



## Broschüre „Alles klar? Suchtmittelkonsum und Wohlbefinden von 13- bis 15-Jährigen“

### 3 Lektionenvorschläge

Die Broschüre „Alles klar? Suchtmittelkonsum und Wohlbefinden von 13- bis 15-Jährigen“ fasst einige wichtige Ergebnisse der Schülerinnen- und Schülerbefragung HBSC zusammen ([www.hbsc.ch](http://www.hbsc.ch)). Die Broschüre kann bei Sucht Info Schweiz bestellt werden (vgl. Adresse unten) oder heruntergeladen werden über [www.sucht-info.ch](http://www.sucht-info.ch), Rubrik Info-Materialien.

Mit Hilfe der folgenden drei Lektionenvorschläge kann auf einige Resultate der Studie vertiefter eingegangen werden.

- 1: ...aus Fun oder Frust? Motive des Suchtmittelkonsums
- 2: „Alle tun es!“ Über normative Vorstellungen nachdenken
- 3: Was tun, wenn ich traurig bin oder mich belastet fühle?

Wir möchten Sie einladen, uns eine Rückmeldung zu Ihren Erfahrungen mit den Lektionenvorschlägen zu geben: [praevention@sucht-info.ch](mailto:praevention@sucht-info.ch)

Weitere didaktische Materialien

Auf der Website von Sucht Info Schweiz [www.sucht-info.ch](http://www.sucht-info.ch), Rubrik Info-Materialien, finden Sie weitere Hilfsmittel zur Suchtprävention, unter anderem:

- **6 Hefte der Reihe „Jugendliche und Alkohol“ für Lehrpersonen der Oberstufe**
- **2 Hefte der Reihe „Jugendliche und Rauchen“ für Lehrpersonen der Oberstufe**
- **Flyer für Jugendliche** mit Informationen zu verschiedenen Substanzen sowie zur Internetnutzung
- **Online-Lehrmittel „Alkohol im Körper“** ([www.sucht-info.ch/alkoholimkoerper](http://www.sucht-info.ch/alkoholimkoerper))

**Sucht Info Schweiz**  
Av. Louis-Ruchonnet 14  
Postfach 870  
CH-1001 Lausanne  
Tel. 021 321 29 11  
[www.sucht-info.ch](http://www.sucht-info.ch)



Broschüre „Alles klar?“  
Lektionenvorschlag Nr. 1

## ... aus Fun oder Frust? Motive des Suchtmittelkonsums

### Erläuterungen für Lehrpersonen

*Dieser Lektionenvorschlag stammt aus dem Lehrmittel „Warum konsumiert man Alkohol? Gründe und Motive“ (Heft Nummer 6) der Reihe „Jugendliche und Alkohol“ für Lehrpersonen der Oberstufe (Sucht Info Schweiz, 2011).*

**Einordnung** In der Broschüre „Alles klar?“ wird zusammengefasst (Seiten 14/15):  
*Es gibt interessante Zusammenhänge zwischen einem regelmässigen Konsum von Alkohol, Tabak oder Cannabis und der Zufriedenheit mit dem Leben. Unter denen, die sich bei der Lebenszufriedenheit [auf einer Skala von 1 bis 10] zwischen 0 und 6 eingestuft haben, gibt es deutlich mehr Jugendliche, die mindestens wöchentlich Alkohol, Tabak oder Cannabis konsumieren, als bei den zufriedeneren Jugendlichen (Einstufung 7 bis 10).*

...

*Jugendliche mit Problemen neigen eher dazu, Substanzen zu konsumieren als Jugendliche ohne Probleme.*

*Die Jugendlichen sind auch danach gefragt worden, weshalb sie Suchtmittel konsumieren. Einige haben angegeben, dass sie dies tun, um sich besser zu fühlen und um ihre Probleme zu vergessen. Bei einem Konsum, der Probleme vergessen lassen soll, ist das Risiko besonders gross, dass man immer mehr konsumiert. Probleme lösen sich dadurch natürlich nicht.*

**Ziel** Die Schülerinnen und Schüler verstehen: Es gibt unterschiedliche Motive, warum jemand Alkohol oder ein anderes Suchtmittel konsumiert. Diese Motive sind unterschiedlich problematisch.

**Form** Einleitung durch die Lehrperson, Bearbeitung des Arbeitsblattes und anschließende Diskussion

**Ablauf** Die Lehrperson erklärt einleitend, warum Alkoholkonsum bei Jugendlichen mit besonders grossen Risiken verbunden ist (Informationen z.B. in „Alkohol im Körper – Wirkung und Abbau“ (Heft Nummer 2) der Reihe „Jugendliche und Alkohol“ von Sucht Info Schweiz, vgl. weiter unten „Quellen für Ihre Vorbereitung“). Jugendliche unter 16 Jahren sollten keinen Alkohol trinken. Viele werden aber irgendwann damit beginnen. Konsumgründe können unterschiedlich sein. Es gibt Konsumgründe, bei denen das Risiko besonders gross ist, immer mehr zu konsumieren.

Die Schülerinnen und Schüler bearbeiten das Arbeitsblatt „Warum konsumiert man eigentlich Alkohol?“ in Kleingruppen oder individuell.



**Ablauf  
(Forts.)**

Anschliessend werden die Ergebnisse im Plenum besprochen: Machen Sie eine Liste der Konsumgründe, welche die Jugendlichen für „ok“ halten, und derjenigen Gründe, die sie eher problematisch finden. Welche Gründe/Motive sind riskanter, welche weniger riskant in Zusammenhang mit dem Konsum von Alkohol oder anderen Suchtmitteln? Warum führen einige Gründe eher dazu, dass jemand mehr trinkt? Gibt es Konsumgründe, bei denen sich die Schüler/-innen uneinig sind? Warum sind sie sich uneinig? Was ist Genusskonsum? Was ist Entlastungskonsum?

Beziehen Sie sich auf das Kapitel „Suchtmittelkonsum und Lebenszufriedenheit“ der Broschüre „Alles klar?“ (Seiten 14/15). Manche Personen konsumieren Suchtmittel, um sich bei Problemen zu entlasten. Ein solcher Konsum ist mit einem erhöhten Risiko verbunden, dann auch immer mehr zu konsumieren und vielleicht sogar abhängig zu werden.

Aber Achtung: Auch reine „Fun“-Motive können natürlich zu Problemen führen, wenn zu viel konsumiert wird oder wenn in unpassenden Situationen getrunken wird!

**Zeitaufwand**

1 Lektion

**Quellen für  
Ihre Vorbereitung**

- Reihe „Jugendliche und Alkohol“, Heft Nummer 6: „Warum konsumiert man Alkohol? Gründe und Motive“
- Reihe „Jugendliche und Alkohol“, Heft Nummer 2: „Alkohol im Körper – Wirkung und Abbau“

Diese und weitere Hilfsmittel zur Alkoholprävention befinden sich auf der Website [www.sucht-info.ch](http://www.sucht-info.ch), Rubrik „Info-Materialien“.



Arbeitsblatt

## Warum konsumiert man eigentlich Alkohol?

Im Internet tauschen sich Menschen über die unterschiedlichsten Fragen aus, so auch darüber, warum man eigentlich Alkohol trinkt. Folgende Aussagen stammen aus dem Web, vor allem aus verschiedenen Foren. Die meisten stammen wahrscheinlich von Erwachsenen.

1. Unterstreicht zuerst die Worte, welche Gründe nennen, warum Alkohol konsumiert wird, schwarz.
2. Markiert dann diejenigen Gründe, die ihr besonders problematisch findet mit Rot und diejenigen Gründe, die ihr für weniger problematisch oder „ok“ haltet, mit Blau.

*„Es gibt viele Gründe, warum Menschen Alkohol trinken. Ich selbst habe lange Zeit getrunken, um die Wirkung zu spüren und um mich anders zu fühlen. Alkohol war eine kurzfristige Lösung für meine Probleme, und meistens hat er zu noch mehr Problemen geführt.“*

*“Menschen trinken aus unterschiedlichsten Gründen Alkohol, aber meistens einfach um eine gute Zeit zu verbringen... Alkohol vermindert Hemmungen und baut Blockaden ab. Das kann man als etwas Gutes oder als etwas Schlechtes ansehen. Es kann dich zum Mittelpunkt einer Party machen, es kann dich aber auch sehr verletzlich machen. Manche Menschen trinken, um zu fliehen. Manche trinken, um ihre Probleme und ihre Ängste zu vergessen. Manche Erwachsene trinken auch einfach ein Glas Wein pro Tag. Man sagt, das sei gut für die Gesundheit ...”*

- „1. Manche Menschen glauben, Alkohol zu brauchen, um Spass zu haben. Alkohol gibt ihnen Selbstvertrauen etc.*
- 2. Um Dinge zu vergessen, um Schmerz auszuschalten.*
- 3. Wegen dem Druck von anderen, zum Beispiel wenn jemand das Gefühl hat, dass alle anderen trinken.*
- 4. Weil sie nicht wissen, dass sie sich damit schaden können.“*

*„... Für manche Menschen ist ein Leben ohne Alkohol emotional schmerzhaft. Alkohol scheint diesen Schmerz zu nehmen... Besser als zu trinken ist, herauszufinden, warum ich Selbstzweifel habe, warum ich mich verlassen fühle und warum ich das Gefühl habe, ungewollt zu sein... Alkohol ist eine vorübergehende Flucht vor emotionalem Schmerz. Es ist viel besser, die Verletzung zu heilen, als den Schmerz zu überdecken...“*

*„Menschen trinken aus einer Unzahl von Gründen. Um zu entspannen, um zu vergessen, um Stress abzubauen, um sich für hübscher zu halten, als sie sind, um Hemmungen zu verlieren, um eine Entschuldigung zu haben, um mutig zu werden, um Schmerz zu lindern, wegen den anderen, weil sie es wollen... „*



**Broschüre „Alles klar?“  
Lektionenvorschlag Nr. 2**

## **„Alle tun es!“ Über normative Vorstellungen nachdenken**

### **Erläuterungen für Lehrpersonen**

- Einordnung** Die Broschüre „Alles klar?“ fasst einige wichtige Ergebnisse der Schülerinnen- und Schülerbefragung HBSC zusammen ([www.hbsc.ch](http://www.hbsc.ch)). Unter anderem haben die Jugendlichen auch Auskunft zu ihrem Suchtmittelkonsum gegeben. Oft ist es so, dass Jugendliche den Anteil Gleichaltriger, die rauchen, Alkohol trinken oder Cannabis konsumieren, überschätzen. „Alle tun es“ heisst es dann oft.
- Wenn man davon ausgeht, dass ein Verhalten „üblich“ ist, schätzt man es auch als weniger gefährlich ein, als wenn man annimmt, dass nur wenige „es tun“. Wenn Jugendliche zum Beispiel denken, dass es unter Gleichaltrigen verbreitet sei, sich zu betrinken oder Cannabis zu konsumieren, ist die Wahrscheinlichkeit grösser, dass sie selbst auch ein solches Verhalten zeigen und es als weniger problematisch einschätzen. Zudem ist es für viele Jugendliche besonders wichtig, „dazuzugehören“, sich am Verhalten einer angeblichen Mehrheit zu orientieren.
- Ziel** Die Auseinandersetzung mit den Ergebnissen der HBSC-Studie zum Suchtmittelkonsum unter Jugendlichen hat zum Ziel, falsche normative Vorstellungen der Jugendlichen zu korrigieren und dazu beizutragen, mögliche Neigungen, Suchtmittel zu konsumieren oder konsumieren zu wollen, zu schwächen.
- Form** Bearbeitung des Arbeitsblattes und anschliessende Diskussion
- Ablauf** Am besten ist es, wenn die Schüler/-innen Vergleiche machen können mit Angaben von Gleichaltrigen. Zur Verfügung stehen Arbeitsblätter für die 14-Jährigen und Arbeitsblätter für die 15-Jährigen. Die Schülerinnen und Schüler füllen in Kleingruppen (2, 3 Schüler/-innen) oder individuell das Arbeitsblatt „Suchtmittelkonsum bei 14-Jährigen“ resp. „...15-Jährigen“ aus.
- Die Einschätzungen werden anschliessend im Plenum gesammelt und zuerst besprochen, ohne dass die Daten der HBSC-Studie schon bekannt sind. Liegen die Vorstellungen der Schüler und Schülerinnen nahe beieinander? Gibt es grössere Unterschiede? Wie sind die Schülerinnen und Schüler zu ihren Einschätzungen gekommen? In der Regel wird es so sein, dass nicht alle die gleiche Vorstellung davon haben, wie verbreitet ein Verhalten ist.



**Ablauf  
(Forts.)**

In einem zweiten Schritt werden die Einschätzungen der Schüler und Schülerinnen mit den Ergebnissen der HBSC-Studie verglichen. Weiter unten finden Sie eine Vorlage mit den Ergebnissen, die Sie z.B. an die Wand projizieren können. Die Jugendlichen können die Zahlen der Studie in ihr Arbeitsblatt eintragen. Welche Beziehung besteht zwischen den Zahlen der HBSC-Befragung und den Einschätzungen der Schüler/-innen? Was denken die Schüler/-innen: Welchen Einfluss auf das eigene Verhalten haben unsere Vorstellungen davon, was „üblich“ ist?

Weisen Sie im Rahmen dieser Übung in einem „Info-Block“ auf das Phänomen der normativen Vorstellungen hin: Wenn jemand davon überzeugt ist, dass eine Mehrheit der Gleichaltrigen ein Verhalten zeigt, ist diese Person auch eher bereit, sich nach diesen normativen Vorstellungen zu verhalten. Es gibt Studien, die das zeigen konnten.

„Diese Zahlen stimmen nicht!“ – gut möglich, dass Sie als Lehrperson mit diesem Einwand konfrontiert werden: Bei Befragungsergebnissen herrscht immer auch eine gewisse Skepsis, ob die Befragten auch wirklich ehrlich geantwortet haben. Dieses Problem ist nicht ganz von der Hand zu weisen. Aber die Tatsache, dass die Befragung anonym stattgefunden hat, trägt dazu bei, dass ehrlich geantwortet wurde. Es ist natürlich auch möglich, dass im direkten Umfeld einiger Schüler/-innen der Anteil Konsumierender tatsächlich grösser ist als im Durchschnitt. Es gibt Cliques, in denen Suchtmittelkonsum präsenter ist als beim Durchschnitt der Jugendlichen. Aus dieser Feststellung können spannende Diskussionen zu Gruppeneinflüssen entstehen.

**Zeitaufwand** 1 bis 2 Lektionen



Arbeitsblatt

## Suchtmittelkonsum bei 14-Jährigen

Was denkst du: Wie viele 14-Jährige zeigen diese Verhaltensweisen? Gib in Prozentzahlen an, auf wie hoch du den Anteil einschätzt. Wenn du zum Beispiel denkst, dass die Hälfte das Verhalten zeigt, schreibe 50%. Wenn du denkst, dass eine/r von 10 dieses Verhalten zeigt, schreibe 10%.

	Meine Einschätzung		Die Zahlen der Studie	
	Jungen	Mädchen	Jungen	Mädchen
Wie viele 14-Jährige trinken nie oder seltener als einmal pro Monat Alkohol?				
Wie viele 14-Jährige trinken mindestens einmal pro Woche Alkohol?				
Wie viele 14-Jährige sind schon mehr als einmal betrunken gewesen?				
Wie viele 14-Jährige rauchen pro Woche mindestens einmal Tabak?				
Wie viele 14-Jährige haben noch nie Cannabis genommen?				
Wie viele 14-Jährige kiffen innerhalb von einem Monat* mehr als dreimal?				

\* Gefragt wurde, wie oft im Monat vor der Befragung Cannabis konsumiert wurde.





Arbeitsblatt

## Suchtmittelkonsum bei 15-Jährigen

Was denkst du: Wie viele 15-Jährige zeigen diese Verhaltensweisen? Gib in Prozentzahlen an, auf wie hoch du den Anteil einschätzt. Wenn du zum Beispiel denkst, dass die Hälfte das Verhalten zeigt, schreibe 50%. Wenn du denkst, dass eine/r von 10 dieses Verhalten zeigt, schreibe 10%.

	Meine Einschätzung		Die Zahlen der Studie	
	Jungen	Mädchen	Jungen	Mädchen
Wie viele 15-Jährige trinken nie oder seltener als einmal pro Monat Alkohol?				
Wie viele 15-Jährige trinken mindestens einmal pro Woche Alkohol?				
Wie viele 15-Jährige sind schon mehr als einmal betrunken gewesen?				
Wie viele 15-Jährige rauchen pro Woche mindestens einmal Tabak?				
Wie viele 15-Jährige haben noch nie Cannabis genommen?				
Wie viele 15-Jährige kiffen innerhalb von einem Monat* mehr als dreimal?				

\* Gefragt wurde, wie oft im Monat vor der Befragung Cannabis konsumiert wurde.



Für die Präsentation in der Schulklasse

## Suchtmittelkonsum bei 14-Jährigen: Ergebnisse der Schüler/-innenbefragung 2010

	Jungen	Mädchen	
Wie viele 14-Jährige trinken nie oder seltener als einmal pro Monat Alkohol?	<b>68%</b>	<b>76%</b>	<b>Die grosse Mehrheit der 14-Jährigen trinkt selten oder nie Alkohol.</b>
Wie viele 14-Jährige trinken mindestens einmal pro Woche Alkohol?	<b>16%</b>	<b>9%</b>	<b>Nur wenige 14-Jährige trinken regelmässig Alkohol.</b>
Wie viele 14-Jährige sind schon mehr als einmal betrunken gewesen?	<b>17%</b>	<b>12%</b>	<b>Die grosse Mehrheit der 14-Jährigen hat noch nie einen Alkoholrausch gehabt.</b>
Wie viele 14-Jährige rauchen pro Woche mindestens einmal Tabak?	<b>12%</b>	<b>11%</b>	<b>Bei den 14-Jährigen raucht etwa 1 von 10 regelmässig.</b>
Wie viele 14-Jährige haben noch nie Cannabis genommen?	<b>77%</b>	<b>83%</b>	<b>Die meisten 14-Jährigen haben noch nie Cannabis genommen.</b>
Wie viele 14-Jährige kiffen innerhalb von einem Monat* mehr als dreimal?	<b>5%</b>	<b>2%</b>	<b>Nur sehr wenige 14-Jährige kiffen häufig.</b>

\* Gefragt wurde, wie oft im Monat vor der Befragung Cannabis konsumiert wurde.



Für die Präsentation in der Schulklasse

## Suchtmittelkonsum bei 15-Jährigen: Ergebnisse der Schüler/-innenbefragung 2010

	Jungen	Mädchen	
Wie viele 15-Jährige trinken nie oder seltener als einmal pro Monat Alkohol?	<b>52%</b>	<b>66%</b>	<b>Viele 15-jährige Jungen und eine grosse Mehrheit der Mädchen trinken selten oder nie Alkohol.</b>
Wie viele 15-Jährige trinken mindestens einmal pro Woche Alkohol?	<b>27%</b>	<b>13%</b>	<b>Ein Viertel der 15-jährigen Jungen und ein Achtel der Mädchen trinken regelmässig Alkohol.</b>
Wie viele 15-Jährige sind schon mehr als einmal betrunken gewesen?	<b>28%</b>	<b>21%</b>	<b>Die grosse Mehrheit der 15-Jährigen hat noch nie einen Alkoholrausch gehabt.</b>
Wie viele 15-Jährige rauchen pro Woche mindestens einmal Tabak?	<b>19%</b>	<b>16%</b>	<b>3 bis 4 von 20 der 15-Jährigen rauchen regelmässig.</b>
Wie viele 15-Jährige haben noch nie Cannabis genommen?	<b>66%</b>	<b>76%</b>	<b>Die meisten 15-Jährigen haben noch nie Cannabis genommen.</b>
Wie viele 15-Jährige kiffen innerhalb von einem Monat* mehr als dreimal?	<b>9%</b>	<b>5%</b>	<b>Nur wenige 15-Jährige kiffen häufig.</b>

\* Gefragt wurde, wie oft im Monat vor der Befragung Cannabis konsumiert wurde.



Broschüre „Alles klar?“  
Lektionenvorschlag Nr. 3

## Was tun, wenn ich traurig bin oder mich belastet fühle?

### Erläuterungen für Lehrpersonen

Die Grundlage für diesen Lektionenvorschlag stammt aus der Broschüre „Achtung Rutschgefahr!“ von der Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich und Sucht Info Schweiz (damals SFA) (2005).

- Einordnung** In der Broschüre „Alles klar?“ wird zusammengefasst (Seite 14/15):  
*Es gibt interessante Zusammenhänge zwischen einem regelmässigen Konsum von Alkohol, Tabak oder Cannabis und der Zufriedenheit mit dem Leben. Unter denen, die sich bei der Lebenszufriedenheit [auf einer Skala von 1 bis 10] zwischen 0 und 6 eingestuft haben, gibt es deutlich mehr Jugendliche, die mindestens wöchentlich Alkohol, Tabak oder Cannabis konsumieren, als bei den zufriedeneren Jugendlichen (Einstufung 7 bis 10). ...*  
*Jugendliche mit Problemen neigen eher dazu, Substanzen zu konsumieren als Jugendliche ohne Probleme.*  
*Die Jugendlichen sind auch danach gefragt worden, weshalb sie Suchtmittel konsumieren. Einige haben angegeben, dass sie dies tun, um sich besser zu fühlen und um ihre Probleme zu vergessen. Bei einem Konsum, der Probleme vergessen lassen soll, ist das Risiko besonders gross, dass man immer mehr konsumiert. Probleme lösen sich dadurch natürlich nicht.*
- Ziel** Die Jugendlichen setzen sich damit auseinander, wie sie auch in schwierigen Situationen ihr Wohlbefinden bewahren können. Ziel ist, sie dabei zu unterstützen, nicht auf Suchtmittel zurückzugreifen.
- Form** Einführung durch die Lehrperson auf der Basis der Broschüre „Alles klar?“, individuelle Bearbeitung eines Arbeitsblattes, Diskussion
- Ablauf** In der Klasse werden die Ergebnisse der Studie besprochen, insbesondere die Seiten 14/15, auf denen der Zusammenhang zwischen Wohlbefinden und Suchtmittelkonsum beschrieben wird.  
Es ist wichtig, sich entlasten zu können, ohne auf Suchtmittel zurückzugreifen. Die Schüler/-innen werden eingeladen, sich einzeln mit Hilfe des Arbeitsblattes mit der Frage auseinanderzusetzen, was ihnen hilft, wenn sie sich nicht gut fühlen. Jede/-r für sich füllt das Arbeitsblatt aus. Eigene Ideen können auch eingetragen werden. Anschliessend können die Jugendlichen darüber diskutieren, was ihnen hilft und welche neuen Möglichkeiten sie auf dem Arbeitsblatt notiert haben.  
Jede/-r kann sich auf einer Postkarte oder in einem Brief an sich selbst Wohlfühl-tipps aufschreiben, die ihm/ihr besonders gefallen und die für ihn/sie neu sind. Die Schüler/-innen stecken den Brief oder die Postkarte (und ihr Arbeitsblatt) in ein Kuvert, das sie an sich selbst adressieren, zukleben und Ihnen abgeben. Sie bringen diese „Briefe an sich selbst“ in etwa einem Monat zur Post.
- Zeitaufwand** 1 bis 2 Lektionen



Arbeitsblatt

## Wohlfühl-Tipps

Suchtmittel dürfen nicht zum Ersatz werden, um sich besser zu fühlen, wenn man traurig, wütend, ängstlich oder schlecht gelaunt ist. Dann ist das Risiko besonders gross, Probleme mit Suchtmitteln zu bekommen. Es ist wichtig, andere Wege zu finden, um sich zu entlasten und gut zu fühlen.

Was hilft dir, wenn du traurig bist oder wenn du dich belastet fühlst?

	immer	oft	manch- mal	nie
Sport machen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mich mit meinen Kolleginnen und Kollegen zu treffen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ein Buch zu lesen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mit meiner Mutter oder meinem Vater zu sprechen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
schöne Musik zu hören	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
etwas Leckeres zum Abendessen zu kriegen oder es gleich selbst zu kochen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
unter Leute zu gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
alleine zu sein	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
meine beste Freundin oder meinen besten Freund anzurufen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
spazieren zu gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



	immer	oft	manch- mal	nie
mich unter die Bettdecke zu verkriechen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
mit meinem Haustier zu spielen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
ins Kino zu gehen	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
in mein Tagebuch zu schreiben	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
.....	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Schau mal deine Antworten durch: Was tust du, um dich zu entlasten? Zeigt sich da eine breite Palette an Möglichkeiten oder verlässt du dich vor allem auf eine einzelne Verhaltensweise?

Nicht jedem Menschen hilft dasselbe, wenn es ihm nicht gut geht: Manche suchen eher Kontakt, manche ziehen sich zurück. Und je nachdem, worum es geht, wenden wir andere Strategien an. Manchmal willst du vielleicht lieber alleine sein. Ein anderes Mal ist es dir vielleicht wichtig, mit jemandem über das, was dich belastet, sprechen zu können. Wichtig ist es, eine Auswahl an Strategien zu haben, um sich zu entlasten. So wird die Wahrscheinlichkeit grösser, Hilfe zu finden.

Schau deine Antworten nochmals an: Wo hast du «nie» angekreuzt? Überlege dir, ob und wann diese Strategie dir helfen könnte und probiere sie mal aus! So findest du neue Möglichkeiten, welche dir helfen können, wenn dich etwas belastet!