

Ablaufplan FreAk (Stand 02.12.2011)

Baustein 1: Alkohol – Einstieg und Substanzinfos

1.1 „Was denkst du?“ – Zettel auf dem Rücken

- TN schätzen die Anderen mittels eines Zettel auf dem Rücken bzgl. der Aspekte Alter, Beruf, Wohnen, Konsum ein
- Erste Fremdeinschätzungsübung verbunden mit persönlicher Auflösung zur Vermeidung von Schubladendenken

1.2 „VOLL ist OUT“ – Einstieg mit Plakaten

- Gruppenarbeit mit den „Voll ist out“-Plakaten zu verschiedenen Situationen von Jugendlichen mit Alkohol
- Gemeinsame Zuordnung der richtigen Bildunterschriften durch TN
- Brainstorming zu den Situationen in Kleingruppen und Vorstellung im Plenum
- Punkte kleben „Welche Situation hast du/haben deine Freunde schon erlebt?“ mit anschließender freiwilliger Erläuterung

1.3 Fragebogen: Hier geht's um dich!

- Inhalt: Konsumerfahrungen, Konsummuster, Lebenssituation,
- Bögen werden einzeln anonym ausgefüllt
- Zusammenfassung als Gruppenprofil auf Folie, Auswertung am Ende

Pause

1.4 Quiz: Mit 10 Fragen zum Experten

- Antwortmöglichkeiten wahr oder falsch (rote u grüne Karten)
- TN liefern jeweilige Begründung ihres Wissens, ggf. Diskussion

1.5 Substanzinfos: Bodymap (Menschlicher Umriss mit Organen auf Papier)

Auswirkungen von Alkohol auf den Körper

- TN füllen die Bodymap mit ihrem Wissen um akute und langfristige Wirkungen von Alkohol
- Diskussion und Ergänzung durch Gruppenleiter

1.6 Auswertung Fragebogen

- zunächst die Ergebnisse schätzen lassen, dann aufdecken
- Fragen zur Bearbeitung sind z.B.:
 - „Was fällt euch auf?“
 - „Was hättet ihr anders erwartet?“
 - „Wie hätten die Ergebnisse vor zwei Jahren / werden sie in zwei Jahren aussehen?“

Für das nächste Treffen: Rauschbrillen reservieren



Baustein 2: Vom Genuss zum Problem – wie viel ist zu viel?

2.1 Kreativaufgabe: Petra in den Ausschnitt gekotzt

- Eigenkreation der Postkartenaktion „Alkohol- irgendwann ist der Spaß vorbei“
- Vorstellung und Diskussion

2.2 Meine letzte Party...

2.3.1 Wieviel Alkohol steckt in den Getränken? (Folie)

2.3.2 Ausrechnen der Alkoholkonzentration (Widmark-Formel) der letzten eigenen Party

2.3.3 Koma-Skala

gemeinsame Sammlung der **Auswirkungen von Alkohol auf den Körper mit steigender Promille** und ggf. Ergänzung (Folie)

Pause

2.3 Genuss- Missbrauch- Gewöhnung- Abhängigkeit

- Zuordnung von Fallbeispielen
- Definition der Begriffe und Überprüfung der Zuordnung
- abschließend ggf. Selbsteinschätzung

2.4 Voll der Durchblick (Arbeit mit der Rauschbrille)

- Einsatz der Rauschbrillen
- Nach der Auswertung anschließend Info zu den Veränderungen von körperlichen Funktionen und Wahrnehmung nach Promille mittels Folien

Für das nächste Treffen: Film „Goodbye Alltag“ reservieren“



Ablaufplan FreAk (Stand 02.12.2011)

Baustein 3: no risk no fun?!

3.1 Filmausschnitt: „Goodbye Alltag“

- Film begleitet Jugendliche beim Feiern, zusätzliche Interviews mit Prof. Dr. Hurrelmann als Experte, einer ehemaligen Alkoholikerin und einer Mutter
- Fragen zur Auswertung u. a.:
 - „Mit welcher Person könnt ihr euch identifizieren?“
 - „Welche Personen scheinen gefährdet und warum?“

3.2 Das Suchtdreieck – wie werde ich am schnellsten richtig süchtig?

- Kleingruppenarbeit
 - „Was benötigt Person X in den Bereichen Person, Umwelt und Droge, um möglichst schnell abhängig zu werden?“
- Präsentation der Ergebnisse und Vorstellung des Suchtdreiecks
- Fazit: Sucht ist ein individuell gesehener Zustand und setzt sich aus unterschiedlichen Aspekten zusammen

3.3 Meine Risiko- und Schutzfaktoren

- Erklärung der Faktoren anhand des Suchtdreiecks
- Einzelarbeit anhand einer Checkliste über eigene Risiko- und Schutzfaktoren zur besseren persönlichen Einschätzung der eigenen „Gefährdung“
- Vorstellung im Plenum

Pause

3.5 Risikotypometer

- Skala mit Risikobereitschaft 1-10 auf Flipchart
- Einschätzung auf Skala (selbst und fremd)
- Austausch

3.6 Risikotypen

- Einordnung zu sechs Risikohaltungen anhand der Beispiele Auto fahren, essen und Alkoholkonsum
- Austausch:
 - Würde man lieber an einer anderen Stellen stehen? Wo und warum?
 - Wo wird man in einem Jahr / fünf Jahren / 10 Jahren stehen?
- Fazit: Entscheidung für Risikostrategien ist abhängig von Tagesform und Bereich
- Erklärung der Skala: Risikotypen nach Guzei (Folie)
- Grundsätze für Risiflecting (Folie)

Für das nächste Treffen: Biografiekarten reservieren, Fläschchen kaufen, Handout anfertigen, Liste und Kärtchen für die Auswertungsgespräche vorbereiten



Baustein 4: Wendepunkt...?!

4.1 Was würden deine Eltern sagen?

- Perspektivwechsel
- Zuordnung verschiedener Einstellungen

4.2 Der wird später sowieso...arbeitslos? Arzt? Aussteiger?

- TN entwickeln eine Biografie von Max in den Altersstufen 15, 25 und 35 J.
- Mögliche Fragen:
 - „Wo finden weichenstellende Ereignisse statt?“
 - „Ab wann hat Max die Verantwortung für das eigene Leben?“
 - „Was passt nicht in die Biografie?“
 - „Sind solche Abweichungen / Brüche normal?“
 - „In welchen Bereichen haben wir viel Einfluss, in welchen wenig?“
 - „Welche Rolle kann der Alkoholkonsum für die eigene Entwicklung spielen?“
- Ziele der Übung sind auch die Verdeutlichung von Eigenverantwortlichkeit und Erhöhung der Selbstwirksamkeit bzgl. der Gestaltung des eigenen Lebens

Pause

4.3 Quo vadis?

4.3.1 Gruppenarbeit zu Bremsen, Baustellen & Beschleuniger (Pinnwand)

1. „Wie/ Woran würde ich merken das ich nicht mehr mit dem Alkohol (bzw. ohne) klar komme?“
2. „Was es schwierig machen kann, Konsum einzuschränken bzw. zu beenden...“
3. „Wie kann ich es schaffen aufzuhören, einzuschränken? Mögliche Strategien mit Suchtmitteln umzugehen“

4.3.2 Meine Ziele (und der Weg dahin)

- Arbeitsblatt in Einzelarbeit ausfüllen (**Brief**)
- „**Die goldene Regel**“ hinsichtlich des persönlichen Alkoholkonsums festlegen und auf ein Schlüsselband schreiben
- Vorstellung der goldenen Regel im Plenum
- Der persönliche Zielplan wird in einem an sich selbst adressierten Briefumschlag aufbewahrt und in sechs Wochen per Post als „Gedächtnisstütze“ versandt

Für die Auswertungsgespräche: Teilnahmebescheinigungen vorbereiten

