

SCHULUNGSHANDBUCH

PiA –

PEERS INFORMIEREN

ÜBER ALKOHOL

Schulungs-Handbuch für kommunale Peer-Projekte
zur Prävention des Alkoholmissbrauchs bei Jugendlichen

IMPRESSUM

Herausgeberin

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Maarweg 149 – 161, 50825 Köln
www.bzga.de

Alle Rechte vorbehalten.

Redaktion und fachliche Beratung

Dr. Ines Arendt/ Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Gestaltungskonzept

H2F GmbH & Co. KG

Stand der Bearbeitung

2021 (mit Aktualisierungen aus 2023)

Artikelnummer

32200510

Bestelladresse

Dieses Handbuch ist kostenlos erhältlich bei der BZgA, 50819 Köln oder per Mail: bestellung@bzga.de. Es ist nicht zum Weiterverkauf durch den Empfänger/die Empfängerin oder durch Dritte bestimmt.

Bildmaterial

Adobe Stock, Pexels, Unsplash, Freepik

INHALT

EINLEITUNG

6

ZIELE DES HANDBUCHS

7

MODUL 1 – EINSTIEG

9

• Intention: Begrüßung, Vorstellung des Projekts und Kennenlernen	10
• Ziele	10
• Vermittlungsmöglichkeiten	10
• Übungen	11
Speeddating	11
Nach Gemeinsamkeiten aufstellen	12

MODUL 2 – KONSUMERFAHRUNG

15

• Intention: den eigenen Alkoholkonsum reflektieren	16
• Ziele	16
• Vermittlungsmöglichkeiten	16
• Übungen	17
Eigene Standortbestimmung	17
Haltungen zum Alkoholkonsum	18
Suchtsack	22

MODUL 3 – INFORMATIONEN ÜBER DIE SUBSTANZ ALKOHOL UND GESETZLICHE REGELUNGEN

25

• Intention: Alkohol und seine Wirkung	26
• Intention: Gesetzliche Regelungen	26
• Ziele	28
• Vermittlungsmöglichkeiten	28
• Übungen	29
Alkoholmythen	29
Arbeit mit den Rauschbrillen/Rauschbrillenparcours	32

MODUL 4 – GRÜNDE, RISIKEN UND FOLGEN DES ALKOHOLKONSUMS

39

• Intention: Unterschied zwischen Alkoholgenuss und Alkoholmissbrauch erkennen	40
• Ziele	40
• Vermittlungsmöglichkeiten	40
• Übungen	41
Gründe – Wirkungen – Folgen	41
Das Klötzchenspiel	43
Suchtkreislauf	46
Mauer gegen die Sucht	51

MODUL 5 – PRAXISMODUL

55

• Intention: Gesprächsführungskompetenzen ausbauen	56
• Ziele	56
• Vermittlungsmöglichkeiten	56
• Motivational Interviewing	57
• Zielpyramide	58
• Gesprächstipps	59
• Übungen	62
Fragen stellen	62
Empathie und aktives Zuhören I	64
Empathie und aktives Zuhören II	68
Umgang mit Widerstand	70

MODUL 6 – GESPRÄCHSABLAUF UND AUSSTATTUNG

77

• Intention: Kontaktaufnahme gestalten und zum Abschluss bringen	78
• Vermittlungsmöglichkeiten	78
• Methoden	79
Einsatz von Give-aways	79
Vermittlung ins Hilfesystem	79
Abschluss	79

MODUL 7 – VORBEREITUNG AUF DEN EINSATZ VOR ORT

81

- Intention: Gesprächsführungskompetenzen ausbauen 82
- Vermittlungsmöglichkeiten 82

MODUL 8 – ABSCHLUSS UND AUSWERTUNG DER SCHULUNG

85

- Intention: Qualitätssicherung 86
- Vermittlungsmöglichkeiten 86
- Methode 87
 - Blitzlicht 87
- Beispiel Rückmeldebogen Schulung 88

Peer-Projekte – das Lernen von und mit Gleichaltrigen – haben sich vielerorts bewährt, um Jugendliche und junge Erwachsenen mit Maßnahmen der Alkoholprävention in ihren Lebenswelten zu erreichen. Das vorliegende Schulungs-Handbuch greift auf jahrelange Erfahrungen bei der Umsetzung kommunaler Peer-Projekte zur Prävention des Alkoholmissbrauchs bei Jugendlichen zurück. Fachkräften der Suchtprävention und anderen relevanten Bereichen soll so die Möglichkeit gegeben werden, selbstständig Peers auszubilden und eigene Peer-Projekte umzusetzen. Hervorgegangen ist es aus einem von der ginko Stiftung für Prävention gegründeten Arbeitskreis, der das vorhandene Praxiswissen bündelte und systematisch unter diesem Blickwinkel zusammenfasste.

Das Ergebnis ihrer Zusammenarbeit liegt in insgesamt zwei Publikationen vor: Zum einen im Leitfaden zur Durchführung kommunaler Peer-Projekte zur Prävention des Alkoholmissbrauchs bei Jugendlichen „PiA – Peers informieren über Alkohol“. Er enthält Schritt-für-Schritt-Anleitungen zur Planung und Umsetzung von Maßnahmen der Peer-Education im Rahmen der kommunalen Alkoholprävention, das Wichtigste zu den methodischen und rechtlichen Voraussetzungen zur Durchführung solcher Programme sowie alles Wissenswerte zum Thema Alkoholkonsum bei Jugendlichen. Ergänzt wird dieser Leitfaden zum zweiten durch das vorliegende Schulungs-Handbuch, das praktische Tipps und Anleitungen für die Durchführung von Peer-Schulungen zur Vorbereitung auf die Einsätze im kommunalen Setting vermittelt. Die vorgestellten Peer-Projekte entsprechen dabei den hohen Qualitätsstandards in der Gesundheitsförderung und Suchtprävention.

Alkoholkonsum von Jugendlichen und jungen Erwachsenen findet zumeist an Orten statt, an denen sie ihre Freizeit verbringen. Deswegen bietet es sich an, diese Orte aufzusuchen, um Informationen zum verantwortungsvollen Konsum zu verbreiten sowie zu kritischer Reflexion über und Sensibilisierung für das Thema Alkoholkonsum beizutragen. Besonders gut gelingt diese Ansprache durch geschulte Gleichaltrige (Peers), die mit ihren Altersgenossen „auf Augenhöhe“ ins Gespräch kommen können.

Mit der professionellen Schulung der Peers steht und fällt der Erfolg solcher Maßnahmen. Die Schulung zielt dabei vor allem auf zwei Aspekte: einerseits auf die Motivation der Peers, denn nur motivierte Peers, die sich selbst als wirksam, kompetent und informiert erleben, können ihr Wissen auch überzeugend an Altersgenossen weitergeben. Andererseits auf den Gruppenzusammenhalt zwischen Peers und Zielgruppe. Deshalb spielen gruppenspezifische und interaktive Methoden in der Ausbildung der Peers eine wichtige Rolle und sind ein zentraler Baustein im vorliegenden Schulungs-Handbuch.

Das Schulungs-Handbuch führt durch methodisch-didaktisch aufbereitete Module, die sich in der Grundqualifikation von Peers bewährt haben. Da sich die konkreten Bedarfe vor Ort je nach Rahmenbedingungen der beteiligten Einrichtungen stark unterscheiden können, ist es im Baukastensystem angelegt. So lassen sich die Module leicht an den individuellen Bedarf einer Maßnahme anpassen und verändern, sowohl, was ihren zeitlichen Umfang, als auch, was ihre Reihenfolge betrifft, die als Vorschlag zu verstehen ist.

In den Jahren 2020 bis 2022 hat das Bayerisches Zentrum für Prävention und Gesundheitsförderung (ZPG) die Materialien in einer Praxiserprobung evaluiert. Die Rückmeldungen und Verbesserungsvorschläge wurden in das vorliegende Schulungs-Handbuch aufgenommen.

ZIELE DES HANDBUCHS

- Praxiserprobte und effektive Schulungseinheiten für die Peer-Schulung
- Anregungen für Planung und Durchführung von Peer-Schulungen
- Aufzeigen von Ausbildungsstandards/Grundqualifikationen für Peers
- Zielgruppe:
Das vorliegende Schulungs-Handbuch stellt ein Instrument zur Qualitätsentwicklung und -sicherung für all jene dar, die bereits ein Peer-Projekt zur Prävention des Alkoholmissbrauchs bei Jugendlichen umsetzen oder es in Zukunft beabsichtigen.





MODUL 1

EINSTIEG

PiA – **P**eers informieren über **A**lkohol

Intention: Begrüßung, Vorstellung des Projekts und Kennenlernen

Das Einstiegsmodul dient dem gegenseitigen Kennenlernen der Teilnehmenden sowie der Vorstellung von Projektkoordination, Projektinhalten und beteiligten Akteurinnen und Akteuren. Es bietet Gelegenheit, den organisatorischen Rahmen sowie den weiteren Schulungsverlauf zu besprechen und Fragen der Teilnehmenden zu erbitten sowie zu beantworten.

Eine positive Kontaktaufnahme der Peers untereinander schafft günstige Voraussetzungen für die Teambildung. Leicht Kontakt herstellen lässt sich mit ein paar lockeren Aufwärmübungen und Kennenlernspielen.

ZIELE

- Vorstellung des Projekts und aller Beteiligten
- Kennenlernen der Peers untereinander
- Organisation und Ablauf der Schulung
- Projekt- und „Wir“-Gefühl entwickeln

VERMITTLUNGSMÖGLICHKEIT

- Ein Kurzvortrag durch die Schulungsleitung, in dem die wichtigsten Informationen vermittelt und die Peers begrüßt werden, sodass sie sich von Anfang an willkommen und anerkannt fühlen
- Partner- und Gruppenübungen oder Namensspiele, die den Peers untereinander das Kennenlernen erleichtern

Übungen

Ziel	Die Teilnehmenden lernen sich auf spielerische Art kennen.
Hinweise	Vorbereitete oder freie Fragen
Material	Eine Stoppuhr o. Ä., ggf. vorkopierte Fragebögen und Stifte, Stühle
Dauer	3 Min. pro Speeddate, insgesamt ca. 9–12 Min. (3–4 Durchgänge)
Reflexion	Im Spiel gewinnen die Peers einen ersten Eindruck vom Gegenüber, können Sympathien, Ähnlichkeiten oder Unterschiede feststellen, auch im Hinblick auf Erlebnisse und Haltungen rund um das Thema Alkohol.
Variation	Die Peers kommen in Zweiergruppen zusammen und interviewen sich gegenseitig (mit den unten aufgeführten oder eigenen Fragen); anschließend stellen sie ihre/n Partner/in im Plenum vor.
Durchführung	<p>Jeweils zwei Teilnehmende, die sich auf zwei Stuhlreihen gegenüber sitzen, haben als Paar drei Minuten Zeit, sich folgende (oder freie) Fragen zu stellen. Anschließend rücken die Teilnehmenden auf einer der beiden Stuhlreihen einen Stuhl weiter.</p> <ul style="list-style-type: none">• Wie alt bist du?• Wie wohnst du/mit wem zusammen und wo genau?• Was gefällt dir an unserer Stadt besonders gut?• Welche Hobbys hast du?• Was wäre dein Traumjob?• Wie sieht dein perfektes Wochenende aus?• Was war dein schlimmstes Sauferlebnis?• Was war dein lustigstes Erlebnis mit Alkohol?• Wie bist du zu diesem Projekt gekommen?• Wen kennst du hier schon und woher?

Ziel	Die Mitspielenden zwanglos und schnell kennenlernen und Gemeinsamkeiten finden.
Hinweise	–
Material	Kriterien vorbereiten, unter denen sich die Peers zusammenfinden.
Dauer	ca. 5 Min.
Reflexion	Gemeinsame Reflexion in der Gruppe am Ende des Spiels.
Variation	Statt sich in Gruppen zusammenzufinden, können die Peers sich auch in einer Reihe aufstellen. Dazu braucht es eine freie Fläche.

Durchführung Dies ist eine Meinungsabfrage mit der Methode der Aufstellung, um erste Ansichten aus der Gruppe kennenzulernen. Die Teilnehmenden müssen eine Frage nicht beantworten, wenn sie nicht wollen. Die Gruppenleitung fordert die Teilnehmenden auf, sich in der Fläche zu verteilen. Je nach Frage hat jede oder jeder Teilnehmende die Möglichkeit, sich auf einer langen Linie zwischen folgenden Zustimmungsgraden zu positionieren: „Das trifft für mich genau zu!“ (ein Endpunkt der Linie) – „Das kommt darauf an! Mal ist es so, mal anders!“ (Mitte) – „Das trifft für mich gar nicht zu!“ (der entgegengesetzte Endpunkt der Linie)

Wenn sich die Gruppe zu einer jeweiligen Meinung positioniert hat, kann die Gruppenleitung einzelne Teilnehmende näher befragen, um den Hintergrund für den Standpunkt weiter zu klären. Dies soll beispielhaft geschehen und jeden Standort (Zustimmung – Unterschiede – Ablehnung) berücksichtigen.

Nach dieser Meinungsabfrage wird in der Gesamtgruppe kurz reflektiert, was aufgefallen ist, was neu war, bzw. was wichtig ist festzuhalten.

Die Gruppenbildung ist nach folgenden Kriterien möglich:

VARIANTEN

1. Alle mit der gleichen Augenfarbe gehen zusammen.
2. Alle, die im gleichen Monat Geburtstag haben.
3. Alle, die die gleiche ... Geschwisterzahl, T-Shirt-Farbe, Hobbys, Lieblingspeise ... haben.
4. Alle, die ähnliche Ziele/Befürchtungen/Wünsche ... für den Workshop haben.
5. Alle, die schon einmal Alkohol getrunken haben.
6. Alle, die schon einmal zu viel Alkohol getrunken haben.
7. Alle, die auch ohne Alkohol auf Partys gehen.

MÖGLICHE KRITERIEN, ZU DENEN SICH DIE PEERS IN EINER REIHE AUFSTELLEN SOLLTEN:

1. Alter
2. Schuhgröße
3. Körpergröße
4. Wissen über Alkohol (von Experte/Expertin bis unerfahren)







MODUL 2

KONSUMERFAHRUNG

PiA – **P**eers informieren über **A**lkohol

Intention: den eigenen Alkoholkonsum reflektieren

Der Einstieg in das Thema Alkohol und riskanter Konsum gelingt am besten, indem die Peers sich zunächst mit ihrer eigenen Einstellung gegenüber Alkohol- und Suchtmittelkonsum auseinandersetzen. Nur wenn sie sich ihrer eigenen Haltung zur Substanz bewusst geworden sind, können sie diese in Gesprächen mit Jugendlichen auch glaubhaft vertreten und in Einklang mit den Projektzielen bringen.

ZIELE

Die Teilnehmenden sollen ...

- sich ihrer eigenen Einstellung zum Alkohol bewusst werden.
- lernen, die eigene Haltung mit der Rolle als Peer in Einklang zu bringen.
- sich Fachwissen aneignen, auch über andere Suchtmittel.

VERMITTLUNGSMÖGLICHKEIT

- Einzel- und Gruppenübungen, in denen sich die Peers mit eigenen Erfahrungen und Einstellungen zum Suchtmittelkonsum auseinandersetzen
- Anschließende Reflexion in der Gruppe

Übungen

Ziel	Erfahrungen austauschen, eigene Haltung vertiefen
Hinweise	Wichtiger Hinweis an die Teilnehmenden: Der Schulungsort ist ein geschützter Raum, die Gespräche werden nicht nach außen getragen. Alle Äußerungen sind freiwillig.
Material	Karten/Papier für die Teilnehmenden, Stifte, Stühle für Stuhlkreis
Dauer	ca. 20 Min.
Reflexion	Im Plenum über die vorgelesenen Geschichten sprechen
Variation	-

Durchführung Jede/r notiert in maximal sechs Sätzen eine persönliche Geschichte von einem Erlebnis mit Alkohol auf einer Feier (Party, Einladung, öffentliche Veranstaltung, Konzert etc.). Dabei sollen möglichst Kriterien genannt werden, wie das Erlebte empfunden wurde: unangenehm oder beeindruckend, peinlich, freudig, euphorisch, unwirklich oder seltsam u. Ä.

Die Zettel werden ohne Namensnennung verdeckt in die Mitte gelegt – alles durchmischen, dann im Plenum vorlesen lassen. Teilnehmende raten lassen, von wem aus der Runde die vorgelesene Geschichte stammt. Wer mag, kann sich dann zu seiner/ihrer Geschichte „bekennen“ und dazu äußern. Haben andere ähnliche Erfahrungen gemacht?

Je nach Gruppengröße können mehrere oder alle Geschichten der Teilnehmenden vorgelesen werden.

Ziel	<ul style="list-style-type: none"> • Selbstwahrnehmung fördern • Kennenlernen und Auseinandersetzung mit der Haltung anderer Gruppenmitglieder zum Alkoholkonsum • Erarbeitung von Argumenten, die für und gegen Alkoholkonsum sprechen • Ambivalenzen herausarbeiten • Bewusstwerdung von Konsumanreizen • Kennenlernen von Gebrauchsregeln
Hinweise	Die Leitung sollte darauf achten, dass die Gruppen untereinander ihre ggf. gegensätzlichen Meinungen respektieren.
Material	Arbeitsblätter (kopieren), Stifte
Dauer	ca. 30–45 Min.
Reflexion	Vorstellen der Arbeitsergebnisse und Besprechung der Auswertungsfragen der Arbeitsblätter in der Gruppe/im Plenum
Variation	<p>Mögliche Weiterarbeit/Ergänzung der Gruppenarbeit:</p> <p>Zu Aussage 1: Entwicklung eines Rollenspiels/Sketch zu einer Regel</p> <p>Zu Aussage 2: Entwicklung eines Anti-Werbespots</p> <p>Zu Aussage 3: Entwicklung eines Werbspots</p>
Durchführung	<p>Die Spielleitung stellt drei mögliche Grundhaltungen zum Konsum von Alkohol vor:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.) Hin und wieder ist Alkohol ganz okay – man sollte es nur nicht übertreiben. 2.) Es ist besser, so wenig Alkohol wie möglich zu trinken. 3.) Alkohol kann man immer und überall unbegrenzt zu sich nehmen. <p>Die Teilnehmenden werden gebeten, sich der Aussage zuzuordnen, die ihrer eigenen Haltung am ehesten entspricht, und sich in Gruppen/Ecken zusammenzufinden. In der anschließenden Gruppenarbeit erhalten die Gruppen Arbeitsblätter mit unterschiedlichen Arbeitsaufträgen.</p> <p>Zu Aussage 1: Entwicklung von Safer-Use-Regeln zum Gebrauch von Alkohol Zu Aussage 2: Sammlung von Gründen, die gegen Alkoholkonsum sprechen Zu Aussage 3: Sammlung von Gründen, die für Alkoholkonsum sprechen (Wo liegt der Reiz?)</p>

Arbeitsblatt für Gruppe

„HIN UND WIEDER IST ALKOHOL GANZ OKAY –
MAN SOLLTE ES NUR NICHT ÜBERTREIBEN.“

Regeln zum Gebrauch, damit aus Genuss keine Sucht wird.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Tauscht euch darüber aus:

- Welche Regel könntet ihr besonders leicht einhalten?
- Welche Regel könntet ihr nur schwer befolgen?

Arbeitsblatt für Gruppe

„ES IST BESSER, SO WENIG ALKOHOL WIE MÖGLICH ZU TRINKEN.“

Gründe, die gegen den Konsum von Alkohol sprechen.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Tauscht euch darüber aus, welcher Grund

- voll und ganz für euch stimmt.
- so oder so gesehen werden kann.
- für euch überhaupt nicht stimmt.

Arbeitsblatt für Gruppe

„ALKOHOL KANN MAN IMMER UND ÜBERALL UNBEGRENZT ZU SICH NEHMEN.“

Gründe, die gegen den Konsum von Alkohol sprechen.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____
8. _____
9. _____
10. _____

Tauscht euch darüber aus, welcher Grund

- voll und ganz für euch stimmt.
- so oder so gesehen werden kann.
- für euch überhaupt nicht stimmt.

Ziel	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexion des eigenen Konsumverhaltens und Gespräch darüber • Gebrauchs- oder Missbrauchsmuster im eigenen Alltag erkennen; diverse Funktionalisierungen (Frustlöser, Kontakthilfe, Entspannungsmittel etc.) • Information über verschiedene Suchtmittel und ihre Funktionen
Hinweise	<p>Vertrauensrahmen schaffen, die Leitung weist alle Teilnehmende darauf hin, die eigenen (inneren) Grenzen zu beachten und nur so viel von sich und über die eigenen Erfahrungen preiszugeben, wie es sich gut anfühlt. Auch wenn die Teilnehmenden offiziell nicht der Schweigepflicht unterliegen, gibt es aus guten Gründen den „Geheimnisparagrafen“, d. h. es ist „Ehrensache“, dass das Besprochene im Raum bleibt.</p> <p>Alle sichern einander zu, dass nichts nach außen dringt. Themen dürfen zwar allgemein mit anderen besprochen werden, aber ohne sie mit jemandem aus dem Kreis der Anwesenden in Verbindung zu bringen.</p>
Material	<p>Der Suchtsack ist mit Gegenständen und Symbolen für stoffliche und stoffungebundene Suchtmittel gefüllt. Er kann selbst zusammengestellt oder in der örtlichen Fachstelle für Suchtvorbeugung bzw. der örtlichen Drogenberatungsstelle ausgeliehen werden.</p> <p>Stuhlkreis oder Kissen vorbereiten</p>
Dauer	Je nach Gruppengröße 30–45 Min.
Reflexion	Kontinuierlich im Verlauf der Übung; empfehlenswert ist eine Schlussreflexion, bei der jede/r Teilnehmende gefragt wird, wie die Übung für ihn/sie war.
Variation	-
Durchführung	<p>Ein/e Teilnehmer/in sucht sich, ohne in den Sack zu schauen, einen Gegenstand/Symbol aus dem Suchtsack heraus und sagt dann, woran sie dabei denkt und was dieser Gegenstand mit dem Thema Sucht zu tun haben könnte.</p> <p>Leitfragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche Bedeutung hat dieser Stoff/dieses Verhalten für mich persönlich? • Welche Konsummotive verbinde ich damit? Weshalb, wozu wird es von wem konsumiert? • Wo begegnet es mir im Alltag? • Welche Gefühle und Empfindungen verknüpfe ich damit?

Danach legt die betreffende Person den Gegenstand vor sich auf den Boden. Anschließend erhalten die anderen Teilnehmenden Gelegenheit, ihre Ansichten zum Gegenstand und zum Gesagten zu äußern.

In einer vertrauensvollen Gruppe kann entweder in einer zweiten Runde oder gleich im ersten Durchgang gefragt werden, ob dieser Gegenstand im „eigenen“ Alltag/Umfeld eine Rolle spielt, wie und weshalb er eingesetzt wird und welche Erfahrungen die Anwesenden damit gemacht haben.

Anschließend bietet sich eine Sortierung der Gegenstände nach: legal – illegal/stoffgebunden – stoffungebunden/physische – psychische Abhängigkeit an.

Mögliche Inhalte des „Suchtsacks“:

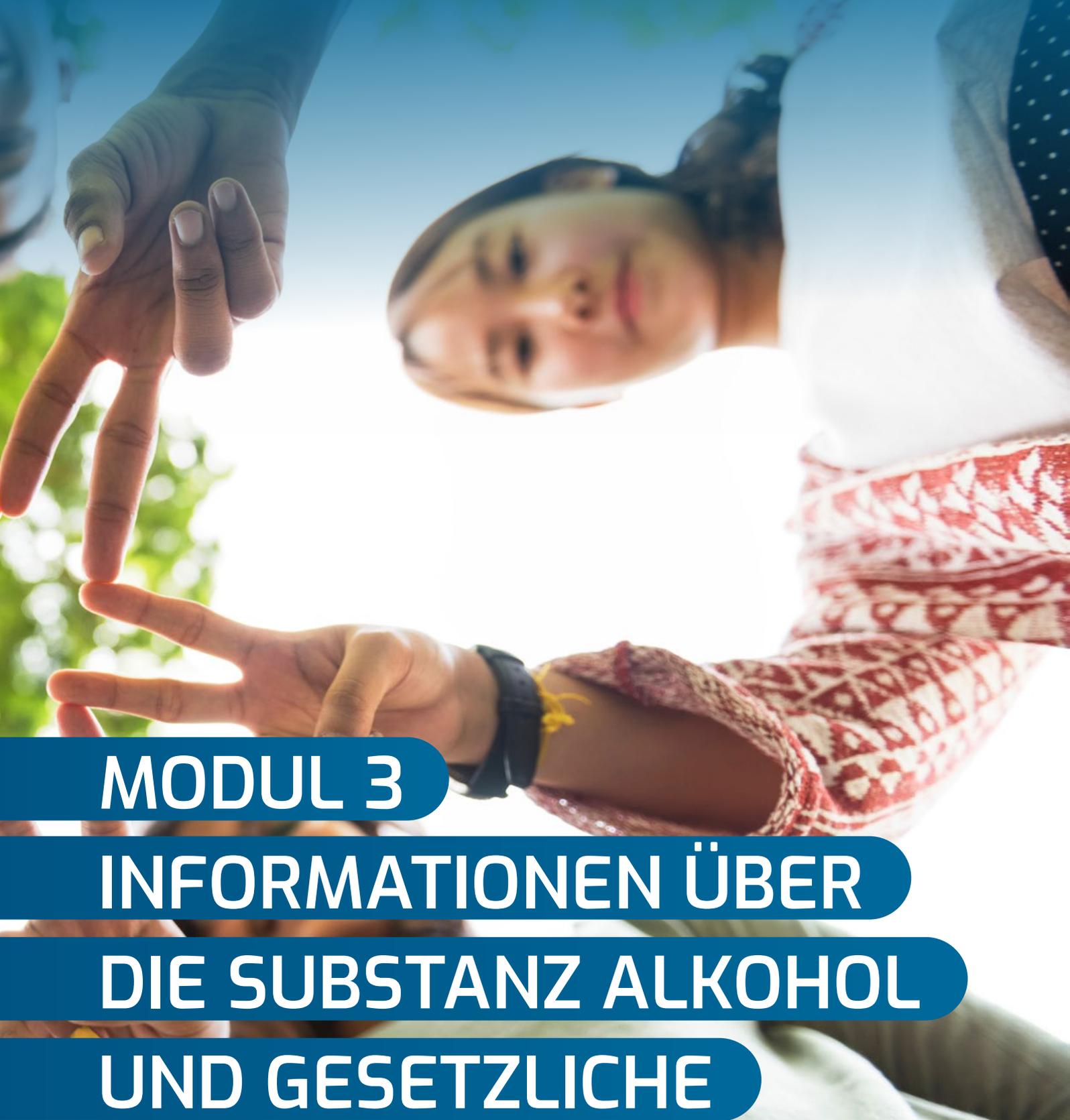
- Fruchttabak/Shishatabak (besonders beliebt ist die Sorte „Two Apples“)
- Zigarettenschachtel
- Bierflasche, Biermischgetränk
- Wodka (macht keine „Fahne“ und wird gerne mit Eistee gemischt)
- Jägermeister
- Weinflasche
- Medikamentenschachtel (z. B. Schlaf-, Schmerz- oder Beruhigungsmittel)
- „Long (Slim) Papers“ (zum Jointdrehen)
- (Trost-)Schokolade, Süßigkeiten
- Kalorientabelle oder Abführmittel/ Barbie-Puppe
- Lösungsmittelhaltiger Klebstoff
- schwarze Luftballons (häufig verwendet für den Konsum von Lachgas)
- Kopfhörer
- Turnschuh
- DVD
- Staubtuch
- Fernbedienung
- Spielkarten (Glücksspiel)
- Kalender/Planner
- Urlaubskatalog
- Buch
- Kondome
- Schnuller (kann als Ersatz für persönliche Zuwendung eingesetzt werden. Das Ausdrücken von Gefühlen kann unterdrückt werden. Gewöhnung kann zu suchtähnlichen Verhaltensweisen führen)
- Rennauto
- World-of-Warcraft-Symbol

HILFREICH IST HIER DAS „LEXIKON DER SÜCHTE“.

als Download verfügbar auf der Internetseite der ginko Stiftung:

https://broschuerenservice.nrw.de/default/shop/Lexikon_der_Suechte.





MODUL 3

INFORMATIONEN ÜBER DIE SUBSTANZ ALKOHOL UND GESETZLICHE REGELUNGEN

PiA – **P**eers informieren über **A**lkohol

INFORMATIONEN ÜBER DIE SUBSTANZ ALKOHOL UND GESETZLICHE REGELUNGEN

Das Modul lässt sich in zwei Einheiten unterteilen, die nacheinander durchgeführt werden. In der ersten Einheit erweitern die Peers ihren Wissensstand zur Substanz Alkohol. In der zweiten erfahren sie alles Wissenswerte über die gesetzlichen Regelungen zum Alkoholkonsum.

Intention: Alkohol und seine Wirkung

Die wichtigsten Hintergrundinformationen und die wichtigsten Fakten zu Ursachen und Folgen von (übermäßigem) Alkoholkonsum sind im Leitfaden „PiA – Peers informieren über Alkohol“ zusammengefasst:

TIPP

Weitere Informationen und Materialien können Sie kostenlos unter folgenden Internetadressen bestellen:

- <https://shop.bzga.de/alle-kategorien/suchtvorbeugung/alkoholpraevention>
- <https://www.dhs.de/infomaterial>

Intention: Gesetzliche Regelungen

Die Peers müssen eingehend mit den gesetzlichen Regelungen rund um das Thema Alkoholkonsum von Jugendlichen vertraut sein. Von besonderer Bedeutung sind dabei die Regelungen zu Alkoholabgabe, Konsum in der Öffentlichkeit und Promillegrenzen im Straßenverkehr.

Das Jugendschutzgesetz (JuSchG) enthält alle relevanten Vorschriften und Bestimmungen in Bezug auf Alkohol, Tabak, Filme oder Computerspiele. Wichtig: Abgabe und Konsum alkoholischer Getränke in der Öffentlichkeit sind an gesetzliche Altersgrenzen gekoppelt (siehe Tabelle 1). Ab 18 Jahren ist der Verzehr aller alkoholischen Getränke erlaubt. Dabei ist zu beachten: Im Straßenverkehr steigt das Unfallrisiko schon mit dem geringen Konsum von Alkohol. Für Fahranfänger und -anfängerinnen gilt während der zweijährigen Probezeit und bis zur Vollendung des 21. Lebensjahres ein absolutes Alkoholverbot am Steuer. Eine Missachtung kann zu hohen Bußgeldern, zur Verlängerung der Probezeit und zu einer Nachschulung führen.

erlaubt. Dabei ist zu beachten: Im Straßenverkehr steigt das Unfallrisiko schon mit dem geringen Konsum von Alkohol. Für Fahranfänger und -anfängerinnen gilt während der zweijährigen Probezeit und bis zur Vollendung des 21. Lebensjahres ein absolutes Alkoholverbot am Steuer. Eine Missachtung kann zu hohen Bußgeldern, zur Verlängerung der Probezeit und zu einer Nachschulung führen.

Die Regeln im Überblick: Wann ist was erlaubt?

	OHNE BEGLEITUNG	IN BEGLEITUNG DER ELTERN	IN BEGLEITUNG EINER ERZIEHUNGSBEAUFTRAGEN PERSON
UNTER 14 JAHREN	Keine alkoholhaltigen Getränke oder Lebensmittel	Keine alkoholhaltigen Getränke oder Lebensmittel	Keine alkoholhaltigen Getränke oder Lebensmittel
ÜBER 14 JAHRE, ABER UNTER 16 JAHREN	Keine alkoholhaltigen Getränke oder Lebensmittel	Unter 14 Jahren	Keine alkoholhaltigen Getränke oder Lebensmittel
ÜBER 16 JAHRE, ABER UNTER 18 JAHREN	Bier, Wein, Sekt, Weinschorle, Radler	Bier, Wein, Sekt, Weinschorle, Radler	Bier, Wein, Sekt, Weinschorle, Radler

Tabelle 1: Die Regeln im Überblick. (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend: Jugendschutz – verständlich erklärt, 5. Auflage, Berlin 2019, S.31)

TIPP

Umfassend und verständlich erklärt: Hier finden Sie Antworten auf die wichtigsten Fragen zum Jugendschutz:

- Das Jugendschutzgesetz (Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ)): <https://www.jugendschutz-aktiv.de/de/jugendschutzgesetz>
- Kenn dein Limit (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)): <https://www.kenn-dein-limit.info/recht-gesetz/>

ZIELE

- Informationen über die Substanz Alkohol
- Einführung in die Thematik Alkoholkonsum
- Informationen über gesetzliche Regelungen
- Angleichung des Wissenstand

VERMITTLUNGSMÖGLICHKEIT

Für die Vermittlung des relevanten Wissens über Alkohol sowie die entsprechenden Jugendschutzbestimmungen bieten sich Übungen und Methoden an, die die Peers auch später in ihren Einsätzen und für die Arbeit mit der Zielgruppe verwenden können. Bewährt haben sich etwa „Alkoholmythen“, die zunächst in Partnerübungen diskutiert und anschließend im Plenum besprochen werden. Auch die Arbeit mit einer Rauschbrille ist eine gute Methode für die Auseinandersetzung mit Rauscherlebnissen und den unterschiedlichen Rauschstadien, die die Peers „am eigenen Leib“ erfahren und später in ihren Gesprächen mit Jugendlichen nutzbar machen können. Wissenswertes lässt sich außerdem auf unterhaltsame Weise in Quiz-Wettbewerben oder per Fragebogen vermitteln.

Übungen

Ziel	<ul style="list-style-type: none">• Alkoholmythen erkennen und beantworten• Die Peers erweitern oder vertiefen ihren Wissensstand zum Thema und lernen zugleich eine Methode, die sie in ihrer späteren Arbeit mit Gleichaltrigen anwenden können.
Hinweise	Lässt sich als Partnerspiel oder als Gruppenquiz durchführe
Material	Ausgedruckte Mythen, der Gruppengröße entsprechende Anzahl an roten und grünen Moderationskarten
Dauer	ca. 10–15 Min.
Reflexion	Meinung der Peers am Ende abfragen und Transfer in die Praxis betonen
Variation	Variante Partnerspiel: Abwechselnd stellen jeweils zwei Peers einen Mythos vor und der/die jeweils andere erklärt, weshalb er/sie den Mythos für wahr oder falsch hält. Die Person, die den Mythos vorstellt, kann aufklären und ergänzen.
Durchführung	Jede/r Teilnehmende bekommt eine rote (stimmt nicht/falsch) und eine grüne (stimmt/wahr) Moderationskarte. Die moderierende Person liest nach und nach die Mythen vor und die Teilnehmenden zeigen per Karte, ob sie diesen Mythos für richtig oder falsch halten. Unterschiedliche Meinungen und Erklärungen werden abgefragt und besprochen/diskutiert.

Beispielmythen

Alkohol macht dumm

Richtig. Bei übermäßigem Alkoholkonsum kannst du dir immer weniger merken, manche Sachen fallen dir einfach nicht mehr ein (**Verlust der Gedächtnisfähigkeit, Gedächtnislücken**), es fällt dir auch schwer, Neues zu lernen und zu behalten, du kannst weniger gut abstrakt denken und schlechter Probleme lösen (**Verlust der Auffassungsfähigkeit**). Du nimmst vieles nicht mehr wahr und verstehst manche Dinge einfach nicht mehr (**Verlust der Orientierungsfähigkeit**). Du wirst im wahrsten Sinne des Wortes immer hohler im Kopf, denn die Struktur deines Gehirns verändert sich und es fängt tatsächlich an zu schrumpfen! Wer dann noch weiter trinkt, dessen Gehirnzellen sterben ab und er bekommt bleibende Gehirnschäden (**Korsakow-Syndrom**).

Milde Folgen von übermäßigem Alkoholkonsum sind, dass du schlechter schlafen kannst (**Schlafstörungen**), ohne Anlass ängstlicher wirst (**Angstzustände**), dich nicht mehr entspannen kannst (**Ruhelosigkeit**). Schwerere Folgen davon sind, dass du Wahnvorstellungen entwickelst (**Halluzinationen**), deine Orientierung verlierst (**Desorientierung**) und deine Gedanken nicht mehr sortieren kannst (**Verwirrtheit**).

Durcheinandertrinken macht schneller betrunken

Falsch. Der Glaube, dass man schneller betrunken wird, wenn man nicht bei einer Sorte Alkohol bleibt, hält sich hartnäckig. Aber er ist tatsächlich nur ein Glaube. Dass der Grad der Trunkenheit mit wechselnden Getränken steigt, ist **nicht durch Studien belegt**.

Vielmehr hängt der Grad der Trunkenheit – neben dem Faktor Gewöhnung (siehe unten) – im Wesentlichen von der Menge des aufgenommenen reinen Alkohols ab – dem Promillegehalt –, nicht davon, in welchen bzw. in wie vielen unterschiedlichen Getränken der Alkohol enthalten ist. Allerdings besteht beim Durcheinandertrinken eher die Gefahr, dass die Konsumentenden den Überblick darüber verlieren, wie viel sie getrunken haben.

Es gibt Tricks, die den Alkoholabbau beschleunigen

Falsch. Der Alkoholabbau im Körper lässt sich nicht beschleunigen, auch nicht durch das Trinken von Wasser oder durch Bewegung. Für den Abbau von Alkohol gilt einzig und allein die Faustregel: Die Leber baut pro Stunde 0,1 bis maximal 0,2 Promille ab. Auch Erbrechen hilft nicht, denn Alkohol wird sehr schnell in den Blutkreislauf aufgenommen und im gesamten Körper verteilt, sodass über die Entleerung des Magens höchstens eine winzige Menge Alkohol ausgeschieden wird.

Das Gefühl der Erleichterung, das sich nach dem Erbrechen einstellt, ist darauf zurückzuführen, dass die alkoholbedingte Übelkeit nachlässt oder aufhört. Das wird häufig mit einem höheren Grad an Nüchternheit verwechselt. Tatsächlich aber entscheidet ausschließlich

die Menge des aufgenommenen Alkohols und die Abbaugeschwindigkeit der Leber darüber, wann jemand wieder nüchtern ist. Nach heftigeren Trinkgelagen kann auch am nächsten Morgen noch Restalkohol im Blut sein. Das ist besonders gefährlich im Straßenverkehr und wirkt sich auch auf die Leistungen in der Schule/Uni, bei der Arbeit oder beim Sport aus.

Alkohol bewirkt sexuelle Probleme

Richtig. Alkohol kann impotent machen. Jungen und Männer können durch Alkohol Erektions- und Orgasmusprobleme bekommen. Außerdem macht Alkohol insgesamt unvorsichtig, auch wenn es um Sex geht – du schläfst vielleicht mit jemandem, obwohl du das nicht wirklich willst, verzichtest auf Kondome und läufst somit eher Gefahr, dich mit Geschlechtskrankheiten anzustecken, mit HIV zu infizieren oder ungewollt schwanger zu werden.

Bei Frauen kann anhaltender Alkoholmissbrauch dazu führen, dass sie nicht mehr schwanger werden können, dass ihre Monatsblutungen unregelmäßig werden oder ausbleiben.

Alkoholkonsum und Schwangerschaft

Ein paar Gläser trinken, schadet nichts, auch wenn man schwanger ist. Falsch: Alkohol kann auch schon in geringen Mengen dein ungeborenes Baby für immer schädigen! Der Alkohol gelangt über die Plazenta direkt in die Blutbahn des ungeborenen Kindes. Sein Blutalkoholspiegel wird genauso hoch wie der der Mutter, nur viel langsamer abgebaut. Mögliche Folgen: Das Wachstum des Embryos wird eingeschränkt, es kann zu körperlichen Fehlbildungen oder zu geistiger Behinderung kommen.

ANREGUNG FÜR WEITERE MYTHEN:

Alkohol: Mythen und Meinungen (Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.):
https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/DHS-Factsheet_Alkohol_Mythen_Meinungen_2021.pdf

Alkohol-Mythen zum Thema Schwangerschaft (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)):
<https://www.kenn-dein-limit.de/fakten-ueber-alkohol/alkohol-mythen-schwangerschaft/>

Ziel

- Auseinandersetzung mit eigenen Rauscherlebnissen
- Sensibilisierung für Gefahren eines Rausches
- Selbsterfahrung der Rauschstadien

Hinweise

- Übungen mit den Rauschbrillen erfolgen freiwillig und auf eigene Gefahr
- Bei geschwächtem bzw. schlechtem Gesundheitszustand, bei bekannter Psychose-Erkrankung, bei Epilepsie oder ähnlichen Erkrankungen dürfen die Rauschbrillen nicht benutzt werden.
- Durch die Rauschbrillen wird der Zustand von Beeinträchtigung durch Alkohol und andere Rauschdrogen simuliert.
- Durch die Rauschbrillen wird die optische Wahrnehmung verändert und das Gehirn kurzfristig beeinflusst.
- Brillenträger sollen ihre Brillen nicht absetzen und unbedingt weiter benutzen.
- Angetrunken oder berauscht sollten die Übungen mit der Rauschbrille nicht durchgeführt werden.
- Nach den Übungen benötigen die Augen einen Augenblick Ruhe, damit die Wirkung der Brille auf die Sehfähigkeit wieder ganz verschwindet.
- Sehr selten können leichte Übelkeit, Schwindel oder Kopfschmerzen bei der Brillenbenutzung auftreten. (Warnhinweis aus dem Methodenkoffer Alkoholprävention der Fachstelle für Suchtprävention/Drogenhilfe Köln)

Viele berichten, dass das Erleben mit der Rauschbrille heftiger ist als ein echter Rausch. Um Aussagen wie „So voll war ich ja noch nie!“ zu entkräften, sollten folgende Punkte unbedingt erklärt werden:

Es handelt sich um eine Simulation, die den Zustand nicht genau trifft, sondern ihm ähnlich ist. Der Unterschied besteht darin, dass die Rauschbrille die Wahrnehmung unter Trunkenheit von jetzt auf gleich erzeugt; bei echtem Alkoholkonsum stellt sich dieser Zustand erst nach und nach ein, weswegen sich der Rausch harmloser anfühlt. Außerdem benebelt Alkohol das Gehirn, sodass man den eigenen Zustand wie alles andere auch verzerrt wahrnimmt. Mit der Rauschbrille ist man quasi zum ersten Mal nüchtern „betrunken“, was das Erleben intensiver macht.

Rausch ist eine toxische Reaktion des Körpers, Zeichen für eine Vergiftung. Einfache Handlungen werden anstrengend, da Wahrnehmung und Konzentration sich verändern. Diese „Ausnahmesituation“ kann zu Fehlleistungen, Unfällen und einer Verkennung der Realität führen. Dafür Beispiele sammeln lassen.

Material	Rauschbrillen und je nach Auswahl des Parcours z. B. Pylone, Klebeband für Linie auf dem Boden, Bobbycar, Bälle zum Zuwerfen, Kinderspielzeug etc.
Dauer	Je nach Gruppengröße und ausgewähltem Parcours
Reflexion	Austausch über die Erfahrungen beim Lösen der verschiedenen Aufgaben mit Rauschbrille. Welche Schwierigkeiten und Gefahren lauern bei einem Alkoholrausch im Alltag?

Durchführung **Rauschbrillen** simulieren eindrucksvoll den Zustand der Beeinträchtigung durch Alkohol und/oder durch andere das Gehirn beeinflussende Substanzen: eingeschränkte Rundumsicht, Doppelsehen, Fehleinschätzungen für Nähe und Entfernungen, Verwirrung, verzögerte Reaktionszeit und Verunsicherung werden durch die Rauschbrillen im nüchternen Zustand erlebbar. Aufgrund ihrer starken optischen Wirkung weichen die durch die Brille gesehenen Bilder zwar von der realen Wahrnehmung unter Alkohol- oder Drogeneinfluss ab, aber das Gefühlserleben und die Reaktion auf den Körper sind durchaus mit der Realität vergleichbar. Die erzeugte Verunsicherung und die Kontrolleinbuße über Körper und Körperfunktion sind eine eindrucksvolle Selbsterfahrung. Auch die Zuschauer haben den Eindruck, tatsächlich ange-trunkene bzw. berauschte Personen zu sehen. Die Rauschbrille simuliert eine Rauschwirkung, die etwa einer Blutalkoholkonzentration von 0,8 Promille bis 1,5 Promille entspricht. Sie ist in vier unterschiedlichen Versionen erhältlich²

(Näheres dazu im Handbuch Suchtprävention mit Rauschbrillen der Drogenhilfe Köln unter <https://www.drogisto.de/produkte/details/alkohol-3/handbuch-suchtpraevention-mit-rauschbrillen-1>).

² Alcopop, Nachtversion, Restalkohol, Drogenbrille

Die folgende Übersicht zeigt die negativen Alkoholwirkungen entsprechend den jeweiligen Blutalkoholkonzentration bzw. dem Rauschstadium:

1. Stadium „angeheitert“

Ab 0,2 Promille: Die Stimmung hebt sich und das Wohlbefinden wird gesteigert.

2. Stadium „leichter Rausch“

Ab 0,3 Promille: Die Sehleistung lässt nach, Gegenstände erscheinen weiter entfernt, als sie tatsächlich sind, und das Wahrnehmungsvermögen für bewegliche Lichtquellen verschlechtert sich. Konzentration, Urteilsfähigkeit und Reaktionsvermögen sind beeinträchtigt. Man ist risikobereiter.

3. Stadium „mittlerer Rausch“

Ab 0,8 Promille: erhebliche Konzentrationsschwäche. Man bekommt den sogenannten Tunnelblick, das Gesichtsfeld ist um 25 % verengt. Die Reaktionszeit ist bis zu 50 % verlangsamt. Man neigt zur Selbstüberschätzung und ist enthemmter.

4. Stadium „schwerer Rausch“

Ab 1,5 Promille: Das Sprechen, Sehen und Wahrnehmen werden immer schlechter. Die Enthemmung nimmt weiter zu, die Reaktion ist erheblich gestört. Orientierungslosigkeit, Gleichgewichtsstörungen und Verwirrtheit setzen ein.

5. Stadium „volltrunken“

Ab 2,0 Promille: Der Betäubungszustand setzt ein. Neben verstärkten Gleichgewichts- und Konzentrationsstörungen kommt es zu Gedächtnis- und Bewusstseinsstörungen, zu starker Verwirrtheit und Muskeler schlaffung. Häufig verspürt man einen starken Brechreiz und muss sich übergeben.

Bei über 3,0 Promille ist der Körper wie gelähmt. Häufig ist man unterkühlt und kann den Körper nicht mehr kontrollieren, auch was Ausscheidungen anbelangt. Es kann auch zu Reflexlosigkeit, Lähmungen und schwacher Atmung kommen, bis hin zu Atemstillstand und Tod.

Bei den Rauschbrillen-Aktionen (z. B. Slalom fahren, auf einer Linie gehen, Bälle fangen, ein Türschloss mit einem Schlüssel öffnen ...) erleben Jugendliche zum ersten Mal in nüchternem Zustand die Folgen (übermäßigen) Alkoholkonsums. Sie sind häufig überrascht, wie eingreifend die Wirkung von Alkohol und Drogen auf wichtige Körper- und Wahrnehmungsfunktionen ist. Das öffnet sie für Gespräche über Rauscherfahrungen, Alkohol- und Drogenkonsum auf Partys und Festen. Auch Trunkenheitsfahrten oder Arbeiten unter Drogeneinfluss lassen sich so simulieren und entfalten eine abstoßende Wirkung. Was noch wichtiger ist, die Teilnehmenden an den Brillentests werden sich an diese Erfahrung erinnern, weil sie sie mit klarem und nüchternem Kopf gemacht haben.

Zuerst werden die Übungen von einer Testperson „nüchtern“, also ohne Rauschbrille, gemacht. Dann werden die Teilnehmenden gebeten, dieselbe Übung mit der Rauschbrille zu wiederholen. Je mehr Zeit für eine Übung bleibt, umso nachhaltiger wird die Selbsterfahrung. Anschließend werden die Testperson und die Zuschauenden nach ihren Erfahrungen, Beobachtungen und Eindrücken befragt. Im Gespräch sollte herausgearbeitet werden, wie groß die Einschränkungen durch den Konsum von Alkohol und anderen Drogen sind und welche Gefahren damit verbunden sind, z. B. bei der Teilnahme am Straßenverkehr oder bei der Arbeit. Diese Gefahren betreffen nicht nur die betrunkene Person selbst, sondern je nach Situation auch Familienmitglieder, Freunde und Freundinnen, das Kollegium oder unbeteiligte Fremde.

Abschließend dürfen alle Interessierten den Parcours durchlaufen. Je nach Schwierigkeitsgrad der Übungen sollte jemand ohne Rauschbrille die Person mit Brille begleiten und gegebenenfalls helfen und schützen (z. B. vor Stolpern und Stürzen).

Mögliche Übungen:

Auf einer geraden Linie laufen: Auf dem Boden wird eine Linie mit Klebeband (ca. 10 Schritte) geklebt. Auf dieser sollen die Teilnehmenden vorwärts laufen, sich umdrehen und wieder zurücklaufen. Die Teilnehmenden sollen versuchen, die Arme am Körper zu lassen und sich nicht auszubalancieren.

Balancieren: Die Teilnehmenden sollen versuchen, auf einer Bank (z. B. aus dem Sportunterricht) zu balancieren, ohne dabei das Gleichgewicht zu verlieren. Wichtig: Es müssen unbedingt auf jeder Seite der Bank Begleitpersonen mitgehen, um evtl. vor dem Herunterfallen zu schützen.

„Fang die Bälle“: Den Teilnehmerinnen und Teilnehmern werden 3 bis 5 kleine Bälle zugeworfen. Diese müssen mit den Händen gefangen werden, ohne Zuhilfenahme anderer Körperteile. Diese Übung eignet sich auch als Partnerübung. Die Rauschbrille kann dann im Wechsel aufgesetzt werden.

Korbball: Die Teilnehmenden sollen versuchen, Bälle in einen Abfalleimer/eine Kiste oder einen Basketballkorb zu werfen.

Aufheben: Ohne in die Hocke zu gehen, sollen die Teilnehmerinnen und Teilnehmer verschiedene kleine Gegenstände vom Boden aufheben (z. B. Autoschlüssel, Kugelschreiber, Lippenstift ...). Zu diesem Zweck kann ein quadratisches Feld abgeklebt werden, auf dem 7 oder 8 kleinere Gegenstände verteilt werden, die nacheinander in einen Behälter oder einen Sack eingesammelt werden. Auch diese Übung wird zunächst ohne Rauschbrille gemacht, wobei die Zeit gemessen wird. Mit Brille brauchen die Teilnehmenden meist 2 bis 3 Mal so lange für die Sammelaktion. Diese Übung verdeutlicht besonders eindrucksvoll die im Rauschzustand

eingesammelt werden. Auch diese Übung wird zunächst ohne Rauschbrille gemacht, wobei die Zeit gemessen wird. Mit Brille brauchen die Teilnehmenden meist 2 bis 3 Mal so lange für die Sammelaktion. Diese Übung verdeutlicht besonders eindrucksvoll die im Rauschzustand hervorgerufene Verzögerung der Reaktionszeit und die eingeschränkte Feinmotorik.

Münzen suchen: Eine Variante der vorherigen Übung lässt sich mit einer Handvoll unterschiedlicher Münzen durchführen. Nach dem ersten Durchgang, bei dem alle Münzen aufzulesen sind, soll im zweiten Durchgang eine bestimmte Münze, z. B. eine 20-Cent- Münze, gesucht und aufgehoben werden.

Spielzeugauto steuern: Mit einem ferngesteuerten Auto muss ein Parcours durchfahren werden.

Tür aufschließen: Vor einer Tür/einem Schloss wird der Schlüssel fallen gelassen. Die oder der Teilnehmende soll ihn zuerst aufheben, dann die Tür aufschließen.

Lichtschalter/einfache Maschinen ... sollen von den Teilnehmerinnen und Teilnehmern bedient werden, z. B. Kaffee kochen.

Schreibübung: An einem Computer/Laptop/Smartphone sollen ein paar einfache Sätze geschrieben werden. Diese Übung kann auch handschriftlich durchgeführt werden. Gut geeignet dafür: linierte Blätter, auf die der Teilnehmende Sätze oder seinen Namen schreibt.

Fahrübung mit Bobbycar, Skateboard, Rollbrett, Pedalo, Kickboard ...: Mithilfe von Verkehrskegeln, Tischen, Stühlen und Absperrband wird eine Slalomstrecke aufgebaut. Der Parcours soll nun möglichst zügig absolviert werden, ohne anzustoßen oder Teile zu verschieben. Beim Bobbycar kann eine eine oder eine zweite Person mit Rauschbrille von hinten anschieben.

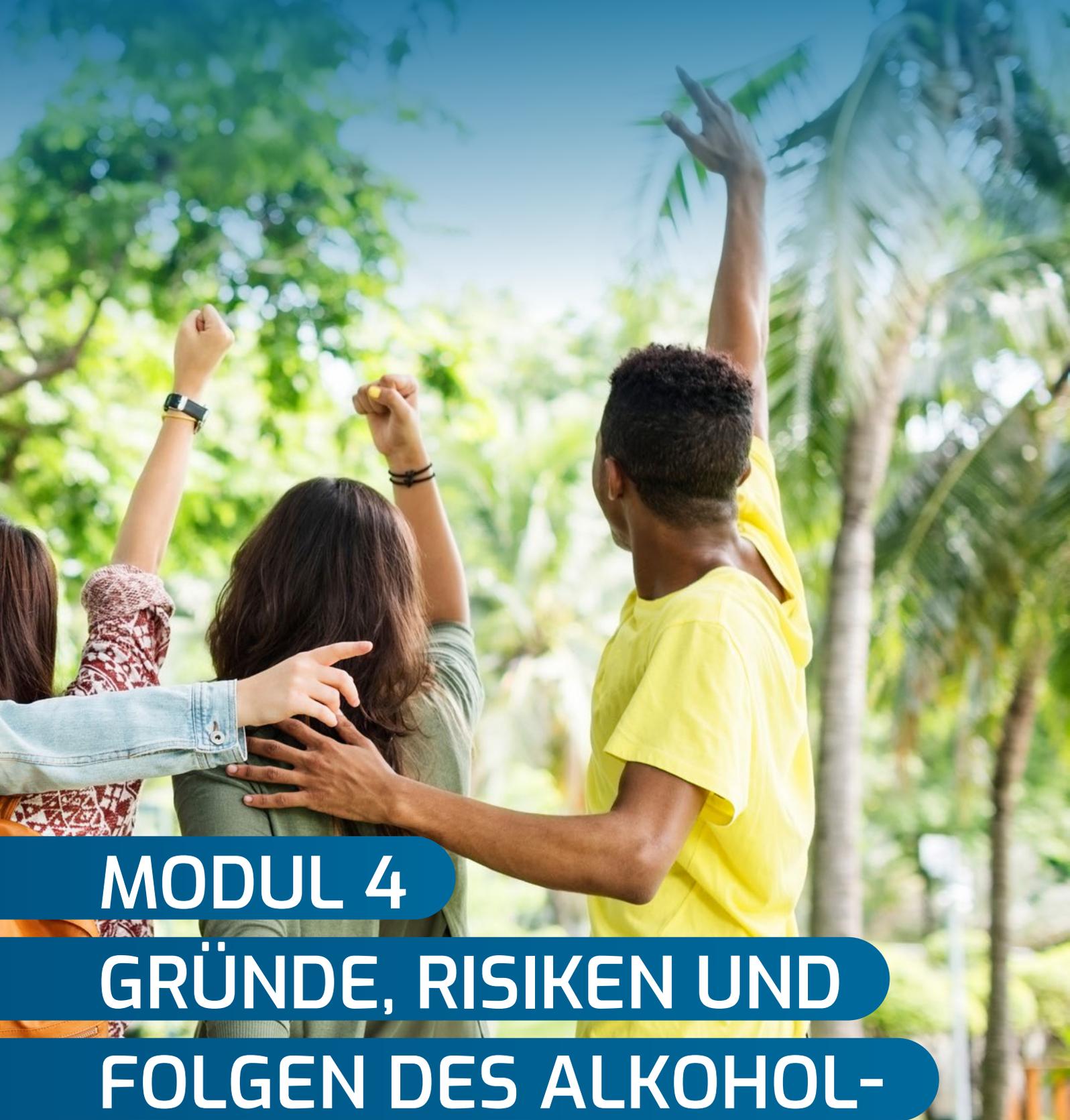
Leseübung: Die Teilnehmenden sollen eine bestimmte Telefonnummer aus dem Telefonbuch herausuchen oder eine Notrufnummer mit ihrem Handy wählen oder eine Zeile aus einem Buch vorlesen ...

Kinderspielzeug: Verschieden geformte Bauklötze müssen in die dafür passende Öffnung eines Eimers geworfen werden. Diese Übung bietet sich besonders an Aktionsständen an, da die Passanten unverfänglich die Brille ausprobieren können, ohne sich vorgeführt zu fühlen. Diese Übung kann auch zu zweit durchgeführt werden, was den spielerischen Wettkampfcharakter erhöht.

Kleine Spielanweisungen wie: „Dann fahr mal Papas Golf vom Club nach Hause.“ oder „Ihr werdet von der Polizei angehalten, sollt auf der Linie laufen und hinterher das aufgenommene Protokoll unterschreiben.“ sorgen für Auflockerung und Heiterkeit und machen zugleich klar, dass die Fähigkeiten aus den Übungen auch im tatsächlichen Leben gebraucht werden.







MODUL 4

GRÜNDE, RISIKEN UND

FOLGEN DES ALKOHOL-

KONSUMS

PiA – **Peers** informieren über **Alkohol**

GRÜNDE, RISIKEN UND FOLGEN DES ALKOHOLKONSUMS

Intention: Unterschied zwischen Alkoholgenuss und Alkoholmissbrauch erkennen

Jeder Schluck Alkohol wirkt! Es ist wichtig, mit dieser Wirkung dosiert umgehen zu lernen. Auch Grenzerfahrungen können einen wichtigen Lerneffekt haben, etwa „total besoffen“ gewesen zu sein, einen „Filmriss“ gehabt zu haben, sich übergeben zu müssen und am nächsten Tag einen Kater auszukurieren. Um den Unterschied zwischen Alkoholgenuss und Alkoholmissbrauch besser definieren zu können, sollten die Peers über die Wirkung von Alkohol und mögliche gesundheitliche Schädigungen durch Alkoholmissbrauch informiert sein. Die Informationsvermittlung erfolgt am eindrücklichsten über die Reflexion ihrer bisherigen Erfahrungen mit eigenem oder fremdem Alkoholkonsum in der Peergroup. Dabei lassen sich gemeinsam Regeln für Grenzen, gesundheitliche Leitlinien für den Umgang mit Alkohol und Erste-Hilfe-Maßnahmen herausarbeiten.

ZIELE

- Kenntnisse über die Wirkungen von Alkoholkonsum auf Körper, Geist und Verhalten
- Kenntnisse über die Notwendigkeit von verantwortlichem Umgang mit Alkohol und von Alkoholabstinenz in bestimmten Situationen (Punktnüchternheit und Safer Use)
- Einblicke in die Suchthematik

VERMITTLUNGSMÖGLICHKEIT

Bei ihren Einsätzen müssen die zukünftigen Peers Konsummuster einschätzen und unterscheiden können, denn bei Gelegenheitskonsumierenden ergeben sich andere Handlungsoptionen als bei Gewohnheitskonsumierenden. Folgende Übungen vermitteln die Grundlagen dafür, diese Unterschiede zu erkennen und einzuordnen.

Übungen

Ziel	Auseinandersetzung mit Konsumanreizen, Gründen und Folgen von Suchmittelkonsum und Suchtverhalten
Hinweise	Möglich ist auch eine Aufteilung in 2–3 Gruppen, je nach Gesamtanzahl der Gruppen, die an einer Fragestellung arbeiten.
Material	<ul style="list-style-type: none">· Karten für die Oberthemen: Gründe – Wirkungen – Folgen (s. Anlage, S. 30)· weiße, grüne und rote Moderationskarten· Stifte/Edding· Material zum Anpinnen bei Bedarf
Dauer	30 Min.
Reflexion	Kontinuierlich im Verlauf der Übung, zusätzlich dazu auch nach Ende im Plenum
Variation	-
Durchführung	<p>Die Gruppe in 3 oder 6 Untergruppen aufteilen. Jede Gruppe erhält andersfarbige (weiße, grüne oder rote) Moderationskarten, denen jeweils unterschiedliche Aufgaben zugeordnet sind:</p> <p>Weiß: Aus welchen Gründen greifen Jugendliche (in eurem Alter oder älter) zu Zigaretten, Alkohol, Computerspielen etc.?</p> <p>Grün: Welche Wirkung haben diese Mittel/dieses Verhalten? Was wisst ihr darüber? Was habt ihr gehört? Welche Wirkungen sind angenehm und erwünscht?</p> <p>Rot: Welche negativen Folgen hat es, wenn man diese Dinge benutzt? Die Folgen können kurzfristig oder später eintreffen!</p> <p>Die Gruppen arbeiten die entsprechenden Aspekte heraus und überlegen dann, welche sie davon positiv oder negativ bewerten. Wenn alle Gruppen fertig sind, stellen sie ihre Ergebnisse nacheinander im Plenum vor. Es beginnt die Gruppe mit den weißen Karten. Die Karten werden vorgelesen, können kommentiert oder ergänzt werden. Sie werden dann unter der entsprechenden Überschrift ausgelegt (oder an Tafel oder Wand gepinnt etc.). So wird nacheinander mit allen Gruppenergebnissen verfahren.</p>

Das Bild könnte folgendermaßen aussehen:



Anschließend wird über das Gesamtergebnis gesprochen. Folgende Fragen könnten dabei besprochen werden:

- Warum haben die Karten diese Farben?
- Wie unterscheiden sich die grünen und die roten Karten?
- Gibt es bei den Wirkungen (grün) auch unangenehme/nicht erwünschte Wirkungen, die u. U. auch bei den Folgen (rot) auftauchen?
- Wenn jemand z. B. raucht oder Alkohol trinkt, um cool zu sein, hilft das dann wirklich?
- Was passiert, wenn man Drogen nimmt, weil Freundinnen oder Freunde einen dazu überredet haben?
- Was fällt bei der Bewertung in positive und negative Aspekte auf?

Herausarbeiten, dass Erwachsene häufig mit den Folgen aus dem roten Bereich argumentieren, (ältere) Jugendliche und Konsumenten aber ihre Erfahrungen und Überzeugungen mit dem grünen Bereich machen und verteidigen (obwohl natürlich die unangenehmen Wirkungen und Folgen kurzfristig auch direkt gespürt werden). Oft finden sich Gründe bei den Folgen wieder. Suchtmittelkonsum ist also keine Lösung für Probleme. Deutlich werden sollte auch, dass am Anfang einer Suchtentwicklung oder von Substanzgebrauchen fast immer individuelle Gründe stehen und oft zunächst positive Erfahrungen gemacht werden. Die negativen Folgen treten erst mit zeitlicher Verzögerung ein. Bei den Gründen tauchen in der Bewertung viele positive Aspekte auf, bei den Wirkungen sind nur noch wenige positive Aspekte vorhanden, die Folgen werden in der Regel durchweg negativ bewertet.

Ziel	Verstehen, warum eine Sucht entstehen kann
Hinweise	Ebener Boden und freie Fläche, damit sich niemand verletzen kann
Material	6 stabile Holzklötze in der Größe einer Fußsohle und ein Klotz in der halben Länge (z. B. Türstopper), 1 Besenstiel, Schokolinsen (als Synonym für ein Suchtmittel wie Alkohol)
Dauer	ca. 20–30 Min.
Reflexion	Siehe weiter unten
Variation	-

Durchführung Zwei Rollen sind zu vergeben: Eine Person spielt eine/n User, die oder der ein Suchtmittel (Schokolinsen) zu sich nimmt. Die Dealerin oder der Dealer bietet das Suchtmittel an. Der Konsument oder die Konsumentin kommt in die Mitte des Raumes und wird gebeten, sich nur auf ein Bein zu stellen. Das andere Bein darf von da ab für die Spieldauer nicht mehr benutzt werden (außer, um auf Klötze zu steigen).

Die andere Person bietet als Dealerin oder Dealer die Suchtmittel an und hat einen Stab (als Krücke), der den unangenehmen Stand des Konsumierenden kurzfristig entlasten kann.

Nach kurzer Zeit wird es unangenehm, nur auf einem Bein zu stehen. Dann bietet man der Person auf einem Bein an, sich die Situation zu erleichtern, indem sie eine Schokolinse nimmt. Nimmt sie sie, bekommt sie den Besenstiel als Stock, die Situation wird leichter, man kann sich abstützen, leichter balancieren. Die Spielleitung bestärkt die Person in der Einnahme. Den Stock gibt es nur in Verbindung mit der vorherigen Einnahme der Schokolinse. Ohne Schokolinse kein Stock – ohne Alkohol kein Rausch!

Nach einigen Sekunden nimmt man den Stock wieder ab mit der Begründung, dass die Wirkung der Schokolinse jetzt abgeklungen sei. Außerdem wird die Person aufgefordert, sich auf einen der Holzklötze und schließlich auf den obersten Klotz, z. B. einen Türstopper zu stellen, statt auf den Boden. Da die Klötze leicht uneben und gestapelt sind, wird die Situation schwieriger, kippliger.

Es werden weiter Schokolinsen angeboten, um sich die Situation wieder zu erleichtern; werden erneut Schokolinsen genommen, bekommt die Person wieder den Stock und wird von der Spielleitung auch darin bestärkt.

Die Wirkung lässt nach, der Stock wird abgenommen, auf den ersten wird ein zweiter Klotz gelegt, die Situation wird noch kippliger, es erfolgt evtl. erneut eine Einnahme usw., bis schließlich der Turm aus Klötzen so wackelig geworden ist, dass die Person nicht mehr ohne Hilfe des Stockes stehen kann.

An dieser Stelle kann das Spiel beendet werden.

Auswertung Zu Beginn wird eine Problemsituation (nur ein Bein) geschaffen, von der jeder weiß, dass sie zumindest langfristig sehr unangenehm bzw. kaum auszuhalten ist. Suchtkranke berichten auch von massiven Problemen in ihrem Leben. Diese können ganz unterschiedlich sein (Probleme im Elternhaus, fehlende Anerkennung, schwierige soziale Bedingungen...), allen gemeinsam ist aber, dass sie für den/die Suchtkranke/n eine große Bedeutung haben.

Im Verlauf der Entwicklung macht man die Erfahrung, dass man durch den Konsum von Suchtmitteln (Schokolinsen) oder durch das Ausführen bestimmter Handlungen diese Probleme eine Zeitlang überdecken, ausgleichen, vergessen, lindern usw. kann (Stock als Wirkung der Schokolinse).

An dieser Stelle wird im Spiel ein Zeitraffer vorgenommen, weil sofort nach der ersten Einnahme der erste Klotz (Türstopper) als Symbol für zusätzliche Schwierigkeiten eingeführt wird. In der Realität liegt zwischen der ersten Einnahme und der ersten spürbaren Konsequenz einige Zeit.

Die hinzukommenden Probleme können ganz unterschiedlicher Art sein:

- Probleme mit den Freundinnen und Freunden im Elternhaus
- in der Schule
- Ärger mit der Polizei/Justiz
- Schwierigkeiten, das benötigte Geld aufzutreiben
- Haft, Prostitution
- usw.

Dass die Situation immer kippliger wird, kann einerseits dazu führen, dass die freiwillige Person sich weigert, weitere Schokolinsen zu nehmen (ge-

schiebt sehr selten), andererseits kann sich die Einnahmegeschwindigkeit erhöhen, um die kippelnden Klötze auszugleichen (Regelfall).

Schließlich geht es bei der Person gar nicht mehr darum, sich mithilfe der Schokolinsen und dem Stock die Aufgabe zu erleichtern, sondern sie kann ohne Stock gar nicht mehr stehen.

Diese Situation nennen wir Abhängigkeit.

**Fragen an die
freiwillige
Person und
an die Gruppe**

Ab wann war sie abhängig?

Lässt sich nicht wirklich benennen, der Weg in die Abhängigkeit ist ein Prozess, bei dem man nur feststellen kann, dass jetzt eine Abhängigkeit vorliegt. Man kann aber nicht sagen, dass die z. B. nächste Flasche Bier die Abhängigkeit auslösen wird.

Was hätte sie noch machen können, außer die Schokolinsen zu nehmen?

In der Regel wird vorgeschlagen, dass die Freiwilligen sich Hilfe hätte holen können. Auf Nachfrage antworteten Freiwillige aber bislang häufig, dass sie in der Spielsituation nicht auf die Idee gekommen sind, weil sie viel zu sehr damit beschäftigt waren, nicht umzufallen.

Manchmal wird vorgeschlagen, einfach aus dem Spiel auszusteigen und das zweite Bein wieder zu benutzen. Das geht zwar in dieser Situation, in der Realität können Betroffene aber nicht einfach so tun, als gäbe es das Problem nicht.

Oft sagen die Freiwilligen hinterher, sie hätten nur deshalb mitgespielt, weil sie das Spiel nicht scheitern lassen wollten. Auch hier gibt es die Entsprechung in der Realität. Viele Jugendliche konsumieren in der Clique mit, um nicht als „Spaßbremse“ in eine Außenseiterposition zu gelangen oder um niemanden zu enttäuschen usw.

Warum ist die Gruppe nicht eingeschritten?

Dazu nur einige exemplarische Antworten, die wir regelmäßig bekommen: Ich wusste nicht, ob ich das darf! Mal sehen, was passiert! Das war doch spannend! Ich habe darauf gewartet, gefragt zu werden!

Ziel	<ul style="list-style-type: none"> • Sensibilisierung für die Entstehung von Sucht • Ursachen von Sucht kennenlernen • alternative Verhaltensweisen kennenlernen
Hinweise	Bei großen Gruppen: Pro Person nur ein bis zwei Zettel ausfüllen lassen, bei Bearbeitung der Fragen in Gruppen tritt „Zettelflut“ kaum auf und die Methode wird dynamischer. Bei jüngeren Teilnehmenden sollte vorab geklärt werden, ob der Begriff „Grundbedürfnis“ verstanden wird. Gegebenenfalls kurz erläutern und einige Begriffe im Plenum zur Verdeutlichung sammeln.
Methode	<ul style="list-style-type: none"> • vorgefertigte Karten mit den Begrifflichkeiten (siehe Schema im Anhang, S. 37) • kleine Zettel • Stifte
Dauer	20–30 Min.
Reflexion	Während und nach der Übung
Variation	-

Durchführung Die Teilnehmenden erhalten Zettel und Stifte mit der Aufgabe, sich in „Murmelgruppen“ bis zu 5 Personen zusammenzufinden. Es werden nacheinander drei Fragen gestellt, in den Gruppen sollen Antworten auf die Fragen gefunden werden. Stichworte reichen, jeweils eine Antwort auf einen Zettel schreiben.

Erste Frage an die Teilnehmenden: Welche Grundbedürfnisse muss ein Mensch erfüllt bekommen, um zufrieden und glücklich zu sein? Die Zettel der angehenden Peers unter „Grundbedürfnisse“ legen (lassen). Falls Nicht-Grundbedürfnisse dabei sind, diese aussortieren. Grundbedürfnisse sichtbar aufteilen in emotionale und materielle und laut vorlesen (lassen).

Die Wichtigkeit der emotionalen Grundbedürfnisse betonen, sie kommen in der Hierarchie nach den materiellen (die in den Industrieländern meistens von der Gesellschaft erfüllt werden).

Zweite Frage an die Teilnehmenden: Was passiert, wie fühlt sich ein Mensch, wenn diese Bedürfnisse über einen längeren Zeitraum nicht erfüllt werden?

Die Antworten unter die Karte „Nicht-Erfüllung“ legen (lassen). Es werden durchweg schlechte Gefühle als Antworten genannt werden.

Der „längere Zeitraum“ ist wichtig zu erwähnen, da wir alle immer mal wieder mit der Nicht-Erfüllung unserer Gefühle konfrontiert werden und lernen müssen, damit umzugehen

(Hinweis auf Frustrationstoleranz/Grenze). Klar ist aber, dass kein Mensch diese Gefühle über einen längeren Zeitraum ertragen kann. Darum die Bitte um die Beantwortung der letzten Frage.

Dritte und letzte Frage an die Teilnehmenden: Was tut ein Mensch, was tut man selbst, um diese Gefühle nicht fühlen zu müssen? Was macht ihr, wenn es euch schlecht geht?

Die Antworten unter „Fruststopper“ legen. Dabei in folgende Kategorien sortieren (lassen):

- a) Weniger hilfreiche „Fruststopper“ (negative Lösungsstrategien): weniger hilfreich sind die, die bei Gewöhnung zur Sucht werden können (Verselbstständigung)
 - nach rechts legen
- b) Neutrale „Fruststopper“: können helfen, aber auch das Gegenteil bewirken (Gratwanderung).
 - in die Mitte legen
- c) Hilfreiche „Fruststopper“: positive Lösungsstrategien, die uns zu dem verhelfen, was wir ursprünglich vermisst haben (Gespräch mit Freunden = Liebe, Freundschaft, Aufmerksamkeit).
 - nach links legen

Methodischer Hinweis: Das Sortieren kann auch durch die Gruppe geschehen.

Es kommt also darauf an, was wir ursprünglich vermissen, ob wir gelernt haben, mit Enttäuschungen umzugehen, und ob wir hilfreiche Fähigkeiten im Umgang mit schlechten, nicht gut erträglichen Gefühlen erlernt haben.

Im Anschluss daran: Fragen und Diskussion.

GRUNDBEDÜRFNISSE

NICHT-ERFÜLLUNG

FRUSTSTOPPER

HILFREICHE FRUSTSTOPPER

NEUTRALE FRUSTSTOPPER

WENIGER HILFREICH

SCHEMATISCHE DARSTELLUNG MIT BEISPIELEN

Frage 1:

Welche Grundbedürfnisse muss ein Mensch erfüllt bekommen, um zufrieden und glücklich zu sein?

GRUNDBEDÜRFNIS

Emotionale Grundbedürfnisse

... Antworten aus dem Plenum ...

Materielle Grundbedürfnisse

... Antworten aus dem Plenum ...

Zum Beispiel: satt sein, keinen Durst haben, gesund sein, körperliche Unversehrtheit, schmerzfrei sein, geliebt werden, Anerkennung, Geborgenheit, Freiraum, Selbstakzeptanz, Anerkennung, Geborgenheit, Spannung/Entspannung, gebraucht werden ...



Erfüllung

→ führt zu Wohlbefinden



Nicht-Erfüllung

→ führt zu Missbefinden

Frage 2:

Was passiert, wie fühlt sich ein Mensch, wenn diese Bedürfnisse über einen längeren Zeitraum nicht erfüllt werden?



Antworten aus dem Plenum unter die Karte „Nicht-Erfüllung“ legen lassen

Beispiele: Angst, Leere, Wut, Verzweiflung, Trauer, Aggressivität, Ohnmacht ...

Das „Aushaltenmüssen“ der nicht erfüllten Grundbedürfnisse und die individuell wahrgenommene Intensität können so stark werden, dass süchtiges Verhalten entstehen kann.

Frage 3:

Was tut ein Mensch, was tut man selbst, um diese Gefühle nicht fühlen zu müssen?
Was macht ihr, wenn es euch schlecht geht?

Fruststopper



Mögliche Fruststopper aus dem Plenum
sammeln lassen

Beispiele: Drogen, (nicht) essen, Arbeit, Fernsehen, Gewalt, (Extrem-)Sport, Hilfe suchen, reden, Musik, Süßigkeiten, Online-Spiele, putzen, Ablenkung, telefonieren, weinen, shoppen, schreien, feiern, Alkohol, Abwechslung, selbstverletzendes Verhalten, Selbstmordgedanken, Cannabis ...



Die Antworten gemeinsam den Strategien
zuordnen



hilfreiche Strategien



neutrale Strategien



weniger hilfreiche
Strategien

Ziel	<ul style="list-style-type: none"> • Mit eigenen Stärken und Schwächen auseinandersetzen • Bewusstmachen, welche Bedeutung/Funktion Rauschmittel im Leben eines Menschen haben können • Bewusstmachen von Risiko- und Schutzfaktoren
Hinweise	<p>Diese Übung hat häufig einen Aha-Effekt im Hinblick auf die Funktion von Rauschmitteln. Wichtig ist es, den Jugendlichen ausreichend Zeit zu lassen, die Karten mit den Begriffen in Ruhe auszufüllen und ihnen vorab einige Beispiele zu geben. Mehrfachnennungen sind möglich und sogar erwünscht. Sie verdeutlichen, welche Gefühle, Eigenschaften oder Dinge offensichtlich für viele besonders wichtig sind.</p>
Material	<p>Moderationskarten (für jede/n Teilnehmende/n mindestens 5 Stück), Stifte, evtl. Schuhkartons als Mauersteine</p>
Dauer	<p>ca. 30 Min.</p>
Reflexion	<p>Hilfreiche Fragen beim Bau der Schutzmauer</p> <ul style="list-style-type: none"> • Weshalb kannst du schwierige Situationen (ohne Suchtmittel wie Alkohol) bewältigen? • Bei wem fühlst du dich/hast du dich wohl gefühlt? • Bei wem kannst/konntest du dich entfalten? • Was tut dir gut bzw. was hat dir früher gutgetan? • Welche Eigenschaften und Haltungen schätzt du an dir? ... schätzen andere an dir? Helfen sie auch in schweren Zeiten? • Welche Fähigkeiten, Interessen, Hobbys sind hilfreich? Weshalb? <p>Hilfreiche Fragen, um zu zeigen, was in schlechten Zeiten mit der Schutzmauer passiert</p> <ul style="list-style-type: none"> • Welche Krisen könnte es geben? • Welche Mauersteine könnten herausbrechen? • Womit könnten Mauerlücken ausgefüllt werden? • Welche Rolle könnte Alkohol dabei spielen?

Fazit: Wenn versucht wird, „Mauerlücken“ mit Substanzen auszufüllen, lassen sich von dem jeweilige Wirkungsspektrum Rückschlüsse auf die unerfüllten Sehnsüchte ziehen (sofern es noch nicht darum geht, Entzugserscheinungen zu mildern). Die Gesprächsleitung holt aus einem „Suchtsack“ Symbole für Alkohol etc. heraus (Überraschungsmoment) und füllt damit einige Lücken. So werden die Funktionen des Substanzkonsums begreifbarer.

Fazit: Eine große, stabile Schutzmauer ist wichtig, denn in Krisenzeiten fallen immer mal „Mauersteine“ heraus und die Mauer soll ja dennoch Schutz bieten.

Hilfreiche Fragen, um die Schutzmauer wieder stabiler und größer zu machen

- Welche herausgebrochenen Mauersteine könnten besonders wichtig sein?
- Welche Alternativen zum Alkoholkonsum könnte es geben?
- Was macht die Mauer wieder stabiler?
- Wie können Lücken wieder gefüllt werden (Steine vergrößern, neue hinzufügen)?
- Wer oder was kann dabei unterstützen?

Variation Eine Möglichkeit besteht darin, die Mauer zu einem bestimmten Thema zu bauen oder Mädchen und Jungen in Kleingruppen zu trennen.

Durchführung Die Teilnehmenden werden aufgefordert, in Einzelarbeit spontan Begriffe auf Moderationskärtchen zu schreiben, die aus ihrer Sicht für ein glückliches, zufriedenstellendes Leben wichtig sind. Das können Gefühle, Eigenschaften, Tätigkeiten, aber auch materielle Dinge sein. Beispiele für solche Begriffe: Freunde, Familie, Kinder, gute Noten, Erfolg, Geld, Arbeit, Karriere, Hobbys, Urlaub, Mut, Kreativität, Vertrauen, Liebe, Sex, Geborgenheit, Glauben, Abenteuer, Grenzen, Sensibilität, Selbstbewusstsein, Lebensmut, Spaß ...

Es können beliebig viele Karten beschriftet werden. Wichtig: Pro Karte bitte nur ein Begriff, groß und gut leserlich. Die Begriffe werden dann im Plenum vorgestellt, indem jede/r seine/ihre Karte/n auf den Boden legt und laut vorliest. Die Kärtchen sollen versetzt in einem Mauerverband angeordnet werden, sodass bildlich eine große Steinmauer entsteht.

Anhand der fertigen Mauer kann jetzt die Bedeutung von Drogen veranschaulicht werden: Die Mauer symbolisiert unsere Schutzmauer gegen Sucht. Wenn aus dieser Mauer Steine herausgenommen werden (an dieser Stelle sollten aus der Mauer wahllos Karten/Kartons entfernt werden), wird die Mauer wackelig und porös, sie droht einzustürzen. In diese Lücken, die entstehen, passen Drogen sehr gut. Drogen haben immer mit Gefühlen zu tun und sind scheinbar gute Lückenfüller. Je mehr Lücken ein Mensch hat, desto größer ist das Bedürfnis, diese Lücken zu füllen. Wichtig ist es zu erkennen, wo bei einer Person selbst und ihrem Umfeld Lücken bestehen können. Welche Steine sind besonders wichtig? Wie können Lücken wieder gefüllt werden? Zum Beispiel, indem die anderen Steine vergrößert werden. Wie geht das? Wer kann dabei helfen?







MODUL 5

PRAXISMODUL

PiA – **P**eers informieren über **A**lkohol

Intention: Gesprächsführungskompetenzen ausbauen

Das Praxismodul bereitet die Peers auf ihre Einsätze vor und stärkt ihre Kommunikationsfähigkeiten. Das in den vorherigen Modulen Erlernte wird durch Übungen vertieft. Im Vordergrund stehen dabei simulierte Gesprächssituationen, die die Identität und Rolle als Peer stärken und die Gesprächsführungskompetenzen ausbauen. Abschließend werten die Peers die Übungen gemeinsam aus.

ZIELE

- Den Peers Sicherheit für ihre Einsätze geben
- Einüben des gelernten Wissens
- In Übungen verschiedene Handlungsmöglichkeiten für Kurzgespräche kennenlernen

VERMITTLUNGSMÖGLICHKEIT

- Einführung in die Grundlagen der Gesprächsführung. Gut geeignet dafür: die MOVE Schulung. (<https://www.move-trainings.de/jugendliche/default.aspx>)
- Der Beratungsansatz orientiert sich an den Prinzipien des Motivational Interviewing (MI) und dem Transtheoretischen Modell der Verhaltensänderung nach Prochaska und Di Clemente.
(Näheres dazu in: Keller, S. (Hrsg.) 1999: Motivation zur Verhaltensänderung – das Transtheoretische Modell in Forschung und Praxis, Lambertus-Verlag, Freiburg im Breisgau.)
- Der Ansatz wird durch die ausbildenden Fachkräfte in Grundzügen erläutert, dann mit den Peers diskutiert. Danach können die Peers die vermittelten Inhalte in Rollenspielen einüben.

TIPP:

- Weitere Information zur motivierenden Kurzintervention MOVE finden sich unter:
<https://www.ginko-stiftung.de/move/default.aspx>

Motivational Interviewing

Der Ansatz des Motivational Interviewing (MI) wird in der Suchtberatung/Suchtprävention angewendet, um eine Verhaltensänderungen anzustoßen. Dieses Ziel dürfte bei den Peer-Gesprächen (zum Beispiel aufgrund der Kürze und der Gesprächssituation) zu ehrgeizig sein. Dennoch bietet die Motivierende Gesprächsführung eine gute Voraussetzung für offene und konstruktive Gespräche im Rahmen von Peer-Gesprächen.

An den folgenden fünf Prinzipien des Motivational Interviewing wird diese Grundhaltung deutlich:

Prinzip 1: Autonomie beachten

- Entscheidungsfreiheit der Jugendlichen betonen und nicht in einen „Verbesserungsreflex“ verfallen, weil man es „besser weiß“

Prinzip 2: Empathie ausdrücken

- Verständnis für die Jugendlichen zeigen

Prinzip 3: Nicht gegen Widerstände angehen

- Stattdessen: spiegeln, anerkennen, neue Perspektive anbieten („Andere Jugendliche haben uns erzählt, dass sie aus sportlichen Gründen im Limit bleiben. Könnte das für dich ein Grund sein?“, „Welchen anderen Grund könnte es für dich geben, weniger zu trinken/in dieser Situation nicht zu trinken?“), neue Informationen anbieten

Prinzip 4: Selbstwirksamkeit fördern

- Dem/der anderen zutrauen, dass er/sie einen gesunden Umgang mit Alkohol entwickeln kann

Prinzip 5: (falls möglich) Diskrepanzen zwischen gesundheitsschädlichem Verhalten und Zielen/Interessen/Werten entwickeln

- Zum Beispiel: „Du hast erzählt, dass du dich am Wochenende häufig betrinkst und sich deine Freundin darüber beschwert, dass du tagsüber oft schlapp herumhängst. Wie stehen diese beiden Dinge im Verhältnis zueinander?"; dann: „Was ist dir wichtiger? „Wie könntest du beides miteinander vereinbaren (zum Beispiel im Limit bleiben)

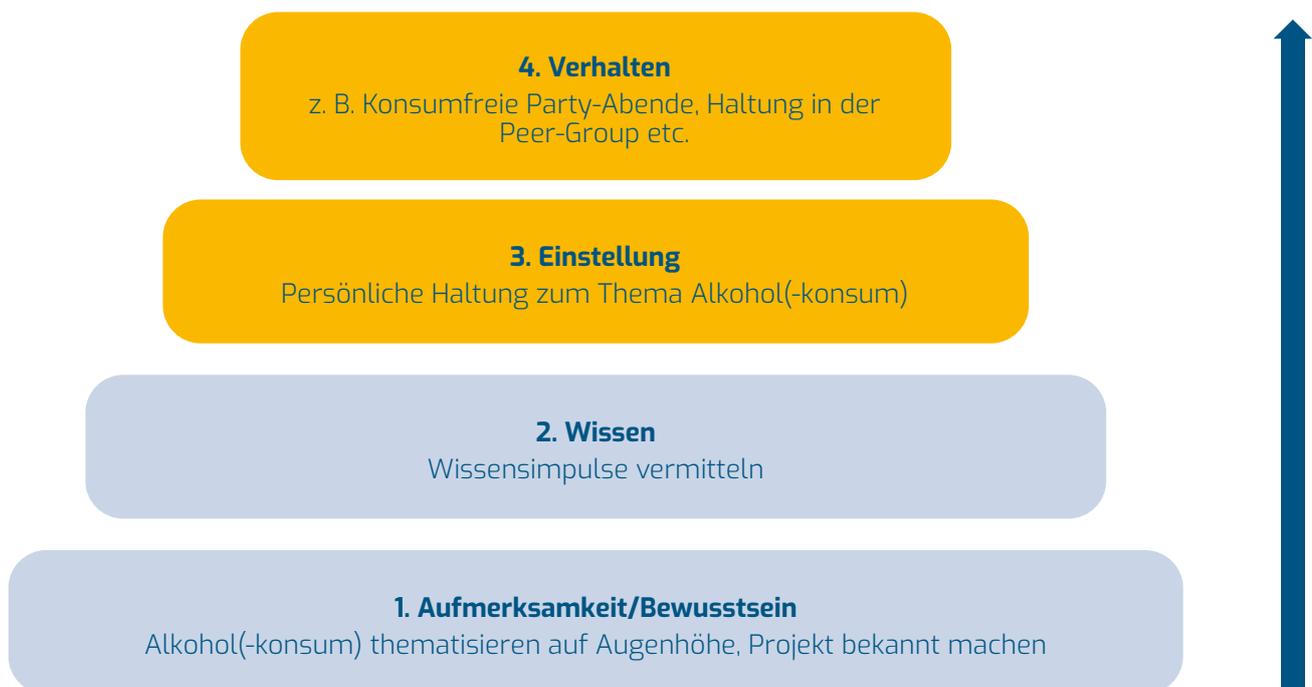
Weitere Informationen zur Motivierenden Gesprächsführung: Miller, W. R. und Rollnick, S. (2015). Motivierende Gesprächsführung. 3. Auflage des Standardwerks in Deutsch. Lambertus Verlag, Freiburg im Breisgau.

Zielpyramide

Was kann in einem Peer-Gespräch erreicht werden?

- Das Ziel der Peer-Maßnahme ist es, mit (möglichst vielen) Jugendlichen möglichst wirkungsvolle Gespräche zu führen. Dabei können die einzelnen Gesprächspartnerinnen und -partner auf unterschiedlichen Ebenen erreicht werden. Diese Ebenen sind in der Zielpyramide der Peer-Maßnahme (siehe Abbildung) dargestellt.

ZIELPYRAMIDE PEER-MASSNAHMEN



Bei den beiden unteren Ebenen handelt es sich um die Basisziele eines Peer-Gesprächs. Das bedeutet: Jedes Gespräch sollte die Ebenen „Bewusstsein/Aufmerksamkeit“ und „Wissen“ einbeziehen. Die beiden weiteren (orangefarbenen) Ebenen sind variable Ziele. Das bedeutet, dass sie nicht in jedem Gespräch erreicht werden können und müssen. Die Peers sollten jedoch im Blick behalten, dass es diese beiden Ebenen gibt und sich über sie eine intensivere Auseinandersetzung mit dem Thema Alkohol(-konsum) erzielen lässt.

Gesprächstipps

Offene Fragen stellen

- „Offene Fragen“ sind Fragen, die nicht nur mit Ja oder Nein zu beantworten sind bzw. bei denen Antwortmöglichkeiten vorgegeben werden (z. B. Was findest du besser, a oder b?). Statt „Findest du deinen Alkoholkonsum eigentlich in Ordnung?“ zum Beispiel: „Wie finden deine Freundinnen und Freunde denn deinen Umgang mit Alkohol?“

Widerspiegeln des Gesagten in eigenen Worten

- Bei schwierigen Gesprächen kommt es häufig zu Missverständnissen. Um zu prüfen, ob man wirklich verstanden hat, was das Gegenüber meint, kann man das Gehörte in eigenen Worten wiederholen. Dies wird in der Regel nicht als lästig empfunden, sondern vielmehr als Interesse und Wertschätzung (aktives Zuhören).

Pausen zulassen

- Sprechpausen zulassen. In den allermeisten Fällen kommt es nach einer Weile von alleine zu einer Antwort und das Gespräch läuft weiter.

Wissenslücken eingestehen

- Auch wenn die Peers „Expertinnen und Experten“ zum Thema Alkohol sind, ist es in Ordnung, wenn sie auch einmal Wissenslücken zugeben. Das verschafft Sympathie und bietet ihnen außerdem die Chance, auf die Informationsangebote des Projekts oder der BZgA (Website, BZgA-Infotelefon etc.) zu verweisen.

Widerstand anerkennen und übertreiben

- Wenn im Gespräch gesagt wird, „Ist das nicht übertrieben mit dem Alkohol? Ich nehme das nicht so streng, wenn ich noch fahren muss. Bis jetzt ist es immer gut gegangen“, könnten die Peers überspitzt antworten: „Du findest also, dass du dir überhaupt keine Sorgen machen musst, wenn du betrunken ins Auto steigst?“

Persönliche Entscheidungsfreiheit betonen

- Wenn im Gespräch gesagt wird, „ständig wird einem überall vorgeschrieben, was man tun soll: Iss nicht zu fett, trink nicht so viel, tu dies, tu jenes. Das nervt, da hab ich echt keinen Bock drauf!“, könnten die Peers einräumen: „Natürlich ist es deine Sache, was du tust und was du bleiben lässt. Wir wollen dir nur die Infos geben, damit du selbst informiert entscheiden kannst.“

„Evergreens“ zum Weiterführen des Gesprächs

- Für den Fall, dass von den Jugendlichen keine Fragen oder Gesprächsbeiträge in die Runde geworfen werden, können die Peers immer ein paar praxisrelevante Fragen vorbereiten.
- Hier einige Vorschläge:
 - Wie sieht es denn mit deinem Alkoholkonsum aus? Oder bei deinen Freunden und Freundinnen?
 - Auf die Antwort: „Ich trinke nicht viel“, nachfragen und gemeinsam ausrechnen: Wie viel ist „nicht viel“?
 - „Was trinkt ihr so an einem typischen Abend beim Feiern?“
 - „Habt ihr schon einmal einen schönen (!) Flirt mit jemand Betrunkendem gehabt?“
 - Bei gemischten Gruppen: Mädchen fragen „Wie findet ihr betrunkene Männer?“ und umgekehrt. Findet ihr, dass Alkohol attraktiv macht? Warum/warum nicht?
 - Warum trinken Menschen Alkohol? Pro und kontra zusammentragen.
 - Der Fokus kann dabei auch auf dem Coolness-Verlust (Peinlichkeit) oder dem Attraktivitäts-Verlust (Sport, Haut ...) durch Alkohol liegen – das sind Themen, die den Jugendlichen wichtig sind.
 - Fragen einsetzen, die den „Wettbewerbsgedanken“ schüren: „Ihr kennt euch schon mit Alkohol aus, oder?“. Dann könnt ihr testen, was tatsächlich bekannt ist, etwa: „Wie lange dauert der Alkohol-Abbau?“, „Wie viel Promille hast du nach zwei Bier?“ usw.



Übungen

Ziel	Den Unterschied zwischen offenen und geschlossenen Fragen einüben
Hinweise	-
Vorbereitung	Fragebogen ausdrucken
Dauer	ca. 10 Min.
Reflexion	Anschließende Besprechung der Fragebögen in der Gruppe
Variation	-
Durchführung	Entscheide, was hier eine offene (zu ausführlicherem Erzählen einladende) Frage ist, was eine geschlossene (mit Ja oder Nein oder knappen Angaben zu beantwortende) Frage. Gibt es „Graubereiche“? Formuliere eine als geschlossen erkannte in eine offene Frage um.

FRAGEN STELLEN

	OFFEN	GESCHLOSSEN
Was magst du am Alkohol?		
Wo bist du aufgewachsen?		
Wie soll es mit dem Rauchen weitergehen: ganz aufhören, weniger rauchen oder weitermachen wie bisher?		
Ist es dir recht, dass wir darüber sprechen?		
Wie denkst du über deine momentane Situation?		
Hast du schon daran gedacht, ganz mit dem Kiffen aufzuhören?		
Welche Ziele sind dir in deinem Leben wichtig?		
Wie hast du bisher Schwierigkeiten in deinem Leben gemeistert?		
Möchtest du deinen Alkoholkonsum so weiterführen wie bisher?		
Wie würde dein Leben aussehen, wenn du ganz damit zufrieden wärst?		
Machst du dir Gedanken über deinen Alkoholkonsum?		
Was sind die drei wichtigsten Beweggründe, weshalb du deinen Zigarettenkonsum verändern möchtest?		
Wann möchtest du endgültig keine Zigaretten mehr rauchen?		
Liebst du mich?		
Möchtest du dich zu einem weiteren Gespräch treffen?		
Wie geht's?		
Welche Punkte möchtest du heute noch besprechen?		
Gibt es Gott?		
Warum glaubst du nicht an Gott?		
Ist dies eine offene Frage?		

(Quelle der Fragen: Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH)

Ziel	Einüben von aktivem Zuhören und empathischem Verhalten Rollenspiel- übung
Hinweise	Das Wort „Rollenspiel“ ruft bei den Teilnehmenden manchmal Nervosität hervor. Es ist wichtig herauszustellen, dass es an dieser Stelle nicht darum geht zu überprüfen, wer wie gut in Gesprächsführung ist, sondern sich in einem geschützten Rahmen mal auszuprobieren. Kleingruppen eignen sich dafür besser als eine Übung im Plenum.
Material	Genügend Platz/Räume für Kleingruppenarbeit; Aussagekärtchen ausdru- cken, Aussagekärtchen
Dauer	ca. 30 Min.
Reflexion	Welche Strategien gelingen gut, welche weniger? Welche gefallen mir mehr/ weniger?
Variation	-
Durchführung	Was ist Empathie? Die Schulungsleitung stellt den Peers in Kurzform die zentralen Strategien des aktiven Zuhörens vor:

EMPATHIE

- Empathie = die Bereitschaft und Fähigkeit, sich in die Einstellungen anderer Men-
schen einzufühlen
 - ist das wesentliche Charakteristikum motivierender Gesprächsführung
- Inhalte
 - Einfühlen in eigene Ziele, Wünsche, Hoffnung
 - Bewertungen des eigenen Erlebens
 - Bewertungen der sozialen Umwelt
 - Selbstbildschilderungen
 - Innerer Bezugsrahmen (= eigene Werte und Normen)
 - Empathisch sein heißt also zu versuchen, die Standpunkte der Jugendlichen
so umfassend wie möglich zu begreifen, d. h. insbesondere ambivalente
Einstellungen zuzulassen
- Professionelle Empathie verlangt Distanz bei gleichzeitigem Respekt der Würde
des Gegenübers: mitfühlen ja – mitleiden nein.
 - nicht in der manchmal unstrukturierten und chaotischen Lebenswelt des
Jugendlichen mitschwimmen

- Empathie ist keine Technik des Widerspiegeln (nicht Emotionen des Jugendlichen zu den eigenen machen, Abgrenzung ist wichtig, manchmal aber schwer)
- Gefühle, Sichtweisen und Standpunkte der Jugendlichen sollen verstanden werden – ohne zu bewerten, zu kritisieren oder gar ins Lächerliche zu ziehen
- Verstehen heißt dabei nicht dasselbe wie „einverstanden sein“ oder „billigen“

BEWÄHRTE STRATEGIEN

1. Offene Fragen stellen

„Offene Fragen“ sind Fragen, die nicht nur mit Ja oder Nein zu beantworten sind bzw. bei denen Antwortmöglichkeiten vorgegeben werden (z. B. Was findest du besser, a oder b?). Statt „Findest du deinen Alkoholkonsum eigentlich in Ordnung?“ zum Beispiel: „Wie finden deine Freunde denn deinen Umgang mit Alkohol?“ (siehe oben)

2. Aktiv zuhören

- Aktives Zuhören = eine Einschätzung darüber abgeben, was der Gesprächspartner mir vermutlich mitteilen wollte
- Es geht nicht darum, das Gesagte zu wiederholen, sondern es im Hinblick auf die Zielsetzung des Gesprächs zu filtern und ausgewählte Aspekte mit neuen Worten widerzuspiegeln
- Reflexionen vermitteln Verständnis und stärken die Beziehung
 - Aktiv zuhören ist kein passiver Vorgang
 - Die Kontaktperson wählt aus der Fülle von Informationen das für sie Sinnvollste und kleidet es in neue Worte
 - Reflexionen können Tempo und Richtung des Gesprächsverlaufes beeinflussen (klingt einfacher, als es ist)

Aspekte des aktiven Zuhörens

- Verbal vermittelte Inhalte
 - Aufschlüsselung in Sach-, Selbstoffenbarungs-, Appell- und Beziehungsebene

- Nonverbal vermittelte Inhalte
 - Mimik, Gestik, Tonfall, Haltung, Nähe – Distanz
 - unterstreichen Gesagtes oder geben Zusatzinfos (z. B. Ausprägung eines Gefühls) bzw. teilen etwas Gegenläufiges mit (z. B. wirkt traurig, sagt aber: „Alles super bei mir“)
- Beziehungserfahrungen/Vorinformationen/Erwartungen
 - Überprüfen des bisherigen Bildes (hier auch überprüfen, was bei einem selbst los ist, berührt mich das Thema etc.)
 - Wenn es Unstimmigkeiten gibt, vielleicht noch mal nachhaken
- Aktiv zuhören bedeutet, das eigene Verständnis einer Mitteilung zu überprüfen, anstatt es von vornherein für richtig zu halten
- Man legt dem Jugendlichen das eigene Verständnis zur Prüfung vor

Formen aktiven Zuhörens

- Unterscheiden sich im Hinblick auf die Nähe, die damit zum Jugendlichen erzeugt wird:
 - Frage: Wie fühlst du dich dabei? – wahrt Distanz
 - Hypothetische Frage: „Hat dich das sehr geärgert?“ – schafft relative Nähe
 - Feststellung: „Das hat dich sehr geärgert!“ – schafft Nähe

Alle drei Formen sind im Rahmen motivierender Gesprächsführung grundsätzlich nützlich, es muss je nach Situation entschieden werden, was passt

- Wenn die Nähe schaffende Feststellung als Reflexion formuliert wird, lassen sich wiederum drei unterschiedliche Formen unterscheiden, die unterschiedliche Tiefen des Gesprächs forcieren. Angenommen, ein/e Jugendliche/r sagt: „Ich denke darüber nach, mit dem Saufen aufzuhören, aber ich bin mir nicht sicher.“
 - R1: „Du bist dir nicht sicher“ – einfache Wiederholung von Teilen des Gesagten (eigene Erfahrung mit der Teilwiederholung)
 - R2: „Du wägst Vor- und Nachteile ab“ – Wiederholung in anderen Worten
 - R3: „Dir geht’s mit dem Saufen nicht gut im Moment“ – Reflexion der tieferen Bedeutung

- Weiteres Beispiel
 - „Gut, in letzter Zeit war ich echt oft zu voll, aber eigentlich find ich Alkohol trinken echt cool“
 - R1: zu voll
 - R2: Alkohol trinken ist dir wichtig
 - R3: Du stellst fest, dass es nicht immer leicht ist, verantwortungsbewusst mit Alkohol umzugehen

(siehe MOVE-Trainermanual, <https://www.move-trainings.de/jugendliche/default.aspx>)



Ziel	Einfühlen in Gesprächssituationen, Berührungsängste abbauen, Kontakt mit einzelnen Jugendlichen und deren Bezugsgruppen herstellen. Ansprechen von Jugendlichen, Einstieg ins Gespräch
Hinweise	Alles kann gelingen – nichts muss! Die Peers suchen sich in ihren späteren Einsätzen die Gesprächspartner und -partnerinnen aus, mit denen sie sich das Gespräch zutrauen. Sie sollten auf ihre eigenen Grenzen (Selbstschutz) achten und sich nicht überfordern. Oft ist der Anfang schon gemacht, wenn ein Give-away oder Getränk angeboten wird. Wenn gefragt wird, ob das um sonst ist und wer die Peers sind, ist ein Gesprächseinstieg möglich. Genau dies wird hier geübt!
Vorbereitung	Vortrag über stressfreie Kurzgespräche <ul style="list-style-type: none"> • Unverfängliche Themen: Wetter, Anreise, Räume • Gemeinsamkeiten suchen: Hobbys, Filme, Musik, Persönlichkeiten, die man gut findet • Familie – mit Vorsicht! • Atmosphäre schaffen, indem man den anderen lobt oder bewundert. • No-go: Politik, Religion, Krankheit Danach wird für die Rollenspiele eine Freifläche als Bühne bestimmt
Material	Rollenkarten für Rollenspiele aus dem Stegreif 4–5 Situationen mit Rollenkärtchen: <ul style="list-style-type: none"> • 2 Frauen trinken Alkopops • 2 Pärchen, davon 1 Person angetrunken • 2 Jungs mit Bier in freundlicher Stimmung • 3 Leute hängen ab und sind ganz mit sich beschäftigt • 3 Mädchen oder 3 Jungen hängen stehend zusammen und kennen dich!
Dauer	20 Min.
Reflexion	Jede Szene wird kurz im Plenum reflektiert unter dem Gesichtspunkt „Was geht gut und was geht besser?“. Wie haben die Jugendlichen ihre Situation erlebt und wie ist aus ihrer Sicht der Kontakt zu den Peers entstanden? Wie haben sie sich gefühlt und wer oder was hat sie angesprochen bzw. wer oder was eher nicht? Die Peers reflektieren anschließend ihre Rollen: Welche Gedanken waren im Vorfeld da, wie war der Einstieg ins Gespräch und wie der weitere Verlauf? Anschließend werden die Zuschauenden einbezogen.

Variation -

Durchführung Die Situationen werden den Teilnehmenden nacheinander vorgestellt, Rollenkarten verteilt und danach aus dem Stegreif angespielt. Anschließend erfolgt die Kurzreflexion. Die Rollen auf den Karten nicht zu ausführlich beschreiben, damit genügend Spielraum für spontane Äußerungen bleibt.

Aufgabe:

In jeder Kleingruppe werden Kurzdialoge mit den Rollen „Jugendliche/r“ und „Kontaktperson“ gespielt und anschließend ausgewertet.

Ziel:

Herausarbeiten des Stellenwertes des Substanzkonsums. Es soll kein Veränderungsdruck aufgebaut werden.

Rollen:

1 Jugendliche/r, 1 Moderator/in, 1 Kontaktperson, 1–2 Beobachter/innen

Die Jugendlichen bringen eine typische Äußerung, die in Zusammenhang mit dem Alkoholkonsum steht, und die Kontaktperson hört aktiv zu (siehe unter „aktives Zuhören“) und fragt nach. Das Ganze sollte in wertschätzender Art und Weise geschehen.

- Der/die Moderator/in achtet auf die Einhaltung des Auftrags und auf die Zeit
- Die Beobachtenden schauen sich den Prozess aufmerksam an und achten auch auf nonverbale Aspekte, Ambivalenzen und selbstmotivierende Aussagen.
- Zeit: pro Sequenz ca. 3 Min., dann 3–5 Min. Reflexion
- Rollenwechsel nach jeder Sequenz

Beispielstatements am Ende des Moduls (Seite 74).

EINSTIEG IN DAS THEMA

Ziel	Durch Körperübung erfahren, welche Reaktion den Widerstand des Gegenübers auflöst.
Hinweise	Diese Übungen am besten im Freien durchführen. Die Teilnehmenden sollen Ringe und Ketten ausziehen.
Material	-
Dauer	10 Min.
Reflexion	Gespräche
Variation	-

Durchführung Es bilden sich jeweils Paare mit Personen etwa gleicher Körpergröße. Sie stellen sich in einem Abstand von ca. 10 Metern einander gegenüber auf.

1. Übung

Eine ist die Person im Widerstand. Sie läuft mit ausgestreckter und geballter Faust auf ihr Gegenüber zu. Die ausgestreckte Faust symbolisiert den Widerstand, das sogenannte „Schwert“ zum Angriff. Das Gegenüber (Peer) läuft gleichzeitig mit ausgestreckter flacher Hand auf die/den anderen zu. Die ausgestreckte flache Hand symbolisiert das sogenannte „Schild“, um den Angriff abzuwehren. Es entsteht ein Kampf der Kräfte, wer der/die Stärkere ist. Dann werden die Rollen getauscht.

2. Übung

Gleiche Übung mit folgender Änderung: Bevor beide aufeinandertreffen, geht das Gegenüber (Peer) einen Schritt zur Seite und lässt die Person im Widerstand „ins Leere laufen“. Dann werden die Rollen getauscht.

3. Übung

Gleiche Übung mit folgender Änderung: Bevor beide aufeinandertreffen, hakt sich das Gegenüber (Peer) bei der Person im Widerstand unter und nutzt die Energie des Widerstandes, um sich gemeinsam im Kreis zu drehen. Dann werden die Rollen getauscht.

4. Übung

Der Peer entscheidet selbst, welche der drei Reaktionen er/sie bei der Person im Widerstand anwendet. Danach werden die Rollen getauscht.

Auswertung im Plenum: Welche Reaktion (Übung) eignet sich am besten im Umgang mit Widerstand und warum?

Ergebnis:

- Übung 1 ist ein Machkampf und sehr kräftezehrend.
- Übung 2 verursacht Unsicherheit und kann die Person im Widerstand wütend machen.
- Übung 3 nutzt die Energie der Person im Widerstand, um gemeinsam ins Gespräch zu kommen, der Widerstand wird umgeleitet.

VORBEREITUNG AUF DAS THEMA

Ziel	Lernen, mit Widerständen umzugehen; Widerstand als Motivation annehmen und im Gespräch nutzen; welche Sätze sind „Türöffner“, welche eher nicht?
Hinweise	Jedes Verhalten ist motiviert und will erkannt werden! Widerstände sind Hinweise auf nicht beachtete Ambivalenzen („einerseits/andererseits ...“), die beachtet werden wollen.
Material	Aktion Jugendschutz Bayern e.V. (2013): „Einstieg oder Ausstieg“ – Suchtpräventive Karten für gelingende Gespräche mit Jugendlichen. Spiel mit 124 Karten und ein 15 Seiten umfassendes Begleitheft. Zu beziehen über den Webshop der Aktion Jugendschutz in Bayern: https://materialien.aj-bayern.de .
Dauer	20 Min.
Reflexion	Welche Erfahrungen waren wichtig? Was kenne ich aus eigener Anschauung? Was wird für mich als Peer dazu wichtig sein?
Variation	-
Durchführung	In der Gesamtgruppe oder in Kleingruppen werden Fragekarten aus der Mitte gezogen und bewertet, ob sie in einem Gespräch weiterführen oder eher geeignet sind, Abwehr hervorzurufen. Beispiele: „Wie geht es dir mit der Vorstellung, auf einer Party mal keinen Alkohol zu trinken?“ oder „Hast du das mit dem Trinken eigentlich im Griff?“, „Du weißt schon, dass Komasaufen blöd macht?!“

FORMAT: ARBEIT IN KLEINGRUPPEN

Ziel	Lernen, kreativ mit Widerständen umzugehen und Gesprächshemmungen abzubauen.
Hinweise	<p>Die Teilnehmenden können sich in der geschützten Gruppe mit gleichen Voraussetzungen erproben. Jede/r soll mal Jugendliche/r oder Peer sein und darf sich „unprofessionell“ ausprobieren!</p> <p>Vor den Kleingruppen kann die Übungsleitung beispielhaft mit den Teilnehmenden zu Aussagen üben. Fehler sind auch bei der Leitung erlaubt, wenn sie damit offen umgeht und mit der Runde die richtigen Wege erarbeitet (Fehlerkultur!).</p>
Material	Aussagekarten und schriftliche Anleitungen für die Kleingruppen
Dauer	30 Min.
Reflexion	<p>Welche Erfahrungen wurden als Jugendliche/r oder Peer gemacht? Was war neu und spannend? Wie konnte ich mir helfen, wo bin ich weitergekommen bzw. was hat gut geklappt?</p> <p>Gibt es einen roten Faden, den ihr beachten wollt? Was bedeutet das für euch als Peers?</p>
Variation	-
Durchführung	<p>In der Anleitung werden die Rollen für Jugendliche – Peer und Beobachtende – festgelegt. Jeder soll wenigstens einmal Jugendliche/r und einmal Peer gewesen sein. In Kurzdialogen (ca. 1–3 Min.) wird eingeübt, wie sich ein guter Kontakt herstellen lässt, in dem Jugendliche sich gesehen und verstanden fühlen. Es geht nicht um Lösungen, nur um einen gelingenden Kontakt!</p> <p>Die Peers finden sich in Zweier- oder Dreiergruppen zusammen. Sie bekommen eine typische Aussage zum Alkoholkonsum und probieren verschiedene Antwortmöglichkeiten aus.</p>

BEISPIELSTATEMENTS AM ENDE DES MODULS (SIEHE S. 74)

Ziel	Lernen, mit Widerständen umzugehen.
Hinweise	Das Wort „Rollenspiel“ ruft häufig Nervosität bei den Teilnehmenden hervor. Es ist wichtig herauszustellen, dass es an dieser Stelle nicht darum geht zu überprüfen, wer wie gut in Gesprächsführung ist, sondern sich in einem geschützten Rahmen mal auszuprobieren. Kleingruppen eignen sich besser dafür als eine Übung im Plenum. Genügend Platz/Räume für Kleingruppenarbeit
Material	Aussagekärtchen
Dauer	ca. 30 Min.
Reflexion	Welche Strategien gelingen gut, welche weniger? Welche gefallen mir mehr/weniger? Bei welchen Äußerungen/Verhalten der Jugendlichen entstehen für mich als Peer die größten Herausforderungen?
Variation	-
Durchführung	Anhand eines Beispielsatzes stellt die Schulungsleitung den Peers die unterschiedlichen Möglichkeiten des Umgangs mit Widerstand vor.

Anschließend finden die Peers sich in Zweier- oder Dreiergruppen zusammen. Sie bekommen typische Aussagen zum Alkoholkonsum und werden gebeten, mit unterschiedlichen Antwortmöglichkeiten darauf zu reagieren. Die Rolle des/der Jugendlichen und des Peers wechseln nach jedem Statement. In Dreiergruppen kann es eine/n Beobachterin geben, auch hier wechselt die Rolle nach jedem Durchgang, sodass jede/r Teilnehmende mindestens einmal jede Rolle übernommen hat.

Beispielsatz:

Gesprächspartnerin/Gesprächspartner: „Wenn ich ein Problem mit Alkohol hätte, würde ich sofort mit dem Trinken aufhören.“

Mögliche Antworten:

Herausstellen eines Aspekts aus dem Satz: „ein Problem ...“ – „sofort...“

Einfaches Widerspiegeln

„Du könntest es jederzeit lassen.“

Überzogenes Widerspiegeln

„Bei dir hat Alkohol überhaupt keine negativen Begleiterscheinungen.“

Widerspiegeln der Ambivalenz

„Du kannst dir schon vorstellen, dass es mit Alkohol Probleme geben könnte.“

Verschiebung des Fokus

„Wir müssen nicht über den Alkohol sprechen. Reden wir lieber über die Probleme, die dich wirklich beschäftigen.“

Umdeuten

„Du gehst sehr gesundheitsbewusst mit deinem Körper um.“

Zustimmung mit einer Wendung

„Das kann ich mir gut vorstellen. Was wären denn solche Probleme, wegen denen du aufhören würdest?“

Herausstellen der persönlichen Wahlfreiheit

„Das ist ja auch ganz allein deine Entscheidung, ob und wie viel du trinkst oder auch nicht.“

Mit der Position der Gesprächspartnerin/des Gesprächspartners konform gehen

„Wenn du mit dem Trinken keine Probleme hast, brauchst du auch nicht aufzuhören.“

Beispielstatements:

- Manchmal denke ich schon, dass es mal wieder etwas zu viel war, wenn ich morgens voll den Kater habe und gar nicht rauskomme und so, aber dann ist das auch schnell wieder vergessen.
- Ich kann auch mal zwei bis drei Monate ohne, aber die Wochenenden sind ohne schon irgendwie uncooler.
- Wenn man voll ist, dann ist das für uns alle hier normal.
- Der wichtigste Grund ist mir beim Trinken eigentlich, dass man das Leben mal von einer anderen Seite sieht. Wenn man mal totalen Stress hat und dann trinkt, dann sieht man vieles anders, von 'ner lustigen/entspannten Seite.
- Noch geht's meinem Körper gut. Wenn's ihm mal schlecht geht, dann hör' ich auf.
- Was soll denn daran so schlimm sein, wenn ich ab und zu trinke?
- Alkoholkonsum, da reden wir eigentlich nicht darüber, wir werden ja auch nicht gefragt.

- Man wünscht sich manchmal schon einen Rat oder ein paar Informationen, aber man sagt das nicht.
- Ich find's eigentlich sogar cool, wenn Leute sich entscheiden, nicht zu trinken, aber für mich wär das nichts.
- Ich versuche oft am Wochenende mal weniger zu trinken, aber meistens gelingt es mir irgendwie nicht ...
- Mein Opa ist 80 Jahre und kerngesund, trinkt aber jeden Tag eine halbe Flasche Korn.
- Ich habe in der Zeitung gelesen, dass zwei Bier am Tag sogar gesund sind!
- Haschisch ist doch viel schlimmer als Alkohol.
- Mit drei Bier fahr ich locker noch Roller.
- Am Wochenende darf man doch ordentlich einen trinken, da passiert doch nichts ...
- Nur Bier trinken macht doch nicht süchtig.
- Für zehn Euro frei Saufen bei der Flatrateparty am Wochenende. Das muss man doch ausnutzen!
- Ich versteh' gar nicht, warum meine Mutter immer Stress macht, wenn ich Alkohol trinke, das tun doch alle!
- Was wollt ihr denn? Uns den Alkohol verbieten, oder was?
- Ja klar, und ihr trinkt gar keinen Alkohol, oder wie?
- Es saufen doch alle. Das ist ganz normal ...





MODUL 6

GESPRÄCHSABLAUF

UND AUSSTATTUNG

PiA – **P**eers informieren über **A**lkohol

GESPRÄCHSABLAUF UND AUSSTATTUNG

Intention: Kontaktaufnahme gestalten und zum Abschluss bringen

Der erste Schritt ist häufig der schwierigste. Oft möchten die Peers konkrete Ideen und Anregungen für die Kontaktaufnahme genannt bekommen, die ihnen Handlungssicherheit geben.

VERMITTLUNGSMÖGLICHKEIT

- Im Brainstorming mögliche Türöffner-Sprüche sammeln, auf die die Peers später zurückgreifen können.
- Die Peers, die bereits länger dabei sind, berichten den Neulingen von positiven Strategien. Sie wissen ja bereits aus Erfahrung, was gut ankommt.

BEISPIELE FÜR TÜRÖFFNER-SPRÜCHE UND STRATEGIEN (Z. B. AM FLIPCHART):

- humorvoll und offensiv ansprechen (mit Gewinnspiel und Preisen locken)
- nach den persönlichen Erfahrungen mit Alkohol fragen („Schon mal einen Absturz gehabt oder kennt ihr jemanden, der ...?“, „Was trinkt ihr denn am liebsten?“ etc.)
- „Schon mal von unserem Projekt gehört?“
- „Geht ihr feiern? Wohin geht's denn?“
- „Wisst ihr, was ihr machen könnt, um keinen Kater zu bekommen?“
- Habt ihr Lust, unsere Rauschbrille auszutesten? (sie gleichzeitig zeigen) – Habt ihr Bock auf'n Quiz? – Ihr könnt auch was gewinnen!
- An Infoständen und in Jugendzentren geeignete Strategien/Türöffner:
 - Wissensquiz
 - Rauschbrillen

ERGÄNZENDE TIPPS VOM SCHULUNGSLEITENDEN:

- Nicht entmutigen lassen, Übung macht den Meister/die Meisterin!
- Im Allgemeinen sind die Reaktionen positiv.
- Ihr habt etwas zu verschenken.
- Ihr wollt ja nicht belehren, sondern Impulse setzen, in den Austausch kommen.

Methoden

EINSATZ VON GIVE-AWAYS

Give-aways sind nicht nur attraktive Geschenke, sie können auch als Anreiz oder Kontaktmittel sowie als Gewinn für die Beteiligung an einer Aktion am Infostand oder an einem kleinen Quiz etc. dienen. Die Aussicht auf einen Gewinn steigert bei vielen Menschen die Motivation, sich an solchen Aktionen zu beteiligen. Zusätzlich zu dem kleinen Geschenk gewinnen die Jugendlichen dabei an Wissen.

Die Kontaktabahnung über Give-aways und Gewinnspiele oder Quiz- bzw. Mitmachaktionen wie etwa einem Rauschbrillenparcours ist daher erst einmal positiv besetzt und fördert die Begegnung und den Austausch. Im besten Fall behält der oder die Jugendliche das Give-away oder die ausgefüllte Quizkarte und so wirkt der Impuls ggf. nachhaltiger bzw. wird bei Gelegenheit wieder aufgefrischt.

VERMITTLUNG INS HILFESYSTEM

Bei manchen Gesprächen kann es dazu kommen, dass die Peers Informationen über Drogenberatungsstellen oder andere Hilfestellen geben müssen. Ein grober Überblick über das Hilfesystem vor Ort ist daher sinnvoll.

ABSCHLUSS

Gespräche immer positiv beenden! Die Peers sollten sich für die Bereitschaft der Jugendlichen an dem Gespräch bedanken und diese würdigen.

Eine gute Idee ist es außerdem, das Gespräch mit einem Hinweis auf den nächsten Termin und/oder auf die Website/Instagram-Account etc. des Projekts zu beenden.





MODUL 7

VORBEREITUNG AUF DEN

EINSATZ VOR ORT

PiA – **P**eers informieren über **A**lkohol

VORBEREITUNG AUF DEN EINSATZ VOR ORT

Intention: Handlungspläne entwickeln

Bei der Organisation von Peer-Einsätzen müssen Einsatzplanung, Verteilung der Teams und weitere nötige Handlungsschritte im Vorfeld besprochen werden. Um die Handlungspläne der Peers zu entwickeln, werden zunächst alle Tätigkeiten und Ziele gesammelt, die aus ihrer Sicht als Aufgaben für sie infrage kommen.

VERMITTLUNGSMÖGLICHKEIT

- Brainstorming-Session, um alle Tätigkeiten und Ziele für den Einsatz zu sammeln. Wichtig dabei: Die Leitung lässt alle Vorschläge gelten und bewertet keinen davon negativ.

DIE NÄCHSTEN SCHRITTE FESTLEGEN

Am Ende der Planungssitzung sollten die unmittelbar anstehenden Arbeitsschritte vereinbart werden.

- Termin und Ort für das nächste Teamtreffen sowie einen inhaltlichen Schwerpunkt festlegen. Klären, ob zu diesem Termin Vorbereitungen getroffen werden müssen und wenn ja, wer diese übernimmt.
- Auf der Grundlage der erarbeiteten Handlungspläne vereinbaren, wer welche Aufgaben bis wann erledigt und wer dabei einbezogen werden muss.

EINSATZORGANISATION

Das Projekt mit anderen Trägern in der Kommune vernetzen (Jugendamt, Gesundheitsamt etc.). Konzerte, Kir- mes, Weinfeste, Stadtfeste, Sommerfeste sowie Karneval sind gut geeignet um entsprechende Peer-Einsätze durchzuführen. Mindestens einmal pro Jahr sollte sich eine Steuerungsgruppe treffen, um das Thema „Alko- holprävention im öffentlichen Raum“ zu besprechen. An einem solchen Netzwerktreffen können auch (einige) Peers teilnehmen, um die jeweils Beteiligten in der Kommune kennenzulernen und den Austausch zu ermög- lichen.

Peer-Einsätze sind in unterschiedlichen Kontexten möglich und sinnvoll. Die Unterschiede zwischen diesen Tou- ren/Einsätzen und ihren jeweiligen Ziele benennen und erläutern, damit die Peers später bei der Einsatzwahl besser entscheiden können, welche Einsätze sie gerne machen möchten und welche ihnen eher nicht zusagen

(Bsp. Kneipentour: eher Safer Use, auch mit Betrunkenen in Kontakt; oder Jugendzentrum: mehr interaktive und methodische Arbeit, mehr Zeit).

Als Schulungsleitung dafür einen möglichen Einsatzplan auf Flipchart vorbereiten und die einzelnen Einsätze am Schaubild erläutern. Im Anschluss an die Vorstellung der Einsätze findet die Aufteilung und Zuordnung der Peers sowie die Terminierung statt, sodass am Ende ein konkreter Einsatzplan entsteht. Diesen im Nachgang schriftlich an die Peers verschicken.

Hilfreich ist auch eine Liste mit den wichtigsten Materialien für die jeweiligen Einsätze, die in der Sitzung erläutert und zusammen mit dem Einsatzplan an alle Peers geschickt werden. Alle Peers bekommen außerdem ein Paket mit allen Infomaterialien und Give-aways zur Ansicht und ggf. zur Vorbereitung zu Hause.

Eine Kontaktliste erstellen, sodass die Peers untereinander Absprachen zu Treffpunkten/-zeiten verabreden können. Darauf steht auch die Nummer des Diensthandys der Schulungsleitung mit dem Hinweis, dass diese bei jedem Einsatz für die Peers telefonisch für Rückfragen oder in Notfällen erreichbar ist.

TIPPS:

- WhatsApp-Gruppen machen es leichter, im Krankheitsfall oder bei Suche nach Vertretung für einen Einsatz spontan und schnell miteinander zu kommunizieren. Voraussetzung dafür: Alle Peers müssen einverstanden sein, in diese Gruppe aufgenommen zu werden. Sollte das nicht der Fall sein, zu anderen Anbietern wechseln (wie z. B. Signal oder Telegram o. ä.) oder E-Mail-Verteiler nutzen, damit niemand von der Kommunikation ausgeschlossen wird.
- Bei der Terminvereinbarung auch an Evaluationstreffen am Ende der Saison denken. Sie sind geeignete Gelegenheiten, um beim Grillen o. ä. die einzelnen Einsätze ausführlich zu besprechen und Verbesserungspotenziale zu erkunden.
- Es hat sich bewährt, nach jedem Einzeleinsatz Gelegenheit zu einer Nachbesprechung zu geben. Bei Problemen etc. können auch kurzfristig Termine mit dem Peer- Team bzw. einem einzelnen Peer und einer Fachkraft vereinbart werden.





MODUL 8

ABSCHLUSS UND

AUSWERTUNG DER

SCHULUNG

PiA – **P**eers informieren über **A**lkohol

ABSCHLUSS UND AUSWERTUNG DER SCHULUNG

Intention: Qualitätssicherung

Das Abschlussgespräch kann kurzgehalten werden. In einem „Blitzlicht“ erhalten die Peers einzeln Gelegenheit, sich zu äußern, wie er/sie sich im Moment fühlt und was er/sie aus der Schulung mitgenommen hat.

VERMITTLUNGSMÖGLICHKEIT

- Die Seminarleitung kann in einer Schlussansprache ihren Dank für das Engagement und die Kompetenz der Peers aussprechen, und betonen, dass sie sich auf die Zusammenarbeit freut. Zum Schluss der Schulung sollte noch ein Rückmeldebogen an die Teilnehmenden ausgeteilt werden, der für zukünftige Schulungen ausgewertet wird.



Methode

Ziel	Die Peers sollen sich möglichst persönlich äußern, ohne dass sie Kritik oder Widerspruch befürchten müssen. Sie sprechen damit auch an, welche Klärungsprozesse im Team noch notwendig sind und üben das freie Sprechen.
Hinweise	-
Material	Stuhlkreis oder Kissen
Dauer	10 Min.
Reflexion	-
Variation	-.
Durchführung	Die Teilnehmenden sitzen im Kreis und äußern sich reihum kurz zu den Fragen: <ul style="list-style-type: none">· Wie fühlst du dich jetzt?· Wie war die Schulung rückblickend für dich?· Was hast du aus der Schulung mitgenommen? Die Stellungnahmen werden nicht kommentiert oder unterbrochen.

Rückmeldebogen Schulung

Datum: _____

Ort: _____

Wir bitten dich, den Rückmeldebogen möglichst ehrlich zu beantworten. Du hilfst uns damit, unsere Arbeit zu überprüfen und ggf. zu verbessern. Herzlichen Dank für deine Bemühungen.

1. Wie zufrieden bist du mit der Schulung insgesamt?

voll und ganz
zufrieden

eher
zufrieden

eher
unzufrieden

voll und ganz
unzufrieden

2. Wie zufrieden bist du mit der Vermittlung der Theorie (Referate, Inputs, Methoden, Materialien)?

voll und ganz
zufrieden

eher
zufrieden

eher
unzufrieden

voll und ganz
unzufrieden

3. Wie zufrieden bist du mit der Vermittlung der Praxis (Übungsanteile, Methoden, Rollenspiele, Transfer ...)?

voll und ganz
zufrieden

eher
zufrieden

eher
unzufrieden

voll und ganz
unzufrieden

4. Gab es „Bausteine“ in der Schulung, die dir besonders gut gefallen haben?

Wenn ja, welche (und vielleicht auch, warum)?

5. Gab es „Bausteine“ in der Schulung, zu denen du dich eher kritisch äußern möchtest?

Wenn ja, welche (und vielleicht auch, warum)?

6. Fühlst du dich nach der Schulung für deinen Einsatz als Peer ausreichend gerüstet?

Ja, denke schon

Nein, eher nicht

Nein, überhaupt nicht

Wenn „Nein“, was bräuchtest du noch, damit du dich für die Einsätze als Peer sicher fühlst?

7. Wie beurteilst du die Organisation der Veranstaltung?

gut

weniger gut

na ja, hätte besser
sein können

schlecht

8. Welche Aspekte/Anregungen fandest du insgesamt besonders bemerkenswert?

4. Hast du Verbesserungsvorschläge und/oder Themen, die du vertiefen möchtest?

Wenn ja, welche?

