



**Wettbewerbsbeitrag  
zum  
Vierten Bundeswettbewerb zur kommunalen Suchtprävention  
Der Hamburger „Stationen-Parcours zur Suchtprävention**

Seit dem September 2004 gibt es in Hamburg einen Stationen-Parcours zur Suchtprävention, der nach dem Vorbild des Aids-Präventions-Parcours der BzGA von Mitarbeitern/innen des SuchtPräventionsZentrum (SPZ) konzipiert und in Zusammenarbeit mit einer Hamburger Gewerbeschule für Metalltechnik hergestellt worden ist.

Der Parcours bietet Schülerinnen und Schülern ab 15 Jahren (alternativ ab 13 Jahren) die Möglichkeit, sich auf ansprechende und abwechslungsreiche Weise mit dem Thema Sucht und Drogen auseinander zu setzen. Sie können sich in 90 Minuten an 12 Stationen mit verschiedenen Aspekten des Themas beschäftigen und bekommen Anstöße, ihr Denken und Verhalten im Umgang mit Suchtmitteln kritisch unter die Lupe zu nehmen, bzw. ihre Distanz gegenüber Drogen zu bestärken.



*Im Zentrum des Bildes die sogenannte „Kiffersäule“*

Der Parcours ist eine Art Marktplatz, auf dem sich die Beteiligten paarweise in beliebiger Reihenfolge von Stand zu Stand bewegen, um sich mit den jeweiligen Aufgaben zu beschäftigen. Zur Orientierung dient ein Laufzettel, den jede/r eingangs erhält und auf dem Raum für die Bewertung der Stationen vorgesehen ist. An jeder Station befinden sich eine klare Beschreibung der Aufgabe sowie die dafür erforderlichen Materialien, so dass sich die Jugendlichen an den meisten Stationen selbstständig mit den sie interessierenden Themen und so lange, wie sie es wollen, beschäftigen können.

Dabei spielen in erster Linie das Thema Sucht, Fragen zum Cannabiskonsum und der Umgang mit Alkohol und Zigaretten eine Rolle. Weiter gibt es aber auch die Möglichkeit für Gespräche über Essgewohnheiten oder die Bedeutung des Computers in der Freizeit. Zudem stehen zahlreiche Informationsmaterialien zu den verschiedenen Suchtmitteln und Hilfsangeboten in Hamburg zur Verfügung, wozu auch Hinweise und Vorschläge zum Ausstieg aus dem Tabakkonsum gehören: vom individuellen Weg über Hilfsangebote im Internet bis hin zur Anmeldung zum Rauchstopp-Kurs „... und Tschüss“.



## Übersicht über die verschiedenen Stationen

Name der Station	Inhalte
Suchtsack	Gruppengespräch zur Auseinandersetzung mit den unterschiedlichsten Suchtmitteln des Alltags
Einsame Insel	Was ist mir wichtig - worauf will ich nicht verzichten?
Cannabis Fragenrad	Gruppengespräch über Fragen rund um das Thema Cannabis
Kiffen - warum (nicht)? <b>alternativ:</b>	Sammlung von Motiven der Cannabis-Konsumenten und Nichtkonsumenten (ab 16 Jahren)
Rauchen - warum (nicht)?	Sammlung von Motiven für und gegen das Rauchen
Alkohol 1 <b>alternativ:</b>	Irgendwann ist der Spaß vorbei - Herstellung von Plakaten zu Konsumerfahrungen u. -beobachtungen (ab 16 Jahren)
Stress-Erfahrungen	Was macht Stress? Was hilft bei Stress?
Alkohol 2	Bin ich stärker als der Alkohol? - Selbsttest (ab 16 Jahren)
Rauchen	Wie stark ist meine Abhängigkeit? Bin ich ein Kandidat für den Ausstieg? 2 Selbsttests für Raucher (ab 16 Jahren)
Rauchfrei leben	Anfertigung von Collagen gegen das Rauchen
Essen	Partnergespräch über Essgewohnheiten anhand von Kartenfragen
Freizeit und elektronische Medien	Erstellung von Konsumprofilen zum Freizeitverhalten und dem Umgang mit Handy und PC
Informationen und Beratungsstellen	Sichtung von drogenkundlichen Materialien und Prospekten Hamburger Beratungsstellen / Gespräche mit Beratern ortsnahe Einrichtungen
Endstation: Alkoholfreie Cocktailbar	Ausgabe alkoholfreier Cocktails und Rezepte Ausfüllen und Abgabe von Fragebögen zum Parcours

am Suchtsack:  
Gespräche über alltägliche Dinge,  
mit denen manche ein Suchtproblem haben





Wie wir den Bewertungen der Schülerinnen und Schüler entnehmen können, erfreuen sich die Stationen „Suchtsack“ und das „Cannabis-Fragerad“ ganz besonderer Beliebtheit. Einerseits werden hier die sachlichen Informationen der Experten geschätzt, andererseits das intensive Gespräch, bei dem häufig auch persönliche Probleme in aller Offenheit angesprochen werden.

Für den Durchgang durch den Parcours ist ein Zeitraum von 90 Minuten vorgesehen, bis zu 36 Teilnehmer können sich gleichzeitig im Parcours aufhalten. Dadurch, dass die Teilnehmenden den größten Teil der Stationen selbstständig durchlaufen, ist es allen selbst überlassen, wie lange und wie intensiv sie sich mit dem jeweiligen Thema auseinandersetzen. Alle Jugendlichen haben die Chance, sich je nach Bildungsniveau, ethnischen oder sozialem Hintergrund wie auch sozialer Herkunft auf die gestellten Aufgaben einzulassen und je nach ihren individuellen Möglichkeiten und Interessen zu agieren.

#### Stationen zum Thema Alkohol:



Plakat-Entwurf



Selbst-Test



Am Ende eines jeden Durchgangs ertönt Musik, wodurch die Eröffnung der Cocktailbar angezeigt wird, an der alkoholfreie Mixgetränke mit den dazugehörigen Rezepten ausgegeben werden. Beim Genuss der Cocktails können alle Schülerinnen und Schüler auf der Rückseite ihrer Laufzettel eine Bewertung des Gesamt-Parcours vornehmen, die erfahrungsgemäß vorwiegend positiv ausfällt.



Jede Durchführung des Parcours wird von drei Fachkräften betreut: von einer Leitung sowie von zwei Studentinnen aus dem Bereich Gesundheit, die in Präventionsarbeit und Gesprächsführung geübt sind. Die Anwesenheit eines Lehrers ist nicht unbedingt erforderlich.

Den Stationen-Parcours haben bei 36 Einsätzen seit September 2004 insgesamt mehr als 11.000 Teilnehmer/innen besucht. 274 Lehrkräfte haben den Einsatz des Parcours zum Anlass genommen, an einer Fortbildungsveranstaltung über „Inhalte und Methoden schulischer Suchtprävention“ teilzunehmen. Außer in Haupt- und Realschulen, Gesamtschulen, Beruflichen Schulen und Gymnasien ist der Parcours bisher auch bei den „Berausenden Tagen“ im Ernst Deutsch Theater, im Ausbildungszentrum der Firma Vattenfall sowie am „Jungen Musiktheater“ in Hamburg zum Einsatz gekommen.

Wolfgang Kadow  
Tel.: 040 / 229 447 87  
Mail: [w.kadow@gmx.de](mailto:w.kadow@gmx.de)

Stand. 1. November 2009