



KOMM' MAL KLAR!

ALKOHOLPRÄVENTION –
UNTERRICHTSEINHEITEN &
METHODEN ZUM THEMA ALKOHOL

Für Lehrkräfte
und Jugendleitung



DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

INHALT & VORWORT



04 UNTERRICHTSEINHEIT 1
Alkoholkonsum – ganz normal?

08 UNTERRICHTSEINHEIT 2
Was ist eigentlich erlaubt?

12 UNTERRICHTSEINHEIT 3
Warum trinke ich Alkohol?

16 UNTERRICHTSEINHEIT 4
Welche Folgen hat Alkohol?

20 UNTERRICHTSEINHEIT 5
Wie funktioniert Alkoholwerbung?

26 UNTERRICHTSEINHEIT 6
„Nein“ sagen können

32 UNTERRICHTSEINHEIT 7
Alkohol und Straßenverkehr

36 MIT KONSUMIERENDEN JUGENDLICHEN
INS GESPRÄCH KOMMEN

42 WEITERE HILFREICHE INFORMATIONEN



→ **Anlagen:**

Arbeitsblätter unter:

dak.de/glasklar-downloads



→ Weiterführende Hintergrund-
informationen und Broschüren
zum Thema Alkohol finden Sie
unter: aktionglasklar.de

LIEBE LESERINNEN UND LESER,

mit dieser Broschüre und den anderen Aktionsmaterialien zum Thema Alkohol wollen wir Ihnen Anregungen geben und Sie in Ihrer Präventionsarbeit unterstützen. „Aktion Glasklar“ heißt unsere große Initiative, mit der wir über Risiken und Gefahren des Alkoholkonsums aufklären möchten. Besonders möchten wir dabei Kinder und Jugendliche ansprechen und sie für einen vernünftigen Umgang mit Alkohol sensibilisieren.

Ob Sie nun als Lehrkräfte, Schulsozialarbeitende, Ärztin oder Arzt, Jugendgruppenleitung oder im Verein mit Kindern und Jugendlichen arbeiten – Sie können die Themen für Ihr Einsatzgebiet und Ihre Zielgruppe anpassen. Die Unterrichtseinheiten richten sich vor allem an 12- bis 16-Jährige, können aber auch für ältere Jugendliche sinnvoll sein. Sie können die Lerneinheiten als Gesamtpaket nutzen oder auch einzelne Bausteine verwenden.

Erfahrungsgemäß werden die Materialien häufig in der Schule eingesetzt, deshalb benutzen wir in dieser Broschüre Begriffe wie Lehrkraft, Schülerinnen und Schüler oder Klasse. Für alle anderen Formen der Arbeit mit Jugendlichen können Sie die Begriffe sinngemäß übertragen. Ebenso verwenden wir den Begriff „Eltern“. Wir meinen damit alle Erziehungsberechtigten in beliebigen Familienzusammensetzungen.

Ihr Aktion-Glasklar-Team

FEEDBACK

Haben Sie Anmerkungen zu unserer Aktion? Welche Erfahrungen haben Sie damit gemacht? Über eine Rückmeldung freuen wir uns. **Viel Spaß und Erfolg!**



Unterrichts- EINHEIT 1

ALKOHOLKONSUM – GANZ NORMAL?



**Gesellschaftliche
Bedeutung von
Alkohol**



HINTERGRUND

Alkohol ist in unserer Kultur weit verbreitet und akzeptiert. Es ist daher wenig glaubwürdig, wenn Sie versuchen, Ihren Schülerinnen und Schülern zu vermitteln, dass sie niemals Alkohol trinken sollen. Vielleicht bewirken Sie damit sogar das Gegenteil. Ihre Schülerinnen und Schüler haben wahrscheinlich schon einmal Alkohol probiert.

Ganz sicher ist Alkohol in diesem Alter ein Thema: im Freundeskreis, auf Feiern, in sozialen Medien.

ZIELE

Die Schülerinnen und Schüler ...

- wissen, dass Alkoholkonsum mit der Kultur und den Werten einer Gesellschaft zusammenhängt.
- werden für folgende Fragen sensibilisiert:
Wann ist in unserer Gesellschaft Alkohol akzeptiert?
Wann nicht? Welche negativen Folgen können durch Alkohol entstehen?
- lernen, dass es auf das richtige Maß ankommt.



EINHEIT 1

UNTERRICHTSABLAUF

ALKOHOLKONSUM – GANZ NORMAL?

Zeitungsumfang:
45 Minuten



6

ABLAUF	AKTIVITÄT	ZEITANGABE	MATERIAL / METHODE
<i>Einstieg</i>	<i>Alkohol und Trinkgelegenheit</i>	<i>10 Minuten</i>	<i>Plenum, Tafelbild, Film/Lied oder Buch</i>
<i>Hauptteil</i>	<i>Das richtige Maß</i>	<i>30 Minuten</i>	<i>Arbeitsblatt [1] „Alkoholkonsum – ganz normal?“ Plenum</i>
<i>Abschluss</i>	<i>Reflexion</i>	<i>5 Minuten</i>	<i>Plenum</i>



EINSTIEG

Die Klasse hat die Aufgabe, Situationen zu beschreiben, in denen Alkohol getrunken wurde.

War es in diesen Situationen richtig und angemessen, Alkohol zu trinken? Sammeln Sie die Antworten Ihrer Schülerinnen und Schüler an der Tafel. Danach können Sie einen Film, ein Lied oder ein Buch vorstellen, in dem es um Alkohol und seine Folgen geht. Ihre Schülerinnen und Schüler entscheiden, ob es in den Beispielen angemessen war, Alkohol zu trinken.

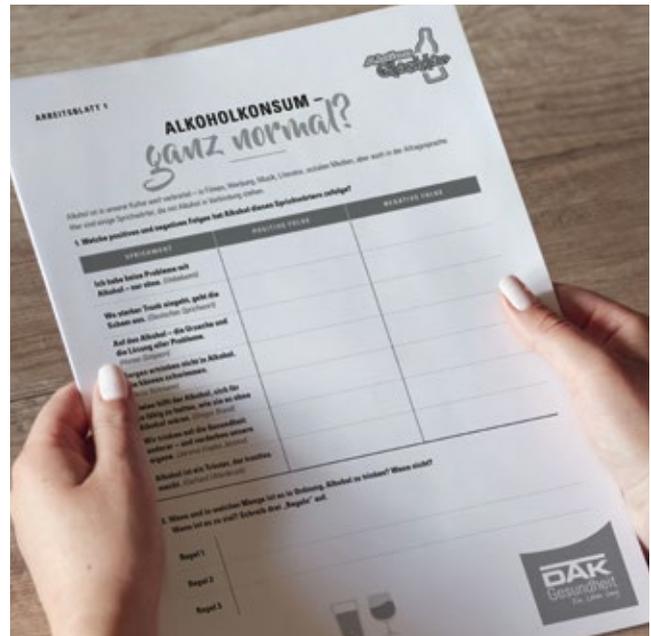
HAUPTTEIL

Arbeitsblatt [1] „Alkoholkonsum – ganz normal?“

Im Arbeitsblatt geht es um mehrere Sprichwörter zum Thema Alkohol. Die Schülerinnen und Schüler sollen zu jedem Sprichwort positive und negative Folgen des Alkoholkonsums notieren.

Am Ende des Blattes sollen Ihre Schülerinnen und Schüler drei „Trink-Regeln“ aufschreiben: Wann und in welcher Menge ist es in Ordnung, Alkohol zu trinken?

Am Ende tragen die Schülerinnen und Schüler die Ergebnisse vor der Klasse vor. Sie können dann gemeinsam mit Ihrer Klasse allgemeingültige „Trink-Regeln“ erarbeiten.



Arbeitsblatt [1] finden Sie unter:
dak.de/glasklar-downloads

ABSCHLUSS

Zum Abschluss der Stunde können Sie folgende Leitfragen diskutieren:

- In welchen Situationen sollte eher kein Alkohol getrunken werden?
- Überwiegen die Risiken oder der Nutzen von Alkoholkonsum?
- Gibt es kritische Mengen für den Alkoholkonsum?

WEITERE ANREGUNGEN ZU DIESER UNTERRICHTSEINHEIT

- Sammeln Sie Redensarten, die das Thema Alkohol zum Inhalt haben.
- Thema kulturelle und religiöse Unterschiede: Diskutieren Sie unterschiedliche Gewohnheiten und Normen zum Alkoholkonsum zwischen den Kulturen. Ein Beispiel: Jugendliche mit türkischem Migrationshintergrund trinken weniger (oder gar keinen) Alkohol als deutsche Jugendliche.
- Machen Sie einen Ausflug in die Geschichte der Genussmittel.
- Thema Alkohol und Medizin: Wo wird Alkohol als Medizin verkauft? Wie viel Alkohol ist in den Produkten enthalten? Ein Beispiel ist Melissengeist.
- Besuch in einer Suchtberatungsstelle und Gespräche mit Menschen, die Alkoholprobleme hatten/haben
- Machen Sie Übungen zum „Nein“ sagen (siehe dazu auch die Unterrichtseinheit 6 „Nein‘ sagen können“).

Unterrichts- EINHEIT 2

WAS IST EIGENTLICH ERLAUBT?



**Recht &
Gesetze**



HINTERGRUND

Auszug aus dem am 09.04.2021 zuletzt aktualisierten Jugendschutzgesetz:

§ 9 Alkoholische Getränke

- (1) In Gaststätten, Läden oder sonst in der Öffentlichkeit dürfen
1. 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,
 2. 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.
- (2) Absatz 1 Nr. 1 gilt nicht, wenn Jugendliche von einer personensorgeberechtigten Person begleitet werden.
- (3) In der Öffentlichkeit dürfen alkoholische Getränke nicht in Automaten angeboten werden. Dies gilt nicht, wenn ein Automat
1. an einem für Kinder und Jugendliche unzugänglichen Ort aufgestellt ist oder
 2. in einem gewerblich genutzten Raum aufgestellt und durch technische Vorrichtungen oder durchständige Aufsicht sichergestellt ist, dass Kinder und Jugendliche alkoholische Getränke nicht entnehmen können.
- (4) Alkoholhaltige Süßgetränke im Sinne des § 1 Abs. 2 und 3 des Alkopopsteuergesetzes dürfen gewerbsmäßig nur mit dem Hinweis „Abgabe an Personen unter 18 Jahren verboten, § 9 Jugendschutzgesetz“ in den Verkehr gebracht werden. Dieser Hinweis ist auf der Fertigpackung in der gleichen Schriftart und in der gleichen Größe und Farbe wie die Marken- oder Phantasienamen oder, soweit nicht vorhanden, wie die Verkehrsbezeichnung zu halten und bei Flaschen auf dem Frontetikett anzubringen.

Laut Gesetz gelten alle Personen zwischen 14 und 17 Jahren als Jugendliche. Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren dürfen in der Öffentlichkeit keinen Alkohol zu sich nehmen. Ab einem Alter von 14 Jahren besteht die Ausnahmeregelung, dass Jugendliche in Anwesenheit einer sorgeberechtigten Person Bier, Wein oder Sekt trinken dürfen. Ab 16 Jahren dürfen an Jugendliche nach dem Jugendschutzgesetz (§ 9 Abs. 1 Ziffer 1 JuSchG) Bier, Met, Wein, weinähnliche Getränke wie Apfel- und Beerenwein sowie Schaumwein und entsprechende Mischungen mit nichtalkoholischen Getränken (z. B. Radler, Sekt-Orange, Hugo) abgegeben werden.

Alkohol wie Schnaps, Likör, Wodka, Alkopops oder Mixgetränke (z. B. Gin Tonic) dürfen erst ab 18 Jahren gekauft und getrunken werden.

Auszug aus dem Gaststättengesetz

§ 6 Ausschank alkoholfreier Getränke

Ist der Ausschank alkoholischer Getränke gestattet, so sind auf Verlangen auch alkoholfreie Getränke zum Verzehr an Ort und Stelle zu verabreichen. Davon ist mindestens ein alkoholfreies Getränk nicht teurer zu verabreichen als das billigste alkoholische Getränk.

Der Preisvergleich erfolgt hierbei auf der Grundlage des hochgerechneten Preises für einen Liter der betreffenden Getränke. Dieser Paragraph wird umgangssprachlich auch „**Apfelsaftgesetz**“ genannt.

Was heißt das „Apfelsaftgesetz“ nun konkret?

Ein Beispiel:

- Nehmen wir an, das billigste alkoholische Getränk in einer Gaststätte ist ein Bier (0,4 Liter) und kostet 4 Euro.
- Das billigste alkoholfreie Getränk ist eine Cola (0,2 Liter) zu 2,50 Euro.
- Ein Liter Bier würde demnach 10 Euro, ein Liter Cola 12,50 Euro kosten.

Diese Kneipe hält sich also nicht an das „Apfelsaftgesetz“. Wenn das „Apfelsaftgesetz“ nicht eingehalten wird, ist ein alkoholisches Getränk billiger als ein alkoholfreies. Es wird deshalb vielleicht öfter gekauft.

ZIELE

Die Schülerinnen und Schüler ...

- wissen, welche gesetzlichen Bestimmungen es für den Verkauf und den Konsum von Alkohol gibt.
- wissen, was das „Apfelsaftgesetz“ ist und was es für die Gaststätten bedeutet.

EINHEIT 2

UNTERRICHTSABLAUF

WAS IST EIGENTLICH ERLAUBT?



Zeitumfang:
45 Minuten

10

ABLAUF	AKTIVITÄT	ZEITANGABE	MATERIAL / METHODE
<i>Einstieg</i>	Wissensstand zu Alkohol und Gesetzen	10 Minuten	Plenum, Tafelbild
<i>Hauptteil</i>	Was ist erlaubt? Alkohol und Gesetze	30 Minuten	Arbeitsblatt [2.1] „Was ist eigentlich erlaubt?“ Kleingruppen, Tafelbild, Plenum
<i>Abschluss</i>	Hausaufgabe „Apfelsaftgesetz“	5 Minuten	Arbeitsblatt [2.2] „Apfelsaftgesetz“ Hausarbeit



➔ Arbeitsblätter [2.1] und [2.2] finden Sie unter: dak.de/glasklar-downloads

EINSTIEG

Was wissen Ihre Schülerinnen und Schüler bereits über die gesetzlichen Bestimmungen zum Thema Alkohol?

Sammeln Sie die Ergebnisse an der Tafel.

HAUPTTEIL

Arbeitsblatt [2.1] „Was ist eigentlich erlaubt?“

Die Schülerinnen und Schüler bearbeiten einzeln das Arbeitsblatt. Sie sollen die mittlere Spalte der Tabelle ausfüllen. Danach können sie sich in Kleingruppen oder mit der Sitznachbarin bzw. dem Sitznachbarn über die Ergebnisse austauschen.

Diskutieren Sie nun mit der ganzen Klasse die Ergebnisse. Ergänzen Sie die Tabelle um die letzte Spalte (gesetzliche Bestimmungen) und schreiben Sie diese eventuell auch an die Tafel.

ABSCHLUSS

Das Arbeitsblatt [2.2] „Apfelsaftgesetz“ ist die Hausaufgabe.

Die Schülerinnen und Schüler sollen die Einhaltung des „Apfelsaftgesetzes“ an einer Gaststätte ihrer Wahl überprüfen. Dazu sollen sie die Preise verschiedener Getränke (im Internet oder auf der Speisekarte) vergleichen. Besprechen Sie die Ergebnisse in der nächsten Stunde.



Unterrichts- EINHEIT 3

WARUM TRINKE ICH ALKOHOL?



**Alkoholkonsum:
Motive &
Erwartungen**



HINTERGRUND

Alkohol ist in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Es gibt viele Gründe für Jugendliche, Alkohol zu trinken. Einige wollen einfach nur dazugehören und cool sein, andere versuchen, mit Alkohol ihre Schüchternheit zu überwinden. Oder sie wollen Spaß haben und suchen den „Kick“.

Jungen und Mädchen trinken oft aus unterschiedlichen Gründen Alkohol. Mädchen eher, um Probleme zu vergessen, Jungen eher, um mehr Spaß zu haben.

Ebenso gibt es unterschiedliche Gründe, warum manche Jugendlichen wenig oder gar keinen Alkohol trinken (siehe dazu auch: Unterrichtseinheit 1: „Alkoholkonsum – ganz normal?“).

Diese Einheit ist vor allem für Klassen gedacht, in denen viele Schülerinnen und Schüler bereits Erfahrungen mit Alkohol gemacht haben.

Schülerinnen und Schüler, die noch nie Alkohol getrunken haben, können das Arbeitsblatt mit Gründen füllen, warum sie keinen Alkohol trinken.

ZIELE

Die Schülerinnen und Schüler ...

- wissen, dass es unterschiedliche Motive sowohl für den Konsum von Alkohol als auch für Abstinenz gibt. Auch Mädchen und Jungen trinken aus unterschiedlichen Gründen.
- können ihre eigenen Gründe und ihre Erwartungen an das Alkoholtrinken reflektieren.
- können kritisch hinterfragen, ob ihre Erwartungen an den Alkoholkonsum realistisch sind und ob ihre Motive angemessen sind.
- wissen, welche Alternativen es zum Alkoholtrinken gibt und wie sie ihre Wünsche auch anders erfüllen können.



EINHEIT 3

UNTERRICHTSABLAUF

WARUM TRINKE ICH ALKOHOL?



Zeitumfang:
45 Minuten

14

ABLAUF	AKTIVITÄT	ZEITANGABE	MATERIAL / METHODE
<i>Einstieg</i>	<i>Motive für Alkoholkonsum und Abstinenz</i>	<i>10 Minuten</i>	<i>Plenum, Tafelbild</i>
<i>Hauptteil 1</i>	<i>Alkohol und Motive</i>	<i>15 Minuten</i>	<i>Soziometrische Übung</i>
<i>Hauptteil 2</i>	<i>Motive und alternative Verhaltensweisen</i>	<i>15 Minuten</i>	<i>Arbeitsblatt [3] „Warum trinke ich Alkohol?“ Plenum, ggf. Tafelbild</i>
<i>Abschluss</i>	<i>Reflexion</i>	<i>5 Minuten</i>	<i>Plenum</i>

EINSTIEG

Sammeln Sie zum Einstieg Motive für den Alkoholkonsum. Welche Gründe fallen Ihren Schülerinnen und Schülern ein, wieso sie Alkohol trinken oder auf ihn verzichten? Schreiben Sie die Gründe und Erwartungen an die Tafel.

Hier finden Sie eine Liste mit möglichen Antworten und Ergänzungen:

Alkoholkonsum

- dazugehören, cool sein, Gruppendruck
- offener werden, weniger schüchtern sein
- erwachsen sein
- Adrenalinkick, etwas Verbotenes tun
- Spaß haben, lustig sein, Genuss
- negative Gefühle unterdrücken, besserer Umgang mit Problemen

Abstinenz

- kostet Geld
- religiöse Gründe
- Gesundheit
- Angst, die Kontrolle zu verlieren
- schlechtes Image

HAUPTTEIL 1

Im Anschluss nutzen Sie die gesammelten Motive und Erwartungen als Grundlage für eine soziometrische Übung:

- Dazu brauchen Sie Platz im Klassenraum. Stellen Sie Stühle und Tische an den Rand.
- Danach stellen Sie zwei Stühle mit den Schildern „Trifft vollkommen zu“ und „Trifft überhaupt nicht zu“ an den Raumenden auf.
- Nun fragen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler, ob das jeweilige Motiv für den Alkoholkonsum auf sie zutrifft oder nicht.
- Die Schülerinnen und Schüler stellen sich entlang der gedachten Linie zwischen den Stühlen auf.
- Wichtig: Alle sollen für sich selbst überlegen, wo ihr Platz auf der Linie ist.



➔ *Arbeitsblatt [3] finden Sie unter:*
dak.de/glasklar-downloads

HAUPTTEIL 2

Arbeitsblatt [3] „Warum trinke ich Alkohol?“

Die Schülerinnen und Schüler sollen drei für sie wichtige Gründe für das Trinken von Alkohol notieren.

Sie sollen sich überlegen, welche anderen Möglichkeiten es gibt, auch ohne Alkohol die gewünschten Ergebnisse zu bekommen. Sie können einige Antworten im Plenum in der Klasse besprechen.

ABSCHLUSS

Reflektieren Sie gemeinsam mit Ihrer Klasse folgende Leitfragen:

- Gibt es Motive und Erwartungen, die eher kritisch sind und vielleicht sogar Gefahren bergen? Wenn ja, welche und warum?
- Haben Mädchen und Jungen unterschiedliche Motive und Erwartungen?
- Wie realistisch sind die Erwartungen, die genannt wurden? Hilft Alkoholkonsum tatsächlich dabei, cool oder erwachsen zu sein oder mit Problemen besser umzugehen?

Unterrichts- EINHEIT 4

WELCHE FOLGEN HAT ALKOHOL?



**Auswirkungen
des Alkohol-
konsums**



HINTERGRUND

Alkohol wirkt sich auf den gesamten Körper aus. Trinkt man zu viel und zu oft Alkohol, wird man davon abhängig. Es kommt zu gesundheitlichen Schäden, auch zu Langzeitschädigungen.

Bei Jugendlichen wächst das Gehirn noch. Deshalb kommt es gerade bei ihnen zu langfristigen Folgen wie Konzentrationsstörungen oder Denkproblemen.

Übermäßiger und regelmäßiger Konsum von Alkohol führt zu körperlichen, psychischen und sozialen Problemen (zum Beispiel in Beziehungen, im Straßenverkehr, in der Schule oder bei der Arbeit).

ZIELE

Die Schülerinnen und Schüler ...

- wissen, welche gesundheitlichen Folgen Alkohol haben kann.
- können die Risiken und den Nutzen des Alkoholkonsums abwägen.



EINHEIT 4

UNTERRICHTSABLAUF

WELCHE FOLGEN HAT ALKOHOL?

Zeitumfang:
45 Minuten



18

ABLAUF	AKTIVITÄT	ZEITANGABE	MATERIAL / METHODE
<i>Einstieg</i>	<i>Auswirkungen von Alkohol</i>	<i>10 Minuten</i>	<i>Plenum, Tafelbild</i>
<i>Hauptteil</i>	<i>Alkohol im Körper</i>	<i>30 Minuten</i>	<i>Arbeitsblatt [4] „Alkohol im Körper“ Kleingruppen, Plenum</i>
<i>Abschluss</i>	<i>Reflexion</i>	<i>5 Minuten</i>	<i>Plenum</i>

EINSTIEG

Fragen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler zum Einstieg, wie Alkohol ihrer Meinung nach wirkt.

Welche positiven und welche negativen Auswirkungen hat Alkohol? Sammeln Sie in einem Klassengespräch die Antworten Ihrer Schülerinnen und Schüler und halten Sie die Antworten an der Tafel fest.

Erklären Sie, dass die vermeintlich positiven Wirkungen mit zunehmendem Konsum durch die negativen Wirkungen übertroffen werden (peinliches Verhalten, Kontrollverlust, Übelkeit).

HAUPTTEIL

Arbeitsblatt [4] „Alkohol im Körper“

Ihre Schülerinnen und Schüler können das Arbeitsblatt allein oder in Kleingruppen bearbeiten. Sie sollen hinter jeden Begriff schreiben, welche Folgen Alkohol an dieser Stelle des Körpers hat. Danach diskutieren Sie die genannten Folgen in der Gruppe. Eventuell können Sie weitere psychische und soziale Folgen ergänzen. Sie können falsch genannte Folgen korrigieren und neu bewerten. Am Schluss der Diskussion stellen Sie die Frage, ob die Schülerinnen und Schüler die genannten Risiken eingehen oder lieber vermeiden möchten.

Sie können diese möglichen Folgen mit der Klasse diskutieren:

- „Kater“ am nächsten Morgen.
- Riskantes Verhalten: ungewollter/ungeschützter Geschlechtsverkehr, Unfälle, aggressives Verhalten, Kontrollverlust.
- Körperliche Folgen: Schädigung des Gehirns, der Leber, des Herzens und anderer Organe, Begünstigung von Krebserkrankungen, Einschränkung der körperlichen Leistungsfähigkeit, hohe Kalorienaufnahme (gerade auch durch Mixgetränke wie zum Beispiel Wodka-Energy).
- Psychische Folgen: eingeschränkte Aufmerksamkeit, Beeinträchtigungen des Gedächtnisses und der kognitiven Leistungsfähigkeit. Psychische Erkrankungen (wie z. B. Depressionen, Angsterkrankungen, Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörungen) können hervorgerufen werden.



➔ Arbeitsblatt [4] finden Sie unter:
dak.de/glasklar-downloads

- Soziale Folgen: Schwierigkeiten in der Schule, Probleme am Arbeitsplatz, in der Familie, im Freundeskreis, in der Beziehung, Mobbing durch das Hochladen von peinlichen Bildern in sozialen Netzwerken.
- Durch Rauschtrinken („Binge-Drinking“) kann es im schlimmsten Fall zu einer Alkoholvergiftung mit tödlichen Folgen kommen.
- Die Mischung von Alkohol und Energydrinks kann besonders gefährlich sein. Energydrinks können an sich schon Krampfanfälle oder Herz-Kreislauf-Probleme begünstigen. Durch die Mischung mit Alkohol verstärkt sich das noch zusätzlich. Zudem überdecken Energydrinks die Wirkung des Alkohols. Dies führt zu Überschätzung und zu riskantem Verhalten.

ABSCHLUSS

Reflektieren Sie die Ergebnisse anhand folgender Leitfragen gemeinsam mit Ihrer Klasse:

- Hat jemand aus der Klasse diese Folgen schon einmal selbst erlebt? Oder jemand aus dem Freundes- und Familienkreis?
- Wie können diese Folgen vermieden werden?

➔ Weiterführende Informationen und Fakten zum Thema Alkohol finden Sie zusätzlich in der Broschüre „Alkohol – Zahlen und Fakten“.

Unterrichts- EINHEIT 5

WIE FUNKTIONIERT ALKOHOLWERBUNG?



Alkohol &
Werbung

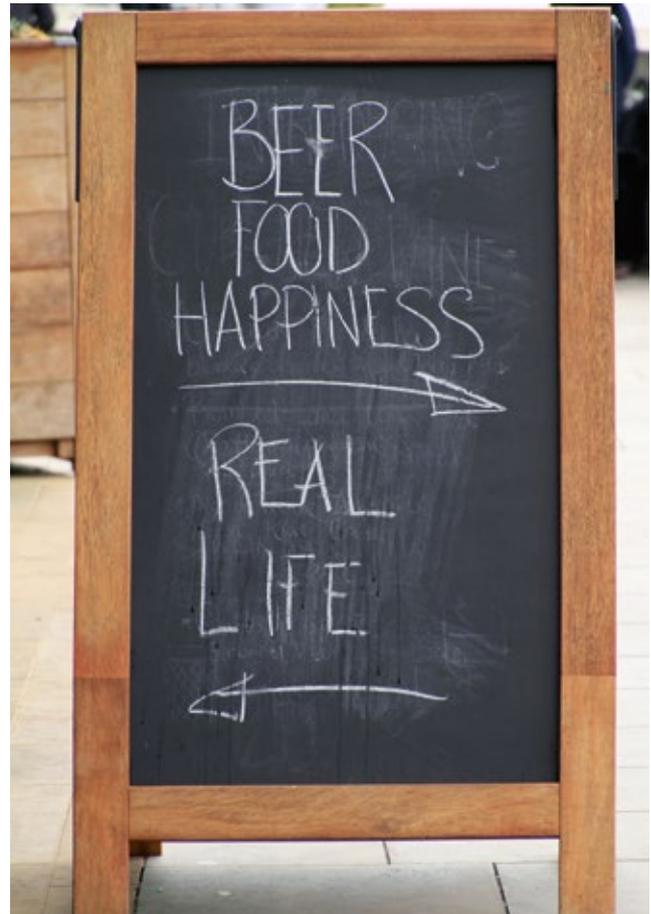
HINTERGRUND

Die Alkoholindustrie gibt jährlich etwa 584 Millionen Euro für Werbung aus. Neben den klassischen Medien wie Fernsehen, Plakaten oder Zeitschriften werden zunehmend auch soziale Medien genutzt.

Studien zeigen, dass diese Werbung schon auf Kinder einen Einfluss hat. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, für Alkohol zu werben. Dabei unterscheidet man direkte und indirekte Werbung.

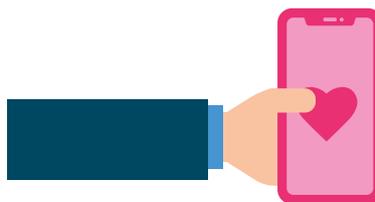
Direkte Werbung

- Anzeigen in Zeitschriften und Zeitungen
- Plakate, zum Beispiel auf Werbetafeln, Litfaßsäulen oder öffentlichen Verkehrsmitteln
- Werbefilme im Fernsehen und im Kino
- Schleichwerbung (Product-Placement) in Serien, Kino- oder Fernsehfilmen
- Maßnahmen zur Verkaufsförderung, z. B. Werbung am Verkaufsort durch besonders auffällige Präsentation mittels besonderer Schaukästen, Verkaufsstände, Regale und anderer Materialien



Indirekte Werbung

- Sponsoring von Kultur-, Musik- und Sportveranstaltungen
- Werbung im Internet, zum Beispiel in sozialen Netzwerken
- Werbegeschenke mit dem Logo der Marke, wie T-Shirts, Kappen, Taschen und Sportartikel



SELBSTVERPFLICHTUNGEN DER INDUSTRIE

Die Werbebranche hält sich freiwillig an bestimmte Regeln (exakter Wortlaut unter werberat.de). Halten sich Unternehmen nicht an die Verhaltensregeln, kann der Deutsche Werberat Strafen verhängen.

Für Kinder und Jugendliche hat der Deutsche Werberat im Jahr 2009 die folgenden Verhaltensregeln aufgestellt (ausführlich unter: werberat.de, „Verhaltensregeln des Deutschen Werberats über die kommerzielle Kommunikation für alkoholhaltige Getränke“).

Werbung für Alkohol soll ...

- Kinder und Jugendliche weder zum Trinken von Alkohol auffordern noch trinkende Kinder und Jugendliche zeigen.
- nicht in Medien erscheinen, die sich vor allem an Kinder und Jugendliche richten.
- Kinder und Jugendliche nicht als zu jung zum Alkoholtrinken darstellen. Das könnte sie zum Trinken provozieren, weil sie gerne älter wirken wollen.

- keine Personen davon erzählen lassen, dass sie schon als Kinder oder Jugendliche Alkohol getrunken haben.
- nicht als Sponsoring im Zusammenhang mit Kindern und Jugendlichen erfolgen, zum Beispiel auf Sporttrikots von Kinder- und Jugendmannschaften.

Der Deutsche Werberat hat im Jahr 2015 zusätzlich Regeln für die Online-Werbung aufgestellt (ausführlich unter: werberat.de, „Social-Media-Leitlinie für die Hersteller alkoholhaltiger Getränke“).

Die Werbung für alkoholhaltige Getränke in sozialen Medien soll ...

- mit einer Altersschränke versehen sein. Hersteller von Alkohol sollen in den Social-Media-Kanälen die Möglichkeit nutzen, bestimmte Inhalte für gewisse Altersgruppen zu sperren.
- eine Weiterleitung von Inhalten an Personen unterhalb des gesetzlichen Mindestalters ausschließen. Die Weiterleitungsoptionen, die das Teilen oder die Freigabe von Inhalten ermöglichen, sollen entsprechend eingestellt werden.
- auf ihren Social-Media-Kanälen Inhalte, die von Dritten gepostet werden, regelmäßig kontrollieren. Unangemessene Inhalte (egal ob Texte, Fotos oder Videos) sollen gelöscht werden.
- transparent sein. Die Hersteller sollen immer kennzeichnen, dass sie offizieller Betreiber und verantwortlich für das jeweilige Angebot sind.

Weitere Regeln für die Werbung alkoholhaltiger Getränke

Werbung soll ...

- keine Aussagen machen, dass sich durch Alkohol die physische Leistungsfähigkeit verbessert.
- nicht den Eindruck erwecken, dass Alkohol den sozialen oder den sexuellen Erfolg erhöht.
- nicht zu übermäßigem Trinken auffordern und die Gefahren nicht verharmlosen.
- speziell Kinder und Jugendliche nicht zum Trinken auffordern.
- nicht scheinbar positive Folgen des Trinkens darstellen, zum Beispiel enthemmende Wirkung, weniger psychosoziale Konflikte oder Verringerung von Angstzuständen.
- keine Sportlerinnen und Sportler zeigen, die trinken oder zum Trinken auffordern.





DARSTELLUNG DES ALKOHOLKONSUMS

Alkoholwerbung enthält verschiedene Werbebotschaften. Der Konsum von Alkohol wird in der Werbung oft mit unterschiedlichen Werten/Attributen verknüpft oder dargestellt.

Alkohol als Genuss

Alkohol wird in der Werbung mit positiven Attributen wie „gutem Geschmack“, „Genuss“ oder auch „Vergnügen“ belegt. Der Konsum von Alkohol wird als Belohnung angepriesen. Die Werbung vermittelt: Echte Kenner und Genießer trinken Alkohol.

Alkohol als Ausdruck von Unabhängigkeit

Jugendliche haben das Bedürfnis nach Unabhängigkeit. Damit sind weitere Wünsche wie höheres Selbstbewusstsein, soziale Anerkennung, Autonomie, Befreiung von Autoritäten und Suche nach Abenteuern verbunden. Die Grundbedürfnisse nach Freiheit und Unabhängigkeit sind für weibliche und männliche Jugendliche in gleicher Weise relevant.

Alkohol als Ritus, um erwachsen zu werden

Symbole und Themen der Erwachsenen wie Abenteuer, Individualismus, Unabhängigkeit, Glamour und Sexualität sind für Jugendliche attraktiv.

Alkohol wird in der Werbung mit diesen Themen verknüpft. Das Trinken selbst wird zu einem Indikator für Erwachsensein und Vergnügen. So entsteht ein großer Anreiz, die dargestellten Figuren zu imitieren. Werbung, die den Eindruck erweckt, dass der sexuelle und soziale Erfolg durch Alkohol gesteigert wird (hier als Symbole des Erwachsenwerdens), ist laut Werberat nicht zulässig.

Alkohol, um soziale Interaktion zu entspannen

Alkohol wird häufig als Mittel angepriesen, um soziale Kontakte (auch sexuelle Kontakte) zu erleichtern und im Freundeskreis besser akzeptiert zu werden.

Bei der Identitätsbildung von Jugendlichen haben soziale Kontakte zwar eine sehr große Bedeutung, sie sind aber auch oft mit Unsicherheitsgefühlen verbunden.

Bilder und Filme, die den Alkoholkonsum als Hilfsmittel für sorgenfreies Dazugehören empfehlen, sprechen daher Jugendliche besonders an. Diese Werbebotschaft ist laut der Selbstverpflichtung der Industrie nicht erlaubt.

Alkohol als Norm

In Werbefilmen konsumieren (fast) alle Personen Alkohol und machen so die soziale Norm deutlich. Gerade durch die Darstellung Gleichaltriger oder nur wenig älterer Personen wird Jugendlichen eine falsche Vorstellung der sozialen Norm vermittelt. Sie werden angeregt, ebenfalls Alkohol zu trinken, um dazuzugehören und der vermeintlichen Mehrheit zu entsprechen.

Alkohol und Gesundheit

Werbung zeigt Bilder von aktiven und gesunden Menschen in reiner, ursprünglicher Natur.

Durch die Verknüpfung mit Alkohol wird suggeriert, dass durch den Alkoholkonsum keine Gefahr für die Gesundheit besteht. Diese Botschaft ist nicht zulässig, wenn der Eindruck entsteht, dass die physische Leistungsfähigkeit und Gesundheit durch Alkoholkonsum gesteigert wird.

ZIELE

Die Schülerinnen und Schüler ...

- sollen sich kritisch mit Alkoholwerbung auseinandersetzen.
- können die Beeinflussung durch Werbebotschaften bewusst wahrnehmen.
- lernen einige Strategien von Alkoholwerbung kennen.
- wissen, dass es eine Selbstverpflichtung der Hersteller alkoholhaltiger Getränke gibt.

EINHEIT 5

UNTERRICHTSABLAUF

WIE FUNKTIONIERT ALKOHOLWERBUNG?

Zeitungsumfang:
45 Minuten



ABLAUF	AKTIVITÄT	ZEITANGABE	MATERIAL / METHODE
<i>Einstieg</i>	<i>Alkoholwerbung</i>	<i>10 Minuten</i>	<i>Plenum, Tafelbild</i>
<i>Hauptteil</i>	<i>Werbebotschaften und -strategien</i>	<i>30 Minuten</i>	<i>PC oder Video, Plenum ggf. Tafelbild</i>
<i>Abschluss</i>	<i>Hausarbeit</i>	<i>5 Minuten</i>	<i>Arbeitsblätter [5.1 bis 5.3] „Werbetricks“</i>

EINSTIEG

Fragen Sie Ihre Schülerinnen und Schüler zum Einstieg, ob und welche Art der Alkoholwerbung sie kennen und welche konkreten Beispiele ihnen für Alkoholwerbung einfallen.

Sammeln Sie die Antworten und halten Sie sie an der Tafel fest.

HAUPTTEIL

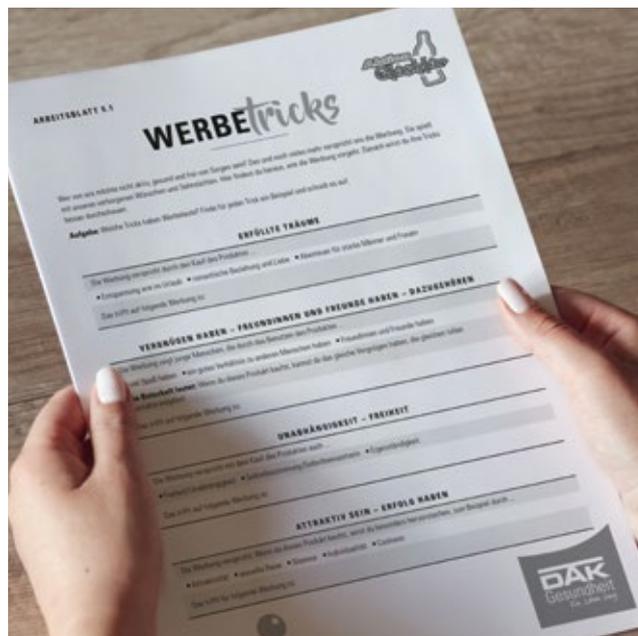
Bereiten Sie eine Website (oder einen Fernsehspot) mit Alkoholwerbung vor. Sehen Sie sich diese gemeinsam mit der Klasse an.

Sie können die Werbung mit folgenden Fragen gemeinsam diskutieren:

- Welche Botschaften vermittelt die Werbung?
- Welche Werbung ist besonders ansprechend und warum?
- Welche Strategien werden eingesetzt (z. B. Spaß, Zugehörigkeit, Attraktivität, Unabhängigkeit usw.)?
- Kann Alkoholwerbung zum Trinken verleiten?
- Wie kann man sich vor Alkoholwerbung schützen?

In der Diskussion soll deutlich werden, dass es verschiedene Motive gibt, wieso man Alkohol trinkt, und Gründe, die ihn attraktiv machen. Genauer wird dies in der Unterrichtseinheit 3 „Warum trinke ich Alkohol?“ besprochen.

Abschließend verweisen Sie auf den Deutschen Werberat, der Werbung als zulässig oder unzulässig einstufen kann und dafür bestimmte Regeln hat (werberat.de). Dies ist die Überleitung zu den Arbeitsblättern „Werbetricks“ und der Hausaufgabe.



➔ *Arbeitsblätter [5.1 bis 5.3] finden Sie unter:
dak.de/glasklar-downloads*

WEITERE ANREGUNGEN ZU DIESER UNTERRICHTSEINHEIT

25

- Im (Kunst-)Unterricht könnten Projekte zum Thema Antiwerbung durchgeführt werden. Zum Beispiel können Bilder aus Alkoholwerbungen mit anderen Inhalten verknüpft werden.
- In der folgenden Stunde können die Ergebnisse der Hausaufgabe zusammengetragen und diskutiert werden.
- Sie können mit den Schülerinnen und Schülern eventuelle Meinungsänderungen zur letzten Stunde reflektieren (Finden sie die Werbung immer noch so attraktiv? Hat sich ihre Bewertung geändert?).

ABSCHLUSS

Arbeitsblätter [5.1 bis 5.3] „Werbetricks“ als Hausaufgabe

Die Schülerinnen und Schüler sollen die Tabellen ausfüllen und jeweils eine Werbung benennen, die ein bestimmtes Kriterium erfüllt. Falls die Jugendlichen eine Werbung finden, die gemäß der Selbstverpflichtung der Industrie nicht erlaubt ist, können sie sich beim Deutschen Werberat beschweren.

➔ *Das Formular und die Anleitung für eine Beschwerde finden Sie im Internet unter:
www.werberat.de/beschwerde*

Unterrichts- EINHEIT 6

„NEIN“ SAGEN KÖNNEN



**Verzicht als
Stärke**

ÜBUNG: DEM GRUPPENDRUCK WIDERSTEHEN

Hintergrund der Übung

Eigene Überzeugungen, Wünsche und Bedürfnisse durchzusetzen ist für Heranwachsende eine große Herausforderung. Dabei ist es wichtig, ein angemessenes Maß an Selbstbehauptung zu verwirklichen. Die Jugendlichen müssen einen Mittelweg zwischen zu starker Passivität und zu starker Aggressivität finden. Wichtig ist es auch, Überredungsversuchen und negativem Gruppendruck zu widerstehen. Der Widerstand gegen Gruppendruck und soziale Beeinflussung ist für die Gesundheit und die Suchtprävention von großer Bedeutung. Gruppendruck spielt beim ersten Kontakt mit Tabak, Alkohol oder anderen Drogen eine bedeutende Rolle.

Diese Übung zum Gruppendruck ist eine gute Vorbereitung auf das Rollenspiel. Sie können die Übung in einer Stunde davor durchführen.

Ziele der Übung

Die Schülerinnen und Schüler ...

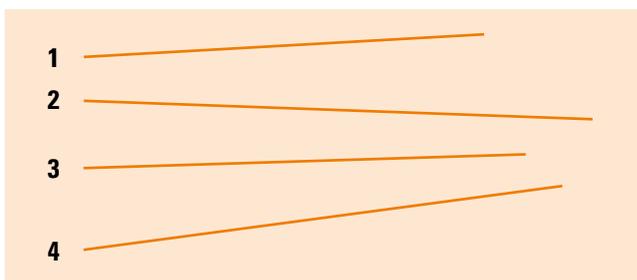
- können negativen Gruppendruck erkennen und diesen von positiver Beeinflussung abgrenzen.
- lernen, negativem Druck zu widerstehen und in Gruppendrucksituationen „Nein“ zu sagen.
- lernen, eigene Meinungen, Wünsche und Bedürfnisse wahrzunehmen und durchzusetzen.

Übung Selbstbehauptung

(angelehnt an das Konformitätsexperiment von Solomon Asch, 1951)

Ablauf der Übung

- Zwei Freiwillige verlassen für dieses Experiment das Klassenzimmer. Wenn sie draußen sind, zeichnen Sie vier Linien an die Tafel, von denen die zweite deutlich am längsten ist (siehe Bild unten).
- Sie erklären dann der Klasse, dass in dem folgenden Experiment die beiden Freiwilligen davon „überzeugt“ werden sollen, dass nicht die zweite, sondern die vierte Linie am längsten ist. Alle sollen sich eine gute Begründung überlegen.



- Die beiden Freiwilligen werden hereingeholt und sollen sich überlegen, welche der vier Linien am längsten ist. Bevor sie ihre Einschätzung abgeben, wird die Klasse um ihre Meinung und Argumente gebeten.
- Sie selbst beziehen keine Stellung, sondern moderieren nur die Aussagen der Klasse. Sie beenden die Übung, wenn der Druck zu groß wird oder die Argumente zu unsachlich werden.
- Dann werden die Freiwilligen um ihre Einschätzung gebeten.
- Anschließend teilen Sie die korrekte Lösung mit und erklären den Freiwilligen, was die Aufgabe der Klasse war.
- Danach leiten Sie eine Nachbesprechung an: Zunächst werden die beiden Freiwilligen gefragt, wie es ihnen bei der Übung ergangen ist und wie sie sich gefühlt haben. Danach wird die Klasse gebeten, ihre Eindrücke und Gefühle zu schildern.

Fazit der Übung sollte sein:

Wenn die Mehrheit anderer Meinung ist, ist es manchmal schwierig, die eigene Meinung durchzusetzen. Man hat Angst, sich lächerlich und unbeliebt zu machen. Es fällt oft leichter, seine Meinung zu vertreten, wenn man weiß, dass viele andere die eigene Einschätzung teilen.

Bitte überlegen Sie vorher, ob das Experiment für Ihre Klasse geeignet ist. Als Freiwillige sollten Sie keine schüchternen oder gar ausgegrenzten Personen aussuchen.

27

UNTERRICHTSEINHEIT: DEM GRUPPENDRUCK WIDERSTEHEN

Hintergrund

Alkoholkonsum ist in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Jugendliche sind vielen Versuchungen ausgesetzt, z. B. in Situationen, in denen eine Gruppe Druck auf sie ausübt, Alkohol zu trinken. Das pädagogische Rollenspiel ist eine sehr effektive Methode, um eine angemessene Selbstbehauptung zu üben. Es gibt Anregungen dazu, wie diese Art des Rollenspiels eingeführt werden kann. Wichtig ist, dass Sie die Klasse mit dem Ablauf eines Rollenspiels vertraut machen.

Ziele

Die Schülerinnen und Schüler ...

- können gründlicher darüber nachdenken, wie sie sich in Versuchungssituationen verhalten wollen.
- können Situationen analysieren, in denen getrunken wird und Merkmale dieser Situationen herausarbeiten.
- können sich mit der Situation auseinandersetzen und besser damit umgehen.

EINHEIT 6

UNTERRICHTSABLAUF

„NEIN“ SAGEN KÖNNEN

Zeitungsumfang:
45 Minuten



ABLAUF	AKTIVITÄT	ZEITANGABE	MATERIAL / METHODE
<i>Einstieg</i>	Alkohol und Drucksituationen	10 Minuten	Arbeitsblatt [6] „Wie sage ich ‚Nein‘?“
<i>Hauptteil</i>	„Nein“-Sagen	25 Minuten	Rollenspiel
<i>Abschluss</i>	Reflexion/ Rückmelderunde	10 Minuten	Plenum Optional: Hausaufgabe

EINSTIEG

Arbeitsblatt [6] „Wie sage ich ‚Nein‘?“

Die Schülerinnen und Schüler bearbeiten dieses Arbeitsblatt erst in Einzel- und dann in Kleingruppenarbeit. Die Schülerinnen und Schüler sollen die vorgegebenen Beispiele analysieren und sich Handlungsalternativen überlegen (Wie könnte ich in dieser Situation „Nein“ zum Alkohol sagen?). Außerdem sollen sie eigene Erfahrungen mit Alkohol erarbeiten.

HAUPTTEIL

Die Schülerinnen und Schüler sollen anschließend versuchen, sich an eine Situation zu erinnern, in der sie persönlich negativen (Gruppen-)Druck erlebt und „Ja“ gesagt haben, obwohl sie eigentlich „Nein“ sagen wollten. Oder an eine Situation, in der sie ihre Meinung und ihre Wünsche nicht durchsetzen konnten. Sie fragen, ob sie bzw. er damit einverstanden ist, diese Situation mit einigen anderen in einem Rollenspiel darzustellen. Alternativ spielen sie eine der vorgegebenen Situationen des Arbeitsblattes [6].

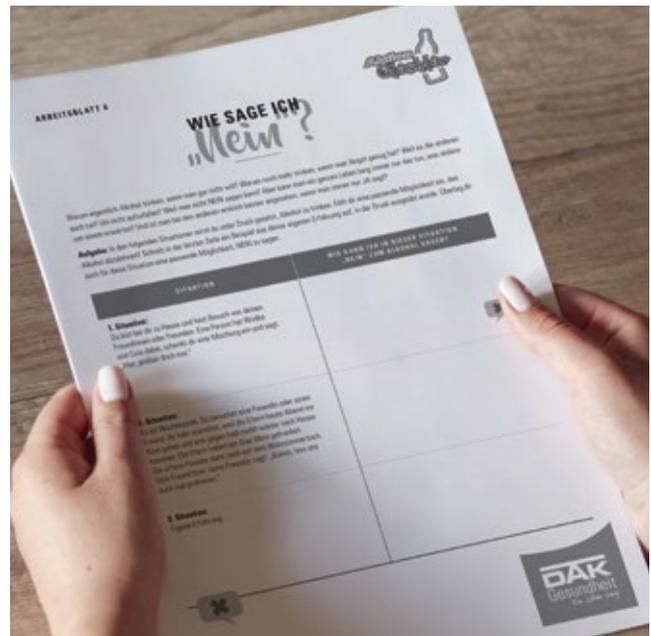
Didaktische Hinweise zur Gestaltung des Rollenspiels

- Sortieren Sie die Rollenspielsituationen nach dem Schwierigkeitsgrad. Beginnen Sie mit der leichtesten Situation (z. B. der vorgegebenen Situation, vertrauten Situation; die/der Jugendliche mit der geringsten Angst beginnt).
- Die Schülerinnen und Schüler formulieren ihre Ziele möglichst selbst, die Lehrkraft hilft (z. B. durch Nachfragen: „Wie willst du das machen?“, „Wie soll das aussehen?“; zur Not durch konkrete Vorschläge: „Versuche einmal, deinem Gesprächspartner bzw. deiner Gesprächspartnerin in die Augen zu sehen.“).

Wenn das Spiel ins Stocken gerät, sollten Sie:

- Anregungen geben („Frag sie/ihn doch mal, ob ...“)
- ermutigen („Das war schon gut, mach weiter so!“)
- an Absprachen erinnern („Woran wolltest du denken?“).

Eventuell kann ein Modell alternative Verhaltensmöglichkeiten demonstrieren. Es ist wichtig für alle, das Spiel als Übungssituation zu verstehen. Das heißt, es kommt nicht auf eine perfekte „Vorstellung“ an. So dürfen während des Spiels z. B. „Regieanweisungen“ (s. o.) gegeben werden.



➔ Arbeitsblatt [6] finden Sie unter:
dak.de/glasklar-downloads

Bei der Rückmeldung ist es wichtig, das gelungene Verhalten zu betonen und noch einmal konkret zu beschreiben (nicht nur: „Du hast schon viel sicherer gewirkt“, sondern: „Du hast deinen Gesprächspartner/deine Gesprächspartnerin angesehen und deinen Wunsch mit deutlicher Stimme vorgetragen. Das war super!“).

Angemessenes Verhalten sollte immer verstärkt werden. Während des Spiels eher nonverbal, zum Beispiel durch anerkennendes Nicken. Bei verbalem Lob sollten Sie darauf achten, dass es nicht floskelhaft wirkt.

Nach dem Spiel ist es sinnvoll, die Schülerinnen und Schüler zum Transfer anzuregen: In welchen anderen (realen) Situationen könnte man das neue Verhalten einsetzen/weiter üben?

Nach dem ersten Durchgang sammeln Sie Vorschläge, wie die Hauptperson in der betreffenden Situation „Nein“ sagen oder die eigene Meinung durchsetzen könnte. Gehen Sie auch kurz darauf ein, wie das gemacht werden soll: nicht unklar oder aggressiv, sondern klar und bestimmt. Anschließend sucht sich die Hauptperson eine Lösung aus und wendet sie im Rollenspiel an.

Anregungen, wie Alkohol abgelehnt werden kann:

- „Nein, danke, ich setze jetzt mal aus.“
- „Nein, ich möchte morgen fit sein.“
- Falls die Person darauf besteht, dass man Alkohol trinken soll:
 - „Warum ist es dir so wichtig, dass ich Alkohol trinke?“
 - „Ich entscheide allein, wie viel ich trinke.“

ERLÄUTERUNGEN ZUM ROLLENSPIEL

Rollenspiele sind realitätsnah. Sie sind deshalb eine exzellente Ergänzung zu Diskussionen in Kleingruppen oder im Klassenverband.

Rollenspiele haben zwei Funktionen

a) Erkennen des Problemverhaltens:

Anhand der nachgespielten Situation können Beobachtende problematisches Verhalten analysieren und Handlungsalternativen diskutieren.

b) Einübung eines angemessenen Verhaltens:

Neue wünschenswerte Verhaltensweisen können in einem geschützten Raum ausprobiert werden. Das Risiko ist gering, denn es müssen keine negativen Konsequenzen befürchtet werden.

Ein offenes Klima und respektvoller Umgang miteinander sind Grundvoraussetzungen für den erfolgreichen Einsatz eines Rollenspiels. Rollenspiele sollten nur durchgeführt werden, wenn die Lehrkraft und die Jugendlichen keinen inneren Widerstand dagegen verspüren, sich im Spiel darzustellen.

Ablauf des Rollenspiels

Damit Schülerinnen und Schüler ihre Hemmungen abbauen, können am Anfang Geschichten nachgespielt und erst später konkrete Alltagssituationen aufgegriffen werden.

1. Lesen Sie gemeinsam mit der Klasse eine Geschichte.

Dabei sollten Sie darauf achten, dass die Problemsituation möglichst genau beschrieben und der Inhalt von allen Schülerinnen und Schülern erfasst wird.

2. Überlegen Sie dann mit der Klasse mehrere Möglichkeiten, wie die Geschichte enden kann.

3. Teilen Sie dann die Rollen ein und legen Sie die handelnden Personen fest. Beachten Sie, dass nur eine Hauptperson aktiv neues Verhalten einübt. Sie steht im Mittelpunkt des Interesses. Die anderen Mitspielenden haben lediglich „dienende“ Funktionen. Sie haben sich eng an die Rollenvorgaben zu halten und verändern ihr Verhalten auch bei mehreren Spieldurchgängen nicht.

4. Legen Sie gemeinsam mit der Klasse ein Verhaltensziel fest. Wählen Sie ein mögliches Vorgehen zur Erreichung dieses Ziels aus. Achten Sie darauf, dass das angestrebte Verhalten konkret formuliert wird und für die betreffende Person realistisch und durchführbar ist. Die Spieldauer der Szene soll nur wenige Minuten betragen.

5. Die übrigen Schülerinnen und Schüler der Klasse

erhalten Beobachtungsaufgaben. Sie können beobachten, wie sich die Spielenden verhalten. Wie ist ...

- der Blickkontakt?
- die Mimik?
- die Gestik?
- die Körperhaltung?
- die Lautstärke der Stimme?
- das Sprechen? Flüssig und deutlich?

6. Nach dem ersten Durchgang des Rollenspiels darf als Erstes die Hauptperson erzählen, wie es ihr ergangen ist. Danach berichten die anderen Mitspielenden von ihren Beobachtungen und Gefühlen.

7. Nun geben die Beobachtenden ihre Rückmeldungen an die Hauptperson. Sie loben das Verhalten, das schon gut gelungen ist.

8. Wenn die Hauptperson zufrieden ist, kann das Spiel an dieser Stelle abgeschlossen werden.

9. Wenn es Verbesserungsvorschläge gibt, können andere die Szene noch mal vorspielen oder im Gespräch darauf hinweisen.

10. Es folgt ein zweiter Durchgang des Spiels. Erinnern Sie die Mitspielenden noch einmal daran, dass sie ihr Verhalten gegenüber dem ersten Durchgang nicht verändern.

11. Als Erstes darf sich nun wieder die Hauptperson äußern, danach die anderen Mitspielenden. Anschließend erhält sie wiederum eine Rückmeldung von der Gruppe, die insbesondere das Gelungene herausstellt. Die letzten drei Schritte können wiederholt werden, wenn die Hauptperson noch nicht zufrieden ist.

12. Wie können die neu erarbeiteten Verhaltensmöglichkeiten auf andere Alltagssituationen übertragen werden? Sprechen Sie mit der Klasse darüber.

ABSCHLUSS

In der Rückmelderunde gibt die Klasse den Spielenden eine Rückmeldung darüber, was ihnen gut gefallen hat. Sie können Vorschläge machen, was sogar noch besser gemacht werden könnte.

Wichtig ist dabei, dass die Rückmeldungen nicht kommentiert werden und die Schülerinnen und Schüler sich kurz fassen (1 bis 2 Sätze). Die Regeln für diese Rückmelderunde sollten Sie vorab besprechen.

Wichtig

- Es wird nur positive Rückmeldung gegeben!
- Die Rückmeldung soll:
 - beschreibend sein (nicht interpretieren oder bewerten),
 - sich auf ein konkretes Verhalten beziehen,
 - andere nicht überfordern.
- Positive Rückmeldungen sind zur Änderung des Verhaltens wichtig.
- Auf negative Kommentare sollte vollständig verzichtet werden.
- Hier sind konkrete Anregungen sinnvoller, was beim nächsten Mal besser gemacht werden kann. Auch diese sollten stets positiv formuliert werden. Statt „Beim nächsten Mal solltest du nicht so leise sprechen“ also besser „Beim nächsten Mal kannst du versuchen, noch etwas lauter zu sprechen“.

OPTIONAL: HAUSAUFGABE

Die Schülerinnen und Schüler beobachten sich in den kommenden Wochen selbst. Sie notieren eine Situation, in der sie sich zu etwas haben überreden lassen, was sie wirklich nicht wollten.

Dann beschreiben sie, was sie in der Situation hätten tun oder sagen können und was sie das nächste Mal anders machen würden.



WEITERE ANREGUNGEN ZU DIESER UNTERRICHTSEINHEIT

- **Die Schülerinnen und Schüler interviewen ihre Eltern:** Haben diese Erfahrungen mit Gruppendruck? War es früher anders als heute?
- **Welche Beispiele gibt es für positiven Gruppendruck?** Die Schülerinnen und Schüler können verschiedene Möglichkeiten ausprobieren (Sport treiben, sich ermutigen, etwas zu wagen, sich helfen, zusammen lernen, freundlich mit anderen umgehen).



Unterrichts- EINHEIT 7

ALKOHOL UND STRASSENVERKEHR



**Gute Fahrt
auch
ohne Promille**



HINTERGRUND

Nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation (WHO) sind Verkehrsunfälle die häufigste Todesursache im Alter von 15 bis 29 Jahren. Alkohol kann im Straßenverkehr gefährliche Folgen haben. Das betrifft sowohl Autofahrende als auch Motorrad-, Fahrrad- oder Elektrorollerfahrende.

- Junge Erwachsene im Alter von 18 bis 24 Jahren haben das mit Abstand höchste Unfallrisiko im Straßenverkehr.
- Im Jahr 2022 starben in Deutschland 414 Jugendliche und junge Erwachsene durch Verkehrsunfälle.
- Bei den Verkehrsunfällen unter Alkoholeinfluss waren 18 % der Beteiligten zwischen 18 und 24 Jahre und 24 % zwischen 25 und 34 Jahre alt.

Diese Unterrichtseinheit richtet sich vor allem an die Altersgruppe 16+.

ZIELE

Die Schülerinnen und Schüler ...

- kennen die gesetzlichen Grundlagen von Alkoholkonsum im Straßenverkehr.
- wissen, welche Auswirkungen Alkohol im Straßenverkehr haben kann. Sie kennen die Zusammenhänge von körperlichen Veränderungen durch Alkohol und Risiken im Straßenverkehr.
- wissen, dass Alkohol und Straßenverkehr überhaupt nicht zusammenpassen: Null Promille, egal ob beim Auto-, Fahrrad-, Motorrad- oder E-Scooter-Fahren!



EINHEIT 7

UNTERRICHTSABLAUF

ALKOHOL UND STRASSENVERKEHR

Zeitungsumfang:
45 Minuten



34

ABLAUF	AKTIVITÄT	ZEITANGABE	MATERIAL / METHODE
<i>Einstieg</i>	<i>Alkohol und Gesetze im Straßenverkehr</i>	<i>10 Minuten</i>	<i>Plenum, Tafelbild</i>
<i>Hauptteil</i>	<i>Alkohol im Straßenverkehr</i>	<i>30 Minuten</i>	<i>Arbeitsblatt [7] „Alkohol im Straßenverkehr“ Plenum</i>
<i>Abschluss</i>	<i>Reflexion</i>	<i>5 Minuten</i>	<i>Plenum</i>

EINSTIEG

Was wissen Ihre Schülerinnen und Schüler bereits über die gesetzlichen Grundlagen im Straßenverkehr? Sammeln Sie die Ergebnisse an der Tafel.

Die wichtigsten Regeln und Vorschriften im Straßenverkehr:

- Während der zweijährigen Probezeit und für alle bis 21 Jahre gilt ein absolutes Alkoholverbot im Straßenverkehr. Auch geringe Mengen im Blut (unter 0,5 Promille) führen zu einer Geldstrafe und zu Punkten im Verkehrszentralregister in Flensburg. Die Probezeit verlängert sich auf maximal vier Jahre.
- Für Erwachsene ab 21 Jahren gilt die 0,5-Promille-Grenze. Wenn man 0,5 Promille und mehr im Blut hat, drohen eine Geldstrafe und ein Fahrverbot.
- Auch beim Radfahren gibt es Promillegrenzen für Alkohol. Ab 0,3 Promille drohen Geldstrafen. Wenn unter 18-Jährige beim Radfahren alkoholisiert in einen Unfall verwickelt sind, bekommen sie vielleicht Probleme, wenn sie später ihren Führerschein machen wollen. Manchmal müssen sie zum Beispiel vorher ein medizinisch-psychologisches Gutachten ablegen.
- Beim Fahren von Elektrorollern/E-Scootern gelten dieselben Alkoholgrenzwerte wie beim Autofahren.

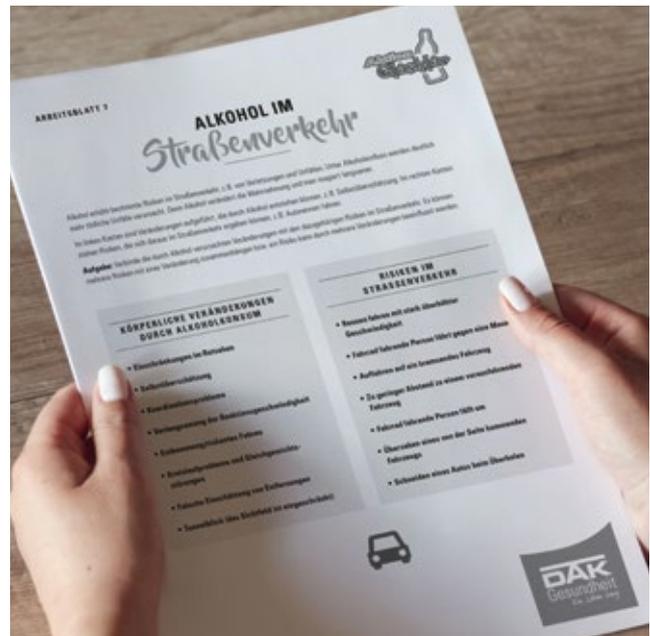
HAUPTTEIL

Arbeitsblatt [7] „Alkohol im Straßenverkehr“

Thema sind die Auswirkungen von Alkohol im Straßenverkehr. Ihre Schülerinnen und Schüler füllen das Arbeitsblatt aus. Die Ergebnisse werden im Plenum in der Klasse besprochen.

Fragen und Diskussionspunkte können sein:

- Warum ist die Teilnahme am Straßenverkehr unter Alkoholeinfluss so gefährlich?
 - Man gefährdet sich selbst und andere.
- Welche Folgen können Verkehrsunfälle haben?
 - Leid bei Familie und Freunden Verunglückter, körperliche Folgen sowohl bei der Person, die den Unfall verursacht hat, als auch bei anderen Beteiligten, hohe Kosten durch Personen- und Sachschäden
- Wie kann man diese Risiken vermeiden?
 - Fahren ohne Alkohol



➔ Arbeitsblatt [7] finden Sie unter:
dak.de/glasklar-downloads

ABSCHLUSS

Zum Abschluss der Lerneinheit reflektieren Sie gemeinsam mit der Klasse die Ergebnisse.

Leitfragen können sein:

- Welche Erfahrungen haben Ihre Schülerinnen und Schüler schon selbst mit Alkohol im Straßenverkehr gemacht?
- Wie können diese Folgen vermieden werden?
- Was kann man tun, wenn man Alkohol getrunken hat und sicher nach Hause kommen will?

Zum Beispiel:

- vor der Party mit Freunden ausmachen, wer nüchtern bleibt und die anderen mit nach Hause nimmt,
- mit anderen ein Taxi teilen,
- mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren,
- bei Freunden am Ort übernachten,
- sich abholen lassen.



MIT KONSUMIERENDEN JUGENDLICHEN

INS GESPRÄCH KOMMEN

GESPRÄCHE SUCHEN, HILFE BIETEN



Tipps für
die Gesprächs-
führung

HINTERGRUND

Arbeiten Sie an der Schule, mit einer Jugendgruppe oder in der Gesundheitsversorgung? Dann gibt es viele Gelegenheiten, um über Alkohol ins Gespräch zu kommen. Mit den Jugendlichen und jungen Erwachsenen selbst, aber auch mit den Eltern.

Sie sollten in den Gesprächen darauf achten, ob ein gelegentlicher Genuss von geringen Mengen Alkohol in einen schädlichen Gebrauch mit vielen Risiken umzuschlagen droht.

GESPRÄCHSANGEBOT

Gespräche mit Jugendlichen sind wichtig. Führen Sie ein vertrauliches, offenes und nicht moralisierendes Gespräch mit den Jugendlichen.

Dabei können Sie Möglichkeiten zur Änderung riskanter Konsummuster erörtern:

- kein ständiger Konsum, sondern nur zu besonderen Anlässen
- nicht in der Schule oder bei der Arbeit
- nicht im Straßenverkehr
- nicht in der Schwangerschaft
- nicht als „Problemlöser“

Sie können durch Gespräche die Autonomie und die Selbstwirksamkeit des Jugendlichen stärken. Dazu ist es wichtig, den Lebenskontext des jungen Menschen (Schulprobleme, psychische Störungen, soziale Ausgrenzung) miteinzubeziehen. Oft trägt dieser zur Verstärkung von Problemen mit Alkohol bei.



Allgemeinmediziner oder Gynäkologinnen sollten unbedingt eine Suchtberatungsstelle oder Kinder- und Jugendpsychiaterinnen in das helfende Netzwerk einbeziehen.

Auch Eltern konsumierender Jugendlicher benötigen in vielen Fällen Rat und Hilfe.

Bei jugendlichen Schwangeren ist es wichtig, einen Beitrag zur gesunden Entwicklung des ungeborenen Lebens zu leisten. Frauenärztinnen und Frauenärzte haben hier die Aufgabe, Informationen über die Gefahren des Alkoholkonsums in der Schwangerschaft zu vermitteln.

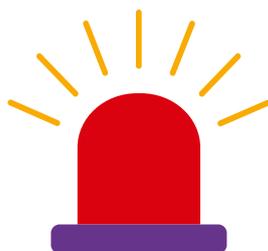
➔ *Weiterführende Informationen, z. B. zur Suche von Beratungsstellen, finden Sie auch am Ende der Broschüre (S. 42) unter „Weitere hilfreiche Informationen“.*

WEITERFÜHRENDE MATERIALIEN

Sie können den Jugendlichen die Broschüren „Alkohol – das musst du wissen“ für die Jüngeren und „Spaßmacher – Miesmacher?“ für die ab 16-Jährigen mitgeben.



Für die Eltern bietet sich die Broschüre „Alkohol – Reiz und Risiko“ der Aktion Glasklar an, für werdende Eltern die Broschüre „Informationen zum Thema Alkohol für Schwangere und ihre Partner“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (**BZgA**). Letztere ist zu beziehen bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung über Fax 02 21/8 99 22 57, per E-Mail an order@bzga.de oder online unter bzga.de.



WAS IST PROBLEMATISCHER KONSUM?

Problematischer Alkoholkonsum hat unterschiedliche Merkmale:

- Wiederholtes Rauschtrinken (auch bekannt als „Binge-Drinking“): Es werden in kurzer Zeit große Mengen Alkohol getrunken. Die Folge ist starke Betrunkenheit bis hin zur Alkoholvergiftung.
- Es wird mehr und öfter getrunken als empfohlen. Es gibt Grenzwerte für sogenannten risikoarmen Konsum. Diese sind für Erwachsene 10–12 g reiner Alkohol pro Tag für Frauen, 20–24 g reiner Alkohol pro Tag für Männer. Das entspricht 1 bzw. 2 Standardgläsern Alkohol. Als 1 Standardglas Alkohol gilt zum Beispiel ein Glas Bier (0,25 l), ein Glas Wein (0,1 l) oder ein doppelter Schnaps (4 cl). Es sollte nicht jeden Tag Alkohol getrunken werden, sondern mindestens alle zwei Tage pausiert werden.

Hinweis: Diese Grenzwerte gelten erst ab einem Alter von 20 Jahren. Für Kinder und Jugendliche gibt es keine konkreten Werte. Da ihr Körper noch wächst, hat Alkohol stärkere negative Folgen als bei Erwachsenen. Deshalb sollten Kinder gar keinen Alkohol trinken. Für ältere Jugendliche gilt: Hin und wieder Alkohol ist o. k. Aber nicht zu oft und vor allem nicht zu viel – bereits ein einziger Vollrausch kann langfristig negative Folgen haben.

- Der Konsum hat negative Folgen (z. B. riskantes Sexualverhalten, Verwicklung in Schlägereien, Stürze, Unfälle im Straßenverkehr oder bei der Bedienung von Maschinen in betrunkenem Zustand).
- Die Gedanken und Handlungen kreisen um das Thema Alkohol.

HINWEIS

Ab und zu Alkohol zu trinken ist „normaler“, als nie zu trinken. Studien zeigen, dass komplett abstinenten Jugendliche in ihrer Entwicklung nicht unauffälliger sind als Jugendliche, die moderat (nicht massiv) konsumieren. Wichtig in der Entwicklung Jugendlicher ist es, einen verantwortungsvollen Umgang mit vielem zu lernen, auch den Umgang mit Alkohol.

Anzeichen einer Alkoholabhängigkeit sind:

- Kontrollverlust (nicht mehr aufhören können, mehr trinken als beabsichtigt)
- Toleranz (gleiche Menge erzeugt nicht mehr die gleiche Wirkung)
- Dosissteigerung (es wird mehr getrunken, um die gleiche Wirkung zu erzielen)
- Entzugserscheinungen (treten auf, wenn der Alkoholkonsum eingeschränkt oder ganz eingestellt wird)

Hinweise zur Gesprächsführung für Lehrkräfte, Schulsozialarbeitende, Ärztinnen und Ärzte, Jugendgruppenleitende und alle, die mit Jugendlichen zu tun haben.

Was sind weitere Anzeichen für problematischen Alkoholkonsum?

Es gibt keine allgemein gültigen Anzeichen, die immer und sicher auf einen problematischen Konsum hinweisen. Trotzdem gibt es neben dem Trinkverhalten selbst eine Reihe von Merkmalen, die Sie sehr aufmerksam machen sollten:

- Alkoholfahne, Torkeln, Sprechstörungen: klare Anzeichen für Betrunkenheit
- Prahlerei mit Trinkerfahrungen
- starker Leistungsabfall, insbesondere fächerübergreifend (für Jugendgruppenleitungen oder andere Nichtlehrkräfte nur zu erfragen)
- Konzentrationsprobleme
- häufiges Zuspätkommen, unentschuldigtes Fehlen, insbesondere nach Wochenenden
- Veränderungen im Freundeskreis
- Aufgeben von Interessen und Aktivitäten
- Rückzug, Verschlossenheit, Unlust, Demotivation, Apathie
- unruhiges Verhalten

Wichtig: Die meisten dieser Merkmale können auch andere Ursachen haben (z. B. Cannabismissbrauch, psychische Erkrankungen wie Depressionen oder soziale Schwierigkeiten). Schauen Sie bitte genau hin: Problematisch sind vor allem Verhaltensänderungen bei Jugendlichen (zum Beispiel: Ist die Person jetzt passiver als früher oder war sie „schon immer so“?).



Was können Sie im Vorfeld tun?

Sie sollten mit den Jugendlichen Regeln zum Umgang mit Alkohol vereinbaren. Wichtig, damit Regeln sinnvoll sind und ernst genommen werden: Vereinbarungen zu Konsequenzen bei Nichteinhaltung der Regeln gehören immer dazu. Sie sollten diese Konsequenzen bei Regelverstößen dann auch umsetzen. Gibt es gesetzliche Vorgaben, so besprechen Sie diese mit den Jugendlichen. Sie können auch einen Vertrag mit den vereinbarten Regeln aufstellen, zum Beispiel für Klassen- oder Jugendfahrten. Eltern sollten Sie darüber informieren.

Wann sollten Sie einschreiten?

Hilfreich sind folgende Überlegungen:

- Alter der Jugendlichen (betrunkene 12-Jährige sind anders zu bewerten als betrunkene 17-Jährige etc.)
- Ausmaß des Konsums
- Rahmenbedingungen
- Ihre eigenen Haltungen und Normen, gesellschaftliche Normen, gesetzliche Regelungen und Ihre eigene Rolle

Wann müssen Sie einschreiten?

Es gibt Situationen, in denen Sie auf jeden Fall einschreiten müssen. Situationen, in denen konkreter und akuter Handlungsbedarf besteht:

Bei einem bzw. einer stark alkoholisierten Jugendlichen

- Ist der bzw. die Jugendliche bewusstlos oder nicht mehr ansprechbar, besteht die Gefahr einer Alkoholvergiftung. In diesem Fall sind Sie verpflichtet, einzugreifen. Es kann sich bei Alkoholvergiftungen um einen medizinischen Notfall mit Lebensgefahr handeln. Was tun? Erste Hilfe leisten, Notarzt anrufen und den Jugendlichen bzw. die Jugendliche ins Krankenhaus einweisen lassen.

HINWEIS

Sie sind weder Therapeutin oder Therapeut noch Elternteil des bzw. der Jugendlichen.

Das Thema Alkohol anzusprechen bedeutet nicht, dass Sie für das weitere Schicksal des bzw. der Jugendlichen verantwortlich sind. Setzen Sie sich daher nicht unter Erfolgsdruck. Ihr Einschreiten hat eine pragmatische, keine therapeutische Zielsetzung.

- Wenn der bzw. die Jugendliche nicht so stark betrunken ist, aber deutliche körperliche Probleme hat, informieren Sie die Eltern. Sie sollen den Jugendlichen bzw. die Jugendliche abholen. Sorgen Sie in der Zwischenzeit für eine Aufsicht.
- Wenn kein Abholen möglich ist, sollten Sie abwarten, bis sich der Zustand sehr gebessert hat. Erst dann können Sie den Jugendlichen bzw. die Jugendliche allein nach Hause schicken!

Bei einem Verstoß gegen bestehende Gesetze und Regelungen

- In der Schule müssen Sie als Lehrkraft einschreiten, wenn ein Verstoß vorliegt und Jugendliche unerlaubterweise Alkohol mit sich führen oder trinken. Das jeweilige Gesetz bestimmt auch die einzuleitenden Maßnahmen.
- Auch im außerschulischen Bereich gibt es Vorgaben, die ein Einschreiten bei Alkoholkonsum erfordern. Sie sollten auch handeln, wenn Jugendliche gegen gemeinsam vereinbarte Regeln verstoßen.

SO KOMMEN SIE INS GESPRÄCH

Wenn Sie in einer Situation einschreiten, helfen Ihnen vielleicht diese Überlegungen:

- Sie sollten eine klare Haltung vertreten (z. B. „In unserer Schule/ unserem Jugendclub dulden wir dies nicht!“). Damit geben Sie Jugendlichen eine klare Orientierung.
 - Bereiten Sie sich vor und setzen Sie sich vorher selbst ein Ziel. Überlegen Sie sich: „Was will ich erreichen?“ (z. B. Beobachtungen ansprechen, Situation einschätzen, Ziele formulieren, Hilfestellungen besprechen)
 - Bieten Sie Jugendlichen ein Gespräch in ungestörter und angenehmer Atmosphäre an.
 - Reagieren Sie auch ohne exakte Beweise auf Ihren Verdacht. Oder umgekehrt: Warten Sie mit einer Reaktion nicht ab, bis „Beweise“ vorliegen.
 - Gehen Sie jedoch immer von Ihren Beobachtungen (d. h. konkreten Wahrnehmungen) aus. Schildern Sie Ihre Beobachtungen und fragen Sie konkret nach den Gründen für das beobachtete Verhalten, z. B.: „Mir ist aufgefallen, dass du in den letzten zwei Monaten montags oft gefehlt hast. Wenn du da warst, hast du einen sehr müden Eindruck gemacht. Woran liegt das?“
- Fragen Sie konkret nach Alkoholkonsum als einem Grund für Ihre Beobachtungen.
 - Benennen Sie Gerüchte als solche.
 - Weisen Sie darauf hin, dass Sie sich Sorgen um den Jugendlichen bzw. die Jugendliche machen.
 - Treffen Sie zum Abschluss verbindliche Absprachen.
 - Sprechen Sie ihn bzw. sie bei weiteren Auffälligkeiten wieder an.
 - Je nach Alter des bzw. der Jugendlichen, Ihrer Funktion und damit den rechtlichen Bestimmungen, unter denen Sie agieren, beziehen Sie die Eltern mit ein. Äußern Sie gegenüber den Eltern die gleiche Vermutung, die Sie auch dem bzw. der Jugendlichen gegenüber ausgesprochen haben. Stellen Sie die Vermutung nicht als Fakt dar. Ermuntern Sie die Eltern, auf eigene Beobachtungen und Verdachte ähnlich zu reagieren.



SO GESTALTEN SIE DIE GESPRÄCHSFÜHRUNG

Es gibt einige Ratschläge und Tricks für eine gute Gesprächsführung, damit Jugendliche nicht gleich auf stur schalten.

Hinweis 1: Nehmen Sie den Jugendlichen bzw. die Jugendliche ernst.

- Machen Sie sich zunächst klar, dass die Entscheidung zu einer Änderung des Verhaltens den bzw. die Jugendliche selbst trifft. Sie können ihn bzw. sie nicht zu Veränderungen überreden oder zwingen, die er bzw. sie nicht will.
- Betonen Sie daher die persönliche Verantwortung von Jugendlichen für ihr Verhalten – und formulieren Sie gleichzeitig Ihre eigene Haltung.

Hinweis 2: Lernen Sie die Perspektive von Jugendlichen kennen.

- Versuchen Sie, sich in die Jugendlichen hineinzusetzen. Sie haben ihre Gründe dafür, Alkohol zu trinken. Fragen Sie danach. Hören Sie zunächst in Ruhe zu und bemühen Sie sich, die Situation aus Sicht der Jugendlichen zu verstehen. Verstehen bedeutet nicht unbedingt gutheißen, sondern nachvollziehen, wie Jugendliche die Situation empfinden.
- Stellen Sie offene Fragen (z. B. „Was denkst du über dein Trinkverhalten? Worüber machst du dir Gedanken?“). Diese fördern die Auseinandersetzung der bzw. des Jugendlichen mit ihrem bzw. seinem Verhalten. Geschlossene Fragen (Ja/Nein-Fragen) erwecken den Eindruck eines Verhörs und stoßen auf Ablehnung.
- Bemühen Sie sich, den Jugendlichen bzw. die Jugendliche zu verstehen. Sagen Sie ihm bzw. ihr das auch. Hilfreich ist dabei das „aktive Zuhören“. Das heißt: Sie fassen die Inhalte des Gesagten zwischendrin immer wieder mit eigenen Worten zusammen. So können Sie sicherstellen, dass Sie ihn bzw. sie auch tatsächlich verstanden haben. Jugendliche haben so das Gefühl, auch wirklich verstanden zu werden.
- Wenn sich Jugendliche auf diese Weise angenommen fühlen, haben Sie eine gute gemeinsame Gesprächsbasis.

Hinweis 3: Besprechen Sie Vor- und Nachteile des derzeitigen Verhaltens.

- Denken Sie daran: Jugendliche trinken sehr wahrscheinlich auch deshalb Alkohol, weil sie davon Vorteile haben oder sich versprechen (z. B. zu einer Gruppe dazuzugehören).
- Vermutlich sehen Jugendliche auch selbst negative Seiten ihres Verhaltens und empfinden Alkoholkonsum nicht nur als positiv. Sprechen Sie diese Ambivalenz an und versuchen Sie, sie nachzuvollziehen. Eine gute Möglichkeit: Lassen Sie die Jugendlichen die Vor- und Nachteile aus ihrer Sicht entdecken und benennen.

- Hilfreich ist dabei das Arbeitsblatt [3] „Warum trinke ich Alkohol?“.
- Geben Sie keine Antworten vor. Versuchen Sie nicht, Ihre Ansichten durchzusetzen. Es geht um das Empfinden der Jugendlichen, nicht um Ihr eigenes.
- Halten Sie sich mit Kritik und vor allem mit eigenen fertigen Lösungen zurück. Das ist nicht immer leicht.
- Sie können die Vor- und Nachteile übersichtlich in einer Tabelle darstellen.

	FORTSETZEN DES BISHERIGEN KONSUMS	VERÄNDERN DES KONSUMS
Vorteile	Was bringt dir das Trinken?	Welche Vorteile hätte es, wenn du weniger oder gar nicht mehr trinken würdest?
Nachteile	Was siehst du beim Alkohol als problematisch an?	Was würde dir ohne Alkohol fehlen?

Hinweis 4: Gehen Sie mit Widerstand verständnisvoll um.

- Vielleicht wird der bzw. die Jugendliche widerspenstig, widerwillig oder „bockig“. Das liegt dann wahrscheinlich daran, dass Sie gerade versuchen, ihn bzw. sie gegen seinen bzw. ihren Willen zu etwas zu zwingen. Widerstand ist in dieser Entwicklungsphase normal. Er wird dann zu Ihrem Problem, wenn Sie ihn brechen wollen.
- Überdenken Sie in diesem Fall das eigene Vorgehen und Gesprächsverhalten.
- Ein möglicher Ausweg: „Ich habe den Eindruck, dass ich dich gerade überrumpelt habe. Das wollte ich nicht. Gehen wir noch einmal einen Schritt zurück, damit ich deine Sichtweise genau verstehe.“

Hinweis 5: Machen Sie Mut, stärken Sie Autonomie und die Zuversicht, wirklich etwas verändern zu können.

- Wenn sich die bzw. der Jugendliche für eine Veränderung entscheidet, machen Sie ihr bzw. ihm Mut, dass sie bzw. er die Veränderung auch schaffen wird. Denn wenn wir zuversichtlich an eine Aufgabe herangehen, bewältigen wir sie auch eher erfolgreich.
- Überlegen Sie zusammen, wie sie bzw. er in der Vergangenheit Veränderungen geschafft hat. Überlegen Sie, was dabei helfen könnte, die Veränderung zu erreichen.



WEITERE HILFREICHE INFORMATIONEN

LINKS UND KONTAKTADRESSEN



**Wir helfen
auch im örtlichen
Servicezentrum
Ihrer DAK-
Gesundheit.**



HABEN SIE INTERESSE AN WEITEREN INFORMATIONEN UND TIPPS ZUR GESPRÄCHSFÜHRUNG?

Nehmen Sie Kontakt zu uns auf. Speziell zur motivierenden Gesprächsführung werden in Deutschland auch Trainingskurse angeboten, z. B. über ginko-Stiftung für Prävention:
<http://www.ginko-stiftung.de/move/default.aspx>

Weitere Informationen und Hilfsangebote

- **Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS)**
Postfach 1369, 59003 Hamm
E-Mail: info@dhs.de
dhs.de
- **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**
Maarweg 149–161, 50825 Köln
E-Mail: poststelle@bzga.de
bzga.de

Beratungsstellen in Ihrer Nähe finden Sie hier:

- **DHS:**
dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis
- **Infotelefon der BZgA:**
0221 892031

Auch für Sie da:

- Unterstützung für Lehrkräfte bieten die **Kultusbehörden in den Ländern**.
- Auch die **Polizei hat Jugendbeauftragte** als Ansprechpersonen für die Alkoholprävention.

FRAGEN ZU GLASKLAR?

Bei Fragen zur Aktion Glasklar wenden Sie sich bitte an:

**IFT-Nord –
Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung gGmbH**
Dr. Barbara Isensee, Prof. Dr. Reiner Hanewinkel
Harmsstraße 2, 24114 Kiel

Tel.: 0431 570 29 70 | Fax: 0431 570 29 29
E-Mail: aktionglasklar@ift-nord.de

aktionglasklar.de



**Unser Team freut sich
auf den Kontakt mit Ihnen!**

NOCH FRAGEN?

WIR SIND RUND
UM DIE UHR ERREICHBAR.

DAK Service-Hotline 040 325 325 555

Für alles zu Leistungen, Beiträgen und Mitgliedschaft.

Bei Fragen zur Aktion Glasklar:

IFT-Nord 0431 570 29 70

E-Mail: aktionglasklar@ift-nord.de

Die **Aktion Glasklar** wurde exklusiv für die DAK-Gesundheit vom IFT-Nord – Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung gGmbH, Harmsstraße 2, 24114 Kiel – in Zusammenarbeit mit dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) entwickelt.

aktionglasklar.de

DAK-Gesundheit

Gesetzliche Krankenversicherung
Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg
www.dak.de



D406-2567 / Stand 09/23.

Nachträglich kann es z. B. durch Gesetzesänderungen zu abweichenden Regelungen kommen.

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.