



Aufgabe	<ul style="list-style-type: none">➤ Selbstbeurteilung vornehmen
Kompetenzen	<ul style="list-style-type: none">➤ Die Schülerinnen und Schüler kennen Möglichkeiten, sich in Problemsituationen zu entlasten.➤ Sie können das Risiko von Ausweichverhalten vermindern.➤ Fachliche Kompetenzen nach Lehrplan 21: ERG.5.4.a–d, ERG.5.6.d, WAH.4.1.c
Ablauf	<ul style="list-style-type: none">➤ Einführung durch die Lehrperson (2 bis 3 Minuten)➤ Selbstbeurteilung vornehmen (siehe Seite 2)➤ In Kleingruppen (2er- bis 3er-Gruppen) diskutieren➤ Reflexion im Klassenverband
Zeitbedarf	<ul style="list-style-type: none">➤ 10 bis 15 Minuten
Material	<ul style="list-style-type: none">➤ Kopiervorlage «Fragebogen» (Seite 2)
Kommentar	<p>Was hilft dir, wenn du traurig bist, dir etwas Kummer bereitet oder du dich langweilst? (Fragebogen zum Ankreuzen siehe Seite 2)</p> <p>Wenn man traurig, ängstlich, wütend oder schlecht gelaunt ist, besteht die Versuchung, zu Suchtmitteln zu greifen. Auch Langeweile kann ein Grund dazu sein. Bei solchen Ersatzhandlungen ist das Risiko gross, dass Abhängigkeiten entstehen. Es ist wichtig, andere Wege zu finden, um sich zu entlasten und sich gut zu fühlen.</p>
Ergänzungen zur Aufgabe	<p>Die Schülerinnen und Schüler bewerten die Aussagen und können sie durch weitere Vorschläge ergänzen.</p> <p>Die Reflexion lässt sich mit folgenden Fragen unterstützen:</p> <ul style="list-style-type: none">➤ Was tust du, um dich zu entlasten?➤ Hast du viele verschiedene Möglichkeiten oder verlässt du dich vor allem auf die gewohnten Verhaltensweisen?➤ Wo hast du nichts angekreuzt? Überlege dir, ob und in welcher Situation auch eine solche Möglichkeit helfen könnte. <p>Nicht jedem Menschen hilft dasselbe. Manche suchen eher den Kontakt, andere wollen allein sein. Wer sich zuerst zurückzieht, tut gut daran, später mit jemandem über seine Probleme zu reden. Wichtig ist es, eine Auswahl an Strategien zu haben, um sich zu entlasten. So wird die Wahrscheinlichkeit kleiner, nach Suchtmitteln zu greifen.</p>

Quelle: «Achtung Rutschgefahr», Sucht Schweiz und SuPZ, Stadt Zürich



Was hilft dir, wenn du traurig bist, dir etwas Kummer bereitet oder du dich langweilst?

Mir hilft es,

immer oft manchmal

mich zu bewegen.

mich mit meinen Kolleginnen und Kollegen zu treffen.

ein Buch zu lesen.

mit meiner Mutter oder meinem Vater zu sprechen.

Musik zu hören.

unter Leuten zu sein.

alleine zu sein.

etwas Feines zu essen.

Süßigkeiten zu naschen.

ein Computergame zu spielen.

meine beste Freundin/meinen besten Freund anzurufen.

spazieren zu gehen.

mich unter die Bettdecke zu verkriechen.

mit meinem Haustier zu spielen.

ins Kino zu gehen.

in mein Tagebuch zu schreiben.

Was hilft auch noch?
