



Video / Mischkonsum

FÜLLE DIE LÜCKEN AUS

Für Erwachsene: Informationen zum Einsatz dieses Arbeitsblattes finden Sie auf Seite 4.



Anleitung für Jugendliche

Super, dass du dabei bist! Diese Anleitung ist für dich.

Erste Runde

Lies den Text auf dieser und der nächsten Seite. Versuche, die Lücken mit deinem Wissen und deinen Vermutungen auszufüllen. Benutze wenn möglich einen Bleistift. Du darfst dich darüber mit deinen Kolleg*innen austauschen.

Zweite Runde

Später siehst du ein Video. So kannst du überprüfen, ob die Lücken richtig ausgefüllt sind oder ob du die Wörter anpassen musst.

Dritte Runde

In der dritten Runde beantwortest du mit einer Gruppe die Fragen auf Seite 3. Die Lehrperson fragt euch anschliessend nach euren Antworten und sagt euch, ob sie richtig sind. Wenn du dabei etwas Neues lernst, schreibe es in das Feld «Das habe ich gelernt. Das möchte ich mir merken...» auf Seite 3.

Lückentext

Der Konsum von Medikamenten mit Alkohol hat schon vielen jungen Menschen das gekostet.



Jugendliche kennen oft die des Mischkonsums von Medikamenten und Alkohol nicht. Damit dir nichts passiert, sprechen wir darüber.

Es ist gefährlich, Medikamente ohne ärztliche Aufsicht mit Alkohol zu mischen. So kannst du das verringern:

1 · Zuverlässige Quellen

Manche Jugendliche mischen spontan Medikamente mit Alkohol. Sie informieren sich vorher nicht über mögliche . Oder sie informieren sich über fragwürdige -Beiträge.



Medikamente haben und Nebenwirkungen. Informiere dich bei vertrauenswürdigen Quellen. und manche Influencer sind keine zuverlässigen Quellen.

2 · Vermeide Mischungen

Jede zusätzliche psychoaktive Substanz in deinem erhöht das Risiko von gefährlichen Wechselwirkungen.



Deshalb: Keine Medikamente mit Alkohol mischen. Sonst riskierst du Symptome. Und es kann lebensgefährlich werden!



3 · Der Schwarzmarkt ist kein Supermarkt

Medikamente vom Schwarzmarkt können und gefährlich sein. Auch wenn sie sauber verpackt sind. Substanzen vom Schwarzmarkt solltest du durch ein Checking testen lassen. Das empfehlen Fachleute.

Aber wer macht das? Viele Drug-Checking-Angebote sind erst ab Jahren zugänglich. Es gibt sie nur in wenigen Städten. Sie haben begrenzte Öffnungszeiten.



Deshalb: Nichts auf dem Schwarzmarkt .

4 · Kontaktiere immer den Rettungsdienst

Liegt jemand am Boden? Geht es dieser Person ? Ist sie nicht mehr ansprechbar? Du hast einen vor dir! Die richtige Reaktion ist: (1) Atmung prüfen, (2) stabile Seitenlage einleiten, (3) Notruf wählen.

Den Notruf wählen? Manche Jugendliche verzichten auch in kritischen Situationen darauf. Sie haben vor Repressionen durch die Polizei. Sie haben Angst, die für den Krankentransport übernehmen zu müssen.



Stelle dir vor: Du stehst zwischen Leben und Tod. Niemand kommt, um dir zu helfen. Nicht schön. Oder? Spring über deinen . Ruf im Notfall die Nummer 144. Dann hast du das Richtige getan. Vielleicht hast du ein gerettet.

5 · Sich stark und wohl fühlen

Bist du schüchtern? Hast du Angst? Bist du traurig? Bist du gestresst? Du bist nicht . Andere Jugendliche fühlen sich auch so. Manche nehmen Medikamente mit oder ohne . So versuchen sie, ihre schlechten Gefühle zu verdrängen.

Leider kannst du Beziehungsprobleme, , Angst, Traurigkeit und Frustration nicht mit Medikamenten und Alkohol . Kurzfristig fühlst du dich vielleicht etwas besser. Langfristig du dein Leben.



Bist du unzufrieden mit deinem Leben? Fühlst du dich nicht gut ? Gib dir eine Chance und suche die Unterstützung von Fachpersonen. Sie kennen die Schwierigkeiten von Jugendlichen. Sie können dich eine Zeit lang .

Von uns empfohlene Anlaufstellen und Informationsportale sind unter feel-ok.ch/ aufgelistet.



Fragen für schlaue Köpfe

Die Frage	Deine Antwort
Warum ist es gefährlich, Alkohol mit Medikamenten (ohne ärztliche Aufsicht) zu mischen?	
Warum sollten Medikamente nicht auf dem Schwarzmarkt gekauft werden?	
Was solltest du tun, wenn jemand am Boden liegt, sich schlecht fühlt oder gar nicht mehr ansprechbar ist?	
Wer informiert zuverlässig über die Wirkung von Alkohol und Medikamenten?	
Unter welcher Webadresse findest du Adressen von empfohlenen Anlaufstellen und Informationsportalen zum Thema Mischkonsum?	
Mit welchen 5 Tipps kannst du die Risiken für dein Leben verringern, wenn du Alkohol trinkst und Medikamente nimmst?	1. 2. 3. 4. 5.
Das habe ich gelernt. Das möchte ich mir merken...	



ANLEITUNG FÜR FACHPERSONEN | LEHRPLAN 21 - NMG.1.2

Ziel, Zielgruppe, Zeit

1. Mit diesem Instrument können die Jugendlichen selbstständig das Thema «Mischkonsum» vertiefen. Das Instrument ist für junge Menschen ab 15 Jahren geeignet. Für den Einsatz benötigt man etwa 30 bis 45 Minuten.

Ihre Rolle

2. Der Einsatz erfolgt in drei Runden. Ihre Rolle besteht darin, die drei Runden zeitlich zu koordinieren und Hilfe zu bieten, falls jemand nicht versteht, was er*sie machen soll.

Materialien

3. Wenn Sie eine Klasse mit z.B. 20 Schülern*innen betreuen, drucken Sie 20-mal beidseitig die Seiten 1 und 2.

Einsatz

4. Die Jugendlichen bekommen auf Papier die Seiten 1 und 2 dieses Dokumentes.
5. Dann leiten Sie **die erste Runde** ein (*falls Sie Jugendliche begleiten, die grosse Mühe haben, Texte zu lesen, empfehlen wir Ihnen eventuell direkt zur zweiten Runde zu übergehen*). Die Jugendlichen versuchen mit Wissen und Vermutungen die Lücken im Text auszufüllen und die Fragen zu beantworten. Sie dürfen sich dabei mit ihren Kolleg*innen darüber austauschen und sich frei im Raum bewegen. *Wenn Sie allerdings chaotische Zustände erwarten, dann ist es vielleicht besser, wenn jede junge Person allein arbeitet.* Wir rechnen für die erste Runde mit etwa 10 Minuten. Die benötigte Zeit dürfen Sie flexibel anpassen.
6. Für **die zweite Runde** können Sie das zweite Video abspielen, das Sie auf feel-ok.ch/+suchtmittel aufrufen können. Für diese Runde benötigt man 5 bis 10 Minuten.
7. **Die dritte Runde** ist für den Austausch gedacht. Die Jugendlichen diskutieren in Gruppen oder in der ganzen Klasse die Fragen auf Seite 3. Fragen Sie nach, welche Antworten die Gruppen formuliert haben und geben Sie anschliessend die offizielle Lösung von feel-ok.ch bekannt, die Sie auf Seite 7 vorlesen können.

Es sollte aber nicht nur beim Wissenserwerb bleiben. Fragen Sie auch, was die Teilnehmenden gelernt haben, was sie überrascht hat, was sie schon wussten und ob sie etwas gelernt haben, was sie als Erkenntnis für die Zukunft mitnehmen möchten (Take home message). Die Take Home Message können die Jugendlichen im Feld «Das habe ich gelernt. Das möchte ich mir merken...» auf Seite 3 notieren.

Tipp

8. Die Jugendlichen setzen sich selbstständig mit den Inhalten zum Mischkonsum auseinander. Das heisst: Es ist nicht erforderlich, dass Sie sich in diesem Thema gut auskennen. Trotzdem empfehlen wir Ihnen vor dem ersten Einsatz, 15 Minuten Zeit zu investieren, um selbst die Textlücken auszufüllen und die Fragen auf Seite 3 zu beantworten.

Lösungen

9. Die Lösungen finden Sie auf den Seiten 5 bis 7.



Lösungsblatt (Lückentext)

Der Konsum von Medikamenten mit Alkohol hat schon vielen jungen Menschen das **Leben** gekostet.



Jugendliche kennen oft die **Gefahren** des Mischkonsums von Medikamenten und Alkohol nicht. Damit dir nichts **Schlimmes** passiert, sprechen wir darüber.

Es ist gefährlich, Medikamente ohne ärztliche Aufsicht mit Alkohol zu mischen. So kannst du das **Risiko** verringern:

1 · Zuverlässige Quellen

Manche Jugendliche mischen spontan Medikamente mit Alkohol. Sie informieren sich vorher nicht über mögliche **Folgen**. Oder sie informieren sich über fragwürdige **YouTube**-Beiträge.



Medikamente haben **Wirkungen** und Nebenwirkungen. Informiere dich bei vertrauenswürdigen Quellen. **Verkäufer** und manche Influencer sind keine zuverlässigen Quellen.

2 · Vermeide Mischungen

Jede zusätzliche psychoaktive Substanz in deinem **Körper** erhöht das Risiko von gefährlichen Wechselwirkungen.



Deshalb: Keine Medikamente mit Alkohol mischen. Sonst riskierst du **schwere** Symptome. Und es kann lebensgefährlich werden!

3 · Der Schwarzmarkt ist kein Supermarkt

Medikamente vom Schwarzmarkt können **verunreinigt** und gefährlich sein. Auch wenn sie sauber verpackt sind. Substanzen vom Schwarzmarkt solltest du durch ein **Drug** Checking testen lassen. Das empfehlen Fachleute.

Aber wer macht das? Viele Drug-Checking-Angebote sind erst ab **18** Jahren zugänglich. Es gibt sie nur in wenigen Städten. Sie haben begrenzte Öffnungszeiten.



Deshalb: Nichts auf dem Schwarzmarkt **kaufen**.

4 · Kontaktiere immer den Rettungsdienst

Liegt jemand am Boden? Geht es dieser Person **schlecht**? Ist sie nicht mehr ansprechbar? Du hast einen **Notfall** vor dir! Die richtige Reaktion ist: (1) Atmung prüfen, (2) stabile Seitenlage einleiten, (3) Notruf **144** wählen.

Den Notruf wählen? Manche Jugendliche verzichten auch in kritischen Situationen darauf. Sie haben **Angst** vor Repressionen durch die Polizei. Sie haben Angst, die **Kosten** für den Krankentransport übernehmen zu müssen.



Stelle dir vor: Du stehst zwischen Leben und Tod. Niemand kommt, um dir zu helfen. Nicht schön. Oder? Spring über deinen **Schatten**. Ruf im Notfall die Nummer 144. Dann hast du das Richtige getan. Vielleicht hast du ein **Leben** gerettet.



5 · Sich stark und wohl fühlen

Bist du schüchtern? Hast du Angst? Bist du traurig? Bist du gestresst? Du bist nicht **allein**. Andere Jugendliche fühlen sich auch so. Manche nehmen Medikamente mit oder ohne **Alkohol**. So versuchen sie, ihre schlechten Gefühle zu verdrängen.

Leider kannst du Beziehungsprobleme, **Stress**, Angst, Traurigkeit und Frustration nicht mit Medikamenten und Alkohol **wegzaubern**. Kurzfristig fühlst du dich vielleicht etwas besser. Langfristig **ruinierst** du dein Leben.



Bist du unzufrieden mit deinem Leben? Fühlst du dich nicht gut **genug**? Gib dir eine Chance und suche die Unterstützung von Fachpersonen. Sie kennen die Schwierigkeiten von Jugendlichen. Sie können dich eine Zeit lang **begleiten**.

Von uns empfohlene Anlaufstellen und Informationsportale sind unter **feel-ok.ch/mischkonsum** aufgelistet.



Lösungsblatt (Fragen)

Die Frage	Deine Antwort
Warum ist es gefährlich, Alkohol mit Medikamenten (ohne ärztliche Aufsicht) zu mischen?	Weil unerwartete Wechselwirkungen zwischen psychoaktiven Substanzen möglich sind. Diese können zu schweren Symptomen führen.
Warum sollten Medikamente nicht auf dem Schwarzmarkt gekauft werden?	Weil sie verunreinigt und gefährlich sein können. Auch wenn sie sauber verpackt sind.
Was solltest du tun, wenn jemand am Boden liegt, sich schlecht fühlt oder gar nicht mehr ansprechbar ist?	Dies ist ein Notfall. Die richtige Reaktion ist: (1) Atmung prüfen, (2) stabile Seitenlage einleiten, (3) Notruf 144 wählen. In einem Notfall ist es immer richtig, den Notruf zu wählen. Damit rettest du vielleicht ein Leben.
Wer informiert zuverlässig über die Wirkung von Alkohol und Medikamenten?	Korrekte Antworten: • Ärzte * Ärztinnen • Die Beratungsplattform safezone.ch • Regionale Suchtberatungsstellen • Drug Checking Man sollte sehr vorsichtig sein mit Informationen aus • YouTube (Influencer*innen) und anderen sozialen Medien • Verkäufer*innen • Kolleg*innen
Unter welcher Webadresse findest du Adressen von empfohlenen Anlaufstellen und Informationsportalen zum Thema Mischkonsum?	Auf feel-ok.ch/mischkonsum
Mit welchen 5 Tipps kannst du die Risiken für dein Leben verringern, wenn du Alkohol trinkst und Medikamente nimmst?	1. Checke die Wirkung des Mischkonsums anhand zuverlässiger Quellen. 2. Vermeide es, Alkohol mit Medikamenten ohne ärztliche Aufsicht zu mischen. 3. Kaufe nichts auf dem Schwarzmarkt. 4. Kontaktiere im Notfall immer den Rettungsdienst. 5. Suche professionelle Hilfe, wenn du dich schlecht fühlst. Selbstmedikation und Alkoholkonsum sind keine Lösungen, sondern schaffen neue Probleme.