

Trainingsmaterialien

Alessia Fabbro

Elisabeth Frankus

Diane Lawson

Bodil Mygind Madsen

Ines Polzin

Maren Satke

Irina Stanciu

**Niels Christian F.
Vestergaard**

Sabine Wiemann

INHALT	2
1. MATERIALIEN ZUM THEMA „ALKOHOLMISSBRAUCH“	3
2. MATERIALIEN ZUM THEMA „UNGESUNDE ERNÄHRUNG“	4
R 2.1 ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN	4
R 2.2 MOTTO FÜR GESUNDE ERNÄHRUNG	7
R 2.4 EINEN TAG LANG JOURNALIST	7
R 2.5 TABU	9
R 2.6 ERNÄHRUNG UND JAHRESZEITEN	10
3. MATERIALIEN ZUM THEMA „BEWEGUNGSMANGEL“	12
R.3.1. BEWEGUNGSMÖGLICHKEITEN	12
R.3.3 KÖRPERBEWUSSTSEIN BRAUCHT PAUSEN	13
R.3.4 BEWEGUNGSMELDER	14
R.3.5 BEWEGUNGSDIAGRAMM	14
R.3.7 GEMEINSAM AKTIV	14
4. MATERIALIEN ZUM THEMA „RAUCHEN“	16
R.4.1 DER ERSTE SCHRITT	16
R.4.3 EIN RAUCHFREIES LEBEN	16
R.4.4 VERTRAG MIT MIR SELBST	16
R.4.5 ENTWÖHNUNGSTIPPS	17
R.4.6 FERNSEHKULTUR: RAUCHEN GESTERN UND HEUTE	17
R.4.7 RAUCHMELDER	17
5. MATERIALIEN ZUM THEMA „STRESS“	18
R 5.2 STRESSWAHRNEHMUNG IM SELBSTTEST	18
R.5.3 ENTSPANNUNGSSPAZIERGÄNGE	18
6. MATERIALIEN ZUM THEMA „SUBSTANZMISSBRAUCH“	19
R.6.1 DROGEN: MYTHEN UND FAKTEN	19
R.6.2 MYTHEN VERTREIBEN	20
R.6.3 DROGEN-PORTRÄT	21
R.6.4 ORDNET SIE ZU	22
R.6.5 DROGEN BRINGEN MICH NICHT UM!	23

1. MATERIALIEN ZUM THEMA „ALKOHOLMISSBRAUCH“

R 1.1 POSTER FÜR EINE ANTI-ALKOHOLKAMPAGNE

[HTTP://WWW.BOXVOX.NET/2009/06/1980S-SOVIET-ANTIALCOHOL-CAMPAIGN.HTML](http://www.boxvox.net/2009/06/1980s-soviet-antialcohol-campaign.html)

A COLLECTION OF POSTERS ON ALCOHOL ABUSE

[HTTP://WWW.TULULUKA.NET/ALCO/](http://www.tululuka.net/alco/)

R 1.2 WERBESPOT ÜBER ALKOHOL

[HTTP://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=BCD_XJATAEC.](http://www.youtube.com/watch?v=BCD_XJATAEC)

[HTTP://WWW.YOUTUBE.COM/WATCH?V=3JFTFU30XJG&FEATURE=RELATED](http://www.youtube.com/watch?v=3JFTFU30XJG&feature=related)

R. 1.3 ALKOHOL IST FÜR MICH ...

[HTTP://WWW.EATINGWELL.COM/NUTRITION_HEALTH/NUTRITION_NEWS_INFORMATION/
HOW_ALCOHOL_AFFECTS_YOUR_BODY](http://www.eatingwell.com/nutrition_health/nutrition_news_information/how_alcohol_affects_your_body)

[HTTP://EDITION.CNN.COM/HEALTH/LIBRARY/SC/00024.HTML](http://edition.cnn.com/health/library/sc/00024.html)

[HTTP://WWW.EDRUGREHAB.COM/ALCOHOL-USE-AND-YOUR-HEALTH-PROS-AND-CONS](http://www.edrugrehab.com/alcohol-use-and-your-health-pros-and-cons)

R 1.4 VORBILDER

[HTTP://TALKREHAB.ORG/REASONS-WHY-PEOPLE-DRINK-ALCOHOL/](http://talkrehab.org/reasons-why-people-drink-alcohol/)

[HTTP://WWW.APARTMENTS-FOR-RENT-IN-BROOKLYN.COM/
WHY-DO-PEOPLE-DRINK-ALCOHOL.HTML](http://www.apartments-for-rent-in-brooklyn.com/why-do-people-drink-alcohol.html)

R 1.6 ALKOHOL AM ARBEITSPLATZ

<http://www.hse.gov.uk/pubns/indg240.pdf>

<http://www.hse.gov.uk/pubns/indg240.pdf>

2. MATERIALIEN ZUM THEMA „UNGESUNDE ERNÄHRUNG“

R 2.1 ERNÄHRUNGSGEWOHNHEITEN

GESUND

1.	2.
3.	4.
5.	6.

UNGESUND

A.	B.
C.	D.
E.	F.

2. MATERIALIEN ZUM THEMA „UNGESUNDE ERNÄHRUNG“

Einige „gesunde“ Hinweise

ESSEN	GETRÄNKE	PERSONEN	HAND- LUNGEN	ADJEKTIVE
GEMÜSE	MINERAL- WASSER	EINE FAMILIE WÄHREND ÜBLI- CHER MAHLZEI- TEN	LANGSAM ESSEN	LANGSAM
GEGRILLTES FLEISCH	FRISCHE SÄFTE	EINE SCHLANKE PERSON	REGELMÄßIG ESSEN	ABWECHSLUNGS- REICH
OBST	EIN GLAS ROT- WEIN	EINE PERSON, DIE FRISCHES ESSEN AUSWÄHLT	GRILLEN	FRISCH
GEGRILLTER FISCH	MILCH	EINE PERSON MIT EINEM „GESUN- DEN“ GESICHT	KLEINE POR- TIONEN ES- SEN	GEGRILLT
ZEREALIEN	TEE	ZWEI SCHLANKE SENIOREN	VARIIEREN	AUSGEWOGEN
FRISCHER KÄSE/ EIER	PFLANZLICHE GETRÄNKE	EINE SCHLANKE FAMILIE	BACKEN	NATÜRLICH



2. MATERIALIEN ZUM THEMA „UNGESUNDE ERNÄHRUNG“

Einige „ungesunde“ Hinweise

ESSEN	GETRÄNKE	PERSONEN	HANDLUNGEN	ADJEKTIVE
GEBRATENES ESSEN	ALKOHOLISCHE GETRÄNKE	EINE SEHR DÜNNE PERSON	FRESSEN	GEBRATEN
FETTSOSSE	COLA, FANTA, SPRITE	EINE DICKE PERSON	SICH VOLLSTOPFEN	FETT
SÜSSIGKEITEN	MILCHSHAKE	EINE PERSON, DIE SCHNELL ISST	SCHNELL ESSEN	GROSS
WÜRSTCHEN	SCHOKOLADEN-GETRÄNKE	EINE PERSON, DIE ALKOHOLISCHE GETRÄNKE TRINKT	BRATEN	FETTIG
SAHNE		DICKE KINDER		SÜSS
FAST FOOD		DICKE FAMILIE		ALKOHOLISCH



2. MATERIALIEN ZUM THEMA „UNGESUNDE ERNÄHRUNG“

R 2.2 MOTTO FÜR GESUNDE ERNÄHRUNG

Hinweise für mögliche Themen für den Werbespruch:

1. gesundes Essen
2. gesundes Kochen / Kochmethoden
3. gesundes Essen außerhalb des Hauses
4. Wahl des Essens/Getränke zum Kauf
5. Wahl des Essens/Getränke zum Essen /Trinken
6. Speisekarte für spezielle Mahlzeiten (ein gesunder Gastgeber für einen gesunden Gast)
7. Anzahl von Mahlzeiten pro Tag
8. Kontrolle von Hunger
9. Erkennen von falschen Ernährungssymptomen
10. Risiken von falscher Ernährung
11. Sorgen sie sich um die richtige Ernährung ihrer Familie

R 2.4 EINEN TAG LANG JOURNALIST

VORLAGE FÜR INTERVIEWS

Themen für Fragen	Hinweise für Fragen
FRAGEN ZUM ALLGEMEINEN PERSÖNLICHEN GESUNDHEITZUSTAND	Wie schätzen sie ihren durchschnittlichen Gesundheitszustand ein?
FRAGEN ZUM ERNÄHRUNGSVERHALTEN	Wie oft essen Sie frisches Obst? Essen Sie normalerweise weißes oder rotes Fleisch? Wie kochen Sie ihr Gemüse? (braten, dünsten, grillen..)
FRAGEN ZUM TRINKVERHALTEN	Trinken Sie während der Mahlzeiten normalerweise: - Wasser - Süße Getränke (Cola, Sprite, etc.) - Wein - Bier - Während der Mahlzeiten trinke ich nie
FRAGEN ZUM KOCHVERHALTEN	Kochen Sie normalerweise Ihr eigenes Essen?

2. MATERIALIEN ZUM THEMA „UNGESUNDE ERNÄHRUNG“

	Kaufen Sie verzehfertige Speisen?
FRAGEN ZUM KAUFVERHALTEN (bezogen auf Essen und Getränke)	Wo kaufen Sie normalerweise ihre Hausmahlzeiten ein?
FRAGEN ZUR WAHRNEHMUNG VON GESUNDEM ERNÄHRUNGSVERHALTEN	Welche Gewohnheiten oder Verhaltensweisen bewerten Sie als am richtigsten?
FRAGEN ZUR WAHRNEHMUNG VON UNGESUNDEM ERNÄHRUNGSVERHALTEN	Welche Gewohnheit oder Verhaltensweise halten Sie für am falschesten?
FRAGEN ZUR ESSENSUMGEBUNG	Essen Sie zuhause mit ihrer Familie? Wie oft gehen Sie in Restaurants/Fast Food Restaurants?
FRAGEN ZU ESSENSZEITEN	Haben Ihre Mahlzeiten einen festen Zeitpunkt während des Tages? Wie lange dauern Ihre Mahlzeiten normalerweise an?
VORTEILE UND/ODER NACHTEILE VON EINEM GESUNDEM ERNÄHRUNGSSTIL	<ol style="list-style-type: none"> 1. Längeres Leben? 2. Mehr Energie? 3. Einige gesunde Mahlzeiten schmecken nicht so gut wie einige fetthaltige?
VORTEILE UND/ODER NACHTEILE VON EINEM UNGESUNDEM ERNÄHRUNGSSTIL	<ol style="list-style-type: none"> 1. Fetthaltiges Essen ist wirklich sättigend? 2. Sieht besser aus? 3. Fetthaltiges Essen ist der Hauptgrund für viele schlimme Krankheiten?

2. MATERIALIEN ZUM THEMA „UNGESUNDE ERNÄHRUNG“

R 2.5 TABU

Hinweise für die Geheimwort-Karten und ihre verwandten Tabu-Wörter

LISTE DER „GEHEIMEN WÖRTER“, DIE ZU ERRATEN SIND	TABU-WÖRTER
APFEL	OBST
BIOLOGISCH	NATUR
WEISSES FLEISCH	HÄHNCHEN
STILLES WASSER	GETRÄNK
HOT DOG	BROT
POMMES FRITES	KARTOFFELN
ESSEN	MUND
TRINKER	ALKOHOL
PROTEINE	GEWEBE
KOHLLENHYDRATE	BROT
VITAMINE	ALLE BUCHSTABEN DES ALPHABETS
CHOLESTERIN	SCHLECHT / GUT
GEWICHT VERLIEREN	DIÄT
FETTIG	ÖL
ZUSATZSTOFFE	SUBSTANZEN
SÜSSIGKEIT	SÜSS
FRÜHSTÜCK	MORGEN
FISCH	MEER
FAST FOOD	MAC DONALD
LEICHT	SCHWER
REZEPT	BESTANDTEILE
FETTLEIBIG	FETT

2. MATERIALIEN ZUM THEMA „UNGESUNDE ERNÄHRUNG“

DÜNN	GEWICHT
APPETIT	HUNGER/HUNGRIG
DOSIS	QUANTITÄT
SALZ	MEER

R 2.6 ERNÄHRUNG UND JAHRESZEITEN

LISTE VON ESSEN UND GETRÄNKEN

ITALIEN

La Frutta

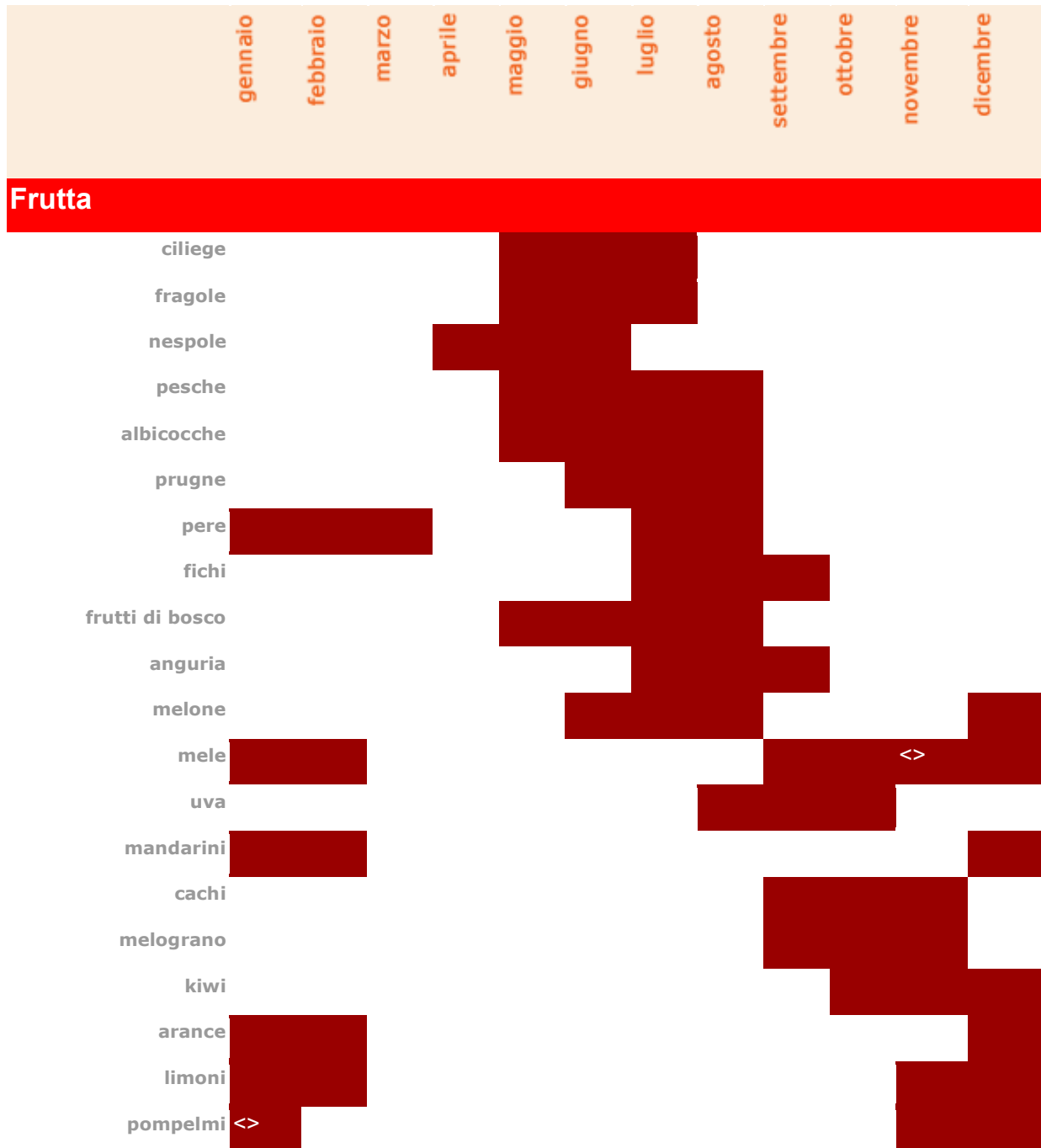
Primavera: ciliège, fragole, nespole

Estate: pesche, albicocche, prugne o susine, pere, fichi,frutti di bosco, anguria, melone

Autunno: mele, uva, mandarini, cachi, melograno, kiwi

Inverno: arance, limoni, pompelmi, mele, pere.

2. MATERIALIEN ZUM THEMA „UNGESUNDE ERNÄHRUNG“



3. MATERIALIEN ZUM THEMA „BEWEGUNGSMANGEL“

R.3.1. BEWEGUNGSMÖGLICHKEITEN

Liste einiger möglicher Aktivitäten

1. Benutzen Sie das Fahrrad oder laufen Sie zur Schule. Falls Sie den Bus benutzen, steigen Sie ein paar Straßen eher aus und laufen Sie den Rest. Bewegen Sie sich, so lange Sie auf den Bus warten. Falls Sie das Auto benutzen, parken Sie das Auto in einer weiteren Entfernung von der Schule, so dass Sie eine kurze Strecke laufen müssen und etwas frische Luft abbekommen.
2. Benutzen Sie die Treppe an Stelle des Aufzuges. Falls das Gebäude sehr hoch ist, können Sie einige Etagen unten oder oben ein-/aussteigen, so dass Sie die Treppe für den Rest des Weges benutzen müssen
3. Machen Sie in einigen Pausen während des Tages einen Spaziergang um das (Unterrichts-, Trainings-)Gebäude
4. Finden Sie verschiedene Spazierwege, die während einer Kaffeepause, Mittagspause und verschiedenen Pausen in den Terminplan passen.
5. Gibt es spezielle Dinge in der Umgebung, die für körperliche Aktivitäten verwendet werden könnten, wie klettern, springen, hängen, kriechen etc.?

Verschiedene Teamaktivitäten, wie zum Beispiel:

- Badminton
- Basketball
- Tischtennis
- Boule/Petanque
- Fußball
- Golf
- Hallenhockey
- Straßenhockey
- Tennis
- Squash
- Volleyball
- Eishockey
- Etc.

3. MATERIALIEN ZUM THEMA „BEWEGUNGSMANGEL“

R.3.3 KÖRPERBEWUSSTSEIN BRAUCHT PAUSEN



3. MATERIALIEN ZUM THEMA „BEWEGUNGSMANGEL“

R.3.4 BEWEGUNGSMELDER

Beispiele für Aktivitäten und weitere Informationen

Finden Sie heraus, was für die Lernenden möglich und interessant ist

- Gehen
- Rennen
- Fahrradfahren
- Schwimmen
- Klettern
- Boule/Petanque
- Fußball
- Golf
- Reiten
- Fitnessstudio
- Tanzen
- Verschiedene Turnkurse
- Volleyball/Handball/Basketball
- Tennis/Badminton/Squash/Tischtennis
- Hallenhockey/Fußball/Eishockey/ Straßenhockey
- Kanu/

Welche Möglichkeiten existieren in der näheren Umgebung?

Haben die Lernenden die Möglichkeit Sonderpreise bei der Nutzung von z.B. Fitnessstudios zu bekommen oder ist es möglich, dass die Gesundheitsversicherungen sich um die Vorbeugung kümmern? Überprüfen Sie bestehende Möglichkeiten.

R.3.5 BEWEGUNGSDIAGRAMM

Probieren Sie die Internetseite aus

[HTTP://WWW.UKKINSTITUUTTI.FI/FILEBANK/64-PHYSICAL_ACTIVITY_PIE.PDF](http://www.ukkinstituutti.fi/filebank/64-physical_activity_pie.pdf)

[HTTP://WWW.CDC.GOV/PHYSICALACTIVITY/EVERYONE/GUIDELINES/ADULTS.HTML](http://www.cdc.gov/physicalactivity/everyone/guidelines/adults.html)

R.3.7 GEMEINSAM AKTIV

Internetseiten für weitere Informationen über Gruppenaktivitäten

[HTTP://TEAMBUILDINGACTIVITIES.NET/INDEX.HTM](http://teambuildingactivities.net/index.htm)

[HTTP://WWW.BECHALLENGED.COM.AU/](http://www.bechallenged.com.au/)

[HTTP://WWW.CORPLEARNING.COM/OUTDOOR_TEAM_BUILDING_ACTIVITY/](http://www.corplearning.com/outdoor_team_building_activity/)

[HTTP://WILDERDOM.COM/GAMES/INITIATIVEGAMES.HTML](http://wilderdom.com/games/initiativegames.html)

[HTTP://WWW.TEAMBUILDINGPORTAL.COM/](http://www.teambuildingportal.com/)

3. MATERIALIEN ZUM THEMA „BEWEGUNGSMANGEL“

Liste möglicher Aktivitäten für einen Aktivitätstag

- Radfahren
- Laufen
- In der Natur
- Um einen See herum
- Bei einem geführten Stadtrundgang/Fahrradtour
- Mit verschiedenen Aktivitäten an verschiedenen Orten
- Tanzen/„Sitztanz“
- Schwimmen
- Klettern
- Verschiedene Wasserspiele
- Reiten
- Petanque
- Volleyball/Handball/Basketball
- Tennis/Badminton/Squash/Tischtennis
- Hallenhockey/Fußball/Eishockey
- Kanu/
- Paralympische Sportarten
- Verschiedene Team-Entwicklungsaktivitäten.
- Falls Sie keine Ausbildung darin haben, können Sie sichere und einfache Dinge benutzen oder setzen eine ausgebildete Person im Rahmen des Themas ein.

4. MATERIALIEN ZUM THEMA „RAUCHEN“

R.4.1 DER ERSTE SCHRITT

[HTTP://DE.WIKIPEDIA.ORG/WIKI/LUCKY_LUKE](http://de.wikipedia.org/wiki/Lucky_Luke)

[HTTP://ES-ES.HELP-EU.COM/PAGES/PAGE-CAMPAGNEMOBILE-2.HTML](http://es-es.help-eu.com/pages/page-campagnemobile-2.html)

Diese Internetseite – Hilfe für ein Leben ohne Tabak – bietet denjenigen interessante Materialien und Hilfe an, die mit dem Rauchen aufhören wollen. Obwohl es zu früh für Ihre TeilnehmerInnen sein könnte, können Sie hier eine interessante Quelle finden. Sie können die Sprache jedes europäischen Landes auswählen.

R.4.3 EIN RAUCHFREIES LEBEN

Katalog beispielhafter führender Aussagen / Fragen:

- Sie sitzen auf ihrem Stuhl in einer komfortablen Position;
- Sie fühlen beide Füße gut platziert auf dem Boden;
- Ihr Atem kommt und geht sicher und stark;
- Versuchen Sie sich einen Ort oder eine Situation vorzustellen, durch die Sie sich positiv und vertrauensvoll fühlen;
- Seien Sie offen dafür, was in Ihrem Geist erscheint und was wieder verschwindet.
- Folgen Sie ruhig dieser Einladung zu einer mentalen Reise;
- Bitte kommen Sie mit ihrer Konzentration an diesen Ort zurück, bewegen Sie einen Fuß nach dem anderen, atmen sie tief, Strecken sie ihren Körper!

Nun schreiben Sie bitte auf oder zeichnen oder wählen ein Symbol aus (aus einer Sammlung mitgeführter Dinge) oder suchen Sie in Ihren Gedanken ein Symbol für diese gute Erfahrung, die Sie zuvor gemacht haben.

Wenn Sie möchten, können Sie Ihre Ergebnisse mit einem/r Kollegen/in in der Gruppe austauschen.

R.4.4 VERTRAG MIT MIR SELBST

BEISPIEL EINES VERTRAGS

- Ich möchte mit dem Rauchen bis zum Ende des Trainingskurses aufhören. Daher reduziere ich das Rauchen von (Anzahl von Zigaretten) pro Tag auf eine bestimmte (konkret!) Anzahl von (Datum) bis (Datum). Das Geld, das ich einsparen werde, wird ungefähr yxy Euro betragen. Ich werde mich mit yxyxyx belohnen / indem ich ... tue. Dieser Vertrag wird von mir bis (Datum) überprüft. Falls ich feststelle, dass ich keine positive Entwicklung erkennen kann, werde ich a) mich um eine Modifikation dieses Vertrags bemühen, oder b) überprüfen, ob ich Unterstützung brauche, oder c) prüfen, ob ich wirklich aufhören will!

SMART-Liste mit hilfreichen, positiven Zielen und Informationen darüber, wie sie beschrieben werden können

Eine spezifische Anzahl an Zigaretten pro Tag weniger rauchen

- Nur bei bestimmten Gelegenheiten rauchen (außerhalb der Wohnung; außerhalb des Hauses; nur in der Küche; nur während der offiziellen Pausen während des Kurses; etc.)

4. MATERIALIEN ZUM THEMA „RAUCHEN“

- Mit dem Rauchen generell bei bestimmten Gelegenheiten aufhören (wenn Kinder im selben Raum sind; im Auto; auf Partys; während Alkohol getrunken wird; etc.)
- Nur an bestimmten Tageszeiten rauchen (nur am Morgen; nur am Abend)

R.4.5 ENTWÖHNUNGSTIPPS

Material von der Gesundheitsversicherung oder vom Gesundheitsministerium können gute Quellen sein!

[HTTP://ES-ES.HELP-EU.COM/PAGES/PAGE-CAMPAGNEMOBILE-2.HTML](http://es-es.help-eu.com/pages/page-campagnemobile-2.html)

Diese Internetseite – Hilfe für ein Leben ohne Tabak – bietet denjenigen interessante Materialien und Hilfe an, die mit dem Rauchen aufhören wollen. Auch wenn es für Ihre TeilnehmerInnen zu früh sein könnte, können Sie hier eine interessante Quelle finden! Sie können die Sprache jedes europäischen Landes auswählen!

R.4.6 FERNSEHKULTUR: RAUCHEN GESTERN UND HEUTE

[HTTP://WWW.AERZTEINITIATIVE.AT/](http://www.aerzteinitiative.at/)

Diese Internetseite bietet tagesaktualisierte Informationen zu Tabak und Rauchen an. Die Initiative nennt sich „Ärzte gegen Raucherschäden“. Sie beschreibt sich selbst als unabhängige Initiative und bietet auch Informationen in Englisch an. In dem Menü auf der linken Seite werden Sie die Kategorie „Bilder“ finden – eine Quelle sehr interessanter, inspirierender Materials.

R.4.7 RAUCHMELDER

Tagebuchform mit Fragen (Wofür geben Sie Ihr Geld aus? Warum sollten Sie aufhören wollen? Wer wird Ihre Unterstützung sein?)

PUNKTELISTE: TEILNEHMERINNEN BEKOMMEN EINE VORLAGE FÜR EINEN MONAT, WO SIE PUNKTE FÜR POSITIVE EREIGNISSE WÄHREND DES TAGES / DER WOCHE EINTRAGEN KÖNNEN.

5. MATERIALIEN ZUM THEMA „STRESS“

R 5.2 STRESSWAHRNEHMUNG IM Selbsttest

REFERENZ 1 - TESTS IN DEUTSCHER SPRACHE

Stressbarometer

[HTTP://WWW.FOCUS.DE/GESUNDHEIT/GESUNDELEBEN/STRESS/TESTS/TEST_AID_264655.HTML#](http://www.focus.de/GESUNDHEIT/GESUNDELEBEN/STRESS/TESTS/TEST_AID_264655.HTML#)

Welcher Stress-Typ bin ich:

[HTTP://WWW.APOTHEKEN-UMSCHAU.DE/STRESS/WELCHER-STRESS-TYP-BIN-ICH-A090206GOK0Q107503.HTML](http://www.apotheken-umschau.de/STRESS/WELCHER-STRESS-TYP-BIN-ICH-A090206GOK0Q107503.HTML)

Wie gestresst sind Sie?

[HTTP://WWW.APOTHEKEN-UMSCHAU.DE/STRESS/TEST-WIE-GESTRESST-SIND-SIE-A050805ANOND018083.HTML](http://www.apotheken-umschau.de/STRESS/TEST-WIE-GESTRESST-SIND-SIE-A050805ANOND018083.HTML)

REFERENZ 2 – TESTS IN ENGLISCHER SPRACHE

[WIE GESTRESST SIND SIE? MACHEN SIE DAS ZWEI MINÜTIGE STRESSQUIZ, UM IHR GEGENWÄRTIGES Stress-niveau herauszufinden.](#)

[HTTP://PRESSUREPROFILING.COM/QUIZ.HTM](http://pressureprofiling.com/quiz.htm)

Sind Sie gestresst, niedergeschlagen oder von Angst betroffen? Lovibond und Lovibond haben „Depression Anxiety Stress Scale 42“ entwickelt.

[HTTP://WWW.PSYCHOLOGISTWORLD.COM/STRESS/STRESSTEST.PHP](http://www.psychologistworld.com/stress/stresstest.php)

R.5.3 ENTSPANNUNGSSPAZIERGÄNGE

Beispiel für die Geschichte eines Spaziergangs:

Beginnen Sie mit dem Laufen entlang einer Straße – dann kommt eine Abzweigung und wir erreichen eine Wiese voller Blumen. Es ist ein heißer Sommertag, so dass wir unsere Schuhe ausziehen – in einen Wald gehen – der Boden ist mit Wurzeln und Kiefernzapfen bedeckt – gehen Sie nun einen Hügel hinauf, verlassen Sie den Wald – Sie müssen einen kleinen Bach überqueren – zwei Optionen: ihn überspringen oder durch das sehr kalte Wasser waten – verlassen Sie den Bach und setzen Sie den Spaziergang fort – der Boden ist nun sehr glatt – mit Moos bedeckt – nun ein kleiner mit Kieselsteinen bedeckter Weg – Straße mit heißem Asphalt....

Eine andere Version: Küste, Strand .- Wasser – Sonne.....

6. MATERIALIEN ZUM THEMA „SUBSTANZMISSBRAUCH“

R.6.1 DROGEN: MYTHEN UND FAKTEN

Diese Fragen sollen Lernenden ermöglichen, Bewusstsein in Hinblick auf verschiedene illegale/legale Substanzen und mögliche Auswirkungen zu entwickeln

- 1. Welche möglichen Nebeneffekte könnten Zauberpilze (Magic Mushrooms) auslösen?**
Bauchschmerzen, Übelkeit und Durchfall, Verschlechterung des mentalen Gesundheitszustands.
- 2. Sind Beruhigungsmittel sicher, weil sie von dem Arzt verschrieben werden?**
So wie bei allen Medikamenten, die vom Arzt verschrieben werden, müssen sie vom Patienten, dem sie verschrieben wurden, angewendet werden, und so eingenommen werden, wie es der Arzt vorgeschrieben hat.
- 3. Gibt es irgendwelche möglichen Langzeitauswirkungen von Cannabis?**
Cannabis kann bestehende mentale Gesundheitsprobleme verschlimmern.
- 4. Macht Speed (Amphetamin) süchtig?**
Speed kann eine hohe Abhängigkeit auslösen, besonders, wenn es injiziert wird
- 5. Bei Frauen: Gesichtsbehaarung, tiefer werdende Stimme, kleiner werdende Brüste, mögliche Fehlgeburt und Totgeburt können wovon ausgelöst werden?**
Anabole Steroide
- 6. Herz, Nieren, Leber und Gedächtnisprobleme können wovon ausgelöst werden?**
Ecstasy-Tabletten oder -Pulver
- 7. Was könnte ein Risiko oder eine Nebenwirkung von Heroinkonsum sein?**
Risiko gefährlicher Infektionen, wie Hepatitis B oder C und HIV/AIDS (durch das Teilen von Injektionsnadeln)
- 8. Atmungsprobleme, wie zum Beispiel 'Crack-Husten' oder 'Crack-Lunge' können ausgelöst werden, durch was?**
Crack, Kokain
- 9. Lösungsmittel werden nur zur Reinigung verwendet?**

6. MATERIALIEN ZUM THEMA „SUBSTANZMISSBRAUCH“

„Lösungsmittel decken eine enorme Anzahl an Substanzen ab: Gasfeuerzeugnachfüllungen, Aerosole enthaltendes Haarspray, Deodorants und Lufterfrischer, Dosen oder Klebertuben, manche Farben, Verdünner und Korrekturlösungen, Reinigungsflüssigkeiten, Wundbenzin, Trockenreinigungsflüssigkeiten und Erdölprodukte. Bei der Inhalation haben Lösungsmittel eine ähnliche Wirkung wie Alkohol. Sie lassen Menschen sich enthemmt, euphorisch und schwindelig fühlen.“ <http://www.talktofrank.com>

10. Ist Nikotin eine Droge (Rauchen)?

Tabak in Zigarettenrauch enthält über 4000 Chemikalien. Die Risiken können Krebs, ein (Lungen-)Emphysem oder Herzkrankheit sein

Referenzen: <http://www.talktofrank.com>

R.6.2 MYTHEN VERTREIBEN

Es werden viele Mythen über die Verwendung und den Missbrauch von Substanzen gebildet. Diese Liste stellt eine Anleitung zu einigen dieser Mythen dar:

1. Alle Drogen sind illegal.
Mythos (Fiktion) – verschreibungspflichtige Drogen, wie zum Beispiel Beruhigungsmittel, Zigaretten (enthalten Nikotin)
2. Bleiben Sie bei denselben Drogen, dann schaden Sie sich niemals.
Mythos (Fiktion)
3. Sie können nicht die Stärke einer Droge beurteilen, nur weil Sie die Droge vorher ausprobiert haben.
Wahr (Tatsache)
4. Nur weil Sie schon immer Drogen genommen haben, heißt nicht, dass Sie nicht überdosieren können.
Wahr (Tatsache)
5. Es ist gefährlich Drogen mit Alkohol zu mischen.
Wahr (Tatsache)
6. Wenn Sie anfangen Cannabis zu konsumieren, werden Sie von härteren Drogen wie Kokain abhängig.
Mythos (Fiktion)

6. MATERIALIEN ZUM THEMA „SUBSTANZMISSBRAUCH“

7. Menschen mit Verurteilungen wegen Drogendelikten können Schwierigkeiten haben, ein Visum für die Einreise in einige Länder zu bekommen (z.B. Kanada)
Wahr (Tatsache)

Referenzen: <http://www.talktofrank.com>

R.6.3 DROGEN-PORTRÄT

Für diese Aktivität benötigen Sie Beispiele für 6 Substanzen und die möglichen körperlichen Veränderungen, die auftreten können, wenn die Substanz eingenommen wird. Die Beispiele unten können entweder ausschließlich benutzt werden oder als Anleitung dienen, um Lehren und Lernen zu unterstützen.

1. **Cannabis**
Auswirkungen: geweitete Pupillen, Antriebslosigkeit, gelb/braune Zähne, schlechter Atem, Gedächtnisverlust, geistige Gesundheitsprobleme (Schizophrenie/ Depression/Verfolgungswahn)
2. **Anabole Steroide**
Auswirkungen: Männer; Erektionsprobleme, Brustentwicklung, Akne, geschrumpfte Hoden, niedrige Spermienzahl.
Frauen; Gesichtsbehaarung, tiefer werdende Stimme, geschrumpfte Brüste
3. **Kokain**
Auswirkungen: Zerstörung der Nase, der Venen vom Injizieren, Krämpfe, Ausfall der Atmung. Möglicher Herzinfarkt, Rückgang des Geschlechtstriebes.
4. **Ecstasy**
Auswirkungen: Angst, Panikattacken, maximale Körpertemperaturen und schnellerer Herzschlag, Verlust von Urinproduktion, Salzungleichgewichte
5. **Heroin**
Auswirkungen: Schwindel, Erbrechen, Koma, Verlust des Hustenreflexes, schläfrig unfähig zum Konzentrieren und an Unterhaltungen teilzunehmen
6. **Zigaretten**
Auswirkungen: braun gefleckte Finger, Zähne und Haare. Erhöhtes Risiko von Brustinfektionen, Krebs oder Herzkrankheit.

Referenzen: <http://www.talktofrank.com>

6. MATERIALIEN ZUM THEMA „SUBSTANZMISSBRAUCH“

R.6.4 ORDNEN SIE ZU

Erstellen Sie zwei Kartensätze, die zueinander passen, um mögliche Nebeneffekte zu der beschriebenen Substanz zu identifizieren. Falls notwendig, kann ein übereinstimmendes Symbol in der Ecke von jeder Karte platziert werden um die Entscheidungen der Lernenden zu unterstützen.

1.	Kokain	Brustschmerzen und mögliche tödliche Herzprobleme
2.	Zigaretten	Mögliche Atemprobleme, Krebs oder Herzkrankheit
3.	Cannabis	Mögliche Fruchtbarkeitsprobleme bei Männern und Frauen
4.	Ecstasy	Mögliche Leber, Nieren, Herzprobleme
5.	Heroin	Risiko Hepatitis B/C und HIV/Aids zu bekommen
6.	LSD	Geistige Gesundheitsprobleme
7.	Zauberpilze	Komplikation mentaler Gesundheitsprobleme
8.	Methamphetamin Crystal Meth	Kann Gewichtsverlust auslösen, Krämpfe, und mentaler Gesundheitsprobleme

6. MATERIALIEN ZUM THEMA „SUBSTANZMISSBRAUCH“

9.

Cannabis

Risiko von mentalen Problemen; einschließlich Schizophrenie

10.

Amphetamine
Speed

Risiko von Belastung des Herzens

R.6.5 DROGEN BRINGEN MICH NICHT UM!

Eine kurze Liste von Sterbefällen, die mit Substanzmissbrauch zu tun haben, die als Anregung für die Recherche der Lernenden fungieren könnte.

1. Judy Garland (47, Schauspielerin): abhängig von Tabletten und Alkohol, starb an einer Überdosis Seconal am 22.06.1969
2. Marilyn Monroe (36, Schauspielerin): abhängig von Tabletten, starb an einer Überdosis Barbiturat und Nembutal
3. River Phoenix (23, Schauspieler): starb an „Speedballing“, 31.10.1993
4. Sid Vicious (21, Sänger): Heroinabhängig
5. Paula Yates (40, Moderatorin): ist an ihrem Erbrochenen am 17.09.2000 erstickt
6. George Best (UK Fußballer): hatte Probleme mit Alkohol und starb an Folge von mehrfachen Organversagen am 25.11.2005
7. Bruce Lee (32, Schauspieler): als „Missgeschick“, aufgezeichneter Tod am 10.05.1973
8. Gottfried von Bismarck (44, Adeliger): Kokainüberdosis
9. Brian Epstein (32, Manager der Beatles): versehentliche Schlaftablettenüberdosis.
10. Sigmund Freud (83, Neurologe): langzeitiger Kokaingebrauch, ärztlich verabreichte Morphinüberdosis (Sterbehilfe).
11. Janis Joplin (27, Rock and Roll und Bluesmusikerin): Heroinüberdosis
12. Jimi Hendrix (27, Rock-and-Roll-Musiker): Atemstillstand ausgelöst durch Alkohol/ Barbituratüberdosis und Inhalation von Erbrochenem.
13. Hillel Slovak (26, Musiker - Red Hot Chili Peppers): Heroinüberdosis
14. Keith Moon (32, Musiker - The Who): versehentliche Überdosis an Medikamenten gegen Krampfanfälle, verschrieben gegen Alkoholismus

Eine Liste, die relevant für ihr Ursprungsland ist, kann erstellt werden.

Referenzen: <http://www.talktofrank.com>