagen, dass Cannabis Erlebnisse und Gefühle verstärkt.

In welchen Situationen fühlst du dich besonders gut?

 Sport

 Musik machen

 mich stylen

 Quatsch machen

 viele Likes bekommen



Bitte ergänzen

Tafel 6

15 Minuten

Es wird behauptet, dass Cannabis Erlebnisse und Gefühle verstärkt.

In welchen Situationen kann man sich intensiv spüren?

- Sport
- Musik machen
- mich betylen
- Quatsch machen
- viele Liebesbeziehungen
- ...
- ...

Die Begleiterin sammelt mit den Schülerinnen weitere Beispiele:

- Was glaubst du, in welchen Situationen kann man sich intensiv spüren?
- Fallen euch weitere Beispiele ein?
- Die Schülerinnen erzählen aus ihrem Alltag.

Frage:

Was war euer schönstes Erlebnis in der letzten Woche?

Es geht nicht um außergewöhnliche Erlebnisse, sondern um Erlebnisse aus dem Alltag der Schülerinnen. Beispiel: „Eine Freundin, die schon lange nicht mehr gemeldet hat, hat bei mir angerufen.“

Mädchen SUCHT Junge



Manche versuchen, mit Cannabis vor dem öden Alltag mit seinen Schwierigkeiten wegzulaufen.

Was machst du, wenn du gelangweilt oder genervt bist?

 mich zurückziehen

 Musik hören

 Sport treiben

 mit der Freundin reden oder schreiben

 Streit anfangen



Bitte ergänzen,
danach 3 Punkte vergeben

Frage:
Wie sind eure Erfahrungen
damit?

Tafel 7

10 Minuten

Manche versuchen, mit Cannabis vor dem öden Alltag mit seinen Schwierigkeiten wegzulaufen.

Was machst du, wenn du gelangweilt oder genervt bist?

- mich zurückziehen
- Musik hören
- Sport treiben
- mit der Freundin reden oder schreien
- Streit anfangen
- ...
- ...

Es dürfen 3 Punkte vergeben werden.

Frage:

Wie sind deine Erfahrungen damit?

Mädchen **SUCHT** Junge



Was kann ich machen, damit es mir gut geht?

Was?

Was können wir machen, damit es uns in der Klasse und Schule gut geht?

Tafel 8

10 Minuten

Was kann ich machen, dass es mir gut geht?

Jedes Mädchen erhält ein Post-It (Haftnotiz) und notiert die Antwort. Danach liest jedes Mädchen seine Antwort vor und klebt seine Notiz auf die Tafel.

Was können wir tun, damit es uns in der Klasse und Schule gut geht?

Die Antworten können folgende Bereiche beinhalten:

Abwesenheitsärkte: Ich will nicht kommen

Klassen-/Gruppenklima verbessern: Wir schaffen ein gutes Klassenklima und „mobben“ nicht, klären Probleme, unternehmen was zusammen...

Hilfe bei Problemen: Mit jemandem reden, Infos besorgen, für einen guten Augenblick sorgen, Sport treiben...

Wenn einer/eine kommt: ihn/sie darauf anprechen, nicht im Auto mitfahren, wenn Fahrer/in bestraft ist ...

Wen kann ich um Rat fragen?

Danach überlegt die Gruppe, welche Regeln sie vereinbaren möchte, die aufgeschrieben werden und im Klassen-/Gruppenraum hängen bleiben sollen.

Werden spezifische Probleme während des Workshops deutlich, ist es sinnvoll, sich kollegial innerhalb der Schule bzw. mit externen Stellen zu beraten und weitere Handlungsschritte zu überlegen.

Mädchen **sucht** Junge



CANNABIS Jungen

Mädchen **SUCHT** Junge



Leon, 16 Jahre, trifft seine Clique. Ein Joint wird herumgereicht und ihm angeboten. Er hat bisher noch nie gekifft. Die Situation zwingt ihn, sich schnell zu entscheiden. Leon gehen tausend Gedanken im Kopf herum. Wenn Ihr in dieser Situation wärt, welche Überlegungen würden Euch durch den Kopf gehen?

- *Das wollte ich schon immer mal probieren.*
- *Ich traue mich nicht.*
- *Wie stehe ich da, wenn ich nicht mitmache?*
- *Was ist, wenn's rauskommt?*
- *Ich mag nicht rauchen.*
- *Ich tu nur so als ob.*
- *Ich würde gerne probieren, aber ich habe Angst vor der Wirkung.*
-

Cannabis Jungen

Tafel 1

10 Minuten

Ein Schüler wird gebeten, den Text der Tafel vorzulesen.

Eine wahre Geschichte

Leon, 16 Jahre, trifft eine Clique. Ein Joint wird herum gereicht und ihm angeboten. Er hat bisher noch nie gekostet. Die Situation zwingt ihn, schnell zu entscheiden. Leon geht tausend Gedanken im Kopf herum.

Danach wird folgende Frage besprochen:

- Was glaubt ihr, überlegt Leon?

Die Schüler tauschen sich im Gespräch aus

Wenn Ihr in dieser Situation wärt, welche Überlegungen würden Euch durch den Kopf gehen?

- Das wollte ich schon immer mal probieren.
- Ich traue mich nicht.
- Wie sehe ich da, wenn ich nicht mitmache?
- Was ist, wenn's rauskommt?
- Ich mag nicht rauchen.
- Ich tue nur so als ob.
- Ich würde gerne probieren, habe aber Angst vor der Wirkung.

Was fällt Euch noch ein?

-
-
-
-

Die Schüler ergänzen weitere Aussagen und punkten. Es darf 1 Punkt vergeben werden.

Mädchen SUCHT Junge



Wisst ihr...

- ... dass mit Cannabis Haschisch und Marihuana gemeint ist?
- ... dass Cannabis zu den illegalen Drogen gehört?
- ... dass Cannabis körperlich und psychisch (seelisch) abhängig machen kann?
- ... dass Jugendliche schneller abhängig werden als Erwachsene?
- ... dass der Konsum von Cannabis eure Reaktion verlangsamt, sich die Wahrnehmung verändert und die Konzentrationsfähigkeit nachlässt?
- ... dass euch eine Anzeige droht, wenn ihr mit Cannabis erwischt werdet?
- ... dass Cannabis bei manchen Menschen schwere psychische Störungen auslösen kann?

Tafel 2

15 Minuten

Info über Cannabis

Wisst ihr...

Die Schüler lesen im Wechsel. Nach jedem Abschnitt werden Erläuterungen gegeben. Fragen sind gewünscht.

... dass mit Cannabis Haschisch und Marihuana gemeint ist?

Haschisch ist das Öl der Pflanze, Marihuana sind die Blüten und Blätter.

... dass Cannabis zu den illegalen Drogen gehört?

Dies ist nach dem Betäubungsmittelgesetz verboten (illegal).

FAQ- Fragen zu Cannabis

Ist Kiffen erlaubt?

Im Betäubungsmittelgesetz (BtMG) von 1971 wird Cannabis als illegale Droge aufgeführt. Der Konsum von Betäubungsmitteln wie z.B. Cannabis ist nicht verboten. Aber der Besitz und der Umgang mit Cannabis sind in jedem Fall verboten d.h. weder darf Cannabis angepflanzt, hergestellt, besessen, weitergeben noch verkauft werden.

Es gab und gibt zahlreiche Initiativen für eine kontrollierte Freigabe von Cannabis oder dafür, den Erwerb und Besitz von Cannabis zu entkriminalisieren. Das Bundesverfassungsgericht traf 1994 eine Grundabstimmung, in der es sich mit der Verfassungsmäßigkeit des Totalverbots von Cannabis auseinandersetzte. Man kam zum Schluss, dass die Unbedenklichkeit von Cannabisprodukten noch nicht mit hinreichender Sicherheit nachgewiesen wurde.

Geringe Mengen sind doch jetzt legal, oder?

Nein. Der Besitz und Umgang von Cannabis, auch in geringen Mengen, ist in jedem Fall strafbar. Die Polizei ist verpflichtet, alle Vorgänge im Zusammenhang mit Cannabis an die Staatsanwaltschaft weiterzuleiten. Die Staatsanwaltschaft entscheidet dann, ob sie das strafrechtliche Ermittlungsverfahren einleitet.

Wann wird ein Verfahren wegen des Besitzes von Cannabis eingestellt?

Die Staatsanwaltschaft kann von der Verfolgung absehen und das Verfahren einstellen, wenn der Konsument zum ersten Mal erwischt wurde, es sich um eine geringe Menge zum eigenen Verbrauch handelt und/oder keine Fremdgefährdung vorliegt. Eine Gewähr für das Einstellen eines Verfahrens gibt es aber nicht! Hinzu kommt, dass die Bundesländer unterschiedliche Ausführungsrichtlinien zur Anwendung des BtMG haben. Dies führt dazu, dass die Staatsanwaltschaften der einzelnen Länder z.B. Gelegenheitskonsumenten unterschiedlich behandeln.

Was ist eine geringe Menge?

Das BtMG nennt keine konkreten Grenzwerte, wie viel Gramm Marihuana oder Haschisch noch als eine geringe Menge betrachtet ist. Die meisten Bundesländer haben die obere Grenze für den Eigenbedarf auf 6 Gramm festgelegt (ohne Gewähr). Es sei hier aber darauf hingewiesen, dass es sich

um eine Höchstgrenze handelt. So kann bei regelmäßiger Einnahme bei Vorliegen eines längeren Vorverfahrens auch unterhalb des Grenzwertes eine Nichtentziehung in Betracht kommen.

Was bedeutet in diesem Zusammenhang „Fremdgefährdung“?

Von einer Fremdgefährdung ist auszugehen, wenn in der Öffentlichkeit, in Schulen, auf Spielplätzen z. B. konsumiert, erworben oder verkauft wird.

Weitere Infos: www.drugcom.de

... dass Cannabis körperlich und psychisch (seelisch) abhängig machen kann?

Cannabis kann körperlich und seelisch abhängig machen. Ob jemand abhängig wird, hängt mit der Dosis, der Häufigkeit des Konsums, dem Konsummuster, dem Alter und dem Konsummotiv zusammen. Wenn jemand kauft, um unangenehmen Gefühlen auszuweichen, kann schnell eine Gewöhnung und Abhängigkeit eintreten.

Durchs Kiffen wird versucht, unangenehmen Gefühlen und Gedanken oder schwierigen Alltagssituationen zu begegnen. Je länger Cannabis konsumiert wird, umso weniger können sich konsumierende vorstellen, gut leben zu können, ohne zu kiffen. Sie gewöhnen sich an den regelmäßigen Konsum. Manche von ihnen gehen davon aus, dass sie jederzeit aufhören können. Aber wenn sie die Droge absetzen, haben sie körperliche Entzugserscheinungen wie Nervosität, Unruhe, verminderten Appetit, Aggressivität, Depressionen, Angst, Müllizittern, Schwitzen, erhöhte Temperatur, Durchfall, Übelkeit und Erbrechen, Kopfschmerzen ... Es können auch mehrere Symptome gleichzeitig auftreten. Die Symptome sind ein Zeichen dafür, dass der Organismus daran gewöhnt ist, Cannabis regelmäßig zu verarbeiten und jetzt damit beschäftigt ist, sich umzustellen. Die körperliche Symptomatik ist aber wesentlich milder ausgeprägt als beispielsweise bei Opiat- oder Alkoholabhängigen.

Trotz zahlreicher Studien konnte ein Zusammenhang zwischen Cannabiskonsum und Ausbruch einer Psychose bisher nicht abschließend geklärt werden. Möglicherweise gehen Kiffer ein höheres Risiko für eine Psychose ein als abstinente Personen. Kiffer, die eine intensive Wirkung bevorzugen und dabei zu dem auf hochpotentes Gras zurückgreifen, sind besonders gefährdet. Generell gilt: Je intensiver der Konsum desto höher das Risiko. Darüber hinaus sind Menschen mit einer genetischen Disposition psychisch krank zu werden, gefährdet, eine Psychose zu bekommen. Dies trifft besonders auf Menschen zu, in deren Familien psychische Erkrankungen vorkommen.

Siehe www.drugcom.de

... dass Jugendliche schneller abhängig werden als Erwachsene?

Das jugendliche Gehirn macht notwendige und entscheidende Veränderungen durch. Cannabis u.a. Suchtmittel behindern den Entwicklungsprozess

... dass der Konsum von Cannabis eure Reaktion verlangsamt, sich die Wahrnehmung verändert und die Konzentrationsfähigkeit nachlässt?

Zum Beispiel steigt die Gefahr von Unfällen im Straßenverkehr. Auch als Beifahrer geht ihr ein großes Risiko ein.

Unabhängig vom Führen eines Fahrzeugs im Straßenverkehr, also auch wenn Jugendliche z. B. im Park beim Kiffen erwischt werden, meldet dies die Polizei an die Führerscheinstelle - und das hat Auswirkungen: Auflagen, Sperre bei der Neubeantragung bis hin zum Entzug des Führerscheins.

Siehe www.drugcom.de

... dass euch eine Anzeige droht, wenn ihr mit Cannabis erwischt werdet?

Weitere Konsequenzen können sein: Auflagen beim Erwerb des Führerscheins bzw. Entzug des Führerscheins und medizinische Untersuchungen.

Achtung:

Keine ausführliche Diskussion über Legalität und Illegalität führen. Betont werden soll, dass die Frage nach Legalisierung von Cannabis eine politische Entscheidung ist.

Den Jugendlichen muss bewusst sein, dass sie sich in diesem gesetzlichen Rahmen bewegen und dass ihre Entscheidung, Cannabis zu konsumieren, Konsequenzen hat.

Alle Angaben ohne Gewähr!

Aktuelle Informationen gibt es auf www.drugcom.de

Mädchen **SUCHT** Junge



Was meint Ihr?

Gehören Jungen nur dazu, wenn sie mitmachen?

Warum kiffen Jungen, obwohl es verboten ist?

Weshalb wird Kiffen für cool gehalten?

Macht Kiffen Jungen interessanter?

Sind Jungen Langweiler, wenn sie nicht an Drogen interessiert sind?

Tafel 3

15 Minuten

Was meint Ihr?

- Gehören Jungen nur dazu, wenn sie mitmachen?
- Warum kiffen Jungen, obwohl es verboten ist?
- Weshalb wird Kiffen für cool gehalten?
- Macht Kiffen Jungen interessanter?
- Sind Jungen Langweiler, wenn sie nicht an Drogen interessiert sind?

Ihr habt diese Erfahrungen bestimmt auch schon in anderen Situationen gemacht.

Frage:

- Wo habt ihr diese Erfahrungen gemacht?

Die Tafeln unterstützen eine Ablehnung auszu drücken. Im 1. Spiel wird das Nein verbal geübt, im 2. Spiel nonverbal.

Der Begleiter wählt eines der beiden Spiele aus

Spiel 1 - Ein „Nein“ weitergeben

Die Gruppe steht im Kreis alle lassen die Arme am Körper herabhängen. Der Erste beginnt mit einem „Nein“ und gibt es an den rechten Nachbarn weiter; ist die Runde beendet, wird ein anderes „Nein“ weitergegeben usw. Wichtig dabei ist, das Mimik Gesicht und Körperhaltung jeweils passen!

- ein leises kaum hörbares NEIN
- ein kräftiges lautes und bestimmtes NEIN
- ein ruhiges jedoch bestimmtes NEIN
- ein ängstliches NEIN
- ein widerprüchliches NEIN mit einem Lächeln
- ein ungeduldiges NEIN
- ein wütendes laut geschrienes NEIN
- ein beleidigtes NEIN

Im Auswertungsgespräch ggf. klären:

- Was hat am besten gefallen?
- Was ist schiefgegangen?
- Wann ist welches NEIN sinnvoll?
- Welches ist am wirkungsvollsten?
- Welches wirkt wenig? Warum?
- Was muss noch geübt werden?

Aus Vopel, Klaus Interaktionsspiele für Kinder. Hamburg: 1991

Spiel 2 - Ausbrechen und Einbrechen

Die Spieler bilden gemeinsam einen engen Kreis Körper an Körper. Ein Spieler versucht, sich von innen durch den Kreis nach außen zu drängeln.

Die Mittel, die von Gruppe und Einzelspieler eingesetzt werden, sind nicht begrenzt. Wird Gewalt eingesetzt? Sprache, Gestik, Mimik. Schafft es der Einzelleine sich durchzusetzen? Man kann auch verzichten.

Anmerkung:

Bei einem Auswertungsgespräch sollte auch besprochen werden, wie typisch das gezeigte Durchsetzungsverhalten auch in anderen Situationen ist.

Aus Ulrich Baer u.a.: Remscheiders Spieltheorie. Bremen 1985

Mädchen SUCHT Junge



Wie ist es bei euch?

Manche behaupten, dass Kiffen entspannt und Stress abbaut.

Was hilft euch zu entspannen?

 Computerspiele

 mit Freunden treffen

 chillen

 Sport machen

 Musik hören



Bitte ergänzen,
danach 3 Punkte vergeben

Tafel 4

20 Minuten

Cannabis wird z. B. zur Entspannung und zum Stressabbau eingesetzt.

Was hilft euch zu entspannen?

- Computerpiele
- mit Freunden treffen
- chillen
- Sport machen
- Musik hören
-
-
-

Die Schüler ergänzen die Liste mit eigenen Vorschlägen.

Es dürfen jeweils drei Punkte vergeben werden.

Gespräch: Was wird von den Schülern am häufigsten eingesetzt, was ganz selten?

Die Schüler dürfen auswählen, ob sie lieber eine Entspannungsbung oder eine Fitnessbung machen wollen.

Entspannungsübungen

Spiel 1 Wetter-Massage

Dies ist eine Partnerübung. Ein Schüler legt sich bäuchlings auf die Decke, ein Mitschüler kniet sich daneben und massiert ihn sanft und gleichmäßig: Nieselregen (Fingerspitzentrommeln), dicke Tropfen (mit Zeige- und Mittelfinger klopfen), Schauer (mit Händen kräftig von oben nach unten streichen), Sturm (leicht hin- und herrollen), wärmender Sonnenschein (Hände flach auflegen), Tauwetter (abstreifen). Danach wechseln.

Aus Ulrich Baer: 666 Spiele. Seelitz-Velitz: Kallmeyer 1998

Spiel 2 Pizza-Massage

Siehe Wetter-Massage.

- Auf dem Rücken des Mitspielenden wird eine „Pizza“ zubereitet.
- Das Backbrett mit Mehl bestäuben (mit beiden Händen kurz über den gesamten Rücken streichen).
- Einen Haufen Mehl in die Mitte setzen und mit Wasser, Salz und Hefe verkneten (Rücken ordentlich durchmassieren).
- Den Teig ausrollen (mit breiten Händen den Rücken fest hinauf- und hinunterfahren) und nach Geschmack belegen, z.B. mit Tomatensauce, Zwiebelringen, Salamischeiben, Oliven und Artischockenherzen...(die Belegart mit Handflächen und Fingerspitzen andeuten. Kitzeln unbedingt vermeiden!)
- Die fertig belegte Pizza in den Ofen schieben und backen (mit beiden Handflächen leicht und stetig über den gesamten Rücken streichen, so dass ein Wärmegefühl entstehen kann).

- Die fertiggebackene Pizza aus dem Ofen nehmen und portionsweise schneiden (mit der Handante längs und quer über den Rücken fahren).
- Alleits „Guten Appetit“ wünschen.

Aus Andreas Robra: Das SuchtSpielBuch. Seelze-Velber: Kallmeyer 1999

Spiel 3 Wind im Wald

Die Gruppe steht dicht gedrängt, einer stellt quer durch diesen „Wald“ mit geschlossenen Augen hindurchfinden, ohne gegen die „Bäume“ zu stoßen. Ein hilfreicher Wind weht durch den Wald. Kommt der einsame nächtliche Wanderer einem Baum zu nahe, pfeift er den Wind, der durch die Blätter rauscht (er wird angepöbelt und weiß dann, dass dort ein Hindernis ist). Aufpassen: Unbedingt ganz langsam gehen und sich auf jeden Windhauch konzentrieren.

Aus Ulrich Baer: 666 Spiele. Seelze-Velber: Kallmeyer 1998

Spiel 4 Entspannungsstern (es müssen Liegematten vorhanden sein)

Bis zu 8 Spieler legen sich (mit dem Rücken auf dem Boden) sternförmig hin (also Füße nach außen, Köpfe in die Mitte). Bei mehr Gruppenmitgliedern können mehrere „Sterne“ gelegt werden. Der Spielleiter bleibt draußen, damit er mit ruhiger, beruhigender Stimme Anweisungen geben kann (er muss dabei still an seinem Platz bleiben!).

„Schließt jetzt bitte die Augen. Nicht klaffen, sondern die Augenlider einfach fallen lassen. Sprecht nicht miteinander, nehmt eine für euch ganz bequeme Lage ein. Konzentriert euch jetzt auf die Geräusche, die von außen zu hören sind. Versucht die Geräusche zu identifizieren... Geht mal innerlich euren Körper durch und pfeift ganz bewusst die Stellen, mit denen ihr den Boden berührt... Ich pfeile jetzt Musik ein. Konzentriert euch auf die Musik vielleicht können euch dabei Fantasiebilder in den Sinn... Öffnet nun langsam die Augen, räutelt euch und steht langsam wieder auf.“

Anmerkungen:

Der Spielleiter kann auch eine Fantasie in die Entspannungsgübung einbauen oder - wenn er sich damit auskennt - einige Atemübungen.

Aus Ulrich Baer, u.a.: Remscheider Spielkartei. Bremen, 1985

Fitnessübungen

Spiel 1 Dreieckfangen

Die Gruppe teilt sich in Vierergruppen, einer ist der Fänger, die anderen halten sich an den Händen. Der Fänger sagt, welche der drei er fangen möchte und versucht dann, diesen abzuschlagen. Anschließend wird gewechselt, so dass jeder mal Fänger ist.

Aus Ulrich Baer: 666 Spiele. Seelze-Velber: Kallmeyer 1998

Spiel 2 Drachenspiel

Die Schüler stellen sich in einer Reihe hintereinander auf und fassen sich an den Schultern. Wenn die Kette gebildet ist, versucht der Kopf das Ende des Drachens zu fangen. Dann wechselt der Kopf und das Ende mit den Spielern aus der Mitte. Achtung: Für dieses Spiel wird sehr viel Platz benötigt.

Nach „Schwanzagd“ aus Katholische Landesarbeitsgemeinschaft Heime der Offenen Tür in NRW (Hg.): Spielammlung insant. Köln: 2000

Mädchen SUCHT Junge



Manche kiffen, um leichter in Kontakt mit anderen zu kommen.

Was erleichtert es dir, mit anderen in Kontakt zu kommen?

- wenn ich guter Stimmung bin
- wenn ich mit einem Freund zusammen jemanden anspreche
- wenn der andere oder die andere mir signalisiert, dass er oder sie mich kennenlernen will
- wenn ich mich so verhalte wie die anderen
-

Bitte ergänzen,
danach 3 Punkte vergeben

Tafel 5

15 Minuten

Es wird behauptet, dass man über das Kiffen leichter in Kontakt mit anderen kommt.

Was erleichtert es dir, mit anderen in Kontakt zu kommen?

- wenn ich guter Stimmung bin
- wenn ich mit einem Freund jemanden anspreche
- wenn der andere oder die andere mir signalisiert, dass er oder sie mich kennenlernen will
- wenn ich mich so verhalte wie die anderen
- ...
- ...

Die Schüler ergänzen die Liste mit eigenen Vorschlägen.

Es können 3 Punkte vergeben werden.

Es fällt ungern manchmal schwer, auf andere zuzugehen. Auf spielerische Weise können nun geübt werden, Kontakt aufzunehmen und Nähe und Distanz zu lassen.

Der Begleiter wählt eines der Spiele aus

Spiel 1 Nähe - Distanz

Die Gruppe teilt sich und stellt sich paarweise einander gegenüber auf. Jedes Paar geht nun langsam aufeinander zu und prüft dabei bewusst, wie viel Nähe oder Distanz jeder Schüler individuell benötigt.

Nach „Keinen Schritt näher!“ aus Sabine Seyffert: Kleine Mädchen – Starke Mädchen. Spiele und Fantasien. München: 1997

Spiel 2 Guten Tag

Alle gehen durcheinander. Auf das Kommando GUTEN TAG des Spielleiters sucht sich jeder Schüler einen Partner und schüttelt ihm die Hand. Etwa dreimal wiederholen. Jeder muss darauf achten, niemanden mehrfach zu begrüßen.

Der Spielleiter gibt nach jedem Kommando GUTEN TAG eine neue Begrüßungsform in folgender Reihenfolge vor:

- Schüttelt euch die Hände, ohne euch anzusehen!
- Schüttelt euch die Hände, seht euch dabei an!
- Fasst euch an beiden Händen, schüttelt sie, fühlt sie!
- Fasst euch an den Unterarmen und schüttelt sie!
- Schüttelt – vorsichtig - eure Ohrflüppchen!
- Schließt die Augen, riecht euren Partner, umarmt euch dabei!

Variation:

Der Spielleiter nennt anfangs obige Reihenfolge der Begrüßungsformen, die dann alle Schüler nach jedem GUTEN TAG eigenständig abüben.

Aus Katholische Landesarbeitsgemeinschaft Heime der Offenen Tür in NRW (Hg.): Spielammlung in Kontakt. Köln: 2000

Spiel 3 Skulpturspiel

Die Gruppe Schüler stellt sich in einen Bereich des Raumes. Der erste Schüler sucht sich einen Platz im Raum, setzt sich auf den Boden oder stellt sich, kniet sich... in die Richtung und mit der Körperhaltung, die für ihn stimmig ist. Alles geschieht ohne Worte. Der zweite Schüler lässt das auf sich wirken und sucht sich nun einen Platz im Raum, nah oder entfernt des ersten Schülers stehend, liegend, kniend..., wählt sich eine Körperhaltung und Körper- und Blickrichtung, dann folgt immer einer nach dem anderen und sucht sich im Raum bezogen auf die Gruppe einen Platz.

Wenn alle einen Raum für sich gefunden haben, schauen sie sich nochmals in Ruhe um und hören nach, wie es ihnen dabei geht. Dann löst sich die Skulptur auf. Alle gehen zurück zu ihrem Ausgangspunkt. Und nun ist die Aufgabe, dass alle gleichzeitig nochmals die gleiche Skulptur entstehen lassen. Und alle schauen: es gelingt! Schön ist es von der Skulptur ein Foto zu machen.

Nach „Szenenaufbau“ aus Katholische Landesarbeitsgemeinschaft Heime der Offenen Tür in NRW (Hg.): Spielanleitung insant. Köln: 2000

Spiel 4 Eisscholle

Alle sind Pinguine (darstellen!) und stehen dicht gedrängt auf einer Eisscholle (aus Zeitungspapier). Der Spielleiter steht außen und erzählt die Treibfahrt der Scholle. Je mehr sie in wärmeres Gebiet kommt, um so mehr schmilzt sie, d.h. der Spielleiter verkleinert die Eisscholle, indem er Zeitungspapierstreifen abreißt. So treibt die Eisscholle weiter und wird kleiner und kleiner. Die Spieler müssen sich immer gegenseitig halten und helfen. Das Spiel ist beendet, wenn die Gruppe droht „unterzugehen“.

Anmerkung:

Zur Erleichterung kann auch Musik mit eingebaut werden; die Gruppenmitglieder bewegen sich gemeinsam zur Musik bis die Fahrt weitergeht (Pinguintanz Eisbeer-Rock).

Aus Ulrich Baer, u.a.: Remstheider Spielerei. Bremen 1985

Mädchen SUCHT Junge



Manche sagen, dass Cannabis Erlebnisse und Gefühle verstärkt.

In welchen Situationen kannst du dich intensiv spüren?

 Sport

 Musik machen

 Quatsch machen

 Fußball

 Online-Games gewinnen



Bitte ergänzen

Tafel 6

15 Minuten

Es wird behauptet, dass Cannabis Erlebnisse und Gefühle verstärkt.

In welchen Situationen kann man sich intensiv spüren?

- Sport
- Musik machen
- Quatsch machen
- Fußball
- Online-Games gewinnen
- ...
- ...

Der Begleiter sammelt mit den Schülern weitere Beispiele:

- Was glaubst du, in welchen Situationen kann man sich intensiv spüren?
- Fallen euch weitere Beispiele ein?
- Die Schüler erzählen aus ihrem Alltag.

Frage:

Was war euer schönstes Erlebnis in der letzten Woche?

Es geht nicht um außergewöhnliche Erlebnisse, sondern um Erlebnisse aus dem Alltag der Schüler.
Beispiel: „Ein Freund, der sich schon lange nicht mehr gemeldet hat, hat bei mir angerufen.“

Mädchen SUCHT Junge



Manche versuchen, mit Cannabis vor dem öden Alltag mit seinen Schwierigkeiten wegzulaufen.

Was machst du, wenn du gelangweilt oder genervt bist?

 mich zurückziehen

 Musik hören

 Sport treiben

 mit dem Freund reden oder schreiben

 Streit anfangen



Bitte ergänzen,
danach 3 Punkte vergeben

Frage:
Wie sind eure Erfahrungen
damit?

Tafel 7

10 Minuten

Manche versuchen, mit Cannabis vor dem öden Alltag mit seinen Schwierigkeiten wegzulaufen.

Was machst du, wenn du gelangweilt oder genervt bist?

- mich zurückziehen
- Musik hören
- Sport treiben
- mit dem Freund reden oder schlafen
- Streit anfangen
- ...
- ...

Es dürfen 3 Punkte vergeben werden.

Frage:

Wie sind deine Erfahrungen damit?

Mädchen **SUCHT** Junge



Was kann ich machen, damit es mir gut geht?

Was?

Was können wir machen, damit es uns in der Klasse und Schule gut geht?

Tafel 8

10 Minuten

Was kann ich machen, dass es mir gut geht?

Jeder Schüler erhält ein Post-It (Haftnotiz) und notiert die Antwort. Danach liest jeder Schüler seine Antwort vor und klebt seine Notiz auf die Tafel.

Was können wir tun, damit es uns in der Klasse und Schule gut geht?

Die Antworten können folgende Bereiche beinhalten:

Abwesenheitsärger: Ich will nicht kommen

Klassen-/Gruppenklima verbessern: Wir schaffen ein gutes Klassenklima und „mobben“ nicht, klären Probleme, unternehmen was zusammen...

Hilfe bei Problemen: Mit jemandem reden, Infos besorgen, für einen guten Augenblick sorgen, Sport treiben...

Wenn einer/eine kommt: ihn/sie darauf anprechen, nicht im Auto mitfahren, wenn Fahrer/in bestraft ist ...

Wen kann ich um Rat fragen?

Danach überlegt die Gruppe, welche Regeln sie vereinbaren möchte, die aufgeschrieben werden und im Klassen-/Gruppenraum hängen bleiben sollen.

Werden spezifische Probleme während des Workshops deutlich, ist es sinnvoll, sich kollegial innerhalb der Schule bzw. mit externen Stellen zu beraten und weitere Handlungsschritte zu überlegen.