

Ideen PROphyl-Blöcke

Zielbereich A – Sensibilisierung auf die Suchthematik

Alternativen aufzeigen:

- Sirup-Bar

Auslöser kennen:

- Geschichten, Metaphern
- Rollenspiele
- Fotostory
- Lied/Rap schreiben
- Stellvertreter definieren
- Stress
- Skills

Essen:

- Suchtsimulation: Leitende spielen den TN eine Esssucht vor. Die TN müssen rausfinden und in Worte fassen, was abläuft. Danach soll herausgefunden werden, warum es so weit gekommen ist und wie man davon loskommen könnte.
- Esstypen
- Esserlebnisse

Genuss – Sucht:

- Grenzen geschützt austesten (ohne mittel-/längerfristigen Folgen)

Glück:

- Glücksmomente: Glas mit Momenten/Dinge, die einen glücklich machen, füllen
- Blöcke, die Spass machen: Seilbahn, Taufe, Badeblock

Langeweile:

- Hosensack-Spielesammlung
- Langeweilebuch
- Tagebuch
- Casino

Medien:

- Alternativen zeigen (z.B. Sport, Hobby, Jubla/Pfadi/Cevi/Besj/Blaues Kreuz)
- Block bewusst mit Benutzung des Handys gestalten
- zwei Stunden gamen (z.B. immer das gleiche Spiel) – schauen, wie es den TN dabei geht
- Film drehen
- Essensausgabe gemäss Strichcode (die TN bekomme einen Strichcode und gemäss diesem bekommen sie das entsprechende Menü)

- Post-Wand: Jede/r TN hat ein Poster und schreibt/klebt darauf die Dinge, die er will (analog Facebook oder Instagram), die anderen TN können die entsprechenden Posts liken und kommentieren
- Werbungen
- Reichweite der Informationen über die eigene Person thematisieren

Nein-sagen:

- eigene Spielregeln/Strkturen
- Casino mit Verpfändung
- Grenzen: Wo und was sind meine Grenzen?, Grenzenspiele
- Mutproben (spielerisch), z.B. Kämpfen
- Selbstverteidigung lernen
- Spiel in dem man nicht «Nein» sagen darf (wenn dann doch «Nein» gesagt wird, müssen sie zum Beispiel gesammelte Punkte abgeben)

Über Folgen informieren:

- Beispiel zeigen (z.B. Alkoholbrille)
- Abschottung

→ Hinweis: Gestaltet die Blöcke «Sensibilisierung auf die Suchtthematik» spielerisch und nicht einfach reine Diskussionsrunden. Das Wort «Sucht» muss während dem Block nicht dauernd ausgesprochen werden (manchmal braucht es, es gar nie).

Zielbereich B – Psychische Gesundheit

- Sorgenfresserli basteln
- Selbstbewusstsein fördern
- Aufmunterung
- Gnüsserobig
- Wellnessabend

Zielbereich D – Physische Gesundheit

- Essen mit Beeinträchtigung kochen und essen (Beeinträchtigungen wie zum Beispiel Augen verbinden, nur ein Arm benutzen, nicht laufen können)
 - Sportblock mit Beeinträchtigungen, z.B. Fussball mit zusammengebundenen Beine, blind
 - Wellness-Block: Gesundheit-Drinks, Fussbad (mit Sprudel), Gesichtsmaske, Klangschale, Kopfmassage, Sauna, Massage
 - Parcours: alleine/möglich schnell/in der Gruppe → Grenzen von einem selber und der Gruppe einschätzen
-