

CHOOSE LIVE

(Wähle das Leben!)

Weiterführende Schulstunden - für das Programm zur Drogenprävention

Die Stunden sind so ausgerichtet, dass die Schüler möglichst viel selbst beteiligt sind.

(Lassen Sie die Schüler selbst einige Grundregeln festlegen, z.B. Vertraulichkeit, einander Raum geben, zuhören, respektieren, was der andere sagt.)

1. Stunde:

- Was sind Drogen?
- Was machen sie mit dir?
- Welchen Schaden richten sie an?

2. Stunde:

- Höhe des Drogenkonsums
- Gründe für Drogenkonsum
- Kosten des Konsums von Drogen
- Alternativen zum Drogenkonsum

1. Stunde:

Einführung - Beschreibung einer Droge ohne Namen:

„Der Leidende ist zittrig und nervös und verliert die Selbststeuerung. Innere Unruhe oder Depression kann ihn befallen. Er verliert die Farbe und macht einen verstörten Eindruck. Außerdem verliert er den Appetit und Symptome von Magenschleimhautentzündung können sich manifestieren. Auch das Herz leidet, es schlägt heftiger oder setzt aus. Wie auch bei anderen Mitteln bringt eine neue Dosis des Giftes kurzzeitige Verbesserung. Aber der Preis dafür ist, dass das Elend später nur umso größer ist.“

Lassen Sie die Studenten herausfinden, um welche Droge es sich handelt.

Die beschriebene Droge ist in der Tat KOFFEIN. Die Quelle des Zitats stammt von den zwei britischen Pharmakologen Allbut und Dixon. Sie schrieben Ende des 19. Jahrhunderts über exzessive Kaffeetrinker!

Definition einer Droge - Eine Substanz, die eine oder mehrere Körperfunktionen verändern kann.

Kategorien und Namen von Drogen

Es gibt drei bis vier Kategorien von Drogen

Stimulantien	Halluzinogene	Beruhigungsmittel/Opiate
Kokain	LSD	
Beruhigungsmittel		Heroin
Amphetamine	„Magic Mushrooms“	
		Methadon
Amyl-Nitrit	Meskalin	
Alkohol		Codein
Koffein	Lösungsmittel	Barbiturate

Cannabis ist sowohl ein Beruhigungsmittel als auch ein Halluzinogen.
Ecstasy ist sowohl eine Stimulanz als auch ein mildes Halluzinogen.

Lassen Sie die Schüler die Namen von ihnen bekannten Drogen benennen und diese in die Kategorien einteilen. Sie sollen sich auch dazu äußern, wie die Drogen eingenommen werden (z.B. spritzen, rauchen, schlucken, „sniefen“).

Benutzen Sie ein Flip Chart, einen Overhead Projektor oder eine Tafel, um die Ergebnisse aufzuschreiben.

Diese Einheit sollte Ihnen eine Vorstellung darüber vermitteln, wie sehr sich die Schüler darüber bewusst sind, welche verschiedenen Drogen erhältlich sind.

CANNABIS - (Beruhigungsmittel/ Halluzinogen)

Was ist es? - Eine halluzinogene Droge mit einigen beruhigenden Eigenschaften: gibt es als „Kraut“ oder Harz und wird geraucht oder geschluckt.

Was bewirkt es? - Es bringt ein Gefühl von Glück und Sanftheit, eine relaxte träumerische Berauschtigkeit, Kichern, Redebedürfnis, fehlende Koordination, Lethargie, Konzentrationsverlust, steigert den Appetit.

Ist es gefährlich? - Schädigung der Lunge ähnlich wie beim Tabak; Paranoia; Angstzustände; Verlust des Kurzzeitgedächtnisses, Antriebslosigkeit; ca. 70% von Menschen mit seelischen Gesundheitsproblemen sind regelmäßige Cannabiskonsumenten.

Amphetamine - (Aufputschmittel)

Was ist es? - Eine aufputschende Droge; ein weißes, bzw. gelbes Pulver oder in Tablettenform; es kann „gesnief“ werden.

Was bewirkt es? - Es steigert die Aufmerksamkeit und Energie, Appetitverlust, klares Denken, Stimmungsschwankungen, Angstzustände, Schlaflosigkeit, Erschöpfung.

Ist es gefährlich? - Müdigkeit, Paranoia, Depression, der Appetit schwindet; 120mg können tödlich sein. Wenn Menschen mit hohem Konsum aufhören, die Droge zu nehmen, fühlen sie sich leidend, sind müde, depressiv, ängstlich, haben Suchtdruck. Also gibt es konsequenterweise eine starke Versuchung, die Droge weiterhin einzunehmen.

„Crystal Meth“ ist die „Freebase“-Form, die Folgen sind noch schwerwiegender.

LSD - (Halluzinogene)

Was ist es? - Ein Halluzinogen, als sehr kleine Tablette oder in kleinen Quadraten aus imprägniertem Papier mit verschiedenen Mustern, man nimmt es über den Mund ein.

Was bewirkt es? Es verändert die Wahrnehmung; man „sieht“ Geräusche und „hört“ Farben; Halluzinationen, Konsumenten können sich von ihrem Körper getrennt fühlen.

Ist es gefährlich? Nicht vorhersehbares Verhalten; „Flashbacks“; kann seelische Probleme produzieren, Paranoia und Wahnvorstellungen; Gefahr von Unfällen während eines „Trips“. Aktuelle Forschungsergebnisse aus den USA belegen, dass LSD eine permanente Veränderung der Hirntätigkeit bewirken kann. Diese nennt sich „halluzinogene dauerhafte Wahrnehmungsstörung“. Diese bewirkt auch eine dauerhafte Veränderung des Sehvermögens.

Die Konsumenten von LSD haben eine 25 mal höhere Wahrscheinlichkeit, depressive Anfälle zu bekommen.

Ähnliche Symptome wie bei der LSD-Einnahme sind auch bei dem Genuss von „Liberty Cap Mushrooms“, den sogenannten „Magic Mushrooms“ zu beobachten.

ECSTASY - (Stimulanz mit halluzinogenen Auswirkungen)

Was ist es? - Eine aufputschende Droge mit halluzinogenen Tendenzen; gibt es als Tablette oder Kapsel; wird oral eingenommen.

Was bewirkt es? - Es verstärkt die Wahrnehmung von Farben und Geräuschen; steigert die Energie; entspannt und gibt ein intensiveres Gefühl der Nähe zu anderen Menschen; Möglichkeit von Halluzinationen; Paranoia; Schlaflosigkeit; Depressionen.

Ist es gefährlich? -Überhitzung; Schädigung der Hirnrezeptoren möglich mit der Gefahr von permanenten Depressionen; steigert den Blutdruck; gefährlich für Menschen mit Herzproblemen, Diabetes oder Anfällen.

Kokain - (Aufputschmittel)

Was ist es? - Eine aufputschende Droge; weißes Pulver, das gesniffert oder injiziert werden kann.

Was bewirkt es? - Bewirkt ein kurzes aber starkes „High“-Erlebnis; gesteigerte Aufmerksamkeit, Selbstvertrauen, Gesprächigkeit, erhöhter Blutdruck und Puls, Schlaflosigkeit und Depression.

Ist es gefährlich? - Nasengeschwüre, psychische Abhängigkeit, Paranoia, Krämpfe. Etwa 60% der Herzprobleme in den USA sind von Kokainkonsumenten.

Crack Kokain - die „Freebase“-Form von Kokain wird geraucht und macht sehr abhängig.

Heroin - (Opiat - Beruhigungsmittel)

Was ist es? - Ein Opiat, Schmerzmittel, in Pulverform (braun oder weiß), kann geraucht, gesniff oder injiziert werden. Heroin beruhigt das zentrale Nervensystem, reduziert Atmung und Herzschlag.

Was bewirkt es? - nach anfänglicher Überstürzung gibt es ein wärmendes, Glücksgefühl, Schmerzfreiheit, Probleme verschwinden, Schläfrigkeit, verlangsamt den Stoffwechsel.

Ist es gefährlich? - Psychische und körperliche Abhängigkeit, Infektionen durch verschmutzte Nadeln, Schwitzen, Nervosität, Krämpfe, sich übergeben müssen, Durchfall, Zittern, Gänsehaut, geschieht beim Entzug. Eine Überdosis, besonders bei gleichzeitigem Alkoholkonsum, führt zur Benommenheit und Koma und in manchen Fällen zum Tod durch Atemversagen.

Was Drogen mit dir machen und welche Schäden sie bewirken

Benötigte Materialien: mehrere große Bögen Papier (evt. Tapetenrolle), ca. 1m mal 2m, Eddings in unterschiedlichen Farben.

Detaillierte Beschreibungen der meisten gängigen Drogen sind oben beschrieben, sowohl für die Vorbereitung des Lehrers, als auch als Kopiervorlage für die Schüler (kann am Ende der Stunde ausgegeben werden).

Lassen Sie einen Schüler (Jungen) sich auf das Papier legen. Ein anderer ummalt seinen Umriss mit einem Edding.

Lassen Sie die Schüler eine Droge vorschlagen, z.B.

Cannabis -Schreiben Sie das Wort auf das Papier und fragen Sie, wie sich das anfühlt - aus ihrer eigenen Erfahrung (!) - oder von dem, was sie von anderen gehört haben („entspannt“, „gesprächig“ etc.).

Was macht Cannabis mit dem Körper? Welchen kurz- und langzeitigen Schaden bewirkt es?

Schreiben Sie die Ergebnisse auf oder neben den entsprechenden Körperteil.

Wiederholen Sie diese Vorgehensweise mit weiteren Drogen, z.B. Heroin, Ecstasy, Kokain, Alkohol.

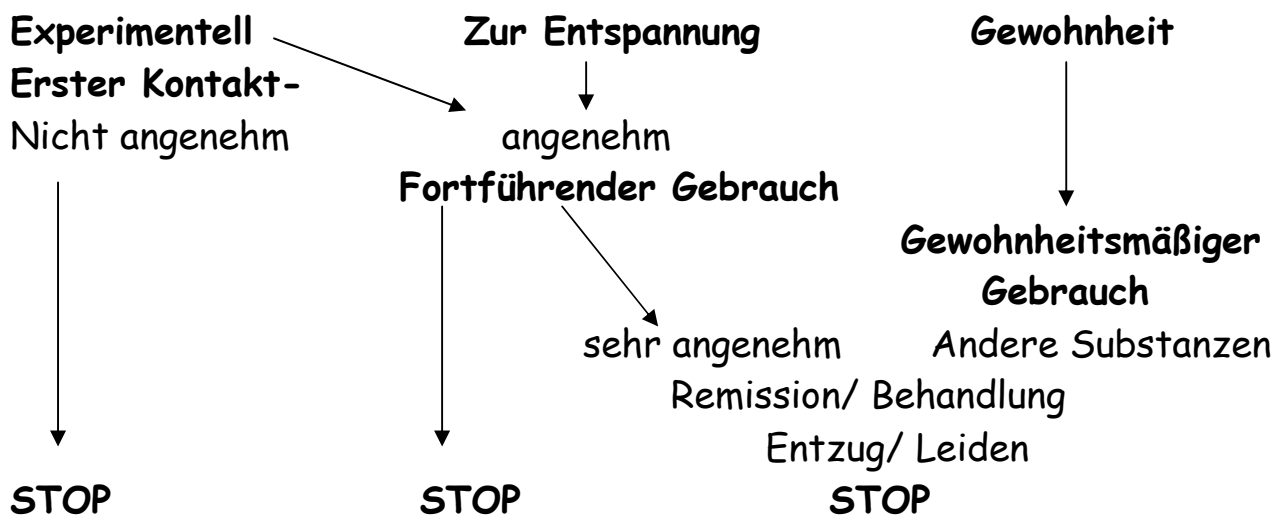
Diese Ergebnisse sollten den Schülern die psychischen und körperlichen Auswirkungen von Drogenmissbrauch zeigen. Lassen Sie die Schüler über die kurz- und langzeitigen Schädigungen durch Drogenkonsum, bzw. -missbrauch diskutieren.

2. Stunde

Wiederholen Sie kurz die wichtigsten Punkte von Stunde 1.

Verschiedene Stadien des Drogengebrauchs

Benutzen sie eine Mindmap in Frage und Antwort-Technik. Die Absicht dahinter ist es, aufzuzeigen dass es einfach ist, vom experimentellen Gebrauch zum entspannten Gebrauch und dann zum gewohnheitsmäßigen Gebrauch zu kommen (obwohl viele junge Leute aufhören bevor sie zur gewohnheitsmäßigen Stufe kommen).



Gründe für Gebrauch/Missbrauch

Lassen Sie die Schüler eine Liste von Gründen anfertigen, warum Menschen anfangen Drogen zu nehmen.

Es wäre gut die Schüler dazu zu bringen, dass sie darüber diskutieren inwieweit die Medien(Filme, Fernsehen, Zeitschriften etc.) ihr Denken beeinflussen.

- Neugier- Ausprobieren, wie es sich anfühlt
- Spaß- Es fühlt sich gut an
- Gruppendruck- jeder tut es
- Mode/Medien- Filme, Fernsehen, Zeitschriften etc.
- Jugendkultur-Partys
- Langeweile
- kaputtes Familienleben- hilft durch den Tag zu kommen

Gründe für dauerhaften Gebrauch

- Energie- „Raves“ (Discos), die die ganze Nacht dauern
- Schlaflosigkeit
- Selbstvertrauen
- Spirituell - lässt mich „Gott“ näher fühlen
- Abhängigkeit

„Die Forschung legt viele verschiedene Gründe für Missbrauch nahe. Die Hauptgründe sind:

Arbeitslosigkeit, schlechtes Selbstwertgefühl, falsche Erziehung, Langeweile, körperliche; mentale und Familien-Probleme. Selbst wenn der Grund mehr das Ausprobieren und der Spaß ist oder eine Abwechslung von Alkohol und Tabak ist, **ist es eine Tatsache, dass offenkundig Hirnverändernde Substanzen eine stärkere Anziehungskraft haben als andere Aktivitäten.**

Viele Menschen missbrauchen Drogen, weil sie nicht die Möglichkeit haben, ein erfülltes Leben zu führen.“

(Studie der britischen Regierung)

Der Preis des Konsums/Missbrauchs

Präsentieren Sie kurz einige Daten aus dem Gesundheitsbereich (sowohl mental als auch körperlich). Anti - soziales und kriminelles Benehmen: Alkoholmissbrauch wird mit den folgenden Problemen in Zusammenhang gebracht:

88% aller Schäden durch Kriminalität

78% aller Überfälle

30% aller Scheidungen

40% in allen Fällen häuslicher Gewalt

30% in allen Fällen von Kindesmissbrauch

Kriminalität - In einer vor kurzem erschienen Untersuchung wurde festgestellt, dass 644 Drogenabhängige für 70 000 Vergehen in einem Zeitraum von drei Monaten zuständig waren!

Die Hälfte aller festgestellten Kriminalität hat in irgendeiner Form etwas mit Drogen zu tun, sei es in Zusammenhang mit individuellem Konsum oder Drogenbeschaffung oder die Folgewirkung, die sie auf kriminelles Verhalten haben.

Die generellen Kosten für das Rechtssystem, die Drogenbezug haben, belaufen sich auf mindestens 1,5 Milliarden Euro jährlich (in GB).

Die totalen Kosten für das Gesundheitswesen für Menschen mit Raucherbedingten Krankheiten belaufen sich auf 750 Millionen Euro jährlich.

Die gesamten Kosten von Drogenmissbrauch in Großbritannien, die Gesundheit, Kriminalität, soziale und Ausbildungskosten beinhalten, wird mit 6 Milliarden Euro angegeben.

Die Zahl der Drogentoten stieg in Großbritannien von 1 399 im Jahr 1993 auf über 2 000 im Jahr 1999.

Todesrate in Zusammenhang mit Alkohol: 30 000 jährlich

Todesrate in Zusammenhang mit Rauchen: 120 000 jährlich

Wahrscheinlich gibt es über 200 000 Drogenkonsumenten, die abhängig sind. 43 000 registrierte Heroinabhängige.

Die oben aufgeführten Statistiken beziehen sich auf Großbritannien

Gibt es einen anderen Weg?

Diskutieren Sie Alternativen - gesunder Lebensstil, Sport, Hobbys, soziale Verantwortung, Karriere etc.

Geistliche Sicht - Diskutieren Sie „God Shaped Hole“ (das Gott geformte Vakuum) von der audio-visueller Produktion „CHOOSE LIFE“.

Blaise Pascal sprach über das „Gott geformte Vakuum“.

Womit füllen wir unser Leben?

Zigaretten, Alkohol, Drogen, Geld, Ausbildung, Liebe Etc.

Viele dieser Alternativen sind gesetzlich erlaubt - ABER - Freddie Mercury, „Du kannst alles haben und dennoch bist du der einsamste Mensch“.

Wenn es ein von Gott geschaffenes Vakuum ist, wer wird wohl da hinein passen?

Warum der „Gott der Christen“?

(Der folgende Abschnitt ist die gläubige biblische Ansicht darüber, warum und wie wir eine bedeutungsvolle Beziehung mit Gott anfangen können, die uns in jeder Hinsicht erfüllt. Dies ist auch gleichzeitig die Sichtweise des Autors.)

Gott zeigt uns seine Liebe zu uns darin: Als wir noch Sünder waren, starb Jesus Christus für uns. (Römer 5,8)

Alle sind Sünder und haben nichts aufzuweisen, was Gott gefallen könnte. (Römer 3,23)

Der Sünde Sold ist der Tod; Gottes Gabe aber ist ewiges Leben in Christus Jesus, unserem Herrn. (Römer 6,23)

Wenn wir aber unsere Sünden bereuen und sie bekennen, dann dürfen wir darauf vertrauen, dass Gott seine Zusage treu und gerecht erfüllt: Er wird unsere Sünden vergeben und uns von allem Bösen reinigen. (1. Johannes 1,9)

Wie viele ihn aber aufnahmen, denen gab er Macht, Gottes Kinder zu werden, die an seinen Namen glauben. (Johannes 1,12)

Die Bibel sagt, „Jesus Christus starb einst für alle, der Gerechte für die Ungerechten, um uns zu Gott zurück zu bringen.“

Jesus sagt: „Ich bin gekommen, damit sie das Leben haben, damit sie es voll und ganz haben.“

Eine persönliche Schlussfolgerung

Den Menschen nur auf „Fleisch, Knochen und Intelligenz“ zu reduzieren, lässt zu kurz kommen, wie wir eigentlich gemacht sind:

- Körper, Seele und Geist
- geschaffen als Gottes Ebenbild
- Um ihn zu lieben von ganzem Herzen, Verstand, Seele und Kraft
- Und auch unseren Nächsten wie auch uns selbst.

Der bekannte englische Autor C. S. Lewis sagt, dass der Mensch Gott so benötigt, wie ein Auto Benzin braucht.

Vielleicht bedeutet, dass wir Gott aus der Gleichung in unserer immer säkularer werdenden Welt herausgenommen haben, dass wir damit unsere Jugendlichen dazu bringen, dass sie an der Zapfsäule tanken, wo es einen Cocktail an Spaßbringenden Drogen gibt

- mit den entsprechenden unausweichlichen Konsequenzen -

Anstatt das lebendige Wasser zu trinken, das Jesus Christus jeder durstigen Seele anbietet.

Gus Eyre