



Workshop Konsumkompetenz für 2. Oberstufe

**Trinken, rauchen, kiffen –
Schülerinnen und Schüler
lernen mutig Nein zu sagen**

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland Nr. 45 Herbst 2016

prävention



Schüler/innen bilden sich im Workshop Konsumkompetenz eine eigene Meinung zu Alkohol, Tabak und Cannabis – und sie lernen, diese Meinung gegenüber ihrer Klasse und ihren Freund/innen zu vertreten. Eine eigene klare Einstellung und der Mut, für sie einzustehen, helfen den Schüler/innen im Umgang mit den Substanzen. Der halbtägige Workshop findet in der Klasse ohne die Lehrpersonen statt.

Schüler/innen können die Risiken von Alkohol, Tabak und Cannabis häufig schlecht einschätzen, weil ihnen das nötige Wissen darüber fehlt. Im Workshop Konsumkompetenz erfahren Schüler/innen mehr über diese Risiken und lernen ihre Einstellung zu Alkohol, Tabak und Cannabis kennen und kritisch zu hinterfragen. Dabei entwickeln sie **Strategien, um mit Verlockungen und risikoreichen Situationen umzugehen**. Mit Theaterpädagog/innen spielen sie Szenen aus ihrem Alltag nach. Das hat verschiedene Vorteile: Sie erleben, was sie wirklich über das Kiffen, Rauchen, Trinken denken und erfahren, was es heisst, die eigene Meinung zum Ausdruck zu bringen und zu vertreten. **Sie trainieren ihren Mut, die eigenen Gedanken zu äussern** und zur Diskussion zu stellen – auch gegenüber ihren Freundinnen, ihren Freunden und ihrer Klasse.

Damit die Schüler/innen in ihren erarbeiteten Haltungen gestärkt werden, sind die Jugendarbeitenden bei der Reflexion des Workshops dabei. Die Schüler/innen sollen frei arbeiten und diskutieren können, deshalb nehmen **Lehrpersonen und Eltern** nicht am Workshop teil, **werden aber über die Ergebnisse informiert**. So ziehen am Schluss alle am gleichen Strang.

Die Fähigkeit, kompetent zu handeln und mit Substanzen umzugehen, kann erlernt werden. Der Workshop Konsumkompetenz wirkt bei rund 90%* der Jugendlichen.

Sind Sie interessiert und möchten Sie mehr erfahren? Gerne beraten wir Schulleitende, Schulsozialarbeitende und Lehrpersonen individuell. Die Beratung und der Workshop sind kostenlos. Ihr **Kontakt** für ein persönliches Gespräch: **Felix Hanselmann**, Fachmitarbeiter Prävention. f.hanselmann@sucht-praevention.ch | 043 399 10 83 oder 043 399 10 80 (Zentrale)

Weitere Angebote, wie die **Kurzinterventionen zu Tabak, Alkohol und Cannabis**, finden Sie unter www.sucht-praevention.ch

*In der Studie von Gmel et al. 2010 wurde lediglich in der Gruppe der Hochrisikokonsumenten keine signifikanten Rückgänge des Trinkverhaltens nach der Kurzintervention festgestellt. Zwischen 16 und 25 Jahren betrifft das ca. 20% der Befragten. In der 2. Oberstufe betrifft diese Gruppe der Hochrisikokonsumenten aufgrund unserer eigenen Befragungen in den letzten Jahren in verschiedenen Schulhäusern nur 4–12%.

Impressum

«Prävention» Informationsblatt der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland und des Vereins für Prävention und Drogenfragen Zürcher Oberland.

Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland, Gerichtsstrasse 4, Postfach, 8610 Uster, Telefon 043 399 10 80 info@sucht-praevention.ch, www.sucht-praevention.ch

Text: Tamara Koller, Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland
Korrektorat: Sylvia von Piechowski, Dübendorf
Gestaltung: Grafikatelier Thomas Küng, Luzern
Fotos/Bilder: shutterstock.com
Druck: FO Print & Media AG, Egg
Auflage: 1000 Expl.