

Logo Landkreis
Breisgau-Hochschwarzwald

Sucht - Trolley

Ein Koffer für Suchtprävention für Jugendliche

Konzept und Manual

Dezernat 2
Fachgruppe Planung und Prävention
Kommunale Suchtberatung
gabriele.ruck@lkbh.de
0761/2187-2513

Einführung

Alkohol und Tabak gelten als legale Drogen und sind unter Jugendlichen, die am häufigsten konsumierten Suchtmittel. Auch wenn der Konsum in dieser Altersklasse langsam rückläufig ist (BZgA 2009) steht doch nach wie vor jeder junge Mensch vor der Aufgabe, einen verantwortungsvollen Umgang mit diesen Substanzen zu erlernen.

Jährlich sterben in Deutschland mindestens 110.000 Menschen vorzeitig an den Folgen des Tabakkonsums, weitere 40.000 Menschen durch schädlichen Alkoholmissbrauch (BZgA 2009).

Um die Schäden, die mit Substanzmissbrauch einhergehen, zu verringern, muss die Vorbeugung von Sucht, zentraler Bestandteil einer umfassenden Sucht- und Drogenpolitik sein. Infolgedessen wurde die Suchtprävention in Deutschland im 2003 beschlossenen Aktionsplan „Sucht und Drogen“ als wichtiges Element einer umfassenden Präventionsarbeit gefordert.

Der Sucht- Trolley, als mobiler Methodenkoffer, greift mit seinen erprobten Modulen aus dem „Klarsicht- Parcours“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung das Ziel des verantwortungsvollen Umgangs auf und stellt eine interaktive und jugendgerechte Arbeitsweise in der Tabak- und Alkoholprävention dar.

Wir möchten uns bedanken beim Landratsamt Lörrach, die uns ihren nach BZgA-Vorlagen erstellten Life-Trolley als Vorlage zur Verfügung gestellt haben.

Organisation: Gabriele Ruck, Landratsamt Breisgau-Hochschwarzwald,
Dezernat 2, Fachgruppe Planung und Prävention

- 1) Konzept & Materialliste
- 2) Info- Tool: Tabak und Alkohol
- 3) „Warm up“- Materialien zur Vor- und Nachbereitung
 - Alkohol- Quiz
 - Tabak- Quiz
- 4) Modulvorstellung- Alkohol
 - “Rauschbrillen-Parcours”
 - „Talkshow“
 - „Trinkbar & BAK“
- 5) Modulvorstellung-Tabak
 - „Nichts vernebeln“

Konzept

Inhalt:

Der Sucht- Trolley ist ein mobiler Methodenkoffer, der sich zum Einsatz in der Alkohol- und Tabakprävention eignet. Er ist für die Anwendung im Schulunterricht oder in Gruppenstunden geeignet.

Zielgruppen sind Schülerinnen und Schüler ab der siebten Schulklasse, bzw. junge Menschen im Alter von 13 bis 17 Jahren. Das variationsfähige Konzept ermöglicht es Jugendlichen mit unterschiedlichem Wissens- und Entwicklungsstand von diesem Angebot zu profitieren,

Mit Hilfe der einzelnen Module ist es möglich einen Parcours zu gestalten, bei dem sich die Teilnehmenden mit ihren unterschiedlichen Fähigkeiten und Interessen einbringen und im Team voneinander lernen können.

Interaktive Methoden, wie z.B. der Einsatz der „Rauschbrillen“ greifen hierbei (erste) Konsumerfahrungen von Jugendlichen auf und ermöglichen so eine altersgemäße, sowie aktive Auseinandersetzung mit dem Thema „Sucht“.

Die zusätzlichen Materialien und die Vorschläge zur Vor- und Nachbereitung bieten Informationen, Hintergrundwissen, Diskussionsgrundlagen und Möglichkeiten zur Selbstreflexion.

Zwei CD-Roms stellen darüber hinaus notwendige Kopiervorlagen und eine Power-Point-Präsentation digital zur Verfügung.

Insgesamt bietet der Sucht- Trolley des Landratsamtes Breisgau- Hochschwarzwald

- die Möglichkeit, Jugendliche nicht nur auf kognitiver, sondern auch auf emotionaler und verhaltensbezogener Ebene anzusprechen und damit die Präventionseffekte zu steigern,
- breite Spielräume in der Gestaltung der Thematik,
- feedback-orientierte Kommunikationsmöglichkeiten und damit die Chance, alltagsnah und überzeugend auf Teilnehmer/-innen einzugehen,
- eine unterhaltsame, jugendgerechte und aktive Weise der Auseinandersetzung mit dem Thema „Sucht“

Im Sucht-Trolley sind alle Materialien und die notwendige Ausstattung enthalten, so dass er wenig Raum benötigt, flexibel einsetzbar und schnell aufgebaut ist.

Zeitbedarf für die Anwendung der Module:

Von 45 Min. über 90 Min. bis zu 135 Min. möglich.

Durchführung und Auswertung:

Die Module können als gesamtes Projekt oder einzeln in verschiedenen Sequenzen vorgestellt und durchgeführt werden. Sie bauen nicht aufeinander auf und sind in der Einteilung frei wählbar.

Es empfiehlt sich die Module vor dem Einsatz genau zu betrachten und entsprechend vorzubereiten. Der Einbezug einer zweiten Lehrkraft könnte von Nutzen sein.

Der Trolley muss vor seiner Rückgabe auf Vollständigkeit hin überprüft werden und es wird um das Ausfüllen der beigelegten Evaluationskarten gebeten.

Ziele:

Ein Einsatz des Sucht- Trolleys soll über die Wirkungen und Suchtpotenziale der legalen Suchtmittel Tabak und Alkohol informieren und eine kritische Haltung zum Konsum fördern. Das interaktive Angebot will Jugendliche dabei unterstützen, die Risiken von Alkohol- und Zigarettenkonsum bewusst zu sehen und verantwortungsvoll zu handeln.

Ziele sind

- die verständliche, altersgerechte Wissensvermittlung zu allen relevanten Aspekten rund um den Alkohol- und Tabakkonsum,
- die Reflektion des eigenen Konsumverhaltens,
- einen eigenständigen, kritischen und verantwortungsvollen Umgang mit legalen Suchtmitteln zu fördern,
- Nichtkonsumenten in ihrer Haltung zu bestärken,
- Genuss- und Konsumverhalten bewusst machen und aufklären,
- mit Jugendlichen soziale Folgen des Tabak- und Alkoholkonsums reflektieren und Entscheidungshilfen für gesundheitsförderliches Verhalten anbieten.

Ausleihmodus und Kosten:

Der Sucht- Trolley kann bei der Kommunalen Suchtbeauftragten, reserviert über gabriele.ruck@lkbh.de oder www.maedchensuchtjunge-bh.de ausgeliehen werden.

Der Trolley muss abgeholt und wieder zurückgebracht werden.

Für den Einsatz in der Schule oder Gruppe wird eine Kautions von einmalig 20,00 € erhoben. Diese werden nach Rückgabe des vollständigen Koffers zurückerstattet.

Für schwerwiegende Schäden haftet der Ausleiher.

Info- Tool

Welche Promillegrenzen gibt es im Straßenverkehr?

Alkohol im Straßenverkehr ist eine der häufigsten Ursachen für Verkehrsunfälle. Oft werden Personen dabei schwer verletzt oder getötet. Daher hat der Gesetzgeber Promille-Grenzen eingeführt, die mit Bußgeld, Einträgen im Verkehrszentralregister (in Flensburg), Fahrerlaubnisentzug oder sogar mit Freiheitsstrafen geahndet werden. Wiederholungstäter werden generell härter bestraft. Die nachfolgenden Informationen sind auf dem Stand vom 01.02.2009. Es handelt sich nicht um einen amtlichen Text. Weitere Informationen können auf der Website des Kraftfahrt-Bundesamt (www.kba.de) nachgelesen werden.

Null-Promille-Grenze

Seit 2007 gilt für Fahranfänger in der zweijährigen Probezeit sowie für Personen bis 21 Jahre die Null-Promille-Grenze. Diese Regelung wurde eingeführt, da junge Menschen vergleichsweise häufig in Verkehrsunfälle unter Alkoholeinfluss verwickelt sind. Wird ein Alkoholgehalt bis 0,5 Promille festgestellt und liegen noch keine erkennbaren Anzeichen von Fahrunsicherheit vor, wird dies als Ordnungswidrigkeit mit einem Bußgeld von 250,00 € und zwei Punkten im Flensburger Zentralregister geahndet. In der Probezeit drohen weitere Auflagen wie beispielsweise die Teilnahme an einem kostenpflichtigen Aufbauseminar. Zeigen sich jedoch Anzeichen von Fahrunsicherheit oder kommt es unter Alkoholeinfluss zu einem Unfall, so drohen höhere Strafen.

0,3 Promille-Grenze

Ab 0,3 Promille, die schon ab einem Bier (0,33 l) erreicht sein können, wird von einer so genannten „relativen Fahruntüchtigkeit“ ausgegangen. Bei auffälliger Fahrweise, z. B. Schlangenlinien, kommt schon ab diesem Alkoholwert eine Straftat wegen Trunkenheit im Verkehr in Betracht. Verursacht der oder die alkoholisierte Autofahrer/-in auch noch einen Unfall, so muss mit einer Verurteilung wegen Gefährdung des Straßenverkehrs gerechnet werden. Hier drohen Geld- oder Freiheitsstrafen und die Entziehung der Fahrerlaubnis für mindestens sechs Monate. In Flensburg kommen sieben Punkte im Verkehrszentralregister hinzu.

0,5 Promille-Grenze

Wird man mit einer Blutalkoholkonzentration von 0,5 Promille und mehr am Steuer erwischt, gilt dies als Ordnungswidrigkeit und wird beim Erstverstoß mit einer Geldbuße von 500,00 € einem Monat Fahrverbot und 4 Punkten geahndet. Bei wiederholten Verstößen wird es noch teurer, 1.000 € beim zweiten und 1.500,00 € beim dritten Verstoß. Kommt es sogar zu einem Unfall ist mit weiterreichenden Konsequenzen zu rechnen. Das Risiko, einen Unfall zu verursachen, ist etwa doppelt so hoch wie im nüchternen Zustand.

1,1 Promille-Grenze

Ab 1,1 Promille ist die so genannte „absolute Fahruntüchtigkeit“ erreicht. Die Wahrscheinlichkeit für einen Unfall ist zehnmal so hoch wie unter nüchternen Bedingungen. In jedem Fall erfolgt eine strafrechtliche Verfolgung, unabhängig davon, ob ein Fahrfehler oder gar ein Unfall vorliegt. Es droht eine Geld- oder Freiheitsstrafe bis zu einem Jahr, und der Führerschein kann für einen Zeitraum von sechs Monaten bis zu fünf Jahren entzogen werden. In Flensburg werden sieben Punkte registriert.

1,6 Promille-Grenze

Ab 1,6 Promille erfolgt zusätzlich zu den unter „1,1 Promille-Grenze“ genannten Sanktionen eine medizinisch-psychologische Untersuchung (MPU), im Volksmund auch „Idiotentest“ genannt, da mit großer Wahrscheinlichkeit chronischer Alkoholmissbrauch vorliegt.

„Warm- up“- Materialien

Alko-Quiz für junge Leute

1. Thema „Alkohol in der Schwangerschaft“: Was ist richtig?

A: Der Alkohol wird in der Nabelschnur herausgefiltert und kommt nicht beim Baby an.

F: Wenn die Mutter vorher Alkohol getrunken hat, soll sie das auch weiterhin tun. Sonst bekommt das Baby Entzugserscheinungen.

D: Der Alkohol kann die Entwicklung des Babys stören.

2. Was bestimmt das „Apfelsaftgesetz“?

M: In Apfelsaft und anderen Säften darf kein Alkohol enthalten sein.

U: Gaststätten müssen mindestens ein alkoholfreies Getränk anbieten, das nicht teurer ist als das günstigste alkoholhaltige Getränk.

A: Auf Apfelsaft und andere alkoholfreie Getränke aus dem Ausland wird kein Zoll erhoben. Alkoholhaltige Getränke müssen dagegen extra verzollt werden.

3. Ein halber Liter Bier (eine große Flasche/Dose) enthält ...

R: ...mehr Kalorien als ein halber Liter Apfelschorle.

K:...genauso viele Kalorien wie ein halber Liter Apfelschorle.

C:...weniger Kalorien als ein halber Liter Apfelschorle.

4. Die Dauer des Alkoholabbaus im Körper ist ...

G: ... kürzer, wenn man in die Sauna geht und ordentlich schwitzt.

E: ... länger, wenn man sich hinlegt und schläft.

C: ... immer gleich lang, egal was man tut.

5. Im Körper gibt es eine so genannte Blut-Hirn-Schranke, die ...

I: ... das Gehirn vor allen Giftstoffen schützt.

H: ... das Gehirn vor vielen Giftstoffen schützt, aber auch viele Stoffe wie z.B. Alkohol nicht aufhalten kann.

L: ... dafür sorgt, dass der Alkoholgehalt im Gehirn nie über 2 Promille steigt.

6. Manche glauben, dass Alkohol am Abend gut zum Einschlafen ist.
Was ist richtig?

B: Die Wirkung von Alkohol kann zwar dazu führen, dass man besser einschläft. Aber man wacht in der Nacht öfter auf und der Schlaf ist nicht so erholsam.

A: Alkohol führt dazu, dass man besser schläft, weil die so genannten Tiefschlafphasen länger werden.

P: Alkohol wirkt sich überhaupt nicht auf den Schlaf aus.

7. Warum sollten Kinder gar keinen Alkohol und Jugendliche ab 16 Jahren nur wenig Alkohol trinken?

L: Weil der Körper von Kindern und Jugendlichen noch in der Entwicklung ist.

S: Weil es verboten ist.

R: Weil dann nicht genug Alkohol für die Erwachsenen übrig bleibt.

8. Auf einer Flasche Bier steht „4,9 Vol.-%“. Was bedeutet das?

K: In der Flasche sind 4,9 g reiner Alkohol.

N: Man kann damit seinen Promillewert nach dem Trinken dieser Flasche Bier ausrechnen: das eigene Körpergewicht mit 4,9 malnehmen und dann durch 1000 teilen

I: Dieser Wert gibt den Alkoholgehalt des Bieres in „Prozent vom Volumen“ an. Dieses Bier hat also einen Alkoholgehalt von 4,9 Vol.-%.

Tabak- Quiz für junge Leute

1. Was ist Tabak?

- E. Eine Tomatenart.
- G. Ein Nachtschattengewächs und unter anderem ein Bestandteil einer Zigarette.
- T. Die Abkürzung für das Würzmittel „Tabasco“.

2. Was ist Nikotin?

- S. Eine Insel im Mittelmeer.
- R. Ein Botenstoff, der vom Gehirn ausgeschüttet wird.
- E. Wichtigster Inhaltsstoff des Tabaks

3. Macht Rauchen süchtig und abhängig?

- J. Nein, man kann jederzeit aufhören.
- W. Das weiß man nicht.
- S. Ja, Rauchen führt zu einer psychischen und physischen Abhängigkeit.

4. Was kann beim Rauchen mit dem menschlichen Körper passieren?

- U. Der Körper wird auf das Äußerste belastet und gilt als wesentlicher Risikofaktor für Erkrankungen wie Krebs, Herzinfarkt, chronische Bronchitis usw.
- V. Nur die Lunge wird geschädigt.
- Q. Es gibt keinen Zusammenhang von Rauchen und Erkrankungen.

5. Können Raucher auch Nichtraucher in ihrer Umgebung schaden?

- K. Nein, denn der Nichtraucher atmet den Rauch nicht direkt in die Lunge.
- P. Ja, aber es sind nur Säuglinge und Kinder betroffen.
- N. Ja, Tabakrauch ist in Innenräumen eine Gesundheitsgefährdung und kann wie beim Rauchen zu Erkrankungen und Tod führen..

6. Wer darf Tabak kaufen?

- I. Jeder, der möchte und rauchen will

Alkopops

Alkopops sind alkoholische Mischgetränke. Sie bestehen aus alkoholhaltigen Getränken (z.B. Spirituosen, Bier oder Wein) und Limonade.

Der Alkoholgehalt beträgt im Durchschnitt zwischen 5,0% und 6,0% Vol. - also etwas mehr als in den meisten Biersorten enthalten ist.

Die Mischgetränke lassen sich hauptsächlich in folgende Gruppen einteilen:

- Mischgetränke aus hochprozentigem Alkohol und Limonade,
- Mischgetränke aus Alkohol, Limonade und Aufputzmitteln, wie z.B. Koffein oder Taurin,
- Bier-Spirituosen-Limonade-Mischgetränke.

Daneben gibt es auch Biere mit Aromazusätzen, um den bitteren Geschmack zu überdecken. Den größten Marktanteil nehmen Alkopops aus Spirituosen und süßen Limonaden ein.

Durch den Zusatz von Zucker und Aromen wird der Alkoholgeschmack in Alkopops fast vollständig überdeckt. Besonders jungen Menschen und Personen, die noch keinen oder wenig Alkohol trinken, weil er ihnen nicht schmeckt, wird der Einstieg in den Alkoholkonsum somit erleichtert. Doch beim Trinken einer Flasche mit hochprozentigem Alkohol nimmt man rund 12 g reinen Alkohol zu sich. Dem entspricht in etwa die Menge von zwei Gläsern Tequila (je 2 cl, 38 Vol.-%).

Nicht zu vergessen ist der hohe Kaloriengehalt von Alkopops, denn sowohl Zucker als auch Alkohol sind hohe Kalorienlieferanten. So versorgt beispielsweise eine Flasche eines Alkopops mit Spirituosenanteil den Körper mit rund 200 Kilokalorien. Nach zwei Flaschen hat man somit ungefähr die Kalorienmenge einer Portion Pommes Frites aufgenommen - Mayonnaise oder Ketchup noch nicht eingerechnet.

Außerdem enthalten diese Getränke neben Zucker und Alkohol häufig problematische Konservierungs- und Zusatzstoffe wie Benzoesäure (E210) und Natriumbenzoat (E211), die beide im Verdacht stehen, Allergien auslösen zu können und sind intensiv mit Farbstoffen und Aromen angereichert.

Alkopops sind in erster Linie für die Hersteller „klassischer“ Alkoholika erfolgreiche Produkte, obgleich diese Produkte den Endverbraucher deutlich mehr kosten als die entsprechende Menge an Brantwein und Limonade oder Fruchtsaft. Dem Vorwurf, mit besonders „peppiger“ Werbung bewusst die Jugend verführen zu wollen, begegnen die Hersteller mit dem Einwand, dass alle dargestellten Personen deutlich sichtbar über 18 Jahre alt seien.

Da Alkopops meist auf Grundlage hochprozentiger Spirituosen gemixt werden, ist der Verkauf laut Gesetz in Deutschland offiziell nur an Erwachsene erlaubt. Eine Forsa-

Umfrage im Auftrag der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung aus dem Jahr 2003 ergab jedoch, dass rund 75 Prozent der Jugendlichen bereits Alkopops getrunken haben. Die Hersteller verkaufen demnach rund die Hälfte der Alkopops an Jugendliche.

Um dem Konsum der Alkopops durch Jugendliche entgegenzuwirken, gilt seit dem 01.07.2004 eine Sondersteuer auf diese Getränke. Eine handelsübliche 275-Milliliter-Flasche mit 5,5 Prozent Alkoholgehalt kostet rund 1,00 € mehr (davon entfallen rund 0,85 € auf die eigentliche Alkopopsteuer und der Rest auf die Mehrwertsteuer, die auch auf die Alkopopsteuer nochmal erhoben wird).

Berechnung der Blutalkoholkonzentration (BAK)

Um zu berechnen, wie hoch die eigene Blutalkoholkonzentration nach einem Getränk ist, muss man zuerst herausfinden, wie viel Gramm Alkohol sich darin befunden hat. Dies wird wie folgt errechnet:

1. Berechnung der Alkoholmenge in Gramm

Folgende Angaben sind nötig:

- Die Menge des Getränks in Milliliter (ml).
- Der Alkoholgehalt in Volumenprozent (Vol.-%).
- Das spezifische Gewicht des Alkohols: $0,8 \text{ g/cm}^3$

Die Formel zur Berechnung des Alkoholgehalts lautet:

$$\text{Menge in ml} \cdot \frac{\text{Vol.-%}}{100} \cdot 0,8 = \text{Gramm reiner Alkohol}$$

1. Beispiele:

1 Flasche Alkopop (275 ml, 5,6 Vol.-%):

$$275 \text{ ml} \cdot \frac{5,6}{100} \cdot 0,8 = 12,3 \text{ g Alkohol}$$

1 Flasche Bier (330 ml, 4,8 Vol.-%):

$$330 \text{ ml} \cdot \frac{4,8}{100} \cdot 0,8 = 12,7 \text{ g Alkohol}$$

1 Glas Wein (100 ml, 11 Vol.-%):

$$100 \text{ ml} \cdot \frac{11}{100} \cdot 0,8 = 8,8 \text{ g Alkohol}$$

1 Glas Tequila (20 ml, 38 Vol.-%):

$$20 \text{ ml} \cdot \frac{38}{100} \cdot 0,8 = 6,1 \text{ g Alkohol}$$

Mit Hilfe der Widmark-Formel wird die Blutalkoholkonzentration (BAK) in Promille berechnet. Dabei ist der unterschiedliche Anteil Körperflüssigkeit am Körpergewicht bei Männern (ca. 70%) und Frauen (ca. 60%) zu berücksichtigen:

$$\text{BAK (Promille)} = \frac{\text{Alkoholmenge in g}}{\text{Körpergewicht in kg} \cdot \text{Anteil Körperflüssigkeit}}$$

2. Beispiel: 3 Bier (à 0,3 l, ca. 4,8 Vol.-%), 70 kg

$$\text{Frau} = \frac{3 \cdot 12 \text{ g}}{70 \text{ kg} \cdot 0,6} = 0,86 \text{ Promille}$$

$$\text{Mann} = \frac{3 \cdot 12 \text{ g}}{70 \text{ kg} \cdot 0,7} = 0,73 \text{ Promille}$$

Zur genauen Berechnung der Blutalkoholkonzentration müsste zusätzlich noch die Trinkgeschwindigkeit, der Mageninhalt und der Alkoholabbau mitbedacht werden. Zudem gelangen nur etwa 70 - 90% des Alkohols in den Blutkreislauf, was als „Resorptionsdefizit“ bezeichnet wird. 10 - 30% werden bereits im Magen abgebaut. Daher dürfte die tatsächliche Blutalkoholkonzentration etwas geringer ausfallen. Für die alltägliche Berechnung ist die obige Formel aber völlig ausreichend.

Rauchfrei: wie sich der Körper erholt

Der Körper erholt sich schon nach kürzester Zeit, WENN man das Rauchen sein lässt:

...nach 20 Minuten:

Puls und Blutdruck normalisieren sich, die Durchblutung verbessert sich wieder.

...nach 8 Stunden:

Der Kohlenmonoxid - Spiegel im Blut sinkt wieder auf normales Niveau. Der Sauerstoff-Spiegel normalisiert sich. Der Raucheratem ist weg.

...nach 24 Stunden:

Das Herzinfarkt-Risiko beginnt zu sinken.

...nach 48 Stunden:

Geruchs- und Geschmacksrezeptoren regenerieren sich. Düfte werden wieder besser wahrgenommen.

...nach 3 Tagen:

Der Nikotinspiegel im Blut sinkt gegen Null. Abbauprodukte sind noch einige Tage feststellbar. Das Atmen fällt leichter.

...nach 2 Wochen:

Die körperliche Leistungsfähigkeit verbessert sich. Der Blutkreislauf stabilisiert sich. Die Lunge beginnt, Teerstoffe abzutransportieren.

...nach 1 Monat:

Das Immunsystem beginnt sich zu erholen, die Infektionsgefahr sinkt.

...nach 1 bis 9 Monaten:

Hustenanfälle und Kurzatmigkeit werden weniger, chronisch gereizte Nasennebenhöhlen beginnen sich zu regenerieren. Die Flimmerhärchen in der Lunge erholen sich. Der Schleimabbau wird verbessert, die Lunge kann sich verstärkt von Fremdstoffen reinigen.

...nach 1 Jahr:

Das Herzinfarkttrisiko ist nur noch halb so hoch wie das eines Rauchers.

...nach 5 Jahren:

Das Lungenkrebs-Risiko hat sich halbiert, ebenso das Risiko für Krebserkrankungen in Mund, Luft- und Speiseröhre.

...nach 10 Jahren:

Das Lungenkrebs-Risiko ist auf dem Niveau eines Nichtraucherers.

...nach 15 Jahren

Das Herzinfarkt-Risiko ist auf dem Niveau eines Nichtrauchers.*

Die angegebenen Zeiträume sind selbstverständlich nur Durchschnittswerte. Die Regeneration ist auch abhängig davon, wie lange und wieviel man früher geraucht hat und in welchem Lebensalter man wieder Nicht-Raucher wurde.

Modulvorstellung „Alkohol“

„Rauschbrillen- Parcours“

Rauschbrillen simulieren eindrucksvoll den Zustand der Beeinträchtigung durch Alkohol und/oder andere psychotrope (das Gehirn beeinflussende) Substanzen. Eingeschränkte Rundumsicht, Doppelsehen, Fehleinschätzungen für Nähe und Entfernungen, Verwirrung, verzögerte Reaktionszeit und das Gefühl von Verunsicherung werden durch die Rauschbrillen erlebbar.

Die unterschiedliche Wirkung von Berauschtsein wird durch 4 verschiedene Arten von Brillen dargestellt:

1. rote Low-Level-Alkopop-Brille simuliert ungefähr 0,8 ‰
2. „normale“ Rauschbrille simuliert ungefähr 1,3 ‰
3. abgedunkelte Twilight-Vision-Rauschbrille simuliert ungefähr 1,3 - 1,5 ‰ .
4. die „Alkopop-Nighttime- Rauschbrille“ simuliert ungefähr 0,8 ‰

Vorschläge für Aktionen mit den Rauschbrillen:

Im Folgenden finden Sie einige Vorschläge, wie die Rauschbrillen eingesetzt werden können.

Rauschbrillen beeinträchtigen in vielerlei Hinsicht. Wichtig ist es, dass die Teilnehmer/-innen die Wirkung in verschiedenen Situationen spüren, weshalb es sich anbietet, einen kleinen Parcours aufzubauen um dadurch jedem zu ermöglichen, verschiedene Übungen zu machen.

Übung 1

Klinischer Nüchternheitstest / "Auf der Linie Laufen"

Der klassische Nüchternheitstest, wie man ihn oft im Fernsehen sieht. Wie (früher) auf einer Polizeiwache lassen Sie die Person ca. 10 Schritte auf einer Linie laufen, eine Drehung machen und zurücklaufen. Sie können dabei auch laut die Schritte zählen lassen. Die Personen sollen dabei versuchen, die Hände an die Körperseite zu nehmen und die Linie genau zu treffen.

Material:

- > Rauschbrillen
- > Kreide oder Klebeband

Impulsfragen zur Übung :

Gab es Situationen, in denen Du Dich schon mal so gefühlt hast?

Was fiel besonders schwer?

Wie unterscheiden sich die Reaktionen mit und ohne diese Brille?

Warum ist es wichtig, das zu wissen?

Was würdest Du denken, wenn Du jemanden auf der Strasse sehen würdest, der sich so verhält?

Übung 2

Fang die Bälle

Lassen Sie die Teilnehmer/-innen Ihnen gegenüber einen oder mehrere kleine Bälle mit einer Hand auffangen, ohne andere Körperteile zu Hilfe zu nehmen. Diese Übung eignet sich auch für Partnerübungen in Gruppen. Die Rauschbrille kann dann im Wechsel benutzt werden.

Material:

- > Rauschbrillen
- > Softbälle

Übung 3

Ab in die Kiste

Die Teilnehmer/-innen sollen verschiedene kleinere Gegenstände vom Boden aufheben. Zu diesem Zweck wird mit Klebeband oder Kreide ein quadratisches Feld auf dem Boden abgeteilt und einige (8 - 9) kleine Gegenstände in das Feld gelegt und verteilt. Die Teilnehmer/-in soll nun zunächst ohne und anschließend mit der Rauschbrille alle Teile in eine Box einsammeln.

Wichtig: Die Kleinteile müssen einzeln eingesammelt nicht zusammengerauft werden!

Material:

- >Rauschbrillen
- > Kreide oder Klebeband
- > Kleinteile
- > Box

Impulsfragen zur Übung:

War das schwierig für dich?

Hättest du erwartet, dass du so viel länger brauchst mit Brille ?

Kannst du dich an ähnliche Situationen erinnern, in denen du betrunken warst?

Übung 4:

Slalom

Mit Hilfe von Pylonen wird eine kurvige Slalomstrecke aufgebaut. Diese muss nun ohne anzustoßen oder Teile zu verschieben möglichst zügig absolviert werden.

Dabei kann einmal mit und einmal ohne Brille die Zeit gestoppt werden.

Material

:

>Rauschbrillen

> Pylonen

Impulsfragen zur Übung:

Wie oft bist du irgendwo angestoßen?

An welchen Stellen im Parcours war es besonders schwer für dich?

Wie hast Du es dann doch geschafft?

Glaubst du, dass man angetrunken sicher ein Fahrzeug führen kann?

Insgesamt gibt es viele Ideen und Möglichkeiten für immer neue Übungen. Wichtig ist dabei immer ein erkennbarer Alltagsbezug und die Vergleichbarkeit der Leistung, mit und ohne Brille.

Bewährte Übungen sind auch:

Nummern im Telefonbuch nachschlagen, ein Vorhängeschloss oder ein Schrankschloss aufschließen, Lichtschalter und einfache Maschinen bedienen oder Bilder von Verkehrsschildern aus unterschiedlicher Distanz erkennen lassen.

„Talkshow“

Ein Mädchen oder ein Junge steckt durch Rauchen oder Alkohol in der Klemme. Egal, ob man so was schon mal selbst erlebt hat oder nicht: Hier gehört jede/r zum Experten-Team und kann mit nach geeigneten Lösungen suchen.

Die Gruppe entwickelt interaktiv eine Problemsituation, für die sie dann gemeinsam eine Lösung sucht.

Das Fiktive der Situation ermöglicht es den Schülerinnen und Schülern, eigene Probleme zu diskutieren, ohne sich persönlich dazu bekennen zu müssen.

Verschiedene Bilder und Fotos an der Magnettafel helfen als Denkanstöße.

Es kann je nach Situation und Gruppe der Anfang einer möglichen Geschichte vorgegeben werden, die dann mit den Teilnehmern weiterentwickelt wird.

Mögliche Beispiele für fiktive Situationsanfänge:

Tim ist 13 Jahre alt und hat sturmfrei, er lädt seine Freunde ein und einer von ihnen bringt seinen älteren Freund mit.

Dieser hat Bier und Zigaretten dabei. Er bietet Tim eine „Kippe“ an und auch ein Bier. Tim's Eltern verbieten ihm eigentlich zu rauchen und zu trinken...

Susi ist 16 Jahre alt und zum ersten Mal in der Disco.

Sie muss um halb eins zu Hause sein und es war mit den Eltern ausgemacht, dass sie und ihre Freundin von deren Bruder mitgenommen werden.

Ihr Bruder hat aber nun doch Bier getrunken und wirkt schon etwas betrunken.

Er sagt aber, dass es kein Problem sei und dass er immer noch fahren könne...

Material:

- > Magnettafel
- > Magnete
- > Fotos

„Trinkbar“

Hier wird ausschließlich der Wissensdurst gestillt. Was enthält mehr Alkohol: Schnaps oder Alkopops? Wieviel Alkohol versteckt sich in einem Mixgetränk? Nicht einfach zu schätzen, schmeckt man doch vor lauter Süße nicht viel davon.

Die „Trink-Bar“ regt zum Gespräch über vielfältige Aspekte des Alkoholkonsums an.

In diesem Modul sollen Informationen zu Alkohol und Trinkverhalten vermittelt werden. Die Gruppe sucht Antworten auf Fragen. Dabei geht es nicht nur um Faktenwissen, sondern auch um Anregungen und Tipps, wie man u.a. den eigenen Alkoholkonsum besser in den Griff bekommt.

Als Anregung dienen die verschiedenen Glasflaschen ohne Etikett, ergänzt werden kann dieses Modul durch die Berechnung zur Blutalkoholkonzentration (BAK).

Die handelsüblichen Flaschen werden gut sichtbar auf einen Tisch oder in die Mitte eines Stuhlkreises platziert. Nun kann z.B. mit dem Schätzen des Alkoholinhalts der Getränke begonnen werden. Weitere Impulsfragen könnten die folgenden sein:

Welche Getränke werden in diesen Flaschen verkauft?

Habt ihr das schon mal getrunken? Wo? Wann?

Welche Altersbegrenzungen gibt es für diese Getränke?

Wie habt ihr euch danach gefühlt?

Warum trinken Menschen diese Getränke? Zu welchem Anlass?

Ab wann darf man kein Auto mehr fahren?

Wieviel Zucker enthält ein Alkopop?

Material:

> Glasflaschen ohne Etikett

> Informationen aus dem Info- Tool

Modulvorstellung Tabak

„Nichts vernebeln“

Wer hier zur Zigarette greift, dem raucht zwar der Kopf, aber das schadet garantiert nicht der Gesundheit. Auch wenn die Zigaretten, die angeboten werden, ziemlich groß sind.

Die Gruppe zieht Zigaretten mit je einem Stichwort, über das dann gesprochen wird. Je nach Bedarf kann mit einer „Blitzlichtrunde“ begonnen werden, wobei jeder Schüler spontan sagt, was ihm zum Begriff einfällt oder man kann einige „Zigaretten“ bzw. Themen herausuchen und diese ausführlich besprechen.

Es kann sich in einem Stuhlkreis oder in einer offenen Runde unterhalten werden.

Für einen unkomplizierten Diskussionsverlauf sollte sich die Begleitperson schon im Vorfeld mit den folgenden Themen auseinandersetzen um bei Bedarf Impulse und Informationen geben zu können:

- Passivrauchen
- Schwangerschaft
- Coolness
- Unsicherheit
- Nikotin
- Krebs
- Gruppenzwang
- Shisha
- Tabaksteuer
- Sucht
- Aufhören
- Gelegenheitsraucher
- Hilfe
- Altersgrenze

Material:

- > Zigaretenschachtel
- > evtl. Informationen aus Info- Tool und Flyern