



Handbuch

Inhalt | Ziele | Methoden

Alkohol - Präventionsaktion [um]gekippt

Die Aktion [um]gekippt ist eine Mitmachaktion, und möchte eine spielerische Auseinandersetzung und Wissensvermittlung zum Thema „verantwortlicher Umgang mit Alkohol“ vermitteln.

Die Aktion wurde vom Amt für Psychologische und Soziale Dienste im Landratsamt Ortenaukreis konzipiert und kann von Schulen, Jugendeinrichtungen, Vereinen sowie Multiplikatoren im Landkreis ausgeliehen werden.

[um]gekippt ist eine Präventionsaktion, welche sich gut für den Einsatz im schulischen Bereich eignet. Zielgruppe sind Jugendliche zwischen 13 und 17 Jahren bzw. Schüler/-innen der Klassenstufen 7- 10. Auch als Baustein bei Projekttagen, als Dauerangebot während Suchtweeks, oder mehrtägig bei Gesundheitsmessen kann diese Aktion eingesetzt werden. Es soll insbesondere im regionalen und ländlichen Raum nutzbar sein, um die Menschen damit vor Ort im gewohnten Umfeld anzusprechen.

Ziel der Präventionsaktion [um]gekippt ist, den Einstieg in den Konsum zu verzögern, ein exzessiven Alkoholkonsum zu verhindern und kritisch zu hinterfragen, z.B. Nein zu sagen bei Gruppendruck, Nein zu „Mutproben“ in Verbindung mit Alkoholkonsum.

Alle Suchtberatungsstellen im Landkreis unterstützen das Projekt [um]gekippt und kommen gerne mit altersentsprechenden Aktionen und weiteren Informationen zum Thema Alkohol dazu.

Bitte nehmen Sie selbstständig Kontakt zu den Beratungsstellen auf; - eine Liste der Suchtberatungsstellen im Ortenaukreis finden Sie auf der letzten Seite dieses Handbuchs.

Kontakt und Buchung:

Landratsamt Ortenaukreis
Amt für Psychologische und Soziale Dienste
Thomas Schoen-Blum, Kommunaler Suchtbeauftragter
Badstrasse 20
77654 Offenburg

Tel.: 0781.805.1376

Email: suchtbeauftragter@ortenaukreis.de



...nur mit Alkohol ist das Leben lustig ?

[um]gekippt Modul 1: Alkohol in der Werbung

Material	zwei Stelltafeln mit verschiedenen Alkohol - Werbeanzeigen, aus den Bereichen: Sport/ Party/ Lifestyle/ „Sex sells“
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> - kritisches Auseinandersetzen mit Alkoholwerbung - auf Werbebotschaften nicht mehr reagieren
Anregungen	<ul style="list-style-type: none"> - stimmen die Werbebotschaften, sind sie realistisch? - welche Sehnsüchte/ Wünsche werden wo und wie angesprochen? - welche Wünsche haben Schüler/-innen? - wie kann ich meine Wünsche auch anders erfüllen, ohne Alkohol?
Einführung	<p>Unsere Vorfahren kannten bereits die schädliche Wirkung von Alkohol. Wenig hat sich bei den Inhaltsstoffen alkoholischer Getränke verändert: Wie Wein und Spirituosen schmeckt Bier seit Jahrhunderten ähnlich. Diese Getränke werden nach alten Verfahren hergestellt, für die wenig moderne Handwerkskunst erforderlich ist.</p> <p>Die größte Herausforderung für die Alkoholproduzenten ist nicht die Herstellung, sondern der Verkauf. Während die Substanz Alkohol über die Jahre hinweg gleich geblieben ist, muss der Verbraucher von der Existenz neuer Getränke auf dem Markt überzeugt werden: neue Marken, neue Mixturen, neue Geschmacksrichtungen, neue Verpackungen, die alle über neue Formen der Werbung mit den neuesten Medien vermarktet werden sollen. Die Alkoholindustrie verdankt ihre Innovationen eher dem Einfallsreichtum von Kommunikationsfachleuten als ihren Mitarbeitern in der Produktion, da sich der größte Teil des Herstellungsverfahrens im Laufe der Zeit nicht wesentlich verändert hat. Die Alkoholindustrie ist mehr oder weniger eine Werbeindustrie.</p> <p>-.-</p> <p>Jugendliche nutzen fast alle Arten von Medien, sie sind wissbegierig, möchten innovative Produkte ausprobieren und deren Geschmack kennen lernen. Sie sind nicht nur die Zielgruppe der Kommunikationsfachleute, die Werbung für Alkohol machen, sondern sie sind auch die Opfer, da die Forschung gezeigt hat, dass Alkoholwerbung für neue Konsumenten sorgt und den Alkoholkonsum der bereits erfahrenen Konsumenten erhöht.</p> <p>-.-</p> <p>Die Mitglieder des Europäischen Parlaments und der nationalen Volksversammlungen sollten ihre Augen nicht vor den schädlichen Auswirkungen der Alkoholwerbung auf Jugendliche verschließen. Wirksame und kohärente Rechtsvorschriften zur Einschränkung der enormen Menge der auf junge und alte Menschen ausgerichteten Werbung und des Sponsorings scheinen unverzichtbar.</p> <p>(Quelle: Vorwort zum Bericht „Die Auswirkungen von Alkoholwerbung“ von Peter Anderson für die Nationale Stiftung für Alkoholprävention, Niederlande, und das ELSA-Projekt 2005-2007)</p> <p>- - - -</p> <p>Die Produzenten alkoholischer Getränke wendeten insgesamt 557 Mio. € (im Jahr 2007) für Werbung auf. Für Sponsoring gibt die Alkoholbranche (nach Schätzungen des Fachverbandes für Sponsoring) zusätzlich noch einmal 600 Mio. € aus, sodass sich die Ausgaben für die Vermarktung von alkoholischen Getränke insgesamt über 1 Mrd. € belaufen (Quelle: Jahrbuch SUCHT, 2009);</p>
Inhalt/ Ziele/ Methoden zur Unterrichtsgestaltung	siehe Broschüre „Kumpel Alkohol“ ein Manual zur Alkoholprävention. Baustein 2: Alkohol – what a feeling – Die Botschaft von Werbung Seite 42 - 48



...Kühlschränke zeigen, was im Alkohol alles steckt

[um]gekippt Modul 2: Bier macht Bauch

Material	die „5 roten Kühlschränke“ und ein Banner-Display „Bier macht Bauch“
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> - Alkohol als „Dickmacher“ erkennen, daher weniger konsumieren (Alkohol macht „schlechte“ Figur) - Mixgetränke sind meist nicht so harmlos wie sie aussehen, somit deren Attraktivität mindern - Bewusstsein schaffen, wenn ich trinke, nehme ich soviel Gramm Alkohol und Kalorien zu mir
Anregungen	<ul style="list-style-type: none"> - welche Getränke haben den höchsten Alkoholgehalt, welche die meisten Kalorien und warum. - warum ist der Zuckergehalt bei Biermixgetränken so hoch
Einführung / Beschreibung	<p>Bei zuviel Mixgetränken ist die Idealfigur dahin. Alkoholische Mixgetränke haben zwar „chillige Namen“ und ein schönes Flaschendesign. Dazu schmecken diese noch so richtig süß. Durch viel Zucker und künstliche Aromastoffe wird der Alkoholgeschmack überdeckt. Warum? Damit Alkohol auch denen schmeckt, die normalerweise keinen trinken würden (neue Käuferschichten: Jugendliche).</p> <p>Alkohol ist ein echter Dickmacher. Ein Banner zeigt, wo das überschüssige Fett bei Mann und Frau abgelagert wird: Mann: Bauch (typischer Bierbauch)- Frau: Hüfte, Oberschenkel.</p> <p>Es wird ein Vergleich mit fünf verschiedenen Getränken hergestellt, wie viele Kalorien und wie viel Alkohol in den jeweiligen Getränken „versteckt“ sind.</p> <p>Leicht präsentiert an „5 roten Minikühlschränken“ mit fünf unterschiedlichen Getränken: Pils / Wein/ Schnaps/ Biermixgetränk/ Apfelsaftschorle. Dabei symbolisieren verschiedene Schnapsgläser und kleine MILKA-Schokoladentafeln anschaulich den Kaloriengehalt und Alkoholgehalt des jeweiligen Getränks.</p>
Inhalt/ Ziele/ Methoden zur Unterrichtsgestaltung	siehe Broschüre „Kumpel Alkohol“ ein Manual zur Alkoholprävention. Baustein 1: Alkohol – Zahlen und Fakten: Arbeitsblätter 1.1 – 1.6 Seite 32 - 41



...pro Kopfverbrauch in Deutschland an Bier

[um]gekippt Modul 3: Bierkistenwand

Material	eine Bierkistenwand verdeutlicht den Pro-Kopf Verbrauch an Alkohol in Deutschland und ein Banner-Display
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> - dem Betrachter wird plastisch deutlich gemacht, welche Menge Alkohol (hier im Bierverbrauch dargestellt) pro Kopf in Deutschland getrunken werden - bewusst werden, bei welchen Gelegenheiten (selbstverständlich) Alkohol getrunken und „benutzt“ wird
Anregungen	<ul style="list-style-type: none"> - Die Bierkistenwand zeigt den pro Kopf Durchschnittsverbrauch an reinem Alkohol, umgerechnet auf Bierflaschen. Trinkt jeder soviel? Wenn jemand weniger trinkt, wer trinkt dann mehr? Bei welchen Gelegenheiten und an welchen Orten wird getrunken? Und mit welchem Ziel? - in welcher Stimmung wird Alkohol eingesetzt - wann ist Alkohol absolut tabu
Einführung / Beschreibung	<p>Deutschland belegt seit Jahren im europäischen Vergleich im pro Kopf Verbrauch an reinem Alkohol (10,1 Liter) einen Spitzenplatz. Die Bierkistenwand mit 20 Kästen Bier und zwei Halbliterflaschen verdeutlicht den pro Kopf-Verbrauch eines jeden Deutschen als Biermenge ausgedrückt.</p> <p>Alkohol wird als Seelentröster, als Entspannungs-, Schlaf-, Beruhigungsmittel, als Appetitzerzeuger, Problemlöser, Abschalthilfe, als Geselligmacher, und als Enthemmer eingesetzt; bis hin zum sexuellen Stimulus ist er ein Mittel für und gegen alles; Entscheidend für eine Suchtentwicklung ist die Menge und die Häufigkeit.</p> <p>Alkoholkonsum ist in der Schwangerschaft (auch kleinste Mengen Alkohol können negative Folgen für das Kind haben) , im Straßenverkehr (Fahrrad, Mofa, PKW; Führerschein), in der Arbeitsstelle (Schule, Ausbildung, Betrieb) absolut tabu!</p>
Inhalt/ Ziele/ Methoden zur Unterrichtsgestaltung	<p>siehe Broschüre „Kumpel Alkohol“ ein Manual zur Alkoholprävention. Baustein 4: Alkohol, der Retter in der Not – Funktionen und Gefahren S. 57 Arbeitsblätter 4.1 – 4.5 Seite 60 - 65</p>



...Alkohol wird schön geredet

[um]gekippt Modul 4:
Plakatwand: Noch mal Dasselbe

Material	große Plakatwand mit Aussagen eines Alkoholtrinkers -Text aus dem Buch: Nick Flynn, „Bullshit nights“ (Piper)
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> - mit unterschiedliche Begründungen wird das Trinken von Alkohol verharmlost und gerechtfertigt - Erkennen, warum wird Alkoholtrinken „schön geredet“ - Kritisches Hinterfragen von Trinkritualen
Anregungen	<ul style="list-style-type: none"> - Wie wird Alkohol hier dargestellt? - Mit welcher Stimmung und Gefühle wird das Trinken von Alkohol „schön geredet“? - welchen Gemütszustand will der Trinker damit erreichen? Euphorisch oder depressiv? - Welche Rituale stehen dahinter und wozu braucht man „nette spielerische“ Trinkrituale
Einführung / Beschreibung	<p>Textauszug: <i>...Zum Wohl. Ein Glas. Eine Kanne. Eine Flasche. Ich sag ein Gläschen. Ich sag noch mal dasselbe. Ich sag Lokalrunde. Ich sag mein guter Mann. Ich sag mein Saufkumpan. Ich sag kipp dir das rein. Dann einen Eisbrecher. Dann einen auf die Schnelle. Dann ein paar Drinks. Dann einen Schlummertrunk. Dann was schlucken. Dann einen reinschütten. Arbeite an einem Scotch mit Soda sag ich. Rein damit sag ich. Könnte einen Drink vertragen sag ich. Schlürfen sag ich. Ganz langsam. In einem Zug. Runterstürzen. Stoff. Muttermilch. Selbstgebrannter. Dröhnung. Schwarzgebrannter. Pantherpisse. Feuerwasser. Gefrierschutzmittel. Sprit. Rachenputzer. Fusel. Hartgas. Entspannung. Hört sich gut an sag ich. Nicht so ernst sag ich. Trink aus sag ich. Runter damit sag ich. Ich spür's schon sag ich. Beduselt. Wacklig auf den Beinen. Wieder eine Pulle leer sag ich. Frühstück für Champions sag ich...</i></p> <p>Alkohol, der Stimmungsmacher, das Schlaf- und Beruhigungsmittel, der Geselligmacher, Enthemmer, Seelenröster, das Allroundmittel ist für viele Menschen der »gute Kumpel«, der sie durch den Alltag begleitet und ihnen zuverlässig zur Seite steht.</p> <p>Jugendliche wachsen mit dieser Allgegenwart und der Selbstverständlichkeit des Alkoholkonsums auf. Im Sportverein, bei einer Party, in Jugendgruppen werden spielerische „harmlose“ Trinkrituale inszeniert (bei Erwachsenen z.B. Bierzelt, und/oder feuchtfröhliche Stadionbesuche, Junggesellenabschiede etc.). Obwohl sie in der Regel die gesundheitsschädigende Wirkung des Alkohols kennen, scheint das Bedürfnis nach Rausch bei vielen Jugendlichen – vor allem den Jungen – ein Teil des Lebens zu sein. Sie wollen durch den Alkoholkonsum beispielsweise die Realität ausblenden und ihre Stimmung verändern. Vergessen wird dabei oft, dass Alkoholkonsum im Jugendalter riskant ist, die Entwicklung einer stabilen Persönlichkeit erschwert und eine Abhängigkeitsentwicklung nicht auszuschließen ist.</p> <p>Das Trinken von Alkohol wird gerne „schön geredet“, verharmlost, in spielerische Rituale „eingebettet“. Warum muss Alkohol so „gerechtfertigt“ werden? Und sind die Gemütszustände, die Alkohol „bedient“, nicht auch ohne (viel) Alkohol bzw. mit einem verantwortlichen Konsum zu erreichen?</p>
Inhalt/ Ziele/ Methoden zur Unterrichtsgestaltung	<p>siehe Broschüre „Kumpel Alkohol“ ein Manual zur Alkoholprävention. Baustein 6: Alkohol und der „Kick“, Risikomanagement.</p> <p>Rollenspiele Seite 90 – 106 (in abgewandelter Form auch für das Lebensumfeld Schule geeignet) Weitere Praxisbeispiel Seite 77 – 83</p>



Machen Sekt und Champagner wirklich schneller betrunken?
Wie lange braucht der Körper, um 1 Promille Alkohol im Blut abzubauen?
Lässt sich der Abbau von Alkohol beschleunigen?

[um]gekippt Modul 5:
Das Alkoholquiz

Material	zweimal 25 Fragen zum Thema Alkohol
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> - Wissensvermittlung mit einfachen und verblüffenden Fragestellungen zum Thema, - leichtes und spielerisches Umgehen mit der Thematik
Anregungen	<ul style="list-style-type: none"> - kann auch als Gewinnspiel oder Wettbewerb in der Gruppe durchgeführt werden - eignet sich besonders gut für eine Vor- und/oder Nachbereitung - Fragen/ Antworten können auch vorab per Email angefordert werden (suchtbeauftragter@ortenaukreis.de)
Einführung / Beschreibung	Rund zwei Mal 25 Wissensfragen werden rund um das Thema Alkohol leicht verständlich präsentiert. Mit Hilfe einer modernen Drehkartei mit Frage- und Antwortkärtchen wird leicht und spielerisch auf die schwierige Thematik Alkoholmissbrauch, Suchtentwicklung und Abhängigkeit eingegangen.
Inhalt/ Ziele/ Methoden zur Unterrichtsgestaltung	<p>weitere gute Informationen, einen Selbsttest, Motive und Sprüche zum Thema Alkohol finden Sie auf den Internetseiten:</p> <p style="text-align: center;">http://www.bist-du-staerker-als-alkohol.de/</p>



im Computer: ein Alkohol-Spiel

[um]gekippt Modul 6: Computerterminal

Material	Computerterminal mit einem Alkohol-Spiel
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> - jugendgerechte und spielerische Informationen über Umgang mit Alkohol bekommen - Wissenswertes und Kritisches über den eigenen Alkoholkonsum erfahren
Anregungen	<p>Der Alkohol- Spiel kann am Terminal von den Jugendlichen alleine als Selbsttest durchgespielt werden oder ohne lange Vorbereitungszeit in der Arbeit mit Schulklassen und Jugendgruppen eingesetzt werden. Durchaus lässt sich damit mindestens eine Schulstunde gestalten, je nach Ausführlichkeit der Diskussion und Größe der Gruppe.</p> <p>Es liegt die Idee der Spielshow "Der große Preis" zugrunde. Auf dem Lösungsblatt (siehe im hinteren Teil dieses Handbuchs) sind neben den richtigen Antworten samt kurzer Erläuterungen auch Anregungen zu weiteren Themen zu finden.</p> <p>Dieses Quiz steht zum „download“ auf den Internetseiten: http://www.villa-schoepflin.de/</p>
Einführung / Beschreibung	Das Alkohol-Spiel umfasst 16 Fragen in unterschiedlichen Schwierigkeitsgraden. So können von verschiedenen Kleingruppen (max. vier Gruppen) unterschiedliche Fragewerte (von 50 bis 300 Punkten) gewählt werden.
Inhalt/ Ziele/ Methoden zur Unterrichtsgestaltung	<p>Dieses Alkohol-Spiel kann als richtiges großes Quiz in einer Schulstunde eingesetzt werden oder aber als Selbsttest von Schüler/-innen „kurz“ am Terminal durchgespielt werden.</p> <p>Dieses Modul 6 „Computerterminal“ (Alkohol-Spiel) unterscheidet sich von Modul 5 „Alkoholquiz“.</p> <p>Besonders als volle Unterrichtseinheit kann intensiv das Thema Alkohol mit den Jugendlichen behandelt werden (siehe ausführliche Antworten zum Alkohol-Spiel im hinteren Teil dieses Handbuchs).</p>



kleiner Schluck große Wirkung

[um]gekippt Modul 7: Von der Flatrate zur Flatline

Material	Ständer mit einer Infusionsflasche und eine Stelltafel zur Verdeutlichung der Auswirkungen bei exzessivem Trinken
Ziele	<ul style="list-style-type: none"> - Informationsvermittlung bezüglich hochriskanten Alkoholkonsum-Mustern „Binge-Drinking“ und „Flatrates“ - Einschätzen und Wirkungen kennen lernen von hochprozentigem Spirituosen, evtl. Risikomanagement
Anregungen	<p>Die Stelltafel zeigt die körperlichen Auswirkungen von mehreren getrunkenen Gläsern Alkohol (Standardglas) in Bezug zu Blutalkoholspiegel (in Promille) und den körperlichen Auswirkungen. In folgenden Kategorien werden die Alkoholauswirkungen beschrieben: 1 – 3 Gläser Alkohol // 3 – 7 Gläser Alkohol // 7 – 15 Gläser Alkohol // 15 – 20 Gläser Alkohol // mehr als 20 Gläser Alkohol</p> <ul style="list-style-type: none"> - was geschieht bei 1 – 3 Gläsern oder z.B. was bei 7-15 Gläsern? - dient der überhöhte Alkoholkonsum Jugendlichen Grenzen auszutesen, oder ist es „nur“ Gruppendruck? - oder ist das Betrinken eine Flucht vor Ängsten, Unsicherheiten und Einsamkeiten?
Einführung / Beschreibung	<p>In Deutschland trinken 20% der Jugendlichen im Alter von 12 – 25 Jahren regelmäßig Alkohol. Sie folgen dabei einer weit verbreiteten intensiven positiven Einstellung zum Alkohol in der Gesellschaft. Zehn Liter reinem Alkohol werden in Deutschland pro Kopf der Bevölkerung jährlich konsumiert, womit wir im internationalen Vergleich im oberen Drittel liegen. Ein Nachdenken über den eigenen hohen Alkoholkonsum und ein realistischer Blick auf dessen Folgen bleiben den Jugendlichen oft verwehrt.</p> <p style="text-align: right;">Sabine Bätzing, Vorwort zum Projekt „HALT“</p> <p>-----</p> <p>Tipp: Wer möchte, kann auch mit den Schüler/-innen erste Hilfe Maßnahmen besprechen: (aus Flyer: Feiern ohne Vollrausch, Keine Macht den Drogen e.V)</p> <p>Falls dein/deine Freund/in oder eine andere Person durch Alkoholkonsum in eine Notsituation gerät, bleibe bei ihm/ihr und kümmere dich um ihn/sie. Da es oft schwierig ist, einen Alkoholnotfall richtig einzuschätzen, ist es wichtig, schnell unter der Notrufnummer 112 ärztliche Hilfe zu rufen. Keine Angst: Ärzte haben eine Schweigepflicht.</p> <p>Erste-Hilfe-Maßnahmen</p> <ul style="list-style-type: none"> • dem/der Betroffenen beruhigend zureden • dem/der Betroffenen Zuckerhaltiges zu trinken geben • den/die Betroffene(n) flach hinlegen (ohne Kopfkissen), wenn möglich in Seitenlage und den Kopf überstrecken, damit er/sie bei Erbrechen nicht daran erstickt • den Zustand – besonders beim Schlafen- überwachen <p>unbedingt Notarzt anrufen – Notrufnummer 112 wenn</p> <ul style="list-style-type: none"> • der/die Betroffene nicht zugänglich oder aggressiv ist • bei dem/der Betroffenen ein epileptischer Anfall auftritt • der/die Betroffene bewusstlos wird
Inhalt/ Ziele/ Methoden zur Unterrichtsgestaltung	<p>Siehe Broschüre „Kumpel Alkohol“ ein Manual zur Alkoholprävention. Baustein 3: Alkohol – Promille und Co. Wirkungsweise von Alkohol Seite 49 – 56 und/oder auch Baustein 4: Alkohol – Der Retter in der Not – Funktionen und Gefahren Seite 57 - 66</p>



Rauschbrillen werden gerne aufgesetzt...

[um]gekippt Modul 8: Alkohol und Unfallgefahr

Material	Drei Stelltafeln zeigen Alkoholkonsum und mögliche Folgen
Ziele	1. Tafel: körperliche Auswirkungen bei unterschiedlichen Promillewerten Ziel: Erkennen, dass auch wenige Gläser Alkohol körperliche Auswirkungen hervorrufen; Kritisches Hinterfragen des eigenen Alkoholkonsums;
	2. Tafel: je höher der Promillewert, desto höher die Unfallgefahr Ziel: Einschätzen lernen, dass bei zunehmenden Promillewerten, ein erhöhtes Unfallrisiko besteht
	3. Tafel: Alkoholabbau im Körper Ziel: Erkennen, dass der Körper Zeit (Stunden) braucht, um Alkohol abzubauen (Fahrtüchtigkeit)
Anregungen	<p>Die drei Stelltafeln zeigen die körperlichen Auswirkungen an verschiedenen Promillewerten und mögliche Unfallgefahren. Was geschieht im Körper bei 0,2/ 0,3/ 0,5/ 0,7/ 0,8 und über 0,8 Promille; welches Risiko ist damit verbunden und wie lange braucht der Körper um Promillewerte abzubauen.</p> <p>Hier bietet sich der Einsatz von sogenannten „Rauschbrillen“ an, die eindrucksvoll den Zustand der Beeinträchtigung durch Alkohol (0,8 – 1,5 o/oo) simulieren. Eingeschränkte Rundumsicht, Doppelsehen, Fehleinschätzungen für Nähe und Distanz, Verwirrung, verzögerte Reaktionszeit und das Gefühl von Verunsicherung etc. werden durch die Rauschbrillen erlebbar.</p> <p>Die Fachkräfte der Suchtberatungsstellen führen dazu verschiedene Übungen durch, wie z.B. BobbyCar – Fahren in einer kurvigen Slalomstrecke. (weitere Informationen zum Einsatz der Rauschbrillen, siehe nächste Seite)</p>
Einführung / Beschreibung	<p>Grundsätzlich gilt: Alkohol und Teilnahme am Straßenverkehr geht nicht. Dies gilt für das Fahrrad-, Mofa- und Autofahren. Selbst bei 0,3 Promille sieht die Versicherung schon eine Mitverantwortung bei einem Unfall, selbst wenn man keine Schuld am Verkehrsunfall hat. Finanzielle Beteiligung am Unfallschaden; Punkte und Geldstrafe sind die Folge.</p> <p>Promillegrenzen fallen bei Mann und Frau sehr unterschiedlich aus und werden ungleich erreicht. Faktoren sind <u>Körpergewicht</u> (je leichter, desto stärker die Wirkung) und die <u>Trinkgeschwindigkeit</u> (die Leber kommt mit dem Abbau nicht mehr nach: bei 0,1 Promille benötigt der Körper 60 – 90 Min.). Auch wenn der <u>Magen voll</u> ist, geht der Alkohol langsamer in das Blut, d.h. der Promillepegel steigt nicht so schnell;</p> <p>Verantwortlicher Umgang mit Alkohol heißt:</p> <ul style="list-style-type: none"> - vorher in der Gruppe ausmachen, wer fährt. Der/diejenige trinkt keinen Alkohol. - nicht einsteigen bei alkoholisierten Fahrer/innen, ggf. Autoschlüssel wegnehmen - wichtig ist: kein regelmäßiger Alkoholkonsum! Zwei abstinente Tage in der Woche einhalten (wg. Gewöhnung/ Suchtentwicklung) - wenn Alkohol, gilt grobe Faustregel: 0,5 Promillegrenze sind überschritten bei Mädchen/Frauen nach einem Glas – bei Jungs/ Männer nach zwei Gläser (0,3 l Bier oder 1/8 l Wein oder 0,1 Sekt oder 2-4 cl. Spirituosen). <p>Ortenaukreis - Zahlen 2007: Jeder sechste Verkehrstote und jeder siebte Schwerverletzte ist im Ortenaukreis auf einen Alkoholunfall zurückzuführen (Quelle: Polizei)</p>
Inhalt/ Methoden zur Unterrichtsgestaltung	Siehe Broschüre „Kumpel Alkohol“ ein Manual zur Alkoholprävention. Baustein 3: Alkohol – Promille und Co. Wirkungsweise von Alkohol Seite 49 – 56



Rauschbrillen simulieren spielerisch die Auswirkungen durch Alkohol

[um]gekippt Modul 8/1: Einsatz Rauschbrillen

Material	der Einsatz der Rauschbrillen
Ziele	<p>Das Angebot soll Jugendliche zur kritischen Auseinandersetzung mit dem eigenem Alkoholkonsum und dem gesellschaftlich üblichen Umgang anregen. Durch den Einsatz von so genannten Rauschbrillen, die einen Alkoholgehalt von 0,8 – 1,5 Promille simulieren, wird die eingeschränkte Seh-, Reaktions-, Gleichgewichts- und Koordinationsfähigkeit erlebt. Auf anschauliche Weise werden Risiken und Gefahren verdeutlicht. Die Teilnehmer werden sich an diese Erfahrung erinnern, weil sie sie mit klarem, nüchternen Kopf gemacht haben.</p>
Anregungen	<p>Mit Hilfe der Rauschbrillen lässt sich eindrucksvoll der Zustand der Beeinträchtigung durch Alkohol (0,8 – 1,5 o/oo) simulieren. Eingeschränkte Rundumsicht, Doppelsehen, Fehleinschätzung für Nähe und Distanz, Verwirrung, verzögerte Reaktionszeit und das Gefühl von Verunsicherung etc. werden durch die Rauschbrillen erlebbar. Im Zusammenhang mit vielfältigen Aktionen (Slalom mit dem Bobby-Car fahren, kleine Gegenstände vom Boden aufheben, auf einer Linie gehen...) machen die Jugendlichen neue Erfahrungen und sind meist bereit, über eigene erste Rauscherfahrungen zu diskutieren. Bei diesen Übungen wird die Wirkung von Alkohol und/oder anderen Drogen bewusst und erfahrbar gemacht.</p>
Einführung / Beschreibung	<p>Bei der Arbeit mit den Rauschbrillen ist es wichtig, viele Möglichkeiten der Beeinträchtigung zu thematisieren. So gibt es schon bei sehr geringer Alkoholkonzentration im Blut häufig erhebliche Einschränkungen der Wachsamkeit und des Reaktionsvermögens. Auch können verschriebene Medikamente, zusammen mit geringen Alkoholmengen, Rauschwirkung verursachen.</p> <p>Viele Nutzer der Rauschbrillen zweifeln beim ersten Blick durch die Brille, ob die Brillen überhaupt einen realistischen Rauscheindruck verschaffen können. Was sie sehen, entspricht dann nicht der eigenen Erfahrung bzw. der optischen Erinnerung eigenen Rauscherlebens. Diesem Zweifel kann mit folgenden Argumenten begegnet werden: Die starke optische Wirkung der Rauschbrillen vermittelt zwar andere Bilder als sie real wahrgenommen werden, aber das Gefühlserleben und die Reaktion auf den Körper sind doch mit der Realität sehr vergleichbar. Das Gefühl der Verunsicherung und der eingeschränkten Kontrolle über Körper und Körperfunktionen ist erlebbar und eine eindrucksvolle Selbsterfahrung. Auch die Zuschauer haben den Eindruck, tatsächlich angetrunkene bzw. berauschte Personen zu sehen. Die hierbei entstehende Komik ist als Effekt der Demonstration durchaus erwünscht und unterhaltsam. Wichtig ist jedoch, bei aller Komik, den ernstesten Hintergrund der Aktion nicht aus dem Blick zu verlieren.</p>
Inhalt/ Methoden zur Unterrichtsgestaltung	<p>Hauptargument für den Einsatz von Rauschbrillen ist die überaus positive Resonanz bei den Jugendlichen. Mit den Rauschbrillenaktionen machen die Jugendlichen eine neue Erfahrung und sind bereit, über Themen wie Rauscherfahrungen, Alkohol- und Drogenkonsum auf Partys und Festen zu diskutieren. Sie sind häufig überrascht, wie weitgehend die Wirkung von Alkohol und Drogen auf wichtige Körper- und Wahrnehmungsfunktionen ist. Überdies ist die Simulation ein sicherer Weg, Trunkenheitsfahrten oder Arbeiten unter Drogen Einfluss zu erleben, ohne selbst getrunken zu haben.</p> <p>Alle Suchtberatungsstellen im Landkreis führen gerne diese Aktionen durch und kommen mit weiteren Informationen zum Thema Alkohol dazu. Bitte nehmen Sie selbstständig Kontakt zu den Beratungsstellen auf; eine Liste der Suchtberatungsstellen im Ortenaukreis finden Sie auf der letzten Seite dieses Handbuchs.</p>



[um]gekippt Modul 9: Medienpaket

Material	<p>Es werden drei Suchtpräventionskurzfilme zum Thema Alkohol angeboten, die sich gut zur Vor- und Nachbereitung eignen</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Crash (27,00 min.) 2. Du Fehlst (4,30 min.) 3. Warum (5,30 min.) <p>Ebenfalls wird eine Broschüre mit dem Titel „Kumpel Alkohol“ zur Verfügung gestellt, mit Informationen, Spielen und Unterrichtsvorlagen zur Alkoholprävention.</p>
Ziele	<p>Das Medium Film wird von Jugendlichen in der Regel gut angenommen. Die Filme eignen sich gut zur Einführung des Themas und um eine grundsätzliche Diskussion über die Folgen des Alkoholkonsums anzustoßen.</p> <p>Die Broschüre „Kumpel Alkohol“ bietet eine Fülle an Arbeitsmaterialien und Informationen zum Thema Alkohol. Eigentliche Zielgruppe der Broschüre sind Berufsschulen, durch geringfügige Veränderungen der Inhalte ist aber eine Verwendung in anderen Schulformen sehr gut möglich.</p>
Einführung / Beschreibung der Kurzfilme	<p> Crash: Im Film wird der Beginn der Ausbildung des 17 jährigen Max gezeigt. Es wird von den ersten Alkoholkontakten bis hin zum Suchtstation die bei ihm nun beginnende Alkoholkarriere geschildert. Besonderer Fokus liegt auf den Einflüssen, die der Freundeskreis, Familie, Freundin und die Ausbildungsstelle nehmen.</p> <p> Du Fehlst: Ein junger Mann stirbt bei einem Verkehrsunfall. Im Film wird gezeigt, was seine Freunde ihm noch zu sagen hätten, wofür sie aber keine Zeit mehr haben. Der Film soll junge Menschen auf die Gefahren des Straßenverkehrs (mit Verbindung zu Alkohol und Drogen) sensibilisieren und somit zur Verhinderung solch tragischer Unfälle beitragen.</p> <p> Warum: Ein junges Pärchen verunglückt auf dem Nachhauseweg von einem Diskobesuch. Der Fahrer war alkoholisiert und konnte deshalb sein Fahrzeug nicht unter Kontrolle halten. Am Ende des Films läuft die Handlung auf einmal rückwärts. Es wird noch mal das feiernde Pärchen in der Disko gezeigt, nur diesmal gibt der alkoholisierte junge Mann seinen Autoschlüssel ab und der Unfall wird so vermieden.</p>
Anregungen zu den Kurzfilmen	<p>...Die Filme richten sich an Jugendliche. Diese können als Einstieg in eine problemorientierte Diskussion zum verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol genutzt werden. Die erfolgreiche Themenaufarbeitung (oder problemorientierte Nachbereitung) setzt eine möglichst jugendnahe Kommunikation voraus. Ideal ist, wenn Jugendliche selbst bestimmen, worüber nachgedacht, gesprochen und diskutiert wird... (aus dem Beiheft zu dem Film „crash“)</p>
Inhalt/ Ziele/ Methoden zur Unterrichtsgestaltung	<p>Verschiedene Anregungen zu einer Nachbereitung werden im Beiheft zu dem Film „crash“ für Multiplikatoren dargestellt: z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Diskussion zur Frage „Bringt Alkohol Vorteile?“ - Jugendliche berichten über eigene oder Fremderfahrungen mit Alkohol bzw. alkoholisierten Menschen; - Was ist im Film schiefgelaufen? Was war gut? - wer hat sich nicht korrekt verhalten? - wie können (andere) Problemlösungen aussehen? <p>Das Beiheft liegt der DVD „crash“ bei.</p>



Villa Schöpflin gGmbH – Zentrum für Suchtprävention
Franz-Ehret-Str. 7 ♦ 79540 Lörrach ♦ www.villa-
schoepflin.de

Lösungsblatt „Alkohol-Spiel“

Frage A 50:

Warum ist es lebensgefährlich in kurzer Zeit eine Flasche Schnaps zu trinken?

Richtige Lösung: B

Wenn man in kurzer Zeit viel Alkohol trinkt reagiert das Gehirn sehr empfindlich. Bei einem hohen Alkoholspiegel wird der Atemantrieb gehemmt. Dadurch besteht die Gefahr von Krampfanfällen und in´s Koma zu fallen, was eine Lebensgefahr birgt. Das natürliche Abwehrsystem, also Ekel oder Erbrechen setzt erst verzögert und oft sogar zu spät ein. Das Ausschalten von lebenswichtigen Reflexen kann beim Erbrechen zum Tod führen. Die tödliche Dosis beträgt für Erwachsene 6 bis 8 Gramm Alkohol pro Kilogramm Körpergewicht. Oft jedoch treten tödliche Alkoholvergiftungen auch schon nach dem Genuss wesentlich geringerer Mengen (2 bis 5 Gramm Alkohol pro Kilogramm Körpergewicht) auf. Vor allem Kinder und Jugendliche vertragen Alkohol schlecht.

Frage A 100:

Sowohl illegale Drogen, als auch Alkohol können aggressiv machen. In wie vielen Fällen ist Alkohol im Spiel, wenn Leute beim Ausgehen über die Stränge schlagen?

Richtige Lösung: A

Bei 86% aller Fälle spielt Alkohol eine Rolle. Starker Alkoholkonsum steigert die Gewaltbereitschaft und die Bereitschaft strafbare Handlungen auszuführen.

Frage A 200

Was hat ein Grossteil der Jugendlichen, die mit einer Alkoholvergiftung ins Krankenhaus eingeliefert werden vorher getrunken?**Richtige Lösung: A**

Die meisten Jugendlichen haben vor ihrer Alkoholvergiftung hochprozentigen Alkohol getrunken. Der Körper ist mit der großen Alkoholmenge überfordert, das kann zur Bewusstlosigkeit und/ oder zum Ausfall lebenswichtiger Reflexe führen. Es besteht akute Lebensgefahr.

Frage A 300

Wie wirst du schneller wieder nüchtern?

Richtige Lösung: C

Keines von Beiden hilft. Wenn man vor dem Trinken von Alkohol gut gegessen hast, verläuft die Aufnahme des Alkohols ins Blut langsamer und man wird langsamer betrunken und kann eher den Punkt finden. Kaffee trinken macht dich vielleicht wacher, hat jedoch nichts mit dem Alkoholabbau zu tun. Auch Rollmöpfe oder Essiggurken beeinflussen den Alkoholabbau nicht. Jedoch kann man durch frisches Obst den Mineralhaushalt am nächsten Morgen wieder ausgeglichen.

Frage B 50

Was bedeutet Restalkohol?

Richtige Lösung: C

Von Restalkohol spricht man, wenn man die Menge Alkohol im Körper meint, die noch nicht abgebaut wurde. Alkohol kann vom Körper nur langsam abgebaut werden. Durchschnittlich liegt die stündliche Abbauquote bei 0,15 Promille. Männer bauen den Alkohol schneller ab als Frauen. Es kann vorkommen, dass man am Morgen nach einem Abend an dem man zu viel getrunken hat noch so viel Restalkohol hat, dass man nicht am Straßenverkehr teilnehmen darf.

Frage B 100

Welchen Einfluss hat Alkohol auf das Sexleben?

Richtige Lösung: C

Unter Alkoholeinfluss wird der Schutz beim Geschlechtsverkehr sehr häufig vernachlässigt. Sowohl bei Männern als auch bei Frauen hängt die sexuelle Erregung mit dem Testosteronspiegel im Blut zusammen. Die Wirkungen des Alkohols hierauf sind unterschiedlich: Bei Männern wird der Testosteronspiegel durch übermäßiges Trinken von Alkohol schnell verringert. Die Folge ist, dass sie keine Erektion haben. Die Frustration darüber kann so groß sein, dass es beim nächsten Mal wieder nicht klappt. Bei Frauen verringert sich durch das Trinken von Alkohol der Östradiolgehalt (ein Östrogen) - der Testosteronspiegel und somit die sexuelle Erregbarkeit steigen. Deshalb kommt es bei Frauen unter Alkoholeinfluss durchaus vor, dass sie auf sexuellem Gebiet Dinge tun, die sie im nüchternen Zustand nie getan hätten, da Alkohol ja Hemmungen nimmt. Betrunkene Mädchen werden überdurchschnittlich oft Opfer von sexueller Gewalt.

Frage B 200

Wer hat nach einem Glas Alkohol einen höheren Blutalkoholgehalt?

Richtige Lösung: B

Frauen haben nach der gleichen Menge getrunkenen Alkohols einen um ca. 1/5 höheren Blutalkoholgehalt als Männer. Das liegt daran, dass Frauen einen aufgrund von weniger Muskelgewebe einen geringeren Blut- und Wassergehalt haben, dadurch steigt die Konzentration. Zusätzlich haben Frauen eine geringere Menge an alkoholabbauenden Enzymen.

Frage B 300

Wann ist die höchste Alkoholkonzentration im Körper erreicht?

Richtige Lösung: C

Die höchste ist erst 60 bis 90 Minuten nach dem Konsum erreicht. Die Auswirkungen des Alkohols setzen also erst verzögert ein. Dies birgt die Gefahr weiter zu trinken, im Glauben, dass man „noch gar nichts merkt.“ Die Auswirkungen setzen dann später, umso heftiger ein.

Frage C 50

Ist Alkohol eine Droge? Richtige Lösung: A

Alkohol wird genau wie Nikotin oder Cannabis zu den Drogen gerechnet, unabhängig von der Konsumhäufigkeit oder der Konsummenge. Nach der Definition der Weltgesundheitsorganisation WHO gilt jede Substanz als Droge, die in einem lebenden Organismus Funktionen zu verändern vermag. Alkohol ist eine psychoaktiv wirkende Substanz, die aufs Zentralnervensystem einwirkt und Auswirkungen auf Stimmung, Wahrnehmung, das Denken, die Gefühlswelt und/ oder das Realitätserleben hat.

Frage C 100

Was ist ein alkoholbedingter Blackout (Filmriss)? Richtige Lösung: C

Ein alkoholbedingter Blackout ist eine vorübergehende Gedächtnisstörung. Sie führt beispielsweise dazu, dass man sich aufgrund der großen Menge Alkohols an Teile des letzten Abends nicht mehr erinnern kann.

Frage C 200

Vertragen Jugendliche gleich viel Alkohol wie Erwachsene?

Richtige Lösung: C

Jugendliche vertragen weniger Alkohol, wie Erwachsene. Ihnen fehlt zum Alkoholabbau zunächst noch ein wichtiges Enzym, dies wird erst mit der Zeit, bei erhöhtem und/ oder regelmäßigem Alkoholkonsum gebildet. Darüber hinaus beeinträchtigt Alkohol den Körper von Jugendlichen generell sehr viel stärker als den Körper von Erwachsenen. Das liegt daran, dass die Entwicklung der Organe noch nicht abgeschlossen ist und diese daher viel anfälliger für Giftstoffe sind. Besonders das Gehirn ist eine echt problematische Zone, da hier das vollständige Wachstum bis zum 20. Lebensjahr noch nicht abgeschlossen ist und es daher stärker angegriffen werden kann.

Frage C 300

Was hat mehr reinen Alkohol, ein Glas Bier (0,25l), ein Glas Wein (0,1l) oder ein Glas Schnaps (0,04l)? Richtige Lösung: A

Die Gläser in Deutschland sind genormt (Eichstrich). Das bedeutet, dass sich in den oben angegebenen Standardgläsern immer gleich viel reiner Alkohol befindet (ungefähr 8g).

Frage D 50

Was versteht man unter einem Blutalkoholspiegel?

Richtige Lösung: A

Der Blutalkoholspiegel sagt aus, wie viel Alkohol sich im Körper befindet, also, was man für einen Promillegehalt hat.

Frage D 100

Wie viele Stück Würfelzucker enthält ein durchschnittlicher Alkopop (0,275 Liter Flasche mit einem Alkoholgehalt von 5,5%)? Richtige Lösung: B

In der oben angegebenen Flasche befinden sich ca. 10 Würfelzucker. Der Energiegehalt von reinem Alkohol lässt sich mit dem von Fett vergleichen. Ein Gramm reiner Alkohol entspricht ungefähr einer Energiemenge von 7 Kalorien (kcal).

Frage D 200

Wann macht man sich ein Fahranfänger mit Alkohol im Straßenverkehr strafbar?

Richtige Lösung: A

Ab 1. August 2007 dürfen Fahranfänger in der Probezeit keinen Alkohol zu sich nehmen, wenn sie ein Kraftfahrzeug führen wollen ("NullPromilleGrenze"). Das absolute Alkoholverbot gilt außerdem für alle Kraftfahrzeugführer(innen) unter 21 Jahren, unabhängig davon, ob sie sich in der Probezeit befinden oder nicht.

Frage D 300

Der Promillewert der beim Trinken verschiedener Alkoholika entsteht ist höher, als wenn nur eine Sorte Alkohol getrunken wird! Richtige Lösung: B

Wenn verschiedene alkoholische Getränke durcheinander getrunken werden, scheint die Wirkung des Alkohols besonders heftig zu sein. Das liegt meist daran, dass viele alkoholische Getränke neben dem reinen Alkohol (Ethanol) besonders hohe Mengen an Fuselalkoholen enthalten. Und die machen - gerade in der Mixtur aus verschiedenen alkoholischen Getränken - dem Körper besonders zu schaffen. Die Herzleistung wird vermindert, das Gehirn wird zu wenig mit Sauerstoff versorgt. Die Wirkung kann also das Gefühl der Betrunkenheit verstärken, der Promillewert steigt jedoch nicht höher an. Denn: Alkoholgehalt bleibt eben Alkoholgehalt.

aus:

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): Gesundheit und Schule. Alkohol. Materialien für die Suchtprävention in den Klassen 5-10
- www.bistdustaerkeralsalkohol.de
- ginko. Landeskoordinierungsstelle Suchtvorbeugung NRW: Informationen zu Suchtvorbeugung. Komasaufen

Suchtberatungsstellen im Ortenaukreis

Drogenhilfe Lahr
Jugend- und Drogenberatung; (bwlv.)
Goethestr. 10
77933 Lahr
Telefon: 07821.923 899.0
Email: drogenhilfe-lahr@bw-lv.de

Außersprechstunde:
Zell am Harmersbach
Spitalstr. 11
77736 Zell a.H.
Telefon: 07835.426 761

Jugend- und Drogenberatung „DROBS“; (bwlv)
Bankstraße 5
77694 Kehl
Telefon: 07851.994 779.0
Email: drobs-kehl@bw-lv.de

Außersprechstunde:
Alte Lange Str. 5
77652 Offenburg
Tel: 0781.948 788.0

Hauptstraße 116 a
77855 Achern
Tel: 07841.699 021

Fachstelle Sucht; (bwlv)
Grabenallee 5
77652 Offenburg
Telefon: 0781 91 93 48.0
Email: fs-offenburg@bw-lv.de

Außersprechstunde:
Friedrichstraße 1,
77855 Achern,
Tel: 07841.204 84 13

Hauptstraße 40 (Rathaus)
77756 Hausach,
Telefon 07831.79 66

Rathausplatz 1 (Rathausanbau)
77728 Oppenau.
Telefon 07804.48 28

Suchtberatung Lahr (AGJ)
Friedrichstraße 7
77933 Lahr
Telefon: 07821.26 650
Email: suchtberatung-lahr@agj-freiburg.de

Außersprechstunde:
Hauptstraße 60;
77694 Kehl/Rhein;
Tel.: 07851.21 48

Spitalgasse 1 (Sozialstation),
77955 Ettenheim
Telefon: 07821.26 650

Suchtberatungsstelle in Achern, (Diakonie)
Allerheiligenstraße 28
77855 Achern
Tel: 07841.10 80
Email: suchtberatung-achern@diakonie-ortenau.de