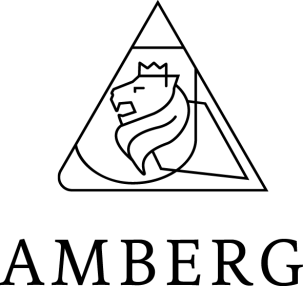
|  |
| --- |
| **Alkoholprävention „Schlau statt blau“ für die 8. und 9. Schulklasse** |
| Ein Konzept der Kommunalen Jugendarbeit Amberg-Sulzbach in Zusammenarbeit mit der Kommunalen Jugendarbeit Amberg und dem Gesundheitsamt Amberg-Sulzbach |
|  |
| **LRA Amberg-Sul.(Kroneberg Ilona)** |
| **[Wählen Sie das Datum aus]** |

|  |
| --- |
| KONTAKT: KOMMUNALE JUGENGARBEIT AMBERG-SULZBACH, OBERE GARTENSTRAßE 3, 92237 SULZBACH-ROSENBERG INFO@KOJA-AS.DE// 09661 52 8 58 |

****

Inhalt

[Einführung und Projektbeschreibung 2](#_Toc17369350)

[1 Hintergrundwissen Alkohol 5](#_Toc17369351)

[1.1 Allgemeine Informationen 5](#_Toc17369352)

[1.2 Rechtliche Grundlagen 6](#_Toc17369353)

[1.3 Alkoholkonsum 7](#_Toc17369354)

[1.3.1 Multifaktorielle Ursachen 8](#_Toc17369355)

[1.3.2 Wirkung und Folgen 8](#_Toc17369356)

[1.3.3 Gesundheitliche Schäden 10](#_Toc17369357)

[1.3.4 Handlung aufgrund von Alkoholkonsum 10](#_Toc17369358)

[1.3.5 Alkoholabbau 11](#_Toc17369359)

[2 Methoden zum Einsatz im Unterricht 11](#_Toc17369360)

[2.1 Planspiel zum Jugendschutzgesetz §9 Alkoholische Getränke 12](#_Toc17369361)

[2.2 „Starke Karten“ 12](#_Toc17369362)

[2.3 „Starker Wille statt Promille“ 13](#_Toc17369363)

[2.4 „Klar bleiben – feiern ohne Alkoholrausch“ 13](#_Toc17369364)

[2.5 KlarSichtKoffer 13](#_Toc17369365)

[2.6 „Wenn-Ich-Karten“ 14](#_Toc17369366)

[2.7 Das Tankmodell 14](#_Toc17369367)

[2.8 Begriffserklärungen: was verbirgt sich dahinter? 16](#_Toc17369368)

[3 Weiterführende Informationen 17](#_Toc17369369)

# Einführung und Projektbeschreibung



Liebe Lehrerinnen, liebe Lehrer,

Sie haben sich entschlossen, mit Ihrer Klasse an unserem Projekt teilzunehmen.

Mit diesem Heft erhalten Sie eine Arbeitshilfe zur Vor- und Nachbereitung im Unterricht.

Wir danken Ihnen für die Umsetzung mit Ihrer teilnehmenden Klasse!

Das Projekt basiert sowohl auf rechtlichen als auch auf wissenschaftlichen Grundlagen und beinhaltet fundierte Methoden. Im Folgenden stellen wir Ihnen Ausgangslagen, Begrifflichkeiten und unsere Methodenauswahl vor.

„Die Jugendarbeit sieht es als ihre Aufgabe, sich mit den Fragen der Prävention von Alkoholmissbrauch aktiv und konsequent zu befassen.“ (Leitlinien Prävention von Alkoholmissbrauch in der Jugendarbeit in Bayern). Hier ist es unverzichtbar, die geschlechtsspezifisch zum Teil unterschiedlichen Motive und insbesondere die Folgen des Trinkverhaltens wahrzunehmen und entsprechende Präventionskonzepte in der Praxis umzusetzen, die gezielt auf Mädchen und Jungen eingehen.

Jene Zielsetzung der Alkoholprävention ist in der Jugendhilfe verankert. §14 SGB VIII sagt unter anderem aus, dass jungen Menschen und Erziehungsberechtigten Angebote des erzieherischen Kinder- und Jugendschutzes gemacht werden sollen.

Daten und Fakten zu Konsum von Alkohol im Jugendalter heben die Notwendigkeit frühzeitiger Aufklärungsangebote hervor. So ist dem Factsheet der DHS zu entnehmen, dass sich die Zahl der Jugendlichen, die mit akuter Alkoholvergiftung im Krankenhaus behandelt werden mussten, mit 22.628 Fällen im Jahr 2014 im Vergleich zu 2000 mehr als verdoppelte. Hinzu kann angenommen werden, dass weitere Fälle nicht im Krankenhaus versorgt werden.

„Die aktuellen Ergebnisse des Alkoholsurveys 2018 verdeutlichen, dass eigene Erfahrung mit Alkoholkonsum unter jungen Menschen weit verbreitet ist. Drei von zehn Kindern im Alter von 12 und 13 Jahren haben Alkohol zumindest einmal probiert. In der Gruppe der 12- bis 17-jährigen Jugendlichen sind es fast 65 Prozent und von den jungen Erwachsenen im Alter von 18 bis 25 Jahren gut 95 Prozent. Alkohol schon einmal ausprobiert zu haben, ist ab dem 14. Lebensjahr mehrheitlich der Fall.

Die Gruppe der Jugendlichen, die Alkohol nicht nur ausprobiert haben, sondern ihn intensiver konsumieren, ist kleiner. Regelmäßig – also mindestens einmal in der Woche – trinkt jeder zehnte (9,8 %) aller 12- bis 17-jährigen Jugendlichen und 3,7 % trinken Alkoholmengen, die über den Grenzwertempfehlungen für Erwachsene liegen. Bei jedem siebten Jugendlichen (14,0 %) gibt es in den letzten 30 Tagen vor der Befragung mindestens einen Tag mit Rauschtrinken, also dem Konsum von großen Mengen Alkohol bei einer Gelegenheit. Der erste Alkoholkonsum erfolgt im Jugendalter und häufig früher als es das Jugendschutzgesetz vorsieht. Das erste Glas Alkohol wird im Durchschnitt mit einem Alter von etwa 15 Jahren getrunken, der erste Alkoholrausch im Alter von etwa 16 Jahren erlebt. Von der späten Kindheit bis ins frühe Erwachsenenalter steigt die Verbreitung auch des intensiveren Alkoholkonsums stark an. Rauschtrinken in den letzten 30 Tagen ist bei fast der Hälfte aller 18- bis 25-jährigen jungen Männern (45,5 %) und knapp einem Drittel der jungen Frauen (31,6 %) zu verzeichnen.

Deshalb ist es wichtig, junge Menschen frühzeitig mit Präventionsmaßnahmen zu erreichen. Männliche und weibliche 12- bis 25-Jährige unterscheiden sich nicht darin, ob sie schon einmal Alkohol konsumiert haben, sondern wie intensiv sie konsumieren. Der Konsum männlicher Jugendlicher bzw. junger Männer ist stärker als der Konsum weiblicher Jugendlicher bzw. junger Frauen. Der Akoholkonsum unterscheidet sich außerdem in Abhängigkeit vom Migrationshintergrund und der Bildung. In der Gruppe mit türkischem und asiatischem Migrationshintergrund ist die Alkoholerfahrung am geringsten und die Abstinenz am höchsten. Unter jungen Erwachsenen mit (Fach-)Hochschulreife ist das Rauschtrinken weiter verbreitet als unter jungen Erwachsenen, die einen Real- bzw. Hauptschulabschluss haben. In der Konzeption von Präventionsangeboten können solche Unterschiede aufgegriffen werden.“ („Der Alkoholkonsum Jugendlicher und junger Erwachsener in Deutschland: Ergebnisse des Alkoholsurveys 2018 und Trends“, BzGA Forschungsbericht, Mai 2019; entnommen 09/19)

Weiter ist dem Drogen- und Suchtbericht zu entnehmen, dass Präventionsmaßnahmen dazu dienen, durch Aufklärung über die Gefahren des Suchtmittels gesundheitsschädlichen Konsum zu vermeiden. Zudem bestätigen Evaluationen die Wirksamkeit alkohol-präventiver Projekte. Dementsprechend zielt unser Projekt drauf ab, den Jugendlichen Lebenskompetenz- und Risikokompetenzstärkung zu vermitteln (salutogenetischer Ansatz), während sie in ihrer Lebenswelt (u.a. bestimmt durch Schule) erreicht werden.

**Projektbeschreibung**

Im Sinne von Prävention und Beratung sowie gesetzlicher Regelungen will

Schülerinnen und Schüler zu einem klar differenzierten Standpunkt gegenüber ihrem Alkoholkonsum befähigen. Das Projekt ist zweigeteilt in einen 90-minütigen Film und in verschiedene interaktive, methodenreiche und praxisnahe Workshop-Stationen, die ebenfalls in einer Dauer von 60 Minuten durchlaufen und erlebt werden.

Das Nachgespräch im Anschluss an den Film und die Anleitung an den Workshop-Stationen werden mit Guides geführt. Sie werden im Vorfeld von Experten geschult. Die methodische Aufbereitung der einzelnen Workshops wird begleitet durch hauptamtliches pädagogisches Fachpersonal.

**Zum Film ‚,Komasaufen‘‘**

"Der 16-jährige Lukas soll mit seiner Mutter Beate und deren neuem Lebensgefährten Karsten in ein neu gebautes Haus ziehen. Lukas fühlt sich von den Erwartungen, die Karsten an ihn stellt, überfordert und sieht ihn als Eindringling in seine Welt. Er hängt sehr an seinem Vater Jochen, den er gerne in seiner Autowerkstatt besucht. Hier fühlt er sich ernst genommen und anerkannt. Viel lieber würde er für immer bei seinem Vater leben. Von diesem Wunsch fühlt Karsten sich provoziert. Die Kluft zwischen den beiden wird nicht kleiner, so sehr die Mutter sich bemüht, zwischen ihnen zu vermitteln.In der Schule läuft es für Lukas auch sehr mühsam. Die Noten sind schlecht und die angesagte Schulclique nimmt den schüchternen Außenseiter nicht ernst. Und dann ist er auch noch hoffnungslos in Sylvia verliebt, die Freundin von Timo, dem Anführer der Clique. Erst als Lukas der Clique zum Partymachen den Zugang zu dem noch leeren Neubau verschafft und anfängt, mit den anderen Hochprozentiges zu trinken, wird er von der Clique akzeptiert. Zunächst trinkt er nur mit den neuen Freunden, aber er bemerkt bald, dass er mit dem Alkohol seine Schüchternheit verliert und sich stark fühlt. Lukas fängt an, auch alleine zu trinken.

Die Mutter übersieht die Signale dieser fatalen Entwicklung, so wie sie auch am liebsten ignoriert, dass Lukas Schwierigkeiten in der Schule hat. Um mit der Clique mithalten zu können, bricht Lukas mit seinen Freunden zum Feiern nachts in die Werkstatt seines Vaters ein. Als die Polizei auftaucht, können viele der betrunkenen Jugendlichen fliehen. Sylvia allerdings ist so fertig, dass sie nicht es nicht mehr schafft. Weil Lukas versucht, ihr zu helfen, wird er von der Polizei aufgegriffen.Sein Vater Jochen sieht von einer Anzeige ab. Doch er macht sich große Sorgen um den Alkoholkonsum seines Sohnes und dessen Umgang. Bei der Mutter dauert es ein bisschen länger, bis sie erkennt, dass Lukas Veränderungen schwerwiegend sind. Doch erst als Sylvias Probleme immer dramatischer werden, wird Lukas auf tragische Weise bewusst, welche Folgen der Alkohol auslösen kann.

**Bitte beachten!**

Es ist unerlässlich, dass die Lehrkraft den Film vor dem Einsatz im Unterricht gesichtet hat und überprüft, ob die Klasse dem Inhalt gewachsen ist. Einige Szenen dieses Filmes zeigen Jugendliche beim exzessiven Alkoholkonsum und beim Diebstahl von Alkohol. Außerdem ist in zwei anderen Szenen zu sehen, wie ein Jugendlicher wenige Sekunden lang Personen beim Geschlechtsverkehr beobachtet."

https://www.planet-schule.de/wissenspool/fernsehfilme-fuer-die-schule/inhalt/komasaufen.html

# Hintergrundwissen Alkohol

# 1.1 Allgemeine Informationen

In „Die Sucht und ihre Stoffe“ der DHS wird die Substanz Alkohol erläutert. Alkohol oder genauer gesagt Äthanol, auch Ethanol oder Äthylalkohol (C2H5OH) ist eine klare, farblose Flüssigkeit, die durch die Vergärung von Zucker entsteht. Als Rohstoffe können im Prinzip alle zuckerhaltigen Nahrungsmittel verwendet werden. Neben den Weintrauben als traditioneller Ausgangsstoff werden u.a. auch Getreide, Früchte, Zuckerrohr, Melasse, Mais und Kartoffeln zur Alkoholgewinnung verwendet, wobei der Alkoholgehalt je nach Art des Getränks stark variiert. So liegt der Alkoholgehalt beispielsweise von Bier je nach Sorte etwa zwischen 4,0 und 8,0 Vol. %, von Rotwein zwischen 11,5 und 13,0 Vol. % und von durchschnittlichen Weißwein zwischen 10,5 und 11,8 Vol. %. Hochprozentige Getränke wie Weinbrand oder Obstbrände erreichen dagegen einen Alkoholgehalt von 50 und mehr Volumenprozenten. Dieser weitaus höhere Alkoholgehalt wird erzielt, indem man den durch die Gärung gewonnenen Alkohol anschließend destilliert. Hierbei wird der Alkohol in speziellen Vorrichtungen erhitzt. Der hierdurch entstandene Dampf wird aufgefangen und verflüssigt sich bei der Abkühlung wieder. Dieser Vorgang kann mehrmals wiederholt werden, bis die gewünschte Alkoholkonzentration erreicht ist. Der Siedepunkt des Alkohols liegt bei 78,3°C. Ein Volumenprozent entspricht 0,8 g Alkohol, d.h. ein Liter Rotwein enthält ca. 92-100 g Alkohol. Mit 29,6 kJ (7,07 kcal) pro Gramm Alkohol liegt sein Energiegehalt in etwa bei dem von Fett.

* Ethanol, auch Weingeist genannt, ist in alkoholischen Getränken, wie zum Beispiel Schnaps, Wein oder Bier enthalten und zählt zu den Genussmitteln. Alkohol ist in den westlichen Industrieländern eine so genannte kultivierte Droge, deren regelmäßige oder übermäßige Einnahme zu Abhängigkeit (Alkoholismus) und schweren Organschäden führen kann.
* Aethanol, auch Holzgeist genannt, ist als Inhaltsstoff in vielen Reinigungsmitteln enthalten. Meistens dient er als Lösungsmittel und ist stark verdünnt.
* Hochprozentiges Methanol ist als Spiritus bekannt und wird zum Beispiel bei der Fensterreinigung verwendet. Methanol ist giftig und führt zur Erblindung oder zum Tod.

Der sogenannte ,,gepanschte‘‘ Alkohol ist sehr gefährlich, da das Methanol in diesem nicht abgeschöpft wurde. Methanol kann als Frostschutzmittel verwendet werden oder kommt in der chemischen Industrie zum Einsatz. In trinkbarem Alkohol sollte die Substanz dagegen niemals enthalten sein. Trotzdem gibt es Schnaps mit Methanol, der dadurch sogar tödlich sein kann. Meistens handelt es sich dabei um selbstgebrannte Schnäpse.

Die Symptome einer Methanolvergiftung ähneln einem Rausch und sollten medizinisch abgeklärt werden.

Um das Risiko zu umgehen, ist es ratsam selbstgebrannten Schnaps zu meiden und im Ausland zu Getränken aus geschlossenen Flaschen zu greifen.

# Rechtliche Grundlagen

§ 9 Abs.1 Nr.2 Jugendschutzgesetz (JuSchG) regelt die Abgabe und Konsum von Alkohol in der Öffentlichkeit.

In Gaststätten, Verkaufsstellen oder sonst in der Öffentlichkeit dürfen

* Bier, Wein, weinähnliche Getränke oder Schaumwein oder Mischungen von Bier, Wein, weinähnlichen Getränken oder Schaumwein mit nichtalkoholischen Getränken an Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren,
* andere alkoholische Getränke oder Lebensmittel, die andere alkoholische Getränke in nicht nur geringfügiger Menge enthalten, an Kinder und Jugendliche

weder abgegeben noch darf ihnen der Verzehr gestattet werden.

Diese Altersgrenze sinkt auf 14 Jahre, wenn Jugendliche von Personenberechtigten (meist Vater, Mutter, Vormund) begleitet werden.

* Einigen Getränken werden Geschmacksverstärker zugesetzt. So gibt es z.B. Biere mit Tequila Geschmack. Sie gelten als Biere und dürfen ab 16 Jahren konsumiert werden. Nur mit Wein angereicherte Mixgetränke fallen auch unter diese Regelung (ab 16 Jahre).
* Hochprozentige Getränke, z.B. klare Schnäpse, Weinbrand, Liköre, Whiskey, Magenbitter, Cocktails, Alcopops, Pfläumli’s, Wodkafeige, Bier mit Schnaps (z.B. Goasmaß) und Mixgetränke mit Branntwein dürfen an Jugendliche (unter 18 Jahren) nicht abgegeben werden und der Verzehr darf nicht gestattet werden – siehe § 9 Abs.1 Nr.1 JuSchG.
* Alle Getränke, die neben diversen Geschmacksstoffen, oft geruchsneutrale, Anteile von Wodka, Whiskey, Rum oder anderem hochprozentigen Alkohol enthalten, fallen unter das absolute Abgabe- und Trinkverbot für Minderjährige (unter 18 Jahren), auch wenn der Alkoholanteil nur unwesentlich höher als bei Bier und meist unter dem von Wein liegt!
* Alkoholfreies Bier kann bis zu Alc 0,5% Vol. und Nähr-/Malzbier bis zu Alc 1,4% Vol. enthalten!

# Alkoholkonsum

Das Stufenmodell macht den Prozess von Konsum zur möglichen Abhängigkeit ersichtlich.

Konsum

Von Konsum wird gesprochen, wenn Alkohol gelegentlich (nicht regelmäßig) getrunken wird. Alkohol wird als Genussmittel angesehen und eingesetzt.

Gewöhnung

Die Gewöhnung an das Suchtmittel setzt einen regelmäßigen oder dauernden Konsum des Suchtmittels voraus. Durch die Gewöhung kann es zu einer Abhängigkeit kommen.

Missbrauch

Alkohol wird unter anderem konsumiert, um Gefühlszustände zu unterdrücken (z.B. bei Stress in der Schule). Missbräuchlich ist der Konsum auch dann, wenn in größeren Mengen und in unangebrachten Situationen getrunken wird (z.B. Alkohol im Straßenverkehr). In diesem Stadium wird häufig die Kontrolle darüber verloren, wie viel getrunken wird.

Sucht

Von Sucht wird gesprochen, wenn hohes Verlangen nach Alkohol besteht (Craving). Es treten Entzugssymptome auf (z.B. Zittern und Schwitzen). Durch einen erneuten Konsum wird versucht, diese Symptome zu vermeiden. Alkohol wird regelmäßig getrunken und eine Steigerung in der Frequenz ist erkennbar. Die Beschaffung von Alkohol und der Konsum von Alkohol selbst nehmen einen großen Platz im Leben ein. Der Alltag wird so ausgerichtet, dass es möglich ist, regelmäßig Alkohol zu konsumieren und andere Menschen werden für die Abhängigkeit eingesetzt. Häufig wird Alkohol in größeren Mengen zu Hause, auch heimlich, gelagert. In diesem Fall sollte eine Beratungsstelle aufgesucht werden.

# Multifaktorielle Ursachen

Das multifaktorielle Ursachenmodell nach Feuerstein gibt Aufschluss über mögliche Gründe für den Substanzkonsum. Dementsprechend finden sich diese im Milieu (inkl. Peer-Group), im Mittel (das bevorzugt wird) und im Menschen (Familie, Persönlichkeit) selbst. Abhängig von hier anzusiedelnder Faktoren lassen sich verschiedene Ursachen herausstellen. Folgende Motive, Alkohol zu trinken, konnten von Jugendlichen selbst benannt werden:

Es gibt immer mehrere Motive, die dazu führen, dass junge Menschen Alkohol trinken.

Einige Ursachen können sein:

* Angst, im Freundeskreis nicht akzeptiert zu werden. ,,NEIN‘‘ sagen ist schwierig (z.B. Gruppendruck)
* Der Wunsch, dem Alltag zu entfliehen (z.B. von nichts mehr wissen wollen)
* Schlechte Zukunftsperspektiven (z.B. schlechte Chancen auf dem Bildungsmarkt) und Leistungsdruck (z.B. Angst zu versagen)
* Alkohol wird als vorübergehende Lösung für Probleme angesehen (z.B. bei Ärger oder Streit mit Freunden oder Eltern)
* Langeweile und keine Alternativen zur Freizeitgestaltung
* Eigene Grenzen austesten und gesellschaftliche Grenzen bewusst überschreiten
* Um sich erwachsen zu fühlen
* Auf Feierlichkeiten gehört Alkohol dazu
* Alkohol hat eine enthemmende Wirkung und erleichtert die Kontaktaufnahme zum anderen Geschlecht oder in einer fremden Gruppe
* Spaß und Lust am Rausch

Insgesamt 62,9 % der 12- bis 17-jährigen Jugendlichen haben schon einmal Alkohol getrunken. 9,8 % dieser Altersgruppe trinken regelmäßig – also mindestens einmal in der

Woche – Alkohol. Etwa jeder siebte Jugendliche (14,0 %) berichtet bezogen auf die letzten 30 Tage vor der Befragung von mindestens einem Tag mit Rauschtrinken.

# Wirkung und Folgen

Im Allgemeinen hat Alkohol eine sehr belebende und später eine dämpfende Wirkung. Zuerst steigt die Stimmung, die Ausgelassenheit nimmt zu und wird abgelöst von Niedergeschlagenheit und manchmal auch aggressivem Verhalten. Die Wirkung hängt neben dem Alkoholgehalt und der Quantität vom jeweiligen Alkohol, der getrunkenen Menge, dem jeweiligen körperlichen und seelischen Zustand, dem Alter, dem Geschlecht und der Trinkgewöhnung ab. In geringen Mengen führt der Genuss zu gehobener Stimmung, Kontaktfreude und Abbau von Hemmschwellen/Ängsten. Bei Missbrauch kann die Stimmung in Gereiztheit bis hin zu Aggression und Gewalt umschlagen. Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Koordination, Sprache und Sexualität werden beeinträchtigt. Alkohol kann körperliche und psychische Abhängigkeit erzeugen.

Längerer Alkoholmissbrauch kann häufig zur Schädigung innerer Organe (Leberzirrhose), des Gehirns und des Nervensystems bis hin zur Entwicklung einer Demenz und zu Impotenz führen. Je jünger das Einstiegsalter ist, desto schädlicher sind die körperlichen Folgen (Pubertätsverzögerungen, Entwicklungsblockaden usw.) und desto größer ist die Suchtgefahr (z.B. stärkere Gewöhnungseffekte und Verfestigung des Verhaltens).

Neben den genannten physischen Folgen finden sich auf psychischer Ebene Auswirkungen mit Antriebsarmut, Depression bis hin zur Suizidgefährdung. Auch können soziale Konflikte mit Beziehungsabbrüchen sowie Statusverlusten (Schule, Ausbildungsplatz) auftreten.

Die Wirkung ist neben dem ursprünglichen Alkoholgehalt des Getränks von der Alkoholkonzentration im Blut des Konsumenten (Promille) abhängig. Als Orientierung gilt die Faustregel eines Standardglases mit 9-12g reinem Alkohol. So entspricht ein 0,25l Bierkrug einem Glas Sekt mit 0,1l oder einem Shot Wodka mit 4cl. Weiterführend lässt sich die Blutalkoholkonzentration berechnen. Bei Frauen (55kg) wird der reine Alkohol (hier 10g) durch 33kg Körperflüssigkeit geteilt und ergibt hier 0,3 Promille, bei Männern (80kg) erfolgt die Division durch 56kg mit dem Ergebnis von 0,18 Promille (BZgA, Limit. Das Magazin). Folgernd lässt sich herausstellen, dass je Geschlecht und Körpergewicht das Verhältnis von Körperflüssigkeit und Alkohol (Promille) Unterschiede aufweist, die es zu bedenken gilt.

Konkrete Ausführungen verdeutlichen Wirkung und Folgen nach dem Promillewert:

**Wirkung nach Promillewert**

*Ab ca. 0,2 Promille:*

Die Wahrnehmung (z.B. Sehfähigkeit, Konzentration) und das Verhalten (z.B. Koordination) beginnen sich zu verändern. Der Konsument fühlt sich enthemmter, freier und die Bereitschaft, weiteren Alkohol zu trinken, steigt.

*Bei ca. 1 Promille:*

Ab diesem Promillewert setzt der sogenannte Rauschzustand ein. Es kommt zu Gleichgewichts- und Sprachstörungen (z.B. Taumeln, Lallen) sowie visuellen Störungen (z.B. Doppeltsehen) mit Übelkeit.

*Bei ca. 2 Promille:*

Das Bewusstsein ist getrübt und die Gedächtnisfunktion lässt nach (z.B. Blackout, Filmriss).

*Bei über 3 Promille:*

Körperfunktionen lassen sich nicht mehr kontrollieren. Bei diesem Promillewert liegt eine Alkoholvergiftung vor. Diese kann sich lebensbedrohlich (Koma, Atemstillstand, Ersticken) auswirken.

Mit steigendem Promillegehalt korrelieren weitere Risiken. Aufgrund von Selbstüberschätzung und verminderter Reaktionsfähigkeit steigt das Unfallrisiko (u.a. im Straßenverkehr). Die enthemmende Wirkung von Alkohol kann erhöhte Gewaltbereitschaft hervorrufen. Eingeschränkte Risikoeinschätzung lässt ‚Betrunkene‘ häufiger zu Opfer von Gewaltdelikten werden (Frauen und Mädchen von sexueller Gewalt betroffen). Depressive Verstimmungen erhöhen das Suizidrisiko.

# Gesundheitliche Schäden

Ein langfristig überhöhter Alkoholkonsum gefährdet die Gesundheit und kann bis zum Tod führen. Nicht nur Abhängige sind betroffen. Auch wer aus Gewohnheit zu viel Alkohol trinkt und die gesundheitlich unbedenklichen Grenzen überschreitet, schädigt seinen Körper und senkt die Lebenserwartung deutlich. In Deutschland sterben jährlich schätzungsweise zwischen 42.000 und 74.000 Menschen direkt oder indirekt durch Alkohol.

Zu den Krankheiten, die mit überhöhtem Alkoholkonsum in Zusammenhang stehen, gehören:

* Bluthochdruck
* Übergewicht (Bierbauch)
* Gastritis (Entzündung der Magenschleimhaut)
* Herzmuskel-Erkrankungen
* Lebererkrankungen: Die Leber ist für den Abbau des Alkohols verantwortlich und von übermäßigem Alkoholkonsum besonders stark betroffen. Typische Folgen von Alkoholmissbrauch sind Verfettung und Verhärtung der Leber, was im Endstadium zur Leberzirrhose (Schrumpfleber) führt
* Schädigungen des Gehirns: Übermäßiger Alkoholkonsum führt zu Konzentrations- und Gedächtnisstörungen bis hin zur Intelligenzminderung und dem kompletten Zerfall aller geistigen Fähigkeiten
* Krebserkrankungen insbesondere der Leber, in Mundhöhle, Rachenraum und Speiseröhre, des Enddarms und der (weiblichen) Brustdrüse
* Pankreatitis (Entzündung der Bauchspeicheldrüse)
* Impotenz

Als besonders gefährdet für gesundheitliche Beeinträchtigungen gelten Jugendliche im Wachstum. Um reflektierte Handlungsfähigkeit zu ermöglichen, können ihnen diese Tipps weiterhelfen:

1. Trink keinen Alkohol, wenn Du durstig bist, sondern Wasser
2. Lass Dir Zeit beim Trinken
3. Meide Trinkspiele und ausgegebene Runden
4. Du darfst jederzeit einen angebotenen Drink ablehnen, sag Nein Danke
5. Orientiere Dich an Freunden, die wenig oder keinen Alkohol trinken
6. Nutze andere, hilfreiche Strategien, wenn Du Stress hast

# Handlung aufgrund von Alkoholkonsum

* Aufgrund von Selbstüberschätzung steigt das Unfallrisiko (z.B. im Straßenverkehr)
* Betrunkene werden häufiger Opfer von Gewaltdelikten
* Enthemmung lässt die Gewaltbereitschaft steigen (z.B. Aggressionen)
* Betrunkene Mädchen werden häufiger Opfer von sexueller Gewalt
* Depressive Verstimmungen können auftreten

# Alkoholabbau

Bezug nehmend auf o.g. Beispiel von Frauen werden ca. 0,1 Promille pro Stunde abgebaut. Das bedeutet, dass 0,25l Bier in etwa drei Stunden verarbeitet sind. Bei Männern kann der Abbau in ein bis zwei Stunden erfolgen. Der Prozess lässt sich nicht beeinflussen.

Im Schnitt werden etwa 0,1 – 0,2 Promille pro Stunde abgebaut. Es dauert z.B. bei einem Ausgangswert von 1 Promille rund sechs bis 8 Stunden, bis man wieder nüchtern ist! Eine schnellere Absenkung des Alkoholspiegels ist bisher bei keinem der gelegentlich angebotenen sogenannten ,,Promille-Killer‘‘ wissenschaftlich belegt. Auch starker Kaffee und Ähnliches macht nicht nüchtern, sondern nur wach! Der Abbau erfolgt zum größeren Teil über die Leber, während ein sehr geringer Teil des Alkohols über die Atemluft, Schweiß und Urin ausgeschieden wird. Hier noch einige Anhaltspunkte auf den Weg:

* Je schneller getrunken wird und je mehr Alkohol im Drink ist, desto schneller steigt er zu Kopf.
* Um 0,1% abzubauen, braucht man ca. ein bis zwei Stunden. Schon nach einem Glas Bier sollte man beispielsweise mindestens zwei Stunden das Führen eines KFZ oder anderer Maschinen meiden.
* Ist der Alkohol im Körper, ist er nicht mehr zu stoppen, nur zu verlangsamen. Vor allem fettiges Essen davor und viel Wassertrinken helfen, die Wirkung zu bremsen. Für den Promillewert bringt das aber nichts!
* Kaffee und Energy Drinks machen nur wacher, nicht nüchterner. Außerdem braucht man mehr Wasser, um den Flüssigkeitsverlust auszugleichen.
* Körperliche Anstrengung wie z.B. Tanzen lässt Alkohol schneller wirken. Danach fühlt man sich meist nüchterner, weil Adrenalin freigesetzt wird. Der Promillewert ändert sich jedoch nicht.
* Schlaf hat ebenfalls keine Wirkung auf die Dauer des Alkoholabbaus.

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass präventive Maßnahmen unumgänglich sind, Jugendlichen und angehenden Erwachsenen ein Repertoire an Wissen und Erfahrung zu initiieren. Im kommenden Abschnitt werden Methoden für den Einsatz im Unterricht vorgestellt, die darauf abzielen, Lebenskompetenz- und Risikokompetenzstärkung zu vermitteln.

# Methoden zum Einsatz im Unterricht

Der gesetzliche Kinder- und Jugendschutz soll junge Menschen vor Gefahren schützen und belegt bei Nicht-Einhaltung dabei die Verantwortlichen mit Bußgeld und Strafe. Beim erzieherischen Kinder- und Jugendschutz hingegen ist das vorrangig erklärte Ziel, die jungen Menschen zu eigenverantwortlichen und reflektierten Menschen zu befähigen, so dass sie selbst in der Lage sind, mit bestehenden Risiken angemessen umzugehen. Neben konkreten Präventionsmaßnahmen und angeregten Lernprozessen zum jeweiligen Thema gilt es darüber hinaus, die Schülerinnen und Schüler zu stärken. Vergessen werden soll dabei nicht, sie in ihrer „Lebenskompetenz“ zu fördern und nicht nur selektiv tätig zu werden. Die sich entwickelnde Haltung in der Jugendphase gefährdenden Einflüssen gegenüber ist entscheidend für eine stabile Persönlichkeit.

Im Nachfolgenden werden selektiv ausgewählte, an das Thema Alkohol angepasste Methoden aufgezeigt. Für ein präventives Gesamtkonzept stehen die Kommunale Jugendarbeit Amberg und Amberg-Sulzbach gerne als Ansprechpartner zur Verfügung.

# Planspiel zum Jugendschutzgesetz §9 Alkoholische Getränke

Das Planspiel „Die Anhörung“ simuliert mit Jugendlichen eine solche im Bundestag, in der Sachverständige begründen, warum das Jugendschutzgesetz (JuSchG) verschärft, liberalisiert oder beibehalten werden soll. Jugendliche setzen sich so aktiv mit den Risiken des Alkoholkonsums auseinander und die Akzeptanz des JuSchG wird gestärkt.

Durch das Ziehen von Namensschildern werden drei Gruppen gebildet. Je eine für die Verschärfung, Liberalisierung oder Beibehaltung des §9 JuSchG. Anhand der Rollenkarten erhalten die Jugendlichen Argumente über die sie diskutieren, eine Auswahl treffen und aus der Perspektive ihrer Rollen im Plenum vortragen. Anschließend wird über die Anträge abgestimmt und das Planspiel ausgewertet.

Die Methode ermöglicht durch die Einnahme verschiedener Rollen (Eltern, Mediziner, Soziologe, Polizei, Sozialpädagoge usw.), die Jugendliche einnehmen einen Perspektivwechsel, so dass sich die Jugendlichen aktiv und kritisch mit Informationen über Risiken und verschiedene Sichtweisen zum Thema Alkohol auseinandersetzen.

Die Normbildung in Bezug auf Alkohol wird durch die Auseinandersetzung mit den Zielen des Jugendschutzgesetzes angeregt, die Akzeptanz des JuSchG gefördert und der Prozess der politischen Meinungsbildung wird den Jugendlichen anhand eines Themas, das sie direkt betrifft, erlebbar und nachvollziehbar.

Das Planspiel „die Anhörung“ eignet sich für Jugendliche ab 14 Jahren, kann mit Gruppen zwischen neun und 30 Personen gespielt und bei der Kommunalen Jugendarbeit Amberg-Sulzbach entliehen werden.

# „Starke Karten“

In zahlreichen wissenschaftlichen Studien wird die Förderung der Lebenskompetenzen als wirksame präventive Maßnahme genannt.

Die "Starken Karten" sind ein Medium, mit deren Hilfe Jugendliche sich in Bezug auf ihre Fähigkeiten besser kennen lernen können. So werden eine realistische Selbsteinschätzung und ein positives Selbstkonzept gefördert. Durch die "Starken Karten" bekommen Jugendliche Anregungen zum Ausbau von weiteren Kompetenzen und lernen das Annehmen und Geben von konstruktiver Kritik. Dadurch wird ein förderndes soziales Klima geschaffen.

Das Spiel "Starke Karten" besteht aus drei Kartensätzen. In der Spielanleitung werden Hintergründe, Erfahrungen beim Einsatz der Karten und vielfältige Varianten beschrieben. Es kann bei der Kommunalen Jugendarbeit Amberg-Sulzbach entliehen werden.

# „Starker Wille statt Promille“

„Starker Wille statt Promille“ ist eines von insgesamt acht im Bundeswettbewerb Alkoholprävention ausgezeichneten Projekten zur Vorbeugung von Alkoholmissbrauch bei Jugendlichen und richtet sich an Jugendliche ab der Klassenstufe 9. Die Aktion basiert auf interaktiven Videoclips von, für und mit Jugendlichen – zum Anschauen und Weiterdiskutieren. Sie regt außerdem zur Produktion von eigenen Videoclips an. Die „Starker Wille statt Promille“ Clips sind auf einem Stick gespeichert und bieten Handlungsstränge für Mädchen und Jungen. Am Ende einer jeden Sequenz steht eine Entscheidung an, die in der Gruppe getroffen werden soll.

Die Sticks können bei der Kommunalen Jugendarbeit Amberg und dem Gesundheitsamt Amberg-Sulzbach entliehen werden.

# „Klar bleiben – feiern ohne Alkoholrausch“

Die schulbasierte Präventionsmaßnahme „Klar bleiben – feiern ohne Alkoholrausch“ vom Bayrischen Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG) richtet sich vor allem an Jugendliche ab der Klassenstufe 10. Wenn Alkohol bereits ein Thema ist, ist sie auch schon ab Stufe 9 einsetzbar. „Klar bleiben“ animiert dazu, die eigenen Einstellungen zum Alkohol und den eigenen Konsum kritisch zu betrachten und lädt zu einem Experiment ein: Von Mitte Januar bis Mitte März, also neun Wochen lang „klar zu bleiben“, also auf Alkoholrausch und andere riskante Konsumformen zu verzichten. Unter allen Klassen, die über diesen Zeitraum „klar geblieben“ sind, werden Preise verlost. Als Hauptpreis winkt in jedem Bundesland ein Gutschein über 1.000 Euro für eine gemeinsame Klassenaktivität. Die Teilnahme ist für die Schulen komplett kostenfrei.

Weitere Informationen unter www.klar-bleiben.de.

# KlarSichtKoffer

Den Durchblick haben, klar sehen, sich und anderen nichts vormachen - darum geht es beim interaktiven KlarSichtParcours der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung zu Alkohol und Tabak. Das ZPG stellt eine mobile "Koffer-Variante" landesweit für die Präventionsarbeit zur Verfügung. Der sechs Stationen umfassende Mitmach-Parcours verbindet interaktives Stationslernen, Erlebnisspiel und spontane Mitmach-Aktionen. Er will Kinder und Jugendliche ab dem Alter von 12 Jahren (7./8. Klassenstufe) über Wirkungen und Suchtpotentiale von Tabak und Alkohol aufklären und die kritische Haltung dazu stärken. Für die Arbeit mit dem KlarSichtKoffer wurden in den sieben bayerischen Regierungsbezirken Fachkräfte ausgebildet, die als KlarSicht-Multiplikatoren ihr Wissen nun vor Ort weitergeben, Trainerinnen und Trainer für den Einsatz des Koffers an Schulen ausbilden und bei der Einführung dort unterstützen.

Weitere Informationen auf Nachfrage beim Gesundheitsamt Amberg-Sulzbach.

# „Wenn-Ich-Karten“

Die „Wenn-Ich-Karten“ dienen zum Meinungsaustausch und regen zur Diskussion in der Gruppe an. Auf den Karten sind Satzanfänge abgedruckt, die die Jugendlichen dann ihrer Meinung nach sinnvoll beenden sollen. Die Aussagen decken die Bereiche „Alkohol“ und „Sucht allgemein“, aber auch „Essstörungen“ oder „Illegale Drogen ab. Je nach Themenbereich sind die Kärtchen farblich zu unterscheiden und teilweise auch geschlechtsspezifisch unterteilbar.

Der Einsatz ist ab dem Alter von 12 Jahren sinnvoll. Die Karten können bei der Kommunalen Jugendarbeit Amberg entliehen werden.

# Das Tankmodell

Das Tankmodell geht davon aus, dass der Mensch eine Art "Seelentank" in sich trägt. Dieser Tank sollte mit "Dingen" gefüllt sein, die es uns ermöglichen uns gut zu fühlen und Bedürfnisse zu erfüllen. Bestehen Defizite in sog. Tankstellen u./o. dem Zugang, kann eine Suchtentwicklung begünstigt werden.

Den Schülerinnen und Schülern fällt es meist leicht, einige für sie wichtige Tankstellen zu benennen, an denen sie ihren positiven "Gefühlstreibstoff" beziehen. Diese können z.B. sein: Sport treiben, mit Eltern Zeit verbringen, Freunde treffen, Musik hören, Computer spielen, Filme anschauen, usw.

Im Gespräch und der bildlichen Darstellung des "Seelentanks" und der "Tankstellen" anhand eines Plakats wird deutlich, dass es auch Schwankungen im "Tank" gibt. Der Umgang mit diesen Schwankungen muss geübt sein. Eine mögliche Ursache zur Suchtentstehung könnte sein, dass jemand zu wenig "Tankstellen" hat und zu wenig positiver "Gefühlstreibstoff" im Tank ist. Wenn mehrere Tankstellen gleichzeitig ausfallen (Kettenreaktion), steigt die Gefahr sich kurzfristig Ersatz durch Genuss- und Rauschmittel zu verschaffen. Eine weitere Ursache zur Suchtentstehung erklärt sich durch das Tankmodell. Kann jemand sich nur an einer Tankstelle leicht mit "Gefühlstreibstoff" versehen, steigt die Gefahr alle anderen Tankstellen zu vernachlässigen (ausweichendes Verhalten) und sich immer öfter an eben nur dieser einen "Tankstelle" aufzutanken. Das kann zu einer Sucht nach dieser einen "Zapfsäule" führen.

Das Tankmodel veranschaulicht, dass es bei vielen offenen "Tankstellen" möglich ist, sich vor Sucht zu schützen. Dazu muss den jungen Menschen bewusst sein, welche "Tankstellen" sie nutzen und wie sie sich diese erhalten können (z.B. sich dem Streit mit der Freundin zu stellen, sich Hilfe holen, Anforderungen eben nicht auszuweichen).

Mögliche Fragen:

* Was brauchst du, damit du dich wohlfühlst? Schreibe dies in den Tank (z. B. Liebe, Spaß, ....).
* An welchen Tankstellen füllst du deinen Tank auf? Schreib dies an die Zapfsäule (z. B. Eltern, Freunde, ...).
* Wie kann es dazu kommen, dass dein Tank über längere Zeit leer ist? Welche Auswirkungen hat dies?
* Was sind Schein- oder Ersatztankstellen?
* Wie kannst du einen leeren Tank bzw. Ersatztankstellen vermeiden?
* Man selbst ist meist Tankstelle für einen anderen Menschen: Kann ich gerade etwas abgeben oder geht es mir nicht so gut, und sollte ich ihm das sagen?

Manchmal wird der Tank ganz leer, uns geht es nicht gut, wir fühlen uns leer. Wenn unser Tank nun leer ist, ist es sehr wichtig, dass wir wissen, wo ,,echte‘‘ Tankstellen sind, denn es gibt leider auch Scheintankstellen. Das sind dann Ersatzmittel oder Ersatzhandlungen, die sich jedoch wie ein Korken oder ein Verschluss auf unseren Tank setzen und wir können nicht mehr wirklich auftanken. Anstatt unseren Tank aufzufüllen verschließen wir ihn.

Diese Korken decken zu, was wir wirklich brauchen. Wir merken dann nicht mehr, dass wir z.B. traurig oder einsam sind, dass uns Freunde fehlen oder dass wir Ruhe und Entspannung brauchen. Solch ein Korken kann für jeden etwas anderes sein. Er kann teuer oder billig, legal oder illegal sein.

Was allerdings alle Korken gemeinsam haben: Ich tanke nicht wirklich auf, sondern merke die belastenden Gefühle (z.B. Wut, Leere, Einsamkeit) nur nicht mehr, ich weiche ihnen aus. Letztlich sind diese Korken Energiebremsen, denn sie geben langfristig nicht wirklich Energie, sondern halten davon ab, den Tank wieder aufzufüllen. Man nennt das: ausweichendes Verhalten.

Problematisch wird es, wenn manche ,,Korken‘‘ so gut funktionieren, dass sie immer wieder benutzt werden. Es ist für uns aber sehr wichtig, dass wir Konflikten nicht ausweichen, denn wir können nur dann reifen, wenn wir sie verarbeiten. Wenn wir einen ,,Korken‘‘ zu oft dazu benutzen unsere Gefühle zuzudecken, kann eine Sucht entstehen. Das bedeutet, dass der ,,Korken‘‘ schon automatisch angewendet wird ohne darüber nachzudenken.

# Begriffserklärungen: was verbirgt sich dahinter?

Drucken Sie die nachfolgenden Begriffe aus und legen Sie diese in die Mitte eines Stuhlkreises. Bitten Sie die Schülerinnen und Schüler, die entsprechenden Begrifflichkeiten und Erklärungen zuzuordnen und sie von ihren Erfahrungen aus dem Freundes- oder Bekanntenkreis berichten zu lassen. Sie können die Worte nach Intensität / NoGos ordnen lassen und dabei eine Diskussion anregen.

|  |  |
| --- | --- |
| **Komasaufen** | Damit wird das Konsumieren einer so  großen Menge Alkohol bezeichnet, die  zur Bewusstlosigkeit führen kann. |
| **Kofferraumsaufen** | Bezeichnet den Konsum von selbst mitgebrachtem Alkohol, bevor eine Lokalität aufgesucht wird.  Häufig findet dies auf dem Parkplatz vor der Diskothek oder Kneipe statt. |
| **Binge-Drinking** | Damit wird jeweils das Konsumieren einer großen Menge Alkohol in sehr kurzer Zeit bezeichnet. |
| **Flatratetrinken** | Bezeichnet das Konsumieren einer beliebigen Menge Alkohol zu einem festen Eintrittspreis. |
| **Mischkonsum** | Werden Medikamente eingenommen, können bei gleichzeitigem Alkoholkonsum gefährliche Nebenwirkungen und Komplikationen auftreten. Außerdem kann sich die Wirkung des Alkohols verstärken und die des Medikaments verändern. Wenn Alkohol in Verbindung mit illegalen Drogen konsumiert wird, kann sich die Wirkung der Substanzen verändern oder verstärken. Dies kann schwere gesundheitliche Auswirkungen haben. |
| **Alkohol in Lebensmitteln** | Auch Lebensmittel, die andere alkoholische Getränke in ,,nicht nur geringfügiger Menge‘‘ enthalten, dürfen an unter 18-jährige nicht abgegeben werden, z.B. Eis mit Kirschwasser, Weinbrandbohnen, Kaffee mit Cognac. Wenn Lebensmittel – etwa Fleischgerichte, Süßigkeiten oder Säfte – Alkohol in geringfügiger Menge enthalten, muss dies auf der Verpackung angegeben werden. |
| **Alkoholfreie Trendgetränke** | Modegetränke können von allen Kindern und Jugendlichen (auch unter 14 Jahren) getrunken werden. So sind viele peppig aufgemachte Getränke mit aufregenden Namen auf dem Markt. Es ist jedoch zu bedenken, dass einige, z.B. Energy Drinks, mit stimulierenden Zusatzstoffen (z.B. Taurin oder Koffein) oder Lifestylegetränke (z.B. Teein) versetzt werden. |
| **Alkohol und Führerschein** | Wer vor dem 18.Geburtstag mit Vollrausch von der Polizei erwischt wurde bzw. mit einer Alkoholvergiftung ins Krankenhaus kam, muss bei der Beantragung der Fahrererlaubnis beim Ordnungsamt auf eigene Kosten mit ärztlichem Attest nachweisen, dass keine Alkoholabhängigkeit vorliegt. Für junge Fahrer/innen und für Fahranfänger/innen in der zweijährigen Probezeit gilt die Null-Promille-Grenze! Unter 0,5 Promille wird ein Verstoß mit Bußgeld, Punkten, Probezeitverlängerung und Aufbauseminar geahndet. Ab 0,5 Promille wird – wie für alle anderen Fahrer/innen auch – ein Fahrverbot von mindestens einem Monat verhängt, ab 1,1 Promille wird die Fahrerlaubnis für mindestens sechs Monate entzogen.  **Besser immer 0,0 Promille!** |

# Weiterführende Informationen

Genanntes Quellenwissen und weitere unterstützende Informationen für präventive Handlungsansätze finden sich u.a. bei

* BZgA – Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung;
* DHS – Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.;
* Drogen- und Suchtbericht der Bundesregierung.