

Aktivität: GRUPPENDRUCK

Dauer

45 Minuten

Alterskategorie

13–15 Jahre

Material

Arbeitsblatt

Ziel

Situationen erkennen, in denen andere uns beeinflussen, unter Druck setzen oder ausgrenzen.

Sich bewusst werden, dass wir nicht nur von einer Gruppe, sondern auch von Einzelpersonen beeinflusst werden können.

Eine Methode finden, wie man auf den Druck, den andere aufsetzen, reagieren kann.

Lernen, sich in einer Gruppe zu behaupten und seine Meinung zu verteidigen.

Erläuterungen und Ablauf

Aus persönlicher Erfahrung wissen wir, dass unsere Freunde und Bekannten die Art, wie wir uns verhalten und denken, beeinflussen können.

Während der Jugendzeit ist es extrem wichtig, sich von den Freundinnen und Freunden akzeptiert zu fühlen und zur Gruppe dazuzugehören. In der Regel wird die erste E-Zigarette mit Freunden konsumiert.

Die Klasse wird in Vierer- bis Sechsergruppen aufgeteilt. Den Gruppen wird die Beschreibung einer Szene ausgehändigt, die sie vorspielen sollen (Kärtchen mit einer Situationsbeschreibung ziehen). Die Schülerinnen und Schüler studieren die Szene ein und spielen sie der Klasse vor. Es geht darum, dass beide Seiten versuchen, sich durchzusetzen. Die zuschauenden Schülerinnen und Schüler machen Notizen:

- wie argumentiert wird
- mit welchen verbalen und nonverbalen Mitteln Druck aufgesetzt wird
- welche Strategien angewendet werden, um dem Druck standzuhalten

Im Anschluss an das Rollenspiel werden in der Klasse folgende Punkte diskutiert:

- Wie haben die Schülerinnen und Schüler, welche die Szene gespielt haben, die Situation erlebt?
- Welche Argumente waren besonders erfolgreich?
- Welche Druckmittel waren schwierig auszuhalten?
- Wie sieht es im realen Leben aus? Werden diese Argumente und Methoden eingesetzt?

A. Druckmittel

Verharmlosen (z. B. «Das ist doch kein Problem»)

Verherrlichen (z. B. «Das ist mega cool!»)

Drohen (z. B. «Wenn du nicht ..., dann ...»)

Erniedrigen (z. B. «Du bist so ein Weichei!»)

Nonverbale Mittel (z. B. schubsen, böse Blicke)

B. Widerstandsstrategien

Eigene Überzeugung vertreten (z. B. «Ich finde, dass ...»)

Argumente der anderen entkräften (z. B. «Für mich stimmt das so aber nicht, sondern ...»)
Druck, dem man ausgesetzt ist, ansprechen (z. B. «Ich fühle mich unter Druck gesetzt.»)

Zurückfragen (z. B. «Wieso ...?»)

Alternativen vorschlagen (z. B. «Wir könnten doch auch ...»)

Nonverbale Mittel

ARBEITSBLATT

Szenen für das Rollenspiel

Geschichte 1

Pietro hat sturmfrei. Daher beschliesst er, eine Party zu schmeissen und lädt seine Kolleginnen und Kollegen zu sich nach Hause ein.

Jemand hat ein paar Puff bars dabei und einige wollen nun im Haus vaperen. Pietro ist gar nicht einverstanden.

Wie könnte die Diskussion verlaufen?

Geschichte 2

Nach der Schule machen sich ein paar Mädchen zusammen auf den Nachhauseweg. Sie haben es nicht sonderlich eilig. Auf dem Weg treffen sie auf zwei Jungs, die ein Jahr älter sind und von denen sie bislang kaum beachtet worden sind. Um älter zu wirken, schlagen Noemi und Luisa vor, eine Zigarette zu rauchen und den beiden Jungs auch eine anzubieten. Lidia hat noch nie geraucht und hat auch nicht vor, jetzt damit anzufangen.

Wie könnte ihre Diskussion verlaufen?

Aktivität: NEIN SAGEN, ABER WIE?

Dauer

45 Minuten

Alterskategorie

13–15 Jahre

Material

–

Ziel

Situationen identifizieren, in denen eine höhere Wahrscheinlichkeit besteht, dass Schülerinnen und Schüler von Gleichaltrigen unter Druck gesetzt zu werden, Substanzen zu konsumieren.

Wirksame Antworten identifizieren, die in diesen Situationen erfolgreich sind. Anschliessend durchspielen und das «Nein» sagen üben.

Erläuterungen und Ablauf

Risikosituationen und wirksame Reaktionen identifizieren:

1. Die Schülerinnen und Schüler nach Beispielen von Risikosituationen fragen, in denen sie sich schon gedrängt oder animiert fühlten, Tabak und/oder E-Zigaretten zu konsumieren.
2. An der Wandtafel eine Liste erstellen.
3. Die Klasse bitten, möglichst wirksame Reaktionsmöglichkeiten für diese Situationen zu entwickeln.
4. Eine Abstimmung durchführen, welche Reaktionen am besten ankommen und an der Wandtafel neben der jeweiligen Situation notieren.

Die Ablehnungsfähigkeiten vorzeigen und üben:

- Erläutern und zeigen, wie man sich gegen den Druck durch Gleichaltrige wehrt. Freiwillige sollen das Verhalten vorzeigen. Die Aufmerksamkeit dabei sowohl darauf legen, was gesagt wird (verbale Durchsetzungsfähigkeit), als auch, wie es gesagt wird (nonverbale Durchsetzungsfähigkeit).

- Die Schülerinnen und Schüler anhand der vorgängig gemeinsam identifizierten und an der Wandtafel notierten Situationen üben lassen, wie sie angebotene Substanzen mit wirksamen Reaktionen ablehnen können - entweder in der ganzen Klasse oder in Kleingruppen. Möglichst viele Schülerinnen und Schüler sollen selber üben können.

Dabei positives Feedback geben, sodass die Übenden ihre Reaktionen noch stärken können.

Wie kann ich «Nein» sagen?

Einfach «Nein»:	«Nein» oder «Nein, danke».
Sagen, wie es ist:	«Nein, danke. Ich rauche nicht.»
Vorwand:	«Nein, danke, ich habe es eilig. Ich muss los.»
Faule Ausrede:	«Nein, danke. Vielleicht später.»
Thema wechseln:	Sage «Nein» und beginne von etwas anderem an zu reden. «Nein, danke. Hey, hast du gestern den Match gesehen?»
Defekte Schallplatte:	Wiederhole mehrmals «Nein» oder Variationen davon «Nein, danke.» «Nein.» «Nein, ich bin nicht interessiert.»
Sich entfernen:	Sag «Nein» und gehe einfach weg.
Situation vermeiden:	Halte dich von jeder Situation fern, in der die Wahrscheinlichkeit gross ist, dass du unter Druck gesetzt wirst, zu rauchen.