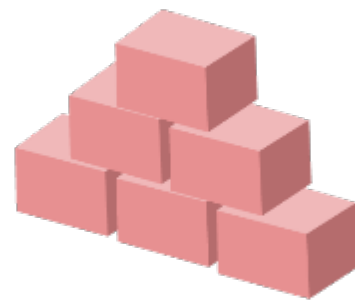


Tool: 03



Aufgabe:

Mauer gegen Sucht



Mauer gegen Sucht

Bei dieser Aufgabe geht es um Folgendes:

Du kannst herausfinden, was Dir hilft,
weniger oder gar keinen Alkohol zu trinken.

Es geht auch darum herauszufinden, was Dir hilft,
damit Du nicht süchtig wirst.

Was brauchst du?

Du brauchst die Karten mit den Back-Steinen.

Du kannst Dir die Karten selbst ausdrucken.



Du brauchst auch die Karte auf der
Alkohol abgebildet ist.



Du brauchst einen (abwaschbaren) Stift.



Die Aufgabe besteht aus mehreren Schritten.

Mache diese Schritte nacheinander.

→ **Schaue Dir die Aufgabe auf
der nächsten Seite an.**

Nun kannst Du mit der Aufgabe beginnen!

Viel Spaß!

→ Gehe bitte so vor:

1. Lege die Karte mit dem Wort **Alkohol** in die Mitte vom Tisch:



2. Überlege zuerst:

- Was kann Dich im Alltag davor schützen, zu viel Alkohol zu trinken?
- Was kann Dich im Alltag davor schützen, süchtig zu werden?



Diese Fragen können helfen eine Antwort zu geben.

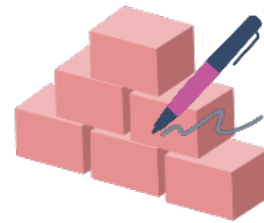
Du kannst die Fragen auch beantworten.

Du musst aber die Fragen nicht beantworten:

- Was hält Dich davon ab, häufig Alkohol zu trinken?
- Was machst Du gerne in Deiner Frei-Zeit?
- Wobei hast Du schöne und gute Gefühle?
- Was tust Du, damit es Dir gut geht?
- Was ist Dir wichtig im Leben?

3. Schreibe die Antworten auf die Karten mit den Back-Steinen.

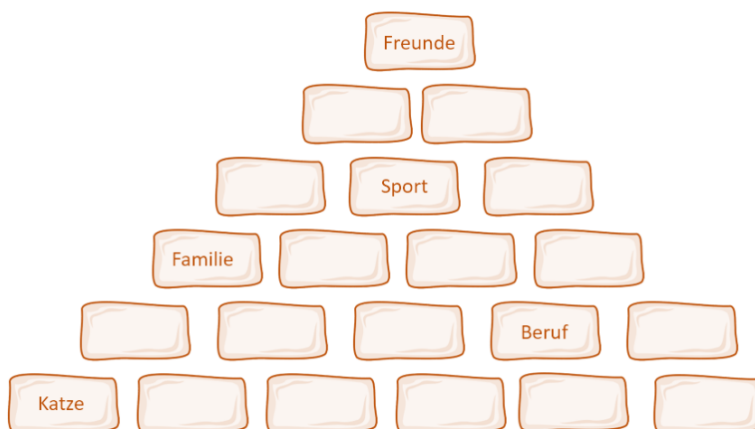
Jede Antwort bekommt 1 Back-Stein.



Du kannst auch gerne jemand anderen fragen, ob er die Wörter für Dich aufschreiben kann.

4. Lege die Karten mit den Steinen auf die Karte mit dem Wort Alkohol.

So, dass die Karten mit den Steinen eine Mauer bilden.



So baust Du eine Mauer mit Dingen, die Dir guttun.

Und die dich vor dem Trinken von Alkohol schützen.

5. Manchmal gibt es Situationen, in denen man aus Gewohnheit Alkohol trinkt. Zum Beispiel mit Freunden bei einer Party.



Überlege Dir:

Was können weitere Situationen sein?

Manchmal hat man das Gefühl:

Jetzt muss ich Alkohol trinken.

Bei solchen Situationen ist wichtig,
dass man sich an die Steine der Mauer erinnert.

Merke Dir darum gut:

- Was tut Dir gut?
- Was verschafft Dir ein gutes Gefühl?
- Was ist Dir wichtig im Leben?

Denke in schwierigen Momenten an diese Steine.

Quelle:

Eigene Erstellung in Anlehnung an:

Bundesmodellprojekt aktionberatung - einfach.gut.beraten (2019). Nuggets.
Arbeitshilfe für Förderschulklassen. Projekt „Geistige Behinderung und prob-
lematischer Substanzkonsum“.

Der Text basiert auf der Übertragung in Leichte Sprache und Prüfung von:
leicht zu lesen

Traundorf 25
83313 Siegsdorf

E-Mail: luxburg@leichtzulesen.org

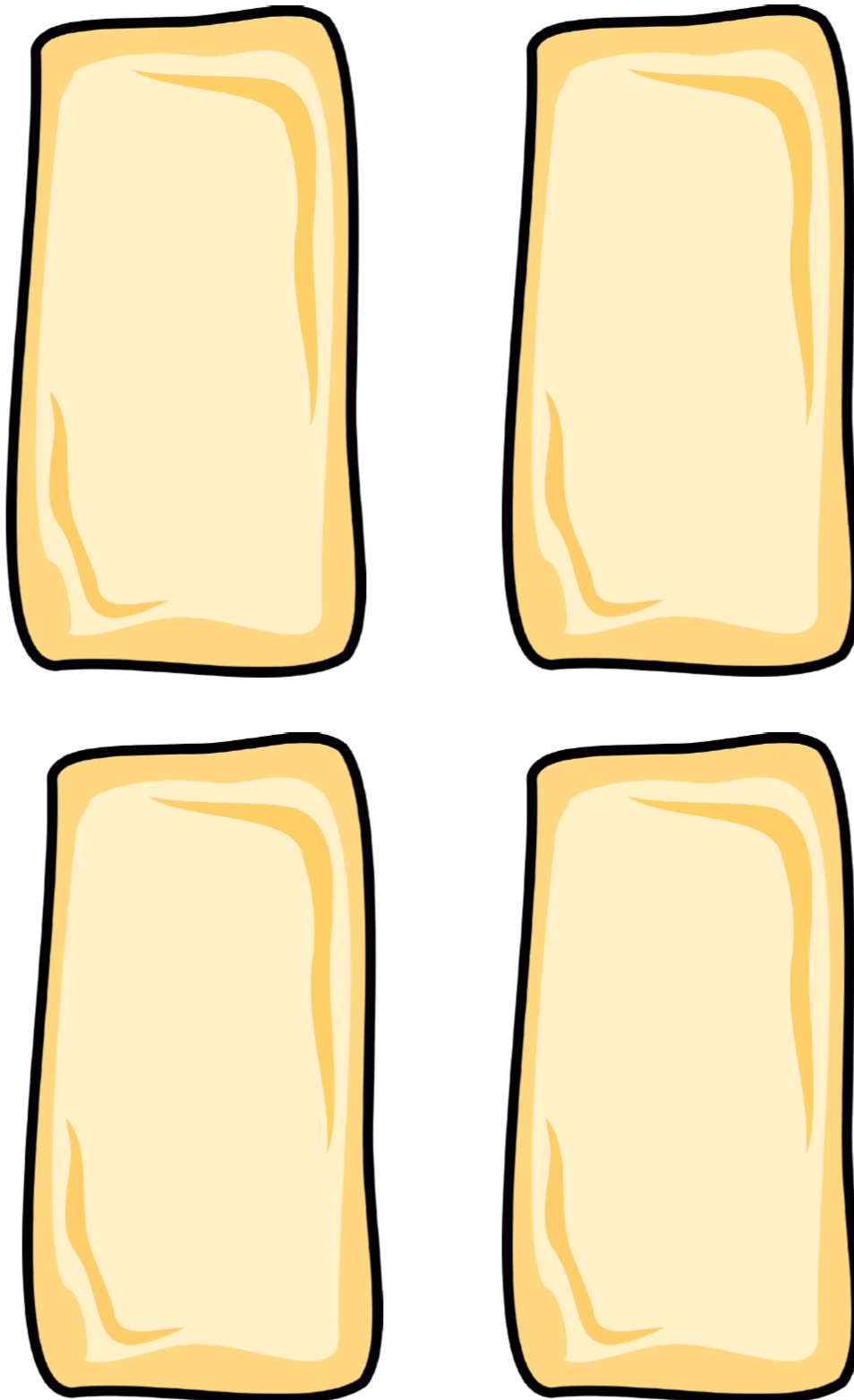
Internet: www.leichtzulesen.org

Übersetzerin: Isabella von Luxburg

Prüfer: Tanja Herold und Philipp Weirich (Zentrum Leichte Sprache Allgäu,
Kronenstraße 36, 87435 Kempten)

Kopier-Vorlage:

Back-Steine:



Kopier-Vorlage:

Alkohol:

Alkohol

