

Gruppe 5: Psychosoziale Aspekte

Gruppendruck & soziale Faktoren

- Wunsch nach Zugehörigkeit
- Angst vor Ausgrenzung
- „Alle machen das“
- Mutproben & Challenges
- Social-Media -influss
- FOMO (Fear of Missing Out)

Persönliche Gründe für Konsum

- Neugier und Experimentierfreude
- Probleme vergessen wollen
- Langeweile
- Stress und Überforderung
- Unsicherheit
- Selbstwertprobleme

Stärkende Faktoren

- Selbstbewusstsein
- Echte Freundschaften
- Positive Freizeitgestaltung
- Stressmanagement
- Kommunikationsfähigkeit
- Problemlösungsstrategien

Arbeitsauftrag Gruppe 5:

1. Erstellt eine „Druck-Waage“:
 - Linke Seite: Was macht es schwer, „Nein“ zu sagen?
 - Rechte Seite: Was macht stark beim „Nein“ sagen?
2. Sammelt Beispiele für typische Situationen:
 - Wie wird Druck ausgeübt?
 - Welche Sätze werden benutzt?
 - Wie fühlt man sich dabei?
3. Entwickelt positive Gegenstrategien:
 - Starke Antworten
 - Alternative Vorschläge
 - Ausweichmöglichkeiten