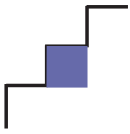


12 Meine Suchtgefährdung



Kompetenz

Ich schätze meine Gefährdung zur Sucht ein.

Auftrag

- Wähle Variante A oder B.
Variante A
- Besuche die Internetseite www.suchtpraevention-zh.ch. Wähle 1–2 Tests aus, die dich interessieren. Führe die Tests ehrlich und sorgfältig durch. Studiere die Auswertung.
Variante B
- Führe den Test „Neige ich zum Rauchertyp?“ durch und werte ihn aus.

Material

Variante A: PC, Internet
Variante B: Test „Neige ich zum Rauchertyp?“, Schreibzeug

Neige ich zum Rauchertyp?

Teste dich selbst:

Es gibt viele Gründe, warum jemand zum Raucher/zur Raucherin wird oder nicht. Mit diesem Test kannst du herausfinden, ob du eher zum Typ der Nichtraucherenden oder des Rauchenden gehören könntest.

Auf jede Testfrage ist nur eine Antwort möglich.

1. Hand aufs Herz: Kennst du in deiner Freizeit Langweile?

- A Ja, ich langweile mich oft.
- B Langweilig ist mir nur hin und wieder.
- C Nein, ich langweile mich nie.

2. Treibst du ausserhalb der Schule Sport?

- A Nein, nie.
- B Nur wenig, aber gelegentlich schon.
- C Ja, regelmässig und mit viel Spass.

3. Machst du manche Sachen nur deshalb, weil es andere von dir erwarten?

- A Ja, denn man sollte sich in seinem Freundeskreis auch anpassen können.
- B Nur wenn's mir Spass macht.
- C Nein, eigentlich nie, denn ich finde auch Beachtung, wenn ich einmal aus der Reihe tanze.

4. Wie verhältst du dich neuen, dir noch unbekanntem Situationen und Dingen gegenüber?

- A Alles Neue reizt mich. Ich muss es unbedingt kennenlernen und ausprobieren.
- B Ich bin eher vorsichtig und beobachte zuerst einmal, wie andere Leute mit dieser Situation oder Sache umgehen.
- C Ich überlege mir im voraus, ob sich das Ausprobieren lohnt.

5. Raucht dein Vater oder deine Mutter Zigaretten?

- A Ja, beide.
- B Nur der Vater oder nur die Mutter.
- C Nein, niemand.

6. In jeder Gruppe - ob in der Schulklasse, im Club und Verein oder im Freundeskreis - gibt es Anführer, Mitmacher und Aussenseiter. Welcher Typ bist du?

- A Eher ein Mitmacher.
- B Eher ein Aussenseiter.
- C Eher ein Anführer.

7. Fühlst du dich gestresst (durch Hausaufgaben, Mithilfe daheim, regelmässige Beschäftigungen und Verpflichtungen ausserhalb der Schule, Ärger mit Eltern etc.)?

- A Ja, man verlangt und erwartet von mir viel zu viel.
- B Manchmal fühle ich mich schon unter Druck, aber eher selten.
- C Nein, ich kenne eigentlich keinen Stress.

8. Darfst du oder dürftest du zu Hause rauchen?

- A Nein, es wäre streng verboten.
- B Ich weiss nicht.
- C Ja, ich dürfte zu Hause rauchen.

9. Aus welchem Bereich stammen deine Idole oder Vorbilder?

- A Aus der Musik-Szene, aus Film und Fernsehen, aus Büchern.
- B Aus Sport, Kunst, Politik, Geschichte, Wissenschaft und Forschung, Wirtschaft etc.
- C Aus dem eigenen Freundes- und Bekanntenkreis.

10. Zum Schluss eine schwierige Frage: Wie würdest du deine persönliche Situation im Allgemeinen bezeichnen?

- A Ich bin oft unzufrieden mit mir und meiner Situation.
- B Das hängt von den Umständen ab. Manchmal bin ich eher zufrieden, manchmal eher unzufrieden.
- C Eigentlich ist es mir meistens wohl in meiner Haut. Wenn ich Probleme habe, finde ich immer eine gute Lösung.

Deine Antworten auf die Testfragen ergeben folgende Punkte: A = 2, B = 1, C = 0. Zähle deine Gesamtpunktzahl zusammen.

0 bis 6 Punkte

Herzliche Gratulation, du hast grosses Glück. Dank deines Charakters und deiner persönlichen Situation bist du ein Nichtraucher-Typ. Wenn du nicht rauchen willst, kannst du auf Zigaretten leicht verzichten.

7 bis 13 Punkte

Aufgrund deiner Voraussetzungen neigst du weder zum eindeutigen Raucher-Typ noch zum eindeutigen Nichtraucher-Typ. Aber eigentlich ist dir klar: Ohne Glimmstengel geht's auch.

14 bis 20 Punkte

Es spricht manches dafür, dass du zum Raucher-Typ werden könntest. Versuche, dich möglichst bewusst und kritisch mit dem Rauchen auseinanderzusetzen.