



SUCHTPRÄVENTION
LAND BRANDENBURG

Uckermark / Oberhavel
Havelland / Potsdam

„Lieber schlau als blau“


**Ein Alkoholpräventionsprogramm
für Jugendliche**



salus
klinik

Vorwort

Mit „Lieber schlau als blau – für Jugendliche“ wird mit Unterstützung der Landessuchtkonferenz Brandenburg ein innovatives Projekt zur Vorbeugung von Alkoholmissbrauch und Rauschtrinken durchgeführt. Zahlen belegen, dass einige unserer Heranwachsenden zu früh, zu oft und zu viel Alkohol trinken. Orientiert an den Lebenswelten der Zielgruppe werden durch dieses Projekt alle erforderlichen Akteure mit einbezogen. Das „Problem Alkohol“ ist nicht von heute auf morgen zu lösen, aber „Lieber schlau als blau“ ist dazu berufen, erfolgreiche und nachhaltige Alkoholprävention durchzuführen. Ich wünsche den Initiatoren und allen Beteiligten viel Erfolg.



Anita Tack

*Ministerin für Umwelt, Gesundheit
und Verbraucherschutz des Landes Brandenburg*

„Lieber schlau als blau“ ist Teil des Brandenburgischen Programms der Landessuchtkonferenz „Verantwortungsbewusster Umgang mit Alkohol“ und wird aus Mitteln des Ministeriums für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz finanziert.

Einleitung:

Alkoholexzesse unter Jugendlichen erschrecken Eltern und Lehrer. „Lieber schlau als blau“ basiert auf dem Ansatz der Risikominimierung und möchte Jugendliche, die bereits Erfahrung mit Alkoholkonsum besitzen, bei dem Erlernen eines genussorientierten und verantwortungsvollen Umganges mit Alkohol unterstützen.

Riskanter Alkoholkonsum ist bei Jugendlichen meistens kein Ausdruck einer drohenden Suchtentwicklung, sondern Teil eines normalen Entwicklungsprozesses. Die Hochrisikophase für Alkoholexzesse liegt - unabhängig vom Bildungsgrad - zwischen dem 16. - 25. Lebensjahr. „Lieber schlau als blau“ will helfen, diese Entwicklungsphase möglichst rasch und unbeschadet zu überstehen.

Die obersten Prinzipien des Programms sind Einfachheit und Ökonomie, damit es an möglichst vielen Stellen routinemäßig zum Einsatz kommen kann. „Lieber schlau als blau“ orientiert sich systematisch an der Motivationslage von Jugendlichen: Im Mittelpunkt steht ein Trinkexperiment, in dem Jugendliche nach entsprechender Vorbereitung unter sichereren Rahmenbedingungen die Möglichkeit haben, ihre Annahmen zur Wirkung von Alkohol auf ihre Konzentrationsfähigkeit, ihre Stimmung und Sozialverhalten zu überprüfen. Eine gründliche Auswertung der dabei gemachten Erfahrungen soll sie zu einem selbstverantwortlichen und moderaten Umgang mit Alkohol befähigen.

„Lieber schlau als blau“ will keinen Alkoholkonsum von Jugendlichen initiieren. Jugendlichen, die bisher keinen Alkohol getrunken haben, werden ausdrücklich in ihrer Abstinenz bestärkt. Sie können trotzdem am Programm ohne Trinkexperiment teilnehmen.

Multiplikatorenkonzept:

LehrerInnen, SchulsozialarbeiterInnen, ErzieherInnen, AusbilderInnen und andere pädagogische Fachkräfte werden geschult, um „Lieber schlau als blau“ eigenständig mit Jugendlichen durchzuführen.

Ziel ist eine möglichst regelmäßige und in den Alltag integrierte Durchführung von „Lieber schlau als blau“, um eine nachhaltige Alkoholpräventionsmaßnahme zu implementieren und strukturelle Voraussetzungen für suchtpreventives Handeln in den jeweiligen Institutionen zu optimieren.

Vorbereitung der pädagogischen Fachkräfte

Um das Programm selbständig durchführen zu können besuchen die zukünftigen TrainerInnen eine 1-tägige Fortbildung und studieren das zum Programm erschienene Handbuch „Lieber schlau als blau“- für Jugendliche BELTZPVU Verlag.

Außerdem bieten wir innerhalb von Brandenburg eine kostenlose Intensivvorbereitung unmittelbar vor der Erstdurchführung an. Diese dauert i.d.R. 3 Stunden.

Zielgruppen:

Idealerweise wendet sich „Lieber schlau als blau“ an Jugendliche, die bereits erste Erfahrungen mit Alkohol gemacht haben. Da dies im Einzelfall in einem ganz unterschiedlichen Lebensalter geschieht, muss immer vor Ort von den Fachkräften gemeinsam mit den Eltern entschieden werden, ab welcher Altersgruppe

„Lieber schlau als blau“ durchgeführt werden soll. „Lieber schlau als blau“ verbietet sich in Gruppen von Jugendlichen, die mehrheitlich noch keinen Alkohol getrunken haben. Umgekehrt sollte „Lieber schlau als blau“ nicht zu spät einsetzen, damit Alkoholrisiken noch abgewendet werden können. Je nach Altersgruppe der Teilnehmerinnen und Teilnehmer gestaltet sich die Durchführung von „Lieber schlau als blau“ etwas unterschiedlich:

Jugendliche ab 18 Jahre

Hier dürfen die TeilnehmerInnen im Trinkexperiment selbst entscheiden, welche Art von Alkoholika sie trinken möchten. Die maximale Trinkmenge ist aber begrenzt, um Exzesse zu vermeiden.

Jugendliche mit 16-17 Jahren

Hier werden entsprechend dem Jugendschutzgesetz im Trinkexperiment nur Bier und Wein oder Mixgetränke auf dieser Grundlage angeboten. Auch hier ist die Höchstmenge begrenzt. Außerdem dürfen die Jugendlichen nur bei schriftlicher Zustimmung der Eltern am Trinkexperiment teilnehmen.

Jugendliche mit 14-15 Jahren

Hier erlaubt der Gesetzgeber noch keinen selbstbestimmten Konsum von Alkohol. Er erlaubt aber Jugendlichen dieser Altersgruppe das Trinken von Alkohol im Beisein der Eltern oder Erziehungsberechtigten. Grund für diese Gesetzesregelung ist das Wissen, dass ein verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol durch Jugendliche eher im Beisein der Eltern erlernt wird, als wenn sie mit Alkohol unbeaufsichtigt innerhalb ihrer Peergruppe experimentieren. Entsprechend können Jugendliche dieser Altersgruppe nur bei schriftlicher Zustimmung ihrer Eltern am Trinkexperiment teilnehmen. Alkoholart und Höchstmenge sind noch stärker limitiert.

Jugendliche, für die das Trinken von Alkohol bisher noch kein Thema war oder die bewusst auf Alkohol verzichten, werden durch

„Lieber schlau als blau“ nicht ermutigt dies zu ändern. Ganz im Gegenteil, wir wollen diese Jugendlichen unterstützen, diese Haltung zu festigen, um diese in ihrer Peergruppe selbstbewusst vertreten zu können.

Gerade Heterogenität der Teilnehmer im Umgang mit Alkohol ist von Vorteil, damit die Jugendlichen voneinander lernen können und ein bei einzelnen bereits vorhandener verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol als Vorbild in der Peergruppe gewürdigt werden kann.

Setting:

Schule, Berufsausbildung, Jugendfreizeiteinrichtungen, Jugendvereinigungen, und andere Organisationen, die Angebote für Jugendliche in Freizeit und Gesellschaft anbieten. Für das Trinkexperiment muss eine Räumlichkeit gesucht werden, an dem das Ausschänken von Alkohol erlaubt ist.

Inhaltliche Schwerpunkte:

„Lieber schlau als blau“ sensibilisiert Jugendliche in dreierlei Hinsicht für einen risikoarmen Alkoholkonsum:

- (1) **Trinkmenge.** Beispielsweise maximal ein Glas (Mädchen) bzw. zwei Gläser (Jungen) in einer Trinksituation und dies max. einmal pro Woche. Für Mädchen grundsätzlich nur halb so viel Alkohol wie für die mittrinkenden Jungen.
- (2) **Trinkort/-situation.** Beispielsweise kein Alkohol im Straßenverkehr, kein Alkohol in Zusammenhang mit Sport und Sex, kein Alkohol am Abend vor Klassenarbeiten/Prüfungen, kein Alkohol am Arbeitsplatz.
- (3) **Notfallplan.** Zum Beispiel nicht bei alkoholisierten Fahrern einsteigen, Hilfe bei Alkoholvergiftung holen.

Am Ende des Programms steht die Erstellung eigener (persönlicher und gruppenbezogener) zukünftiger Regeln im Umgang mit Alkohol. Hierbei werden die sozial und kulturell spezifischen Erfahrungen bzw. Normen der Gruppenteilnehmer berücksichtigt.

Programmablauf:

Einführung: Hierbei werden alle Teilnehmer des Programms schriftlich nach ihrem aktuellen Konsumverhalten bezüglich Alkohols befragt. Es wird weiterhin besprochen, wer am Trinkexperiment teilnimmt und welche Alkoholmengen erlaubt sind.

Zeitraumen ca. 2 Stunden

Trinkexperiment: Die Jugendlichen trinken in einem geschützten Rahmen, messen ihren dadurch erreichten Atemalkoholspiegel, überprüfen die Auswirkung des Alkohols auf ihre Konzentrationsfähigkeit.

higkeit und vergleichen die Auswirkungen des Alkohols auf ihr Sozialverhalten mit ihren diesbezüglichen Erwartungen.

Zeitraumen ca. 2 Stunden incl. zwei Trinkeinheiten à 30 Minuten.

Auswertung: „Lieber schlau als blau“ umfasst 3 Unterrichtseinheiten (UE) à 50 Minuten im Anschluss an das gemeinsame Trinkexperiment:

- **UE1:** Alle Teilnehmer erhalten eine individuelle Rückmeldung zu ihrem derzeitigen Umgang mit Alkohol mit konkreten Hinweisen zur Unterscheidung von risikoarmen und riskantem Alkoholkonsum. Alle Teilnehmer, die während des Trinkexperimentes Alkohol getrunken haben, erhalten zusätzlich eine Rückmeldung über die Ergebnisse des Trinkexperimentes.
- **UE2:** Entwicklung von eigenen, geschlechtsspezifischen Trinknormen in der Peergruppe.
- **UE3:** Erarbeiten von Vorsichtsmaßnahmen für kritische Trinksituationen. Z.B. wie lehne ich Trinkangebote ab, wie verhalte ich mich, wenn andere zuviel trinken?

Zwischen den Unterrichtseinheiten erhalten die Jugendlichen „Hausaufgaben“, um die erhaltenen Informationen auf die eigene Person zu übertragen und schließlich für sich selbst verbindliche Normen beim künftigen Umgang mit Alkohol zu entwickeln.

Einbeziehung der Eltern:

- Bei allen Jugendlichen unter 18 Jahren geht es um das explizite Einverständnis der Eltern zur Teilnahme ihres Kindes an dem Trinkexperiment. Nur wenn die Mehrheit der Eltern in einer Klasse/Gruppe dem Programm zustimmt, empfehlen wir die Durchführung.
- Die Effekte von „Lieber schlau als blau“ lassen sich dadurch vergrößern, dass die Eltern konkrete Tipps erhalten, wie sie die Entwicklung von risikoarmen Trinknormen bei ihren Kindern unterstützen können.
- Eltern sollen ermutigt werden, konkrete Notfallpläne mit ihren Kindern für den Fall eines zukünftigen Alkoholexzesses zu entwickeln.

„Lieber schlau als blau“ beginnt grundsätzlich mit einer Elternversammlung, in der die Eltern über das Programm informiert werden und im Anschluss über die Teilnahme Ihres Kindes entscheiden.

Unser Angebot:

- Wir stellen auf Anfrage „Lieber schlau als blau“ in Ihrer Schule bzw. Einrichtung vor.
 - Wir schulen Sie in 1-tägigen Seminaren in der Durchführung von „Lieber schlau als blau“. Die Teilnahme ist kostenlos.
 - Wir versorgen Sie mit allen erforderlichen Teilnehmermaterialien.
 - Wir haben eine Website eingerichtet (<http://www.saluspraevention.de>), auf der sich Auswertungsprogramme zur kostenlosen Nutzung befinden. Um jeweils aktuelle Vergleichsdaten hinsichtlich der Durchführung und der Effektivität von „Lieber schlau als blau“ vorhalten zu können, bitten wir alle Anwender, die Daten ihrer Teilnehmerinnen und Teilnehmer in anonymisierter Form auf der Website einzugeben. Hierdurch entsteht ein virtuelles Netzwerk aller Anwender des Programms.
-
- Wir helfen Ihnen, typischen Einwände von Eltern oder von Seiten Ihrer Einrichtung zu begegnen.
 - Wir stehen Ihnen während der Durchführung als Coach zur Verfügung. Sie erhalten unmittelbare telefonische Beratung bei der Überwindung von Schwierigkeiten.
 - Wir bieten kostenfreie Trainertreffen zur inhaltlichen und methodischen Reflektion der Projektdurchführungen an.
 - Die Teilnahme an einer Zertifizierung als anerkannte Trainee, anerkannter Trainer für „Lieber schlau als blau“ - für Jugendliche ist möglich.

Evaluation:

Natürlich kann kein Präventionsprogramm einen hundertprozentigen Schutz darstellen. Realistisch ist lediglich, die Rate und Heftigkeit von Alkoholproblemen von Jugendlichen zu verringern. Der Erfolg des Einsatzes von „Lieber schlau als blau“ kann somit nur deutlich werden, wenn die Erfolgsmessung in Form von mehrfacher Fragebogenerhebung auch wirklich durchgeführt wird und dadurch eine quantitative Veränderung der Alkoholprobleme der TeilnehmerInnen untersucht wird. Sonst besteht die Gefahr, dass bereits ein einziger spektakulärer Alkoholexzess einer Teilnehmerin bzw. eines Teilnehmers im Anschluss an die Durchführung des Programms bei allen Beteiligten zu völliger Entmutigung führt.

Bestandteil von „Lieber schlau als blau“ ist daher eine Evaluation des Umgangs der Jugendlichen mit Alkohol:

- unmittelbar vor Programmbeginn
- 3 Monate nach der Teilnahme an dem Programm
- 6 Monate nach der Teilnahme an dem Programm.

Kosten:

Sowohl die Schulung der Trainerinnen und Trainer als auch die begleitende Fachberatung werden von der Suchtpräventionsfachstelle kostenfrei angeboten. Schulungstermine finden Sie unter www.saluspraevention.de.

Atemalkoholmessgeräte können gegen eine Kautions bei der Suchtpräventionsfachstelle ausgeliehen werden.

Alle Teilnehmermaterialien werden von der Suchtpräventionsfachstelle kostenlos zur Verfügung gestellt und müssen von den TraineeInnen nur noch auf eigene Kosten vervielfältigt werden.

Die bei dem Trinkexperiment eingesetzten Alkoholika, sind entweder von den TeilnehmerInnen oder der durchführenden Einrichtung zu tragen.

Schulungen:

Die Schulungen finden an verschiedenen Orten z.B. an der salus Klinik Lindow, in Berlin und Potsdam statt. Die aktuellen Termine und Orte finden Sie auf der Homepage.

Zusätzlich können Indoor-Schulungen auf Honorarbasis gebucht werden.

Kontakt:

Bitte wenden Sie sich direkt an:

Überregionale Suchtpräventionsfachstelle
salus klinik Lindow

Ansprechpartnerin:

Simone Schramm

E - Mail: praevention@salus-lindow.de

Handy: 0173 / 63 53 097

oder besuchen Sie uns auf unserer Website:

www.salus-praevention.de

oder informieren sich ausführlich unter:

Lindenmeyer, J. & Rost, S. (2008). Lieber schlau als blau – für Jugendliche.

Ein Präventionsprogramm für die Schule. BeltzPVU, Weinheim.

Druck: 2010

Trägeranschrift:

salus klinik Lindow
Straße nach Gühlen 10
16835 Lindow

Direktor:
Dr. Johannes Lindenmeyer

E-Mail: mail@salus-lindow.de
Internet: www.salus-lindow.de