

Konsumkompass von Motiven und Alternativen



Spielanleitung



Aktion Jugendschutz
Landesarbeitsstelle Bayern e.V.

Impressum

Herausgeber: Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Bayern e. V.
Fasaneriestraße 17, 80636 München
Tel.: 089/121573-0, Fax: 089/121573-99
E-Mail: info@aj-bayern.de
Website: www.bayern.jugendschutz.de

Redaktion: Rupert Duerdoth (inhaltlich verantwortlich)
Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Bayern e. V.

Autor: Rupert Duerdoth

Graphische Umsetzung:
Karlheinz Reinhardt, Grafik-Design und Illustration, 86159 Augsburg

Druck der Spielanleitung: Aktiv Druck, 97500 Ebelsbach

München, 1. Auflage 2009, 3. Auflage 2015

Der „Konsumkompass“ wurde gefördert durch

Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege





Einführung	4
Hintergründe zur Methode	4
Anleitung	7
Inhalt	7
Ziele	7
Zielgruppen	7
Spieldauer	8
Setting	8
I Das Plakat	9
1. Was?	10
2. Wie oft?	11
Beispiel	11
Erfahrungen	11
Vorgehensweisen	12
Auswertung	12
Variante	13
3. Motive	13
Vorgehensweisen	13
Gruppenbildung	13
Erfahrungen	14
Auswertung	14
Abschluss	15
II Die Klaviatur	16
Vorgehensweisen	17
Variante	20
Verstetigung	21
III Einbettung	21
Konsumsack	21
Süchte raten	21
Trichter	22
Variante	22
Erfahrungen / Tipps	23
IV. Thematische Varianten	23
Substanzspezifische Plakate	23
Risikoprofil	23



Konsumkompass

Von Motiven und Alternativen

Einführung

Diese Spielanleitung beginnt mit einer kurzen Einführung über die Hintergründe, Ursachen und Bedeutung, die Suchtmittelkonsum oder kompensatorisches Verhalten für Jugendliche haben können. Dieses Verständnis ist zur Durchführung der hier vorgestellten Methode sehr hilfreich, da es ermöglicht, mit den Jugendlichen ihre hinter dem Suchtmittelkonsum liegenden Motive herauszuarbeiten.

Intensive Mediennutzung oder Hungern können ähnliche Funktionen haben wie der Gebrauch von Suchtmitteln. Diese Verhaltensweisen können ebenfalls zu Gewöhnung oder suchtähnlichem Verhalten führen. Auch wenn es nicht für alle hier aufgeführten Verhaltensweisen eine wissenschaftliche Suchtdefinition gibt, wird im Weiteren der Ausdruck „Suchtmittelkonsum“ oder „Verhalten“ synonym verwendet.

Hintergründe zur Methode

In der Pubertät müssen Jugendliche vielfältige Entwicklungsaufgaben meistern:

- ▶ Akzeptanz der körperlichen Veränderungen, Annehmen des eigenen Körpers
- ▶ Schaffen und Sichern einer Position im Freundeskreis
- ▶ Ablösung von den Eltern, um eigenständig werden zu können
- ▶ Entwickeln eines individuellen Rollenprofils als Mann oder Frau
- ▶ Entwickeln von Beziehungen zum anderen Geschlecht
- ▶ Entwickeln einer sexuellen Identität
- ▶ Ableiten eines stabilen Selbstkonzepts aus den bisherigen Erfahrungen
- ▶ Entscheidungen in der Schullaufbahn treffen
- ▶ Ausbildungs- und Berufsweg einschlagen
- ▶ Aufbau eines eigenen Wertesystems

Bei der Bewältigung dieser Entwicklungsaufgaben werden Suchtmittel bzw. bestimmte Verhaltensweisen von Jugendlichen immer wieder eingesetzt. Mit Verhaltensweisen, die Erwachsenen vorbehalten sind (z. B. Rauchen), beanspruchen Jugendliche symbolisch den Erwachsenenstatus. Substanzkonsum, Übertreibungen und das Provozieren von bestrafenden Reaktionen haben für Jugendliche oft die Funktion, ihre Eigenständigkeit zu erproben. Suchtmittel wie Alkohol oder Nikotin haben eine große Bedeutung bei der Konstruktion von (Geschlechts-)Identität und spielen bei den ersten (sexuellen) Annäherungen der Geschlechter eine Rolle.



Weiterhin ist das gemeinsame Konsumieren von Alkohol oder der gemeinsame Drogengebrauch ein Ritual, das hilft, ein Gemeinschaftserlebnis zu konstituieren. Auch Verhaltensweisen, die zu einer Essstörung führen können, wie z.B. hungern oder sich überessen, können von Jugendlichen eingesetzt werden, um mit Spannungen und Überforderungen beim Bewältigen von Entwicklungsaufgaben umzugehen bzw. eine kurzfristige Erleichterung zu erlangen. Der Konsum von Suchtmitteln wird von Jugendlichen zur Befriedigung vielfältiger Bedürfnisse eingesetzt, z. B. als Mittel gegen Langeweile, um ausgelassener und enthemmter zu sein, sich zu entspannen, um leichter mit anderen in Kontakt zu kommen usw. Im Sinne eines kontrollierten Konsums können Suchtmittel durchaus kurzfristig als hilfreich erlebt und damit Teil des Bewältigungsinstrumentariums von Jugendlichen werden. So rechnet ein Junge damit, dass er männlich wirkt, wenn er seine Trinkfestigkeit demonstriert. Bei Mädchen wiederum kann Rauchen dem Ziel dienen, sich nicht aus der Peergroup auszugrenzen, schlank zu bleiben, sexuell reif und selbstbewusst zu wirken.

So werden Schwierigkeiten bei der Bewältigung oben genannter Entwicklungsaufgaben u. a. dafür verantwortlich gemacht, dass der durchschnittliche Alkohol- und Drogenkonsum im Jugendalter seinen Höhepunkt findet. Jugendliche brauchen für die Befriedigung ihrer Bedürfnisse und das Bewältigen dieser Aufgaben Unterstützung bei der Selbstregulation und dem Finden von Alternativen. Allerdings fällt es nicht leicht, geeignete Alternativen zu finden, die ebenso einfach funktionieren oder eine vergleichbar intensive Erfahrung vermitteln, wie Jugendliche sie im Suchtmittelkonsum finden. Sich mit anderen zum Wetttrinken zu treffen, schafft schneller und einfacher ein gemeinsames Erlebnis und erfordert weniger Initiative, als in einer Gruppe aktiv Sport zu treiben.

Den meisten Jugendlichen gelingt es, ihre Entwicklungsaufgaben ohne dauerhafte Überlastung zu bewältigen. (Exzessiver) Suchtmittelkonsum ist dann meist nur ein Übergangsstadium.

Wenn Jugendliche jedoch in ihren Bewältigungs- und Handlungskompetenzen überfordert werden, erlangen Suchtmittel eine besondere Bedeutung, z. B.:

- ▶ als Korrektiv für aktuell unangenehme oder schwer zu ertragende Stimmungslagen,
- ▶ als Versuch, erwachsener zu wirken,
- ▶ als Abgrenzung zu elterlichem Kontrollverhalten,
- ▶ als Zeichen der demonstrativen Ablehnung erwachsener Wertvorstellungen,
- ▶ als Möglichkeit der Entspannung und des Genusses,
- ▶ als Mittel der Positionssicherung bei Freunden/Freundinnen,
- ▶ als einfache Möglichkeit, Unsicherheiten zu überdecken,
- ▶ als Ersatzhandlung (Konfliktlöser, Enthemmung),
- ▶ als Versuch der Identitätsfindung/Identitätskonstruktion,
- ▶ als Teil eines subkulturellen Lebensstils,
- ▶ als Mittel für grenzüberschreitende Erfahrungen.



Der aktuelle Gewinn des Verhaltens wird in diesen Fällen oft höher bewertet als das gesundheitliche Risiko, das mit dem Konsum von berauschenden Giftstoffen verbunden ist.

Dieses Abwägen geschieht meist unbewusst. Um sich eine Position im Freundeskreis zu schaffen und zu sichern, werden Verhaltensweisen und Rituale der gleichaltrigen Gruppe nachgemacht (Mimikry). Ein verantwortliches und bewusstes Abwägen der konkurrierenden Motivlage z. B. heute nicht (so viel) zu trinken, weil morgen eine Schulaufgabe zu schreiben ist, findet oft nicht statt.

Gerade weil für Jugendliche der Einfluss von Gruppendruck äußerst groß ist, brauchen sie einen geschützten Raum, in dem sie sich ohne Angst vor Abwertung, Manipulation, Bevormundung oder Sanktionen mit dem Thema auseinandersetzen können.

Ziel ist, mit den Jugendlichen Motive und Bedürfnisse, die hinter ihrem Konsum oder Verhalten stehen, herauszuarbeiten sowie emphatisch und wertfrei mit ihnen zu reflektieren. So können sie eine eigene Haltung entwickeln und sich bewusst für oder gegen den Konsum von Alkohol oder anderen Suchtmitteln entscheiden. Außerdem haben sie so die Chance weniger gefährliche alternative Bewältigungsstrategien auszuprobieren und zu erlernen. Die Fähigkeit zur Selbstregulation und Selbststeuerung sowie das Selbstbewusstsein und die Identitätsentwicklung werden so gefördert.

Die hier beschriebene Methodenfolge bietet Jugendlichen die Möglichkeit, sich über den Umfang ihres Suchtmittelkonsums oder Verhaltens sowie der dahinterliegenden Motive bewusst zu werden und Alternativen entwickeln zu können.

Im Alltag bestimmen meist die Jugendlichen die Norm der Gruppengespräche, die ihre Stärke und Coolness durch Berichte über ihr maßloses Saufen usw. demonstrieren. Die Arbeit mit dem Plakat wird erfahrungsgemäß von Jugendlichen, speziell von Jungen, sehr gut angenommen. Sie wollen wissen, wie hoch der Suchtmittelkonsum bei den anderen wirklich ist und wo sie im Verhältnis zu den anderen stehen.

Ziel des Spiels ist es, Suchtmittelkonsum nicht nur über Gefahren zu thematisieren, sondern mit Jugendlichen gemeinsam die „positiven“ Effekte herauszuarbeiten. Dadurch werden Jugendliche in die Lage versetzt, ihre dahinterliegenden Motive zu erkennen. So ist die Entwicklung von Alternativen möglich.



Anleitung:

Inhalt:

- ▶ Spielanleitung 24 Seiten mit Hintergründen zur Methode, zum Vorgehen, Anleitung zur Erstellung des Plakates, Kopiervorlage der Klaviatur, ausführliche Beschreibung des Ablaufs, der Auswertung, weitere interaktive Spiele zur Einbettung der Methode, sowie weitere Einsatzmöglichkeiten des Konsumkompasses.

Ziele:

- ▶ Einschätzung/ Quantifizierung/Objektivierung des eigenen Konsums von Suchtmitteln und/oder von problematischem Verhalten
- ▶ Auseinandersetzung mit eigenen Konsum-/Verhaltensmustern
- ▶ Sensibilisierung für die Motive, die hinter Suchtmittelkonsum und problematischem Verhalten stehen können
- ▶ Entdecken von alternativen Befriedigungsmöglichkeiten für die hinter dem Suchtmittelkonsum liegenden Motive/Bedürfnisse
- ▶ Ausprobieren und Bewerten von Alternativen

Zielgruppen:

- ▶ Die Methode „Konsumkompass – von Motiven und Alternativen“ kann mit Kindern und Jugendlichen ab 12 Jahren gespielt werden (Die Auswahl der Konsummittel oder des Verhaltens sollte alters- und lebensweltorientiert sein).
- ▶ Empfohlen wird eine Teilnehmer/innen Zahl zwischen 6 und 30 Personen
- ▶ Die Methode eignet sich zur Durchführung im Bereich Schule, Jugendarbeit und Jugendhilfe



Spieldauer:

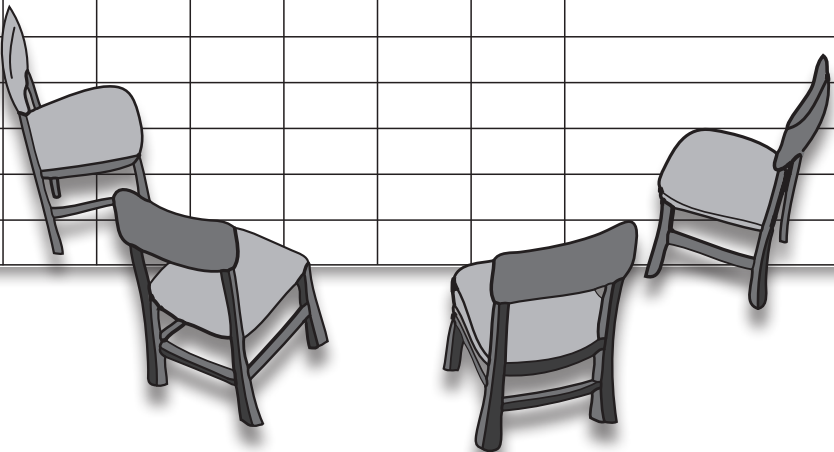
Zwischen 1,5 – 3 Zeitstunden

Erstellung des Plakates:

Man benötigt einen Papierbogen, der einen Meter breit und ungefähr 2,5 Meter lang ist (günstig sind u. a. Abdeckrollen, die z. B. bei Malergeschäften gekauft werden können).

Das Plakat wird in 11 Zeilen und 8 Spalten s. u. unterteilt und die erste Zeile wie unten beschriftet. Die leeren Zeilen sollten ungefähr 9,5 cm hoch sein, damit Moderationskarten Platz haben.

Konsummittel/Verhalten	täglich	wöchentlich	einmal im Monat	seltener	nicht mehr	nie	warum / was bringt's



**I Das Plakat 55 – 105 Minuten (Was? Wie oft?: ca. 25 – 45 Minuten)
(Motive: ca. 30 – 60 Minuten)**

II Klaviatur: ca. 30 – 60 Minuten

Mit Einbezug der Methode „Süchte raten“ oder dem „Konsumsack“ (siehe S. 21) am Anfang und der Methode „Trichter“ (siehe S. 22) nach „Was?“ (ab S. 10), „Wie oft?“ (ab S. 11) oder nach „Motive“ (ab S. 13) kann man auch eine ganze Projekteinheit von ungefähr 5 Zeitstunden gestalten.

Den gesamten Kosumkompass kann man in einem Stück durchführen, man kann aber auch nach Punkt 2 „Motive“ aufhören und Punkt 3 „Alternativen/Klaviatur“ an einem anderen Tag weiterführen. Dies empfiehlt sich besonders für Jugendliche, die es nicht gewohnt sind, so lange an einem Thema zu arbeiten.

Setting:

Das Plakat kann auf den Boden gelegt, oder an einer Wand befestigt werden. Die Teilnehmer/innen platzieren sich um das Plakat herum.



I Das Plakat *:

Konsummittel/Verhalten	täglich	wöchentlich	einmal im Monat	seltener	nicht mehr	nie	warum / was bringt's?

* Das „Plakat“ ist inspiriert von der Darstellung des „Konsumprofils“ aus „Ich lebe viel“. Materialien zur Suchtprevention von Eva Bilstein und Annette Voigt-Rubio, Verlag an der Ruhr, Mai 1991, S. 27.



1. Was?

Vorgehensweise:

Die letzte Spalte des Plakates (Warum, was bringt's?) kann nach hinten umgeklappt werden, so dass die Teilnehmer/innen sie noch nicht sehen können. Dann werden die Jugendlichen gefragt, was sie häufig konsumieren bzw. welche lieb gewonnenen Gewohnheiten sie haben (Alternativer Beginn siehe bei Einbettung S. 21).

Eine mögliche Formulierung zur Anleitung der Jugendlichen wäre:

„Wir möchten herausfinden, weshalb jemand Suchtmittel konsumiert, obwohl jeder weiß, dass man dabei abhängig werden und Probleme bekommen kann. Um uns das besser vorstellen zu können, beginnen wir mit Genuss und Konsumerfahrungen aus unserem Alltagsleben, die noch nichts mit Sucht zu tun haben müssen. Zum Einstieg machen wir folgendes Experiment: Wir erstellen von unserer Gruppe ein Konsum- bzw. Verhaltensprofil.“

Der/die Gruppenleiter/in notiert in der ersten Spalte des Plakates alle von den Jugendlichen gesammelten Konsummittel bzw. Verhaltensweisen.

- ▶ Wenn noch nicht alle Zeilen voll sind, kann man noch weitere Punkte anregen z. B. eine Konsumart oder eine Verhaltensweise, von der man vermutet, dass sie für die Gruppe gerade eine Rolle spielt. Oder man fragt die Gruppe, welche Konsum-/Suchtmittel sie noch interessieren würden und vervollständigt so das Plakat.
- ▶ Wenn mehr Vorschläge als Zeilen da sein sollten, kann man mit den Jugendlichen eine Prioritätenliste erstellen.
- ▶ Man kann die Jugendlichen auch fragen, welche Substanz oder welches Verhalten sie zwar nicht konsumieren/praktizieren, an der/dem sie aber interessiert sind (z. B. konsumiert keine/r in der Gruppe Cannabis, aber das Interesse an dem Thema ist sehr groß). Bei dieser Variante kann man später gezielt Informationen geben, evtl. vorhandene Mythen in Frage stellen.
- ▶ Alle in die Liste aufgenommenen Konsummittel oder Verhaltensweisen beziehen sich nur auf freiwillige oder in der Freizeit stattfindende Aktivitäten. Online in der Arbeit oder Schule sein zu müssen oder normales Essen um den Hunger zu stillen werden nicht gezählt.

Konsummittel/Verhalten	täglich	wöchentlich	einmal im Monat	seltener	nicht mehr	nie	warum / was bringt's
SMS schicken / Telefonieren							
Chatten							
Computerspiel							
Kaufen / Shoppen							
Hungern / Diäten							
Glücksspiel							
Fernsehen							
Süßigkeiten / Chips / Fastfood							
Rauchen							
Alkohol							



2. Wie oft?

Wenn die Liste vollständig ist, werden die Klebepunkte verteilt. Jede/r bekommt so viele Punkte, wie Zeilen mit Konsummitteln/Verhalten gefüllt wurden.

Dann werden die Jugendlichen gebeten, der Frequenz ihres eigenen Konsumverhaltens entsprechend in der vorgegebenen Spalte zu punkten.

- Je weiter links die Punkte gesetzt werden, desto öfter kommt das Verhalten vor. Raucht z. B. ein Mädchen 20 Zigaretten täglich, soll sie ihren Punkt in „täglich“ ganz links einkleben. Ein Junge, der 1 Zigarette täglich raucht, in „täglich“ rechts.
- Jede/r kann in jede Zeile einen Punkt kleben, auch die, die z. B. noch nie geraucht haben. So hat man als Gruppenleiter anhand der Anzahl von Punkten (z. B. bei 10 Teilnehmern 10 Punkte in jeder Zeile) einen Überblick, ob alle korrekt gepunktet haben.

Beispiel:

Konsummittel/Verhalten	täglich	wöchentlich	einmal im Monat	seltener	nicht mehr	nie	
SMS schicken/ Telefonieren	•••••	••	••				
Chatten	•••••	••	•••			••	
Computerspiel	••••	••••	••••	••••		••	
Kaufen/Shoppen		•••••	••••	••••		••	
Hungern/Diäten			•	•••••	•	•••••	
Glücksspiel		•••	•••	••••	•	••••	
Fernsehen	•••••	•••••	•	•		•	
Süßigkeiten/ Chips/Fastfood	•••••	•••••	•••	••	•	•	
Rauchen	•••••	••	•••	••	••	•••••	
Alkohol		••	•••	••	••	•••••	

Erfahrungen:

Es empfiehlt sich vorher zu klären, ob Informationen z. B. über Konsumgewohnheiten einzelner in der Gruppe bleiben und vertraulich behandelt werden können.

In manchen Situationen, wenn z. B. eine Person anwesend ist, von der man Sanktionen befürchtet oder aktuelle Vorkommnisse die Atmosphäre belasten, kann es sein, dass Jugendliche nicht richtig punkten. Dann ist es wichtig, darauf hinzuweisen, dass es nicht um Kontrolle oder Bewertung des Verhaltens geht, sondern darum, dass jede/r seinen Konsum, sein Verhalten reflektieren kann und ein realistisches Gruppenprofil entsteht.



An einem realistischen Gruppenprofil haben die meisten Jugendlichen großes Interesse, da sie in der gleichaltrigen Gruppe ihren Suchtmittelkonsum oft übertrieben darstellen und wissen wollen, wo sie mit ihrem Konsum im Verhältnis zu den anderen wirklich stehen. Darauf kann man hinweisen, um sie zur Mitarbeit zu motivieren. Die Erfahrung ist, dass Jugendliche im allgemeinen viel offener sind als Erwachsene.

Vorgehensweisen:

Je nach Offenheit und Klima innerhalb der Gruppe und zwischen Gruppenleiter/in und Gruppe empfehlen sich folgende Vorgehensweisen:

- Man erklärt, wie zu punkten ist. Dann werden alle dazu aufgefordert, gleichzeitig die Punkte zu verteilen. Aufgrund des Tumultes ist es schwierig, zu verfolgen, wer was punktet. Diese Vorgehensweise hat sich als die praktikabelste herausgestellt, da so ein gewisses Maß an Anonymität entsteht.
- Die Gruppenleitung kann auch selber anfangen, ihre Punkte zu verteilen. Dann weiß jeder Bescheid, wie es geht (man sollte sich dann vorher Gedanken darüber machen, wie offen man dabei ist). Je offener man selbst ist bzw. je öfters man auch höhere Frequenzen eines Verhaltens bepunktet, desto eher entsteht ein Klima der Offenheit in der Gruppe.
- Bei besonders ängstlichen Gruppen kann die Gruppenleitung erst selbst punkten. Danach gehen alle aus dem Raum und eine/r nach dem anderen geht in den Raum und punktet (benötigt aber relativ viel Zeit).

Auswertung:

Die Gruppenleitung zählt die Punkte, die bei „täglich“ und bei „wöchentlich“ gegeben wurden, für jedes Verhalten zusammen und schreibt die Punktzahl zu den Mitteln/Verhalten. So entsteht eine Rangfolge der in der Gruppe am meisten gezeigten Verhaltensweisen.

Beispiel von oben mit ausgezählten Punkten und Rangfolge der am häufigsten bepunkteten Mittel. Kennzeichnung mit 1. 2. usw.

Konsummittel/Verhalten	täglich	wöchentlich	einmal im Monat	seltener	nicht mehr	nie	warum / was bringt's
SMS schicken/ Telefonieren (1)	•••••	••	18	••			
Chatten (6)	•••••	•	8	••		••	
Computerspiele (4)	•••••	•••	11	•••		••	
Kaufen / Shoppen (7)	•••••	•••••	8	•••		••	
Hungern / Diäten				•••••	10	•••••	
Glücksspiel		••	••	7	•••	•••	
Fernsehen (2)	•••••	•••••	17	•		•	
Süßigkeiten / Chips / Fastfood (3)	•••••	•••••	12	••	•	•	
Rauchen (5)	•••••	••	9	••	••	•••••	
Alkohol		••	••	5	••	•••••	



Fragen zur Auswertung:

- ▶ Seid ihr vom Ergebnis überrascht? Was hat euch überrascht?
- ▶ Habt ihr das Ergebnis so erwartet? Wenn ja, warum?

Variante:

- ▶ Denkt ihr, dass das Ergebnis im grünen Bereich ist oder seht ihr bei einigen Konsum-/Verhaltenswerten schon problematisches Verhalten?

An dieser Stelle kann über den Beginn von problematischem Verhalten oder Abhängigkeit diskutiert werden. Die Jugendlichen tragen selbst Kriterien für problematisches Verhalten zusammen und halten diese auf einer Wandzeitung fest.

Eine gute Möglichkeit diesen Aspekt zu bearbeiten ist auch die Methode „Trichter“ (siehe S. 22).

3. Motive:

Vorgehensweisen:

Jetzt wird die letzte Spalte des Plakates (warum/was bringt's?) wieder aufgeklappt. Je nach Gruppengröße werden 2 – 6 Kleingruppen (Gruppenstärke 2 – 5 Personen) gebildet, die auf Moderationskarten Gründe für den Konsum der von der Gruppe am meisten bepunkteten Konsummittel/Verhalten sammeln (Zeitvorgabe: 15 – 25 Min.).

Gruppenbildung:

- ▶ Es ist sinnvoll, die Gruppen nach Interessen zu bilden, z. B. indem man fragt: „Wer interessiert sich für die Gründe Zigaretten zu rauchen? Wer interessiert sich dafür, warum man stundenlang Computerspiele spielt?“ usw. Nach Handzeichen teilt man die Gruppen ein. Bei dieser Methode kann es sein, dass sich Jugendliche nicht gleichmäßig den Gruppen zuordnen und sich in einer Themengruppe zu viele und in einer anderen zu wenige gemeldet haben. In diesem Fall kann man darum bitten, untereinander für eine halbwegs gleichmäßige Verteilung zu sorgen, was etwas Zeit (und auch oft Unterstützung) erfordert, aber meist gutgeht und die Verantwortung für die Arbeit bei den Jugendlichen belässt.
- ▶ Möglich ist aber auch, mehrere Gruppen zum selben Verhalten (z. B. 3 Gruppen zum Thema Alkohol) zuzulassen.
- ▶ Weiterhin kann man die Gruppen auch durch verschiedene Gruppenbildungsmethoden (Postkarten zerschneiden usw.) einteilen. Dies ist eine Möglichkeit bei Gruppen, die sich schwer tun, sich selbst zu organisieren.

„Wir haben jetzt eine Rangfolge der Verhaltensarten in unserer Gruppe aufgestellt. Normalerweise denkt man über diesen Konsum nicht lange nach. Wir wollen jetzt herausfinden, in welcher Situation und Stimmung wir entsprechend konsumieren und warum wir dies einsetzen und was wir davon haben. Ziel ist herauszufinden, welche „positiven“ Effekte das Verhalten/der Konsum für jemanden haben kann.“



Erfahrungen:

Das Vorgehen, nach „positiven“ Effekten und damit den Motiven für den Konsum zu fragen, ist Jugendlichen eher unbekannt.

Suchtmittelkonsum ist sehr oft ambivalent besetzt. Es gibt Gründe dafür und dagegen. Je nach Kontext kann eine Seite überwiegen und die andere Seite wird verdrängt. In der gleichaltrigen Gruppe siegt bei vielen Jugendlichen die Seite, die für das Verhalten spricht, gegenüber Erwachsenen aber oft die, die dagegen spricht (außer der Jugendliche befindet sich in grundsätzlicher Opposition gegenüber Erwachsenen). Je nach Situation übernimmt eine der beiden Seiten die Führung.

Die Integration beider Seiten in eine Persönlichkeit (Ich-Stärke), die kurz- und langfristige Ziele abwägt, die aktuelle Situation sowie die eigenen Fähigkeiten und Bedürfnisse auslotet und selbstverantwortete Entscheidungen trifft, wäre das Ziel, das viele Jugendliche und auch nicht wenige Erwachsene überfordert. Manchmal ist es schwer, beide Seiten der Ambivalenz zuzulassen. Entweder man empfindet sich als stark und zieht durch was man „will“, oder man sieht sich als Schwächling.

Manche Jugendliche brauchen vor der Diskussion der Motive klare Vorgaben und Orientierungen in Bezug auf die Suchtmittel. Dabei wird klargestellt, dass man z. B. Suchtmittelkonsum nicht für gut erachtet, bzw. dass es darum geht, einen kontrollierten und risikoarmen Konsum anzustreben, und dass illegaler Suchtmittelkonsum verboten ist und ein Verstoß gegen das Betäubungsmittelgesetz Konsequenzen nach sich zieht. Sollten Jugendliche noch keine, zu wenig oder falsche Informationen über die rechtliche Situation oder das Gefährdungspotenzial einzelner Suchtmittel haben, sollte dies im Vorfeld behandelt werden (Methoden dazu siehe in „Es muss nicht immer Wodka sein...“ S. 71 – 73 u. S. 77 – 79).

Das langfristige Ziel sollte die Integration der Ambivalenz sein.

Auswertung:

Ein bis zwei Personen aus den Kleingruppen stellen die Arbeitsergebnisse vor, indem sie in die Spalte **„warum, was bringt’s?“** ihre gefundenen Motive (jeweils ein Motiv pro Moderationskarte) zu dem untersuchten Konsum/Verhalten hinlegen oder hinkleben und dem Plenum vorstellen und erläutern. Danach wird die Leistung der Gruppe honoriert und geklatscht. In einem weiteren Schritt kann man evtl. noch weitere Gründe im Plenum sammeln. Dann folgt die zweite Gruppe usw.

Die gesammelten Antworten auf die Frage: „warum, was bringt’s?“ lassen sich unter folgenden Funktionen und Motiven zusammenfassen:

- ▶ Gefühlsregulation: Unangenehme unerwünschte Gefühle (Langeweile, Frust, Stress, Einsamkeit ...) abzumildern und/oder angenehme Gefühle zu verstärken (Spaß, Trost, Mut ...);
- ▶ Verbesserung des Selbstwerts: Der Versuch interessant, cool und erwachsen zu erscheinen. Suchtmittelkonsum steht häufig im Zusammenhang mit der Suche nach einer (geschlechtlichen) Identität;
- ▶ Wunsch nach Gruppenzugehörigkeit (Gruppendruck) und Abgrenzung;
- ▶ Neugier;
- ▶ Um rauschhafte/außergewöhnliche Erfahrungen zu machen.



Konsummittel/Verhalten	täglich	wöchentlich	einmal im Monat	seltener	nicht mehr	nie	warum / was bringt's
SMS schicken/ Telefonieren ①	•••••	•• 18	••				
Chatten ⑥	•••••	• 8	••			••	
Computerspiele ④	••••	••• 11	••	•••		••	Spaß, Keine Langeweile, Freunde, Begeisterung, Anerkennung, Erfolg
Kaufen / Shoppen ⑦	•••••	••• 8	•••	••		••	
Hungern / Diäten			••••• 10	•••••		•••••	Sich sein wollen, Anerkennung, Selbstbeherrschung
Glücksspiel		••• 7	•••	•••	•	•••••	
Fernsehen ②	•••••	•••• 17	•	•		•	
Süßigkeiten / Chips / Fastfood ③	•••••	•••• 12	••	••	•	•	Geschmack, Belohnung, Gute Laune, gegen Stress, Pause
Rauchen ⑤	•••••	•• 9	••	•	••	•••••	
Alkohol		•• 5	••	••	••	•••••	Spaß, Rausch, Gute Laune, Entspannung, Cool sein, Sich was trauen, Gewinnstoff, Anerkennung

Abschluss:

Mit der Gruppe sollte nun besprochen werden, wo es sinnvoll sein kann, mit Hilfe von Mitteln/Verhalten einen bestimmten Zustand herzustellen (z. B. sich Mut antrinken oder Fernsehen zum Abschalten zu benutzen) oder ob und wann solch ein Verhalten mehr Probleme als Vorteile bringen kann (auch hier könnte man die Methode „Trichter“ von S. 22 einsetzen).

Weiterhin kann man an dieser Stelle die Gruppe fragen, ob sie Information über bestimmte Suchtmittel und deren Gefahren haben will (Informationen werden gemeinsam gesammelt und dann von der Gruppenleitung ergänzt).



II Die Klaviatur *:

Klaviatur: Sammlung der Alternativen

Was kann ich tun, wenn.....















* Die Klaviatur ist inspiriert von einer Idee von Prof. Gerald Koller, Büro Vital, Österreich



Ein wichtiger Ansatz bei der Bewältigung von Entwicklungsaufgaben, der Befriedigung von Bedürfnissen und der Regulation von Gefühlen ist es, eine Vielzahl von Möglichkeiten und Strategien zu besitzen. Wer seine Schwierigkeiten oder Bedürfnisse kennt, kann nach Alternativen suchen. Dann ist er freier in seinen Entscheidungen und weniger abhängig von einem bestimmten Verhalten.

Viele Alternativen zu haben, schützt vor Gewöhnung und Sucht. Um das darzustellen eignet sich das Modell der Klaviatur. Immer nur einen Ton auf dem Klavier zu spielen ist auf die Dauer sehr eintönig, eine einfache Melodie mit 2 – 3 Tönen zu spielen schon befriedigender und verschiedene Melodien mit der gesamten Klaviatur zu spielen ist richtig befriedigend. Mit der Erweiterung der Möglichkeiten wächst die Fähigkeit und das Vertrauen, kommende Aufgaben und Herausforderungen auch bewältigen zu können.

Vorgehensweisen:

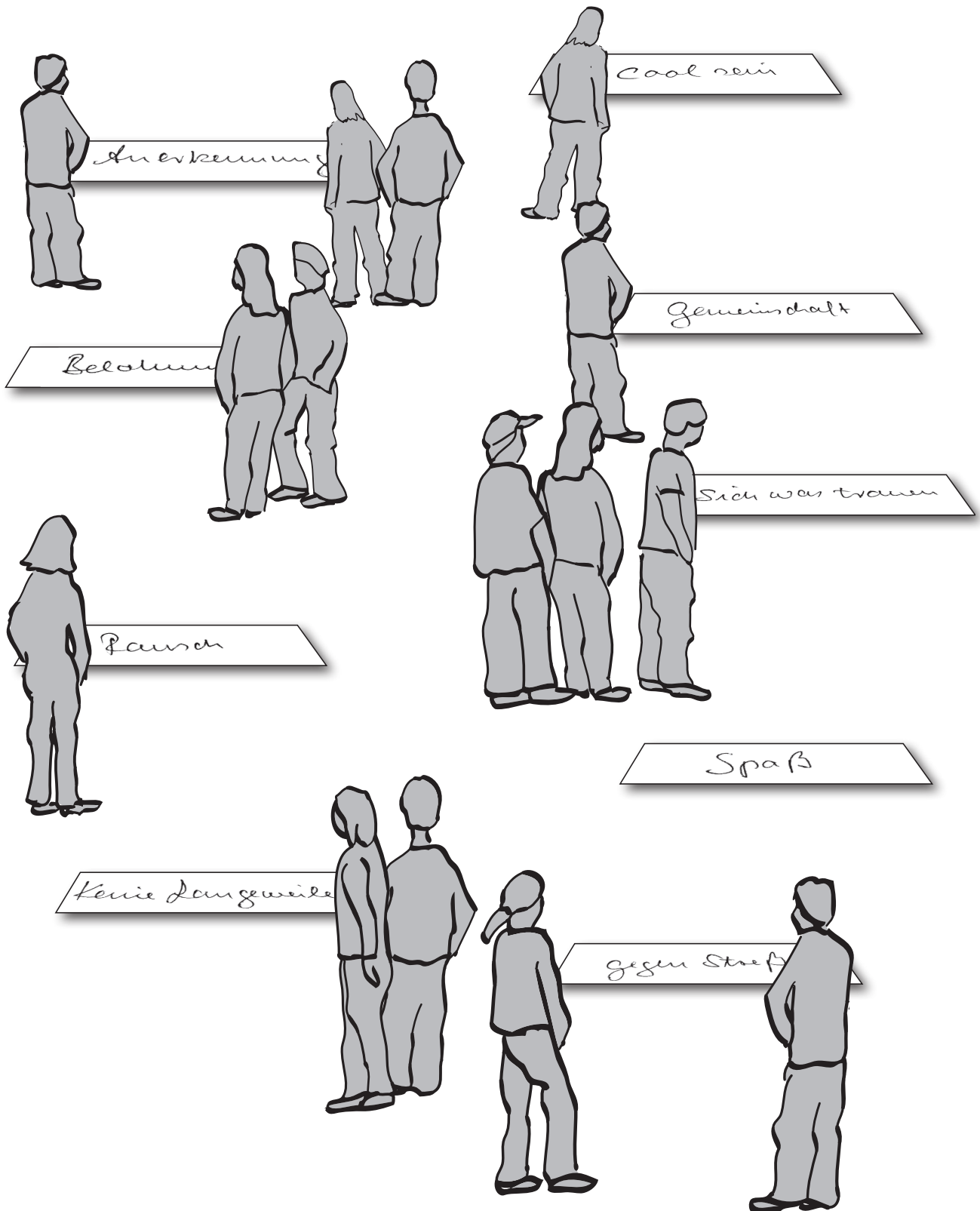
Während die Gruppen die Ergebnisse der Einheit „warum, was bringt’s?“ vorstellen, notiert sich die Gruppenleitung auf Moderationskarten die zentralen Motive, die hinter dem Suchtmittelkonsum oder dem Verhalten stehen.

Beispiele:

- ▶ um „gut drauf zu sein“
- ▶ aus **Langeweile**
- ▶ um den ganzen **Stress** mit der Schule zu vergessen
- ▶ zum **Abschalten** zur **Entspannung** – damit ich nicht dauernd an meine Probleme erinnert werde
- ▶ um gut vor den anderen (den Mädchen/den Jungs) dazustehen / **cool zu sein**
- ▶ damit ich mich traue Mädchen anzusprechen/mich auf Jungs einzulassen (**Mutig sein/ Enthemmung**)
- ▶ um dazuzugehören, **Gemeinschaft** zu erleben
- ▶ aus **Neugier**
- ▶ damit ich meine **Wut/negativen Gefühle** nicht mehr spüre
- ▶ sich **belohnen**
- ▶ sich einen **Kick** zu geben, was **Aufregendes erleben** zu wollen.

Die Gruppenleitung legt dann die Moderationskarten, die mit den wichtigsten Motiven beschrieben sind an verschiedenen Stellen auf den Boden des Raumes.

Die Jugendlichen werden aufgefordert, sich zu den Zetteln zu stellen, auf denen das Thema notiert ist, das sie am meisten interessiert. Die Personen, die um ein Thema stehen, bilden eine Gruppe.





Klaviatur: Sammlung der Alternativen

Was kann ich tun, wenn nur langweilig ist

Fremde anrufen



Malen



Fußball spielen

Lesen



Musik hören



Skaten



Tanzen

Kino gehen



chillen



Spiele spielen

Variante:

Die Motive werden auf einem extra Plakat oder auf der Tafel gesammelt. Dann werden sie von jedem Jugendlichen nach der Wichtigkeit, die dieses Motiv/Bedürfnis in seinem Leben hat, bepunktet. Die Gruppenleitung oder ein Jugendlicher trägt dann die am stärksten bepunkteten Motive (je nachdem wie viele Kleingruppen man bilden will) als Überschrift in die Klaviaturen ein.

Die ausgefüllten Klaviaturen werden aufgehängt und die Jugendlichen aufgefordert, dass sich jede/r eine Alternative zu einem bei ihm/ihr häufig vorkommenden Verhalten aussucht.



Verstetigung:

Nachdem die Jugendlichen ihre Alternative gewählt haben, werden Zweiergruppen gebildet. Die beiden erzählen sich, was sie als Alternative ausprobieren wollen und handeln aus, wie eine gegenseitige Unterstützung dabei aussehen kann.

Weitere Möglichkeiten:

- ▶ Man befragt sich gegenseitig alle paar Tage (einmal die Woche usw.), ob der/die Partner/in die Alternative ausprobiert hat und bespricht miteinander, wie es war, wenn es probiert wurde. Wenn noch nichts ausprobiert wurde, bespricht man, was einen daran gehindert hat.
- ▶ Im institutionellen Rahmen kann man auch konkrete Zeiten bestimmen, zu denen sich die Zweiergruppen treffen, austauschen und evtl. der Großgruppe berichten können, wie der aktuelle Stand ist. Es können auch neue Alternativen ausgewählt und ausprobiert werden.
- ▶ Manchmal ist es tatsächlich sehr schwer, Alternativen zu finden. Wie kann ich mich als Junge meiner Männlichkeit versichern oder wie kann ich meine Schüchternheit z. B. gegenüber den Mädchen ablegen? Hier geht es um weiterführende Angebote wie z. B. eine Jungen- oder Mädchengruppe oder einen Flirtkurs usw., die durch die Gruppen bzw. den Gruppenleiter angeregt werden können.

III Einbettung

Mit Hilfe der beschriebenen Methode „Konsumkompass“ gelingt es erfahrungsgemäß gut, Jugendliche für das Thema zu interessieren. Sie werden sich über die Ausmaße ihres Suchtmittelkonsums sowie ihrer eigentlichen Motive zum Konsum bewusst und erarbeiten mögliche Alternativen dazu. Wenn man mehr Zeit hat und z. B. einen ganzen Projekttag oder mehrere Termine zur Verfügung hat, hier noch ein paar ergänzende Vorschläge:

Zum Einstieg ins Thema, bevor man Konsummittel sammelt, kann man z. B. den „**Konsumsack**“ oder „**Süchte raten**“ einsetzen. Das weitet den Blick der Jugendlichen für die verschiedenen Verhaltensarten, die unter Umständen zu Gewohnheit und Sucht führen können.

Konsumsack

Im „**Konsumsack**“ befinden sich verschiedene Symbole, die etwas mit Sucht und süchtigem Verhalten, aber auch mit sog. „Alltagssüchten“ und Konsum zu tun haben können z. B. Zigarettenschachtel, Süßigkeiten, Katalog für Kleidung, durchsichtige Tüte mit Puderzucker, Fernsehprogramm, leere Wodkaflasche, Computerspiele, usw.

Der Konsumsack wird im Kreis herumgereicht. Jede/r Teilnehmer/in zieht blind einen Gegenstand heraus und erklärt, ob und woher er das Verhalten kennt.

Süchte raten

„**Süchte raten**“: Jede/r Mitspieler/in bekommt eine Karte mit dem Namen eines Suchtmittels oder einer süchtigen Verhaltensweise wie z. B. alkoholsüchtig, magersüchtig, haschischsüchtig, fernsehsüchtig, konsumsüchtig, eifersüchtig, usw. auf den Rücken geklebt. Sie sollen möglichst schnell durch Fragen (z. B. „Ist es eine illegale Droge?“, „Kann man davon körperlich abhängig werden?“, „Konsumieren dieses Mittel mehr Männer als Frauen?“) das betreffende Suchtmittel auf ihrem Rücken herausfinden.

Eine bewährte Methode um mit Jugendlichen die Übergänge von Genuss über riskanten Konsum hin zur Sucht lebensweltorientiert zu erarbeiten, ist die Methode „**Trichter**“.



Trichter

Auf dem Boden wird mit zwei Seilen oder mit Kreppband ein Trichter markiert. In den weiten Teil legt man ein Kärtchen mit der Aufschrift „Genuss“, in die Mitte „riskanter Konsum“ und in den sich verengenden Teil ein Kärtchen mit der Aufschrift „Sucht“.

Die Jugendlichen ziehen sich aus den vorbereiteten Situationsbeschreibungen eine Karte und sollen diese an die passende Stelle im Trichter einordnen. Sie begründen ihre Festlegung. Die anderen Jugendlichen können abweichende Meinungen äußern. Der/die Gruppenleiter/in achtet darauf, dass die Einordnungen zutreffend sind, notfalls muss er/sie den Platz (ebenfalls mit Begründung) korrigieren.

Beispiele für Situationskärtchen:

- ▶ Elena (17 J.) raucht jeden Tag eine halbe Schachtel Zigaretten.
- ▶ Ein Mann (78 J.) macht es sich gemütlich zu Hause und vor dem Schlafengehen trinkt er einen feinen Cognac, den ihm seine Tochter zum Geburtstag geschenkt hat.
- ▶ Tatjana (19 J., 172 cm groß, wiegt 68 kg) fühlt sich zu dick. Sie macht ständig neue Diäten. Weil es auf der Geburtstagsfeier ihrer besten Freundin ein großes Essen gibt, wird sie nicht hingehen.
- ▶ Ein Schul-Hausmeister hat auf jedem Flur ein Versteck für Alkohol.
- ▶ Alexander (21 J.) klaut seiner Oma Geld, um sich Drogen besorgen zu können.
- ▶ Ein Mann (39 J.) trinkt morgens erst einmal einen Schnaps, damit seine Hände nicht mehr zittern.
- ▶ Ein Mann (48 J.) wird aggressiv, als seine Frau ihm sagt, dass er zu viel trinkt. Zuerst tobt er, dann kippt er sich vor lauter Ärger oder aus Trotz einen Schnaps hinunter.
- ▶ Ein Steuerberater (45 J.) trinkt jeden Abend gleich nach der Arbeit drei Flaschen Bier. Dann setzt er sich vor den Fernseher oder geht gleich ins Bett.
- ▶ Eine Hausfrau nimmt jeden Vormittag ein Beruhigungsmittel, weil sie Angst hat, ohne Tabletten den Alltag nicht zu überstehen.
- ▶ Zwei Freunde (16 und 17 J.) gehen jeden Freitag und Samstag in die Disco, um endlich eine Freundin kennen zu lernen. Damit sie sich aber trauen, ein Mädchen anzusprechen, trinken sie sich mit Bier und Whisky vorher kräftig Mut an.
- ▶ Gregor (16 J.) trifft sich mit einer Clique fast jedes Wochenende zum „Kampftinken“. Er will beweisen, dass er viel verträgt, und hört erst auf, wenn er sich übergeben muss.

Variante:

Die Situationsbeschreibungen werden nicht vorgegeben, sondern von den Jugendlichen (in Kleingruppen) entwickelt. Dabei können auch bestimmte Suchtmittel oder süchtige Verhaltensweisen vorgegeben werden, für die Beispiele gefunden werden sollen.



Erfahrung/Tipps:

Gerade die Situationen, die im Zwischenbereich angesiedelt sind, sind oft nicht eindeutig zuzuordnen. Die „heißen“ Diskussionen, die sich dabei oft ergeben, sind durchaus erwünscht. Sie helfen, die Kriterien und die Bündelung mehrerer Gefährdungsmomente deutlich zu machen. Es ist keine Seltenheit, dass Jugendliche bei dieser Übung viele Situationen zu „harmlos“ einstufen. Sie gehen davon aus, dass das im Freundes- und Familienkreis Erlebte „normal“ sei und noch kein problematischer Konsum sein könne.

Alle vorgestellten Methoden findet man in der Veröffentlichung „Es muss nicht immer Wodka sein...“ Ideenbuch zur Suchtprävention mit jugendlichen Spätaussiedlern; Hrsg. Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Bayern e. V.; München 2004; „Konsumsack“ auf S. 58, „Süchte raten“ auf S. 59 und „Trichter“ auf S. 74 – 77.

IV. Thematische Varianten:

Das Konsum-/Verhaltensprofil kann auch anders und für verschiedene Themen eingesetzt werden. Ein paar Beispiele:

Substanzspezifisches Plakat A

In die erste Spalte werden verschiedene Arten bzw. Gelegenheiten des Konsums z. B. nur von Alkohol gesammelt z. B. „ein Bier getrunken“, „mehr als fünf alkoholische Getränke hintereinander getrunken“, „Rausch angetrunken“, „vor dem Sex Alkohol getrunken“, „mich mit Alkohol belohnt“, „vor einer Party vorgeglüht“ usw. Dann punkten die Jugendlichen wieder, wie oft das Verhalten vorgekommen ist. Danach „warum, was bringt's?“ und schließlich kann man wieder Alternativen z. B. für die Gründe des Vorgeglühens erarbeiten lassen. Das geht genauso mit Essen, Rauchen, Computerspielen, Kaufen, Cannabis usw.

Substanzspezifisches Plakat B

Statt Konsumgelegenheiten kann man in der ersten Spalte verschiedene Alkoholika, die Jugendliche konsumieren, sammeln, wie z. B. Bier, Wein, Mixgetränk, Cocktail usw. und dann das Vorkommen punkten lassen.

Risikoprofil

Eine weitere Anwendung ist die Verwendung als Risikoprofil. Dazu werden Risikosituationen wie z. B. Trampen, Wettsaufen oder mit dem Fahrrad bei Rot über die Ampel fahren usw. gesammelt und in die erste Spalte geschrieben. Dann wird bepunktet, wie oft das Risikoverhalten vorkommt, Gründe für das Verhalten gesammelt sowie mögliche Folgen besprochen und Alternativen erarbeitet.

Bestelladresse:

Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Bayern e.V.

Fasaneriestr. 17, 80636 München

www.bayern.jugendschutz.de, info@aj-bayern.de

oder per Fax: 089/121573-99



Aktion Jugendschutz
Landesarbeitsstelle Bayern e. V.