

# Was geht?!

Alkoholprävention ab Klasse 10



## **Was geht?!**

Alkoholprävention ab Klasse 10

### **Herausgeber:**

**Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung  
Abteilung Beratung - Vielfalt, Gesundheit und Prävention  
SuchtPräventionsZentrum (SPZ)**

Felix-Dahn-Straße 3

20357 Hamburg

<http://li.hamburg.de/spz>

### **Redaktion:**

Hildegard Fleischer

Susanne Giese

Volker Wegner

### **Wir danken für die Unterstützung durch:**

Margrit Dietze-Cruse

Klaus Pape

Andrea Rodiek

### **Gestaltung:**

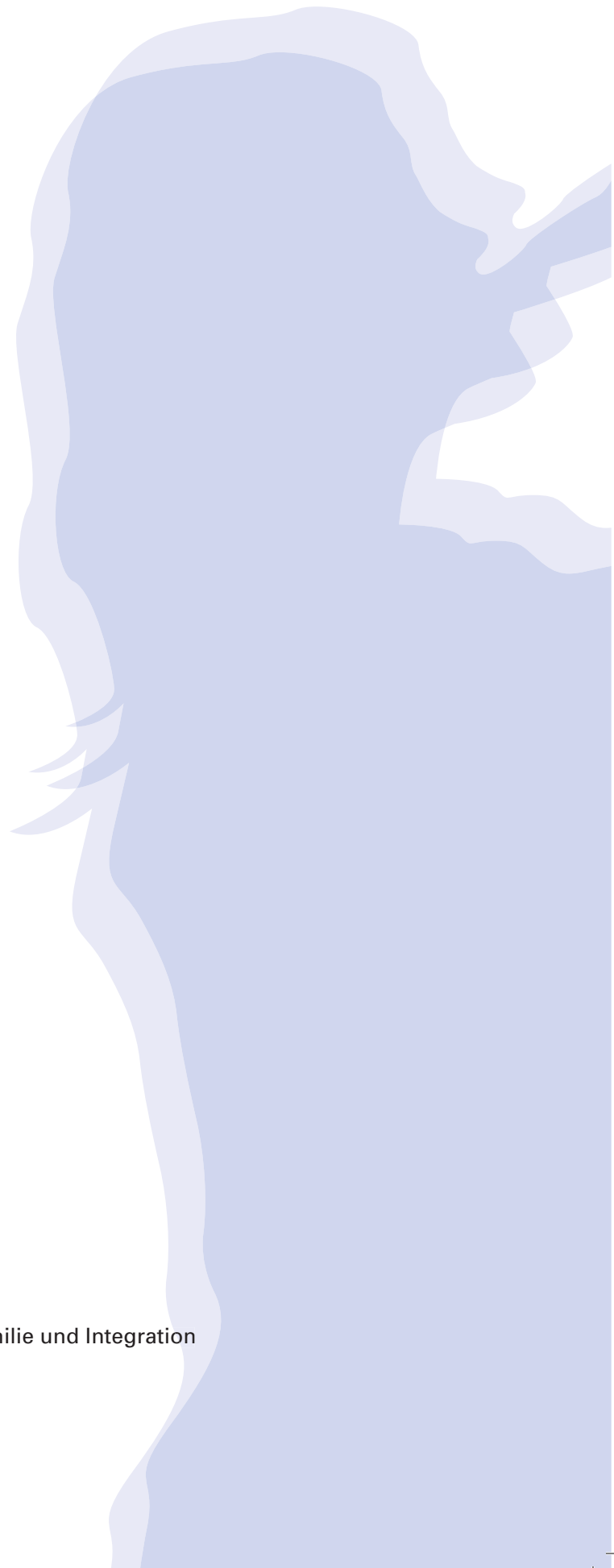
NFG - Nils Foerster Grafikdesign

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

**Fotos:** SPZ, Shutterstock

**Druck:** Behördendruckerei, Behörde für Arbeit, Soziales, Familie und Integration

**Hamburg 2015**



# Was geht?!

## Alkoholprävention ab Klasse 10

Unterrichtsvorschlag und Empfehlungen

Vorbemerkungen	Seite 4
Möglicher Ablauf Beschreibung der Unterrichtsbausteine	Seite 5
1. Wann, wie und wo?	Seite 6
2. Situationsbewertung	Seite 8
3. Mein persönlicher Worst Case	Seite 13
4. Handlungsstrategien	Seite 14
Alle Arbeitsaufträge als Kopiervorlage	Seite 19
Hinweise zum Alkoholkonsum rund ums Abitur und Abschlussprüfungen	Seite 20
Anregungen für die weiterführende Thematisierung im Unterricht	Seite 21
Kommentierte Links zu Informations- und Hilfeseiten	Seite 22
Hilfs- und Beratungsangebote	Seite 23

## Vorbemerkungen

Projekte, Unterrichtseinheiten, Informationsveranstaltungen zur Suchtprävention sind für Hamburger Schulen ein selbstverständlicher Teil des schulinternen Curriculums in der Sekundarstufe I.

In den weiterführenden Schulen, besonders ab der Sekundarstufe II und in Beruflichen Schulen, gewinnt die Behandlung des Themas des problematischen Konsums von Alkohol und anderen Genuss- und Suchtmitteln an Relevanz.

Dieses Alter ist gerade die Zeit, in der Jugendliche und junge Erwachsene regelmäßig und nicht selten übermäßig Alkohol konsumieren sowie mit zum Teil riskanten Konsumformen experimentieren. Für manche junge Menschen ist der Genuss von Alkohol eine Möglichkeit, vom zunehmenden Stress in der Schule abzuschalten, die Freizeit zu genießen oder sich zu einer Gruppe zugehörig zu fühlen.

Alkohol ist unter allen Suchtmitteln bundesweit die mit Abstand am häufigsten konsumierte Substanz. In der Altersgruppe der 18- bis 25-Jährigen haben bereits 97,2% Konsumerfahrungen. Bei den 16- und 17-Jährigen liegt der Konsum nur leicht darunter<sup>1</sup>. Der regelmäßige Alkoholkonsum steigt im Altersbereich der 12- bis 17-Jährigen besonders deutlich an (ebd.).

Besonders riskantes Konsumverhalten zeigt sich am häufigsten im Alter von 19 bis 29 Jahren (Männer 54,9%; Frauen 36%)<sup>2</sup>.

Das als „Komasaufen“ bezeichnete Binge Drinking<sup>3</sup> tritt nach der aktuellen Hamburger SCHULBUS-Studie im Alter von 16-17 Jahren am häufigsten auf<sup>4</sup>. Auch die Mädchen fallen in den letzten Jahren zunehmend durch intensiven Alkoholkonsum auf. Ihr Anteil an einschlägigen Trunkenheitserfahrungen hat sich von 2007 bis 2012 auf 29% fast verdoppelt (ebd.).

In die Schule wirken Konsumverhalten und Alkoholerfahrungen in Form von Fehlzeiten, nachlassender Schulleistung, Müdigkeit oder durch Alkoholkonsum in den Pausen, auf Abiturfeiern, Klassenfahrten etc. hinein. Der vorliegende Unterrichtsvorschlag bietet eine altersgemäße Auseinandersetzung mit dem Thema Alkohol und soll helfen, den Umgang mit Alkohol zu reflektieren, eine eigenständige Haltung (zum Umgang) zu entwickeln oder zu bestärken. Die Jugendlichen und jungen Erwachsenen entwickeln Handlungsstrategien für einen möglichst risikoarmen Umgang mit Alkohol, sowohl hinsichtlich des eigenen Konsums als auch in der Peer-group.

### Der folgende Unterrichtsvorschlag umfasst

- ➔ eine Unterrichtseinheit von ca. 2-3 Schulstunden, die aufeinander aufbauen,
- ➔ fertig vorbereitete Materialien,
- ➔ eine Linkliste und weiterführende Tipps,
- ➔ Empfehlungen und gesetzliche Regelungen für den schulinternen Umgang mit dem Thema.

Die Einheit setzt voraus, dass die Schülerinnen und Schüler über Wirkungen von Alkohol und über Suchtentwicklung informiert sind und über ein grundlegendes Basiswissen zum Thema aus ihrer bisherigen Schulzeit verfügen<sup>5</sup>.

Im Rahmen der gymnasialen Profileroberstufe kann Suchtprävention und Risikokompetenz in einem Gesundheits- oder Biologie-Profil problemlos thematischer Schwerpunkt sein.

Ansonsten bietet sich an, die Unterrichtseinheit an Tutoren- oder Projekt-Tagen durchzuführen. Die Tutoren und Tutorinnen kennen ihre Schüler oft schon länger und pflegen eventuell einen intensiveren Kontakt zu ihnen, was den offenen Austausch über dieses Thema begünstigt. Auch im Fachunterricht kann das Manual in zwei Doppelstunden umgesetzt werden.

<sup>1</sup> Der Alkoholkonsum Jugendlicher und junger Erwachsener in Deutschland, Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2014)

<sup>2</sup> Studie zur Gesundheit Erwachsener in Deutschland (DEGS1, 2013)

<sup>3</sup> Def. Binge-Drinking: mindestens 5 Standard-Gläser pro Trinkgelegenheit

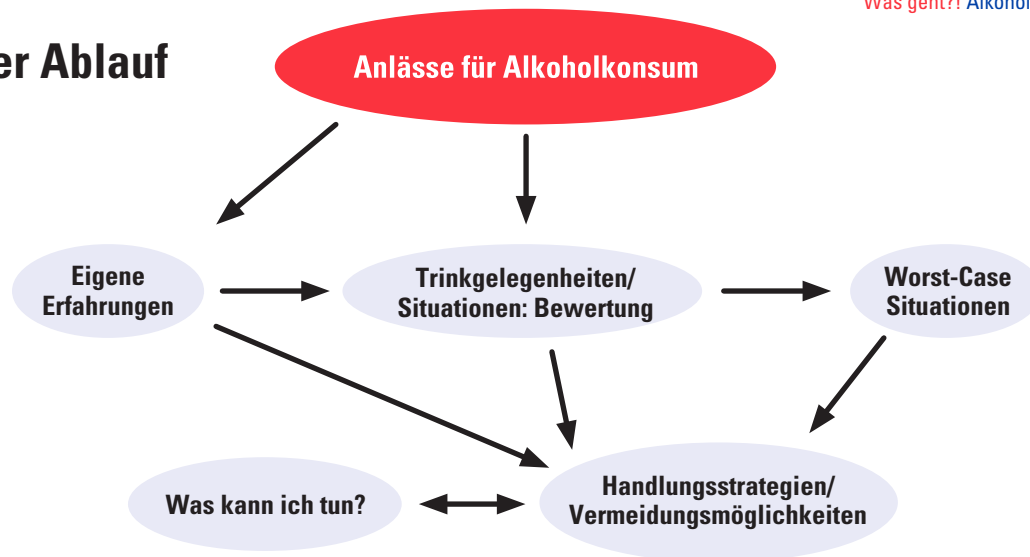
<sup>4</sup> SCHULBUS-Abschlussbericht; Hamburg 2012

<sup>5</sup> Hierzu eignet sich u.a. das Lernarrangement „Suchtprävention mit Nikotin-, Alkohol- und Cannabiswerkstatt in Klasse 7-10, SuchtPräventionsZentrum

Hamburg, 2012. Zum Thema Cannabisprävention in der Sek. II liegt im SPZ ein gesonderter Unterrichtsvorschlag vor.

# Möglicher Ablauf

Überblick:



Thema/Fragestellung	Kompetenzen Die Schülerinnen und Schüler...	Inhalt/Methode	Zeit/Min.
<b>1. Wann, wie und wo?</b> In welchen Situationen spielt Alkohol eine Rolle (individuell/ gesellschaftlich)?	... kennen Funktionen des Alkoholkonsums in als positiv empfundenen oder problematischen Situationen a. in der Gesellschaft b. in ihrem eigenen Leben. ... können Situationen, in denen Alkohol eine Rolle spielt, nach ihrem Risiko beschreiben und bewerten.	Diskutieren und Reflektieren von auf Bildern dargestellten Situationen in Kleingruppen und im Plenum	20 - 30 Min.
<b>2. Situationsbewertung</b> Wie bewerte ich/ Bewerten andere diese Situationen?	... wissen, dass Situationen, in denen Alkohol eine Rolle spielt, je nach Kontext, Vorerfahrung, Geschlecht ... unterschiedlich bewertet werden. .... kennen mögliche Nachteile von bestimmten Formen des Alkoholkonsums.	Bewerten vorgegebener Situationen in Gruppen und im Plenum	30 - 45 Min.
<b>3. Mein persönlicher Worst Case</b> Was sind persönliche Erfahrungen mit solchen Situationen?	... können eigene Erfahrungen in von ihnen als unangenehm erlebten Situationen benennen.	Reflektieren selbst erlebter, unangenehmer Situationen in Einzelarbeit	10 Min.
<b>4. Handlungsstrategien</b> Wie könnte ich mich verhalten, um solche Situationen entweder - zu vermeiden oder - während der Situation so zu handeln, dass ich gut mit ihr umgehen kann oder - mich nach der Situation so zu verhalten, dass ich sie gut verarbeiten kann?	... kennen Handlungsmöglichkeiten zur Vermeidung der von ihnen genannten „schlimmsten“ Situation für sich selbst oder in der Gruppe: vor, während und nach der Situation.	Handlungsmöglichkeiten entwickeln in Gruppenarbeit	45 Min.

## Beschreibung der Unterrichtsbausteine

### 1. Wann, wie und wo?

#### Material:

- ➔ Plakate oder Bilder mit Situationen (vgl. Anlage),  
Bilder in DIN A4 als Druckvorlage im Anhang dieser Broschüre;  
diese evtl. laminieren

#### Ablauf:

Die Bilder sind im Raum ausgelegt oder aufgehängt.

### Arbeitsauftrag „Wann, wie und wo?“

**Betrachten Sie die ausliegenden Bilder. Tauschen Sie sich in 2-er oder 3-er-Gruppen über folgende Fragen aus:**

- Welche Rolle spielt Alkohol in den dargestellten Situationen?
- Welche Situationen würden Sie positiv oder als negativ empfinden?
- Aus welchen Gründen wird hier getrunken?
- Welche Funktion hat Alkohol in unserer Gesellschaft?
- Gibt es Situationen in Ihrem Leben, in denen Alkohol eine Rolle spielt?
- Welches Risiko bergen diese Situationen?

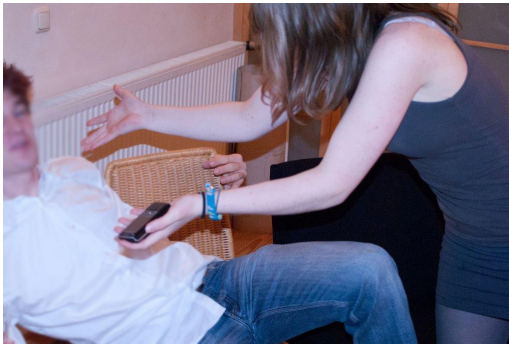
Die Schülerinnen und Schüler gehen allein oder in 2-3-er-Gruppen durch den Raum, betrachten die Bilder und tauschen sich aus.

Im Anschluss werden diese Fragen noch einmal im Plenum diskutiert.

Zusätzliche Fragen für die Diskussion könnten sein:

- ➔ Was wäre anders ohne Alkohol?
- ➔ Wie ist es, in solchen Situationen nicht mitzutrinken?
- ➔ Wie manage ich solche Situationen ohne Imageverlust?

## Anlage zu „Wann, wie und wo?“



## 2. Situationsbewertung

Die Schülerinnen und Schüler thematisieren vorgegebene Situationen, in denen Alkohol eine Rolle spielt.

Sie

- ➔ bewerten diese,
- ➔ diskutieren die Nachteile von bestimmten Varianten des Alkoholkonsums,
- ➔ erkennen die unterschiedlichen Bewertungsmöglichkeiten für Situationen mit Alkohol.

### Material:

- ➔ Situationsbeschreibungen in Kärtchen, evtl. vergrößert (Anlage 1)
- ➔ Bewertungsskala auf dem Boden vormarkiert (z.B. mit Kreppband und Bewertungskriterien wie Anlage 2)

Für die Variante (s.u.) braucht man noch folgende Materialien:

- ➔ Situationsbeschreibungen in Kärtchen für jede Gruppe (Anlage 1)
- ➔ Bewertungsskala für jede Gruppe (Anlage 2)
- ➔ Klebestifte, Flipchartpapier oder großes Papier in Anzahl der Gruppen

### Ablauf:

Jede Gruppe erhält 4-5 Situationskarten. Die Bewertungsskala ist für alle sichtbar auf dem Boden (z.B. mit Kreppband). Die Gruppe einigt sich, an welche Stelle sie ihre Karten legt. Wenn alle Karten liegen, erfolgt ein Austausch über die unterschiedlichen Bewertungen. Die jeweilige Gruppe begründet ihre Entscheidungen auf Nachfrage oder Kritik.

## Arbeitsauftrag „Situationsbewertung“

Besprechen Sie und einigen Sie sich, an welche Stelle der Skala Sie die Situationen jeweils zuordnen möchten.

Legen Sie die Situationskarten an die entsprechende Stelle der Skala.

- Welches Risiko birgt diese Situation?

## Variante:

Jede Gruppe erhält ein großes Papier (Flipchart), einen Satz mit den Situationskärtchen und eine Bewertungsskala (Anlage 1 und 2).

### Arbeitsauftrag „Situationsbewertung“ (Variante)

Gestalten Sie einen Flipchart mit der Bewertungsskala (entsprechend Anlage 2).

Besprechen und einigen Sie sich, an welche Stelle der Skala Sie die Situationen zuordnen möchten. Kleben Sie die Kärtchen entsprechend auf die Skala. Hängen Sie die Ergebnisse für alle sichtbar auf (neben die Ergebnisse der anderen Gruppen).

## Austausch im Plenum:

Bei beiden Varianten sollte ein Austausch im Plenumsgespräch über die unterschiedlichen Bewertungen stattfinden.

Mögliche Leitfragen:

- ➔ Wo war es schwer, sich zu einigen?
- ➔ Hat Sie die Bewertung von anderen überrascht?
- ➔ Was sind mögliche Gründe für unterschiedliche Bewertungen?

## Anlage 1 zu „Situationsbewertung“ Worst-Case-Situationen



**Montagsmorgen verschlafen, verkatert gefühlt,  
Klausur verpasst.**

**Eine Schlägerei ging los zwischen den  
Betrunkenen, ich konnte da gar nichts mehr tun.**

**Das Auto meiner Eltern zu Schrott gefahren.**

**Führerschein verloren.**

**Sex ohne Schutz.**

**Endlich im Gespräch mit der/dem Angebeteten,  
dann leider nur Blödsinn geredet.**

**Eine Freundin/ein Freund war nicht mehr  
ansprechbar, wir wussten nicht, was wir tun sollen.**

**Jemand hat Fotos von uns gemacht, als wir völlig  
betrunken waren, und sie ins Netz gestellt –  
jetzt mach ich mir Sorgen ...**



**Ein Typ, den ich eigentlich gar nicht kenne,  
hat betrunken versucht, mich anzufassen.**

**Es gab Streit und ich war so besoffen, dass ich  
meinem Freund/meiner Freundin nicht  
helfen konnte.**

**Rumgepöbelt und dann noch zugeschlagen –  
das wollte ich doch gar nicht.**

**Ungewollter Sex  
(mit der/dem Falschen im Bett gelandet).**

**Eine Freundin/ein Freund wurde richtig peinlich,  
so hab ich sie/ihn noch nie erlebt.**

**Betrunken Auto gefahren. Den Zebrastreifen  
übersehen und ein Kind angefahren.**

**Im Auto mitgefahren, obwohl die Fahrerin sehr  
betrunken war – aber wie hätte ich sonst nach  
Hause kommen sollen ...**

**Ich habe versucht, einen Freund, der betrunken  
war, den Autoschlüssel abzunehmen.  
Er wurde total aggressiv.**

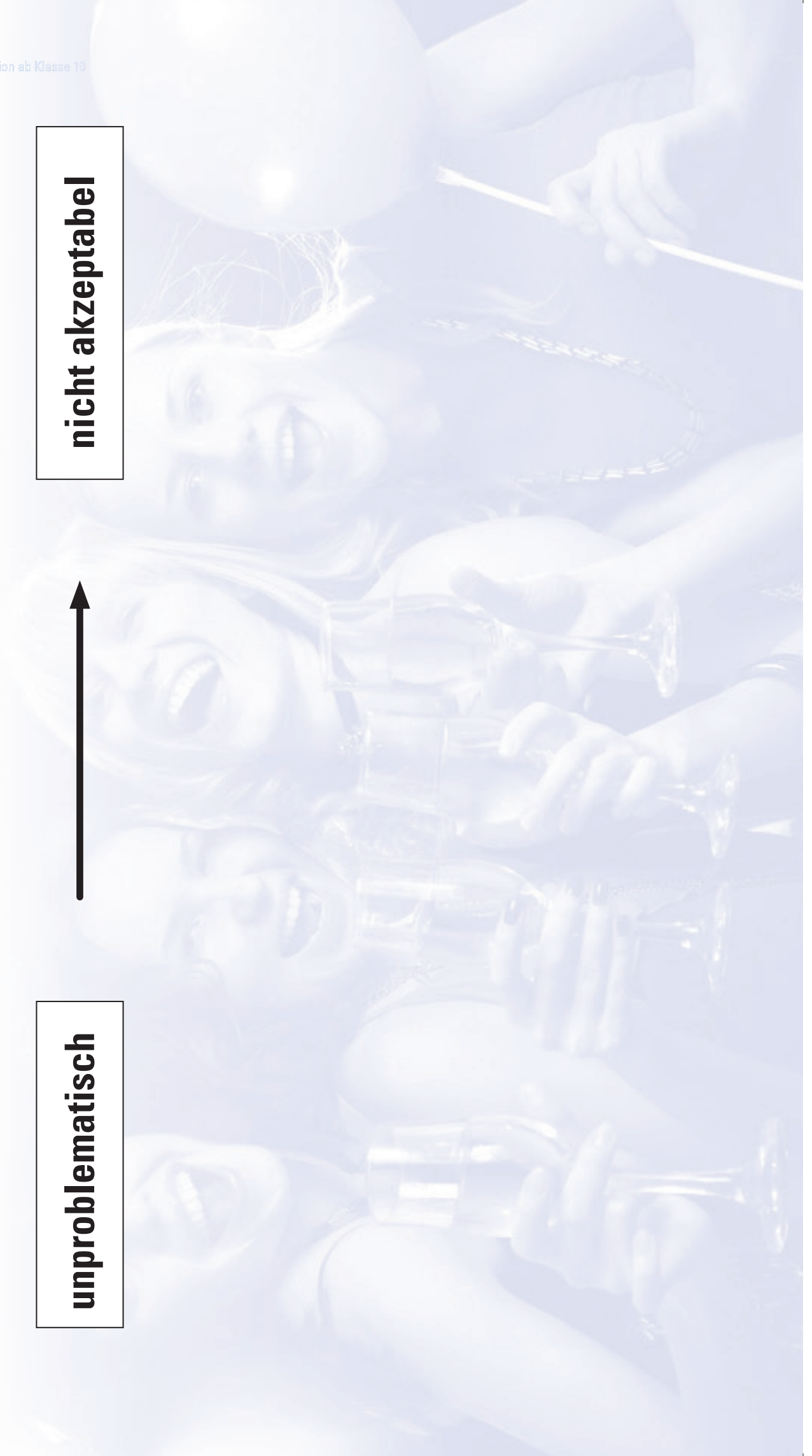
# Bewertungsskala

Diese Situation ist für mich / für uns ...

unproblematisch



nicht akzeptabel



### 3. Mein persönlicher Worst Case

Jede Schülerin/jeder Schüler überlegt für sich Situationen unter Alkoholeinfluss, die sie oder er selbst oder als Zuschauer/-in als sehr unangenehm erlebt hat oder solche, die sie oder er nie erleben möchte.

#### Material:

➔ (Moderations-)karten, Stifte

#### Ablauf:

Notieren von Situationen in Einzelarbeit.

### Arbeitsauftrag „Mein persönlicher Worst Case“

Überlegen Sie sich Situationen, in denen Alkohol eine Rolle spielt und die Sie NIEMALS so (wieder) erleben möchten. Das können Situationen sein, die ...

- Sie als Betroffene/r erlebt haben
- Sie als Zuschauer/-in erlebt haben
- Sie sich vorstellen können...

Schreiben Sie jede Situation auf eine Karte. Sie werden diese Situationen danach in einer Gruppe besprechen.

Es wird im Anschluss darum gehen, Strategien und Einstellungen zu finden, die helfen, solche Situationen zu vermeiden.

## 4. Handlungsstrategien

Die Schülerinnen und Schüler nennen Handlungsmöglichkeiten zur Vermeidung der von ihnen genannten „schlimmsten“ Situation für sich selbst oder in der Gruppe, vor und während der Situation.

### Material:

- ➔ Situationskarten aus dem Baustein „Mein persönlicher Worst Case“
- ➔ eventuell die Situationskarten aus dem Baustein „Situationsbewertung“
- ➔ Anlage 1 als Kopie für jede Gruppe
- ➔ Wandzeitung, Stifte oder interaktives Whiteboard
- ➔ zur Vorbereitung für die Lehrkraft oder evtl. als Anregung für Schülerinnen und Schüler:  
10 Regeln für risikoarmes Alkoholtrinken (Anlage 2)

Für die Variante (s.u.) braucht man noch:

- ➔ Flipchartpapier, Eddings

### Ablauf:

Die Schülerinnen und Schüler erörtern im Gruppengespräch (3-5 Personen) Vermeidungsstrategien und notieren diese auf dem Arbeitsblatt.

### Arbeitsauftrag „Handlungsstrategien“

1. Stellen Sie sich gegenseitig die von Ihnen notierten Situationen vor.
2. Wählen Sie eine oder zwei Situationen aus. Entwickeln Sie dazu eine Strategie,
  - wie Sie diese Situation vermeiden bzw. sich darauf vorbereiten könnten,
  - wie Sie in dieser Situation handeln könnten, wenn sie eintritt.

Schreiben Sie Ihre Vorschläge in das Arbeitsblatt (Anlage 1).

Wenn Sie keine eigenen Situationen vorstellen möchten, können Sie Situationen aus der Übung „Situationsbewertung“ nehmen.

### Die Ergebnispräsentation ist in folgenden Varianten möglich:

1. Die Gruppen erstellen ein Flipchart/großes Blatt oder eine Tabelle, die sie später präsentieren.
2. Die Ergebnisse der Gruppenarbeit werden ins Plenum getragen, besprochen und ergänzt. Die Lehrkraft oder eine Schülerin/ein Schüler schreibt auf einer vorstrukturierten Wandzeitung, in einer vorbereiteten Tabelle oder am interaktiven Whiteboard die wichtigsten Inhalte mit.

## Anlage 1 zu Handlungsstrategien

So könnte das Ergebnis aussehen:

Handlungsstrategien zur Vermeidung von unangenehmen Situationen unter Alkoholeinfluss		
	vorher	während
betrunken Auto gefahren	<ul style="list-style-type: none"> <li>• absprechen, wer fährt</li> <li>• Fahrer/-in zum Bus begleiten ...</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• darauf achten, dass Fahrer/-in nicht trinkt</li> <li>• Schlüssel einsammeln ...</li> </ul>
Streit mit anderen angefangen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• mit Freund/in vereinbaren, dass er/sie mich stoppen darf</li> <li>• ...</li> </ul>	...

Für die Besprechung können folgende Fragen hilfreich sein:

- ➔ Betrifft die Strategie Sie alleine oder wird sie von einer Gruppe umgesetzt?
- ➔ Haben Sie weitere Ideen zur Vermeidung?
- ➔ Welche Probleme könnten bei der Umsetzung auftreten? Wie könnte man diesen begegnen?

# Handlungsstrategien zur Vermeidung von unangenehmen Situationen unter Alkoholeinfluss

Gruppe: \_\_\_\_\_

Situation	Vermeidungsstrategien	
	vorher	während

## Anlage 2 zu „Handlungsstrategien“

**10 Regeln für risikoarmes Alkoholtrinken - Quelle und weitere Infos: [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de)**

**Alkohol ist in Deutschland eine legale Droge, die zu vielen Gelegenheiten und oft auch zu viel getrunken wird. Alkohol ist in Deutschland die absolute Nr. 1 unter den psychoaktiven Substanzen!  
Die folgenden 10 Regeln geben Hinweise für den verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol:**

### Regel 1

**Für Erwachsene gilt: Trinke täglich nicht mehr als ein (Frauen) bzw. zwei (Männer) Standardgläser Alkohol.**

Im Alter zwischen 18 und 20 Jahren sollte der Alkoholkonsum deutlich unter den genannten Werten liegen, da die körperliche Entwicklung noch nicht vollständig abgeschlossen ist. Frauen sollten weniger als Männer trinken, da sie aufgrund biologischer Unterschiede schneller betrunken werden.

### Regel 2

**Vermeide es, dich zu betrinken!**

Bei jedem Rausch sterben Millionen von Gehirnzellen ab. Oftmals trägt Alkohol auch zu Aggressivität und Gewalt gegen andere bei.

### Regel 3

**Für Erwachsene gilt: Bleibe an mindestens 2 Tagen pro Woche alkoholfrei!**

Denn täglicher Konsum - egal welche Menge du trinkst - bedeutet immer Gewöhnung, die sich sogar zu einer Abhängigkeit entwickeln kann.

### Regel 4

**Wenn du zwischen 16 und 18 Jahre alt bist: Ab und zu mal etwas Alkohol trinken ist o. k. Starker, häufiger oder sogar täglicher Alkoholkonsum ist aber ein Warnsignal für einen problematischen Konsum.**

Bleibe an mindestens sechs Tagen pro Woche alkoholfrei. Deshalb solltest du nicht regelmäßig Alkohol trinken - also nicht jede Woche. Denn je früher du damit beginnst, regelmäßig Alkohol zu trinken, desto größer ist die Gefahr, dass du später gewohnheitsmäßig trinkst oder alkoholabhängig wirst.

### Regel 5

**Bist du unter 16 Jahren, so solltest du am besten gar keinen Alkohol trinken, da dein Körper im Wachstum besonders anfällig für das Zellgift Alkohol ist.**

Bei Kindern können bereits geringe Mengen, wie sie z. B. zwei Esslöffel hochprozentiger Schnaps enthalten, schwere Vergiftungen verursachen. Kein Alkohol in Kinderhand!

### Regel 6

**Sei nüchtern, wenn es auf Leistungsfähigkeit, Konzentrationsvermögen und schnelle Reaktionen ankommt.**

Das heißt: Kein Alkohol bei der Arbeit, wenn du noch am Straßenverkehr teilnehmen oder Sport treiben möchtest. Alkohol senkt die Konzentrationsfähigkeit und das Reaktionsvermögen. Alkohol ist auch eine der häufigsten Ursachen für Verkehrsunfälle.

### Regel 7

**Lebe als Schwangere und in der Stillzeit alkoholfrei!**

Trinkt eine schwangere Frau Alkohol, gelangt dieser durch die Plazenta zum Embryo und greift die sich erst ausbildenden Nerven und Organe direkt an.

### Regel 8

**Kläre, ob du bei der Einnahme eines bestimmten Medikaments Alkohol trinken darfst.**

Zum einen kann Alkohol die gewünschte Wirkung des Medikaments beeinträchtigen oder sogar verhindern und zum anderen kann es zu vielfältigen Wechselwirkungen kommen. Besonders bei Psychopharmaka und illegalen Drogen vervielfacht sich die betäubende oder anregende Wirkung u. U. in gefährlicher Weise.

### Regel 9

**Kläre, ob du wegen besonderer gesundheitlicher Risiken abstinent oder besonders zurückhaltend sein solltest!**

Chronische Krankheiten können selbst durch geringe Mengen Alkohol ungünstig beeinflusst werden. Dazu gehören z.B. Diabetes, Lebererkrankungen sowie Depressionen und andere psychische Erkrankungen.

### Regel 10

**Ältere Menschen müssen besonders zurückhaltend sein mit Alkohol.**

Die Fähigkeit des Körpers, Alkohol zu vertragen und abzubauen, sinkt mit zunehmendem Lebensalter.

## Alle Arbeitsaufträge als Kopiervorlage:

### Arbeitsauftrag „Wann, wie und wo?“

Betrachten Sie die ausliegenden Bilder. Tauschen Sie sich in 2-er oder 3-er-Gruppen über folgende Fragen aus:

- Welche Rolle spielt Alkohol in den dargestellten Situationen?
- Welche Situationen würden Sie positiv oder als negativ empfinden?
- Aus welchen Gründen wird hier getrunken?
- Welche Funktion hat Alkohol in unserer Gesellschaft?
- Gibt es Situationen in Ihrem Leben, in denen Alkohol eine Rolle spielt?
- Welches Risiko birgt diese Situation?



### Arbeitsauftrag „Situationsbewertung“

Besprechen Sie und einigen Sie sich, an welche Stelle der Skala Sie die Situationen jeweils zuordnen möchten.

Legen Sie die Situationskarten an die entsprechende Stelle der Skala.

- Welches Risiko bergen diese Situationen?



### Arbeitsauftrag „Situationsbewertung“ (Variante)

Gestalten Sie einen Flipchart mit der Bewertungsskala (entsprechend Anlage 2).

Besprechen und einigen Sie sich, an welche Stelle der Skala Sie die Situationen zuordnen möchten. Kleben Sie die Kärtchen entsprechend auf die Skala. Hängen Sie die Ergebnisse für alle sichtbar auf (neben die Ergebnisse der anderen Gruppen).

## Arbeitsauftrag „Mein persönlicher Worst Case“

Überlegen Sie sich Situationen, in denen Alkohol eine Rolle spielt und die Sie NIEMALS so (wieder) erleben möchten. Das können Situationen sein, die ...

- Sie als Betroffene/r erlebt haben
- Sie als Zuschauer/in erlebt haben
- Sie sich vorstellen können ...

Schreiben Sie jede Situation auf eine Karte. Sie werden diese Situationen danach in einer Gruppe besprechen.

Es wird im Anschluss darum gehen, Strategien und Einstellungen zu finden, die helfen, solche Situationen zu vermeiden.



## Arbeitsauftrag „Handlungsstrategien“

1. Stellen Sie sich gegenseitig die von Ihnen notierten Situationen vor.
2. Wählen Sie eine oder zwei Situationen aus. Entwickeln Sie dazu eine Strategie,
  - wie Sie diese Situation vermeiden bzw. sich darauf vorbereiten könnten,
  - wie Sie in dieser Situation handeln könnten, wenn sie eintritt.

Schreiben Sie Ihre Vorschläge in das Arbeitsblatt (Anlage 1).

Wenn Sie keine eigenen Situationen vorstellen möchten, können Sie Situationen aus der Übung „Situationsbewertung“ nehmen.

## Hinweise zum Alkoholkonsum rund um Abitur- und Abschlussprüfungen

In den letzten Jahren häuften sich im SuchtPräventionsZentrum (SPZ) Fragen und Beratungswünsche bezüglich des Umgangs mit Alkohol und dessen Regelung im Umfeld Schule. Es wurde berichtet, dass gerade in der Zeit der Abitur- und Abschlussprüfungen Gelegenheiten von Schülerinnen und Schülern genutzt wurden, Alkohol in die Schule mitzubringen und damit das schulische Alkoholverbot zu umgehen. Bei diesen Anlässen wurde Alkohol, darunter auch die „Mischen“, eine Mischung aus Wodka, Rum und Softdrinks, viel und unkontrolliert konsumiert. Dies führte zu heftigen Trinkgelagen auf dem Schulgelände.

Neben der Tatsache, dass exzessiver Alkoholkonsum zu erheblichen Gesundheitsschäden führen kann, sind diese Vorgänge von Bedeutung, da sie ein falsches Signal an die übrige jüngere Schülerschaft senden. Außerdem gibt es klare Regelungen des Gesetzgebers (Schulgesetz und Jugendschutz), die damit übertreten werden.

Im Hamburgischen Schulgesetz ist der Umgang mit Alkohol in der Schule folgendermaßen geregelt: „... das Mitführen von alkoholischen Getränken ist an Schulen und auf schulischen Veranstaltungen grundsätzlich untersagt. Ausnahmen vom Verbot alkoholischer Getränke im Einzelfall bedürfen der Genehmigung der Schulleitung.“ (HmbGS § 31, Absatz 3)

Es liegt in der Verantwortung der Schule gesetzliche Regeln umzusetzen, Grenzen deutlich aufzuzeigen und damit die gebotene Fürsorgepflicht wahrzunehmen.

Eine klar formulierte und kommunizierte schulische Regelung zum Umgang mit Alkohol gibt Orientierung und den Lehrkräften Sicherheit, um angemessen auf Regelverstöße zu reagieren.

Ein Entwurf für den Umgang mit Alkohol in der Oberstufe, speziell Abiturzeit bzw. in der Prüfungszeit und den damit verbundenen Feiern, kann von Lehrkräften sowie Schülervertretern und -vertreterinnen der Oberstufe erarbeitet werden. Dieser Entwurf wird dann im Lehrerkollegium und mit Schülerinnen und Schülern der Oberstufe diskutiert. Eine Rückmeldefrist wird festgelegt. Änderungen und Ergänzungen können in die Endfassung aufgenommen werden und erhöhen so die Akzeptanz aller Beteiligten.

Gute Erfahrungen der zurückliegenden Jahrgänge können dabei berücksichtigt werden. Diese Regeln sind dann für alle verbindlich und sollten besonders im jeweiligen Abitur- oder Abschlussjahrgang immer wieder thematisiert werden. Sie schaffen Transparenz und Verhaltenssicherheit für alle am Schulleben Beteiligten hinsichtlich Verhalten, Maßnahmen und Sanktionen.

### Beispiele für mögliche Regelungen:

Deutliche Hinweise und Aufforderung durch die Schulleitung an die Abschlussjahrgänge, während der Zeit des Abiturs oder der Abschlussprüfungen weder Alkohol mitzubringen noch auf dem Schulgelände zu konsumieren.

Dies betrifft Situationen auf dem Schulgelände nach dem Schreiben von Klausuren oder nach mündlichen Prüfungen, beim Abistreich, Mottowoche, etc.

**Für schulische (Abschluss-)Feiern, die in der Verantwortung der Schule liegen, sind folgende Varianten im Umgang mit Alkohol denkbar:**

- ➔ Kompletter Alkoholverzicht bei (Abschluss-)Feiern in der Schule.
  - ➔ Eine schicke Cocktailbar mit attraktiven alkoholfreien Cocktails bietet eine echte und genussvolle Alternative zu alkoholischen Getränken.

<sup>6</sup> Legale und illegale Drogen an Schulen – Rechtliche Fragestellungen und Tipps, Andrea Rodiek, Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung, Hamburg 2014

- ➔ Wenn Alkohol angeboten wird (nur mit Genehmigung der Schulleitung möglich):
  - ➔ Nur Sekt, Wein und Bier ausschenken.
  - ➔ Hochprozentige Alkoholika dürfen nicht ausgeschenkt werden, auch nicht in Kombination mit Cocktails.
  - ➔ Der Alkoholausschank bei Abitur- und Abschlussfeiern wird zeitlich begrenzt.
  - ➔ Der Alkoholkonsum einzelner Schüler und Schülerinnen wird durch Lehrkräfte am Ausschank kontrolliert.
  - ➔ Die Schulleitung gibt im Anschluss an die Vergabe von Abschlusszeugnissen für Eltern, Abiturienten und Gäste z.B. ein Glas Sekt aus. Der Alkoholkonsum bleibt damit im überschaubaren Rahmen.

Das SPZ-Team bietet gern Unterstützung bei der Weiterentwicklung schulischer Regeln und Maßnahmen an.

## Anregungen für die weiterführende Thematisierung im Unterricht oder in Tutorienstunden

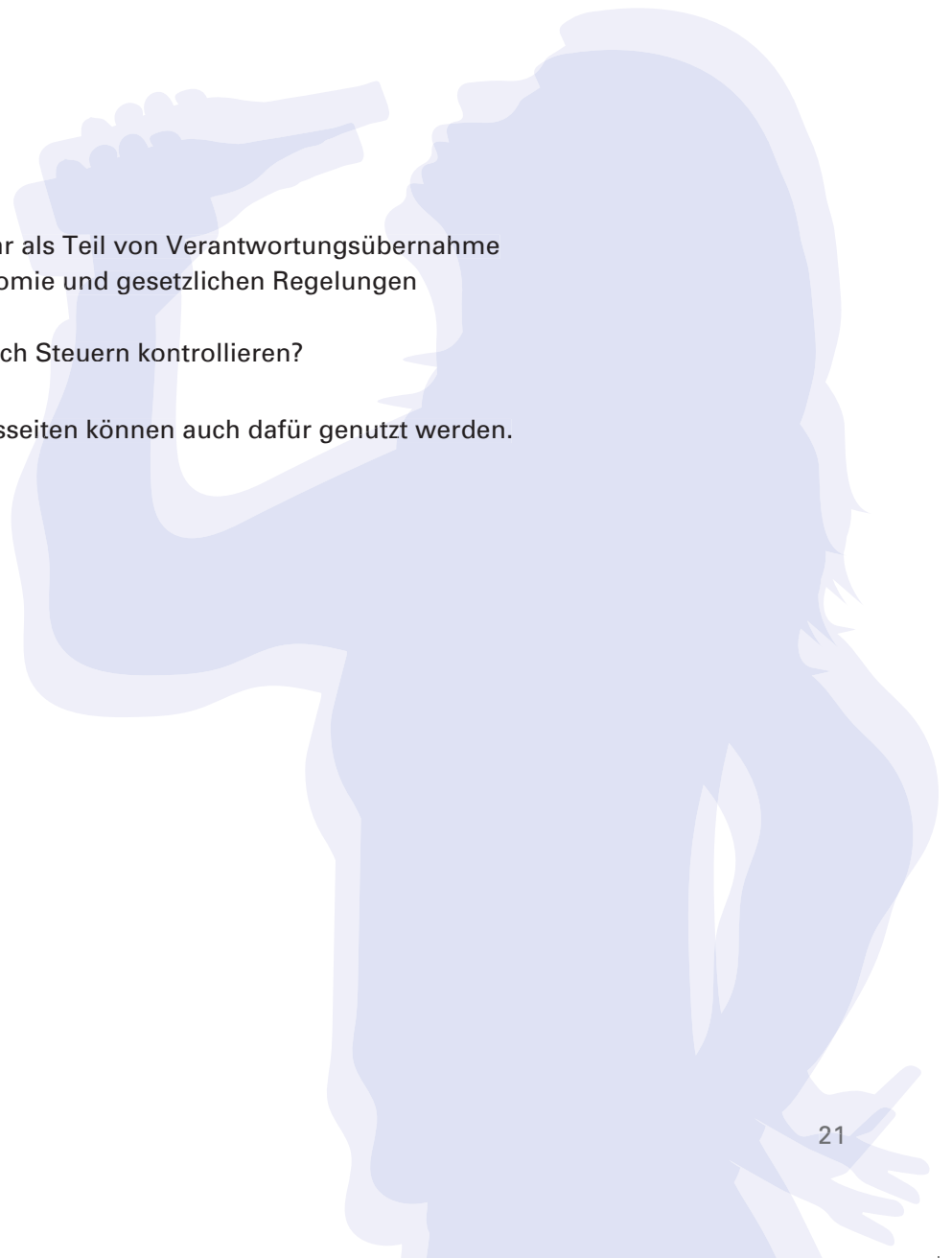
### Zum Thema Alkohol kann weitergearbeitet werden in Form von:

- ➔ Diskussionen (in Tutorienstunde, bei konkreten Anlässen o.ä.)
- ➔ Referaten
- ➔ Facharbeiten
- ➔ Projektaufgaben
- ➔ Präsentationsleistungen

### Mögliche Themen:

- ➔ Verzicht auf Alkohol im Straßenverkehr als Teil von Verantwortungsübernahme
- ➔ Alkohol im Spannungsfeld von Autonomie und gesetzlichen Regelungen
- ➔ Recht auf Rausch?
- ➔ Soll der Staat den Alkoholkonsum durch Steuern kontrollieren?

Die folgenden Hinweise und Informationsseiten können auch dafür genutzt werden.



## Kommentierte Links zu Informations- und Hilfeseiten

### Links für alle – besonders auch für Jugendliche und junge Erwachsene:

[www.drugcom.de/selbsttests/check-your-drinking-wie-riskant-ist-dein-alkoholkonsum](http://www.drugcom.de/selbsttests/check-your-drinking-wie-riskant-ist-dein-alkoholkonsum)

Online-Selbsttest für Jugendliche/Jungerwachsene mit Ergebnissen, ob der aktuelle persönliche Konsum riskant ist.

[www.drogenberatung-hamburg.de/selbsttests/alkohol](http://www.drogenberatung-hamburg.de/selbsttests/alkohol)

Online-Selbsttest für Erwachsene mit Auswertung.

[www.prevnet.de/materialien/detail/6971](http://www.prevnet.de/materialien/detail/6971)

Informationen zum Suchtverlauf mit Fallbeschreibungen. Registrierung erforderlich.

[www.drugcom.de/haeufig-gestellte-fragen/fragen-zu-alkohol/wie-kann-man-risikoarm-alkohol-trinken](http://www.drugcom.de/haeufig-gestellte-fragen/fragen-zu-alkohol/wie-kann-man-risikoarm-alkohol-trinken)

Regeln zum verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol sowie Fragen und Antworten zum Thema im FAQ-Stil.

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

„Don't Drink And Drive“ – eine Kampagne zum Thema Alkohol und Verkehr in jugendgemäßer Aufmachung mit Informationen, Animationen, Clips.

[www.drugcom.de/beratung-finden/change-your-drinking-beratung-und-hilfe-zur-reduzierung-des-alkoholkonsums](http://www.drugcom.de/beratung-finden/change-your-drinking-beratung-und-hilfe-zur-reduzierung-des-alkoholkonsums)

Ein 14-Tage-Programm, um den eigenen Alkoholkonsum besser in den Griff zu bekommen.

[www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de)

Informationen und praktische Ratschläge zur Unterstützung des Vorhabens, den eigenen Alkoholkonsum einzuschränken, BZgA.

Flyer: „Alkohol bremst das Gehirn aus“, Alkohol und Verkehr – die wichtigsten Fakten

[www.null-alkohol-voll-power.de](http://www.null-alkohol-voll-power.de)

Kampagne „Null Alkohol – Voll Power“ mit Wissenscheck, Rezepten für die alkoholfreie Party und jugendgemäßen Infos zum Thema.

[www.alkoholimstrassenverkehr.ch](http://www.alkoholimstrassenverkehr.ch)

Ein Online-Lernsystem aus der Schweiz mit kurzweiligen Animationen und kurz gefassten, prägnanten Informationen.

### Links für Lehrkräfte:

<http://li.hamburg.de/contentblob/4365740/data/pdf-legale-und-illegale-drogen-in-schulen-2014.pdf>

„Legale und illegale Drogen in Schulen – Rechtliche Fragestellungen und Tipps“, Andrea Rodiek, Abteilung Beratung–Vielfalt, Gesundheit und Prävention, SuchtPräventionsZentrum (SPZ). Mit Handlungsmöglichkeiten, Meldebögen zu Vorfällen etc.

Als Download oder als Broschüre erhältlich.

<http://www.bzga.de>

Vielfältige Printmedien und Materialien zum Thema – als Download und zum Bestellen.

<http://www.jwsl.de/aktion2008/lehrer/ukonzept.pdf>

„Bella Mia“ - ein Unterrichtskonzept zum riskanten Alkohol- und Drogenkonsum.

Im Mittelpunkt des Unterrichts steht ein Film (ca. 25 Min.), in dem eine Jugendliche betrunken mit einem Trecker in einem Weinberg einen Menschen überfährt.

**[www.disco-fieber.de](http://www.disco-fieber.de)**

Eine Aktion für mehr Sicherheit und Verantwortung im Straßenverkehr für junge Menschen, nicht nur zum Thema Alkohol - plus Anleitung zu einem Aktionstag in der Schule mit Disko, Berichten von Unfallopfern und Rettungseinsätzen.

**[www.suchtschweiz.ch/fileadmin/user\\_upload/DocUpload/alkohol\\_strass.pdf](http://www.suchtschweiz.ch/fileadmin/user_upload/DocUpload/alkohol_strass.pdf)**

Vorschläge für einen Unterricht zum Thema Alkohol im Straßenverkehr aus der Schweiz.

**[www.curriculummobilitaet.de/verdammt-in-rausch-und-drogen/klasse-9-10.html](http://www.curriculummobilitaet.de/verdammt-in-rausch-und-drogen/klasse-9-10.html)**

Vorschläge für Unterricht in Klasse 9/10 zu Ursachen und Wirkungsweisen von Rauschzuständen und zu Risiken des Alkoholkonsums im Zusammenhang mit Verkehrssicherheit.

**[www.bads.de/media/112802/alkohol\\_und\\_drogen\\_im\\_stra\\_enverkehr.pdf](http://www.bads.de/media/112802/alkohol_und_drogen_im_stra_enverkehr.pdf)**

Eine Informationsschrift des Bundes gegen Alkohol und Drogen im Straßenverkehr mit einer umfassenden Darstellung der Auswirkungen von Alkohol und anderer Drogen im Verkehr.

**<http://udv.de/de/initiativen-aktionen/dont-drug-and-drive/informationmaterial>**

Ein Unterrichtsleitfaden der Kampagne der GDV „don't drug and drive“ zum Thema Alkohol und Drogen im Straßenverkehr mit Links und Hinweisen zu Filmen und anderem Material.

## Hilfs- und Beratungsangebote

Beratung und Unterstützung bei Vorfällen im Zusammenhang mit Konsum von Alkohol und anderen Suchtmitteln an Ihrer Schule:

Landesinstitut für Lehrerbildung und Schulentwicklung  
**Abteilung Beratung – Vielfalt, Gesundheit und Prävention (LIB)**  
Felix-Dahn-Straße 3, 20357 Hamburg

LIB 1/SuchtPräventionsZentrum:  
Telefon 040 428842 - 911  
spz@bsb.hamburg.de

Bei sexuellen Übergriffen:  
LIB 3/Sexualerziehung und Gender  
Telefon 040 428842 - 740  
beate.proll@li-hamburg.de

### **Bei Gewaltvorfällen und sexuellen Übergriffen unter Jugendlichen:**

Behörde für Schule und Berufsbildung  
Beratungsstelle Gewaltprävention (B55)  
Felix-Dahn-Straße 3, 20357 Hamburg  
Tel.: 040/428842 - 920  
[www.hamburg.de/gewaltpraevention](http://www.hamburg.de/gewaltpraevention)

