



# Alkohol-Prävention.

Vorschläge für Unterricht, Jugendarbeit und Arztpraxis.



# Inhalt

<b>Thema 1:</b> Was ist eigentlich erlaubt? .....	4
<b>Thema 2:</b> Die Werbung .....	6
<b>Thema 3:</b> Versuchungen .....	10
<b>Thema 4:</b> Wann ist Alkohol trinken o.k.? .....	11
<b>Thema 5:</b> Auch mal Nein sagen können .....	12
<b>Thema 6:</b> Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie .....	18
<b>Thema 7:</b> Jetzt nicht: Alkohol und Verkehrsmittel .....	19
<b>Thema 8:</b> Ins Gespräch kommen mit konsumierenden Jugendlichen .....	20

**Herausgeber:**

DAK  
Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg  
Internet: [www.dak.de](http://www.dak.de)

**Urheber:**

Die Kampagne wurde exklusiv für die DAK entwickelt vom IFT-Nord – Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung, Harmsstraße 2, 24114 Kiel, in Zusammenarbeit mit dem Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ)  
Internet: [www.ift-nord.de](http://www.ift-nord.de)

**Qualitätsgeprüft durch:** 

**Gestaltung:**

Bernd Muermans, Thomas Ulrich



# Alkohol-Prävention

## Vorschläge für Unterricht, Jugendarbeit und Arztpraxis

Aktion Glasklar, so heißt unsere große Initiative, mit der wir gezielt Kinder und Jugendliche ansprechen wollen,

- um über Risiken und Gefahren, die mit dem Konsum von Alkohol verbunden sind, aufzuklären und
- um Jugendliche für einen vernünftigen Umgang mit sich selbst zu sensibilisieren.

Wir freuen uns über Ihr Interesse. Mit dieser Broschüre und unseren Medien zum Thema Alkohol möchten wir Ihnen Anregungen geben und Sie in Ihrer Präventionsarbeit unterstützen.

Ob Sie nun als Lehrkräfte, Ärzte, Jugendgruppenleiter oder im Verein mit Kindern und Jugendlichen arbeiten – Sie können selbstverständlich die Themen mit Ihrem Erfahrungsschatz anreichern oder verändern und sie auf jeden Fall auf die Bedürfnisse der Kinder und Jugendlichen zuschneiden, zu denen Sie Kontakt haben. Die Themen können komplett vermittelt werden, eignen sich aber genauso gut als Einzelbausteine.

Über eine Rückmeldung Ihrer Erfahrungen mit dieser Aktion würden wir uns sehr freuen.

**Viel Spaß und Erfolg!**



# Was ist eigentlich erlaubt?

## Hintergrund

### Auszug aus dem Jugendschutzgesetz:

#### § 9 Alkoholische Getränke

(1) In Gaststätten, Verkaufsstellen oder sonst in der Öffentlichkeit dürfen

1. Branntwein, branntweinhaltige Getränke oder Lebensmittel, die Branntwein in nicht nur geringfügiger Menge enthalten, an Kinder und Jugendliche,
2. andere alkoholische Getränke an Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren

weder abgegeben noch darf ihnen der Verzehr gestattet werden.

(2) Absatz 1 Nr. 2 gilt nicht, wenn Jugendliche von einer personensorgeberechtigten Person begleitet werden.

Der im Gesetz verwendete Begriff „Branntwein“ kann zu Missverständnissen führen. Im früheren Sprachgebrauch verstand man unter Branntwein jedes durch Destillation gewonnene hochprozentige alkoholische Getränk. Eine Verordnung der Europäischen Gemeinschaft hat hierfür den Sammelbegriff „Spirituose“ festgelegt und zugleich als Mindestalkoholgehalt 15 Vol.-% bestimmt. Als Branntwein werden nach dieser Verordnung nur die Destillate aus Wein oder Branntwein angesehen.

Das neue Jugendschutzgesetz, das seit dem 1. April 2003 gilt, versteht unter Branntwein weiterhin alle Spirituosen einschließlich des unvergällten Alkohols. Branntweinhaltige Getränke sind alle Mischgetränke mit Spirituosen, auch wenn sie im Ergebnis einen geringeren Alkoholgehalt als Wein oder Bier haben (Rum-Cola, Grog usw.). Branntweinhaltige Lebensmittel mit nicht nur geringfügigem Alkoholgehalt (mit mehr als 1 Vol.-% Alkohol) sind z. B. viele Süßspeisen und Eisbecher.

Andere alkoholische Getränke als Branntwein sind solche, die zwar durch alkoholische Gärung, aber ohne Destillation hergestellt werden: Wein, Bier, Apfel- oder Obstwein, Sekt und auch Südweine, soweit sie ohne Zusatz von Spirituosen hergestellt sind.

Nach dem Jugendschutzgesetz dürfen Bier, Bier-Mix-Getränke, Wein und Apfelwein in der Öffentlichkeit an Jugendliche ab 16 Jahren abgegeben bzw. von ihnen verzehrt werden. Das Gleiche gilt für noch nicht 16-Jährige, wenn sie von einem Elternteil begleitet werden. Schnaps, schnapshaltige Alcopops und auch Branntweinpralinen, da auf Branntweinbasis, dürfen hingegen erst an 18-Jährige abgegeben bzw. von diesen verzehrt 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 auch auf der Grundlage des hochgerechneten Preises für einen Liter der betreffenden Getränke. Die Erlaubnisbehörde kann für den Ausschank aus Automaten Ausnahmen zulassen.

Dieser Paragraph wird umgangssprachlich auch „Apfelsaftgesetz“ genannt.

Folgendes Beispiel soll das Gesetz illustrieren. Nehmen wir an, das billigste alkoholische Getränk in einer Gaststätte ist ein Bier (0,4 Liter) und kostet 3 Euro. Das billigste alkoholfreie Getränk ist eine Cola (0,2 Liter) zu 2 Euro. Ein Liter Bier würde demnach 7,50 Euro, ein Liter Cola 10 Euro kosten. Diese Kneipe hält sich also nicht an das „Apfelsaftgesetz“.

Wenn das „Apfelsaftgesetz“ nicht eingehalten wird, wird dadurch auch indirekt die Verfügbarkeit erleichtert und alkoholische Getränke werden attraktiver gemacht.

### Ziele

- Kennenlernen der gesetzlichen Bestimmungen durch Vergleich des Vorwissens mit der tatsächlichen Gesetzeslage
- Sensibilisierung für die Frage der Einhaltung gesetzlicher Bestimmungen von der Gastronomie

### Material

Arbeitsblatt **Was ist eigentlich erlaubt? [1]**

Arbeitsblatt **Apfelsaftgesetz [2]**

### Vorbereitung

Arbeitsblätter im Klassensatz kopieren.

### Ablauf

- Die Lehrkraft bittet die Schüler/-innen herauszufinden, was sie über Gesetze wissen, die den Alkoholkonsum von Kindern und Jugendlichen betreffen
- Austeilen des Arbeitsblatts: **Was ist eigentlich erlaubt? [1]** Die Schüler/-innen erhalten die Aufgabe – jeder für sich – die mittlere Spalte zu bearbeiten
- Danach können sich die Schüler/-innen in Kleingruppen oder mit ihrem Sitznachbarn über die Ergebnisse austauschen
- Die Lehrkraft fertigt zwei Tabellen an der Tafel an: eine für die Getränke mit den korrekten Antworten, die zweite mit den Fragen und den korrekten Antworten
- Gemeinsame Diskussion mit den Jugendlichen: Was wussten sie bereits, was war für sie neu bzw. überraschend?
- Anschließend Austeilen des Arbeitsblatts **Apfelsaftgesetz [2]** für die Hausaufgabe

### Hausaufgabe

Überprüfen der Einhaltung des „Apfelsaftgesetzes“ von Gaststätten durch Preisvergleich verschiedener Getränke laut Aushang oder Karte.



# Die Werbung

## Hintergrund

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, für Alkohol zu werben. Dabei kann man direkte und indirekte Werbung unterscheiden.

### Direkte Werbung

- **Anzeigen** in Zeitschriften und Zeitungen
- **Plakate**, z.B. Werbung im Freien auf Werbetafeln, Litfaßsäulen oder öffentlichen Verkehrsmitteln
- **Werbefilme** im Fernsehen und im Kino
- **Schleichwerbung (Product-Placement)** in Kino- oder Fernsehfilmen
- **Verkaufsfördermaßnahmen**, z.B. Werbung am Verkaufsort mittels besonderer Schaukästen, Regale und anderer Materialien
- **Probepackungen**, z.B. Verteilung in Kneipen, Biergärten oder im Einzelhandel durch junge, attraktive Promotionteams

### Indirekte Werbung

- **Sponsoring** von Kultur-, Musik- und Sportveranstaltungen, z.B. von Fußballspielen, Segelregatten, Musikkonzerten, Kunstausstellungen usw.
- **Öffentlichkeitsarbeit** sorgt für ein für die Industrie freundliches Klima in der Öffentlichkeit und bei Politikern
- **Werbegeschenke und Werbeartikel** wie T-Shirts, Kappen und Sportartikel, die das Logo der Marke tragen

### Werbepbotschaften

#### ■ Alkoholkonsum als Genuss

Alkohol wird in der Werbung mit positiven Attributen wie „guter Geschmack“ / „Genuss“ / „Vergnügen“ belegt; der Konsum von Alkohol wird als Belohnung angepriesen. Die Werbung vermittelt: Ein echter Kenner und Genießer trinkt Alkohol.

#### ■ Alkoholkonsum als Ausdruck von Unabhängigkeit

Mit dem Verlangen des Jugendlichen nach Unabhängigkeit sind weitere Bedürfnisse wie z.B. nach Selbstbewusstsein, sozialer Anerkennung, Autonomie, Befreiung des Drucks durch Autoritäten und der Suche nach Abenteuern verbunden. Die Grundbedürfnisse nach Freiheit und Unabhängigkeit sind für weibliche und männliche Jugendliche in gleicher Weise relevant.

#### ■ Alkoholkonsum als Ritus, um erwachsen zu werden

Symbole und Themen der Erwachsenen wie Abenteuer, Individualismus, Unabhängigkeit, Kultiviertheit, Glamour und Sexualität besitzen für Jugendliche eine hohe Attrakti-



vität. Alkoholkonsum wird in der Image-Werbung mit diesen Themen in einer Weise verknüpft, sodass das Trinken selbst zu einem Indikator für Erwachsensein und Vergnügen wird und dadurch ein großer Anreiz besteht, die dargestellten Charaktere zu imitieren.

#### ■ Alkoholkonsum, um soziale Interaktion zu entspannen

Alkohol wird häufig als Mittel angepriesen, um leichter soziale Kontakte und auch Kontakte zum anderen Geschlecht aufzunehmen sowie in seiner Bezugsgruppe akzeptiert zu werden. In der Phase der Identitätsbildung haben soziale Kontakte für Kinder und Jugendliche zwar eine sehr große Bedeutung, sind aber auch oft mit großen Unsicherheitsgefühlen verbunden. Bilder, die den Alkoholkonsum als Vehikel für sorgenfreies Dazugehören empfehlen, sprechen daher Jugendliche besonders an.

#### ■ Alkoholkonsum als Norm

Insbesondere in den Werbefilmen für Alkoholprodukte konsumieren (fast) alle Personen Alkohol und machen so die soziale Norm des Konsums deutlich.

#### ■ Alkoholkonsum und Gesundheit

Werbung vermittelt oft das Image von Gesundheit, indem kühnes und dynamisches Verhalten in ursprünglicher Natur bzw. reine Naturszenen gezeigt werden. Durch die Verknüpfung des Alkoholkonsums mit gesunden Menschen, die bei verschiedensten Aktivitäten in der Natur gezeigt werden, wird suggeriert, dass durch den Alkoholkonsum keine Gefahr für die Gesundheit bestehe.

#### Selbstverpflichtungen der Industrie

Die Werbebranche hat sich freiwillig zur Einhaltung bestimmter Regeln verpflichtet, die wie folgt zusammengefasst werden können (exakter Wortlaut unter [www.werberat.de](http://www.werberat.de)):

Es soll nicht zu übermäßigem oder missbräuchlichem Konsum alkoholischer Getränke aufgefordert und ein solcher Konsum nicht als nachahmenswert dargestellt bzw. verharmlost werden. Speziell Jugendliche sollen nicht zum Trinken aufgefordert werden. Bestimmte Folgen des Trinkens sollen nicht suggeriert werden (sexueller oder sozialer Erfolg, enthemmende Wirkung, Bewältigung psychosozialer Konflikte oder Linderung von Angstzuständen). Es sollen keine trinkenden oder zum Trinken auffordernde Leistungssportler dargestellt werden.



# Die Werbung

## Ziele

- Motivation zur Auseinandersetzung mit der Werbung in den Medien
- Hintergründe und Motive widersprüchlicher Botschaften verstehen lernen
- Bewusste Wahrnehmung der Beeinflussung durch Werbebotschaften
- Einige Mechanismen dieser Beeinflussung kennen lernen

## Material

- Wandzeitungspapier (Packpapier), Stifte, Scheren, Kleber
- Arbeitsblatt **Werbetricks [3]**

## Vorbereitung

Die Schüler sammeln aus Zeitschriften Anzeigen für Alkoholwerbung oder fotografieren verschiedene Plakatwände, die für Alkohol werben, und bringen die Fotos zum Unterricht mit.

Arbeitsblatt **Werbetricks [3]** im Klassensatz kopieren.

## Ablauf

Es werden Kleingruppen gebildet, die auf einem großen Bogen Papier aktuelle Werbesprüche für Alkoholprodukte aufschreiben.

Folgende Fragen sollen besprochen werden und die Ergebnisse ebenfalls auf den Bogen geschrieben werden:

- Warum erinnert ihr euch so gut an die Werbesprüche?
- Welche Botschaft steckt hinter diesen Sprüchen?
- Was glaubt ihr, welchen Einfluss die Werbebotschaft auf den Verkauf des Alkohols hat?

Die Bogen werden zu den anderen an die Wandzeitung geklebt und die mitgebrachten Anzeigen auf den Tisch gelegt.

Es folgt ein Klassengespräch, bei dem es darum geht, Anzeigen auszuwählen, die einen am meisten ansprechen. Die Auswahl sollte begründet und mit den Mitschülern diskutiert werden. Gibt es Übereinstimmungen?

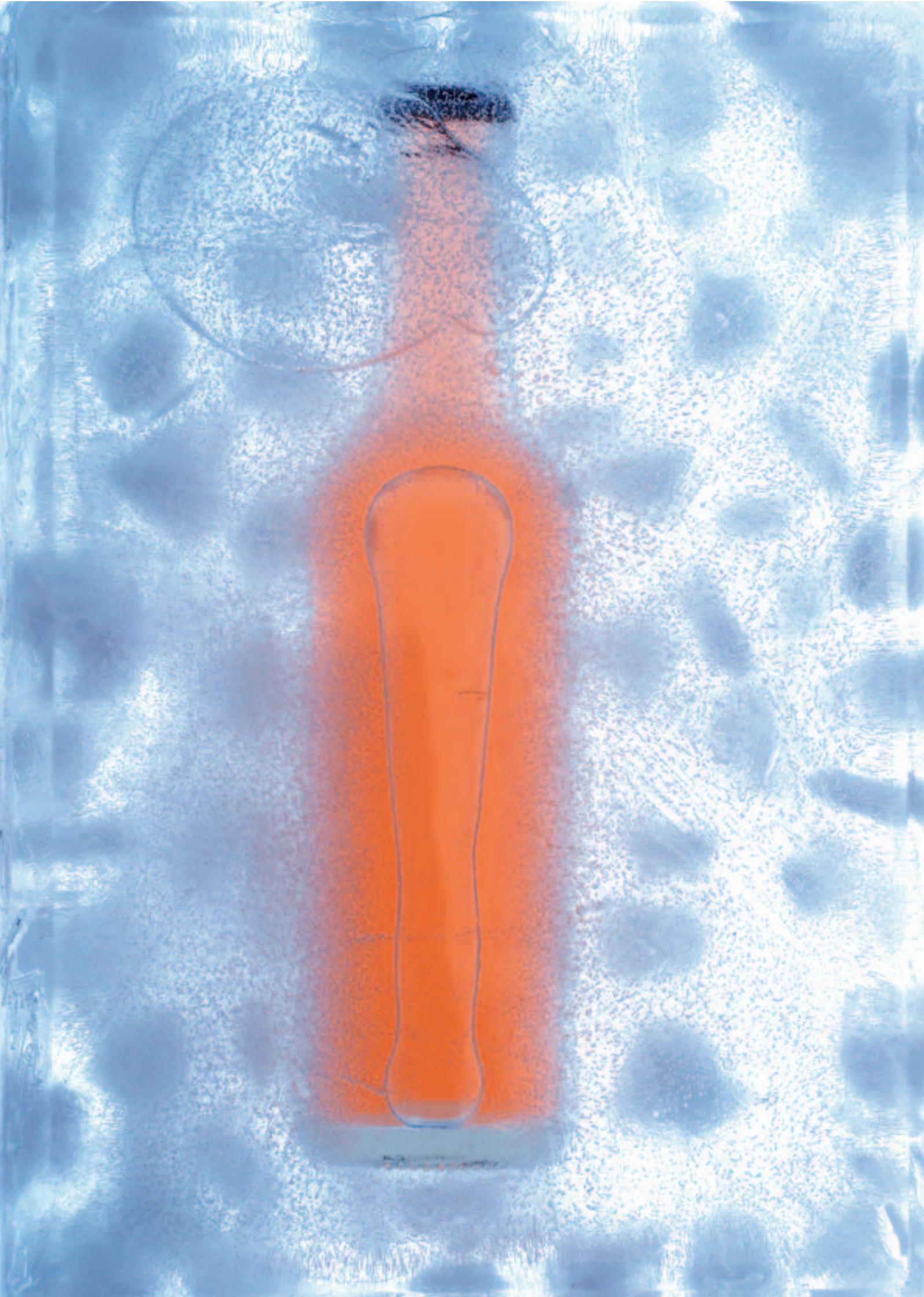
Eine weitere Frage kann sein, ob die Schüler/-innen es für denkbar halten, durch die Alkoholwerbung zum Trinken verleitet werden zu können.

## Hausaufgabe

Arbeitsblatt **Werbetricks [3]** mitgeben. Die Schüler/-innen sollen jeweils eine Werbung benennen, die das jeweilige Kriterium erfüllt.

## Weitere Anregungen

- Im (Kunst-)Unterricht Projekte zum Thema Anti-Werbung durchführen
- Prüfung, ob sich die Industrie an die Selbstverpflichtung hält





# Versuchungen

## Hintergrund

Alkoholkonsum ist in der Gesellschaft verbreitet. Jugendliche sind einer Reihe von Versuchungssituationen ausgesetzt, in denen z.B. die Gruppe der Gleichaltrigen Druck ausübt, Alkohol zu konsumieren.

## Ziele

Die Schüler/-innen sollen

- motiviert werden, in Versuchungssituationen, denen sie im Freundeskreis ausgesetzt sind, gründlicher darüber nachzudenken, wie sie sich verhalten wollen
- die unterschiedlichen Faktoren kennenlernen, die dazu beitragen, dass mit Gleichaltrigen zusammen Alkohol getrunken wird
- Situationen analysieren, in denen möglicherweise getrunken wird, und Merkmale dieser Situationen herausarbeiten

Anmerkung: Im Anschluss an diese Unterrichtseinheit kann die Einheit „Auch mal Nein sagen können“ durchgeführt werden, in der die Schüler/-innen im Rollenspiel lernen, mit Gruppendruck umzugehen.

## Material

Arbeitsblatt [Versuchungen \[4\]](#)

## Vorbereitung

Arbeitsblatt [Versuchungen \[4\]](#) im Klassensatz kopieren.

## Ablauf

- Die Lehrkraft informiert die Schüler/-innen über die verschiedenen Faktoren (Situationen, Gruppenzusammensetzung etc.), die dazu beitragen können, dass Jugendliche im Freundeskreis gemeinsam trinken
- Verteilen der Arbeitsblätter
- Jeder füllt sein Arbeitsblatt aus
- Im Klassengespräch werden Gedanken und Handlungen je Situation diskutiert und die Argumente und Handlungen an der Tafel festgehalten

## Hausaufgabe

Die Schüler/-innen sollen sich weitere Situationen möglicher Versuchung überlegen.



# Wann ist Alkohol trinken o.k.?

## Hintergrund

Alkohol ist in unserer Kultur weit verbreitet und akzeptiert. Es ist daher wenig glaubwürdig, zu versuchen, den Schüler/-innen beizubringen, dass sie niemals Alkohol trinken sollten. Ein solches Ziel könnte sogar das Gegenteil auslösen. Vielleicht haben die Schüler/-innen auch selbst schon einmal Alkohol probiert. Ganz sicher haben sie aber schon in ihrem sozialen Umfeld erlebt, dass zu verschiedenen Anlässen Alkohol getrunken wird.

## Ziele

Die Schüler/-innen sollen

- lernen, dass Alkoholkonsum abhängig von kulturellen und sozialen Zusammenhängen und Normen ist
- sensibel werden für Situationen, in denen Alkoholkonsum in unserer Gesellschaft akzeptiert ist
- sensibel werden für Situationen, in denen der Konsum nicht toleriert ist bzw. negative Konsequenzen haben könnte

## Material

Arbeitsblatt **Alkohol trinken – oder nicht?** [5]

## Vorbereitung

Arbeitsblatt **Alkohol trinken – oder nicht?** [5] im Klassensatz kopieren.

## Ablauf

### Einstieg

Die Lehrkraft bittet die Klasse, beobachtete Situationen zu beschreiben, in denen Alkohol getrunken wurde. Leitfrage dabei ist, ob es in diesen Situationen angemessen war, Alkohol zu trinken oder nicht.

### Bearbeitung des Arbeitsblatts

Die Lehrkraft verteilt das Arbeitsblatt **Alkohol trinken – oder nicht?** [5] mit der Aufgabe, eine Situation zusammenzustellen, in der das Alkoholtrinken o. k. ist, und eine, in der es nicht o. k. wäre. Darüber hinaus sollen die Schüler/-innen Trink-„Regeln“ formulieren, wann das Trinken von Alkohol in Ordnung ist und wann nicht.

### Klassengespräch zum Thema

Die Schüler/-innen tragen die Ergebnisse der Arbeitsblätter im Klassenverband vor. Hiervon ausgehend werden im Anschluss allgemein gültige Trink-„Regeln“ erarbeitet.

### Weitere Anregungen

- Sammeln von Redensarten, die das Thema Alkohol zum Inhalt haben
- Unterschiede der Kulturen am Beispiel Alkohol diskutieren (zum Beispiel Moslems vs. Christen)
- Ausflug in die Geschichte der Genussmittel
- Mit den Schüler/-innen diskutieren, wo wir Alkohol als „Medizin“ begegnen, zum Beispiel Melissengeist. Die Schüler/-innen können angehalten werden, bei den verschiedenen Produkten darauf zu achten, ob und wie viel Alkohol darin enthalten ist
- Gespräch mit Menschen, die Alkoholprobleme haben/hatten oder Kontakt zu Alkoholabhängigen haben
- Standfestigkeitsübungen zum Neinsagen (siehe dazu auch die Unterrichtseinheit **„Auch mal Nein sagen können“**)



# Auch mal Nein sagen können

## Hintergrund

Das Durchsetzen eigener Überzeugungen, Wünsche und Bedürfnisse – auch gegen die Meinung oder den Druck von anderen – ist eine sehr große Herausforderung für Heranwachsende. Dabei ist es wichtig, ein angemessenes Maß an Selbstbehauptung zu verwirklichen, d. h. den Mittelweg zu finden zwischen zu starker Passivität und zu starker Aggressivität.

Das pädagogische Rollenspiel ist eine sehr effektive Methode, um eine angemessene Selbstbehauptung einzuüben. Deshalb bietet diese Unterrichtseinheit Anregungen dazu, wie diese Art des Rollenspiels eingeführt werden kann. Wichtig ist, dass die Schüler/-innen mit dem Ablauf eines Rollenspiels vertraut werden. Eine besonders wichtige Form der Selbstbehauptung ist die Fähigkeit, Überredungsversuchen und negativem Gruppendruck widerstehen zu können. Der Widerstand gegen Gruppendruck und soziale Beeinflussung ist für die Gesundheitsförderung und Suchtprävention von großer Bedeutung, weil Gruppendruck beim ersten Kontakt mit Tabak, Alkohol oder anderen Drogen eine bedeutende Rolle spielt.

## Ziele

Die Schüler/-innen sollen

- negativen Gruppendruck erkennen und ihn von positiver Beeinflussung unterscheiden lernen
- lernen, negativem Druck angemessen zu widerstehen und in Gruppendrucksituationen Nein zu sagen
- üben, eigene Meinungen, Wünsche und Bedürfnisse wahrzunehmen und durchzusetzen

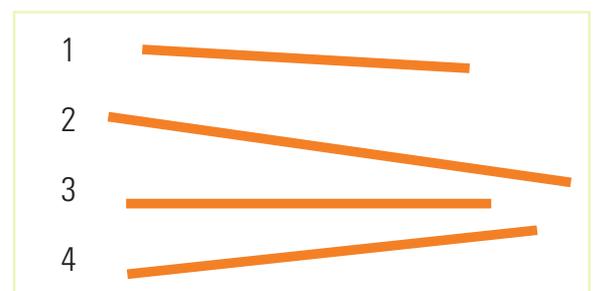
## Ablauf

### Experiment Selbstbehauptung

(Nach einer Idee von Asch, 1955)

Zwei Freiwillige verlassen für dieses Experiment das Klassenzimmer. Wenn sie draußen sind, zeichnet die Lehrkraft vier Linien an die Tafel, von denen die zweite deutlich am längsten ist (s. Abbildung).

Sie erklärt 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. Jeder soll sich eine gute Begründung überlegen. Die beiden Freiwilligen werden herein-



geholt und gefragt, welche der vier Linien am längsten ist. Nach deren Antwort wird die Klasse um ihre Meinung und Argumente gebeten. Die Lehrkraft selbst bezieht keine Stellung, sondern moderiert nur die Aussagen der Schüler/-innen. Sie beendet die Übung, wenn der Druck zu groß wird oder die Argumente zu unsachlich werden. Die Lehrkraft teilt dann die korrekte Lösung mit und erklärt den Freiwilligen, was die Aufgabe der Klasse war.

Danach leitet die Lehrkraft 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, weil man Angst hat, sich lächerlich und unbeliebt zu machen. Auf der anderen Seite fällt es oft leichter, seine Meinung zu vertreten, wenn man weiß, dass viele andere die eigene Einschätzung teilen.

### Gruppendruck

Beispiele für Gruppendruck sammeln. Das Gespräch dabei auch auf evtl. Erfahrungen mit Tabak/Alkohol lenken. Hervorheben, dass es auch durchaus positiven Gruppendruck gibt (gemeinsam Sport machen, jeman-

dem helfen usw.). Gemeinsam Beispiele erarbeiten.

Fällt es schwer, Beispiele zu finden, können auch die Situationen aus der Unterrichtseinheit **Versuchungen** genommen werden.

### Rollenspiel

Die Schüler/-innen und die Lehrkraft versuchen anschließend, sich an eine Situation zu erinnern, in der sie persönlich negativen (Gruppen-)Druck erlebt und Ja gesagt haben, aber eigentlich Nein meinten, oder in der sie ihre Meinung, Wünsche oder Bedürfnisse nicht durchsetzen konnten. Eine Situation einer Schülerin oder eines Schülers aufgreifen, in der sie/er gerne etwas anders gemacht hätte. Fragen, ob sie/er damit einverstanden ist, diese Situation mit einigen Mitschülern im Rollenspiel darzustellen.

Nach dem ersten Durchgang Vorschläge sammeln, wie die Hauptperson in solch einer (oder ähnlichen) Situation Nein sagen oder die eigene Meinung durchsetzen könnte (auch kurz darauf eingehen, wie das gemacht werden sollte: nicht unklar oder aggressiv, sondern klar und bestimmt). Anschließend sucht die Hauptperson sich eine Lösung aus und wendet sie im Rollenspiel an.

Rückmelderunde: In der Rückmelderunde geben die Schüler/-innen den Darstellern eine positive Rückmeldung darüber, was ihnen gut gefallen hat, und machen



## Auch mal Nein sagen können

eventuell (in positiver Art und Weise) Vorschläge, was sogar noch besser gemacht werden könnte. Wichtig ist dabei, dass die Rückmeldungen nicht kommentiert werden und die Schüler/-innen sich kurz fassen (1 bis 2 Sätze).

### Hausaufgabe

Die Schüler/-innen beobachten sich in den kommenden Wochen. 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 bzw. was sie das nächste Mal anders machen würden.

### Weitere Anregungen

- Die Schüler/-innen interviewen ihre Eltern: Haben sie Erfahrungen mit Gruppendruck? War es früher anders als heute?
- Welche Beispiele gibt es für positiven Gruppendruck? Ausprobieren von verschiedenen Möglichkeiten (Sport treiben, sich ermutigen etwas zu wagen, sich helfen, zusammen lernen, freundlich mit anderen umgehen)

### Erläuterungen zum Rollenspiel

Rollenspiele sind eine exzellente Ergänzung zu Diskussionen in Kleingruppen oder im Klassenverband, denn sie sind realitätsnah. Rollenspiele haben zwei Funktionen:

#### a) Erkennen des Problemverhaltens

Anhand der nachgespielten Situation können Beobachter/-innen problematisches Verhalten analysieren und Handlungsalternativen diskutieren.

#### b) Einübung angemessenen Verhaltens

Neue wünschenswerte Verhaltensweisen können in einem Schonraum ausprobiert werden – das Risiko ist gering, denn es müssen keine unerwünschten Konsequenzen befürchtet werden.

Ein offenes Klima und Respekt den Mitschüler/-innen gegenüber ist eine der Grundvoraussetzungen für den erfolgreichen Einsatz eines Rollenspiels. Rollenspiele sollten nur durchgeführt werden, wenn die Lehrkraft und die Schüler/-innen keinen inneren Widerstand dagegen verspüren, sich im Spiel darzustellen.

### Ablauf des Rollenspiels

Damit die Schüler/-innen ihre Hemmungen abbauen, können am Anfang Geschichten nachgespielt und erst später konkrete Alltagssituationen aufgegriffen werden.



1. Gemeinsam mit den Schüler/-innen wird eine Geschichte gelesen bzw. eine konkrete Situation genau geschildert. Dabei sollte darauf geachtet werden, dass die Problemsituation möglichst genau beschrieben und der Inhalt von allen Schüler/-innen erfasst wird.
2. Im Anschluss daran werden verschiedene Geschichtsausgänge überlegt und genannt.
3. Danach nimmt die Lehrkraft die Rolleneinteilung vor, d. h., die handelnden Personen werden festgelegt. Dabei ist zu beachten, dass nur eine Hauptperson aktiv neues Verhalten einübt. Sie steht im Mittelpunkt des Interesses. Die anderen Mitspieler haben lediglich dienende Funktionen, d. h., sie haben sich eng an die Rollenvorgaben zu halten und verändern ihr Verhalten auch bei mehreren Spieldurchgängen nicht. An ihrem Verhalten wird nicht gearbeitet.
4. Gemeinsam wird ein Verhaltensziel festgelegt und ein mögliches Vorgehen zur Erreichung dieses Ziels ausgewählt. Es ist darauf zu achten, dass das angestrebte Verhalten konkret formuliert wird und für die betreffende Person realistisch und durchführbar ist. Die Szene sollte so ausgewählt werden, dass die Spieldauer nur wenige Minuten beträgt.
5. Die übrigen Mitglieder der Gruppe bzw. Klasse erhalten Beobachtungsaufgaben. Diese könnten sich auf verschiedene Verhaltensaspekte des Protagonisten beziehen, zum Beispiel:
  - Blickkontakt
  - Mimik
  - Gestik
  - Körperhaltung
  - Lautstärke der Stimme
  - Flüssiges und deutliches Sprechen
6. Nach dem ersten Durchgang des Rollenspiels darf als Erstes die Hauptperson äußern, wie es ihr ergangen ist. Danach berichten die anderen Mitspieler von ihren Beobachtungen und Gefühlen.
7. Nun geben die Beobachter der Hauptperson eine Rückmeldung über die Verhaltensanteile, die mit Blick auf das Ziel schon gut gelungen sind.



## Auch mal Nein sagen können

### WICHTIG:

#### Es wird nur positive Rückmeldung gegeben!

Die Rückmeldung soll:

- beschreibend sein (nicht interpretieren oder bewerten)
- sich auf begrenztes, konkretes Verhalten beziehen (nicht auf allgemeine Eindrücke oder Eigenschaften des Darstellers)
- den anderen nicht überfordern (weder von der Quantität noch von der Qualität)

Positive Rückmeldung ist zur langfristigen Verhaltensmodifikation unerlässlich. Auf negative Kommentare sollte vollständig verzichtet werden, angebracht sind in einem solchen Fall konkrete Anregungen, 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“.

8. Wenn der Hauptdarsteller zufrieden ist, kann das Spiel an dieser Stelle abgeschlossen werden.
9. Wenn es Veränderungsvorschläge dahin gehend gibt, welche Verhaltensaspekte im Hinblick auf die vereinbarte Zielsetzung noch verbessert werden können, kann dies sowohl im Gespräch als auch durch szenisches Vormachen geschehen.
10. Es folgt ein zweiter Durchgang des Spiels. Vorher sollten die Mitspieler noch einmal daran erinnert werden, dass sie ihr Verhalten gegenüber dem ersten Durchgang nicht verändern.
11. Als Erstes darf sich nun wieder die Hauptperson äußern, danach die anderen Mitspieler. 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. Es kann sich ein Gespräch anschließen, wie man die neu erarbeiteten Verhaltensmöglichkeiten auf andere Alltagssituationen übertragen könnte.



### Hinweise

- Die Rollenspielsituationen sollen nach Schwierigkeit gestaffelt werden, mit der leichtesten beginnen (z. B. vorgegebene Situation, vertraute Situation, Komplexität reduzieren, die/der Jugendliche mit der geringsten Angst beginnt).
- Die Schüler/-innen formulieren ihre konkreten Verhaltensziele 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 in die Augen zu sehen“).
- Die Schüler/-innen sollten zur Selbstinstruktion angeleitet werden: Sie sollen selbst noch einmal sagen, wie sie sich verhalten wollen.
- Wenn das Spiel ins Stocken gerät, ist es hilfreich, Anregungen zu geben („Frag sie doch mal, ob ...“) oder zu ermutigen („Das war schon gut, mach weiter so“) oder an Vorabsprachen zu erinnern („Woran wolltest du denken?“). Eventuell kann ein Modell alternative Verhaltensmöglichkeiten demonstrieren. Es ist wichtig für alle Beteiligten, das Spiel als Übungssituation zu verstehen. Das heißt, es kommt nicht auf eine perfekte „Vorstellung“ an, bei der eventuelle Fehler vertuscht werden, sondern es dürfen während des Spiel z. B. „Regieanweisungen“ (s. o.) gegeben werden.
- Bei der Rückmeldung ist es wichtig, vor allem das gelungene Verhalten zu betonen und möglichst noch einmal konkret zu beschreiben (nicht nur: „Du hast schon viel sicherer gewirkt“, sondern: „Du hast deinen Gesprächspartner 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 darauf achten, dass es nicht floskelhaft wirkt).
- Nach dem Spiel ist es sinnvoll, die Schüler/-innen zum Transfer anzuregen: In welchen anderen (realen) Situationen könnte man das neue Verhalten einsetzen/weiterüben?



# Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie ...

Arbeitsmaterial: Altersgruppe 16+

## Hintergrund

Schon relativ geringe Mengen Alkohol können dazu führen, dass unangemessenes bis gewalttätiges Verhalten gezeigt wird.

Mit der Frequenz und Intensität des Alkoholkonsums steigt das Risiko für die Entwicklung einer Abhängigkeit und vieler gesundheitlicher Störungen. Alkoholprobleme wirken sich nicht nur auf die Gesundheit aus, sondern häufig auch auf die ganze Familie.

## Ziele

- Identifizieren der Risiken, die mit dem Trinken von Alkohol einhergehen
- Abwägen, ob es sich lohnt, diese Risiken einzugehen

## Material

Arbeitsblatt: [Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie ...](#) [6]

## Vorbereitung

Arbeitsblatt: [Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie ...](#) [6] für alle Teilnehmer kopieren.

## Ablauf

Die Jugendlichen bearbeiten das Arbeitsblatt allein oder in Kleingruppen. Zu jedem der Abschnitte schreiben sie, welche Risiken mit dem Alkoholkonsum einhergehen.

Es schließt sich ein Gruppengespräch an, bei dem die einzelnen Risiken genannt und bewertet werden sollen (hohes Risiko – geringes Risiko).

Diskussion darüber, ob man die Risiken eingehen oder lieber vermeiden möchte.

## Hausaufgabe

Sammeln von Bildern und Nachrichten aus der Presse über Alkoholkonsum. Zuordnen der Bilder und Artikel zu den drei Kategorien geringer Konsum, hoher Konsum zu einer Gelegenheit und hoher regelmäßiger Konsum.



# Jetzt nicht: Alkohol und Verkehrsmittel

Arbeitsmaterial: Altersgruppe 16+

## Hintergrund

Nach der amtlichen Todesursachenstatistik starben im Jahr 2004 insgesamt 4.071 Jugendliche und junge Erwachsene im Alter von 15 bis 25 Jahren in Deutschland. Von diesen starben 1.517 oder 37 % durch Transportmittelunfälle. Verkehrsunfälle sind somit die Haupttodesursache im Jugend- und jungen Erwachsenenalter. Diese sind häufig bedingt durch alkoholisiertes Fahren.

## Ziele

- Wissen, dass alkoholbedingte Verkehrsunfälle eine häufige Todesursache im Jugendalter sind
- Verständnis des Leids für die Betroffenen
- Vereinbarung zum Fahren ohne Alkohol

## Material

Arbeitsblatt: [Todesanzeige \[7\]](#)

Arbeitsblatt zur Vereinbarung zum Fahren ohne Alkohol: [I don't drive drunk ... \[8\]](#)

## Vorbereitung

Arbeitsblätter für alle Teilnehmer kopieren

## Ablauf

Das Arbeitsblatt [Todesanzeige \[7\]](#) wird ausgeteilt.

Es schließt sich ein Gruppengespräch über die einzelnen Anzeigen an.

Fragen und Diskussionspunkte könnten sein:

- Was fällt euch auf?
- Was ist da vielleicht passiert?
- Wie konnte es dazu kommen?
- Was meint ihr, wie geht es den Eltern/Freunden/Geschwistern?
- Wie geht es wohl den anderen an dem Unfall Beteiligten?
- Kennt ihr derartige Fälle?

Austeilen des Arbeitsblatts [I don't drive drunk ... \[8\]](#). Brainstorming: „Was könnte ich Gutes tun für meinen Freund, der nicht trinkt und mich sicher nach Hause fährt?“

## Hausaufgabe

Die Vereinbarung mit meinem Freund und der Familie besprechen.



# Ins Gespräch kommen mit konsumierenden Jugendlichen

**Hinweise zur Gesprächsführung für Lehrkräfte, Ärzte, Jugendgruppenleiter und alle, die mit Jugendlichen zu tun haben.**

## Hintergrund

Für Lehrkräfte, Jugendgruppenleiter und Ärzte in der Primärversorgung von Jugendlichen bieten sich viele Anlässe, um mit Eltern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen über den Alkoholkonsum ins Gespräch zu kommen. Dabei sollte ein besonderes Augenmerk darauf gerichtet sein, ob ein harmloser, gelegentlicher Genuss von Alkohol in einen schädlichen Gebrauch mit körperlichen, kognitiven, psychischen oder sozialen Beeinträchtigungen umzuschlagen droht.

## Gesprächsangebot

Gespräche mit Jugendlichen sind wichtig. In einem vertraulich geführten offenen und nicht moralisierenden Gespräch können mit dem Jugendlichen Möglichkeiten zur **Änderung riskanter Konsummuster** erörtert werden:

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

Durch die Gespräche können die Autonomie und Selbstwirksamkeit des Jugendlichen gefördert werden.

Dazu ist es wichtig, den **Lebenskontext des jungen Menschen** (Schulprobleme, psychische Störungen, soziale Ausgrenzung u. a.) nicht

außer Acht zu lassen, der oft erheblich zur Verstärkung von alkoholbezogenen Problemen beitragen kann. Primärmediziner oder Gynäkologen sollten, wenn sinnvoll, unbedingt Suchtberatungsstelle oder Kinder- und Jugendpsychiater in das helfende Netzwerk einbeziehen.

Auch die **Eltern** benötigen in vielen Fällen Rat und Hilfe. Ebenso wichtig ist es, einen Beitrag zur möglichst ungestörten Entwicklung werdenden Lebens bei **jugendlichen Schwangeren** zu leisten. Hier haben insbesondere Frauenärztinnen und -ärzte die Aufgabe, Informationen über die Gefahren des Alkohols in der Schwangerschaft zu vermitteln.

Sie können den Jugendlichen die Broschüren „Der Blaumacher“ 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 „Auf dein Wohl, mein Kind“ der BZgA. Letztere ist zu beziehen bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung über Fax 02 21/8 99 22 57, E-Mail [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de) oder online unter [www.bzga.de](http://www.bzga.de).



### Was ist „problematischer Konsum“?

Problematischer Konsum hat unterschiedliche Merkmale:

- Wiederholtes Rauschtrinken (auch bekannt unter „binge drinking“ oder „flatrate drinking“): Es werden in kurzer Zeit große Mengen Alkohol getrunken. Die Folge ist starke Betrunkenheit, im schlimmsten Fall bis hin zur Alkoholvergiftung.
- Es wird mehr und/oder öfter getrunken als empfohlen. Es gibt Grenzwerte für sogenannten risikoarmen Konsum. Diese sind für Erwachsene formuliert: 10 g/Tag für Frauen, 20 g/Tag für Männer, pro Woche einige trinkfreie Tage. Für Jugendliche sind die Grenzwerte niedriger anzusetzen.

#### Gut zu wissen

10 g entsprechen:  
 einem Glas Wein, 0,1 Liter  
 einen Glas Bier, 0,2 Liter  
 einem doppelten Schnaps, 0,04 Liter

- Der Konsum führt zu negativen Konsequenzen (z. B. Verwicklung in Schlägereien, Stürze, Unfälle im Straßenverkehr oder bei der Bedienung von Maschinen in betrunkenem Zustand).
- Die Interessen sind überwiegend auf alkoholbezogene Aktivitäten beschränkt

- Merkmale, die auf eine Abhängigkeitsentwicklung hindeuten z. B.:
  - Kontrollverlust (nicht mehr aufhören zu 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)

#### Gut zu wissen

Ab und zu Alkohol zu trinken ist „normaler“, als nie zu trinken. Längsschnittstudien zeigen, dass komplett abstinenten Jugendliche in ihrer Entwicklung auffälliger sind als Jugendliche, die – nicht massiv – konsumieren. Denn das Erlernen eines verantwortungsvollen Umgangs mit Substanzen gehört zu den sogenannten Entwicklungsaufgaben im Jugendalter (auch Trinken will gelernt sein ...).



## Was sie tun können

### 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 Betrunkensein
- Brüsten mit Trinkerfahrungen
- starker Leistungsabfall, insbesondere fächerübergreifend (für Jugendleiter oder andere Nicht-Lehrkräfte nur zu erfragen)
- Konzentrationsprobleme
- häufiges Zuspätkommen, unentschuldigtes Fehlen, insbesondere nach Wochenenden
- Veränderungen im Freundeskreis
- Aufgeben von Interessen und Aktivitäten
- Rückzug, Verslossenheit, Unlust, Demotivation, Apathie
- unruhiges Verhalten

### Wichtig ist jedoch zu beachten:

- Die meisten dieser Merkmale können auch andere Ursachen haben (z. B. Cannabismissbrauch, psychische Erkrankungen wie Depressionen)

- Sie sind v. a. im Verlauf beobachtbar, d. h., Sie stellen Veränderung bei dem Jugendlichen fest (z. B. ist der Jugendliche jetzt passiver als früher oder war er „schon immer so“?)

### Was können Sie im Vorwege tun?

Um in der Entscheidungssituation adäquat und sicher handeln zu können, sollten Sie 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 (und diese sollten bei Regelverstößen dann auch umgesetzt werden). Nur so ist ein Regelwerk glaubwürdig. Gibt es gesetzliche Vorgaben, so besprechen Sie diese mit den Jugendlichen.

Vereinbaren Sie – unter Einbindung der Eltern – die besprochenen Regeln vertraglich, z. B. auch bei Klassen- oder Jugendfahrten.

### Wann sollten Sie einschreiten?

Auch für diese Frage gibt es prinzipiell keine allgemein gültigen Kriterien. Hilfreich für Sie könnten folgende Überlegungen sein:



### Wann wollen Sie einschreiten?

Ob und wie Sie eingreifen wollen, hängt vermutlich von einigen Merkmalen ab:

- Alter des Jugendlichen (ein 12-jähriger Betrunkenener ist anders zu bewerten als ein 17-jähriger etc.)
- Ausmaß des Konsums
- Rahmenbedingungen
- Ihre eigenen Haltungen und Normen
- gesellschaftliche Normen
- gesetzliche Regelungen und eigene Funktion

### Wann müssen Sie einschreiten?

Es gibt je nach Rahmenbedingung auch Situationen, in denen Sie grundsätzlich einschreiten müssen. Beispiele für Situationen, in denen **konkreter und akuter Handlungsbedarf besteht**:

#### bei einem betrunkenen Jugendlichen

- Ist der Jugendliche bewusstlos, nicht mehr ansprechbar oder liegen andere gravierende Beeinträchtigungen vor, 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? Notarzt anrufen und den Jugendlichen ins Krankenhaus einweisen lassen sowie ggf. Erste Hilfe leisten.

- Bei weniger ausgeprägter Trunkenheit, aber deutlichen Beeinträchtigungen ist es ratsam, die Eltern zu informieren und den Jugendlichen abholen zu lassen. In der Zwischenzeit ist für Aufsicht zu sorgen.
- Wenn kein Abholen möglich ist, sollte man abwarten, bis sich der Zustand so gebessert hat, dass der Jugendliche von selbst nach Hause gehen kann (und sicher ist, dass er dort auch wohlbehalten ankommt). Lassen Sie ihn nicht allein losgehen oder fahren.

#### Bei einem Verstoß gegen bestehende Gesetze und Regelungen

Im schulischen Setting muss die Lehrkraft einschreiten, wenn ein Verstoß z.B. gegen das Schulgesetz vorliegt und der Jugendliche unerlaubterweise Alkohol mitführt oder trinkt. Das jeweilige Gesetz bestimmt auch die einzuleitenden Maßnahmen.



## Tipps für Gespräche

Vergleichbar gibt es vielfach auch für den außerschulischen Bereich Vorgaben, die bei Alkoholkonsum ein Einschreiten erfordern.

Auch der Verstoß gegen mit Ihnen vereinbarte Regeln (s. o.) gehört zu diesen Fällen, in denen Sie handeln müssen.

### Wie können Sie „gut“ einschreiten?

Für die beschriebenen Fälle, in denen akuter Handlungsbedarf besteht (z. B. Verdacht auf Alkoholvergiftung), gibt die Situation in der Regel vor, was zu tun ist. Sind die Vorgaben aus der Situation selbst weniger klar und haben Sie sich für ein Einschreiten entschieden, können Ihnen folgende Hinweise helfen:

- Sie sind weder Therapeut noch Elternteil des Jugendlichen. Das Thema Alkohol anzusprechen bedeutet nicht, dass Sie für das weitere Schicksal des Jugendlichen verantwortlich sind. Setzen Sie sich daher nicht unter Erfolgsdruck.
- Das Einschreiten steht daher auch immer in Bezug zur Situation (z. B. Schule, Jugendtreff o. Ä.) und hat damit eine pragmatische, keine therapeutische Zielsetzung.
- Ihre Leitlinie sollte dadurch bestimmt sein, dass Sie eine klare Haltung vertreten (z. B. „In unserer Schule/Jugendclub dulden wir dies nicht“). Damit geben Sie dem Jugendlichen eine 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 dem Jugendlichen ein Gespräch in ungestörter und für alle Beteiligten 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. Hilfreich kann für Sie dabei in der Vorbereitung sein, zu dokumentieren: Was habe ich wann auf der Körper-, Verhaltens- und Beziehungsebene wahrgenommen?
- 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 ggf. auch konkret nach Alkoholkonsum als einer Begründung für das Beobachtete.
- Benennen Sie Gerüchte als solche.
- Weisen Sie sowohl auf Ihre Sorge um den Jugendlichen als auch auf die Notwendigkeit zur Einhaltung der institutionellen Regeln hin.
- Treffen Sie zum Abschluss verbindliche Absprachen.



- Sprechen Sie den Jugendlichen bei weiteren Auffälligkeiten wieder an.
- Wenn die Eltern einbezogen werden (je nach Alter des Jugendlichen, Ihrer Funktion und damit den rechtlichen Bestimmungen, unter denen Sie agieren, sowie den Abmachungen mit dem Jugendlichen): Äußern Sie gegenüber den Eltern die gleiche Vermutung, die Sie auch dem Jugendlichen gegenüber ausgesprochen haben, als Beobachtung und Verdacht. Stellen Sie diese nicht als Fakten dar. Ermuntern Sie die Eltern, auf eigene Beobachtungen und Vermutungen ähnlich zu reagieren.

#### **Hinweise für die Gesprächsführung**

Damit der Jugendliche nicht gleich auf stur schaltet und Sie am Ende frustriert sind, gibt es verschiedene Ratschläge und „Tricks“ für die Gesprächsführung.

#### **Hinweis 1: Nehmen Sie den Jugendlichen ernst**

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

#### **Hinweis 2: Lernen Sie die Perspektive des Jugendlichen kennen (Empathie)**

- Versuchen Sie, sich in den Jugendlichen hineinzuversetzen. Er hat seine Gründe dafür, dass er Alkohol trinkt. Fragen Sie danach, hören Sie zunächst in Ruhe zu und bemühen Sie sich, die Situation aus seiner Sicht zu verstehen. Verstehen bedeutet nicht gutheißen. Sondern nachvollziehen und nachempfinden können, wie der Jugendliche die Situation empfindet.
- Hilfreich sind daher offene Fragen (z.B.: Was denkst du über dein Trinkverhalten? Worüber machst du dir Gedanken?). Diese fördern die Auseinandersetzung des Jugendlichen mit seinem Verhalten.
- Verdeutlichen Sie dem Jugendlichen, dass Sie sich bemühen, ihn zu verstehen. Hilfreich ist dabei das „aktive Zuhören“, d.h., fassen Sie die verstandenen Inhalte des Gesagten zwischendrin immer wieder mit eigenen Worten zusammen. So können Sie sicherstellen, dass Sie ihn auch verstanden haben. Und der Jugendliche hat das Gefühl, wirklich verstanden zu werden.
- Fühlt sich der Jugendliche auf diese Weise angenommen, ist eine gute Gesprächsbasis gegeben.



# Tipps für Gespräche

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

- Denken Sie daran: Der Jugendliche trinkt sehr wahrscheinlich auch deshalb Alkohol, weil er davon Vorteile hat oder sich verspricht (z.B. zu einer Gruppe dazuzugehören).
- Vermutlich sieht er selbst aber auch negative Seiten seines Verhaltens und den Alkoholkonsum nicht nur positiv.
- Sprechen Sie diese Ambivalenz an und versuchen Sie sie nachzuvollziehen. Eine gute Möglichkeit dazu: Lassen Sie den Jugendlichen die Vor- und Nachteile aus seiner Sicht entdecken und benennen.
- Hilfreich kann dabei das Arbeitsblatt 6 („Zu Risiken und Nebenwirkungen fragen Sie ...“) sein.
- Geben Sie keine Antworten vor und versuchen Sie nicht, Ihre Ansichten durchzusetzen. Es geht jetzt um das Empfinden des Jugendlichen, nicht um Ihr eigenes.
- Halten Sie sich auch mit eigenen Vorstellungen, mit Kritik und vor allem mit eigenen fertigen Lösungen zurück. Das ist nicht immer leicht.
- Besonders übersichtlich können die Vor- und Nachteile in einer Tabelle dargestellt werden:

	Fortsetzen des bisherigen Konsums	Verändern des Konsums
Vorteile	Was bringt dir das Trinken?	Was wäre gut, 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, Widerstand gehört zur Pubertät

- Vielleicht wird der Jugendliche widerspenstig, widerwillig oder „bockig“. Das liegt dann wahrscheinlich daran, dass Sie gerade versuchen, ihn gegen seinen Willen zu etwas zu zwingen. Ein derartiger – in dieser Entwicklungsphase normaler – „Widerstand“ wird dann zu Ihrem Problem, wenn Sie ihn brechen wollen.
- Sollte Widerstand auftreten, sollte das eigene Vorgehen und Gesprächsverhalten überdacht werden.
- Ein möglicher Ausweg: „Ich glaube, ich wollte dich gerade überrumpeln. Gehen wir noch einmal einen Schritt zurück, damit ich deine Sichtweise genau verstehe“.



### **Hinweis 5: Machen Sie Mut, stärken Sie Autonomie und Veränderungszuversicht**

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

Sind Sie an weiteren Informationen und Umsetzungstipps zur Gesprächsführung interessiert? Nehmen Sie Kontakt zu uns auf.

Speziell zur motivierenden Gesprächsführung werden in Deutschland auch Trainingskurse angeboten (z. B. über GINKO: [www.ginko-ev.de](http://www.ginko-ev.de)).

### **Ansprechpartner und Unterstützungsangebote**

#### **Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS)**

Postfach 13 69  
59003 Hamm  
E-Mail: [info@dhs.de](mailto:info@dhs.de)  
Internet: [www.dhs.de](http://www.dhs.de)

#### **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)**

Ostmerheimer Straße 220  
51109 Köln  
E-Mail: [poststelle@bzga.de](mailto:poststelle@bzga.de)  
Internet: [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

#### **Beratungsstellen**

Im Internetangebot der DHS und der BZgA können Sie nach Beratungsstellen in Ihrer Nähe suchen. Diese können Sie auch beim Infotelefon der BZgA erfragen: 02 21/89 20 31.

#### **Auch für Sie da:**

Weitere Unterstützung für Lehrkräfte bieten auch die Kultusbehörden bzw. nachgeordnete Stellen in den Ländern. Die Polizei hat Jugendbeauftragte als Ansprechpartner für die Alkoholprävention.

#### **Kontakt**

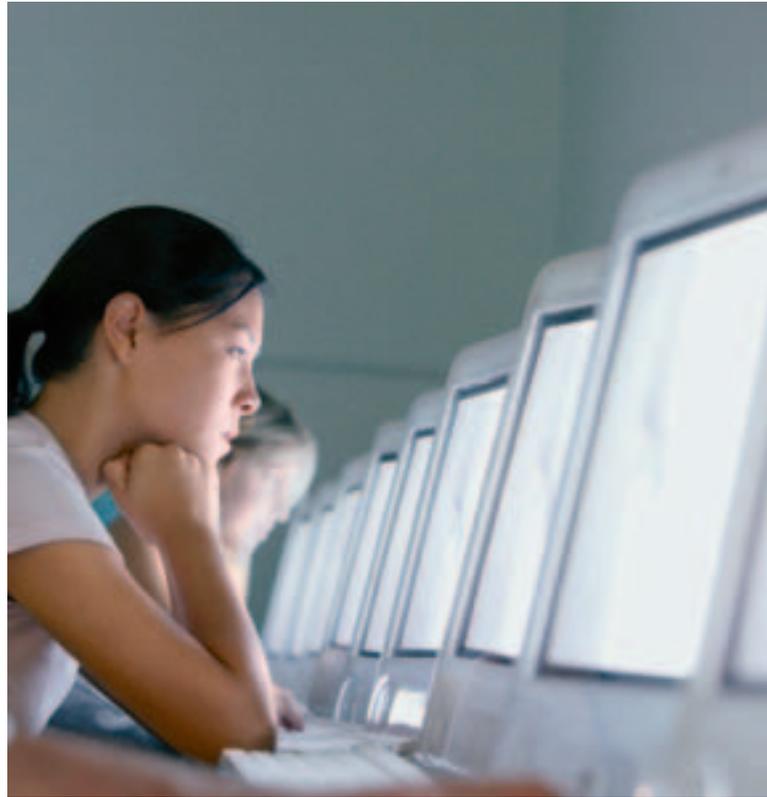
Bei Fragen zur Aktion **Glasklar** wenden Sie sich bitte an:

#### **IFT-Nord**

#### **Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung**

Dr. Barbara Isensee  
PD Dr. Reiner Hanewinkel  
Harmsstraße 2, 24114 Kiel  
Tel.: 04 31/5 70 29 70  
Fax: 04 31/5 70 29 29  
E-Mail: [aktionglasklar@ift-nord.de](mailto:aktionglasklar@ift-nord.de)  
Internet: [www.aktionglasklar.de](http://www.aktionglasklar.de)

Gern hilft auch die örtliche DAK-Geschäftsstelle.



**DAK-Versicherungsexperten** informieren und beraten Sie über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft.

**DAKdirekt 01801-325 325 – 24 Stunden an 365 Tagen**

3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom. Abweichungen bei Anrufen aus dem Mobilfunknetz.

**DAK-Medizinexperten** antworten auf alle Fragen zu medizinischen Themen. Mit Kinder- und Sportmedizin-Hotline.

**DAKGesundheitdirekt 01801-325 326 – 24 Stunden an 365 Tagen**

3,9 Cent/Minute aus dem Festnetz der Dt. Telekom. Abweichungen bei Anrufen aus dem Mobilfunknetz.

**DAK-Medizinexperten** helfen Ihnen weltweit bei Erkrankungen im Urlaub.

**DAKAuslanddirekt 0049-621-549 00 22** 24 Stunden an 365 Tagen.

[www.dak.de](http://www.dak.de)

