HaLT Cliquen- Guides

Ausbildung von Jugendlichen zu Protektoren in Bezug auf exzessiven Alkoholkonsum

Begründung:

Jugendliche beginnen schon im Alter von ca. 13 Jahren mit Alkoholkonsum. Der Konsum verläuft in vielen Fällen unregelmäßig, teilweise dafür aber in großen Mengen. Getrunken wird oft in der eigenen Peer-Group. Auffällig dabei ist, dass Jugendliche einen naiven Umgang mit Alkohol haben und in der Gruppe einem sehr starken Druck ausgesetzt sind mitzutrinken. Hier soll durch ein Peer-Education-Projekt gegen gesteuert werden. Jugendliche werden als Konsumenten und Experten für ihre Lebenswelt ernst genommen. Sie entwickeln eigene Strategien im Umgang mit Alkohol und sollen Verantwortung für ihre Clique übernehmen.

Ziele:

Die Peer Leader sollen in dem Projekt Strategien im Umgang mit Alkohol entwickeln und in ihrer Peer-Group umzusetzen.

Die Peers setzten sich mit dem eigenen Konsum- bzw. Trinkverhalten sowie mit dem Gruppendruck auseinander.

Sie bekommen Informationen über die schädigende Wirkung von Alkohol.

Sie werden motiviert den eigenen Alkoholkonsum in einen situativ angepassten Alkoholkonsum zu überführen

Personale und soziale Ressourcen der Peers werden gestärkt.

Die Jugendlichen werden befähigt, in ihrer Clique in Bezug auf Alkoholkonsum zu intervenieren.

Die Peers steigern ihre Kommunikationsfähigkeit und entwickeln alternative Strategien zur Vermeidung von riskanten Prozessen.

Zielgruppe:

Jugendliche, 13-15 Jahre

Vor allem werden „Opinion-Leader“ gesucht, die in ihrer Clique einen hohen sozialen Status besitzen. Eingeladen werden die Jugendlichen auf Vorschlag der Jugendleiter und Trainer. Auch ist es möglich, eine bestehende Gruppe zu schulen wie z.B. Jugendsportvereine oder Konfirmanden.

Verlauf und Zeit:

1 Wochenendseminar Freitag Nachmittag bis Sonntag Mittag +
1 Nachbereitungstreffen für Teilnehmer (nach ca. 4 Monaten)

1. Tag
Kennenlernen (sich persönlich kennen lernen, eigene Geschichte mit Alkohol kennenlernen)
Meinungsbilder zum Thema Alkohol

2. Tag
Erlebnispädagogik (Vertrauen, Risiko, Wagnis)
Kommunikationstraining (wie spreche ich Themen rund um Alkohol an)

3. Tag
Erste Hilfe im Alkoholnotfall
Feedback

Nachbereitungstreffen: Reflektion und Supervision
Wie hat sich seit dem Seminar meine Einstellung zu Alkohol entwickelt?
Gab es Situationen, in denen ich wirksam werden konnte?
Welche Probleme gab es eventuell hierbei?

Methode:

Grundsätzlich wird davon ausgegangen, dass Jugendliche Alkohol konsumieren. Aufgrund dieser Voraussetzung sollen Jugendliche als Konsumenten und Experten ihrer Lebenswelt aktiv an dem Seminar beteiligt werden und eingebunden werden. Es werden drei methodische Ansätze angewandt:

Erlebnispädagogik (Auseinandersetzung mit Vertrauen, Risiko, Wagnis)

Wissensvermittlung in Workshops (Wirkungsweise von Alkohol)

Kommunikationstraining

Bausteine für ein Schulungswochenende

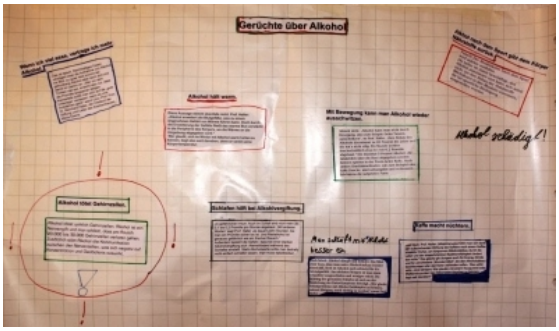
Begrüßung
Teilnehmer werden über Ablauf und Planung informiert.

Kennenlernen und Gruppenregeln
Kennenlernspiel je nach Gruppensituation Partnerinterview oder Runde, bei der jeder der Teilnehmenden den Nachbarn vorstellt.
Erstellen eines Gruppenkonsumprofils. Durch „punkten“ ordnen sich die Jugendlichen zu Konsumgrund, -ort, alkoholisches Getränk, Herkunft des Alkohols.
TN einigen sich auf gemeinsame Gruppenregeln

Planspiel „Voll die Party“
Nach einer Einführung und Erläuterung zur Planspielsituation richten die Teilnehmer zusammen den Spielort her. Sie dekorieren den Raum, bereiten Getränke, Knabbereien, Musikanlage und Beleuchtung vor. Eine Bar wird hergerichtet. Dort wird es Getränke geben. An einer besonders bezeichneten Bar werden beim Erscheinen Spielchips ausgegeben. Eine weitere Station wird errichtet für das Auswürfeln der Konsequenzen nach dem Erscheinen an

der Bar. Es werden Spielortkarten (zu Hause, Polizei, Krankenhaus etc.) sowie Spielregeln aufgehängt.
Die Teilnehmer erhalten Rollenkarten, auf denen Lieblingsgetränk, Clique sowie Alkoholverträglichkeit angegeben sind.
Sie finden sich zu Gruppen zusammen und werden an die Bar gehen und erhalten dort entsprechend Spielchips. Danach gehen sie an die Station „Konsequenzen auswürfeln".
Im Anschluss an das Spiel wird den Teilnehmern ein Auswertungsbogen ausgeteilt, mit Hilfe dessen sie sich Spiel, Erfahrungen und Themen vergegenwärtigen.
Ziel des Spiels ist es im Nachgespräch folgende Fragestellungen zu beleuchten: Wozu dient Alkohol in Partysituationen? Welchen Einfluss hat die Gruppe auf das Trinkverhalten? Was kann passieren, wenn man zu viel Alkohol konsumiert? Welchen Einfluss haben Konsequenzen (eigene oder die der Anderen) auf das Trinkverhalten? [1]

Gruppenpuzzle
Teilnehmer teilen sich in Kleingruppen. Informations- und Arbeitsmaterial zu verschiedenen Aspekten von Alkohol und Konsum wird an die Gruppen ausgegeben (Themen: Körperliche Auswirkungen von Alkoholkonsum, Beeinträchtigungen von Gehirn und Wahrnehmung, Alkohol und Werbung, Gerüchte über Alkohol).
Die jeweiligen Gruppen stellen Ihre Ergebnisse den anderen Gruppen in einem Kurzvotrag und mit erarbeitetem Plakat vor. So ergibt sich für die Teilnehmenden ein aspektreiches Bild über das Suchtmittel Alkohol, bei dem die Jugendlichen selbst zu Experten in Teilbereichen werden. Die Plakate bleiben an der Pinwand bis zum Seminarende sichtbar hängen.



Risikokompetenz
Die Teilnehmer setzen sich aktiv mit dem Risiko-Begriff auseinander. Dabei ist es wichtig herauszuarbeiten, dass unterschiedliche Personen auch eine unterschiedliche Risikoneigung haben.

Welcher Risikotyp bin ich?
a) Zu verschiedenen Aspekten von Risiko (bei rot über die Ampel gehen, vor einer Gruppe reden, betrunken Roller fahren) nehmen die Jugendlichen Stellung:
bedeutet für mich eine Hemmschwelle
bedeutet für mich ein Wagnis
bedeutet für mich eine Herausforderung
bedeutet für mich eine Gefahr[2]

b) Die Jugendlichen schreiben in der zweiten Runde Risiken im Bezug auf Alkohol auf.
Diese Karten werden wieder gesammelt und von den Teilnehmern bewertet.
Ziel dieser Runde herauszuarbeiten, das Risiken unterschiedlich bewertet werden und das diese Risikobewertung sich bei Situationen und Personen unterscheiden.

c) Sprungübung: Die Teilnehmer kleben ihr Namensschild an die Stelle, an die sie springen möchten. Wenn alle Teilnehmer ihre Sprungmarke geklebt haben, müssen sie erklären, nach welchen Kriterien die Marke geklebt wurde (Gruppendruck, Junge/Mädchenverhalten, Wettkampf).

[1] Voll die Party, Präventionsplanspiel Hrsg. Aktion Jugendschutz Landesarbeitsstelle Bayern e.V.
[2] Verg. den Risflecting - Ansatz von Gerald Koller, z. B. unter www.risflecting.at

Danach müssen sie springen. Waren Sicherheitsreserven vorhanden?
Ziel ist es, über die eigene Sicherheitsreserve in der Clique nachzudenken.

Achte auf deine Freunde

a) Die Jugendlichen bilden Paare. Der eine Partner stellt einen Stuhl hinter den Partner. Ihm ist es überlassen, wie er den Stuhl hinstellt (weiter weg, falsch herum usw.). Der andere darf sich dann setzten, ohne nachzusehen oder zu tasten, wo der Stuhl steht.
Im Vordergrund steht die Frage, ob ich dem anderen vertrauen kann.

c) Vertrauensfall
Ein Teilnehmer stellt sich auf den Tisch. Die anderen bilden davor eine Gasse um den anderen aufzufangen. Der Teilnehmer auf dem Tisch lässt sich mit gestreckten Armen fallen und wird von der Gruppe aufgefangen.
Bin ich bereit anderen zu vertrauen?
Wie ist es beim Feiern in der Clique?

d) Gehen auf der Slackline

Die Slackline, ein zwischen zwei Befestigungspunkten locker gespanntes Schlauchband, verhält sich dadurch sehr dynamisch und verlangt ein ständiges aktives Ausgleichen ihrer Eigenbewegung. Die Anforderungen des Slackens sind ein Zusammenspiel aus Balance, Konzentration und Koordination. Auch hier geht es um Risiko, Reaktion, Balance und Vertrauen, denn man kann sich auch von den anderen Teilnehmenden unterstützen lassen.

Kommunikationstraining

„So klappt es nicht“ Rollenspiel: Teilnehmer führen ein Gespräch vor, bei dem es nicht gelingen wird, den anderen Jugendlichen vom Trinken abzuhalten.
Es wird an einer Flipchart gesammelt, was falsch gemacht wurde kann (zu schüchtern, selbst weiter trinken, dadurch schlechtes Vorbild, beleidigend, vorwurfsvoll, zu aufdringlich oder missionarisch, mit Eltern oder Polizei drohen, keine Argumente…).
Es geht darum, den Teilnehmenden zu verdeutlichen, dass jeder aus anderen Gründen „HaLT“ vor exzessiven Alkoholkonsum macht. Ein Argument ist nur so gut, wie sehr ich selbst dahinter stehe.
Falls nötig werden Argumente gesammelt, des weiteren werden „Gründe“ auf Kärtchen in die Runde gegeben. Jeder sucht das für sich passende Argument heraus und stellt es vor den Anderen vor.
„So kann es klappen“ Rollenspiel: in Zweier- bzw. Dreiergruppen üben die Jugendlichen Gespräche, Unterstützung gibt der Kursleiter (persönlich ansprechen, Sorge ausdrücken über Alkoholkonsum, einene Haltung vorbringen, Zugehörigkeit des Trinkenden herausstellen…)
Gruppensituationen: Rollenspiel Trinkvorfall in einer größeren Gruppe, was ist besonders zu beachten? Verbündete suchen, miteinander einwirken.

Cocktaillounge
Die Jugendlichen mixen und erfinden und bereiten alkoholfreie Cocktails inklusive Dekoration selbst zu. Alkoholfreie Cocktails entsprechen dem Geschmack der Jugendlichen, jedoch sind sie nicht so verbreitet. Hier soll eine positive Anregung zur kreativen und alkoholfreien Getränkegestaltung gegeben werden.

Maßnahmen im Alkoholnotfall

Im Mittelpunkt dieses etwa 2-stündigen Bausteines steht die Wissensvermittlung bezüglich gesundheitlicher Risiken sowie das Verhalten im Alkoholnotfall. Der Vortrag wird von Vertretern einer gesundheitlichen Hilfsorganisation (z.B. Malteser oder Rotes Kreuz) durchgeführt und beinhaltet auch die Anleitung zur Beatmung um den „Ernst der Lage“ zu verdeutlichen.

Zukunftswerkstatt

Die Teilnehmer reflektieren das Gelernte und Erlebte in Bezug auf Ihre zukünftige Haltung zu Alkohol in der Clique. Sie schreiben einen angeleiteten Brief an sich selbst, der im Umschlag verschlossen beim Nachtreffen zur Reflektion wieder verwandt wird.

Vorschlag Ablauf Cliquen Guides Schulung

Freitag. Nachmittag
ab 16.00h Zimmer beziehen, orientieren
16.30h Kennenlernen *(z.B. Vorstellen mit guter Eigenschaft, allgemeine Landschaften stellen z.B. Hobbies, Haustiere, Fähigkeiten...)*
18.00h Abendessen
19.30h Präventionsplanspiel "Voll die Party" *(Dekorieren, Spielregeln, aufbauen, spielen, nachbesprechen)*
21.30 Tagesabschluss

Samstag
8.00h Frühstück
10.00h Informationen über Alkohol Gruppenpuzzel und Plenum
(als Auflockerung Rauschbrilleneinsatz)
12.30h Mittag
14.00h Kooperationsspiele *(Blinde führen, Slackline etc)*
16.00h Pause
16.30h Kommunikationstraining *(wie spreche meine Freunde an?)*
18.00h Abendessen
19.30h Coctaillounge mit Mixgetränken
22.00h Tagesabschluss

Sonntag
8.00h Frühstück, (danach Zimmer aufräumen, packen)
10.00h Maßnahmen im Alkoholnotfall, Malteser Göttingen
12.00h Mittag
im Anschluss:
etwa 13.30h Ausblick und Zukunftsvision
Feedback (leere Zettel werden verteilt, Rückmeldungen auch anonym)
gegen 14.30h Abschluss

Checkliste für die Vorbereitung

Information und Ansprache und Motivation von örtlichen Vereinen
Kooperationspartner für die Durchführung finden (Mitgestalter, Ehrenamtliche zum Kochen, Praktikanten etc.)
Kosten, Sponsoren und Bezuschussung klären
Terminsuche und Buchen eines Weiterbildungshauses
Gestalten und Verteilen von Flyern über die Vereine oder Verbände an interessierte Jugendliche und Eltern
Anmeldefristen und Planung
Organisation von Materialien (z.B. Slackline, Rauschbrillen, Icecrusher, Cocktailshaker, …)
Auswertung des Feedbacks
Teilnahmebescheinigung für Teilnehmer
Pressearbeit im Vorfeld und/oder als Nachklang
Informationen und Fragen rund um Konzept und Durchführung an

Sabine Kowalewski
Referentin für Suchtprävention
HaLT Projekt Koordination
Fachstelle für Sucht und Suchtprävention Herzberg
Juesseestr. 17
37412 Herzberg
05521-6916

oder /und

Stefan Buchwald
Stadtjugendpflege Bad Lauterberg
Ritscherstr. 6-8
37431 Bad Lauterberg im Harz
05524-853140