

# Vorbereitung

## Ziel

Die Schüler\*innen (SuS) werden über die Durchführung des Themenrundgangs RAUSCH UND RISIKO informiert. Die Organisation rund um den Anlass wird geklärt.

- 15 min
- Sek.I/II
-  Infoblatt für die SuS

## ORGANISATION

- Organisation der An- und Rückreise besprechen
- Informationsblatt abgeben

Die SuS benötigen:

- Dem Wetter angepasste Kleider (der Rundgang findet draussen statt)
- Handy und Kopfhörer, Schutzmaske

Sekundarstufe II:

- Kosten des Anlasses (CHF 150.-/Klasse, exkl. Reisekosten) besprechen
- Anwesenheit der Lehrperson am Rundgang: Besprechen Sie mit den SuS und/oder entscheiden Sie, ob Sie beim Rundgang anwesend sein werden oder nicht (unter Berücksichtigung der Aufsichtspflicht und der An- und Rückreise).

## ANWESENHEIT DER LEHRPERSON AM THEMENRUNDGANG

### Sekundarstufe II

Die Jugendlichen aus der Entwicklungsgruppe (Sek.II) wünschten sich Austauschmöglichkeiten ohne Anwesenheit der Lehrperson. Sie begründeten dies dadurch, dass sie sich ohne deren Anwesenheit offener über eigene Rausch- und Risikoerlebnisse austauschen könnten. Dieses Anliegen möchten wir respektieren und dem, wenn möglich und disziplinarisch vertretbar, nachkommen. Die Kursleitung spricht mit den Lehrpersonen das Vorgehen ab.

### 3. Zyklus und 2./3. Klasse LZG und 1. Klasse KZG

In dieser Altersgruppe nimmt die Lehrperson am Rundgang teil. Wir schlagen hier eine Mischform vor. Bei Einheiten, wo sich persönliche Rausch- und Risikosituationen der SuS zeigen werden, empfehlen wir der Lehrpersonen einen kurzen Spaziergang (15 min) und ein anschliessendes Dazukommen.

## Kontakt

Akzent Prävention und Suchttherapie – [info@akzent-luzern.ch](mailto:info@akzent-luzern.ch) – 041 420 11 15  
[www.akzent-luzern.ch/themenrundgang](http://www.akzent-luzern.ch/themenrundgang)

# Mündlicher Rückblick

Nachbereitung 1

## Ziel

Die SuS tauschen sich untereinander aus und wiederholen Inhalte aus dem Themenrundgang.

- 1 Lektion
- Sek.I/II
- 📁 Fragen zum Themenrundgang

## Vorgehen

1. Die SuS schreiben ein Stichwort zum Themenrundgang an die Wandtafel, das ihnen nachhaltig in Erinnerung geblieben ist. Die Lehrperson lässt der Klasse Zeit, die Wörter zu lesen und sich dadurch an die Inhalte zu erinnern. 10 Min.
2. Die SuS bilden 4er-Gruppen. Jede Gruppe erhält und bearbeitet das Arbeitsblatt. > Fragen zum Themenrundgang 15 Min.
3. Die Lehrperson bereitet das Klassenzimmer für den anschliessenden Austausch vor und projiziert die Schritt für Schritt-Anleitung.  
> [www.akzent-luzern.ch/risiko](http://www.akzent-luzern.ch/risiko)
4. Im Plenum werden die Schritt für Schritt-Anleitung kurz wiederholt und die erarbeiteten Slogans besprochen. 15 Min.

## RISIKOSITUATIONEN UND GRUPPENDYNAMIK

Der von Janis (1972, 1982) definierte Begriff des Groupthink-Modells beschreibt "die Illusion, in der Gruppe unverwundbar zu sein". Ebenfalls wird beschrieben, dass Menschen in der Gruppe tendenziell dazu neigen, sich zu überschätzen und die Verantwortung abzugeben. Warnungen oder negative Rückmeldungen werden zudem in der Gruppe eher übergangen. Dies führt dazu, dass Menschen in der Gruppe eher eine höherer Risikobereitschaft eingehen als alleine.

## Hinweis

- Die Jugendlichen aus der Entwicklungsgruppe wünschten sich Austauschmöglichkeiten ohne Anwesenheit der Lehrperson.
- Sie begründeten dies dadurch, dass sie sich ohne deren Anwesenheit offener über eigene Rausch- und Risikoerlebnisse austauschen könnten.
- Aus diesem Grund wählten wir bei dieser Übung das Setting der Gruppenarbeit.

## Kontakt

Akzent Prävention und Suchttherapie – [info@akzent-luzern.ch](mailto:info@akzent-luzern.ch) – 041 420 11 15  
[www.akzent-luzern.ch/themenrundgang](http://www.akzent-luzern.ch/themenrundgang)



# Risikotest

## Nachbereitung 2

### Ziel

Die SuS setzen sich mit ihrer persönlichen Risikobereitschaft auseinander.

- 1 Lektion
- Sek. I (ab 9. Kl.) und Sek. II
-  Hintergrundinfos Risikotest

### Vorgehen

1. Die SuS führen einzeln den Risikotest durch > [www.risikotest.ch](http://www.risikotest.ch) 10-15 Min.
2. Zu zweit tauschen sich die SuS über das Testergebnis und die Hinweise zum Testergebnis aus. 5 Min.
3. Die Lehrperson verteilt den SuS das Arbeitsblatt "Hintergrundinfos zum Risikotest" (anspruchsvoll).
4. Das Blatt wird in Stillarbeit gelesen und für zwei Strategien ein persönliches Beispiel gesucht (z.B. Abstinenz: Abseits markierter Pisten Skifahren, Minimierung: Alkoholkonsum im Strassenverkehr). 25 Min.
5. Anschliessend Austausch zu zweit.

### RISIKOKOMPETENZ

Risikokompetenz muss erlernt werden, diese ist nicht angeboren. Die Risikobereitschaft hängt von der aktuellen Stimmung und vom Umfeld ab. Das Ziel der Präventionsarbeit ist der risikoarme Konsum oder (bei älteren Jugendlichen) ein Bewusstsein um die Situation, damit mögliche Risiken minimiert werden können.

Die Auswertung des Risikotests zeigt den Nutzer\*innen auf, welche Hauptstrategien sie im Umgang mit Risikosituationen gewählt haben. Das Testergebnis kann problematische Strategien aufzeigen und Anregung geben, welche Strategien allenfalls gefördert werden könnten.

### Quelle

- Risikotest und Arbeitsblatt dazu: Suchtpräventionsstelle Stadt Zürich

### Kontakt

Akzent Prävention und Suchttherapie – [info@akzent-luzern.ch](mailto:info@akzent-luzern.ch) – 041 420 11 15  
[www.akzent-luzern.ch/themenrundgang](http://www.akzent-luzern.ch/themenrundgang)

## Hintergrundinfos zum Risikotest

([www.stadt-zuerich.ch/risikotest](http://www.stadt-zuerich.ch/risikotest))

Grundlegend für den Risikotest der Suchtpräventionsstelle ist die neutrale Definition des Begriffs Risiko: „Ein bedeutsames Ereignis mit ungewissem Ausgang“. Risiko wird also nicht als negativ bzw. gefährlich definiert, sondern lediglich als nicht vollständig planbar.

Tatsächlich ist es so, dass ein Leben ganz ohne Risiko nicht möglich und zudem auch nicht wünschbar ist. Um zu neuen Erfahrungen und Einsichten zu gelangen, muss man sich ein Stück weit auf Unbekanntes und damit Unvorhergesehenes einlassen. Bei der Auseinandersetzung mit riskantem Verhalten (im Sport, im Strassenverkehr, im Umgang mit Suchtmitteln etc.) kann also weder eine komplette Risikovermeidung noch eine konsequente Risikominimierung alleiniges Ziel sein; vielmehr geht es um eine Risikooptimierung, um bei möglichst kleinem Gefahrenpotential ein Optimum an Gewinn (bzw. Lust, Erkenntnis, Zufriedenheit etc.) zu erlangen.

Die Life Check-Methode (M. Guzei), auf welcher der Test basiert, geht davon aus, dass es grundsätzlich sechs verschiedene Strategien oder Verhaltensweisen im Umgang mit Risikosituationen gibt (s. Abbildung).

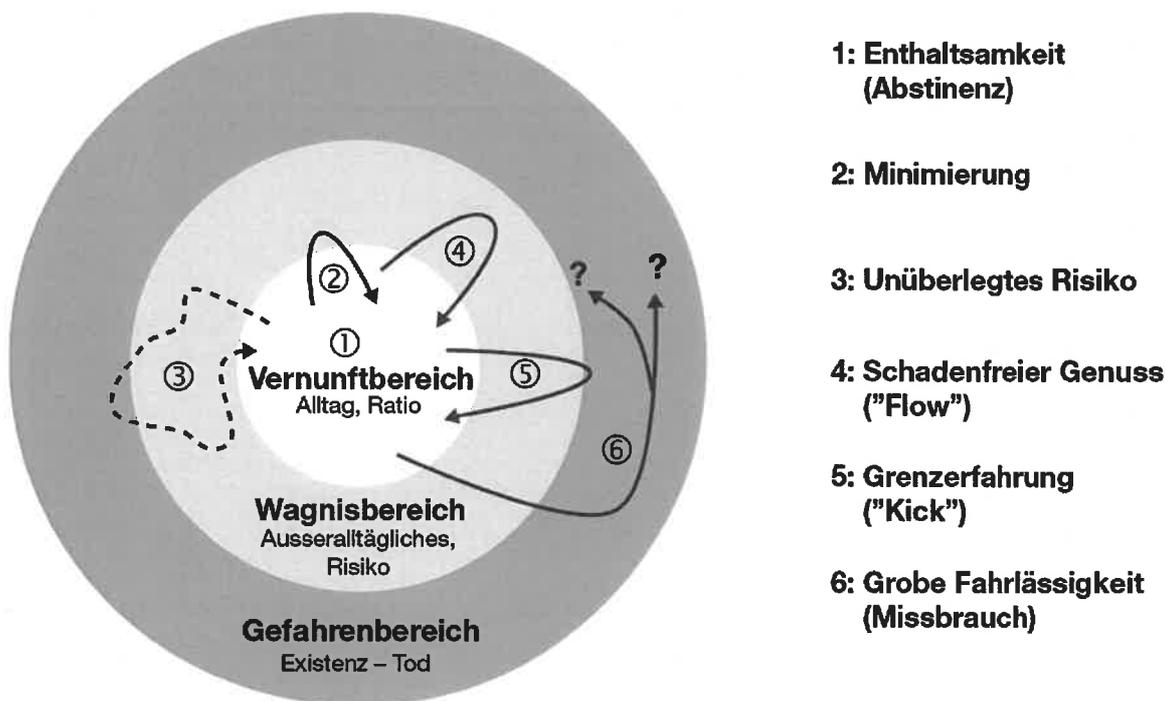


Abb. 1: Sechs Strategien im Umgang mit Rausch und Risiko

### Strategie 1: Enthaltensamkeit (Abstinenz)

Diese Strategie versucht, mögliche Risiken auszuschliessen. Eine bewusste Entscheidung gegen eine Handlung mit unbekanntem Ausgang ist in vielen Lebenssituationen sinnvoll („Während der Arbeits- bzw. Schulzeit trinke ich nie Alkohol“). Dies zeugt von einer bewussten und stabilen Persönlichkeit. Manchmal wird diese Strategie aber auch aus Angst vor dem Unbekannten gewählt oder wird durch ein geschwächtes Selbstwertgefühl ausgelöst („Ich kann nicht gut tanzen, deshalb tanze ich nie“).

Die Strategie der Risikoabstinenz kann von niemandem vollständig verwirklicht werden, denn das Leben birgt täglich neue Herausforderungen, deren Ausgang nicht völlig kontrollierbar ist. Zudem macht uns das Bestehen solcher Herausforderungen erfahrener und kompetenter. Das konsequente ausschliessen von neuen Erfahrungen verunmöglicht Lernprozesse.

### **Strategie 2: Minimierung**

Die Strategie, allfällige Risiken möglichst gering zu halten, ist wichtig für die Entwicklung eines angstfreien, lustvollen Umgangs mit Risikosituationen, ohne damit sich oder andere zu gefährden. Risikominimierung steht für ein vorsichtiges, schrittweises Verlassen des „gesicherten Grundes der Rationalität“. Kurze Ausflüge in das Reich der Emotionen und die Gewissheit, wieder unversehrt im Alltag zu landen, schaffen Sicherheit und ermöglichen erst, persönlich herauszufinden, „was mir gut tut“. Eine konsequente und zu rigide Risikominimierung beschränkt allerdings die Möglichkeiten, neue, lehrreiche Erfahrungen zu machen.

### **Strategie 3: Unüberlegtes Risiko**

Es fällt schwer, hier von einer „Strategie“ zu sprechen, denn mit dieser Verhaltensweise werden Risiken eingegangen, die man sich gar nicht bewusst ist und von denen man sich auch keinen „Gewinn“ verspricht. Trotzdem lauern gerade in dieser Verhaltensweise grosse Gefahren. Die meisten Unfälle ereignen sich bei ganz unspektakulären, alltäglichen Tätigkeiten. Manchmal fehlt einem das nötige Wissen, um mögliche Konsequenzen abschätzen zu können, manchmal „vergisst“ bzw. verdrängt man, was alles passieren kann, wenn man sich zu sicher fühlt.

### **Strategie 4: Schadenfreier Genuss („Flow“)**

Die Strategie des „schadenfreien Genusses“ kann als Idealtypus des Umgangs mit Risikosituationen angesehen werden. Sie beruht auf einer adäquaten Risikoeinschätzung und ausreichender Erfahrung und schliesst die Fähigkeit zum bewussten Genuss mit ein. Mit Flow wird das Gefühl des völligen Aufgehens in einer Tätigkeit beschrieben. Während wir der Tätigkeit nachgehen, spielen für uns weder die Zeit, noch wir selbst eine Rolle und das Handeln geht mühelos vonstatten. In diesem Zustand sind wir besonders aufnahmebereit und lernfähig. Wer oft diese Strategie wählt, ist in der Lage, sich im Bewusstsein der eigenen Fähigkeiten und Grenzen lustvoll auf neue Erfahrungen einzulassen, ohne dabei sich oder andere zu gefährden. Werden wir allerdings zu routiniert und versuchen wir, immer wieder auf dieselbe Weise Genuss zu empfinden, stumpfen wir ab und die erwünschte Wirkung bleibt aus.

### **Strategie 5: Grenzerfahrung („Kick“)**

Der „Kick“ geht ans Limit. Hier geht es um Grenzerfahrungen, die durchaus auch mit Angst (bzw. mit der Lust an der Angst) verbunden sind. Bewusst werden erhöhte Risiken in Kauf genommen und der Grat zwischen Hochgefühl und Absturz (bzw. Folgeschäden) ist oft nur schmal. Häufig suchen Personen mit eingeschränktem Zugang zu sinnlichem Empfinden, bzw. mangelndem Körpergefühl nach immer extremeren Kicks, was nicht selten mit zunehmender Steigerung der eingegangenen Gefahren verbunden ist.

### **Strategie 6: Grobe Fahrlässigkeit (Missbrauch)**

Der Missbrauch steht für ein Risikoverhalten „ohne Rücksicht auf Verluste“, hat oft autoaggressive Komponenten und gefährdet auch unbeteiligte Dritte. Es wird in Kauf genommen, dass eine Rückkehr ins „normale“, sozial akzeptierte und nüchterne Leben nicht mehr möglich ist.

Grundlage des Risikotests ist wie erwähnt die „Life Check-Methode“, welche Michael Guzei im Auftrag der [Fachstelle NÖ](#) entwickelt hat. Sie entstand im Rahmen des Entwicklungspools für Rausch- und Risikokompetenz [risflecting®](#). Weitere interessante Artikel zum Thema Risiko- und Rauschkompetenz finden Sie auf der Homepage [www.risflecting.eu](http://www.risflecting.eu).

# Risikokompetenz

## Nachbereitung 3

### Ziel

Die Schüler\*innen (SuS) vertiefen die Schritt für Schritt-Anleitung aus dem Themenrundgang und bauen Risikokompetenz auf.

- 1 Lektion
- Sek.I/II
-  Schritt für Schritt

### Vorgehen

1. Die Lehrperson projiziert die Schritt für Schritt-Anleitung. 10 Min.  
 > [www.akzent-luzern.ch/risiko](http://www.akzent-luzern.ch/risiko)
2. Die SuS werden gefragt, wie sie diese Anleitung anhand folgender Fragen einer aussenstehenden Person erklären würden.
  - Worum geht es bei der Anleitung?
  - Welcher Aspekt auf der Anleitung finde ich persönlich am Wertvollsten? Was finde ich herausfordernd?
3. In 2er-Gruppen laden sich die SuS die Anleitung auf ihr Handy und tauschen sich über eine persönlich erlebte Risiko- oder Rauscherfahrung aus. 10 Min.
4. Anhand der Anleitung spielen sie diese vergangene Situation gedanklich noch einmal durch und beantworten die dazugehörigen Fragen. 10 Min.
5. Jede Gruppe erhält das Blatt "Schritt für Schritt: Heisse Fragen". Zu zweit tauschen sie sich, ausgehend von ihrer eigenen Risiko- oder Rauscherfahrung, dazu aus. 10 Min.

### RISKIEREN ODER NICHT?

Die Schritt für Schritt-Anleitung fördert die Reflektionsfähigkeit. Es scheint jedoch unrealistisch, dass sich die Jugendlichen zukünftig bei risikohaften Situationen an die Fragestellungen erinnern. Vielmehr soll der Fokus auf die Reflektion im Anschluss gelegt werden, welche einen Einfluss auf zukünftige Risikosituationen nehmen kann.

Mit dem Schema wird verdeutlicht, dass es zu jedem Zeitpunkt eine Ja/Nein-Entscheidung erfordert und demzufolge jederzeit aus der Situation ausgestiegen werden könnte, auch wenn es sich in der Realität als herausfordernd erweist.

### Kontakt

Akzent Prävention und Suchttherapie – [info@akzent-luzern.ch](mailto:info@akzent-luzern.ch) – 041 420 11 15  
[www.akzent-luzern.ch/themenrundgang](http://www.akzent-luzern.ch/themenrundgang)

# Schritt für Schritt

Denke an eine Risiko- oder Rauscherfahrung, die du persönlich erlebt hast. Erzähle sie deinem Gegenüber. Beantwortet die heißen Fragen.

## Heisse Fragen

- Welche (unerwünschten) Konsequenzen wären in der damaligen Situation möglich gewesen? Oder
- Welche (unerwünschten) Konsequenzen ergaben sich in der Situation?
- Nach eigener Einschätzung: Erkenne ich in der damaligen Situation in meiner Gruppe das "Groupthink-Symptom" (Verantwortung abgegeben in einer Gruppe, höhere Risikobereitschaft der Personen in der Gruppe und Eigenüberschätzung einzelner Personen)?
- Waren Suchtmittel im Spiel? Inwiefern haben diese Substanzen zur Durchführung der Situation beigetragen?

