

## Berausende Aussichten

Simulation eines Drogen- resp. Alkoholrausches dank Rauschbrillen erleben



**Mit unseren Rauschbrillen können Jugendliche und Erwachsene in nüchternem Zustand erleben, wie Alkohol- oder Drogenkonsum die eigene Wahrnehmung und Reaktionsfähigkeit beeinträchtigen.**

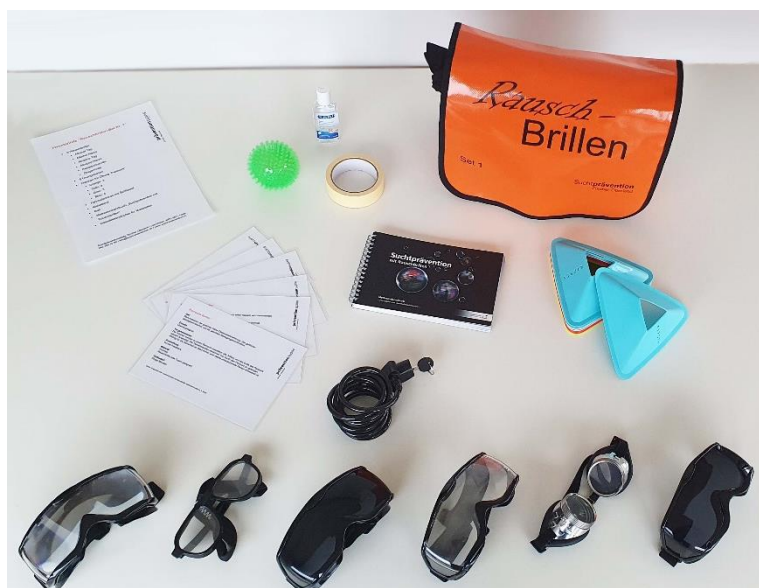
Verschiedene Übungen zeigen, dass selbst einfache, alltägliche Handlungen wie das Gleichgewicht halten oder Distanzen einschätzen nur noch mit Mühe gelingen. Auch feinmotorische Handgriffe, wie ein Veloschloss öffnen, werden zur Herausforderung.

### Material zum Ausleihen

Wir verfügen über drei Rauschbrillen-Sets, die kostenlos bei uns ausgeliehen werden können.

Jedes Set enthält:

- 1 Alkohol-Rauschbrille Tag
- 1 Alkohol-Rauschbrille Nacht
- 1 Alcopop-Rauschbrille Tag
- 1 Alcopop-Rauschbrille Nacht
- 1 Restalkoholbrille
- 1 Drogenbrille
- Übungskarten und Methodenhandbuch «Suchtprävention mit Rauschbrillen»
- Hütchen für einen Parcours
- Fahrradschloss mit Schlüssel
- Klebeband
- Ball
- Desinfektionsmittel



## **Einsatzort**

Alle Übungen lassen sich einfach in Klassenzimmern und Turnhallen, aber auch im Freien gut in ein Rahmenprogramm einbinden. Wichtig ist, mögliche Unfallgefahren im Auge zu behalten!

## **Kombinationsmöglichkeiten**

Die Rauschbrillen können gut kombiniert werden mit dem Angebot der Fachstelle Am Steuer Nie ([www.fachstelle-asn.ch](http://www.fachstelle-asn.ch)), welche den Teilnehmenden an Fahrsimulatoren weitere Erfahrungen und Erlebnisse ermöglicht.

## **Unterrichtslektionen und weitere Informationen**

Wir bieten didaktisch aufbereitete Unterrichtseinheiten – beispielsweise für Alkohol – an. Ausserdem bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Artikel wie Spiele, Bücher usw. aus unserer Mediothek kostenlos auszuleihen. Melden Sie sich bei Interesse, wir helfen Ihnen gerne weiter.

## **Selbsttests**

Die Stellen für Suchtprävention des Kanton Zürichs bieten online verschiedene Selbsttests an. Diese sind anonym und helfen, das eigene Konsumverhalten zu unterschiedlichen Substanzen einzuschätzen.

Link: <https://suchtpraevention-zh.ch/selbsttests-freundetests/selbsttests/>

## **Kontakt**

Nicole Nydegger, E-Mail: [n.nydegger@sucht-praevention.ch](mailto:n.nydegger@sucht-praevention.ch)