

„Aktion Trocken“ wird „Aktion Verzicht“

Fasten betrifft Körper und Geist gleichermaßen - „Aktion Verzicht“ soll Auseinandersetzung mit Gewohnheiten des Alltags fördern

Die „Aktion Trocken“ hat in Vorarlberg einen hohen Stellenwert. Vor nunmehr 28 Jahren wollte Pfarrer Wilfried Blum Jugendliche dazu motivieren, in der Fastenzeit keinen Alkohol mehr zu trinken. Tausende haben die Idee in den folgenden Jahren aufgegriffen.

„Aktion Verzicht“ geht nun einen Schritt weiter.

Heuer sind alle TeilnehmerInnen aufgerufen, zwischen Aschermittwoch und Ostern komplett oder teilweise auf Alkohol, Süßigkeiten oder andere Konsumgüter aber auch Gewohnheiten (die tägliche Fernsehsendung, ...) zu verzichten.

Die **SUPRO - Werkstatt für Suchtprophylaxe** lädt gemeinsam mit den anderen Projektträger **Vorarlberger Familienverband**, der **Katholischen Jugend**, und der **Caritas** auch heuer wieder Schulkinder in der Fastenzeit (21. Februar bis 7. April 2007) ein, sich an der „Aktion Verzicht“ zu beteiligen.

Auf den folgenden Seiten finden Sie **Vorschläge für Einzel- und Gruppenarbeiten**, sowie **Kopiervorlagen** zur Umsetzung dieser Aktion in Schulen.

WENIGER IST MEHR

Tage Verzicht auf:

Name:

Vorname / Alter:

Adresse:

Ich kann es - ich will es - ich tue es!

Projektträger:
Katholische Jugend und Jungschar
Sozialmedizinischer Dienst der Caritas
Supro - Werkstatt für Suchtprophylaxe
Stiftung Maria Ebene
Vorarlberger Familienverband

Sozialmedizinischer Dienst
Caritas

Suchtprophylaxe
Supro

Stiftung Maria Ebene
Vorarlberger Familienverband

www.supro.at

AKTION VERZICHT

VERZICHTSCHEIN

21.2.-7.4.2007

.... Tage Verzicht auf:

WENIGER IST MEHR

Two large empty rectangular boxes for writing.

Aktion-Verzicht-Sticker oder Zeichnung

Name:
Vorname / Alter:
Adresse:

Projektträger:
Katholische Jugend und Jungschar
Sozialmedizinischer Dienst der Caritas
Supro - Werkstatt für Suchtprophylaxe
Stiftung Maria Ebene
Vorarlberger Familienverband



VERZICHTSCHEIN

Ich kann es - ich will es - ich tue es!

www.supro.at

21.2.-7.4.2007

.... Tage Verzicht auf:

WENIGER IST MEHR

Two large empty rectangular boxes for writing.

Aktion-Verzicht-Sticker oder Zeichnung

Name:
Vorname / Alter:
Adresse:

Projektträger:
Katholische Jugend und Jungschar
Sozialmedizinischer Dienst der Caritas
Supro - Werkstatt für Suchtprophylaxe
Stiftung Maria Ebene
Vorarlberger Familienverband



VERZICHTSCHEIN

Ich kann es - ich will es - ich tue es!

www.supro.at

21.2.-7.4.2007

.... Tage Verzicht auf:

WENIGER IST MEHR

Two large empty rectangular boxes for writing.

Aktion-Verzicht-Sticker oder Zeichnung

Name:
Vorname / Alter:
Adresse:

Projektträger:
Katholische Jugend und Jungschar
Sozialmedizinischer Dienst der Caritas
Supro - Werkstatt für Suchtprophylaxe
Stiftung Maria Ebene
Vorarlberger Familienverband



VERZICHTSCHEIN

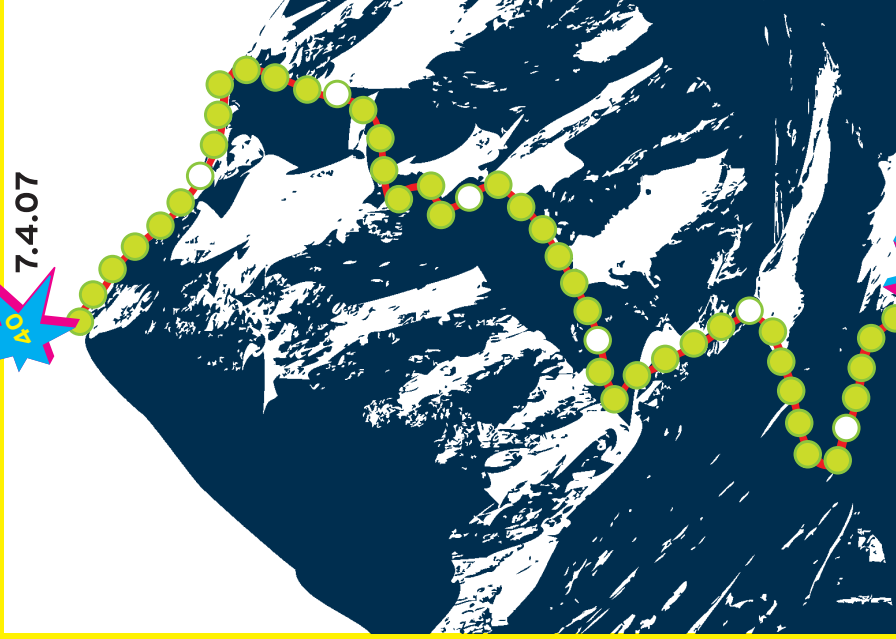
Ich kann es - ich will es - ich tue es!

www.supro.at

21.2.-7.4.2007

V2

7.4.07



Expedition Verzicht

21.2.07

Der K2 befindet sich im Karakorum und ist mit 8611 m der zweithöchste Berg der Erde. Unter Bergsteigern gilt er als weit schwieriger zu besteigen als der Mount Everest.

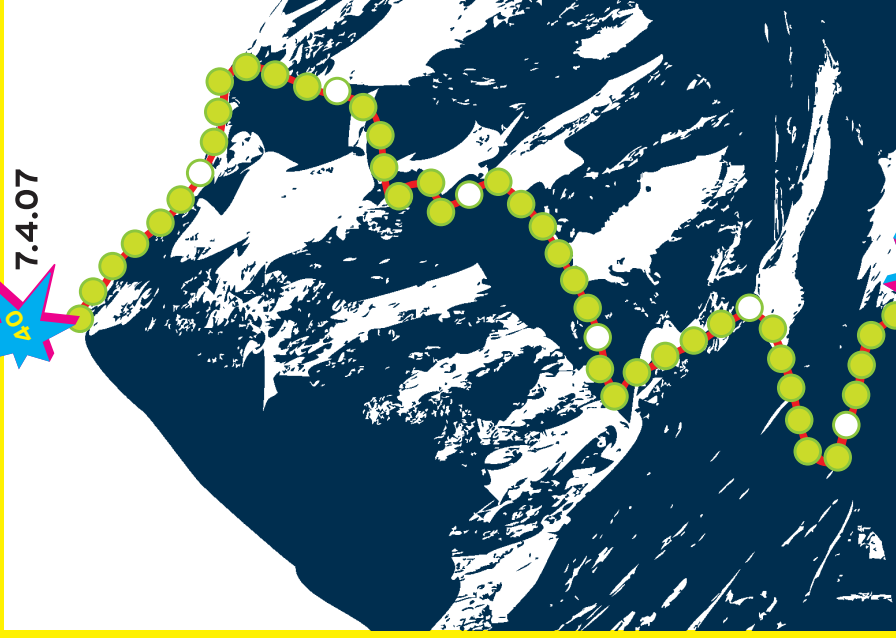
Der V2 befindet sich in dir selbst, und nach 40 Tagen Expedition Verzicht den Gipfel zu erreichen, ist auch eine ziemliche Herausforderung. Auf welches Konsumgut oder Verhalten verzichtest du?

Für jeden Tag, an dem das Verzichteten gelungen ist, darfst du dem Gipfel ein Feld näher rücken. An den Sonntagen (weiße Felder) kannst du pausieren, das heißt: auch ohne Verzicht weiter aufsteigen.

40 Tage ohne ...

V2

7.4.07



Expedition Verzicht

21.2.07

Der K2 befindet sich im Karakorum und ist mit 8611 m der zweithöchste Berg der Erde. Unter Bergsteigern gilt er als weit schwieriger zu besteigen als der Mount Everest.

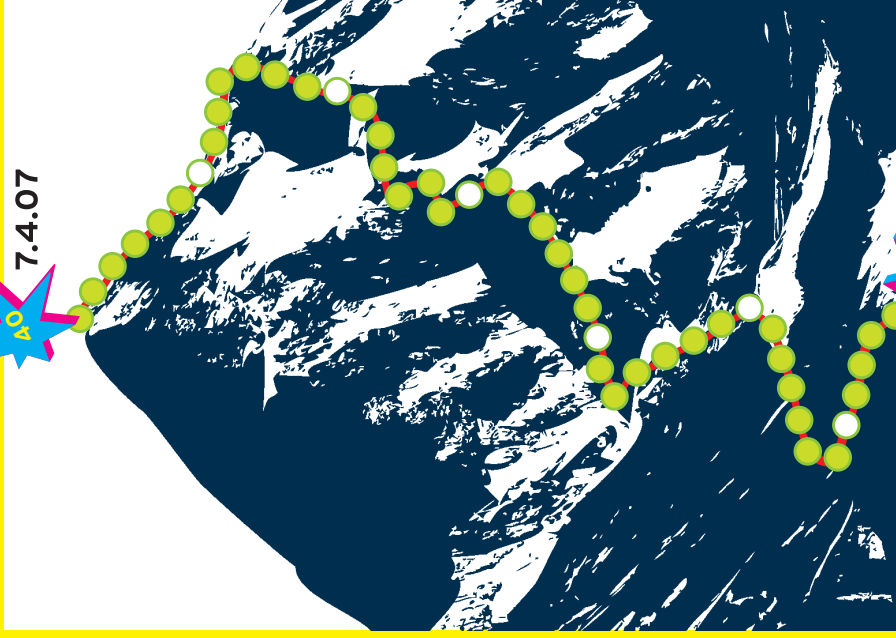
Der V2 befindet sich in dir selbst, und nach 40 Tagen Expedition Verzicht den Gipfel zu erreichen, ist auch eine ziemliche Herausforderung. Auf welches Konsumgut oder Verhalten verzichtest du?

Für jeden Tag, an dem das Verzichteten gelungen ist, darfst du dem Gipfel ein Feld näher rücken. An den Sonntagen (weiße Felder) kannst du pausieren, das heißt: auch ohne Verzicht weiter aufsteigen.

40 Tage ohne ...

V2

7.4.07



Expedition Verzicht

21.2.07

Der K2 befindet sich im Karakorum und ist mit 8611 m der zweithöchste Berg der Erde. Unter Bergsteigern gilt er als weit schwieriger zu besteigen als der Mount Everest.

Der V2 befindet sich in dir selbst, und nach 40 Tagen Expedition Verzicht den Gipfel zu erreichen, ist auch eine ziemliche Herausforderung. Auf welches Konsumgut oder Verhalten verzichtest du?

Für jeden Tag, an dem das Verzichteten gelungen ist, darfst du dem Gipfel ein Feld näher rücken. An den Sonntagen (weiße Felder) kannst du pausieren, das heißt: auch ohne Verzicht weiter aufsteigen.

40 Tage ohne ...

SCHOKOLADE GENIESSSEN³⁶

- **Zielgruppe:** Ab 10 Jahren
- **Dauer:** Ca. 10 Minuten
- **Methode:** Sesselkreis
- **Lernziel:** Bewusstes Geschmackempfinden.
- **Anleitung:**
 - Einzel verpackte Schokoladetäfelchen verteilen.
 - Sich bequem hinsetzen.
 - Papier öffnen, Schokolade im Papier auf den Handteller legen und betrachten.
 - Dann die Augen schließen.

DREI FRAGEN ZUM GENUSS³⁷

- **Zielgruppe:** Ab 12 Jahren
- **Dauer:** Ca. 30 Minuten
- **Methode:** Einzel- und Kleingruppenarbeit
- **Material:** Stifte, Schreibblätter
- **Lernziel:** Reflexion der eigenen Genussfähigkeit.
- **Anleitung:** 1. Was kann ich genießen?
2. Woran merke ich, dass ich genieße?
3. Wie muss ich mich fühlen, damit ich genießen kann?
- **Auswertung:** Besprechung der Ergebnisse in Kleingruppen
- **Variante:** In Kleingruppen (eventuell nach Geschlechtern getrennt) aus Zeitschriften Bilder ausschneiden und auf einem Plakat eine Collage zum Thema „Was bedeutet für mich Genuss“ zusammenstellen. Anschließend Collagen im Plenum vorstellen.

LIEBLINGSGESCHMÄCKER

- **Zielgruppe:** Ab 10 Jahren
- **Dauer:** Ca. 10 Minuten
- **Methode:** Einzelarbeit, Ausarbeitung in der Gruppe
- **Material:** Arbeitsblatt 7 „Lieblingsgeschmäcker“, Stifte
- **Lernziel:** Übung der sinnlichen Wahrnehmung, Ressourcenstärkung, Verbesserung des Gruppenklimas, Konzentration / Ruhe / Entspannung finden
- **Anleitung:** Jede/r Schüler/in füllt einzeln das Arbeitsblatt aus.
- **Auswertung:** Im Plenum stellt jede/r Schüler/in ein Beispiel pro Spalte vor.

siehe **ARBEITSBLATT 7**

Lieblingsgeschmäcker

➤ Fülle 5 Beispiele pro Spalte aus:

Was hörst du sehr gerne? (z.B. Wasserfall, Musik)

Was riechst du sehr gerne? (z.B. frisch gebackene Kekse, Himbeeren)

Was spürst du am liebsten? (z.B. Wind, der sanft über das Gesicht streicht)

Was schmeckst/siehst du am liebsten?

... höre	... rieche	... spüre	... schmecke	... sehe

„Ein Tag ohne ...“

- Suche dir eine Gewohnheit aus, auf die du in den nächsten 24 Stunden verzichten willst, z.B. Fernsehen, Musik hören, rauchen, Süßigkeiten essen, ...

VERTRAG

Ich

werde am

auf

verzichten!

Unterschrift:

Konsumprofil

➤ Kreuze auf dem Arbeitsblatt an, wie häufig du letzte Woche folgendes „konsumiert“ hast:

	nie	1-3x/Woche	4-6x/Woche	täglich
Telefonieren	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fernsehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Kaffee/Tee	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Cola	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Medikamente	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sport betreiben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Wein/Bier	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Spirituosen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Videos sehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Lesen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Süßigkeiten/Salzgebäck	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Zigaretten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Vitaminpräparate	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Computer	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Internet surfen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Video games	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Energy drinks	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Aufputsch- bzw. Beruhigungstabletten	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>