

# WENIGER IST MEHR



9.2. – 26.3.2005

[www.aktion-verzicht.it](http://www.aktion-verzicht.it)

Projekträger:



Mitgetragen von:



Förderer:



## Persönlich

Die „Aktion Verzicht“ findet im heurigen Jahr zum ersten Mal als länderübergreifendes Projekt in Tirol, Südtirol und Salzburg statt. In Tirol läuft das Projekt seit sieben Jahren mit großem Erfolg. Die „Aktion Verzicht“ leistet einen wichtigen Beitrag zur öffentlichen Diskussion über gesunden Konsum. Gleichzeitig soll die Teilnahme als Bereicherung und persönlich anregende Erfahrung erlebt werden. Für eine gesunde Entwicklung der Persönlichkeit ist es wichtig, immer wieder auf Distanz zu den eigenen Gewohnheiten zu gehen. Dadurch wird dem fließenden Übergang von Gewohnheitsverhalten zu Suchtverhalten vorgebeugt: Neue Entwicklungen werden möglich. Fastenzeiten können einen Impuls geben, diese Distanz für eine begrenzte Zeit zu erleben.

### Worum geht es?

Ich verzichte in den sechs Wochen zwischen Aschermittwoch und Ostern ganz oder teilweise auf Alkohol (auch den Konsum auf die Hälfte zu senken oder auf die Wochenenden zu reduzieren ist eine Möglichkeit des Verzehrs). Kinder und jüngere Jugendliche verzichten in dieser Zeit auf Süßigkeiten oder reduzieren deren Genuss.

## In der Familie

### Der Fastenstrauch

Alle Familien sind eingeladen, in der Fastenzeit einen Fastenstrauch zu gestalten. Am Aschermittwoch werden von einem Forsythienstrauch Zweige abgeschnitten und eingefrischt. In der Zeit von Aschermittwoch bis Ostersonntag und darüber hinaus soll etwas in uns wachsen: die Gemeinschaft in der Familie, der Glaube an Gott oder ein anderer selbst gewählter Vorsatz. Dieser Weg zur Blüte und Fülle wird durch das Schmücken des Fastenstrauches, an welchem sich die ganze Familie gemeinsam beteiligen kann, begleitet und sichtbar gemacht.

Mit Kindern und Erwachsenen kann der Fastenstrauch täglich oder wöchentlich auf verschiedenste Art und Weise geschmückt werden, beispielsweise mit

- einem symbolischen Zeichen für das, was in mir wachsen soll,
- einem eigenen Bild/Foto,
- Fürbitten oder guten Wünschen für die Familienmitglieder,
- einem speziellen Band/einer speziellen Blüte in einer besonderen Farbe für „gute Taten“,
- bunten Papierblumen, -vögeln, -schmetterlingen, -käfern und anderen Frühlingsboten ab der Hälfte der Fastenzeit,
- einem kleinen Frühlingsgedicht, das jede/r in der Familie zu schreiben versucht,
- den Genüssen, auf die man sich nach der Fastenzeit besonders freut (Zettel schreiben oder zeichnen).



Der Fastenstrauch kann selbstverständlich auch in der Kirche, im Kindergarten oder in der Schule aufgestellt und geschmückt werden.

Alle Familien, die bei der „Aktion Verzicht“ mitmachen, haben die Möglichkeit an der Verlosung eines Überraschungsgeschenkes teilzunehmen: Schickt uns einfach ein Foto eures Fastenstrauches, eventuell mit einem kleinen Gedankenanstoß oder einem speziellen Wunsch der Familie. Die Fotos bitte bis zum 14.04.2005 an den Katholischen Familienverband Südtirol, Dr.-Streiter-Gasse 10/B, 39100 Bozen, Tel.: 0471 974 778 oder per E-Mail an [info@familienverband.it](mailto:info@familienverband.it) schicken. Die schönsten Fotos werden außerdem im Rahmen der Landesversammlung des KFS am 30.04.2005 ausgestellt.

## In der Pfarrgemeinde

Traditionell haben die Christen sich in der Fastenzeit Beschränkungen beim Essen und Trinken auferlegt. Die Fastenzeit wird zum Nachdenken, zum Gebet und zur Neuorientierung genutzt. In den Pfarrgemeinden kann der bewusste Verzicht auf Alkohol in vielfältiger Weise unterstützt werden:

- Das Thema „Verzicht“ wird in einem Gottesdienst aufgegriffen.
- Im Anschluss an einen Gottesdienst wird zu einem Umtrunk eingeladen, bei dem ausschließlich nicht-alkoholische Cocktails und andere nicht-alkoholische Getränke angeboten werden.
- In der Pfarrei werden Informationsveranstaltungen zu Gefahren des Konsums von Alkohol durchgeführt.
- Bei allen Veranstaltungen und Treffen wird bewusst auf den Alkoholausschank verzichtet.
- Gemeindemitglieder schließen untereinander eine Selbstverpflichtung ab, in der Fastenzeit auf den Alkoholkonsum zu verzichten. Pfarrer, Pfarrgemeinderäte und Pfarrcaritas-Gruppen unterstützen diese Initiative. Wöchentlich oder periodisch trifft man sich zu Gespräch und Gebet.

Unterstützung zur Umsetzung dieser Vorschläge und weiterer Aktivitäten in Pfarrgemeinden zur „Aktion Verzicht“ erhalten Sie bei der Caritas Diözese Bozen-Brixen, Referat Freiwilligenarbeit und Pfarrcaritas, Talfergasse 4, 39100 Bozen, Tel.: 0471 304 330, E-Mail: [freiwilligenarbeit@caritas.bz.it](mailto:freiwilligenarbeit@caritas.bz.it).

## In der Schule

Für Lehrpersonen und Schulklassen der Mittel- und Oberschulen

### Projekt „Gläserne Schule“ – eine Verzichtserfahrung

Unter „Gläserne Schule“ versteht man ein von Rolf Harten entwickeltes suchtpräventives Unterrichtsprogramm, dessen Ziel es ist, mit Schülerinnen und Schülern über eigene Konsummuster nachzudenken und den Verzicht auf ein Genuss- bzw. Suchtmittel oder eine lieb gewonnene Gewohnheit auszuprobieren. Im Rahmen der „Aktion Verzicht“ sollen Süßigkeiten und Alkohol im Vordergrund der Verzichtserfahrung stehen.

Schülerinnen und Schüler lassen sich erfahrungsgemäß gerne auf dieses Unterrichtsprogramm ein, dessen suchtpräventive Wirksamkeit wissenschaftlich belegt worden ist.

### Aufbau des Unterrichtsprogramms

• **Befragung der Schüler und Schülerinnen** zu ihren Genuss- und Konsumgewohnheiten als Ausgangspunkt für die Arbeit in der Klasse.

• **Unterrichtsbaustein „Kontrollierter Konsum durch initiierte Abstinenz“**

Die Schülerinnen und Schüler beschäftigen sich an einem Unterrichtstag mit dem „Konsumprofil“ der eigenen Klasse, mit ihren eigenen Verhaltensweisen und mit Gründen, Wirkungen und Folgen von Sucht.

• **Verzichtsvereinbarung**

Die Schülerinnen und Schüler erklären, worauf sie für zwei Wochen verzichten bzw. in welchem Bereich sie ihren Konsum einschränken wollen. Die beteiligten Lehrpersonen schließen sich dem Verzicht an.

• **Kurze tägliche Reflexionszeiten**

Im Zeitraum von zwei Wochen wird in kurzen, täglich eingeplanten Reflexionszeiten das eigene Verhalten erfahrbar gemacht. Zugleich werden alternative Handlungsweisen überlegt und ausprobiert.

**Elternarbeit**

Die Eltern werden im Rahmen eines Elternabends oder durch einen Elternbrief über das Projekt informiert und nach Möglichkeit in das Vorhaben eingebunden.

### Durchführung an den Schulen

Für Lehrerinnen und Lehrer der Mittel- und Oberschulen, die das Projekt „Gläserne Schule“ im Rahmen der „Aktion Verzicht“ durchführen wollen, bieten die drei Schulämter Unterstützung an.

Im Rahmen eines Fortbildungsnachmittages wird das Programm erläutert und das benötigte Material (Lehrerhandbuch, Fragebögen usw.) zur Verfügung gestellt.

Für die Durchführung des Unterrichtsprogramms sind 8 – 10 Unterrichtsstunden notwendig.

**Interessierte Lehrpersonen melden sich bis 20. Januar 2005 bei den Schulämtern an.**

Dr. Martin Holzner – Dr. Evelyn Matscher  
DEUTSCHES SCHULAMT  
Dienststelle für Gesundheitserziehung,  
Integration und Schulberatung  
Amba-Alagi-Straße 10, 39100 Bozen  
Tel. 0471 416 740/41

Dr. Lois Kastlunger  
INTENDENZA LADINA  
Sorvisc de Educaziun ala Sanité  
Direziun Raionala de Badia  
Str. San Linert 11, 39036 Badia  
Tel. 0471 839 597

## In der Jugendgruppe

*Südtirols Katholische Jugend regt alle Jugendlichen dazu an, die Fastenzeit bewusst zu erleben.*

Nimmt einen Zettel und schreibt darauf drei Genussmittel, z.B. das Fernsehen, den Schokoladenpudding, die Zigarette, das Glas Bier unter Freunden usw. Dies erledigt, wählt eines aus und versucht darauf während der Fastenzeit zu verzichten.

Falls ihr in einer SKJ-Ortsgruppe seid, könnt ihr versuchen diese Erfahrung gemeinsam zu erleben und diese später untereinander auszutauschen und zu besprechen.

SKJ bietet auch die Möglichkeit für all jene, die ihre Erfahrung nicht nur mit dem engeren Freundeskreis teilen möchten, diese in Briefform zu verfassen und bei einer SKJ-Ortsgruppe, bei der SKJ-Landesstelle oder auf [www.skj.bz.it](http://www.skj.bz.it) zu hinterlassen. Es werden dann einige davon in der Mitarbeiter/innen-Zeitschrift SKJ-Infos veröffentlicht – auch anonym.

Zudem bietet die SKJ die Möglichkeit sich an den „Exerzitien im Alltag“ zu beteiligen, die am 11.02.2005 um 19.00 Uhr im Geistlichen Jugendzentrum Bozen/Haslach beginnen.

Die „Exerzitien im Alltag“ helfen uns aufmerksamer zu leben, indem die Teilnehmer/innen sich täglich Zeiten der Ruhe und Besinnung nehmen.

Wer daran Interesse hat, soll sich bei Eugen Runggaldier bis 04. Februar 2005 melden, Südtiroler Str. 28, 39100 Bozen, Tel. 0471 970 890 oder unter [eugen.runggaldier@skj.bz.it](mailto:eugen.runggaldier@skj.bz.it)

**Azione Cattolica** veranstaltet in der heurigen Fastenzeit Treffen mit Menschen, die sich in ihrem Leben und in ihrer Arbeit mit den Problemen von Jugendlichen auseinandersetzen, mit besonderem Augenmerk auf Alkohol- und Drogensucht und deren Prävention.

Bei jeder Begegnung wird jedem/r Teilnehmer/in ein „Fastenkalender“ gegeben, worin der Vorsatz oder die Verpflichtung der Woche notiert werden soll, an die sie sich zu halten versuchen.

Für Informationen steht Azione Cattolica unter 0471 970 470 zur Verfügung, Südtiroler Str. 28, 39100 Bozen.

## Materialienpaket und weitere Informationen zum Thema Alkohol

Schulklassen, Jugend- und Erwachsenenengruppen, aber auch interessierte Einzelpersonen können beim Forum Prävention ein umfassendes Materialienpaket zum Thema Alkohol bestellen, das über Wirkungen und Gefahren informiert und Themen wie Alkohol in der Familie, Alkohol am Arbeitsplatz und Kinder von alkoholkranken Eltern aufgreift.

Zusätzlich bietet die Bibliothek der Fachstelle Literatur zu den Bereichen Sucht, Prävention, legale und illegale Drogen, Jugend und Jugendkultur, Elternratgeber sowie pädagogische und didaktische Materialien, Filme und CDs. Die Fachbibliothek ist für Interessierte, die sich in das Thema noch genauer einlesen möchten, eine geeignete Quelle. Die Mitarbeiter/innen der Fachstelle unterstützen Personen bei Recherchen und Facharbeiten.

Materialienpakete und weitere Infos unter: Forum Prävention, Hörtenbergstr. 1b, 39100 Bozen; Telefon 0471 324801, E-Mail: [info@forum-p.it](mailto:info@forum-p.it), [www.forum-p.it](http://www.forum-p.it)

# Infos u. Materialien: [www.aktion-verzicht.it](http://www.aktion-verzicht.it)