

Mitmachparcours

Suchtprävention



Der Mitmachparcours

ist ein erlebnisorientiertes Angebot zur Suchtprävention.

An verschiedenen, in sich geschlossenen Stationen werden Informationen zur Thematik mit spielerischen Aktivitäten verbunden. Damit erhalten Kinder und Jugendliche die Möglichkeit, sich unbefangen mit Themen der Sucht auseinanderzusetzen und gegebenenfalls eigene Lösungen zu entwickeln. Begleitet werden sie dabei von MitarbeiterInnen aus der Suchtprävention sowie im Vorfeld geschulten MultiplikatorInnen Ihrer Schule.

Der „**Mitmachparcours**“ eignet sich auf Grund des Stationsaufbaus besonders für organisierte Teilnehmergruppen und kann somit auch problemlos in den Schulalltag integriert werden. Zielgruppen sind in erster Linie SchülerInnen der Klassenstufe 7 – 10, aber auch mit jungen Auszubildenden bestehen gute Erfahrungen.

Pro Station können jeweils ca. 10 – 15 TeilnehmerInnen betreut werden. Nach 30 min erfolgt dann der Wechsel zur nächsten Station, so dass jede Gruppe jede Station besucht. In der Regel besteht ein Projekttag aus 6 Stationen.

Für die Pause bietet sich an, ein besonderes „gesundes Frühstück“ zu organisieren. Dadurch können in die Vorbereitung auch schon die Eltern einbezogen werden.

Wünschenswert ist, dass der Mitmachparcours ein Bestandteil von längerfristigen Suchtpräventionsbemühungen an der Schule ist (z.B. auf dem Weg zur „Rauchfreien Schule“).

Folgende Stationen kommen variabel zum Einsatz:

- **Gefühlswaage**

Die „Gefühlswaage“ ist ein mechanisches Modell (Balkenwaage), mit dem gezeigt werden kann, wie innere und äußere Faktoren auf die Gefühlslage eines Menschen einwirken.

Durch Auflegen von Gewichten werden verschiedene Alltagsbelastungen symbolisiert. Im Gegenzug werden Handlungsmöglichkeiten angeboten, die entweder zu einer Verstärkung des Problems führen oder eine Lösung darstellen.

Durch den Einsatz der Gefühlswaage wird anschaulich das Streben nach innerer Balance symbolisiert.



- **Da-Vinci-Brücke**

Aus 15 Rundhölzern wird eine begehbare Brücke gebaut (ohne Verwendung von Werkzeug oder anderen Hilfsmitteln). Danach wird miteinander erarbeitet, welche der dabei erforderlichen Kompetenzen auch handlungsfähig und standfest im Umgang mit Drogen machen.



- **„Tabu-Spiel“** (Posterpuzzle)

Dieses Spiel fordert körperliche Bewegung und macht viel Spaß. Die Aufgabe besteht darin, auf Puzzleteilen vorgegebene Begriffe auf verschiedene Art und Weise vorzustellen, in der Gruppe zu erraten und anschließend das Puzzle im Bild zusammensetzen.

Die TeilnehmerInnen werden angeregt, nonverbal zu kommunizieren und sich differenziert auszudrücken.

- **„Schattenspringen“**

Das Brettspiel „Schattenspringen“ wurde von den Mobil Teams für Suchtprävention Berlin entwickelt. In spielerischer Form werden Fragen rund um partnerschaftliches Verhalten und Suchtproblematik aufgeworfen. Angesprochen werden auch Themen wie Liebe und Sexualität, da sie für diese Altersgruppe entwicklungspsychologisch von großer Bedeutung sind.

Neben „Fachfragen“ werden auch persönliche Verhaltensweisen in bestimmten Situationen diskutiert, um die Teil-



nehmerInnen für Risiken zu sensibilisieren. Es wird dabei besonders die persönliche Haltung und Herausbildung einer eigenen Meinung gefördert, denn nicht immer gibt es eine eindeutige Antwort.

- **„Drogen-Quiz“**

Das „Drogen-Quiz“ ist eine Zusammenstellung von Fragenkarten zu Alkohol, Nikotin und illegalen Drogen. Entwickelt von Dr. Klaus Riedel, Facharzt für Allgemeinmedizin und Psychotherapeut, dient es neben konkreter Wissensvermittlung auch als Diskussionsgrundlage über den eigenen und gesellschaftlichen Umgang mit Drogen.

- **„Sucht hat immer eine Geschichte“** - eine interaktive Ausstellung -

Mittels Computer (CD-Rom) haben die TeilnehmerInnen an dieser Station die Möglichkeit, sich im dreidimensionalen Raum durch eine Ausstellung zum Thema Sucht zu bewegen. Neben einem umfangreichen Sucht-Lexikon dienen Fragebögen, Texte und kurze Videos der Reflexion eigener Vorurteile und Einstellungen.

Die Ausstellung gibt Kindern und Jugendlichen Tipps, wie sie lernen können, „Nein“ zu sagen, wenn ihnen z.B. Drogen angeboten werden.

- **„Unsere kleine Welt“** – Videovorführung und Gespräch über Sucht

Der Zeichentrickfilm zeigt auf satirische Weise die Verbreitung von Süchten in unserer Gesellschaft. Hier geht es vor allem um die alltäglichen Abhängigkeiten wie Fernsehen, Essen, Geld, die Anerkennung anderer usw.

Der Film verfolgt das Ziel, bei den Zuschauern sowohl Identifikation als auch Abgrenzung hervorzurufen, macht nachdenklich über alltägliches Verhalten und verdeutlicht, wie fließend die Übergänge zur Sucht sind.

- **„Römische Mühle“** – nonverbales Spiel mit lebendigen Figuren

Das bekannte Mühle-Spiel in abgewandelter Form. Statt der Spielsteine agieren die TeilnehmerInnen selbst. Beobachtungsgabe, Kombinationsfähigkeit und nonverbale Kommunikation werden geschult.

- **Rauschbrille** – Trunkenheit nüchtern erfahrbar gemacht

Die Drunk Busters Rauschbrille simuliert eindrucksvoll den Zustand der Beeinträchtigung durch Alkohol und/oder andere psychotrope Substanzen. In praktischen Übungen und Auswertungen werden mögliche Risiken reflektiert.



-
- **Parcours der Sinne** – sehen-riechen-schmecken-fühlen
Vor allem für jüngere SchülerInnen ist diese Station geeignet, bei der es um Sinneswahrnehmungen geht (Schokolade genießen, Gegenstände in der Fühlbox ertasten, versch. Gerüche identifizieren ...).
-
- weitere / andere Stationen sind möglich ...
 - Zum Abschluss kann eine Gesprächsrunde mit betroffenen Jugendlichen aus der Therapieeinrichtung „Chance gGmbH“ aus Bugk / Grünheide stattfinden, wenn dies aus zeitlichen Gründen möglich ist.
-

Wenn Sie den Mitmachparcours bei sich einsetzen wollen:

- Der Mitmachparcours ist ein kostenfreies Angebot zur Suchtprävention.
- Zur Vorbereitung findet ein Treffen von ca. 1 Std. vor Ort statt.
- ca. 5 MitarbeiterInnen Ihrer Einrichtung werden dabei zur selbstständigen Betreuung einzelner Stationen geschult. Für einige Stationen können auch ältere SchülerInnen zur Betreuung eingesetzt werden.
- Für jede Station wird ein Raum benötigt.
- Der zeitliche Rahmen umfasst ca. 5 Zeit-Stunden an einem Schultag
- Nach dem gesamten Durchlauf der Stationen findet eine kleine Preisverleihung statt, bei dem die engagierteste Teilnehmergruppe einen Preis erhält. Grundlage dafür ist ein Laufzettel mit Bewertungen für jede Gruppe.
- Störende Geräusche (z.B. Schulglocke) sollten für die Dauer der Veranstaltung möglichst vermieden werden.
- Unmittelbar nach der Veranstaltung findet ein Auswertungsgespräch mit allen verantwortlichen MitarbeiterInnen (StationsbetreuerInnen) statt.

Stand: 03/10



Caritasverband für das Erzbistum Berlin e.V.
Überregionale Suchtpräventionsfachstelle
für Ostbrandenburg

Frank Kirschneck
Große Straße 12
15344 Strausberg

Tel.: 03341-39 01 05 6
Fax: 03341-39 01 05 9
E-Mail: f.kirschneck@cv.suchtpraevention-brb.de
Web: www.cv.suchtpraevention-brb.de



SUCHTPRÄVENTION
LAND BRANDENBURG
Barnim / Märkisch-Oderland
Oder-Spree / Frankfurt (Oder)