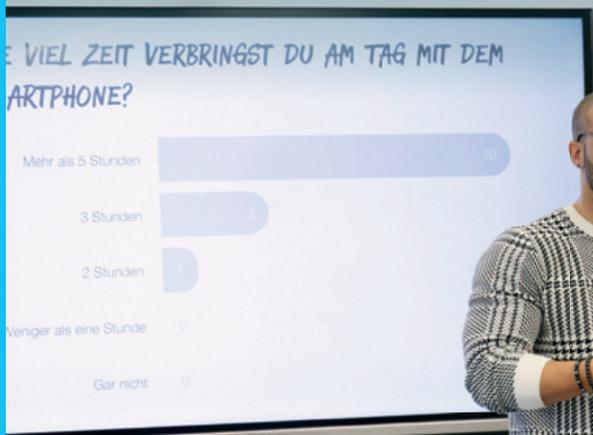


PRAXISBUCH BLU:INTERACT + BLU:BASE



BLU:PREVENT⁺

BLU:PREVENT⁺

 **Blaues Kreuz**

blu:prevent ist ein Zweigverein von Blaues Kreuz in Deutschland e.V.

WWW.BLUPREVENT.DE

gefördert durch:

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

WEITERE PARTNER UND FÖRDERER VON BLU:PREVENT

DHS
Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e.V.


International
Blue Cross

 Stiftung Deutsche
KinderSuchthilfe

Diakonie 
GVS | Gesamtverband
für Suchthilfe e.V.

Liebe Leserinnen und Leser, pädagogische Fachkräfte, Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in der Jugendarbeit und Suchthilfe,

durch die rasanten Veränderungen in der heutigen digitalen Lebenswelt sehen sich die Suchthilfe, die Schulen und Jugendarbeit herausgefordert, neue Methoden der Wissensvermittlung zu entwickeln, um Jugendliche in ihrer Kommunikations- und Lebenswelt erreichen zu können. Uns begegnen regelmäßig Anfragen von ehrenamtlich Mitarbeitenden und hauptamtlichen Fachkräften, die suchtpreventiv mit jungen Menschen arbeiten und nach zeitgemäßen und innovativen Tools suchen.

In diesem Praxisbuch finden Sie daher die Anleitung für unsere innovativen online- und appbasierten Tools, die blu:app (App) und blu:interact (interaktive Online-Module). Sie kreieren neue Möglichkeiten in der digitalen Suchtprevention mit dem Ziel, Erlebnisse zu schaffen, aber auch Wissen zu vermitteln, welches jungen Menschen hilft, sich konstruktiv mit dem Thema „Sucht und Freiheit“

auseinanderzusetzen. Interaktive Spielideen und Übungen, die Sie gezielt in Präventionseinheiten einbauen können, finden Sie ergänzend ab Seite 64.

Auf www.bluprevent.de können Sie in unserem Onlineshop zusätzlich das kostenlose Praxisbuch zum Thema Suchtprevention für ihre praktische Arbeit bestellen.

Unsere Veröffentlichungen sollen Einstiegs- und Orientierungshilfe sein, die zu mehr Handlungssicherheit führen sollen.

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit verwenden wir für allgemeine Personengruppen in unseren Texten oft die männliche Sprachform, womit aber selbstverständlich nicht nur männliche Personen gemeint sind.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg in der Anwendung dieses Praxisbuchs und unserer innovativen Tools.



Benjamin Becker

CEO blu:prevent



Immer aktuell
informiert mit unserem
NEWSLETTER.
Abonnieren unter:
www.bluprevent.de

Einleitung

Übersicht	7
Erste Schritte	8

Eigene Stundenabläufe erstellen	10
blu:app mit Dashboard verbinden	14

Cannabis Modulerklärung	18
Medien Modulerklärung	20
Pornographie Modulerklärung	22
Alkohol Modulerklärung	24
Glück Modulerklärung	26
Mentale Gesundheit Modulerklärung	28
Risikobalance	30

blu:interact

Titelfolie (Modul)	32
Umfrage (Modul)	34
Thesenbattle (Modul)	36
Quiz (Modul)	38
Bilder (Modul)	40
Sortieren (Modul)	42
Bilderrätsel (Modul)	44
Video (Modul)	46
Interaktiver Parcours (Modul)	48

blu:base

Chatbot	52
Digitale Angebote	54
Beratungsstellen	56
Themenvielfalt	58

Tipps & Tricks

Checkliste Durchführung	62
Unterrichtsentwurf 90 min. Beispiel	63
Interaktive Spielideen	64

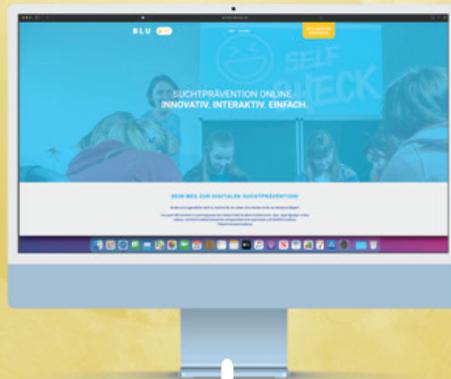
blu:prevent

Weitere Angebote	73
Feedback	74

INNOVATIVE SUCHTPRÄVENTION DIGITAL. INTERAKTIV. EINFACH.

Digitale Suchtprävention, die Schüler begeistert. Durch die Verknüpfung von Smartphone-App, webbasiertem Moderatoren-Interface und herkömmlichem Beamer wird das Thema „Sucht“ im Unterricht sichtbar und besprechbar gemacht.

blu:interact



blu:app



Beameranzeige



ÜBERSICHT

Die blu:app erhalten Sie unter dem Suchbegriff „blu:app“ auf dem iPhone über den AppStore und bei Android-Geräten bei Google Play.



BLU:BASE

- + umfassende Infos
- + spannende Storys
- + interaktive Beiträge
- + KI- Chatbot
- + über 500 Beiträge



HELP

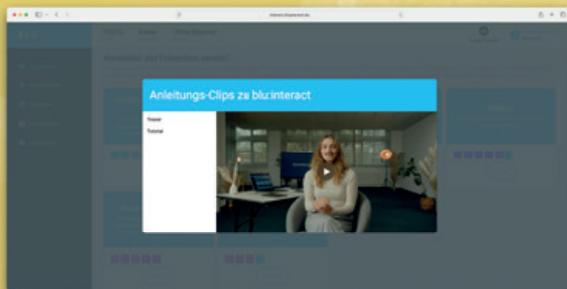
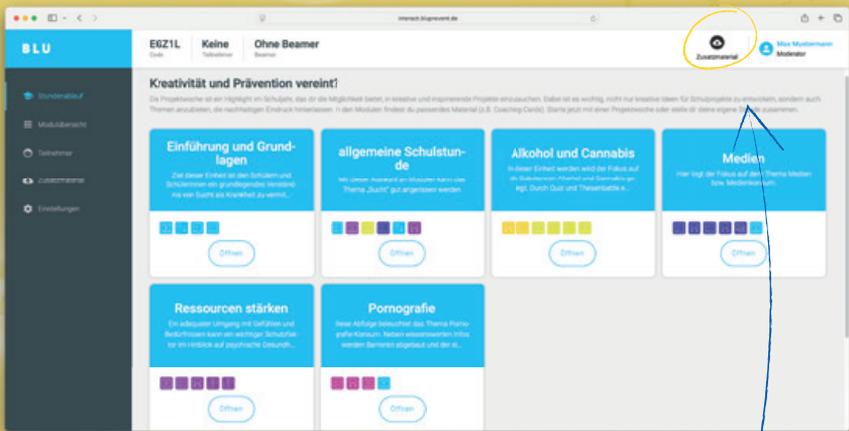
- + digitale Angebote
- + Beratungsstellen
- + Notrufnummern
- + 24/7 Chatangebot

START

- ▶ Geben Sie bitte **interact.bluprevent.de** in Ihrem Browser ein.
- ▶ Klicken Sie auf „Jetzt kostenlos registrieren“ und registrieren Sie sich mit Ihren vollständigen Daten, damit Ihre Anfrage schnell beantwortet werden kann. Danach erhalten Sie von uns Ihre persönlichen Zugangsdaten.
- ▶ Falls Ihnen bereits Ihre Zugangsdaten vorliegen, geben Sie diese in das Login-Feld ein.
- ▶ **Alternativ:** Wir bieten eine eingeschränkte Testversion, die Ihnen über den „Login“-Bereich direkt nutzbar zur Verfügung steht.

MODERATOREN-DASHBOARD (INSTRUMENTENTAFEL)

- ▶ In der Menüleiste finden Sie den individuellen Code, der für jedes Setting neu generiert wird. Unter dem Menüpunkt „Teilnehmer“ sehen Sie alle Teilnehmer, die sich über den Anmelde-Code eingeloggt haben. Um die Ansicht einzustellen, wählen Sie „Beamer“. Hier können Sie zwischen den Optionen wählen: Beamer/ ohne Beamer, schwarz/neutral, Code anzeigen oder aktuelle Folie. Damit die Klassenansicht auf der Leinwand dargestellt werden kann, erweitern Sie den Desktop. Gegebenenfalls müssen Sie für diese Seite Pop-Ups erlauben.
- ▶ Für Projektwochen eignen sich unsere vorbereiteten, thematisch sortierten Stundenabläufe. Für eine kurze Einheit können Sie den Stundenablauf für eine allgemeine Schulstunde nutzen. Unter „Meine Stundenabläufe“ können Sie sich aber auch gerne eigene Abläufe zusammenstellen.
- ▶ Im Bereich „Downloads“ können Sie auf Unterrichtsmaterial zugreifen, welches Sie downloaden und ausdrucken können (z. B. Praxisbuch als PDF, Coaching Cards, Suchtbilder, Schilder für interaktiven Parcours, Suchtverlauf).
- ▶ In der Menüleiste rechts oben finden Sie neben Ihrem Benutzernamen die Schaltfläche für Erklärvideos. Dort können Sie sich die ersten Schritte zeigen lassen und wir stellen Ihnen die einzelnen Module vor.



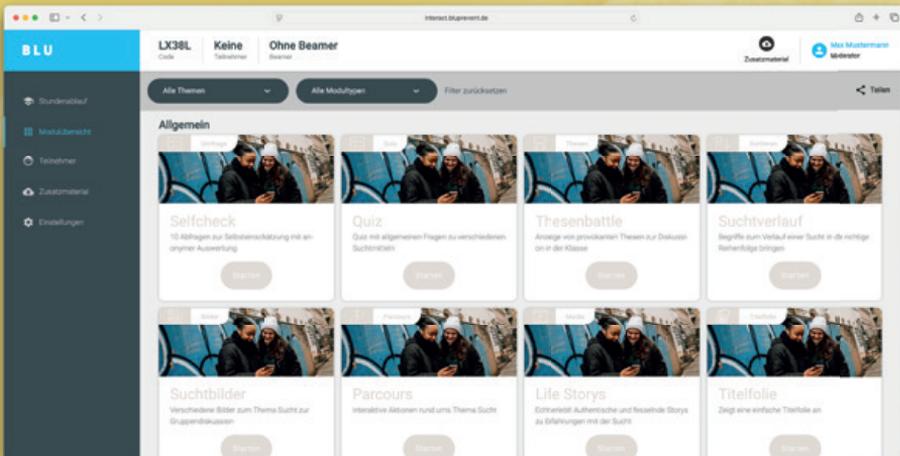
Video-Tutorials zur Einführung in blu:interact



EIGENE STUNDENABLÄUFE ERSTELLEN

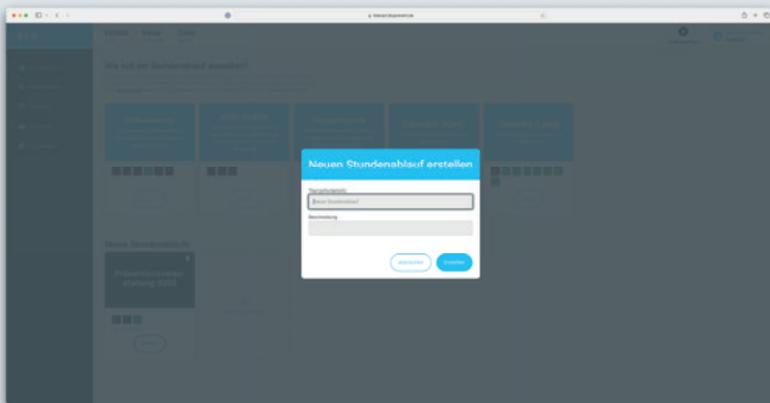
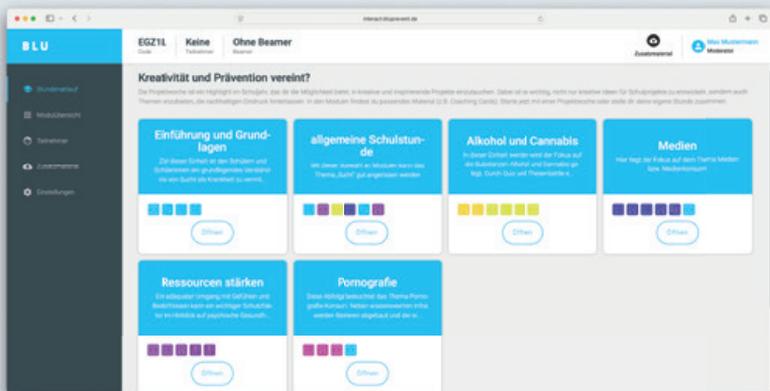
MODULÜBERSICHT

Unter „Modulübersicht“ können Sie sich einen Eindruck der einzelnen Module verschaffen. Unter „Stundenabläufe“ können Sie mit diesen Modulen Ihren eigenen Stundenablauf zusammenstellen. Die Online-Module werden von Ihnen als Lehrkraft/Moderator von einem Laptop/Tablet bedient und können teilweise mit der blu:app gekoppelt werden.

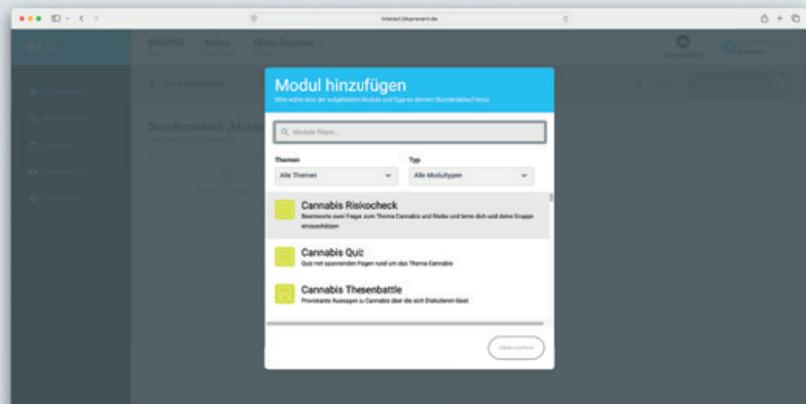
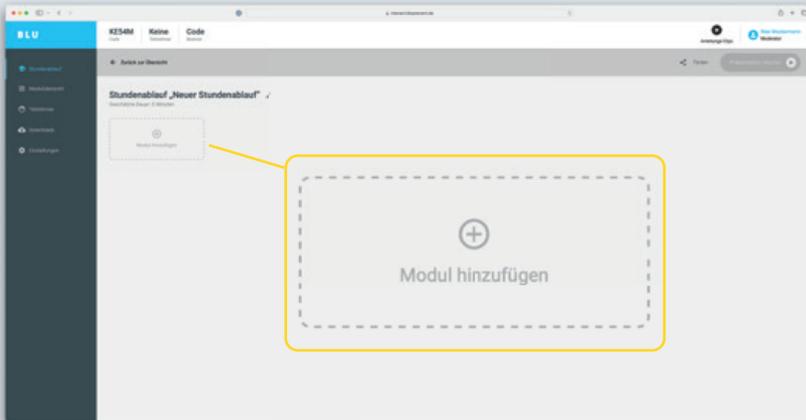


STUNDENABLÄUFE ERSTELLEN

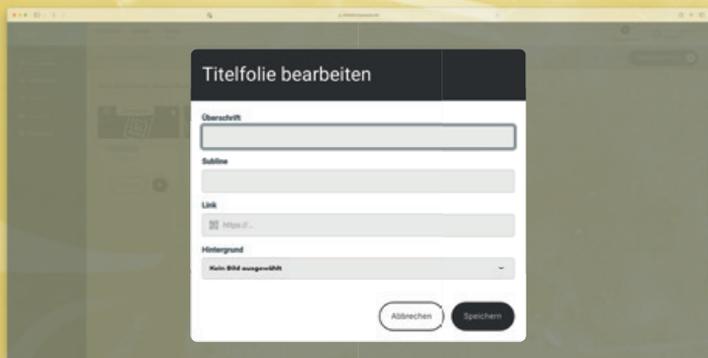
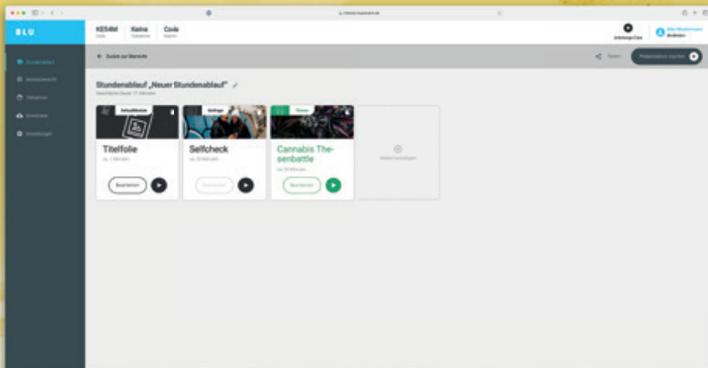
- ▶ Neben den vorgefertigten Stundenabläufen haben Sie die Möglichkeit, eigene Stundenabläufe zu entwickeln. Dazu gehen Sie auf „Neuer Stundenablauf“ und geben „Titel“ und „Beschreibung“ ein. Ihre individuellen Stundenabläufe können Sie abspeichern, jederzeit wieder aufrufen oder löschen. Um Ihren Stundenablauf mit Modulen zu füllen, klicken Sie auf „Öffnen“.



- Klicken Sie auf „Modul hinzufügen“ und wählen Sie nun die gewünschten Module aus und fügen Sie diese hinzu. Eine Zeitangabe hilft Ihnen, Ihr Zeitkontingent einzuhalten.



3. Eine Anpassung der ausgewählten Module ist möglich, indem Sie bei dem entsprechenden Modul auf „bearbeiten“ klicken. Nun haben Sie z. B. die Möglichkeit, die Menge und Art der Fragen/Thesen/Bilder festzulegen. Bei dem Modul „Titelfolie“ können Sie eine eigene Begrüßungsfolie gestalten oder eine Vorlage auswählen. Außerdem empfehlen wir das Abspielen des blu:prevent-Teasers, der auch über dieses Modul eingefügt werden kann. Sie können auch mehrere Titelfolien aneinanderreihen, um z. B. eine Begrüßungsfolie und den Teaser präsentieren zu können.
- Um den gewünschten Unterrichtsentwurf zu starten, finden Sie oben rechts den Button „Präsentation starten“. Zurück finden Sie dann über „Präsentation beenden“.



BLU:APP MIT DASHBOARD VERBINDEN

Für einzelne Module wird die blu:app mit dem Dashboard verbunden.
So geht's:

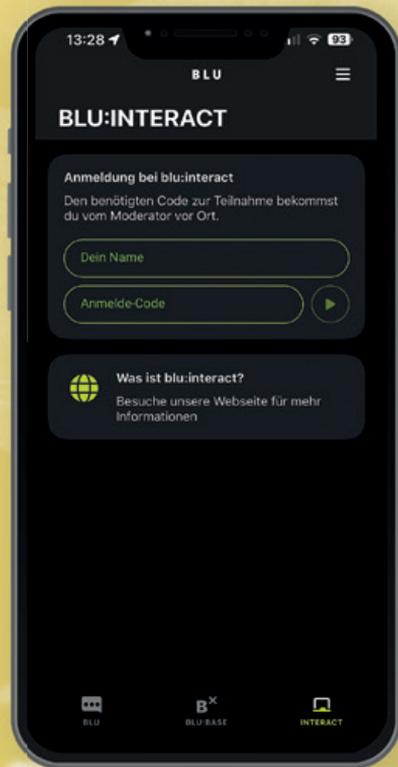
1.

Menü aufrufen



2.

Name und Code eingeben





Der Code erscheint, sobald sich der Moderator ins Dashboard einloggt. Danach ist er in der oberen Leiste sichtbar und kann auch per Klick für alle Schüler erneut auf der Leinwand angezeigt werden.

BLU:INTERACT

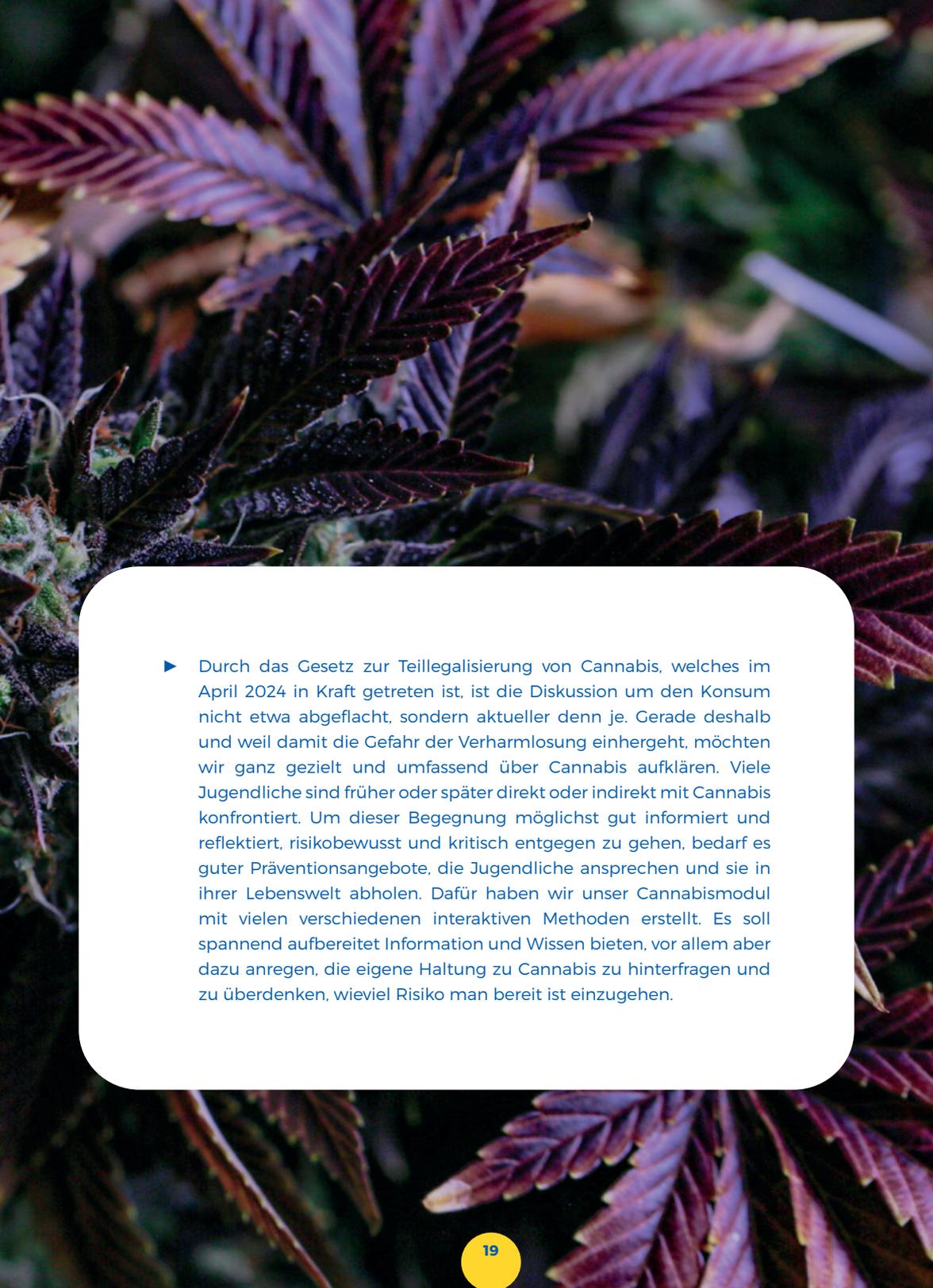
Nachfolgend zeigen wir eine übersichtliche Darstellung aller Themen und Module, welche wir für blu:interact entwickelt haben. Für alle Bereiche gilt:

- ▶ Durch Coaching Cards im Download-Bereich ist der Moderator zu allen Themen gut informiert und kann ohne viel Vorbereitung durch das komplette Modul führen.
- ▶ Die Module sind themenspezifisch gekennzeichnet, können jedoch einzeln zum selbst erstellten Stundenablauf hinzugefügt und kombiniert werden.

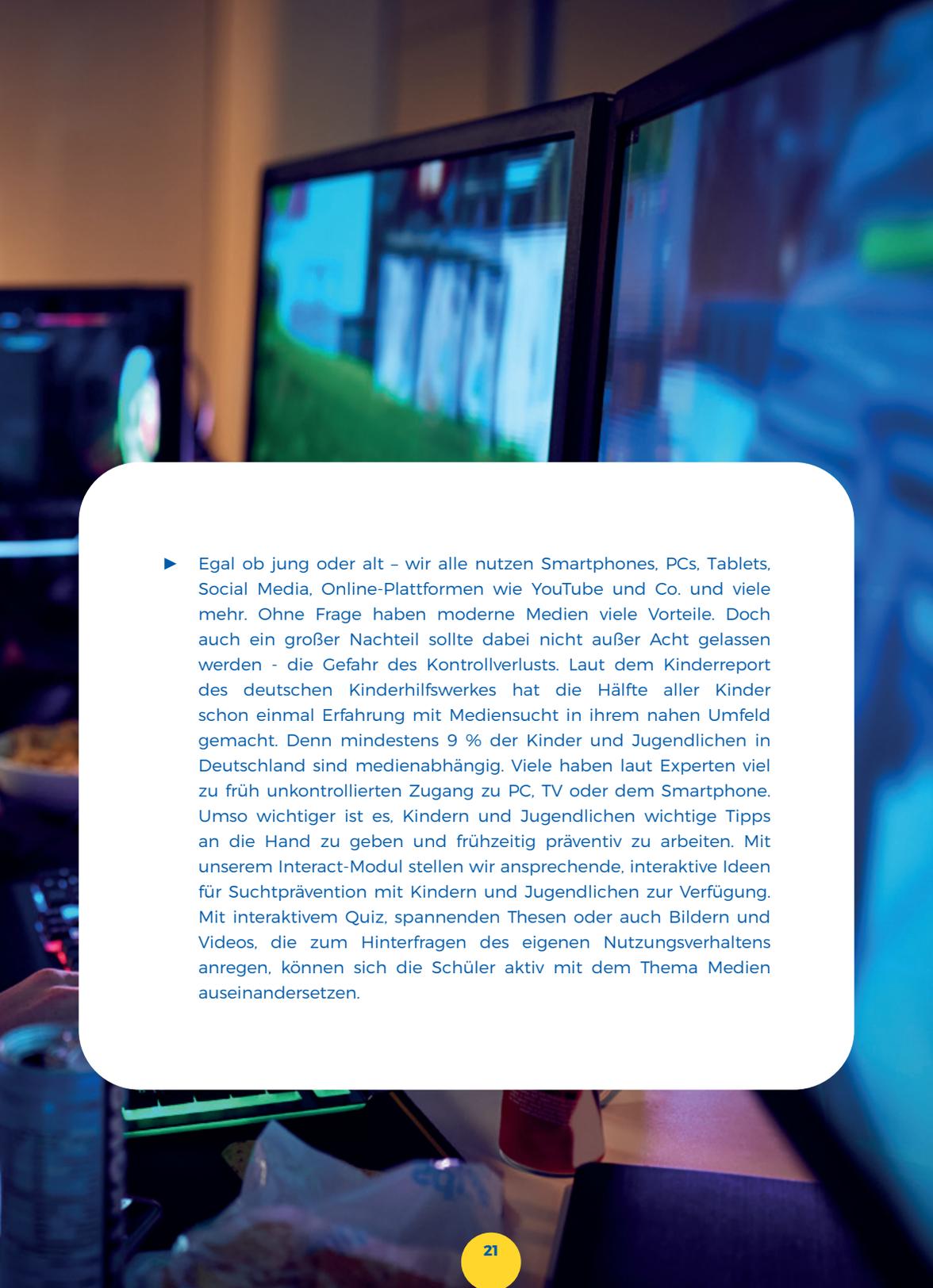


CANNABIS



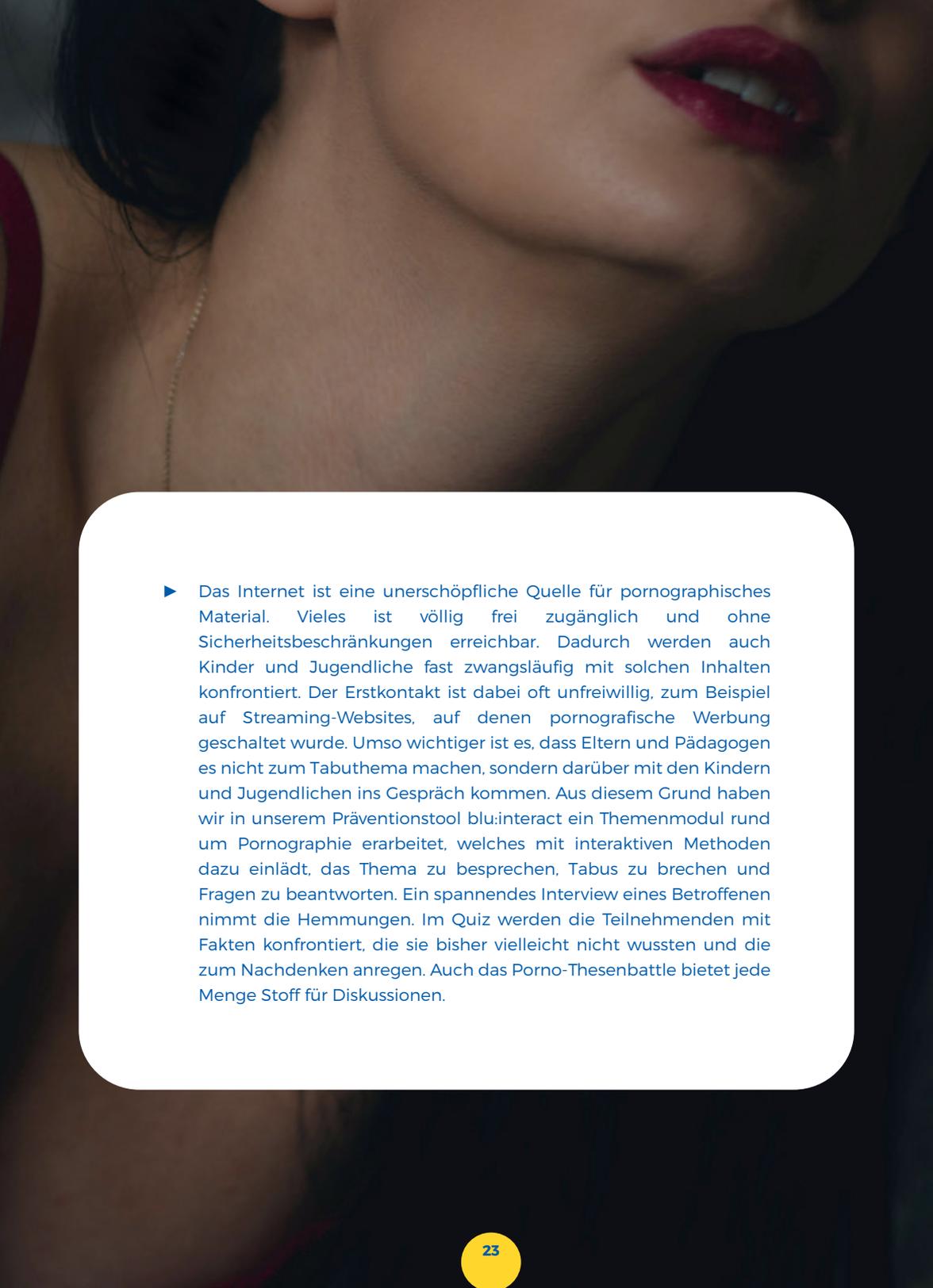
- 
- ▶ Durch das Gesetz zur Teillegalisierung von Cannabis, welches im April 2024 in Kraft getreten ist, ist die Diskussion um den Konsum nicht etwa abgeflacht, sondern aktueller denn je. Gerade deshalb und weil damit die Gefahr der Verharmlosung einhergeht, möchten wir ganz gezielt und umfassend über Cannabis aufklären. Viele Jugendliche sind früher oder später direkt oder indirekt mit Cannabis konfrontiert. Um dieser Begegnung möglichst gut informiert und reflektiert, risikobewusst und kritisch entgegen zu gehen, bedarf es guter Präventionsangebote, die Jugendliche ansprechen und sie in ihrer Lebenswelt abholen. Dafür haben wir unser Cannabismodul mit vielen verschiedenen interaktiven Methoden erstellt. Es soll spannend aufbereitete Information und Wissen bieten, vor allem aber dazu anregen, die eigene Haltung zu Cannabis zu hinterfragen und zu überdenken, wieviel Risiko man bereit ist einzugehen.



- 
- ▶ Egal ob jung oder alt – wir alle nutzen Smartphones, PCs, Tablets, Social Media, Online-Plattformen wie YouTube und Co. und viele mehr. Ohne Frage haben moderne Medien viele Vorteile. Doch auch ein großer Nachteil sollte dabei nicht außer Acht gelassen werden - die Gefahr des Kontrollverlusts. Laut dem Kinderreport des deutschen Kinderhilfswerkes hat die Hälfte aller Kinder schon einmal Erfahrung mit Mediensucht in ihrem nahen Umfeld gemacht. Denn mindestens 9 % der Kinder und Jugendlichen in Deutschland sind medienabhängig. Viele haben laut Experten viel zu früh unkontrollierten Zugang zu PC, TV oder dem Smartphone. Umso wichtiger ist es, Kindern und Jugendlichen wichtige Tipps an die Hand zu geben und frühzeitig präventiv zu arbeiten. Mit unserem Interact-Modul stellen wir ansprechende, interaktive Ideen für Suchtprävention mit Kindern und Jugendlichen zur Verfügung. Mit interaktivem Quiz, spannenden Thesen oder auch Bildern und Videos, die zum Hinterfragen des eigenen Nutzungsverhaltens anregen, können sich die Schüler aktiv mit dem Thema Medien auseinandersetzen.

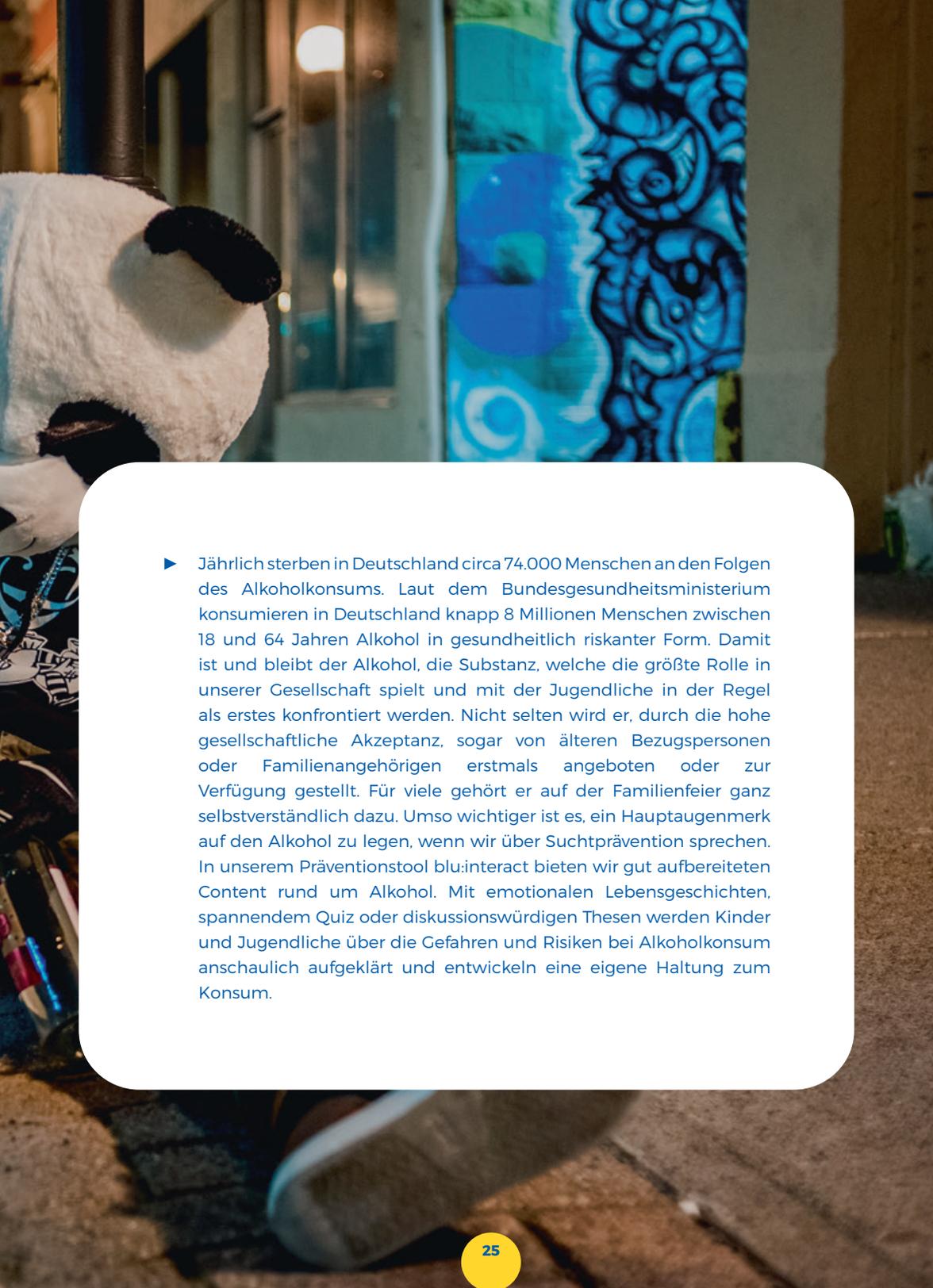
PORNOGRAPHIE



- 
- ▶ Das Internet ist eine unerschöpfliche Quelle für pornographisches Material. Vieles ist völlig frei zugänglich und ohne Sicherheitsbeschränkungen erreichbar. Dadurch werden auch Kinder und Jugendliche fast zwangsläufig mit solchen Inhalten konfrontiert. Der Erstkontakt ist dabei oft unfreiwillig, zum Beispiel auf Streaming-Websites, auf denen pornografische Werbung geschaltet wurde. Umso wichtiger ist es, dass Eltern und Pädagogen es nicht zum Tabuthema machen, sondern darüber mit den Kindern und Jugendlichen ins Gespräch kommen. Aus diesem Grund haben wir in unserem Präventionstool blu:interact ein Themenmodul rund um Pornographie erarbeitet, welches mit interaktiven Methoden dazu einlädt, das Thema zu besprechen, Tabus zu brechen und Fragen zu beantworten. Ein spannendes Interview eines Betroffenen nimmt die Hemmungen. Im Quiz werden die Teilnehmenden mit Fakten konfrontiert, die sie bisher vielleicht nicht wussten und die zum Nachdenken anregen. Auch das Porno-Thesenbattle bietet jede Menge Stoff für Diskussionen.

ALCOHOL



- 
- ▶ Jährlich sterben in Deutschland circa 74.000 Menschen an den Folgen des Alkoholkonsums. Laut dem Bundesgesundheitsministerium konsumieren in Deutschland knapp 8 Millionen Menschen zwischen 18 und 64 Jahren Alkohol in gesundheitlich riskanter Form. Damit ist und bleibt der Alkohol, die Substanz, welche die größte Rolle in unserer Gesellschaft spielt und mit der Jugendliche in der Regel als erstes konfrontiert werden. Nicht selten wird er, durch die hohe gesellschaftliche Akzeptanz, sogar von älteren Bezugspersonen oder Familienangehörigen erstmals angeboten oder zur Verfügung gestellt. Für viele gehört er auf der Familienfeier ganz selbstverständlich dazu. Umso wichtiger ist es, ein Hauptaugenmerk auf den Alkohol zu legen, wenn wir über Suchtprävention sprechen. In unserem Präventionstool blu:interact bieten wir gut aufbereiteten Content rund um Alkohol. Mit emotionalen Lebensgeschichten, spannendem Quiz oder diskussionswürdigen Thesen werden Kinder und Jugendliche über die Gefahren und Risiken bei Alkoholkonsum anschaulich aufgeklärt und entwickeln eine eigene Haltung zum Konsum.

GLÜCK



- 
- ▶ Zufriedenheit, Wohlbefinden, Erfüllung – noch nie waren diese Worte so präsent wie jetzt. Der Sinn des Lebens, das eigene Wohlbefinden und Glück wird heute mehr denn je hinterfragt. Die eigene Erfüllung zu finden, hat viel mehr an Wichtigkeit gewonnen. Besonders die jüngeren Generationen geben sich nicht mit Mittelmaß zufrieden, sondern streben nach echtem Glück und Zufriedenheit in ihrem Leben. Doch wie finden wir unser Glück? Was macht uns wirklich glücklich und wie kommen wir dorthin? Es ist nicht immer leicht die richtigen Entscheidungen zu treffen. Die Bewusstwerdung über die eigenen Werte, Fähigkeiten und Stärken kann uns dabei helfen, Entscheidungen zu treffen, die sich für uns gut und richtig anfühlen. Dieses Bewusstsein schenkt Orientierung und unterstützt dabei, unser Leben selbstbestimmt und bewusst mitzugestalten. Aus diesem Grund haben wir diesem wichtigen Thema ein eigenes Modul in unserem Präventionstool blu:interact gewidmet und rund um unseren gleichnamigen Trailer „Euphemia“ spannende, interaktive Methoden geschaffen um sich mit dem Thema Glück auseinanderzusetzen.

MENTALE GESUNDHEIT





- ▶ Ergänzend zu unseren Glücks-Modulen wollen wir das Thema Mentale Gesundheit noch einmal tiefer beleuchten. Besonders die Zeit des Erwachsenwerdens bringt viele Veränderungen mit sich: Körper, Gefühle, Beziehungen und Erwartungen verändern sich, und oft fühlt sich alles gleichzeitig anstrengend, unsicher oder überfordernd an. Dazu kommen Leistungsdruck in der Schule, Vergleiche über Social Media oder Stress im Alltag – das kann auf die Psyche gehen. Deshalb ist es wichtig, dass sich auch Jugendliche mit ihrer mentalen Gesundheit auseinandersetzen. Wer früh lernt, gut mit Gefühlen, Stress oder innerem Druck umzugehen, kann sich selbst besser verstehen, rechtzeitig Hilfe holen und langfristig gesünder durchs Leben gehen. Deswegen haben wir in blu:interact auch dazu weitere Module integriert, um dieses wichtige Thema umfassend zu beleuchten. Das Glücksmodul „Euphemia“ ist dazu die perfekte Ergänzung.

RISIKOBALANCE



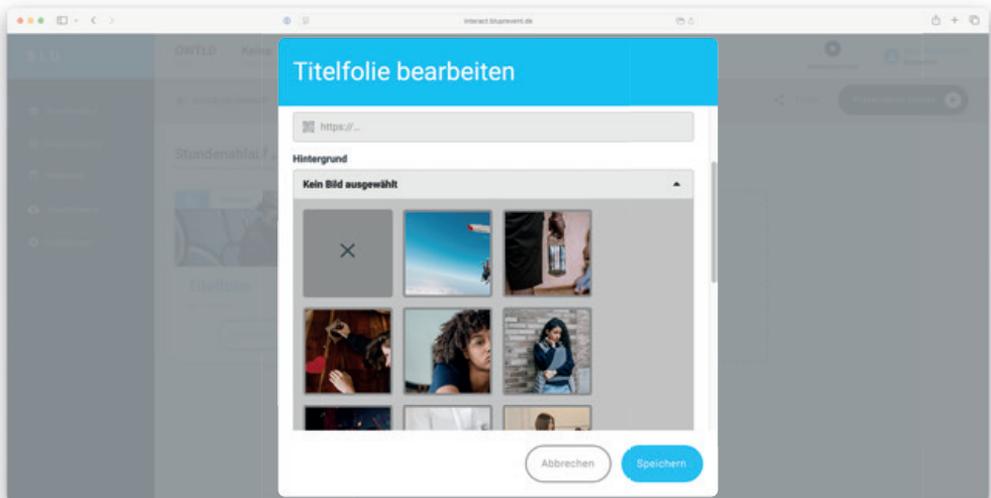
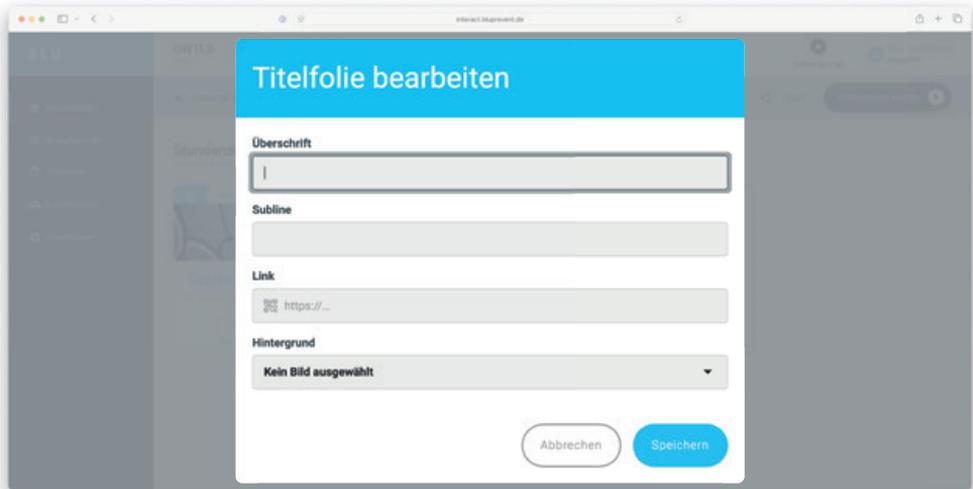
- ▶ Die Module zum Thema „Risk it“ bieten eine Vielzahl an Möglichkeiten, substanzübergreifend und doch ganz themennah einen Dialog mit den Teilnehmenden zu führen und darüber hinaus eigene Erfahrungen zu machen. Die Module zielen darauf ab, die Teilnehmer dabei zu unterstützen, ihr individuelles Risikoverhalten zu erkennen, es zu trainieren und gefährliche Situationen zu identifizieren. Im Rahmen der Suchtprävention ist die frühzeitige Identifizierung individueller Risiken und Gefahren von essentieller Bedeutung, um negative Konsequenzen, sowohl kurzfristige als auch langfristige, zu vermeiden. In der Fachwelt wird dies als #RISIKOBALANCE bezeichnet. Die Modulreihe zum Thema Risikobalance stellt dabei niederschwellige, gewohnt interaktive und leicht zugängliche Möglichkeiten zur Selbstreflexion bereit. Die Teilnehmer erhalten unmittelbar Rückmeldungen, Informationen und Impulse, die auf fachpraktischen Erkenntnissen basieren (www.risflecting.eu). Risikobalance leistet einen wichtigen Beitrag zur Förderung von Eigenverantwortung. Zudem wird das Bewusstsein für den eigenen Konsum, sowohl stoffgebunden als auch stoffungebunden, geschärft. In der Folge können gefährliche Konsummuster besser erkannt und ggf. vermieden werden, was einen zentralen Baustein wirksamer Prävention darstellt.

TITELFOLIE



Das Modul Titelfolie kann verwendet werden, um einen individuellen Titel für den eigenen Stundenablauf hinzuzufügen. Durch dieses Modul machen Sie Ihre Unterrichtseinheit zu Ihrer eigenen Sache. Ganz persönlich und nach Ihren Vorlieben.





UMFRAGE



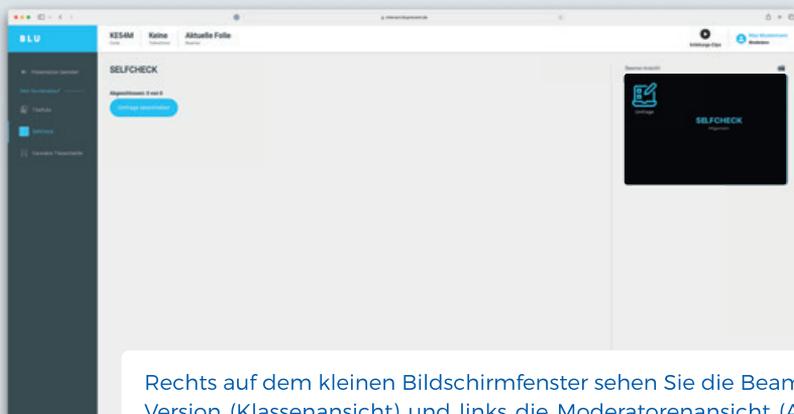
Die Umfrage, wie auch der Selfcheck, ist ähnlich aufgebaut wie eine Zuschauerabfrage bei einer Quizshow. Nachdem sich alle Schüler über den Code eingeloggt haben, wird von dem Moderator die Umfrage freigeschaltet. Jeder Schüler startet nun auf seinem Smartphone die anonyme Umfrage und beantwortet die Fragen. Zum Schluss geht er auf „Senden“ und das Ergebnis wird an den Moderator transferiert und in Echtzeit per Beamer angezeigt. Dieses „reale“ Ergebnis wird nun gemeinsam mit der Klasse anonym ausgewertet.



Die Anonymität bei der Eingabe ermöglicht offene und ehrliche Angaben, die durch die gemeinsame Auswertung einen guten Überblick zum aktuellen Konsumverhalten der Klasse bieten.



- ▶ Wenn man die tatsächlichen Ergebnisse des Checks mit der Einschätzung der Schüler zum Konsumverhalten vergleicht, die sie vor der Aufgabe hatten, was fällt auf? Gibt es eher Übereinstimmungen oder Diskrepanzen? Diese dürfen gern diskutiert werden.
- ▶ Welche Hintergründe könnten auftretende Diskrepanzen haben? Wie leicht oder schwer war es überhaupt, ehrlich zu antworten? In diesem Zusammenhang kann auch darüber gesprochen werden, wie das Thema „Sucht“ in Verbindung mit Begriffen wie „Scham“, „Heimlichkeit“, „schlechtes Gewissen“ etc. steht.



Rechts auf dem kleinen Bildschirmfenster sehen Sie die Beamer-Version (Klassenansicht) und links die Moderatorenansicht (Auswahlliste).



Dieses Modul kann mit der Smartphone-App benutzt werden

WAS KONSUMIERST DU REGELMÄSSIG?



THESENATTLE



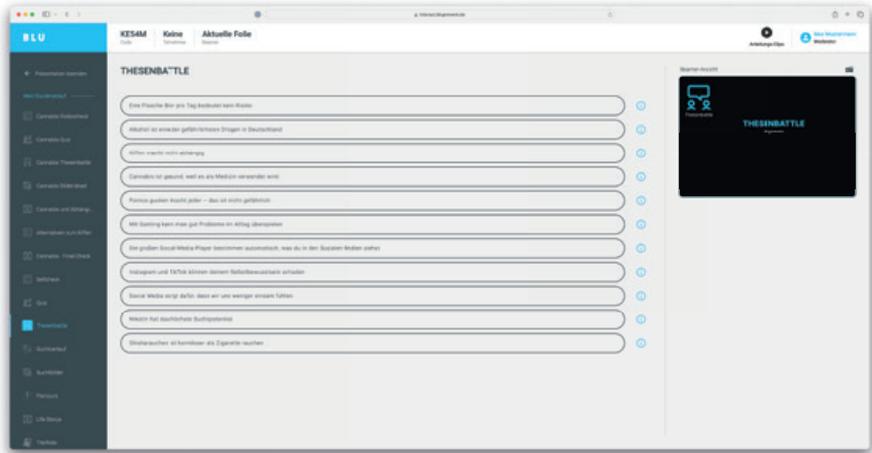
Vom Moderator werden zwei Zettel (JA/NEIN) auf den Klassenboden gelegt. Nun können den Schülern ausgewählte Thesen per Beamer nacheinander präsentiert werden. Nach jeder These werden die Schüler und Schülerinnen aufgefordert, sich entsprechend ihrer Meinung zu positionieren und sich zu dem Ja- bzw. Nein-Zettel zu stellen. Anschließend wird vom Moderator jede Meinungsseite interviewt, sodass ein kontroverser Austausch entsteht. Gegebenenfalls können vom Moderator auch noch vertiefende Fragen gestellt oder weiterführende Informationen gegeben werden. Bei der jeweiligen These geht es nicht darum, einen Konsens zu finden, sondern um den lebhaften Austausch von Meinungen und Sichtweisen.



Da es lediglich zwei Auswahlmöglichkeiten gibt, sind die Schüler gefordert, sich klar, und durch das Hinstellen auch körperlich, zu positionieren. Das erfordert Mut und fördert die Fähigkeit, eine Meinung zu bilden und diese nach außen zu vertreten. Darüber hinaus gelangen die Jugendlichen zu neuen Erkenntnissen über Suchtmittel, Konsumverhalten und Abhängigkeit und lernen andere Sichtweisen kennen und respektieren.



- ▶ Alternativ zum Plenum kann das Thesenbattle auch in Gruppenarbeit durchgeführt werden.



BLU
Contract

**„CANNABIS IST
EINE EINSTIEGS-
DROGE“**

BLU
Contract

**„NIKOTIN HAT DAS
HÖCHSTE SUCHT-
POTENTIAL“**

QUIZ



Spielerisch und im Wettkampfmodus werden in zwei Teams die richtigen Lösungen für bis zu 18 Quizfragen gesucht. Themen sind neben Alkohol und Drogen auch Zocken, Smartphone, Rauchen und Kiffen. Jedes Team wählt abwechselnd ein Punktefeld. Je höher die Punkteanzahl, desto anspruchsvoller die Frage. Falls die Frage falsch beantwortet wurde, kann sie nicht weitergegeben werden. Die Punkte werden automatisch zusammengezählt. Am Ende gewinnt das Team mit den meisten Punkten.



Interessante und relevante Informationen zu Konsum- und Suchtmitteln spielerisch entdecken.



- ▶ Das Spiel kann auch mit vier Team gespielt werden. Die Punkt müssen dabei jedoch eigenhändig gezählt werden.
- ▶ Die Quizfragen und -antworten können zusätzlich als Denkanstöße genutzt werden.

BILDER



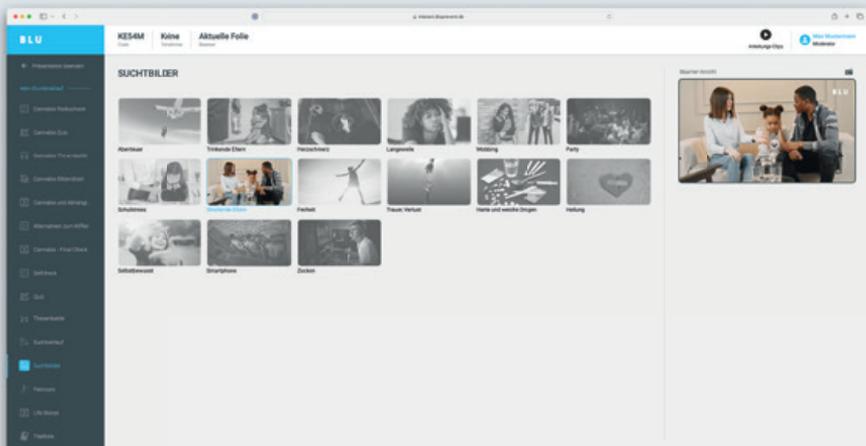
Sucht hat unterschiedliche Facetten und Entstehungsfaktoren. Es gibt selten nur eine einzige Ursache für die Entwicklung einer Abhängigkeit. Nach dem Trias-Modell spielen drei Faktoren eine wichtige Rolle: Suchtmittel, Umfeld und Person. Um den Schülern diese Zusammenhänge näherzubringen, kann dieses Modul verwendet werden. Der Moderator wählt jeweils ein Bild aus und stellt im Plenum die Frage, in welchem Zusammenhang zur Sucht oder Suchtentstehung das gezeigte Bild steht.

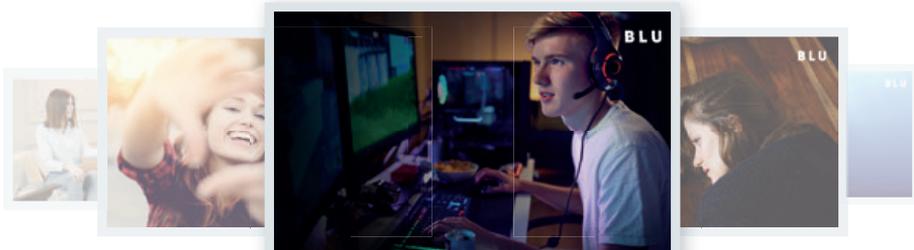


Sensibilität schaffen für mögliche Ursachen, die eine Entwicklung einer Abhängigkeit begünstigen können, wie z. B. Herzschmerz, Konflikte in der Familie, suchtkranke Eltern, Mobbing usw.



► Dieses Modul kann im Plenum über den Beamer oder alternativ in Kleingruppen bzw. als Station des interaktiven Parcours angewendet werden (Ausdruck der Bilder vorab erforderlich; der Download der Bilder ist über das Dashboard möglich)







Da sich Sucht in der Regel schleichend und unbemerkt entwickelt und zudem Bagatellisierung und Verschleierung fester Bestandteil bei der Etablierung einer Abhängigkeit sind, hilft das Zeigen des Suchtverlaufs, um einen klaren Einblick in diesen Prozess zu gewinnen. Dazu müssen neun Begriffe sortiert und in die richtige Reihenfolge gebracht werden. Sobald das Modul „Suchtverlauf“ von dem Moderator auf dem Dashboard freigeschaltet wurde, können es die Schüler auf der blu:app starten. Die Begriffe finden sie unsortiert vor und sind nun gefragt, alles in die richtige Reihenfolge zu bringen. Danach wird im Plenum der richtige Verlauf gelegt und gegebenenfalls diskutiert. Nummerierungen in der Moderatorenansicht helfen, die korrekte Reihenfolge zu finden. Die Schüler lernen bei dieser Übung zusätzlich, dass Suchtmittel-/verhalten austauschbar sind (Magersucht, Kiffen, Zocken, Porno, Smartphone, Glücksspiel, etc.). Der Charakter und die Dynamik bei der Entstehung der Sucht sind weitgehend identisch.



Spielerisch und interaktiv Verlauf und Entwicklung von Sucht verstehen lernen.



- ▶ Alternativ können die Begriffe des Suchtverlaufs auch ausgedruckt und auf den Klassenboden gelegt werden. Dieses Kartenset finden Sie im Downloadbereich des Dashboards.
- ▶ Die Schüler können nun ihr Konsumverhalten reflektieren und sich selbst in die entsprechende Kategorie einordnen.
- ▶ Um das brisante, aber wichtige Thema „Fremd- und Eigenwahrnehmung“ einzubinden, könnten anschließend die Mitschüler reflektieren, ob sie den Schüler auch in dieser Kategorie wiederfinden. Eine vorhandene Diskrepanz würde eine hervorragende Möglichkeit zum Austausch bieten.
- ▶ Um Gespräche mit den Schülern anzuregen, können Gegenstände (z. B. Poker-Chips, Kondome, Zigaretten, Kräutermischungen, Smartphone, Konsole, ...) verteilt werden. Falls ein Gegenstand zu deren Konsumverhalten passt, können sie sich damit innerhalb des Suchtverlaufs positionieren.
- ▶ Für sehr empfehlenswert halten wir an dieser Stelle das Spiel mit dem Bindfaden/Klopapier (Seite 64), welches im Anschluss durchgeführt werden könnte.

BILDERRÄTSEL



Das Bilderrätsel eignet sich gut für den Einstieg. Mit Hilfe von verschiedenen Bildern, wird das jeweilige Thema anschaulich und visuell dargestellt und lädt dazu ein, Erfahrungen in der Gruppe auszutauschen.



Ziel ist, die Gruppe in das Thema einzuführen und die Teilnehmer zu aktivieren. Dabei wird ein gemeinsames Grundwissen vermittelt, welches eine gute Voraussetzung für weitere Module bietet.



► Der Moderator kann die Gruppe dazu auffordern, sich zu den einzelnen Bildern zu äußern. Dabei wird schnell deutlich, wie viel Wissen bereits vorhanden ist. Zur Verfügung gestellte Informationen helfen einen Überblick über Fakten zu bekommen und Meinungen sinnvoll einzuordnen.

The screenshot shows a presentation slide titled "CANNABIS BILDERRÄTSEL" (Cannabis Image Puzzle). The slide is part of a presentation by KESAM, Kalina, and Aktuelle Folie. The slide content includes a list of terms related to cannabis, each with a corresponding input field for a guess:

- Wong
- Cannabidiol
- Cannabisflanze
- CBG
- Cocaine** (highlighted)
- Haschisch
- Juice
- Wachstums
- THC

On the right side of the slide, there is a video player with a play button and navigation controls. The video player is currently paused.

08



CANNABIS-COOKIES

- Cannabis kann auch oral aufgenommen werden
- keine Toleranz für die Länge
- kann zu deutlich intensiverer Rauschwirkung kommen
- Wirkung zeitverzögert (ca. 30-120 min)
- schwierig dosierbar



08



02



08

VIDEO



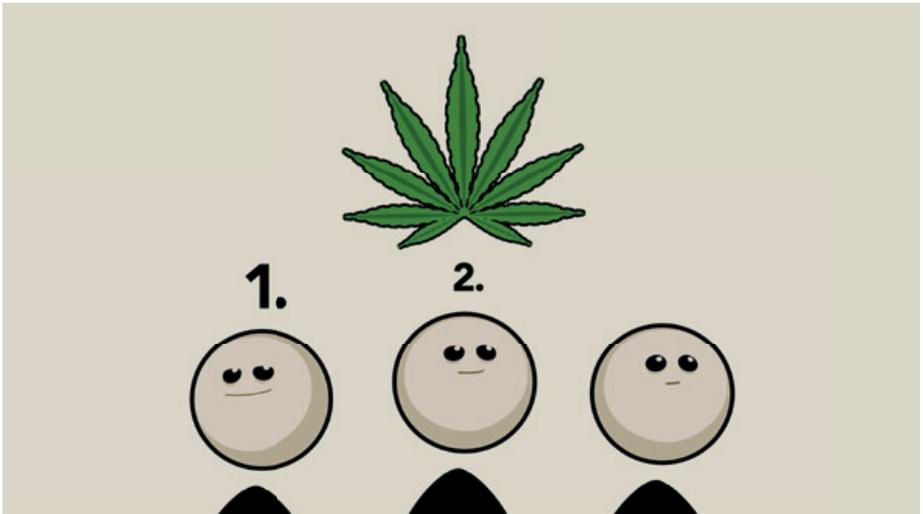
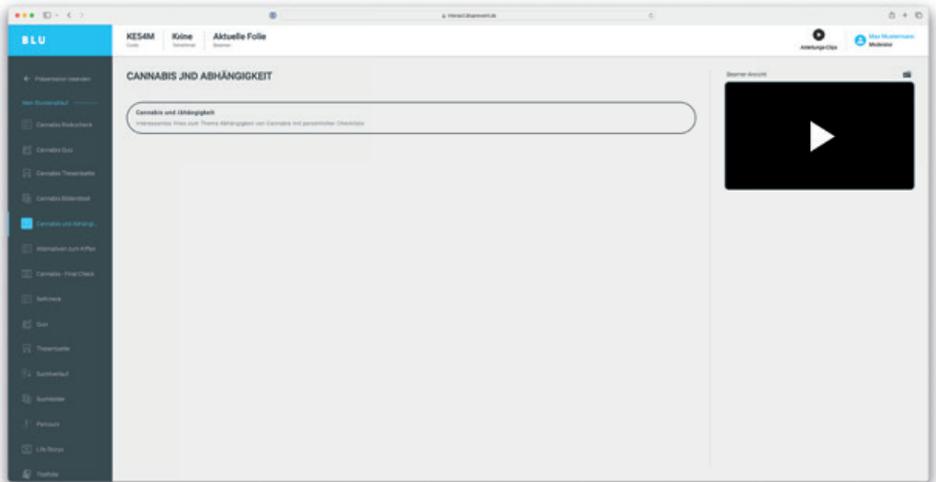
Die Videos zum Thema Abhängigkeiten sollen dafür sensibilisieren, dass bei Substanzgebrauch aber auch bei bestimmten Verhaltensweisen die Gefahr einer Abhängigkeit bestehen kann. Parallel zum Video können die Jugendlichen eine Checkliste ausfüllen und ihren eigenen Konsum überprüfen. Diese Checkliste finden Sie im Downloadbereich von interact. So kann jeder für sich prüfen, inwiefern bei ihm/ihr die Gefahr des riskanten Konsums besteht.



Das Bewusstsein über das Abhängigkeitsrisiko von Substanzen oder auch von Verhaltensweisen soll gefördert werden. Jeder Schüler kann für sich abwägen, wie riskant der eigene Konsum ist. Bei nicht konsumierenden Jugendlichen wird das Bewusstsein für die Risiken erhöht, so dass über eventuelle Konsumversuche anders nachgedacht wird.



- ▶ Je nach Konsumverhalten der Gruppe kann der Moderator entscheiden, wie intensiv das Thema Abhängigkeit bearbeitet werden soll. Der Moderierende hat die Möglichkeit nur die Videos zu zeigen oder über das jeweilige Video tiefer ins Gespräch zu gehen.
- ▶ Für das Video zur Cannabisabhängigkeit befindet sich im Downloadbereich eine Checkliste, welche man konsumierende Jugendliche ausfüllen lassen kann um nochmal nachdrücklicher auf den unter Umständen riskanten Konsum hinzuweisen.



Dieses Video wurde mit freundlicher Unterstützung von drugcom.de (BZgA) zur Verfügung gestellt.

INTERAKTIVE PARCOURS



Hier ist jeder Einzelne gefragt! Es werden im Klassenraum vier Stationen (Empfehlung: in den Ecken des Raumes) mit interaktiven Übungen eingerichtet. Im Downloadbereich finden Sie sechs vorgefertigte Schilder. Beispielsweise:

1. „Paint it“: Jeder aus der Gruppe malt ein Bild, welches etwas über „Sucht“ aussagen soll. Anschließend zeigen es sich die Gruppenmitglieder gegenseitig und tauschen sich darüber nacheinander aus.

2. „Show it“: Jeder aus der Gruppe denkt sich einen Begriff aus, der mit Schule und Sucht zu tun hat und stellt ihn pantomimisch so lange dar, bis ihn die anderen Gruppenmitglieder erraten haben. Nachdem der Begriff erraten wurde, besteht die Möglichkeit des Austauschs.

3. „Tell it“: Mit der Flasche eines Schülers wird „Flaschendreher“ gespielt. Wer dran ist, kann erzählen, welche Erfahrungen er mit der eigenen Familie, dem Freundeskreis, der Schule oder mit sich selbst beim Thema „Sucht“ gesammelt hat. Wer nicht möchte, sagt einfach „weiter“.

4. „Check it“: Die Schüler besuchen in der blu:app den blu:base-Bereich und jeder wählt sich einen Beitrag, den er ansprechend findet, aus. Dieser Beitrag wird nun miteinander geteilt, besprochen und gegebenenfalls diskutiert.

Die Klasse wird nun in vier gleich große Gruppen aufgeteilt und jede Gruppe startet bei einer Station. Ziel ist, dass alle Gruppen die Stationen besuchen können.



Kreativ und interaktiv über vier verschiedene Übungen neue Kenntnisse und Facetten der Sucht kennenlernen, bei hoher Beteiligung der einzelnen Schüler.



- ▶ Bei kleineren Gruppen oder Klassen kann der interaktive Parcours auch im Plenum/Großgruppe durchgeführt werden.
- ▶ Eine anschließende Austauschrunde ist immer eine gute Möglichkeit, das Erlebte zu bündeln.
- ▶ Die Inhalte der Station können ausgetauscht werden. Zum einen wäre der Einsatz von Rauschbrillen möglich, zum anderen könnte das Modul „Suchtbilder“ zum Einsatz kommen.

The screenshot shows a web-based learning environment. At the top, there are navigation tabs for 'KESAMT', 'Keine', and 'Aktuelle Folie'. A sidebar on the left lists various course components. The main area is titled 'PARCOURS' and contains several task cards. A large, semi-transparent overlay card is positioned in the center, featuring a green hand icon and the text 'SHOW IT' and 'Stelle einen Begriff pantomimisch dar'. Below this, a smaller task card titled 'Teil It' is visible, containing the following text:

Teil It

Aufgabe
 Wähle aus einer Handlung und zwei „Handlungen“ aus, die du so, kann machen, wenn du
 herausgen so wie die andere Handlung, dann freudvollste, die Handlung mit der Handlung
 dem Thema „Licht“ zusammen hat. Wie nachrichte, sag einfach „weiter“!

Bitte haltet folgende Dreier-Regel ein:

1. Freiwilligkeit - Nur wer sich nicht möchte, braucht nicht sagen
2. Regelhaft - Jeder entscheidet selbst, wann er eine Handlung macht
3. Regelhaft - Dann immer spricht, haben alle anderen gesprochen zu.

OK



12:53

LTE

BLU^x
BASE



Die aktuellen Top 10

YouTube

18+

Hilfe

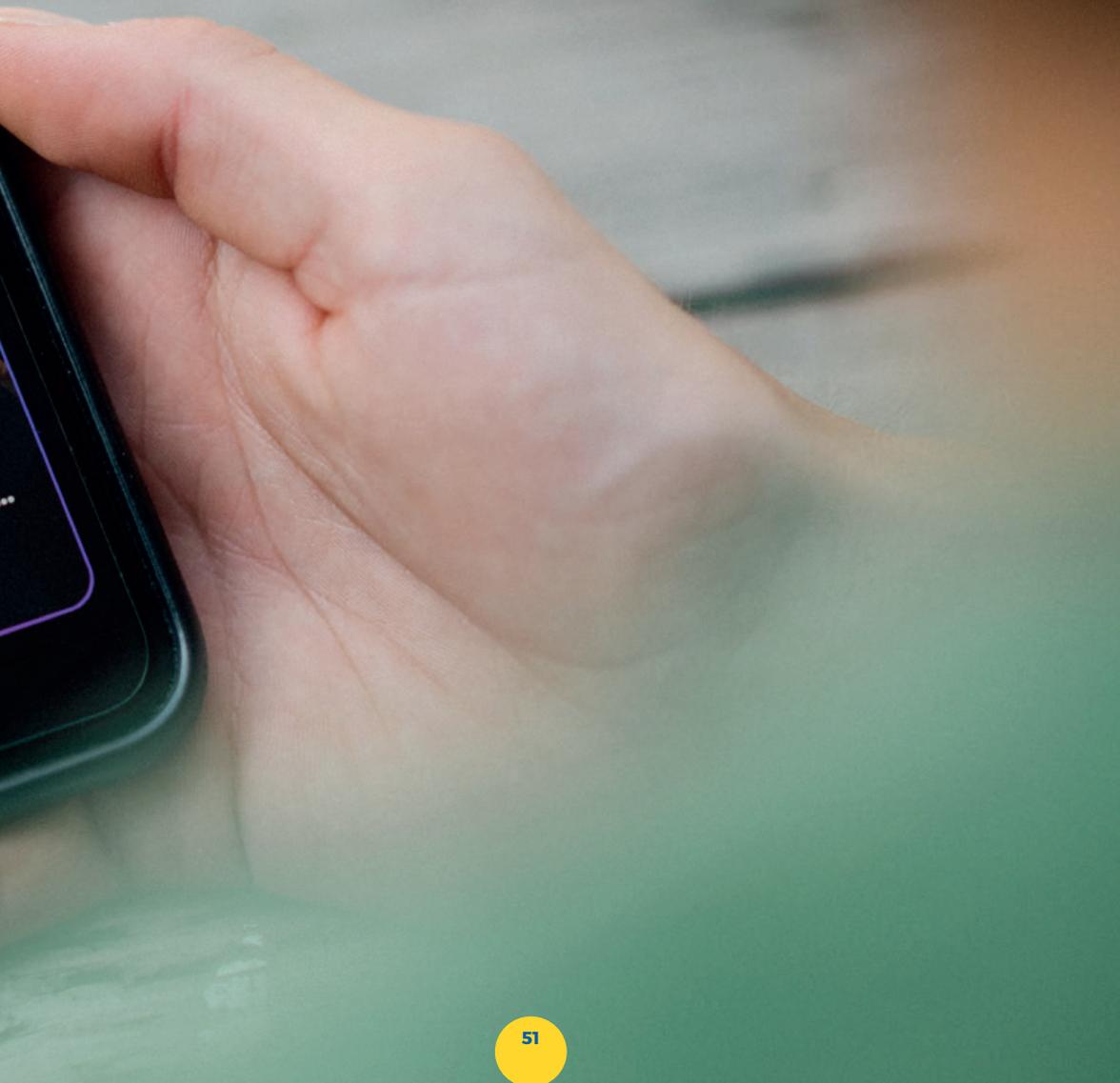
1

X-TALK: Dein Podcast zum
Thema Sucht und Freiheit ...

blu-base.de

BLU:BASE

IN DER APP



CHATBOT



Die blu:app nutzt die modernsten Technologien und setzt bei dieser neuen App-Version auf einen KI-unterstützten Chatbot. Ein Chatbot ist ein automatisiertes Kommunikationssystem, welches die User durch die App führt und eigenständig Fragen stellt und reagiert. Anhand der Angaben der User navigiert er zu den gewünschten Inhalten und Features der App. Der Bot lernt automatisch durch die Anfragen der User und ist somit gewappnet für die Zukunft, um auf immer mehr Themen reagieren zu können. Das Team von blu:prevent hält dennoch im Hintergrund die Zügel in der Hand.

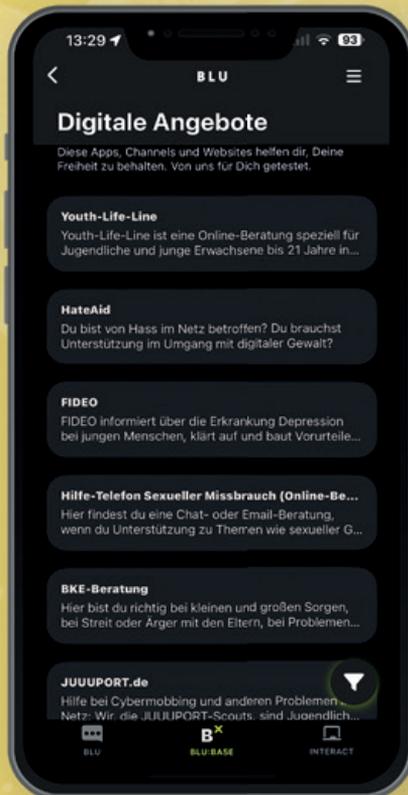
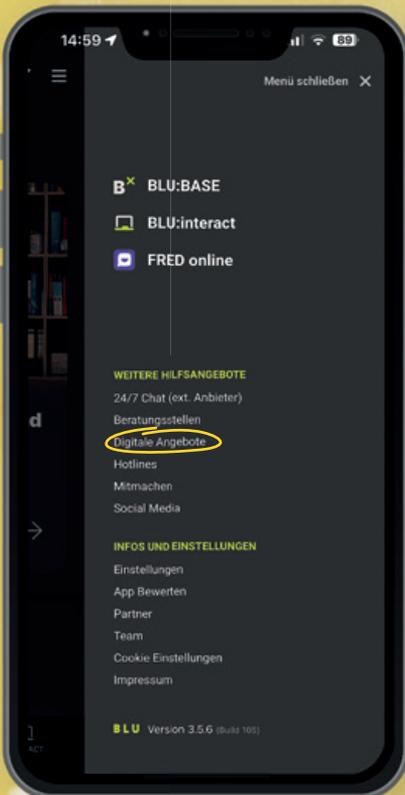


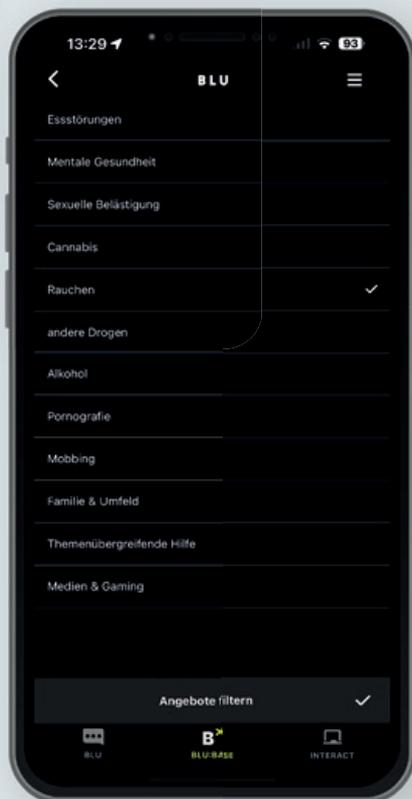
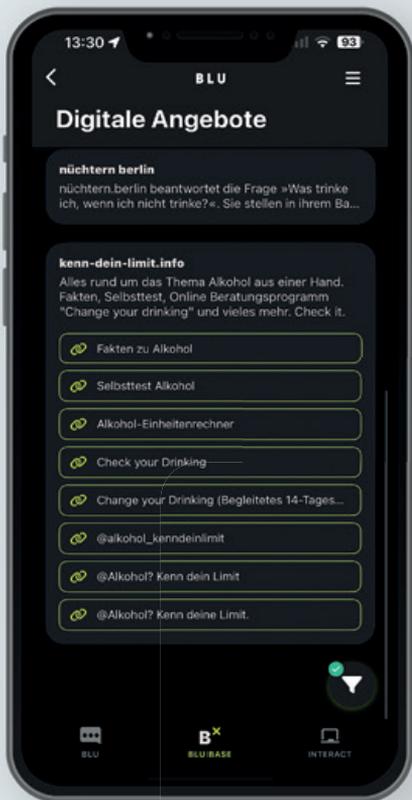


DIGITALE ANGEBOTE



Um Jugendlichen einen leichten und anonymen Zugang zu Hilfsangeboten zu ermöglichen, stellen wir auf der blu:base im Bereich Digitale Hilfe eine Auswahl an digitalen Informations- und Unterstützungsangeboten zu unterschiedlichen Themenbereichen zur Verfügung. Dort können sich die Jugendlichen über Essstörungen, mentale Gesundheit, sexuelle Belästigung, Drogenkonsum, Verhaltenssuchten, und weitere relevante Themen informieren und Hilfsangebote ausfindig machen.





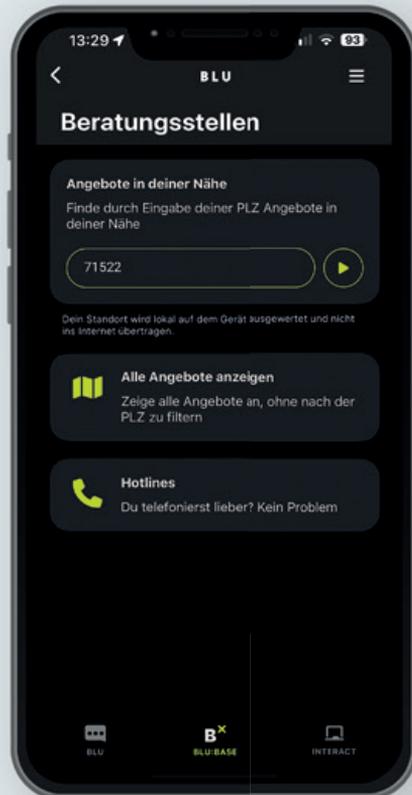
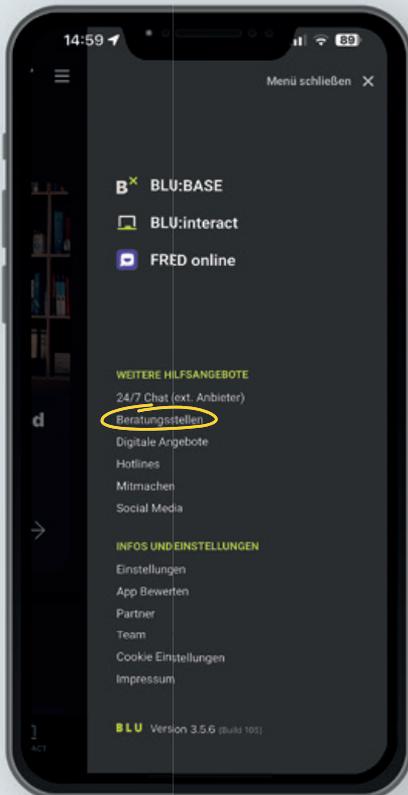
Teil des Netzwerks werden:



BERATUNGSSTELLEN



Mit der blu:base wollen wir Jugendlichen nicht nur die Möglichkeit bieten sich umfassend und fundiert über suchtspezifische Themen zu informieren, sondern auch konkrete Unterstützungsangebote aufzeigen. Dazu kooperieren wir mit einer Vielzahl an Beratungsstellen. Über den Beratungsstellenfinder auf der blu:base können Jugendliche auf ein breites Angebot lokaler Beratungsstellen in ganz Deutschland zugreifen und so Unterstützungsangebote direkt in ihrer Nähe finden. Unser Ziel ist es dieses Netzwerk stets zu erweitern und auszubauen. Deshalb freuen wir uns sehr über neue Kontakte. Du kennst eine Beratungsstelle in deiner Nähe, die noch nicht bei uns gelistet ist? Über den QR-Code oder über die blu:base kannst du schnell und einfach einen neuen Eintrag erstellen!





Teil des Netzwerks werden:

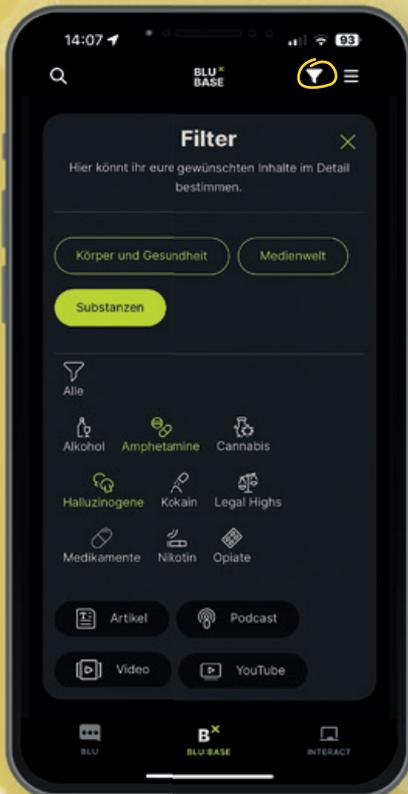


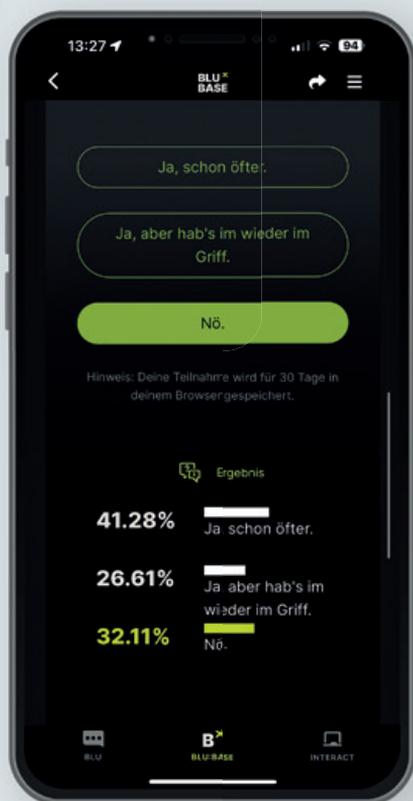
THEMENVIELFALT

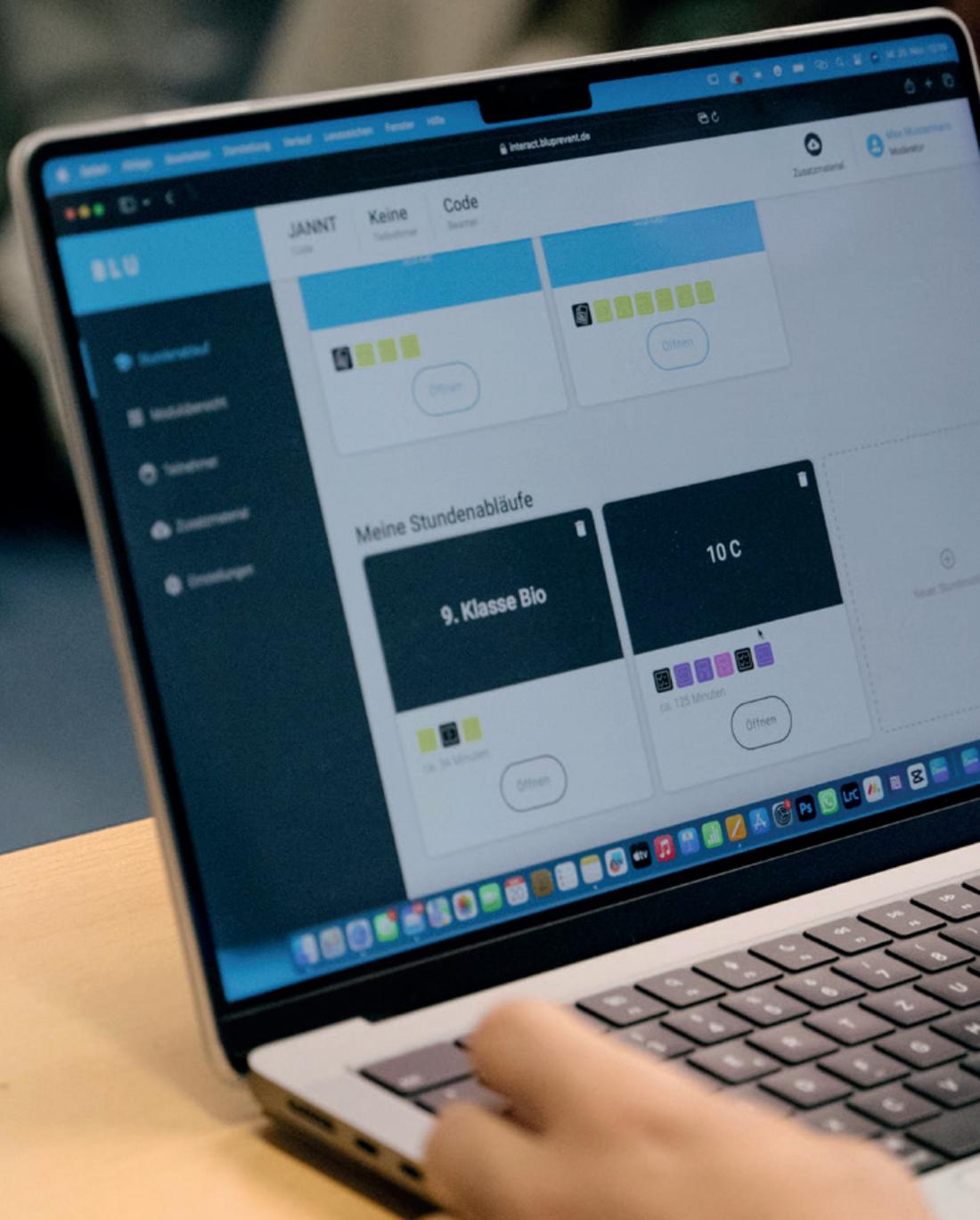


Auf der Suche nach Informationen, Meinungsbildung und Hilfe orientieren sich Jugendliche und junge Erwachsene (Digital Natives) immer selbstverständlicher an digitalen Tools, Social Media/Influencern oder Entertainment-Angeboten.

Daher bietet die blu:app neuerdings zu jedem Themenbereich auch ein umfassendes Portfolio an digitalen Highlights wie: Podcasts, YouTube- und Instagram-Channels, Plattformen, Chat, E-Mail-Beratung und Apps. Diese dienen dem Eröffnungsdialog und sollen eine Verbindung zu weiteren digitalen Tools bzw. dem Hilfesystem der Suchthilfe ermöglichen.









TIPPS & TRICKS

CHECKLISTE



- STEP **1** Vorgefertigte Stundenabläufe festlegen oder eigene Stundenentwürfe erstellen
- STEP **2** Räumlichkeit organisieren. Diese sollte für interaktive Spiele geeignet sein und eine gute Präsentationsfläche haben.
- STEP **3** Störungsfreien WLAN-Empfang/Hotspot einrichten. Für Moderator (Muss-Option) und für Teilnehmer/User (optional).
- STEP **4** Die Schüler bekommen ein paar Tage zuvor den Auftrag, die blu:app vor dem Unterricht herunterzuladen und die Inhalte zu checken.
- STEP **5** Raum (Stuhlkreis, Stationen), Technik (PC, Beamer, Lautsprecher) werden kurz vor dem Unterricht vorbereitet.
- STEP **6** Optional werden Rauschbrillen, Malsachen, Flyer und Merchandise-Artikel ausgelegt.
- STEP **7** Das Dashboard starten. Cookie Blocker und Pop-up Blocker prüfen!* Nun wird der Anmeldecode per Beamer angezeigt.
- STEP **8** Die Schüler wählen im Menü ihres Smartphones „blu:interact“ und geben den Code ein, der per Beamer angezeigt wird. Danach sind die Smartphones mit dem Moderator gekoppelt und er kann die unterschiedlichen Module freischalten.
- STEP **9** Los geht's!
- STEP **10** Nach dem Unterricht wird die Verbindung zu den Smartphones der Schüler in der Menüleiste unter „Abmelden“ geschlossen.



* Anleitung für Popups



* Anleitung für Cookies

UNTERRICHTSENTWURF 90 MIN.

Drei goldene Regeln mit den Schülern vereinbaren:

1

Alles Gesagte bleibt im Raum (gilt für Schüler sowie Lehrkräfte).

2

Stop-Regel (Schüler entscheiden selbst, wie viel sie erzählen möchten).

3

Einer spricht – die anderen hören zu.



- ▶ Begrüßung und Vorstellung
- ▶ Motivation erklären
- ▶ Warm-up-Spiel (z. B. Stuhlkreis)
- ▶ Check über die App durchführen
- ▶ Austausch über Ergebnisse des Checks
- ▶ Spiel/Übung: Suchtverlauf, Suchtbilder, Thesenbattle, Parcours, Quiz, Life Storys
- ▶ Austausch über Sucht im Umkreis der Schüler
- ▶ Übung: z. B. Bindfaden/Klopapier
- ▶ Kurze Feedbackrunde:
Was haben die Schüler mitgenommen?
- ▶ Angebote für weiteren Kontakt, Bezugspersonen bzw. die Social-Media-Angebote von blu:prevent weitergeben
- ▶ Verabschiedung

INTERAKTIVE SPIELIDEEN



ÜBUNG MIT FADEN ODER KLOPAPIER

Ziel: Die tückische und kaum merkliche Entwicklung der Sucht verdeutlichen. Auch das Verneinen, Bagatellisieren, Verheimlichen und der Selbstbetrug sollen durch die Übung sicht- und spürbar werden.

Gruppengröße: bis 30 Personen

Dauer: 15-20 Minuten

Material: Ein dünner Faden oder Klopapier, Schere

Die schleichende und oft unmerkliche Entwicklung der Sucht wird mit Hilfe eines Nähfadens/Klopapiers erklärt. Hierzu wird einem freiwilligen Schüler der Faden um die beiden zusammengehaltenen Hände bzw. das Klopapier Schicht für Schicht um den Körper gewickelt. Nebenbei berichtet der Moderator von typischen Faktoren aus dem Alltag von Jugendlichen, die die Entwicklung einer Sucht begünstigen (Probleme in Familie/Schule, Mobbing, Liebeskummer, hoher Konsum, Leistungsdruck, Selbstwertprobleme, usw.). Zum Schluss muss der Schüler versuchen, sich selbst zu befreien. Da dies nicht glückt, benötigt er nun Hilfe „von außen“ durch einen Mitschüler.

Wichtig auch: Es gibt eine Phase, innerhalb der der Schüler selbst aussteigen kann und eine Phase, wo er sehr stark auf Hilfe von außen angewiesen ist. So werden eindrucksvolle Bilder vermittelt, die das Wesen der Sucht darstellen.



SCHWEBENDER BAMBUS

Ziel: Gruppendynamische Übung, Teamwork, Warm-up

Gruppengröße: max. 10 Personen

Dauer: 10 Minuten

Material: Bambusstab oder Besenstiel

Personen stehen sich in zwei Reihen gegenüber. Ein Bambusstab wird auf die Zeigefinger des angewinkelten linken Armes gelegt. Die Gruppe lässt den Stab langsam zu Boden gleiten. Dabei muss immer Kontakt zum Bambusstab gehalten werden.



GRABBELSACK

Ziel: Einstieg ins Thema, Aufmerksamkeit, Motivation fördern

Gruppengröße: mind. 10 Personen

Dauer: 15-20 Minuten

Material: Mehrere Gegenstände, die mit Sucht in Verbindung gebracht werden können

Verschiedene Gegenstände, die Assoziationen zu einem vorgegebenen Thema auslösen, werden in einen Beutel gegeben. Die Teilnehmer werden aufgefordert, nur zu fühlen und einen Gegenstand herauszuziehen, der sich interessant anfühlt. Nun sollen sie zu dem Gegenstand assoziieren. Vor Beginn der Grabbelsackübung sollte der Anleiter den Hinweis geben, dass keine Dinge im Beutel enthalten sind, an denen man sich verletzen kann. Der Grabbelsack bleibt während der Übung in der Mitte liegen. Ein freiwilliger Teilnehmer beginnt mit der Übung. Anschließend geht es der Reihe nach weiter.¹⁵



STUHLSPIEL

Ziel: Warm-up, „Eis brechen“, Hemmungen abbauen, Bewegung für bessere Konzentration, Einstieg in die Thematik, Überblick über das Konsumverhalten der Schüler bekommen.

Gruppengröße: je nach Raumgröße bis 30 Personen

Dauer: 15 Minuten

Material: Stühle (einen weniger als Teilnehmer)

Die Schüler setzen sich in einen Stuhlkreis. Ein Freiwilliger hat keinen Stuhl und steht. Nun werden anhand einer Liste die Schüler aufgefordert, den Platz zu wechseln. Der Schüler, der steht, muss versuchen, sich einen Sitzplatz zu schnappen. Auf der Liste stehen Dinge des Alltags („Alle wechseln den Stuhl, die Bayern München-Fan sind, gerne zur Schule gehen, eine Jeans tragen, Bibi auf YouTube folgen, o. ä.“). Nun werden Themen zur Sucht beigefügt und in der Liste untergemischt (Wer schon mal geraucht hat, jemanden kennt, der kiffte, Alkohol probiert hat, mehr als vier Std./Tag am PC sitzt, Legal Highs kennt, glaubt, dass jeder süchtig werden kann, ...). Es empfiehlt sich, das Spiel sehr schnell zu spielen. Danach kann der Moderator fragen, was den Schülern aufgefallen ist bzw. warum dieses Spiel gespielt wurde und was die Schüler an den Ergebnissen überrascht hat.



KLAVIATURMODELL

Ziel: Visuell deutlich machen, wie das persönliche Leben durch Sucht eingeschränkt wird und welche Ressourcen wieder aktiviert werden können

Gruppengröße: bis 30 Personen

Dauer: 20 Minuten

Material: Plakat/Papier und Stifte

Es gibt im Leben verschiedene Phasen (normal, gut, schlecht oder wie auch immer man diese bezeichnet): Notenlinien an die Tafel aufmalen und den Verlauf der Phasen nachzeichnen. Im Modell entspricht das der „Lebensmelodie“. Der Mensch strebt danach, in den oberen Bereich zu kommen, sich aber wenigstens im oberen Normalbereich aufzuhalten.

Es existiert eine Lebensklaviatur, auf der man spielen und dort bestimmte Tasten drücken kann, damit es einem gut geht (diese Klaviatur ist von Mensch zu Mensch verschieden). Klaviertasten an die Tafel malen und die Teilnehmer fragen: Was macht ihr, damit es euch gut geht? Damit ihr euch wohlfühlt? Die Antworten der Teilnehmer auf die Tasten schreiben.

Eine Taste (also eine Möglichkeit) ist die Drogen-Taste. Welche Gründe sprechen dafür, die Drogentaste häufiger zu drücken? (Z. B.: Sie ist sehr einfach zu drücken, sie wirkt schnell, sie ist gesellschaftlich akzeptiert, ...) Was passiert, wenn die Drogentaste häufig gedrückt wird? (Z. B. können dadurch andere Tasten verstauben, einrosten oder verschwinden ganz?) Im Verlauf einer Suchtentwicklung kann es schließlich dazu kommen, dass nur noch wenige oder gar nur noch eine Möglichkeit einer Stimmungsaufhellung besteht – und zwar die durch Drogenkonsum. An dieser Stelle kann man von Abhängigkeit sprechen. Von der Abhängigkeit aus sind verschiedene Wege denkbar: Von der totalen Selbstzerstörung bis hin zur Einsicht, etwas verändern zu wollen (z. B. eine Beratungsstelle, Selbsthilfegruppe aufzusuchen, Therapie zu machen). In der Therapie geht es u. a. darum, die Drogentaste zu entfernen (bzw. nicht mehr zu betätigen), andere verstaubte oder entfernte Tasten zu reaktivieren oder neue Tasten zu entwickeln (ein Schwerpunkt kann der Aufbau von verlässlichen Beziehungen sein). Z. B. besteht in Selbsthilfe-Gruppen die Möglichkeit, voneinander zu lernen, Unterstützung in Krisensituationen zu bekommen usw.

Frage an die Schüler: Wie kannst du dafür sorgen, deine Tasten zu behalten? Was kannst du tun, um neue Tasten zu entwickeln?



ÜBUNG ZUR RISIKOBEREITSCHAFT

Ziel: Die eigene Risikobereitschaft bei unterschiedlichen Situationen und Angeboten herausfinden.

Gruppengröße: bis 30 Personen

Dauer: 15-20 Minuten

Material: Vier Schilder/Zettel

Es werden vier Schilder auf dem Klassenboden mit den Begriffen „Hemmschwelle“, „Risiko“, „Wagnis“ und „Abenteuer“ verteilt. Nun werden unterschiedliche Situationen in Du-Form geschildert, die sich der Moderator selbst ausdenken kann (z. B.: ein Mitschüler bietet dir auf einer Party an, eine halbe Flasche Wodka zu exen; Freunde wollen mit dir ein USK 18-Spiel spielen; jemand bietet dir kostenlos einen Joint an, usw.) Die Schüler werden nun gebeten, sich entsprechend zu dem Schild zu stellen, das ihrer Meinung nach in den jeweiligen Situationen ihrer Haltung entspricht. Nun können sich die Schüler äußern, wieso sie sich ausgerechnet an dieser Stelle platziert haben und was der Reiz ist? Durch den Austausch mit den Mitschülern können sehr interessante Ansichten zum Vorschein kommen und gerne diskutiert werden. Alternativ kann diese Übung auch mit dem Model der Komfortzonen (drei Kreise: Komfortzone, Lernzone, Panikzone) durchgeführt werden. Hierfür können Begriffe (Rauchen, Bungee-Jumping, Wodka trinken, Glücksspiel, Crystal, illegale Tätigkeiten, usw.) aufgeschrieben werden, die die Schüler dann eigenständig in die Kreise legen und bewerten/reflektieren.



SUCHTMEMORY

Ziel: Die Teilnehmer erarbeiten spielerisch Wissenswertes rund ums Thema Drogen- und Suchtarten, um dabei eine wichtige Grundlage für ihr eigenverantwortliches Handeln zu erhalten (Risikobalance und Konsumkompetenz). Der Moderator übernimmt dabei nicht die Rolle des allwissenden Suchtgelehrten, sondern versteht sich als Begleiter. Dadurch überprüfen die Teilnehmer ihr Wissen und ergänzen dies durch fundiertes Fachwissen, um somit mögliche Gefahren zu vermeiden und Risiken zu minimieren/Lockerung und Warming-up.

Gruppengröße: bis max. 48 Personen (gerade Zahl erforderlich)

Dauer: Variante A: 30 Minuten, Variante B: 90 Minuten

Material: 24 Suchtmemory-Pärchen/Flipcharts/Filzstifte/Informationsmaterialien zu Suchtstoffen und Suchtarten

Der Moderator legt die passende Anzahl an Memory-Karten verdeckt und mit ausreichend Bewegungsspielraum auf dem Boden aus. Jeder Teilnehmer bekommt nun die Aufgabe, sich eine Karte zu nehmen, ohne diese dabei den anderen zu zeigen. Auf den Rückseiten der Karten sind verschiedene Süchte abgebildet (am besten in Wort und Bild). Jede Sucht ist zweimal vorhanden. Die Teilnehmer müssen anschließend pantomimisch ihren Partner oder ihre Partnerin finden. Wichtig dabei: Das Finden der Pärchen erfolgt nicht nacheinander, sondern gleichzeitig. Haben sich alle Pärchen gefunden, setzt sich die Gruppe in den Stuhlkreis und stellt kurz „ihre“ Sucht zunächst pantomimisch und dann mit Namen vor. Ab hier gibt es zwei Möglichkeiten:

Variante A – Gesprächskreis: Die Teilnehmer besprechen unter der Führung des Moderators eine bestimmte Auswahl oder gar alle Suchtarten. Dabei ist es wichtig, dass der Moderator klar definiert, dass auch er kein Experte für alle Suchtarten sein kann. Hierfür stehen Beratungsstellen und Anlaufstellen im Internet zur Verfügung, auf die der Moderator hinweist. Themen für den anschließenden Dialog in Bezug auf die Suchtarten können sein: Mögliche Risiken und Gefahren/Ist die Sucht legal oder illegal?/Ist die Sucht stoffgebunden oder nicht stoffgebunden?/Kann ich diese Sucht leicht „befriedigen“? („An den Stoff komme ich ohne Probleme“)/Welche Erfahrungen habe ich damit gemacht?/Ich habe gehört ...

Variante B – Kleingruppenarbeit mit Präsentation: Die Teilnehmer suchen sich fünf Suchtarten aus, mit denen sie sich etwas intensiver in Kleingruppen beschäftigen möchten und erarbeiten ein Poster o. ä., welches anschließend in einer kurzen Präsentation im Plenum vorgestellt wird. Hierbei ist es gut, im Vorfeld aussagekräftige Kriterien wie Inhaltsstoffe, Herkunftsland, mögliche Risiken, Suchtpotenzial,

positive/negative Wirkungen, Langzeitwirkungen vorab festzulegen. Informationen finden die Teilnehmer in vom Moderator zur Verfügung gestellten und dialoggruppengerechten Broschüren (z. B. kostenfrei zu bestellen unter www.bzga.de) oder direkt im Internet (www.drugcom.de/ www.mindzone.info/ www.bluprevent.de). Die Teilnehmer können natürlich auch direkt die blu:app von blu:prevent kostenfrei bei GooglePlay oder im App Store herunterladen und dort recherchieren und weitere interessante Informationen erhalten.

Bitte beachten: Das Suchtmemory ist leicht eigenständig zu erstellen. Es sollte jedoch darauf geachtet werden, dass die Suchtarten in der Mehrzahl den Lebensbedingungen der Teilnehmer entsprechen (Nikotin, Legal Highs, Alkohol, Ritzen, Smartphone, Cannabis, Pornosucht, ...). Es kann durchaus förderlich sein, wenn „besondere“ Süchte ebenfalls angesprochen werden (Putzsucht, Arbeitssucht ...) Die Ergebnisse der Kleingruppenarbeit können im Nachgang ausgestellt werden. Jedoch sollte diese Ausstellung inhaltlich und optisch wertfrei sein und durch ein Infoposter mit regionalen und überregionalen Anlaufstellen ergänzt werden.



SCHÄTZCHEN

Ziel: Warm-up, Kontakt

Gruppengröße: ab 8 Personen

Dauer: 5-10 Minuten

Material: -

Gruppe stellt sich im Kreis auf. Jeder sucht sich „heimlich“ eine andere Person aus (muss nicht zwingend etwas mit Sympathie etc. zu tun haben). Anschließend verteilen sich alle ungeordnet im Raum. Auf Startkommando der Spielleitung versucht jeder, sein Schätzchen drei Mal zu umrunden. Nach drei Umrundungen stehen bleiben. Herrlich chaotisch!

Variante: Zwei Leute werden vor die Tür gebeten. Die Gruppe wird instruiert und die zwei Personen kommen wieder in den Raum, beobachten die Übung und werden später nach ihrer Wahrnehmung gefragt. Möglicherweise haben sie einfach nur Chaos gesehen. Sinnbildlich könnte das heißen: „Wenn man das System nicht versteht, erscheint vieles einfach nur chaotisch.“ „So ähnlich geht es Außenstehenden, wenn sie die Sucht verstehen wollen.“



SUCHT-EINFÜHRUNGSSPIEL

Ziel: Die Teilnehmer sollen einen Überblick über unterschiedliche Suchtformen bekommen.

Gruppengröße: bis 30 Personen

Dauer: 10-20 Minuten

Material: Viele „Sucht-Wörter“ auf Klebeetiketten

Die Spielleitung klebt allen Teilnehmern eine „Sucht“ per Etikett auf den Rücken. Jeder Teilnehmer soll herausbekommen, was nun „seine“ Sucht ist. Dazu gehen die Teilnehmer im Raum umher und fragen sich gegenseitig nach der Sucht, die sie auf dem Rücken tragen.

Dabei gilt: es dürfen nur Fragen gestellt werden, die mit Ja oder Nein zu beantworten sind. Pro Person dürfen nur drei Fragen gestellt werden, dann muss man sich jemand anderes suchen. Wer seine Sucht erraten hat, nimmt das Etikett vom Rücken und klebt es sich sichtbar vorn auf die Brust. Bei den vielen Suchtbegriffen, die üblicherweise nicht mit Drogensucht in Verbindung gebracht werden, und bei einer max. Fragedauer von acht bis zehn Minuten werden nicht alle Mitspieler ihre Sucht erraten. Dies kann als Ausgangspunkt für eine nachfolgende Auswertung genommen werden.

Anschließend liest jeder „seine“ Sucht vor und erläutert den anderen, was darunter zu verstehen ist. Die Spielleitung ergänzt hierbei die Aussagen bzw. stellt sie richtig. Mögliche Ansatzpunkte für die Auswertung:

- ▶ Welche Süchte kamen vor?
- ▶ Wer hat „seine“ Sucht erraten?
- ▶ Welche Schwierigkeiten traten beim Fragen auf (falsche Spuren, falsche Schlüsse ...)?
- ▶ Hat jemand eine Überraschung erlebt?

MAUER GEGEN SUCHT

Ziel: Dem Teilnehmer wird bei dieser Übung verdeutlicht, dass der beste Schutz vor Suchterkrankungen in den alltäglichen Dingen steckt. Dingen, die uns guttun, welche aber auch regelmäßiger Pflege bedürfen: Bewusstmachung der eigenen Ressourcen und Lernen von praxistauglichen Schutzfaktoren innerhalb der eigenen Gruppe/eigenverantwortliche Überprüfung auf individuelle Nutzbarkeit.

Gruppengröße: bis max. 30 Personen

Dauer: 30 – 45 Min (bis zu 90 Minuten)

Material: Flipchart/Wandzeitung, Stifte, Sprühkleber oder ähnliches, Schatzkiste

Zunächst werden alle Teilnehmer aufgefordert, in Kleingruppen Dinge, Personen und Tätigkeiten zu sammeln, die ihnen guttun (z. B. Familie, Freunde, Sportarten, Musik, Hobbys, Schule, Haustiere, etc.). Wichtig hierbei ist die Aufforderung, dass es keine Tabus gibt und die Beispiele sehr präzise sein sollen. Danach wird, auch in der Kleingruppe, jeweils eine Idee auf eine rechteckige, wenn möglich rote, Moderationskarte geschrieben. Die beschrifteten Karten werden anschließend im Plenum vorgestellt und, wenn möglich, in einer kleinen Schatzkiste gesammelt. Der Moderator hat nun die Möglichkeit, die Gruppe zu fragen, was er in dieser Schatzkiste eigentlich für einen besonderen Schatz hat? Es entsteht ein kurzer Dialog. Die Gruppe lernt viel über eigene Strategien zur Problemlösung und die Ressourcen anderer Gruppenmitglieder. Zur Verdeutlichung werden die Moderationskarten in einer mauerähnlichen Struktur waagrecht in drei bis vier Ebenen an eine Wandzeitung/ein Flipchart geklebt. Es entsteht die „Mauer gegen Sucht“. Der Begriff „Mauer gegen Sucht“ wird allerdings noch nicht erwähnt. Bitte beachten: Es müssen noch beschriftete Moderationskarten übrig bleiben. Die Teilnehmer werden nun aufgefordert, das entstandene Bild zu beschreiben. Nach einem kurzen Dialog erhält das Bild durch den Moderator die Überschrift „Mauer gegen Sucht“. Der Moderator erläutert nochmals die Schutzfunktion einzelner Mauersteine zur Vorbeugung einer Suchtentwicklung: „Je mehr Mauersteine wir besitzen, desto besser sind wir gegen Suchtgefahren geschützt. Bei einer Vielzahl von unterschiedlichen Mauersteinen können auch Suchtmittel oder süchtige Verhaltensweisen mal eine Rolle spielen, ohne dass es direkt gefährlich wird bzw. eine Sucht entsteht. Wichtig ist jedoch, dass gesundheitsförderliche „Mauersteine“ in der Überzahl bleiben. Was passiert aber, wenn wir zum Beispiel ein Bein gebrochen haben?“ Der Moderator entfernt einige Dinge von der Wandzeitung/dem Flipchart. Es entstehen Lücken. Im Dialog bespricht der Moderator die nun entstandene Instabilität der Mauer und die möglichen Folgen (fehlende Ressourcen/Gefahr der Suchtentwicklung). Zum Abschluss nimmt der Moderator die übrig gebliebenen Karten aus der Schatzkiste oder sammelt weitere „Schutzfaktoren“ im Plenum, welche die Lücken wieder füllen. Die Mauer ist wieder stabil. Wir sind wieder ein bisschen besser geschützt gegen die Gefahren einer Suchtentwicklung.



WEITERE ANGEBOTE

Deshalb kreieren wir Lösungen, die zeitgemäß, relevant und unkompliziert sind und mit denen Multiplikatoren Jugendlichen auf Augenhöhe begegnen können.



bluprevent.de/angebote

Wir wollen Kinder und Jugendliche dabei unterstützen, ihre Lebenswelten zu gestalten, Herausforderungen zu meistern und gesund aufzuwachsen. Mit innovativen und kreativen Tools fördern wir Selbstbestimmung, stärken die Freiheit von Abhängigkeiten und eröffnen Wege zu einer positiven, erfüllten Zukunft.

BLU:PREVENT

FEEDBACK

Um dieses Praxisbuch erfolgreich weiterentwickeln zu können, freuen wir uns über Ihre Anregungen und konstruktiv kritische Anmerkungen.



Kontaktformular

Praxisbuch blu:interact + blu:base
Auflage Juli 2025

IMPRESSUM

Herausgeber

© 2025 Blaues Kreuz in Deutschland e. V.
Zweigverein blu:prevent
Schubertstr. 41
42289 Wuppertal

T 0202-62003-0
www.bluprevent.de
www.blaues-kreuz.de

Autoren

Benjamin Becker
[Sozialtherapeut/Erlebnispädagoge]
Rebekka Dickhardt
[staatl. anerkannte Sozialarbeiterin (BA)]

Rechte

Nutzung durch Vervielfältigung wie kopieren nicht erlaubt. Urheberrechte liegen beim Herausgeber.

Gestaltung

inhouse [blu:prevent]

Bildnachweise

© BKD S.1/16/17: inhouse; S.18/19: diyahna-lewis (unsplash); S.20/21: AdobeStock; S.22/23: valeria-boltneva (pexels); S.24/25: erik-mclean (unsplash); S.26/27: inhouse; S.50/51: inhouse; S.60/61: inhouse; S.72/73: inhouse



BLU:PREVENT⁺