

Workshop Konsumkompetenz

„Bin ich handysüchtig? Wie stark macht Rauchen abhängig? Was kann ich bei Stress tun?“ Fragen, die sich Jugendliche stellen. Der Workshop Konsumkompetenz für Schüler*innen der 2. Sekundarstufe gibt ihnen Antworten.



Themen Workshop Konsumkompetenz

Alkohol, Tabak, Cannabis (Substanzen)
Gamen, Social Media und Glücksspiel (Verhalten)

Inhalt: Fokus Selbstkompetenz, Risiko, Stress und Konsum

- Fakten und Risiken zu Substanzen und Verhalten
- So entsteht Abhängigkeit: Mechanismen
- Konsum / Nicht-Konsum: Du entscheidest
- Umgang mit Stress und Emotionen, Bewältigungsstrategien
- Reflektion, eigene Haltung, Weiterentwicklung von Selbstkompetenz

Aufbau: 3 Module

1. Recherchen zu den Themen Alkohol, Tabak, Cannabis, Gamen, Glücksspiel, Social Media begleitet durch die Lehrperson*
2. Klassenbesuch einer Fachperson Prävention (interaktiver Workshop)
3. Vertiefung der Themen mittels Lektionen durch Lehrperson*

*mit Unterrichtseinheiten von [freelance](#) und [feel-ok.ch](#)

Zeitlicher Aufwand ca. 10 Stunden

- Vorbereitung inkl. Planung mit Angebotsleitung (2 Std.)
- Einführung in die Thematik durch die Lehrperson (2 Lektionen)
- Klassenbesuch (2 – 3 Lektionen)
- Vertiefung durch die Lehrperson (2 Lektionen)
- Rückblick (1 Lektion)

Planung

In Planungsgespräch wird der Bedarf der Schule geklärt und das Thema festgelegt. Für die Umsetzung der Recherchen- und Vertiefungslektionen steht Material zur Verfügung. Die Inhalte des Angebots korrespondieren mit dem Lehrplan 21. Der Workshop Konsumkompetenz kann in einzelnen Klassen oder stufenübergreifend im regulären Unterricht verteilt, über einige Tage oder kompakt im Rahmen von Projektwochen, durchgeführt werden. In vielen Schulen arbeiten wir mit den Schulsozialarbeitenden zusammen und beziehen diese in der Vorbereitung und den Klassenbesuchen mit ein.

Ergänzende Elemente

Die drei Module können mit weiteren Elementen ergänzt werden (Elternbriefe zum Thema Suchtprävention, Schulung der Lehrpersonen zu Freelance, Früherkennung und Frühintervention und weiteren Themen). Gerne beraten wir Sie.

Kosten

Die Workshops zu Konsumkompetenz sind für Schulen in den Bezirken Hinwil, Pfäffikon und Uster kostenlos.

Kontakt

Hirmete Hasani
043 399 10 83, h.hasani@sucht-praevention.ch