

Modulkatalog

Suchtpräventionseinheiten von STOB

Stand: Februar 2024

Für Fachkräfte aus Jugendeinrichtungen, Schulen und ähnlichen, die mit Kindern und Jugendlichen, Konfirmand_innen sowie Jungerwachsenen ab 10 Jahren arbeiten.

Einführung – Struktur der Module	1
1. Kennenlernen & Bedarfsermittlung	2
1. <i>Vorstellung STOB</i>	2
2. <i>Brainstorming „was beschäftigt mich?“</i>	2
2. Lebenskompetenzen & Stressbewältigungstechniken	2
1. <i>Basics Life Skills</i>	2
2. <i>Eigene und neue Life Skills</i>	3
3. <i>Stressmanagement</i>	3
3. Grundlagen	4
1. <i>Wege in die Sucht</i>	4
2. <i>Suchtkriterien</i>	4
3. <i>Einordnung Sucht</i>	4
4. Stoffgebundene Süchte	5
1. <i>Alkohol - Skala</i>	5
2. <i>Alkohol – bis zur Vergiftung</i>	5
3. <i>Alkohol – Rauschbrillen-Parcours</i>	5
4. <i>Tabak & Zigaretten – Grundlagen</i>	6
5. <i>Tabak & Zigaretten – Vertiefung</i>	6
6. <i>Tabak & Zigaretten – Experiment 1</i>	6
7. <i>Tabak & Zigaretten – Experiment 2</i>	7
8. <i>E-Zigaretten und E-Shisha</i>	7
9. <i>Cannabis – Grundlagen 1</i>	7
10. <i>Cannabis – Grundlagen 2</i>	8
11. <i>Cannabis - Experiment</i>	8
12. <i>Cannabis – Rauschbrillen-Parcours</i>	8
13. <i>Illegale Drogen – K.O.-Tropfen</i>	9
14. <i>Illegale Drogen – Grundlagen</i>	9
15. <i>Illegale Drogen – Drogenbrillen-Parcours</i>	9
5. Stoffungebundene Süchte	10
1. <i>Grundlagen Medien – Was sind das?</i>	10
2. <i>Grundlagen Medien – Kriterien Online-Sucht</i>	10
3. <i>Grundlagen Medien – Einordnung Online-Sucht „aktiv“</i>	11
4. <i>Grundlagen Medien – Einordnung Online-Sucht „digital“</i>	11
5. <i>Medien – Nutzungsverhalten</i>	12
6. <i>Medientagebuch – Einführung</i>	12
7. <i>Medientagebuch – Auswertung & Reflexion</i>	13
8. <i>Smartphone & mobile Endgeräte</i>	13
9. <i>Smartphone & mobile Endgeräte</i>	14
10. <i>Apps nutzen – Whatsapp, Insta, TikTok und Co.</i>	14
11. <i>Sicher durch's Netz</i>	15
12. <i>Cyber-Mobbing</i>	15
Anfrage-/ Anmeldebogen	16

Einführung – Struktur der Module

STOB, die Stadtteilorientierte Suchtprävention und Beratung, ist seit 1992 an der Offenen Kinder- und Jugendarbeit des Timo-Jugendclubs in Horn angebunden. Der Träger ist die Ev.-Luth. Kirchengemeinde Hamburg-Horn.

Dieser Modulkatalog richtet sich an Fachkräfte, die mit Kindern und Jugendlichen sowie Jungerwachsenen ab einem Alter von 10 Jahren arbeiten. Beispielsweise in Jugendgruppen, Konfirmand_innen-Gruppen oder in Schulklassen (auch Berufsschulklassen). Mit den Modulen sollen die Kinder und Jugendlichen die Möglichkeit bekommen, Informationen und bedarfsgerechte Antworten auf ihre Fragen zum Thema Sucht zu erhalten. Der regionale Schwerpunkt liegt dabei auf den Stadtteilen Horn, Billstedt und Mümmelmannsberg. Angrenzende Anfragen, sowohl räumlich als auch von der Zielgruppe her, können gerne an toennies.buendert@timo-jugendclub.de gestellt werden.

Bei Interesse und Bedarf an einer Suchtpräventionseinheit füllen Sie bitte den am Ende befindlichen Anfrage-/ Anmeldebogen aus und senden mir diesen zu. Sie können mir diesen auch gerne per Email an toennies.buendert@timo-jugendclub.de senden.

Bei neuen Gruppen, denen STOB unbekannt oder wenig bekannt ist, sollten die Module aus der Rubrik „A. Kennlernen & Bedarfsermittlung“ fester Bestandteil sein und eingeplant werden.

Die hier beschriebenen Module sind ein Auszug und dienen als Anregung für eine gesamte Suchtpräventionseinheit. Dieser Modulkatalog wird fortlaufend bearbeitet, ergänzt und weiterentwickelt. Viele der Module setzen auf einen offenen, freiwilligen und kommunikativen Austausch. Um die Offenheit der Gruppe zu erhöhen und vertrauter zu fragen, können bei Bedarf der Gruppe nach der gemeinsamen Begrüßung einzelne Module auch ohne Fachkraft durchgeführt werden (ab der 2. Suchtpräventionseinheit). Auch STOB unterliegt der Verschwiegenheit.

1. Kennenlernen & Bedarfsermittlung

1. Vorstellung STOB

<u>Modulnr.:</u>	<u>Modulkurzbezeichnung:</u>	<u>Zeitaufwand in Min. (ca.):</u>
A1	Was STOB ist und STOB macht	15
<u>Modulbeschreibung:</u> In diesem Modul werden nach der Begrüßung der Ablauf und Zweck der Suchtpräventionseinheit sowie die Gesprächsregeln vorgestellt. Im zweiten Schritt wird aufgezeigt was STOB eigentlich ist und welche Aufgaben STOB hat. Dies hilft der Zielgruppe die Themen der Suchtprävention und STOB räumlich einzuordnen. Zudem wird verdeutlicht, dass auch STOB der Schweigepflicht unterliegt und an der Seite der Jugendlichen steht.		

2. Brainstorming „was beschäftigt mich?“

<u>Modulnr.:</u>	<u>Modulkurzbezeichnung:</u>	<u>Zeitaufwand in Min. (ca.):</u>
A2	Mich beschäftigt	20-30
<u>Modulbeschreibung:</u> In diesem Modul geht es darum, gemeinsam in der Gruppe und für sich selbst herauszufinden, mit welchen Themen und Fragen sich die Teilnehmenden gerade beschäftigen. Diese Themen und Fragen werden gesammelt und für eine zweite Suchtpräventionseinheit aufbereitet. Hier können bereits erste Fehlinformationen etwas korrigiert werden. Der Zeitaufwand für dieses Modul ist auch abhängig von der Gruppendynamik und -größe.		

2. Lebenskompetenzen & Stressbewältigungstechniken

1. Basics Life Skills

<u>Modulnr.:</u>	<u>Modulkurzbezeichnung:</u>	<u>Zeitaufwand in Min. (ca.):</u>
B1	Was sind Lebenskompetenzen	20
<u>Modulbeschreibung:</u> Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) beschreibt Lebenskompetenzen (Life Skills) als „... diejenigen Fähigkeiten ..., die einen angemessenen Umgang sowohl mit unseren Mitmenschen als auch mit Problemen und Stresssituationen im alltäglichen Leben ermöglichen. Solche Fähigkeiten sind bedeutsam für die Stärkung der psychosozialen Kompetenz.“ (WHO, 1994).		

In diesem Modul werden einige Schwerpunkte der Life Skills vorgestellt. Dieses Modul eignet sich ideal für junge Kinder und Jugendliche, um einen eigenen aktuellen Stand an Fähigkeiten für sich zu ermitteln und weitere neue Fähigkeiten ausprobieren zu können. Auch für ältere Jugendliche ist dieses Modul bedeutsam, damit bereits vorhandene Fähigkeiten die im Laufe der Zeit vernachlässigt wurden wieder reaktiviert werden können.

2. Eigene und neue Life Skills

<u>Modulnr.:</u>	<u>Modulkurzbezeichnung:</u>	<u>Zeitaufwand in Min. (ca.):</u>
B2	Meine jetzigen und neuen Lebenskompetenzen	40
<u>Modulbeschreibung:</u> In diesem Modul werden nach einer kurzen Einführung bereits vorhandene Fähigkeiten in der Gruppe gesammelt. Durch den Austausch innerhalb der Gruppe können die persönlichen Fähigkeiten erweitert und weitere neue ausprobiert werden. Hier wird der Fokus auf den Schwerpunkt „Umgang mit Stress und negativen Emotionen“ liegen, da diese oft süchtiges Verhalten begünstigen. Zur thematischen Erweiterung des Wissens kann diesem Modul das Modul „B1 Was sind Lebenskompetenzen“ vorangestellt werden.		

3. Stressmanagement

<u>Modulnr.:</u>	<u>Modulkurzbezeichnung:</u>	<u>Zeitaufwand in Min. (ca.):</u>
B3	Stress-Sammlung	15
<u>Modulbeschreibung:</u> In diesem Modul werden die Faktoren gesammelt, die Stress und/ oder negative Emotionen bei jedem_r Einzelnen auslösen. Diese werden zusammengetragen, beispielsweise an einem Whiteboard oder auf einem Aufgabenzettel von jedem einzeln. Im Anschluss werden einige Beispiele für Stressauslöser genannt, die von der Gruppe in Rubriken eingeordnet werden sollen.		

3. Grundlagen

1. Wege in die Sucht

<u>Modulnr.:</u>	<u>Modulkurzbezeichnung:</u>	<u>Zeitaufwand in Min. (ca.):</u>
C1	Wie es zu einer Sucht kommen kann	15
<u>Modulbeschreibung:</u> In diesem Modul wird dargestellt, welche Punkte zu einer Abhängigkeit führen können. Es soll das Wissen erweitern und dient der eigenen besseren Einordnung. Dieses Modul kann gut mit dem Modul „C2 wann hat man eine Sucht“ verbunden werden.		

2. Suchtkriterien

<u>Modulnr.:</u>	<u>Modulkurzbezeichnung:</u>	<u>Zeitaufwand in Min. (ca.):</u>
C2	Wann hat man eine Sucht?	15
<u>Modulbeschreibung:</u> In diesem Modul werden die im sog. ICD-10 geregelten Kriterien einer Abhängigkeit vorgestellt und auf die Besonderheit hingewiesen. Es soll das Wissen erweitern und dient der besseren Einschätzung ab welchem Zeitpunkt eine Sucht vorliegen könnte. Dieses Modul kann gut mit dem Modul „C1 wie es zu einer Sucht kommen kann“ verbunden werden.		

3. Einordnung Sucht

<u>Modulnr.:</u>	<u>Modulkurzbezeichnung:</u>	<u>Zeitaufwand in Min. (ca.):</u>
C3	Einordnung von Verhaltensbeispielen	45
<u>Modulbeschreibung:</u> In diesem Modul werden verschiedene kurze Verhaltensbeispiele zum Konsum bearbeitet. Die Teilnehmenden lesen die Karten mit den Beispielen der Gruppe laut vor und ordnen sie dann auf einer Skala (als gespannte Leine im Gruppenraum) einem problematischem oder eher nicht-problematischem Konsum zu und begründen ihre Einordnung. Hängen alle Karten, kann die Gruppe noch Änderungen in der Reihenfolge vornehmen und diskutieren. Die Teilnehmenden erfahren dabei u.a. die eigene Einstellung zu überprüfen, werden für den Unterschied zwischen Genuss und Abhängigkeit/Sucht sensibilisiert und es wird ggf. fehlerhaftes Wissen korrigiert. Vor diesem Modul sollte das Modul „C2 Wann hat man eine Sucht?“ durchgeführt werden, um die Entscheidung für die Einordnung zu erleichtern.		

4. Stoffgebundene Süchte

1. Alkohol - Skala

<u>Modulnr.:</u>	<u>Modulkurzbezeichnung:</u>	<u>Zeitaufwand in Min. (ca.):</u>
D1	Einordnung %vol. - Skala	30-45
<p><u>Modulbeschreibung:</u> In diesem Modul werden Alkoholsorten (laminierte Flaschen) mit unterschiedlich hohem Prozentvolumen Alkohol gezeigt und von der Gruppe in eine Skala eingeordnet. Im Anschluss wird das Ergebnis aufgelöst, auf Besonderheiten wie z.B. Altersfreigabe, Legal ≠ gesund und Verkaufs- und Marketingstrategien der Hersteller hingewiesen. Abschließend wird auf die Auswirkungen des Alkoholkonsums eingegangen. Dieses Modul kann analog an einem magnetischen Whiteboard oder digital durchgeführt werden.</p>		

2. Alkohol – bis zur Vergiftung

<u>Modulnr.:</u>	<u>Modulkurzbezeichnung:</u>	<u>Zeitaufwand in Min. (ca.):</u>
D2	Vom Genuss zur Alkoholvergiftung	45
<p><u>Modulbeschreibung:</u> In diesem Modul wird der Videoclip „Alkoholvergiftung - Welt der Wunder“ gezeigt, der die Phasen des Alkoholkonsums anschaulich darstellt. Nach bestimmten Sequenzen wird der Clip gestoppt, die Aussagen in der Gruppe besprochen, ggf. vertieft und reflektiert. Die reine Spielzeit beträgt ca. 10 Minuten und die Informationen sind sehr kompakt dargestellt. Im Anschluss wird in der Gruppe eine Zusammenfassung erarbeitet. Für dieses Modul muss ein Smartboard oder Beamer mit Lautsprechern vorhanden sein.</p>		

3. Alkohol – Rauschbrillen-Parcours

<u>Modulnr.:</u>	<u>Modulkurzbezeichnung:</u>	<u>Zeitaufwand in Min. (ca.):</u>
D3	Wahrnehmungsveränderung Alkohol	90
<p><u>Modulbeschreibung:</u> Dieses Modul beginnt mit einem Input zur Blutalkoholkonzentration und Promillewerte, die die Alkohol-Rauschbrille simuliert. Anschließend werden von freiwilligen Teilnehmenden unterschiedliche Alltagstätigkeiten mit einer Alkohol-Rauschbrille versucht auszuführen. Beispielsweise etwas aufheben, einen Text schreiben oder ein Schloss aufschließen. Teilnehmende ohne Alkohol-Rauschbrille beobachten aktiv die Verhaltensweisen. Zum Abschluss wird in der Gruppe eine Zusammenfassung erarbeitet. Für dieses Modul ist, je nach Größe des Parcours, ein großer Raum/ große Fläche mit wenig Verletzungsgefahren erforderlich. Zudem ist ein Grundlagenwissen notwendig. Hier</p>		

können beispielsweise die Module aus „3. Grundlagen“ sowie „D1. Alkohol - Skala“ und „D2. Alkohol – bis zur Vergiftung“ im Vorfeld durchgeführt werden.

4. Tabak & Zigaretten – Grundlagen

<u>Modulnr.:</u>	<u>Modulkurzbezeichnung:</u>	<u>Zeitaufwand in Min. (ca.):</u>
D4	Grundlagen zu Tabak	30-45
<u>Modulbeschreibung:</u> In diesem Modul wird in einem ersten Schritt im Gespräch mit der Gruppe erfragt, was sie zum Thema Tabak und Zigaretten wissen. Das bereits vorhandene Wissen wird z.B. am Whiteboard gesammelt. Anschließend wird falsches Wissen bzw. sog. Mythen korrigiert und weitere grundlegende Informationen vermittelt. Da die inhaltlichen Äußerungen sehr persönlich sein können, kann es erforderlich sein, dass die Gruppenleitung den Raum für eine bestimmte Zeit verlässt. So können sich die Teilnehmenden vertraulicher äußern. Dieses Vorgehen wird kurzfristig abgesprochen.		

5. Tabak & Zigaretten – Vertiefung

<u>Modulnr.:</u>	<u>Modulkurzbezeichnung:</u>	<u>Zeitaufwand in Min. (ca.):</u>
D5	Vertiefung zu Tabak & Zigaretten	45
<u>Modulbeschreibung:</u> In diesem Modul wird ein Videoclip gezeigt, der die Phasen des Nikotinkonsums anschaulich darstellt. Nach bestimmten Sequenzen wird der Clip gestoppt, die Aussagen in der Gruppe besprochen, ggf. vertieft und reflektiert. Die reine Spielzeit beträgt ca. 7 Minuten und die Informationen sind sehr kompakt dargestellt. Im Anschluss wird in der Gruppe eine Zusammenfassung erarbeitet. Für dieses Modul muss ein Smartboard oder Beamer mit Lautsprechern vorhanden sein.		

6. Tabak & Zigaretten – Experiment 1

<u>Modulnr.:</u>	<u>Modulkurzbezeichnung:</u>	<u>Zeitaufwand in Min. (ca.):</u>
D6	Experiment Rauchen *Lungenbeeinträchtigung*	30
<u>Modulbeschreibung:</u> In diesem Modul werden im ersten Schritt wesentliche Punkte des Nikotinkonsums wiederholt. Anschließend wird anhand eines Luftballons in einem Experiment dargestellt, wie schädlich der Dauerkonsum von Tabak auf die inneren Organe, hier am Beispiel der Lunge sein kann.		

7. Tabak & Zigaretten – Experiment 2

<u>Modulnr.:</u>	<u>Modulkurzbezeichnung:</u>	<u>Zeitaufwand in Min. (ca.):</u>
D7	Experiment Rauchen *Schadstoffe*	30
<u>Modulbeschreibung:</u> In diesem Modul werden im ersten Schritt wesentliche Punkte des Nikotinkonsums wiederholt. Anschließend wird anhand einer Verbrennung einer Zigarette in einem Experiment dargestellt, wie viele Schadstoffe trotz Filter in den Körper gelangen. Für dieses Modul wird ein Raum mit Luftabzug (z.B. Chemieraum) oder ein Außenbereich benötigt.		

8. E-Zigaretten und E-Shisha

<u>Modulnr.:</u>	<u>Modulkurzbezeichnung:</u>	<u>Zeitaufwand in Min. (ca.):</u>
D8	Grundlagen	30-45
<u>Modulbeschreibung:</u> In diesem Modul werden in einem ersten Schritt in der Gruppe das Wissen über E-Zigaretten und E-Shishas gesammelt und besprochen. Anschließend werden u.a. die Inhaltsstoffe der Liquids (u.a. Propylenglycol, Glycerin, Nikotin) sowie die Risiken und Wirkungen von E-Zigaretten bzw. E-Shishas dargestellt. Zudem liegt ein Schwerpunkt dem Abhängigkeitspotenzial sowie dem Umgang/ der Vertrauenswürdigkeit der Inhaltsstoffe von Liquids. Dieses Modul richtet sich an ältere Teilnehmende (ab ca. 15 Jahren). Für die Durchführung dieses Moduls ist ein Smartboard bzw. Beamer mit PC für die PowerPoint-Präsentation erforderlich.		

9. Cannabis – Grundlagen 1

<u>Modulnr.:</u>	<u>Modulkurzbezeichnung:</u>	<u>Zeitaufwand in Min. (ca.):</u>
D9	Grundlage Cannabis	30
<u>Modulbeschreibung:</u> In diesem Modul wird Grundwissen zu unterschiedlichen Cannabisprodukten, deren Inhaltsstoffe und Wirkungen sowie Gefahren vermittelt. Bei letzterem geht es beispielsweise konkret um Streckmittel in Cannabis. Auch geht es in diesem Modul um rechtliche Aspekte sowie die Abgrenzung zu medizinischem Cannabis. Für dieses Modul wird ein Smartboard bzw. Beamer mit PC für die PowerPoint-Präsentation benötigt.		

10. Cannabis – Grundlagen 2

<u>Modulnr.:</u>	<u>Modulkurzbezeichnung:</u>	<u>Zeitaufwand in Min. (ca.):</u>
D10	Gruppenspiel „Der große Preis“ Cannabis	45-90
<p><u>Modulbeschreibung:</u> Dieses Modul basiert auf der Idee der Fernsehsendung „Der große Preis“. Es wird sich kognitiv und kreativ mit dem Thema Cannabis auseinandergesetzt, Informationen werden vermittelt und es fördert soziale Kompetenzen wie Kommunikation und Kooperation. Die Gruppe wird in 4 Kleingruppen eingeteilt. Dieses Modul richtet sich an ältere Teilnehmende ab ca. 15 Jahren. Für dieses Modul wird eine Tafel, Whiteboard, Flipchart oder Metaplanwand und etwas freie Fläche benötigt. Je nach Anzahl der Themenkarten, Gruppendynamik/ -interesse und inhaltlicher Tiefe kann dieses Modul gut 60-90 Minuten in Anspruch nehmen.</p>		

11. Cannabis - Experiment

<u>Modulnr.:</u>	<u>Modulkurzbezeichnung:</u>	<u>Zeitaufwand in Min. (ca.):</u>
D11	Experiment Streckmittel in Cannabis	20
<p><u>Modulbeschreibung:</u> In diesem Modul wird nach einer kurzen thematischen Einführung mittels eines Experimentes „flammierte Banane“ dargestellt, was Streckmittel mit der Lunge verursachen können. Alle notwendigen Materialien werden mitgebracht. Dieses Experiment kann auch, etwas umgewandelt, mit einem Modul aus der Rubrik „Tabak & Zigaretten“ verknüpft werden. Für dieses Modul sind erste Kenntnisse der Teilnehmenden von Vorteil und ein gut belüfteter Raum erforderlich.</p>		

12. Cannabis – Rauschbrillen-Parcours

<u>Modulnr.:</u>	<u>Modulkurzbezeichnung:</u>	<u>Zeitaufwand in Min. (ca.):</u>
D12	Wahrnehmungsveränderung Cannabis	90
<p><u>Modulbeschreibung:</u> Dieses Modul beginnt mit einem Input über Wahrnehmungsveränderung durch Cannabis, die die Rauschbrille simuliert. Anschließend werden von freiwilligen Teilnehmenden unterschiedliche Alltagstätigkeiten mit einer Rauschbrille versucht auszuführen. Beispielsweise etwas aufheben, einen Text schreiben oder ein Schloss aufschließen. Teilnehmende ohne Rauschbrille beobachten aktiv die Verhaltensweisen. Zum Abschluss wird in der Gruppe eine Zusammenfassung erarbeitet.</p>		

Für dieses Modul ist, je nach Größe des Parcours, ein großer Raum/ große Fläche mit wenig Verletzungsgefahren erforderlich. Zudem ist ein Grundlagenwissen notwendig. Hier können beispielsweise die Module „4.9 Cannabis – Grundlagen“ oder „4.10 Gruppenspiel der große Preis“ im Vorfeld durchgeführt werden.

13. Illegale Drogen – K.O.-Tropfen

<u>Modulnr.:</u>	<u>Modulkurzbezeichnung:</u>	<u>Zeitaufwand in Min. (ca.):</u>
D13	K.O.-Tropfen	30
<u>Modulbeschreibung:</u> In diesem Modul werden Informationen zu K.O.-Tropfen vermittelt, auf die Wirkungen und Gefahren hingewiesen sowie einige Schutzmöglichkeiten vorgestellt. Für dieses Modul wird ein Smartboard bzw. Beamer mit PC für die PowerPoint-Präsentation benötigt.		

14. Illegale Drogen – Grundlagen

<u>Modulnr.:</u>	<u>Modulkurzbezeichnung:</u>	<u>Zeitaufwand in Min. (ca.):</u>
D14	Grundlagen illegaler Drogen	15-30
<u>Modulbeschreibung:</u> In diesem Modul werden, je nach Interesse der Gruppe, zu illegalen Drogen (z.B. Kokain, Heroin, LSD etc.) Informationen vermittelt sowie die Wirkungen und Gefahren verdeutlicht. Dieses Modul richtet sich an Teilnehmende ab ca. 15 Jahren. Für die zielgruppengenaue Konkretisierung dieses Moduls sollte das Modul „1.2 – Mich beschäftigt“ zuvor stattgefunden haben. Der Zeitaufwand beträgt pro illegaler Substanz und je nach Rückfragen/ Interesse der Teilnehmenden 15-30 Minuten. Für dieses Modul wird ein Smartboard bzw. Beamer mit PC für die PowerPoint-Präsentation benötigt.		

15. Illegale Drogen – Drogenbrillen-Parcours

<u>Modulnr.:</u>	<u>Modulkurzbezeichnung:</u>	<u>Zeitaufwand in Min. (ca.):</u>
D15	Wahrnehmungsveränderung Drogenbrille	90
<u>Modulbeschreibung:</u> Dieses Modul beginnt mit einem Input zu unterschiedlichen Auswirkungen, die durch den Konsum von illegalen Drogen ausgelöst werden. Die Drogenbrille simuliert Auswirkungen wie z.B. Desorientierung, starke Wahrnehmungsveränderung, verändertes Raumgefühl, optische Beeinträchtigung u.v.m. Anschließend werden von freiwilligen Teilnehmenden		

unterschiedliche Alltagstätigkeiten mit der Drogenbrille versucht zu erfüllen. Beispielsweise etwas aufheben, einen Text schreiben oder ein Schloss aufschließen. Teilnehmende ohne Drogenbrille beobachten aktiv die Verhaltensweisen. Zum Abschluss wird in der Gruppe eine Zusammenfassung erarbeitet. Für dieses Modul ist, je nach Größe des Parcours, ein großer Raum/ große Fläche mit wenig Verletzungsgefahren erforderlich. Zudem ist ein Grundlagenwissen notwendig.

5. Stoffungebundene Süchte

1. Grundlagen Medien – Was sind das?

<u>Modulnr.:</u>	<u>Modulkurzbezeichnung:</u>	<u>Zeitaufwand in Min. (ca.):</u>
E1	Medien – was sind das?	15-30
<p><u>Modulbeschreibung:</u> In diesem Modul werden von den Teilnehmenden Begriffe auf Karten geschrieben, die diese als Medium kennen/ selbst nutzen oder davon schon gehört haben. Nach einer Bedenkzeit hängen die Teilnehmenden ihre Karten einzeln auf und beschreiben ggf. ihr Medium. Es soll das Wissen über vorhandene Medien und damit potenzielle Informationsquellen erweitert werden. Für dieses Modul ist ein Whiteboard oder eine Stellwand nötig. Dieses Modul kann gut vor dem Modul „E2 Wann hat man eine Online-Sucht“ stattfinden und mit diesem verbunden werden. Es kann auch durch das Modul „E5 Was nutze ich wie/ wofür?“ anschließend vertieft werden.</p>		

2. Grundlagen Medien – Kriterien Online-Sucht

<u>Modulnr.:</u>	<u>Modulkurzbezeichnung:</u>	<u>Zeitaufwand in Min. (ca.):</u>
E2	Wann hat man eine Online-Sucht?	15
<p><u>Modulbeschreibung:</u> In diesem Modul werden die im DSM-5 geregelten Kriterien einer Störung des Online-Spielens, der sog. Internet Gaming Disorder, vorgestellt und auf die Besonderheit hingewiesen. Es soll das Wissen erweitern und dient der besseren Einschätzung ab welchem Zeitpunkt eine Sucht vorliegen könnte. Dieses Modul kann gut vor das Modul „3.1 wie es zu einer Sucht kommen kann“ vorangestellt und mit diesem verbunden werden.</p>		

3. Grundlagen Medien – Einordnung Online-Sucht „aktiv“

<u>Modulnr.:</u>	<u>Modulkurzbezeichnung:</u>	<u>Zeitaufwand in Min. (ca.):</u>
E3	Einordnung von Beispielen zur Online-Sucht „aktiv“	45
<p><u>Modulbeschreibung:</u> In diesem Modul werden verschiedene kurze Verhaltensbeispiele zum Medienkonsum bearbeitet. Die Teilnehmenden lesen die Karten mit den Beispielen der Gruppe laut vor und ordnen sie dann auf einer Skala (als gespannte Leine im Gruppenraum) einem problematischem oder eher nicht-problematischem Verhalten zu und begründen ihre Einordnung. Hängen alle Karten, kann die Gruppe noch Änderungen in der Reihenfolge vornehmen und diskutieren. Die Teilnehmenden lernen dabei u.a. die eigene Einstellung zu überprüfen, werden für den Unterschied zwischen Genuss und Abhängigkeit/Sucht sensibilisiert und es wird ggf. fehlerhaftes Wissen korrigiert. Vor diesem Modul sollte das Modul „E2 Wann hat man eine Online-Sucht“ durchgeführt werden, um die Entscheidung für die Einordnung zu erleichtern.</p>		

4. Grundlagen Medien – Einordnung Online-Sucht „digital“

<u>Modulnr.:</u>	<u>Modulkurzbezeichnung:</u>	<u>Zeitaufwand in Min. (ca.):</u>
E4	Einordnung von Beispielen zur Online-Sucht „digital“	30-45
<p><u>Modulbeschreibung:</u> In diesem Modul werden verschiedene kurze Verhaltensbeispiele zum Medienkonsum bearbeitet. Die Teilnehmenden lesen die Beispiele der Gruppe laut vor und begründen, wo sie diese auf der Skala (als Pfeil in bspw. einer PowerPoint-Folie) einem problematischem oder eher nicht-problematischem Verhalten einordnen. Hängen alle Beispiele, kann die Gruppe noch Änderungen in der Reihenfolge vornehmen und darüber diskutieren. Die Teilnehmenden lernen dabei u.a. die eigene Einstellung zu überprüfen, werden für den Unterschied zwischen Genuss und Abhängigkeit/Sucht sensibilisiert und es wird ggf. fehlerhaftes Wissen korrigiert. Dieses Modul eignet sich auch für kleine Räume oder als Online-Modul per Videokonferenz. Vor diesem Modul sollte das Modul „E2 Wann hat man eine Online-Sucht“ durchgeführt werden, um die Entscheidung für die Einordnung zu erleichtern.</p>		

5. Medien – Nutzungsverhalten

<u>Modulnr.:</u>	<u>Modulkurzbezeichnung:</u>	<u>Zeitaufwand in Min. (ca.):</u>
E5	Was nutze ich wie/ wofür?	30-45
<p><u>Modulbeschreibung:</u> In diesem Modul werden in der Gruppe die genutzten Medien der Teilnehmenden bspw. am Whiteboard gesammelt. Die Medienbegriffe werden von den Teilnehmenden auf Karten geschrieben und an ein Whiteboard gehängt. Sind alle genutzten Medien aufgeschrieben, werden diese ggf. um Weitere ergänzt. Anschließend schreiben die Teilnehmenden auf weiteren Karten wie bzw. wofür sie diese nutzen. Durch den Austausch in der Gruppe sowie Ergänzungen bzw. Hinweise lernen die Teilnehmenden ihr eigenes Nutzungsverhalten zu reflektieren und zu verändern/ erweitern. Im Anschluss wird auch auf die Gefahren des exzessiven Medienkonsums hingewiesen und in der Gruppe Lösungs- bzw. Hilfsmöglichkeiten erarbeitet. Für dieses Modul wird ein Whiteboard benötigt. Vor diesem Modul kann das Modul „5.1 Grundlagen Medien – Was sind das?“ durchgeführt werden.</p>		

6. Medientagebuch – Einführung

<u>Modulnr.:</u>	<u>Modulkurzbezeichnung:</u>	<u>Zeitaufwand in Min. (ca.):</u>
E6	Was ist ein Medientagebuch?	45
<p><u>Modulbeschreibung:</u> In diesem Modul lernen die Teilnehmenden den Begriff Medium bzw. Medien am Beispiel der von ihnen genutzten Medien kennen. Die Medienarten werden mit Hilfe der im Medientagebuch verwendeten Symbolkarten am Whiteboard dargestellt. Zudem erarbeiten sie, welche Besonderheiten die Form Tagebuch (persönlich, vertraulich etc.) hat. Es wird nicht zwischen analogen, digitalen, neuen oder interaktiven Medien unterschieden. Ziel ist es u.a. den eigenen Umgang mit Medien zu dokumentieren, um anschließend einen Überblick über den eigenen Mediengebrauch zu bekommen und auswerten zu können. Ob an der Mediennutzung etwas geändert werden sollte wird im Modul „E7 Mein ausgefülltes Medientagebuch“ erarbeitet. Im Anschluss wird ein Medientagebuch in der gesamten Gruppe beispielhaft ausgefüllt und die Teilnehmenden können einzeln das Ausfüllen üben. Empfohlen wird, dass die Gruppenleitung den gesamten Prozess aktiv begleitet. Abschließend werden offene Fragen geklärt, besprochen wann das Medientagebuch am besten ausgefüllt werden kann und je nach zeitlichem Abstand zur nächsten Einheit werden entsprechende Vorlagen verteilt. Die Teilnehmenden beschriften ihre Titelseite mit Namen und Dokumentationszeitraum. Für dieses Modul ist ein magnetisches Whiteboard bzw. eine Stellwand oder ein Smart-/ Touchboard nötig. Dieses Modul sollte zeitnah dem Modul „5.7 Mein ausgefülltes Medientagebuch“ folgen.</p>		

7. Medientagebuch – Auswertung & Reflexion

<u>Modulnr.:</u>	<u>Modulkurzbezeichnung:</u>	<u>Zeitaufwand in Min. (ca.):</u>
E7	Mein ausgefülltes Medientagebuch	45-90
<p><u>Modulbeschreibung:</u> In diesem Modul wird gemeinsam in der Gruppe reflektiert, wie das Ausfüllen des eigenen Medientagebuchs geklappt hat und was den Teilnehmenden leichter & schwerer fiel. Hierbei ist ein respektvoller und vertraulicher Umgang untereinander sehr wichtig. Alternativ kann die gesamte Gruppe auch in Kleingruppen aufgeteilt werden (dann ändert sich der Zeitaufwand). Sofern die Auswertungsseiten des Medientagesbuches (Auswertung Teil 1-3) noch nicht ausgefüllt wurden, wird dies während der Einheit (z.B. in 2er Gruppen) gemacht. Hierdurch können die Teilnehmenden über die durchschnittliche Mediennutzung hinaus analysieren, wie häufig sie welche Medien nutzten, bei welchen Medien sie sich wie fühlten, ob Medien für sie wichtig sind, ob sie mit ihrer Mediennutzungszeit zufrieden oder unzufrieden sind und was sie gegebenenfalls ändern möchten. In einem weiteren Schritt werden dann Punkte (Life-Skills) in der gesamten Gruppe gesammelt, wie die Teilnehmenden ihre Freizeit gesund und ausgeglichen gestalten können, entwickeln Alternativen und reflektieren dabei die Rolle ihrer Mediennutzung dabei. Für dieses Modul ist ein magnetisches Whiteboard bzw. eine Stellwand oder ein Smart-/ Touchboard nötig. Dieses Modul setzt das Modul „5.6 Was ist ein Medientagebuch“ voraus.</p>		

8. Smartphone & mobile Endgeräte

<u>Modulnr.:</u>	<u>Modulkurzbezeichnung:</u>	<u>Zeitaufwand in Min. (ca.):</u>
E8	Immer on, immer gut?	30-45
<p><u>Modulbeschreibung:</u> In diesem Modul werden zunächst in der Gruppe alle Begriffe zum Thema Smartphone & mobile Endgeräte gesammelt, die die Teilnehmenden nutzen bzw. kennen. Anschließend werden diese Begriffe um Fehlende ergänzt und die Merkmale mobiler Endgeräte vorgestellt. In einem zweiten Schritt nennen die Teilnehmenden nun, wie und wofür sie das jeweilige Gerät nutzen. Nach einer kurzen Diskussion untereinander sollen kritisch die Vor- und Nachteile des jeweiligen Geräts in der Gruppe gesammelt werden. Abschließend sollen die Teilnehmenden Alternativen (vor allem für den Freizeitbereich) entwickeln und in der Gruppe sammeln. Dieses Modul fördert die Kommunikation und erweitert das eigene Wissen. Für dieses Modul ist ein Whiteboard oder ein Smart-/ Touchboard nötig.</p>		

9. Smartphone & mobile Endgeräte

<u>Modulnr.:</u>	<u>Modulkurzbezeichnung:</u>	<u>Zeitaufwand in Min. (ca.):</u>
E9	Immer on, auch meine Familie?	30-45
<p>Modulbeschreibung: In diesem Modul werden zunächst in der Gruppe alle Begriffe zum Thema Smartphone & mobile Endgeräte gesammelt, die die Teilnehmenden nutzen bzw. kennen. Anschließend werden diese Begriffe um Fehlende ergänzt und die Merkmale mobiler Endgeräte vorgestellt. In einem zweiten Schritt nennen die Teilnehmenden nun, wie und wofür die Eltern und/ oder Geschwister das jeweilige Gerät z.B. beim gemeinsamen Essen nutzen. Nun werden die Teilnehmenden gefragt, ob und was genau sie stresst, wenn die ganze Familie beim Essen nur aufs Handy guckt und keiner redet. Anschließend wird die Möglichkeit des „Mediennutzungsvertrag“ (https://www.mediennutzungsvertrag.de/) vorgestellt und die Teilnehmenden darin bestärkt, diesen mal mit ihren Eltern auszuprobieren. Abschließend sollen die Teilnehmenden noch Alternativen (vor allem für den Freizeitbereich) entwickeln und in der Gruppe sammeln. Dieses Modul fördert die Kommunikation und stärkt das familiäre Miteinander. Für dieses Modul ist ein Smart-/ Touchboard mit Internetzugang nötig.</p>		

10. Apps nutzen – Whatsapp, Insta, TikTok und Co.

<u>Modulnr.:</u>	<u>Modulkurzbezeichnung:</u>	<u>Zeitaufwand in Min. (ca.):</u>
E10	Ich nutze Apps sicher!	30-45
<p>Modulbeschreibung: In diesem Modul nennen die Teilnehmenden zunächst die Apps, die sie nutzen. Die Begriffe werden an einem Whiteboard oder Smart-/ Touchboard gesammelt. Anschließend erzählen die Teilnehmenden was sie mit der App machen bzw. wie sie diese nutzen. Dies wird ebenfalls stichpunktartig an einem Whiteboard oder Smart-/ Touchboard gesammelt. In einem weiteren Schritt überlegen die Teilnehmenden welche Risiken sie mit der jeweiligen App kennen oder vermuten. Abschließend werden weitere mögliche Risiken/ Gefahren ergänzt und praktische Hilfestellungen dargestellt. Dieses Modul fördert die Kommunikation und reflektiert das eigene Nutzungsverhalten. Auf dieses Modul kann eine weitere vertiefende Einheit ggf. am Beispiel einer konkreten App stattfinden. Für dieses Modul ist ein Whiteboard oder Smart-/ Touchboard nötig.</p>		

11. Sicher durch's Netz

<u>Modulnr.:</u>	<u>Modulkurzbezeichnung:</u>	<u>Zeitaufwand in Min. (ca.):</u>
E11	„Ich schütze mich auch im Netz!“	30
<p><u>Modulbeschreibung:</u> In diesem Modul berichten die Teilnehmenden wie sie sich beim Surfen im Internet oder bei der Nutzung von Apps schützen. Die Nennungen werden stichpunktartig an einem Whiteboard oder Smart-/ Touchboard gesammelt und anschließend ergänzt (u.a. Einstellungsmöglichkeiten, Meldefunktionen, Login/Logout etc.). Um die eigenen Einstellungen zu nennen oder neue Erkenntnisse gleich umgesetzt werden können ist es hilfreich, wenn die Teilnehmenden ihr Smartphone dabei haben. Für dieses Modul ist ein Whiteboard oder Smart-/ Touchboard nötig.</p>		

12. Cyber-Mobbing

<u>Modulnr.:</u>	<u>Modulkurzbezeichnung:</u>	<u>Zeitaufwand in Min. (ca.):</u>
E12	Cyber-Mobbing erkennen und handeln	45-90
<p><u>Modulbeschreibung:</u> In diesem Modul erarbeiten die Teilnehmenden Merkmale und Besonderheiten von Mobbing & Cyber-Mobbing. Dazu werden im ersten Schritt die Nennungen der Teilnehmenden zu den jeweiligen Begriffen an einem Whiteboard oder Smart-/ Touchboard gesammelt und anschließend ergänzt. Nun werden die Unterschiede und Gemeinsamkeiten von Mobbing und Cyber-Mobbing erarbeitet und gesammelt. Im zweiten Schritt wird ein Erklärvideo zum Thema gezeigt und die Teilnehmenden bekommen Fragen zu diesem gestellt. Abschließend werden mögliche Konsequenzen von Cyber-Mobbing vorgestellt und das Video zu Ende gezeigt. Ergänzende Tipps bei Cyber-Mobbing runden die Einheit ab. Für dieses Modul ist ein Whiteboard oder eine Stellwand und ein Smart-/ Touchboard nötig. Dieses Modul <u>bietet sich nicht an</u>, wenn unter den Teilnehmenden der Verdacht oder ein aktueller Fall von Cyber-Mobbing bekannt ist.</p>		

Ist Ihr Thema nicht dabei?

Kein Problem! Fragen Sie mich gerne nach einer individuellen Suchtpräventionseinheit an.

Anfrage-/ Anmeldebogen

Bitte füllen Sie diesen Anfrage-/ Anmeldebogen aus und senden mir diesen zu, gerne auch per Email an toennies.buendert@timo-jugendclub.de.

Im Anschluss melde ich mich bei Ihnen, konkretisiere und bestätige ich Ihre Anfrage/ Anmeldung und bereite die Suchtpräventionseinheit für Ihre Gruppe vor.

Fachkraft/ Name Ansprechpartner_in:	
Name der Einrichtung & Beschreibung, wo die Suchtpräventionseinheit stattfinden kann:	
Gewünschter Zeitraum/ konkrete Terminvorschläge:	
Größe und Altersstruktur der Gruppe:	
Kurze Beschreibung der Gruppe:	
Vorhandene technische und analoge Ausstattung (z.B. Smartboard, Whiteboard etc.):	
Gewünschte Module:	Modulnr.: ____, Modulnr.: ____, Modulnr.: ____, Modulnr.: ____, Modulnr.: ____, Modulnr.: ____

Modulkatalog

Suchtpräventionseinheiten von STOB

Kontakt:

Ev.-Luth. Kirchengemeinde Hamburg-Horn

STOB Horn/ Timo-Jugendclub

Washingtonallee 65

22111 Hamburg

Tel.: +49 (0) 40 6599805 – 20

Mobil: +49 (0) 151 1580 96 58

Mail: toennies.buendert@timo-jugendclub.de