

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

www.bzga.de

KlarSicht

BZgA – MitmachParcours zu Tabak und Alkohol

www.klarsicht.bzga.de

**Praxisleitfaden zum Einsatz
des BZgA-KlarSicht-Koffers
zur Tabak- und Alkoholprävention**

Herausgeberin:	Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA www.bzga.de ; www.klarsicht.bzga.de Ostmerheimer Straße 220 51109 Köln im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit – alle Rechte vorbehalten –
Projektleitung und Redaktion:	Beate Lausberg, Referatsleitung Ausstellungen und personale Kommunikation, BZgA
Konzeption und Text:	Ingrid Schmitt, Schmitt Projektorganisation GmbH, Köln, unter Verwendung von Texten von Ingeborg Holterhoff-Schulte, Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen, Hannover
Druck:	Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA Köln, im Juni 2012

	Seite
1. Einleitung.....	6
2. Der „große“ KlarSicht-MitmachParcours der BZgA zu Tabak und Alkohol.....	7
▶ Methodischer Ansatz der Projektform Mitmach-Parcours.....	7
▶ Ziele und Zielgruppen	7
▶ Kooperationsmodell	8
▶ Organisations- und Durchführungsmodalitäten.....	8
3. Der BZgA-KlarSicht-Koffer zur Tabak- und Alkoholprävention.....	10
▶ Ziele und Zielgruppen	11
▶ Kooperationsmodelle und unterschiedliche Einsatzmöglichkeiten.....	12
▶ Die Stationen:.....	14
4. Checkpoint	15
▶ Material und Ablauf	15
▶ Inhalte und Ziele	15
▶ Impulsfragen und Moderationshilfen	17
▶ Abbildungen der Stationsmaterialien	19
5. Tabak, nichts vernebeln.....	23
▶ Material und Ablauf	23
▶ Inhalte und Ziele	23
▶ Impulsfragen und Moderationshilfen	25
▶ Stationsmaterialien	29

6.	Alkohol, alles im blauen Bereich	37
	▶ Material und Ablauf	37
	▶ Inhalte und Ziele	37
	▶ Impulsfragen und Moderationshilfen	39
	▶ Stationsmaterialien	43
7.	KlarSicht-Werbung	55
	▶ Material und Ablauf	55
	▶ Inhalte und Ziele	56
	▶ Impulsfragen und Moderationshilfen	57
	▶ Stationsmaterialien	58
8.	Talkshow	66
	▶ Material und Ablauf	66
	▶ Inhalte und Ziele	66
	▶ Impulsfragen und Moderationshilfen	67
	▶ Stationsmaterialien	69
9.	Rauschbrillen	70
	▶ Material und Ablauf	71
	▶ Inhalte und Ziele	71
	▶ Impulsfragen und Moderationshilfen	73
	▶ Stationsmaterialien	75
10.	Zur personalen Kommunikation und Moderation beim Mitmach-Parcours	77
	▶ Generelle Kommunikationsstandards im Mitmach-Parcours.....	77

▶ Moderation in vier Phasen	78
▶ „DO's und DON'Ts“	79
11. Organisatorisches, Checklisten	82
12. Themenrelevante Broschüren und Internetseiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung	85
13. Anhang:.....	88
▶ Packanleitung.....	88
▶ Zusätzliche Info-Charts.....	89
▶ DVD	

1. Einleitung

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA, entwickelte 2004 im Rahmen ihrer Jugendkampagnen „rauchfrei“ und „Bist du stärker als Alkohol?“ / „Na toll“ den KlarSicht-MitmachParcours zu Tabak und Alkohol. Der KlarSicht-MitmachParcours vermittelt interaktiv Informationen zu den Suchtmitteln Tabak und Alkohol, damit Jugendliche ab 12 Jahren und junge Erwachsene Entscheidungsgrundlagen und -hilfen erhalten, um ihr Genuss- und Konsumverhalten gesundheitsförderlich zu gestalten. Bei Rollenspielen, Quiz und Diskussionen bringen sich die Teilnehmenden mit ihren unterschiedlichen Fähigkeiten und Interessen ein. An den Stationen ist Teamarbeit gefragt, so dass alle ihre unterschiedlichen Kompetenzen einbringen und voneinander lernen.

Die BZgA setzt den KlarSicht-MitmachParcours zu Tabak und Alkohol seit 2004 bundesweit mit großem Erfolg ein. Dank der Unterstützung des Verbandes der Privaten Krankenversicherung e.V., PKV, produzierte die BZgA 2009/2010 ein zweites Exemplar des KlarSicht-Parcours'. Dies ermöglichte eine Verdoppelung der bundesweiten Einsätze von bislang rund 25 auf über 50 pro Jahr.

Um die Nachhaltigkeit und Synergie dieser Einsätze noch zu verstärken, entwickelte die BZgA parallel zu diesem Kapazitätsausbau des „großen“ Parcours den Prototypen einer Koffer-Parcours-Variante, die alle Stationen des „großen“ Parcours' im handlichen Kleinformat enthält.

Diese Koffervariante erprobte die „Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen, NLS“, 2010 intensiv im Rahmen eines landesweiten Pilotprojektes in über 50 Einsätzen an Schulen. Das Pilotprojekt, an dem rund 1.380 Schüler/-innen teilnahmen, wurde begleitend evaluiert. Sowohl die Praxiserfahrungen der niedersächsischen Suchtpräventionsfachkräfte als auch die daraus resultierenden Optimierungsvorschläge und -texte seitens der NLS und der wissenschaftlichen Begleitforschung, flossen in die Produktion des vorliegenden BZgA-KlarSicht-Koffers und auch in diesen Praxisleitfaden ein.

Stellvertretend für alle Projektbeteiligten sei an dieser Stelle besonders Frau Ingeborg Holterhoff-Schulte, Leiterin des Pilotprojektes der NLS zur Erprobung des BZgA-KlarSicht-Koffers, sehr herzlich für ihre engagierte Mitwirkung und für die gebündelten Optimierungsvorschläge der NLS gedankt.

Dieser Praxisleitfaden zum Einsatz des BZgA-KlarSicht-Koffers zur Tabak- und Alkoholprävention richtet sich an alle, die mit diesem Koffer suchtpreventiv arbeiten wollen. Dazu bietet der Leitfaden eine ausführliche Erläuterung des KlarSicht-Konzeptes, eine Beschreibung der einzelnen Stationen sowie Hinweise zu den intendierten Moderationszielen. Praktische Impulsfragen und Moderationshilfen erleichtern den Einstieg in die Arbeit mit dem Koffer. Hinweise zu themenrelevanten Broschüren, Internetseiten und einige organisatorische Tipps runden den Praxisleitfaden ab.

2. Der „große“ KlarSicht-MitmachParcours der BZgA zu Tabak und Alkohol

► Methodischer Ansatz der Projektform Mitmach-Parcours

Mitmach-Parcours' sind Präventionsangebote, bei denen sich Grundprinzipien des interaktiven Stationenlernens, von Erlebnisspielen und spontanen Mitmach-Aktionen miteinander verbinden.

Die Methodik der Mitmach-Parcours'

- bietet die Möglichkeit, Teilnehmer/-innen auf kognitiver, emotionaler und verhaltensbezogener Ebene anzusprechen und dadurch die Präventionseffekte zu steigern;
- erleichtert den Dialog über „heikle“ Themen, weil sich die Teilnehmenden in ihrer Rolle als Spielende spontaner ausdrücken und öffnen können;
- bietet feedback-orientierte Kommunikation und damit die Möglichkeit, alltagsnah und authentisch auf die Teilnehmenden einzugehen;
- entspricht dem Bedürfnis der Teilnehmenden, sich auf unterhaltsame Weise aktiv mit Themen zu beschäftigen;
- eröffnet breite Spielräume zum Mitgestalten der Thematik und der Aktion;
- gibt den Moderatorinnen und Moderatoren inhaltliche, methodische und kommunikative Anregungen und Impulse für die eigene Arbeit.

► Ziele und Zielgruppen

Der BZgA-MitmachParcours KlarSicht informiert über die Wirkungen und Suchtpotenziale der legalen Suchtmittel Tabak und Alkohol und fördert einen kritischen Standpunkt dazu. Das interaktive Angebot unterstützt Jugendliche dabei, die Risiken von Alkohol- und Zigarettenkonsum klarer zu sehen und verantwortungsbewusst zu handeln. Die Ziele des KlarSicht-MitmachParcours sind:

- die verständliche, altersgerechte Vermittlung von Wissen zu allen relevanten Aspekten rund um den Alkohol- und Tabakkonsum;
- die Reflexion des eigenen Verhaltens;
- einen eigenständigen und verantwortungsvollen Umgang mit legalen Suchtmitteln zu fördern;
- Nichtkonsumenten in ihrer Haltung zu bestärken;
- Genuss- und Konsumverhalten bewusst zu machen;
- mit Jugendlichen soziale Folgen des Tabak- und Alkoholkonsums zu reflektieren;
- Entscheidungshilfen für gesundheitsförderliches Verhalten anzubieten;
- über Wirkungen und Suchtpotenziale aufzuklären;
- für Schutzmechanismen zu sensibilisieren.

Darüber hinaus unterstützt die BZgA durch die kooperative Projektgestaltung die Arbeit und Strukturen der in diesem Themenfeld tätigen Institutionen vor Ort und in der Region.

Zielgruppen sind Jugendliche, primär Schülerinnen und Schüler ab der achten Schulklasse und junge Erwachsene. Die interaktiven Methoden ermöglichen es auch Teilnehmenden mit unterschiedlichem Wissens- und Entwicklungsstand, von diesem Angebot zu profitieren. Das variationsfähige Konzept des BZgA-MitmachParcours und die Flexibilität der geschulten Moderatorinnen und Moderatoren sorgen dafür, dass die Veranstaltung für unterschiedliche Teilnehmer- und Altersgruppen geeignet ist.

Der Zugang zur Zielgruppe ist leicht über Settings mit festen Organisationsformen, wie z.B. Schulen, Ausbildungsbetriebe oder Jugendzentren zu finden.

► **Kooperationsmodell**

MitmachParcours' sind stets Kooperationsprojekte, bei denen die BZgA und örtliche Einrichtungen aus den Bereichen Gesundheitswesen oder Jugendbildung zusammenarbeiten. Dies geschieht aus zwei Gründen:

- Die BZgA stärkt die regionale Strukturen, unterstützt die Vernetzung und gibt Anregungen für die Arbeit vor Ort.
- Die Einbindung regionaler Institutionen sichert die Verzahnung der langfristigen Präventionsarbeit und damit die Nachhaltigkeit von Prävention.

Ein zentraler Bestandteil der Kooperation sind daher die gemischten Moderatoren-Teams, die mit ihrer fachlichen und kommunikativen Kompetenz wesentlich zum Gelingen der MitmachParcours beitragen. In den Teams arbeiten Präventionsberater/-innen im Auftrag der BZgA zusammen mit Fachkräften von regionalen Beratungs- und Jugendeinrichtungen. Alle örtlichen Moderatorinnen und Moderatoren erhalten vor der Durchführung eines Projektes eine praxisnahe Einführung zu Zielen, Inhalten und Moderationsanleitungen des BZgA-MitmachParcours, so dass erfolgreiche Veranstaltungen gewährleistet sind.

Das institutionenübergreifende Einbinden der örtlichen Fachkräfte und das kompakte, supervidierte Durchführen der KlarSicht-Einsätze ermöglichen in methodischer und strategischer Hinsicht ein Verstärken der regionalen Präventionsstrukturen.

Alle beteiligten Kooperationspartner/-innen werten jedes Projekt gemeinsam aus. Dabei evaluieren sie unter anderem den Verlauf der Veranstaltungen, die Zielrealisierung und die Medienresonanz. Darüber hinaus geht es aber auch darum, konkrete Perspektiven für die weitere Präventionsarbeit in der Region zu entwickeln.

► **Organisations- und Durchführungsmodalitäten**

An zwei aufeinanderfolgenden Einsatztagen vor Ort durchlaufen insgesamt ca. 300 Teilnehmer/-innen in fünf separaten Gruppenveranstaltungen den Parcours. Die Jugendlichen teilen sich in fünf Kleingruppen mit ca. acht bis zwölf Personen auf und

Der „große“ KlarSicht-MitmachParcours der BZgA zu Tabak und Alkohol

absolvieren alle Stationen. Ein Durchlauf dauert etwa 90 Minuten. An jeder Station kann die Gruppe Punkte sammeln; zum Schluss kommen alle Kleingruppen wieder zusammen und ermitteln die Gruppe mit den meisten Punkten. Aber gewonnen haben beim MitmachParcours alle: Nämlich interessante Informationen und Argumentationshilfen, um sich kritisch mit dem (eigenen?) Tabak- und Alkoholkonsum auseinanderzusetzen.

Parallel zu den Veranstaltungen erhalten die gruppenbegleitenden Multiplikatorinnen und Multiplikatoren eine Führung auf Metaebene durch den Parcours. Hierbei erhalten sie Informationen zu Inhalten und Zielen der Stationen und einen Einblick in die Arbeitsweise der Moderator/-innen. Oft lassen sie sich auch selber auf die Aktionen an den Stationen ein.

Im Raum herrscht ein ständiges und unverständliches Gemurmel. Überall wird geredet, gespielt und viel gelacht. Jede Gruppe ist durch diesen konstanten Geräuschpegel wie in einer „akustischen Muschel“ geschützt. Große Fahnen und Plakataufsteller, die den Teilnehmenden die Sicht zu den anderen Stationen versperren, verstärken noch das Fokussieren auf die eigene Gruppe. Die Stimmung im Raum ist gelöst und doch arbeiten die Gruppen konzentriert.

3. Der BZgA-KlarSicht-Koffer zur Tabak- und Alkoholprävention

Die BZgA entwickelte den KlarSicht-Koffer, um örtliche Suchtpräventionsfachkräfte, Lehrer/-innen und weitere Nutzer/-innen dabei zu unterstützen, eigenständig, kontinuierlich und nachhaltig Veranstaltungen zur Tabak- und Alkoholprävention in Schulen und in der Jugendarbeit durchzuführen.

Der KlarSicht-Koffer ist nicht als „Konkurrenz“ oder als Ersatz des „großen“ KlarSicht-Parcours' gedacht, denn eine Kofferversion zieht natürlich ganz andere Einsatzbedingungen und Abläufe nach sich, als der rund 250 qm „große“ KlarSicht-Parcours. Beiden Parcours'-Typen sind spezifische Unterschiede und Wirkungen eigen:

Der „große“ BZgA-KlarSicht-MitmachParcours	Der BZgA-KlarSicht-Koffer
Die BZgA organisiert den Einsatz vor Ort, den Transport und Aufbau, sowie die Einführung der örtlichen Moderatoren und stellt fünf bis sechs BZgA-Moderatoren.	Die Einsatzorganisation, Gewinnung und Schulung des Moderations-Teams und die Einladung der Klassen liegen in der Verantwortung der jeweiligen Nutzer/-innen.
Nach fünf Veranstaltungen an zwei Tagen reist der MP KlarSicht weiter zum nächsten Einsatz.	Der KlarSicht-Koffer bleibt als Eigentum in der jeweiligen Einrichtung und kann beliebig oft eingesetzt werden.
Der große MP KlarSicht verlangt einen hohen personellen Einsatz. Mindestens fünf, besser acht Personen sind an drei Tagen für einen Einsatz freizustellen.	Verschiedene Durchführungsvarianten ermöglichen das Einsetzen des KlarSicht-Koffers entsprechend der vorhandenen personellen Ressourcen.
Der MP KlarSicht kann auch eine starke Öffentlichkeits- und Außenwirkung durch die begleitende Pressearbeit erzielen.	Wer den KS-Koffer nutzt, kann auch entscheiden, ob die lokalen Medien dazu eingeladen werden sollen oder ob es eher, z.B. in Schulen, bei der Berichterstattung durch die Schülerzeitung bleiben soll.
Die Stationen und Info-Wände des „großen“ MP sind fertig gestaltet. Die BZgA aktualisiert und überarbeitet sie bei Bedarf.	Der KS-Koffer enthält alle Basismaterialien (Spielelemente, Texte, Impulsfragen) des „großen“ MP. Er kann darüber hinaus nach Bedarf mit einfachen Mitteln ergänzt oder leicht an andere Inhalte adaptiert werden.
Den begleitenden Multiplikator/-innen stehen Fachkräfte zur Seite, und sie bekommen spezifische Informationen und Materialien.	Die begleitenden Multiplikator/-innen können ggfs. im Vorfeld auch als Moderierende gewonnen und eingesetzt werden.

Der BZgA-KlarSicht-Koffer zur Tabak- und Alkoholprävention

Der „große“ BZgA-KlarSicht-MitmachParcours	Der BZgA-KlarSicht-Koffer
Der MP KlarSicht benötigt einen ca. drei- bis fünfmonatigen Vorlauf zur Organisation aller Einsatzmodalitäten.	Der KlarSicht-Koffer ist auch, je nach Personalkapazität und Durchführungsvariante, kurzfristig einsetzbar.
Der MP KlarSicht benötigt vier bis acht Personen für den Auf- und Abbau.	Der KlarSicht-Rollenkoffer ist leicht durch eine Person zu transportieren, und der Aufbau der Stationen dauert nur wenige Minuten.
Das begleitende KlarSicht-Team fertigt und bringt das für einen KlarSicht-Einsatz nötige Material, wie z.B. Laufkarten, Namensschilder, Broschüren, Give-aways, mit.	Das Begleitmaterial zu organisieren oder diese Aufgabe an eine/-n Mitwirkende/-n zu delegieren, liegt in der Verantwortung der Nutzer/-innen.
Der „große“ KS-MP benötigt eine ca. 200 bis 250 qm große Stellfläche, (Foyer, Aula, Turnhalle); möglichst ebenerdig erreichbar.	Mit dem KS-Koffer können Sie auch in größeren Klassenräumen und Fluren arbeiten.

11

► Ziele und Zielgruppen

Der BZgA-KlarSicht-Koffer vermittelt Jugendlichen ab 12 Jahren und jungen Erwachsenen interaktiv Informationen zu den Suchtstoffen Alkohol und Tabak und gibt ihnen Entscheidungsgrundlagen und -hilfen, um ihr Genuss- und Konsumverhalten gesundheitsförderlich zu gestalten.

Durch die spielerische Auseinandersetzung mit den Themen Tabak und Alkohol machen sich die Teilnehmenden ihr Genuss- und Konsumverhalten bewusst und reflektieren es. Dazu erarbeiten sich die Jugendlichen, durch Moderatoren angeleitet, im Dialog fundierte Informationen zu Wirkungen und Suchtpotenzialen der legalen Suchtmittel Tabak und Alkohol.

Der Arbeit mit dem BZgA-KlarSicht-Koffer liegen folgende Ziele zugrunde:

- Informationen zu den relevanten Aspekten des Alkohol- und Tabakkonsums altersangemessen und verständlich vermitteln;
- Zur Reflexion des eigenen (Konsum)-Verhaltens motivieren;
- Einen eigenständigen und verantwortungsvollen Umgang mit legalen Suchtmitteln fördern;

- ▶ Nichtkonsumenten in ihrer Haltung bestärken;
- ▶ Genuss- und Konsumverhalten bewusst machen;
- ▶ Soziale und rechtliche Folgen des Tabak- und Alkoholkonsums reflektieren;
- ▶ Entscheidungshilfen für gesundheitsförderliches Verhalten anbieten;
- ▶ Über Wirkungen und Suchtpotenziale aufklären;
- ▶ Für Schutzmechanismen sensibilisieren.

KlarSicht bietet zudem die Möglichkeit, die Teilnehmenden nicht nur auf kognitiver, sondern auch auf emotionaler und verhaltensbezogener Ebene anzusprechen und damit die Präventionseffekte zu steigern. Durch die feedback-orientierte Kommunikation gehen die Moderierenden alltagsnah und überzeugend auf die Teilnehmenden ein. Daher eignet sich der Parcours für jedes Alter und für jedes schulische Niveau. Die bisherigen Einsatzerfahrungen haben gezeigt, dass das Modell des Stationswechsels nach 15 Minuten, die unterschiedlichen Themen, die es zu bearbeiten gilt und die Abwechslung von Spiel und Wissensstationen, auch für Menschen mit Konzentrations- und/oder Lernschwächen geeignet ist.

▶ Kooperationsmodelle und unterschiedliche Einsatzmöglichkeiten

Im Rahmen des o.g. Pilotprojektes erprobte die „Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen, NLS“, insgesamt vier Einsatz- und Durchführungsvarianten des BZgA-KlarSicht-Koffers:

Variante 1:

- ▶ Die durchführende Präventionsfachkraft findet für die Moderation ein bis zwei weitere Präventionsfachkräfte (z.B. aus Nachbarlandkreisen) sowie zwei Lehrkräfte (Lehrkräfte der Klassen, in denen der Parcours eingesetzt wird).

In einer kurzen Fortbildung erhalten die Moderatorinnen und Moderatoren alle Informationen zum Parcours und zur Moderation sowie einen Handlungsleitfaden, um sich eigenständig vorzubereiten.

Variante 2:

- ▶ Die durchführende Präventionsfachkraft findet für die Moderation vier bis fünf Lehrkräfte (Lehrkräfte der Klassen, in denen der Parcours eingesetzt wird).

Auch diese Moderatoren und Moderatorinnen nehmen an einer kurzen Fortbildung teil und bekommen einen Handlungsleitfaden.

Variante 3:

- ▶ Die durchführende Präventionsfachkraft findet fünf oder besser noch zehn Peers aus den Klassen 9 und/oder der Klasse 10 der Schule, in der der Parcours eingesetzt wird. Bei zehn Peers ist jede Station mit zwei Peers besetzt.

Damit sich die Peers an ihren Stationen sicher fühlen, brauchen sie eine sehr gute methodische und intensivere Vorbereitung. In der Peerschulung lernen sie allgemeine Inhalte der Suchtprävention, didaktische und methodische Anleitungen für die Moderation im Parcours sowie die Strukturierung der Arbeit an der jeweiligen Station. Durch anschließende Moderationsübungen festigen sich die gelernten Inhalte und Interaktionen. Die Peers erhalten ebenfalls einen Handlungsleitfaden.

Variante 4:

- ▶ Der Koffer wird in einzelnen, zeitlich aufeinanderfolgenden Sequenzen eingesetzt.
- ▶ Die Präventionsfachkraft arbeitet alleine, sie setzt an einem Tag in einer Klasse nur eine Sequenz ein (z.B. nur die Stationen zu Tabak), zu einem späteren Zeitpunkt eine weitere Sequenz (z.B. die Sequenz Alkohol oder Talkshow oder KlarSicht-Werbung). Insgesamt durchläuft die Klasse an verschiedenen Tagen nacheinander alle Stationen des Parcours.

Bei der Erprobung in Niedersachsen entschied man sich dazu, die Namen der Stationen zum Teil zu ändern. So heißt das „Tor der Entscheidung“ in der Kofferversion „Checkpoint“, da es kein großes Tor zum Aufbauen gibt.

- Station 1:** Checkpoint statt „Tor der Entscheidung“
- Station 2:** Tabak, nichts vernebeln
- Station 3:** KlarSicht-Werbung statt „Images“
- Station 4:** Talkshow
- Station 5:** Alkohol – Dreh-Bar
- Station 6:** Rauschbrillen statt „Drunk-Buster“

Grundsätzlich dauert auch ein Durchlauf mit der KlarSicht-Koffer-Version 90 Minuten, so dass an jeder Station 15 Minuten für die gemeinsame Arbeit zur Verfügung stehen. Die entsprechenden Infos zu Tabak und Alkohol haben die Fachkräfte zur Hand und legen sie an den jeweiligen Stationen aus.

Bei der Erprobung in Niedersachsen gab es an den Stationen keine Punkte. Jede Gruppe bekam an jeder Station einen Stempel oder ein anderes Zeichen für die aktive Teilnahme. Es wurde den Fachkräften freigestellt, ob sie weitere Anreize setzen wollten. So konnten sich die Gruppen z.B. mehr als einen Stempel verdienen, etwa durch besonders gute Mitarbeit an dieser Station.

Entscheiden Sie selbst, ob Sie mit einer Punktevergabe arbeiten wollen oder nicht. Bei der nachfolgenden Beschreibung der Station Checkpoint, haben wir dieses Anreizsystem berücksichtigt.

Die Präventionsfachkräfte in Niedersachsen erprobten auch die Durchführung der Koffer-Version mit Peers. Bei dieser Vorgehensweise legten sie besondere Sorgfalt auf die Schulung der Peers, um sie auf ihre Aufgaben vorzubereiten. Die Peers brauchen eine wesentlich engere Führung und z. T. auch engere Vorgaben, wie sie an den Stationen arbeiten sollen. Als verantwortlich durchführende Präventionsfachkraft arbeiten Sie daher besser nicht selbst an einer Station, sondern helfen dort, wo es nötig ist und haben die Zeit und die Gesamtabläufe im Blick.

Alle nachfolgenden Beschreibungen und Moderationshinweise gehen jedoch von erwachsenen Moderatoren, von Präventionsfachkräften, Lehrkräften und anderen Nutzern, z.B. aus der Jugendarbeit, aus.

► Die Stationen

Der BZgA-KlarSicht-Koffer enthält Material zu den sechs nachfolgenden Stationen:

Checkpoint	4. Kapitel
Tabak, nichts vernebeln	5. Kapitel
Alkohol, alles im blauen Bereich	6. Kapitel
KlarSicht-Werbung	7. Kapitel
Talkshow	8. Kapitel
Rauschbrillen	9. Kapitel

4. Checkpoint



Das komplette Stationsmaterial



1 Blanko-Chart



Eine Laufkarte für jede Gruppe

► Material und Ablauf

3 Fragetafeln

1 Blanko-Chart

1 Aufsteller

6 „Entscheidungsröhren“ (2 x ja – 2 x nein – 2 x vielleicht)

60 gelbe Kugeln

60 blaue Kugeln

Der Parcours beginnt beim „Checkpoint“ und endet auch dort.

Platzieren Sie eine Fragetafel, die Röhrcen „ja“, „nein“ und „vielleicht“ sowie die zwei Säckchen mit den Kugeln so, dass die Schüler/-innen die Fragetafel beim Hinein- und Hinausgehen lesen und mit einer Kugel beantworten können.

Die bereits gefüllten Röhrcen aus der Eingangssituation bleiben unverändert stehen, weil die Schüler/-innen am Ende die Ergebnisse vergleichen sollen.

Sie moderieren diese Station als „Spieleitung“: Die ganze Schulklasse beginnt gemeinsam, gibt ihre Antwortkugeln ab und sammelt sich dann wieder. Jetzt teilen Sie die Klasse in fünf Kleingruppen auf. Geben Sie jeder Kleingruppe einen Laufzettel und bitten Sie die Gruppen, sich einen Gruppennamen zu geben und auf dem Laufzettel einzutragen. Dann teilen sich die fünf Gruppen auf die fünf Stationen auf. An jeder Station erwartet sie ein Moderator/eine Moderatorin und der Parcours beginnt.

Am Ende kehren alle wieder zum Checkpoint zurück und beantworten die Eingangsfrage erneut. Nun kann noch einmal gemeinsam geschaut werden, was sich bei den Antworten verändert hat.

► Inhalte und Ziele

Der Checkpoint ist der Start- und Endpunkt eines Parcours-Durchlaufs. Gleich zu Beginn geben die Teilnehmer/-innen ihre Einschätzung zu einer Eingangsfrage ab:

Stimmt es, dass es mehr Nichtraucher/-innen gibt als Raucher/-innen? Gar nicht so einfach, sich für eine Antwort zu entscheiden. Die interaktive Form der Auseinandersetzung stimmt die Jugendlichen auf die Arbeitsweise im Parcours ein. Am Schluss des Parcours' wird das Meinungsbild vom Anfang noch einmal thematisiert und ein erneutes Votum abgegeben. Die Spielleitung ermittelt mit den Jugendlichen, was sich dabei verändert hat.

Ziele

- ▶ Der Checkpoint stimmt die Teilnehmenden auf den spielerischen Charakter des Parcours ein und verdeutlicht, dass die Meinungen der Jugendlichen hier im Mittelpunkt stehen.
- ▶ Die Frage führt die Teilnehmenden in das jeweilige Thema Alkohol oder Tabak ein.
- ▶ Der Vergleich der Antworten am Anfang und am Schluss zeigt, ob und wie sich die Einschätzungen der Jugendlichen durch das Durchlaufen des Parcours verändert haben.

Im Koffer sind drei Tafeln für die Eingangsfrage enthalten, so dass Sie auswählen können. Eine Fragetafel können Sie mit einem abwaschbaren Stift auch mit selbst ausgedachten Fragen beschriften. Und natürlich können Sie im Vorfeld des Einsatzes mit den Jugendlichen interessante Fragen sammeln, die man dann beim Checkpoint nutzt.

Bereiten Sie vor Beginn eines Parcours-Durchlaufs folgende Punkte vor:

- ▶ Sind ausreichend Laufkarten vervielfältigt?
- ▶ Haben alle Moderatoren und Moderatorinnen einen Kugelschreiber, um die Punkte an den Stationen in die Laufkarten einzutragen?
- ▶ Haben Sie eine (Stopp-)Uhr zur Hand, mit der Sie genau die 15 Minuten messen können?
- ▶ Erhalten die Teilnehmenden am Ende des Durchlaufs Give aways? Wenn ja, welche? Sind diese ausreichend vorhanden? Wo werden sie ausgelegt?
- ▶ Was geschieht mit den begleitenden Multiplikatoren und Multiplikatorinnen?
- ▶ Sind sie als Moderator/-in mit im Parcours aktiv?
- ▶ Wer kümmert sich um sie, falls sie keine eigenen Aufgaben haben?
- ▶ Wie bekommen sie Informationen zum Parcours und zur Suchtprävention?
- ▶ Sind zusätzliche Materialien für sie eingepackt? (Siehe weiterführende Literatur für Lehrende)

- ▶ Falls Schüler/-innen von außen kommen, wo deponieren sie ihre Taschen und Jacken?

▶ **Impulsfragen und Moderationshilfen**

Am „Checkpoint“ begrüßen Sie als Spielleiter/-in des Parcours' erstmals die Teilnehmenden; hier findet also der „erste Kontakt“ und der Start in den 90-minütigen Durchlauf statt. Der/die Spielleiter/-in regelt zu Beginn einige organisatorische Punkte, z.B.:

- ▶ Die Teilnehmenden begrüßen und kurz abklären, ob die „richtige“ (= angemeldete) Gruppe eingetroffen ist. Fragen Sie die Jugendlichen bei dieser Gelegenheit gleich, wie Sie – und die anderen Moderatoren – sie anreden dürfen; die offene Frage nach dem „Du“ oder „Sie“ signalisiert Wertschätzung und Interesse an den Teilnehmenden, während geschlossene oder Suggestivfragen („Dürfen wir euch duzen?“ oder „Wir dürfen euch doch noch duzen?“) den Jugendlichen keine echte Wahl lassen. Gerade, wenn man mit dem Parcours-Projekt eine offene, wertschätzende Kommunikation mit Jugendlichen initiieren oder fortsetzen möchte, sollte man als Moderator/-in sehr sensibel für solche vermeintlichen „Kleinigkeiten“ sein, die von den Teilnehmenden aber sehr wohl wahrgenommen werden.
- ▶ Sich selber und die Aktion (kurz!) vorstellen: Vermeiden Sie umständliche Funktionsbezeichnungen, Titel und Institutionsnamen, denn die Jugendlichen können sich das wahrscheinlich sowieso nicht merken. Sinnvoller ist es, z.B. genügend Visitenkarten bei sich zu haben, die Sie nach dem Parcours' bei Bedarf den begleitenden Lehrkräften und Teilnehmern geben können. Allzu „flapsige“ Begrüßungen („Hey, ich bin der Matze“...) sind ebenso wenig anzuraten, weil viele Jugendliche das als „Anbiederung“ empfinden.
- ▶ Die Gruppe bitten, sich in fünf Kleingruppen aufzuteilen: Achten Sie darauf, dass dieser Prozess möglichst rasch abgeschlossen wird und alle Kleingruppen in etwa die gleiche Personenanzahl haben. Wenn sich reine Jungen- oder Mädchengruppen bilden, ist das völlig in Ordnung.
- ▶ Jede Kleingruppe bitten, sich einen Gruppennamen zu geben, der dann in die Laufkarte eingetragen wird. Auch hier: Achten Sie auf die Zeit! Und für den Fall, dass einer Gruppe nichts einfällt, können Sie ja vielleicht ein, zwei Vorschläge machen.
- ▶ Nach jeder durchlaufenen Station tragen die Stationsmoderatoren die erreichte Punktzahl dieser Gruppe in die Laufkarte ein.
- ▶ Einen knappen Überblick über den Gesamttablauf geben. Neben der Erläuterung, worum es bei dieser Aktion überhaupt geht und wie sie im Groben abläuft, sollten die Teilnehmenden schon am „Checkpoint“ erfahren,
- ▶ dass sie als „Mitwirkende“ willkommen sind und wertgeschätzt werden,

- ▶ dass sie ‚mitmachen‘ und sich aktiv einbringen können,
- ▶ dass der „Ton“ und das „kommunikative Klima“ im Parcours gleichermaßen locker und partnerschaftlich wie respektvoll und wertschätzend sind.
- ▶ Danach „übergeben“ Sie die fünf Kleingruppen an die Stationsmoderatoren.
- ▶ Es hat sich als hilfreich erwiesen, wenn Sie als Spielleiter/-in den Moderierenden die letzten drei Minuten an den Stationen anzeigen. Suchen Sie dazu Blickkontakt und zeigen drei Finger hoch, später reicht sicher auch ein wissendes Nicken. Versuchen Sie dabei ausreichend Abstand von der Gruppe zu halten, um nicht die Aufmerksamkeit auf sich zu ziehen, da das die Jugendlichen von der Aktion an der Station ablenkt.
- ▶ Geben Sie zum Ende der 15-minütigen Spielzeit ein akustisches Signal. Dies können ein Klingelton vom Mobiltelefon, ein Geräusch oder ein paar Takte vom CD-Player sein.
- ▶ Als Spielleiter/-in nehmen Sie die fünf Kleingruppen nach dem Durchlaufen aller Stationen dann wieder „in Empfang“:
- ▶ Thematisieren Sie, ob und wie sich die Bewertung der Eingangsfrage verändert hat. Beziehen Sie die Jugendlichen in diese Auswertung ein, fragen Sie sie, welche Veränderungen sie feststellen und welche Erklärungen sie dafür haben.
- ▶ Fragen Sie nach, wie die Teilnehmenden diese KlarSicht-Aktion fanden und was sie davon mitnehmen. An dieser Stelle können und sollten Sie als Spielleiter/-in – stellvertretend für alle anderen „Moderatoren und Moderatorinnen – um das „Feedback“ der Jugendlichen bitten.
- ▶ Verkünden Sie den Punktestand der Kleingruppen (sofern Sie sich für eine Punktevergabe entschieden haben). Sosehr für die Jugendlichen auch der „Wettkampfanreiz“ durch die Punktevergabe von Bedeutung sein mag: Machen Sie als Spielleiter/-in immer deutlich, dass es dabei nicht in erster Linie um „Siegen oder Verlieren“ geht, sondern dass die Punkte vor allem für’s Mitmachen vergeben wurden. Deshalb bekommen auch alle Teilnehmenden eine kleine Erinnerung an diese Aktion.
- ▶ Bedanken Sie sich – im Namen aller Moderatoren – bei den Teilnehmenden für’s Mitmachen und verabschieden Sie die Gruppe.

Du bist gefragt

**Gehört es für dich zum
Erwachsensein dazu, Alkohol
zu trinken und zu rauchen?**

**Wirf die Kugel nach deiner
Entscheidung in eine der Röhren.**

Du bist gefragt

20

**Sind Freundinnen und Freunde,
die nicht rauchen und keinen
Alkohol trinken, uncool?**

**Wirf die Kugel nach deiner
Entscheidung in eine der Röhren.**

Du bist gefragt

Stimmt es, dass es mehr Nicht-raucherinnen und Nichtraucher gibt als Raucherinnen und Raucher?

Wirf die Kugel nach deiner Entscheidung in eine der Röhren.

Du bist gefragt

22

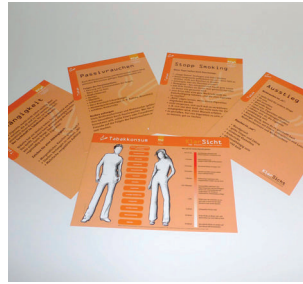
**Wirf die Kugel nach deiner
Entscheidung in eine der Röhren.**

Haben Sie oder die Jugendlichen eigene Ideen für Ein- und Ausgangsfragen? Sie können diese Fragen mit dem Folienstift auf dem Blanko-Chart notieren und jederzeit wieder verändern.

5. Tabak, nichts vernebeln



Das komplette Stationsmaterial



5 Infocharts



9 „Giftkarten“

► Material und Ablauf

- 1 Stationstafel mit Aufsteller
- 1 Zigarettenpackung mit 19 Zigaretten-Attrappen
- 2 Bodenbilder „Schachteln“ und „Geld“
- 9 „Giftkarten“
- 5 Infocharts

„Wissen gefährdet Rauchen“. Die überdimensionale Zigarettenpackung mit diesem Warnhinweis und zwei Bodenbilder bilden die zentralen Bestandteile der Tabak-Station. Platzieren Sie diese am besten mittig und stellen die Stationstafel mit dem Aufsteller gut sichtbar im Hintergrund auf. Die vier Info-Charts und die neun „Giftkarten“ legen Sie so hin, dass alle Teilnehmenden sie gut sehen können.

► Inhalte und Ziele

An der Tabak-Station geben Ihnen die Zigarettenpackung mit Begriffen rund um das Thema Rauchen auf den Zigaretten sowie die beiden Bodenbilder mit einem Jahresüberblick über den Zigarettenverbrauch und die dadurch entstehenden Kosten interessante Möglichkeiten zum Gesprächseinstieg mit den Teilnehmenden. Fragen Sie, wer eine Zigarette aus der Packung ziehen möchte. Lassen Sie den Begriff laut vorlesen und den anderen der Gruppe zeigen. Erörtern Sie nun gemeinsam das in die Runde geworfene Thema.

Spätestens bei der Zigarette mit dem Aufdruck „Kosten“ wechseln Sie mit der Gruppe zu den Bodenbildern der Station.

Das erste Bodenbild zeigt, wie viele Packungen Zigaretten pro Jahr zusammenkommen, wenn man täglich eine Packung Zigaretten raucht. In den 365 Packungen stecken 7.000 Zigaretten. Wie viel Teer ist darin wohl enthalten und lagert sich durch das Rauchen in der Lunge ab? Bei etwa 10mg pro Zigarette kommen in einem Jahr 70

Gramm zusammen – etwa eine Tasse voll.

Mit dem zweiten Bodenbild motivieren Sie die Jugendlichen dazu, individuelle Alternativen zum Rauchen zu finden. Aufgedruckt sind 365 Fünf-Euro-Scheine: Etwa 1.500,00 Euro. Geld, das man sparen oder für andere Sachen ausgeben könnte. Hier staunen viele, wie teuer das Rauchen tatsächlich ist. Die Jugendlichen kommen an dieser Station ins Grübeln: Ist der „blaue Dunst“ tatsächlich so viel Geld wert, welche Wünsche könnte man sich stattdessen erfüllen...

Ziele

Die Teilnehmenden setzen sich an dieser Station auf vielfältige Weise mit dem Thema Rauchen auseinander. Grundsätzlich sind das Bestärken des Nichtrauchens und der Wunsch nach Ausstieg bei Rauchern und Raucherinnen Ziele an dieser Station. Je nach Interessenslage der Gruppen geschieht dies über unterschiedliche Ansätze, z.B. über die Thematisierung folgender Aspekte:

- ▶ Folgen des Rauchens
- ▶ Erkrankungen, die durch rauchen entstehen können
- ▶ Anzeichen für körperliche und psychische Abhängigkeit
- ▶ Gründe zu rauchen / nicht zu rauchen
- ▶ Ausstiegsmöglichkeiten
- ▶ Hilfsangebote
- ▶ Inhaltsstoffe
- ▶ Passivrauchen
- ▶ Jugendschutzgesetz
- ▶ Alternativen zum Rauchen.

Die Informationen auf den Info-Charts bieten Ihnen dazu Diskussionsanstöße, Informationen und Argumentationshilfen.

► Impulsfragen und Moderationshilfen

Wie an jeder Station, begrüßen Sie die ankommende Gruppe freundlich, stellen sich kurz persönlich vor und erläutern, was die Jugendlichen an dieser Station erwartet. Eine Frage zum Gruppennamen, zur vorherigen Station, etc. erleichtert die Kontaktaufnahme zur Gruppe. Meist sind viele der Jugendlichen gerne bereit, eine Zigarette zu ziehen. Ansonsten reicht die Frage, wer die erste Zigarette ziehen möchte.

Die folgenden Impulsfragen richten sich nach den Themeneinstiegen auf den Zigaretten. Zusätzlich geben wir einen Hinweis darauf, zu welchen Themen Sie auch die Info-Charts gut mit einbinden können.

Abhängigkeit

- Welche Arten von Abhängigkeit gibt es?
- Wovon kann man noch abhängig werden?
- Welche Inhaltsstoffe in Zigaretten machen abhängig?
- Woran merkt Ihr, dass ein Freund/eine Freundin vielleicht schon abhängig sein könnte?



Ausstieg

- Welche Möglichkeiten kennt Ihr, mit dem Rauchen aufzuhören?
- Worauf soll Jemand achten, wenn er/sie mit dem Rauchen aufhören möchte?
- Warum ist es gut, auch nach vielen Jahren mit dem Rauchen aufzuhören?
- Was passiert nach der letzten Zigarette?



Clique

- Wie kann eine Clique (Eure Clique z.B.) darauf Einfluss nehmen, ob jemand raucht oder nicht raucht?

Cool

- Wer von Euch findet Rauchen cool/uncool? Stellt Euch in zwei Gruppen gegenüber auf und erläutert der anderen Gruppe jeweils die Gründe dafür.

Einstieg

- Was können Gründe dafür sein, mit dem Rauchen anzufangen?
- Warum ist es für Jugendliche noch gefährlicher als für Erwachsene, anzufangen, Zigaretten zu rauchen?



Entzugserscheinungen

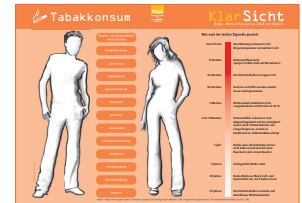
- ▶ Welche Entzugserscheinungen kennt Ihr bei Rauchern/Raucherinnen?
- ▶ Welche Hilfsmittel gibt es zur Linderung von Entzugserscheinungen?

E-Zigarette

- ▶ Was ist eine E-Zigarette?
- ▶ Wie funktionieren E-Zigaretten?

Folgen des Rauchens

- ▶ Was können Folgen langjährigen Rauchens sein?
- ▶ Warum stehen hier so viele verschiedene Krebsarten?



Gefährdung von Nichtraucherern

- ▶ Was meint Ihr, ist gefährlicher: Selber zu rauchen oder Passivrauchen und warum?

Hilfsangebote

- ▶ Welche Hilfsangebote gibt es für Raucher/-innen?
- ▶ Wie könnt Ihr Euch gegenseitig beim Aufhören unterstützen?

Impotenz

- ▶ Warum können Jungen/Männer vom Rauchen impotent werden?

Inhaltsstoffe

- ▶ Welche Inhaltsstoffe können in einer Zigarette sein?
- ▶ Wie kommen die Inhaltsstoffe in die Zigaretten?



Jugendschutzgesetz

- ▶ Was ist das Jugendschutzgesetz?
- ▶ Was sagt das Jugendschutzgesetz in Bezug auf das Rauchen?

Kosten

- ▶ Wie teuer ist eine Schachtel Zigaretten?
- ▶ Was ist mit den vielen Zigarettenschachteln gemeint? (Zigarettenkonsum pro Jahr bei einer Schachtel täglich)
- ▶ Wie viele Zigaretten raucht jemand, der täglich eine Schachtel konsumiert?
- ▶ Wie viel Gramm Teer kommen wohl in einem Jahr zusammen?



Stopp Smoking

Diese Tipps helfen beim Rauchstopp:

- "Stopp-Datum" festlegen und dabei bleiben
- keine Langeweile aufkommen lassen – dann fällt es leichter, nicht am Rauchen zu denken
- entsorgen, was am Rauchen erinnert
- Bewegung – das entspannt und macht gute Laune
- alle Orte meiden, an denen man geraucht hat oder an denen viel geraucht wird
- eine Krise oder eine gute Nachricht nicht als Entschuldigung nehmen, „nur die eine Zigarette zu rauchen“
- "Nein" sagen lernen, wenn einem Zigaretten angeboten werden
- nicht vergessen, sich auch mal zu verhaseln; z.B. sich von dem Geld, das nicht mehr für Zigaretten ausgegeben wird, einen Wunsch erfüllen
- es genießen, fast nur Zigaretten zu sehen, nicht rauchen zu müssen, gut zu riechen

KlarSicht

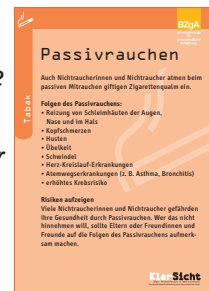
- ▶ *Was würdet Ihr am Jahresende mit dem Geld machen, wenn Ihr darüber frei verfügen könntet?*
- ▶ *Wofür müssen Raucher/-innen noch Geld ausgeben? (z.B. Feuerzeuge, häufigeres Waschen der Kleidung/Haare, Streichen der vergilbten Wände der Wohnung, Pfefferminzbonbons oder Atemspray, professionelle Zahnreinigung, etc.)*

Rauchverbot

- ▶ *Warum ist Rauchen für Jugendliche unter 18 Jahren verboten?*
- ▶ *Wo ist Rauchen generell verboten?*
- ▶ *Wie findet Ihr die generellen Rauchverbote?*

Schwangerschaft

- ▶ *Welche Gefahren bestehen für das ungeborene Kind, wenn die Mutter während der Schwangerschaft raucht?*
- ▶ *Welche Gefahren bestehen, wenn die Mutter auch nach der Geburt des Kindes raucht?*



Statistik

- ▶ *Wie viele Raucher/Raucherinnen gibt es statistisch in Eurer Altersklasse?*
- ▶ *Wer fängt früher mit dem Rauchen an, Jungen oder Mädchen?*
- ▶ *Gibt es in Deutschland mehr Raucher/-innen oder Nichtraucher/-innen?*

Tod

- ▶ *Warum kann Rauchen tödlich sein?*
- ▶ *Wie viele Menschen sterben in Deutschland durchschnittlich pro Tag an den Folgen des Tabakkonsums?*

Vorbilder

- ▶ *Welche Eurer Vorbilder rauchen/rauchen nicht?*
- ▶ *In welchen Situationen wart/seid Ihr selber schon mal als Nichtraucher/-in ein Vorbild für andere?*



Tricks

Tipps

- Vertiefende Informationen zu den Themen Inhaltsstoffe, Einstieg, Ausstieg, Passivrauchen und Abhängigkeit finden Sie im Anhang.
- Lassen Sie eine/n Teilnehmende/n eine Zigarette ziehen und den Begriff darauf vorlesen. Legen Sie danach die Zigarette quer über die Schachtel. So können alle den Begriff noch lesen und die Zigarette geht nicht so schnell verloren.
- Forcieren Sie an dieser Station kein „Outing“, wer raucht und wer nicht raucht. Versuchen Sie dennoch, beide Seiten in die Diskussion mit einzubeziehen.
- Jugendliche sprechen bei dem Oberbegriff „gesundes Rauchen“ oft das Rauchen von „Shishas“/„Wasserpfeifen“ an. Das ist für Sie eine gute Gelegenheit, bei den Jugendlichen kursierende verharmlosende Argumente zu entkräften. (Weiterführende Informationen zum Thema Wasserpfeife finden Sie in der Literaturliste)
- Nur ca. 13 % der 12- bis 17-jährigen greifen überhaupt zur Zigarette. Sie werden es also überwiegend mit Nichtraucher/-innen zu tun haben. Bedenken Sie dies bei Ihrer Vorbereitung auf die Tabak-Station.

Nichts vernebeln

Wer hier zur Zigarette greift, dem raucht zwar der Kopf, aber das schadet garantiert nicht der Gesundheit.

Um zu punkten, müsst ihr gemeinsam Fragen beantworten. Abgucken und mit anderen sprechen, ist ausdrücklich erlaubt.

Abhängigkeit

Eine Zigarette macht nicht sofort süchtig. Aber die meisten, die ab und zu mal rauchen, steigern allmählich ihren Konsum, bis zur Gewohnheit. **Der Suchtstoff im Tabakrauch ist Nikotin.**

Nikotin hat ein ähnlich hohes Suchtpotenzial wie Kokain. Das heißt, Rauchen kann genauso abhängig machen wie eine harte Droge. Dann verlangt der Körper regelmäßig nach den Zigaretten.

Zeichen für eine Abhängigkeit:

- Morgendliches Rauchen gleich nach dem Aufstehen
- Starkes Verlangen zu rauchen, „Nikotinhunger“
- Mehrfache vergebliche Aufhörversuche

Passivrauchen

Auch Nichtraucherinnen und Nichtraucher atmen beim passiven Mitrauchen giftigen Zigarettenqualm ein.

Folgen des Passivrauchens:

- Reizung von Schleimhäuten der Augen, Nase und im Hals
- Kopfschmerzen
- Husten
- Übelkeit
- Schwindel
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Atemwegserkrankungen (z. B. Asthma, Bronchitis)
- erhöhtes Krebsrisiko

Risiken aufzeigen

Viele Nichtraucherinnen und Nichtraucher gefährden ihre Gesundheit durch Passivrauchen. Wer das nicht hinnehmen will, sollte Eltern oder Freundinnen und Freunde auf die Folgen des Passivrauchens aufmerksam machen.

Stopp Smoking

Diese Tipps helfen beim Rauchstopp:

- „Stopp-Datum“ festlegen und dabei bleiben
- keine Langeweile aufkommen lassen – dann fällt es leichter, nicht ans Rauchen zu denken
- entsorgen, was ans Rauchen erinnert
- Bewegung – das entspannt und macht gute Laune
- alle Orte meiden, an denen man geraucht hat oder an denen viel geraucht wird
- eine Krise oder eine gute Nachricht nicht als Entschuldigung nehmen, „nur die eine Zigarette zu rauchen“
- „Nein“ sagen lernen, wenn einem Zigaretten angeboten werden
- nicht vergessen, sich auch mal zu verwöhnen;
z. B. sich von dem Geld, das nicht mehr für Zigaretten ausgegeben wird, einen Wunsch erfüllen
- es genießen, frei von Zigaretten zu sein, nicht rauchen zu müssen, gut zu riechen

Ausstieg

Nichtrauchen ist „in“:

- mehr Geld für andere Dinge
- fit sein
- gut aussehen
- gesunde Haut
- cool sein: Zigaretten ablehnen
- eigene Entscheidungen treffen
- stärker sein als die Zigarette
- unabhängig sein
- Anerkennung, wenn du es geschafft hast
- weniger Stress mit Eltern, Lehrerinnen und Lehrern, Nichtraucherinnen und Nichtrauchern

Rauchen ist „out“:

- Mundgeruch
- gelbe Finger und Zähne
- stinkende Klamotten
- Krebsrisiko
- nikotinabhängig sein
- kostet viel Geld

Tabak - nichts vernebeln

34

Vorsicht Gift!

Teer
ist ein Bestandteil im
Straßenbelag

Tabak



KlarSicht

Vorsicht Gift!

Ammoniak
benutzt man für
**Dünge- und
Reinigungsmittel**

Tabak



KlarSicht

Vorsicht Gift!

Naphthalin
ist in
Mottengift

Tabak



KlarSicht

Vorsicht Gift!

**Blei, Cadmium,
Nickel und Zink**
sind Bestandteile von
Batterien

Tabak



KlarSicht

Vorsicht Gift!

**Zigaretten sind
voller Gifte**

Tabak



KlarSicht

Vorsicht Gift!

**Arsen und
Blausäure**
fanden Verwendung in
Rattengift

Tabak




KlarSicht

Vorsicht Gift!

Aceton
ist ein Bestandteil von
Lösungsmitteln
z. B. auch in Nagellackentferner
enthalten

Tabak




KlarSicht

Vorsicht Gift!

Phenole
verwendet man zur
**Bekämpfung von
Schädlingen**

Tabak




KlarSicht

Vorsicht Gift!

Butan
benutzt man als
**Camping- und
Feuerzeuggas**

Tabak



KlarSicht

Tabak - nichts vernebeln

Wer ein Jahr lang eine Packung Zigaretten pro Tag raucht, braucht dafür so viel Geld, wie man hier sieht. Das heißt, in einem Jahr gehen ca. 1.500 Euro „in Rauch auf“.



Wer ein Jahr lang täglich eine Schachtel Zigaretten raucht, hat so viele Packungen geleert, wie hier zu sehen sind. Das sind jedes Jahr ungefähr 7.000 Zigaretten.





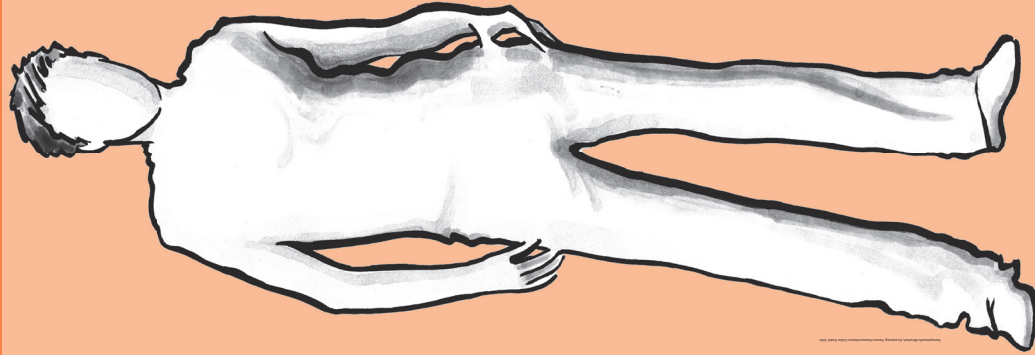
Tabakkonsum

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

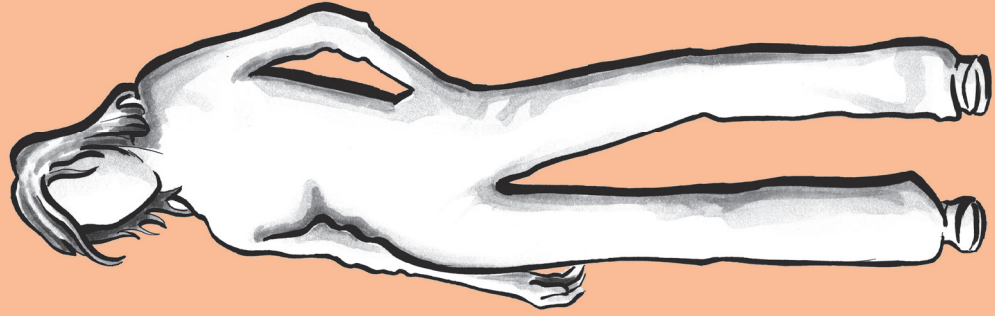
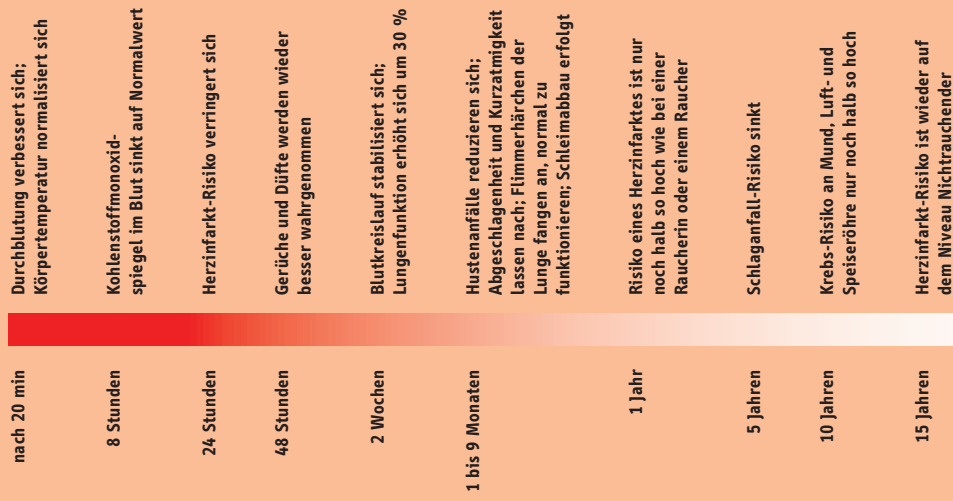
Klar Sicht

BZgA – MitmachParcours zu Tabak und Alkohol



- Geruchs- und Geschmackssinn wird schwächer
- Mundhöhlenkrebs
- Zahnverlust
- Kehlkopfkrebs
- Speiseröhrenkrebs
- Herzinfarkt
- Bronchitis
- Lungenkrebs
- vorzeitige Hautalterung
- Schlaganfall
- Harnblasenkrebs
- Nierenerkrankung
- Impotenz

Was nach der letzten Zigarette passiert



Quellen: A Report of the Surgeon General, „The Health Consequences of Smoking: Nicotine Addiction“, 1988. A Report of the Surgeon General, „The Health Benefits of Smoking Cessation“, 1990

6. Alkohol



Das komplette Stationsmaterial



Die Trinkbar



Blanco-Karten mit Folienstift

► Material und Ablauf

- 1 Stationstafel mit Aufsteller
- 1 Matte mit aufgedrucktem Glücksrad
- 4 Gläser (Hartplastik)
- 1 Flasche (Vorsicht Glas!)
- 5 Bierdeckel
- 5 Informationstafeln
- 32 Frage- und Antwortkarten

Die Station Alkohol besteht aus zwei eigenständigen Elementen: Der Dreh-Bar und der Trink-Bar.

Finden Sie für den Aufsteller mit der Stationstafel einen Platz im Hintergrund. Für die Trink-Bar stellen Sie die Plastikgläser und die Glasflasche in eine Reihe und legen die Bierdeckel unsortiert dazu. Für die Dreh-Bar legen Sie die Glasflasche auf die Mitte der Matte und schon will der/die Erste drehen und das Spiel beginnen. Sie haben für beide Stationselemente nur eine Flasche, so dass Sie sich entscheiden müssen, ob Sie mit der Dreh- oder Trink-Bar beginnen wollen.

► Inhalte und Ziele

An der Station Alkohol bieten die Dreh-Bar sowie die Trink-Bar Möglichkeiten für einen Gesprächseinstieg.

Die Gefäße an der Trink-Bar sind in der Vorstellung mit Bier, Schnaps, Sekt, Wein und Biermix gefüllt. Sprechen Sie mit den Jugendlichen über die jeweiligen Gebindegrößen und deren Alkoholgehalt. Lassen Sie die Jugendlichen schätzen: Welches Getränk, welches Glas enthält wohl am meisten reinen Alkohol? Nun fehlt nur noch die Zuordnung der Bierdeckel mit den Grammzahlen reinen Alkohols zu den entsprechenden Trinkgefäßen.

Bierkrug	0,3 l	12 g
Schnaps	4 cl	12 g
Sektflöte	0,1 l	9 g
Wein	1/8 l	11 g
Biermix	0,33 l	7 g

Gar nicht so einfach? Was verwundert an dem Ergebnis? Und schon sind Sie bei Themen wie individuelle und gesellschaftliche Trinkgewohnheiten, Wirkungsweisen von Alkohol, Promille im Blut, Abbau von Alkohol, Zusatzstoffe wie Zucker oder Kohlensäure in alkoholischen Getränken, etc.

Die Dreh-Bar wird schnell zum Frage- und Antwortspiel, wobei Sie die Zahlen auf der Unterlage unterschiedlich nutzen können:

- ▶ Die Zahlen auf der Unterlage können z.B. für die Punktzahl bei richtiger Antwort stehen. Stellen Sie Ihre Fragen dann von ganz leicht (1) bis sehr schwer (8). Dabei ist es Ihre Entscheidung, welchen Schwierigkeitsgrad oder welches Thema Sie für die Gruppe, mit der sie gerade spielen, wählen.
- ▶ Nutzen Sie die Zahlen als eine Vorgabe für eine Anzahl von Antworten, z.B.
- ▶ „Nennt mir drei Situationen, in denen überhaupt kein Alkohol getrunken werden soll.“
- ▶ „Kennt Ihr fünf mögliche Folgen des Alkoholkonsums?“
- ▶ „Nennt mir acht Gelegenheiten, bei denen Menschen oft Alkohol trinken.“
- ▶ Geben Sie mit den Zahlen Themenfelder an, über die Sie mit der Gruppe als nächstes sprechen (siehe Impulsfragen). Auch hier sind Sie frei in der Auswahl der Themen.

Ziele

Vermitteln Sie an dieser Station Informationen zu Alkohol und Trinkverhalten.

Diskutieren Sie an der Trink-Bar mit den Jugendlichen Themen wie z.B. Alkohol in unserer Gesellschaft, Gebindegrößen, Trinkgewohnheiten und Wirkungsweisen von Alkohol.

Regen Sie an der Dreh-Bar zum Gespräch über vielfältige Aspekte des Alkoholkonsums an. Die Gruppe sucht dabei Antworten auf Ihre Fragen. Dabei geht es nicht nur um Faktenwissen, sondern auch um die Auseinandersetzung mit dem eigenen Konsumverhalten und – wenn nötig – um Einstellungs- und Verhaltensänderungen.

Je nach Interessenslage der Gruppen geschieht dies über unterschiedliche Ansätze, z.B.:

- ▶ Trinkgewohnheiten
- ▶ Alkohol in der Gesellschaft
- ▶ Wirkungen von Alkoholkonsum
- ▶ Langzeitrisiken
- ▶ Alkoholabhängigkeit
- ▶ Alkohol und Gewalt
- ▶ Alkohol und Sexualität
- ▶ Alkohol im Straßenverkehr
- ▶ Alkohol und Schwangerschaft
- ▶ Alkohol und Hormonhaushalt
- ▶ Geschlechtsspezifische Unterschiede in Bezug auf Alkoholkonsum
- ▶ Jugendschutzgesetz

Fächern Sie in der Diskussion mit den Teilnehmenden verschiedene Facetten zum Thema Alkohol auf. Grundsätzlich soll eine realistische Einstellung der Risiken und Gefahren des Alkohol-Trinkens gefördert werden. Dabei geht es in den Gesprächen nicht nur um reine Faktenvermittlung, sondern die Teilnehmenden sollen die Möglichkeit haben, sich über Fragen, Ängste und Sorgen, die sie sich vielleicht auch um Freunde oder Angehörige machen, auszutauschen. Achten Sie auch darauf, Alternativen zum Alkoholkonsum mit den Jugendlichen zu erarbeiten, die zum Schluß nochmal wiederholt werden sollten.

▶ **Impulsfragen und Moderationshilfen**

Auch an dieser Station sollten Sie sich kurz mit der eintreffenden Gruppe bekannt machen und ihr das Stationsthema näher bringen.

Trink-Bar

- ▶ Welche alkoholischen Getränke trinkt man aus diesen Gefäßen?
- ▶ Wie viel passt in diese Gefäße?
- ▶ Woran kann ich beim Kauf sehen, wie viel Alkohol das Getränk enthält?
- ▶ Schätzt doch mal, wie viel Gramm reiner Alkohol im jeweiligen Glas ist und legt die Bierdeckel entsprechend davor.
- ▶ Was wundert Euch an diesem Ergebnis?
- ▶ Wie trinkt man denn die jeweiligen Getränke?
- ▶ Was ist Rauschtrinken?

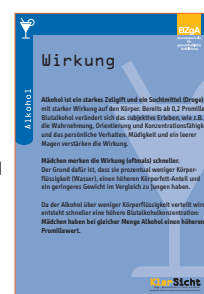
- ▶ Wie wirkt Alkohol im Körper? > Überleitung zum Chart Alkoholkonsum
- ▶ Wie lange dauert es, bis wir die Wirkung des Alkohols spüren?

Planen Sie für die Arbeit an der Trink-Bar ausreichend Zeit ein. Durch die gemeinsame Bestimmung der gezeigten Getränke, der Gebindegrößen und der geschätzten Grammmzahlen reinen Alkohols sowie der anschließenden Besprechung, sind 6-8 Minuten schnell vorbei.

Dreh-Bar

Alkohol und Wirkungen

- ▶ Was ist Alkohol?
- ▶ In welchen Produkten, die man nicht trinken kann, ist Alkohol noch enthalten?
- ▶ Was geschieht im Körper, wenn man Alkohol trinkt?
- ▶ Welche Unterschiede gibt es zwischen Prozent und Promille?
- ▶ Wie viel Promille im Blut verändern die Wahrnehmung/das Verhalten/die Bewegungen?
- ▶ Welche unterschiedlichen Auswirkungen hat Alkohol auf Männer und Frauen, auf Mädchen und Jungen?
- ▶ Was passiert, wenn das alkoholische Getränk Zucker oder Kohlensäure enthält?
- ▶ Welche Wechselwirkungen von Medikamenten mit Alkohol kennt Ihr?
- ▶ Wie lange dauert es, bis der Körper den Alkohol wieder abgebaut hat?

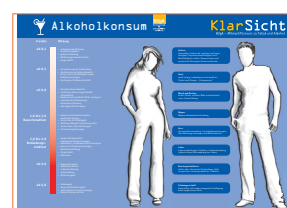


Alkohol im Alltag

- ▶ Bei welchen Gelegenheiten wird oft Alkohol getrunken?
- ▶ Welcher Alkoholkonsum ist in der Gesellschaft akzeptiert und welcher nicht?
- ▶ Wann wird Alkoholkonsum zur Gefahr?
- ▶ Was kann bei Alkoholkonsum einen so genannten „Kater“ am Tag darauf verhindern?

Folgen übermäßigen/langjährigem Alkoholkonsums

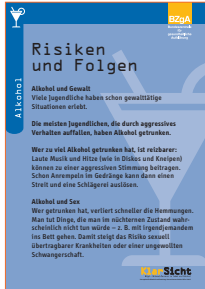
- ▶ Welche Organe werden bei übermäßigem Alkoholkonsum häufig geschädigt?
- ▶ Welche Erkrankungen können daraus entstehen?



- ▶ Welche körperlichen/sozialen/wirtschaftlichen Folgen durch langjährigen Alkoholkonsum kennt Ihr?
- ▶ Warum können Jugendliche schneller alkoholabhängig werden als Erwachsene?

Alkohol und Aggression/Gewalt

- ▶ Wie hängen Alkohol und Gewalt zusammen?
- ▶ Warum werden nach Alkoholkonsum manche Menschen lustiger und andere aggressiver?
- ▶ Wie verändert sich unsere Wahrnehmung durch Alkoholkonsum?
- ▶ Wie kann man sich betrunkenen, aggressiven Menschen gegenüber verhalten?
- ▶ Warum kann unter Alkoholeinfluss die Gefahr steigen, selbst Opfer einer Gewalttat zu werden?



Alkohol und Sexualität

- ▶ Wie wirkt sich Alkohol auf Sexualität aus?
- ▶ Wie wirkt sich Alkohol auf die Hormonhaushalte von Männern und Frauen aus?

Alkohol und das Gesetz

- ▶ Ab wann darf laut dem Jugendschutzgesetz Alkohol an Jugendliche verkauft oder ausgeschenkt werden?
- ▶ Warum ist Branntwein (Schnaps) für Jugendliche unter 18 Jahren verboten?
- ▶ Warum ist Alkohol für Jugendliche gefährlicher als für Erwachsene?
- ▶ Wie sieht die Gesetzeslage für Alkohol im Straßenverkehr/bei Fußgängern/Radfahrern/Autofahrern aus?
- ▶ Was passiert, wenn Ihr selbst unerlaubt betrunken seid und jemand anderem helfen wollt?

Hilfsangebote

- ▶ An welche Personen würdet Ihr Euch wenden, wenn Ihr Hilfe braucht?
- ▶ In welchen Institutionen oder Vereinen findet man Ansprechpartner/-innen?
- ▶ Welche Personen können in einer Suchtberatungsstelle Hilfe finden?
- ▶ Was sind die Vorteile von Suchtberatungsstellen?
- ▶ Was könnt Ihr machen, wenn ein Freund/eine Freundin zuviel trinkt?
- ▶ Welche Hilfen findet Ihr im Internet?

Alkoholstatistik

- ▶ Wie viele Menschen/Erwachsene/Kinder und Jugendliche bis 25 Jahre sind in Deutschland alkoholabhängig oder stark alkoholgefährdet?
- ▶ Wie viele Menschen in Deutschland sterben pro Jahr direkt oder indirekt aufgrund von Alkohol?
- ▶ Wie viele alkoholgeschädigte Kinder werden jedes Jahr in Deutschland geboren?
- ▶ Wie viele Menschen arbeiten in der Alkoholwirtschaft?
- ▶ Wie hoch sind die jährlichen Steuereinnahmen aus dem Alkoholverkauf?
- ▶ Wie hoch wird der jährliche volkswirtschaftliche Schaden durch die direkten und indirekten Kosten alkoholbezogener Krankheiten und Sterblichkeit geschätzt?
- ▶ Wie viel Geld gibt die Alkoholindustrie jedes Jahr für Werbung und Sponsoring aus?



Tricks

Tipps

- Vertiefende Informationen zu den Themen Abhängigkeit, Alkoholgehalt, Begriffsklärung, Wirkung, risikoarmer Konsum, sowie Risiken und Folgen finden Sie im Anhang.
- Wenn Sie an der Trink-Bar beginnen, vergessen Sie nicht, die Biermix-Flasche von der Dreh-Bar mit aufzustellen.
- Wenn Sie sich für die Spielvariante mit Punkten entscheiden, sollten Sie darauf achten, dass alle Gruppen gleich oft drehen, oder verteilen Sie zum Ausgleich noch zusätzliche Mitmach-Punkte. Sonst gewinnt immer die Gruppe mit dem meisten Glück und nicht die, die am besten mitarbeitet.

Alles im blauen Bereich

Keine Angst, bei diesem Flaschendrehen wird nicht nach persönlichen Geheimnissen gefragt. Hier geht es nur um harte Fakten.

Falls Nachdenken und ein klarer Kopf allein nicht helfen, könnt ihr trotzdem Punkte sammeln.

Einfach die Antworten auf den Info-Tafeln suchen und finden.

Wirkung

Alkohol ist ein starkes Zellgift und ein Suchtmittel (Droge) mit starker Wirkung auf den Körper. Bereits ab 0,2 Promille Blutalkohol verändert sich das subjektive Erleben, wie z.B. die Wahrnehmung, Orientierung und Konzentrationsfähigkeit und das persönliche Verhalten. Müdigkeit und ein leerer Magen verstärken die Wirkung.

Mädchen merken die Wirkung (oftmals) schneller.

Der Grund dafür ist, dass sie prozentual weniger Körperflüssigkeit (Wasser), einen höheren Körperfett-Anteil und ein geringeres Gewicht im Vergleich zu Jungen haben.

Da der Alkohol über weniger Körperflüssigkeit verteilt wird, entsteht schneller eine höhere Blutalkoholkonzentration: **Mädchen haben bei gleicher Menge Alkohol einen höheren Promillewert.**

Mixgetränke

Mixgetränke

Weit verbreitet sind Mixgetränke aus Bier und Limonaden. Sie sind nicht so harmlos, wie sie aussehen.

Der Alkoholgehalt von Biermixgetränken liegt zwischen 2,5-Vol % und 6-Vol %.

Die Wirkung von Biermixgetränken, Longdrinks und alkoholhaltigen Cocktails wird oft unterschätzt. Die Gefahr, zu viel zu trinken, ist hoch, da der Alkohol wegen der Süße kaum zu schmecken ist.

Von der Gewohnheit zur Abhängigkeit

In Deutschland sind etwa 1,3 Millionen Menschen alkoholabhängig. **Alkoholismus ist eine Krankheit.** Männer sind mindestens doppelt so oft betroffen wie Frauen. Es stimmt nicht, dass man auf Grund fehlender Willensstärke süchtig wird.

Jeder, der regelmäßig Alkohol trinkt, setzt sich dem Risiko aus, abhängig zu werden.

Der „schleichende“ Weg in die Sucht:

- Regelmäßiger Alkoholkonsum führt zur
- Gewöhnung führt zur
- Abhängigkeit.

Jugendliche können – im Unterschied zu Erwachsenen – innerhalb weniger Monate alkoholabhängig werden.

Risiken und Folgen

Alkohol und Gewalt

Viele Jugendliche haben schon gewalttätige Situationen erlebt.

Die meisten Jugendlichen, die durch aggressives Verhalten auffallen, haben Alkohol getrunken.

Wer zu viel Alkohol getrunken hat, ist reizbarer: Laute Musik und Hitze (wie in Diskos und Kneipen) können zu einer aggressiven Stimmung beitragen. Schon Anrempeln im Gedränge kann dann einen Streit und eine Schlägerei auslösen.

Alkohol und Sex

Wer getrunken hat, verliert schneller die Hemmungen. Man tut Dinge, die man im nüchternen Zustand wahrscheinlich nicht tun würde – z. B. mit irgendjemandem ins Bett gehen. Damit steigt das Risiko sexuell übertragbarer Krankheiten oder einer ungewollten Schwangerschaft.

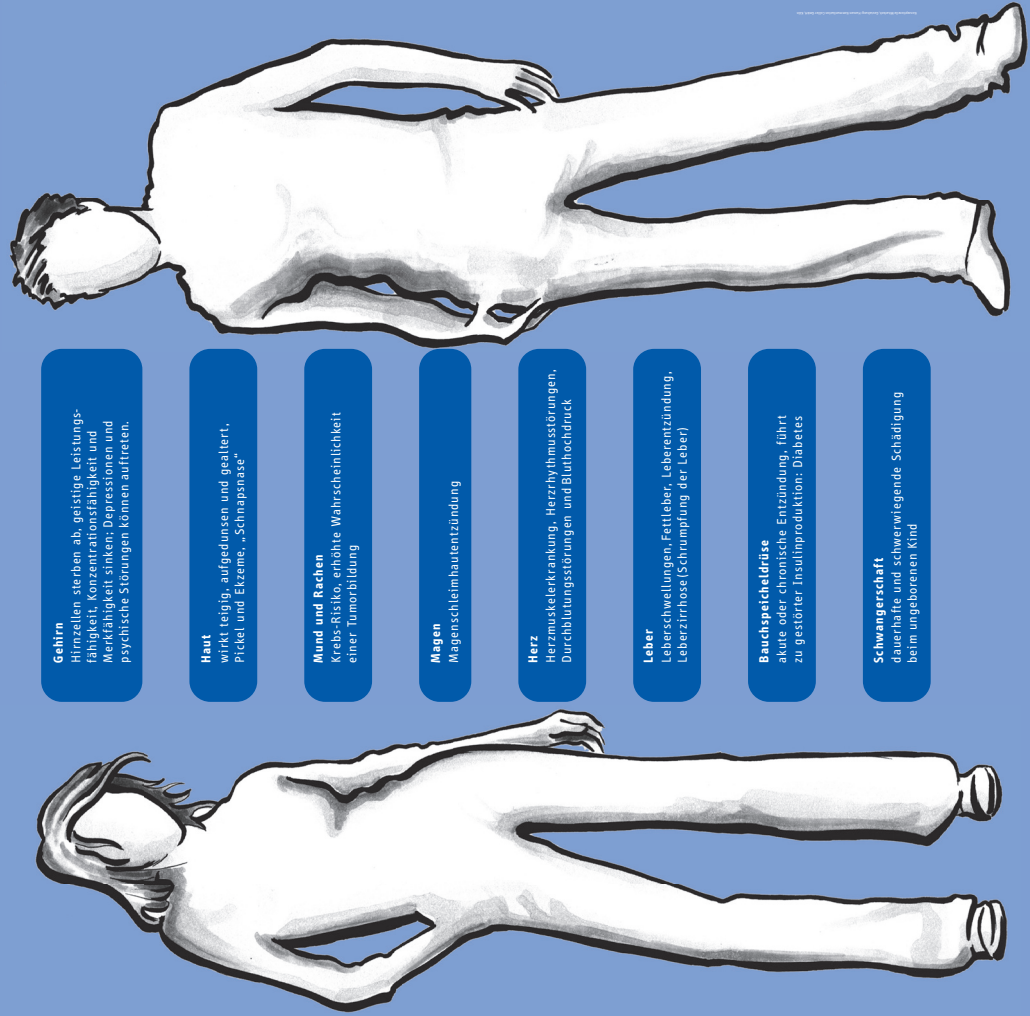
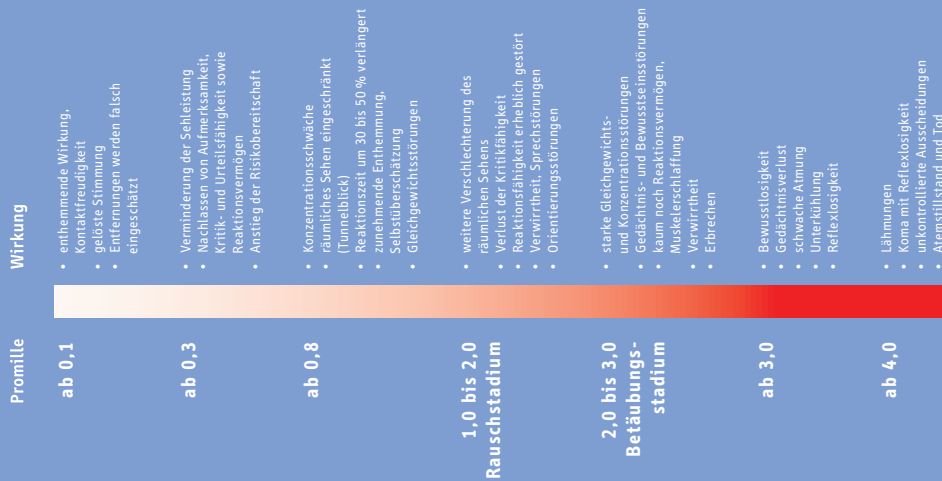


Alkoholkonsum

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

KlarSicht

BZgA – MitmachParcours zu Tabak und Alkohol



- Gehirn**
Hirnzellen sterben ab, geistige Leistungsfähigkeit, Konzentrationsfähigkeit und Merkfähigkeit sinken; Depressionen und psychische Störungen können auftreten.
- Haut**
wirkt teigig, aufgedunsen und gealtert, Pickel und Ekzeme, „Schnapnose“
- Mund und Rachen**
Krebsrisiko, erhöhte Wahrscheinlichkeit einer Tumorbildung
- Magen**
Magenschleimhautentzündung
- Herz**
Herzmuskelkrankung, Herzrhythmusstörungen, Durchblutungsstörungen und Bluthochdruck
- Leber**
Leberschwellungen, Fettleber, Leberentzündung, Leberzirrhose (Schrumpfung der Leber)
- Bauchspeicheldrüse**
akute oder chronische Entzündung, führt zu gestörter Insulinproduktion; Diabetes
- Schwangerschaft**
dauerhafte und schwerwiegende Schädigung beim ungeborenen Kind


Alkohol 

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Fragen und Antworten

KlarSicht
BZgA – MitmachParcours zu Tabak und Alkohol


Frage

Alkohol 

Warum geht man beim Konsum von Alkohol häufiger auf die Toilette?

KlarSicht
BZgA – MitmachParcours zu Tabak und Alkohol


Antwort

Alkohol 

Weil Alkohol Wasser aus dem Körper spült.
Alkohol hemmt nämlich das Hormon, das im Normalfall Wasser im Körper zurückhält.

KlarSicht
BZgA – MitmachParcours zu Tabak und Alkohol


Frage

Alkohol 

Kann ich im Internet Hilfe finden, wenn ich Fragen zum Thema Alkohol habe?

KlarSicht
BZgA – MitmachParcours zu Tabak und Alkohol


Antwort

Alkohol 

Im Internet findet man viele gute Informationen (www.kenn-dein-limit.info) und Adressen von Einrichtungen, z. B. unter www.bzga.de. Du kannst Dich auch online von einer Fachstelle vor Ort beraten lassen.

KlarSicht
BZgA – MitmachParcours zu Tabak und Alkohol


Frage

Alkohol 

Wieviel Alkohol baut der Körper durchschnittlich pro Stunde ab?

KlarSicht
BZgA – MitmachParcours zu Tabak und Alkohol


Antwort

Alkohol 

Zwischen 0,1 bis 0,15 Promille baut der Körper innerhalb einer Stunde im Körper ab.

KlarSicht
BZgA – MitmachParcours zu Tabak und Alkohol


Frage

Alkohol 

Andreas geht um 1 Uhr nachts mit 1,25 Promille ins Bett. Wann hat sein Körper den Alkohol vollständig abgebaut?

KlarSicht
BZgA – MitmachParcours zu Tabak und Alkohol


Antwort

Alkohol 

Nach 9.00 Uhr (bei einer Abbaurate von ca. 0,15 Promille pro Stunde).
Es dauert also lange, bis man wieder vollständig nüchtern ist.

KlarSicht
BZgA – MitmachParcours zu Tabak und Alkohol


Frage

Alkohol 

Wie viel Gramm Alkohol enthält etwa ein Glas Bier (0,5 l) oder ein Glas Wein (0,25 l)?

KlarSicht
BZgA – MitmachParcours zu Tabak und Alkohol


Antwort

Alkohol 

Ein Glas Bier (0,5 l) oder ein Glas Wein (0,25 l) enthalten ca. 20 Gramm Alkohol.

KlarSicht
BZgA – MitmachParcours zu Tabak und Alkohol


Frage

Alkohol 

Wenn Du Dir Sorgen machst, dass ein Freund / eine Freundin von Dir zu viel trinkt, wie kannst Du helfen?

KlarSicht
BZgA – MitmachParcours zu Tabak und Alkohol

Antwort

Alkohol 

- Das Gespräch suchen und ihn/sie offen auf die Sorgen ansprechen.
- Ein Gespräch in einer Suchtberatungsstelle suchen, um sich Tipps zu holen.
- Mit einer erwachsenen Vertrauensperson sprechen und sie um Hilfe bitten.

KlarSicht
BZgA – MitmachParcours zu Tabak und Alkohol

Alkohol, alles im blauen Bereich

50

<p>Frage</p> <p>Alkohol</p> <p>Wenn Du jetzt ein Bier trinken würdest: Wie lange dauert es, bis Du die volle Wirkung vom Alkohol spürst?</p> <p>KlarSicht BspG - Bittsch-Personen zu Tabak und Alkohol</p>	<p>Antwort</p> <p>Alkohol</p> <p>Nach ca. 30 – 75 Minuten. Die volle Wirkung des Alkohols setzt also erst verzögert ein.</p> <p>KlarSicht BspG - Bittsch-Personen zu Tabak und Alkohol</p>	<p>Frage</p> <p>Alkohol</p> <p>Ist der Promillewert, der beim Trinken verschiedener Alkoholika entsteht, höher, als wenn nur eine Sorte Alkohol getrunken wird?</p> <p>KlarSicht BspG - Bittsch-Personen zu Tabak und Alkohol</p>	<p>Antwort</p> <p>Alkohol</p> <p>Nein!</p> <p>Man hat aber oft das Gefühl, weil viele alkoholische Getränke neben dem reinen Alkohol (Ethanol) besonders hohe Mengen an Fuselalcoholen enthalten. Der Promillewert steigt dadurch aber nicht höher an.</p> <p>KlarSicht BspG - Bittsch-Personen zu Tabak und Alkohol</p>
<p>Frage</p> <p>Alkohol</p> <p>Welche Organe werden bei übermäßigem Alkoholkonsum häufig geschädigt?</p> <p>KlarSicht BspG - Bittsch-Personen zu Tabak und Alkohol</p>	<p>Antwort</p> <p>Alkohol</p> <ul style="list-style-type: none">• Leber• Gehirn• Bauchspeicheldrüse• Magen <p>KlarSicht BspG - Bittsch-Personen zu Tabak und Alkohol</p>	<p>Frage</p> <p>Alkohol</p> <p>Welche Erkrankungen kann man bekommen, wenn man oft übermäßig Alkohol trinkt?</p> <p>KlarSicht BspG - Bittsch-Personen zu Tabak und Alkohol</p>	<p>Antwort</p> <p>Alkohol</p> <ul style="list-style-type: none">• Fettleber, Leberentzündung, Leberzirrhose• Magenschleimhautentzündung• akute oder chronische Entzündung der Bauchspeicheldrüse• Schädigungen der Nervenbahnen, psychische Erkrankungen• Alkoholabhängigkeit <p>KlarSicht BspG - Bittsch-Personen zu Tabak und Alkohol</p>
<p>Frage</p> <p>Alkohol</p> <p>Welche Risiken gibt es, wenn ich Medikamente nehme und Alkohol trinke?</p> <p>KlarSicht BspG - Bittsch-Personen zu Tabak und Alkohol</p>	<p>Antwort</p> <p>Alkohol</p> <p>Verstärkung oder Abschwächung der Wirkungen und der Nebenwirkungen der Medikamente. Vergiftungen sind möglich.</p> <p>KlarSicht BspG - Bittsch-Personen zu Tabak und Alkohol</p>	<p>Frage</p> <p>Alkohol</p> <p>Welche Risiken gibt es, wenn eine Frau in der Schwangerschaft Alkohol trinkt?</p> <p>KlarSicht BspG - Bittsch-Personen zu Tabak und Alkohol</p>	<p>Antwort</p> <p>Alkohol</p> <ul style="list-style-type: none">• Schwerwiegende Missbildung des Babys• Frühgeburten <p>Für die Gesundheit des Kindes ist es am sichersten, während der Schwangerschaft und auch in der Stillzeit keinen Alkohol zu trinken.</p> <p>KlarSicht BspG - Bittsch-Personen zu Tabak und Alkohol</p>
<p>Frage</p> <p>Alkohol</p> <p>Es gibt den Spruch „Jemand hat seinen Verstand versoffen“. Kann man sich den Verstand wirklich „wegtrinken“?</p> <p>KlarSicht BspG - Bittsch-Personen zu Tabak und Alkohol</p>	<p>Antwort</p> <p>Alkohol</p> <p>Alkohol ist ein starkes Zellgift und schädigt das Gehirn.</p> <p>Alkohol bewirkt Veränderungen, wie etwa verminderte Konzentrationsfähigkeit, eine Verschlechterung des Kurzzeitgedächtnisses oder eine Verlängerung der Reaktionszeit.</p> <p>KlarSicht BspG - Bittsch-Personen zu Tabak und Alkohol</p>	<p>Frage</p> <p>Alkohol</p> <p>Warum vertragen Frauen in der Regel weniger Alkohol als Männer?</p> <p>KlarSicht BspG - Bittsch-Personen zu Tabak und Alkohol</p>	<p>Antwort</p> <p>Alkohol</p> <p>Frauen haben einen größeren Körperfett-Anteil. Männer dagegen haben ein größeres Wasservolumen. Da sich Alkohol in Wasser besser löst als in Fett, ist nach dem Konsum gleicher Mengen die Alkoholkonzentration im Blut bei Frauen in der Regel höher als bei Männern mit gleichem Körpergewicht.</p> <p>KlarSicht BspG - Bittsch-Personen zu Tabak und Alkohol</p>

Alkohol, alles im blauen Bereich

<p>Frage</p> <p>Alkohol</p> <p>Ab welchem Promille-Anteil von Alkohol im Blut kannst du dich wegen Alkohol im Straßenverkehr strafbar machen?</p> <p>KlarSicht Bspg. - Mitmaß Personen zu Tabak und Alkohol</p>	<p>Antwort</p> <p>Alkohol</p> <p>Ab 0,3 Promille kannst du dich strafbar machen, wenn du Anzeichen für Fahrsicherheit zeigt oder wenn es sogar zum Unfall kommt.</p> <p>Die Strafen reichen von einer Geldstrafe bis zu einer Freiheitsstrafe bis zu 5 Jahren.</p> <p>In der Probezeit sowie für Personen unter 21 Jahren ist Alkohol am Steuer verboten.</p> <p>KlarSicht Bspg. - Mitmaß Personen zu Tabak und Alkohol</p>	<p>Frage</p> <p>Alkohol</p> <p>Welche Promillegrenze gilt für junge Autofahrer/-innen, die begleitetes Fahren durchführen oder einen Führerschein auf Probe besitzen?</p> <p>KlarSicht Bspg. - Mitmaß Personen zu Tabak und Alkohol</p>	<p>Antwort</p> <p>Alkohol</p> <p>In der Probezeit sowie für Personen unter 21 Jahren, ist Alkohol am Steuer verboten.</p> <p>KlarSicht Bspg. - Mitmaß Personen zu Tabak und Alkohol</p>
<p>Frage</p> <p>Alkohol</p> <p>Welche Personen können in einer Suchtberatungsstelle Hilfe finden?</p> <p>KlarSicht Bspg. - Mitmaß Personen zu Tabak und Alkohol</p>	<p>Antwort</p> <p>Alkohol</p> <p>Jede Person, die Fragen und Sorgen wegen des Themas hat.</p> <p>Das können die Betroffenen selber sein, aber auch Freunde und Angehörige.</p> <p>KlarSicht Bspg. - Mitmaß Personen zu Tabak und Alkohol</p>	<p>Frage</p> <p>Alkohol</p> <p>Was kann ich tun, um sicher von der Party nach Hause zu kommen?</p> <p>KlarSicht Bspg. - Mitmaß Personen zu Tabak und Alkohol</p>	<p>Antwort</p> <p>Alkohol</p> <ul style="list-style-type: none">• Auf keinen Fall mit jemandem fahren, der getrunken hat.• Jemanden bestimmen, der nüchtern bleibt und sicher nach Hause fährt.• Selbst nur mäßig trinken, dann wird man nicht leichtsinnig und überschätzt sich nicht.• Ein Taxi nehmen (vorher mit den Eltern absprechen und Taxigeld mitnehmen). <p>KlarSicht Bspg. - Mitmaß Personen zu Tabak und Alkohol</p>
<p>Frage</p> <p>Alkohol</p> <p>Unfälle passieren oft wegen „zu hoher Geschwindigkeit“ und „Alkohol“.</p> <p>Warum ist diese Kombination häufig?</p> <p>KlarSicht Bspg. - Mitmaß Personen zu Tabak und Alkohol</p>	<p>Antwort</p> <p>Alkohol</p> <p>Je mehr man trinkt, desto schlechter kann man die Situation beurteilen.</p> <p>Die eigenen Fähigkeiten werden überschätzt:</p> <ul style="list-style-type: none">• der Leichtsinnt nimmt zu,• das Urteilsvermögen, die Reaktions- sowie die Konzentrationsfähigkeit nehmen ab,• die Wahrscheinlichkeit wächst, in einen Unfall verwickelt zu werden. <p>KlarSicht Bspg. - Mitmaß Personen zu Tabak und Alkohol</p>	<p>Frage</p> <p>Alkohol</p> <p>Muss ich jemanden, von dem ich weiß, dass er zu viel Alkohol getrunken hat, daran hindern, Auto zu fahren?</p> <p>KlarSicht Bspg. - Mitmaß Personen zu Tabak und Alkohol</p>	<p>Antwort</p> <p>Alkohol</p> <p>Wer als Beifahrer/-in erkennt, dass der Fahrzeuglenker zu viel getrunken hat und nicht mehr fährtüchtig ist, muss ihn an der Fahrt hindern.</p> <p>KlarSicht Bspg. - Mitmaß Personen zu Tabak und Alkohol</p>
<p>Frage</p> <p>Alkohol</p> <p>Woran kann man erkennen, dass jemand ein Alkoholproblem hat?</p> <p>KlarSicht Bspg. - Mitmaß Personen zu Tabak und Alkohol</p>	<p>Antwort</p> <p>Alkohol</p> <p>Anzeichen können z. B. sein:</p> <ul style="list-style-type: none">• häufig an Alkohol denken• nicht mehr kontrollieren können, wie viel Alkohol man trinkt• Entzugserscheinungen (z. B. Zittern), wenn man keinen Alkohol trinkt. <p>KlarSicht Bspg. - Mitmaß Personen zu Tabak und Alkohol</p>	<p>Frage</p> <p>Alkohol</p> <p>Was kann vor einer Alkoholabhängigkeit schützen?</p> <p>KlarSicht Bspg. - Mitmaß Personen zu Tabak und Alkohol</p>	<p>Antwort</p> <p>Alkohol</p> <p>Es schützt, wenn man gute soziale Kontakte hat und Hobbys, die einem Spaß machen.</p> <p>Es schützt, wenn Menschen gelernt haben, auch schwierige Situationen zu meistern, ohne Alkohol oder Tabak zu konsumieren.</p> <p>KlarSicht Bspg. - Mitmaß Personen zu Tabak und Alkohol</p>

Alkohol, alles im blauen Bereich

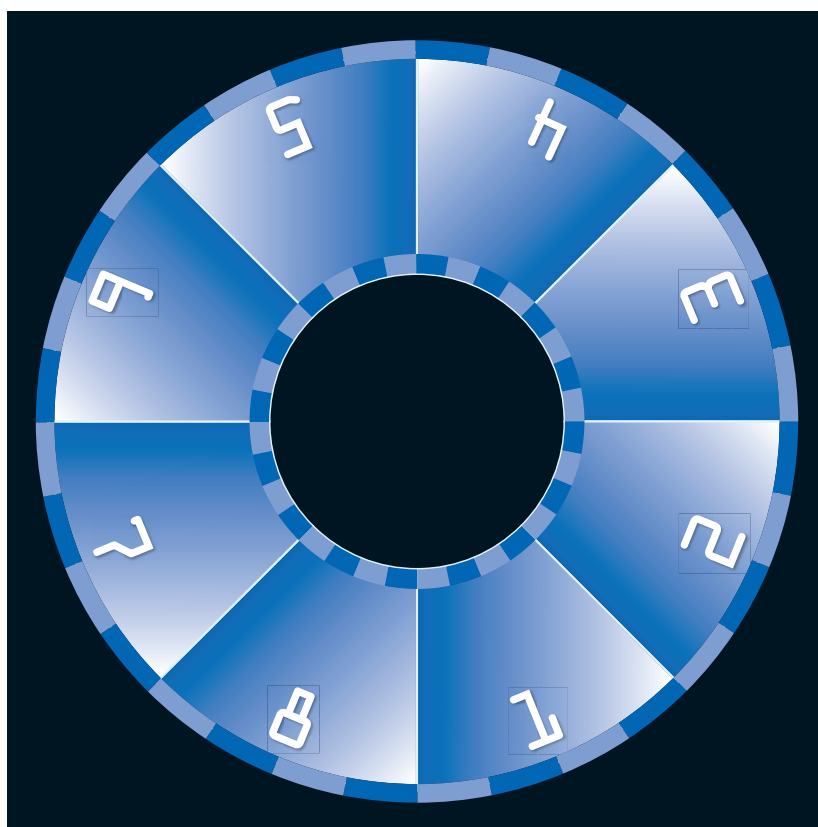
<p>Frage</p> <p>Alkohol </p> <p>An welche Personen kann man sich als Jugendliche/-r wenden, wenn man Hilfe braucht?</p> <p>KlarSicht <small>EGK - Mitnah-Personen zu Tabak und Alkohol</small></p>	<p>Antwort</p> <p>Alkohol </p> <ul style="list-style-type: none">• an die Eltern• an gute Freunde• an eine Lehrkraft, der ich vertraue• an eine andere Person, zu der man Vertrauen hat. <p>KlarSicht <small>EGK - Mitnah-Personen zu Tabak und Alkohol</small></p>	<p>Frage</p> <p>Alkohol </p> <p>Der 16-jährige Jan will für eine Party zwei Flaschen Schnaps kaufen.</p> <p>Ist das in Ordnung?</p> <p>KlarSicht <small>EGK - Mitnah-Personen zu Tabak und Alkohol</small></p>	<p>Antwort</p> <p>Alkohol </p> <p>Nein, weil man Schnaps und andere Branntweine erst ab 18 kaufen darf.</p> <p>KlarSicht <small>EGK - Mitnah-Personen zu Tabak und Alkohol</small></p>
<p>Frage</p> <p>Alkohol </p> <p>Vertragen Jugendliche gleich viel Alkohol wie Erwachsene?</p> <p>KlarSicht <small>EGK - Mitnah-Personen zu Tabak und Alkohol</small></p>	<p>Antwort</p> <p>Alkohol </p> <p>Alkohol schädigt Jugendliche stärker als Erwachsene, weil ihre körperliche Entwicklung noch nicht abgeschlossen ist.</p> <p>KlarSicht <small>EGK - Mitnah-Personen zu Tabak und Alkohol</small></p>	<p>Frage</p> <p>Alkohol </p> <p>Wie lange braucht der Körper, um 1,0 Promille Alkohol abzubauen?</p> <p>KlarSicht <small>EGK - Mitnah-Personen zu Tabak und Alkohol</small></p>	<p>Antwort</p> <p>Alkohol </p> <p>Bei einem mittleren Abbauwert von 0,15 Promille pro Stunde benötigt der Körper ungefähr 6 bis 7 Stunden, um den gesamten Alkohol abzubauen.</p> <p>KlarSicht <small>EGK - Mitnah-Personen zu Tabak und Alkohol</small></p>
<p>Frage</p> <p>Alkohol </p> <p>Hilft es, Kaffee zu trinken, um nüchtern zu werden?</p> <p>KlarSicht <small>EGK - Mitnah-Personen zu Tabak und Alkohol</small></p>	<p>Antwort</p> <p>Alkohol </p> <p>Unzureichende Nahrungsaufnahme, Stress, zu wenig Schlaf oder die Einnahme von Medikamenten verzögern den Alkoholabbau.</p> <p>Es gibt dagegen kein Mittel, das den Alkoholabbau beschleunigt.</p> <p>KlarSicht <small>EGK - Mitnah-Personen zu Tabak und Alkohol</small></p>	<p>Frage</p> <p>Alkohol </p> <p>Wie hängen Alkohol und Gewalt zusammen?</p> <p>KlarSicht <small>EGK - Mitnah-Personen zu Tabak und Alkohol</small></p>	<p>Antwort</p> <p>Alkohol </p> <p>Je mehr man trinkt, desto schlechter kann man die Situation beurteilen. Die eigenen Fähigkeiten werden überschätzt.</p> <p>Der Leichtsinn nimmt zu, das Urteilsvermögen nimmt ab.</p> <p>Gerade bei Jungen besteht die Gefahr, dass sie unter Alkoholeinfluss schneller aggressiv werden.</p> <p>KlarSicht <small>EGK - Mitnah-Personen zu Tabak und Alkohol</small></p>
<p>Frage</p> <p>Alkohol </p> <p>Warum habe ich ein höheres Risiko, mich mit dem HI-Virus oder mit einer sexuell übertragbaren Infektion anzustecken, wenn ich Alkohol getrunken habe?</p> <p>KlarSicht <small>EGK - Mitnah-Personen zu Tabak und Alkohol</small></p>	<p>Antwort</p> <p>Alkohol </p> <p>Der Leichtsinn nimmt zu, das Urteilsvermögen nimmt ab – so lässt man sich eher auf ungeschützten Sex ein oder wird Opfer von sexueller Gewalt.</p> <p>Wenn man sehr viel getrunken hat, weiß man manchmal nicht einmal mehr, was mit einem passiert ist.</p> <p>KlarSicht <small>EGK - Mitnah-Personen zu Tabak und Alkohol</small></p>	<p>Frage</p> <p>Alkohol </p> <p>Steigt unter Alkoholeinfluss die Gefahr, Opfer einer Gewalttat zu werden?</p> <p>KlarSicht <small>EGK - Mitnah-Personen zu Tabak und Alkohol</small></p>	<p>Antwort</p> <p>Alkohol </p> <p>Je mehr man trinkt, desto schlechter kann man die Situation beurteilen. Die eigenen Fähigkeiten werden überschätzt und man lässt sich eher auf gefährliche Situationen ein.</p> <p>Außerdem sehen andere, dass man ein leichtes Opfer ist, wenn man sehr betrunken ist.</p> <p>KlarSicht <small>EGK - Mitnah-Personen zu Tabak und Alkohol</small></p>

Alkohol, alles im blauen Bereich

Frage	Antwort
<p>Alkohol</p> <p>Welche Einrichtungen können helfen, wenn ich Fragen zum Thema Alkohol, Drogen, Mediensucht oder Glücksspiel habe?</p> <p>KlarSicht Eig. - Winckel - Partner der Sucht- und Drogenhilfe</p>	<p>Alkohol</p> <p>Am besten die Suchtberatungsstelle in Deiner Region.</p> <p>Kontakt kannst Du per Telefon oder Internet aufnehmen (z. B. unter www.bzga.de).</p> <p>KlarSicht Eig. - Winckel - Partner der Sucht- und Drogenhilfe</p>

Frage	Antwort
<p>Alkohol</p> <p>?</p> <p>KlarSicht Eig. - Winckel - Partner der Sucht- und Drogenhilfe</p>	<p>Alkohol</p> <p>!</p> <p>KlarSicht Eig. - Winckel - Partner der Sucht- und Drogenhilfe</p>

Haben Sie oder die Jugendlichen eigene Ideen für Fragen und Antworten? Dann können Sie beides mit dem Folienstift auf den Blanko-Karten notieren und jederzeit wieder verändern.



Alkohol, alles im blauen Bereich



7. KlarSicht-Werbung



Das komplette Stationsmaterial



24 Textkarten



1 Stationstafel mit Aufsteller
2 Info-Charts

► Material und Aufbau

1 Stationstafel mit Aufsteller

2 Info-Charts

6 Bildkarten

24 Textkarten

Blankokarten

Zeichnungen aus der Werbung sind Blickfang an der KlarSicht-Werbung-Station. Die Aufgabe scheint zunächst ganz einfach: Die Gruppe entwickelt an dieser Station eine eigene Werbestrategie zu einem Tabak- oder Alkoholprodukt. Dies kann ein Spot, ein Plakat oder eine Kampagne sein. Was zeichnet das neue Produkt aus? Wie lautet der Name, welche Farbe oder welchen Geschmack hat das Produkt? Was ist drin? Wer ist die Zielgruppe und mit welcher Werbung können wir sie erreichen? Die Teilnehmenden stellen nach einer kurzen kreativen Phase ihr Produkt vor und sammeln Begriffe, die sie als Werbebotschaft mit dem Produkt verbinden wollen. Im Anschluss werden der „Wahrheitsgehalt“ und die Glaubwürdigkeit der Werbesequenz überprüft und überlegt, wie man auch ohne Tabak oder Alkohol die erwünschten Ziele und Effekte erreichen kann. Bei diesem Prozess sprechen die Teilnehmer/-innen die Konsequenzen des Tabak- und Alkoholkonsums automatisch an, hinterfragen die Strategien und Wirkweisen von Werbung und lernen, die „Versprechen“ der Werbung realistisch einzuschätzen.

Stellen Sie die Stationstafel mit dem Aufsteller gut sichtbar auf und befestigen Sie die Bildkarten mit den verschiedenen Werbebildern an einer Wand oder auf einem Tisch. Platzieren Sie die Textkarten so, dass alle sie gut sehen können.

► Inhalte und Ziele

Stellen Sie sich als Moderator/-in kurz vor. Interessieren Sie sich für den Namen der Gruppe und fragen Sie sie, welches „Image“ dieser Name denn hat.

Motivieren Sie die Jugendlichen zu erläutern, was ein Image ist. Welches Image haben z.B. Popstars oder Sport-Idole? Bewerten die Jugendlichen diesen „Ruf“ negativ oder positiv? Und warum bewerten die Jugendlichen es so? Fragen Sie nach, wodurch diese Wirkungen und Inszenierungen hervorgerufen werden und wie die Werbung dazu beiträgt.

Anschließend entwickeln die Jugendlichen eine eigene Werbung zu einem Tabak- oder Alkoholprodukt. Die Bildkarten sollen dafür als Anregung dienen.

- Ist es ein Tabak- oder Alkoholprodukt?
- Wie heißt es?
- Welche Farbe hat es?
- Wie schmeckt es?
- Wie viel Tabak/Alkohol ist enthalten?
- Wer ist die Zielgruppe?
- Wo soll Eure Werbung erscheinen? Im Kino, TV oder auf Plakatwänden oder als Anzeige?
- Wie soll Eure Werbung aussehen?

Es ist verblüffend, mit wie viel Phantasie und Einfallsreichtum die Jugendlichen nicht selten in wenigen Minuten einen kompletten Spot beschreiben oder sogar vorspielen können.

Anschließend sollen sie ihrer Werbung anhand der Textkarten entsprechende Image-Begriffe zuordnen.

Überprüfen Sie dann gemeinsam den Wahrheitsgehalt der entwickelten Werbung und fragen Sie nach dem Sinn und Zweck der eingesetzten Begriffe. Und wie können die Effekte, die uns die Werbung verspricht, auch ohne den Konsum von Tabak oder Alkohol erreicht werden? Fragen Sie doch die Gruppe.

Ziele

- Die Jugendlichen setzen sich mit Werbebotschaften der Tabak- und Alkoholindustrie auseinander.
- Sie erkennen, dass die Botschaften der Werbung oft wenig oder nichts mit der Realität und mit ihrem eigenen Leben zu tun haben.
- Sie entlarven die Versprechungen der Werbung und tauschen sich darüber aus, was die mit der Werbung transportierten Images für sie bedeuten.

- ▶ Sie lernen die Folgen von Alkohol und Nikotin kennen.
- ▶ Sie setzen sich kritisch mit dem Selbst- und Fremdbild und mit individuellen Konsummustern auseinander.

- ▶ **Impulsfragen und Moderationshilfen**
 - ▶ Welche Bedeutung hat das Wort „Image“? (Das „Bild“, das wir von einer Person oder Sache haben; der „Ruf“, die „Wirkung“)
 - ▶ Welche Images kennt Ihr bei Prominenten oder Stars?
 - ▶ Welche Images „verkauft“ die Werbung?
 - ▶ Durch welche Medien versucht die Werbung, uns zu erreichen?
 - ▶ Welche aktuelle Tabak-/Alkoholwerbung kennt Ihr?
 - ▶ Was zeichnet Euer neues Produkt aus?
 - ▶ Welche Folgen hat es, wenn ich x Flaschen/Packungen dieses Produktes konsumiere?
 - ▶ Werde ich wirklich attraktiv/sexy/sportlich, wenn ich Euer Produkt konsumiere?
 - ▶ Wo erlebt Ihr in Eurer Umwelt Alkohol- /Tabakkonsum und wie ist das für Euch?
 - ▶ Wie könnt Ihr solche erstrebenswerten Ziele, Gefühle oder Eigenschaften erreichen, ohne Alkohol oder Tabak zu konsumieren?



Tricks

Tipps

- Es ist sinnvoll, sich zunächst mit der Gruppe zwischen Alkohol und Tabak als Oberthema zu entscheiden.
- Die Jugendlichen können auch eigene Begriffe aufschreiben. Blankokarten und Stifte liegen bereit.
- In Deutschland ist Werbung für Tabakerzeugnisse nur noch eingeschränkt erlaubt. Komplette verboten sind z.B. Radio-, TV-, Zeitschriften- und Internetwerbung. Zulässig ist noch die Plakat- und Kinowerbung. Aber auch hier gibt es Einschränkungen durch die obligatorischen Warnhinweise und im Hinblick auf Wirkungs-Aussagen und Sendezeiten.
- Seit 2009 sollen die Hersteller alkoholhaltiger Getränke freiwillig auf Imagewerbung verzichten

Mach dir ein Bild

Spaß, Freundschaft, Attraktivität, Erfolg, Freiheit und Genuss – die Werbung behauptet, dass du das alles haben könntest, wenn du rauchst oder Alkohol trinkst.

Wie würdest du dir diese Wünsche ohne Tabak- und Alkoholkonsum erfüllen?

Welche Ideen und Begriffe fallen dir dazu ein?
Du kannst aus den Vorschlägen wählen.
Stelle die Karten unter die entsprechende Werbung.

Werbung und Wirkung

Tabak

Studien haben ergeben, dass Zigarettenwerbung sowohl den Einstieg als auch den Übergang von der Probierphase zum regelmäßigen Gewohnheitsrauchen beeinflusst.

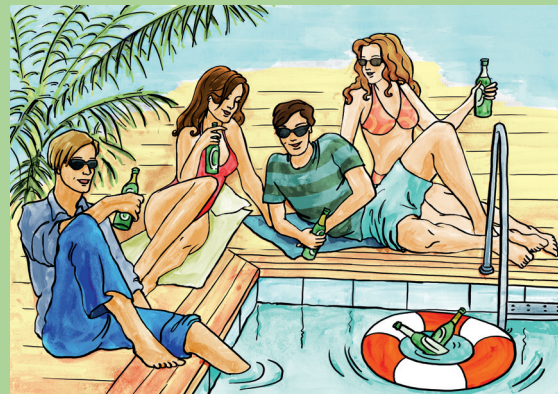
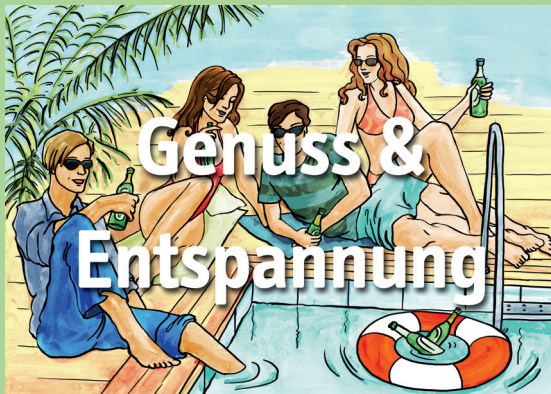
Alkohol

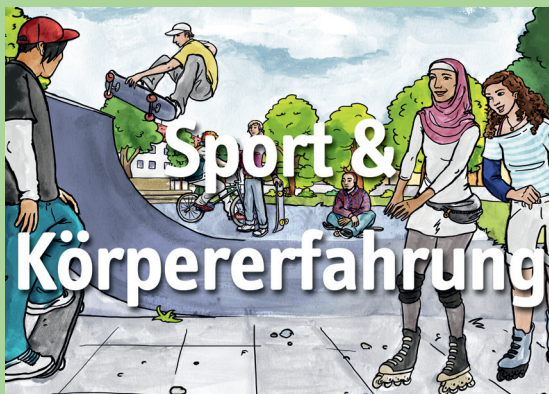
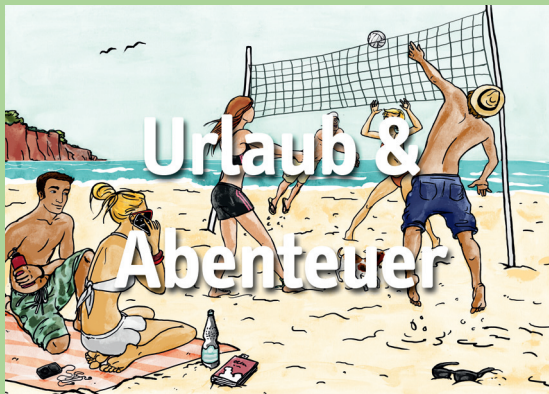
Besonders die Werbung für Biermixgetränke hat eine starke Wirkung auf Jugendliche. Viele kennen Biermixgetränke aus der Werbung. Die Getränke werden als harmlose „Gute-Laune-Macher“ beworben. Der Alkoholgehalt wird deshalb häufig unterschätzt.

Werbung und Wirkung

Bei Werbung für Zigaretten und Alkohol stehen **nicht die Produkte im Mittelpunkt**, sondern das **Image der Produkte**: Sie versprechen ein positives Lebensgefühl, ein cooles Image.

Viele Menschen denken, dass Werbung sie nicht beeinflusst. Es ist zwar nicht möglich, eine überzeugte Nichtraucherin oder einen überzeugten Nichtraucher durch Werbung zum Rauchen zu bringen. Und es wird auch niemand, der keine Lust auf Alkohol hat, allein wegen der Werbung zur Flasche greifen. Doch trotzdem hat Werbung eine Wirkung – und zwar dann, wenn man sich noch nicht entschieden hat, ob man rauchen bzw. Alkohol trinken will.





fernsehen

keine Schule

**Füße hoch
legen/relaxen**

telefonieren

**zusammen
abhängen**

Clique

ausgehen

küssen

**knutschen/
fummeln**

über 18 sein

**Kribbeln im
Bauch**

**keine Grenzen
akzeptieren**

**nicht
ausgefragt
werden**

**selbst
entscheiden**

**Führerschein
haben**

**tolle
Ausstrahlung**

rumhocken

**nicht an die
Zukunft denken**

Sex haben

Musik hören

**One-Night-
Stand**

mehr Sex

Das Erste Mal

abschleppen

8. Talkshow



Das komplette Stationsmaterial



Eine fiktive Story entsteht



Sie können die Icons auch mit den Magneten an eine Tafel befestigen.

► Material und Aufbau

- 1 Stationstafel mit Aufsteller
- 4 Bastel-Bögen mit Story-Icons

Jede/r kennt Talkshows aus dem Fernsehen. In dieser Talkshow entwickeln die Jugendlichen eine fiktive Geschichte und diskutieren den weiteren Verlauf. Ein Mädchen oder ein Junge steckt durch Rauchen oder Alkoholtrinken in der Klemme. Egal, ob man so etwas schon selbst erlebt hat oder nicht: Gemeinsam soll nach geeigneten Lösungen gesucht werden.

Dazu stellen Sie die Stationstafel mit dem Aufsteller gut sichtbar im Hintergrund auf und platzieren die zuvor ausgeschnittenen Icons so, dass alle sie gut sehen können. Um die Station herum stellen Sie Stühle für die Teilnehmer/-innen.

► Inhalte und Ziele

Die Jugendlichen denken sich eine schwierige Lage aus, in die eine fiktive Person durch Tabak- oder Alkoholkonsum gerät. Zunächst schlüpft die Gruppe in die Rolle des Regisseurs. Sie entwickeln eine fiktive Story rund um diese Person, geben ihr ein Geschlecht, einen Namen, Alter und Gefühle. Durch die Icons wird die Geschichte für alle nachvollziehbar festgehalten. Die Icons animieren die Teilnehmenden zu fantasievollen Geschichten. Oft geht es um Liebe, Sexualität, Trennung, Auseinandersetzungen oder um Verkehrsunfälle in der Geschichte, die fast immer gravierende Konsequenzen für die fiktive Person nach sich zieht.

Fassen Sie die Geschichte immer wieder für alle verständlich zusammen und erfragen Sie die Emotionen der Beteiligten und die Motive für deren Handeln. Dann wechseln die Teilnehmenden ihre Rolle und werden, wie in einer richtigen Talkshow, zu einem Expertenteam, das analysiert: Wo ist überhaupt das Problem in dieser Geschichte? Wie kommt unsere Person aus diesem Dilemma wieder heraus, oder wo gibt es Wendepunkte in der Geschichte, an denen ein schlimmes Ende für die Person hätte verhindert werden können? Und natürlich: Wer kann der Person helfen und wie?

Ziele

Die Jugendlichen haben an der Talkshow die Möglichkeit,

- ▶ sich durch das Entwickeln einer Problemgeschichte mit den Risiken und Gefahren des Alkohol- und Tabakkonsums auseinanderzusetzen;
- ▶ im Schutz der fiktiven Geschichte auch eigene Erfahrungen und selbst Erlebtes zu thematisieren, ohne sich dabei „outen“ zu müssen,
- ▶ Konfliktsituationen durch übermäßigen Konsum zu erkennen,
- ▶ ein eigenes Problembewusstsein zu entwickeln,
- ▶ über Probleme zu sprechen,
- ▶ Problemlösungsmöglichkeiten nicht nur allein, sondern auch in der Gruppe zu entwickeln,
- ▶ Handlungsmöglichkeiten zu erkennen,
- ▶ Verantwortung zu übernehmen,
- ▶ Informationen über das Hilfesystem zu erhalten,
- ▶ das eigene Konsumverhalten zu reflektieren,
- ▶ zu erfahren, dass Alkohol als Problemlöser nicht funktioniert, sondern die Probleme noch verstärkt.

▶ Impulsfragen und Moderationshilfen

Wie an den anderen Stationen auch: Empfangen Sie die Jugendlichen freundlich, stellen Sie sich kurz vor und erklären Sie knapp, worum es an dieser Station geht.

- ▶ Wer soll die Hauptperson sein?
- ▶ Ist es ein Junge oder ein Mädchen?
- ▶ Welches Icon wählt Ihr dafür?
- ▶ Wie heißt er/sie?
- ▶ Wie alt ist er/sie?
- ▶ Wo lebt die Person?
- ▶ Was ist passiert?
- ▶ In welcher Beziehung stehen die Personen zueinander?
- ▶ Warum hat sie das getan?
- ▶ Wie fühlt sie sich dabei?
- ▶ Wo ist das Hauptproblem?
- ▶ Was ist genau passiert?

- ▶ Wie kann die Hauptperson aus der Konfliktsituation, aus der schwierigen Lage wieder rauskommen?
- ▶ Wie hätte die Person handeln müssen, damit die Geschichte ein Happyend hat?
- ▶ Wer kann jetzt helfen?
- ▶ Was hätte er/sie anders machen können, damit es nicht zu so einem Ende kommt?



Tricks

Tipps

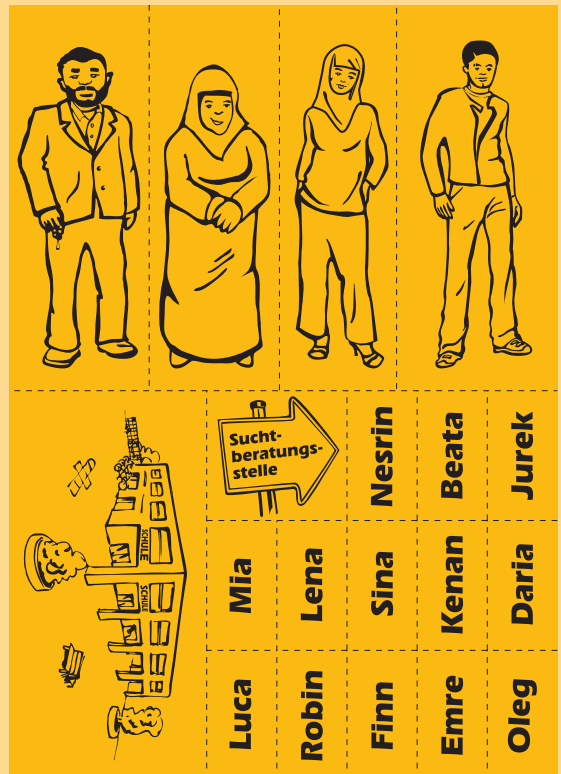
- Bleiben Sie in der Gesprächsführung möglichst neutral und äußern Sie keine eigenen Bewertungen oder Positionen.
- Die Gruppe soll ihre Geschichte möglichst gemeinsam entwickeln und erzählen. Falls sich immer nur der-/dieselbe zu Wort meldet, fordern Sie die ganze Gruppe auf, die Story weiterzuentwickeln. Achten Sie darauf, dass sich Mädchen und Jungen gleichermaßen daran beteiligen.
- Achten Sie darauf, dass die Geschichte nicht zu sehr ausufert und einen Alltagsbezug behält.
- Lassen Sie die Jugendlichen die Icons selbst umsetzen und der Gruppe den neuen Teil der Geschichte erzählen.
- Fragen Sie die Jugendlichen, wo sie das eigentliche Problem in der Geschichte sehen. Oft haben sie eine andere Sichtweise als Erwachsene oder ein Problem hat so viele Auswirkungen, dass die Jugendlichen die Ursache übersehen.
- Thematisieren Sie als Moderator/-in bei der Entwicklung der Lösungen unbedingt auch die Konsequenzen; oder noch besser: Fragen Sie die Jugendlichen danach.
- Oft wird durch die Anonymität der Akteure in der Geschichte und durch die Außenperspektive der Jugendlichen Selbsterlebtes oder aktuell Geschehenes angesprochen. So können, ohne dass sich jemand „outen“ muss, persönliche Lösungsmöglichkeiten oder Hilfsangebote erarbeitet werden.
- Es kann auch passieren, dass die Geschichten den Jugendlichen sehr nah gehen, besonders, wenn es Parallelen zu persönlichen Ereignissen gibt. Es kann zu emotionalen Reaktionen oder Verhaltensweisen kommen. Stellen Sie sich darauf ein und überlegen Sie vorher, am besten gemeinsam im Moderations-Team, wie Sie damit umgehen können. (Z.B. intensiv auf lokale Hilfsangebote eingehen, entsprechende Adressen oder Telefonnummern von unterstützenden Institutionen und Vereinen sammeln).

Was meinst du?

Egal, welche Erfahrungen Freundinnen, Freunde oder du selbst mit Zigaretten oder Alkohol gemacht haben, jetzt gehörst du zum Experten-Team.

Denkt euch eine Situation aus, bei der ein Mädchen oder ein Junge durch Rauchen oder Alkoholkonsum in der Klemme steckt. Jetzt ist euer Rat gefragt.

Talkshow



9. Rauschbrillen



Das komplette Stationsmaterial



1 Rauschbrille Tag
1 Rauschbrille Nacht



1 Stoppuhr

► Material und Aufbau

- 1 Stationstafel mit Aufsteller
- 2 Rauschbrillen (1 x Tag, 1 x Nacht)
- 1 Stoppuhr
- 1 Hinweis zur Nutzung der Rauschbrillen

An dieser Station können mit Hilfe von Rauschbrillen Wahrnehmungsstörungen nach (starkem) Alkoholkonsum simuliert werden.

Stellen Sie die Stationstafel mit dem Aufsteller gut sichtbar im Hintergrund auf. Die Rauschbrillen und die Stoppuhr sollen zunächst gar nicht sichtbar sein.

Zusätzlich kann an dieser Station im Vorfeld mit vorhandenem Material ein kleiner Parcours aufgebaut werden: z.B.

- eine Linie mit Klebeband,
- ein ungefährliches Hindernis, das es zu überwinden gilt,
- Bälle, die von einem auf dem Kopf stehenden Papierkorb aufgenommen und wieder abgelegt werden sollen usw.

► Inhalte und Ziele

Wer zuviel Alkohol getrunken hat, kann oft seine Bewegungen nicht mehr koordinieren. Wie schwierig schon die einfachsten Alltagshandlungen sein können, wenn man (zuviel) Alkohol getrunken hat, lässt sich an dieser Station eindrucksvoll erfahren. Es ist gar nicht einfach, mit 0,8 bis 1,5 Promille einen Hindernis-Parcours zu meistern, zumal wenn dafür nur eine begrenzte Zeit zur Verfügung steht.

Die Arbeit mit den Rauschbrillen ermöglicht es den Jugendlichen zum einen, auf ganz nüchterne Weise zu erleben, wie sich ein Alkoholrausch auf die Wahrnehmung und Koordinationsfähigkeit auswirken kann. Zum anderen verfolgen die Jugendlichen

ohne Brille das Geschehen und nehmen wahr, wie unsicher, unbeholfen, „peinlich“ oder „lächerlich“ man wirken kann, wenn man zuviel getrunken hat. Lassen Sie die Jugendlichen verschiedene Situationen zunächst ohne, dann mit aufgesetzter Rauschbrille üben, z.B.:

- ▶ Sich die Hände geben oder ein anderes Begrüßungsritual durchführen
- ▶ Auf einer Linie laufen
- ▶ Einen kleinen Parcours bewältigen
- ▶ Zwei Bälle auf den Boden legen, der rechte Ball soll aufgehoben werden.
- ▶ Jemand holt in einer Disco Getränke und balanciert sie durch's Gedränge.

Durch den Einsatz der Stoppuhr können Sie die Unterschiede bei den Durchläufen ohne und mit Rauschbrillen zeitlich verdeutlichen. Sie können diese Übungen aber auch ohne Stoppuhr durchführen.

An dieser Station wird besonders viel gelacht – und das ist auch gut so. Aber achten Sie als Moderator/-in darauf, dass bei all dem Spaß, den die Teilnehmenden an dieser Station haben, nicht deren eigentliches Ziel außer Acht gelassen wird! Denn es geht bei der Station ja nicht darum, Jugendliche darüber lachen zu lassen, wie „peinlich“ diejenigen wirken, die die Rauschbrille tragen. Vielmehr sollen sich die Teilnehmenden mit den möglichen Auswirkungen von Alkohol auf die Wahrnehmung und auf das Koordinationsvermögen auseinandersetzen und die entsprechenden Konsequenzen in der Gruppe reflektieren. Planen Sie daher genügend Zeit für die Reflexionsphase ein, in der die Gruppe ja auch Lösungen erarbeiten soll, wie man vermeiden kann, selber betrunken zu werden und was man tun kann und sollte, wenn jemand aus meiner Clique, meinem Freundeskreis betrunken ist.

Ziele

Die Jugendlichen setzten sich an dieser Station vor allem mit den Auswirkungen des Alkoholkonsums auseinander. Sie sollen erkennen und lernen,

- ▶ welche Auswirkungen Alkoholtrinken auf die Wahrnehmung und Koordination hat oder haben kann,
- ▶ wie die eigene Wahrnehmung und Koordinationsfähigkeit unter Alkoholeinfluss getrübt ist,
- ▶ die Eigen- und Fremdwahrnehmung zu reflektieren,
- ▶ dass Gefahrensituationen nicht mehr richtig eingeschätzt werden können,
- ▶ wie sich Alkoholkonsum im Straßenverkehr auswirken kann,
- ▶ welche Promillegrenzen welche rechtlichen Auswirkungen nach sich ziehen,
- ▶ wie man sich vor schwierigen Situationen beim Alkoholtrinken schützen kann oder gar nicht erst in solche Situationen gerät,

- ▶ welche Verantwortung man gegenüber einem/einer stark Betrunkenen hat, und
- ▶ wo und wie man in einer gefährlichen Situation Hilfe bekommen/holen kann.

▶ Impulsfragen und Moderationshilfen

- ▶ Ab welchem Alter darf man in Deutschland (welchen) Alkohol trinken?
- ▶ Woran erkennt Ihr, dass jemand zuviel Alkohol getrunken hat?
- ▶ Wer möchte die Brille ausprobieren?
- ▶ Was hast Du genau gespürt, gesehen?
- ▶ Was fiel Dir mit der aufgesetzten Brille besonders schwer?
- ▶ Was haben die Zuschauenden wahrgenommen?
- ▶ Wie findet Ihr es, wenn jemand so läuft?
- ▶ Wie sicher sind Betrunkene im Straßenverkehr?
- ▶ Wie viel Alkohol darf man im Blut haben, wenn man Auto/Moped/Fahrrad fährt?
- ▶ Wie würdet Ihr Euch verhalten, wenn ein Freund oder eine Freundin von Euch alleine betrunken nach Hause gehen will/so betrunken ist, dass er oder sie gar nicht mehr alleine gehen kann?
- ▶ Was könnte diesem Freund/dieser Freundin ohne Eure Hilfe zustoßen?
- ▶ Was könnt Ihr tun, um diesem Freund/dieser Freundin zu helfen?
- ▶ Wie hilft Ihr Betrunkenen, die nicht mehr richtig ansprechbar sind?
- ▶ Warum kann die „stabile Seitenlage“ dann so wichtig sein?
- ▶ Wie wird jemand in die „stabile Seitenlage“ gebracht?
- ▶ Welche Folgen kann es haben, wenn Ihr betrunken auf dem Fahrrad angehalten werdet?
- ▶ Was kann jemandem alles passieren, wenn er/sie betrunken einen Unfall verursacht? (wirtschaftliche, soziale oder emotionale Folgen)
- ▶ Wie verhaltet Ihr Euch einer betrunkenen Person gegenüber, die sich aggressiv verhält?



Tricks

Tipps

- Bevor Sie die „Rauschbrillen“ aus der Hand geben, geben Sie bitte die Hinweise, dass das Aufsetzen der Brille freiwillig erfolgt und dass Menschen, die zu Krämpfen neigen, (z.B. Epileptiker/-innen) besser auf das Benutzen der Rauschbrillen verzichten sollten. Brillenträger/-innen sollen ihre Brille unter der Rauschbrille aufbewahren. Um die Rauschbrille anzuziehen, legt man zunächst den Gummi an den Hinterkopf und zieht dann die Brille über das Gesicht und ggfs. über die eigene Brille.
- Nehmen Sie die Rauschbrillen nach Benutzung durch die Teilnehmenden wieder an sich.
- Seien Sie mit dem Einsatz der Stoppuhr im Parcours vorsichtig und nutzen Sie diese eher bei ruhigen und kniffligen Aufgaben, z.B. um ein Fahrradschloss zu öffnen und zu schließen oder um sich die Schuhe zuzubinden. Bei Laufspielen besteht die Gefahr, dass die Jugendlichen mit aufgesetzter Brille losstürmen, um eine gute Zeit zu machen und die Gefahren der Situation unterschätzen.
- Halten Sie ausreichend Brillenputztücher bereit, um die Brillen nach einer Veranstaltung wieder säubern zu können.
- Die meisten alkoholbedingten Verkehrsunfälle werden von Männern zwischen 18 und 24 Jahren verursacht.
- Pro Jahr sterben rund 400 Menschen bei alkoholbedingten Verkehrsunfällen.
- Betrunkenes Fahrradfahren kann zu einer Führerscheinsperre führen.

Voll daneben

Setz die Rauschbrille auf und du erlebst, wie schwierig die einfachsten Dinge mit 0,8 bis 1,5 Promille sein können.

Versuch mal, den Hindernis-Parcours zu meistern.

Such dir eine Partnerin oder einen Partner. Denn was du sonst ohne Probleme schaffst, wird dir in diesem „Zustand“ ohne Hilfe kaum gelingen.



Sicherheits- hinweise

Bei der Benutzung der Rauschbrillen hat die Sicherheit der teilnehmenden Jugendlichen und Erwachsenen absolute Priorität. Die Übungen sind freiwillig und zur Teilnahme soll nicht gedrängt werden. Besonders bei Jugendlichen sollte bei der Durchführung darauf geachtet werden, dass kein Gruppendruck entsteht und die Freiwilligkeit dadurch beeinträchtigt wird.

Sicherheitsgrundsätze für Rauschbrillen-Aktionen:

- Rauschbrillen sollen nur kurze Zeit benutzt werden.
- Keine Übungen bei geschwächtem bzw. schlechtem Gesundheitszustand.
- Bei bekannter Psychoseerkrankung, Epilepsie oder ähnlichen Erkrankungen dürfen die Rauschbrillen vorsichtshalber nicht benutzt werden.
- Brillenträger/-innen setzen ihre Brillen nicht ab, die Rauschbrille wird über die Brille gesetzt.
- Keine Übungen im angetrunkenen oder berauschten Zustand oder unter Einfluss von Medikamenten.

Jugendliche sind oft in Versuchung, mit den Brillen zu toben oder ungeplante, schnelle Aktionen zu unternehmen. Dabei kann es zu Unfällen kommen. Die Übungen müssen daher immer angeleitet und beaufsichtigt werden. Der Übungsraum oder die gewählte Freifläche sollte so beschaffen sein, dass eine Verletzungsgefahr der Teilnehmer/-innen ausgeschlossen werden kann.

Durch die Rauschbrillen wird die optische Wahrnehmung verändert und das Gehirn kurzfristig beeinflusst. Bei manchen Nutzern kann es zu einer, über den unmittelbaren Test hinaus andauernden, Beeinträchtigung durch die Brillen kommen. Die Augen benötigen dann einen Augenblick Ruhe, damit die Wirkung der Brille auf die Sehfähigkeit wieder ganz verschwindet. Falls solche Effekte auftreten, sollte die jeweilige Person sich hinsetzen und die Augen eine kurze Zeit schließen. Mit länger andauernden Schwierigkeiten ist aber nicht zu rechnen. Erwachsene versuchen oft, gegen die optische Irritation anzugehen und die Übungen zu kontrollieren. Dies kostet viel Anstrengung und einige reagieren dann mit unangenehmen Symptomen wie leichter Übelkeit, leichtem Schwindel oder Kopfschmerz. Bei Jugendlichen, die die Übungen eher neugierig und ohne Vorbehalte machen, sind solche Reaktionen ganz selten anzutreffen. Es sollte in jedem Fall im Verlauf der Übungen das Befinden der Teilnehmer/-innen abgefragt werden. Im Zweifelsfall sind die Übungen zu beenden.

10 Zur personalen Kommunikation und Moderation im Mitmach-Parcours

► Generelle Kommunikationsstandards im Mitmach-Parcours

Personale Kommunikation im Mitmach-Parcours muss lebensweltorientierte, demokratische und undogmatische Zugänge zur Zielgruppe schaffen. Das ist nicht leicht und „Rezepte“ dafür gibt es nicht.

An den Stationen im Mitmach-Parcours haben Sie als Moderator/-in eine Schlüsselfunktion. Ihre Kommunikationsstrategien tragen wesentlich dazu bei, ob mit der Gruppe ein angeregtes Gespräch gelingt.

Holen Sie die Teilnehmer/-innen dort ab, wo sie sind:

- berücksichtigen Sie das gesellschaftliche und soziale Umfeld der Zielgruppe,
- recherchieren und berücksichtigen Sie möglichst vorhandene Erfahrungen, den jeweiligen Wissens- und Informationsstand, sowie das Bildungsniveau der Gruppe,
- berücksichtigen Sie die Gruppendynamik,
- versuchen Sie, möglichst schnell Zugang zu der jeweiligen Gruppe zu finden.

Verfolgen Sie in Ihrer Moderation einen wertschätzenden und demokratischen Ansatz:

- erläutern Sie kurz den Stationsablauf und was die Jugendlichen erwartet,
- lassen Sie die Teilnehmenden selbst zu Wort kommen,
- beteiligen Sie möglichst alle Teilnehmenden oder ermöglichen Sie zumindest allen die Chance dazu,
- fördern Sie den Dialog innerhalb der Gruppe,
- fördern und fordern Sie, dass die Teilnehmer/-innen ihre Meinungen, Erfahrungen und Bedürfnisse äußern.

Der Dialog ist das Ziel:

- Erarbeiten Sie an allen Stationen das jeweilige Thema partnerschaftlich,
- regen Sie die Kommunikation an, steuern Sie die Gesprächsentwicklung und begleiten Sie die Diskussion,
- greifen Sie Impulse aus der Gruppe für interessante Diskussionen auf und geben Sie eigene (sparsam!) hinein,
- strukturieren Sie die Sachinformationen, die die einzelnen Stationen des Klar-Sicht-MitmachParcours enthalten und unterstützen Sie die Teilnehmenden darin,

Zur personalen Kommunikation und Moderation im Mitmach-Parcours

individuelle Verhaltens- und Problemlösungsstrategien zu erarbeiten.

- ▶ Dabei können Sie die Jugendlichen ermutigen, wünschenswerte und gesundheitsförderliche Verhaltensweisen auszuprobieren und zu verstetigen.
- ▶ Auch auf emotionaler Ebene sind Sie gefordert, um mit Empathie und Feingefühl die Gesprächs- und Gruppendynamik einfühlsam zu steuern.

▶ Moderation in vier Phasen

Die 15 Minuten Verweil- und Moderationsdauer jeder Gruppe an jeder Station unterteilen sich in vier Phasen, die Sie als Moderator/-in gestalten müssen:

Phase 1: Begrüßung, Vorstellung, Kontaktaufnahme

In dieser ersten Phase versuchen Sie als Moderator/-in, möglichst rasch einen Zugang zu den Jugendlichen zu bekommen.

Begrüßen Sie die Gruppe freundlich, stellen Sie sich selber nur kurz vor und erläutern Sie den Jugendlichen, was sie an dieser Station machen können. Ihre interessierte Frage nach dem Gruppennamen, der vorherigen Station oder nach dem Wohlbefinden, kann Ihnen den Zugang zur Gruppe erleichtern.

Phase 2: Themeneinstieg, Aktionsvermittlung, Problembeschreibung

In der zweiten Phase leiten Sie von der Kontaktaufnahme zum Themeneinstieg an der jeweiligen Station über. Worum geht es an dieser Station? Was können/sollen die Jugendlichen hier tun? Was ist das Wichtigste/das Ziel an dieser Station?

Phase 3: Problemlösungsmöglichkeiten, alternative Verhaltensweisen, thematisches Fazit

Fassen Sie in der dritten Phase das zuvor Erlebte/Erfahrene zusammen und motivieren Sie die Teilnehmenden, die Problemstellung zu reflektieren. Geben Sie den Teilnehmenden Impulse, in der Gruppe Lösungsmöglichkeiten für das Problem und alternative Verhaltensweisen zu finden.

Phase 4: Station aufräumen, Verabschiedung

Nachdem die Jugendlichen Ideen zur Lösung des Problems und zu anderen Handlungsoptionen entwickelt haben, bitten Sie die Teilnehmenden, die Station wieder aufzuräumen. Vergeben Sie die erlangte Punktzahl, sofern Sie mit Punkten arbeiten, bedanken Sie sich für die Teilnahme und verabschieden Sie die Gruppe.

Zur personalen Kommunikation und Moderation im Mitmach-Parcours

An den Stationen Rauschbrillen, Talkshow und KlarSicht-Werbung lässt sich die Zeit sehr gut nach dem 4-Phasen-Modell einteilen, bei den Stationen Tabak und Alkohol können die Phasen zwei und drei mehrmals hintereinander folgen.

Das 4-Phasen-Modell pro Station: 15 Minuten	Zeit
Phase 1: Begrüßung, Kontaktaufnahme	ca. 1 Min.
Phase 2: Einstieg ins Stationsthema, „Problembearbeitung“	ca. 6 Min.
Phase 3: Erarbeitung von Problemlösungen, präventiven Verhaltensweisen, „Stations-Fazit“	ca. 6 Min.
Phase 4: Kontaktbestärkung, Dank an die Gruppe, Aufräumen der Station, „Verabschiedung“ der Gruppe	ca. 2 Min.

► „DO's and DON'Ts“

(Oder: Was sich bewährt hat und was man besser lassen sollte ...)

DO's:

- Stellen Sie möglichst offene Fragen. Dadurch ergibt sich für die Teilnehmer/-innen ein breites Spektrum an Antwortmöglichkeiten. Offene Fragen werden auch W-Fragen genannt, weil sie mit einem Fragewort (wer, was, wie, welche, wozu, warum, etc.) beginnen.
- Bringen Sie Ihrem Gegenüber durch aktives Zuhören Akzeptanz und Wertschätzung entgegen. Konzentrieren Sie sich auf die Person, die gerade spricht, lassen Sie sie ausreden und versuchen Sie, den Beitrag zu verstehen. Das bedeutet nicht, dass Sie mit allem, was gesagt wurde, auch einverstanden sein müssen. Aber vermitteln Sie, dass Sie den Wortbeitrag gehört haben und ihn als solchen schätzen.
- Aktiv zuzuhören, drückt sich auch durch eine bestätigende und offene Körpersprache aus. Wenden Sie sich der Gruppe zu, lächeln Sie zur Kontaktaufnahme, schauen Sie Ihre Gesprächspartner/-innen an, binden Sie mit Ihren Blicken alle Teilnehmenden mit ein.
- Geben Sie Ihrem Gegenüber Zeit, über die gestellte Frage nachzudenken und eigene Antworten zu formulieren. Dieser Prozess dauert bei Jugendlichen oft länger

Zur personalen Kommunikation und Moderation im Mitmach-Parcours

als bei Erwachsenen. Ein zu schnelles Stellen neuer Fragen oder Umformulierungen der gestellten Frage können zu Verwirrungen und/oder Überforderung der Jugendlichen führen.

- ▶ Nehmen Sie die Beiträge der Teilnehmenden auf und knüpfen Sie den Diskussionsverlauf daran an.
- ▶ Versuchen Sie, alle Teilnehmenden in das Gespräch mit einzubeziehen. Fragen Sie gezielt auch am Rand der Gruppe stehende Teilnehmende nach ihrer Meinung oder Einschätzung.
- ▶ Passen Sie Ihren Sprachgebrauch zielgruppengerecht an. Vermeiden Sie möglichst Fremdworte, verwenden Sie geläufige Wörter und bedenken Sie: Kurze klare Sätze geben allen Beteiligten eine bessere Orientierung als lange komplizierte Anweisungen.
- ▶ Zur Glaubwürdigkeit und Authentizität gehört ebenso, dass auch Moderatoren und Moderatorinnen keine Übermenschen sein müssen. Auch sie dürfen Wissenslücken haben und zugeben.

DON'Ts:

- ▶ Weil auch die „Sprache unseres Körpers“ von den Teilnehmenden interpretiert werden kann, sollte man z.B. auf geschlossene Körperhaltungen verzichten, weil das eventuell als „Abwehr“ oder Barriere gedeutet werden könnte.
- ▶ Werten oder beurteilen Sie nicht die Beiträge der Teilnehmenden; nutzen Sie sie als Beitrag und bitten Sie die Gruppe, ihre Meinung dazu zu äußern.
- ▶ Stellen Sie die Teilnehmenden wegen Ihrer geäußerten Meinung oder Einstellung nicht bloß. Niemand wird gerne vor anderen blamiert. Bleiben Sie sachlich und fragen Sie die Gruppe, was sie von der Sache hält oder welche Ansicht die Gruppe dazu hat.
- ▶ Lassen Sie sich von den Teilnehmenden nicht auf eine persönliche Ebene ziehen. Es geht nicht um Ihre Erfahrungen oder Einschätzungen, sondern um die der Teilnehmenden.
- ▶ Bleiben Sie möglichst sachlich und halten Sie sich mit Ihrer persönlichen Meinung zurück.
- ▶ Bringen Sie die Teilnehmenden nicht durch persönliche Fragen in Bedrängnis. Der Transfer der Themen auf eine unpersönliche Ebene erleichtert vielen Jugendlichen die Bearbeitung auch von eigenen Erlebnissen.
- ▶ Vermeiden Sie Ironie in Ihrer Sprache. Sie wird von Jugendlichen oft nicht verstanden und kann Missverständnisse zur Folge haben.
- ▶ Monologisieren oder dozieren Sie nicht, sondern initiieren Sie die Diskussion un-

Zur personalen Kommunikation und Moderation im Mitmach-Parcours

ter den Teilnehmenden. „Nähren“ Sie die Kommunikation in der Gruppe durch wertschätzende und persönlich-bestätigende Interventionen und durch offene Impulsfragen.

11. Organisatorisches, Checklisten

In diesem Kapitel wollen wir Sie mit Tipps zur Arbeit mit dem KlarSicht-Koffer unterstützen. Die Checklisten sollen Ihre Veranstaltungsvorbereitung erleichtern und die Packanleitung hilft Ihnen, dass Sie das Material auch wieder gut in den Koffer verstaut bekommen.

Vorbereitungen für die KlarSicht-Veranstaltungen

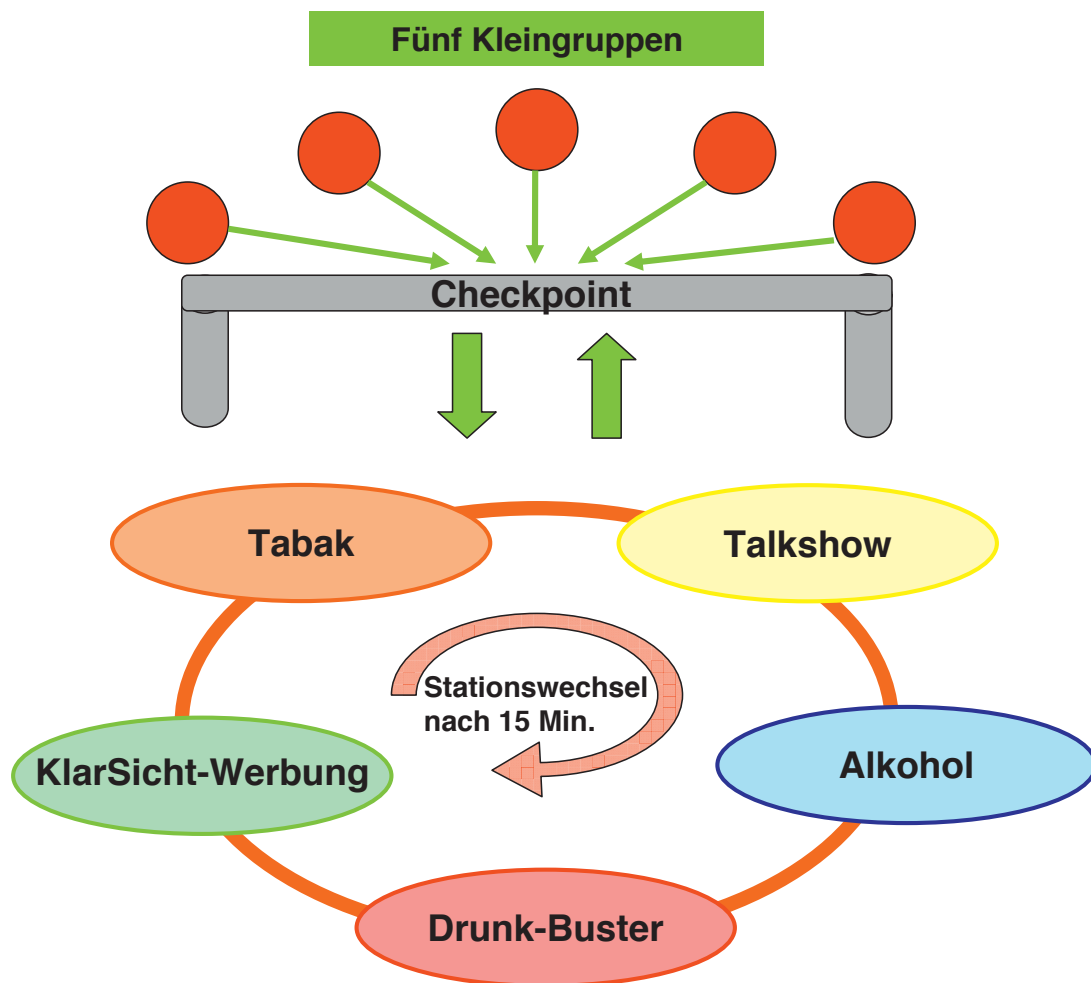
- Wie wollen Sie arbeiten? Alleine, mit anderen Suchtpräventionsfachkräften, mit Lehrkräften oder Peers?
- In welchem Rahmen möchten Sie mit dem KlarSicht-Koffer arbeiten:
 - Immer in Eigenregie?
 - Auf eine längerfristige Kooperation angelegt, z.B. mit weiteren Suchtpräventionsfachkräften aus der Umgebung?
 - Um das Thema in einem kleinen Umkreis zu bearbeiten, z.B. mit Lehrkräften aus einer Schule/einem Bezirk, Mitarbeitern und Mitarbeiterinnen von Jugend- oder Gesundheitsämtern, engagierten Eltern?
 - Als Teil einer Projektwoche/eines Projekttages an einer Schule?
- Wo finden Sie die Personen und wie nehmen Sie Kontakt zu ihnen auf?
- In welchem Setting finden Sie Ihre Teilnehmenden? In Schulen, Jugendclubs, oder in Vereinen? Wer sind die jeweiligen Ansprechpartner/-innen für Ihren Teilnehmerkreis?
- Wie groß soll die Teilnehmerzahl für eine Veranstaltung sein?
- Wie viel Raum benötigen Sie für die gewünschte Personenanzahl? Eventuell können Sie die Stationen auch in mehreren Klassenräumen oder auf zusätzlichen Fluren aufbauen.
- Passen Teilnehmerkreis und Veranstaltungsort zusammen?
- Wählen Sie den Veranstaltungsraum aus, besichtigen Sie ihn vor der Veranstaltung und klären Sie ab, ob er Ihnen zum gewünschten Termin auch zur Verfügung steht.

Organisatorisches - Checklisten

Organisation eines KlarSicht-Durchlaufs

Um in zwei Schulstunden (90 Minuten) einen vollständigen KlarSicht-Durchlauf durchzuführen, müssen Sie (oder jemand anderes) die Zeit genau im Blick behalten:

- ca. 8 Minuten:** Empfang der Gruppe/-n und Begrüßung
Aufteilung in fünf Kleingruppen
Checkpoint
- 5 x 15 Minuten:** insgesamt 75 Minuten an den Spielstationen mit Wechsel im Uhrzeigersinn. Nach jeweils 15 Minuten lassen Sie ein akustisches Signal zum Stationswechsel ertönen.
- ca. 7 Minuten:** Checkpoint
Abschluss mit Bekanntgabe der Gruppennamen und Punktestände, Materialvergabe, Dank und Verabschiedung



Checkliste für einen Stationsdurchlauf

- Haben Sie für alle Gruppen genügend Laufzettel?
- Wenn Sie Stempel oder Punkte vergeben wollen, sind alle Moderator/-innen mit einem Stempel und/oder Stift ausgestattet?
- Wollen Sie am Ende Give-aways und Material ausgeben? Wenn ja, wo lagern Sie es? Wo geben oder legen Sie es aus?
- Wenn Gruppen von außerhalb kommen, wo lassen die Jugendlichen ihre Jacken und Taschen?
- Kommt die Gruppe mit begleitenden Multiplikatoren und Multiplikatorinnen? Wie wollen Sie die 90 Minuten mit ihnen gestalten, was wollen Sie an Informationen und Material verteilen?
- Womit geben Sie das akustische Signal zum Stationswechsel?
- Wer achtet auf die Zeit und gibt evtl. die letzten 3 Minuten an? Brauchen Sie eine Stoppuhr?
- Wollen Sie für die Station Rauschbrillen einen kleinen Parcours aufbauen? Wenn ja, womit?
- Haben Sie Brillenputztücher?
- Haben Sie für die Station KlarSicht-Werbung noch ausreichend Blankokarten?

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Laufzettel

Gruppenname: _____

Station 1:
Checkpoint

Station 2:
Tabak - nichts vernebeln

Station 3:
Talkshow

Station 4:
KlarSicht-Werbung

Station 5:
**Alkohol -
alles im blauen Bereich**

Station 6:
Rauschbrillen

KlarSicht
Wissen für Eltern zu Tabak und Alkohol

12. Themenrelevante Broschüren und Internetseiten der BZgA

Sie können die Broschüren kostenfrei bei der BZgA bestellen oder als pdf-Datei aus dem Internet herunterladen.

Zur Wissensvertiefung der Themen Tabak und Alkohol



Tabak – Basisinformation

Bestell-Nr.: 33230002



Alkohol – Basisinformation

Bestell-Nr.: 33230000



Ja, ich werde rauchfrei

Bestell-Nr.: 31350000



Alkoholabhängigkeit – Suchtmedizinische Reihe Band 1

Bestell-Nr.: 33221201



Passivrauchen – eine Gesundheitsgefahr

Bestell-Nr.: 31550000



Alles klar? – Tipps & Infos für den verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol

Bestell-Nr.: 32010000



Vorsicht Wasserpfeife!

Bestell-Nr.: 31603002



Alkohol – reden wir drüber!

Bestell-Nr.: 32101900

Themenrelevante Broschüren und Internetseiten der BZgA

Zur Streuung an die Teilnehmer/-innen

rauchfrei durchs Leben

Bestell-Nr.: 31601000

Schluss mit rauchen

Bestell-Nr.: 31602100



**Null Alkohol – Voll Power:
– Jugendbroschüre „Wissen was geht“**

Bestell-Nr.: 32070001



**Null Alkohol – Voll Power:
– Wissenstest**

Bestell-Nr.: 32070005



Limit. Das Magazin.

Bestell-Nr.: 32200051



Cooler Cocktails ganz ohne Alkohol

Bestell-Nr.: 32200063



Zur Information für Lehrkräfte



Materialien zur Suchtprävention

Bestell-Nr.: 33110100

Unterrichtsmaterialien - Arbeitshilfen für Lehrkräfte

Bestell-Nr.: 20000002



Rauchen - Materialien für die Suchtprävention in den Klassen 5-10

Bestell-Nr.: 20440000 (Bitte beachten Sie die Bestellbedingungen)

Alkohol - Materialien für die Suchtprävention in den Klassen 5-10

Bestell-Nr.: 20450000 (Bitte beachten Sie die Bestellbedingungen)



Alkohol? Kenn dein Limit. -

Medienpaket für den Unterricht in den Jahrgangsstufen 7-13

Bestell-Nr.: 20260000 (Bitte beachten Sie die Bestellbedingungen)



Auf dem Weg zur rauchfreien Schule

Ein Leitfaden für Pädagogen

Bestell-Nr.: 31600000 (Bitte beachten Sie die Bestellbedingungen)

Internetseiten

- ▶ www.bzga.de
- ▶ www.klarsicht.bzga.de
- ▶ www.null-alkohol-voll-power.de
- ▶ www.kenn-dein-limit.de
- ▶ www.kenn-dein-limit.info
- ▶ www.rauch-frei.info
- ▶ www.rauchfrei-info.de
- ▶ www.bzga.de/service/beratungsstellen/suchtprobleme

13 Packanleitung





Inhaltsstoffe

In einer Zigarette gibt es weit mehr schädliche Stoffe, als auf der Packung angegeben sind. Hier eine Auswahl der über 4.800 Giftstoffe, die im Zigarettenrauch enthalten sind:

Giftstoff:	Was ist das?	Wirkung:
Acetaldehyd	· entsteht durch die Verbrennung von Zucker	· Suchtpotenzial von Nikotin kann verdoppelt werden
Acrylnitril	· Acrylfasern und Plastik	· Krebs erzeugend
Ammoniak	· Reinigungsmittel	· Verstärkung der Suchtwirkung des Nikotins · manipuliert den pH-Wert des Tabaks · Aufnahme des Nikotins in den Blutkreislauf wird beschleunigt
Arsen, Blausäure	· Rattengift	· zum Teil Krebs erzeugend
Benzol	· Lösungsmittel	· verursacht Leukämie
Blei, Cadmium, Nickel, Zink	· Metalle, die für Batterien verwendet werden	· zum Teil Krebs erzeugend
Formaldehyd	· Desinfektionsmittel	· Krebs erzeugend
Hydrazin	· Raketentreibstoff	· Krebs erzeugend
Kohlenmonoxid	· Auspuffgase	· Erhöhung von Blutdruck und Pulsfrequenz · verhindert, dass genug Sauerstoff zu den inneren Organen transportiert wird · Leistungsminderung und Konditionsabbau
Methylisocyanat	· chemisches Zwischenprodukt	· reizt Atemwege und Augen
Naphthalin	· Mottengift	· Krebs erzeugend
Nikotin – Droge (Suchtmittel)	· Nervengift	· hohes Suchtpotenzial · beschleunigt Herzschlag · verengt Blutgefäße · senkt die Hauttemperatur · 30 bis 50 Milligramm sind für einen Erwachsenen tödlich
Nitrosamine	· hochgiftige Stickstoffoxidgemische	· stark Krebs erzeugend
Phenole	· Schädlingsbekämpfungsmittel	· Krebs erzeugend
Radon, Polonium 210	· radioaktive Substanzen	· Krebs erzeugend
Styrol	· Stoff zur Herstellung von Kunststoffen und Kunstharzen	· Krebs erzeugend · führt zu Störungen des zentralen Nervensystems · führt zu Kopfschmerzen, Erschöpfungszuständen und Depression
Teer	· Straßenbelag	· enthält Krebs erregende Kohlenwasserstoffe · verklebt die Flimmerhärchen in den Atemwegen und der Lunge · zunächst Raucherhusten und mit hoher Wahrscheinlichkeit Krebs
Toluol	· Lösungsmittel, Zusatz in Benzin	· reizt Atemwege und Augen · führt zu Schwindel, Übelkeit, Kopfschmerz und Schlafstörungen

Tabak

Quelle:
BZgA (Hg.), Köln: „Let's talk about smoking!“

KlarSicht
BZgA – MitmachParcours zu Tabak und Alkohol



Einstieg

Wer nach den ersten Zigaretten nicht aufhört, wird schnell zur **Gewohnheitsraucherin bzw. zum Gewohnheitsraucher**.

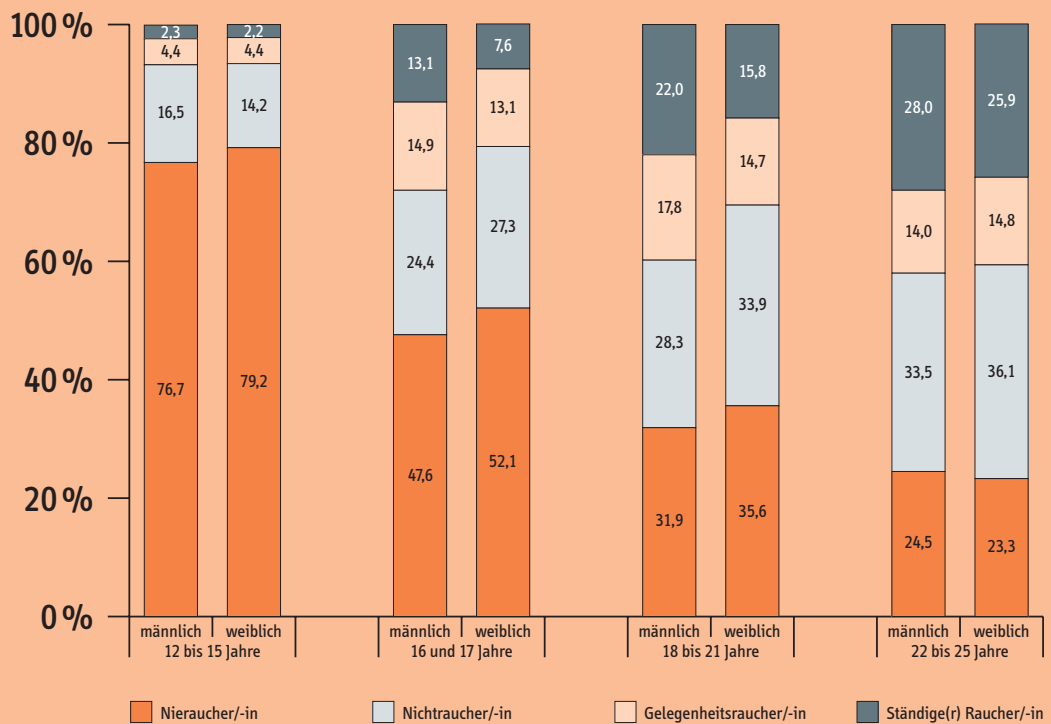
Je früher man mit dem Rauchen beginnt, desto schwieriger ist es, aufzuhören. Die meisten Erwachsenen, die mit dem Rauchstopp große Probleme haben, rauchen schon seit ihrer Jugend.

Alter bei der ersten Zigarette

Jungen: 14,0
Mädchen: 14,1
(Basis: 12- bis 25-Jährige)

Rauchen oder Nichtrauchen?

Prozentuale Anteile des Nierauchens, Nichtrauchens, gelegentlichen und ständigen Rauchens bei 12- bis 25-Jährigen nach Geschlecht und vier Altersgruppen in einer Befragung von 2010



Tabak

Quelle: BZgA (Hg.), Köln: „Der Tabakkonsum Jugendlicher und junger Erwachsener in Deutschland 2010“



Abhängigkeit

Tabak

Zeichen für eine Abhängigkeit

- Rauchen vor dem Frühstück
- Rauchen von mehr als 10 Zigaretten pro Tag
- mehrfache, vergebliche Aufhörversuche
- starker Wunsch zu rauchen

Körperlich

Bei Verzicht auf Zigaretten treten Entzugserscheinungen auf, wie:

- Nervosität
- Aggressivität
- Gereiztheit
- schlechte Laune
- Unruhe
- Kopfschmerzen
- Appetitsteigerung

Nicht entmutigen lassen:

Ein bis drei Wochen nach einem Rauchstopp ist die körperliche Abhängigkeit überwunden und die Entzugserscheinungen sind verschwunden.

Psychisch

Gewohnheiten haben einen sehr großen Einfluss auf die Entstehung einer psychischen Abhängigkeit.

Wer immer mit Freundinnen oder Freunden zusammen raucht, beim Telefonieren oder um Wartezeiten zu überbrücken, gewöhnt sich an die Verknüpfung dieser Situation mit dem Rauchen.

Wer aufhören will, sollte deshalb gerade am Anfang diese Situationen meiden.

Wenn das nicht möglich ist, sollte man sich Alternativen zum Rauchen überlegen, z. B. Kaugummi kauen, um der Versuchung zu widerstehen.



Passivrauchen

Erhöhtes Risiko für Babys

- geringeres Geburtsgewicht
- geringere Größe
- häufigere Fehlgeburten und Missbildungen
- höhere Sterblichkeitsrate
- zwei Drittel aller Fälle von plötzlichem Kindstod sind auf das Passivrauchen zurückzuführen
- mögliche physische und psychische Langzeitwirkungen

Tabak



Ausstieg

Viele rauchende Jugendliche sind keineswegs überzeugte Raucherinnen und Raucher.

Die Mehrheit der 12-17-Jährigen ist zu einem Rauchstopp bereit (56,9%).

Es gehört Mut und Entschlossenheit dazu, seinen eigenen Weg zu gehen.

Stopp Smoking

Die richtige Methode, mit dem Rauchen aufzuhören, muss jede und jeder für sich selbst bestimmen.

- Entzugserscheinungen als ein gutes Zeichen sehen: Der Körper erholt sich.



Abhängigkeit

Tabak

Zeichen für eine Abhängigkeit

- Rauchen vor dem Frühstück
- Rauchen von mehr als 10 Zigaretten pro Tag
- mehrfache, vergebliche Aufhörversuche
- starker Wunsch zu rauchen

Körperlich

Bei Verzicht auf Zigaretten treten Entzugserscheinungen auf, wie:

- Nervosität
- Aggressivität
- Gereiztheit
- schlechte Laune
- Unruhe
- Kopfschmerzen
- Appetitsteigerung

Nicht entmutigen lassen:

Ein bis drei Wochen nach einem Rauchstopp ist die körperliche Abhängigkeit überwunden und die Entzugserscheinungen sind verschwunden.

Psychisch

Gewohnheiten haben einen sehr großen Einfluss auf die Entstehung einer psychischen Abhängigkeit.

Wer immer mit Freundinnen oder Freunden zusammen raucht, beim Telefonieren oder um Wartezeiten zu überbrücken, gewöhnt sich an die Verknüpfung dieser Situation mit dem Rauchen.

Wer aufhören will, sollte deshalb gerade am Anfang diese Situationen meiden.

Wenn das nicht möglich ist, sollte man sich Alternativen zum Rauchen überlegen, z. B. Kaugummi kauen, um der Versuchung zu widerstehen.



Was bedeutet...

ALKOHOL

Alkohol

Trinkalkohol wird durch **Vergärung bzw. Destillation verschiedener Grundstoffe** gewonnen: Unter anderem Getreide, Früchte und Zuckerrohr.
Der Alkoholanteil ist unterschiedlich hoch.

Delir, Delirium tremens

Ist der Körper nach langjährigem Alkoholmissbrauch abhängig, kann ein plötzlicher Entzug zu Bewusstseinsstörung, Orientierungslosigkeit (Delir) führen.
Kennzeichnend: **schnelles Zittern (Tremor)**.
Daher kommt die Bezeichnung „Delirium tremens“.

Quelle: www.drugcom.de

Fetales Alkoholsyndrom

Die schwerste Form der **Schädigung, die Kinder durch Alkohol während der Schwangerschaft erleiden**, heißt fetales Alkoholsyndrom.

Typisch sind:

- geringes Geburtsgewicht
- Schädigung der inneren Organe, wie z.B. Nierenschäden und Herzfehler
- Minderwuchs und eventuelle Verformungen im Gesichtsbereich
- Verhaltensstörungen, wie z.B. geringerer Saugreflex, Ruhelosigkeit und leichte Reizbarkeit
- Defizite in der geistigen Entwicklung, wie z.B. Konzentrationsschwäche, Lernschwierigkeiten und verminderte Intelligenz

Chancen für eine Heilung bestehen kaum.

Quelle: www.kenn-dein-limit.de

Korsakow-Syndrom

Bei dauerhaftem Alkoholismus **sterben ganze Hirnregionen ab**.

Die Symptome:

- Die Betroffenen können sich keine neuen Informationen merken: Verlust des Kurzzeitgedächtnisses
- Die Betroffenen sind durcheinander und verwirrt (Desorientiertheit)
- Verlorene vergangene Erinnerungen werden durch frei assoziierte und erfundene Wörter ersetzt (Konfabulation)

Quelle: www.drugcom.de

Leberzirrhose

Bei einer Leberzirrhose entstehen **Wucherungen im Bindegewebe der Leber**.
Danach **verhärtet** sich die Leber und **schrumpft**. Diese Veränderungen lassen sich nicht heilen.

Polyneuropathie

Schädigung der Nervenbahnen:

- Zu Beginn der Krankheit kribbelt es häufig in den Händen oder Füßen.
- Später haben die Betroffenen das Gefühl, als liefen ihnen Ameisen über die Füße.
- Unsicherheit beim Gehen, Muskelschwäche und schließlich auch Muskelschwund.

Quelle: www.drugcom.de



Alkoholgehalt

Alkohol

Promille

Die Blutalkoholkonzentration (BAK) wird in Promille gemessen.

1 Promille bedeutet:

1 Milliliter (ml) reiner Alkohol in 1 Liter (l) Blut.

Die Alkoholmenge richtet sich nicht allein nach der Zahl der getrunkenen Gläser.

Der reine Alkoholgehalt ist bei Bier, Wein, Mixgetränken und Schnaps unterschiedlich hoch.

Neben der Alkoholmenge haben auch

- Geschlecht,
- Gewicht,
- Trinktempo und
- körperliche Verfassung

Einfluss auf die Promille.

Getränk	Inhalt	Alkoholgehalt	Reiner Alkohol	
Bier	Glas	0,3 l	circa 5 Vol.-%	circa 12 g
	Glas	0,25 l	circa 5 Vol.-%	circa 10 g
Biermixgetränk	Flasche	0,33 l	circa 2,5 Vol.-%	circa 6,6 g
Mixgetränk	Flasche	0,275 l	circa 5 Vol.-%	circa 11 g
Likör (z. B. Feigling)	Fläschchen	0,02 l	circa 20 Vol.-%	circa 3 g
Schnaps (z. B. Whisky)	Glas	0,02 l	circa 35 Vol.-%	circa 6 g
Wein	Glas	0,2 l	circa 11 Vol.-%	circa 18 g
Sekt	Glas	0,1 l	circa 11 Vol.-%	circa 9 g

Quellen:
BZgA (Hg.), Köln: „Na Toll!“ – Jugendbroschüre
DHS (Hg.), Hamm: „Alkohol, Basisinformationen“; Zahlen gerundet.

KlarSicht
BZgA – MitmachParcours zu Tabak und Alkohol



Wirkung

ALKOHOL

Veränderungen Körper und Verhalten

ab 0,1 Promille

- die enthemmende Wirkung von Alkohol wird spürbar, Kontaktfreudigkeit nimmt zu
- oft gelöste Stimmung
- Entfernungen werden bereits falsch eingeschätzt

ab 0,3 Promille

- leichte Verminderung der Sehleistung
- Nachlassen von Aufmerksamkeit, Konzentration, Kritik- und Urteilsfähigkeit sowie Reaktionsvermögen
- Anstieg der Risikobereitschaft

ab 0,8 Promille

- ausgeprägte Konzentrationsschwäche
- Einschränkung des Gesichtsfeld um 25 % (Tunnelblick) und verminderte Sehfähigkeit
- Reaktionszeit um 30 bis 50 % verlängert
- Euphorie, zunehmende Enthemmung, Selbstüberschätzung
- Gleichgewichtsstörungen

1,0 bis 2,0 Promille: Rauschstadium

- weitere Verschlechterung der Sehfähigkeit und des räumlichen Sehens
- gesteigerte Enthemmung und Verlust der Kritikfähigkeit
- Reaktionsfähigkeit erheblich gestört
- Gleichgewichtsstörungen
- Verwirrtheit, Sprechstörungen
- Orientierungsstörungen

2,0 bis 3,0 Promille: Betäubungsstadium

- starke Gleichgewichts- und Konzentrationsstörungen
- Gedächtnis- und Bewusstseinsstörungen
- kaum noch Reaktionsvermögen, Muskeler schlaffung
- Verwirrtheit
- Erbrechen

ab 3,0 Promille

- Bewusstlosigkeit
- Gedächtnisverlust
- schwache Atmung
- Unterkühlung
- Reflexlosigkeit

ab 4,0 Promille

- Lähmungen
- Koma mit Reflexlosigkeit
- unkontrollierte Ausscheidungen
- Atemstillstand und Tod

Quelle: www.kenn-dein-limit.de

Der Tag danach

- **Kater:** Alkohol regt die Nieren an. Der Körper verliert Wasser und Mineralstoffe (z. B. Salz). Diese Austrocknung, vor allem die fehlende Flüssigkeit im und um das Gehirn, verursacht Kopfschmerzen. Dazu kommt häufig Zigarettenrauch und zu wenig Schlaf.
- **Filmriss:** Das Gehirn kann bei diesem Alkohol bedingten Blackout das Erlebte nicht mehr abspeichern. Die Gedächtnisfunktion des Gehirns ist ausgeschaltet. Am folgenden Tag weiß man nichts mehr vom Vorabend.

Die oben angegebenen Promille-Angaben gelten für Erwachsene.

Alkoholkonsum beeinträchtigt den Körper von Jugendlichen generell sehr viel stärker. Die Wirkungen des Alkoholkonsums können bei Jugendlichen schon bei geringeren Mengen auftreten und auch extremer ausfallen. Das liegt daran, dass die Entwicklung der Organe noch nicht abgeschlossen ist – die vollständige Reifung des Gehirns kann bis zum 20. Lebensjahr andauern.



Risiken und Folgen

Alkohol

Alkohol und Sex

Wer getrunken hat, verliert die Hemmungen.
Man tut Dinge, die man im nüchternen Zustand wahrscheinlich nicht tun würde – z. B. mit irgendjemandem ins Bett gehen.

Die Gefahren von ungeschütztem Sex werden unterschätzt.

Das Risiko,

- ungewollt schwanger zu werden oder ein Kind zu zeugen,
- HIV/Aids oder
- sexuell übertragbare Infektionen zu bekommen, wächst.

Alkohol und Gewalt

Viele Jugendliche haben schon gewalttätige Szenen erlebt:

- andere werden beleidigt,
- es wird randaliert oder
- es kommt zu Schlägereien.

Die meisten Jugendlichen, die durch aggressives Verhalten auffallen, haben Alkohol getrunken.

Wer zu viel Alkohol getrunken hat, ist reizbarer: Laute Musik und Hitze (wie in Diskos und Kneipen) können zu einer aggressiven Stimmung beitragen. Schon Anrempeln im Gedränge kann dann einen Streit auslösen.

Alkohol und Hormonhaushalt

Bei Mädchen

Alkohol erhöht den Testosteronspiegel. Die Lust auf Sex wächst. Übermäßiger Alkoholkonsum kann Menstruationsstörungen verursachen.

Bei Jungen

Alkohol senkt den Testosteronspiegel. Es wird schwieriger, eine Erektion oder einen Orgasmus zu bekommen. Etwa jeder zehnte alkoholranke Mann leidet unter Impotenz – häufig für immer.



Risiken und Folgen

Alkohol

Alkohol im Straßenverkehr

Das Gesetz ist eindeutig: **Die Grenze liegt bei 0,5 Promille Alkohol im Blut. In der Probezeit sowie für Personen unter 21 Jahren ist Alkohol am Steuer verboten.**

Der Konsum und die Risiken

Schon das erste Glas Alkohol erhöht das Unfallrisiko. Es ist bekannt, dass der Alkoholkonsum das **Wahrnehmungs- und Reaktionsvermögen vermindert** und zu einer Einschränkung des Sehfeldes führt. Bereits **ab 0,2 Promille lassen das Sehvermögen, besonders in der Dämmerung und die Bewegungskoordination nach.**

Wer unter Alkoholeinfluss am Verkehr teilnimmt, macht sich strafbar und kann seinen Führerschein verlieren.

Keinen Alkohol, wenn man fahren muss.

Egal ob mit

- Fahrrad,
- Mofa,
- Roller,
- Motorrad oder
- mit dem Auto.

Je mehr man trinkt, desto schlechter kann man die Situation beurteilen.

Die eigenen Fähigkeiten werden überschätzt:

- Der Leichtsinn nimmt zu,
- das Urteilsvermögen nimmt ab,
- die Wahrscheinlichkeit wächst, in einen Unfall verwickelt zu werden.

Mögliche Folgen

- Ein Verkehrsunfall, bei dem man selbst verletzt wird oder anderen Schaden zufügt.
- Ein Verkehrsunfall, bei dem man selbst stirbt oder andere zu Tode kommen.
- Eine hohe Geldstrafe.
- Verlust des Führerscheins, zeitweise oder für immer.

Bei einem Unfall unter Alkoholeinfluss hat jede oder jeder Beteiligte – ob Verursacherin, Verursacher oder nicht – eine Mitschuld und muss vor Gericht dafür einstehen.



Risikoarmer Konsum

ALKOHOL

Es gilt: So verantwortungsvoll mit dieser legalen Droge umgehen, dass die gesundheitlichen und sonstigen Risiken möglichst gering sind.

Grundsätze

- **Kinder:**
überhaupt keinen Alkohol.
Schon ein Schnapsglas hochprozentiger Alkohol kann schwere Vergiftungen verursachen.
- **Jugendliche:**
zurückhaltend mit Alkohol.
Starker, häufiger oder sogar täglicher Konsum ist ein Warnsignal. Je früher mit Alkohol begonnen wird, desto größer ist die Gefahr, dass Alkoholtinken zur Gewohnheit wird. Die Gefahr der Abhängigkeit steigt.
- **Erwachsene:**
Frauen sollten nicht mehr als ein Glas, Männer nicht mehr als zwei Gläser am Tag trinken.
An mindestens **zwei Tagen der Woche** sollte man gar **keinen Alkohol** trinken.
- **Schwangere und Stillende:**
sollten überhaupt keinen Alkohol trinken.
Dieser gelangt durch die Plazenta zum Embryo und greift die sich erst ausbildenden Nerven und Organe direkt an.
- **Ältere Menschen:**
besonders zurückhaltend mit Alkohol.
Die Fähigkeit, Alkohol abzubauen, sinkt mit zunehmendem Alter.
- **Vermeiden, sich zu betrinken.**
Alkohol ist ein starkes Zellgift, bei jedem Rausch sterben Millionen von Gehirnzellen.
- **Nüchtern bleiben, wenn es auf Leistungsfähigkeit, Konzentrationsvermögen und schnelle Reaktion ankommt** – z.B. in der Schule, beim Sport oder im Straßenverkehr.
- **Klären, ob man bei Einnahme von Medikamenten Alkohol trinken darf.**
Alkohol kann die Wirkung des Medikaments beeinträchtigen oder verstärken.
- **Klären, ob man wegen gesundheitlicher Risiken keinen oder nur wenig Alkohol trinken darf.** Chronische Krankheiten, z. B. Diabetes, Lebererkrankungen oder Depressionen, können ungünstig beeinflusst werden.



Abhängigkeit

ALCOHOL

In Deutschland sind etwa 1,3 Millionen Menschen alkoholabhängig. **Alkoholismus ist eine Krankheit.** Es stimmt nicht, dass man wegen fehlender Willensstärke süchtig wird.

Jeder, der regelmäßig Alkohol trinkt, setzt sich dem Risiko aus, abhängig zu werden.

Zeichen für eine Abhängigkeit

- häufig an Alkohol denken
- nicht mehr kontrollieren können, wie viel Alkohol man trinkt
- Entzugserscheinungen (z. B. Zittern), wenn man keinen Alkohol trinkt.

Jugendliche können – im Unterschied zu Erwachsenen – **innerhalb weniger Monate alkoholabhängig werden.**

Das Risiko steigt, wenn man

- schon als Jugendliche oder Jugendlicher Alkohol trinkt
- häufig Alkohol trinkt
- so viel trinkt, dass man die Rauschwirkung von Alkohol kaum merkt
- häufig volltrunken ist
- Alkohol als Hilfe bei Schwierigkeiten empfindet
- alkoholranke nahe Verwandte hat.



Langzeitrisiken

Alkohol

Bauchspeicheldrüse	akute oder chronische Entzündung, führt zu gestörter Insulinproduktion: Diabetes
Gehirn	Hirnzellen sterben ab, bei einem Vollrausch mehrere Millionen: geistige Leistungsfähigkeit sinkt, Depressionen, Korsakow-Syndrom, verminderte Konzentrationsfähigkeit und Verschlechterung des Kurzzeitgedächtnisses, Intelligenzminderung
Haut	wirkt teigig, aufgedunsen und gealtert, Pickel und Ekzeme, „Schnapsnase“
Herz	Herzmuskelerkrankung, -verfettung, Pumpkraft wird verringert: Herzrhythmusstörungen, Durchblutungsstörungen und Bluthochdruck
Leber	am meisten betroffen, da sie bis zu 95 % des Alkohols abbauen muss: Leberschwellungen, Fettleber, Leberentzündung, Leberzirrhose (Schrumpfung der Leber)
Lunge	chronische Entzündungen
Magen	Magenschleimhautentzündung
Mund und Rachen	Krebs-Risiko, erhöhte Wahrscheinlichkeit einer Tumorbildung
Niere	chronische Entzündungen
periphere Nervenzellen	Erkrankung des Nervensystems: Schmerzen, Krämpfe, Lähmungen, Gehstörungen
Schwangerschaft	schwerwiegende Missbildung des Ungeborenen (fetales Alkoholsyndrom)
Sex	Störung der sexuellen Funktionen, Impotenz
Speiseröhre	Krampfadern; wenn es zu Blutungen kommt, lassen sie sich kaum stillen.