

# Sicher nach Hause: Strategien für Notfälle

Informationen für Lehrpersonen



1/11

<b>Arbeitsauftrag</b>	Die SuS bearbeiten in Gruppen Alltagssituationen, in denen der sichere Heimweg nach dem Konsum von Substanzen nicht gewährleistet ist. Sie entwickeln praktische Strategien, präsentieren ihre Lösungen und reflektieren diese im Plenum. Abschliessend erstellen sie eine persönliche Notfallstrategie.
<b>Ziele</b>	Die SuS kennen verschiedene Möglichkeiten, nach dem Konsum von Substanzen sicher nach Hause zu gelangen. Sie entwickeln praxisnahe Handlungsstrategien für Notfallsituationen und reflektieren dabei ihre Verantwortung im Strassenverkehr sowie mögliche Risiken für sich und andere.
<b>Material</b>	Szenario-Karten  Arbeitsblatt: Strategien für den Heimweg  Checkliste: Meine persönliche Notfallstrategie  Schreibmaterial
<b>Sozialform</b>	Plenum – PA / GA – EA
<b>Zeit</b>	90'

Zusätzliche  
Informationen:

- Am Steuer nie  
<https://www.amsteuernie.ch/de/finde-dein-praeventionsangebot-schulungen-simulatoren-tools/buche-unseren-workshop-fuer-die-oberstufenschule/>
- Be my Angel:  
<https://www.bemyangel.ch/de/>
- <https://shop.addictionsuisse.ch/de/30-eltern?q=Reihen-Elternleit%C3%A4den>
- Wayguard App: <https://www.axa.de/presse/begleit-app-wayguard-eine-million-mal-eingesetzt>
- Nez Rouge: <https://www.nezrouge.ch/de/Home/Nez-Rouge-Schweiz.html>

## Sicher nach Hause: Strategien für Notfälle

*Informationen für Lehrpersonen*



2/11



### **Mögliche Einstiegsfrage an die Klasse**

«Stell dir vor: Du bist an einer Party, hast etwas getrunken oder konsumiert – wie kommst du sicher nach Hause?»

Sammlung von ersten Ideen (Tafel / digitales Board)

Kurzer Austausch: Was ist keine gute Idee – und warum?

# Sicher nach Hause: Strategien für Notfälle

Arbeitsmaterial



3/11

## Szenarien-Workshop – Was tun im Notfall?



Teilt euch in Kleingruppen auf. Ihr wählt eines der Ausgangsszenarien aus. Diskutiert dieses in der Gruppe, beantwortet die Fragen und schreibt eure Notizen dazu auf.  
Jede Gruppe bearbeitet eine der folgenden Situationen:



### Szenario 1

Du hast an einem Fest zwei Mischgetränke mit Alkohol konsumiert. Eigentlich wolltest du mit dem Bus nach Hause fahren, doch ihr habt die Zeit vergessen – der letzte Bus ist bereits weg. Dein Wohnort ist 8 km entfernt. Deine Eltern haben gesagt, sie möchten nicht geweckt werden. Du hast noch 5 Franken in der Tasche.

Welche Optionen hast du?

Würdest du versuchen, doch jemanden anzurufen – wenn ja, wen?

Was wären die sichersten und realistischsten Lösungen?



### Szenario 2

Ein Freund hat an einer Party Beruhigungstabletten genommen – er meinte, es sei «eh nicht schlimm.» Später hat er noch Bier getrunken. Nun liegt er apathisch auf dem Sofa, reagiert kaum und ist sehr blass. Ihr seid bei jemandem zu Hause, den du kaum kennst – die Eltern sind nicht da. Du hast selbst nichts konsumiert.

Wie schätzt du die Situation ein?

Was sind mögliche Risiken bei Mischkonsum von Medikamenten und Alkohol?

Was tust du konkret – auch wenn andere sagen: «Das wird schon wieder»?

# Sicher nach Hause: Strategien für Notfälle

Arbeitsmaterial



4/11

## Szenario 3



Es ist 01:30 Uhr, und ihr habt den Abend am See verbracht. Ein guter Kollege bietet an, dich mit dem Motorrad nach Hause zu bringen. Er hat gekifft – sagt aber, das sei kein Problem, er fahre «eh langsam». Deine beste Freundin findet das cool und überredet dich: «Jetzt mach kein Drama, du vertraust ihm doch!»

Wie reagierst du auf den Druck der Gruppe?

Welche Argumente helfen dir, eine Grenze zu setzen?

Welche sicheren Alternativen findest du – auch spontan?



## Szenario 4

Du bist mit drei Leuten an einer abgelegenen Geburtstagsfeier. Plötzlich wird einer der Gäste aggressiv – er hat zu viel getrunken und Drogen konsumiert. Ihr wollt gehen, aber ihr habt keinen Handyempfang, es fährt kein Bus mehr, und ein Anwesender, den du kaum kennst, bietet an, dich mit dem Auto nach Hause zu fahren. Er wirkt fahrig, sagt aber, er habe «nur ein paar Gläser» getrunken.

Was ist hier gefährlich, auch wenn jemand hilfsbereit wirkt?

Welche Lösungen gibt es, wenn du keine digitalen Hilfsmittel zur Verfügung hast?

Wie kannst du dich und andere schützen?

# Sicher nach Hause: Strategien für Notfälle

Arbeitsmaterial



5/11

## Entscheidungsfragen – «Was würdest du tun?»



Lies die Situationen und kreuze die Antwort an, die du wählen würdest.

### **1. Dein Freund hat mehrere Biere getrunken und will jetzt mit dem Velo nach Hause fahren. Was tust du?**

- A) Ich überrede ihn, das Velo stehen zu lassen und biete an, mit ihm einen anderen Weg nach Hause zu finden.
- B) Ich gehe einfach selber nach Hause – er ist schliesslich selbst verantwortlich.
- C) Ich lasse ihn fahren. Er ist schon öfter so nach Hause gekommen.

### **2. Dir wird an einer Party ein Getränk angeboten, das bereits offen ist. Du weisst nicht genau, was drin ist. Wie reagierst du?**

- A) Ich lehne das Getränk höflich ab und hole mir selbst eins.
- B) Ich nehme das Getränk – wird schon nichts passieren.
- C) Ich frage, was drin ist, und trinke es, wenn es nur Alkohol ist.

### **3. Deine Kollegin hat Beruhigungstabletten genommen und trinkt jetzt auch noch Alkohol. Sie wirkt sehr müde. Was machst du?**

- A) Ich bleibe bei ihr und hole Hilfe – das kann gefährlich sein.
- B) Ich gehe davon aus, dass sie weiss, was sie tut.
- C) Ich frage sie, ob alles okay ist, und lasse sie dann in Ruhe.

### **4. Deine Freunde trinken alle Alkohol auf einer Party. Du willst eigentlich nichts trinken. Wie verhältst du dich?**

- A) Ich sage ehrlich, dass ich nichts trinken möchte.
- B) Ich trinke trotzdem mit – sonst werde ich ausgeschlossen.
- C) Ich tue so, als ob ich trinke, aber schütte es heimlich weg.

# Sicher nach Hause: Strategien für Notfälle

Arbeitsmaterial



6/11

## 5. Du hast zu viel getrunken, fühlst dich schlecht und bist allein unterwegs. Was tust du jetzt?

- A) Ich rufe jemanden an, den ich kenne, oder bitte jemanden um Hilfe.
- B) Ich lege mich irgendwo hin und warte, bis es mir besser geht.
- C) Ich versuche, so schnell wie möglich allein nach Hause zu laufen.

## 6. Dein Freund schlägt vor, nach dem Kiffen noch mit dem Mofa herumzufahren – «nur kurz, macht doch Spass.» Wie reagierst du?

- A) Ich sage klar: «Das ist zu gefährlich – ich fahr nicht mit.»
- B) Ich fahre mit, aber nur eine kleine Runde.
- C) Ich lache mit – passiert schon nichts.

## 7. Auf einer Party wirkt jemand sehr schlafig und antwortet kaum noch. Du hörst, dass sie Medikamente und Alkohol genommen hat. Was machst du?

- A) Ich informiere sofort eine erwachsene Person oder hole Hilfe.
- B) Ich lasse sie einfach schlafen – vielleicht ist sie nur müde.
- C) Ich gehe – ich will damit nichts zu tun haben.

## 8. Du hast dein Handy verloren und stehst spät an einer Bushaltestelle ohne Verbindung. Eine fremde Person bietet dir eine Mitfahrt an. Wie entscheidest du dich?

- A) Ich lehne ab und suche einen belebten Ort, wo ich Hilfe finde.
- B) Ich frage, ob die Person Alkohol getrunken hat, und fahre vielleicht mit.
- C) Ich steige ein – ich will einfach nur nach Hause.

## 9. Dein Freund ist beleidigt, weil du ihn nicht mit deinem Mofa fahren lässt – obwohl er Alkohol getrunken hat. Wie gehst du damit um?

- A) Ich bleibe freundlich, aber klar: «Ich fahr nicht mit – das ist mir zu gefährlich.»
- B) Ich fahre doch mit – er ist sauer und ich will keinen Streit.
- C) Ich sage ihm gar nichts mehr und laufe einfach weg.

# Sicher nach Hause: Strategien für Notfälle

Arbeitsmaterial



7/11

## Meine persönliche Notfallstrategie



Überlege dir, was du konkret tun würdest, wenn du nach dem Konsum von Alkohol, Cannabis oder Medikamenten nicht mehr sicher nach Hause kommst.  
Erstelle deine persönliche Notfallstrategie mit **realistischen Optionen**.  
Ziel ist es, dass du am Ende eine kleine, persönliche Strategie zur Hand hast, die dir in schwierigen Situationen helfen kann.

Wen würde ich im Notfall kontaktieren können? (z. B. Eltern, ältere Geschwister, Bezugspersonen)

---

---

Welche drei Wege nach Hause würde ich vermeiden, wenn ich konsumiert habe?

---

---

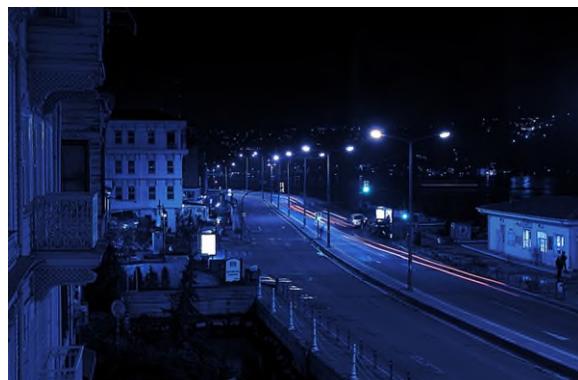
---

Welche sicheren Alternativen kenne ich oder möchte ich mir überlegen? (z. B. Uber, Nachtbus, bei Freund:innen übernachten)

---

---

---



# Sicher nach Hause: Strategien für Notfälle

Lösungsvorschlag



## Szenarien-Workshop – Was tun im Notfall

Szenario	Zentrale Risiken	Mögliche Handlungsstrategien	Vertiefende Fragen für die Klasse	Hinweise für LP
<b>1 Der letzte Bus</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alkohol im Blut</li> <li>- Kein ÖV</li> <li>- Kein Geld für Taxi</li> <li>- Eltern wollen nicht gestört werden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Zu Fuss gehen (Vermeiden, wenn man alleine geht und die Umgebung nicht gut kennt oder orientierungslos ist)</li> <li>- Eltern/Kontaktperson doch anrufen</li> <li>- Bei Freund:in Übernachten</li> <li>- Auf Hilfe warten an sicherem Ort</li> </ul>	<p>Was wiegt schwerer: Abmachung mit Eltern oder die Sicherheit?</p> <p>Welche Notfallpläne sind realistisch?</p>	SuS zur Abwägung von Sicherheit vs. Regeln anregen; Thema «Notfallkontakte» vertiefen
<b>2 Mischkonsum</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Medikament + Alkohol</li> <li>- Bewusstlosigkeit möglich</li> <li>- Gruppe unterschätzt Situation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Sofort Hilfe holen (144)</li> <li>- Nicht allein lassen</li> <li>- Stabile Seitenlage</li> <li>- Andere überzeugen, Situation ernst zu nehmen</li> </ul>	<p>Was tun, wenn andere nichts tun?</p> <p>Wie reagierst du, wenn du selbst nicht sicher bist, was passiert ist?</p>	Bezug zu Sucht Schweiz: Gefahr von Mischkonsum besonders betonen (Atmung, Bewusstsein)
<b>3 Gruppendruck</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Mofa-Fahrt unter Cannabiseinfluss</li> <li>- Gruppenzwang</li> <li>- Selbstschutz wird infrage gestellt</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Ablehnen, alternative Heimfahrt organisieren</li> <li>- Eltern / Uber / ÖV</li> <li>- Bei Freunden bleiben, anderen Heimweg suchen</li> </ul>	<p>Wie kommuniziere ich Grenzen in der Gruppe?</p> <p>Wie erkenne ich «schlechte» Kompromisse?</p>	Fokus auf soziale Kompetenz: Nein sagen können, ohne auszugrenzen – SuS dürfen eigene Sätze üben
<b>4 Kein Netz, keine Hilfe</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Aggressives Verhalten</li> <li>- Mischkonsum bei anderen</li> <li>- Unbekannte Person bietet Fahrt an</li> <li>- Kein Handyempfang</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Situation verlassen – aber nicht mit jemandem, der konsumiert hat</li> <li>- Bleiben, bis Hilfe sicher ist</li> <li>- Bei anderen Gästen Unterschlupf suchen</li> <li>- Nach nächstem erreichbarem Ort fragen</li> </ul>	<p>Wie erkennst du eine gefährliche Dynamik?</p> <p>Wie handelst du in fremder Umgebung mit wenig Infos?</p>	Thema «Vertrauen vs. Vorsicht» ansprechen. Bezug zu Wirkung von Alkohol und Drogen in Konfliktsituationen

# Sicher nach Hause: Strategien für Notfälle

*Lösungsvorschlag*



9/11

## Entscheidungsfragen – «Was würdest du tun?»

1. Freund fährt betrunken Velo

**Empfohlen:** B

**Begründung:** Aktives Eingreifen zeigt Verantwortungsbewusstsein, reduziert Unfallrisiken.

**Hinweis:** Gruppendruck thematisieren – «Was, wenn er trotzdem fährt?»

2. Offenes Getränk

**Empfohlen:** B

**Begründung:** Offene Getränke bergen Risiken (unbekannte Inhaltsstoffe).

**Hinweis:** Thema K.O.-Tropfen / Selbstschutz besprechen.

3. Mischkonsum Medikamente & Alkohol

**Empfohlen:** A

**Begründung:** Mischkonsum kann lebensgefährlich sein – rechtzeitig reagieren ist zentral.

**Hinweis:** Notrufnummern und stabile Seitenlage thematisieren.

4. Gruppendruck beim Alkoholkonsum

**Empfohlen:** A

**Begründung:** Eigene Grenzen vertreten stärkt Selbstbewusstsein.

**Hinweis:** Strategien zum "Nein sagen" in Rollenspielen üben.

5. Zu viel getrunken, allein

**Empfohlen:** A

**Begründung:** Hilfe holen ist besser als Risiken allein eingehen.

**Hinweis:** Notfallkontakte parat haben, realistische Hilfsoptionen sammeln.

6. Kiffen & Mofa fahren

**Empfohlen:** A

**Begründung:** Fahren unter Einfluss ist verboten und gefährlich.

**Hinweis:** Aufklärungsarbeit zu Cannabis und Reaktionsfähigkeit.

7. Person apathisch nach Mischkonsum

**Empfohlen:** A

**Begründung:** Hinweise auf Überdosis oder Vergiftung – sofort Hilfe holen.

**Hinweis:** SuS für Symptome sensibilisieren, Verantwortung stärken.

# Sicher nach Hause: Strategien für Notfälle

*Lösungsvorschlag*



10/11

8. Fremde Person bietet Mitfahrt an

**Empfohlen:** A

**Begründung:** Sicherheit geht vor – keine Mitfahrt mit Unbekannten.

**Hinweis:** Alternativen ohne Handy (z. B. Laden, Personen um Hilfe bitten) besprechen.

9. Freund reagiert beleidigt

**Empfohlen:** A

**Begründung:** Grenzen setzen trotz emotionalem Druck ist wichtig.

**Hinweis:** Gefühle ansprechen, gute Formulierungen sammeln.

## Meine persönliche Notfallstrategie

### 1. Wen würde ich im Notfall kontaktieren können?

Mögliche Antworten: Eltern, Geschwister, Gotte / Götti, Beste Freund:in, Taxiunternehmen oder Notfall-App, Polizei oder Notruf (wenn niemand erreichbar ist)

Hinweis: Nicht alle SuS haben ein stabiles familiäres Umfeld – Raum für individuelle Lösungen geben. Thema Vertrauenspersonen bewusst aufgreifen.

### 2. Welche drei Wege nach Hause würde ich vermeiden, wenn ich konsumiert habe?

Mögliche Antworten: Mit dem Velo fahren, Selbst bspw. Mofa fahren, Mit einer betrunkenen Person oder Person welche Drogen / Medikamente konsumiert hat mitfahren, Allein im Dunkeln zu Fuss nach Hause gehen, Auf unbekannte Angebote («Ich nehm dich mit») eingehen

Hinweis: Hier geht es um die Reflexion risikoreicher Verhaltensweisen – LP kann SuS unterstützen, alternative Lösungen zu erkennen und zu priorisieren.

### 3. Welche sicheren Alternativen kenne ich oder möchte ich mir überlegen?

Mögliche Antworten: Bei einer vertrauten Person übernachten, ÖV oder Nachtbus (vorher Verbindung checken!), Taxi oder Fahrdienst organisieren, «Elternvereinbarung»: Ich kann sie jederzeit anrufen, ohne Ärger zu bekommen, Mit Freunden gemeinsam nach Hause gehen

Hinweis: Es lohnt sich, Alternativen auch praktisch zu besprechen (z. B. lokale Nachtbuslinien, Notfall-Apps Vereinbarungen mit Eltern). SuS erarbeiten so realistische Strategien für ihren Alltag.

Be my Angel: <https://www.bemyangel.ch/de/>

Wayguard App: <https://www.axa.de/presse/begleit-app-wayguard-eine-million-mal-eingesetzt/>

Nez Rouge: <https://www.nezrouge.ch/de/Home/Nez-Rouge-Schweiz.html>

# Sicher nach Hause: Strategien für Notfälle

*Lösungsvorschlag*



11/11

## **Vertiefung im Plenum (fakultativ)**

Welche Strategie fühlt sich für dich am sichersten an?

Wer hat etwas gehört, das er/sie selbst auch übernehmen möchte?

Gibt es etwas, das du neu über dich oder dein Verhalten gelernt hast?