

	Programmblock	Nr. 026
Nachtübung	Sensibilisierung auf die Suchtthematik	A
Teilnehmer:	alle	
Altersstufe:	alle	
Ort:	draussen, Haus- oder Zeltlager	

Ziel

Die TN erleben, wie Süchte den Alltag beeinflussen können.

Die TN erleben, welche Mechanismen zu Missbrauch von Genussmitteln führen können.

Die TN lernen Massnahmen kennen, wie man den Missbrauch verhindern kann.

Ablauf

Einstieg

Die Geschichte der Nachtübung lässt sich sehr gut ins Lagermotto einfügen: Ein Mitglied der Lagergemeinschaft (Leiter, Koch, Mottofigur) ist von wilden Kannibalen entführt worden. Die TN machen sich mit den Leitern auf um den Entführten zu befreien, bevor dieser gegessen wird. Die Sensibilisierung der TN funktioniert ohne thematische Einleitung. Die Reflexion am Schluss ist aber um so wichtiger.

Hauptteil

Auf einem Postenlauf treffen die TN verschiedene Figuren. Diese können ihnen jeweils weiterhelfen und einen Hinweis zum nächsten Posten geben. Jede der Figuren hat aber ein Problem, mit dem sich die TN zuerst auseinandersetzen müssen, bevor sie den Hinweis erhalten. Die Leiter achten darauf, dass sich die TN nicht über die Figuren lustig machen.

Zum Beispiel:

- ein enorm fatter Mann fordert etwas zu Essen im Austausch für den Hinweis. Er ist aber mit seinem Körper unzufrieden und möchte eigentlich weniger essen, schafft es aber nicht. Die TN teilen sich in 4 altersgerechte Gruppen auf. Die ältesten erstellen eine Nahrungsmittelpyramide. Die zweite Gruppe stellt ein gesundes Tagesmenu zusammen. Die dritte Gruppe erstellt ein Fitnessprogramm für den Alltag. Die jüngste Gruppe macht Vorschläge für gesunde Desserts. Die Leiter helfen mit den nötigen Fakten. Der fette Mann ist dankbar und gibt den Hinweis zum nächsten Posten.
- eine sehr nervöse Frau verlangt nach Kaffee – oder wenigstens Energydrinks. Sie schreit die TN an und beruhigt sich nur wieder, wenn die TN ihr andere Genussmittel aufzählen, die ähnlich süchtig machen können wie Koffein. Wenn sie sich beruhigt hat, gibt die Frau den nächsten Hinweis.
- ein total übermüdeter Mann sitzt vor einem riesigen Stapel Akten und stempelt ohne Unterbruch. Auf die Frage der TN nach dem Hinweis erwidert der Mann, er könne das erst sagen, wenn er Feierabend hat. Er macht aber nie Feierabend, weil es immer Arbeit zu erledigen gibt. Die TN teilen sich in 2 Gruppen auf. Die Älteren erstellen einen Wochenplan, der für jeden Tag die Arbeitszeiten festlegt – aber auch die Pausen, die Freizeit und die 8 Stunden Schlaf. Die jüngere Gruppe stellt eine Liste mit Vorschlägen zusammen, wie sich der Workaholic von der Arbeit erholen könnte. Darauf macht der Mann eine Pause und gibt den TN den Hinweis.

Mit dem letzten Hinweis finden die TN schliesslich das Lager der Kannibalen. Die TN umstellen die Kannibalen und fordern, dass der Entführte freigelassen wird. Die Kannibalen erklären, dass ihr Häuptling Geburtstag habe und dass es Tradition sei, am Abend nach dem Fest noch einen Menschen zu essen. Ein Leiter sagt darauf, dass es im Lager Tradition sei, nach der Nachtübung noch einen Dessert zu essen und lädt die Kannibalen dazu ein. Diese nehmen dankend an, weil sie

eigentlich Menschen gar nicht gerne essen – aber es gehört halt dazu und alle anderen machen das auch.

Ausstieg

Beim Dessert sitzen die TN in altersgerechten Gruppen mit einem Leiter zusammen. Der Leiter regt die Diskussion an über das Erlebte: kennt ihr auch solche Menschen, wie wir sie bei der Nachtübung kennengelernt haben? Wieso machen die solche Sachen? Warum ist das nicht gut für sie?

Macht ihr wie die Kannibalen manchmal auch Sachen, die ihr eigentlich nicht so toll findet, nur weil es „dazu gehört“?

Zusätzlich zur Diskussion können die jüngeren TN eine Zeichnung machen, die älteren TN schreiben eine Tagebucheintrag, einen Lagerblog etc. Das kann einzeln oder in Gruppen gemacht werden. Falls nach der Nachtübung schon alle sehr müde sind, kann die Reflexion auch am nächsten Morgen stattfinden.

Material

Verkleidungen und Requisiten für die Figuren und die Kannibalen. Infomaterial zu Ernährung und Bewegung für die Leiter (via PROphyl- oder J+S-Coach erhältlich). Dessert.

Besonderes

Der Postenlauf kann mit weiteren „Suchtfiguren“ ausgebaut werden. Der PROphyl-Coach hilft euch bei der Auswahl von geeigneten Figuren.

Das Spiel kann natürlich auch am Tag durchgeführt werden.