

Landesstelle für Suchtfragen im Land Sachsen-Anhalt (LS-LSA)

Fachausschuss der LIGA der Freien Wohlfahrtspflege im Land Sachsen-Anhalt e.V.
Halberstädter Str. 98 • 39112 Magdeburg

Tel. 0391/543 38 18 • Fax 0391/562 02 56 • info@ls-suchtfragen-lsa.de • www.ls-suchtfragen-lsa.de



7 Wochen Pause! – weniger ist mehr.



Information für Lehrkräfte der Sekundarstufen

Verzichtsübungen sind suchtpreventiv wirksam, das belegt das EU-Projekt „Initiierte Abstinenz“. „7 Wochen Pause!“ bietet parallel zur christlichen Fastenzeit einen Rahmen für Verzichtsübungen in der Schule, der nicht konfessionell besetzt ist. Natürlich können auch andere Zeitfenster genutzt werden.

Gelungene Verzichtsübungen können zu einer nachhaltigen Konsumreduzierung führen und leisten damit einen Beitrag zur Suchtvorbeugung. Gerade in unserer konsumorientierten Zeit ist das frühzeitige Erlernen selbst bestimmter Konsumeinschränkung besonders wichtig.

In Sachsen-Anhalt haben Sekundarschulen bereits positive Erfahrungen mit Verzichtsübungen gemacht.

Nachfolgend finden Sie **Anregungen** für die Durchführung von Verzichtsübungen.

Verzichtsübungen in den Sekundarstufen I und II - „Weniger ist mehr!“

Zur Orientierung wird der Baustein „Weniger ist mehr“ des Unterrichtsprogramms „Gläserne Schule“ zur schulischen Suchtprevention in den Klassenstufen 6 bis 8 der Koordinationsstelle Schulische Suchtprevention in Schleswig-Holstein (KOSS) empfohlen. Dieser Baustein stellt die Initiierte Abstinenz in den größeren Bezugsrahmen der Suchtprevention. Das Manual für Lehrkräfte können Sie auf unserer Website herunterladen.

Das Motto des Bausteins lautet „Verzicht erhöht den Genuss“. Damit ist klar, dass Projekte zur Initiierten Abstinenz nicht zum Ziel haben, bereits verfestigte suchtartige Problemlösungsstrategien zu „beheben“. Dies kann in diesem Rahmen nicht bewältigt werden. Aber eine solche Übung ist sehr wohl dazu geeignet, für die Schülerinnen und Schüler individuell erlebbar zu machen, welche Funktion einzelne Konsumverhaltensweisen haben. Es wird angeregt, die Selbststeuerung zu übernehmen.

Je nach Klasse und Schulform kann der Baustein angepasst werden. Als Einstieg ist durchaus eine reduzierte Variante denkbar. In jedem Fall sollte die Übung mit Schülerschaft, Lehrkollegium und Elternschaft abgestimmt sein. Die Ergebnisse sollten sowohl mit der Schulklasse als auch mit der Elternschaft besprochen werden.

Rahmen: Abstimmung mit Schulleitung, Eltern der teilnehmenden Klasse, Schülern

Verzichtsinhalte: max. 2; Auswahl Schüler selbst benennen lassen (Beispiele: TV, Videos, DVDs, PC-Spiele, Play-Station, Game-Boy, Zigaretten, Alkohol, „Bio-Drogen“, „selbstverordnete“ Medikamente zur Beruhigung oder Anregung)

Durchführung:

- Vorlagen aus dem Manual „Baustein „Initiierte Abstinenz“ nutzen, im Teil V gibt es Kopiervorlagen
- Wichtig: Lehrkraft sollte selbst mitmachen!
- Mit den SchülerInnen Alternativen zum Verzichtsinhalt überlegen
- Zum Abschluss: gemeinsam überlegen, wie jede/r zukünftig die „Alltagslaster“ genießen will

Dokumentation:

Wir würden uns freuen wenn wir von Ihrer Klasse, oder aber von Einzelnen Fotos erhalten mit der Aussage:

„7 Wochen Pause! – Ich mache mit, weil...“

Auswertung: in Lehrerkonferenz, mit Eltern, mit Schulklasse

Wir wünschen Ihnen viel Spaß und Erfolg und sind sehr interessiert an Ihren Erfahrungen mit Verzichtübungen. Wir würden uns über Ihre Rückmeldung sehr freuen. Ein Rücksendefax finden Sie auf unserer Website www.ls-suchtfragen-lsa.de

Rückfragen an: Helga Meeßen-Hühne