



Suchtprävention

Nur ein paar bunte Pillen?



Einführung

Als ich gefragt wurde, ob ich einen Stundenentwurf für neunzig Minuten zum Thema Suchtprävention schreiben kann, habe ich mich gefreut, dass dieses Thema anscheinend immer mehr im außerschulischen Bereich wichtig wird und mit jungen Menschen dazu gearbeitet wird. Dieser Stundenentwurf ist nicht speziell für Mädchen aufgebaut, sondern kann auch für Jungen- oder gemischte Gruppen ein spannendes und wichtiges Thema sein. Die Anleitungsvorschläge und Reflexionen sind als Vorschläge gedacht und jederzeit veränderbar oder erweiterbar.

Kurzübersicht der Gruppenstunde:

- ▶ 5 min Begrüßung und Themeneinstieg
- ▶ 15 min Einstiegsspiel
- ▶ 50 min Methode »Suchtsack«
- ▶ 15 min ... den anderen eine Stärke »mitgeben«...
- ▶ 5 min Blitzlicht: »Wie hat es euch gefallen, was nehmt ihr mit?«
- ▶ Verabschiedung

Begrüßung und Einstiegsspiel

Nach einer kurzen Begrüßung beginnt die Gruppenstunde mit einem kurzen Kennlernspiel. Je nachdem, ob sich die Mädchen schon kennen, kann dieses Spiel auch kürzer gestaltet werden.

Alle stellen sich in einem Kreis zusammen und der Fußboden verwandelt sich in eine imaginäre Landkarte. Wir stellen uns vor, dass unser Ort/ unsere Region nun vor uns auf dem Boden gezeichnet ist. Jede sucht ihren Wohnort/Stadtteil auf der imaginären Landkarte. Dazu dürfen sich die Teilnehmerinnen austauschen, z. B. wie die Himmelsrichtungen gelegen sind oder wo welcher Ort/Stadtteil angesiedelt ist. Wenn sich alle sortiert und halbwegs geographisch zugeordnet haben, fangen die Mädchen an, sich der Reihe nach vorzustellen: Name, Hobbies und zwei Stärken. Die Liste kann beliebig erweitert werden. Wichtig ist, dass die Mädchen zum Schluss sagen sollen, welches zwei ihrer Stärken sind. Auch in einer Gruppe von Mädchen, die sich kennt, können bei diesem Spiel neue Infos oder Erkenntnisse über die anderen gewonnen werden. Dabei liegt





→ der Schwerpunkt nicht auf dem geographischen Zuordnen, sondern vielmehr auf der Freizeitgestaltung, den Eigenschaften und Stärken.

Die Gruppenleiterin hat die Aufgabe, die genannten Stärken der Mädchen – ohne Namenszuordnung – auf ein oder mehrere Plakate zu schreiben. Diese Plakate werden für die Gruppenstunde an die Wand gehängt – nach dem Motto: »Wir sind von unseren Stärken umgeben.«

Impulse für die Überleitung

Was haben wir über die anderen erfahren? Ihr habt sicher gemerkt, dass es uns oftmals nicht leicht fällt zu sagen, was unsere Stärken sind. Vielleicht ist es uns auch peinlich oder unangenehm, mal offen zu sagen »was ich richtig gut kann« oder »worin ich gut bin«. Aber wir sehen auf den Plakaten, dass eine Menge Stärken zusammengekommen sind.

Ihr hattet euch gewünscht, dass wir auch mal über das Thema Drogen sprechen. Deshalb beschäftigen wir uns heute ein wenig intensiver mit diesem Thema.

Vorbereitung

Vorab wird ein Leinenbeutel mit unterschiedlichen Gegenständen rund um die Begriffe »Sucht« und »Suchtmittel« gefüllt. Dabei geht es nicht darum, echte Suchtmittel in den Beutel zu füllen, sondern symbolische Gegenstände für Suchtmittel oder Suchtmittelkonsum zu finden. Das kann zum Beispiel eine leere Bier- und/oder Schnapsflasche sein (Alkoholkonsum), eine leere Zigarettenschachtel (Tabakkonsum), ein Bild von einem Joint oder das Bild eines Cannabisblattes (Cannabiskonsum), ein Kartenspiel (Glücksspiel), eine Barbiepuppe (Essstörungen), ein voller Terminkalender (Workaholic/Arbeitssucht), eine Dose mit bunten Pastillen/Bonbons (kann für

Medikamentensucht und auch für illegale Pillen, wie z. B. Ecstasy, stehen), Joystick der PlayStation (Computerspiele),... etc.

Für jedes Suchtmittel, das besprochen werden soll, wird ein Symbol/Gegenstand in den Leinenbeutel gelegt.

Dabei kann vorab überlegt werden, ob viele Symbole besprochen werden sollen, um mit der Gruppe eher allgemein und wissensorientiert zu arbeiten; oder die Menge der Symbole kleiner gehalten wird, um sich mit der Gruppe auf wesentliche Suchtmittel zu konzentrieren, die möglicherweise im Alltag der Jugendlichen eine Rolle spielen. Außerdem werden vier DIN-A4 Zettel mit den Begriffen »legal«, »illegal«, »stoffgebunden« und »stoffungebunden« ausgedruckt.

Methode »Suchtsack«*

Um mit den Mädchen in ein Gespräch zum Thema Suchtmittel einzusteigen, wird erst einmal ein Stuhlkreis gebildet.

1. Runde

Der »Suchtsack« wird geschlossen und dann herumgegeben. Jede Teilnehmerin darf fühlen, welche Gegenstände sie erfühlen oder erraten kann. Alle behalten die eigenen Erkenntnisse für sich. Nachdem jede die Möglichkeit hatte, den Beutel mit den Gegenständen zu erfühlen, wird gemeinsam geschaut, welche Gegenstände von den Mädchen erraten wurden. Die Begriffe können auf Karteikarten geschrieben werden und später den Gegenständen zugeordnet werden.

* Die Methode »Suchtsack« kann in unterschiedlichen Methodensammlungen zum Thema Suchtprävention gefunden werden. Die ursprüngliche Quelle ist unbekannt.





Diese Runde gibt der Gruppenleiterin bereits erste Anhaltspunkte über die Gruppe und welche Gegenstände mit welchen Substanzen/Süchten in Verbindung gebracht werden. Zu diesem Zeitpunkt kann sich schon herauskristalisieren, welches wichtige Themen sein können.

2. Runde

Die vier Begriffe »legal«, »illegal«, »stoffgebunden« und »stoffungebunden« werden in die Mitte gelegt und zusammen mit den Jugendlichen besprochen.

Impulse für das Gespräch

Was bedeuten die Begriffe? Was bedeutet legal/illegal im Zusammenhang mit Drogen. Was für Suchtmittel kennt ihr, die legal bzw. illegal sind? Was bedeutet stoffgebunden und stoffungebunden? (Substanzen, die man zu sich nimmt sind stoffgebunden – bei Süchten, die auf Verhaltensweisen zurückzuführen sind, spricht man von stoffungebunden.)

Der Reihe nach dürfen die Jugendlichen nun einen Gegenstand aus dem »Suchtsack« ziehen. Diejenige, die einen Gegenstand gezogen hat, zeigt diesen den anderen und sagt, was ihr dazu spontan einfällt.

Impulse für das Gespräch

Worum handelt es sich bei dem Gegenstand? Was weißt du dazu? Was wissen andere aus der Gruppe dazu? Was für eine Substanz oder Sucht kannst du damit in Verbindung bringen?

Wie würdet ihr dieses Symbol zu den Begriffen, die am Boden liegen, einordnen (illegal – legal oder stoffgebunden – stoffungebunden)?

Ist dir das schon mal im Alltag begegnet?

In dieser Runde nennen die Jugendlichen oft ganz viele Dinge, die ihnen einfallen, und erzählen viel aus ihrem (Alltags-)Erleben. Die Aufgabe der Gruppenleitung ist es, die Informationen zu reflektieren und »Mythen« oder ggf. falsche Informationen zu berichtigen. Die Methode »Suchtsack« kann schnell aufzeigen, welche unterschiedlichen authentischen Erfahrungen die Mädchen haben. Hier sollte die Gruppenleiterin die Möglichkeiten ergreifen, nicht nur Fakten auszutauschen (welche Drogen/Suchtmittel und Süchte gibt es), sondern mit den Mädchen ins Gespräch zu kommen. Sie sollte die Meinungen und Einschätzungen der Mädchen anhören und diese kritisch mit ihnen reflektieren, im Blick auf die Risiken und Gefahren von Drogen. Dabei können sich intensive Gespräche entwickeln. Es geht nicht nur darum, Gegenstände einzuordnen (legal im Gegensatz zu illegal oder stoffgebunden gegenüber stoffungebunden), sondern sich intensiv mit den Themen auseinanderzusetzen, die von den Mädchen eingebracht wurden.





→ Impulse für die Überleitung

Wir haben uns über Substanzen informiert und darüber ausgetauscht – welche Wirkungen und Gefahren davon ausgehen können und wie uns Suchtmittelkonsum beeinflussen kann. Wenn wir an das Thema Suchtmittelgebrauch oder Drogenabhängigkeit denken, können wir bei Menschen, die eine Sucht entwickelt haben, oftmals feststellen, dass ihnen nicht so klar war,

- ▶ dass sie Stärken haben,
- ▶ wie man auch mal mit schwierigen Situationen umgeht,
- ▶ wie man sich mit Problemen auseinandersetzt und Konflikte löst.

Immer wieder können wir auch beobachten, dass Drogen als Problemlöser eingesetzt werden. Doch Drogen lösen keine Probleme,

- ▶ sie lassen vielleicht Dinge unwichtig erscheinen,
- ▶ lassen uns vergessen,
- ▶ lassen uns verdrängen und
- ▶ Drogen geben uns nicht die oft versprochene Wirkung – vielleicht kurzfristig, aber nicht langfristig.

Impulse für das Gespräch (je nach Gruppenerfahrungen)

Wie verhaltet ihr euch, wenn z. B.

- ▶ euch Zigaretten angeboten werden?
- ▶ euch Bier/Schnaps angeboten wird?
- ▶ ihr überredet werdet, mitzukiffen?
- ▶ ...
- ▶ Ist es schwierig, dann »Nein« zu sagen?
- ▶ Was macht ihr in solchen Situationen? Was ist wichtig für euch? Wie kommt ihr gut aus solchen Situationen heraus?

Nach dem gemeinsamen Austausch wird die Aufmerksamkeit auf die Plakate (»Stärken«) gelenkt. Die Gruppenleiterin hat die Aufgabe, an dieser Stelle zu reflektieren, welche Stärken wir hier in der Runde haben, was wir gut können, welche Eigenschaften uns wichtig sind/an euch wichtig sind. Zum Beispiel mit dem Impuls: »Wir sind von unseren Stärken umgeben.«

- ▶ Was ist mir wichtig? Was sind meine Interessen und Stärken?
- ▶ Was macht mich aus?
- ▶ Wofür mache ich mich stark? (Eigenschaften/Hobbies, etc.)
- ▶ Wofür setze ich Energie ein, wofür nicht?

Schlussteil

Jede Teilnehmerin soll aufschreiben, welche Stärke sie an den anderen gesehen/entdeckt hat – wofür sie sie wertschätzt. Dafür sind Zettel oder Karten mit den Namen der Teilnehmerinnen vorbereitet und Stifte ausgelegt. Die Gruppe hat zehn Minuten Zeit, um auf jede Karte eine Stärke aufzuschreiben. Danach darf jede Teilnehmerin ihre Karte herausuchen und diese mit den gesammelten Stärken anschauen und mit nach Hause nehmen.

Im Schlussstuhlkreis gibt es eine kurze, offene Reflexionsrunde, was den Teilnehmerinnen gut oder auch nicht so gut gefallen hat und was sie »mit nach Hause nehmen«. Die Gruppenstunde wird beendet.

Tipps

Für die Gruppenstunde empfehle ich, darauf vorbereitet zu sein, welche Drogen es gibt und wie diese wirken. Welche Einstellung habe ich selber zu Drogen?

Seiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung sind für die Vorbereitung zu empfehlen:

- ▶ www.drugcom.de
- ▶ www.rauch-frei.info
- ▶ www.null-alkohol-voll-power.de
- ▶ www.kenn-dein-limit.info
- ▶ www.bzga-essstoerungen.de
- ▶ www.multiplikatoren.ins-netz-gehen.de

Bei der Vorbereitung und Durchführung der Gruppenstunde mit den Mädchen wünsche ich allen Gruppenleiterinnen ein gutes Gespür und intensive Gespräche!

Mareike Awolin



Mareike Awolin ist Suchtpräventionsfachkraft für den Kreis Minden-Lübbecke. Wenn ich nicht gerade mit Jugendlichen in der Prävention arbeite oder für den KON schreibe, treffe ich gerne Freunde, mache Sport und lese gerne – am liebsten skandinavische Krimis. mareike.awolin@minden-luebbecke.de