

# Sucht | Themenkatalog | Abenteuerinsel

- S-1a | S.2-3 | **Alkohol** | Wer sollte lieber keinen Alkohol trinken? Und warum?
- S-1b | S.4-5 | **Alkohol** | Falls jemand nicht ansprechbar ist, wie kannst du Hilfe leisten?
- S-1c | S.6-7 | **Alkohol** | Warum ist Alkohol erlaubt, obwohl der Konsum der Gesundheit schadet?
- S-2a | S.8-9 | **Cannabis** | Welche Wirkungen können auftreten, wenn man Cannabis mit THC konsumiert?
- S-3a | S.10-11 | **Tabak** | Welche Gründe überzeugen dich, aufs Rauchen zu verzichten?
- S-4a | S.12-13 | **Onlinesucht** | Wie erkennt man, ob jemand online-, smartphone- oder gamesüchtig ist?
- S-5a | S.14-15 | **Glücksspiel** | Warum können Glücksspiele süchtig machen?

Drucken Sie die Folien (ab Seite 2) als Duplex:  
Mit Hilfe der Vorderseite finden Sie heraus, ob sich Jugendliche fürs Thema interessieren.

Die Rückseite bietet eine Antwort an, die erst nach der Diskussion vorgelesen wird.



Vorderseite  
Für Erwachsene



Rückseite  
Für Jugendliche

Vorschläge, wie Sie die Themen von Abenteuerinsel mit Jugendlichen behandeln können, erfahren Sie auf [feel-ok.ch/ai](https://feel-ok.ch/ai)

## Legende



Lehrplan 21 | Altersgruppe | Benötigte Zeit



Arbeitsblätter von feel-ok.ch und von unseren Partnern\*innen



Thematisch verwandte Projekte | Programme



Videos



Methodische Tipps



Artikel auf feel-ok.ch



Externe Websites



Quelle

Abenteuerinsel wird durch Gesundheitsförderung Schweiz und durch den Nationalen Alkoholpräventionsfonds finanziell unterstützt.



Gesundheitsförderung Schweiz  
Promotion Santé Suisse  
Promozione Salute Svizzera



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra



Wer sollte lieber keinen Alkohol trinken?  
Und warum?

Kein Interesse

Mässiges Interesse

Interessant!



WAH.4.1 | Ab 13 Jahren | 10-30 min. | [feel-ok.ch/ai-S-1a](https://feel-ok.ch/ai-S-1a) | S-1a



Arbeitsblätter | [feel-ok.ch/+alkohol](https://feel-ok.ch/+alkohol)



Zahlreiche Broschüren als PDF zu den Themen Alkohol, Tabak, Cannabis und zu anderen Substanzen stellt Sucht Schweiz auf [shop.addictionsuisse.ch](https://shop.addictionsuisse.ch) zur Verfügung.





## Wer sollte lieber keinen Alkohol trinken? Und warum?

Wer jung ist, Konzentration braucht, Ärger oder Stress hat, Medikamente einnimmt oder sonst krank ist, sollte lieber keinen Alkohol trinken.

Begründung:

- **Alter** | Die Leber von Jugendlichen kann Alkohol nicht gut abbauen: Schon eine geringe Alkoholmenge kann eine Vergiftung verursachen. Zudem: Desto früher Jugendliche mit dem Konsum anfangen, desto grösser ist die Wahrscheinlichkeit, dass sie als Erwachsene abhängig werden.
- **Prüfungen** | Alkohol reduziert die Konzentration, und diese brauchst du während der Schulzeit, beim Lernen und bei der Arbeit.
- **Strassenverkehr** | Unter Alkoholeinfluss sind die Reaktionen verlangsamt. Am Strassenverkehr teilzunehmen, kann gefährlich werden.
- **Ärger** | Ist man traurig oder wütend, kann Alkohol die negativen Gefühle verstärken.



So wirkt Alkohol im Körper (3 min) | [feel-ok.ch/ext/yt-01](https://feel-ok.ch/ext/yt-01)



• Wirkung von Alkohol | [feel-ok.ch/0001](https://feel-ok.ch/0001)



• Wann verzichten? | [feel-ok.ch/alkohol-wann-verzichten](https://feel-ok.ch/alkohol-wann-verzichten)



Wussten Sie, dass die Jugendlichen auf [feel-ok.ch/alkohol-leiterspiel](https://feel-ok.ch/alkohol-leiterspiel) ihre Kenntnisse zum Thema «Alkohol» mit einem Online-Leiterspiel vertiefen können? Das Spiel funktioniert mit Desktops, Tablets und Smartphones.



Falls jemand nicht oder kaum ansprechbar ist, weil diese Person zu viel Alkohol (oder andere Substanzen) konsumiert hat, wie kannst du Hilfe leisten?



Kein Interesse



Mässiges Interesse



Interessant!



NMG.10.1 | Ab 14 Jahren | 10-20 min. | [feel-ok.ch/ai-S-1b](https://feel-ok.ch/ai-S-1b) | S-1b



Arbeitsblätter | [feel-ok.ch/+alkohol](https://feel-ok.ch/+alkohol)



Damit auch die Schüler\*innen fit in erster Hilfe werden, bietet Samariter auf [samariter.ch/de/schule](https://samariter.ch/de/schule) spezielle Angebote für Schulen an, um Lehrer\*innen sowie Schüler\*innen für dieses Thema zu sensibilisieren.

## Falls jemand nicht ansprechbar ist, weil er/sie zu viel Alkohol konsumiert hat, wie kannst du Hilfe leisten?

Eine Mutter erzählt von der Alkoholvergiftung ihres 15-jährigen Sohnes. Sie schreibt:

*«Leider hatte unser Sohn am Freitagabend eine Alkoholvergiftung mit 2,1 Promille. Er wurde notfallmässig, da bewusstlos und gar nicht mehr ansprechbar, ins Kinderspital gebracht und musste die Nacht auf der Intensivstation verbringen. (...) Nicht auszudenken was passiert wäre, wenn man nicht richtig reagiert hätte. (...). Nun ist ihm bewusst, wie schlimm es war und dass er viele Schutzengel hatte.»* (Quelle aus der [Website von blaueskreuz.ch](http://www.blaueskreuz.ch)).

Eine Alkoholvergiftung kann lebensgefährlich sein. Wenn du beobachtest, dass ein Kollege oder eine Kollegin zu viel Alkohol getrunken hat, kannst du Hilfe bieten. Nämlich so:

- Die betroffene Person nicht allein lassen.
- Die betroffene Person vor Stürzen schützen (am besten hinsetzen).
- Notruf wählen (Tel. 144).
- Ist die betroffene Person nicht ansprechbar, soll sie in Seitenlage gebracht und warm gehalten werden.
- Atemwege frei halten.



• Erste Hilfe (2 min) | [feel-ok.ch/ext/yt-36](http://feel-ok.ch/ext/yt-36)



• Alkoholvergiftung - wann wird es lebensgefährlich? (4 min) | [feel-ok.ch/ext/yt-37](http://feel-ok.ch/ext/yt-37)



Notfall | [feel-ok.ch/alkohol-notfall](http://feel-ok.ch/alkohol-notfall)



Wussten Sie, dass die Jugendlichen auf [feel-ok.ch/alkohol-leiterspiel](http://feel-ok.ch/alkohol-leiterspiel) ihre Kenntnisse zum Thema «Alkohol» mit einem Online-Leiterspiel vertiefen können?



Warum ist Alkohol erlaubt, obwohl der Konsum der Gesundheit schadet sowie hohe Kosten und Leiden verursacht?

Kein Interesse



Mässiges Interesse



Interessant!



RZG | Ab 13 Jahren | 10-20 min. | [feel-ok.ch/ai-S-1c](https://feel-ok.ch/ai-S-1c) | S-1c



Arbeitsblätter | [feel-ok.ch/+alkohol](https://feel-ok.ch/+alkohol)



Zahlreiche Broschüren als PDF zu den Themen Alkohol, Tabak, Cannabis und zu anderen Substanzen stellt Sucht Schweiz auf [shop.addictionsuisse.ch](https://shop.addictionsuisse.ch) zur Verfügung.



## Warum ist Alkohol erlaubt, obwohl der Konsum der Gesundheit schadet sowie hohe Kosten und Leiden verursacht?

Ein Konsum mit Mass ab 18 Jahren ist risikoarm und von der Gesellschaft akzeptiert.

Es ist aber leider so, dass nicht alle Menschen mit dem Alkoholkonsum risikoarm umgehen können.

- In der Schweiz gibt es zum Beispiel **250'000 Erwachsene, die alkoholabhängig sind** und **1'600 Personen, die jedes Jahr wegen Alkohol frühzeitig sterben**.
- Im Strassenverkehr verursacht der Alkoholkonsum **pro Jahr über 3'000 Unfälle**, etwa **1'700 Menschen verletzen sich**.
- Bei rund der  **Hälfte aller Gewaltdelikte im öffentlichen Raum ist Alkohol im Spiel**.

Alkohol verursacht grosse Schäden und hohe Kosten. **Trotzdem ist der Konsum erlaubt. Warum?**

- Wir können annehmen, dass der Konsum erlaubt ist, weil Alkohol in der Gesellschaft akzeptiert ist und weil viele Personen wie auch der Staat mit Alkohol Geld verdienen.
- Auch wenn der legale Alkoholverkauf unmöglich wäre, gäbe es trotzdem Menschen, die weiterhin Alkohol trinken würden: Sie würden es im Geheimen machen.

Auch wenn etwas legal ist, heisst es nicht, dass es gesund oder unbedenklich ist.  
**Du trägst viel Verantwortung für deine Gesundheit, egal, was das Gesetz sagt.**

 [Warum Alkohol legal und Kiffen illegal ist! \(10 min\) | feel-ok.ch/ext/yt-38](https://www.youtube.com/watch?v=feel-ok.ch/ext/yt-38)



• Jugendschutz | [feel-ok.ch/alkohol-jugendschutz](https://www.feel-ok.ch/alkohol-jugendschutz)

• Strassenverkehr | [feel-ok.ch/alkohol-strassenverkehr](https://www.feel-ok.ch/alkohol-strassenverkehr)



Welche Wirkungen können auftreten, wenn man Cannabis mit THC konsumiert? THC (Tetrahydrocannabinol) ist die Substanz, die den Rausch auslöst.

Kein Interesse

Mässiges Interesse

Interessant!



NMG.1.2 | Ab 14 Jahren | 10-30 Minuten | [feel-ok.ch/ai-S-2a](https://feel-ok.ch/ai-S-2a) | S-2a



Arbeitsblätter | [feel-ok.ch/+cannabis](https://feel-ok.ch/+cannabis)



Freelance bietet Unterrichtsmaterialien zu den Themen Cannabis, Alkohol, Tabak und digitale Medien, siehe [feel-ok.ch/ext/freelance-cannabis](https://feel-ok.ch/ext/freelance-cannabis)



Welche Wirkungen können auftreten, wenn man Cannabis mit THC konsumiert? THC (Tetrahydrocannabinol) ist die Substanz, die den Rausch auslöst.

Je nach Dosis, Konsumart (z.B. rauchen oder essen), Person, Stimmung und Situation sind die Wirkungen unterschiedlich.

Oft beobachtet man folgende Reaktionen bei jenen, die kiffen:

- Pupillen werden grösser: Das Licht scheint intensiver als üblich.
- Der Mund kann trocken werden. Wer kiffet, kann sehr hungrig werden.
- Reaktionen und Konzentrationsfähigkeit nehmen ab. Deswegen: Unter Cannabiseinfluss sollte man keine Fahrzeuge lenken oder Arbeiten tätigen, für die Konzentration erforderlich ist.
- Bei hoher Dosis sind Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindelanfälle, Ängste und Halluzinationen möglich.

Mit dem Ende des Cannabisrausches verschwinden diese Symptome in der Regel wieder. Aber: Das regelmässige und häufige Kiffen steigert das Krebsrisiko in den Lungen und in den Atemwegen.



Cannabis - Wirkung und Nebenwirkungen (5 min) | [feel-ok.ch/ext/yt-02](https://feel-ok.ch/ext/yt-02)



• Wirkung des Cannabiskonsums | [feel-ok.ch/0015](https://feel-ok.ch/0015)



• Gefahren für Körper und Psyche | [feel-ok.ch/cannabis-gefahr](https://feel-ok.ch/cannabis-gefahr)



Auf [feel-ok.ch/cannabis-leiterspiel](https://feel-ok.ch/cannabis-leiterspiel) lernen die Jugendlichen spannende Informationen zum Thema «Cannabis» mit einem Online-Leiterspiel kennen.



## Welche Gründe überzeugen dich, aufs Rauchen zu verzichten?



Kein Interesse

Mässiges Interesse

Interessant!



NMG.1.2 | Ab 13 Jahren | 10-20 Minuten | [feel-ok.ch/ai-S-3a](https://feel-ok.ch/ai-S-3a) | S-3a



Arbeitsblätter | [feel-ok.ch/+rauchen](https://feel-ok.ch/+rauchen)



Die Arbeitsgemeinschaft Tabakprävention bietet Unterrichtshilfen zu den Themen Zigarettenrauchen und E-Zigaretten auf [feel-ok.ch/ext/exn-tabak](https://feel-ok.ch/ext/exn-tabak)



## Welche Gründe überzeugen dich, aufs Rauchen zu verzichten?

Mehr als 70% der von uns befragten 12- bis 16-Jährige haben uns als Antwort gegeben:

- Ich will nicht süchtig werden.
- Ich würde sonst meiner Gesundheit schaden.
- Rauchen macht keinen Sinn.
- Meine sportliche Leistung würde sich verschlechtern.
- Rauchen stinkt.
- Ich will nicht, dass Kinder in armen Ländern in den Tabakplantagen mit Pestiziden arbeiten müssen.
- Wegen dem Tabakanbau werden Wälder gerodet, und das ist schlecht für die Klimaerwärmung.

 Interviews mit Jugendlichen (pro Video etwa 2-3 min) | [feel-ok.ch/interviews\\_tabak](https://feel-ok.ch/interviews_tabak) 

 Nichtraucher hat Vorteile | [feel-ok.ch/tabak-gegenargumente](https://feel-ok.ch/tabak-gegenargumente) 

 Quelle (PDF) | [feel-ok.ch/2019-jb](https://feel-ok.ch/2019-jb) 



Bevor Sie das Video auf [feel-ok.ch/interviews\\_tabak](https://feel-ok.ch/interviews_tabak) zeigen, fragen Sie die Jugendlichen, wie viele giftige oder krebserregende Stoffe es im Zigarettenrauch gibt. Sie können den Jugendlichen den Auftrag geben, ihre Antwort an die Wandtafel zu schreiben.  
Nach dem Video können Sie die Lösung mitteilen: *mindestens 250 Substanzen.*



Wie erkennt man, ob jemand online-, smartphone- oder gamesüchtig ist? Und was kann man dagegen tun?

Kein Interesse

Mässiges Interesse

Interessant!



MI.1.1 | Ab 12 Jahren | 10-60 Minuten | [feel-ok.ch/ai-S-4a](https://feel-ok.ch/ai-S-4a) | S-4a



Arbeitsblätter | [feel-ok.ch/+webprofi](https://feel-ok.ch/+webprofi)



Pro Juventute bietet Medienprofis-Workshops für Schulklassen an und stellt Ihnen Informationsmaterial für Ihren Schulunterricht zur Verfügung auf [feel-ok.ch/ext/pj-mp](https://feel-ok.ch/ext/pj-mp)





## Wie erkennt man, ob jemand online-, smartphone- oder gamesüchtig ist? Und was kann man dagegen tun?

Jemand kann viel Zeit online verbringen. Das heisst aber noch nicht, dass er oder sie deswegen süchtig ist. Wer onlinesüchtig ist, verliert oft Freunde, schläft weniger, hat schlechtere Noten, wird aggressiv, wenn man ihn oder sie daran hindert, online zu sein und erkennt oft nicht, dass er oder sie ein Problem mit dem Onlinekonsum hat.

Falls du bei dir Anzeichen einer Onlinesucht erkennst:

- Entscheide bewusst, wie viel Zeit du pro Tag spielen oder in sozialen Netzwerken verbringen willst.
- Überlege dir im Voraus, was du während der Offline-Zeit machen wirst.
- Für eine gewisse Zeit kann es hilfreich sein, wenn du dafür sorgst, dass du temporär keinen Zugang zum Computer oder zu deinem mobilen Gerät hast.



• Bist du onlinesüchtig? (9 min) | [feel-ok.ch/ext/yt-03](https://feel-ok.ch/ext/yt-03)



• Wie abhängig sind wir? (37 min) | [feel-ok.ch/webprofi-video](https://feel-ok.ch/webprofi-video)



• Anzeichen einer Onlinesucht | [feel-ok.ch/onlinesucht-anzeichen](https://feel-ok.ch/onlinesucht-anzeichen)



• Was kann ich gegen die Onlinesucht tun? | [feel-ok.ch/webprofi-tipps-sucht](https://feel-ok.ch/webprofi-tipps-sucht)



• Aktuelle Tipps und Studien | [gamesucht.com](https://gamesucht.com)



• Kinder-Demo gegen Handy-Eltern | [feel-ok.ch/ext/zdf-kinderdemo](https://feel-ok.ch/ext/zdf-kinderdemo)



Mit dem Onlinesucht-Test erfahren die Jugendlichen, ob sie ihre Aktivitäten im Internet im Griff haben: [feel-ok.ch/webprofi-os-test](https://feel-ok.ch/webprofi-os-test)



## Warum können Glücksspiele süchtig machen?

Kein Interesse

Mässiges Interesse

Interessant!



NMG.1.2 | Ab 14 Jahren | 10-25 Minuten | [feel-ok.ch/ai-S-5a](https://feel-ok.ch/ai-S-5a) | S-5a



Arbeitsblätter | [feel-ok.ch/+gs](https://feel-ok.ch/+gs)



Das Zentrum für Spielsucht und Sucht Schweiz haben zur Behandlung der Thematik «Glücksspiel» im Unterricht Unterrichtsunterlagen ausgewählt, aufbereitet und teilweise adaptiert. Siehe: [feel-ok.ch/ext/radix-ss](https://feel-ok.ch/ext/radix-ss)



## Warum können Glücksspiele süchtig machen?

Folgende Merkmale von Glücksspielen können Menschen so packen, dass sie süchtig werden:

- **Schnelle Spielabfolge** | Man erfährt sofort, ob man gewonnen oder verloren hat.
- **Beinah-Gewinne** | Es wird der Eindruck erweckt, dass ein Gewinn knapp verpasst wurde.
- **Wahl der Einsatzhöhe und der Gewinnchancen** | Das erzeugt den Eindruck, dass ein Verlust schnell wieder ausgeglichen werden kann und dass man über das Spiel eine gewisse Kontrolle hat.
- Viele Spielangebote arbeiten mit **Jetons** oder mit **Kreditkarten** | Der eigentliche Wert des Geldes geht so vergessen.

 Wie reich werde ich beim Glücksspiel? (14 min) | [feel-ok.ch/ext/yt-04](https://feel-ok.ch/ext/yt-04)



 Lass dich nicht austricksen | [feel-ok.ch/gs-tricks](https://feel-ok.ch/gs-tricks)



 Wenn Sie die Inhalte von [feel-ok.ch/gs-tricks](https://feel-ok.ch/gs-tricks) an die Leinwand projizieren, erscheinen jeweils 2 Optionen. Wer sich von der linken Option angesprochen fühlt, bewegt sich in der Klasse nach Links. Wer sich von der rechten Option angesprochen fühlt, läuft nach rechts.

2. TREFFE DEINE WAHL!

Welche Aussage spricht dich mehr an?

Nächster  
Spielstart  
in 10  
Sekunden!!!

Nächster  
Spielstart  
morgen.