

# Mädchen **SUCHT** Junge



**Ein interaktives Ding  
zur Suchtvorbeugung**



Baden-Württemberg  
MINISTERIUM FÜR SOZIALES UND INTEGRATION



Suchtprophylaxe e.V.  
Baden-Württemberg

## Kontakt und Herausgeber:

Verein Suchtprophylaxe e.V.  
Dieter Moser  
Forlenweg 25  
76149 Karlsruhe  
Tel.: 0721/ 705 809  
dietermoser@t-online.de



Suchtprophylaxe e.V.  
Baden-Württemberg

## Projektgruppe:

Brigitte Bartenstein, Landratsamt Ludwigsburg  
Christiane Heinze, Landratsamt Esslingen  
Josef Huber, Landratsamt Zollernalbkreis  
Bernhard Kocka, Landratsamt Heilbronn  
Uschi Saur, Landratsamt Göppingen

## Überarbeitung 2017

Simone Prommer, Landratsamt Ravensburg  
Heike Küfer, Landratsamt Biberach  
Gudrun Pelzer, Landratsamt Rastatt  
Martina Usländer, Landratsamt Enzkreis - Stadt Pforzheim  
Karin Marek-Heister, Stadt Baden-Baden  
Christoph Keim, Landratsamt Breisgau-Hochschwarzwald

## Gefördert durch:



**Baden-Württemberg**

MINISTERIUM FÜR SOZIALES UND INTEGRATION

## Urheberrecht:

© Verein Suchtprophylaxe e.V. 2010  
1. Aktualisierung 2017

# Inhalt

Vorwort und Einführung für die Durchführenden	5
Einstieg mit der Klasse	6
Alkohol Mädchen	13
Alkohol Jungen	33
Rauchen Mädchen	53
Rauchen Jungen	73
PC @ Co. Mädchen	93
PC @ Co. Jungen	100
Bodykult Mädchen	111
Bodykult Jungen	129
Cannabis Mädchen	173
Cannabis Jungen	201



# Vorwort und Einführung für die Durchführenden

„Mädchen SUCHT Junge“ ist eine erprobte Möglichkeit, mit Mädchen und Jungen über für sie wichtige und alltägliche Themen ins Gespräch zu kommen. Im Vordergrund steht die Auseinandersetzung, nicht die Wissensvermittlung. Deshalb ist es wichtig, dass die Begleiter/innen bei der Durchführung von „Mädchen SUCHT Junge“ für eine offene Atmosphäre sorgen, um den Austausch von Erfahrungen und Einstellungen zu ermöglichen. In der Pubertät ist es für viele Jugendliche üblich, Suchtmittel zu testen und damit zu experimentieren. Es ist notwendig, dass Mädchen und Jungen in dieser Lebensphase begleitet und unterstützt werden.

## Organisatorisches

„Mädchen SUCHT Junge“ beinhaltet die Themen

- Alkohol
- Rauchen
- Body-Kult – Mein Körper und ich
- PC @ Co.
- Cannabis

Jedes der Themen steht für sich und kann unabhängig von den anderen behandelt werden.

**Zielgruppe** des Projektes sind Jugendliche zwischen 13 und 15 Jahren (Klasse 7-9), je nach Klassensituation auch jüngere oder ältere. Die Klasse/die Gruppe wird nach Geschlechtern getrennt. Es ist möglich, dass Mädchen und Jungen unterschiedliche Themen wählen. Wir empfehlen für die Durchführung, dass Frauen mit Mädchen und Männer mit Jungen arbeiten.

Die **Dauer** der Durchführung beträgt etwa zwei Zeitstunden, d.h. pro Tafel sollten etwa 10 Minuten einberechnet werden. Je nach Diskussionsbereitschaft der Gruppe und Schwerpunktbildung kann sich der zeitliche Ablauf verschieben. Dies gilt im Besonderen, wenn Übungen eingebaut werden.

Die **Räume** sollten groß genug sein, um darin auch Bewegungsspiele anzubieten. Es wird in einem Stuhlkreis gearbeitet. Wenn möglich, sollte auf eine angenehme Atmosphäre der Räume geachtet werden.

Für die Durchführung werden folgende **zusätzliche Materialien** benötigt: Post-it-Zettel, Eddings, Namensschilder (alternativ: Etiketten oder Kreppband), je nach Bedarf ggf. Plakate oder Kärtchen, Gymnastikmatten, Bambusstab oder Zeltstange und Gefühlskarten.

# Einstieg mit der Klasse

5 Minuten

Die Projektbegleiterin und der Projektbegleiter stellen sich und das Projekt vor:

- Mädchen und Jungen getrennt
- Erfahrungen austauschen
- sich auseinandersetzen
- gemeinsam diskutieren

Für die Durchführung gelten folgende **Regeln**:

- Es spricht immer nur eine/einer.
- Alles, was besprochen wird, muss im Raum bleiben. Vertrauen ist wichtig!
- Alles kann gefragt werden.
- Es gibt keine richtigen oder falschen Beiträge.
- Jede/r kann offen seine Meinung sagen.

Frage: Welche Regeln wünscht ihr euch zusätzlich?

Nun wird die Klasse getrennt in geschlechtsbezogene Gruppen.

## Kennenlernen

Damit sich die Mädchengruppe und ihre Begleiterin bzw. die Jungengruppe und ihr Begleiter kennenlernen, empfiehlt sich zu Beginn ein Spiel. Von den drei vorgeschlagenen Spielen kann eines ausgewählt werden.

10 Minuten

## Wenn - dann

Die TeilnehmerInnen führen die Satzanfänge zu Ende und hängen dann einen Satz daran, beginnend mit oder. Anschließend setzen sie sich zu dritt zusammen und tauschen ihre Erfahrungen aus.

Beispiele für den Text:

- Wenn ich mich freue ...
- Wenn ich schlechte Laune habe ...
- Wenn ich mich langweile ...
- Wenn ich fröhlich sein will ...
- Wenn ich unzufrieden bin ...
- Wenn ich schlaff bin ...
- Wenn ich aufgeregt bin ...
- Wenn ich auf ein Fest gehe ...
- Wenn ich ...

Alternative: Herausnehmen des Wortes ich, Initiierung von imaginativen Situationen, z.B.:

- Wenn morgen ...
- Wenn in unserer Gruppe ...
- Wenn mein/ e ...
- Wenn es keine/ n ...

Aus: H. Kaufmann, Suchtvorbeugung in der Praxis, Weinheim/ Basel 1997

*10 Minuten*

### **Entweder - oder**

Der Raum ist durch eine Mittellinie in zwei Hälften geteilt. Die Gruppenleitung nennt zwei Begriffe. Die TeilnehmerInnen sollen sich ohne großes Nachdenken für einen Begriff entscheiden und sich in die jeweils angezeigte Hälfte stellen:

- Strand oder Berge ...
- Rose oder Sonnenblume ...
- Geben oder Nehmen ...
- Wald oder Wiese ...
- schnell oder langsam ...
- Schere oder Stein ...
- Kopf oder Hand ...

Variationen: Zwischendurch zwei Minuten mit den Nachbarn austauschen; mit einer Person der anderen Gruppe sprechen; im Pingpongverfahren jeweils einen Satz/ ein Statement der anderen Gruppe zurufen; die Position wechseln und von der Gegenseite her argumentieren.

Aus: H. Kaufmann, Suchtvorbeugung in der Praxis, Weinheim/ Basel 1997

*10 Minuten*

### **Birne lüften**

Die Gruppe bewegt sich frei im Raum. Jede/r soll für sich alleine laut aussprechen, was sich in der Zeit seit gestern Abend 19:00 Uhr und jetzt in ihrem/ seinem Leben ereignet hat.

Die Methode eignet sich hervorragend zum Aufwärmen am Morgen um den Kopf frei zu bekommen.

Aus: S. König, Warming-up in Seminar und Training, Beltz-Verlag 2007

## Alternativen

*10 Minuten*

### **Gemeinsam schaffen wir es!**

In Paaren setzen sich die TeilnehmerInnen Rücken an Rücken auf den Boden. Bei einer ungeraden Zahl bildet sich eine Dreiergruppe. Nun versuchen die Paare wieder aufzustehen, ohne dabei den Rückenkontakt zu verlieren. Haben die Paare es geschafft, können sich Vierer-Teams, dann Achter-Teams und zum Schluss die ganze Gruppe zusammentun und versuchen, angelehnt aneinander vom Boden aufzustehen.

Aus: S. König, Warming-up in Seminar und Training, Beltz-Verlag 2007

*10 Minuten*

### **Vorstellung mit Gefühl**

Alle TeilnehmerInnen bekommen von der Gruppenleitung verdeckt je einen Gefühlszettel. Darauf stehen verschiedene Gefühlsregungen oder Haltungen, die mehr oder weniger einfach szenisch wiederzugeben sind. Reihum jede/r ihren/seinen Namen mit Tonfall, Mimik und Gestik entsprechend dem angegebenen Gefühl der Gruppe mitteilen.

Anschließend soll die Gruppe das dargestellte Gefühl erraten.

Variation: Zwei Partner stellen das zu erratende Gefühl in einer pantomimischen Szene oder Skulptur vor.

Aus: A. Robra, Das Suchtspielbuch, Kallmeyer Verlag 1999

*10 Minuten*



## Abschluss in der geschlechtsbezogenen Gruppe

Es ist sinnvoll, mit einer Feedback-Runde abzuschließen:

### „Für mich war neu“

Der/die Begleiter/in erstellt Kärtchen (Kopiervorlage s.u.) und lässt diese blind ziehen. Er/sie bittet die Mädchen bzw. Jungen, folgende Satzanfänge zu ergänzen.

- Gefallen hat mir ...
- Nicht gefallen hat mir ...
- Spannend fand ich ...
- Doof fand ich ...
- Nicht gedacht hätte ich ...
- Neu war für mich heute ...

*Aus: Aktion Jugendschutz Landesarbeitsstelle Baden-Württemberg (Hg.): Eltern stark machen. Bausteine für Elternabende zu Suchtvorbeugung und ähnlichen Erziehungsaufgaben. Stuttgart: Aktion Jugendschutz Landesarbeitsstelle Baden-Württemberg 1998*

Gefallen hat mir ...	Doof fand ich ...
Nicht gefallen hat mir ...	Nicht gedacht hätte ich ...
Spannend fand ich ...	Neu war für mich heute ...



# Abschlussspiele in der gesamten Gruppe

## Schatzkästchen

In der Kreismitte steht auf Seiden- oder Chiffontuch eine Schale mit kleinen „Halbedelsteinchen“. Auf eigenen Impuls steht eine Teilnehmerin/ ein Teilnehmer auf, nimmt sich den Edelstein seiner Wahl, geht auf andere Teilnehmerin/ anderen Teilnehmer zu und legt ihn diesem in die Hand als Geschenk für eine besondere Stärke.

Zum Beispiel: „Ich finde, du kannst gut zuhören“, oder „Was mir besonders an dir gefällt, ist deine Fröhlichkeit“, o.ä.

Es gilt darauf zu achten, dass Jede/r einen Edelstein erhält und dass die Steine mit nach Hause genommen werden dürfen.

10 Minuten

## Wünsche auf meinem Rücken

Alle TeilnehmerInnen gehen im Raum umher und schreiben jeweils einen Wunsch für die Person auf den Zettel, der ihr auf dem Rücken klebt. Anschließend schaut sich Jede/r an, was auf ihr/ ihm gewünscht wurde und tauscht sich mit den anderen darüber aus. Es ist nicht erwünscht, dass jemandem etwas Negatives aufgeschrieben wird, gerade das Positive soll verstärkt werden.

Aus: H. Kaufmann, Suchtvorbeugung in der Praxis, Weinheim/ Basel 1997

10 Minuten

## Der schwebende Bambusstab

Die TeilnehmerInnen stellen sich in zwei Reihen Schulter an Schulter auf und bilden so eine Gasse, in der sie sich von Angesicht zu Angesicht gegenüberstehen. Sie winkeln nun ihre Arme an, bilden mit der Hand eine Faust und zeigen dann mit dem Zeigefinger auf sein Gegenüber. Der Abstand ist so groß, dass die Zeigefinger sich mit dem Gegenüber im Reißverschlussverfahren verzahnen. Nun erhalten die TeilnehmerInnen die Aufgabenstellung. Es wird eine Bambusstange auf die Zeigefinger gelegt.

Die TeilnehmerInnen versuchen nun, die Bambusstange gemeinsam auf dem Boden abzulegen. Die Bambusstange darf währenddessen nicht den Kontakt zum Zeigefinger verlieren.

Anschließende Reflektion.

Je leichter die Bambusstange desto schwieriger ist die Aufgabe und umgekehrt.

Aus: S. König, Warming-up in Seminar und Training, Beltz-Verlag 2007