Konzeption: Beratung als Weisung – ein Gruppenangebot

Vorbemerkung

In unserer Beratungsstelle häuften sich im Jahr 2010 die Fälle, in denen Jugendliche und Junge Erwachsene als Bewährungsauflage „mal einen Termin“ bei uns wahrnehmen sollten. Diese Beratungssituation ist für die jungen Menschen meist damit verbunden, einer Veranstaltung zuzuschauen, die von der BeraterIn gestaltet wird. In der Annahme von der BeraterIn beurteilt und beobachtet zu werden, stellen sich die jungen Menschen in einem besonderen Licht dar oder sie zeigen deutliches Desinteresse bzw. verharmlosen das Geschehene. Diese Bedingungen machen eine eigene Auseinandersetzung mit der Straftat und dem damit einhergehenden Suchtmittelkonsum unmöglich. Daher soll an Stelle von Einzelberatungen ein Gruppenangebot erfolgen, um so einen möglicherweise höheren Lernerfolg zu erhalten. In dieser weniger bedrohlichen Situation können sich die jungen Menschen zunächst auf einer neutralen Ebene methodisch und sachlich mit dem Vorgefallenen, ihrem Suchtmittelkonsum und ihren Zukunftsperspektiven auseinandersetzen. Außerdem können sie von den anderen Gruppenmitgliedern lernen und gemeinsam (neue) Perspektiven für ihr Leben, sowie alternative Handlungsmöglichkeiten entwickeln.

Die positive Erfahrung des Gruppenangebotes nimmt die Skepsis und Hürde, weitere individuelle Beratung in Anspruch zu nehmen. Dies ist bei Bedarf selbstverständlich möglich. Allerdings sollte diese auf einer freiwilligen Basis erfolgen, damit ein vertrauensvoller und erfolgreicher Beratungskontakt entstehen kann.

Inhalt

Das Gruppenangebot basiert auf einem pädagogisch-ressourcenorientierten Ansatz, der auf die Stärken und Individualität der Teilnehmenden ausgerichtet ist.
Das Angebot soll den Prozess stärken, sich mit eigenen Gewohnheiten und Ressourcen, sowie eigenem Konsumverhalten und (möglichem) Suchtverlauf auseinander zu setzen. Es geht darum, eigene Stärken nutzbar zu machen, Zukunftsperspektiven und Alternativen zum Suchtmittelkonsum zu entwickeln, sowie in der Lage zu sein, entsprechende Hilfen in Anspruch nehmen zu können.

Zielgruppe

Das Gruppenangebot richtet sich an junge Erwachsene/Jugendliche mit einer richterlichen Weisung.

Ziele

Die Teilnehmenden reflektieren ihren Konsum und ihre Konsummotive, sowie ihr Gewaltverhalten unter Alkoholeinfluss.

Handlungsziel: Konsum von Suchtmitteln

Die Teilnehmenden können verantwortungsvoll mit Alkohol und Cannabis umgehen:

- Sie kennen die Folgen von Alkohol- und Cannabiskonsum
- Sie können ihren Konsum von Alkohol und/oder Cannabis benennen und realistisch einschätzen
- Sie kennen ihre Konsummotive und kennen suchtmittelfreie Alternativen
- Sie können die Wirkung von Alkohol und/oder Cannabis bei sich selbst einschätzen

Handlungsziel: Gewalthandeln unter Alkoholeinfluss

Die Teilnehmenden akzeptieren die grundlegenden Spielregeln des gesellschaftlichen Zusammenlebens:

- Sie kennen den Unterschied von Gewalt und Nichtgewalt
- Sie kennen Wirkungsweise und Dynamik von Gewalt
- Sie können die Folgen ihres Konflikthandelns einschätzen

Aufgabe der Gruppenleiter

Die Aufgabe der Teamer ist es, die Teilnehmenden dazu zu befähigen, einen konstruktiven Umgang mit Alkohol, Cannabis und schwierigen Situationen zu erlernen. Sie zeigen mit Hilfe von Methoden Lösungsvorschläge auf. Dazu braucht es Zeit, Wiederholung, eine Beziehung zum Teilnehmenden, Ressourcenorientierung und Vorbildfunktion.

Methoden

- Gespräche
- Gruppenarbeit
- Pädagogische Methoden, um selbstständig Inhalte zu erarbeiten
- Tagebuch führen

Organisatorischer und juristischer Rahmen

- Das Gruppenangebot richtet sich an junge Erwachsene/Jugendliche mit einer richterlichen Weisung.
- Diese wird in Absprache mit der Jugendgerichtshilfe durchgeführt.
- Die Jugendgerichtshilfe verweist in einem Gespräch auf das Angebot der Fachstelle für Suchthilfe und Prävention und lässt eine Schweigepflichtentbindung unterschreiben, so dass beide Institutionen Kontakt aufnehmen können.
- In einem Erstgespräch lernt der junge Erwachsene/Jugendliche den/die MitarbeiterIn der Fachstelle für Suchthilfe und Prävention kennen und wird über das Gruppenangebot näher informiert:
    - Die Gruppe findet statt, wenn die Mindestteilnehmeranzahl von 8 Personen erreicht ist.
    - Zur Gruppe dürfen die Teilnehmenden einen Freund mitbringen.
    - Die Gruppe ist geschlossen.
    - Die Teilnehmenden verpflichten sich zur Verschwiegenheit nach außen.
    - Nach Teilnahme am Vorgespräch, an vier Gruppenabenden und am Abschlusseinzelgespräch, sowie Durchführung der „Hausaufgaben“ wird eine Teilnahmebescheinigung ausgestellt. Diese geben die Teilnehmenden selbstständig an das Gericht weiter.

Teilnehmer

8-12

Teamer

2

Da meistens junge Männer verurteilt werden, sollte mindestens ein männlicher Teamer die Veranstaltung leiten.

Zeitrahmen

- 4 Abendveranstaltungen à 90 Minuten
- 7-14tägiger Abstand

Materialien

Für Teamer:

- Anwesenheitslisten
- Auflistung: Organisatorisches + Gruppenregeln
- Stifte
- Rauschbrillen, Kegel, Bälle, Münzen
- Laptop, Beamer, Promillerechner
- Alkoholquiz
- Cannaquiz
- Konsumprofil-Plakat, Klebepunkte, Stifte
- Konsumtagebücher
- Abstinenztagebücher

Für Teilnehmer:

- Broschüren „Alkohol“, drugcom.de, Kenn-Dein-Limit!, Cocktailheft
- Flyer Beratungsstelle

Literatur

Aktion Jugendschutz Landesarbeitsstelle Bayern e.V.: ***Konsumkompass – Von Motiven und Alternativen***, München 2009

Aktion Jugendschutz Landesarbeitsstelle Bayern e.V.: ***Fortbildung „wild & fair“ – Methoden zur Prävention von Gewalthandeln unter Alkoholeinfluss***, Jörg Breitweg (Referent für Gewaltprävention), Juli 2013

BzgA: ***Alkohol? – Kenn dein Limit***
BzgA: ***Alkoholfrei leben?! – Rat und Hilfe bei Alkoholproblemen***
BzgA: ***Cocktails ohne Alkohol***
BzgA: ***NA TOLL! – Infos über Alkohol haben noch niemandem geschadet.***

Sfa/ispa: Forschungsbericht Alkohol und Gewalt im Jugendalter Gewaltformen aus Täter- und Opferperspektive, Konsummuster und Trinkmotive – Eine Sekundäranalyse der ESPAD-Schülerbefragung, Lausanne Oktober 2006

Internet

www.bist-du-staerker-als-alkohol.de
www.kenn-dein-limit.info
www.kenn-dein-limit.de
www.drugcom.de

(Stand: September 2013)

Das Gruppenangebot

(Stand: 09-2013)

Veranstaltung 1 (Einführung, Thema Alkohol)

Zeit	Thema/Inhalt	Methoden	Ziel	Material/Sonstiges
15 Min.	**Begrüßung/ Kennenlernen** **Organisatorisches** (gelben Zettel ausfüllen!) **Regeln** für die Gruppe	Methode Rechte im Seminar: - Fragen - Schweigen - Wiederholen - Nichtwissen - Kritik	Fragen klären für freien Kopf Verbindlichkeit, Motivation der Teilnehmenden	Gelbe Zettel Regeln schriftlich
15 Min.	**Rauschbrille**	Rauschbrillenparcours	Im nüchternden Zustand erleben, wie das Betrunken-Sein ist Jugendliche können besser einschätzen, wie die Auswirkungen von übermäßigem Alkoholkonsum auf ihren Körper sind	Rauschbrille, Kegel, Bälle
25 Min.	**Quiz**	Quiz Tom & Lisa	Informationen über Alkohol vermitteln Jugendliche wissen wie Alkohol wirkt und kennen Folgen	Quizkarten
25 Min.	**Suchtverlauf**	Gruppenarbeit	Jugendliche sollen den Krankheitsverlauf verstehen und sich selbst einordnen können	Briefumschläge mit Sätzen für Definition
5 Min.	**Konsumtagebuch** austeilen		Bewusst werden des eigenen Konsums durch Beobachtung Warum trinke ich?	Konsumtagebücher
5 Min.	**Abschlussrunde**	Blitzlicht		

Hausaufgabe: Konsumtagebuch

Broschüren: Kenn-Dein-Limit (für viel und wenig Leser)

Anmerkungen

Rauschbrillenparcours:

Die Rauschbrillen simulieren 0,8 bzw. 1,5 Promille. Die Wirkung im alkoholisierten Zustand soll im nüchternen Zustand wahrgenommen werden. Die Teilnehmenden erleben eingeschränkte Rundumsicht, Fehleinschätzen für Nähe und Entfernungen, Verwirrung, verzögerte Reaktionszeit, Gefühl der Verunsicherung, Gleichgewichtsstörungen, eingeschränkte Kontrolle über den eigenen Körper.
Die Teilnehmenden führen verschiedene Übungen zuerst ohne Brille und dann mit der Brille durch, wie beispielsweise auf einer Linie laufen, sich gegenseitig Bälle zu werfen, Münzen aufheben (dabei wird die Zeit gestoppt).

Ziel dieser Methode ist, dass die Teilnehmenden die Wirkungen von Alkoholkonsum auf ihren eigenen Körper erleben und reflektieren können.

Suchtverlauf:

Genuss – Riskanter Konsum/Missbrauch – Gewöhnung – Abhängigkeit
Dies sind „die Stufen“ eines Suchtverlaufs. Die Übergänge sind dabei natürlich fließend. Die Teilnehmenden erarbeiten in zwei Gruppen anhand vorgegebener Sätze, die sie den oberen vier Begriffen zuordnen sollen, die Definitionen der einzelnen Begriffe. Weiterführend wird anhand von Beispielen die Begriffe nochmals veranschaulicht, so können sich die Teilnehmenden ihren eigenen Konsum besser einschätzen lernen.
In der Reflexion soll auf Genusssituationen der Teilnehmenden eingegangen werden. Nennt Beispiele, was ihr so richtig genießen könnt. Gibt es auch dort Grenzen bzw. ein Maßhalten? Kennt Ihr jemanden, der vom Alkohol abhängig ist? Wie wird man das? Wo würdet Ihr Euren Umgang mit Suchtmitteln einordnen?

Ziel ist es, den Suchtverlauf zu kennen und den Fortschritt des eigenen Konsums selbst einschätzen zu können.

Quiz Tom & Lisa:

Das Quiz Tom & Lisa des HaLT-Projektes dient zum inhaltlichen Einstieg in das Thema Alkohol. Anhand von Fragen können die Teilnehmenden ihr bisher vorhandenes Wissen testen und wiederholen. Die Fragen beziehen sich auf bekannte Trinksituationen der Jugendlichen. Ziel ist, dass die Teilnehmenden ihr Wissen über Alkohol erweitern und ihr eigenes Konsum- bzw. Verhaltensmuster in bestimmten Situationen reflektieren.

Konsumtagebuch:

Die Teilnehmenden sollen zwei Wochen jeden Tag in Form eines Konsumtagebuches ihren eigenen Konsum protokollieren. Ziel ist es, durch das Aufschreiben tatsächliches Trinkverhalten wahrzunehmen. Nach dem Motto: Das Gedächtnis lügt, ein Zettel nicht.

Anhang

Leuchtberg Str. 10 b
37269 Eschwege
Tel. (0 56 51) 339 429 2
Fax (0 56 51) 7 63 37
Mail: suchthilfe-eschwege@arcor.de

09.10.2013

Beratung als Weisung – ein Gruppenangebot

Organisatorisches zur Auflage

- Jeder Teilnehmende und jeder Teamer unterliegen der Schweigepflicht.
  Das heißt, alles, was in der Gruppe gesprochen wird, bleibt in der Gruppe.
- Die Gruppe ist geschlossen.
  Das heißt, dass während der 4 Abende kein neuer Teilnehmender dazu stoßen darf.
- Umfang: Vorgespräch, 4 Abende (je eineinhalb Stunden) im Abstand von 14 bzw. 7 Tagen, und Abschlussgespräch nach Absprache.
- Nach der Teilnahme am Vorgespräch, an allen 4 Abenden, erledigten Hausaufgaben, sowie Durchführung des Abschlussgespräches wird die Teilnahmebescheinigung ausgestellt.
- Die Teilnahmebescheinigung wird von dem Teilnehmer selbstständig dem zuständigen Gericht vorgelegt.

Regeln für eine gute Gruppenatmosphäre

- Pünktlichkeit
  (wer mehr als 5 Minuten zu spät erscheint, wird von der Gruppensitzung ausgeschlossen)
- Nüchternes/cleanes Erscheinen
- Gewalt führt zu sofortigem Ausschluss
- Handy ausstellen
- Wir lassen andere ausreden.
- Jeder darf seine eigene Meinung äußern.
- Wir gehen respektvoll miteinander um.
- Wir arbeiten themenzentriert und vermeiden Störungen.
- Wir halten Ordnung.

Hiermit unterschreibe ich, _____, dass ich die Schweigepflicht einhalte und nichts, was hier besprochen wird, an Dritte weitersage. Ich akzeptiere die Regeln und trage zu einer guten Gruppenatmosphäre bei.

Konsum-Tagebuch

Name:

Wochentag	Uhrzeit	Art und Menge	Ort	Anwesende Personen	Grund (besonderes Ereignis, Problem ...)	Gefühle VOR dem Konsum	Gefühle NACH dem Konsum
Mi, 17.11.10.	18:00	2 Fl. Bier	zu Hause	1 Freund	Entspannen nach Stress an der Arbeit	angespannt, nervös	entspannt, zufrieden

Fachstelle für Suchthilfe Eschwege, T. Bosch und E. Sponsel

Veranstaltung 2 (Konsumprofil)

Zeit	Thema/Inhalt	Methoden	Ziel	Material/Sonstiges
5 Min.	**Anfangsrunde**	Daumen hoch oder runter	Stimmung zu erfahren	
10 Min.	**Auswertung Konsumtagebuch**	Gespräch	Austausch Erfahrungen + Erkenntnisse	
10 Min.	**Aufwärmung und Einführung**	Spiel: Besoffene Schweine	Intensive Bewegung führt zu Aktivierung Umgang mit Alkohol wird spielerisch behandelt	Stuhlkreis
30 Min.	**Gruppenkonsum-profil** wird erstellt (geheim)	Konsumprofil à la Konsumkompass • Auswertung: - Was fällt euch auf? - Austausch eigene Erfahrungen - Gibt es Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen? - Wann kann man noch von Genuss sprechen?	Auseinandersetzung mit dem eigenen Konsum Austausch Erfahrungen + Erkenntnisse: (Warum, wie , wo, wann, mit wem trinke ich?)	Konsumprofil-Plakat, Stifte, Klebepunkte Siehe Konsumkompass
15 Min.	**Alternativen**	Klaviaturmodell	Alternativen für Suchtmittelkonsum und gewünschte Wirkung kennen lernen	Cocktailhefte Arbeitsblätter
10 Min.	**Promillerechner**	Widmarkformel	Wie lange der Alkohol tatsächlich im Körper bleibt	
5 Min.	**Abstinenztagebuch** austeilen	Abstinenztagebuch	Min. 3 Tage ohne Konsum ausprobieren, Alternativen anwenden	Abstinenztage-bücher
5 Min.	**Abschlussrunde**	Blitzlicht		

Hausaufgabe: Abstinenztagebuch

Broschüren Cocktailrezepte, „drugcom.de“ mitgeben

Anmerkungen

Auswertung Konsumtagebuch:

Die Teilnehmenden reflektieren ihren Konsum der letzten 14 Tage. Waren sie überrascht von dem Ergebnis? Was waren die Gründe und Situationen, in denen sie konsumiert haben?

Ziel der Auswertung ist, dass sich die Teilnehmenden über ihr aktuelles Konsumverhalten bewusst werden und ihre Konsummotive reflektieren. Sie wissen, in welchen Situationen sie mit wem, wie viel, warum konsumieren.

Besoffene Schweine:

Diese Übung ist eine Variante des bekannten Kreisspiels „Obstkorb“, bei dem Plätze getauscht werden und eine Person in der Mitte versucht einen leeren Stuhl zu erwischen. Die Teilnehmenden erfahren intensive Bewegung und sind durch die Übung aktiviert. Der Umgang mit Suchtmitteln wird spielerisch behandelt, um die Grundlage für einen offenen Austausch zum Thema zu ermöglichen (Eisbrecher). Die Methode hilft den Jugendlichen, ihr Trinkverhalten offen zu legen, ohne Beschämung zu erleiden.

Die Teilnehmenden werden reihum in mehrere Schweinearbeiten (Hausschwein, Wildschwein, Hängebauchschwein...) eingeteilt. Die Spielleitung geht in die Mitte des Kreises und entfernt einen Stuhl aus dem Kreis. Er ruft eine Schweineart auf, die die Plätze untereinander tauschen müssen. Dabei versucht die Spielleitung einen freien Platz zu ergattern. Wer übrig bleibt, geht in die Mitte und ruft wieder eine Schweineart auf, die ihre Plätze tauschen müssen usw. Bei „Schweinerei“ müssen alle ihren Platz tauschen.
Nach einer gewissen Zeit kann die Spielleitung von außen (oder sie verteilt Karten an diejenigen in der Mitte) weitere Merkmale einwerfen: Alle, die gerne Bier trinken. Alle, die fast jedes Wochenende Alkohol trinken. Alle, die schon mal besoffen waren. Alle, die in den letzten vier Wochen besoffen waren.
In der Reflexion soll die Botschaft lauten, dass dies keine Kontrolle war, sondern es um das Aufzeigen von Verhalten ging. Dies ist der erste Schritt, um Verhaltensweisen zu verändern.

Ziel sind Aktivierung und Hinführung zur nächsten Themen-Einheit.

Gruppenkonsumprofil:

Zunächst nennen die Teilnehmenden zunächst verschiedene Konsummittel und -verhalten, die sie kennen, evtl. bereits selbst konsumiert bzw. praktiziert haben. Danach werden so viele Klebepunkte wie Konsummittel genannt wurden an jeden Teilnehmenden ausgegeben. Jeder Teilnehmende wird nun anonym und geheim jedes Konsummittel nach dem eigenen Konsum (täglich, wöchentlich, monatlich, seltener, nicht mehr, nie) bepunkten. Im Anschluss daran wird das Ergebnis im Plenum besprochen. Was waren die Auslöser des Konsums? In welchem sozialen Zusammenhang stand der Konsum?
Als letzten Schritt überlegen die Teilnehmenden in welcher Situation/Stimmung, in Verbindung mit welchem Verhalten Suchtmittel konsumiert werden und welcher Effekt damit erreicht werden soll.

Ziel dieser Methode ist, dass die Teilnehmenden ihre eigenen Konsummotive kennen und Wirkungen und Folgen von ihrem Konsum realistisch einschätzen können.

Alternativen:

In erster Linie geht es darum, mit Hilfe des „Klaviaturmodells“ alternative Handlungsmöglichkeiten zu erarbeiten, um gewünschte Wirkungen zu erreichen.
Der Teamer schreibt die zentralen Motive (Ergebnisse aus der Einheit: Konsumprofil – Was bringt´s?), die hinter dem Suchtmittelkonsum/-verhalten stehen, auf Moderationskarten. Die Jugendlichen suchen sich die drei wichtigsten Motive aus und erarbeiten nun gemeinsam Alternativen, wie sie die gewünschte Wirkung erreichen können.
Nach der Vorstellung der Ergebnisse werden diese kopiert und den Teilnehmenden ausgehändigt. Freunde können sich in regelmäßigen Abständen daran erinnern und nachfragen, welche Alternativen ausprobiert wurden.

Ziel dieser Übung ist, dass die Teilnehmenden Alternativen zu ihrem Konsum kennen.

Am Ende der Übung werden die alkholfreien Cocktailhefte verteilt.

Widmark-Formel:

Die Widmarkformel wird erklärt.
Jeder Teilnehmende erinnert sich an eine letzte Trinkgelegenheit. Die Menge wird in die Formel eingegeben und berechnet. Dabei werden die Variablen: Trinkzeit, Größe der Mahlzeit, Gewicht, Viel- oder Wenigtrinker berücksichtigt. Anhand der Formel wird nun veranschaulicht, welchen Promillegehalt derjenige über welchen Zeitraum hatte.

Ziel ist es, auf diese Weise ein Verständnis für die Länge des Abbaus des Alkohols in eigenen Körper zu erhalten.

Alternativ: Es kann auch ein Promillerechner im Internet für diese Übung verwendet werden, um noch anschaulicher zu verdeutlichen welche Faktoren entscheidend sind, wie viel Promille man im Blut hat.

Abstinenztagebuch:

Die Teilnehmenden sollen bis zur nächsten Einheit versuchen, sieben Tage in Folge abstinent zu leben. Durch die Verschriftlichung können sie eigene Ressourcen beobachten/entdecken, die ihnen helfen eine Aufgabe erfolgreich zu lösen.

Ziel ist, positive Selbsterfahrungen ohne Suchtmittel – und verhalten zu erleben.

Anhang

Abstinenz -Tagebuch

Name:

Wochentag	Uhrzeit	Situation	Ort	Anwesende Personen	Wie geschafft?	Gefühle DANACH
Mi, 30.11.10.	18:00	Angeboten von Freunden	Bei Freund zu Hause	3 Freunde	Keine Lust gehabt	zufrieden

Fachstelle für Suchthilfe Eschwege, T. Bosch und E. Sponsel

Veranstaltung 3 (Alkohol und Gewalt)

Zeit	Thema/Inhalt	Methoden	Ziel	Material/ Sonstiges
5 Min.	**Anfangsrunde**	Daumen hoch oder runter	Stimmung zu erfahren	
5 Min.	**Auswertung Abstinenztagebuch**	Gespräch	Austausch Erfahrungen + Erkenntnisse Schwierige Situationen ohne Konsum	
30 Min.	**Was ist Gewalt? – Einführung**	Barometer & Reflexion	Erleben, dass Gewalt unterschiedlich interpretiert wird -> Opfer entscheidet, wann Handlung Gewalt ist! Gewalt verstehen	Situations-beispiele
15 Min.	**Einführung in Gruppenübung**	Wahrnehmungsübungen - Zu zweit blind führen - Pendel im Kreis	„Wer sich selbst nicht spürt, kann andere nicht wahr nehmen.“	
30 Min.	**Entstehung von Aggressionen & Gewaltsituationen** Wirkung Gruppe auf Gewaltverhalten	Das runde Dreieck (Gruppenübung & Reflexion)	Kommuniktive + kooperative + aggressive Abläufe in Gruppen wahr nehmen Reflexion über individuelle Konfliktstrategien in Zusammenhang mit Gruppe Kommunikationsdynamik wahr nehmen Lösungsstrategien entwickeln	Stühle
5 Min.	**Abschlussrunde**	Blitzlicht		

Anmerkungen

Auswertung Abstinenztagebuch:

Die Teilnehmenden reflektieren ihre Abstinenz von sieben aufeinander folgenden Tagen innerhalb der letzen zwei Wochen. Waren sie überrascht von dem Ergebnis?
Was war besonders hilfreich, etwas anders zu machen bzw. in bestimmten Situationen „Nein“ zu sagen?

Ziel der Auswertung ist, dass die Teilnehmenden sich bewusst werden, dass bestimmte Situationen auch ohne Alkohol zu meistern sind und das „Nein“ sagen geht.

Bei denjenigen, die das Experiment nicht geschafft haben: Haben sie vielleicht keine Veränderungswünsche oder können diese noch nicht sehen? Was waren die Stolpersteine, sieben Tage ohne Konsummittel zu leben?

Was ist Gewalt?:

In der Übung werden verschiedene Verhaltensweisen bewertet. Anschließend wird ein Austausch über die unterschiedlichen Sichtweisen von Gewalt angeregt.

Im Raum befinden sich zwei Blätter mit der Aufschrift „Gewalt“ und „keine Gewalt“ (Anfang und Ende einer Skala). Die Teilnehmenden erhalten mehrere unterschiedliche Verhaltensweisen, die sie auf der Skala zu ordnen sollen.
Im Anschluss wird reflektiert, ob die Karten am richtigen Platz liegen. Warum fällt es schwer, dass die Teilnehmenden zu einer Meinung kommen? Welche Formen von Gewalt gibt es (körperliche, verbale, nonverbale, soziale, Vandalismus, Cyberattaken...)? Was beeinflusst das persönliche Empfinden von Gewalt (Herkunft, Erziehung...)? Wer bestimmt die Grenzen bzw. definiert Gewalt? Wer sind die Opfer bei den Beispielkarten? Macht es einen Unterschied in der Bewertung, ob der Täter betrunken – also quasi „unzurechnungsfähig“ ist?

Ziel ist, dass die Teilnehmenden erleben, dass Gewalt unterschiedlich interpretiert wird und lernen, dass letztendlich das Opfer entscheidet, wann eine Handlung Gewalt ist.

Wahrnehmungsübungen:

Ziel der Wahrnehmungsübungen ist, sich selbst zu spüren und zu sich zu kommen, um in der nächsten Gruppenübung sich besser wahr nehmen und reflektieren zu können.

Je nach Zeit können 1-2 Übungen durchgeführt werden.

Zu zweit sich blind führen:

Es werden Zweierpaare gebildet. Einer macht die Augen zu und lässt sich an der Fingerspitze vom anderen durch den Raum führen. Nach einer gewissen Zeit wird gewechselt und die Übung ausgewertet.

Ziel ist, zu lernen sich selbst und dem anderen zu vertrauen. Die Teilnehmenden sollen die Erfahrung machen, dass sie sich aufeinander verlassen können.

Das Pendel:

Es wird ein Stehkreis gebildet. Eine Person stellt sich in die Mitte, macht seinen Körper fest, die Augen zu und lässt sich von der Gruppe hin und her pendeln.

Ziel ist, ein kleines Risiko einzugehen, Vertrauen in die Gruppe aufzubauen und sich selbst zu spüren.

Das runde Dreieck:

Gewalthandeln und Alkoholkonsum wird stark durch Gruppenprozesse beeinflusst.
In dieser Übung wird eine Konfliktsituation hergestellt, die Gruppenprozesse anstößt. Es geht um Kooperation, aber auch um die Wirkung der Gruppe bei Gewalthandeln und ermöglicht eine Beschreibung verschiedener Konflikttypen.

Die Teilnehmenden werden in zwei gleich große Gruppen aufgeteilt. Im Raum stehen mindestens zwei Stühle mehr als es Teilnehmende gibt. Den Kleingruppen werden nun getrennt voneinander ihre Aufgabe mitgeteilt. Wichtig ist, dass die andere Gruppe nichts davon mitbekommt! Gruppe 1 hat den Auftrag, aus den Stühlen ein Dreieck zu stellen, Gruppe 2 soll einen Kreis bilden. Nach ca. 5-10 Min. beendet die Leitung die Übung. Eine Variante ist, 1-2 Teilnehmenden aus den Gruppen zu sagen, dass sie sich wie Betrunkene verhalten sollen.
Im ersten Schritt der Reflexion wird beleuchtet, wie sich die Umsetzung der Aufgabe gestaltet und welche Dynamiken sich untereinander entwickelt haben: Was habt Ihr beobachtet? Wie haben sich die Gruppen untereinander verständigt? Wann hat sich die Dynamik geändert? Im zweiten Schritt werden Konflikte fokussiert: Wie ist deutlich geworden, dass es unterschiedliche Aufträge/Interessen der Gruppen gegeben hat? Gab es eine Lösung? Was war schwierig? Ging es irgendwann um etwas anderes als um Stühle? Wie hätte sich die Übung gestaltet, wenn Alkohol mit im Spiel gewesen wäre? Im dritten Schritt werden die unterschiedlichen Rollen und Konflikttypen angeschaut: Wer war eher kämpferisch? Wer eher beruhigend? Wer hat sich herausgehalten? Wie kam das bei den anderen jeweils an? Hätte Alkohol die Rollenmuster verändert? Wenn es zu keiner Lösung bei der Übung gekommen ist: Hatte jemand eine Idee für eine Lösung? Warum wurde sie nicht durchgesetzt?

Ziel ist, dass die Teilnehmenden kommunikative und kooperative, u. U. auch aggressive Abläufe in einer Kleingruppe erleben. Sie gewinnen in der Reflexion mehr Klarheit über ihre individuellen Konfliktstrategien in Zusammenhang mit Gruppen.

Veranstaltung 4 (persönliche Trinkmotive)

Zeit	Thema/Inhalt	Methoden	Ziel	Material/ Sonstiges
5 Min.	**Anfangsrunde**	Daumen hoch oder runter	Stimmung zu erfahren	
10 Min.	**Traumreise durch den Körper**	Achtsamskeitsübung	Zur Ruhe kommen und dem Persönlichen Raum geben	
45 Min.	**Erarbeitung eigener Konsummotive**	Gespräch mit unterstützenden Übungen - Weshalb haben Sie wirklich Drogen genommen? - Was war ihr zweitschlechtestes/ zweitschlimmstes Erlebnis mit bzw. auf Drogen? - Was war ihr schönstes, bestes, bizarrstes oder merkwürdigstes Erlebnis in Zusammenhang mit Drogen? - Wie wollen Sie jetzt und in Zukunft mit Drogen umgehen?	Erarbeitung • Des persönlichen Bedingungsgefüge • Motivation für Drogenkonsum • Begründung für eigenen Drogenmissbrauch	
15 Min.	**Reflexionsmethode**	Einzelarbeit Brief an mein zukünftiges ICH mit folgenden Fragen: - Was habe ich gelernt? - Was kann ich gut? - Was erwarte ich von mir? - Was möchte ich in Zukunft tun? - Was möchte ich in Zukunft nicht mehr tun? Der Brief wird einige Wochen später an die TN gesandt	Gelernte reflektieren Später an Zielsetzungen und Vorhaben erinnern	Briefpapier und Brief-umschläge vorbereiten, Stifte
5 Min.	**Angebot(e) unserer Beratungsstelle vorstellen**	Vortrag	Zugang zu eventl. weiterführender Maßnahmen	Flyer von Beratungs-stelle
10 Min.	**Abschlussrunde & Rückblick**	Blitzlicht Bild: Wenn ich heute nach Hause gehe, fühle ich mich... Termine für Abschlussgespräch vereinbaren		

Anmerkungen

Traumreise durch den Körper:

Diese Achtsamkeitsübung hilft den Teilnehmenden sich selbst, ihren Körper, zu spüren. Sie bekommen eine Zeit, sich auf sich selbst zu konzentrieren und zur Ruhe zu kommen.

Ziel mit dieser Übung ist, sich auf die darauf folgende Auseinandersetzung mit sich selbst und ihren Konsummotiven besser einzulassen und zu konzentrieren.

Erarbeitung eigener Konsummotive:

In dieser Einheit setzen sich die Teilnehmenden in einem geschütztem Rahmen mit ihrer eigenen Persönlichkeit auseinander. Dieser Schutz hilft sich zu öffnen, ohne sich lächerlich zu machen oder die Gefahr von negativen Konsequenzen im Hinterkopf zu haben. Da die anderen Gruppenteilnehmenden ähnliche Erfahrungen gemacht haben, entsteht eine Atmosphäre des Verständnisses und Vertrauens. Den Teilnehmenden wird der Raum gegeben, mit sich und ihren Konsummotiven tiefgründig zu beschäftigen. Diese Auseinandersetzung regt das Nachdenken über sich selbst und eigene Handlungsmotive an, was Verständnis für sich selbst, sowie Einsicht bewirkt.

Ziel ist, dass die Teilnehmenden wissen, warum sie Suchtmittel konsumieren.

Brief an mein zukünftiges ICH:

Jeder Teilnehmende bekommt 15 Min. Zeit, sich selbst einen Brief zu schreiben, den die Gruppenleiter einige Wochen nach der Veranstaltung dem Teilnehmenden zusenden. In diesem Brief soll der Teilnehmende die Veranstaltung und das Gelernte reflektieren und sich für die Zukunft Ziele und bestimmte Verhaltensweisen (nicht nur in Bezug auf das Suchtmittel) vornehmen.

Ziel ist es, die Teilnehmenden ihren Brief nach einigen Wochen noch mal lesen zu lassen, damit sie an ihre Zielsetzungen und ihre Vorhaben erinnert werden.

Abschlussrunde:

Jeder Teilnehmer äußert sich zu den vier Gruppenabenden: Was ist mir besonders wichtig geworden? Was nehme ich mir für die Zukunft vor?

Ziel der Abschlussrunde ist, das Erlebte und Gelernte Revue passieren zu lassen und Lernziele zu verinnerlichen.

Abschlussgespräch (Einzelgespräch)

Im Abschlussgespräch werden die angefangenen Denkprozesse nochmals zusammengefasst und individuell weitergeführt. Der Teilnehmende hat die Möglichkeit für sich selbst -unabhängig von den anderen Gruppenteilnehmern- das Gelernte zu reflektieren und für sich mögliche Zukunftsperspektiven zu entwickeln.

Mögliche Themen des Abschlussgespräches können sein:

- Auswertung: Pro/Contra-Liste: Was bringt mir der Konsum? Was kostet mich der Konsum?
- Inwiefern hat sich meine Einstellung zum Suchtmittelkonsum und meiner Tat geändert?
- Trinkregeln erstellen
- Zukunftsperspektiven: Wo sehe ich mich in fünf Jahren, in einem Jahr, in sechs Monaten, einem Monat, einer Woche, Morgen? Wie kann ich meine Ziele erreichen (Zwischenziele/-schritte?)
- Welcher Herausforderung habe ich mich gestellt/möchte ich mich stellen? Wie kann ich sie erreichen?

Broschüre „Alkoholfrei leben“ + „Trinkregeln“ mitgeben

Anhang

Pro/Contra-Liste

PRO: **Was bringt mir der Suchtmittelkonsum?**	**CONTRA:** **Was kostet mich der Suchtmittelkonsum?**

Anhang „Cannabis“ (zugefügt 09-2013)

Im Folgenden finden Sie einen alternativen Gruppenablauf der Beratung auf Weisung zum Thema Cannabis.

Einzusetzen, wenn das Thema Cannabis in den Vordergrund gestellt werden soll, da z.B. die Mehrzahl der Teilnehmer auf Grund von Cannabisdelikten die Auflage erhalten haben.

(Anmerkg.d.Red.: Thema Alkohol & Gewalt rausgenommen, dafür Thema Cannabis eingefügt. Die Gruppenabende wurden im Verlauf umgestellt.)

Gruppenangebot „Beratung als Weisung“ (09-2013)

Veranstaltung 1 (Einführung, Thema Alkohol)

Zeit	Thema/Inhalt	Methoden	Ziel	Material/Sonstiges
15 Min.	**Begrüßung/ Kennenlernen** **Organisatorisches** (gelben Zettel ausfüllen!) **Regeln** für die Gruppe	Methode	Fragen klären für freien Kopf Verbindlichkeit, Motivation der Teilnehmenden	Gelbe Zettel Regeln schriftlich
15 Min.	**Rauschbrille**	Rauschbrillenparcours	Im nüchternden Zustand erleben, wie das Betrunken-Sein ist Jugendliche können besser einschätzen, wie die Auswirkungen von übermäßigem Alkoholkonsum auf ihren Körper sind	Rauschbrille, Kegel, Bälle
25 Min.	**Quiz**	Quiz Tom & Lisa	Informationen über Alkohol vermitteln Jugendliche wissen wie Alkohol wirkt und kennen Folgen	Quizkarten
25 Min.	**Suchtverlauf**	Gruppenarbeit	Jugendliche sollen den Krankheitsverlauf verstehen und sich selbst einordnen können	Briefumschläge mit Sätzen für Definition
5 Min.	**Konsumtagebuch** austeilen		Bewusst werden des eigenen Konsums durch Beobachtung Warum trinke ich?	Konsumtagebücher
5 Min.	**Abschlussrunde**	Blitzlicht		

Hausaufgabe: Konsumtagebuch

Broschüren: Kenn-Dein-Limit (für viel und wenig Leser)

Veranstaltung 2 (Thema Cannabis)

Zeit	Thema/Inhalt	Methoden	Ziel	Material/ Sonstiges
5 Min.	**Anfangsrunde**	Daumen hoch oder runter	Stimmung zu erfahren	
10 Min.	**Aufwärmung und Einführung**	Spiel: Besoffene Schweine	Intensive Bewegung führt zu Aktivierung Umgang mit Alkohol wird spielerisch behandelt	Stuhlkreis
5 Min.	**Auswertung Konsumtagebuch**	Gespräch	Austausch Erfahrungen + Erkenntnisse	Spielplan, Spielsteine
65 Min.	**Cannaquiz**	Spiel	Informationsvermittlung und der Austausch über persönliche Haltungen und Meinungen Unterschiedliche Ansichten der Jugendlichen kennen zu lernen Neben der Informationsvermittlung hat das Spiel zum Ziel, einen offenen Dialog zum Thema Cannabis zu fördern und die Jugendlichen zur Reflexion anzuregen.	
5 Min.	**Abschlussrunde**			

Hausaufgabe: www.drugcom.de: Selbsttest machen und sich über quit the shit informieren

Broschüren: „quit the shit“ und drugcom.de mitgeben

Ergänzende Anmerkungen:

Cannaquiz:

Auf einem Spielplan liegen Wissens- und Meinungsspielkarten. Die Spieler entscheiden, in welche Richtung sie laufen und auf welchen Symbolen sie landen. Im Vordergrund stehen die Informationsvermittlung und der Austausch über persönliche Haltungen und Meinungen. Es geht nicht um "richtig" oder "falsch", sondern darum, die unterschiedlichen Ansichten der Jugendlichen kennen zu lernen.

Ziel des Spiels ist es, neben der Informationsvermittlung, einen offenen Dialog zum Thema Cannabis zu fördern und die Jugendlichen zur Reflexion ihrer Meinungen und ihres Konsumverhaltens anzuregen.

Veranstaltung 3 (Konsumprofil)

Zeit	Thema/Inhalt	Methoden	Ziel	Material/Sonstiges
5 Min.	**Anfangsrunde**	Daumen hoch oder runter	Stimmung zu erfahren	
10 Min.	**Auswertung Abstinenztagebuch**	Gespräch	Austausch Erfahrungen + Erkenntnisse Schwierige Situationen ohne Konsum	
10 Min.	**Aufwärmung und Einführung**	Spiel: Besoffene Schweine	Intensive Bewegung führt zu Aktivierung Umgang mit Alkohol wird spielerisch behandelt	Stuhlkreis
30 Min.	**Gruppenkonsum-profil** wird erstellt (geheim)	Konsumprofil à la Konsumkompass • Auswertung: - Was fällt euch auf? - Austausch eigene Erfahrungen - Gibt es Unterschiede zwischen Jungen und Mädchen? - Wann kann man noch von Genuss sprechen?	Auseinandersetzung mit dem eigenen Konsum Austausch Erfahrungen + Erkenntnisse: (Warum, wie , wo, wann, mit wem trinke ich?)	Konsumprofil-Plakat, Stifte, Klebepunkte Siehe Konsumkompass
15 Min.	**Alternativen**	Klaviaturmodell	Alternativen für Suchtmittelkonsum und gewünschte Wirkung kennen lernen	Cocktailhefte Arbeitsblätter
10 Min.	**Promillerechner**	Widmarkformel	Wie lange der Alkohol tatsächlich im Körper bleibt	
5 Min.	**Abstinenztagebuch** austeilen	Abstinenztagebuch	Min. 3 Tage ohne Konsum ausprobieren, Alternativen anwenden	Abstinenztage-bücher
5 Min.	**Abschlussrunde**	Blitzlicht		

Hausaufgabe: Abstinenztagebuch

Broschüren Cocktailrezepte, „drugcom.de“ mitgeben

Veranstaltung 4 (persönliche Trinkmotive)

Zeit	Thema/Inhalt	Methoden	Ziel	Material/ Sonstiges
5 Min.	**Anfangsrunde**	Daumen hoch oder runter	Stimmung zu erfahren	
10 Min.	**Traumreise durch den Körper**	Achtsamskeitsübung	Zur Ruhe kommen und dem Persönlichen Raum geben	
45 Min.	**Erarbeitung eigener Konsummotive**	Gespräch mit unterstützenden Übungen - Weshalb haben Sie wirklich Drogen genommen? - Was war ihr zweitschlechtestes/ zweitschlimmstes Erlebnis mit bzw. auf Drogen? - Was war ihr schönstes, bestes, bizarrstes oder merkwürdigstes Erlebnis in Zusammenhang mit Drogen? - Wie wollen Sie jetzt und in Zukunft mit Drogen umgehen?	Erarbeitung • Des persönlichen Bedingungsgefüge • Motivation für Drogenkonsum • Begründung für eigenen Drogenmissbrauch	
15 Min.	**Reflexionsmethode**	Einzelarbeit Brief an mein zukünftiges ICH mit folgenden Fragen: - Was habe ich gelernt? - Was kann ich gut? - Was erwarte ich von mir? - Was möchte ich in Zukunft tun? - Was möchte ich in Zukunft nicht mehr tun? Der Brief wird einige Wochen später an die TN gesandt		Briefpapier und Brief-umschläge vorbereiten, Stifte
5 Min.	**Angebot(e) unserer Beratungsstelle vorstellen**	Vortrag	Zugang zu eventl. weiterführender Maßnahmen	Flyer von Beratungs-stelle
10 Min.	**Abschlussrunde & Rückblick**	Blitzlicht Bild: Wenn ich heute nach Hause gehe, fühle ich mich... Termine für Abschlussgespräch vereinbaren		