


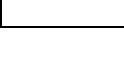


Empfehlungen und Materialien zur Suchtprävention auf der Sekundarstufe

	Kiga	1. Klasse	2. Klasse	3. Klasse	4. Klasse	5. Klasse	6. Klasse	1. OS	2. OS	3. OS
Lebenskompetenzen										
Alkohol										
Tabak										
Cannabis										
Illegale Drogen										
Digitale Medien										

Legende

	Empfehlungen für die Sekundarstufe
	Besondere Empfehlungen auf den einzelnen Stufen
	Thematisierung empfohlen
	Thematisierung nicht empfohlen

Fokus auf die Förderung von Lebenskompetenzen

In der Sekundarstufe steht die Suche nach der eigenen Identität im Zentrum. Die Persönlichkeitsentwicklung wird deshalb stark gewichtet. Der Fokus liegt dabei auf der Förderung der Lebenskompetenzen: Der Entwicklung einer eigenen Persönlichkeit und persönlichen Kompetenzen (Selbständigkeit, Selbstsicherheit, Selbstkontrolle, Selbstwirksamkeit), der Festigung der sozialen und affektiven Kompetenzen (Kommunikation, Beziehungsfähigkeit, soziale Integration, Konfliktfähigkeit, Peergruppenresistenz), dem Finden eines neuen Verhältnisses zu den Eltern, der Auseinandersetzung mit eigenen Wertesystemen, dem Umgang mit Kultur (z.B. Medien) und der Auseinandersetzung mit dem Konsum von Drogen, Waren- und Ideologie-Angeboten.

Kritische Auseinandersetzung mit den verschiedenen Substanzen und dem Konsumverhalten

Wissensvermittlung ist zwar wichtig, genügt jedoch alleine nicht. Zentral ist die kritische Auseinandersetzung mit den eigenen Einstellungen und dem eigenen Verhalten. Bei der Entscheidung, auf welcher Stufe welche Substanzen thematisiert werden, sollten die Konsumpraxis und die Interessen der SuS ausschlaggebend sein. Zeigt sich keine Konsumtendenz ab, empfehlen wir – aufgrund der typischen schweizerischen Konsummuster gemäss der HBSC-Befragung 2014 – folgendes zeitlich gestaffelte Vorgehen:

Substanz	Ziel	Unterrichtsziel	Stufe	Lehrmittel (vgl. Liste unten)	Angebote SPZO
Tabak	Abstinenz	Wissen, wie Tabak wirkt und wie schnell er abhängig macht; Wissen, welche Schäden Tabak bewirken kann; kritische Auseinandersetzung mit Konsummotiven; Auseinandersetzung mit verschiedenen Rollen (Eltern, Freunde); Förderung einer kritischen Haltung zum Thema Tabak.	1. Sekundarstufe (Möglichst früh, um den Einstieg zu verhindern.)	<ul style="list-style-type: none"> • www.feel-ok.ch • freelance • POP Suchtprävention auf der Sekundarstufe • Hefte von Sucht Schweiz 	<ul style="list-style-type: none"> • Nichtraucherwettbewerb • Kurzintervention Tabak, Alkohol, Cannabis
Alkohol	Abstinezz	Wissen, wie Alkohol wirkt; Wissen, welche Schäden Alkohol bewirken kann; Erkennen der Motive zum Konsum von alkoholischen Getränken; Auseinandersetzung mit verschiedenen Rollen (Eltern, Freunde); Entwicklung einer eigenen Haltung zum Thema Alkohol.	2. Sekundarstufe (In diesem Alter ist der Konsum im Vergleich zur ersten Oberstufe bereits viel höher und das Interesse für das Thema entsprechend grösser.)	<ul style="list-style-type: none"> • www.feel-ok.ch • freelance • POP Suchtprävention auf der Sekundarstufe • Hefte von Sucht Schweiz • Broschüre «Alles klar?» Inklusive Unterrichtsvorschläge. 	<ul style="list-style-type: none"> • Kurzintervention Tabak, Alkohol, Cannabis
Cannabis	Abstinenz	Wissen um die rechtlichen Grundlagen (Cannabiskonsum = illegal); Wissen, wie Cannabis wirkt; Wissen, welche Schäden Cannabis verursachen kann; kritische Auseinandersetzung mit Konsummotiven; Auseinandersetzung mit verschiedenen Rollen (Eltern, Freunde); Förderung einer kritischen Haltung zum Thema Cannabis	3. Sekundarstufe (Nicht zu früh, weil Interesse allenfalls noch nicht vorhanden ist.)	<ul style="list-style-type: none"> • www.feel-ok.ch • freelance • POP Suchtprävention auf der Sekundarstufe • Grasgrün • Cannabis-Werkstatt Koffer quo vadis? 	<ul style="list-style-type: none"> • Kurzintervention Tabak, Alkohol, Cannabis
Digitale Medien	Massvoller Umgang	Kritische Auseinandersetzung mit dem eigenen Umgang der verschiedenen Angeboten (Social Media, Games, Internet Surfen); Auseinandersetzung mit verschiedenen Rollen (Eltern, Freunde); Entwicklung einer eigenen Haltung zum Thema Umgang mit digitalen Medien	1. – 3. Sekundarstufe	<ul style="list-style-type: none"> • freelance • POP Suchtprävention auf der Sekundarstufe • Dossier Medienkompenz • Medienkompass 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Projekt Flimmerpause • Workshop Konsumkompetenz

So gelingt Prävention im Unterricht

Suchtprävention im Unterricht ist wirksam, wenn folgende fünf Punkte berücksichtigt werden¹:

1. Vermittlung: Lebenskompetenzen sollen hauptsächlich durch die Lehrperson vermittelt werden. Bei der Vermittlung ist die Stärkung der Lehrer-Schüler-Beziehung zentral (vgl. weiter unten Lebenskompetenzen). Bei der Vermittlung von substanz-spezifischen Inhalten ist es wichtig, dass die vermittelnden Personen motiviert und gut instruiert sind. Das sind im besten Fall Lehrpersonen, können aber auch Schulsozialarbeitende oder Schulsozialpädagogen sein. Werden externe Fachstellen einbezogen, ist zu beachten, dass eine gemeinsame Vor- und Nachbereitung stattfindet, so, dass die Schnittstellen geklärt und ein gezieltes Vor- resp. Weiterarbeiten mit den Schulklassen möglich ist.
2. Interaktive Vermittlung: Der Einsatz von unterschiedlichen didaktischen Formen wie Gruppenarbeiten, Rollenspiele oder Diskussionen fördern die aktive Auseinandersetzung mit dem Thema. Sie schaffen Möglichkeit zur Reflexion, aber auch zum Einüben spezifischer Lebenskompetenzen. Wissensvermittlung allein genügt nicht, wo der Aufbau von Einstellungen und von alternativen Verhaltensmöglichkeiten gefragt ist.
3. Intensive Vermittlung: Die Effektivität des suchtpreventiven Unterrichts ist umso grösser, desto intensiver er gehalten wird. Empfohlen werden kleine Gruppen und mindestens 10 Lektionen.
4. Familie und Umfeld einbeziehen: Suchtprävention ist wirksam, wenn sie von Schule, Elternhaus und schulischem Umfeld getragen wird und sich die verschiedenen Akteure über gemeinsame Ziele verständigt haben. Wir empfehlen deshalb, die Eltern bereits bei der Planung oder spätestens bei der Umsetzung der suchtpreventiven Aktivitäten mit einzubeziehen.
5. Schulstrukturen anpassen: Suchtprävention beschränkt sich nicht nur auf die Unterrichtsebene. Die Zusammenarbeit zwischen SuS, Lehrpersonen und Eltern ist im Idealfall in einem Konzept zusammengefasst und in der Schulstruktur verankert.

¹ United Nations Office on Drugs and Crime (UNODC) (2013): International Standards on Drug Use Prevention. Tobler et al. (2000). School-Based Adolescent Drug Prevention Programs: 1998 Meta-Analysis. In: The Journal of Primary Prevention, Vol. 20, No.4, 2000. Beelmann, A. (2006): Wirksamkeit von Präventionsmassnahmen bei Kindern und Jugendlichen. Ergebnisse und Implikationen der integrativen Erfolgsforschung. In: Zeitschrift für klinische Psychologie und Psychotherapie, 35 (2), S. 151 – 162., Pädagogische Hochschule Zürich, Fachstelle Suchtprävention Volksschule (2012): Suchtprävention als Unterrichtsgegenstand. Themen und Zielsetzungen zur Suchtprävention für Unterricht und klassenübergreifende Projekte.

So fördern Sie die Lebenskompetenzen im Unterricht²:



Bildquelle: Lebenskompetenz entwickeln. Eine Arbeitshilfe für Schulen. Kanton Aargau, «gesund und zwäg i de Schuel», Aarau 2012

- Durch explizite Thematisierung im Unterricht**
 Für die Vermittlung von Lebenskompetenzen gibt es verschiedenste Unterrichtsvorschläge, Lehrmittel und Lernprogramme. Empfehlenswert sind «Schritte ins Leben», POP-Kiste sowie gewisse Themenbereiche von feel-ok.
- Durch die Art und Weise wie der Unterricht gestaltet wird**
 Jede Unterrichtsgestaltung beeinflusst ob und wie SuS Lebenskompetenzen aufbauen. Beispiele: Unterrichtsthemen und deren Bearbeitung können mehr oder weniger identitäts- und sinnstiftend sein; Kooperative Lernformen sind Übungsfelder für Kommunikation, Empathie und Beziehungsfähigkeit.
- Durch die Gestaltung der Beziehung**
 Jede Interaktion zwischen Lehrpersonen und SuS, aber auch von SuS zu SuS, transportiert mehr als nur Sachinhalte. Sie ist Ausdruck einer gelebten Beziehung. Beispiele: Kommunikation kann wert- oder geringschätzend sein, Konflikte können fair oder nach dem Gesetz des Stärkeren entschieden werden. Dies hat auch Einfluss auf den Selbstwert der Beteiligten. Im Umgang mit SuS signalisiert die Lehrperson, inwiefern kritisches und kreatives Denken erwünscht ist oder als störend empfunden wird.
- Durch die Gestaltung der Schul-Infrastruktur**
 Damit sind die Gestaltung des Pausenplatzes sowie der Bau des Schulhauses mit Gängen, Klassenzimmern und weiteren allgemein zugänglichen Räumen gemeint. Diese Rahmenbedingungen eröffnen den SuS verschiedene Arbeits-, Begegnungs- und Bewegungsräume und beeinflussen damit den Aufbau von Lebenskompetenzen mit. Beispiele: Die Gestaltung des Pausenplatzes kann ein friedliches und anregendes Mit- und Nebeneinander oder aber Konflikte begünstigen.

² Ein gutes Hilfsmittel bietet das Arbeitsinstrument ,Lebenskompetenz entwickeln. Eine Arbeitshilfe für Schulen. Kanton Aargau, «gesund und zwäg i de Schuel», Aarau 2012.

- Durch die Organisation der Schule**
 Dies bezieht sich auf die schulspezifischen pädagogischen Eckwerte und Regeln, das Schulprogramm, die interne Prozessgestaltung und Arbeitsteilung oder die Gefässe des Austausches und der Zusammenarbeit. Organisatorische Elemente können das Erleben von Lebenskompetenzen gezielt ermöglichen. Beispiele: Regeln, wo sich die SuS in den Pausen aufhalten dürfen, wirken sich auf die Möglichkeiten aus, Beziehungen zu gestalten oder sich zu regenerieren.

Unsere Angebote für die Sekundarstufe

Kurzintervention Tabak, Alkohol, Cannabis: Lehrpersonen stellen immer wieder fest, dass Schülerinnen und Schüler in grossem Masse rauchen, trinken oder kiffen. Mit der Kurzintervention setzt die Schule ein Zeichen und reagiert auf diese Tendenzen. Mit einer anonymen Befragung wird der Konsum von Alkohol, Tabak und Cannabis der Jugendlichen erfasst. Das Ziel der Kurzintervention ist es, SuS ihren eigenen Konsum reflektieren zu lassen und ihn auch zu hinterfragen. Dies ist der erste Schritt zu einem risikoarmen Umgang mit Substanzen.

Training in Konsumkompetenz: Schülerinnen und Schüler kommen in ihrem Alltag in irgendeiner Form mit Alkohol und anderen Substanzen in Kontakt. Doch was wissen sie über die Gefahren und Risiken von Alkohol? Wie gehen sie mit Verlockungen um? In einem halbtägigen Workshop setzen sie sich, unter Anleitung von Theaterpädagogen und Jugendarbeiter/innen, spielerisch damit auseinander. Auf dieser Basis entwickeln und trainieren sie persönliche Strategien, um einen Umgang mit Risiken zu erlernen.

Wanderausstellung ‚Sicht auf Sucht‘: Die Ausstellung stellt Menschen und ihre persönlichen Geschichten ins Zentrum. Geschichten, die im Alltag entstehen. So eröffnen sich neue Blickwinkel auf Sucht und Prävention. Die Ausstellung zeigt, dass Sucht auch nach Platzspitz und Letten ein Thema ist, das uns alle angeht! Die Ausstellung ist eine gute Ergänzung zum Unterricht. Sie lässt sich zudem gut in einen Elternabend einbinden. Mehr Informationen unter www.sucht-praevention.ch/sichtaufsucht

Gerne unterstützen wir Sie mit Unterrichtsmaterialien und /oder bei Problemen in Zusammenhang mit Suchtmittelkonsum im Schulkontext und bei allen Praxisfragen rund um Suchtprävention.

Empfehlungen für Lehrmittel zu den Themenbereichen Lebenskompetenzen, Tabak, Alkohol, Cannabis und Digitale Medien

In der folgenden Liste finden Sie die *wichtigsten Lehrmittel* zu den genannten Themenbereichen. Weitere Lehrmittel finden Sie in unserer Mediothek: www.sucht-praevention.ch/mediothek

Übersicht

Lehrmittel	Themen				
	Lebenskompetenzen	Tabak	Alkohol	Cannabis	Digitale Medien
www.feel-ok.ch	x	x	x	x	x
Freelance. Prävention. Gesundheit		x	x	x	X
POP Suchtprävention auf der Sekundarstufe	x				
Schritte ins Leben	x				
www.srf.ch/myschool	x	x	x	x	x
Ich du wir – Sozialkompetenz	x				
«Alles klar?» Suchtmittelkonsum und Umgang mit neuen Medien bei 13- bis 15-Jährigen		x	x	x	x
Online-Tool: www.alkoholimkoerper.ch			x		
«Jugendliche und Alkohol» (Heft 1-6)			x		
«Rauchen schadet Ihrer Gesundheit», Heft 1 «Rauchen oder nicht? Gründe und Motive», Heft 2		x			
Grasgrün, Workshop zur Cannabisprävention				x	
Cannabis Werkstatt-Koffer quo vadis				x	
Dossier Medienkompetenz					x
Medienkompass 2					x
Netizen.winterthur.ch					x

Detailinformationen

Stufe	Lehrmittel	Aspekt	Kurzbeschreibung	Handhabbarkeit (Umfang, Laienfreundlichkeit)	Methoden (Frontalunterricht, Diskussionen, Spiele, Filme...)
6 - 9	www.feel-ok.ch zu den Themen Alkohol, Tabak und Cannabis (6. Klasse)	Lebenskompetenzen Umgang mit Suchtmitteln (Tabak, Alkohol, Cannabis)	feel-ok ist ein Internetportal für Jugendliche zwischen 12-17 Jahren und für Lehrpersonen. Auf dem Portal finden sich Themen wie Liebe und Sexualität, Sport, Bewegung und Ernährung, Selbstvertrauen und Selbstwert, Stress, Tabak, Alkohol und Cannabis.	Das Internetportal ist gut strukturiert und deckt die ganze Palette der zentralen Gesundheitsthemen ab. Das Portal ist sehr jugendfreundlich und bei den Nutzern sehr beliebt. Auf Anfrage führen wir Schulungen für Lehrpersonen durch.	Das Portal ist mit zwei Zugängen ausgestattet: einen für die Jugendlichen und einen für die Lehrpersonen. Die Inhalte werden auf vielfältige Weise vermittelt: Neben Texten, die wichtige Botschaften auf den Punkt bringen und solchen, die eine Thematik vertiefen, stehen auch Spiele, Tests, Quiz und Videos zur Verfügung. Lehrpersonen können verschiedene Arbeitblätter direkt von der Website herunterladen.
7 - 9	Freelance. Prävention. Gesundheit. Mitglieder der Vereinigung der kantonalen Beauftragten für Gesundheitsförderung (VBGF) im Raum Ostschweiz und im Fürstentum Lichtenstein 2008 (Unterrichtseinheiten «Neue Medien» 2012)	Risiko- und Konsumverhalten Alkohol, Tabak, Cannabis, Neue Medien	Freelance ist ein für die Oberstufe konzipiertes Präventionsprogramm, bei welchem die Schwerpunktthemen Tabak, Alkohol, Cannabis und Neue Medien auf spielerische und lustvolle Weise behandelt werden können. Ebenso werden Konsummotive, Rituale, Risikobewusstsein und Gruppendruck thematisiert.	Freelance zeichnet sich durch seine flexible Einsetzbarkeit im Unterricht aus. Das Unterrichtsmaterial besteht einerseits aus Unterrichtseinheiten und andererseits aus einer spielerischen Präventionsbox. Freelance liegt eine Jahresplanung zu Grunde, in welchen die Unterrichtseinheiten aufeinander aufbauend durchgeführt und mithilfe der Präventionsbox ergänzt und vertieft werden. Auf diese Weise ist eine wöchentliche Thematisierung der Inhalte bei verhältnismässig geringem Aufwand gewährleistet.	Freelance ist als Präventionsbox mit verschiedenen Kurzeinheiten konzipiert, welche vielseitige Anregungen, Übungen und Spiele von 10 bis 20 Minuten zu den Themenbereichen Tabak, Alkohol, Cannabis und Neuen Medien bieten. Die einzelnen Unterrichtseinheiten wie auch die Präventionsbox lassen sich unabhängig voneinander bearbeiten Alle Unterlagen können unter www.be-freelance.net heruntergeladen werden.
7 - 9	POP Suchtprävention auf der Sekundarstufe Suchtpräventionsstelle Zürcher Unterland, 1. Aufl. 2007, Film-Update 2008	Grundwissen über Entstehung und Ursachen von Sucht, Risiko- und Schutzfaktoren, Lebenskompetenzen	POP ist ein ansprechendes, gut strukturiertes Lehrmittel. Es gliedert sich in sechs themenspezifische Workshops: Genuss oder Sucht?; Konfliktbewältigung; Gruppendruck; Rausch und Risiko; Schönheitsideale; Werbung, Konsum und Marken. Das Unterrichtsmaterial beschäftigt sich inhaltlich mit den Themen Sucht und Suchtentstehung und zielt auf die Auseinandersetzung der SuS mit ihren eigenen Risikofaktoren ab.	POP versteht sich als eine Art Baukasten. Sämtliche sechs Workshops können als eigene Bausteine bzw. Themenhalbtage im Unterricht eingesetzt werden. Der erste Workshop dient jedoch als Einführung in das Thema Sucht und Suchtprävention.	Die POP Kiste bietet verschiedene gut verständliche Vorschläge für die methodische Umsetzung der jeweiligen Workshops. Die Workshops beginnen in der Regel mit Anspielfilmen, welche aber teilweise relativ lang gehalten sind. Da die Filme inhaltlich nicht zwingend Voraussetzung für die Durchführung der Workshops sind, ist hier ein flexibler Umgang möglich.

Stufe	Lehrmittel	Aspekt	Kurzbeschrieb	Handhabbarkeit (Umfang, Laienfreundlichkeit)	Methoden (Frontalunterricht, Diskussionen, Spiele, Filme...)
7 - 9	Schritte ins Leben. Persönlichkeitsbildung für Jugendliche. Lern- und Erlebnisbuch. Odermatt, Hurschler. Klett und Balmer AG, Zug: 2007	Persönlichkeitsbildung Lebenskompetenzen	Schritte ins Leben bietet vielfältiges, gut strukturiertes Unterrichtsmaterial zu den zentralen Themen der Persönlichkeitsbildung. Schritte ins Leben behandelt folgende Themenkreise: Sich und andere kennen und verstehen; Miteinander reden; Gesund leben; Aus Schwierigkeiten herausfinden; Konfliktfähig werden; Beziehungen aufbauen; Liebe und Sexualität.	Schritte ins Leben versteht sich als eine Art Kochbuch, das Rezepte enthält, aus denen vielfältige und sehr abwechslungsreiche Menüs zusammengestellt und gekocht werden können. Jedoch erweist sich der Einstieg mit dem ersten Themenkreis am zweckmässigsten. Danach können die Themen frei gewählt werden und sich nach den Bedürfnissen der Klasse und der Lehrperson richten. Störungen und Zwischenfälle haben dabei Vorrang, denn sie sind authentische Lernfelder. Das Begleitheft für Lehrpersonen ist übersichtlich und sehr ansprechend gestaltet.	Das Lehrmittel gibt zu verschiedenen Themenkreisen der Persönlichkeitsbildung vielfältige Anregungen für die Einzel-, Partner-, Gruppen- oder Klassenarbeit. Ausgewählte Texte, Situationen, Rollenspiele und Illustrationen regen die Jugendlichen an, über die eigenen Erfahrungen nachzudenken, ihre Fähigkeiten bewusst wahrzunehmen und zu trainieren. Zu Beginn jedes Kapitels finden sich explizit formulierte Lernziele. Am Ende jedes Themenkreises bietet der «Checkpoint» den Jugendlichen die Möglichkeit, selber zu prüfen, welche Fähigkeiten sie erworben haben. Zudem kann auf der Website www.schritte-ins-leben.ch weiteres Material heruntergeladen werden.
6 - 9	www.srf.ch/myschool	Lebenskompetenzen Substanzen Digitale Medien	Gute Anspielfilme zu diversen Themen inkl. Unterrichtsmaterialien finden sich auf der Website www.srf.ch/myschool.ch zum herunterladen.		Gute Anspielfilme inkl. Unterrichtsmaterialien zum herunterladen.
1 - 9	Ich du wir – Sozialkompetenz, Kartenset mit 36 Unterrichtseinheiten. Heinrich Werthmüller (Hrsg.) Schulverlag plus AG, Bern 2008.	Lebenskompetenzen Selbst- und Sozialkompetenz	Ich du wir – Sozialkompetenz Das Kartenset enthält 36 Unterrichtseinheiten zur Erweiterung der Selbst- und Sozialkompetenz mit der Methode des themenzentrierten Theaters. Selbst- und Sozialkompetenz wachsen am besten, wenn regelmässige Impulse die Schüler fördern und fordern. Die Unterrichtseinheiten tragen dazu bei, das Verhaltensrepertoire zu erweitern und die Schüler zu stärken.	Das Kartenformat ist mit den wichtigsten Infos versehen und sehr kompakt. Es gibt 18 Karten (mit Einstiegsspiel, Rollenspiel, Bearbeitung und Ausstiegsspiel) für die US und 18 für die OS. Die Beschreibungen der Spiele / Rollenspiele sind einfach zu verstehen und umzusetzen und verfügen immer über die gleiche Struktur. Pro Karte werden 45-90 Minuten einberechnet.	Alle Übungen haben dieselbe Struktur: <ol style="list-style-type: none"> 1. Einstiegsspiel 2. Gruppenbildung 3. Situation vorbereiten, Rollenspiel 4. Vertiefung des Gesehenen 5. Vertiefung für den Alltag 6. Ausstieg (Spiel, Relaxübung)

<p>7 - 9</p>	<p>«Alles klar?» Suchtmittelkonsum und Umgang mit Neuen Medien bei 13- bis 15-Jährigen. Sucht Schweiz Lausanne, 2015</p> <p>Lektionsvorschläge zur Broschüre «Alles klar?» HBSC 2014. Sucht Schweiz Lausanne, 2015</p>	<p>Tabak, Alkohol und Cannabis und Umgang mit neuen Medien</p>	<p>Die Broschüre «Alles klar?» fasst einige Ergebnisse der Schweizer HBSC-Befragung (Health Behaviour in School-aged Children) von 2014 zusammen. Für diese neue Herausgabe wurden folgende Inhalte ausgewählt: Der Umgang mit Alkohol, Tabak und Cannabis sowie die Nutzung von Neuen Medien. Was und wie konsumieren die Jugendlichen? Wie gehen sie mit Neuen Medien um? Welche Schwierigkeiten treffen sie an?</p>	<p>Die drei Lektionsvorschläge lassen sich einfach und ohne lange Vorbereitung im Unterricht umsetzen. Die Unterrichtsvorschläge nehmen Bezug zu den Umfrageresultaten und regen an:</p> <ul style="list-style-type: none"> - über die Motive des Suchtmittelkonsums zu diskutieren; - über normative Vorstellungen nachzudenken; - sich über die neuen Medien und die damit verbundenen Herausforderungen auszutauschen. 	<p>Einerseits geht es darum, dass die einzelnen Schüler ihr Verhalten selber einschätzen und aufgrund der Resultate der schweizerischen Umfrage, zum Austausch und Diskussion in der Klasse angeregt werden. Auf der Website www.suchtschweiz.ch stehen für Lehrpersonen Unterrichtsvorschläge zum Herunterladen bereit. Die Broschüre bietet neben Tabellen, Grafiken und Erläuterungen auch Hinweise auf Hilfsangebote.</p>
<p>7 - 9</p>	<p>Online-Tool: www.alkoholimkoerper.ch</p>	<p>Alkohol</p>	<p>Das Online-Tool www.alkoholimkoerper.ch kann im Unterricht eingesetzt werden. Es bietet eine Übersicht zu Wirkung und Risiken von Alkohol, und ergänzt verschiedene Hefte der Reihe «Jugendliche und Alkohol». Diese Hefte empfehlen wir Lehrpersonen, die dieses Online-Lernsystem einsetzen möchten, zur ergänzenden Lektüre (vgl. nächste Zeile).</p>	<p>Eine reine Lektüre des Online-Tools reicht nicht. Eine vertiefte Auseinandersetzung mit dem Thema ist wichtig, um die Wahrscheinlichkeit der Wirksamkeit im Hinblick auf Ziele der Alkoholprävention zu erhöhen. Auf der Website finden Sie deshalb verschiedene Vorschläge zur Unterrichtsgestaltung.</p>	<p>Auf der Website finden sich neun Lektionsvorschläge, welche methodisch unterschiedlichen konzipiert sind. Es ist gut möglich, dass Sie als Lehrperson beobachten, dass ein Kind sich aufgrund einer Alkoholproblematik eines Elternteils in einer schwierigen Situation befindet. Bei Fragen, wenden Sie sich uns, wir beraten Sie gerne.</p>
<p>7 - 9</p>	<p>«Jugendliche und Alkohol» (Heft 1-6)</p> <p>Heft 1: «Alkohol in unserer Gesellschaft – früher und heute» Heft 2: «Alkohol im Körper – Wirkung und Abbau» Heft 3: «Alkohol im Strassenverkehr – Risiken erkennen und Verhalten anpassen» Heft 4: «Alkohol und Rausch – zwischen Risiken und dem Wunsch nach Entgrenzung» Heft 5: «Alkohol und Werbung: Vom Anreiz zum Konsum» Heft 6: «Warum konsumiert man Alkohol?»</p>	<p>Alkohol</p>	<p>Die sechs Hefte decken inhaltlich einen breiten Informationsbedarf zum Thema Alkohol ab. Alle Hefte bieten qualitativ hochwertige Informationen zu spezifischen Inhalten. Ausserdem liefern sie wertvolle Ideen zur Unterrichtsgestaltung. Für die Suchtprävention relevant sind insbesondere die Hefte 4 «Alkohol und Rausch – zwischen Risiken und dem Wunsch nach Entgrenzung» und 6 «Warum konsumiert man Alkohol? Gründe und Motive». Nicht allein das Wissen über die Substanz, sondern die Auseinandersetzung mit dem eigenen Konsumverhalten wirkt präventiv einem riskanten Trinkmuster vor.</p>	<p>Das pädagogische Hilfsmittel bietet in erster Linie einen Informationszuwachs zur Alkoholthematik auf qualitativ hochwertigem Niveau. Alle Daten und Fakten sind wissenschaftlich belegt.</p>	<p>Die Unterrichtsvorschläge bieten hilfreiche Ideen, um den Unterricht thematisch ansprechend zu gestalten. Die einzelnen Hefte bauen nicht aufeinander auf und sind deshalb unabhängig voneinander einsetzbar.</p>

	Gründe und Motiv» Sucht Info Schweiz, Lausanne 2011 (Heute: Sucht Schweiz)				
7 - 9	«Rauchen schadet Ihrer Gesundheit», Heft 1 Sucht Info Schweiz, Lausanne 2009 (Heute: Sucht Schweiz) «Rauchen oder nicht? Gründe und Motive», Heft 2 Sucht Info Schweiz, Lausanne 2010 (Heute: Sucht Schweiz)	Tabak	Die Sucht Schweiz hat zwei aktuelle pädagogische Hilfsmittel zur Tabakprävention in der Oberstufe herausgegeben. Heft 1 «Rauchen schadet Ihrer Gesundheit» thematisiert die verschiedenen Risiken und Auswirkungen des Tabakkonsums und legt einen weiteren Schwerpunkt auf die allgemeine Auseinandersetzung mit dem eigenen Risikoverhalten und das Erwerben von Kompetenzen im Umgang mit Risiken. Im Heft 2 «Rauchen oder nicht? Gründe und Motive» wird der Frage nachgegangen, weshalb Jugendliche mit dem Zigarettenkonsum anfangen oder nicht, bzw. welche Einflussfaktoren dabei eine Rolle spielen.	Die beiden Hefte bringen die wichtigsten Aspekte der Tabakprävention auf den Punkt. Prägnante Einführungstexte bieten den Lehrpersonen wichtige Hintergrundinformationen mit direktem Bezug zu den Unterrichtsvorschlägen. Zu den einzelnen Einheiten sind Ziele formuliert und Kopiervorlagen vorhanden.	Beide Hefte beinhalten fünf Aufgaben oder Arbeitsblätter, die aufeinander aufbauend, aber auch unabhängig voneinander durchgeführt werden können. Beide Hefte bieten Material für 2 – 8 Lektionen. Die Hefte können von der Website von Sucht Schweiz heruntergeladen werden.
7 - 9	Grasgrün Workshop zur Cannabisprävention Fachstelle für Suchtprävention DFI Luzern Luzern 2006	Cannabis	Grasgrün ist ein kompaktes Minimalprogramm zum Thema Cannabis für die Sekundarstufe. Das Lehrmittel beschäftigt sich mit Fakten und Mythen sowie Wirkungen und Risiken der psychoaktiven Substanz. Die Jugendlichen sollen eine eigene Haltung und eine fundierte Meinung zum Thema Kiffen entwickeln. Des Weiteren setzen sich die Jugendlichen mit sozialen Auswirkungen des Konsums sowie Unterstützungs- und Hilfsmöglichkeiten auseinander. Der letzte Teil behandelt das Thema Lebensziele; die SuS diskutieren ihre eigenen Bedürfnisse, Wünsche und Zukunftspläne.	Grasgrün zeichnet sich durch seine Kompaktheit aus; es enthält vier fertig aufbereitete Unterrichtslektionen.	Es besteht die Möglichkeit, die einzelnen Teile ausführlicher zu gestalten. Alle vier Lektionen beinhalten Ziele, konkrete Zeitvorgaben sowie sämtliche Materialien. Grasgrün kann auf der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland ausgeliehen werden.
7 - 9	Cannabis Werkstatt-Koffer quo vadis Der Präventionsparcours ist ein Projekt der Villa Schöpflin GmbH, Zentrum	Cannabis	Der Cannabis Werkstatt-Koffer quo vadis nimmt verschiedene Themen rund um den Cannabis-Konsum in den Fokus: Information, Diskussion und	Der Werkstatt-Koffer ist sehr gut strukturiert und enthält eine gute Anleitung. Es können auch einzelne Poster isoliert behandelt werden.	Der Koffer enthält attraktive Materialien, welche die Arbeit und Diskussionen anregen können: Stoffbahnen, welche verschiedene «Elterntypen» symbolisieren;

	für Suchtprävention, D-79541 Lörrach.		Risikobewertung des Cannabis-Konsums; Auswirkung des Cannabiskonsums auf die Fahrtüchtigkeit; Auseinandersetzung mit der eigenen und fiktiven Biographien sowie den Perspektivenwechsel zu den Haltungen und Möglichkeiten in Elternhaus und Schule.		Biographiekarten, mit welchen fiktive Lebensläufe frei gestaltet werden können, Rauschbrillen sowie einen Riesenjoint für Rollenspiele. Der Cannabis Werkstatt-Koffer kann auf der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland ausgeliehen werden.
1 - 9	Dossier Medienkompetenz, Aktiver Unterricht rund um die Medien, Stadt Zürich Schulamt (2009)	Umgang mit digitalen Medien / Gamen	Das Dossier wurde vom Schul- und Sportdepartement erarbeitet und beinhaltet verschiedene Unterthemen der Medienkompetenz für alle Stufen. Für die Suchtprävention sind insbesondere die Themen «Reflexion des eigenen Medienumgangs», «Medien und Menschenbild» sowie «Computerspiele» zentral.	Das Dossier bietet auf für die Unterstufe vielfältige Ideen zur konkreten Umsetzung des Themas im Schulalltag. Für die Suchtprävention auf der Mittelstufe sind insbesondere die Themen «Reflexion des eigenen Medienumgangs», «Medien und Menschenbild» sowie «Computerspiele» zentral. Im Dossier finden sich viele Verweise auf den Lehrmittel Medienkompass 1 und 2.	Das Dossier kann auf der Website www.stadt-zuerich.ch/dossier-medienkompetenz direkt heruntergeladen werden.
7 - 9	Medienkompass 2 Ingold, Urs et al., (2008) in Zusammenarbeit mit der Interkantonalen Lehrmittelzentrale und der Pädagogischen Hochschule Zürich, Lehrmittelverlag des Kantons Zürich.	Umgang mit digitalen Medien / Gamen	Medienkompass 2 ist die Erweiterung des Medienkompass 1 , wobei die Materialien nicht zwingend aufeinander aufbauen. Der Medienkompass 2 ist ansprechend und gut strukturiert gestaltet. Das Lehrmittel teilt sich in drei Kategorien: Konzepte, Methoden und Verhalten. Insbesondere in der dritten Kategorie beschäftigt sich der Kompass mit suchtpreventiven Inhalten. Ein besonderes Gewicht kommt der Kompetenz im Umgang mit dem Internet sowie technischen Informationen zu. Das Schulbuch ist sehr übersichtlich in die einzelnen Themen gegliedert. Jedes Thema ist gleich aufgebaut und jugendgerecht formuliert.	Die direkte Orientierung am Lehrplan macht ihn zu einem unterrichtskonformen Lehrmittel. Der Kommentar für die Lehrperson bietet klare und nützliche allgemeine Informationen zum Lehrwerk, ist aber zur Durchführung nicht zwingend notwendig.	Die Website www.medienkompass.ch stellt zudem Begleitmaterial, Links und aktuelle Informationen zu den Themen des Lehrmittels zur Verfügung. Als weitere Ergänzung zum Lehrmittel kann das Dossier Medienkompetenz empfohlen werden. Es kann unter www.stadt-zuerich.ch/dossier-medienkompetenz direkt heruntergeladen werden.
1 - 9	netizen.winterthur.ch	Umgang mit digitalen Medien	Die Website netizen.winterthur.ch wurde von einer interdisziplinären Arbeitsgruppe der Stadt Winterthur erstellt und umfasst diverse Unterrichtsmaterialien, Broschüren und Links rund um das Thema Umgang mit digitalen Medien.		