

**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

# KlarSicht

BZgA – MitmachParcours zu Tabak und Alkohol

[www.klarsicht.bzga.de](http://www.klarsicht.bzga.de)

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

Handbuch zum KlarSicht-Koffer zur Tabak- und Alkoholprävention  
[www.klarsicht.bzga.de](http://www.klarsicht.bzga.de)

**Herausgeberin:** Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)  
Maarweg 149 - 161  
50825 Köln

**Projektleitung / Redaktion:** Kathrin Duhme und Johanna Pogodda, BZgA

**Text:** Ingeborg Holterhoff-Schulte  
Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen  
unter Verwendung von Texten, Layout und Fotos von Ingrid Schmitt,  
Schmitt Projektorganisation GmbH, Köln

Kathrin Duhme  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Johanna Pogodda  
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Peter Spahlinger

**Konzeptionelle Mitarbeit  
und Gestaltung der Stations-Charts:** Hansen Kommunikation Collier GmbH, Köln

**Druck:** XXXXX

**Auflage:** 8.XX.XX.18

**Bestellnummer:** 33830039

Dieses Handbuch wird im Zusammenhang mit dem KlarSicht-Koffer abgegeben und ist nicht zur Weitergabe an Dritte bestimmt.

Dieses Projekt wird im Rahmen der Alkoholpräventionskampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ der BZgA umgesetzt und von dem Verband der privaten Krankenversicherung e. V. (PKV) und dem Bundesministerium für Gesundheit gefördert.

Köln, Juli 2018

|   | Seite |
|---|-------|
| 1. Einleitung.....  | 6     |
| 2. Der KlarSicht-Koffer zur Tabak- und Alkoholprävention.....                                   | 7     |
| ▶ 2.1 Der methodische Ansatz des KlarSicht-Parcours.....  | 7     |
| ▶ 2.2 Ziele und Zielgruppen .....   | 7     |
| ▶ 2.3 Merkmale des KlarSicht-Koffers .....  | 8     |
| 3. Mit dem KlarSicht-Koffer arbeiten .....  | 10    |
| ▶ 3.1 Aufbau des Parcours und die organisatorischen Aspekte für einen reibungslosen Ablauf..... | 11    |
| ▶ 3.2 Checkliste zur Vorbereitung des KlarSicht-Parcours .....                                  | 14    |
| 4. Die Moderation im KlarSicht-Parcours.....  | 16    |
| ▶ 4.1 Bedeutung der Moderation .....  | 16    |
| ▶ 4.2 Moderation in vier Phasen .....   | 17    |
| ▶ 4.3 DO's and DON'Ts – Oder: Was sich bewährt hat und was man besser lassen sollte .....       | 18    |
| 5. Moderatorinnen und Moderatoren suchen und schulen .....                                      | 20    |
| ▶ 5.1 Wer kann Moderatorin und Moderator sein? .....  | 20    |
| ▶ 5.2 Peers als Moderatorinnen und Moderatoren .....  | 20    |
| ▶ 5.3 Schulung der Moderatorinnen und Moderatoren.....  | 21    |

|   |           |
|---|-----------|
| <b>6. Die Stationen des Parcours</b> .....          | <b>26</b> |
| ▶ <b>6 a Checkpoint</b> .....                       | <b>27</b> |
| Material.....                                       | 28        |
| Aufbau .....  | 28        |
| Ablauf.....   | 28        |
| Inhalte und Ziele .....                             | 29        |
| Impulsfragen und Moderationshilfen.....             | 29        |
| Plakate/Materialien.....                            | 32        |
| ▶ <b>6 b Tabak, nichts vernebeln</b> .....          | <b>38</b> |
| Material.....                                       | 39        |
| Aufbau .....  | 39        |
| Inhalte .....                                       | 39        |
| Ziele .....   | 40        |
| Impulsfragen und Moderationshilfen.....             | 41        |
| Tipps & Tricks .....                                | 45        |
| Plakate/Materialien.....                            | 46        |
| ▶ <b>6 c Alkohol, alles im blauen Bereich</b> ..... | <b>63</b> |
| Material.....                                       | 64        |
| Aufbau .....  | 64        |
| Inhalte .....                                       | 64        |
| Ziele .....   | 66        |
| Impulsfragen und Moderationshilfen.....             | 67        |
| Tipps & Tricks .....                                | 70        |
| Plakate/Materialien.....                            | 71        |
| ▶ <b>6 d KlarSicht-Werbung</b> .....                | <b>86</b> |
| Material.....                                       | 87        |
| Aufbau .....  | 87        |
| Inhalte .....                                       | 88        |
| Ziele .....   | 89        |
| Impulsfragen und Moderationshilfen.....             | 89        |
| Tipps & Tricks .....                                | 90        |
| Plakate/Materialien.....                            | 91        |
| ▶ <b>6 e Talkshow</b> .....                         | <b>94</b> |
| Material.....                                       | 95        |
| Aufbau .....  | 95        |
| Inhalte .....                                       | 95        |
| Ziele .....   | 96        |
| Impulsfragen und Moderationshilfen.....             | 97        |
| Tipps & Tricks .....                                | 98        |
| Plakate/Materialien.....                            | 99        |

|  |     |
|--|-----|
| ▶ 6 f Rauschbrillen .....  | 100 |
| Material und Ablauf .....  | 101 |
| Inhalte .....  | 101 |
| Ziele .....  | 102 |
| Impulsfragen und Moderationshilfen.....                                      | 103 |
| Sicherheitshinweise .....  | 106 |
| Plakate/Materialien.....   | 105 |
| <br>   |     |
| 7. Implementierung und Verankerung des KlarSicht-Koffers in der Schule ..... | 107 |
| <br>   |     |
| Anhang: .....  | 109 |
| <br>   |     |
| Themenrelevante Broschüren und Internetseiten der BZgA.....                  | 109 |
| <br>   |     |
| Weitere themenrelevante Broschüren .....                                     | 115 |

## 1. Einleitung

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) entwickelte 2004 im Rahmen ihrer Jugendkampagnen „NA TOLL! Bist du stärker als Alkohol?“<sup>1</sup> und „rauchfrei“ den KlarSicht-MitmachParcours zu Alkohol und Tabak. Die BZgA setzt diesen Parcours bundesweit mit großem Erfolg ein. Pro Jahr finden 26 Einsätze bundesweit statt. Dieser Parcours wird z. B. in Sporthallen durchgeführt und erreicht ca. 200 bis 300 Schülerinnen und Schüler pro Einsatz.

Der KlarSicht-MitmachParcours vermittelt interaktiv Informationen zu den Suchtmitteln Tabak und Alkohol, damit Jugendliche ab 12 Jahren Entscheidungsgrundlagen und -hilfen erhalten, um ihr Genuss- und Konsumverhalten gesundheitsverträglich zu gestalten. Bei Rollenspielen, Quiz und Diskussionen beteiligen sich die Teilnehmenden mit ihren unterschiedlichen Fähigkeiten, Interessen und Meinungen. An den Stationen ist Teamarbeit gefragt, so dass alle ihre unterschiedlichen Kompetenzen einbringen können und voneinander lernen.

Um die Nachhaltigkeit der Einsätze des KlarSicht-Mitmach-Parcours noch zu verstärken, aber auch, um der großen Nachfrage gerecht zu werden und mögliche Synergien zu nutzen, entwickelte die BZgA im Rahmen der Jugendkampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ mit Unterstützung des Verbands der Privaten Krankenversicherung e. V. (PKV) eine Kofferversion des großen Parcours, um örtliche Suchtpräventionsfachkräfte, Lehrerinnen und Lehrer und weitere Nutzerinnen und Nutzer bei der Alkohol- und Tabakprävention in Schulen und in der Jugendarbeit zu unterstützen. Dieser KlarSicht-Koffer enthält alle Stationen des „großen“ Parcours' im handlichen Kleinformat und eignet sich für den Einsatz für Gruppen in Klassenstärke. Somit sollte es möglich werden, den KlarSicht-Parcours kontinuierlich in Schulen durchzuführen.

Diese Koffervariante erprobte die Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen (NLS) 2010 im Rahmen eines landesweiten Pilotprojektes in über 50 Einsätzen an Schulen. Das Pilotprojekt, an dem rund 1.380 Schülerinnen und Schüler teilnahmen, wurde begleitend evaluiert. In einem weiteren Projekt wurde im Jahre 2012 die Implementierung des Koffers in die Schullandschaften Niedersachsens und Mecklenburg-Vorpommerns erprobt.<sup>2</sup> Die Praxiserfahrungen aus beiden Projekten sowie die daraus resultierenden Optimierungsvorschläge flossen in die Produktion des vorliegenden KlarSicht-Koffers und auch in diesen Praxisleitfaden ein.

Der Praxisleitfaden bietet:

- ▶ eine ausführliche Erläuterung des KlarSicht-Konzeptes,
- ▶ ein Kapitel, das sich mit der Moderation sowie der Schulung der Stationsmoderatorinnen und -moderatoren befasst (inklusive Erläuterungen zum Einsatz von Peers als Moderatorinnen und Moderatoren),
- ▶ eine Beschreibung der einzelnen Stationen (Zielsetzung und Tipps für die Umsetzung)
- ▶ Tipps, wie die Arbeit mit dem KlarSicht-Koffer erweitert und konzeptionell eingebettet

---

1 Im Jahr 2012 startete die BZgA die Alkoholpräventionskampagne „Null Alkohol – Voll Power“ für Kinder und Jugendliche im Alter von 12 bis 15 Jahren. Genau wie die Vorgängerkampagne „NA TOLL!“ hat sie das Ziel, über Alkohol zu informieren und eine kritische Einstellung zum Alkoholkonsum zu fördern bzw. den Einstieg in den Alkoholkonsum zu verzögern.

2 Die Berichte beider Projekte wurden von der NLS veröffentlicht und können dort kostenlos bestellt werden ([www.nls-online.de](http://www.nls-online.de)).

werden kann.

Empfehlungen für thematisch passende Broschüren und Internetseiten sowie einige organisatorische Tipps runden den Praxisleitfaden ab.

## 2. Der KlarSicht-Koffer zur Tabak- und Alkoholprävention

### ► 2.1 Der methodische Ansatz des KlarSicht-Koffers

Der KlarSicht-Koffer ist ein Präventionsangebot, bei dem sich Grundprinzipien des interaktiven Stationenlernens, von Erlebnisspielen und spontanen Mitmach-Aktionen miteinander verbinden. Alle fünf Stationen werden durch geschulte Erwachsene oder Peers moderiert.

Die Methodik des KlarSicht-Koffers

- bietet die Möglichkeit, die Teilnehmenden 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 Aktionen;
- gibt den Moderatorinnen und Moderatoren inhaltliche, methodische und kommunikative Anregungen und Impulse für ihre Arbeit.

### ► 2.2 Ziele und Zielgruppen

Der KlarSicht-Koffer vermittelt Jugendlichen interaktiv Informationen zu den Suchtstoffen Alkohol und Tabak und gibt ihnen Entscheidungsgrundlagen und -hilfen, um ihr Konsumverhalten gesundheitsförderlich zu gestalten.

Ziele der Arbeit mit dem KlarSicht-Koffer:

- Informationen über Alkohol- und Tabakkonsum altersangemessen und verständlich vermitteln,
- über Wirkungen und Suchtpotenziale aufklären,
- Nichtkonsumierende in ihrer Haltung bestärken,
- das eigene Konsumverhalten bewusst machen und zur kritischen Auseinandersetzung damit anregen,

- ▶ einen eigenständigen und verantwortungsvollen Umgang mit legalen Suchtmitteln unterstützen,
- ▶ für Schutzfaktoren sensibilisieren und diese stärken,
- ▶ soziale und rechtliche Folgen des Tabak- und Alkoholkonsums reflektieren und Hilfeangebote in der Region kennenlernen.
- ▶ Mögliche Probleme im Umgang mit Alkohol und Tabak werden diskutiert und Lösungsmöglichkeiten erarbeitet.

Der Parcours eignet sich für alle Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren genauso wie für jede Schulform und Jahrgangsstufe. 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.

### ▶ 2.3 Merkmale des KlarSicht-Koffers

Der KlarSicht-Koffer stellt eine Möglichkeit dar, mit dem methodischen Ansatz des „großen“ KlarSicht-MitmachParcours zu arbeiten: Sowohl der methodische Ansatz als auch die Ziele und Zielgruppen sind bei dem großem Parcours und der Koffervariante identisch. Jedoch hat die Kofferversion andere Einsatzbedingungen und Abläufe als der rund 250 qm umfassende „große“ KlarSicht-MitmachParcours.

#### **Merkmale des KlarSicht-Koffers im Unterschied zum großen Parcours:**

- ▶ Der KlarSicht-Koffer bleibt als Eigentum in der jeweiligen Einrichtung und kann beliebig oft eingesetzt werden.
- ▶ Die Einsatzorganisation, Gewinnung und Schulung des Moderationsteams sowie die Einladung der Klassen liegen in der Verantwortung der jeweiligen Nutzerinnen und Nutzer.
- ▶ Der Einsatz des KlarSicht-Koffers kann den vorhandenen personellen Ressourcen flexibel angepasst werden.
- ▶ Die Nutzerinnen und Nutzer des KlarSicht-Koffers entscheiden, ob die lokalen Medien dazu eingeladen werden oder ob es bei einer internen Berichterstattung, in Schulen bspw. durch die Schülerzeitung, bleibt.
- ▶ Der KlarSicht-Koffer enthält alle Basismaterialien (Spielelemente, Texte, Impulsfragen) des „großen“ Parcours. Er kann darüber hinaus nach Bedarf mit einfachen Mitteln ergänzt oder an andere Inhalte angepasst werden.
- ▶ Der KlarSicht-Rollenkoffer ist leicht durch eine Person zu transportieren.
- ▶ Mit dem KlarSicht-Koffer kann gut in größeren Klassenräumen und Fluren gearbeitet werden.
- ▶ Es hat sich bewährt, Schülerinnen und Schüler (sog. „Peers“) für die Moderation



# Der BZgA-KlarSicht-Koffer zur Tabak- und Alkoholprävention

der Stationen des KlarSicht-Koffer-Parcours einzusetzen. Die Fortbildung der Peers und ihr Einsatz an den Stationen kann als eigenständige suchtpreventive Maßnahme gesehen werden.

- ▶ Mit der Ausbildung von Peers und ihrem Einsatz als Moderatorinnen und Moderatoren an den jeweiligen Stationen besteht für Schulen die Möglichkeit, ein kontinuierliches, mehrere Jahrgänge umspannendes suchtpreventives Konzept umzusetzen und zu implementieren.
- ▶ Das Material des Koffers ist vielseitig und besitzt ein hohes Maß an Flexibilität, so dass es in allen Schularten eingesetzt werden kann, an Gymnasien ebenso wie an Förderschulen. Die Jahrgänge 7 und 8 profitieren von dem Angebot besonders.

## 3. Mit dem KlarSicht-Koffer arbeiten

Wenn Sie den KlarSicht-Koffer in den Händen halten und damit auch diesen Praxisleitfaden, haben Sie im Idealfall bereits eine intensive zweitägige Fortbildung zur Arbeit mit dem Koffer erhalten und somit das notwendige Handwerkszeug für Ihre Arbeit, um mit dem KlarSicht-Koffer zu arbeiten, denn sowohl der Aufbau des Parcours und die Arbeit damit wie auch die Schulung der Moderatoreninnen und Moderatoren sind nicht selbst-erklärend. Der Leitfaden dient als Ergänzung zur Schulung und ermöglicht ebenfalls ein „Nachlesen“ der wichtigsten Informationen und Wissensinhalte. Im Folgenden finden sich einige grundlegende Informationen zum KlarSicht-Parcours.

### Der Parcours besteht aus folgenden Stationen:

- ▶ Start und Schluss des Parcours: Checkpoint
- ▶ Station 1: Tabak, nichts vernebeln
- ▶ Station 2: KlarSicht-Werbung
- ▶ Station 3: Talkshow
- ▶ Station 4: Alkohol – Dreh-Bar
- ▶ Station 5: Rauschbrillen

Ein **Durchlauf mit einer Gruppe in Klassengröße** dauert mit der KlarSicht-Koffer-Version **90 Minuten**, so dass an jeder Station 15 Minuten für die gemeinsame Arbeit zur Verfügung stehen. Fünf Kleingruppen, die aus max. acht Teilnehmer und Teilnehmerinnen bestehen, durchlaufen den Parcours. Bei kleineren Klassen/Gruppen werden entsprechend weniger Kleingruppen gebildet; ggf. gibt es dann während eines Durchlaufs „Leerlauf“-Phasen an den Stationen.

Die **Zusammenstellung der Kleingruppen** erfolgt im Idealfall im Vorfeld durch die Lehrkraft. Das spart Zeit und ggf. Unruhe zu Beginn des Parcours.

Jede Station wird von **einem/einer geschulten Moderatorin bzw. Moderator** angeleitet, z. B. Lehrkraft, Peer, Schulsozialpädagogin/Schulsozialpädagoge, Fachkraft der Suchtprävention.

Es ist empfehlenswert, eine **Parcoursleitung** einzusetzen, die die Teilnehmenden begrüßt, in den Parcours einführt und ggf. die Gruppeneinteilung übernimmt. Die Parcoursleitung achtet auf die Zeit und gibt ein akustisches Signal, wenn der Wechsel zur nächsten Station ansteht. Es hat sich bewährt, ca. drei Minuten vor dem Wechsel ein Zeichen Moderierenden zu geben, damit die Arbeit an der Station noch zusammengefasst und gut beendet werden kann.

Der Koffer enthält **Laufzettel (Kopiervorlage online)**, die an jede Kleingruppe vergeben werden. Jede Kleingruppe gibt sich einen Gruppennamen und lässt dann an jeder Station die Teilnahme mit einem Stempel, einem Smiley o. Ä. an der entsprechenden Stelle bestätigen.

Alle Kleingruppen beginnen gemeinsam an der Station „Checkpoint“, bevor sie sich zu ihrer ersten Station begeben. Der Einstieg in den Parcours für die jeweiligen Kleingruppen findet also an unterschiedlichen Stationen statt. Daher ist es notwendig, dass die Parcoursleitung im Vorfeld die Reihenfolge der zu besuchenden Stationen individuell pro Gruppe auf dem **Laufzettel** ergänzt. So wissen die Schülerinnen und Schüler, welche Station als nächstes für sie dran kommt.

Wenn Sie Ihrem Parcours einen stärkeren Wettbewerbscharakter geben wollen, können Sie für die Mitarbeit an den einzelnen Stationen auch unterschiedlich viele Punkte vergeben und darüber die Motivation zur aktiven Teilnahme erhöhen. Dadurch entsteht automatisch ein Ranking und eine Siegergruppe. Preise werden nicht unbedingt benötigt. Die Erfahrung hat gezeigt, dass die Motivation auch ohne diesen Anreiz hoch genug ist und ein Wettbewerb zu diesem Thema nicht immer förderlich ist. Eine verbale Anerkennung der Mitarbeit oder ein „Zusatz-Smile“ erfüllen meist ebenfalls ihren Zweck.

Damit der Aufwand für die Vorbereitung und Durchführung des KlarSicht-Koffer-Parcours' in einem vernünftigen Verhältnis zum Erfolg steht, hat es sich bewährt, **den Parcours für einen ganzen Jahrgang durchzuführen** und die Klassen nacheinander den Parcours absolvieren zu lassen. Dabei eignet sich der Parcours zur **Durchführung von zwei bis drei Durchläufen (Klassen) pro Tag**. Drei Durchläufe sind für die Moderierenden sehr anstrengend, da sie an ihrer Station pro Durchlauf bis zu fünf Gruppen betreuen. Es empfiehlt sich daher auch, die Moderatoreninnen und Moderatoren für mindestens zwei Stationen zu schulen, so dass sie die Stationen auch einmal tauschen können (vgl. Kapitel 5).

### ► 3.1 Aufbau des Parcours und die organisatorischen Aspekte für einen reibungslosen Ablauf

#### *Räumlichkeiten für die Durchführung des KlarSicht-Parcours*

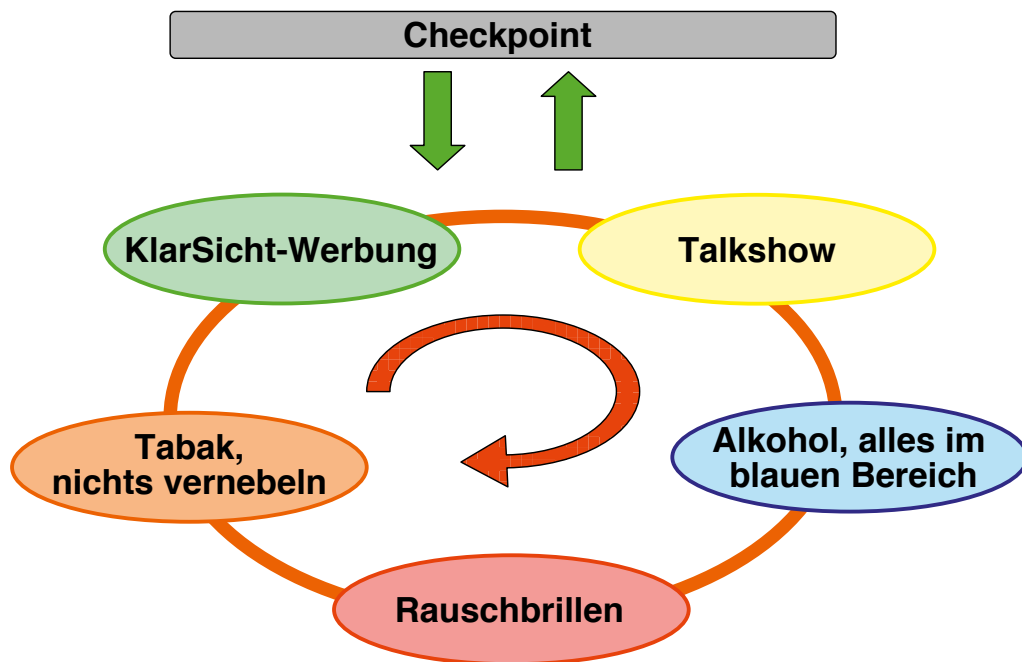
Eine Aula ist ein optimaler Raum für die Durchführung des KlarSicht-Parcours; als Alternative kommt auch eine kleine Sporthalle in Frage. Wenn dies nicht möglich ist, reicht auch ein Klassenraum mit angrenzenden Fluren aus, die mit einbezogen werden können.

Wichtig: Ein Klassenraum alleine bietet zu wenig Platz, um den Kofferparcours durchführen zu können!

Für die Station „Rauschbrille“ und ggf. auch für die Station „Talkshow“ wird entweder ein „eigener“ Raum bzw. eine gute Abgrenzung innerhalb des Raumes benötigt. Hier ist zu beachten, dass insbesondere die Station „Rauschbrille“ meistens sehr lebendig und eher laut ist, was die ruhigeren Gespräche an den anderen Stationen beeinträchtigen kann. Zusätzliche Räume für den Parcours sollten aber immer direkt neben dem Hauptraum liegen, in dem der Großteil des Parcours stattfindet.

Das Material des Koffers dient der Gestaltung der einzelnen Stationen, eignet sich jedoch nicht zur Raumgestaltung. Hier ist Ihre Kreativität gefragt! So können Tische (hochkant hingestellt) und Stühle (Lehne) als Stellwand genutzt werden oder auch zu Raumteilern werden.

## Aufbau der Stationen



Beim Aufbau des Parcours ist zu beachten, dass die beiden „Wissens“-Stationen „Alkohol – DrehBar“ und „Tabak – nichts vernebeln“ nicht unmittelbar hintereinander liegen, damit die Kleingruppen im Durchlauf mehr Abwechslung in den Methoden und der Herangehensweise haben. Die in der Abbildung gezeigte Reihenfolge der Stationen hat sich bewährt. Der Einstieg in den Parcours für die jeweiligen Kleingruppen findet an unterschiedlichen Stationen statt.

Der Einbezug von zusätzlichen Materialien (wie bspw. Tücher, Magnete, Poster etc.) obliegt Ihrem Gestaltungsspielraum und kann – je nach Bedingung vor Ort – sinnvoll sein. Entsprechende Materialien müssen separat mitgebracht werden und sind nicht im Koffer enthalten.

Der Aufbau der Stationen des KlarSicht-Parcours und die Gestaltung des Raumes (zum Beispiel mit Plakaten) benötigen etwas Zeit. Planen Sie am besten mindestens 60 Minuten dafür ein. Dabei ist zu beachten, dass

- ▶ jede Station mit dem Titel/Thema gut erkennbar und deutlich von den anderen abgetrennt ist,
- ▶ die Stationsmaterialien so angeordnet sind, dass die Moderatorinnen und Moderatoren gut darauf verweisen können und die Teilnehmenden diese gut einsehen können und
- ▶ ausreichend Abstand zur nächsten Station besteht, um nicht von den anderen Stationen abgelenkt zu werden (wobei ein gewisser Geräuschpegel unvermeidlich und sogar gewünscht ist, damit sich die Kleingruppen „geschützt“ fühlen).

Damit die Teilnehmenden nicht während des gesamten Parcoursdurchlaufs stehen müssen: Die Station Talkshow kann sehr gut im Sitzen durchgeführt werden. An den anderen Stationen sollte die Moderation im Stehen erfolgen. Einige bereitgestellte Stühle können das Hinsetzen „zwischen durch“ ermöglichen.

Bei der Herstellung des KlarSicht-Koffers wurde darauf geachtet, dass die Materialien möglichst stabil und langlebig sind. Dennoch ist es empfehlenswert, während des Einsatzes die Materialien möglichst schonend zu behandeln. Hier einige praktische Hinweise:

- ▶ Die Bodenteppiche an der Tabak-Station sollten nach Möglichkeit nicht betreten werden.
- ▶ Es empfiehlt es sich, die Plakate mit Löchern und Metallringen zu versehen. Alternativ können die Plakate auch mit Klebe-Knete oder mit Magneten an Metallwänden angebracht werden.
- ▶ Achten Sie als Moderatorin und Moderator einer Station darauf, dass alle Kofferinhalte nach Gebrauch wieder zurückgegeben werden (z. B. einzelne „Zigaretten“, Rauschbrillen): Die Erfahrung zeigt, dass das leicht vergessen wird und dann Materialien fehlen.

Wenn die Durchführung des KlarSicht-Parcours bereits in der ersten Schulstunde beginnt und/oder der Parcours über mehrere Tage genutzt werden soll, empfiehlt sich der Parcours-Aufbau in einem abschließbarem Raum, in dem die Materialien über Nacht aufgebaut bleiben können.

## **Zeitorganisation**

Um in zwei Schulstunden (90 Minuten) einen vollständigen KlarSicht-Parcours durchzuführen,

muss die Zeit genau im Blick behalten werden:

- ▶ ca. 8 Minuten am Checkpoint: Empfang der Gruppe/n und Begrüßung durch die Parcoursleitung; kurze Einführung, Abstimmung der Gruppe/n zur Eingangsfrage, Aufteilung in (vorher gebildete) max. fünf Kleingruppen am Checkpoint, Ausgabe der Laufzettel.
- ▶ 5 x 15 Minuten (insgesamt 75 Minuten) an den Spielstationen: Der Wechsel erfolgt im Uhrzeigersinn. Ca. 3 Minuten vor einem Stationswechsel wird den Moderierenden der Wechsel von der Parcoursleitung angedeutet, nach jeweils 15 Minuten zeigt ein akustisches Signal den Stationswechsel an.
- ▶ ca. 7 Minuten: Abschluss am Checkpoint durch die Parcoursleitung, ggf. Eingangsfrage erneut abstimmen lassen, Materialvergabe, Dank und Verabschiedung.

Eine Pause ist während des Parcours nicht vorgesehen. Wenn die Organisation der Schule eine Pause vorsieht, sollte diese entfallen und zum Beispiel an die nächste Pause gehängt werden.

Detaillierte Informationen zum Aufbau finden Sie in den nachfolgenden Abschnitten.

## **▶ 3.2 Checkliste zur Vorbereitung des KlarSicht-Parcours**

- ▶ In welchem Rahmen möchten Sie mit dem KlarSicht-Koffer arbeiten:
  - ▶ Immer in Eigenregie?
  - ▶ Auf eine längerfristige Kooperation angelegt, z. B. mit externen Suchtpräventionsfachkräften aus der Region?
  - ▶ in einem kleinen „Umkreis“, 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?
  - ▶ Sie benötigen die Unterstützung der Leitung der Schule bzw. anderer Institutionen, um bspw. folgende Themen abzusprechen: Freistellung von Peers oder anderer Lehrkräfte, zur Verfügung stellen von Räumen u. s. w.
- ▶ Wer moderiert an den fünf Stationen?
  - ▶ Suchtpräventionsfachkräfte, Lehrkräfte, Schulsozialarbeiterinnen und Schulsozialarbeiter, Peers oder Externe (z. B. Kooperationspartnerinnen und -partner, Eltern)? Bitte beachten Sie, dass Sie je nach Qualifikation 1-2 Moderatorinnen und Moderatoren pro Station benötigen.

- ▶ Wie groß ist die Klasse für eine Veranstaltung? Werden mehrere Klassen teilnehmen?
- ▶ Wie viel Raum benötigen Sie für die gewünschte Personenanzahl? Optimal sind die Aula oder eine kleine Sporthalle. Eventuell können Sie die Stationen auch in Klassen und auf zusätzlichen Fluren aufbauen. Hilfreich ist es, wenn der Parcours frühzeitig (z. B. am Vortag) aufgebaut wird und ggf. für einen weiteren Tag aufgebaut bleiben kann (abschließbarer Raum).
- ▶ Das Koffermaterial ist nicht zur Raumgestaltung geeignet. Wie gestalten Sie die Abgrenzung der Stationen voneinander? Welches Zusatzmaterial steht Ihnen zur Verfügung?
  - ▶ Hilfreich sind Stellwände, Tische, Stühle z.B. für die Talkshow, oder andere raumteilende Elemente, Wände können mit Plakaten ausgeschmückt werden o. Ä. Die Station Rauschbrille benötigt einen eigenen Raum, mindestens ein etwas abgegrenztes größeres Areal.
- ▶ Verwenden Sie Zusatzmaterialien (z. B. Info-Materialien der BZgA für die Teilnehmenden) und sind diese vorhanden?
- ▶ Haben Sie für alle Gruppen genügend Laufzettel?
- ▶ Wenn Sie Stempel oder Punkte vergeben wollen, sind alle Moderatorinnen und Moderatoren mit einem Stempel und/oder Stift ausgestattet?
- ▶ Wollen Sie am Ende Giveaways und Material ausgeben? Wo geben oder legen Sie diese(s) aus?
- ▶ Womit geben Sie das akustische Signal zum Stationswechsel?
- ▶ Wer achtet auf die Zeit und gibt evtl. den Hinweis an die Moderatorinnen und Moderatoren, dass die letzten 3 Minuten begonnen haben? Benötigen Sie eine Stoppuhr?
- ▶ Wollen Sie für die Station „Rauschbrille“ einen kleinen Parcours aufbauen? Wenn ja, womit? Hinweise erhalten Sie im Kapitel 6 „Rauschbrillen“.
- ▶ Haben Sie Brillenputztücher zur Reinigung der Rauschbrillen?
- ▶ Haben Sie für die Station KlarSicht-Werbung ausreichend Blankokarten?

## 4. Die Moderation im KlarSicht-Parcours

### ► 4.1 Bedeutung der Moderation

Im KlarSichtParcours geht es nicht primär um definiertes Wissen, das hinterher abrufbar sein soll.<sup>3</sup> An den Stationen „Talkshow“, „Alkohol, alles im blauen Bereich“, „Rauschbrillen“, „Tabak, nichts vernebeln“ und „KlarSicht-Werbung“ werden die Inhalte interaktiv erarbeitet. Der Parcours will mit den Teilnehmenden in den Dialog treten und sie zum Nachdenken animieren. Dafür bietet der KlarSicht-Parcours eine Vielzahl möglicher Gesprächsinhalte.

Die Moderation an den unterschiedlichen Stationen hat für den Parcours eine Schlüsselfunktion. Die Moderatorinnen und Moderatoren

- regen zur Kommunikation über die Themen an, geben Impulse für interessante Diskussionen, halten die Gespräche im Fluss, lassen sich auf emotionale Inhalte ein, steuern sie und sind dabei natürlich möglichst feinfühlig und empathisch
- strukturieren Sachinformationen und erarbeiten mit den Teilnehmenden zum Beispiel direkte und indirekte Konsumerfahrungen, erlebte Auswirkungen, eventuelle Konflikte etc..
- unterstützen die Teilnehmenden dabei, individuelle Verhaltens- und Problemlösungsstrategien zu erarbeiten und ermutigen sie, wünschenswerte und gesundheitsförderliche Verhaltensweisen auszuprobieren und möglichst zu verstetigen.

An jeder Station werden ein bis zwei Moderatorinnen und Moderatoren eingesetzt, die vorher für diese Aufgabe geschult wurden.

### Generelle Kommunikationsstandards im KlarSicht-Parcours

Folgende Moderationsgrundsätze haben sich bei der Umsetzung des KlarSicht-Parcours bewährt und tragen dazu bei, sich die eigene Haltung als Moderatorin bzw. Moderator bewusst zu machen:

- erläutern Sie kurz den Stationsablauf und was die Jugendlichen erwartet
- erarbeiten Sie an allen Stationen das jeweilige Thema partnerschaftlich
- strukturieren Sie die Sachinformationen, die die einzelnen Stationen des KlarSicht-Parcours enthalten und unterstützen Sie die Teilnehmenden darin, individuelle Verhaltens- und Problemlösungsstrategien zu erarbeiten
- lassen Sie vor allem die Teilnehmenden selbst zu Wort kommen oder ermöglichen Sie zumindest allen die Chance dazu

---

<sup>3</sup> Eine Ausnahme stellt ggf. die Eingangsfrage dar. Wenn Sie mit Hilfe des Blankoplatat im Koffer eine Frage stellen, die die Schüler/-innen nach dem Parcours sicher beantworten können sollen, dann müssen Sie in der Vorbereitung des Parcours sicherstellen, dass diese Information an einer bestimmten Station zuverlässig vermittelt wird.



- ▶ 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 Impulse (sparsam) hinein
  - ▶ ermutigen Sie die Jugendlichen wünschenswerte und gesundheitsförderliche Verhaltensweisen auszuprobieren und einzuüben
  - ▶ versuchen Sie zu vermeiden, dass Jugendliche andere Jugendliche bloß stellen
- ▶ **4.2 Moderation in vier Phasen**

Die 15 Minuten Verweil- und Moderationsdauer einer Gruppe an jeder Station unterteilen sich in vier Phasen, die Sie als Moderatorin bzw. Moderator gestalten:

### **Phase 1: Begrüßung, Vorstellung, Kontaktaufnahme**

In dieser ersten Phase geht es darum, 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. Wichtig: Bleiben Sie authentisch.

### **Phase 2: Themeneinstieg, Aktionsvermittlung, Problembeschreibung und -bearbeitung**

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? Was ist das Problem?

### **Phase 3: Problemlösungsmöglichkeiten, alternative Verhaltensweisen, thematisches Fazit**

Fassen Sie in der dritten Phase das zuvor Erlebte/Erfahrene/Gesprochene zusammen und motivieren Sie die Teilnehmenden, über die Problemstellung nachzudenken. Geben Sie Impulse, damit die Gruppe selbstständig Lösungsmöglichkeiten für das Problem, zum Beispiel in Form von alternativen Verhaltensweisen, erarbeiten kann.

## Phase 4: Station aufräumen, Verabschiedung

Nachdem die Jugendlichen Ideen zur Lösung des Problems und Handlungsoptionen entwickelt haben, bitten Sie die Teilnehmenden, die Station wieder aufzuräumen. Vergeben Sie den Stempel, die erlangte Punktzahl o.Ä., bedanken Sie sich für die Teilnahme und verabschieden Sie die Gruppe.

**Hinweis:** An den Stationen „Rauschbrillen“, „Talkshow“ und „KlarSicht-Werbung“ lässt sich die Zeit sehr gut nach den vier Phasen einteilen. An den Stationen „Tabak, nichts vernebeln“ und „Alkohol, alles im blauen Bereich“ können die Phasen zwei und drei mehrmals hintereinander folgen.

### ► 4.3 DOs and DON'Ts – Oder: Was sich bewährt hat und was man besser lassen sollte ...

DOs:

- Stellen Sie möglichst offene Fragen. Dadurch ergibt sich für die Teilnehmenden 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 Zuhören drückt sich auch durch eine bestätigende und offene Körpersprache aus. Wenden Sie sich der Gruppe zu, lächeln Sie zur Kontaktaufnahme, schauen die Teilnehmenden an.
- Geben Sie Ihrem Gegenüber Zeit, über die gestellte Frage nachzudenken und eigene Antworten zu formulieren. Dieser Prozess dauert bei Jugendlichen oft länger 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 Moderatoreninnen und Moderatoren keine Übermenschen sein müssen. Auch sie dürfen Wissenslücken haben und diese zugeben.

## DON'Ts:

- ▶ Weil auch die „Sprache unseres Körpers“ von den Teilnehmenden interpretiert werden kann, sollten Sie z. B. auf geschlossene Körperhaltungen verzichten, weil das eventuell als „Abwehr“ oder Barriere gedeutet werden kann.
- ▶ 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 unter den Teilnehmenden. „Nähren“ Sie die Kommunikation in der Gruppe durch wertschätzende und persönlich bestätigende Interventionen und durch offene Impulsfragen.

## 5. Moderatorinnen und Moderatoren suchen – Moderatorinnen und Moderatoren schulen

Die Moderatorinnen und Moderatoren haben eine wichtige Funktion im KlarSicht-Parcours. Neben den fachlichen Inhalten bekommen sie im Rahmen einer vorgeschalteten Schulung eine entsprechende Vorbereitung und werden in dieser Hinsicht auch in ihrer Gesprächsführung geschult.

Diese Schulung durchzuführen, ist Aufgabe der Person, die die „Train-The-Trainer“-Schulung zum KlarSicht-Parcours durchlaufen hat.

### ► 5.1 Wer kann Moderatorin/Moderator sein?

Als Moderatorinnen und Moderatoren kommen in Frage: Lehrkräfte bzw. Schulsozialpädagogen und -pädagoginnen (bzw. Schulsozialarbeiterinnen und -arbeiter), Fachkräfte der Suchtprävention oder andere externe Fachkräfte, zu denen Ihre Schule Kooperationsbeziehungen unterhält, z. B. aus dem Bereich Jugendschutz. Auch mit engagierten Eltern wurden positive Erfahrungen gemacht.

Sie benötigen mindestens fünf Moderatorinnen und Moderatoren, also an jeder Station eine Person. Ideal ist es, an jeder Station zwei Moderatorinnen und Moderatoren zu haben. Das gilt besonders für die etwas anspruchsvolleren Stationen wie „Talkshow“ und „KlarSicht-Werbung“. Wenn Sie mit Peers oder Eltern arbeiten, empfiehlt es sich, immer zwei Moderatorinnen und Moderatoren pro Station zu schulen und einzusetzen.

Außerdem ist es empfehlenswert, eine zusätzliche Person als Parcoursleitung einzusetzen. Darüber hinaus sollten Sie auch evtl. Ausfälle z. B. wegen Krankheit ausgleichen können.

Als Moderatorin bzw. Moderator müssen sie sich immer wieder auf neue Kleingruppen einstellen. Pro Tag kann eine Station 10 bis 15 mal moderiert werden. Damit diese Arbeit nicht (zu) ermüdend wird, ist es hilfreich, wenn sich zwei Moderatorinnen und Moderatoren eine Station teilen. Noch ein Tipp: Wenn Sie die Moderatorinnen und Moderatoren für mindestens zwei Stationen schulen, ist es möglich, die Stationen zu wechseln.

### ► 5.2 Peers als Moderatorinnen und Moderatoren

Das Arbeiten mit Peers wird in der suchtpreventiven Forschung immer wieder als besonders effektiv herausgestellt. Peers sind i. d. R. Jugendliche, die so alt sind wie die Zielgruppe der suchtpreventiven Maßnahme bzw. oft auch etwas älter. Sie sind für die Jugendlichen besonders glaubwürdig: Das, was sie vermitteln, wird daher von den Jugendlichen in der Regel ernst genommen.

Die Vorbereitung der Peers ist besonders wichtig, sie sollte mit großer Sorgfalt durchgeführt werden. Wenn Sie mit Peers als Moderatorinnen und Moderatoren arbeiten, setzen Sie diese am besten immer als Team ein. Ein Peer pro Station kann mit der

Aufgabe sonst schnell überfordert sein. Wenn Sie einen Parcours ausschließlich mit Peers besetzen wollen, schulen Sie zehn Jugendliche zum Einsatz an den fünf Stationen. Die Leitung des KlarSicht-Parcours sollte von einer Lehr- oder Fachkraft und nicht von einem Peer übernommen werden.

Zur Auswahl der Peers:

Der KlarSicht-Parcours wird in der Regel mit Jugendlichen der 7. oder 8. Klasse durchgeführt. Wählen sie daher am besten Peers aus den Klassen 9, 10 oder höher aus. Die Auswahl sollte in Zusammenarbeit mit den Klassenlehrkräften erfolgen, die ihre Schülerinnen und Schüler gut kennen. Auch die Parcoursleitung benötigt die Gelegenheit, die Peers vor ihrem Einsatz kennen zu lernen. Gute Erfahrungen wurden damit gemacht, die Schülerinnen und Schüler im Rahmen einer AG auf den Parcours und ihre Aufgabe vorzubereiten.

Die Schülerinnen und Schüler, die sich für die Aufgabe der Moderation interessieren, sollten sich in jedem Fall freiwillig melden. Keinesfalls darf die Moderationstätigkeit mit einer Leistungsbeurteilung in Verbindung stehen.

Folgendes ist bei der Arbeit mit Peers zu beachten:

- ▶ die Anleitungen und Informationen, die das Handbuch bietet, sollten konkretisiert werden (ggf. Einschränkung der Vielfalt; genaue Vorgaben von Eingangs- und Moderationsfragen etc.).
  - ▶ an jeder Station werden zwei Peers als Moderatorinnen und Moderatoren eingesetzt.
  - ▶ die Peers werden während der Parcoursdurchführung vom Unterricht befreit.
  - ▶ die Peers erhalten eine Belohnung/Anerkennung für ihren Einsatz (z. B. Zertifikat).
- ▶ **5.3 Schulung der Moderatorinnen und Moderatoren**

Alle Moderatorinnen und Moderatoren müssen für ihre Aufgabe vorbereitet werden – auch Lehrkräfte und andere Berufsgruppen, die regelmäßig mit Jugendlichen arbeiten, profitieren von Basisinformationen zum Thema Alkohol und Tabak.

Gehen Sie von einer Schulungsdauer von ca. drei Stunden aus, für die Schulung von Peers sollten sie ggf. etwas mehr Zeit einplanen. Peer-Schulungen lassen sich zum Beispiel gut als eigenes Projekt durchführen (z. B. in einer AG) und als solches dann auf mehrere Tage verteilen.

Für die Schulung sollte der KlarSicht-Parcours mit allen Stationen und – sofern gewünscht – mit zusätzlichen Materialien aufgebaut werden.

In den nächsten Kapiteln wird jede Station gesondert beschrieben (sogenannte „Stationsleitfäden“). Es hat sich bewährt, diese Kapitel (ggf. zusammen mit Kapitel 4.2 „Vier Phasen der Moderation,“) als Stationsleitfäden auch auszulegen. Hilfreich ist es auch, wenn die die Teilnehmenden der Schulung die Leitfäden und ggf. weitere Informationsmaterialien zur weiteren Vorbereitung mit nach Hause nehmen können.

Klare und eindeutige Anleitungen in der Schulung geben den Moderatorinnen und Moderatoren später mehr Sicherheit an der Station, die sie betreuen.

Die Schulung der Moderatorinnen und Moderatoren beinhaltet folgende Themen/Informationen:

- 1. Was ist der KlarSicht-Parcours (Entstehung, Ziele, grober Ablauf)?**
- 2. Faktenwissen zu Alkohol und Nikotin**
- 3. Kennenlernen der einzelnen Stationen im Überblick**
- 4. Moderationsgrundsätze**
- 5. Intensive Einarbeitung in ein bis zwei Stationen**
- 6. Verabredungen zum organisatorischen Ablauf**

## **Zu 1: Was ist der KlarSicht-Parcours (Entstehung, Ziele, grober Ablauf)**

Den Moderatorinnen und Moderatoren werden

- ▶ die Entstehung des KlarSicht-Parcours (vgl. Kap. 1 und 2),
- ▶ die Ziele (Kap. 2.2) sowie
- ▶ der grobe Ablauf des Parcours (vgl. Kap. 3)

vorgestellt. Hier sollen die Teilnehmenden vor allem einen Eindruck über die Ausrichtung des Parcours mit seinem besonderen Moderationsansatz bekommen und den Ablauf verstehen. Es soll zum Beispiel vermittelt werden, dass es im Unterschied zu anderen Maßnahmen kein feststehendes Skript gibt oder vordefiniert ist, welches Wissen vermittelt werden soll. Vielmehr bieten die Stationen vielseitige Moderationsansätze, die zur Diskussion und Reflexion einladen sollen. Diese Offenheit macht es erforderlich, als Moderatorin und Moderator ein gutes Faktenwissen über Alkohol und Nikotin zu haben.

## **Zu 2: Faktenwissen zu Alkohol und Nikotin**

In diesem Teil der Schulung werden mit den Moderatorinnen und Moderatoren grundlegende Fakten zu den Themen Alkohol und Tabak besprochen. Alles, was im Parcours auf den Infotafeln und den zusätzlichen Info-Plakaten zu lesen ist, sollte den Moderierenden vertraut sein.

### **Thema Alkohol:**

Geschulte Moderatorinnen und Moderatoren wissen Antworten auf folgende Fragen bzw. kennen sich in folgenden Themen aus:

- ▶ Was ist Alkohol, wie wirkt er?
- ▶ Wie viel Alkohol ist in welchen Trinkgläsern enthalten?
- ▶ Welche Schädigungen/Erkrankungen können entstehen?
- ▶ Welche Risiken birgt Alkoholkonsum? Welche Risiken gehen Jugendliche ein, wenn sie Alkohol trinken?
- ▶ Welche sozialen Folgen hat dauerhafter riskanter Alkoholkonsum?
- ▶ Gibt es Möglichkeiten, Risiken zu minimieren?
- ▶ Was bedeutet Sucht bzw. Abhängigkeit? Wie entsteht diese?
- ▶ Was tun, wenn Probleme bestehen? Wo gibt es Hilfe?
- ▶ Alkohol und Jugendschutz
- ▶ Alkohol und Straßenverkehr
- ▶ Bedeutung von Werbung

Hinweis: Fragen und Antworten finden Sie auf unserer Webseite

### **Thema Tabak:**

Geschulte Moderatorinnen und Moderatoren wissen Antworten auf folgende Fragen bzw. kennen sich in folgenden Themen aus:

- ▶ Was ist drin in einer Zigarette? Wie wirkt sie?
- ▶ Welche Risiken birgt Rauchen? Welche Risiken gehen Jugendliche ein, wenn sie rauchen?
- ▶ Welche Schädigungen bzw. Erkrankungen können entstehen?
- ▶ Was kostet Rauchen? Was spart man, wenn man nicht mehr raucht?
- ▶ Sucht und Abhängigkeit
- ▶ Rauchen und Jugendschutz
- ▶ Ausstiegsmotive
- ▶ Ausstiegsmöglichkeiten
- ▶ Ausstiegshilfen

Die Moderatorinnen und Moderatoren sollten sich in diesen Fragen einigermaßen sicher fühlen, um ihre Aufgabe an der jeweiligen Station gut zu erfüllen und Spaß dabei zu haben.

Kalkulieren Sie für die  
Vermittlung des Faktenwissens  
45 Minuten ein.

Geben Sie den Moderatorinnen und Moderatoren Informationsmaterial an die Hand, mit dem sie sich das Faktenwissen – auch außerhalb der Schulung – aneignen können. Im Anhang finden Sie eine umfangreiche Liste von Materialien, die sie kostenlos bestellen oder aus dem Internet herunterladen können. Nicht jedes Detail muss perfekt gelernt werden, da die detaillierte Auseinandersetzung mit den Wissensinhalten der Stationen noch folgt.

### **Zu 3: Kennenlernen der einzelnen Stationen im Überblick**

In diesem Teil der Schulung geht es um die konkrete Arbeit an den Stationen.

Zunächst einmal sollten alle Moderatorinnen und Moderatoren den Parcours gemeinsam mit der schulenden Person durchlaufen und ihn so kennen lernen. Die schulende Fachkraft erläutert die Ziele der Station, den Aufbau und was an dieser Station passieren soll. Ein Hinweis auf die Stationsleitfäden ist sinnvoll.

Kalkulieren Sie für den ersten  
Durchlauf des Parcours  
45 Minuten ein.

### **Zu 4: Moderationsgrundsätze**

Die Teilnehmenden werden in die Moderationsgrundsätze sowie in die zeitliche Struktur der Stationsmoderation eingewiesen (vgl. Kap. 4).

### **Zu 5: Intensive Einarbeitung in ein bis zwei Stationen**

Nach dem ersten Durchlauf entscheiden sich die Moderatorinnen und Moderatoren, an welcher Station sie gerne arbeiten möchten. Im nun folgenden Parcoursdurchlauf



bleiben die Personen an der jeweiligen Station, um sich mit dieser vertraut zu machen. Die angehenden Moderatorinnen und Moderatoren erarbeiten sich ihre Aufgabe nun im Detail:

- ▶ Was genau will ich an dieser Station erreichen?
- ▶ Was sind die zentralen Botschaften?
- ▶ Wie kann ich die Dramaturgie (Kontaktaufnahme/Einführung ins Stationsthema/Lösungsansätze entwickeln/Abschluss) in 15 Minuten umsetzen?

Die schulende Fachkraft geht von Station zu Station und gibt weitere Hinweise und Tipps.

Wenn der Schulungszeitraum es zulässt, können sich die Teilnehmenden in weitere Stationen einarbeiten. Das schafft mehr Flexibilität, z. B. bei kurzfristigen Ausfällen oder wenn die Moderierenden häufiger wechseln. Außerdem ist die Arbeit im Parcours abwechslungsreicher, wenn nicht 10- bis 15-mal dieselbe Station moderiert werden muss.

Kalkulieren Sie für die Erarbeitung der Stationen im Detail 60 bis 90 Minuten ein.

## Zu 6. Verabredungen zum organisatorischen Ablauf

Die Schulung ist meist das einzige Zusammentreffen aller Beteiligten, bei dem die Organisation des Parcours abgesprochen werden kann. Folgende organisatorische Aspekte sollten besprochen werden:

- ▶ Wer baut den Parcours auf?
- ▶ Werden die einzelnen Stationen wie in der Schulung aufgebaut sein? Haben die Moderatorinnen und Moderatoren besondere Wünsche für ihre Station (z. B. bestimmte Materialien, Zusatzmaterialien)?
- ▶ Wer übernimmt die Leitung des Parcours' (Gestaltung des Check-Points, Begrüßung der Gruppe, kurze Einführung in den Parcours, ggf. Einteilung in Kleingruppen, Verteilung der Laufzettel, Zeitmanagement, Unterstützung bei Problemen)?
- ▶ Wann soll die Parcoursleitung ein Zeichen geben, dass der Stationswechsel bevorsteht?

In den nächsten Kapiteln erhalten Sie zu den jeweiligen Stationen noch weitere Hinweise und Tipps für die Schulung der Moderatorinnen und Moderatoren.

## 6. Die Stationen des Parcours

Sie haben die Moderatorinnen und Moderatoren für den Parcours gefunden und geschult. Der Parcours steht und wurde ggf. mit eigenen Materialien ergänzt. Es ist genügend Infomaterial vor Ort. **Jetzt kann es also losgehen!**

Im Folgenden werden alle Stationen ausführlich vorgestellt, mit Hinweisen und Tipps sowohl für die Organisation als auch die Moderation an den Stationen.

Als Verantwortliche oder Verantwortlicher für den KlarSicht -Parcours können Sie selbst an einer Station die Moderation übernehmen. Es ist allerdings empfehlenswerter, dass Sie die Parcoursleitung übernehmen und dann auch den Checkpoint moderieren. Das ermöglicht Ihnen, den Gesamttablauf und die Zeit im Blick zu behalten. Sollte es notwendig werden können Sie zwischendurch auch an den Stationen unterstützen.

Die Beschreibung der einzelnen Stationen ist umfassend und so dargestellt, dass Sie die einzelnen Kapitel als „**Stationsleitfäden**“ ausdrucken können. Diese Leitfäden für jede Station eignen sich besonders für die Moderationsschulung, die Einarbeitung der Moderatorinnen und Moderatoren in die Station und als Gedankenstütze und Hilfsmittel während des Parcours.

# Checkpoint

## ► 6 a Checkpoint



Das komplette Stationsmaterial



Blankoplakat



Eine Laufkarte für jede Gruppe

### Material und Ablauf

4 Fragetafeln „Du bist gefragt“

1 Blankoplakat

1 Aufsteller

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

60 gelbe Kugeln

60 blaue Kugeln

Der Parcours beginnt bei der Station „Checkpoint“ und endet auch dort.

### Aufbau

Zum Aufbau der Station platzieren Sie eine Fragetafel, zunächst nur je ein Röhrchen „ja“, „nein“ und „vielleicht“ sowie ein Säckchen mit den Kugeln so, dass die Jugendlichen die Fragetafel beim Hineingehen lesen und mit einer Kugel beantworten können. Während die Teilnehmenden den Parcours durchlaufen, stellen Sie die zweiten Röhrchen mit „ja“, „nein“ und „vielleicht“ sowie das zweite Säckchen Kugeln auf. Nach Beendigung des Durchlaufs werden die Jugendlichen gebeten, über die gleiche Frage ein zweites Mal abzustimmen. Die bereits gefüllten Röhrchen aus der Eingangssituation bleiben unverändert stehen, so dass am Ende die Ergebnisse verglichen werden können.

### Ablauf

Die Station „Checkpoint“ wird von der Parcoursleitung moderiert. Die gesamte Gruppe, zum Beispiel die ganze Schulklasse beginnt gemeinsam: Jede Schülerin, jeder Schüler nimmt eine der Kugeln und wirft beim Betreten des Bereichs diese Antwortkugel in eines der drei Röhrchen („ja“, „nein“, „vielleicht“). Nachdem die ganze Gruppe wieder zusammengekommen ist, geben Sie den einzelnen Kleingruppen ihren individuellen Laufzettel und bitten Sie die Gruppen, sich einen Gruppennamen zu geben und auf dem Laufzettel einzutragen. Jede Gruppe sucht dann eine der fünf Stationen auf. An jeder Station er-

wartet sie eine Moderatorin /ein Moderator und der Parcours beginnt. Wenn weniger als fünf Kleingruppen gebildet werden, haben entsprechend einzelnen Stationen „Leerlauf“.

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

Bei der Fragensauswahl der Eingangsfrage können Sie entweder eine Frage aus den KlarSicht-Materialien wählen oder sich selber eine Frage überlegen. Wenn Sie sich für eine Wissensfrage entscheiden, sollten Sie in der Vorbereitung des Parcours und bei der Schulung der Moderatorinnen und Moderatoren sicherstellen, dass die Antwort dieser Frage auch im Parcours behandelt wird.

## **Inhalte und Ziele**

Der Checkpoint ist der Start- und Endpunkt eines Parcours-Durchlaufs. Gleich zu Beginn geben die Teilnehmenden ihre Einschätzung zu einer Eingangsfrage ab. Dieser interaktive Start des Parcours stimmt die Jugendlichen schon auf die Arbeitsweise an den Stationen ein. Zum Schluss wird das Meinungsbild vom Anfang noch einmal thematisiert und ein erneutes Votum durch die Schülerinnen und Schüler abgegeben. Die Spielleitung ermittelt gemeinsam mit den Jugendlichen, ob und was sich in der Einschätzung bzw. der Antwort verändert hat.

Vor Beginn eines Durchlaufs empfiehlt es sich, folgende Punkte zu klären:

- ▶ Sind ausreichend Laufkarten und Stifte für die Gruppen vorhanden?
- ▶ Haben alle Moderatoren und Moderatorinnen einen Kugelschreiber, Stempel o. Ä, um die Laufkarten an den Stationen entsprechend zu kennzeichnen?
- ▶ Haben Sie eine (Stopp-)Uhr zur Hand, mit der Sie die 15 Minuten pro Station messen können?
- ▶ Erhalten die Teilnehmenden am Ende des Durchlaufs Info-Materialien und/oder Giveaways? Wenn ja, welche und sind diese in ausreichender Menge vorhanden?

## **Impulsfragen und Moderationshilfen**

Am Checkpoint begrüßen Sie als Spielleitung des Parcours erstmals die Schülerinnen und Schüler und regeln einige organisatorische Punkte, z. B.:

- ▶ Vorstellung: Stellen Sie sich selbst und die Aktion (kurz!) vor.
- ▶ Kleingruppen bilden: Bitten Sie die Gruppe, sich (in die vorher abgesprochenen) max. fünf Kleingruppen aufzuteilen.
- ▶ Gruppenname: Jede Kleingruppe hat sich (im Vorfeld) einen Gruppennamen gegeben und trägt diesen dann in die Laufzettel ein.

- ▶ Ablauf: Geben sie einen knappen Überblick über den Gesamtablauf. Erläutern Sie, worum es bei dieser Aktion überhaupt geht und wie sie im Groben abläuft. Die Teilnehmenden erfahren auch schon am Checkpoint von Ihnen,
- ▶ dass der Ton und das Klima im Parcours gleichermaßen locker und partnerschaftlich sowie respektvoll und wertschätzend sind,
- ▶ wie mit der Laufkarte umgegangen wird, also dass nach jeder durchlaufenen Station die Stationsmoderierenden die Laufkarte z. B. abstempeln oder ggf. auch Punkte vergeben,
- ▶ dass sie nach jeweils 15 Minuten die Station **im Uhrzeigersinn** wechseln.

Starten Sie nun den Parcours-Durchlauf. Die Kleingruppen verteilen sich an die unterschiedlichen Stationen.

Am Checkpoint werden die fünf Kleingruppen nach dem Durchlaufen aller Stationen wieder in Empfang genommen und sie stimmen erneut über die Eingangsfrage ab:

- ▶ 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 die KlarSicht-Parcours fanden und was sie davon mitnehmen.
- ▶ Alle Beteiligten bekommen zum Schluss eine kleine Erinnerung an diese Aktion, z. B. Giveaways der BZgA, die Sie kostenfrei beziehen können.
- ▶ Bedanken Sie sich – im Namen aller Moderierenden – bei den Teilnehmenden für das Mitmachen und verabschieden Sie die Gruppe.



# Du bist gefragt

**Beeinflusst der Freundeskreis  
dein Trinkverhalten?**

32

Wirf die Kugel nach deiner  
Entscheidung in eine der Röhren.



# Du bist gefragt

**Ist es für dich OK, wenn deine  
Freunde rauchen?**

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

Du bist gefragt

**Hilft Alkohol beim Flirten?**

34

Wirf die Kugel nach deiner Entscheidung in eine der Röhren.

# Du bist gefragt

**Gehört Shisha rauchen zum Chillen dazu?**

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

## Du bist gefragt

36

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



Tabak, nichts vernebeln

Tabak,  
nichts  
vernebeln

## ► 6 b Tabak, nichts vernebeln



Das komplette Stationsmaterial



Infoplakate



9 „Giftkarten“

### Material und Ablauf

- 1 Stationstafel mit Aufsteller
- 1 Zigarettenschachtel mit 19 Zigarett-Attrappen
- 2 Bodenbilder „Schachteln“ und „Geld“
- 9 „Giftkarten“
- 12 Infoplakate
- 6 Zusätzliche Infoplakate können Sie online abrufen

### Aufbau

„Wissen gefährdet Rauchen“. Die überdimensionale Zigarettenschachtel 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 Infoplakate und die neun „Giftkarten“ legen Sie so hin, dass alle Teilnehmenden sie gut sehen können. Um eine zu schnelle Abnutzung der Materialien zu vermeiden, sollten die Bodenbilder möglichst nicht betreten werden.

### Ablauf

Fragen Sie zu Beginn, wer eine Zigarette aus der Schachtel ziehen möchte. Auf diese Weise sind die Teilnehmenden direkt aktiv dabei. Lassen Sie den Begriff auf der Zigarette laut vorlesen und den anderen Teilnehmenden der Gruppe zeigen. Am besten wird die Zigarette quer über die Schachtel gelegt. Erörtern Sie nun gemeinsam das in die Runde geworfene Thema durch den Begriff auf der Zigarette (s. u.).

### Inhalte

An der Tabak-Station geben Ihnen die Zigarettenschachtel und die Begriffe auf den Zigaretten rund um das Thema Rauchen interessante Möglichkeiten zum Gesprächseinstieg mit den Teilnehmenden. Gleiches gilt für die beiden Bodenbilder mit einem Jahresüberblick über den Zigarettenverbrauch und die dadurch entstehenden Kosten oder die Giftkarten.

Der Wechsel zu den Giftkarten und/oder den Bodenbildern kann bei den entsprechenden Begriffen auf den Zigaretten erfolgen und entsprechend moderiert werden.

Das erste Bodenbild zeigt, wie viele Schachteln Zigaretten pro Jahr zusammenkommen, wenn man täglich eine Schachtel Zigaretten raucht. In den 365 Schachteln stecken ca. 7.300 Zigaretten. Eine mögliche Frage dazu lautet: Wie viel Teer entsteht beim Rauchen dieser Zigaretten und lagert sich in der Lunge ab?

Antwort: Bei etwa 10 Milligramm pro Zigarette kommen in einem Jahr 73 Gramm zusammen – etwa eine Tasse voll.

Mit dem zweiten Bodenbild motivieren Sie die Jugendlichen dazu, individuelle Alternativen zum Rauchen zu finden. Aufgedruckt sind 200 Zehn-Euro-Scheine: 2.000 € – in etwa das Geld, das man sparen oder für andere Sachen ausgeben könnte. Viele Schülerinnen und Schüler staunen, wie teuer das Rauchen tatsächlich ist.

Die Giftkarten ziehen häufig die Aufmerksamkeit der Jugendlichen auf sich. Mit Hilfe der Karten kann thematisiert werden, welche Gifte sich in einer Zigarette befinden und wofür diese Stoffe sonst eingesetzt werden. Ergänzend kann das Zusatzplakat „Inhaltsstoffe“ genutzt werden, das tabellarisch die Giftstoffe und deren Wirkung auflistet.

## **Ziele**

Die Teilnehmenden setzen sich an dieser Station auf vielfältige Weise mit dem Thema Rauchen auseinander. Grundsätzlich sind das Bestärken des Nichtrauchens und die Motivation zu einem Ausstieg bei Rauchern und Raucherinnen, zumindest aber eine kritische Reflexion des Rauchens, Ziele an dieser Station. Passen Sie die Ziele der Gruppe in Hinsicht auf ihr Alter, ihre Erfahrungen und ggf. ihr eigenes Rauchverhalten an. Je nach Interessenslage der Gruppen geschieht dies über unterschiedliche Ansätze, z. B. über die Thematisierung folgender Aspekte:

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

Die Informationen auf den Infoplakaten bieten Ihnen dazu Diskussionsanstöße, Informationen und Argumentationshilfen.



**Hinweis:** Seit Mai 2016 sind auf vielen Tabakverpackungen großflächige Warnbilder zu sehen. Dargestellt werden mögliche Folgeschäden des Rauchens, wie etwa eine Teerlunge oder verstopfte Arterien. Ab Mai 2017 dürfen gar keine Tabakprodukte mehr ohne diese Bilder verkauft werden. Die Zigarettenschachteln zeigen unterschiedliche Bilder, die von einigen Menschen als „weitgehend“ bzw. „krass“ empfunden werden. Damit sie Nachfragen beantworten bzw. eventuelle Diskussionen steuern können, informieren wir Sie nachfolgend über die wichtigsten Hintergründe zur Einführung der Warnbilder auf den Tabakverpackungen:

- ▶ Die neuen bildlichen Warnhinweise sind Teil einer im Jahr 2014 beschlossenen europäischen Tabakrichtlinie, die im Jahr 2016 in deutsches Recht umgesetzt wurde. Ziel dieser Richtlinie (die auch noch weitere Maßnahmen enthält) ist es, die Raucherquote in der Europäischen Union zu senken und vor allem dazu beizutragen, dass junge Menschen gar nicht erst mit dem Rauchen beginnen.
- ▶ Die verwendeten Bilder sind in einem durch Expertinnen und Experten unterstützten Prozess ausgewählt worden, ihre Verwendung ist für die Mitgliedsländer vorgeschrieben.
- ▶ Die Nennung der BZgA sowie der rauchfrei-Website und der Nummer der Telefonberatung auf den Tabakverpackungen dient als Hinweis für Menschen, die sich näher über das Thema „(Nicht-) Rauchen“ bzw. „Rauchstopp“ informieren möchten.
- ▶ Zum Teil wird fälschlicherweise angenommen, dass die BZgA für die Einführung der Warnbilder verantwortlich ist (insbesondere weil der Name „BZgA“ und die Internetadresse der rauchfrei-Kampagne auf jeder Packung zu finden ist). Rechtliche bzw. gesetzgeberische Fragen gehören jedoch nicht zum Aufgabenbereich der BZgA.

## **Impulsfragen und Moderationshilfen**

Begrüßen Sie die ankommende Gruppe und stellen sich kurz persönlich vor. Erläutern Sie, was die Jugendlichen an dieser Station erwartet.

Lassen Sie einen Teilnehmenden oder mehrere eine Zigarette ziehen. Die Frage, wer die erste Zigarette ziehen möchte, ist in der Regel ausreichend, um ins Gespräch zu dem Begriff/den Begriffen der – nacheinander – gezogenen Zigaretten zu kommen.

Die folgenden Impulsfragen richten sich nach den Themeneinstiegen auf den Zigaretten. Wenn Sie bestimmte Begriffe nicht bearbeiten wollen, entfernen Sie die entsprechenden Zigaretten vorher aus der Zigarettenschachtel.

## Abhängigkeit

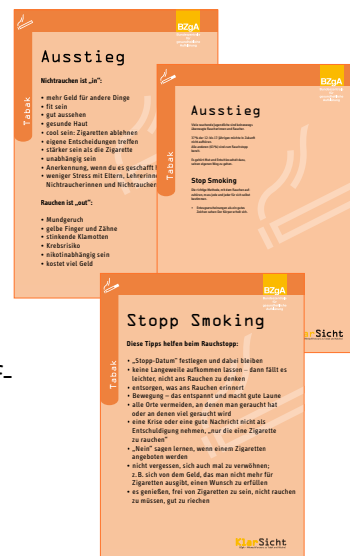
- ▶ Welche Welche Arten von Abhängigkeit gibt es?
- ▶ Wovon kann man noch abhängig werden?
- ▶ Welche Inhaltsstoffe in Zigaretten machen abhängig?
- ▶ Woran merkt ihr, dass ein Freund/eine Freundin vielleicht schon abhängig sein könnte?



## Ausstieg

Bei dem Stichwort „Ausstieg“ lässt sich gut mit der Infotafel „Stop Smoking“ arbeiten, da hier sowohl rauchenden als auch nichtrauchenden Menschen Tipps gegeben werden können:

- ▶ 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

Jugendliche sollten hier in erster Linie mit Beispielen aus ihrer Welt konfrontiert werden:

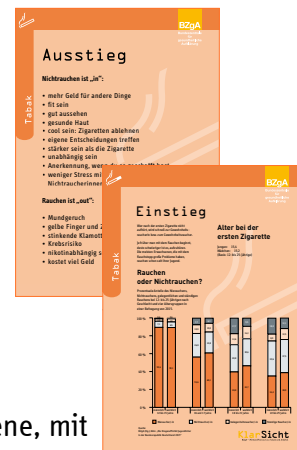
- ▶ Wie kann ein Freundeskreis (eurer Freundeskreis z. B.) darauf Einfluss nehmen, ob jemand raucht oder nicht raucht?

## Cool

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

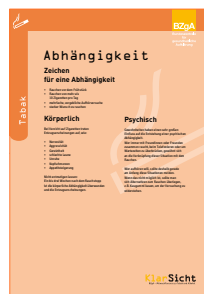
## Einstieg

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



## Entzugserscheinungen

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

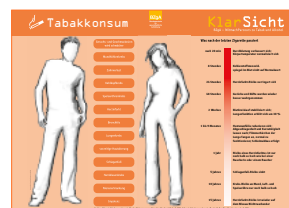


## E-Zigarette [Infos unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de)]

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

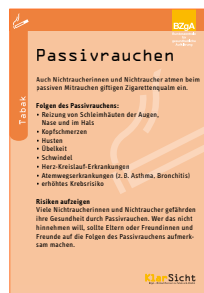
## Folgen des Rauchens

- ▶ 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?

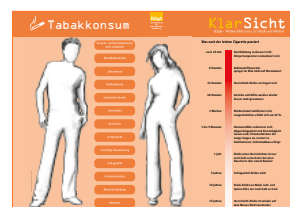


## Hilfsangebote

- ▶ Welche Hilfsangebote gibt es für Raucherinnen/Raucher (z. B. [www.rauch-frei.info](http://www.rauch-frei.info))?
- ▶ Wie könnt ihr euch gegenseitig beim Aufhören unterstützen?

## Impotenz

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



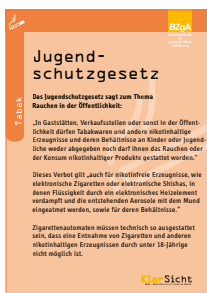
## Inhaltsstoffe

- ▶ 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

- ▶ Was ist mit den vielen Zigarettenschachteln auf dem Bodenbild gemeint? (Zigarettenkonsum pro Jahr bei einer Schachtel täglich)
- ▶ Wie viele Zigaretten raucht jemand im Jahr, der täglich eine Schachtel konsumiert? (ca. 7.000 Stück)
- ▶ Wie viel Gramm Teer kommen bei diesem Konsum in einem Jahr zusammen? (73 g bei 10 mg/Zigarette)
- ▶ Wie teuer ist eine Schachtel Zigaretten?
- ▶ Wie viel Geld gibt jemand im Jahr für Zigaretten aus, der täglich eine Schachtel Zigaretten raucht? (ca. 2.000 €)
- ▶ Wofür müssen Raucherinnen und Raucher noch Geld ausgeben? (z. B. Feuerzeuge, häufigeres Waschen der Kleidung/Haare, etc.)
- ▶ Was würdet ihr am Jahresende mit dem Geld machen, wenn ihr darüber frei verfügen könntet?

Um das Thema Geld etwas differenzierter anzugehen (nicht jeder rauchende Jugendliche raucht eine ganze Schachtel pro Tag), können Sie gemeinsam mit den Jugendlichen eine Tabelle ausfüllen:

Allerdings muss die Moderatorin/ der Moderator die genauen Summen der Bodenbilder und auch die aktuellen Preise von Zigaretten kennen. Mit folgender Tabelle können auch die Kosten von weniger Zigaretten am Tag deutlich gemacht werden. Leichter geht es natürlich mit dem Taschenrechner.

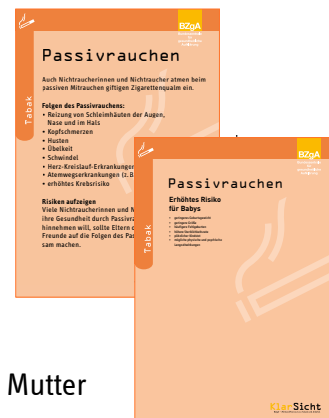
| Was glaubt ihr, wie viel Geld ist das? Tabelle zu den Kosten |  |               |             |
|--|--|---------------|-------------|
| Kosten   | z. Zt. rauche ich ___ Zigaretten tägl. | 1/2 Schachtel | 1 Schachtel |
| Woche  |  |               |             |
| Monat  |  |               |             |
| Jahr   |  |               |             |

## 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?



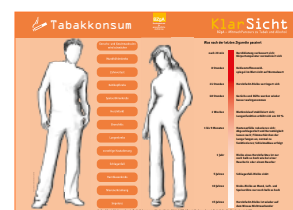
## Statistik

- ▶ Wie viele Raucherinnen/ Raucher gibt es statistisch in Eurer Altersklasse?
- ▶ Wer fängt früher mit dem Rauchen an, Jungen oder Mädchen?
- ▶ Gibt es in Deutschland mehr Menschen, die rauchen oder mehr Nichtraucherinnen bzw. Nichtraucher?



## Tod

- ▶ Warum kann Rauchen tödlich sein?
- ▶ Wie viele Menschen sterben in Deutschland durchschnittlich pro Tag an den Folgen des Tabakkonsums? (Tabakatlas: über 300 Menschen/Tag bei 121.000 Menschen im Jahr)



## Vorbilder

- ▶ Welche eurer Vorbilder rauchen/rauchen nicht?
- ▶ In welchen Situationen wart ihr selber schon mal als Nichtraucherin oder Nichtraucher ein Vorbild für andere?
- ▶ Folgende kleine Szenerien möchte ich gerne mit euch diskutieren:
  - ▶ Deine Mutter hat Bronchitis und der Arzt hat ihr verboten zu rauchen. Du willst ihr einen Tee bringen und siehst, dass sie raucht. Wie reagierst du?
  - ▶ Deine Eltern fahren mit dir in den Urlaub. Während der Fahrt raucht dein Vater. Es ist in dem Wagen stickig und dir wird schlecht. Wie reagierst du?



## Tricks

Tipps

- Vertiefende Informationen zu den Themen Inhaltsstoffe, Einstieg, Ausstieg, Passivrauchen und Abhängigkeit finden Sie am Ende dieses Kapitels auf den Plakaten und den Zusatzplakaten.
- Lassen Sie eine Teilnehmerin oder einen Teilnehmer 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 und E-Zigaretten an. Das ist für Sie eine gute Gelegenheit, bei den Jugendlichen kursierende verharmlosende Argumente zu entkräften. (Weiterführende Informationen zum Thema Wasserpfeife und E-Zigarette finden Sie in der Literaturliste und auf [www.rauch-frei.info](http://www.rauch-frei.info)).
- Nur ca. 8 % der 12- bis 17-Jährigen greifen überhaupt zur Zigarette. Sie werden es also überwiegend mit Nichtraucherinnen und Nichtrauchern 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 illegale 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

48

### **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.



# Stop Smoking

## Diese Tipps helfen beim Rauchstopp:

- „Stopp-Datum“ festlegen und dabei bleiben
- Ablenkung suchen – dann fällt es leichter, nicht ans Rauchen zu denken
- entsorgen, was ans Rauchen erinnert
- Bewegung – das entspannt und macht gute Laune
- alle Orte vermeiden, 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 man nicht mehr für Zigaretten ausgibt, einen Wunsch zu 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
- Nikotinabhängigkeit
- hohe Kosten

# Jugend- schutzgesetz

## **Das Jugendschutzgesetz sagt zum Thema Rauchen in der Öffentlichkeit:**

„In Gaststätten, Verkaufsstellen oder sonst in der Öffentlichkeit dürfen Tabakwaren und andere nikotinhaltige Erzeugnisse und deren Behältnisse an Kinder oder Jugendliche weder abgegeben noch darf ihnen das Rauchen oder der Konsum nikotinhaltiger Produkte gestattet werden.“

Dieses Verbot gilt „auch für nikotinfreie Erzeugnisse, wie elektronische Zigaretten oder elektronische Shishas, in denen Flüssigkeit durch ein elektronisches Heizelement verdampft und die entstehenden Aerosole mit dem Mund eingeatmet werden, sowie für deren Behältnisse.“

Zigarettenautomaten müssen technisch so ausgestattet sein, dass eine Entnahme von Zigaretten und anderen nikotinhaltigen Erzeugnissen durch unter 18-Jährige nicht möglich ist.

## Elektrische Zigarette (E-Zigarette)

### Inhaltsstoffe

- Glyzerin
- Propylenglykol (kann zu Atemwegsreizungen führen, allergische Reaktionen hervorrufen)
- Wasser
- Ethanol
- meist: Nikotin (macht abhängig)
- häufig: verschiedene Aromastoffe

### Schädlich für die Gesundheit?

**Kurzfristig:** Rachen, Mundraum und Atemwege werden gereizt, manchmal trockener Husten

**Langfristig:** mögliche Langzeitschäden sind noch nicht ausreichend erforscht und können deshalb nicht ausgeschlossen werden

52

### Sicher?

- E-Zigaretten sind ein relativ neues Produkt. Es gibt deshalb noch **keine zuverlässigen Erfahrungswerte**, die für alle E-Zigaretten gelten.
- **Unfallgefahr:** In den Nachfüllflaschen für E-Zigaretten ist so viel Nikotin enthalten, dass ein versehentliches Verschlucken tödlich sein kann.

**Die E-Zigarette ist keine gesunde Alternative zum Rauchen.**

## E-Shisha

### **Bunt.**

- E-Shishas sehen oft aus wie bunt bedruckte Stifte oder Kugelschreiber.
- Das Mundstück ähnelt dem einer Wasserpfeife

### **Elektrisch.**

- E-Shishas funktionieren wie eine E-Zigarette:  
eine Flüssigkeit (Liquid) wird verdampft, der Dampf wird eingeatmet

### **Süß.**

- Aromastoffe (Mango, Apfel, Bubble Gum) im Liquid sorgen dafür, dass der Dampf süß riecht und schmeckt.

### **Schädlich?**

- In den meisten Liquids ist Propylenglykol. Das kann die Atemwege reizen und zu Allergien führen.
- Mögliche Langzeitschäden sind noch nicht gut genug untersucht und können deshalb nicht ausgeschlossen werden.

### **Verführerisch?**

Von der E-Shisha zur Zigarette: Es kann sein, dass jemand, der E-Shishas dampft, danach auch eher zur schädlichen Tabakzigarette greift. Noch ein Grund, nicht mit dem Dampfen anzufangen.

### **Drei Argumente gegen das Dampfen von E-Shishas:**

1. Gesundheitsschädlichkeit nicht ausgeschlossen
2. Keine Sicherheitsgarantie
3. Manchmal ein erster Schritt in Richtung Rauchen

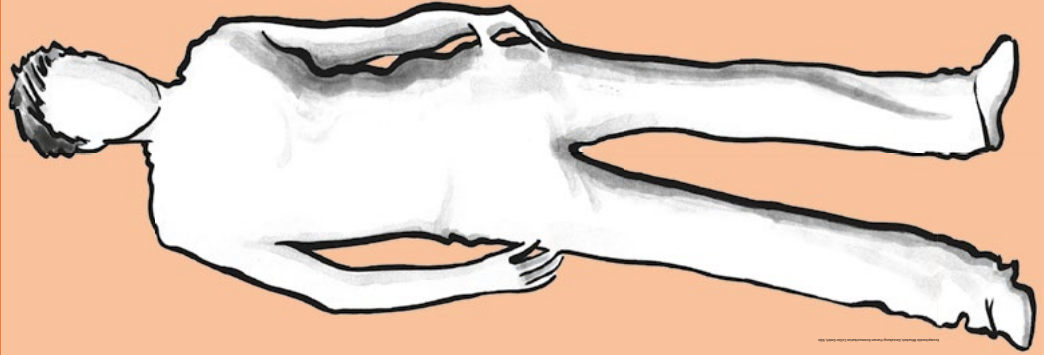


# Tabakkonsum

**BZgA**  
Bundeszentrale  
für gesundheitliche  
Aufklärung

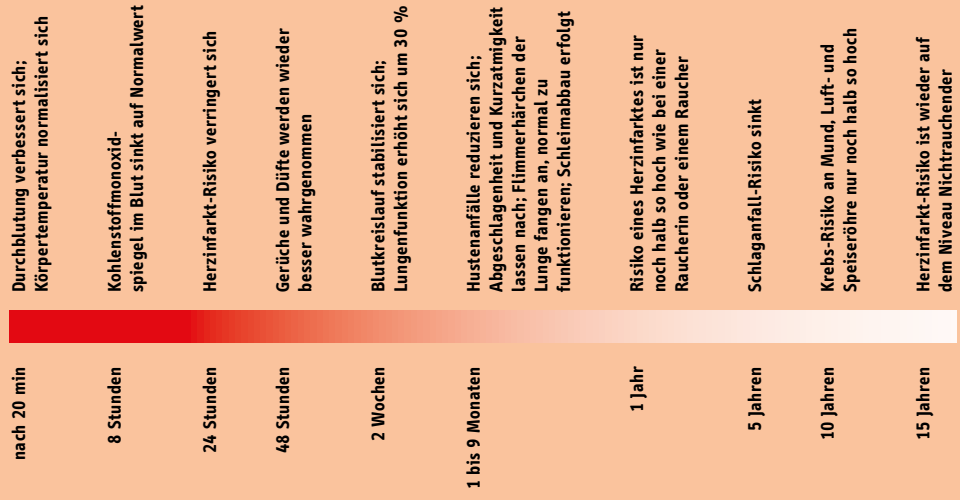
# KlarSicht

BZgA – MitmachParcours zu Tabak und Alkohol



- Geruchs- und Geschmacksinn 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

## Abhängigkeit

### Zeichen für eine Abhängigkeit

- Rauchen vor dem Frühstück
- Rauchen von mehr als 10 Zigaretten am 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.

## 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

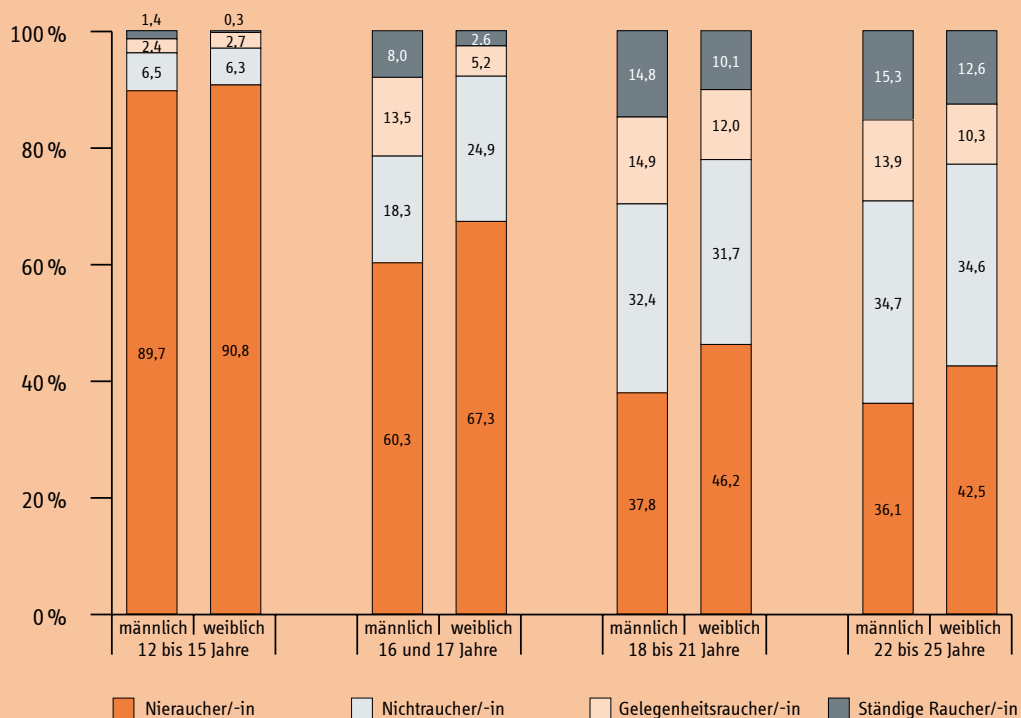
Jungen: 15,3

Mädchen: 15,3

(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 2016



Quelle:  
Orth, B. (2016). Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2015. Rauchen, Alkoholkonsum und Konsum illegaler Drogen: aktuelle Verbreitung und Trends. BZgA-Forschungsbericht. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.



# Tabak - nichts vernebeln

In einer Zigarette gibt es weit mehr schädliche Stoffe, als auf der Packung angegeben sind. Hier eine Auswahl der über 5.300 Substanzen, die im Zigarettenrauch enthalten sind:

| <b>Giftstoff:</b>                    | <b>Was ist das bzw. wo wird es noch verwendet?</b>     | <b>Wirkung:</b>   |
|--------------------------------------|--|---|
| <b>Acetaldehyd</b>                   | Zwischenprodukt bei organischen Synthesen              | reizt stark Augen, Atemwege, Lunge und Haut   |
| <b>Acrylnitril</b>                   | Herstellung von Kunststofffasern                       | reizt stark Schleimhäute, Haut und Augen; schädigt das Nerven-, Atmungs- und Verdauungssystem   |
| <b>Ammoniak</b>                      | Herstellung von Chemiefasern                           | in geringer Konzentration reizend, in höheren Konzentrationen ätzende Wirkung auf Schleimhäute  |
| <b>Arsen</b>                         | in Pestiziden und Herbiziden                           | krebserzeugend; reizt Schleimhäute der Atemwege   |
| <b>Benzol</b>                        | Antiklopfmittel in Kraftstoffen                        | krebserzeugend; giftig  |
| <b>Blei</b>                          | in Batterien   | giftig; bei chronischer Vergiftung Müdigkeit, Appetitlosigkeit, Kopfschmerzen, Anämie, Muskelschwäche   |
| <b>Formaldehyd</b>                   | Konservierungs- und Desinfektionsmittel                | krebserzeugend; reizt stark Augen und Atemwege; beeinträchtigt die Lungenfunktion; Allergen   |
| <b>Hydrazin</b>                      | Raketentreibstoff                                      | giftig; reizt stark Haut und Schleimhäute   |
| <b>Kohlenmonoxid</b>                 | Auspuffgase  | giftig beim Einatmen; hemmt den Sauerstofftransport im Blut   |
| <b>Nickel</b>                        | in Batterien und Legierungen                           | krebserzeugend; Lungenentzündung; Leber- und Nierenversagen   |
| <b>Nikotin – Droge (Suchtmittel)</b> | Nervengift   | <ul style="list-style-type: none"> <li>• hohes Suchtpotenzial</li> <li>• beschleunigt Herzschlag</li> <li>• verengt Blutgefäße</li> <li>• senkt die Hauttemperatur</li> </ul> |
| <b>Nitromethan</b>                   | Explosivstoff und in Spezialtreibstoffen               | reizt Augen und Atmungsorgane   |
| <b>N-Nitrosamine</b>                 | Korrosionsschutz                                       | krebserzeugend; giftig; leberschädigend   |
| <b>Phenole</b>                       | Herstellung von Kleb-, Schmier- und Farbstoffen        | giftig; Atemlähmung, Herzstillstand, nierenschädigend   |
| <b>Radon, Polonium 210</b>           | radioaktive Substanzen                                 | krebserzeugend  |
| <b>Styrol</b>                        | Stoff zur Herstellung von Kunststoffen und Kunstharzen | reizt Augen und obere Atemwege; Übelkeit, Kopfschmerz, Schwindel  |
| <b>Toluol</b>                        | Lösungsmittel, Zusatz in Benzin                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>• reizt Atemwege und Augen</li> <li>• Leber- und Herzfunktionsstörungen</li> </ul>   |

Quelle: Deutsches Krebsforschungszentrum (Hrsg.) (2015). Tabakatlas Deutschland 2015. Heidelberg.

## Passivrauchen

### **Erhöhtes Risiko für Babys**

- geringeres Geburtsgewicht
- geringere Größe
- häufigere Fehlgeburten
- höhere Sterblichkeitsrate
- plötzlicher Kindstot
- mögliche physische und psychische Langzeitwirkungen



## Ausstieg

Viele rauchende Jugendliche sind keineswegs überzeugte Raucherinnen und Raucher.

37 % der 12- bis 17-jährigen möchten in Zukunft nicht aufhören.

Alle anderen (63 %) sind zum Rauchstopp bereit.

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

## Stop Smoking

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

Quelle:

Orth, B. (2016). Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2015. Rauchen, Alkoholkonsum und Konsum illegaler Drogen: aktuelle Verbreitung und Trends. BZgA-Forschungsbericht. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

# Tabak - nichts vernebeln

Vorsicht Gift!

**Teer**  
ist ein Bestandteil im  
**Straßenbelag**

Tabak



KlarSicht  
Eye - Winkelformer zu Tabak und Alkohol

Vorsicht Gift!

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

Tabak



KlarSicht  
Eye - Winkelformer zu Tabak und Alkohol

Vorsicht Gift!

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

Tabak



KlarSicht  
Eye - Winkelformer zu Tabak und Alkohol

Vorsicht Gift!

**Zigaretten sind  
voller Gifte**

Tabak




KlarSicht  
Eye - Winkelformer zu Tabak und Alkohol

Vorsicht Gift!

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

Tabak



KlarSicht  
Eye - Winkelformer zu Tabak und Alkohol

Vorsicht Gift!

Tabak

**Naphthalin**  
ist in  
**Mottengift**



KlarSicht  
Sticht - WemachPartner für Tabak und Alkohol

Vorsicht Gift!

Tabak

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




KlarSicht  
Sticht - WemachPartner für Tabak und Alkohol

Vorsicht Gift!

Tabak

**Arsen und  
Blausäure**  
fanden Verwendung in  
**Rattengift**



KlarSicht  
Sticht - WemachPartner für Tabak und Alkohol

Vorsicht Gift!

Tabak

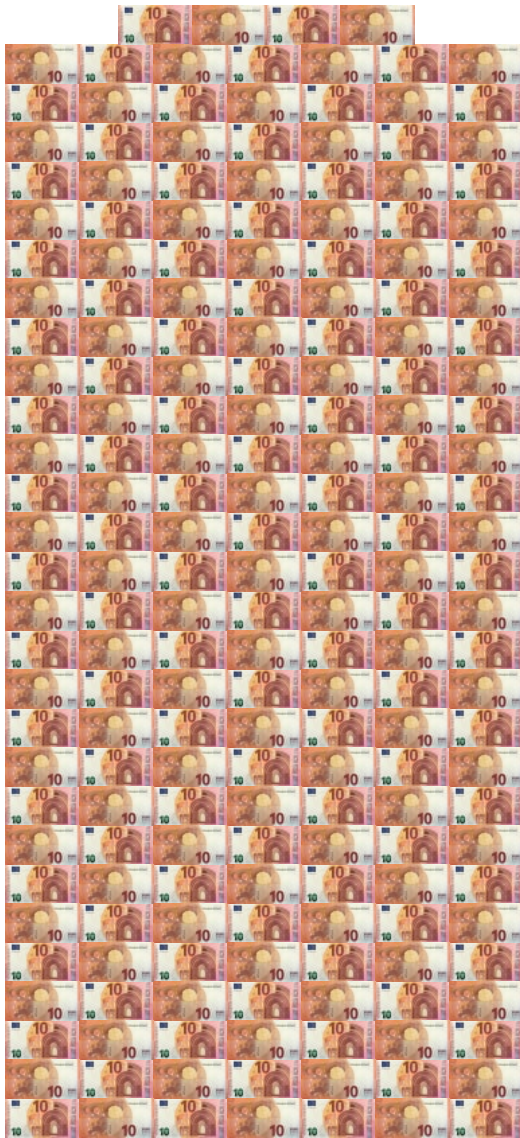
**Phenole**  
verwendet man zur  
Bekämpfung von  
**Schädlingen**



KlarSicht  
Sticht - WemachPartner für Tabak und Alkohol

# Tabak - nichts vernebeln

**Wer jeden Tag eine Schachtel Zigaretten raucht, zahlt dafür im Jahr mehr als 2.000 Euro.**



**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.**



Alkohol, alles im blauen Bereich

Alkohol,  
alles im  
blauen  
Bereich

## ► 6 c Alkohol, alles im blauen Bereich



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
- 13 Informationstafeln
- 32 Frage- und Antwortkarten

### Aufbau

Die Station „Alkohol“ besteht aus zwei eigenständigen Elementen: der Dreh-Bar und der Trink-Bar. Sie haben für beide Stationselemente nur eine Flasche, so dass Sie sich entscheiden müssen, ob Sie mit der Dreh- oder Trink-Bar beginnen wollen. 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.

### Inhalte

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

#### **Die Trink-Bar**

Die Gefäße an der Trink-Bar (vier Plastikgläser und eine Glasflasche) sind in der Vorstellung mit 0,3 l Bier, 4 cl Schnaps, 0,1 l Sekt,  $\frac{1}{8}$  l Wein und 0,33 l Biermischge-



tränk 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? Anschließend lassen Sie die Jugendlichen die Bierdeckel mit den Grammzahlen reinen Alkohols zu den entsprechenden Trinkgefäßen zuordnen.

|           |                 |      |
|-----------|-----------------|------|
| Bierkrug  | 0,3 l           | 12 g |
| Schnaps   | 4 cl            | 12 g |
| Sektflöte | 0,1 l           | 9 g  |
| Wein      | $\frac{1}{8}$ l | 11 g |
| Biermix   | 0,33 l          | 7 g  |

Gar nicht so einfach? Was verwundert an dem Ergebnis?

Und schon unterhalten Sie sich über Themen wie individuelle und gesellschaftliche Trinkgewohnheiten, Wirkungsweisen von Alkohol, Promille im Blut, Abbau von Alkohol, Zusatzstoffe wie Zucker oder Kohlensäure in alkoholischen Getränken etc.

Machen Sie deutlich, dass es sich bei den Angaben um Durchschnittswerte handelt. Starkbier hat zum Beispiel mehr Volumenprozent (etwa 8 Vol.-%) als reguläres Bier (etwa 5 Vol.-%).

Wichtig kann auch folgender Hinweis sein: Auch wenn in einem Bier und einem Schnaps gleich viel reiner Alkohol enthalten sein kann, ist der Konsum von Schnaps besonders riskant, weil eine vergleichsweise geringe Menge dieser Getränkeart ausreicht, um viel reinen Alkohol aufzunehmen und in der Folge schnell eine hohe Blutalkoholkonzentration zu erreichen. Richtig gefährlich kann es werden, wenn der Alkohol innerhalb so kurzer Zeit getrunken wird, dass körperliche Warnsignale bzw. Abwehrreaktionen (Übelkeit, Erbrechen, Müdigkeit) noch nicht einsetzen und der Alkoholpegel sozusagen „ungebremst“ auf einen hohen Wert ansteigt. In dem Fall spricht man hier auch vom „Rauschtrinken“ oder „binge drinking“, d.h. wenn weibliche Jugendliche mehr als vier Gläser Alkohol innerhalb kürzerer Zeit und männliche Jugendliche mehr als fünf Gläser Alkohol innerhalb kürzerer Zeit zu sich nehmen.

## **Die Dreh-Bar**

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

- ▶ 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 fünf Gelegenheiten, bei denen Menschen oft Alkohol trinken.“

- ▶ Wenn Sie mit Punkten arbeiten, können die Zahlen auf der Unterlage auch für die Punktzahl bei der richtigen 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.
- ▶ Geben Sie mit den Zahlen Themenfelder an, über die Sie mit der Gruppe als Nächstes sprechen (siehe weiter unten: Impulsfragen). Auch hier sind Sie frei in der Auswahl der Themen.
- ▶ Verteilen Sie Fragekarten des Kartenspiels auf die unterschiedlichen Zahlenfelder, wobei die Zahlen selbst dann keine Bedeutung mehr haben.

## 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.

Es geht 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 und Party
- ▶ 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 aufgegriffen werden sollten.

**Hinweis:** In Deutschland wachsen viele Kinder und Jugendliche in suchtbelasteten Familien auf. Ihr Risiko, später selber einmal von einer Substanz abhängig zu werden, ist dadurch größer als bei anderen Heranwachsenden. Außerdem leiden diese Kinder und Jugendlichen meist stark unter der Sucht ihrer Eltern bzw. eines Elternteils. Häufig möchten die betroffenen Kinder nicht, dass andere etwas davon mitbekommen. Insbesondere gegenüber Mitschülerinnen und Mitschülern gibt es oft Schamgefühle.

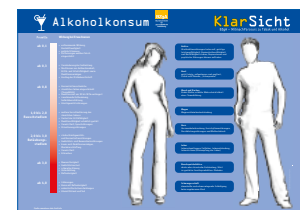
Wenn Sie über das Thema Alkoholabhängigkeit sprechen, könnten teilnehmende Kinder und Jugendliche also persönlich (sozusagen „mit“) betroffen sein. Falls Sie davon wissen oder während der Moderation auch nur das Gefühl haben: Gehen Sie sensibel mit der Thematik um, vermitteln Sie eher allgemeine Informationen und vermeiden Sie es in jedem Fall, die Geschichte des betroffenen Kindes im Beisein anderer anzusprechen. Im Anhang finden Sie weiterführende Informationen zum Thema.

## Impulsfragen und Moderationshilfen

Auch an dieser Station sollten Sie sich kurz mit der jeweiligen Gruppe bekannt machen und ihr das Stationsthema erklären.

### 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?
- ▶ 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 Getränke, der Gebindegrößen und der geschätzten Grammmzahlen reinen Alkohols sowie der anschließenden Besprechung sind 6–8 Minuten schnell vorbei.

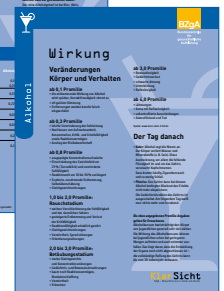
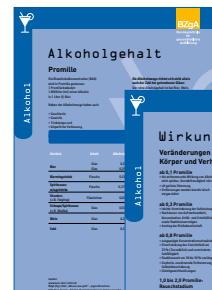
## **Dreh-Bar**

Verteilen Sie die Karten des Frage- und Antwortspiels mit der Frageseite nach oben auf die Felder. Die Flasche entscheidet, welche Karte gezogen wird. Entweder der/die Schüler/-in oder der/die Moderator/-in liest die Frage vor. Die Gruppe überlegt und diskutiert gemeinsam die Antwort, die mit der Antwort auf der Rückseite verglichen werden kann. Dies wird mit mehreren Karten wiederholt.

Sie können Fragen auch selber generieren, z. B. durch das Belegen der einzelnen Felder mit einer Auswahl der folgenden Oberthemen:

## **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 abbaut 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 gilt als ein risikoarmer Konsum bei gesunden Erwachsenen?



## Folgen übermäßigen/langjährigen 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?



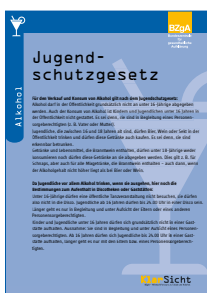
## Alkohol und Sexualität

- ▶ 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** [→ Schuleigene und regionale Hilfsangebote kennen]



## Tricks

Tipps

- Vertiefende Informationen zu den Themen Abhängigkeit, Alkoholgehalt, Begriffsklärung, Wirkung, risikoarmer Konsum sowie Risiken und Folgen finden Sie im Anhang in den Charts und den Zusatz-Charts.
- 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, achten Sie darauf, 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) und einen höheren Körperfett-Anteil 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, Limonaden und Fruchtsäften. 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 1,7 Millionen Menschen alkoholabhängig. **Eine Alkoholabhängigkeit 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.

## Risiken und Folgen

### **Alkohol und Gewalt**

Viele Jugendliche haben schon gewalttätige Situationen erlebt, zum Beispiel in Form von Beleidigungen, Randalen, Vandalismus und Schlägereien

Alkohol erhöht das Risiko, selbst Gewalt auszuüben, und auch die Gefahr, ein Opfer von Gewalt zu werden. Durch Alkoholkonsum beeinflusste Gewalt findet nicht nur in der Öffentlichkeit statt, sondern auch in Familien und Partnerschaften. Neben körperlicher Gewalt gehören auch Ausgrenzungen und Beleidigungen anderer Menschen und sexuelle Übergriffe zu den aggressiven Verhaltensweisen, die durch Alkohol ausgelöst und verstärkt werden können.

### **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.

## Was bedeutet...

### 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 und Orientierungslosigkeit (Delir) führen.  
Kennzeichnend: **schnelles Zittern (Tremor)**.  
Daher kommt die Bezeichnung „Delirium tremens“.

Quelle: [www.drugcom.de](http://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
- Kleinwuchs 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](http://www.kenn-dein-limit.de)

### Korsakow-Syndrom

Bei einer langjährigen Alkoholabhängigkeit **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 gegangene Erinnerungen werden durch erfundene Wörter ersetzt (Konfabulation)

Quelle: [www.drugcom.de](http://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](http://www.drugcom.de)

## Alkoholgehalt

### Promille

Die Blutalkoholkonzentration (BAK) wird in Promille gemessen. 1 Promille bedeutet, dass ein Liter Blut einen Milliliter (ml) reinen Alkohol enthält.

**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 müssen auch

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

berücksichtigt werden.

| Getränk  | Inhalt     | Alkoholgehalt | Reiner Alkohol   |            |
|--|------------|---------------|------------------|------------|
| <b>Bier</b>                                      | Glas       | 0,33 l        | circa 5 Vol.-%   | circa 13 g |
|  | Glas       | 0,25 l        | circa 5 Vol.-%   | circa 10 g |
| <b>Biermixgetränk*</b>                           | Flasche    | 0,33 l        | circa 2,5 Vol.-% | circa 7 g  |
| <b>Spirituosen-<br/>mixgetränke</b>              | Flasche    | 0,33 l        | circa 5 Vol.-%   | circa 13 g |
| <b>Shooter</b><br>(z. B. Feigling)               | Fläschchen | 0,02 l        | circa 20 Vol.-%  | circa 3 g  |
| <b>Schnaps/<br/>Spirituosen</b><br>(z. B. Wodka) | Glas       | 0,04 l        | circa 38 Vol.-%  | circa 12 g |
| <b>Wein</b>                                      | Glas       | 0,2 l         | circa 11 Vol.-%  | circa 18 g |
| <b>Sekt</b>                                      | Glas       | 0,1 l         | circa 11 Vol.-%  | circa 9 g  |

\* Der Alkoholgehalt von Biermixgetränken variiert zwischen 2,5 und 6 Vol.-%

Quellen:

[www.kenn-dein-limit.info](http://www.kenn-dein-limit.info)

BZgA (Hrsg.). „Infos über Alkohol - WISSEN WAS GEHT“: Köln.

DHS (Hrsg.) (2017): „Alkohol, Basisinformationen“. Hamm. (Zahlen gerundet)

## Wirkung

### 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, Muskelerschlaffung
- 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](http://www.kenn-dein-limit.de)

### Der Tag danach

- **Kater:** Durch den Alkoholkonsum verliert der Körper 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 folgendem 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 Wirkung des Alkoholkonsums können bei Jugendlichen schon bei geringeren Mengen auftreten und auch extremer ausfallen.

## Risiken und Folgen

### Alkohol und Sex

**Wer getrunken hat, verliert die Hemmungen.**

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

**Die Gefahren von ungeschütztem Sex werden unterschätzt.**

Das Risiko,

- ungewollt schwanger zu werden oder
- HIV/AIDS oder
- sexuell übertragbare Infektionen zu bekommen, wächst.

## Risiken und Folgen

### 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.**

Also 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 Leichtsinns 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

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 Alkoholtrinken zur Gewohnheit wird. Die Gefahr der Abhängigkeit steigt.
- **Erwachsene:**  
**Frauen sollten nicht mehr als ein Standardglas (12 Gramm), Männer nicht mehr als zwei Standardgläser am Tag (24 Gramm) trinken.**  
An mindestens **zwei Tagen der Woche** sollte man gar **keinen Alkohol** trinken.
- **Schwangere und Stillende:**  
**sollten überhaupt keinen Alkohol trinken.**  
Bei einer schwangeren Frau gelangt der Alkohol durch die Nabelschnur zum Embryo und greift die sich erst ausbildenden Nerven und Organe 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 treten Hirnfunktionsstörungen auf.
- **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

In Deutschland sind etwa 1,7 Millionen Menschen alkoholabhängig. **Eine Alkoholabhängigkeit 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

### 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

## Langzeitriskien

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

## Jugend- schutzgesetz

### **Für den Verkauf und Konsum von Alkohol gilt nach dem Jugendschutzgesetz:**

Alkohol darf in der Öffentlichkeit grundsätzlich nicht an unter 16-Jährige abgegeben werden. Auch der Konsum von Alkohol ist Kindern und Jugendlichen unter 16 Jahren in der Öffentlichkeit nicht gestattet. Es sei denn, sie sind in Begleitung eines Personensorgeberechtigten (z. B. Vater oder Mutter).

Jugendliche, die zwischen 16 und 18 Jahren alt sind, dürfen Bier, Wein oder Sekt in der Öffentlichkeit trinken und dürfen diese Getränke auch kaufen. Es sei denn, sie sind erkennbar betrunken.

Getränke und Lebensmittel, die hochprozentigen Alkohol (Spirituosen) enthalten, dürfen unter 18-Jährige weder konsumieren noch dürfen diese Getränke an sie abgegeben werden. Dies gilt z. B. für Schnaps, aber auch für alle Mixgetränke, die Spirituosen enthalten – auch dann, wenn der Alkoholgehalt nicht höher liegt als bei Bier oder Wein.

84

### **Da Jugendliche vor allem Alkohol trinken, wenn sie ausgehen, hier noch die Bestimmungen zum Aufenthalt in Discotheken oder Gaststätten:**

Unter 16-Jährige dürfen eine öffentliche Tanzveranstaltung nicht besuchen, sie dürfen also nicht in die Disco. Jugendliche ab 16 Jahren dürfen bis 24.00 Uhr in einer Disco sein. Länger geht es nur in Begleitung und unter Aufsicht der Eltern oder eines anderen Personensorgeberechtigten.

Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren dürfen sich grundsätzlich nicht in einer Gaststätte aufhalten. Ausnahme: Sie sind in Begleitung und unter Aufsicht eines Personensorgeberechtigten. Ab 16 Jahren dürfen sich Jugendliche bis 24.00 Uhr in einer Gaststätte aufhalten, länger geht es nur mit den Eltern bzw. eines Personensorgeberechtigten.

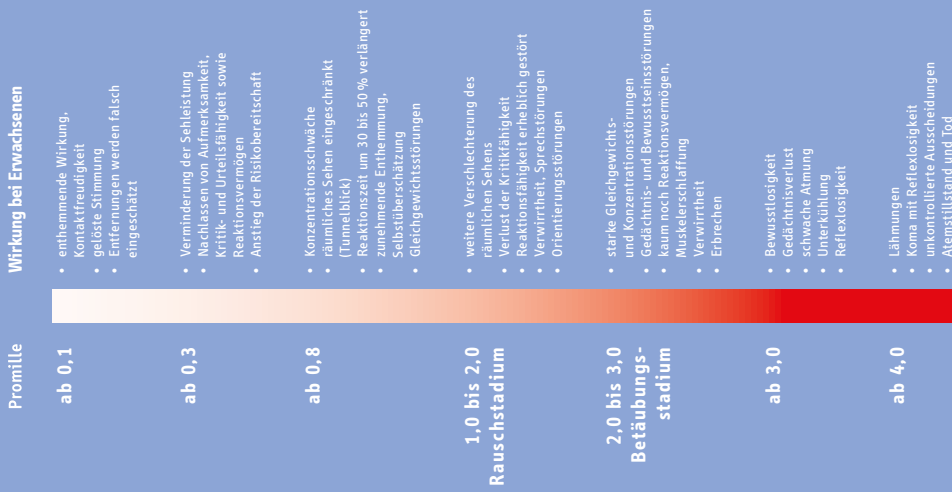


## Alkoholkonsum

BZgA  
Bundeszentrale  
gesundheitsliche  
Aufklärung

**KlarSicht**  
BZgA – MitmachParcours zu Tabak und Alkohol

### Wirkung bei Erwachsenen



Quelle: www.kem-dein-limit.info



**Gehirn**  
Hirnfunktionsstörungen treten auf, geistige Leistungsfähigkeit, Konzentrationfähigkeit und Merkfähigkeit sinken, Depressionen und psychische Störungen können auftreten.

**Haut**  
wirkt teigig, aufgedunsen und gealtert, Pickel und Ekzeme, „Schwapsnase“

**Mund und Rachen**  
Krebs-Risiko, erhöhte Wahrscheinlichkeit einer Tumorbildung

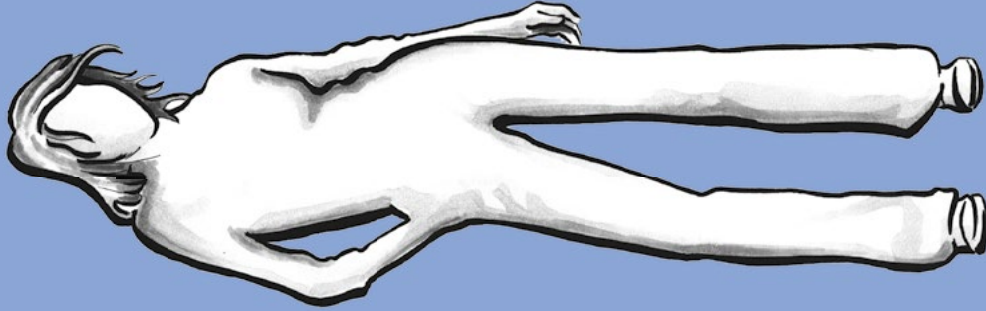
**Magen**  
Magenschleimhautentzündung

**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



# KlarSicht- Werbung

## ► 6 d KlarSicht-Werbung



Das komplette Stationsmaterial



24 Textkarten



1 Stationstafel mit Aufsteller  
2 Infoplakate

### Material und Aufbau

1 Stationstafel mit Aufsteller

2 Infoplakate

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 Teilnehmenden 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

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 dies 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 die Werbung erscheinen? Im Kino, TV, Internet, auf Plakatwänden oder als Anzeige?
- ▶ Wie soll die Werbung aussehen?

Häufig können die Jugendlichen – mit viel Phantasie und Einfallsreichtum – in wenigen Minuten einen kompletten Spot beschreiben oder sogar vorspielen.

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

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

Manche Moderatorinnen und Moderatoren fühlen sich beim Thema „Werbung“ nicht so sicher, dass sie eine eigene Werbebotschaft in der vorgegebenen Zeit entwickeln können. Hier hat sich ein alternatives Vorgehen bewährt:

Die Jugendlichen suchen sich ein Werbebild aus (die Seite ohne Text) und beschreiben die Szene, die Stimmung und die Botschaft, die sie sehen. In der Diskussion kann es um die erwünschten/versprochenen und die tatsächliche Wirkung von Alkohol bzw. Nikotin in solchen Situationen gehen. Ebenso sollten Alternativen gesucht werden, wie die erwünschten Wirkungen auch ohne Alkohol eintreten können.



Plakate zur Alkoholpräventionskampagne der Jugendkampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ der BZgA arbeiten mit den Gegensätzen der versprochenen und der tatsächlichen Wirkung. Auch diese Poster können an dieser Station eingesetzt werden und sind kostenfrei beziehbar unter <http://www.bzga.de/infomaterialien/alkoholpraevention/alkohol-kenn-dein-limit-jugendliche/>.

## 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 Alkoholkonsum 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“?<sup>4</sup>
- ▶ Welche Images kennt ihr bei Prominenten oder Stars?
- ▶ Welche Images „verkauft“ die Werbung in Bezug auf Alkohol bzw. Tabak?
- ▶ 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 das Produkt konsumiere?
- ▶ Wo erlebt ihr Alkohol-/Tabakkonsum und wie ist das für euch?
- ▶ Wie könnt ihr die in der Werbung vermittelten erstrebenswerten Ziele, Gefühle oder Eigenschaften erreichen, ohne Alkohol oder Tabak zu konsumieren?

---

<sup>4</sup> Das „Bild“, das wir von einer Person oder Sache haben; der „Ruf“, die „Wirkung“.



## Tricks

### Tipps

- Es ist sinnvoll, sich zunächst mit der Gruppe zwischen Alkohol und Tabak als Oberthema zu entscheiden, wobei Alkohol i. d. R. mehr hergibt, da für Alkohol mehr geworben wird als für Tabak. Die meisten Karten beziehen sich entsprechend auf Alkoholwerbung bzw. Situationen, in denen häufig Alkohol getrunken wird.
- In Deutschland ist Werbung für Tabakerzeugnisse nur noch eingeschränkt erlaubt. Komplett 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 Wirkungsaussagen und Sendezeiten.
- Die Jugendlichen können eigene Begriffe aufschreiben. Blankokarten und Stifte sind im Koffer enthalten. Prüfen Sie den Bestand vor Beginn des Parcours.
- Seit 2009 sollen die Hersteller alkoholhaltiger Getränke freiwillig auf Imagewerbung verzichten. Diskutieren Sie mit den Schülerinnen und Schülern, ob dies gelingt.

# 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.

# Talkshow

## ► 6 e 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

### Aufbau

An der Station „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 Teilnehmenden auf.

Wenn Ihnen bestimmte Icons für Ihre Schule/Ihren Einsatzort fehlen, ist es durchaus möglich, die Icons mit eigenen Symbolen zu ergänzen.

Es kann mit den Icons sowohl auf dem Boden, auf einem großen Tisch als auch an einer Magnettafel gearbeitet werden. Die Icons, die für die Nacherzählung der Geschichte verwendet werden, müssen sich von den übrigen Icons abheben. Dies kann z. B. mit einer Decke auf dem Boden erreicht werden oder damit, dass nur die ausgewählten Icons an die Magnetwand kommen.

### Inhalte

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. Achten Sie darauf, dass die Geschichte stringent und übersichtlich bleibt. 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 und
- ▶ zu erfahren, dass Alkohol als Problemlöser nicht funktioniert, sondern die Probleme noch verstärkt.



**Impulsfragen und Moderationshilfen**

Empfangen Sie die Jugendlichen freundlich, stellen Sie sich kurz vor und erklären Sie knapp, worum es an dieser Station geht.

Regen Sie die Jugendlichen an, eine Geschichte zu entwickeln und bilden Sie bzw. die Jugendlichen diese mit den Icons nach:

- ▶ 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?

Ernennen Sie die Jugendlichen nun zu Expertinnen und Experten und suchen Sie gemeinsam nach Lösungsmöglichkeiten. Veranschaulichen Sie bzw. die Jugendlichen auch hier wieder die Verläufe mit den Icons.

- ▶ 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 Happy End 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.
- Sprechen Sie bei der Entwicklung der Lösungen unbedingt auch die Konsequenzen an. 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 und später nochmal auf den/die betreffende/n Jugendliche/n eingehen bzw. der zuständigen Lehrkraft einen Hinweis geben).
- Vermeiden Sie es unbedingt, tatsächliche Vorfälle in der Talkshow nachzuspielen!**

# Was meinst du?

Egal, welche Erfahrungen Freundinnen, Freunde oder du selbst mit Zigaretten oder Alkohol gemacht haben, jetzt gehörst du zum Team, das sich auskennt.

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.

Rausch-  
brillen

## ► 6 f Rauschbrillen



Das komplette Stationsmaterial



2 Rauschbrillen



1 Stoppuhr

### Material und Aufbau

1 Stationstafel mit Aufsteller

2 Rauschbrillen (1 x Tag im grünen Beutel 0,4–0,6 Promille, 1 x Tag im schwarzen Beutel 0,8–1,5 Promille)

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,
- ein Fahrradschloss, das mit einem Schlüssel geöffnet werden soll usw.

### Inhalte

Wer zu viel Alkohol getrunken hat, kann oft seine Bewegungen nicht mehr koordinieren. Wie schwierig schon die einfachsten Alltagshandlungen sein können, wenn man (zu viel) Alkohol getrunken hat, lässt sich an dieser Station eindrucksvoll erfahren. Es ist gar nicht einfach, mit 0,4 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 zu viel getrunken hat. Dabei ist zu beachten, dass die Rauschbrillen nicht einen tatsächlichen Rausch auslösen, sondern nur ähnliche Ausfallerscheinungen. Durch (übermäßigen) Alkoholkonsum ausgelöste kognitive Aus-

fallerscheinungen (z. B. Selbstüberschätzung) können an dieser Station von den Schülerinnen und Schülern nicht beobachtet werden, wohl aber durch die Moderation genannt werden.

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,
- ▶ Balancieren von zwei Plastikbechern auf einem Tablett.

Die Beispiele sollen verschiedenen Situationen aus der Lebenswelt der Schülerinnen und Schüler simulieren, in denen Alkohol konsumiert werden kann, z. B.: jemand holt in einer Disco Getränke und balanciert sie durchs Gedränge. Es ist auch möglich, eine kleine Geschichte um den Parcours zu entwickeln, z. B.: Begrüßung in der Disco (Hände geben o.Ä.) – Weg zur Theke um ein Hindernis (Hocker o.Ä.) – beim Bezahlen lässt jemand ein paar Münzen fallen, die aufgehoben werden müssen – Balancieren von Getränken auf einer Linie am Boden – Fahrradschloss aufschließen.

Durch den Einsatz der Stoppuhr können Sie die Unterschiede bei den Durchläufen ohne und mit Rauschbrillen zeitlich verdeutlichen. Dies empfiehlt sich aber nur bei ruhigen Aktionen, da sonst die Verletzungsgefahr zu groß ist. Es ist genauso gut möglich, diese Übungen ohne Stoppuhr durchführen.

An dieser Station wird besonders viel gelacht – und das ist auch gut so. Aber achten Sie 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 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 Lösungen erarbeiten soll, wie man vermeiden kann, selber betrunken zu werden und was man tun kann und sollte, wenn jemand aus der Clique bzw. aus dem Freundeskreis betrunken ist.

## Ziele

Die Jugendlichen setzen 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 unter Alkoholeinfluss 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 zu viel Alkohol getrunken hat?
- ▶ 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 alleine betrunken nach Hause gehen will oder 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 helft ihr Betrunkenen, die nicht mehr richtig ansprechbar sind?
- ▶ Warum kann die „stabile Seitenlage“ 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?



Sicherheitshinweise: Bitte beachten Sie bei der Durchführung der Station „Rauschbrillen“ die Sicherheitshinweise auf dem Plakat 2 der Station!

Für Jugendliche interessante Zusatzinformationen, die Sie ins Gespräch einfließen lassen können, sind beispielsweise:

- ▶ Die meisten alkoholbedingten Verkehrsunfälle werden von Männern zwischen 18 und 24 Jahren verursacht.
- ▶ Pro Jahr sterben mehr als 250 Menschen bei alkoholbedingten Verkehrsunfällen
- ▶ Betrunkenes Fahrradfahren kann zu einer Führerscheinsperre führen.

Quelle: Statistisches Bundesamt (Hrsg.) (2017). Verkehrsunfälle. Unfälle unter dem Einfluss von Alkohol oder anderen berauschenden Mitteln im Straßenverkehr (2016). Wiesbaden.



## Tricks

### Tipps

- Bevor Sie die „Rauschbrillen“ aus der Hand geben, geben Sie bitte die Hinweise, dass das Aufsetzen der Brille freiwillig erfolgt und Menschen, die zu Krämpfen neigen, (z. B. wegen Epilepsie), besser auf das Benutzen der Rauschbrillen verzichten sollten. Brillenträger/innen sollen ihre Brille unter der Rauschbrille aufbewahren. Um die Rauschbrille anzuziehen, legt man zunächst das Gummiband 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 Fahrrad-schloss 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 vorzulegen und die Gefahren der Situation unterschätzen.
- Häufig wollen viele oder alle Jugendlichen die Rauschbrillen ausprobieren. Überlegen Sie sich eine gute Strategie für den Umgang mit diesem Wunsch, damit Sie genug Zeit haben, die wesentlichen Aspekte herauszuarbeiten.
- Es kann auch vorkommen, dass einzelne Jugendliche den Parcours mit den Rauschbrillen sehr gut meistern und Ausfallerscheinungen kaum sichtbar sind. Das muss durch die Moderation aufgefangen werden, indem erklärt wird, dass das in Einzelfällen sein kann, dass das aber weder bedeutet, dass der betreffende Jugendliche vielfältige Rauscherfahrungen hat, noch dass er im betrunkenen Zustand keine Ausfälle hat.
- Halten Sie ausreichend Brillenputztücher und eventuell Desinfektionstücher bereit, um die Brillen nach einer Veranstaltung wieder säubern zu können.



## Voll daneben

Setz die Rauschbrille auf und du erlebst, wie schwierig die einfachsten Dinge mit 0,4 bis 1,5 Promille sein können.

**Versuche 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. Es sollte bei der Durchführung besonders darauf geachtet werden, dass kein Gruppendruck entsteht und die Jugendlichen freiwillig teilnehmen.

### **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.
- Wer eine Brille trägt, setzt die Rauschbrille einfach über die Brille.
- 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 Nutzerinnen und 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 Teilnehmenden abgefragt werden. Im Zweifelsfall sind die Übungen zu beenden.

## 7. Implementierung und Verankerung des KlarSicht-Koffers in der Schule

Ihre Schule oder Institution hat den KlarSicht-Koffer erworben und Sie sind in der Arbeit mit dem Koffer geschult worden. Ihrer Schule/Einrichtung steht jetzt ein Instrument zur Verfügung, um Suchtprävention dauerhaft umzusetzen und zu verankern.

Der KlarSicht-Koffer ist ein suchtpreventives Medium unter vielen anderen und richtet sich an bestimmte Zielgruppen in einem bestimmten Setting (Schule). Thematisch geht es ausschließlich um die Substanzen Alkohol und Tabak. Der KlarSicht-Koffer deckt also nicht das gesamte, aber doch ein sehr wichtiges Aufgabengebiet schulischer Suchtprävention ab.

Suchtprävention ist nicht die Hauptaufgabe von Schule. Manchmal ist es gar nicht so leicht, in der Schule Akzeptanz, Unterstützung und vor allem Mitstreiterinnen und Mitstreiter für diese zukünftige Aufgabe zu gewinnen. In solchen Fällen empfiehlt es sich, die Ziele, Inhalte und Arbeitsweise des KlarSicht-Koffers möglichst anschaulich zu präsentieren – zum Beispiel indem sie den Parcours in einem Raum aufbauen und dem Kollegenkreis exklusiv „vorführen“.

# Implementierung und Verankerung des KlarSicht-Koffers in der Schule

Wir möchten Ihnen nun einige Tipps mit auf den Weg geben, die Ihnen die nachhaltige Verankerung des KlarSicht-Koffers in Ihrer Schule/Einrichtung leichter machen:

- ▶ Als erstes benötigen Sie die Unterstützung der Schulleitung. Sie muss das Projekt befürworten und in Gremiensitzungen und im Kollegium positiv befördern.
- ▶ Dazu gehört auch, dass die Schulleitung Zeiträume zur Verfügung stellt, um Moderatorinnen und Moderatoren zu schulen und um das Projekt durchzuführen.
- ▶ Suchen und nutzen Sie Möglichkeiten, den anderen Kolleginnen und Kollegen das Projekt vorzustellen (bei Konferenzen, Teambesprechungen etc.).
- ▶ Gewinnen Sie weitere Mitstreiterinnen und Mitstreiter, die Sie bei der Umsetzung unterstützen, z. B. bei der Moderation an den Stationen oder bei der Raumsuche und -gestaltung.
- ▶ Versuchen Sie, die Arbeit mit dem KlarSicht-Koffer in Ihren schulischen Konzepten (Schulkonzept oder Präventionskonzept der Schule) fest zu verankern (z. B. „Jedes Jahr im Herbst nach den Herbstferien wird der KlarSicht-Parcours mit allen 7. Klassen durchgeführt.“).
- ▶ Binden Sie noch weitere Personen in die Gesamtumsetzung des KlarSicht-Parcours ein und schulen Sie diese Personen. Auf diese Weise haben Sie Unterstützung und der Parcours kann auch von anderen Personen durchgeführt werden und die Arbeit verteilt sich auf mehrere Schultern.
- ▶ Je klarer und detaillierter Sie die Arbeit mit dem Koffer festlegen, umso leichter fällt die zukünftige Arbeit damit und die Verstetigung des Gesamtprojektes (z. B.: Wir arbeiten immer mit Peers an den Stationen, wir nehmen immer die Schulaula als Raum, uns stehen folgende Gestaltungselemente fest zur Verfügung usw.).

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und Freude beim Einsatz des KlarSicht-Koffers an Ihrer Schule bzw. Einrichtung!

## 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:



#### **Tabak – Eine Basisinformation zum Thema Tabak**

Bestell-Nr.: 33230002



#### **Tabakabhängigkeit – Suchtmedizinische Reihe Band 2**

Bestell-Nr.: 33221202



#### **Rauchen ist riskant – Ein Heft in leichter Sprache**

Bestell-Nr.: 33224701



#### **Ja, ich werde rauchfrei!**

Bestell-Nr.: 31350000

#### Alkohol:



#### **Alkohol – Eine Basisinformation zum Thema Alkohol**

Bestell-Nr.: 33230000



#### **Alkoholabhängigkeit – Suchtmedizinische Reihe Band 1**

Bestell-Nr.: 33221201



#### **Alkohol ist gefährlich – Ein Heft in leichter Sprache**

Bestell-Nr.: 33224700



#### **Alles klar? – Tipps und Informationen für den verant- wortungsvollen Umgang mit Alkohol.**

Bestell-Nr.: 32010000

## Zur Streuung an die Teilnehmerinnen und Teilnehmer

### Alkohol für 12- bis 16-Jährige

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

Bestell-Nr.: 32070001



**Null Alkohol – Voll Power:**  
**Alkohol-Quiz – Teste dein Wissen**  
Der 5-Minuten-Wissens-Check mit  
10 Fragen zum Thema Alkoholkonsum

Bestell-Nr.: 32070005



**Null Alkohol – Voll Power:**  
**Rätsel-Spaß für klare Köpfe**  
Rätselspaß zum Thema Alkohol

Bestell-Nr.: 32070006



### Alkohol für Jugendliche ab 16 Jahren

**Limit. Das Magazin.**

Bestell-Nr.: 32200051



## **Alkohol? Kenn dein Limit. – 100% Geschmack. 0% Alkohol**

Bestell-Nr.: 32200063



## **Alkohol – Die Fakten. Was du über Alkohol wissen solltest.**

Bestell-Nr.: 32200064



## **Alkohol? Kenn dein Limit. – Teste dein Wissen über Alkohol**

Bestell-Nr.: 32200121

Bestell-Nr.: 32200122



## **Tabak**

### **Rauchfrei durchs Leben**

Bestell-Nr.: 31601000



### **Schluss mit Rauchen**

Bestell-Nr.: 31602100



### **Vorsicht Wasserpfeife!**

Bestell-Nr.: 31603002



## Zur Information für Lehrkräfte



### **Alkohol? Kenn dein Limit. – Medienpaket für den Unterricht in den Jahrgangsstufen 7 bis 13**

Schulform: Sek I und Sek II (gymnasiale Oberstufe)

Bestell-Nr.: 20260000



### **Thema: Alkohol – Filme und Arbeitsmaterial für Schule und Jugendarbeit**

Schulform: Sek I

Bestell-Nr.: 99200000



### **Rauchen – Materialien für die Suchtprävention**

Schulform: Sek I

Bestell-Nr.: 20440000

## Kinder aus sucht-/alkoholbelasteten Familien



### **Luis und Alina ... Wenn die Eltern trinken – Tagebuch**

Kindgerechte und bebilderte Broschüre für Kinder im Alter 10 bis 15 Jahren aus suchtbelasteten Familien

Bestell-Nr.: 33224502



### **Luis und Alina – Das Begleitheft**

Anleitung für Fachkräfte und Ehrenamtliche im Sozial-, Gesundheits- und Bildungswesen sowie für Angehörige zum Umgang mit Kindern sucht-kranker Eltern

Bestell-Nr.: 33224503

**NACOA Deutschland**


– Interessenvertretung für Kinder aus Suchtfamilien e.V.

[www.nacoa.de](http://www.nacoa.de)





## Internetseiten


Die Kampagne „Null Alkohol – Voll Power“ für Jugendliche von 12 bis 16 Jahren informiert über die Risiken von Alkoholkonsum und regt sie zu einer Lebensgestaltung ohne Alkohol an.

**NULL ALKOHOL  
VOLL POWER**  ► Auf der Website **www.null-alkohol-voll-power.de** können sich Jugendliche über die Auswirkungen des Alkoholkonsums auf ihren Alltag und ihre Hobbys informieren. In den Rubriken „Wissen“ und „Machen“ werden Informationen, Wissens- und Mitmach-Tests angeboten. Unter dem Punkt „Reden“ finden Interessierte Beratungs- und Hilfsangebote.

Die Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ sensibilisiert für die negativen Folgen übermäßigen Alkoholkonsums und will die Entwicklung eines riskanten Trinkverhaltens verhindern.

 ► Das Internetangebot **www.kenn-dein-limit.info** für Jugendliche und junge Erwachsene von 16 bis 20 Jahren informiert über Risiken und gesundheitliche Gefahren des Alkoholkonsums. Der hohe und riskante Alkoholkonsum soll reduziert bzw. verhindert werden.

 ► Die Internetseite **www.kenn-dein-limit.de** für Erwachsene hält Informationen zum Thema verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol bereit. Neben einem umfangreichen Informationsangebot über alkoholbedingte gesundheitliche Gefahren und Risiken steht z. B. ein Alkohol-Selbsttest zur Verfügung, mit dem der eigene Alkoholkonsum bewertet und das Wissen zum Thema Alkohol getestet werden kann.

 ► Das Internet-Projekt **www.drugcom.de** für drogenerfahrene Jugendliche spricht diese über den Freizeitsektor an. Mittels anonymer Informations- und Beratungsmöglichkeiten sollen jugendliche Drogenkonsumierende dazu angeregt werden, den eigenen Drogenkonsum kritisch zu reflektieren und ggf. zu modifizieren

Die „rauchfrei!“-Kampagne ist darauf ausgerichtet, den Einstieg in das Rauchen zu verhindern, vor Passivrauch zu schützen und Raucherinnen und Raucher beim Aufhören zu unterstützen.



► Die Internetseite **www.rauchfrei-info.de** für Erwachsene bietet ein breites Informationsspektrum rund um das Thema „Rauchen/Nichtrauchen“. Neben dem Informationsangebot ist auf der Internetseite ein Programm zum Ausstieg aus dem Rauchen eingerichtet, das mittels individualisierter Rückmeldungen per E-Mail über 21 Tage beim Rauchverzicht unterstützt.



► Das Internetangebot **www.rauch-frei.info** für Jugendliche informiert über Wirkungen, Risiken und gesundheitliche Folgeschäden des Rauchens. Darüber hinaus werden Jugendliche dazu angeregt, sich intensiv mit dem Thema Nichtrauchen auseinanderzusetzen.

► Neben den Onlineangeboten gibt es eine kostenlose Telefonberatung zur Raucherentwöhnung unter der Nummer 0800 8 31 31 31. Diese steht Anruferinnen und Anrufern von Montag bis Donnerstag von 10 bis 22 Uhr und Freitag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr zur Verfügung.

#### Weitere hilfreiche Internetadressen:

- [www.bzga.de](http://www.bzga.de)
- [www.klarsicht.bzga.de](http://www.klarsicht.bzga.de)
- [www.bzga.de/service/beratungsstellen/suchtprobleme](http://www.bzga.de/service/beratungsstellen/suchtprobleme)

## Weitere themenrelevante Broschüren und Links

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen, [www.dhs.de](http://www.dhs.de)

- ▶ Informationsmaterial
  - ▶ Factsheets, z. B.
    - ▶ Alkoholkonsum und gesundheitliche Risiken
    - ▶ Alkohol: Mythen und Meinungen
    - ▶ Alkohol in der Schwangerschaft
    - ▶ Alkohol und Werbung
    - ▶ Binge-Drinking und Alkoholvergiftungen
    - ▶ Alkohol und Jugendliche
    - ▶ Alkohol und Straßenverkehr
  - ▶ Broschüren und Faltblätter
    - ▶ Rauchfrei – Informationen, Tests und Tipps zum Thema Rauchen und Nichtrauchen
    - ▶ Basisinformation Alkohol
    - ▶ Basisinformation Tabak
    - ▶ Suchtmedizinische Reihe – Alkoholabhängigkeit
    - ▶ Suchtmedizinische Reihe – Tabakabhängigkeit
    - ▶ DHS-Faltblattserie Alkohol
    - ▶ DHS-Faltblattserie Nikotin

Jugendschutzgesetz:

- ▶ [www.jugendschutz.net](http://www.jugendschutz.net)
- ▶ [www.jugendschutzaktiv.de](http://www.jugendschutzaktiv.de)
- ▶ [www.bag-jugendschutz.de](http://www.bag-jugendschutz.de)

**BZgA**

Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

**KlarSicht**

BZgA – MitmachParcours zu Tabak und Alkohol

[www.klarsicht.bzga.de](http://www.klarsicht.bzga.de)