



März 2019

# Alles klar? Wohlbefinden Substanzkonsum

## 3 Vorschläge zur Unterrichtsgestaltung

---

Die Broschüre «Alles klar?» fasst einige wichtige Ergebnisse der Schülerinnen- und Schülerbefragung HBSC des Jahres 2018 zusammen ([www.hbsc.ch](http://www.hbsc.ch)). Sie kann bei Sucht Schweiz bestellt oder heruntergeladen werden ([shop.suchtschweiz.ch](http://shop.suchtschweiz.ch))

Mit Hilfe der folgenden Vorschläge zur Unterrichtsgestaltung 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. Stress und persönliche Ressourcen

Die Lektionen richten sich an Schülerinnen und Schüler im Alter von 11 bis 15 Jahren. Für die 11- und 12-Jährigen ist jedoch zu beachten, dass nur sehr wenige überhaupt psychoaktive Substanzen konsumiert haben.

Wir möchten Sie einladen, uns eine Rückmeldung zu Ihren Erfahrungen mit den Vorschlägen zur Unterrichtsgestaltung zu geben: [praevention@suchtschweiz.ch](mailto:praevention@suchtschweiz.ch). Vielen Dank!

Weitere didaktische  
Materialien:

- 6 Hefte (Format PDF) der Reihe „Jugendliche und Alkohol“ für Lehrpersonen der Oberstufe
- 3 Hefte (Format PDF) 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» (<http://www.alkoholimkoerper.ch/>) «Alkohol im Strassenverkehr» [www.alkoholimstrassenverkehr.ch](http://www.alkoholimstrassenverkehr.ch)
- Website [www.genderundpraevention.ch](http://www.genderundpraevention.ch) mit Videos und pädagogischen Begleitmaterialien

All das und mehr finden Sie unter [shop.suchtschweiz.ch](http://shop.suchtschweiz.ch)





Manche Personen konsumieren Suchtmittel, um sich bei Problemen zu entlasten. Ein solcher Konsum ist mit einem erhöhten Risiko verbunden, 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

Weiterführende Unterrichtsmaterialien:

- 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»](#)
- Website [www.alkoholimkoerper.ch](http://www.alkoholimkoerper.ch)

Die Unterrichtsmaterialien können im [Shop](#) von Sucht Schweiz heruntergeladen werden.



## Warum konsumiert man eigentlich Alkohol?

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

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





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 Schüler/-innen diesen Einwand vorbringen. Bei Befragungsergebnissen herrscht immer auch eine gewisse Skepsis, ob die Befragten 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 wird. 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



## Suchtmittelkonsum bei 14-Jährigen

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

	Meine Einschätzung		Die Zahlen der Studie	
	Jungen	Mädchen	Jungen	Mädchen
Wie viele 14-Jährige trinken nie oder sehr selten Alkohol (weniger oft als einmal pro Monat)?*				
Wie viele 14-Jährige trinken einmal oder zweimal pro Monat Alkohol?*				
Wie viele 14-Jährige haben sich in ihrem Leben schon wirklich betrunken gefühlt?				
Wie viele 14-Jährige rauchen keine Tabakprodukte?				
Wie viele 14-Jährige rauchen mindestens einmal pro Woche Tabak (, aber nicht jeden Tag)?				
Wie viele 14-Jährige «dampfen» nicht oder sehr selten (weniger oft als einmal pro Monat)?* (Gemeint ist der Konsum von e-Zigaretten oder e-Shishas)				
Wie viele 14-Jährige rauchen kein Cannabis oder sehr selten (weniger oft als einmal pro Monat)?*				

\* Gefragt wurde, an wie vielen Tagen in den 30 Tagen vor der Befragung konsumiert wurde.



# Suchtmittelkonsum bei 14-Jährigen: Ergebnisse der Schüler/-innenbefragung 2018

	Jungen	Mädchen	
Wie viele 14-Jährige trinken nie oder sehr selten Alkohol (weniger oft als einmal pro Monat)?*	68 %	74 %	Die Mehrheit der 14-Jährigen trinkt selten oder nie Alkohol.
Wie viele 14-Jährige trinken einmal oder zweimal pro Monat Alkohol?*	22 %	19 %	Wenige 14-Jährige trinken regelmässig Alkohol.
Wie viele 14-Jährige haben sich in ihrem Leben schon wirklich betrunken gefühlt?	17 %	12 %	Die grosse Mehrheit hat noch nie einen Alkoholrausch gehabt.
Wie viele 14-Jährige rauchen keine Tabakprodukte?	90 %	92 %	Die grosse Mehrheit der 14-Jährigen raucht keinen Tabak.
Wie viele 14-Jährige rauchen mindestens einmal pro Woche Tabak (, aber nicht jeden Tag)?	3 %	2 %	Sehr wenige 14-Jährige rauchen gelegentlich Tabak.
Wie viele 14-Jährige «dampfen» nicht oder sehr selten (weniger oft als einmal pro Monat)?* (Gemeint ist der Konsum von e-Zigaretten oder e-Shishas)	82 %	87 %	Die allermeisten 14-Jährigen «dampfen» nicht.
Wie viele 14-Jährige rauchen kein Cannabis oder sehr selten (weniger oft als einmal pro Monat)?*	94 %	96 %	Nur sehr wenige 14-Jährige konsumieren Cannabis.

\* Gefragt wurde, an wie vielen Tagen in den 30 Tagen vor der Befragung konsumiert wurde.



## 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 von zehn Personen dieses Verhalten zeigt, schreibe 10 %.

	Meine Einschätzung		Die Zahlen der Studie	
	Jungen	Mädchen	Jungen	Mädchen
Wie viele 15-Jährige trinken nie oder sehr selten Alkohol (weniger oft als einmal pro Monat)?*				
Wie viele 15-Jährige trinken einmal oder zweimal pro Monat Alkohol?*				
Wie viele 15-Jährige haben sich in ihrem Leben schon wirklich betrunken gefühlt?				
Wie viele 15-Jährige rauchen keine Tabakprodukte?				
Wie viele 15-Jährige rauchen mindestens einmal pro Woche Tabak (, aber nicht jeden Tag)?				
Wie viele 15-Jährige «dampfen» nicht oder sehr selten (weniger oft als einmal pro Monat)?* (Gemeint ist der Konsum von e-Zigaretten oder e-Shishas)				
Wie viele 15-Jährige rauchen kein Cannabis oder sehr selten (weniger oft als einmal pro Monat)?*				

\* Gefragt wurde, an wie vielen Tagen in den 30 Tagen vor der Befragung konsumiert wurde.



## Suchtmittelkonsum bei 15-Jährigen: Ergebnisse der Schüler/-innenbefragung 2018

	Jungen	Mädchen	
Wie viele 15-Jährige trinken nie oder sehr selten Alkohol (weniger oft als einmal pro Monat)?*	54 %	59 %	Die Mehrheit der 15-Jährigen trinkt selten oder nie Alkohol.
Wie viele 15-Jährige trinken einmal oder zweimal pro Monat Alkohol?*	29 %	26 %	Weniger als ein Drittel der 15-Jährigen trinkt regelmässig Alkohol.
Wie viele 15-Jährige haben sich in ihrem Leben schon wirklich betrunken gefühlt?	34 %	23 %	Die grosse Mehrheit der 15-Jährigen hat noch nie einen Alkoholrausch gehabt.
Wie viele 15-Jährige rauchen keine Tabakprodukte?	84 %	87 %	Die grosse Mehrheit der 15-Jährigen raucht keinen Tabak.
Wie viele 15-Jährige rauchen mindestens einmal pro Woche Tabak (, aber nicht jeden Tag)?	4 %	4 %	Sehr wenige 15-Jährige rauchen gelegentlich Tabak.
Wie viele 15-Jährige «dampfen» nicht oder sehr selten (weniger oft als einmal pro Monat)?* (Gemeint ist der Konsum von e-Zigaretten oder e-Shishas)	79 %	87 %	Die allermeisten 15-Jährigen «dampfen» nicht.
Wie viele 15-Jährige rauchen kein Cannabis oder sehr selten (weniger oft als einmal pro Monat)?*	86 %	91 %	Nur sehr wenige 15-Jährige konsumieren Cannabis.

\* Gefragt wurde, an wie vielen Tagen in den 30 Tagen vor der Befragung konsumiert wurde.



Broschüre «Alles klar?» Vorschlag zur Unterrichtsgestaltung Nr. 3

## Stress und persönliche Ressourcen Erläuterungen für Lehrpersonen

- Einordnung** Die Broschüre «Alles klar?» fasst Ergebnisse zu Wohlbefinden und Stresserleben der 13- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schüler zusammen.
- Das Jugendalter ist eine herausfordernde Lebensphase mit vielfältigen Quellen für Stress: Schule, Noten, Berufswahl, Liebesbeziehungen, Bewertungen durch andere etc. Je nachdem können diese Dinge positiv oder negativ erlebt werden. Nicht alle erleben die gleichen Situationen und Menschen reagieren unterschiedlich auf Belastungen, gerade auch abhängig von persönlichen Ressourcen. Wenn Situationen und Ereignisse als belastend erlebt werden, gilt es, Strategien zu finden, die entlasten. Für einige Menschen wird der Konsum von Substanzen wie Alkohol, Tabak oder Cannabis zu einem Versuch, mit Stress umzugehen (entspannen, ablenken, vergessen...). Diese Art des Substanzgebrauchs ist problematisch. Es gilt, andere Wege der Stressbewältigung zu kennen und anzuwenden.
- Ziel** Die Jugendlichen identifizieren Quellen von Stress, finden heraus, wie sie ihr eigenes Befinden besser wahrnehmen können und setzen sich mit Techniken und Ressourcen auseinander, mit denen sie Stress begegnen können.
- Form** Einführung durch die Lehrperson auf der Basis der Broschüre «Alles klar?», individuelle Bearbeitung und Diskussion (in Gruppen oder im Plenum)
- Ablauf** Zuerst gibt die Lehrperson eine allgemeine Einführung zum Thema Stress. Danach überlegen die Jugendlichen einzeln, welche Situationen für sie belastend oder «stressig» sind. Sie schreiben diese Situationen die erste Kolonne des Arbeitsblattes «Quellen von Stress».
- Manchmal ist es nicht leicht, das eigene Befinden gut wahrzunehmen. In der zweiten Kolonne versuchen die Schülerinnen und Schüler zu beschreiben, wie es ihnen geht, wenn sie sich belastet fühlen. Wie wirkt sich Stress auf die Gedanken aus? Was geschieht mit dem Körper?
- Dann gehen die Jugendlichen der Frage nach, welche Möglichkeiten sie kennen, um mit Gefühlen von Stress umzugehen oder Stress zu bewältigen.
- Anschliessend folgt eine Diskussion im Plenum. Die Jugendlichen dürfen, müssen sich aber nicht äussern. Finden alle die gleichen Ereignisse stressig? Wie merken sie, dass sie «gestresst» sind? Welche Methoden helfen, um sich besser zu fühlen? Reagieren in einer Stresssituation alle gleich? Lassen sich diese Methoden auch bewerten? Gibt es empfehlenswerte und weniger empfehlenswerte Methoden? Welche Risiken bestehen, wenn psychoaktive Substanzen zur Stressbewältigung eingesetzt werden?
- Es gibt Möglichkeiten, die Ursache von Stress anzugehen (problembezogene Bewältigungsstrategien). Allerdings lässt sich nicht jeder Stressor aus der Welt schaffen. Es gibt Möglichkeiten, die belastenden Gefühle abzuschwächen (emotionsbezogene Bewältigungsstrategien). Es gibt innere Ressourcen, die helfen können, aber auch äussere Ressourcen.

Die Lehrperson kann zum Beispiel auch auf die Möglichkeit hinweisen, Schulsozialarbeitende zu kontaktieren, oder sie kann Websites empfehlen, die als externe Ressourcen genutzt werden können, zum Beispiel [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch).

Zeitaufwand 1 bis 2 Lektionen

Weitere Unterrichtsmaterialien zum Thema Stress: [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch)

