

## take 5

NIKOTIN | ALKOHOL | ESSSTÖRUNGEN | ab der 7. Schulstufe  
CANNABIS | ECSTASY | ab der 8. Schulstufe

Das Projekt „take-5“ der oberösterreichischen Fachstelle für Suchtprävention zeigt fünf Videoclips aus dem Alltag von Jugendlichen. Die Clips versuchen ohne Verharmlosung und ohne Übertreibung typische Situationen darzustellen, in denen Alkohol, Nikotin, Cannabis, Ecstasy und Essstörungen eine Rolle spielen. Sie sind als Diskussionsgrundlage gedacht und enthalten keine spezifische suchtpreventive Botschaft. Durch die Auseinandersetzung mit den Clips reflektieren die Jugendlichen ihr Konsumverhalten und hinterfragen alltägliche Verhaltensweisen.

### Verwendung im Unterricht

Die Clips lassen sich hintereinander oder auch einzeln verwenden. Aufgrund der kurzen Dauer ist auch mehrmaliges Ansehen möglich, so können die Jugendlichen immer wieder neue Details entdecken.

Diskussionen und Arbeitsaufträge können dabei mit der ganzen Klasse oder auch mit Kleingruppen durchgeführt werden.

Es ist möglich, vor Beginn bestimmte Beobachtungsaufträge zu vergeben:

- o Auffinden von Situationen mit Gruppendruck,
- o Vorschläge zur Lösung des Problems,
- o Beschreiben der Rollen und Motive der einzelnen Personen.

### Methode 1: Diskussion der Fragen zu den Clips

Die Gruppe diskutiert zu den Fragestellungen auf den Arbeitsblättern.

Als Vorbereitung können die Schüler/innen die Fragen einzeln oder in Gruppen bearbeiten.

### Methode 2: Fortsetzen/Verändern

Die Gruppe entwickelt Ideen für eine Fortsetzung bzw. einen anderen Verlauf der Szenen. Diese können diskutiert und nachgespielt werden. Bei einem solchen Rollenspiel bekommen auch die nicht mitspielenden Beobachter Aufgaben (siehe Beobachtungsaufgaben).


### Methode 3: Eigene Situationen

Die Gruppe entwickelt eigene Situationen aus ihren Erfahrungen, ihrem Alltag zu den Themen der Clips. Dabei sind Diskussion und Aufsätze ebenso möglich wie Fotostories oder ein eigenes Video.





Zu den Themen im Video können **Jugendflyer** bei kontakt+co bestellt werden.  
Weiters: [www.kontaktco.at](http://www.kontaktco.at) > Download Infomaterial



## take 5: Fragen zur Diskussion – Alkohol



Jugendlichen dient Alkohol zur Überwindung von Hemmungen, zur Anerkennung in der Gruppe, zur Dämpfung negativer und zur Steigerung positiver Stimmungen. In vielen Situationen „gehört Alkohol einfach dazu“. Neben der Suchtgefahr stehen dabei vor allem die Gesundheitsgefahren und Unfallrisiken durch übermäßigen Konsum – etwa am Wochenende – im Vordergrund.

- 
- 
- 
- 
1. Warum trinken Jugendliche Alkohol?
  2. Welche unangenehmen Nebenwirkungen und Nachwirkungen kann Alkoholtrinken haben?
  3. Was haltet ihr davon, wenn Ältere einen Jüngeren betrunken machen um sich darüber zu amüsieren?  
Wie kann man sich als Betroffener dagegen wehren?  
Wie kann man als Umstehender darauf reagieren?
  4. Muss man Alkohol trinken um „dabei“ zu sein?  
Kann man auch ablehnen?
  5. Fällt es mit Alkohol im Blut leichter, Mädchen oder Burschen anzusprechen?  
Wie reagierst du, wenn du von einer alkoholisierten Person angesprochen wirst?
  6. Warum trinken manche bis zum Umfallen?
  7. Wenn du Orangensaft bestellst und Alkohol bekommst, wie reagierst du darauf?
  8. Hat Alkohol für Burschen und Mädchen eine unterschiedliche Bedeutung?


## take 5: Fragen zur Diskussion – Cannabis

Rund ein Drittel der Jugendlichen probiert es irgendwann, wenige rauchen es regelmäßig: Cannabis, auch Hasch oder Dope bzw. Gras oder Marihuana genannt. Die dämpfende Wirkung macht den Reiz aus, kann aber zum Problem werden. Außerdem ist Cannabis illegal.





1. Warum rauchen Jugendliche Cannabis?
2. Wie kann man seine Freizeit verbringen?  
Womit kannst du dich entspannen?  
Wo holst du dir deine „action“?
3. Frust und Stress in der Schule oder Arbeit:  
Manchmal will man von Problemen einfach nichts mehr wissen.  
Welche Möglichkeiten gibt es, davon eine Weile Abstand zu nehmen?
4. Wie ist das für die anderen, wenn einige in der Runde kiffen?  
Wie ist das in der Beziehung, wenn eine/r von beiden kiff?
5. Gesundheitsgefahren und Illegalität – sind sich Cannabis-Konsumenten des Risikos bewusst?



## take 5: Fragen zur Diskussion – Ecstasy



Glücksrausch, Gemeinschaftsgefühl und Tanzen können ohne Ende: Mit diesen Hoffnungen schlucken Jugendliche die Pillen, von denen sie nie wirklich sicher sein können, was drin ist. Zusätzlich zum illegalen Umfeld und möglichen Hirnschädigungen, droht vor allem die akute Überhitzung durch exzessives Tanzen – und der depressive Zustand an den Tagen danach.

- 
- 
- 
- 
1. Warum schlucken Jugendliche Ecstasy?
  2. Welches Risiko geht man damit ein, wenn man etwas „schluckt“, wovon man nicht weiß, was es ist?
  3. Was weißt du über die Wirkung und das Risiko von Ecstasy? Was möchtest du noch wissen?



## take 5: Fragen zur Diskussion – Ess-Störungen



Jugendliche sind mit sich selbst und ihrem Körper häufig unzufrieden. Sie haben das Gefühl, den von Schule, Eltern, Gleichaltrigen und Medien vermittelten Erwartungen rund um Leistung oder Schönheit nicht genügen zu können. Besonders Mädchen reagieren darauf oft mit gestörtem Essverhalten und einer verzerrten Wahrnehmung des eigenen Körpers.



1. Was ist schön? Wer legt das fest? Was bedeutet das für mich?

2. Was löst es in mir aus, wenn mir die Medien täglich perfekte Körper/Menschen präsentiert?

3. Warum ist es wichtig, seinen eigenen Körper zu mögen?



4. Wie sehe ich mich? Wie sehen mich die anderen?

5. Welche Erwartungen werden an mich gestellt?  
Welche kann ich/will ich erfüllen, welche nicht?  
Kann man überhaupt perfekt sein?



6. Was sind – außer Hunger – Gründe, zu essen/nicht zu essen?  
Was bedeutet für mich Essen?

7. Gibt es Gefühle bzw. Stimmungen, die mein Essverhalten beeinflussen?



## take 5: Fragen zur Diskussion – Tabak

Die erste Zigarette schmeckt grausig, aber der Wunsch, dazu zu gehören und „erwachsen“ zu sein ist meist stärker. Die Abhängigkeit sorgt dann dafür, dass viele Jugendliche schließlich ein Leben lang Raucher bleiben und nicht selten daran sterben. Bis dahin erfüllt die Zigarette eine Reihe nützlicher Aufgaben als Mittel gegen Langeweile, Stress und Hunger, als Erleichterung für den zwischenmenschlichen Kontakt, als Selbstbelohnung u.s.w.

1. Warum beginnen Jugendliche zu rauchen?
2. Warum raucht ein 15-Jähriger obwohl er es noch gar nicht darf und es ihm nicht schmeckt?
3. Warum stehen vor der Schule die Nichtraucher/innen bei den Raucher/innen?
4. Rauchen ist ein teures „Hobby“ – was bekommt man für sein Geld?
5. Wer ist stärker: Der Raucher bzw. die Raucherin oder die Zigarette?
6. Stress, Anspannung, Angst in der Schule. Wann erlebst du das? Wie gehst du damit um?
7. Rauchen schadet der Gesundheit – das weiß jeder. Warum rauchen viele trotzdem?

## Materialien zu den Themen aus take5

### Jugendinfofalter

- It's up 2U Jugendflyer: Alk+girls? Alk+boys?
- It's up 2U Jugendflyer: Ecstasy
- It's up 2U Jugendflyer: Kiffen?
- It's up 2U Jugendflyer: Smoke? Or no smoke?
- It's up 2U Jugendflyer: Zu dick, zu dünn?/Win or Lose?
- Rauchen. Ein Leitfaden für Jugendliche zum Thema Rauchen.
- Alkohol. Ein Leitfaden für Jugendliche zum Thema Alkohol

### Für LehrerInnen

- tools4schools. Was sollten Lehrer/innen über Drogen wissen?
- Drogeninfo – Alkohol
- Drogeninfo – Cannabis
- Drogeninfo – Ecstasy
- Drogeninfo – Tabak

### Unterrichtsvorschläge

- tools4schools „Saufen“: Mutig - oder einfach nur zum Kotzen?
- tools4schools Drogen. Probleme haben ist menschlich.
- tools4schools Alkohol. Alltagserfahrungen und sozialer Druck
- tools4schools Alkohol. Berauschte Erfahrungen
- tools4schools Drogen. Jede Sucht hat eine Geschichte

## [www.kontaktco.at](http://www.kontaktco.at) > Download Infomaterial

Ein Großteil der Unterlagen sind auch über die Homepage abrufbar.

## Web-Tipp > [www.feelok.at](http://www.feelok.at)

Viele interessante Infos für SchülerInnen und LehrerInnen!

**Bestellschein Schulen (10-18 Jahre)**

**Fax 0512/585730-20**

Schule, Adresse: \_\_\_\_\_

Name der Lehrerin/des Lehrers: \_\_\_\_\_

**Gewünschtes bitte ankreuzen bzw. benötigte Anzahl nennen. Das Material ist kostenlos.**

Anzahl	<b>tools4schools</b> Unterrichtspakete für LehrerInnen	Anzahl	
	<b>Alkohol</b> (4 UEH), 7.-10. Schulstufe		<b>Drogen: Sucht?</b> (3 UEH), 7.-10. Schulstufe
	<b>tools4schools – Mappe</b> Methodensammlung   für mehrere Schulstufen geeignet (5.-10.) Spielend lernen, Soziales Lernen, „Specials“ (Probleme haben ist menschlich), Wir werden eine Klassengemeinschaft, Wir lernen uns täglich besser kennen, Als Gruppe handeln, Miteinander reden – aber wie? Umgehen mit Lob und Kritik, Medienkompetenz, „Saufen“: Mutig oder einfach zum Kotzen? etc.		
Anzahl	<b>Arbeitsblätter für Jugendliche</b> zur Selbstreflexion – in Klassenstärke	Anzahl	
	Leitfaden/Arbeitsblätter - Alkohol		Leitfaden/Arbeitsblätter - Rauchen
Anzahl	<b>Informationen für Eltern</b> in Klassenelternstärke	Anzahl	
M _____ B _____	<b>„Gemeinsam sind wir stark“</b> (geschlechtsspezifisch f. Mädchen und Buben) - Elterninformationsblätter		<b>Über Cannabis reden!</b> Was Eltern wissen müssen
	Elterninformation <b>„STOPP – Verhalten bei Alkoholvergiftungen Jugendlicher“</b>		Elternhandbuch <b>„Wie schütze ich mein Kind vor Sucht? „   Achtung: nur bei Abholung!</b>
Anzahl	<b>Jugendflyer für SchülerInnen</b> in Klassenstärke	Anzahl	
	Alk & girls? Alk & boys?		Suchtmittelgesetz
	Smoke? Or no smoke?		Zu dick, zu dünn / win or lose? - Verhaltenssuchte
	Kiffen – Drogen?		Klassenplakat „Sucht&Drogen“
Anzahl	<b>Drogeninfos für Multiplikatoren</b> und zum vertiefenden Einsatz (ab 16 J.) in Klassenstärke	Anzahl	
	Ecstasy		Cannabis
	Heroin		Halluzinogene und Zauberpilze
	Kokain		Alkohol und Schwangerschaft
	Alkohol		Amphetamine - Speed
	Schlaf- und Beruhigungsmittel		Wasserpfeife
	Tabak		Schnüffeln

Version 1/2011