THEMA ALKOHOL.
SUCHTPRÄVENTION
IN DER SCHULE.



x.act ALKOHOL

institut sucht prävention
PRO MENTE OOE

INHALT

I Einleitung 4

II Grundinformationen 8

1. Kultur des Alkoholkonsums 9
2. Alkohol als Wirtschaftsfaktor 9–10
3. Gewinnung von Alkohol 10
4. Gesetzliche Bestimmungen 11–12
5. Jugend und Alkohol 12–13
6. Wirkung von Alkohol 14–15
7. Medizinische Aspekte 15–20
8. Alkoholkonsum und Alkoholismus in Österreich 20–23

III Tipps zur Umsetzung 24–25

Grundlagen für sachliches Diskutieren

IV Unterrichtseinheiten 26–27

1. Sachinformation zum Thema Alkohol 28–30
2. Alkohol und Medien 30–32
3. Konsumgewohnheiten/Reflexion der Konsummuster 33–39
4. Alkohol im Jugendalter 40-45
5. Rauschwelten 46

V Arbeitsblätter 47-62

VI Folien 63

VII Was tun, wenn SchülerInnen Alkohol konsumieren 76–77

Statt eines Vorwortes

Ethische Prinzipien zum Umgang mit Alkohol aus der Europäischen Charta Alkohol (dt.: WHO 1995; engl.: Anderson, 1996)

Zur Förderung des **„Europäischen Alkohol Aktionsplans“** (EAAP) fordert die Konferenz in Paris alle Mitgliedsstaaten auf, umfassende alkoholpolitische Konzepte zu erarbeiten und Programme umzusetzen, die unter Berücksichtigung der unterschiedlichen kulturellen, sozialen, rechtlichen und wirtschaftlichen Gegebenheiten den folgenden ethischen Prinzipien und Zielen Ausdruck verleihen, wobei davon ausgegangen wird, dass aus diesem Dokument keine Rechtsansprüche hergeleitet werden können.

Alle Menschen haben ein Recht auf ein vor Unfällen, Gewalttätigkeit und anderen negativen Folgen des Alkoholkonsums geschütztes Familien-, Gesellschafts- und Arbeitsleben.

Alle Menschen haben von früher Jugend an ein Recht auf korrekte, unparteiische Information und Aufklärung über die Folgen des Alkoholkonsums für Gesundheit, Familie und Gesellschaft.

Alle Kinder und Jugendlichen haben ein Recht, in einer Umwelt aufzuwachsen, in der sie vor den negativen Folgen des Alkoholkonsums und soweit wie möglich vor Alkoholwerbung geschützt werden.

Alle alkoholgefährdeten oder alkoholgeschädigten Menschen und ihre Familienangehörigen haben ein Recht auf Zugang zu Therapie und Betreuung.

Alle Menschen, die keinen Alkohol trinken möchten oder die aus gesundheitlichen oder anderen Gründen keinen Alkohol trinken dürfen, haben ein Recht darauf, keinem Druck zum Alkoholkonsum ausgesetzt und in ihrem abstinenten Verhalten bestärkt zu werden.

Aus: Uhl, A. et al (2001): Handbuch Alkohol – Österreich, 18f

EINLEITUNG

Alkohol ist in den westlichen Industrieländern gesellschaftlich breit akzeptiert. Mit Alkohol verantwortungsvoll umgehen zu lernen ist eine wichtige Entwicklungsaufgabe von Jugendlichen.

Die vorliegenden Unterrichtsmaterialien sollen eine intensive Auseinandersetzung mit dem Phänomen Alkohol anregen, um so die Kompetenz der Kinder und Jugendlichen im alltäglichen Umgang mit dieser Substanz zu verbessern.

1. Ziele

Grundsätzlich haben präventive Maßnahmen das Ziel, die Wahrscheinlichkeit für die Entstehung problematischer Verhaltensweisen zu verringern bzw. die Wahrscheinlichkeit für die Entstehung positiver Verhaltensweisen zu erhöhen.

Als problematische Verhaltensweisen in Zusammenhang mit Alkohol gelten:

- nicht altersgemäßer, zu früher Konsum
- gesundheitsschädigender Konsum: ein Konsummuster, das zu einer Gesundheits schädigung führt (körperliche Störung, psychische Störung)
- Konsum in unangemessenen Situationen (Autofahren, Arbeitsplatz, Schule)
- abhängiger Konsum

Ziel der Alkoholprävention ist die Förderung eines verantwortungsvollen und kompetenten Umgangs mit Alkohol, das bedeutet:

- Beginn des Probierkonsums verschieben, Intensität des Probierkonsums reduzieren
- mäßiger Konsum in tolerierten Situationen
- Verzicht in bestimmten Situationen
- Herabsetzung der Konsummenge pro Konsumanlass
- Verringerung der Häufigkeit exzessiven Konsums

2. Präventionsstrategien

Bei Präventionsstrategien lassen sich strukturelle und personenorientierte Maßnahmen unterscheiden:

Strukturelle Ansätze

versuchen auf jene Entstehungsbedingungen für mögliche Sucht bzw. für Substanzmissbrauch einzuwirken, die über eine Einzelperson hinausgehen. Solche umgebungsorientierte Maßnahmen betreffen z.B. Lebens- und Arbeitsbedingungen, Gesetze, Gesundheits- und Sozialpolitik.

Beispiele:

> Besteuerung
> Beschränkung von Happy-Hour-Verkäufen
> Beschränkung von Alkoholwerbung
> Mindestalter für Alkoholkonsum
> beschränkte Verkaufszeiten für Alkohol
> Beschränkung des Konsums in Sportstätten
> Dichte der Platzierung der Alkoholausschank- und Verkaufsbetriebe u.a.

Personenorientierte Ansätze
richten sich an einzelne Menschen. Sie haben zum Ziel, Einzelnen und Gruppen Kenntnisse, Erfahrungen und Ressourcen zu vermitteln.

Beispiele:
> Informationskampagnen
> Präventionsprogramme an Schulen
> Weiterbildungsprogramme für Lehrkräfte
> Elternbildung, Beratung u.a.

Strukturelle Rahmenbedingungen beeinflussen die Wirksamkeit von personenorientierten Maßnahmen nachhaltig.

3. Prävention in der Schule

Problematischer Alkoholkonsum wird von vielen Faktoren beeinflusst:

Familienklima, persönliche Kompetenzen, Veranlagung, Gruppeneinflüsse, Stressoren (Schule, Arbeit, Zukunftsperspektiven…), Vorbilder, kulturelle Bedeutung etc. Wie bei allen anderen Arten von Abhängigkeit / Problemverhalten sind deshalb die **Stärkung von allgemeinen Lebenskompetenzen**, eine förderliche Gestaltung des schulischen Umfeldes und ein kompetenter Umgang mit Alkohol (Vorbild, Einhaltung des Jugendschutzgesetzes…), Ansatzpunkte der Prävention.

Unter Stärkung von allgemeinen Lebenskompetenzen versteht man die **Förderung der Persönlichkeitsentwicklung, Vermittlung grundlegender Bewältigungsfertigkeiten** (Stressmanagement, Entscheidungen treffen, Problemlösungsfertigkeiten, Entspannungsübungen), **Training sozialer Kompetenzen** (Kommunikation in der Klasse, Standfestigkeit gegenüber sozialem Druck und Beeinflussung usw.).

Diese Förderung geschieht auf drei Ebenen:

- Alltägliche Interaktion zwischen Lehrer/innen und Schüler/innen
- Gezieltes Training bzw. gezielte Unterrichtseinheiten
- Gestaltung gesundheitsförderlicher Rahmenbedingungen in der Schule

Prävention von problematischem Alkoholkonsum soll oben beschriebene Elemente beinhalten. Vorliegendes Material versteht sich als Ergänzung zum Lehrerhandbuch „Suchtprävention in der Schule", in der Möglichkeiten zur Förderung allgemeiner Lebenskompetenzen dargestellt sind.

Detaillierte Informationen und Unterrichtsvorschläge finden Sie im Handbuch „Suchtprävention in der Schule" (BM:BWK 2002), erhältlich am Institut Suchtprävention).

4. Umsetzung im Unterricht

Wie Unterricht wirkt, hängt stark vom didaktischen Stil der Lehrkraft ab. Ist der Unterricht zu stark moralisch „eingefärbt“ fühlen sich die Jugendlichen mehr bevormundet und gelangweilt als ermuntert, sich kritisch mit dem „Problembereich“ Alkohol auseinanderzusetzen. Präventionsarbeit sollte unbedingt Erfahrungsstand und Meinungen der Schüler/innen mit einbeziehen. Sie soll den Konsum von Alkohol nicht einseitig als moralisch verwerflich darstellen und die Jugendlichen nicht in ihrer Entscheidungsfreiheit einschränken.

Erfahrungen zeigen, dass interaktiver, abwechslungsreicher Unterricht am effektivsten ist. Dazu gehören z.B. Methoden wie Rollenspiele, Gruppenarbeit oder Aktivierungsspiele, die zu einer intensiven Auseinandersetzung anregen.

Mit den vorliegenden Materialien sollen folgende Ziele erreicht werden:

- Vermittlung von Grundlagen zu den Themen Sucht/Suchtprävention
- Sachinformationen zum Thema Alkohol
- Intensive Auseinandersetzung mit der Wirkung von Werbebotschaften bzw. mit dem Thema Alkohol in der Werbung, Arbeitsweise der Werbung (Mittel, Strategien) kennen lernen; Sensibilisierung der Jugendlichen dafür, wo und in welcher Weise sie mit Werbung konfrontiert werden
- Reflexion des eigenen Konsumverhaltens, Auseinandersetzung mit eigenen Gewohnheiten und Verzicht
- Differenzierte Wahrnehmung von unterschiedlichen Konsumformen
- Standfestigkeit und Selbstsicherheit im Umgang mit Gleichaltrigen üben, Gruppendruck erleben und Gruppendruck-Situationen in spielerischer Form bewältigen; Umgang mit Situationen, in denen Jugendlichen Alkohol angeboten wird; alternative Verhaltensweisen ausprobieren; „Nein-Sagen“ lernen
- Auseinandersetzung mit den Beweggründen Alkohol zu konsumieren bzw. auf Alkoholkonsum zu verzichten; Erarbeitung geeigneter Alternativen zum Alkoholkonsum in bestimmten Situationen
- Anleitung zu einem reflektierten Umgang mit Alkohol und Verbesserung der Risikokompetenz
- Auseinandersetzung mit dem Thema
- Ökonomische Interessen im Zusammenhang mit Alkohol sichtbar machen

Die Materialien gliedern sich in folgende Kapitel:

Grundinformationen zum Thema Alkohol für Lehrkräfte
Unterrichtseinheiten
Folien für den Unterricht

II GRUNDLAGEN

Aus: Suchtvorbeugung in der Schule;
bm:bwk (Hrsg.) 2002, aktualisiert

1. Kultur des Alkoholkonsums

Das Wort Alkohol kommt aus dem Arabischen („al cohol“) und bedeutet: das Feinste, feines Pulver, ursprünglich auf Kosmetika bezogen.

Alkohol wird seit mindestens 4.000 Jahren getrunken, wobei die Bedeutung des Alkohols in seinen Funktionen als Nahrungs-, Genuss-, Sucht-, Rausch-, Arzneimittel und als sakrales Mittel über die Zeiten und Kulturräume jeweils variierte.

Idealtypisch lassen sich vier „Kulturformen“ bezüglich der gesellschaftlichen Umgangsformen mit Alkohol unterscheiden: (Pittman 1967)

Abstinenzkulturen: Alkoholkonsum ist untersagt.
Ambivalenzkulturen: Es besteht ein Konflikt zwischen koexistenten Wertstrukturen gegenüber Alkohol. Der Alkoholkonsum wird zeitlich und regional beschränkt toleriert und es gibt starke gesellschaftliche Gruppen, die versuchen den Zugang zum Alkohol möglichst einzuschränken.
Permissivkulturen: Der Alkoholgenuss ist erlaubt, Trunkenheit und exzessive Formen des Alkoholkonsums werden aber abgelehnt.
Permissiv - funktionsgestörte Kulturen: Nicht nur das „normale“ Alkoholtrinken, sondern auch der Exzess wird gebilligt.

Abstinenzkulturen sind gegenwärtig einige streng islamische Länder. Nordeuropa befindet sich infolge der europäischen Einigung in einer Transitphase von einer Ambivalenzkultur zu einer Permissivkultur. Der mitteleuropäische Raum, und somit auch Österreich, liegt zwischen den permissiv und den permissiv-funktionsgestörten Kulturen:

Alkoholgenuss wird dort kaum beschränkt und ist ein nicht wegzudenkender Bestandteil vieler gesellschaftlicher Ereignisse und Rituale. Bei bestimmten Anlässen wird auch Trunkenheit von großen Bevölkerungsgruppen akzeptiert.

Üblicherweise werden Verhaltensweisen, die jenseits der allgemein tolerierten Formen des Alkoholkonsums liegen, als **„Alkoholmissbrauch“** bezeichnet, ohne Bezug auf das Ausmaß des tatsächlichen Konsums und/oder dessen gesundheitlicher Auswirkungen. Wer sich nach geringem Alkoholkonsum auffällig verhält, wird dabei eher als Missbraucher klassifiziert, als jemand, der sich nach exzessivem Alkoholgenuss noch kontrolliert zeigt und zu benehmen weiß.

2. Alkohol als Wirtschaftsfaktor

Wertschöpfung bzw. wirtschaftliche Verluste durch Alkohol in Österreich

Wird Alkohol in Verkehr gebracht, fallen Verbrauchssteuern (Alkoholsteuer, Biersteuer, etc.) und Umsatzsteuer an. Die Getränkesteuer wird seit dem Jahr 2000 nicht mehr eingehoben. Je nach Getränkekategorie und nach Verkaufsort (Einzelhandel oder Gastgewerbe) machen die gesamten Abgaben bei Bier, Wein und Sekt ca. 20–40 Prozent des Endverkaufspreises aus, bei Spirituosen – vor allem der unteren Preisklassen – bis zu 60 Prozent. Im Jahr 1996 betrugen diese Abgaben für alkoholische Getränke in Österreich ca. 600 Milliarden Schilling. Rechnet man zu diesen Steuern noch weitere Steueranteile dazu, die

direkt und indirekt bei Alkoholerzeugung, -vertrieb und -ausschank anfallen (Einkommenssteuer, Lohn- und Körperschaftsteuer), kann man schätzen, dass in Österreich annähernd 4,5 Prozent der Wertschöpfung direkt oder indirekt mit Alkohol zusammenhängen.

3. Gewinnung von Alkohol

Trinkalkohol wird aus Früchten oder Samen (stärke- und/oder zuckerhältige Pflanzen oder Früchte) hergestellt. Zucker bzw. Stärke werden durch Gärung in trinkbaren Alkohol umgewandelt. Durch natürliche Gärung kann ein maximaler Alkoholgehalt von 18 Volumprozent erreicht werden. Um Getränke mit höherem Alkoholgehalt zu erhalten, wird der gewonnene Alkohol mittels Destillation (Wasserentzug) konzentriert.

Alkoholgehalt einiger Getränke

Alkoholische Getränke sind in verschiedenen Stärken und Varianten erhältlich: aromatisiert, gezuckert, verdünnt, gefärbt, Weine mit zusätzlichem Alkohol verstärkt, usw. (auf vielen Flaschen ist der Alkoholgehalt erwähnt.) Entscheidend für die Wirkung ist aber nicht die Art des Getränks, sondern der Gehalt an reinem Alkohol. Starkbiere und Süßweine enthalten mehr Alkohol.

Ein österreichisches Standardglas enthält rund 20 g reinen Alkohol, und das entspricht:

ca. 1/4 Liter Tafelwein

ca. 1/2 Liter Normalbier

ca. 3 kleinen Schnäpsen à 2 Zentiliter

Alcopops und Designerdrinks. Die süße Versuchung



Designerdrinks, vorgemischte und poppig aufgemachte alkoholische Getränke in Dosen oder Flaschen mit versüßenden Zusatzstoffen erobern den Markt. Sie sprechen gezielt ein trendbewusstes Publikum, insbesondere Frauen und Jugendliche, an. Sie enthalten in der Regel zwischen 4 bis 7 Volumprozent Alkohol. Aber auch stärkere Mixgetränke, wie Whiskey & Cola oder ein Erfrischungsgetränk mit Wodka, findet man im Handel.

Der Alkoholgehalt von Getränken wird in der Regel in Volumprozent ausgewiesen. Der durchschnittliche Alkoholgehalt von Bier, Wein und Spirituosen ist von Land zu Land sehr verschieden. Für die in Österreich vertriebenen alkoholischen Getränke gelten im Durchschnitt folgende Werte: **Bier:** 5 Volumprozent, **Most:** 6 Volumprozent, **Wein und Sekt:** ca. 11,5 Volumprozent, **Spirituosen:** ca. 35 Volumprozent, wobei letztere je nach Produkt zwischen 15 und 96 Volumprozent Alkohol aufweisen können.

4. Gesetzliche Bestimmungen

4.1 Oberösterreichisches Jugendschutzgesetz Paragraph 8 - 2001 Alkohol, Tabak und Drogen

1) Jugendlichen bis zum vollendeten 16. Lebensjahr sind der Erwerb und der Konsum von Tabakwaren und von alkoholischen Getränken verboten. Jugendlichen ab dem vollendeten 16. Lebensjahr sind der übermäßige Alkoholkonsum sowie der Erwerb und der Konsum von alkoholischen Getränken mit mehr als 14 Volumprozent verboten.

2) An Jugendliche dürfen keine alkoholischen Getränke oder Tabakwaren abgegeben werden, welche sie im Sinn des Absatz 1 nicht erwerben und konsumieren dürfen.

3) Ausgenommen von den Verboten gemäß Absatz 1 und 2 sind der Erwerb und die Abgabe von alkoholischen Getränken und Tabakwaren, die für den Erziehungsberechtigten bestimmt sind, wenn **1.** eine vom Erziehungsberechtigten eigenhändig unterfertigte Erklärung an die Abgabestelle, die den berechtigten Jugendlichen namentlich bezeichnet, vom Erziehungsberechtigten gemeinsam mit dem Jugendlichen bei der Abgabestelle übergeben wurde, und **2.** diese Erklärung bei der Abgabestelle aufliegt und **3.** die Abgabe im Einzelfall durch eine weitere datumsgenaue schriftliche Erklärung durch den Erziehungsberechtigen hinsichtlich Menge und Art der Ware bestimmt ist.
Es ist allerdings geplant, diese Bestimmung abzuschaffen. Eltern könnten dann ihre unter 16- bzw. unter 18-jährigen Kinder nicht mehr Alkohol und Tabak kaufen schicken. Der entsprechende Gesetzesentwurf liegt bereits vor, wann er im oberösterreichischen Landtag behandelt wird, steht aber noch nicht fest.

Geplante Gesetzesnovelle 2005 siehe Anhang, Seite78

4) Jugendlichen ist die missbräuchliche Verwendung von Drogen und Stoffen, die nicht unter das Suchtmittelgesetz fallen, die jedoch allein oder in Verbindung mit anderen Stoffen eine Betäubung, Aufputschung oder Stimulierung herbeiführen können, verboten.

4.2 Alkohol im Straßenverkehr

Seit Jänner 1998 gilt in Österreich – wie auch in 20 weiteren europäischen Staaten – für Kraftfahrzeuglenker/innen ein höchst zulässiger Blutalkoholwert von weniger als 0,5 Promille. Seit der Einführung des Probeführerscheins 1992 gilt für Führerscheinneulinge während der ersten zwei Jahre nach Führerscheinerteilung eine 0,1-Promille-Grenze.

In diesem Zusammenhang ist zu betonen, dass das Lenken eines Fahrzeugs unter jeglichem die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigenden Einfluss prinzipiell verboten ist. Der Grenzwert stellt also grundsätzlich keinen „Freibrief“ für den Konsum von Alkohol bis zu diesem Grenzwert dar. Festgelegt ist lediglich, dass bei Vorliegen einer Alkoholisierung ab diesem Grenzwert der Lenker prinzipiell als beeinträchtigt gilt, was auch durch einen Gegenbeweis im Sinne eines Nachweises voller Leistungsfähigkeit nicht entkräftet werden kann. Nicht gesetzlich geregelt und damit im alleinigen Verantwortungsbereich der Lenkerin/des Lenkers ist auch die Gefahr einer Kombinationswirkung von Medikamenten und Alkohol.

Ebenso ist zu beachten, dass einem Fahrgast eines alkoholisierten Lenkers (sofern dem Fahrgast die Alkoholisierung erkennbar ist oder erkennbar sein muss) ein Mitverschulden an Schäden treffen kann, die der Fahrgast im Zuge des Unfalls erleidet.

Zur Bestimmung des Blutalkoholspiegels wird von der Exekutive im Straßenverkehr der

„Alkomat“ eingesetzt. In zwei unabhängigen Messvorgängen wird die Atemalkoholkonzentration gemessen und umgerechnet. Der niedrigere der zwei Messwerte ist maßgeblich. Seit der Einführung des Alkomaten steigt die Zahl der Alkoholkontrollen stetig an. Bei 156.721 Kontrollen im Jahr 2003 wurden 37.346 Lenker/innen wegen Alkoholisierung angezeigt. 2003 gab es in Österreicht 2.841 Alkoholunfälle, bei denen 84 Menschen getötet wurden.

5. Jugend und Alkohol

5.1 Skizzierung der Thematik

Die immer wieder diskutierte Frage, ob Jugendliche und Kinder heutzutage früher und in größeren Mengen Alkohol zu sich nehmen, lässt sich anhand vorliegender jüngerer Studien aufgrund zu kleiner Stichprobenzahl bzw. unspezifischer Fragestellungen nicht verlässlich beantworten. Jugendliche werden in zunehmend jüngerem Alter selbstständig und mobil, gehen alleine bzw. mit Freunden aus und frequentieren Lokale, in denen ihnen auch der Zugang zu Alkohol ermöglicht wird. Daher erscheint es plausibel, dass das Einstiegsalter beim Alkoholkonsum aktuell sinkt. Im familiären Rahmen dürfte regelmäßiger Alkoholkonsum von Kindern und Jugendlichen eher selten vorkommen. Der von manchen Eltern tolerierte Alkoholkonsum ist auf einzelne Anlässe (Silvester, Geburtstag) und auf geringe Mengen beschränkt.

5.2 Empirische Daten

- Alkoholkonsum von Jugendlichen erfolgt meist beim Fortgehen.[1]
- Das Alkoholverbot unter 16 Jahren greift nicht, da 29 Prozent der 15-Jährigen mindestens wöchentlich alkoholische Mischgetränke (Rüscherl, etc.) konsumieren (32 Prozent der 15-jährigen Mädchen, 26 Prozent der gleichaltrigen Burschen).[2]
- Knapp 18 Prozent der 15-Jährigen trinken mindestens einmal pro Woche Bier (10 Prozent der 15-jährigen Mädchen, 25 Prozent der gleichaltrigen Burschen).[2]
- 20 Prozent der 15-jährigen Burschen und 16 Prozent der gleichaltrigen Mädchen waren schon mindestens viermal betrunken.[2]
- Bei jedem zweiten tödlichen Verkehrsunfall von Jugendlichen wird Alkoholisierung festgestellt.[3]
- Alarmierend sind in letzter Zeit Berichte über das Ansteigen exzessiven Alkoholkonsums, der sich in zunehmenden Aufnahmen von Jugendlichen in Krankenanstalten wegen Alkoholvergiftungen manifestiert: In den Jahren 1992 bis 2001 gab es hier österreichweit einen Anstieg um rund 150 Prozent bei den 15- bis 19-Jährigen.[4]
- 2003 wurden 4 von 1.000 Jugendlichen im Alter von 15 bis 19 Jahren in OÖ mit der Diagnose „akuter Alkoholmissbrauch“ in Spitäler eingeliefert. Dies ist verglichen mit anderen Altersgruppen der höchste Wert.[5]
- Das „Jugendgetränk“ ist mit einem Bekanntheitsgrad von 27 Prozent unter Jugendlichen nicht wirklich bekannt.[1]
- 1999 gaben 57 Prozent der 15–16-Jährigen in OÖ an, „vielleicht einmal pro Woche“ Alkohol zu konsumieren.[1]

Es bleibt festzuhalten, dass nicht jeder überhöhte Alkoholkonsum eines Jugendlichen bereits ein Alkoholproblem darstellt. Oft handelt es sich um ein vorübergehendes Phänomen, das im Zusammenhang mit jugendtypischen Entwicklungsphasen steht.

Das Alkoholproblem (Alkoholmissbrauch und Abhängigkeit) ist – auch wenn das viele nicht gerne hören – primär ein Problem der Erwachsenen und erst in zweiter Linie ein Problem der Kinder und Jugendlichen.

Quellen:

1) Market, Institut für Meinungs- und Medienforschung: **Jugend & Alkohol in OÖ.** Linz 1999
2) Dür, W. et al: hbsc 17, **Gesundheit und Gesundheitsverhalten bei Kindern und Jugendlichen.** Bericht zur Gesundheit der 11-, 13- und 15-jährigen in Österreich. Wien 2002
3) Meise, U.: **Alkohol. Die Sucht Nr. 1.** Innsbruck – Wien 1993
4) Uhl, A.: **Jugend und Alkohol – mit besonderer Berücksichtigung des rauschhaften Trinkens.** Vortrag bei der Fachtagung „Exzess" des Österreichischen Bildungsforums in Seekirchen 2003
5) **Institut Suchtprävention:** Eigene Auswertung der Leistungs- und Diagnosedokumentation des Fonds – Krankenanstalten Oberösterreichs, Linz 2004





5.3 Die psychischen und sozialen Bedeutungen von Risikoverhalten im Jugendalter

- demonstrative Vorwegnahme des Erwachsenenverhaltens
- bewusste Verletzung von elterlichen Kontrollvorstellungen
- Ausdruck für sozialen Protest und gesellschaftliche Wertekritik
- Mittel bei der Suche nach bewusstseinserweiternden Erfahrungen
- Ausdruck des Mangels an Selbstkontrolle
- Versuch der Entspannung durch Genuss
- Verdrängung von Langeweile
- Zugangsmöglichkeiten zur Freundesgruppe
- demonstrativer Ausdruck eines bestimmten Lebensstils
- Mittel zu Lösung und Abwendung von frustrierenden Leistungserlebnissen (z.B. in Schule oder Lehre)
- Notfallreaktion bei psychischen Leiden

6. Wirkung von Alkohol

6.1 Aufnahme und Abbau von Alkohol im Körper

Die wirksame Substanz in alkoholischen Getränken ist Äthylalkohol, auch Weingeist bzw. Reinalkohol genannt. Alkohol wird nach der Aufnahme zunächst im Blut und danach im gesamten Körperwasser verteilt. 30 bis 60 Minuten nach der Aufnahme ist die höchste Konzentration des Alkohols im Blut erreicht, nach weiteren 30 Minuten ist der Alkohol im gesamten Körper gleichmäßig verteilt.

Die Entwicklung des Blutalkoholspiegels nach dem Konsum eines alkoholischen Getränks hängt von folgenden Faktoren ab:

- der konsumierten Menge reinen Alkohols,
- der Aufnahmegeschwindigkeit in Magen und Darm, die ihrerseits wiederum u.a. von Konzentration und Temperatur des alkoholischen Getränks, von seiner Art und Menge sowie von gleichzeitiger Nahrungszufuhr, Kohlensäuregehalt etc. abhängt,
- dem Gewicht des Körperwassers,
- der Geschwindigkeit des Alkoholabbaus.

Der Alkoholabbau beginnt sofort nach der Alkoholzufuhr. 90 bis 95 Prozent des Alkohols werden in der Leber abgebaut, der Rest wird unverändert durch die Nieren oder durch die Haut ausgeschieden. Der Alkoholabbau erfolgt weitgehend gleichmäßig mit einem konstanten Wert pro Stunde. Man kann von einer durchschnittlichen Abnahme von 0,1 bis 0,2 Promille pro Stunde ausgehen, wobei der Abbau bei an Alkohol gewöhnten Personen rascher vor sich geht.

Frauen weisen bei gleicher konsumierter Alkoholmenge durchschnittlich höhere Blutalkoholwerte und Alkoholkonzentrationen im Gewebe auf als Männer. Dafür sind drei Faktoren verantwortlich. Erstens sind Frauen leichter als Männer, zweitens haben Frauen einen höheren Körperfettanteil (Alkohol verteilt sich nur im Körperwasser, aber nicht im Fettgewebe) und drittens gibt es bei Frauen hormonbedingt einen langsameren Alkoholabbau.

6.2 Akute psychische Wirkung

Alkoholkonsum führt zu einem in seiner Intensität dosisabhängigen Rauschzustand. Man kann drei Stadien unterscheiden:

- Bei einem Blutalkoholspiegel von 0,2 Promille kommt es zur leichten Verminderung der Sehleistung, zur Einschränkung des Gesichtsfelds, zum Nachlassen von Aufmerksamkeit und Konzentration. Außerdem steigt die Risikobereitschaft.
- Bei einem Blutalkoholspiegel von 0,5 bis 1,2 Promille kommt es zur Beeinträchtigung von höheren und komplizierten Hirnfunktionen: Enthemmung, vermindertes Verantwortungsgefühl, oberflächlicher und verlangsamter Gedankenablauf, Unterschätzung von Gefahren, Überschätzung der eigenen Fähigkeiten etc. Die psychomotorischen Fähigkeiten sind leicht beeinträchtigt. Äußere Zeichen einer Berauschung fehlen weitgehend.
- Bei einem Blutalkoholspiegel von 1,3 bis 3 Promille wird die Berauschung auch äußerlich deutlich sichtbar. Die Bewegungen werden unpräzise und unkoordiniert, die Reaktionsfähigkeit wird herabgesetzt, die Aufmerksamkeit sinkt, das Tiefensehen und die Weite des Gesichtsfeldes werden eingeschränkt, Doppeltsehen tritt auf, triebhaft gesteuertes Verhalten tritt in den Vordergrund.

- Steigt der Blutalkoholspiegel auf mehr als 3 Promille an, kommt es allmählich zur Lähmung des Nervensystems. Die geistigen Fähigkeiten erlöschen und es tritt schwerer, tiefer Schlaf ein.

6.3 Akute Alkoholvergiftung – tödliche Dosis

Alkohol ist ein Zellgift, damit ist jede Berauschung als Vergiftung zu bezeichnen. Die tödlichen Blutalkoholkonzentrationen liegen etwa zwischen 3 und 6 Promille. Je nach Körpergewicht und Konstitution entsprechen 3 bis 6 Promille Blutalkoholkonzentrationen zwischen 160 bis 320 Gramm reinem Alkohol im Organismus. Diese Menge ergibt sich, wenn jemand in einem sehr kurzen Zeitraum

- 0,5 bis 1 Liter Spirituosen à 40 Volumprozent oder
- 2 bis 4 Liter Wein oder
- 4 bis 8 Liter Bier zu sich nimmt.

Tödliche Alkoholvergiftungen können aber auch schon nach dem Genuss wesentlich geringerer Mengen auftreten. Für Kinder und nicht an Alkohol gewöhnte Personen besteht hier ein deutlich erhöhtes Risiko. Die Konsummenge reinen Alkohols, die sich im Einzelfall tödlich auswirkt, hängt dabei von einer Reihe von Faktoren ab, vor allem von der Dauer und der zeitlichen Verteilung des Alkoholgenusses, der Gewöhnung an Alkohol und dem körperlichen Allgemeinzustand der Person.

In weiten Kreisen herrscht die Meinung vor, dass es kaum zu tödlichen Alkoholvergiftungen kommt, weil sich der Organismus bei Überdosierungen durch Erbrechen und Bewusstlosigkeit schützt. In klarem Widerspruch zu dieser Meinung steht, dass pro Jahr ca. 100 Österreicher/innen an einer **„reinen" Alkoholüberdosierung** sterben. Das Attribut „rein" bedeutet hier, dass die große Anzahl an tödlichen Vergiftungen durch Mischintoxikationen (Alkohol plus Medikamente und/oder illegale Drogen), Tote durch alkoholbedingte Unfälle bzw. Verstorbene an alkoholbedingten Erkrankungen hier nicht mitgezählt werden. Der „reine" Alkoholüberdosierungstod ist demnach mindestens doppelt so häufig wie der „Drogentod" im Sinne einer Überdosierung mit illegalen Drogen nach entsprechenden Kriterien.

7. Medizinische Aspekte

7.1. Gesundheitsrisiko

Unter den zahlreichen Versuchen Grenzmengen festzulegen, an Hand derer es möglich ist, risikoarmen und gesundheitsschädigenden (über der „Gefährdungsgrenze") Alkoholkonsum zu definieren, orientierten wir uns an den Ausführungen von „Handbuch: Alkohol – Österreich" (Uhl et al., 2001), welche sich ihrerseits auf die vom britischen Health Education Council 1994 publizierte Definition beziehen.

GESUNDHEITS-RISIKO	MÄNNER	FRAUEN
RISIKOARMER KONSUM	bis 24 g reiner Alkohol pro Tag	bis 16 g reiner Alkohol pro Tag
Konsum gilt als unbedenklich	▶ 0,6 Liter Bier oder ▶ 0,3 Liter Wein	▶ 0,4 Liter Bier oder ▶ 0,2 Liter Wein
GEFÄHRDUNGS-GRENZE	ab 60 g reiner Alkohol pro Tag	ab 40 g reiner Alkohol pro Tag
Konsum als gesundheitsgefährdend eingestuft	▶ 1,5 Liter Bier oder ▶ 0,75 Liter Wein	▶ 1 Liter Bier oder ▶ 0,5 Liter Wein

Quelle: Uhl et al., 2001, 67.

Ein täglicher Durchschnittskonsum bis 16 g Alkohol bei gesunden Frauen und bis 24 g Alkohol bei gesunden Männern gilt als risikoarm. Ein täglicher Durchschnittskonsum ab 40 g Alkohol bei Frauen und ab 60 g Alkohol bei Männern (Gefährdungsgrenze) gilt als eindeutig gesundheitsgefährdend.

Darüber hinaus werden zwei abstinente Tage pro Woche empfohlen – auch, um Gewöhnungseffekte zu verhindern.

Wie sich zeigt, lassen sich beispielsweise für durch Alkohol bedingte Unfälle oder soziale Probleme keine Grenzen für ein verringertes Risiko angeben. Bei Angaben von Grenzwerten sollte daher darauf hingewiesen werden, dass ein Konsum unterhalb dieser Grenzen keine „Sicherheit" bedeutet. Insofern besteht international weitgehend Konsens, Trinkmengen bis zu 20 bzw. 30 g pro Tag als **risikoarm** und nicht als risikolos oder harmlos zu bezeichnen. (Küfner/Kraus, 2002, 944)

Tipps

Fühlen Sie sich auch in geselligem Rahmen niemals zum Alkoholtrinken verpflichtet!

Wenn Sie starken Durst verspüren: Löschen Sie ihn zunächst immer mit einem erfrischenden alkoholfreien Getränk.

Bestimmen Sie Ihren Trinkrhythmus selbst. Trinken Sie langsam und genussvoll. Nehmen Sie alkoholarme Getränke anstatt „harte" Drinks.

Essen Sie etwas während Sie trinken. Das verlangsamt nicht nur die Geschwindigkeit, mit der Alkohol in Ihre Blutbahn übergeht, sondern auch Ihr Trinken selbst.

Stellen Sie als Gastgeber/in genügend alkoholfreie Getränke bereit.

Wenn im Restaurant Runden spendiert werden: Scheuen Sie sich nicht, ein alkoholfreies Getränk zu bestellen.

Trinken Sie zwischendurch immer auch alkoholfreie Getränke: Fruchtsaft, Limonade und Wasser helfen, den Alkoholkonsum zu verringern, und löschen den Durst.

Chronischer Alkoholmissbrauch

Bei einem regelmäßigen und sich über einen langen Zeitraum erstreckenden Alkoholkonsum, der über der Gefährdungsgrenze von 40 bzw. 60 g reinem Alkohol pro Tag liegt, ist damit zu rechnen, dass es mit deutlich erhöhter Wahrscheinlichkeit zu einer ernsten alkoholbedingten Schädigung des Organismus kommt. Diese muss aber nicht notwendigerweise mit einer körperlichen Abhängigkeit einhergehen.

Alkoholabhängigkeit = chronischer Alkoholismus

Psychische und körperliche Abhängigkeit entstehen in der Regel in einem langwierigen, Jahre dauernden Prozess. Die körperliche Abhängigkeit manifestiert sich u.a. in einer Toleranzentwicklung gegenüber Alkohol (um die gleiche Wirkung der Substanz hervorzurufen, ist eine immer höhere Dosis notwendig) und in Entzugserscheinungen, die zu Tage treten, wenn die/der abhängig Gewordene einige Zeit keinen Alkohol trinkt.

In der Medizin gelten auch Alkoholabhängige, denen es gelingt phasenweise oder gänzlich alkoholabstinent zu leben als „Alkoholiker", da die grundlegende Suchtproblematik auch im Falle einer Abstinenz bestehen bleibt.

7.2 Diagnose Alkoholabhängigkeit

Die Diagnose „Abhängigkeit“ wird nach den Kriterien der ICD (Internationale Klassifikation psychischer Störungen) klassifiziert. Das **Abhängigkeitssyndrom** (ICD 10, F10.2) bezieht sich auf psychoaktive Substanzen, Medikamente, Alkohol und Tabak. „Psychoaktiv“ bedeutet, Bewusstsein, Wahrnehmung, Denken oder Stimmung verändernd.

Internationale Klassifikation psychischer Störungen – H. Dilling, W. Mombour, M. H. Schmidt, Hrsg. 1991, 2. Auflage 1993

Die sichere Diagnose „Abhängigkeit“ sollte nur gestellt werden, wenn irgendwann während des letzten Jahres drei oder mehr der folgenden Kriterien gleichzeitig vorhanden waren:

1. Ein starker Wunsch oder eine Art Zwang, psychoaktive Substanzen zu konsumieren.

2. Verminderte Kontrollfähigkeit bezüglich des Beginns, der Beendigung und der Menge des Konsums.

3. Ein körperliches Entzugssyndrom bei Beendigung oder Reduktion des Konsums, nachgewiesen durch die substanzspezifischen Entzugssymptome oder durch die Aufnahme der gleichen oder einer nahe verwandten Substanz, um Entzugssymptome zu mildern oder zu vermeiden.

4. Nachweis einer Toleranz. Um die ursprünglich durch niedrige Dosen erreichten Wirkungen der psychoaktiven Substanz hervorzurufen, sind zunehmend höhere Dosen erforderlich (eindeutige Beispiele hierfür sind die Tagesdosen von Alkoholikern).

5. Fortschreitende Vernachlässigung anderer Vergnügungen oder Interessen zugunsten des Substanzkonsums; erhöhter Zeitaufwand, um die Substanz zu beschaffen, zu konsumieren oder sich von den Folgen zu erholen.

6. Anhaltender Substanzkonsum trotz Nachweises eindeutiger schädlicher Folgen, wie z. B. Leberschädigungen durch exzessives Trinken, depressive Verstimmungen infolge starken Substanzkonsums oder drogenbedingte Verschlechterung kognitiver Funktionen. Es sollte dabei festgestellt werden, dass der Konsument sich über Art und Ausmaß der schädlichen Folgen im Klaren war oder dass zumindest davon auszugehen ist.

Ein eingeengtes Verhaltensmuster im Umgang mit psychoaktiven Substanzen wurde ebenfalls als charakteristisches Merkmal beschrieben. Dazu gehört etwa die Tendenz, alkoholische Getränke werktags in gleicher Weise zu konsumieren, wie an Wochenenden, ungeachtet des gesellschaftlich vorgegebenen Trinkverhaltens.

7.3 Folgeerkrankungen

Alkoholbedingte Folgeerkrankungen

Chronischer Alkoholmissbrauch und Alkoholismus können eine Reihe von Begleit- und Folgeerkrankungen bewirken.

Psychiatrische Folgeerkrankungen

Nach lange andauerndem, chronischen Alkoholismus kann das lebensbedrohende Zustandbild des Alkoholdelirs (Delirium Tremens) bei jeder Veränderung der Trinkge-

wohnheiten, insbesondere bei Entzug, eintreten. Das Delir ist durch starke vegetative Störungen (Schwitzen, Zittern, Herzjagen) und durch Bewusstseins- und Wahrnehmungsstörungen („Weiße-Mäuse-Sehen“) gekennzeichnet.

Chronische Alkoholiker/innen entwickeln oft einen krankhaften Eifersuchtswahn, eher selten treten Alkoholhalluzinosen auf, die sich hauptsächlich durch Wahrnehmungsstörungen, meist akustischer Natur („Stimmen-Hören“) auszeichnen.

An Wesens- und Leistungsänderungen können auftreten: Störung des Langzeitgedächtnisses und der Merkfähigkeit, Herabsetzung der Aufmerksamkeit, der Konzentration, der Urteils- und Kritikfähigkeit, gesteigerte Ermüdbarkeit, erhöhte Beeinflussbarkeit, Verlust von Interessen, Affektlabilität, Stimmungsschwankungen. Die meisten dieser Symptome sind reversibel, d.h. sie verschwinden bei Abstinenz.

Neurologische Folgeerkrankungen

Die im vorigen Absatz beschriebenen Defizite können jedoch auch aufgrund einer zunehmenden alkoholbedingten organischen Schädigung des Gehirns (Hirnatrophie = Nervenzellenschwund) auftreten und bei fortschreitender Erkrankung in einer irreversiblen alkoholischen Demenz enden.

Die häufigsten neurologischen Folgeerkrankungen bei chronischem Alkoholmissbrauch sind die alkoholische Polyneuropathie, bei der es zu schmerzhaften Lähmungen der Beine kommt, und alkoholinduzierte (durch Alkohol ausgelöste) epileptische Anfälle.

Internistische Folgeerkrankungen

Je nach Konsummenge und Dauer des Alkoholmissbrauches treten verschiedene Schädigungen der Leber auf (Fettleber, Alkoholhepatitis, Leberzirrhose = Leberschrumpfung). Beim Abbau des Alkohols in der Leber kommt es zu einer erhöhten Insulinsekretion, die zu verstärktem Einbau von Fett ins Gewebe und zu einer Verminderung der Mobilisierung aus dem Fettgewebe führen kann. Man nimmt an, dass regelmäßiger Konsum von mehr als 160 g Reinalkohol pro Tag (entspricht ca. 4 Litern Bier, 2 Litern Wein bzw. 0,5 Litern einer Spirituose mit 40 Volumprozent Alkohol) mit hoher Wahrscheinlichkeit zur Entwicklung einer Leberzirrhose führt.

Darüber hinaus wird durch den vermehrten Abbau von Alkohol der Fettstoffwechsel beeinträchtigt, was zu Übergewicht trotz normaler Kalorienzufuhr führt und die Entstehung von Diabetes mellitus des Typs II begünstigt. Die Erhöhung des Fettgehaltes im Blut stellt einen Risikofaktor für Herzinfarkt dar. Ebenso bedingt der Alkoholabbauprozess eine verstärkte Synthese von Harnsäure, was bei chronischem Konsum zu Gicht führen kann.

Das Sekret der Bauchspeicheldrüse wird unter Alkoholeinfluss proteinreicher und dickflüssiger. Bei chronischem Alkoholkonsum kommt es zu einer Verlegung der Ausführungsgänge und zu wiederholten Entzündungen der Bauchspeicheldrüse.

Störungen des Hormonhaushaltes führen zur Beeinträchtigung der Sexualfunktion. Beim Mann kann es zu Potenzstörungen, bei der Frau zu Unregelmäßigkeiten bzw. zum Ausbleiben des Zyklus kommen.

Durch ständigen Alkoholeinfluss kommt es zur Schädigung des Blut bildenden Systems, es kommt zu Herzmuskelerkrankungen, erhöhtem Blutdruck (Risikofaktor für Herzinfarkt und Schlaganfall) und zu einer Schwächung des Immunsystems. Weiters werden Schädigungen (Entzündungen, Geschwüre) an den Organen des Verdauungstraktes (Mundhöhle, Speiseröhre, Magen, Darm) beobachtet.

Bei einer Reihe von Krebserkrankungen (Speiseröhre, Magen-Darm-Trakt, Bauchspeicheldrüse, weibliche Brust, Leber) konnte **Alkohol als Co-Faktor** (d.h. als ein die Entwicklung begünstigender Faktor) identifiziert werden: Alkohol ist an der Umwandlung von Prokarzinogenen in Karzinogene (Krebs auslösende Stoffe) beteiligt.

7.4 Lebenserwartung

Man kann davon ausgehen, dass die Lebenserwartung von chronischen Alkoholiker/innen um durchschnittlich 17 Jahre (Männer) bzw. 20 Jahre (Frauen) vermindert ist. Das Selbstmordrisiko ist bei Alkoholabhängigen rund um das 13-fache höher als bei Nichtalkoholiker/innen.

7.5 Schwangerschaft und Alkohol

Alkohol besitzt keine erbgutschädigende oder -verändernde Wirkung, überschreitet jedoch aufgrund seiner molekularen Struktur die Plazentarschranke im Mutterleib und kann den Fötus schädigen. Das bedeutet, dass eine Alkoholabhängigkeit des Vaters sich nicht auf das Kind auswirkt, sehr wohl aber (fortgesetzter) Alkoholkonsum der Mutter in der Zeit der Schwangerschaft. Generell kann Schwangeren keine Grenzmenge empfohlen werden, die gesichert als unschädlich für das Ungeborene gilt.

In mehreren Untersuchungen wurde ein Zusammenhang zwischen erhöhter Alkoholexposition und vermindertem Geburtsgewicht festgestellt.

Ca. 20 bis 40 Prozent der Kinder von alkoholabhängigen Frauen, die auch während der Schwangerschaft – vor allem auch nach der 12. Schwangerschaftswoche – ihren Alkoholkonsum fortsetzen, weisen in unterschiedlich starker Ausprägung Symptome einer Alkoholembryopathie (fötales Alkoholsyndrom) auf. Dieses charakterisiert sich durch Missbildungen im Schädel- und Gesichtsbereich, im Herz-Kreislaufsystem und an den Gliedmaßen, verbunden mit vorgeburtlich einsetzenden Wachstums- und Entwicklungsverzögerungen.

7.6 Soziale Folgen des Alkoholmissbrauchs

Alkoholabhängige können zunehmend weniger Verantwortung und Aufgaben in ihrem sozialen Umfeld (Familie, Arbeit, Freundeskreis) wahrnehmen. Die Folgen sind oft Scheidung, Arbeitslosigkeit, Isolation und der Verlust des materiellen Wohlstands. Sind Alkoholabhängige in ein funktionierendes soziales Umfeld eingebettet, entwickelt sich ihre Krankheit oft über Jahre hinweg ohne für die Außenwelt auffällige Symptome.

◄ Personen, die in enger Beziehung zu Suchtkranken stehen, jedoch durch ihr Verhalten keine Lösung aus den Suchtmechanismen bewirken, sondern (meist ungewollt) eine Verfestigung suchterzeugenden Verhaltens erlauben und fördern, werden als coabhängig bezeichnet.

7.7 Kann Alkohol auch gesundheitsfördernd sein?

Es ist seit langem gesichert, dass der Gesundheitszustand durch langfristigen übermäßigen Alkoholkonsum erheblich beeinträchtigt wird. In scheinbarem Widerspruch dazu steht die Beobachtung, dass Personen, die mäßig Alkohol konsumieren, bezüglich mancher körperlicher, seelischer und sozialer Aspekte besser abschneiden als Abstinente. Sie sind seltener krank, leben länger, sind erfolgreicher, klüger und glücklicher usw. Dieses Phänomen ist in der Fachliteratur unter dem Schlagwort **„u-förmiger Zusammenhang“** bekannt und

wird oft vorschnell mit einer gesundheitsfördernden Alkoholwirkung erklärt. Diese Erklärung ist im Lichte der empirischen Forschung aber nicht haltbar. **Man sollte Ursache und Wirkung nicht verwechseln.**

Alkoholabstinenz macht nicht krank, unglücklich und erfolglos, sondern manche Kranke, Unglückliche und Erfolglose tendieren verstärkt zur Alkoholabstinenz. Für die Gründe dafür gibt es mehrere Hypothesen. Eine Möglichkeit ist, dass diesen Menschen Alkohol aufgrund ihrer Krankheit nicht gut tut oder dass sich erfolgreiche Personen mehr den gesellschaftlichen Gepflogenheiten anpassen, wonach zu gewissen Gelegenheiten üblicherweise Alkohol getrunken wird. Eine tatsächlich gesundheitsfördernde Wirkung mäßigen Alkoholkonsums wird in der Fachliteratur nur in Zusammenhang mit koronaren Herzerkrankungen und Stresserkrankungen diskutiert. Hier ist zu bemerken, dass die positive Wirkung einerseits stark überschätzt und andererseits durch gleichzeitig stattfindende gesundheitsschädigende Effekte mit großer Wahrscheinlichkeit kompensiert oder sogar überkompensiert wird.

Überdies ist zu hinterfragen, ob nicht oft ökonomische Beweggründe dahinter stehen, wenn dem Alkohol eine gesundheitsfördernde Wirkung zugeschrieben wird, oder das Interesse eines Menschen, seinen vielleicht schon problematischen Alkoholkonsum damit rechtfertigen zu wollen.

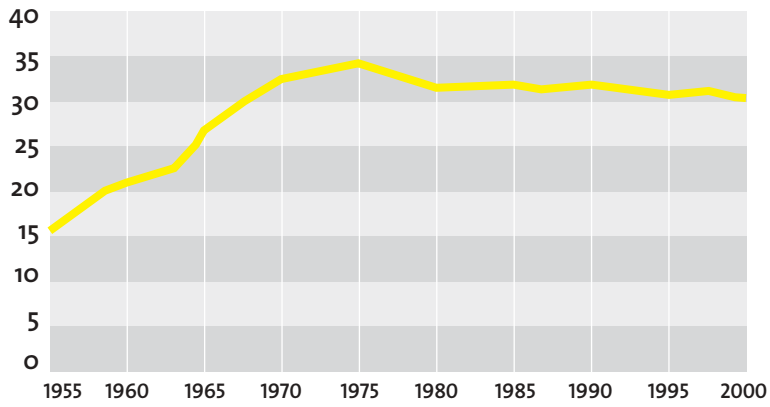
8. Alkoholkonsum und Alkoholismus in Österreich

8.1 Alkohol-Pro-Kopf-Konsum

Im Jahr 2002 betrug der Pro-Kopf-Konsum der 15- bis 99-jährigen österreichischen Bevölkerung 13 Liter Reinalkohol im Jahr. Dies entspricht ca. 512 Halbe Bier oder 512 Viertel Wein oder rund 28 Gramm Reinalkohol pro Tag und Person. Nachdem in den Nachkriegsjahren der Durchschnittskonsum mit steigendem Wohlstand bis Mitte der 70er-Jahre kontinuierlich angewachsen war (Maximum 1973: 15,9 Liter/Jahr = 34 Gramm/Tag), ist seit dieser Zeit ein leichter, aber stetiger Rückgang zu beobachten.

Abb.1: Entwicklung des Pro-Kopf-Konsums von Reinalkohol in Österreich (geglättet)

aus: Uhl, Kobrna 2004



Quelle: Statistik Österreich, 2003; österreichischer Spirituosenverband, 2003; eigene Berechnungen
Kommentar: Die Werte sind mittels Gleitmittelwertbildung über 3 Werte geglättet.

Will man Österreichs Alkoholkonsum international vergleichen, muss man bedenken, dass die Zahlen in jedem Land auf unterschiedliche Art erhoben werden. So bleibt manchmal offiziell nicht erfasster Alkoholkonsum (Dunkelziffer) unberücksichtigt, manchmal wird ein unrichtiger Alkoholgehalt von alkoholischen Getränken angenommen und manchmal werden die Pro-Kopf-Berechnungen auf die Gesamtbevölkerung bezogen, statt auf die trinkende Bevölkerung ab 16 Jahren (Kinder und Jugendliche nehmen ja kaum in nennenswertem Maße Alkohol zu sich). Die Daten aus den **„World Drink Trends“** legen nahe, dass Österreich bezüglich des durchschnittlichen Alkoholkonsums im Mittelfeld der mittel- und südeuropäischen Staaten liegt. Über einen langjährigen Beobachtungszeitraum lässt sich feststellen, dass alkoholbezogene Trends und Verlaufszahlen in Österreich mit den Entwicklungen in der Bundesrepublik Deutschland stark parallel verlaufen.

8.2 Trinkgewohnheiten der Österreicher/innen

Im Jahr 1999 wurden in Österreich 9,2 Mio. Hektoliter Bier, 2,5 Mio. Hektoliter Wein, 1,2 Mio. Hektoliter Most und ca. 200.000 Hektoliter Spirituosen getrunken. Bevorzugtes Getränk der Österreicher/innen ist Bier, wobei Bier vor allem von Männern getrunken wird, während Frauen mehr Wein konsumieren. Bier wird außerdem eher im Westen Österreichs und von jungen Menschen getrunken.

Etwa ein Drittel des konsumierten Reinalkohols wird von Alkoholabhängigen verbraucht, ein weiteres Drittel von Personen, die Alkohol in gesundheitsgefährdendem Ausmaß konsumieren, jedoch (noch) nicht abhängig sind. Das letzte Drittel nehmen Personen zu sich, deren Trinkgewohnheiten als gering bis mäßig gelten.

Ungefähr ein Viertel der erwachsenen österreichischen Bevölkerung ist zur Gruppe der Abstinenten zu rechnen. Ungefähr 18 Prozent trinken in gesundheitsgefährdendem Ausmaß. Der Rest nimmt Alkohol in geringen bzw. mittleren Mengen zu sich.

4 Prozent der Jugendlichen zwischen 16 und 20 Jahren nehmen täglich Alkohol zu sich. Den höchsten Anteil an täglich oder fast täglich Trinkenden weist die Altersgruppe der 70- bis 99-Jährigen auf (32 Prozent bei Männern und 11 Prozent bei Frauen).

Die Alkoholkonsumgewohnheiten der Österreicher/innen scheinen seit den 70er-Jahren relativ stabil zu sein und unterliegen nur langfristig Veränderungen. Es lassen sich jedoch nur Tendenzen festmachen, wie z.B. der oben schon erwähnte leichte Rückgang des Durchschnittkonsums. Des Weiteren fällt ein verstärkter Alkoholkonsum in der Altersgruppe der ab 60-Jährigen auf.

8.3 Geschlechtsspezifische Konsumgewohnheiten

In allen Altersgruppen trinkt die männliche Bevölkerung Österreichs mehr als die weibliche. Während 75 Prozent der Frauen abstinent leben oder Alkoholmengen zu sich nehmen, die als nicht gesundheitsgefährdend einzustufen sind, beträgt dieser Anteil bei den Männern nur 45 Prozent. Hingegen befinden sich fast 30 Prozent der Männer, aber nur 9 Prozent der Frauen mit ihren Trinkgewohnheiten in einem Bereich, der als eindeutig gesundheitsschädigend bezeichnet werden kann.

KONSUMFORMEN	MÄNNER	FRAUEN
abstinent oder nicht gesundheitsgefährdend	45 %	75 %
gesundheitsschädigend	30 %	9 %

Tab. 1: Geschlechtspezifische Konsumgewohnheiten. Quelle: Uhl et al. 2001

Auch Ursache und Verlauf von Alkoholabhängigkeit weisen geschlechtsspezifische Unterschiede auf.

„Primärer Alkoholismus“, das heißt die relativ langsame Entstehung einer Abhängigkeit durch regelmäßigen, übermäßigen Alkoholkonsum ohne ernste psychische Grunderkrankung kommt kulturbedingt vor allem bei Männern vor.

Von **„sekundärem Alkoholismus“** sind Männer und Frauen gleichermaßen betroffen. Dabei handelt es sich meist um Menschen, die an einer psychischen Grunderkrankung leiden und diese mit Alkohol zu „behandeln“ versuchen.

Weiblicher Alkoholismus ist weit seltener als männlicher (Verhältnis 3:1). Der Beginn des Problemkonsums bei Frauen setzt durchschnittlich viel später ein und die Suchtentwicklung geht nach Beginn des Problemkonsums bei Frauen weit rascher vor sich.

Tabelle 1: Gruppen nach Alkoholkonsumgewohnheiten und Geschlecht aus: Uhl, Kobrna 2004

16-99-Jährige	Kategorie	Männer	Frauen	ges.
unter der „Harmlosigkeitsgrenze“	Primäre Alkoholabstinenz | Fastabstinenz	6,4 %	17,3 %	12,0 %
	sek. Alkoholabstinenz | Fastabstinenz	6,8 %	15,35 %	11,3 %
	geringer Alkoholkonsum	6,8 %	15,35 %	11,3 %
zwischen den Grenzen	Mittlerer Alkoholkonsum	26,7 %	16,5 %	21,4 %
über der „Gefährdungsgrenze“	problematischer Alkoholkonsum (Alkoholmissbrauch)	21,2 %	6,0 %	13,3 %
	Alkoholismus	7,5 %	2,5 %	5,0 %
		100,0 %	100,0 %	100,0 %
	Stichprobenumfang	**5.330**	**5.819**	**11.150**

Quelle: „Repräsentativerhebung 1993/94“, Uhl & Springer, 1996

8.4 Wie viele Alkoholabhängige gibt es in Österreich?

Etwa 5 Prozent der Österreicher/innen ab dem 15. Geburtstag sind als „chronische Alkoholiker/innen“ zu klassifizieren, was in absoluten Zahlen ungefähr 340.000 Österreicher/-innen, darunter ca. ein Viertel Frauen und drei Viertel Männer, entspricht.

Tabelle 2: Prävalenz, Gesamtlebenszeitprävalenz und Inzidenz des chronischen Alkoholismus in Österreich aus: Uhl, Kobrna 2004

	Männer	Frauen	Männer und Frauen
Prävalenz Zahl der AlkoholikerInnen im Querschnitt	7,5 % der Jugendlichen und Erwachsenen ab dem 15. Geburtstag ca. 255.000 Personen	2,5 % der Jugendlichen und Erwachsenen ab dem 15. Geburtstag ca. 85.000 Personen	5 % der Jugendlichen und Erwachsenen ab dem 15. Geburtstag ca. 340.000 Personen
Gesamtprävalenz Zahl jener, welche die Krankheit im Laufe ihres Lebens durchmachen	14 % der Geborenen	6 % der Geborenen	10 % der Geborenen
Inzidenz Neuerkrankungsrate an Alkoholismus pro Jahr	0,19 % der männl. Bevölk. ca. 6.400 Personen pro Jahr	0,07 % der weibl. Bevölk. ca. 2.600 Personen pro Jahr	0,13 % der Gesamtbevölk., ca. 9.000 Personen pro Jahr
Mortalität AlkoholikerInnen, die pro Jahr sterben	14 % der männl. Verstorb. ca. 7.500 Personen pro Jahr	6 % der weibl. Verstorb. ca. 2.500 Personen pro Jahr	10 % aller Verstorbenen ca. 10.000 Personen pro Jahr

Quelle: Uhl (1994), weitere Berechnungen



Im Laufe des Lebens werden rund 10 Prozent der Österreicher/innen alkoholkrank (vgl. Uhl et al. 2000). Auf die Geschlechter aufgeteilt heißt das, dass jeder 7. Mann und jede 20. Frau in Österreich im Verlauf ihres Lebens alkoholabhängig wird.

Pro Jahr erkranken rund 0,2 Prozent der Männer, 0,07 Prozent der Frauen bzw. 0,13 Prozent aller Österreicher/innen neu an chronischem Alkoholismus (Inzidenz), das entspricht rund ungefähr 9.000 Neuerkrankungen jährlich.

Todesfälle in Zusammenhang mit Alkohol

Pro Jahr sterben in Österreich rund 100 Personen an einer Alkoholvergiftung. Diese sind als „Alkoholtote im engsten Sinne“ zu bezeichnen. Von den 80.000 Österreicher/innen, die pro Jahr sterben, sind 10 Prozent (d.h. 8.000 Personen) Alkoholiker/innen. Da Alkoholiker/innen durchschnittlich um 20 Jahre vorzeitig sterben, kann man auch diese als „Alkoholtote im Sinne von verstorbenen Alkoholiker/innen“ bezeichnen.

III **TIPPS** ZUR UMSETZUNG IM UNTERRICHT

Neuere Untersuchungen unterstreichen die Wichtigkeit von adäquaten Informationen zu Alkohol. Es ist sinnvoll, vor allem Fakten zu kurzfristigen Konsequenzen des Alkoholkonsums zu vermitteln und eine aktive Auseinandersetzung mit Konsumgewohnheiten in unserem Alltag anzuregen. Die Jugendlichen sollten aktiv eingebunden werden. Beispiele und Erfahrungen aus ihrem Lebensalltag tragen wesentlich zu einer angeregten Auseinandersetzung bei.

Grundregeln für sachliches Diskutieren

Für eine offene und sachliche Diskussion ist es wichtig, gemeinsame Regeln zu erarbeiten. Dabei könnte man sich an solchen oder ähnlichen Fragestellungen orientieren:

- Warum sind Grundregeln überhaupt wichtig?
- Was wäre eine gute Voraussetzung um eine offene und sachliche Diskussion zum Thema Alkohol zu führen?
- Wie geht die Schule, die Klasse, jeder persönlich, mit Fragen der Vertraulichkeit um?
- Wie schaffen wir eine Atmosphäre, die für niemanden unangenehm ist?
- Wie soll eine gemeinsame Rahmenvereinbarung ausschauen, die es erlaubt, offen, ehrlich und ohne zu werten über das Thema zu reden?
- Was braucht es, damit sich Schüler/innen an ein Regelwerk halten können? Was tun, wenn jemand die Regeln verletzt?

Zu den einzelnen Punkten Gruppen bilden. Ihre Standpunkte verschriftlichen und mit Mindmap, Kärtchen oder auf Plakaten im Plenum präsentieren. Die Präsentationen werden in der Klasse diskutiert und nach Priorität gewertet. Wichtig erscheint der Austausch darüber, was an „Konsens und Differenzen“ sichtbar wird. Die Pädagogen/innen können wichtige Regeln, die ihrer Meinung nach vergessen wurden, noch in die Diskussion einbringen.

Gemeinsam kann nochmals ein „Papier – Plakat“ gestaltet werden, das als Grundlage für die Diskussionsregeln Gültigkeit bekommt.

Alle, auch die Lehrkräfte selbst, müssen mit den Grundregeln einverstanden sein.

IV UNTERRICHTSEINHEITEN

INHALT

1 Sachinformation zum Thema Alkohol 28
1.2 Bevor es losgeht 28
1.3 Suchträtsel 28–29
1.4 Alkoholquiz 29
1.5 Wissenswertes über Alkohol 29–30

2 Alkohol und Medien 30
2.1 Mediale Berichterstattung 30–31
2.2 Alkohol in der Werbung 31
2.3 Werbespot 31–32
2.4 Wettbewerb - Werbejagd 32

3 Konsumgewohnheiten | Reflexion der Konsummuster 33
3.1 Konsumprofil 33
3.2 Experiment: „ Ein Tag ohne…“ 34
Verzichtsprojekt 35
3.3 Genussübung | Fragen zum Genuss 36–37
Fantasiereise 37–38
3.4 Konsumformen 38
3.5 Konsumregeln 38–39
3.6 Alkohol und seine Funktionen 39

4 Alkohol im Jugendalter 40
4.1 Rollenspiel „Hans goes crazy“ 40
4.2 Rollenspiel: Das „Rauschen“ am Bache 41
4.3 Gruppendruck 42
4.4 Was spricht für, was gegen den Alkoholkonsum 43
4.5 Statements 43
4.6 Feste feiern wie sie fallen – Alkohol „Ja oder Nein“ 44
4.7 Ein Gläschen in Ehren 44–45
4.8 Club 2 45

5 Rauschwelten 46
5.1 Rauschbegriffe 46

1. Sachinformation zum Thema Alkohol

Es soll verdeutlicht werden:

- in wie vielen Bereichen der Alkohol in unserer Gesellschaft präsent ist.
- dass er für viele Menschen eine Bereicherung darstellt
  z.B. als Genussmittel, aber auch als Verdienstquelle
- dass Alkohol in unserem Kulturkreis Tradition hat, jedoch die Gefahren des Alkoholkonsums nicht unterschätzt werden sollten.
- dass uns Alkohol in vielen Situationen des Lebens begegnet. Wir sollten uns zu diesem Thema eine Meinung bilden und den achtsamen Umgang mit Alkohol erlernen.

1.2 Bevor es losgeht

Zielgruppe: ab 12 Jahren

Dauer: 1 UE

Methode: Einzel- und Gruppenarbeit, Plenumsdiskussion

Material: Arbeitsblatt 1 - Schülerbefragung

Lernziel: Die SchülerInnen sollen überlegen, was ihnen zum Thema Alkohol im Unterricht als wissenswert erscheint. Das Ergebnis der Befragung soll bei der Unterrichtsplanung unterstützend sein.

Anleitung:

Einzelarbeit: Jeder/e Schüler/in erhält ein Arbeitsblatt. Dieses soll jeder für sich alleine ausfüllen.

Gruppenarbeit: Die Schüler/innen werden in 4er-Gruppen eingeteilt (z.B. nach Alphabet). Sie tauschen sich über ihre Einzelarbeit aus und fassen auf einem Plakat ihre wichtigsten Fragestellungen/Ergebnisse zusammen.

Plenumsdiskussion: Die Plakate werden nebeneinander aufgehängt. Gemeinsam mit dem/der Lehrer/in soll herausgefunden werden wo es Mehrfachnennungen gibt, und welche Themen besonders wichtig erscheinen. Als Abschluss wird von dem/der Lehrer/in eine Rangliste nach Wichtigkeit der Themen an der Tafel erstellt.

1.3 Suchträtsel

Zielgruppe: ab 12 Jahren

Dauer: 15 Minuten

Methode: Einzelarbeit, Gruppenarbeit

Material: Arbeitsblatt 2, Rätsel – Alkohol & Sucht

Lernziel: Kennen lernen von Alkohol- und Suchtbegriffen

Anleitung:

Einzelarbeit: Austeilen des Arbeitsblattes. Den Schüler/innen erklären, wie sie das Rätsel lösen können (lesen von oben nach unten, von unten nach oben, und von links nach

rechts). Die erkannten Wörter mit Farbstift einkreisen.

4er-Gruppen bilden: Herausfinden, ob alle die gleichen Wörter gefunden haben.

Auswertung: Alkohol, Alkoholtest, Äthanol, Heiterkeit, abhängig, Risiko, Wein, Krankheit, Bier, Kontrolle, Rausch, Zucker, Alkoholiker, Gasthaus, Genuss, Sucht, Alcopops, Promille.

TIPP: Entstehen Fragen zu einzelnen Begriffen (z.B. Äthanol), soll durch die Lehrkraft eine einfache Erklärung folgen. Im Plenum gemeinsam überprüfen, ob alle Begriffe gefunden wurden.

1.4 Alkoholquiz

Zielgruppe: ab 13 Jahren

Dauer: 1 UE

Methode: Gruppenarbeit, Austausch im Plenum

Material: Fragekarten - Arbeitsblatt 3a, Antwortkärtchen - Arbeitsblatt 3b

Lernziel: Erarbeitung von Grundinformationen zum Thema Alkohol

Anleitung:

Die Schüler/innen werden in 8 Gruppen eingeteilt und erhalten jeweils eine Fragekarte. Die Gruppen haben 10 Minuten Zeit, die Aufgabe zu lösen. Jede Gruppe fasst ihre Ergebnisse auf einem Plakat zusammen. Nach jeder Gruppenpräsentation können alle Mitschüler/innen noch etwaige Ergänzungen zufügen. In Anschluss präsentiert die Lehrkraft die richtigen Antworten (siehe Arbeitsblatt).

1.5 Wissenswertes über Alkohol

Zielgruppe: ab 13 Jahren

Dauer: 1 UE

Methode: Gruppenarbeit, Präsentation, Plenumsdiskussion

Material: Folie 1 und 2

Lernziel: Selbstständiges Erarbeiten wichtiger Grundinformationen zum Thema Alkohol, Auseinandersetzung mit Alkohol als Bestandteil unseres Alltags

Anleitung:

Erarbeitungsphase: 6 Arbeitsgruppen erstellen eine Stichwortliste zu je einer der folgenden Fragen und stellen die Ergebnisse auf Flipchartpapier dar.

1. Woraus wird Alkohol gewonnen?
2. Welche Arten von Alkohol gibt es?
3. In welchen Berufen hat Alkohol eine große Bedeutung?
4. Bei welchen Gelegenheiten wird Alkohol getrunken?
5. Wo ist überall Alkohol enthalten?
6. Wann sollte man keinen Alkohol trinken? Wer sollte keinen Alkohol trinken?

Präsentation und Diskussion:

Die Arbeitsgruppen präsentieren ihre Ergebnisse, diese werden anschließend von den Mitschüler/innen diskutiert. Zum Schluss ergänzt die Lehrperson anhand der Folien die Gruppenarbeiten.

Die einzelnen Fragestellungen – 1 bis 6 – werden nacheinander in dieser Form bearbeitet.

Tipp 1: Als Unterstützung kann eine Gruppe unter **www.praevention.at** und **www.1-2-free.at** recherchieren.

Tipp 2: Zur weiteren Bearbeitung des Themas „Alkohol als Wirtschaftsfaktor" bietet sich eine Internetrecherche an (Schlagworte: Alkoholindustrie, Sponsoring, Umsatzzahlen, Gewinne, Steuereinnahmen, Konsumzahlen, Werbebudget, etc.); vgl. Grundinformationen.

2. Alkohol und Medien

2.1 Mediale Berichterstattung

Zielgruppe: ab 13 Jahren

Dauer: 1. Einzelarbeit mit Arbeitsblättern: 30 min
2. Klassenarbeit: 30 min

Methode: Einzelarbeit: sammeln von Artikeln
Gruppenarbeit
Diskussion im Plenum

Lernziel: Auseinandersetzung mit den unterschiedlichen medialen Darstellungen des Themas Alkohol. Tageszeitung, Jugendzeitschriften, Sport-, Frauen-, Männer-, Lifestyle-Magazine …

Anleitung:

Die Schüler/innen erhalten den Auftrag bis zur nächsten Unterrichteinheit oben genannte Printmedien nach Artikeln, in denen das Thema Alkohol vorkommt, zu durchsuchen und diese zu lesen. Es geht nicht um Alkoholwerbung, sondern um die Art und Weise der Berichterstattung. **Die gesammelten Artikel werden in Kleingruppen (3-4 Schüler/innen) durchgesehen, ein Artikel ausgewählt und anhand folgender Fragen bearbeitet:**

1. Wird das Produkt oder der Alkoholkonsum positiv oder negativ dargestellt?
2. In welchen Zusammenhängen wird Alkohol konsumiert?
   Fest, Disco, öffentliche Veranstaltung,etc.
3. Gib der Berichterstattung eine eigene Überschrift – einen eigenenTitel!
4. Welche Persönlichkeiten bzw. Gruppen werden in diesem Bericht dargestellt?
5. Macht der Artikel auf dich eher einen positiven oder eher negativen Eindruck?

Die Ergebnisse werden auf einem Plakat gesammelt präsentiert.

Abschluss: Zusammenfassendes Klassengespräch (Welche Berichte sind positiv und welche negativ besetzt? Welche Erkenntnisse gibt es bei einzelnen Schüler/innen? Werden dadurch Einstellungen bestätigt oder verändert?)

Variante: Die Schüler/innen erhalten den Auftrag, in Einzelarbeit, bis zur nächsten Unterrichtseinheit das Thema in TV-Formaten (Spielfilm, Seitenblicke, Jugendsendungen…) zu beobachten. Wesentliche Merkmale schriftlich festhalten. Filmtitel, markante Szenen, Genre (Krimi, Komödie, Dokumentation, High Society …). Gruppen (3-4 Schüler/innen) bilden. Austausch über die TV Erfahrungen. Die Gruppe wählt eine Darstellung aus. Erarbeitet das Thema nach den oben angegebenen Fragen. Ergebnisse am Plakat sammeln und anschließend im Plenum vorstellen. Diskussion wie oben führen.

2.2 Alkohol in der Werbung

Zielgruppe: ab 12 Jahren

Dauer: 1 UE

Methode: Gruppenarbeit, Klassendiskussion

Material: Arbeitsblatt 4 - Analyse der Alkoholwerbung
Sammlung von Alkoholwerbesujets aus Zeitschriften

Lernziel: Intensive Auseinandersetzung mit der Wirkung von Werbebotschaften bzw. mit dem Thema Alkohol in der Werbung. Arbeitsweise der Werbung (Mittel, Strategien, Botschaften) kennen lernen. Sensibilisierung der Jugendlichen dafür, wo und in welcher Weise sie mit Werbung konfrontiert werden.

Anleitung:

1. Schritt: Schülergruppen (max. 5 Schüler/innen) wählen aus den aufliegenden Bildern je ein Werbesujet und analysieren es anhand der Fragen des ausgeteilten Arbeitsblattes.

2. Schritt: Die einzelnen Gruppen stellen Ergebnisse auf einem oder mehreren Plakaten dar, wobei der Kreativität (Farben, grafische Gestaltung) freier Lauf gelassen wird.

3. Schritt: Die Ergebnisse der einzelnen Gruppen werden in der Klasse präsentiert und diskutiert.

Tipp zum Weitermachen: Mit den Arbeitsergebnissen der einzelnen Unterrichtseinheiten kann eine Ausstellung in der Schule gestaltet werden.

2.3 Werbespot

Zielgruppe: ab 12 Jahren

Dauer: 1 UE

Methode: Werbespot mit szenischer Darstellung (Hip Hop, Rap, Dichtung, Sprüche …)

Material: Musikinstrumente, Papier, Stifte, Kassettenrekorder …

Lernziel: Die Schüler/innen sollen einen positiven Zugang zu alkoholfreien Getränken entwickeln. Dabei soll die Kreativität gefördert werden.





Anleitung:

Zuerst werden kleine Gruppen gebildet. Sie bekommen die Aufgabe, ein neues alkoholfreies Produkt zu erfinden. Sie überlegen welche Grundstoffe (z.B. Früchte, Milch…) im Getränk beinhaltet sind. Dann finden sie einen Name für das Getränk. Anschließend sollen sie überlegen, auf welche Art und Weise sie dieses bewerben wollen. Mit szenischer Darstellung sollen sie ihre Ergebnisse präsentieren. Der Kreativität sind dabei keine Grenzen gesetzt. Sie können singen, tanzen, Gedichte lesen, einen Rap vortragen…

Tipp: Die Klasse wählt den besten Werbegag. Für die nächste UE könnte das Getränk zubereitet und verkostet werden.

2.4 Wettbewerb - Werbejagd

Zielgruppe: ab 13 Jahren

Dauer: 1 UE

Methode: Einzel- und Gruppenarbeit

Material: Schreibmaterial, Fotoapparat, Videokassette

Lernziel: Die Schüler/innen sollen bewusst wahrnehmen, wo sie überall mit Alkoholwerbung konfrontiert werden.

Anleitung:

Die Schüler/innen sollen über das Wochenende auf Werbejagd gehen. Hilfsmittel: Digitalkamera, Schreibmaterial, Videokassette

Die Schüler/innen finden sich in Kleingruppen. Sie haben nun die **Aufgabe, Werbung zu dokumentieren.** Möglichkeiten sind: Plakatwände, Kino, Feste, Disco, Werbeartikel, wie z.B. Bierdeckel, TV, Busstation, Kaufhaus, Straßenbahn … usw. In der nächsten UE wird die „Werbebeute“ vorgestellt. Das könnte eine Menge an Dokumenten sein, wie z.B. Fotos, Texte, Tondokumente.

Nach der Darstellung der Ergebnisse können folgende Fragen gestellt werden:

War zu erwarten, dass Werbung überall präsent ist?

Welche positiven und negativen Effekte gibt es durch die Werbeflut?

Wie wirkt Werbung auf euch?

3. Konsumgewohnheiten Reflexion der Konsummuster

3.1 Konsumprofil

Zielgruppe: ab 10 Jahren
Dauer: 1 UE
Methode: Einzelarbeit, Klassendiskussion
Material: Arbeitsblatt 5, Klebepunkte
Lernziel: Sensibilisierung im Umgang mit dem eigenen Konsum
Reflexion des eigenen Konsumverhaltens

Anleitung:
1. Schritt: Einzelarbeit: Ausfüllen des Arbeitsblattes (wichtig: Hinweis auf Anonymität)
Die Lehrkraft überträgt das Arbeitsblatt auf die Tafel oder das Plakat.

Hinweis: Wenn die Arbeitszettel vor dem Austeilen von der Lehrkraft durchnummeriert werden und jede/r Schüler/in sich die Nummer seines/ihres Arbeitsblattes notiert/merkt, können sich die Schüler/innen nach der Auswertung die eigenen Arbeitsblätter wieder nehmen und für einen späteren Vergleich aufbewahren.

2. Schritt: Die Arbeitsblätter werden eingesammelt, durchmischt und wieder ausgeteilt (Anonymität). Jede/r Schüler/in erhält ca. 18 Klebepunkte. Die Schüler/innen übertragen die Antworten mit Hilfe der Klebepunkte auf das vorbereitete Plakat/Tafel (ein Punkt pro Kategorie).

3. Schritt: Die Punkte werden gezählt. Das Konsumprofil der Klasse wird sichtbar.

Diskussion des Ergebnisses in der Klasse:

1. Hättet ihr dieses Ergebnis so erwartet?
2. Vergleich: eigenes Profil – Klassenprofil
3. Was beeinflusst das Konsumverhalten?
4. Warum wird konsumiert (Motive)?
5. Was ist am Konsum/Verhalten positiv, was eher negativ?
6. Ist das Konsumverhalten für euch o.k., seid ihr damit zufrieden?
7. Würdet ihr gerne etwas verändern?
8. Wie könnte das gehen?

Tipp: Das Klassenergebnis wird von der Lehrkraft aufbewahrt. Zu einem späteren Zeitpunkt wird die Übung wiederholt - Inwiefern haben sich die Ergebnisse verändert?

3.2 Experiment: „ Ein Tag ohne…“

Zielgruppe: ab 11 Jahren

Dauer: Kurzer Input: 10 min
Reflexion in der Klasse in der nächsten Stunde: ca. 30 min

Material: Arbeitsblatt 6, Ein Tag ohne, Verzichtsvertrag

Methode: Einzelbeschäftigung, Klassendiskussion

Lernziel: Reflexion des eigenen Konsumverhaltens
Sensibilisierung im Umgang mit den eigenen Konsumgewohnheiten
Auseinandersetzung mit eigenen Gewohnheiten und Verzicht
Wahrnehmen der Auswirkungen des Verzichtes
Erhöhung der Selbstwirksamkeit

Hinweis:

Mit dieser Übung erhalten Schüler/innen einen Eindruck davon, was es heißt, auf vertraute Gewohnheiten zu verzichten. Sie gewinnen Erfahrungen über selbst auferlegte Beschränkungen, deren Einhaltung und mögliche Gründe für die Nicht-Einhaltung. Sie erfahren, dass die Unterbrechung von Gewohnheiten positive Veränderungen bewirken kann. Dieser Baustein bietet eine gute Möglichkeit, auf der Basis ganz persönlicher Erfahrungen über Gewohnheiten und Abhängigkeiten zu sprechen.

Anleitung:

1. Schritt: Ausgehend vom Konsumprofil überlegen sich die Schüler/innen, worauf sie für einen Tag verzichten wollen (z.B. Fernsehen, Musik, Rauchen, Süßigkeiten etc.). Es sollte von jedem/er Schüler/in ein Konsumverhalten oder eine Tätigkeit ausgewählt werden, deren Verzicht auch tatsächlich eine Herausforderung darstellt. Wenn ein Verzicht nicht realisierbar erscheint, sollte eine Reduktion des Konsums/Verhaltens angestrebt werden.

2. Schritt: Die Schüler/innen überlegen sich zu Hause am Abend des Verzichtstages folgende Fragen:

- Wie erging es mir, als ich auf meine Gewohnheit verzichtet habe?
- Was habe ich in der Zeit getan, in der ich nicht meiner Gewohnheit gefolgt bin?
- Wann fiel es mir schwer auf meine Gewohnheit zu verzichten, wann leicht?
- Was hat sich in meiner Befindlichkeit durch den Verzicht verändert?
- Was habe ich durch den Verzicht gewonnen?

3. Schritt: Reflexion der Erfahrungen in der Klasse anhand obiger Fragestellungen.





Es geht bei dieser Übung nicht um die strenge Überprüfung der Einhaltung des Verzichts, sondern um die Erfahrungen, die die Schüler/innen machen.

3.2.2 Verzichtsprojekt

Zielgruppe: ab 11 Jahren

Dauer: je nach Vereinbarung, von einigen Tagen bis 3 Wochen (je nach Alter der Schüler/innen)

Methode: Einzelarbeit, Zwischenreflexion, Abschluss

Material: Arbeitsblatt 6, dasselbe Arbeitsblatt wie „ein Tag ohne“ nur mit der Erweiterung für den festgelegten Zeitraum, Verzichtsvertrag

Lernziel: Die Schüler/innen sollen die Erfahrung machen, was es bedeutet auf eine Gewohnheit zu verzichten.

Anleitung:

Die Klasse führt für einen längeren Zeitraum (1–3 Wochen) ein Verzichtsprojekt durch. Der Zeitpunkt und die Dauer wird gemeinsam vereinbart (z.B. Fastenzeit, Adventzeit). Die Schüler/innen (ev. Lehrer/in) unterschreiben einen **Verzichtsvertrag.**

Während der Verzichtsphase wird einmal pro Woche eine **Reflexionseinheit** durchgeführt, in der es darum geht, Erfahrungen mit dem Verzicht oder auch mit dem Bruch der Vereinbarung zu besprechen (Reflexionsfragen: Arbeitsblatt 6).

Als Unterstützung können die Schüler/innen einmal pro Woche die „Fragen zum Verzicht“ schriftlich beantworten.

Der Abschluss erfolgt in Form einer letzten Reflexionseinheit, in der die Ergebnisse der Verzichtsphase auf einem Plakat dargestellt werden. Ein schöner Abschluss kann ein gemeinsames Essen, Wanderung etc. sein.

Hinweis:

Es geht bei dieser Übung nicht um die strenge Überprüfung der Einhaltung des Verzichts, sondern um die Erfahrungen, die die Schüler/innen machen**.** Welche Strategien wenden sie z.B. an, um den Verzicht einzuhalten bzw. den Verzicht zu umgehen? Jede/r Schüler/in schließt mit sich selber den Vertrag ab und übernimmt für sich selbst die Verantwortung zur Einhaltung. Wird die Vereinbarung gebrochen, kann der Verzicht abgebrochen oder modifiziert werden oder der/die Schüler/in versucht, sich die restliche Zeit an das Abkommen zu halten.

Tipp: Wenn das Projekt gut dokumentiert wird, könnte man auch andere Schüler/innen und Lehrer/innen an den Erfahrungen teilhaben lassen, indem man zum Beispiel eine Ausstellung mit Selbsterfahrungsberichten zusammenstellt, Tondokumente entwickelt, oder Zeichnungen zum Thema „Ein Tag ohne …“ anfertigen lässt und sie in der Schulaula präsentiert.

3.3 Genussübung | Fragen zum Genuss

Hinweis: Die Förderung von Genuss- und Erlebnisfähigkeit ist ein wichtiges Ziel der Prävention. Genuss bedeutet im Unterschied zu süchtigem oder exzessivem Konsum:

- bewusster Umgang mit angenehmen Dingen
- Fähigkeit, euthymes (frohes, heiteres) Verhalten gemäß den eigenen Bedürfnissen selbst zu initiieren und zu beenden
- sich selbst etwas Gutes zu tun
- Genuss ist an innere Achtsamkeit, Wahrnehmungsfähigkeit geknüpft. Was tut mir gut?

Zielgruppe: ab 12 Jahren

Dauer: ca. 1 UE

Methode: Einzelarbeit, Kleingruppe, Klassendiskussion

Lernziel: Die Schüler/innen sollen erkennen, wie wichtig es ist, bewusst zu genießen und dass Genuss das Leben bereichert.

Anleitung:

Schritt 1: Die Kinder werden an das Thema Genuss anhand einer konkreten sinnlichen Erfahrung herangeführt. Dies kann ein gemeinsames Frühstück sein oder das gemeinsame, genussvolle Essen von Schokolade/Keksen etc.

Übung „Schokolade genießen“:

- Einzeln verpackte Schokoladetäfelchen verteilen.
- Sich bequem hinsetzen.
- Papier öffnen, Schokolade im Papier auf den Handteller legen und betrachten.
- Dann die Augen schließen.
- Daran riechen.
- Lippen befeuchten und mit der Schokolade darüber fahren. Lippen ablecken.
- Diesem Vorgeschmack nachspüren.
- Ein kleines Stück abbeißen, nicht kauen, sondern erst vorne auf der Zunge liegen lassen, bis sie warm genug ist, um zu schmelzen.
- Dann in die linke Backe schieben. Darauf achten, das Stückchen nicht zu verschlucken.
- In die rechte Backe schieben.
- Dann leicht mit der Zunge im Mund herumschieben, bis nichts mehr davon übrig ist.
- Den Weg, den die Schokolade im Mund zurückgelegt hat, mit der Zunge verfolgen, zurück zu allen Stellen, mit denen die Schokolade in Berührung gekommen ist.
- Sich die verschiedenen Empfindungen bewusst machen.
- Augen öffnen.
- Ein weiteres Stück in den Mund nehmen, nicht zerbeißen.
- Mit der Zunge dorthin schieben, wo die erste Hälfte die angenehmsten Empfindungen ausgelöst hat.
- So lange wie möglich genießen.
- Den Rest nach eigenem Gutdünken genießen.

Du öffnest die Tür, drinnen steht ein Mann, der dir zuwinkt hereinzukommen. Er formt aus Teig kleine Kugeln und fordert dich auf ihm zu helfen. Spüre den weichen Teig in deinen Händen. Kugel um Kugel entsteht und wird auf ein Backblech gelegt, bis es voll ist. Nun öffnet der Bäcker die Backofentür, warm strömt der herrliche Duft frischer Brötchen in den Raum, er stellt das Blech zum Auskühlen ins geöffnete Fenster. Das Wasser läuft dir im Mund zusammen, so hungrig bist du. Nun schenkt dir der Bäcker ein Brötchen und du weißt, dass es Zeit ist zu gehen. Du bedankst dich bei dem Mann für das Brötchen in deinen Händen und gehst den Weg zurück durch das Getreidefeld. Der Fesselballon wartet bereits auf dich, die Tür öffnet sich, du steigst ein und der Ballon hebt ab, leise und langsam schwebt er nach oben, dann über Felder und Wälder.

Die Stadt kommt näher, du erkennst die Dächer der Häuser, siehst deine Schule. Über dem Schulhof bleibt der Ballon stehen, der Ballon sinkt langsam nach unten. Du steigst aus, betrittst die Schule, bist nun wieder hier im Klassenraum. Spüre, wie du auf deinem Stuhl sitzt, atme tief ein und aus, balle deine Hände zu Fäusten, recke und strecke dich und öffne die Augen.

Hinweis:

Die Imaginationsübung kann als Hinführung zum Thema Genuss eingesetzt werden.

3.4 Konsumformen

Zielgruppe: ab 15 Jahren

Dauer: 1 UE

Material: Arbeitsblatt 7, Konsumformen

Methode: Kleingruppenarbeit, Diskussion im Plenum

Lernziel: Differenzierte Wahrnehmung von unterschiedlichen Konsumformen
Die Bedeutung von unterschiedlichen Konsumformen kennen lernen
Reflexion persönlicher Konsumerfahrungen

Anleitung:

Schritt 1: Es werden 4 Gruppen gebildet, jede Gruppe bekommt eine Fragekarte. Die Gruppen gestalten ein Plakat nach freier Wahl und Kreativität.

Schritt 2: Die Plakate werden von den Schülern im Plenum vorgestellt und diskutiert.

3.5 Konsumregeln

Zielgruppe: ab 15 Jahren

Dauer: 1 UE

Methode: Einzel- Gruppenarbeit, Diskussion im Plenum

Material: Arbeitsblatt 8, Regeln für den Gebrauch von Alkohol

Lernziel: Die Schüler sollen ihr eigenes Konsumverhalten reflektieren, wichtige Re geln beim Alkoholkonsum herausfinden und auf ihre Umsetzung überprüfen.

Anleitung: Die Schüler/innen erhalten das Arbeitsblatt, lesen jeder/e für sich die Regeln durch und beantworten die Fragen A und B. Anschließend bilden die Schüler/innen 4er-Gruppen und diskutieren die Ergebnisse. In der Kleingruppe sollen sie die „wichtigsten" Regeln und die „am schwersten umzusetzenden" Regeln herausfiltern. Die Ergebnisse werden am Plakat notiert und im Plenum vorgestellt. In der Gesamtgruppe kann diskutiert werden, ob sich die Schüler/innen vorstellen können, für einen bestimmten Zeitraum die „am schwersten umzusetzenden Regeln" einzuhalten.

Welche Strategien brauchen sie dazu, um dies leichter umzusetzen?

Hinweis: Diese Übung setzt voraus, dass Jugendliche eine gewisse Reife und Erfahrung haben und sich tatsächlich mit ihren Konsumgewohnheiten auseinandersetzen wollen.

3.6 Alkohol und seine Funktionen

Zielgruppe: ab 14 Jahren

Dauer: 1 UE

Methode: Gruppenarbeit, Diskussion im Plenum

Lernziel: Die Schüler sollen sensibel dafür werden, welche Funktion der Alkoholkonsum in bestimmten Situationen hat. Alternativen sollen gefunden werden.

Anleitung: In der Klasse werden Situationen gesammelt, in denen Alkohol konsumiert wird (Feste, Disco, Gruppendruck, Stress ...). Drei Spalten an der Tafel einteilen. In die linke Spalte die Beispiele eintragen. Die SchülerInnen bilden für 10 Minuten Kleingruppen. Zu den gesammelten Situationen wird eine Liste erstellt, welche Funktion der Alkoholkonsum bei Erwachsenen und Jugendlichen hat. Im Plenum werden die Ergebnisse in die mittlere Spalte eingetragen. Anschließend werden Alternativen zu den einzelnen Punkten gesammelt und in die rechte Spalte eingetragen.

Das Ergebnis könnte wie folgt aussehen:

Situation	Funktion	Alternative
Feste feiern	Berauschung als Spaßfaktor, ... ohne Alkohol „geht nichts"	Spiele, Musik, Tanz
Disco	Anbandeln Sau raus lassen	Witze erzählen, lustige Ereignisse erzählen, über Hobbys reden, tanzen, sich originell anziehen ...
Belohnungssituation	Das Gefühl der Euphorie verstärken	Sich etwas Gutes tun, z.B. ein feines Essen, eine CD kaufen, über das Gelungene reden...
Stress	Entspannen	Sport, Musik hören, spazieren gehen, reden, sportliche Aktivitäten, Entspannungsübungen...

Tipp: In den Übungen aus dem Bereich Werbung und Medien, befassen sich die Schüler/-innen ebenfalls mit den Bedürfnissen, die durch Werbung angesprochen werden. Diese Übungen könnten verknüpft werden. Als weitere Übung würde sich das **„Klaviermodell"** (Suchtprävention in der Schule (bm:bwk 2002,81) anbieten. Bei dieser Übung werden Strategien erarbeitet, wie man mit schwierigen Alltagssituationen umgehen kann.

Schritt 2: In Kleingruppen werden folgende Fragen bearbeitet:

1. Was kann ich genießen?
2. Woran merke ich, dass ich genieße?
3. Was brauche ich, damit ich etwas genießen kann? – Zeit, Atmosphäre
4. Wie muss ich mich fühlen, damit ich genießen kann?

Schritt 3:

Präsentation der Kleingruppenergebnisse, Klassendiskussion, Zusammenfassung durch die Lehrkraft

Auswertung: Was kennzeichnet Genuss?

Folgendes Tafelbild zum Thema Genuss kann entstehen:

- Es macht Spaß
- Genießen ist eine Kunst
- Es braucht nur wenig – eine individuell richtige Menge
- Wir erleben etwas mit allen Sinnen
- Zum Genießen brauchen wir Zeit, unser individuell richtiges Tempo
- Wir müssen uns ganz darauf konzentrieren
- Es macht uns zufrieden

Variante: In Kleingruppen (eventuell nach Geschlechtern getrennt) aus Zeitschriften Bilder herausschneiden und auf ein Plakat eine Collage zum Thema „Was bedeutet für mich Genuss?“ zusammenstellen. Anschließend Collagen im Plenum vorstellen.

TIPP: Als Abschluss zum Thema Genuss würde sich eine Fantasiereise gut eignen.

z.B. „Der Duft der frischen Brötchen“

Anleitung | Fantasiereise:

Setzt euch bequem hin und legt die Hände locker auf die Oberschenkel. Schließt nun die Augen und beobachtet euren Atem. Der Atem kommt und geht ganz von selbst. Langsam merkst du, dass du ruhiger wirst. Die Augen fallen langsam zu.

In Gedanken verlässt du den Klassenraum und gehst hinaus auf den Schulhof. Die Sonne scheint, es ist warm, aber du spürst auch ein wenig Wind. Mitten auf dem Schulhof steht etwas Großes, Buntes. Beim Betrachten erkennst du, dass es ein Fesselballon ist. Neugierig gehst du darauf zu, die Tür des Tragekorbes öffnet sich von allein, lädt ein zum Einsteigen. Kaum schließt du die Tür hinter dir, beginnt der Ballon langsam und ganz leise zu steigen. Du schwebst, siehst die Schule unter dir, nun die Häuser der Stadt, der Ballon scheint seine Richtung zu kennen. Du verlässt die Stadt, schwebst über Wälder und Felder dahin, du spürst den Wind in deinem Gesicht. Der Ballon verlangsamt seine Fahrt, er bleibt fast stehen, und du siehst unter dir einen Kreis in einem Getreidefeld. Er sieht aus wie ein Landeplatz.

Schon sinkt der Fesselballon und setzt nach einer Weile mitten im Kreis auf. Wieder öffnet sich die Korbtür, du steigst aus. Vor dir liegt ein Pfad, der durch das Getreidefeld führt. Erst gehst du langsam Schritt für Schritt, dann steigt dir der Duft von frisch gebackenem Brot in die Nase und du wirst schneller. Schließlich stehst du vor einem kleinen, runden Haus, aus dem der Duft zu kommen scheint. Du siehst eine Tür und kleine Fenster, aus dem Schornstein dampft es.

4. Alkohol im Jugendalter

4.1 Rollenspiel „Hans goes crazy“

Zielgruppe: ab 15 Jahren

Dauer: 1 UE

Methode: Rollenspiel, Klassendiskussion

Lernziel: Umgang mit Konflikten in Zusammenhang mit Alkoholkonsum
Erarbeitung von alternativen Verhaltensweisen
Perspektivenwechsel in die Erwachsenenwelt, bzw. in die Elternrolle

Hinweis: In dieser Übung steht eine Situation im Mittelpunkt, die **zwei wesentliche Gründe für Alkoholkonsum** von Jugendlichen zur Diskussion bringt: den Versuch, sich von elterlichen Zwängen und Kontrollvorstellungen zu lösen; sozialer Druck als Motiv für jugendlichen Alkoholkonsum.

Anleitung:

Die Familie Huber besteht aus vier Familienmitgliedern: Herrn und Frau Huber, Karin, der siebzehnjährigen Tochter und Hans, dem fünfzehnjährigen Sohn. Herr Huber ist Finanzbeamter, in seinem Verhalten ordnungsliebend und auf die Einhaltung von Regeln bedacht. Frau Huber ist die fürsorgliche Mutter, die um das Wohlergehen der Familie besorgt ist. Sie agiert von ihrer Grundeinstellung eher verständnisvoll. Karin wird, was das Ausgehen betrifft, eher kurz gehalten. Das gefällt ihr jedoch wenig, zumal ihrem jüngeren Bruder nahezu dieselben Freiheiten zugestanden werden. Dies macht sich zwischendurch durch ätzende Wortmeldungen bemerkbar. Hans hätte gestern um 20 Uhr zu Hause sein sollen. Tatsächlich wurde es 22 Uhr. Als er nach Hause kam fiel den restlichen Familienmitgliedern sein leicht torkelnder Gang und seine verzögerte Redeweise auf. Der Vater beschloss, seinen Sohn am nächsten Tag vor versammelter Familie zur Rede zu stellen.

1. Schritt: Die Geschichte wird von der Lehrkraft vorgetragen. Sie bittet vier Personen, sich für das Rollenspiel zur Verfügung zu stellen. Die verbleibenden Schüler/innen werden in 4 Gruppen eingeteilt. Die einzelnen Gruppen erhalten den Auftrag, jeweils einen Rollenspieler zu beobachten. Wie verhalten sich die Spieler, wie ist die Mimik, Gestik, Körpersprache, welche Argumente werden angeführt. Welche Positionen nehmen die einzelnen Spieler ein? z.B. Verteidigung, Angriff, Resignation…

2. Schritt: Die Szene wird gespielt. Nach 10 min stoppt die Lehrkraft das Spiel. Die Spieler steigen aus ihrer Rolle aus (ausschütteln, abstreifen).

3. Schritt | Reflexion: Frage an die Spieler: Wie hast du dich in der Spielsituation gefühlt? Fragen an die 4 Außengruppen:

- Wie habt ihr die Spieler wahrgenommen? Beschreibt die Mimik und Gestik.
- Welche Argumente wurden vorgebracht?
- Welche Positionen wurden eingenommen? Angriff, Verteidigung, Neutralität, Sachlichkeit, Resignation, etc.
- Welche Handlungsmöglichkeiten gibt es noch?
- Wie könnten die einzelnen Personen mit der Konfliktsituation konstruktiv umgehen?

Die Ergebnisse werden durch die Lehrkraft zusammengefasst.

4.2 Rollenspiel: Das „Rauschen“ am Bache

Zielgruppe: ab 13 Jahren

Methode: Rollenspiel mit vier Personen und wechselnden Teilnehmern, Diskussion

Dauer: 35 min

Material: Arbeitsblatt 9, Spielkarte Rollenbeschreibung

Lernziel: Standfestigkeit und Selbstsicherheit im Umgang mit Gleichaltrigen üben
Gruppendruck erleben und Gruppendruck-Situationen in spielerischer Form bewältigen
Alternative Verhaltensweisen ausprobieren
„Nein-Sagen“ lernen

Anleitung: Rollenspiel
Freizeitsituation: Niko, Charlie, Stefanie und Tom verbringen den Nachmittag am Fluss. Niko und Charlie haben eine Kiste Bier organisiert. Tom hat noch nie einen Rausch gehabt. Niko und Charlie denken, dass es bei Tom an der Zeit wäre, seine erste Rauscherfahrung zu machen. Sie haben die feste Absicht, Tom einen „Rausch“ anzuhängen. Stefanie ist Naturliebhaberin, ist gerne mit den Jungs unterwegs. Bier schmeckt ihr grundsätzlich nicht. Auch vom „berauschen“ hält sie nicht viel.

1. Schritt: Erklärung der Spielregeln
Vier Schüler/innen stellen sich als Rollenspieler zur Verfügung. Jede Person erhält eine Spielkarte (Rollenbeschreibung). Nachdem das Spiel eine Weile gelaufen ist, kann sich ein Spieler durch einen anderen ersetzen lassen (nicht mehrere gleichzeitig), oder die Lehrkraft bestimmt den Wechsel einer Rolle, um weitere Ideen ins Spiel zu bringen.

2. Schritt: Reflexion:

Mögliche Auswertungsfragen an die Spieler/innen:
- Wie erging es dir in der Spielsituation?
- Wie war der Eindruck: Hat sich der „Einzelne“ behauptet oder überwog der Gruppendruck? (Einschätzung Einzelner|Gruppe)
- Wie äußerte sich der Gruppendruck? (Gestik|Mimik)
- Welche Argumente hattest du für den Alkoholkonsum und welche gegen den Alkoholkonsum? Gab es genussvolle Aspekte? Die Argumente auf der Tafel sammeln.
- Hat es Momente gegeben, wo du deine Überzeugung verlassen hast? Warum?

Mögliche Auswertungsfragen an die Zuschauer:
- Wie äußerte sich der Gruppendruck? (Gestik|Mimik)
- Welche Argumente habt ihr im Zusammenhang mit Alkoholkonsum gefunden? Die Argumente auf der Tafel sammeln.
- Wirkte die Situation „echt“ auf euch?
- Kennt ihr solche Situationen?
- Wo ist für euch der Zeitpunkt, keinen Druck mehr auszuüben?
- Hat der Druck auch ein „Gefahrenpotenzial“?

3. Schritt: Spieler werden aus den Rollen entlassen.
Abschließend: **Klassendiskussion zum Phänomen Gruppendruck.**
- Habt Ihr schon ähnliche Erfahrungen wie im Rollenspiel gemacht?
- In welchen Situationen erlebt ihr Gruppendruck und wie geht ihr damit um?

4.3 Gruppendruck

Zielgruppe: ab 10 Jahren

Dauer: je nach Anzahl der Personen, 20 bis 40 min

Methode: Körperübung, Reflexionsrunde

Lernziel: Die Schüler/innen sollen Erfahrungen sammeln, wie sie Druck bzw. Gruppendruck erleben, wie sich Druck auf körperlicher, psychischer, sozialer und emotionaler Ebene anfühlt bzw. auswirkt.

Anleitung:

Ausbrechen

Die SchülerInnen bilden einen Kreis. Idealerweise soll der Kreis aus ca. 10 Personen bestehen. Eine Person steht in der Mitte des Kreises und versucht auszubrechen. Die Personen, die den Kreis bilden, müssen verhindern, dass die Person ausbrechen kann.

Eindringen

Wieder einen Kreis bilden. Diesmal versucht eine Person von außen in den Kreis einzudringen. Die Personen, die den Kreis bilden, müssen verhindern, dass die Person eindringen kann. Jeder der will, kann nacheinander den Ausbrecher bzw. den Eindringling spielen.

Hinweis: Alle Mittel sind erlaubt, um das jeweilige Vorhaben zu verhindern bzw. zu erreichen. Gewalt (beißen, schlagen, kratzen usw.) ist verboten.

Reflexionsrunde:

Alle sitzen im Kreis und tauschen ihre Erfahrungen aus:

- Wie habe ich es erlebt, auszubrechen bzw. einzudringen?
- Was ist das für ein Gefühl gefangen zu sein?
- Was ist es für ein Gefühl, wenn ich unbedingt in den Kreis rein will?
- Wie ist es mir gelungen auszubrechen bzw. einzudringen?
- Wie viel Energie hat mir das gekostet?
- Welche körperlichen Reaktionen habe ich verspürt?
- Gab es Gefühle wie Wut, Lust, Frustration ...?

Weitere Diskussionsthemen:

Kennt ihr Situationen, die sich mit dieser Übung vergleichen lassen?
z.B. Gruppendruck bei Kleidung, Alkohol- oder Nikotinkonsum, Statussymbole wie Handy, Aufnahmerituale in Gruppen, usw.

Tipp zum Weiterarbeiten:

Sammeln Sie in der Klasse weitere Situationen, die im Kontext Jugend und Alkoholkonsum stehen, und lassen Sie die Situationen durchspielen. Handlungs- und Reaktionsmöglichkeiten sollen entwickelt werden. Sportvereine, Jugendclubs, Hochzeiten, Geburtstagsfeiern, Zeltfeste – mit Alkoholkonsum ist man in vielen Bereichen des täglichen Lebens konfrontiert. Es gibt immer eine Reihe von Möglichkeiten, wie man sich in verschiedenen Situationen verhalten kann. Zumeist gibt es nicht den einen Königsweg, der für jede Situation gültig ist. Im Durchspielen lebensnaher Situationen und in der Konfrontation mit den Überlegungen der Klassenkollegen/innen werden die Kreativität angeregt und die Handlungsperspektiven erweitert.

4.4 Was spricht für, was gegen den Alkoholkonsum

Zielgruppe: ab 12 Jahren

Dauer: 1 UE

Methode: Einzelarbeit, Klassendiskussion

Material: Arbeitsblatt 10a und 10b
10a| Motive von Jugendlichen Alkohol zu trinken
10b| Motive von Jugendlichen keinen Alkohol zu trinken

Lernziel: Auseinandersetzung mit den Beweggründen Alkohol zu konsumieren bzw. auf Alkoholkonsum zu verzichten
Erarbeitung geeigneter Alternativen zum Alkoholkonsum in bestimmten Situationen

Anleitung:

1. Schritt: Jede/r Schüler/in füllt das Arbeitsblatt A und B aus und ergänzt es eventuell um weitere Motive.

2. Schritt: Die Lehrkraft überträgt die Raster der Arbeitsblätter auf Tafel|Plakat.

3. Schritt: An der Tafel werden alle vergebenen Punkte (Raster A und B) den Motiven zugeordnet, zusammengezählt und ranggereiht. Anschließend wird das Gesamtergebnis diskutiert. In größeren Klassen kann die Ergebnissicherung auch in Kleingruppen durchgeführt werden. Die Ergebnisse werden im Plenum durch einen Gruppensprecher präsentiert.

4. Schritt: Ressourcenorientierung
Die Auswertung der Arbeitsblätter „Motive von Jugendlichen Alkohol zu trinken“ bringt eine Rangreihung zum Vorschein. Für die drei Höchstwertungen sollen alternative Verhaltensmöglichkeiten erarbeitet werden.
Beispiel: Wenn es beim Alkoholkonsum hauptsächlich um Kontakte geht, welche Möglichkeiten gibt es noch, Kontakte zu knüpfen?

4.5 Statements

Zielgruppe: ab 12 Jahren

Dauer: 1 UE

Methode: Kleingruppenarbeit

Material: Arbeitsblatt 11

Lernziel: Hinterfragen von Meinungen zum Thema Alkohol

Anleitung:
In Kleingruppen diskutieren die Schüler/innen, ob die Aussagen richtig oder falsch sind.

Auswertung: Die Gruppen stellen ihre Ergebnisse der Klasse vor.



4.6 Feste feiern wie sie fallen – Alkohol „Ja oder Nein“

Alkohol ist ein Teil unserer gesellschaftlichen Kultur. Jugendliche dürfen erst ab dem vollendeten 16. Lebensjahr Alkohol trinken. Realität ist, dass ihnen in vielen Situationen Alkohol angeboten wird. Insofern müssen sie Strategien erlernen, wie sie mit solchen Situationen umgehen.

Zielgruppe: ab 14 Jahren

Dauer: 1 UE

Methode: Kleingruppenarbeit; Plenumsdiskussion

Material: Arbeitsblatt 12, Alkohol „Ja oder Nein“

Lernziel: Umgang mit Situationen, in denen Jugendlichen Alkohol angeboten wird. Nein-Sagen lernen. Erkennen, dass Jugendliche einen selbstverantwortlichen Umgang mit Alkohol erlernen sollen.

Anleitung:

Die Lehrkraft stellt das Arbeitsblatt vor. Anschließend werden die Schüler/innen in Kleingruppen aufgeteilt und erarbeiten die gestellte Aufgabe.
Die Schüler/innen diskutieren die Fragen (Arbeitsblatt) und erstellen ein Plakat.
Im Plenum werden die Ergebnisse, unabhängig von der gewählten Situation, besprochen.

4.7 Ein Gläschen in Ehren …

Hinweis: Ziel der Alkoholprävention ist die Förderung eines verantwortungsvollen und kompetenten Umgangs mit Alkohol, das bedeutet:

- Abstinenz in der frühen bis mittleren Adoleszenz (Beginn des Probierkonsums verschieben, Intensität reduzieren)
- mäßiger Konsum in tolerierten Situationen
- Verzicht in bestimmten Situationen
- Herabsetzung der Konsummenge pro Konsumanlass
- Verringerung der Häufigkeit exzessiven Konsums, insbesondere bei Alkohol

Zielgruppe: ab 16 Jahren

Dauer: 30 min

Methode: Fishpool

Lernziel: Beschäftigung mit Konsummotiven und Gruppenzwängen.
Kommunikationsübung: Zuhören lernen, die eigene Meinung sagen, sich behaupten können, die Argumente des Gegenübers akzeptieren können.

Anleitung:

1. Schritt: Die Lehrkraft lädt die Schüler/innen ein, Situationen zu erfinden oder nachzuerzählen, in denen Alkohol getrunken wird. Sechs Personen erklären sich bereit zu dem Thema zu diskutieren. Drei Schüler/innen sind Befürworter des Alkoholkonsums (moderat bis exzessiv), drei lehnen den Alkoholkonsum in der Situation ab.

2. Schritt: Die Rollenspieler bilden in der Klassenmitte einen Sesselkreis. Die anderen Schüler/innen bilden einen Außenkreis.

3. Schritt: Nach 5-10 Minuten erfolgt ein Austausch der Rollenspieler. Zwei Personen aus dem Außenkreis übernehmen die Aufgaben von zwei Rollenspielern. Je nach Intensität der Diskussion können weitere Personenwechsel erfolgen.

4. Schritt: Die Fishpoolsituation wird aufgelöst, die Diskutierenden werden aus der Rolle entlassen, Zusammenfassung|Klassendiskussion:

- Wie haben sich die Diskutierenden gefühlt?
- Wie war es, die Pro- bzw. Contra-Position zu vertreten?
- Welche Argumente sind gefallen?
- Welche Argumente werden von den meisten in der Klasse geteilt?
- Bei welchen Argumenten gibt es sehr unterschiedliche Meinungen?
- Was könnte die Quintessenz der Diskussion sein?

TIPP: Zur Weiterarbeit und Vertiefung dieses Themas bietet sich im Anschluss die Durchführung der Übung „Was spricht für, was gegen den Alkoholkonsum“ an.

4.8 Club 2

Zielgruppe: ab 14 Jahren

Dauer: 1 UE

Input: Pädagoge/in bespricht mit den Schüler/innen Sinn und Zweck einer Diskussion, wie z.B. „Club 2“ oder „Barbara Karlich Show“ etc.

Methode: Kleingruppendiskussion mit verteilten Rollen, Beobachter, Plenumsdiskussion

Material: Arbeitsblatt 13, Rollenkärtchen für die Diskutierenden

Lernziel: Interessenvertretungen und Motive sichtbar machen

Anleitung:

„Club 2” wird vom/von der Pädagogen/in erklärt. Das **Diskussionsforum** setzt sich aus Personen mit unterschiedlichen Interessen zusammen. Im Forum werden die jeweiligen Argumente aus ihrer Position heraus vertreten.
Die Rollen werden verteilt oder nach freier Wahl vergeben. Die Spieler setzen sich in den Innenkreis und diskutieren nach dem Titel „Ein Fest, ohne sich zu berauschen, macht keinen Spaß. Gehören Freizeit und Alkohol zusammen?“ Spieldauer: 20 Minuten
Der Außenkreis beobachtet die Spieler! Am Ende des Rollenspieles sollen die Spieler aus der Rolle schlüpfen. Aufstehen, ausschütteln!

1. Runde: Fragen an die Diskutierenden:

- Wie ist es euch in eurer Rolle ergangen?
- Konntet ihr aus eurer Position gute Argumente finden?
- War es schwierig das Argument zu vertreten?

2. Runde: Fragen an den Außenkreis:

- Wer hat seine Meinung am besten vertreten?
- Waren die Argumente realistisch?
- Gibt es einen Verlierer bzw. einen Gewinner in der Diskussionsrunde?
- Gab es Konsens, Kompromisse oder Divergenzen in der Diskussionsrunde?

5. Rauschwelten

5.1 Rauschbegriffe

Zielgruppe: ab 14 Jahren
Dauer: 1 UE
Methode: Kleingruppenarbeit, Klassendiskussion
Material: Flipchartbögen, Stifte
Lernziel: Positive und negative Aspekte des Rausches realisieren.

Anleitung:

Als Einstieg in das Thema werden zuerst mündlich verschiedene **Assoziationen zum Begriff „Rausch“** gesammelt (z.B. Höhenrausch, Machtrausch, Geschwindigkeitsrausch, Kaufrausch, Glücksrausch, Erfolgsrausch, etc.). Danach bearbeiten Kleingruppen folgende Fragestellungen:

- Wie äußert sich ein Rausch, Beschreibung?
- Welche positiven und negativen Effekte kennzeichnen ein Rauscherlebnis?
- Welche gesundheitsschädlichen Effekte gehen mit einem Rausch einher?
- Versucht eine Definition von Rausch zu finden!

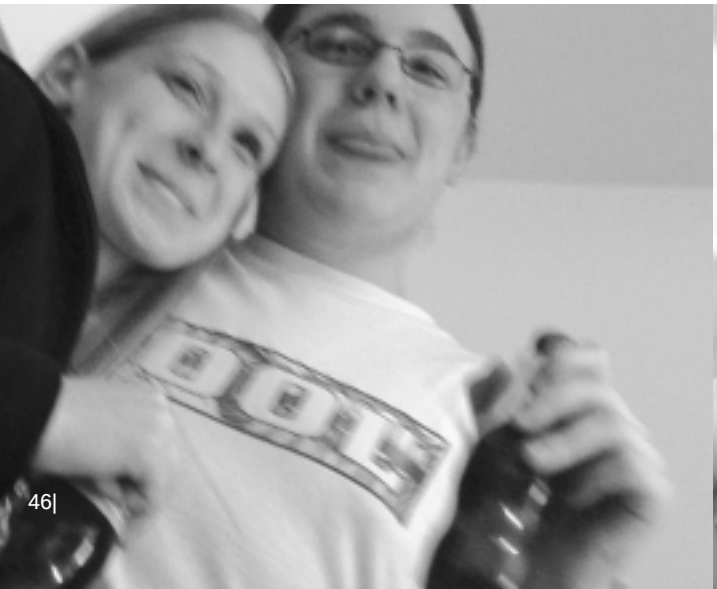
Ein/e Schüler/in aus jeder Gruppe notiert die Ergebnisse in Stichworten. Vorstellung und Besprechung der Ergebnisse im Plenum.

Positive Aspekte: Rausch bewirkt Entspannung und Lustempfinden, es entsteht eine Befreiungssituation im Hinblick auf die Belastungen des Alltags. Rausch kann hin und wieder eine Bewältigungsstrategie sein.

Negative Aspekte: Man kann im Rausch sich und anderen schaden, Verlangen nach Rausch kann zwanghaft sein, Rausch kann ein Fluchtverhalten darstellen, Rauschzustände sind meist vom Betroffenen nicht kontrollierbar, Gefahr der gesundheitlichen Schädigung.

Hinweis: Der Rausch soll auch in seiner positiven Bedeutung wahrgenommen werden.

TIPP: Im Anschluss eignen sich Körper-, Wahrnehmungs- und Entspannungsübungen.





V ARBEITSBLÄTTER

Arbeitsblatt 1 Schülerbefragung

Schreibe deine Antworten auf ein Blatt:

Alkohol – Das weiß ich darüber:

Alkohol – Das möchte ich gerne wissen:

Alkohol – Das macht mir Sorgen/damit habe ich Probleme:

Unterricht zum Thema Alkohol – So kann der/die Lehrer/in helfen:

Unterstreiche die Punkte, die dir am wichtigsten sind!

Arbeitsblatt 2 Alkohol- und Sucht-Rätsel

Im Buchstabenviereck verbergen sich 18 Begriffe, die mit Alkohol und Sucht zu tun haben. Sie sind von oben nach unten, von unten nach oben und von links nach rechts zu lesen, nicht aber diagonal.

U B M A L K O H O L S T L O N

A L K O T E S T A M J C W M B

B I L N R R V Ä T H A N O L W

H H E I T E R K E I T B V D P

Ä Q Z B C N X R Y E M G O L A

N V S K R I S I K O P Z V W L

G O L R U E E E Z R W B M O C

I Z E A I W L B M R N R G Ü O

G V L N Z M L B T E T X A T P

C A L K O H O L I K E R S P O

W M I H U N R B Ä C B V T T P

B L M E L T T R A U S C H H S

T N O I M U N C O Z O Ä A C Ü

U M R T Z T O T M O L Ä U U B

B H P H K U K Ä G E N U S S Q

Arbeitsblatt 3a Alkoholquiz

Fragekarten für die Gruppen ausschneiden

Frage 1

Was macht Alkohol für Jugendliche und Kinder besonders problematisch?

Frage 2

Ab welchem Alter darf an Jugendliche Alkohol ausgeschenkt oder verkauft werden?

Frage 3

Sind Jugendliche oft betrunken?

Frage 4

Wo wurde der Alkohol erfunden?

Frage 5

Welche Getränke haben in den letzten Jahren die größten Zuwachsraten verzeichnen können?

Frage 6

Ist Alkoholismus vererbbar?

Frage 7

Welche Schädigungen können durch zuviel Alkohol entstehen?

Frage 8

Wie viele alkoholkranke Menschen gibt es in Österreich?

Hinweis: Das Quiz eignet sich als Vorübung zum Thema „Wissenswertes über Alkohol“

Arbeitsblatt 3b Antwortkarten Alkoholquiz

Antwort 1: Körper und Psyche von Heranwachsenden reagieren sensibler auf Alkohol als dies bei einem erwachsenen Menschen der Fall ist. Schädigungen treten rascher und in stärkerer Form ein.

Antwort 2: Als leichte Alkoholika eingestufte Getränke wie Bier oder Wein, dürfen an Jugendliche ab dem vollendeten 16. Lebensjahr verkauft werden. Harte (gebrannte) Getränke, wie z.B. Schnaps dürfen erst ab dem vollendeten 18. Lebensjahr an Jugendliche abgegeben werden.

Antwort 3: Nein, eigentlich nicht. Für 9 von 10 Jugendlichen unter 16 spielt der Alkohol keine wesentliche Rolle (auch wenn vielleicht im Freundeskreis manchmal damit angegeben wird). 42 % der 15-jährigen Jugendlichen, also fast die Hälfte, gibt an, noch keinen starken Rausch gehabt zu haben. Und für 39 % stellt dies eine Erfahrung dar, die sie nicht öfter als 1-3mal gemacht haben.

Antwort 4: Wahrscheinlich hat der Mensch schon in prähistorischer Zeit entdeckt, dass verschiedene Flüssigkeiten durch einen Gärungsprozess in berauschende Getränke verwandelt werden können: Traubensaft in Wein, Honigwasser in Met, Getreideabkochungen in Bier. Offensichtlich haben schon die Sumerer vor 4000 Jahren Bier gebraut.

Antwort 5: An erster Stelle liegt Mineralwasser, welches im Sommer immer häufiger als Durstlöscher einem Bier vorgezogen wird. Und an zweiter Stelle folgt alkoholfreies Bier, welches im vergangenen Jahr um 33% zulegen konnte. Die Konsumenten schätzen den Biergeschmack, wollen aber am Steuer oder in der Arbeit nicht durch Alkohol beeinträchtigt sein und nutzen die neuen Angebote.

Antwort 6: In Familien, in denen über Generationen ein Alkoholproblem vorliegt, sind Kinder meist anfälliger. Das ist vermutlich nicht allein genetisch bedingt. Die schlechte Vorbildwirkung der erwachsenen Familienmitglieder spielt hierbei eine große Rolle. Keinesfalls kommt aber jemand mit einem vorbestimmten „Alkoholikerschicksal" zur Welt.

Antwort 7: Lebererkrankungen sind die häufigste Todesursache bei Alkoholabhängigen. Unter zuviel Alkohol leidet vor allem die Bauchspeicheldrüse. Alkoholmissbrauch erhöht auch die Anfälligkeit für Infektionskrankheiten, treibt den Blutdruck nach oben und wirkt mit an der Entstehung von Herzerkrankungen. Alkohol verstärkt die krebserregende Wirkung anderer Stoffe und macht bei chronischem Missbrauch impotent.

Antwort 7: Die Fachleute gehen von einer Zahl von 340.000 Alkoholkranken in Österreich aus.

Arbeitsblatt 4 Analyse der Alkoholwerbungen

Was sind die Botschaften der Werbung? Worauf zielen sie ab?

Welche Eigenschaften der abgebildeten Menschen werden besonders betont?

Welche besonderen Merkmale oder Qualitäten werden dem jeweiligen Produkt zugesprochen?

In welcher Umgebung und Stimmung werden Menschen oder andere Motive dargestellt?

Wer wird besonders angesprochen? Altersgruppe, Geschlecht, Schicht, Personenkreis....

Wie lautet dein „persönlicher Werbespruch“? Erfinde einen neuen Slogan!

Arbeitsblatt 5 Konsumprofil

Trage auf dem Arbeitsblatt ein:

	nie	1–3-mal pro Woche	4–6-mal pro Woche	täglich
Telefonieren				
Fernsehen				
Kaffee/Tee				
Cola				
Medikamente				
Sport treiben				
Wein				
Bier				
Spirituosen				
Videos sehen				
Bücher lesen				
Schmerztabletten				
Süßigkeiten				
Zigaretten				
Vitaminpräparate				

Arbeitsblatt 6 Ein Tag ohne

Suche dir eine Gewohnheit aus, auf die du in den nächsten 24 Stunden verzichten willst, z.B. Fernsehen, Musik hören, Rauchen, Süßigkeiten essen,...

Verzichtsvertrag

Ich _____

werde am (von bis) _____

auf _____

verzichten! _____

beziehungsweise:

Ich werde meinen Konsum von derzeit _____

auf _____ reduzieren.

Unterschrift _____

Verzichtsprojekt

Wenn die Klasse sich für ein Verzichtsprojekt entschließt, wird derselbe Vertrag umgeschrieben. Das festgelegte Datum (Zeitraum) wird in den Vertrag eingetragen. Es empfiehlt sich, ein Tagebuch zu führen. Einmal pro Woche eine Reflexionsrunde im Plenum mit den angeführten Fragen.

Fragen für das Verzichtstagebuch:

- Wie erging es mir, als ich auf meine Gewohnheit verzichtet habe?
- Was habe ich in der Zeit getan, in der ich nicht meiner Gewohnheit gefolgt bin?
- Wann fiel es mir schwer auf meine Gewohnheit zu verzichten, wann leicht?
- Was hat sich in meiner Befindlichkeit durch den Verzicht verändert?
- Was habe ich durch den Verzicht gewonnen?

Arbeitsblatt 7 Konsumformen

Karten für die Gruppenarbeit

1) Was versteht ihr unter gewohnheitsmäßigem Konsum? Woran ist dieser erkennbar? Beschreibe typische Formen von gewohnheitsmäßigem Konsum.

2) Was versteht ihr unter **Genuss?**

3) Was versteht ihr unter übermäßigem Konsum? Welche Beispiele kennt ihr? Was bezweckt diese Konsumform?

4) Was versteht ihr unter Konsum als Ersatzhandlung? Welche Situationen fördern dieses Verhalten?

Arbeitsblatt 8 Konsumregeln

Regeln für den Gebrauch von Alkohol

1. Ich trinke nur, wenn ich genügend gegessen habe, nie auf nüchternen Magen.
2. Ich trinke abends im Lokal nur dann etwas, wenn ich am nächsten Tag in der Schule nichts Wichtiges (Schularbeit, Test) zu erledigen habe.
3. Ich trinke nie aus Langeweile, weil ich nicht weiß, was ich mit mir anfangen soll.
4. Ich trinke nur, wenn ich mich wohl fühle, wenn ich in guter Stimmung bin.
5. Ich trinke nie, wenn ich alleine bin.
6. Ich trinke auf Partys nie mehr als ein Glas eines alkoholischen Getränks pro Stunde.
7. Ich lasse mich nie von anderen dazu drängen, Alkohol zu trinken, wenn ich es nicht möchte.
8. Ich trinke immer etwas weniger, als ich eigentlich vertrage.
9. Ich trinke hin und wieder eine Woche lang keinen Alkohol.
10. Ich trinke nie, wenn ich selber ein Fahrzeug lenken muss.

Welche drei Regeln kann ich besonders leicht einhalten? Warum fällt es leicht?

Welche drei Regeln könnte ich eher schwer befolgen? Warum fällt es schwer?

Arbeitsblatt 9 Das „Rauschen“ am Bache

Rollenspiel: Spielkarten – Rollenbeschreibung
Die einzelnen Karten ausschneiden und den Spielern geben.

Niko: Ist ein sportlich Typ und gerne in der Natur. Am Wochenende geht er auch gerne mit Freunden in die Disco. Manchmal ist er etwas unsicher und trinkt daher ab und zu ein Gläschen zu viel um sich selbstbewusster zu fühlen. Insgeheim weiß er, dass er dadurch nicht wirklich selbstbewusster ist. Er weiß nicht genau, wie er sich verhalten soll, weil Charlie ihn dazu überreden möchte, Tom einen Rausch anzuhängen.

Charlie: Ist ein Draufgänger und für fast alles zu haben. Er feiert die Feste wie sie fallen. Er hatte auch schon einige Rauscherfahrungen mit unterschiedlichen Auswirkungen. Es macht ihm keinen Spaß alleine zu trinken. Daher will er Niko überreden mit ihm gemeinsam einen drauf zu machen und Tom einen Rausch anzuhängen. Er möchte sehen, wie sich das bei Tom auswirkt. Er nimmt auch an, dass ein richtiger Mann, ordentlich trinken können muss.

Stefanie: Ist viel in der Natur unterwegs, radelt, joggt und skatet gerne. Sie ist gerne mit den Jungs unterwegs, weil auch die gerne Sport machen. Sie hat keine totale Abneigung gegen Alkohol. Sie hat allerdings eine klare Ablehnung gegenüber einem „Besäufnis“. Das ekelt sie an. Sie sieht darin kein lustvolles Erlebnis.

Tom: Hat noch nie einen Rausch gehabt. Hat aber schon von Freunden über deren unterschiedliche Erfahrungen gehört. Dem einen ging es gut, manchen ging es aber auch schlecht. Sie fühlten Übelkeit, Kopfschmerz und Kreislaufbeschwerden am nächsten Tag. Tom möchte eigentlich diese Erfahrung vermeiden, da er es nicht als „tolles Erlebnis“ nachempfinden kann. Er trinkt auch ab und zu gerne einen Schluck, aber nur so viel, dass er sich dabei gut fühlt.

Arbeitsblatt 10a
Was spricht für, was gegen den Alkoholkonsum?

Welche Motive sind deiner Meinung die wichtigsten, die Jugendliche veranlassen Alkohol zu trinken?

Aufgabe: Ergänze die Antwortvorgaben durch weitere für Dich wesentliche Motive des Alkoholkonsums in den dafür vorgesehen Leerzeilen. Vergib fünf Punkte für die Antwort, die Dir am wichtigsten erscheint. Für das zweitwichtigste Motiv vergib vier Punkte, für das drittwichtigste drei, usw. bis alle Punkte verteilt sind. Insgesamt werden also fünf Antworten in deiner Wahl berücksichtigt.

Motive von Jugendlichen Alkohol zu trinken:

	Punkte	
A		Einfluss des Freundeskreises
B		Erwachsen sein wollen
C		Vorbild der Eltern
D		Stress in der Schule
E		Um Probleme zu bewältigen
F		Um Kontakt zu Gleichaltrigen zu bekommen
G		Einfluss der Werbung
H		Alkoholkonsum beim Fortgehen gehört dazu
I		Kontrolle und Verbote der Eltern umgehen
J		Die fehlende Information über die Gefahren von Alkohol
K		Um lockerer und relaxter zu werden
L		Die Wirkung des Alkohols verhilft zu einem positiven „Kick“
M		Rauschzustände machen das Leben intensiver

Arbeitsblatt 10b
Was spricht für, was gegen den Alkoholkonsum

Welche Motive sind deiner Meinung die wichtigsten, die Jugendliche dazu veranlassen keinen Alkohol zu trinken?

Aufgabe: Ergänze die Antwortvorgaben durch weitere für Dich wesentliche Motive des Alkoholverzichts an den dafür vorgesehenen Leerstellen. Vergib fünf Punkte für die Antwort, die dir am wichtigsten erscheint. Für das zweitwichtigste Motiv vergib vier Punkte, für das drittwichtigste drei usw., bis alle Punkte verteilt sind. Insgesamt werden also fünf Antworten in Deiner Wahl berücksichtigt.

Motive von Jugendlichen **keinen** Alkohol zu trinken:

	Punkte	
A		Einfluss des Freundeskreises
B		Einnahme von Medikamenten
C		Vorbild der Eltern
D		Beim Moped fahren
E		Bis zum 16. Lebensjahr ist es verboten
F		Verbot durch die Eltern
G		Ich mag die Wirkung nicht
H		Es könnte den Charakter verändern
I		Es ist zu teuer
J		Das Risiko, nicht mehr davon loszukommen
K		Um den Überblick (klaren Verstand) zu bewahren
L		Die Kontrolle über die konsumierte Menge geht verloren
M		Das Geld für wichtigere Dinge zu sparen

Arbeitsblatt 11 Statements

„Ein oder zwei Bier machen locker und fröhlich, man hat es dann leichter, mit Jungen oder Mädchen in Kontakt zu kommen.“

„Alkohol kann süchtig machen.“

„Alkohol gehört zum Alltag von Jugendlichen.“

„Wer besonders viel Alkohol verträgt, kann darauf stolz sein!“

„Für Erwachsene, die in Maßen trinken, ist Alkohol ein Genuss.“

„Alkohol ist eine Droge.“

„Einen richtigen Rausch muss man einmal gehabt haben, dann weiß man Bescheid!“

„Ohne Alkohol kann ich nicht leben.“

„Wenn alle trinken, muss man auch mittrinken.“

„Alkohol ist Medizin.“

„Jugendliche trinken immer seltener Alkohol.“

Arbeitsblatt 12 Feste feiern wie sie fallen

Alkohol – JA oder NEIN

Suche eine der folgenden Situationen aus und beantworte dann die Fragen.

Situation 1: Du bist mit deinen Eltern zu einem Fest bei Verwandten eingeladen. Einer der geladenen Gäste bietet dir ein alkoholisches Getränk an.

Situation 2: Du bist im Musikverein erst seit kurzem dabei. Bei der Weihnachtsfeier wird ein Bier für alle ausgeschenkt.

Situation 3: Erfinde eine eigene Situation (z.B. Disco, Jugendevent, etc.)

Die Gruppe entscheidet sich für eine der Situationen.

1. Was geht dir durch den Kopf, wenn dir jemand Alkohol anbietet?

2. Wie regierst du auf das Angebot?

3. Glaubst du, dass die Anbieter eine bestimmte Reaktion von dir erwarten? Pro oder Kontra?

4. Was wäre eine gute Reaktion? Sich für ein Ja, Nein bzw. genussvollen Konsum zu entscheiden. Lasse deiner Fantasie freien Lauf!

Arbeitsblatt 13 Club 2

Rollenverteilung

Moderator:

- wertfrei
- auf Gesprächszeit achten, „Zuvielredner“ stoppen und „Wenigredner“ animieren
- darauf schauen, dass die Diskutanten beim Thema bleiben
- wenn es zu emotionell wird, auf die Bremse steigen, Sachthemen einführen

Politiker:

- vertritt das Gesundheitswesen
- vertritt auch die Industrie
- muss darauf schauen, dass gesetzliche Bestimmungen eingehalten werden

Vertreter der Alkoholindustrie:

- vertritt eine Art Lebensphilosophie + Lebensqualität die durch einen guten Tropfen (Wein, Bier usw. ...) gegeben ist
- sieht sowohl die positiven als auch negativen Auswirkungen|Wirkungen des Alkoholkonsums

Eventmanager:

- veranstaltet Snowboardevent
- sieht die Aspekte: Spaßfaktor, Freizeit und Action, Atmosphäre der Schneebars, Animation, etc.

Lehrer/in:

- will die Jugend schützen
- pädagogischer Auftrag steht im Vordergrund

Elternteil:

- Eltern können nicht für alles verantwortlich sein. Einflüsse von „Außen“ sind wirksam bei Jugendlichen.
- Sieht das Heranwachsen als Risiko, aber auch als Chance.
- Jugendliche sollten einen guten Umgang mit Alkohol erlernen.

Jugendlicher:

- geht zum Snowboardevent
- ist ein durchschnittlich guter Schüler
- ist dem Spaß nicht abgeneigt
- sieht den Spaßfaktor aber nicht nur im „ständigen Besäufnis“

VI FOLIEN

Alkohol im täglichen Leben

1. Woraus wird Alkohol gewonnen?

Beeren
Kartoffeln
Getreide
Honig
Kräuter
Obst
Palmensaft
Wacholder
Weintrauben
Zuckerrohr

institut sucht prävention

Alkohol im täglichen Leben

2. Welche Arten von Alkohol gibt es?

Alcopops	künstliche alkoholische Mischgetränke
Bier	Weizen, Malz, Hefe, Hafer
Eierlikör	diverse Zutaten
Gin	Wacholder
Industriealkohol	diverse Rohstoffe
Kognac	Weinbrand
Liköre	Kräuter
Medizinischer Alkohol	diverse Rohstoffe
Met	Honig
Rum	Zuckerrohr
Schnaps	Grappa, Obst und Beeren aller Art
wodka	Kartoffeln, Getreide
Wein	Weintrauben
Whisky	Gerste, Roggen, Mais

institut sucht prävention

Alkohol im täglichen Leben

3. In welchen Berufen hat Alkohol eine wichtige Bedeutung?

Ärzte	Desinfektion
Brauereigewerbe	Produktion
Gastgewerbe	Getränke
Landwirtschaft	Weinbau, Getreideanbau,...
Lebensmittelhandel	Getränke
Maler- und Anstreicher	Verdünnungsmittel
Pharmaindustrie und Apotheken	Arzneimittel
Priester	Messe
Profisport	Sponsorengelder

institut sucht prävention

Alkohol im täglichen Leben

4. Bei welchen Gelegenheiten wird Alkohol getrunken?

- im Bierzelt
- zu Silvester
- bei Geburtstagsfeiern
- bei politischen Veranstaltungen
- beim Fernsehen
- am Fussballplatz
- in der Disco
- zu einem guten Essen
- auf der Berghütte
- im Freundeskreis
- im Gasthaus
- bei Erkältungen

5. Wo ist überall Alkohol enthalten?

- Getränke
- Farben
- Arzneimittel
- Kuchen
- Pralinen
- Fleischgerichte (Braten, Fisch)
- Eisbecher
- gärendes Obst
- Kosmetikartikel

institut sucht prävention

Alkohol im täglichen Leben

6. Wann sollte man keinen Alkohol trinken? Wer sollte keinen Alkohol trinken?

Keinen Alkohol sollte man trinken, wenn man:

- Auto fährt
- in der Arbeit ist
- Sport betreibt
- krank ist und Medikamente zu sich nehmen muss
- Probleme hat
- keine Lust dazu hat (auch wenn andere einen dazu drängen)

Folgende Personengruppen sollten nicht zum Alkohol greifen:

- Frauen in der Schwangerschaft
- Kinder und Jugendliche
- Menschen bei der Arbeit
- ehemalige Alkoholabhängige

institut sucht prävention

Alkoholkonsum in Österreich

→ **340.000 Personen** sind **abhängig von Alkohol**

→ **900.000 Personen** sind **stark gefährdet** abhängig zu werden

Diese Personengruppen konsumieren 2 Drittel des gesamten Alkoholverbrauchs.

In Österreich sterben jährlich **ca. 8.000 Personen** in Zusammenhang mit Alkohol (das sind 10 % der gesamten Sterbefälle).

Quelle: Alfred Uhl, Ulrike Kobrna 2004, Epidemiologie des Alkoholkonsums, in: Brosch, Mader (Hrsg.): Sucht und Suchtbehandlung

institut sucht prävention

Jugend und Alkohol

32 % der 15-jährigen Mädchen
26 % der 15-jährigen Burschen
konsumieren mind. 1x | Woche alkohol. Mixgetränke

10 % der 15-jährigen Mädchen
25 % der 15-jährigen Burschen
konsumieren mind. 1x | Woche Bier

16 % der 15-jährigen Mädchen
20 % der 15-jährigen Burschen
haben bereits 4x oder öfter so viel Alkohol getrunken, dass sie „richtig betrunken“ waren

Quelle: Dür, W., Mravlag, K: Gesundheit und Gesundheitsverhalten bei Kindern und Jugendlichen, Bundesministerium für soziale Sicherheit und Generationen 2002







institut sucht prävention

Schäden durch chronischen Alkoholkonsum

Gehirn	Gehirnzellen sterben ab
Herz/Kreislauf	Bluthochdruck, Schlaganfallrisiko
Magen	Magengeschwüre
Leber	Fettleber, Leberzirrhose
Nerven	Lähmungserscheinungen

institut sucht prävention

Entwicklung der Alkoholabhängigkeit

Die sichere Diagnose „Abhängigkeit“ sollte nur gestellt werden, wenn irgendwann während des letzten Jahres drei oder mehr der folgenden Kriterien gleichzeitig vorhanden waren. Quelle: ICD 10 - F10.2 - Abhängigkeitssyndrom

- Ein **starker Wunsch** oder eine Art Zwang, psychoaktive Substanzen zu konsumieren
- **Verminderte Kontrollfähigkeit** bezüglich des Beginns, der Beendigung und der Menge des Konsums
- Ein **körperliches Entzugssyndrom** bei Beendigung oder Reduktion des Konsums
- Nachweis einer **Toleranz**. Um dieselbe Wirkung hervorzurufen, sind zunehmend höhere Dosen erforderlich
- Fortschreitende **Vernachlässigung** anderer Vergnügen oder Interessen zugunsten des Substanzkonsums
- **Erhöhter Zeitaufwand** um die Substanz zu beschaffen, zu konsumieren oder sich von den Folgen zu erholen
- **Anhaltender Substanzkonsum** trotz Nachweis eindeutiger schädlicher Folgen

institut sucht prävention

Was passiert bei wie viel Promille?

0,1 bis 1,0 Promille

ab 0,2 Promille

- leichte Verminderung der Sehleistung, Einschränkung des Gesichtsfeldes
- Nachlassen der Aufmerksamkeit, der Konzentration und des Reaktionsvermögens
- Beeinträchtigung der Kritik- und Urteilsfähigkeit
- Anstieg der Risikobereitschaft

ab 0,5 Promille

- ausgeprägte Konzentrationsschwäche
- Selbstüberschätzung
- Abnahme der Feinmotorik
- Sehfähigkeit: bis 25% vermindert
- Blickfeldverengung
- Reaktionszeit verlängert um 30–50 %
- Euphorie und zunehmende Enthemmung

Was passiert bei wie viel Promille?

1,0–2,0 Promille

Rauschstadium

- Verwirrtheit, Sprechstörungen
- Enthemmung steigt weiter
- starke Gleichgewichtsstörungen
- Sehverschlechterung
- Orientierungsstörungen
- Reaktionsfähigkeit erheblich gestört

2,0–3,0 Promille

Betäubungsstadium

- Gedächtnis- und Bewusstseinstörung
- Verwirrtheit
- Erbrechen
- Reaktionsvermögen kaum noch vorhanden
- Muskelerschlaffung

3,0–5,0 Promille

Lähmungsstadium

- Bewusstlosigkeit
- Gedächtnisverlust
- Reflexlosigkeit
- schwache Atmung

ab 4,0 Promille

- unkontrollierte Ausscheidung
- Lähmungen, Koma
- Atemstillstand und Tod

institut sucht prävention

Konsum zwischen Genuss und Risiko

Risikoarmer Konsum

Konsum als **wenig riskant** eingestuft
bei Männer bis 24 g|Tag
bei Frauen bis 16 g|Tag
empfohlen: mindestens zwei alkoholfreie Tage/Woche

Gefährdungsgrenze

Konsum als **gesundheitsgefährdend** eingestuft
bei Männer ab 60 g|Tag
bei Frauen ab 40 g|Tag

(diese Grenzen gelten für Erwachsene)

Ein „österreichisches Standardglas“ enthält rund 20 g reinen Alkohol, das entspricht: ca. 1/4 Liter Wein, ca. 1/2 Liter Normalbier, ca. 3 kleinen Schnäpsen à 2 cl, ca. 2 Gläsern Sekt

institut sucht prävention

VII LEHRERINNEN-**INFO**

Was tun, wenn Schüler/innen Alkohol konsumieren?

Nicht jeder Alkoholkonsum bei Jugendlichen ist bereits ein Problem. Das Ausprobieren von Grenzen und das Erlernen eines kontrollierten und sozial integrierten Konsums von Alkohol gehören zu den Entwicklungsaufgaben, die Jugendlichen gestellt sind.

Alkoholmissbrauch, wie etwa wiederholt auftretende Berauschungen, sollte jedoch Beachtung geschenkt werden. Weitere Anzeichen sind nicht nachvollziehbare Verhaltensänderungen, Leistungsabfall oder plötzlich auftretende disziplinäre Schwierigkeiten sowie häufige Abwesenheiten vom Unterricht und unentschuldigtes Fernbleiben.

Das erste Gespräch sollte erst erfolgen, wenn man bereits eigene Beobachtungen (s.o.) gemacht hat. Vorerst sollte man sich auf diese Beobachtungen beziehen und nicht „mit der Tür ins Haus fallen", wie z.B. „Ich habe gehört, du trinkst zuviel!".

Diese Art von Gespräch sollte gut vorbereitet erfolgen, ohne Anklage und dem Gefühl von Panik, sondern ruhig, sachlich und in einer wohlwollenden Atmosphäre. Die Schüler/-innen sollten als Personen mit allen vorhandenen Problemen respektiert und ernst genommen werden, der Suchtmittelmissbrauch bzw. der Alkoholmissbrauch hingegen sollte abgelehnt werden. Signalisieren Sie darüber hinaus weitere Gesprächsbereitschaft.

Dieses erste Gespräch sollte noch keine Konsequenzen haben, jedoch die Missstände aufzeigen und ev. Auflagen beinhalten (z.B. Veränderungen des Verhaltens bis zu einem zweiten Gespräch). Um das Vertrauen der Schüler/innen nicht aufs Spiel zu setzen, sollten in dieser Phase die Eltern noch nicht verständigt werden, außer die Schülerin / der Schüler wünscht dies. Sollten bei diesem Gespräch Probleme in Familie, Schule, Freundeskreis, etc. (psychisch und/oder physisch) erkennbar werden, so sollten entsprechende Hilfsangebote vermittelt werden: Vertrauenslehrer/innen, Schulpsycholog/innen, Schulärztin bzw. Schularzt, diverse Beratungsstellen, v. a. Familienberatungsstellen.

Auf dieses erste Gespräch sollte in jedem Fall nach einiger Zeit ein zweites Gespräch folgen. Bei Veränderungen des Verhaltens durch die Schülerin / den Schüler sollte dies anerkennend festgestellt werden, bei bestehender Problematik sollte die Notwendigkeit und Dringlichkeit professioneller Hilfsmaßnahmen besprochen und in die Wege geleitet werden.

Die Eltern müssen nun einbezogen werden. Rausschmiss ist keine Lösung, sondern für die Schüler/innen oftmals die Manifestation des Problems. Für diese Gespräche ist eine entsprechende Schulung dringend anzuraten.

Quelle: Anton-Proksch-Insititut – zitiert aus „Information für Lehrerinnen und Lehrer"

Anhang: Geplante Gesetzesnovelle 2005

Seit dem Inkrafttreten des oberösterreichischen Jugendschutzgesetzes mit 1. Oktober 2001 musste jedoch die Erfahrung gemacht werden, dass die Vollziehung einiger Bestimmungen des Gesetzes – vor allem hinsichtlich des Erwerbs und Konsums von Alkohol und Tabak – in der Praxis problematisch ist und diese daher einer Änderung bedürfen.[1]

Diese Änderung in Form der Oö. Jugendschutzgesetz – Novelle 2005 sieht in § 8 (1) als veränderten zweiten Satz vor: „Jugendlichen ab dem 16. Lebensjahr ist der übermäßige Alkoholkonsum sowie der Erwerb und der Konsum von gebrannten alkoholischen Getränken, auch in Form von Mischgetränken, verboten. Die Bestimmungen dieses Absatzes gelten auch dann, wenn alkoholische Getränke durch Absorbierung an einen pulver- oder pastenförmigen Trägerstoff gebunden werden."[2]

Ausgenommen von diesem Verbot des Erwerbs sind Jugendliche im Rahmen ihrer Ausbildung oder Beschäftigung in Berufen des Gastgewerbes. Von diesem Verbot nicht mehr ausgenommen sind der Erwerb und die Abgabe von Alkohol und Tabak, der für die Erziehungsberechtigten bestimmt ist.[3]

Literatur:

Land Oberösterreich (2005): Begutachtungsentwurf betreffend das Landesgesetz, mit dem das Oö. Jugendschutzgesetz 2001 geändert wird (Oö. Jugendschutzgesetz – Novelle 2005). Linz.
Online im Internet: **www.ooe.gv.at/recht/begutachtung/index.htm** [Stand: 30.1.2005]

Landesgesetz über den Schutz der Jugend (2001):
Online im Internet: **www.ooe.gv.at/recht/begutachtung/index.htm** [Stand: 30.1.2005]

1 Vgl. Land Oberösterreich (2005), S. 1f.
2 Oö. Jugendschutzgesetz – Novelle (2005), § 8 (1)
3 Oö. Jugendschutzgesetz – Novelle (2005), § 8 (3)

Nützen Sie unsere **Fachbibliothek.**

Unsere Bibliothek steht Ihnen kostenlos zur Verfügung. Öffnungszeiten:

Mo–Do: 9.00–12.00 und 13.00–16.00 Uhr
Fr: 9.00–12.00 Uhr
In den Schulferien sind wir von
9.00–12.00 Uhr für Sie da!

Sie können unseren Buchbestand von zuhause aus im Online-Katalog unter **www.praevention.at** recherchieren.
Fernleihe ist möglich: 0732 / 77 89 36

www.praevention.at | www.1-2-free.at
[Jugendhomepage]

institut sucht prävention
PRO MENTE OÖ

WIR BIETEN DAS WISSEN ZUM **TUN.**

Institut Suchtprävention A 4020 Linz Hirschgasse 44 info@praevention.at T +43 (0)732/77 89 36 F +43 (0)732/77 89 36-20
www.praevention.at | www.1-2-free.at [Jugendhomepage] Öffnungszeiten: Mo–Do: 9.00–12.00 Uhr und 13.00–16.00 Uhr, Fr: 9.00–12.00 Uhr