

Ideen und Materialien

Krankheiten



1. Übertragbare Erkrankungen
2. Chronische Erkrankungen
3. Psychische Erkrankung
4. **Alkohol**
5. Drogen
6. Rauchen
7. **Computer- und Spielsucht**

Alkohol

A) Allgemeines

Potenzielle An- und Herausforderungen: Menschen entwickeln verschiedenen Strategien, um mit den eigenen Belastungen standhalten zu können. Diese können langfristig nützlich sein, wie soziale Unterstützung oder auch schädigend, z. B. der Konsum von Suchtmittel wie große Mengen von Alkohol. Alkohol ist in einigen Ländern, Kulturen und Religionen verboten und auch in den Gesprächen ein Tabu. Dennoch ist es bedeutsam, auf die Gefahren hinzuweisen und Wege aufzuzeigen, wie man mit ihnen umgehen kann.

Ziele: Die TN können Gründe für einen übermäßigen Alkoholkonsum benennen, die Gefahren beschreiben und die Konsequenzen für den Einzelnen, sein Umfeld und das gesamte Leben erläutern. Sie können einschätzen, ob ihr Konsumverhalten suchgefährdet ist. Sie können Anlaufstellen für Betroffene und deren Angehörigen in ihrer Region finden.

Themen	Handlungssituationen
-	- TN sprechen im Freundeskreis über ihre Einstellung zu Alkohol.
-	- TN (Eltern) reden mit ihren Kindern über Alkohol, übermäßiger Konsum und Konsequenzen.
	- TN reflektieren ihren eigenen Alkoholkonsum, schätzen diesen und wie sie diesen ändern können.
	- TN informieren sich vor Ort und online über Anlaufstellen für Personen Experten für Alkohol.
	- TN tauscht sich mit Freund/in über die Belastungen, die aufgrund des übermäßigen Alkoholkonsums des Partners auftreten.
	- TN informieren sich beim Arzt über Möglichkeiten der Therapie.
	- TN informieren sich über Gründe für und Formen von Sucht, die Auswirkungen von sozialer Ungleichheit bezogen auf die Gefahr einer Suchterkrankung und die Auswirkung dieser Faktoren auf eine gesunde Lebensweise allgemein erkennen.
	- ...

B) Ideen für die Unterrichtsgestaltung

(i) Einstieg

- **Genießen, entspannen, sich verwöhnen** (Gespräch). **Ziele:** TN können über Genießen sprechen. **Durchführung:** KL lädt die TN ein, darüber zu sprechen, was sie mit genießen, entspannen etc. assoziieren und was sie machen. (BAG, 1.4.1)

(ii) Erarbeiten

- **Gründe für Alkoholkonsum/-missbrauch** (Diskussion/Gruppenarbeit). **Ziele:** TN werden sensibilisiert, können ihr eigenes Verhalten reflektieren und Ansätze für Verhaltensänderungen identifizieren und kennen den Umgang von Alkohol in verschiedenen Ländern. **Durchführung:** KL fragt TN nach Ursachen von Alkoholmissbrauch und diskutieren diese. KL und TN erarbeiten andere Bewältigungsmöglichkeiten. Oder in Gruppenarbeit Gespräch über Situation/Anlässe für moderaten bzw. zu viel Alkohol, dessen Akzeptanz, sozialer Kontext, Reaktionen, Konsequenzen, Unterschiede im Alkoholkonsum zwischen Frauen und Männern. (VIM, M: Physische Gesundheit, Aktivität 3.11, S. 28)

- **Gefahren/ zu viel** (Kurve als Abbildung/Gespräch). **Ziele:** TN wissen, wann Genussmittel zu viel sind. **Durchführung:** KL und TN diskutieren anhand eines Genussmittels und unterstützt durch die Abbildung den „Kipp-Effekt“, die Folgen von ‚zu viel‘, Möglichkeiten, wie ‚zu viel‘ verhindert werden kann. (BAG, 1.4.2)





(iii) Vertiefen (z. B. partizipative Projekte)

- **Genuss-/Suchtmittel-Werkstatt** (Kleingruppen). **Ziele:** TN können über Genuss-/Sucht-Mittel sprechen. **Durchführung:** Die TN setzen sich an 6 Tischen mit verschiedenen Genuss- und Suchtmitteln auseinander (Genuss-/Suchtmittel, Rauchen, Suchtgefährdung, Lese-Ecke, Genuss-Ecke, Feiern). (BAG, 1.4.3)

(iv) Sichern

- **Wichtigste Informationen** (Karte). **Ziele:** TN kennen die wichtigsten Informationen der Unterrichtseinheit. **Durchführung:** TN gehen mit Kursleitung den Inhalt des ganzen Kapitels durch und kommentieren bei Bedarf. (Karten 1.4.) (BAG, 1.4.4)

C) Materialien: Bilder, Videos, Fallgeschichten, Texte in einfacher Sprache

	<p>„Drogen und Sucht“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institution/Hrsg.: Bundesministerium für Gesundheit • Auf Deutsch
	<p>„Tipps und Informationen für den verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol: Tipps für entspanntes Atmen“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institution/Hrsg.: Kenn-Dein-Limit • Auf Deutsch, S. 50
	<p>„Drogen und Suchtbericht des BMG, mit vielen Abbildungen und Schaubildern“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institution/Hrsg.: Bundesministerium für Gesundheit • Auf Deutsch
	<p>„Zu den Krankheiten, die mit einem überhöhten Alkoholkonsum in Zusammenhang stehen, gehören:“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institution/Hrsg.: Kenn-Dein-Limit • Auf Deutsch, S. 15
	<p>„Alkoholkonsum in Deutschland“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institution/Hrsg.: Bundesministerium für Gesundheit • Auf Deutsch, S. 92
	<p>„Verschiedene Tipps unter „Weniger trinken – so geht’s“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institution/Hrsg.: Kenn-Dein-Limit • Auf Deutsch
	<p>„Erklär-Video für Flüchtlinge: Warum kann Alkohol für mich gefährlich werden?“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institution/Hrsg.: Hessische Landesstelle für Suchtfragen e. V. • in verschiedenen Sprachen, Dauer: 2:01 min
	<p>„Drogen? Tabletten? Alkohol? Irgendwann ist Schluss mit lustig“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institution/Hrsg.: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. • Auf Deutsch, 8 S.
	<p>„Zigaretten und Alkohol - Nicht mit uns!“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institution/Hrsg.: Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen (MGEPA NRW) • Auf Deutsch, 2 S.
	<p>„Vier Tipps um im Limit zu bleiben“</p> <ul style="list-style-type: none"> • Institution/Hrsg.: Kenn-Dein-Limit • Auf Deutsch



„Alkohol ist gefährlich“

- Institution/Hrsg.: Netzwerk Leichte Sprache
- Auf Deutsch, Text in einfacher Sprache

D) Vertiefende Informationen

Verlässliche Informationen über Alkoholkonsum stellt die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung bereit: <https://www.kenn-dein-limit.de/alkohol/alkoholwissen-kompakt/>.

Weitere Ideen und Vorschläge?

Sehr gerne können Sie uns weitere Ideen, empfehlenswerte Materialien und Links zusenden. Wir überarbeiten und erweitern diese Ideensammlung regelmäßig und nehmen Ihre Ideen gerne auf. Schicken Sie uns einfach eine E-Mail mit Ihren Anregungen: Scura-Sprachkurs@ph-freiburg.de. Herzlichen Dank und viel Freude mit dieser Ideensammlung.

Bilder: kostenfrei unter <https://unsplash.com/>