

ALKOHOLPARCOURS »ERFAHRUNG(S)RAUSCH«



Manfred Gesch

Arbeitsgemeinschaft Suchtverbeugung
im Kreis Warendorf

www.suchtverbeugung-waf.de

Impressum:

Titel

Alkoholparcours »Erfahrung(s)Rausch«

Planung & Entwicklung

Manfred Gesch, Klaus Liedtke, Maria Mayer, Jens Micke, Timo Schüsseler

Autor

Manfred Gesch

Illustrationen

Klaus Schwandt

www.atelier-schwandt-graphics.de

Inhalt

I. Einführung zum Alkoholparcours »Erfahrung(s)Rausch«

Notwendigkeit und Ziel dauerhafter Präventionsarbeit..... 5
 Die 12 Module des Parcours »Erfahrung(s)Rausch« im Überblick7
 Empfehlung: Auswahl von 5 bis 6 Modulen
 Zeitlicher Rahmen 8
 Personelle Ressourcen 8
 Voraussetzung für die Ausleihe 8
 Fortbildung für Multiplikatoren zwecks Nutzung des Alkoholparcours..... 9
 Ausleihe..... 9
 Aufbauanleitung für die Roll Ups10

II. Ziel und Einsatz der einzelnen Module

Hinweise zu den einzelnen Übungen

1. Rauschbrillenparcours12
 2. Game Over17
 3. Alkohol zeigt Wirkung..... 23
 4. Der Kick aus der Flasche.....27
 5. Buchstabensalat..... 30
 6. Eins aus Vier ist richtig..... 35
 7. Don't drink and drive 44
 8. SprachLos 47
 9. Bilder die von Alk erzählen..... 50
 10. Flaschenkinder 55
 11. Masterplan – Hilfe aus dem Netz.....61
 12. Noch Genuss oder schon Sucht?!..... 66

III. Kopiervorlagen

Arbeitsblatt Jugendschutzbestimmungen.....71
 Arbeitsblatt Buchstabensalat72
 Hilfreiche Internetadressen zum Thema.....73
 Der Suchtprozess..... 74
 Ausleihvertrag: Alkoholparcours »Erfahrung(s)Rausch«..... 75



»Ich bin nicht süchtig nach dem Stoff.
Ich bin süchtig nach dem Gefühl.«

Timo Schüsseler, Exuser

Notwendigkeit und Ziel dauerhafter Präventionsarbeit

Die Arbeitsgemeinschaft Suchtvorbeugung besteht seit 1991. Sie ist ein Zusammenschluss von Personen, Diensten und Einrichtungen im Kreis Warendorf, die Aufgaben der universellen (bezogen auf die Allgemeinheit) und selektiven (bezogen auf Risikogruppen) Prävention wahrnehmen. Schwerpunktzielgruppe der Präventionsarbeit sind hierbei Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene.

Im Lebensverlauf aller jungen Menschen stehen mit zunehmendem Alter allein zu treffende Entscheidungen an. Viele Entscheidungen basieren auf dem »Ja/Nein«- oder »richtig/falsch«-Schema.

Eine Verbotskultur, im Sinne von: »Du musst nur ›Nein‹ sagen.«, hat sich im Rahmen eines suchtpreventiven Ansatzes nicht bewährt. Im Kontakt mit Suchtmitteln (psychoaktive Substanzen) und suchtgefährdenden Situationen (stoffungebundene Süchte) spielen gesellschaftlich, kulturell und subkulturell tradierte Werte und Erfahrungen eine maßgebliche Rolle. Viele Suchtmittel und suchtgefährdende Situationen sind im Alltag verortet. Sie gehören zu Feierlichkeiten, machen Spaß, sorgen für entspannte Atmosphäre, lassen Vergessen oder sind einfach nur spannend und unterhaltsam.

Ziel selektiver Prävention muss es sein, junge Menschen in ihren Handlungs- und Entscheidungskompetenzen zu fördern, bevor sie vor der alleinigen Entscheidungssituation stehen.

Entscheidungskompetenz meint die Erkenntnis, dass es graduelle Abstufungen im Umgang mit Suchtmitteln und suchtgefährdenden Situationen gibt. Für die Präventionsarbeit bedeutet dies, Genussfähigkeit zu fördern und Missbrauch zu vermeiden.

Zur **Handlungskompetenz** gehört,

- junge Menschen mit realistischen Informationen über Stoffe, Wirkungen und Handlungsweisen zu versorgen
- sie bei eigenverantwortlichen Entscheidungen im Umgang mit Suchtgefahren im Sinne einer positiven Lebensbewältigung zu unterstützen
- sie zu befähigen, in schwierigen Lebenssituationen rechtzeitig Möglichkeiten der Beratung und Hilfe in Anspruch zu nehmen.



Suchtvorbeugung bedarf kontinuierlicher Mitarbeit.

Wunsch der Arbeitsgemeinschaft Suchtvorbeugung im Kreis Warendorf ist es, dass Träger und Einrichtungen die AG Suchtvorbeugung für die Entwicklung von Angeboten nutzen und personelle Ressourcen für die kontinuierliche Weiterentwicklung zur Verfügung stellen.

Auf diesem Hintergrund entwickeln die AG Mitglieder vielfältige Maßnahmen, erproben sie in der Praxis und – bei erfolgreicher Umsetzung – werden die Inhalte, Methoden und Vorgehensweisen dokumentiert und verschriftlicht, um sie gezielt anderen Kooperationspartnern für eine eigenständige Umsetzung zur Verfügung zu stellen.

Arbeitsgemeinschaft
Suchtvorbeugung
im Kreis Warendorf

Kontaktadresse
für Anfragen und Mitarbeit:

Fachstelle für Suchtvorbeugung
AK Jugend- und Drogenberatung
im Kreis Warendorf e.V.
Königstraße 9
59227 Ahlen

Tel.: 02382 / 918690
Email: gesch@drops-online.de



Dokumentierte Praxisprojekte
und Maßnahmen finden sich
auf der Internetseite der AG Sucht-
vorbeugung unter
[https://www.suchtvorbeugung-waf.de/
projekte/](https://www.suchtvorbeugung-waf.de/projekte/)

Einführung zum Alkoholparcours »Erfahrung(s)Rausch«

Junge Menschen treffen mit zunehmendem Alter tagtäglich eigenständige Entscheidungen. Dazu gehört, neben dem Umgang mit süchtig machenden Verhaltensweisen, die Entscheidung für oder gegen den Gebrauch von unterschiedlichsten legalen bzw. illegalen Genuss- und Suchtmitteln.

Bezogen auf den Konsum von Alkohol ist die Entscheidung für oder gegen den Konsum von vielfältigen Faktoren abhängig, beeinflusst und vielschichtig begründbar. Einflüsse aus dem privaten Umfeld, aus dem Elternhaus, der Schule und durch Medien bilden einen wesentlichen Hintergrund. Gerade im Rahmen der pubertären Entwicklung bekommt die Freizeitorientierung eine besondere Funktion. Häufig bestimmt die Peer Group, in der ein Jugendlicher sich bewegt – es kann sich auch um wechselnde Gruppierungen handeln – über Konsum- und Verhaltensmuster. Bei den meisten Jugendlichen ergeben sich erste Konsumerfahrungen mit Suchtmitteln in Gruppen. Die Wodkaflasche am Skaterplatz, das Bier auf der privaten Geburtstagsparty, der gesüßte Schnaps während der 1. Mai Tour, das Vorglühen im Vorfeld des Rosenmontagszuges etc.



Ziel der Alkoholprävention muss es sein, sowohl über die positiven Wirkungen (der Zugang auf andere wird leichter, Spannungszustände werden minimiert, Lockerheit entsteht etc.) als auch über die negativen Wirkungen des Konsums (Zellgift, Kontrollverlust, unverantwortliches Handeln etc.) wertfrei zu informieren, um auf diesem Hintergrund die Entscheidungskompetenz im Umgang mit dem Stoff zu stärken. Bei der Entscheidung für den Konsum muss deshalb der Fokus auf den genussorientierten Umgang mit Alkohol gelegt werden, um riskanten, gesundheitsschädlichen Alkoholkonsum zu vermeiden.

Der **Alkoholparcours »Erfahrung(s)Rausch«** will mit seinen 12 verschiedenen Modulen dazu beitragen, sich auf spielerischer Ebene erkenntnisorientiert mit den unterschiedlichsten Wirkungen von Alkohol in unterschiedlichen Szenarien auseinanderzusetzen. Dazu gehört auch die Auseinandersetzung mit den Fragen:

- »Wie entsteht Sucht?«
- »Auf was muss ich im Umgang mit Alkohol achten?«
- »An wen wende ich mich, wenn ich Fragen zum Thema habe?«

Der Alkoholparcours bietet also vielschichtige Möglichkeiten zur Auseinandersetzung mit den Themen Alkohol und Alkoholkonsum – reflektorisch bei sich selbst und übertragen auf das Verhalten von anderen.

Dazu stellt der Alkoholparcours 12 Module zur Verfügung, die im Sinne eines **Baukastensystems** genutzt werden können. Die 12 Module behandeln folgende Inhalte:

Die 12 Module des Parcours »Erfahrung(s)Rausch« im Überblick

Modul	Name	Ziel
1	Rauschbrillenparcours	Den Teilnehmenden bewusst machen, dass bereits alltägliche Dinge unter Alkoholeinfluss schwer zu realisieren sind.
2	Game Over	Erste Hilfe leisten bei Alkoholintoxikation & bei Bedarf Herzdruckmassage durchführen.
3	Alkohol zeigt Wirkung	Kennenlernen des menschlichen Organsystems und mögliche Organbeeinträchtigungen bzw. -schädigungen durch regelmäßigen, erhöhten Alkoholkonsum.
4	Der Kick aus der Flasche	Informationen über den altersgemäßen Verkauf, die Abgabe und den Konsum von gebrauten und vergorenen alkoholischen sowie branntweinhaltigen Getränken im Sinne des Gesetzes zum Schutz der Jugend in der Öffentlichkeit.
5	Buchstabensalat	Einstieg in eine Diskussion rund um Begriffe, die sich mit dem Thema Alkohol beschäftigen.
6	Eins aus Vier ist richtig	Fragen rund um das Thema Alkohol, die jeweils vier verschiedene Antwortmöglichkeiten bieten. Zu beantworten durch die richtige Positionierung auf einem von vier farbigen Antwortfeldern.
7	Don't Drink and Drive	Die Botschaft zu vermitteln, dass Alkohol und Autofahren nicht zusammen passen.
8	SprachLos	Zusammengesetzte Begriffe pantomimisch von der Gruppe darstellen lassen, die von jeweils einem Teilnehmer erraten werden sollen.
9	Bilder die von Alk erzählen	Die Teilnehmenden sollen anhand von Bildern ihre Gedanken und Erfahrungen zum Thema reflektieren.
10	Flaschenkinder	Alltagsszenen mit Alkoholflaschen gemeinsam einschätzen und bewerten.
11	Masterplan – Hilfe aus dem Netz	Die mediale Kompetenz junger Menschen zu nutzen und zu stärken, um in Problemsituationen die richtigen Unterstützungseinrichtungen zu den Themen Sucht und Suchtvorbeugung im Internet zu finden (Stichwort: zielführende Internetrecherche).
12	Noch Genuss oder schon Sucht?	Alltagssituationen gemeinsam nach den Kriterien »Sucht«/ »Keine Sucht« einschätzen, bewerten und die jeweiligen Entscheidungen erläutern. Beantwortung der Frage: Wie entsteht Sucht?

RAUSCHBRILLENPARCOURS



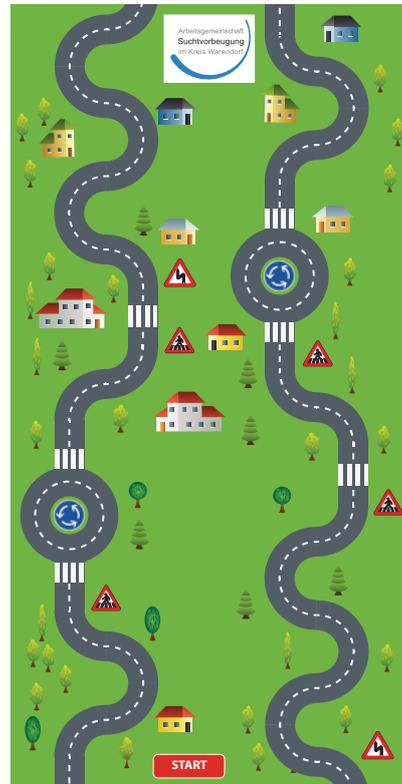
Modul 1 – Rauschbrillenparcours (Fußparcours)

Ziel: Den Teilnehmenden bewusst zu machen, dass bereits alltägliche Dinge unter Alkoholeinfluss schwer zu realisieren sind.

Gruppengröße: Ca. 5 bis 6 Teilnehmer (TN)

Material:

- Fußparcours (siehe Abbildung) für zwei Personen
2,00 x 4,00 Meter – aufgedruckt auf extra stabiles, rollbares PVC (Feuerschutz B1, witterungsbeständig, waschbar)
- 4 Rauschbrillen in unterschiedlicher Stärke
- 2 mal 3 Jonglagebälle
- 2 Schraubverbindungen in Blau & Schwarz
- 2 Holzschuhe mit Schnürsenkeln zum Schleife binden
- 2 Holzpuzzles – Motiv: Pinguin
- 2 große Holzautos
- 2 kleine Holzautos
- 4 bunte Spielfiguren 
- 6 bunte Spielfiguren in Zylinderform
- Zum Schutz des Teppichs
ein Paket Einmal-Schuhüberzieher (blaues Plastik)



Hintergrund:

Wer zu viel Alkohol getrunken hat, kann oft seine Bewegungen nicht mehr koordinieren. Wie schwierig dann schon die einfachsten Alltagshandlungen sein können, lässt sich mit dem Alkoholparcours eindrucksvoll erfahren. Es ist nämlich gar nicht so einfach, mit 0,8 bis 1,5 Promille den Hindernisparcours zu meistern. Das gilt vor allem dann, wenn der Parcours in einer vorgegebenen Zeit absolviert werden soll.

Die Rauschbrillen sind Spezialanfertigungen zur Simulation von relativer Fahruntüchtigkeit unter Alkoholeinfluss. Sie simulieren annähernd eine Rauschwirkung, die einer Blutalkoholwirkung von 0,8 ‰ bis etwa 1,5 ‰ entspricht.

Der Brillenträger erlebt den Parcours mit einer eingeschränkten Rundumsicht, mit Doppelsehen und Fehleinschätzungen für Nähe und Distanz, was zu einem Gefühl von Verunsicherung führt. Die im Parcours zu absolvierenden Aufgaben werden mit verzögerter Reaktionszeit ausgeführt und werden durch diese Wahrnehmungsveränderung zu einer Herausforderung.

Vier Rauschbrillen in unterschiedlicher Stärke

Bestandteil des Alkoholparcours »Erfahrung(s)Rausch« sind vier Rauschbrillen in unterschiedlicher Stärke.



Die linke Brille mit dem grünen Band simuliert einen Effekt von ca. 0,8 Promille Alkoholkonzentration im Blut.

In diesem Stadium treten Gleichgewichtsstörungen auf, das Sehvermögen ist gestört, Reaktionszeiten verlängern sich, Entfernungen können nicht mehr exakt eingeschätzt werden etc.

Die rechte Brille mit dem blauen Band simuliert einen Effekt von ca. 0,8 Promille.

Sie ist zusätzlich abgedunkelt, so dass alkoholbedingte Einschränkungen auch bei Dämmerung bzw. Nachtfahrten simuliert werden können. Rauschzustände und Dunkelheit erhöhen die Gefahr von Unfällen.



Die linke Brille mit dem schwarzen Band simuliert einen Effekt von ca. 1,3 Promille Alkoholkonzentration im Blut.

In diesem Stadium treten massive Gleichgewichtsstörungen auf, das Sehvermögen ist deutlich gestört, Geschwindigkeiten und Entfernungen können nicht mehr exakt eingeschätzt werden etc.

Die rechte Brille mit dem roten Band simuliert einen Effekt von ca. 1,3 bis 1,5 Promille.

Sie ist zusätzlich abgedunkelt, so dass alkoholbedingte Einschränkungen auch bei Dämmerung bzw. Nachtfahrten simuliert werden können. Rauschzustände und Dunkelheit erhöhen die Gefahr von Unfällen.

Hinweise vor der Übung:

Es muss darauf hingewiesen werden, dass mit den Rauschbrillen der Promillegehalt nachgestellt werden kann, die Wahrnehmungsveränderungen sich jedoch nur grob auf das **motorische** Körperverhalten unter Alkoholeinfluss beziehen. Sprachverhalten, Hörverhalten, geistige Flexibilität etc. reduzieren sich durch die Brille – im Gegensatz zum tatsächlichen Alkoholkonsum – natürlich nicht bzw. nur sehr gering.

Übungen mit den Rauschbrillen erfolgen freiwillig und auf eigene Gefahr.**HINWEISE:**

- Bei geschwächtem bzw. schlechtem Gesundheitszustand, bei **bekannter Diagnose Psychose**, bei Epilepsie oder ähnlichen Erkrankungen dürfen die Rauschbrillen nicht benutzt werden. Durch die Rauschbrillen wird die optische Wahrnehmung verändert und das Gehirn kurzfristig beeinflusst.
- Sehr selten können Übelkeit, Schwindel oder Kopfschmerzen bei der Brillennutzung auftreten. Dann sofort stehen bleiben, die Brille absetzen und sich an den Moderator wenden.
- Brillenträger sollen ihre Brillen nicht absetzen und unbedingt weiter benutzen.
- Die Rauschbrille wird nur für den Zeitraum der Begehung des Fußparcours getragen. Sie ist direkt nach dem Einsatz wieder von der Leitung in Empfang zu nehmen und bei Bedarf neu zu vergeben.

Nach der Übung benötigen die Augen einen Augenblick Ruhe, damit die Wirkung der Brille auf die Sehfähigkeit wieder ganz verschwindet.

AUFGABE:

Aufgabe ist es, den Parcours zu Fuß auf der vorgegebenen Strecke zwei Mal zu absolvieren und dabei einzelne Aufgaben zu erledigen. **Zuerst wird der Parcours ohne Rauschbrille absolviert und danach mit der Rauschbrille.**

Aufgaben könnten sein:

- Einzelne Holzautos und Spielfiguren aufheben und der Größe nach platzieren, die kleinste Figur zum Schluss.
- 3 Bälle fangen (Bälle werden vom Moderator bzw. von anderen Teilnehmern zugeworfen).
- Mit den Schnürsenkeln eine Schleife binden.

Die anderen Teilnehmer beobachten die Gänge durch den Parcours und halten für sich fest, welche Veränderungen sie in der Verhaltensweise bei der Person mit der Rauschbrille beobachtet haben.

HINWEIS: Jeder Teilnehmer sollte, vor dem Hintergrund der Eingangsinformationen, möglichst beide Erfahrungen gemacht haben: die des Läufers und die des Beobachters.

Methodische Aufarbeitung:

Die Rauschbrille ist ein gutes Medium, um mit Klassen und anderen Gruppen zu den Themen »Rausch« und »Gründe für den Konsum« ins Gespräch zu kommen. Anzuspreekende Themen reichen dabei von

- den unterschiedlichen Auswirkungen des Alkohols auf Frauen und Männer,
- über die Heimfahrt von Party- und Discobesuchen mit dem PKW (einer bleibt nüchtern, niemals zu einer alkoholisierten Person ins Fahrzeug steigen etc.),
- bis hin zu Trinkgründen und zur Erarbeitung von Konsumregeln.

Krass Korrekt! – Ein Training zur Stärkung sozialer Kompetenzen
Entwickelt von Mitgliedern der AG Suchtvorbeugung

 Verlag an der Ruhr



Ulrich Bomba, Manfred Gesch,
Christiane Kersting, Uwe Schnafel

Krass korrekt! Soziale Kompetenzen stärken und trainieren

Übungen für Schule und Jugendarbeit

Kl. 7-13, 128 S., A4
Best.-Nr. 978-3-8346-3063-6
21,99 €

„Kein Mensch ist eine Insel“: Als Teil einer Gesellschaft brauchen Jugendliche in allen Lebenslagen Sozialkompetenzen. Dieses erprobte Trainingsprogramm hilft, Defizite gezielt aufzufangen oder sie gar nicht erst entstehen zu lassen. Die 15 konkreten Praxismodule können Sie einzeln, in Teilen oder komplett einsetzen. Von Kommunikations- und Konfliktfähigkeit bis hin zu Höflichkeit und Toleranz: Alle Bausteine sind leicht umsetzbar. Jedes Modul wird Schritt für Schritt vorgestellt – vom Einstieg in die Stunde bis zur Abschlussrunde – und alle Übungen und Spiele sind ausführlich erklärt. Das Programm hat sich in der Praxis bewährt – sowohl in der Schule als auch in der Jugendarbeit. So fördert es alle wesentlichen Kompetenzen und sorgt zuverlässig dafür, dass sich niemand mehr wie eine Insel verhält!

Einen Blick ins Buch und weitere Informationen zu unseren Titeln finden Sie auf www.verlagruhr.de.

Cornelsen Schulverlage Marketing
Service Center
14328 Berlin

Meine Cornelsen Kundennummer

Adressdaten

Name / Vorname

Straße

PLZ/Ort

Telefon Geburtsdatum

E-Mail-Adresse

Ich bin einverstanden, persönliche Angebote und Veranstaltungseinladungen per E-Mail zu bekommen.

Datum, Unterschrift

 Verlag an der Ruhr

Ihre Bestellung bei uns:

Telefon 030/897 85-235
Fax 030/897 85-578
E-Mail bestellungen@cornelsen-schulverlage.de
Internet www.verlagruhr.de

Jetzt portofrei
online bestellen!
www.verlagruhr.de

ISBN	Titel	Menge
978-3-8346-1112-3	Katalog Sekundarstufe	<input type="text"/>
978-3-8346-3063-6	Krass korrekt!	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>

Ich habe die AGB gelesen (www.verlagruhr.de/agb) und stimme diesen zu. Ebenfalls ist mir bekannt, dass mir ein 14-tägiges Widerrufsrecht zusteht. Meine Daten werden gespeichert, aber nicht an Dritte weitergegeben. Auf Wunsch werden sie unverzüglich und dauerhaft gelöscht.

*Portofreie Lieferung bei privaten Internetbestellungen innerhalb Deutschlands. Sonst berechnen wir für Porto und Verpackung 4,45 € brutto.

Suchtvorbeugung mit dem Alkoholparcours »Erfahrung(s)Rausch« der Arbeitsgemeinschaft Suchtvorbeugung im Kreis Warendorf

Ziel der Alkoholprävention muss es sein, sowohl über die positiven Wirkungen (der Zugang auf andere wird leichter, Stimmungen ändern sich etc.) als auch über die negativen Wirkungen des Konsums (Zellgift, Kontrollverlust, unverantwortliches Handeln etc.) wertfrei zu informieren, um auf diesem Hintergrund die Entscheidungskompetenz junger Menschen im Umgang mit dem Stoff zu stärken.

Dazu stellt der **Alkoholparcours »Erfahrung(s)Rausch«** 12 Module zur Verfügung, die im Sinne eines **Baukastensystems** zusammengestellt werden können, das heißt, Multiplikatoren arbeiten mit selbst ausgewählten Bestandteilen des Alkoholparcours. Somit entsteht jeweils ein individueller Parcours, der sich auf spielerischer Ebene erkenntnisorientiert mit dem Thema Alkohol in unterschiedlichen Szenarien mit Fragestellungen wie etwa

- »Wie entsteht Sucht?«
 - »Auf was muss ich im Umgang mit Alkohol achten?«
 - »An wen wende ich mich, wenn ich Fragen zum Thema habe?«
- auseinandersetzt.

Bei der Entscheidung für den Konsum muss der Fokus auf den genussorientierten Umgang mit Alkohol gelegt werden, um riskanten, gesundheitsschädlichen Alkoholkonsum zu vermeiden.

So begleiten Sie junge Menschen – auch bezogen auf den Alkoholkonsum – »Krass Korrekt!« auf ihrem Weg zur sozialen Kompetenz.

