

1. Suchtsack

Ziele:

- Als Einstieg in die Thematik Konsum und Sucht geeignet
- Seminarleiter_In bekommt einen Eindruck über bereits vorhandene Erfahrungen der Kinder in diesem Kontext
- Erlangung einer altersgerechten Vorstellung vom Thema Sucht
- Anregung zur Reflexion über Nutzung von potentiellen Suchtgefahren

Zeit:

- ca. 90 Min

Material:

Alterstypische bzw. Lebensweltnahe Konsumgüter/Suchtgefahren bzw. Bilder hiervon in einem Sack. Z.B. Süßigkeiten, Smartphone, TV, PC, Spielekonsolen, PC-/Konsolenspiele, (E) Zigaretten, (Alkohol), Facebook, Musik, WhatsApp, sehr dünne/dicke Menschen etc.

Ablauf:

- Die Kinder sitzen im Stuhlkreis. Sie werden darauf eingestimmt, dass man sich nun gemeinsam rund um das Thema Sucht beschäftigen wird.
Zur Begriffserklärung sind 2 Varianten möglich:
 - Video (3 Min.) <https://www.youtube.com/watch?v=58wbNx6Uf8A>
(Youtube - Schulfilm:SUCHTGEFAHREN)
 - mündlich z. B.: „Sucht oder süchtig sein bedeutet, dass das man etwas so sehr oder so oft haben will wie nur möglich. So sehr, dass man auch große Probleme (z.B. Krankheit) auf sich nimmt um es zu bekommen oder zu tun. Menschen können von vielen Dingen süchtig werden.“
- Nun wird ein mutiges Kind gebeten als erstes etwas „blind“ aus dem Sack zu ziehen. Das Kind wird gebeten den Gegenstand vorzustellen. Es schließen sich je nach Gegenstand einige Fragen an:
 - Hast du eigene Erfahrungen damit? /Nutzt du es?
 - Wann/ wie oft wird es genutzt?
 - Aus welchem Grund nutzen es Menschen?
 - Welche schlechten/guten Seiten siehst du noch?
 - Ab wann ist für dich eine Nutzung übertrieben?/ Kann man davon süchtig werden?Auf diese Weise geht der Suchtsack reihum bis er leer ist.
- Die Gegenstände/Symbole liegen in der Stuhlkreismitte und 3-4 Kinder werden gebeten gemeinsam eine „Hitliste“ („Was wird in meiner Klasse viel, was gar nicht genutzt?“) für die Klasse zu erstellen. Die anderen Kinder werden nach Fertigstellung gefragt, ob sie etwas an der „Hitliste“ verändern würden und wenn ja warum.

Suchtsack

- Im Anschluss an die „Hitliste“ werden Gruppen entsprechend den ersten 3-4 Symbolen gebildet. Die Gruppen werden entsprechend ihren Symbolen gebeten eine Liste (siehe Anhang 2 Suchtsack) mit Gründen für die Nutzung, Vorteilen und Gefahren anzufertigen. Im Anschluss stellen 2 Kinder allen anderen die Ergebnisse ihrer Gruppe vor.
Begleitende Fragen zu Diskussion und Reflexion:
 - Ist jemand mit etwas nicht einverstanden? /Warum nicht?
 - Möchte jemand noch etwas ergänzen?

Die **Listen werden aufgehoben**, da sie noch der Weiterarbeit dienen.

Variante:

Die Gegenstände werden im Raum verteilt und die Kinder sollen sich entsprechend der folgenden Fragen zu dem Gegenstand stellen, der für sie zutrifft:

- Was Nutzen meistens : Kinder? / Erwachsene? /Jungen? / Mädchen?
- Auf was kannst du gut und gerne verzichten?
- Auf was willst du gar nicht verzichten?
- Was ist deiner Meinung nach am gefährlichsten für Sucht?

Zwischen den Fragen können einzelne befragt werden, warum sie sich bei dieser Frage für diesen Gegenstand entschieden haben .

Suchtsack Anhang 2/2

Gründe für den Gebrauch von :	Vorteile	Gefahren

2. Suchtverlauf

Ziele:

- Kinder reflektieren Konsumgewohnheiten und Suchtgefahren
- Die Kinder entwickeln ein erstes Bewusstsein für einzelne Schritte und Übergänge von Suchtverläufen

Material:

- Anhang Suchtverlauf; ausgeschnitten und ggf. verschiedenfarbig u. laminiert

Ablauf:

- Die Kinder werden darauf eingestimmt, dass es nun darum geht, wie Süchte entstehen können. Z.B. : „heute geht es darum, wie aus normalem Verhalten/Gebrauch eine Sucht entstehen kann. Diesen Verlauf kann man in 4 Schritte einteilen“.
- Die 4 Schritte werden den Kindern altersgerecht erklärt (siehe Anhang Suchtverlauf).
- Nun werden die Teilnehmer in 4 Gruppen geteilt. Sie werden gebeten die jeweiligen Geschichten auf den Karten in eine Reihenfolge zu bringen.
- Anschließend werden die Kinder gebeten den jeweils anderen Gruppen die entstandene Reihenfolge zu erläutern bzw. die Geschichte zusammenzufassen. Mit folgenden Fragen wird hierbei und im Anschluss eine Diskussion und Reflexion angeregt:
 - Ist jemand nicht einverstanden mit dem Verlauf der Geschichte? /Warum nicht?
 - Wann hört der normale Gebrauch eines Mittels auf? / Wo fängt der Missbrauch an? / Ab wann hat man sich an den Gebrauch gewöhnt? / Wo beginnt die Sucht?
 - Wie alt könnten Selma, Nico, Alex und Rita jeweils zu Beginn und zum Ende der Geschichte sein?
 - An welchem Punkt hätte sich die Geschichte so ändern können, dass es nicht zur Sucht kommt? / Was hätte passieren können?
 - Wie könnte eine ähnliche Geschichte z.B. für Rauchen aussehen?

Suchtverlauf Anhang

Suchtverlauf	Team: Videospiele (Alex)
Gebrauch: Sinnvolle Verwendung ohne schlechte Folgen.	Alex spielt am Wochenende ab und zu Videospiele.
Genuss: Man braucht es nicht unbedingt, hat aber große Freude daran.	Bei Langeweile oder Ärger lenkt Alex sich manchmal gerne mit Videospiele ab.
Missbrauch: Durch den Gebrauch nimmt man Probleme und Schäden in Kauf.	Alex gefällt sein neustes Spiel so sehr, dass er spät abends oft nicht mit dem Spielen aufhören möchte. Es gibt deswegen Streit mit den Eltern und in der Schule ist er sehr müde.

Suchtverlauf Anhang

<p>Gewöhnung: Der Gebrauch ist regelmäßig und hat Schwierigkeiten zur Folge.</p>	<p>Alex spielt jeden Tag mindesten 2 Stunden. Einige Freunde fragen Alex nicht mehr, ob er etwas mit ihnen unternehmen möchte, weil er so oft abgesagt hat.</p>
<p>Sucht: Man fühlt sich ohne den Gebrauch normal. Man denkt, man kann nicht ohne leben.</p>	<p>Als Alex mit seinem besten Freund im Ferienlager war, war er meistens nervös und schlecht gelaunt, da er dort keine Videospiele spielen konnte.</p>

Suchtverlauf Anhang

Suchtverlauf	Team: Smartphone (Selma)
Gebrauch: Sinnvolle Verwendung ohne schlechte Folgen.	Selma darf manchmal mit dem Handy der großen Schwester spielen.
Genuss: Man braucht es nicht unbedingt, hat aber große Freude daran.	Selma freut sich sehr darüber, dass sie zu ihrem Geburtstag ein Smartphone bekommen hat.
Missbrauch: Durch den Gebrauch nimmt man Probleme und Schäden in Kauf.	Selma hat ihr ganzes Guthaben für einen Monat an 3 Tagen verbraucht, weil sie ständig mit ihrem Handy im Internet war und teure Apps gekauft hat.

Suchtverlauf Anhang

<p>Gewöhnung: Der Gebrauch ist regelmäßig und hat Schwierigkeiten zur Folge.</p>	<p>Wenn Selma wach wird, schaut sie immer zuerst auf ihrem Handy, was bei WhatsApp und Facebook passiert ist. In der Schule hat sie Hunger, weil ihr morgens die Zeit für das Frühstück fehlt.</p>
<p>Sucht: Man fühlt sich ohne den Gebrauch normal. Man denkt, man kann nicht ohne leben.</p>	<p>Als Selma mit ihren Freunden zum Schwimmen verabredet war, merkt sie kurz vor dem Treffpunkt, dass sie ihr Handy vergessen hatte. Sie ist sofort wieder nach Hause um es zu holen. Ihre Freunde warteten eine Zeit, sind dann aber doch ohne sie schwimmen gegangen.</p>

Suchtverlauf Anhang

Suchtverlauf	Team: Einkaufen (Rita)
Gebrauch: Sinnvolle Verwendung ohne schlechte Folgen.	Rita bekommt 10€ Taschengeld im Monat. Um sich ihre Wünsche zu erfüllen reicht das aus.
Genuss: Man braucht es nicht unbedingt, hat aber große Freude daran.	Zum Geburtstag bekommt Rita von ihren Großeltern 20€ geschenkt. Sie wünscht sich schon lange ein Schmuckkästchen und ist sehr glücklich als sie es endlich in den Händen hält.

Suchtverlauf Anhang

<p>Missbrauch: Durch den Gebrauch nimmt man Probleme und Schäden in Kauf.</p>	<p>Rita will diese Woche unbedingt ein schönes Tuch haben, was sie im Einkaufszentrum gesehen hat. Es kostet 7,50€ . Eine Woche später ärgert sie sich über ihre Entscheidung. Zum einen, weil sie eigentlich genug Tücher hat und zum anderen, da sie inzwischen das Tuch gar nicht mehr so schön findet. Außerdem hat sie für die nächsten 2 Wochen nur noch 2,50€ zum ausgeben.</p>

Suchtverlauf Anhang

<p>Gewöhnung: Der Gebrauch ist regelmäßig und hat Schwierigkeiten zur Folge.</p>	<p>Rita geht mindestens 2 mal in der Woche in die Stadt um zu schauen, was sie sich schönes neues kaufen kann. Wenn sie besonders schlechte Laune hat, geht sie auch öfter in die Stadt, weil sie sich für kurze Zeit besser fühlt, nachdem sie etwas gekauft hat. Sie bekommt inzwischen 15€ im Monat, doch auch das reicht ihr für all ihre Wünsche nicht mehr aus. Weil sie noch mehr Taschengeld haben möchte, streitet sie sich inzwischen oft mit ihren Eltern.</p>

Suchtverlauf Anhang

Sucht: Man fühlt sich ohne den Gebrauch normal. Man denkt, man kann nicht ohne leben.	Rita hat Schulden bei Freunden. Manche Freunde wollen deswegen nichts mehr mit ihr zu tun haben. Ihr Taschengeld hat sie bereits in der ersten Woche ausgegeben, doch Ritas Wunsch nach neuen Sachen ist so groß, dass sie heute Geld aus dem Portemonnaie ihrer Mutter gestohlen hat.
---	--

Suchtverlauf	Team: Süßigkeiten (Aydin)
Gebrauch: Sinnvolle Verwendung ohne schlechte Folgen.	Aydin isst ab und zu Süßigkeiten. Insgesamt ernährt er sich gesund.

Suchtverlauf Anhang

Genuss: Man braucht es nicht unbedingt, hat aber große Freude daran.	An heißen Sommertagen, genießt es Aydin sehr, wenn er Eis essen kann.
Missbrauch: Durch den Gebrauch nimmt man Probleme und Schäden in Kauf.	Nach dem Laternesingen isst Aydin die Hälfte seiner Süßigkeiten auf einmal auf. Er macht es heimlich, da seine Eltern es einteilen wollten. Dafür bekommt er ärger. Außerdem konnte er in der Nacht kaum schlafen, da er starke Magenschmerzen hatte.

Suchtverlauf Anhang

<p>Gewöhnung: Der Gebrauch ist regelmäßig und hat Schwierigkeiten zur Folge.</p>	<p>Immer wenn Aydin schlecht gelaunt ist oder er Langeweile hat, isst er so viel Süßes, bis ihm schlecht wird.</p>
<p>Sucht: Man fühlt sich ohne den Gebrauch normal. Man denkt, man kann nicht ohne leben.</p>	<p>Aydin`s Eltern machen sich Sorgen, da sein Arzt sagte, dass er zu viel wiegt und das sehr ungesund ist. Er merkt auch selber, dass er nicht mehr so sportlich ist wie früher. Er fühlt sich nicht mehr so wohl wie früher in seinem Körper. Das alles macht ihn traurig und obwohl er weiß, dass diese Probleme mit den vielen Süßigkeiten zu tun haben, kann er nicht anders als weiter Süßes zu essen.</p>

Statt dessen

Ziele:

- Kinder entwickeln Alternativen zum Gebrauch von potentiell suchtfährdenden Mitteln/Verhalten.

Material:

- Beispiele anhand der Listen von der Einheit „Suchtsack“
- Karteikarten und Stifte

Ablauf:

- Wegen des lebensweltlichen Bezugs werden Anhand der Listen aus der Einheit „Suchtsack“ aus den von den Kindern genannten Gründen für den Konsum Beispiele erstellt und ggf. ergänzt (z.B. durch die Geschichten in der Einheit Suchtverlauf). Die Beispiele werden den Kindern vorgestellt, sie werden gebeten nach Alternativen zu suchen („was könnte XY statt dessen tun?“). Die vorgeschlagenen Alternativen werden in Stichpunkten auf Karteikarten geschrieben und anschließend in die Mitte des Kreises gelegt.

Mögliche Beispiele:

- Wenn draußen schlechtes Wetter ist, verbringt Ayla den Tag auf Facebook.
 - Bei Langeweile greift Metehan sofort zu einem Videospiele.
 - Wenn David eine schlechte Note hat, isst er ganz viel Schokolade.
 - Da sich Nadine neu in der Clique ist, raucht sie nun auch wie alle anderen.
- Nach dem man sich bei den Kindern für ihre Ideen bedankt hat, lassen sich folgende Fragen anschließen:
 - Gibt es etwas aus dem Suchtsack (evtl. noch mal Symbole hinlegen), dass du ganz besonders gerne oder oft tust?
 - Kannst du dir vorstellen etwas anderes stattdessen zu tun?

Mauer gegen Sucht

Ziele:

- Das Thema Sucht wird mit positiven Elementen (protektive Faktoren) beendet.
- Die Kinder besinnen sich auf ihre Stärken bzw. auf die schönen Seiten des Lebens.

Material:

- Karteikarten und Stifte
- Blanko Zettel für ein Plakat der Mauer gegen Sucht in entsprechender Größe und Anzahl

Ablauf:

- Den Kindern werden jeweils 3 Karten ausgeteilt. Sie werden gebeten hierauf gut leserlich etwas zu schreiben, was ihnen Mut macht, was sie stark macht, was ihnen Freude bereitet.
- Anschließend werden sie gebeten die Karten vorzustellen und diese in der Mitte auf dem Boden zu einer Mauer zu legen. Diese Mauer, wird als Mauer gegen Sucht bezeichnet.
- Zum Abschluss wird gemeinsam ein schönes Plakat erstellt, welches in der Klasse verbleibt. Jedes Kind wird gebeten einen Mauerstein schön zu gestalten, der mit den anderen zusammen zur Mauer gegen Sucht auf einen großes Plakat aufgeklebt wird.

Fragebogen für Schüler

Mit diesem Fragebogen kannst du bewerten, wie dir das Projekt "Sucht" gefallen hat.
Bitte beantworte die Fragen ehrlich, niemand wird erfahren was du geantwortet hast.
Bitte kreuze nur das Kästchen an, was für dich am besten zutrifft.
Wenn du noch Fragen hast, beantworte ich sie dir gerne!

Viel Spaß bei der Beantwortung der Fragen!

Ich hatte Spaß bei dem Projekt.

stimmt gar nicht <input type="checkbox"/>	stimmt eher nicht <input type="checkbox"/>	stimmt eher <input type="checkbox"/>	stimmt <input type="checkbox"/>
---	--	--------------------------------------	---------------------------------

Das Projekt war interessant für mich.

<input type="checkbox"/> stimmt gar nicht	stimmt eher nicht <input type="checkbox"/>	stimmt eher <input type="checkbox"/>	stimmt <input type="checkbox"/>
---	--	--------------------------------------	---------------------------------

Ich habe etwas neues dazugelernt.

stimmt gar nicht <input type="checkbox"/>	stimmt eher nicht <input type="checkbox"/>	stimmt eher <input type="checkbox"/>	stimmt <input type="checkbox"/>
---	--	--------------------------------------	---------------------------------

Was hat dir wie gut gefallen?

Suchtsack

gar nicht <input type="checkbox"/>	eher nicht <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	sehr gut <input type="checkbox"/>
------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------	-----------------------------------

Suchtverlauf

gar nicht <input type="checkbox"/>	eher nicht <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	sehr gut <input type="checkbox"/>
------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------	-----------------------------------

Stattdessen

gar nicht <input type="checkbox"/>	eher nicht <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	sehr gut <input type="checkbox"/>
------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------	-----------------------------------

Mauer gegen Sucht

gar nicht <input type="checkbox"/>	eher nicht <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	sehr gut <input type="checkbox"/>
------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------	-----------------------------------

Wie hat dir das Projekt insgesamt gefallen?

gar nicht <input type="checkbox"/>	eher nicht <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	sehr gut <input type="checkbox"/>
------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------	-----------------------------------

Möchtest du noch etwas zum Projekt sagen? Gibt es etwas, was man anders hätte machen können?

Evaluationsbogen für Lehrer

Zur Qualitätsüberprüfung des Projektes "Suchtprävention an Grundschulen" möchte ich Sie bitten sich einige Minuten zum ausfüllen Fragebogens zu nehmen.

Vielen Dank!

Die Schüler konnten neue Kenntnisse und Fähigkeiten erwerben.

stimmt gar nicht <input type="checkbox"/>	stimmt eher nicht <input type="checkbox"/>	stimmt eher <input type="checkbox"/>	stimmt <input type="checkbox"/>
---	--	--------------------------------------	---------------------------------

Die Inhalte waren altersangemessen aufbereitet.

stimmt gar nicht <input type="checkbox"/>	stimmt eher nicht <input type="checkbox"/>	stimmt eher <input type="checkbox"/>	stimmt <input type="checkbox"/>
---	--	--------------------------------------	---------------------------------

Es war ein roter Faden erkennbar.

stimmt gar nicht <input type="checkbox"/>	stimmt eher nicht <input type="checkbox"/>	stimmt eher <input type="checkbox"/>	stimmt <input type="checkbox"/>
---	--	--------------------------------------	---------------------------------

Der zeitliche Rahmen war angemessen.

stimmt gar nicht <input type="checkbox"/>	stimmt eher nicht <input type="checkbox"/>	stimmt eher <input type="checkbox"/>	stimmt <input type="checkbox"/>
---	--	--------------------------------------	---------------------------------

Wie gelungen waren die einzelnen Elemente?

Suchtsack

gar nicht <input type="checkbox"/>	eher nicht <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	sehr gut <input type="checkbox"/>
------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------	-----------------------------------

Suchtverlauf

gar nicht <input type="checkbox"/>	eher nicht <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	sehr gut <input type="checkbox"/>
------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------	-----------------------------------

Stattdessen

gar nicht <input type="checkbox"/>	eher nicht <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	sehr gut <input type="checkbox"/>
------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------	-----------------------------------

Mauer gegen Sucht

gar nicht <input type="checkbox"/>	eher nicht <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	sehr gut <input type="checkbox"/>
------------------------------------	-------------------------------------	------------------------------	-----------------------------------

Folgende Projektziele wurden erreicht:

Erlangung einer altersgerechten Vorstellung vom Thema Sucht.

stimmt gar nicht <input type="checkbox"/>	stimmt eher nicht <input type="checkbox"/>	stimmt eher <input type="checkbox"/>	stimmt <input type="checkbox"/>
---	--	--------------------------------------	---------------------------------

Reflexion über Konsumgewohnheiten, Suchtgefahren und Suchtverläufen.

stimmt gar nicht <input type="checkbox"/>	stimmt eher nicht <input type="checkbox"/>	stimmt eher <input type="checkbox"/>	stimmt <input type="checkbox"/>
---	--	--------------------------------------	---------------------------------

Helene Dick

staatlich anerkannte

Sozialarbeiterin/-Pädagogin B. A.

Projekt: „Suchtprävention an Grundschulen“

