

## Der Mitmach-Parcours

- erleichtert den Dialog über „heikle“ Themen, weil sich die Schülerinnen und Schüler in ihrer Rolle als Spielende spontaner ausdrücken und öffnen können;
- bietet feedback-orientierte Kommunikation und damit die Möglichkeit, alltagsnah und authentisch auf die Schülerinnen und Schüler einzugehen;
- entspricht dem Bedürfnis der Schülerinnen und Schüler, sich auf unterhaltsame Weise aktiv mit Themen zu beschäftigen;
- eröffnet breite Spielräume zum Mitgestalten der Thematik und der Aktion;
- gibt den Moderatorinnen und Moderatoren inhaltliche, methodische und kommunikative Anregungen und Impulse für die eigene Arbeit.



Zur Vorbereitung auf die Durchführung des Mitmach-Parcours an Ihrer Schule erhalten die Moderatorinnen und Moderatoren (z.B. Lehrkräfte, Beratungslehrer/innen, Schulsozialpädagog/innen) in einer kurzen Fortbildung alle Informationen zum Parcours und zur Moderation sowie einen Handlungsleitfaden, um sich eigenständig vor- und das Thema im Unterricht nachzubereiten.

Da die Fortbildung und der Aufbau des Parcours etwas Zeit in Anspruch nimmt, bietet es sich an, dass an einem Schultag nacheinander mehrere Klassen/ein Jahrgang den Parcours durchlaufen.

**Wenn der KlarSicht-Mitmach-Parcours auch an Ihrer Schule durchgeführt werden soll, melden Sie sich bitte hier:**

Ihre Fachstelle für Suchtprävention

in der Kofferversion



für Schülerinnen und Schüler ab  
der 7. Klasse aller  
allgemeinbildenden Schulen

**Klar sehen  
den Durchblick haben  
und sich nichts vormachen.**

Dafür hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) den interaktiven KlarSicht MitmachParcours zu Tabak und Alkohol als Koffervariante entwickelt. Der Mitmach-Parcour ist ein Präventionsangebot, bei dem sich Grundprinzipien des interaktiven Stationen-lernens, von Erlebnisspielen und spontanen Mitmach-Aktionen miteinander verbinden.

### Prävention ist wichtig

Kinder und Jugendliche müssen sich mit dem Konsum von Zigaretten oder Alkohol auseinandersetzen, denn diese Stoffe begegnen ihnen überall, auch in der Familie, in der Schule und in ihrer Freizeit.

### Die Verführung ist groß

Alkoholhaltige Mixgetränke und aromatisierter Tabak machen es einfach, die natürliche Abneigung gegen den Geschmack zu überwinden. Wenn beim Treffen mit Freundinnen und Freunden Rauchen und Alkohol trinken dazu gehört, ist es schwer, nicht mitzumachen.

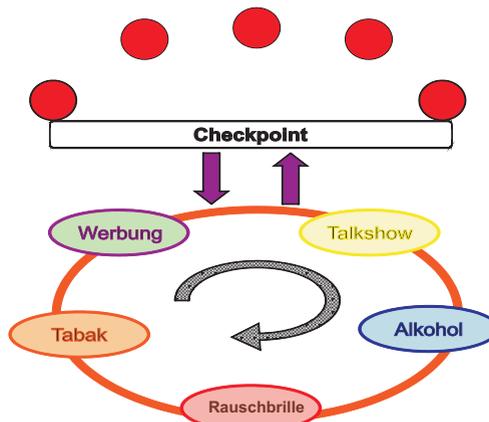
Vor allem in der Pubertät und als Teenager spielt die Zugehörigkeit zur Clique eine wichtige Rolle. Rituale und Regeln zeigen, wer dazu gehört und wer nicht. Tabak- und Alkoholkonsum sind als vermeintlicher Ausdruck für das Erwachsensein bei diesen Ritualen besonders wichtig. Wer sich in der Gruppe ohne diese Verhaltensweisen behaupten will, hat es nicht leicht.

### Was können Sie tun?

In Niedersachsen wurden Fachkräfte für Suchtprävention in der Arbeit mit dem Koffer von der BZgA und der NLS ausgebildet. Sie kommen auch an Ihre Schule. Nehmen Sie Kontakt auf zur Fachkraft für Suchtprävention in Ihrer Region.



## Der Parcours und seine Stationen



Der BZgA-KlarSicht-Koffer vermittelt Schülerinnen und Schülern ab der 7. Schulklasse an fünf verschiedenen Stationen interaktiv Informationen zu den Suchtstoffen Alkohol und Tabak. Bei Rollenspielen, Quiz und Diskussionen bringen sich die Teilnehmenden mit ihren unterschiedlichen Fähigkeiten und Interessen ein.

An den Stationen ist Teamarbeit gefragt, so dass alle ihre unterschiedlichen Kompetenzen einbringen und voneinander lernen. Jede Station wird von einer/m geschulten Moderator/in (z.B. Lehrkräfte, SchulsozialpädagogInnen, Fachkräfte der Suchtprävention, Peers) angeleitet. Diese motivieren die Jugendlichen, sich aktiv und kritisch mit dem Tabak- und Alkoholkonsum auseinanderzusetzen.

Ein Durchlauf des Parcours dauert 1,5 Stunden. Je eine Klasse kann den Parcours zu einer Zeit nutzen. Durch dieses Angebot werden Entscheidungsgrundlagen und -hilfen geliefert, um das eigene Genuss- und Konsumverhalten zu reflektieren und gesundheitsförderlich zu gestalten. Die Jugendlichen werden dabei auf kognitiver, emotionaler und verhaltensbezogener Ebene angesprochen. Damit werden zum einen die Präventionseffekte gesteigert. Zum anderen wird es ermöglicht, Teilnehmende mit unterschiedlichem Wissens- und Entwicklungsstand zu erreichen. Daher ist dieses Angebot für alle Schulformen geeignet.

**Station Tabak -  
nichts vernebeln**



**Station Alkohol -  
alles im blauen Bereich**



**Station  
KlarSicht-Werbung**

**Station Talkshow**



**Station  
Rauschbrille**