



Der Alkoholkonsum Jugendlicher als Herausforderung für die pädagogische Arbeit

» Eine Arbeitshilfe für www.drugcom.de

Inhalt

1. Wozu dient diese Arbeitshilfe?03
2. Was ist www.drugcom.de04
3. Was Sie über Alkohol wissen sollten05
3.1 Die Verbreitung des Alkoholkonsums bei Jugendlichen05
3.2 Die Wirkungsweise05
3.3 Die Effekte06
3.4 Die kurzfristigen Risiken des Alkoholkonsums06
3.5 Die möglichen Langzeitfolgeschäden07
3.6 Risikoarmer Konsum – Wie geht das?08
3.7 Die rechtliche Situation09
4. Anregungen für die Praxis10
4.1 Wie kann man Jugendliche motivieren, sich mit ihrem Alkoholkonsum kritisch zu beschäftigen?10
4.2 Wie kann Wissen über Alkohol vermittelt werden?13
4.3 Wie können Jugendliche angeregt werden, ihre Einstellung zu ihrem Alkoholkonsum zu überprüfen?15
4.4 Wie können Jugendliche angeregt werden, ihren Alkoholkonsum zu verändern?19
5. Nützliche Infos und Adressen21
Anhang23
Impressum28

1. Wozu dient diese Arbeitshilfe?

Dieses Material für die pädagogische Arbeit möchte Sie dabei unterstützen, praxisnahe Antworten auf eine häufig gestellte Frage zu finden: „Wie kann man in der pädagogischen Arbeit Jugendliche motivieren, sich kritisch mit dem eigenen Alkoholkonsum auseinanderzusetzen?“ Zu diesem Thema bietet Ihnen die Arbeitshilfe sowohl Informationen als auch Vorschläge für die pädagogische Praxis.

Sie finden hier Anregungen und Vorschläge, wie Sie die Website www.drugcom.de der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) für die Alkoholprävention im Kontext Ihrer Arbeit nutzen können. Wie kann man Jugendliche darauf neugierig machen, den Computer und das Internet nicht nur für Spiele zu einzusetzen, sondern auch, um sich über Alkoholkonsum, seine Wirkungen und Risiken zu informieren? Wie kann man Jugendliche dazu motivieren, das eigene Konsumverhalten kritisch zu hinterfragen oder gar zu verändern?

Warum ist das Thema Alkohol so wichtig? Der Alkoholkonsum in Deutschland ist zwar seit einigen Jahren leicht rückläufig, dennoch trinkt etwa ein Drittel aller 12-15-jährigen Jugendlichen mindestens einmal pro Monat Alkohol. 12% dieser Altersgruppe haben an einem Tag des letzten Monats sogar fünf oder mehr Gläser alkoholhaltiger Getränke zu sich genommen (Binge-Trinken).

Schätzungsweise 160.000 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis 25 Jahre betreiben einen Alkoholmissbrauch oder sind alkoholabhängig. Entscheidend ist dabei das Einstiegsalter: Je früher Kinder zu trinken beginnen, desto größer ist die Gefahr, dass sie Schaden nehmen oder abhängig werden. Alkohol schädigt Kinder und Jugendliche deutlich stärker als Erwachsene.



Stellen Sie sich eine vielleicht auch Ihnen vertraute Szene vor: Nach Feierabend treffen Sie eine Gruppe von Jugendlichen an einer Bushaltestelle. Die Jugendlichen im Alter von 14 bis 16 Jahren trinken gemeinsam Bier. Eine ganze Reihe leerer Flaschen steht in der Nähe des Mülleimers. Sie kennen einige der Jugendlichen aus Ihrer Einrichtung. Daher wissen Sie, dass einige Jugendliche erhebliche private und schulische Probleme haben und dass manche der Jugendlichen trinken, um von den anderen akzeptiert zu werden.

Wie können Sie hier intervenieren? Wie können Sie mit den Jugendlichen ins Gespräch kommen, um sie für die Risiken des Alkoholkonsums zu sensibilisieren und ein entsprechendes Problembewusstsein zu schaffen?

Mit dieser Arbeitshilfe bieten wir Ihnen Informationen und Anregungen, die Sie in der Alltagspraxis der pädagogischen Arbeit nutzen können. In den vorliegenden Materialien stellen wir Ihnen zunächst die Website www.drugcom.de und deren Angebote vor. Danach finden Sie einige wichtige Informationen über Alkohol knapp zusammengefasst. Sie werden vielleicht feststellen, dass Sie einiges davon bereits wissen, anderes vielleicht noch nicht. Auf jeden Fall werden Sie nach der Lektüre der Arbeitshilfe noch etwas sicherer im Umgang mit diesem Thema sein.

Der Praxisteil beginnt mit der Frage, wie Jugendliche überhaupt motiviert werden können, sich mit ihrem Alkoholkonsum kritisch zu beschäftigen.

Danach folgen praktische Vorschläge für die pädagogische Arbeit. Sie orientieren sich an den drei Ebenen, auf denen die Seite www.drugcom.de unterstützende Angebote liefert:

1. Wissen vermitteln
2. Einstellungen überprüfen
3. Verhalten ändern

Die Vorschläge sind als Anregung für Ihre Arbeit gedacht. Bei der Umsetzung und Weiterentwicklung sind Ihrer eigenen Kreativität keine Grenzen gesetzt.

Am Schluss finden Sie noch nützliche Kontaktadressen, die Ihnen bei spezifischen Fragen weiterhelfen können. Das Internetportal zur Suchtprävention www.drugcom.de der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ist eine Informations- und Kommunikationsplattform für Jugendli-

2. Was ist www.drugcom.de?

che und junge Erwachsene, die sich über Fragen zum Substanzkonsum informieren und beraten lassen wollen.

Mit Hilfe von Wissenstests können Interessierte überprüfen, wie gut sie über Alkohol, Zigaretten und die unterschiedlichen illegalen Drogen informiert sind. Darüber hinaus werden im Lexikon (**drogenlexikon**) einzelne Begriffe und Sachverhalte zu Sucht- und Drogenfragen erklärt.

Die Besucherinnen und Besucher von www.drugcom.de können jedoch auch überprüfen, wie ihr persönlicher Umgang mit Suchtmitteln einzuschätzen ist. Der Verhaltenstest **check your drinking** gibt den Testpersonen eine individuelle Rückmeldung und Ratschläge, die ihren Alkoholkonsum betreffen, und der **cannabis check** regt dazu an, sich kritisch mit dem eigenen Cannabiskonsum auseinanderzusetzen.

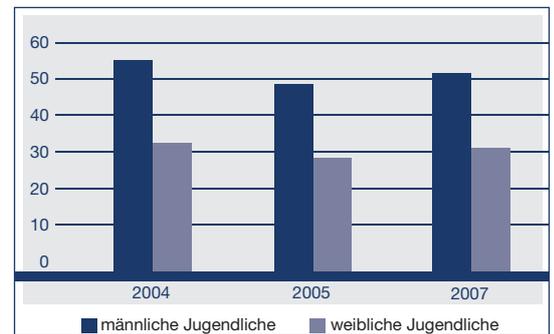
Darüber hinaus haben Besucherinnen und Besucher von www.drugcom.de die Möglichkeit, sich bei Fragen oder Problemen zu Drogen und Abhängigkeit mit einer E-Mail an das drugcom-Team zu wenden. Montags bis freitags finden sie in der Zeit zwischen 15 und 17 Uhr auch Gelegenheit, sich im Rahmen eines Chat-Gesprächs zu Drogen- und Suchtfragen mit einer professionellen Beraterin auszutauschen.

3. Was Sie über Alkohol wissen sollten

3.1 Die Verbreitung des Alkoholkonsums bei Jugendlichen

Alkohol ist bei Jugendlichen die am weitesten verbreitete psychoaktive Substanz. Nach Ergebnissen einer Repräsentativbefragung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) haben etwa drei von vier Jugendlichen (74%) im Alter zwischen 12 und 17 Jahren in den letzten 12 Monaten Bier, Wein, Spirituosen oder alkoholische Mixgetränke getrunken (BZgA, 2007). Die meisten Jugendlichen trinken mit 14 Jahren erstmals Alkohol. Durchschnittlich betrachtet trinken männliche Jugendliche häufiger Alkohol als junge Frauen.

Bier ist unter Jugendlichen das beliebteste alkoholische Getränk. 52% der 16- und 17-jährigen jungen Frauen und 76% der jungen Männer trinken mindestens einmal pro Monat Bier (BZgA, 2007). Aber auch der Konsum von Spirituosen ist in dieser Altersgruppe beliebt. So hat sich der Anteil der Jugendlichen in diesem Alter, die mindestens einmal im Monat harte Alkoholika zu sich nehmen, von 2004 bis 2007 insgesamt von 31% auf 43% erhöht.



Unter 16- und 17-Jährigen tranken mindestens einmal pro Woche Alkohol (Angaben in Prozent)

Problematisch ist auch das Rauschtrinken, Binge drinking genannt, das mit erheblichen gesundheitlichen Risiken verbunden ist. In der Altersgruppe der 16- bis 17-Jährigen betrieben im Jahr 2007 etwa die Hälfte (51%) der Jugendlichen ein Rauschtrinken d.h. sie nahmen innerhalb eines Tages mindestens fünf Gläser alkoholhaltiger Getränke zu sich (BZgA, 2007).

3.2 Die Wirkungsweise

Alkohol bezeichnet im allgemeinen Sprachgebrauch den zur Gruppe der Alkohole gehörenden Äthylalkohol (Ethanol), der durch Vergärung von Zucker aus unterschiedlichen Grundstoffen gewonnen wird und berauschende Wirkung hat. Durch Destillation kann der Alkoholgehalt gesteigert werden. Alkohol wird in Form alkoholischer Getränke wie Bier, Wein, Spirituosen oder Mischgetränken bei unterschiedlichen Gelegenheiten konsumiert.

Alkohol (Ethanol) gelangt überwiegend über die Schleimhäute des Dünndarms in den Blutkreislauf, nur ein kleiner Teil über den Magen. Über das Blut verteilt sich Alkohol im gesamten Körper. Etwa 30 bis 60 Minuten nach der Alkoholaufnahme wird die höchste Blutalkoholkonzentration erreicht. 2 bis 5 % des Alkohols werden über Atemluft, Schweiß und Urin ausgeschieden, während der Hauptabbau über die Leber erfolgt. Abhängig von verschiedenen individuellen Faktoren beträgt die Abbauphase beim Menschen etwa 0,1 bis 0,2 Promille stündlich. Über das Blut gelangt der Alkohol ins Gehirn. Die Wirkweise im Gehirn ist komplex. Geringe Mengen wirken stimulierend, höhere Mengen haben eine betäubende Wirkung. Dabei ist eine Reihe an Botenstoffen (Neurotransmitter) beteiligt. Der Botenstoff Dopamin spielt dabei eine wichtige Rolle, weil ihm eine „belohnende“ und damit suchterzeugende Wirkung zugeschrieben wird. Bei langfristig erhöhtem Alkoholkonsum verändern sich Anzahl und Funktion von Nervenzellen im Gehirn. Das Gehirn „braucht“ den Alkohol schließlich für die Aufrechterhaltung der veränderten Hirnchemie. Beim Absetzen des Konsums „fehlt“ der Alkohol dann, was heftige Entzugserscheinungen nach sich ziehen kann.

3.3 Die Effekte

Die akute Wirkung des Alkohols hängt von der aufgenommenen Menge, der Alkoholkonzentration des Getränks und von der individuellen körperlichen und seelischen Verfassung, der Trinkgewohnung und der Toleranzentwicklung des Einzelnen ab.

Geringe Mengen Alkohol wirken in der Regel anregend und stimmungssteigernd. Hemmungen und Ängste lassen nach und die Kontakt- und Kommunikationsbereitschaft nimmt zu. Bei mittleren oder höheren Dosierungen kann die gelöste, oft heitere Stimmung jedoch rasch in Gereiztheit, emotionale Unzugänglichkeit sowie in Aggression und Gewalt umschlagen.

Bei ansteigendem Blutalkoholspiegel kommt es durch die zunehmend betäubende Wirkung zu Störungen der Wahrnehmung und der Aufmerksamkeit. Urteilstkraft, Koordinationsfähigkeit und Sprache werden zunehmend beeinträchtigt, und schließlich stellt sich eine erhebliche Ermüdung und Benommenheit ein. Bei sehr hoher Blutalkoholkonzentration kann es zum Koma und zum Atemstillstand, manchmal sogar mit tödlichem Ausgang, kommen.

3.4 Die kurzfristigen Risiken des Alkoholkonsums

Jugendliche sind organisch stärker gefährdet, alkoholbedingte Schäden zu erleiden, als Erwachsene. Das Gehirn durchläuft in der Jugendphase wesentliche Reifungsprozesse und ist sehr empfindlich für Schädigungen durch körperfremde Gifte. Alkohol mit seiner neurotoxischen Wirkung ist hier besonders schädlich. Bei Kindern sind die Risiken noch größer: Die Leber von Kindern kann Alkohol nur sehr bedingt abbauen. Bereits geringe Mengen, wie sie z. B. zwei Esslöffel Schnaps enthalten, können schwere Vergiftungen verursachen. Schon bei 0,5 Promille Alkohol im Blut kann ein kleineres Kind bewusstlos werden und zwar ohne zuvor die für Alkohol typische euphorische Anfangsphase zu erleben. Drei Gramm Alkohol pro Kilogramm Körpergewicht können bei Schulkindern zu tödlicher Atemlähmung führen. (Für Erwachsene liegt dieser Wert bei etwa sechs Gramm.)

Akute Risiken des Alkoholkonsums ergeben sich vor allem aus der Beeinträchtigung der Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit, der Wahrnehmung und der Urteilstkraft. Dies ist bereits bei geringen Alkoholmengen der Fall. Hieraus ergibt sich eine erhöhte Unfallgefahr, die insbesondere im Straßenverkehr meist schwerwiegende, wenn nicht gar tödliche Folgen für die Jugendlichen selbst sowie weitere am Unfallgeschehen Beteiligte haben kann. Darüber hinaus kommt es infolge erhöhten Alkoholkonsums häufig zu aggressiven Verhaltensweisen. Etwa ein Viertel der Gewaltkriminalität wie z. B. Körperverletzung und Vergewaltigung wird unter Alkoholeinfluss begangen.

Bei gleichzeitiger Einnahme von Alkohol und anderen Drogen kann die Wirkung der Substanzen und damit das gesundheitliche Risiko extrem verstärkt werden. Auch bei der Einnahme von Medikamenten sollte kein Alkohol konsumiert werden, da deren Wirkungen verstärkt werden bzw. gefährliche Nebenwirkungen oder Komplikationen auftreten können. Besonders riskant ist das Rauschtrinken, das vor allem bei Jugendlichen eine lebensbedrohliche Alkoholvergiftung nach sich ziehen kann. Dabei steigt auch die Risiko- und Gewaltbereitschaft. So geht Schätzungen zufolge jeder dritte Unfall unter Alkoholeinfluss auf das Konto junger Menschen zwischen 18 und 24 Jahren, und bei jugendlichen Gewalttätern ist oft Alkohol im Spiel. Darüber hinaus steigt beim Rauschtrinken das Risiko für ungewollten und ungeschützten Sex. Ungewollte Schwangerschaften und die Ansteckung mit sexuell übertragbaren Krankheiten wie Aids können die Folge sein.

3.5 Die möglichen Langzeitfolgeschäden

Da der Alkohol durch das Blut über den ganzen Körper verteilt wird, kommt es bei regelmäßig erhöhtem Konsum in praktisch allen Geweben zu Zellschädigungen. Zu den zahlreichen Organschäden infolge eines chronisch erhöhten Alkoholkonsums gehören vor allem die Schädigungen der Leber (Fettleber, Leberentzündung, Leberzirrhose), der Bauchspeicheldrüse, des Herzens (Erweiterung des Herzmuskels) sowie des zentralen und peripheren Nervensystems (Hirnatrophie, Polyneuropathie) und der Muskulatur (Muskelatrophie). Forschungen belegen darüber hinaus, dass bei langfristigem, massivem Alkoholkonsum ein erhöhtes Krebsrisiko für Mund-, Rachen-, Speiseröhrenkrebs und bei Frauen für Brustkrebs besteht.

Im Verlauf eines länger dauernden Alkoholmissbrauchs oder einer Alkoholabhängigkeit kommt es auch zu psychischen Beeinträchtigungen, die sich beispielsweise in häufigen Stimmungsschwankungen, Angstzuständen, Depressionen bis hin zu einer Suizidgefährdung bemerkbar machen können. Neben den körperlichen und psychischen Folgen zieht ein chronisch erhöhter Alkoholkonsum häufig auch nachhaltige Veränderungen des gesamten sozialen Umfeldes nach sich.

Durch regelmäßigen Alkoholkonsum kann eine psychische und körperliche Abhängigkeit entstehen. Sein besonderes Gefährdungspotenzial besteht darin, dass Alkohol praktisch unbeschränkt verfügbar und in vielen gesellschaftlichen Bereichen fester Bestandteil der Alltagskultur ist. Infolgedessen ist sein Konsum extrem weitverbreitet und erfolgt in großen Bevölkerungsgruppen regelmäßig. Ein „schädlicher Gebrauch“ bzw. „Missbrauch“, d. h. ein die Gesundheit schädigendes Konsumverhalten, ist sehr häufig zu beobachten.

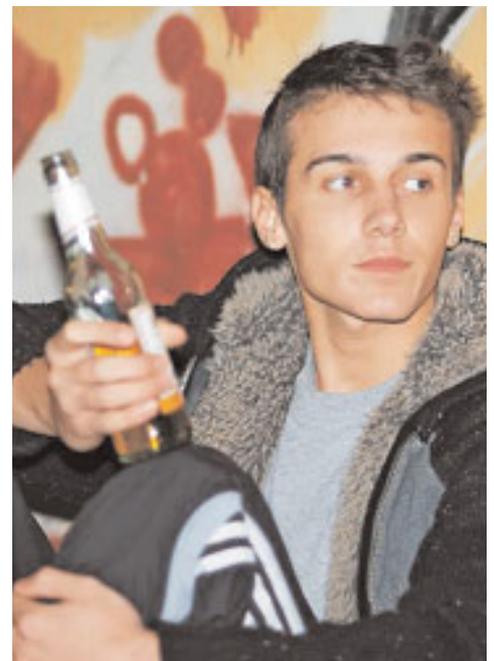
Alkoholabhängigkeit entwickelt sich über einen längeren Zeitraum und vor allem dann, wenn ein langfristig erhöhter Alkoholkonsum und spezifische genetische Dispositionen zusammenwirken. Sie wird in der Regel dann diagnostiziert, wenn während des letzten Jahres mindestens drei der nachfolgend aufgeführten sechs Kriterien der „Diagnostischen Leitlinien für das Abhängigkeitssyndrom“ erfüllt sind:

1. Es besteht ein starker Wunsch oder Zwang, Alkohol zu konsumieren.
2. Es besteht eine verminderte Kontrollfähigkeit bezüglich des Beginns, der Beendigung und der Menge des Alkoholkonsums.
3. Das Auftreten eines körperlichen Entzugssyndroms.
4. Es kann eine Toleranz nachgewiesen werden, d. h. es sind zunehmend höhere Alkoholmengen erforderlich, um die ursprünglich durch niedrigere Dosen erreichten Wirkungen hervorzurufen.
5. Andere Vergnügungen oder Interessen werden zugunsten des Alkoholkonsums zunehmend vernachlässigt.
6. Der Alkoholkonsum wird trotz nachweisbarer, eindeutiger schädlicher Folgen körperlicher, sozialer oder psychischer Art fortgesetzt.

Seit 1968 gilt Alkoholabhängigkeit (Alkoholismus) als Krankheit. Die Behandlung dieser Krankheit fällt seit 1978 in die Zuständigkeit der Krankenkassen und der Rentenversicherung.

Ein abruptes Absetzen des Alkohols kann gefährliche Entzugserscheinungen zur Folge haben. Aufgrund der Veränderungen des Nervensystems können diese bis hin zu Symptomen wie zentralnervösen Krampfanfällen und zum Delirium tremens führen, die durch Bewusstseinsstörungen und Halluzinationen geprägt sind. Im Extremfall können sich daraus auch lebensbedrohliche Zustände ergeben.

Das Alter, in dem Kinder und Jugendliche beginnen, Alkohol zu trinken, beeinflusst die Entwicklung von Alkoholmissbrauch und -abhängigkeit: Je jünger sie sind, desto größer ist die Gefahr von Missbrauch und Abhängigkeit. Während der Pubertät sind Jugendliche mit vielfältigen Umbrüchen, Herausforderungen und Krisen konfrontiert. Wenn Alkoholkonsum als Mittel entdeckt wird, Schwieriges erträglicher zu machen, ist die Gefahr einer Gewöhnung groß, vor allem dann, wenn Jugendliche wenig alternative Lösungsversuche erkennen können und die soziale Umgebung nicht korrigierend und unterstützend eingreift. Besonders gefährdet, vom „Hilfsmittel“ Alkohol abhängig zu werden, sind Jugendliche, die unter schweren Belastungen leiden, seien dies tiefer liegende persönliche Probleme wie große Unsicherheit, Versagensangst und Einsamkeit oder extreme Lebenserfahrungen wie (sexuelle) Missbrauchs- und Gewalterlebnisse. Häufiger oder gar täglicher Alkoholkonsum und häufiges Betrunkensein sind daher Warnsignale, auf die Erwachsene in jedem Fall reagieren sollten.



„Trinken als Problemlösung?“

Aus: Alkohol – reden wir drüber! Ein Ratgeber für Eltern. BZgA

Für das ungeborene Kind ist Alkohol besonders gefährlich. Über die Plazenta dringt Alkohol ungefiltert in das Gewebe des Embryos und greift die sich eben erst ausbildenden Nerven und Organe direkt an. Schwere körperliche und geistige Behinderungen wie Minderwuchs, Herzfehler oder Entwicklungsstörungen des Gehirns können die Folge sein. Leichtere Fälle von „Alkoholembryopathie“ oder „Fetalem Alkoholsyndrom“ (FAS) können sich in übersteigerter Aktivität oder Konzentrations- und Lernschwierigkeiten des Kindes ausdrücken. Empfehlenswert ist daher ein vollständiger Verzicht auf Alkohol während der Schwangerschaft.

3.6 Risikoarmer Konsum – Wie geht das?

Neben diesen akuten Risiken steigert vor allem regelmäßig erhöhter Alkoholkonsum das Risiko zahlreicher schwerwiegender Folgeschäden. Zur Verringerung des Risikos empfiehlt die Wissenschaft daher die Einhaltung der Grenzwerte für einen risikoarmen Alkoholkonsum bei Erwachsenen.

Erwachsenen wird empfohlen, nicht mehr als ein Standardglas (Frauen) bzw. zwei Standardgläser (Männer) Alkohol an maximal fünf Tagen in der Woche zu trinken. Ein Standardglas entspricht beispielsweise 0,25 l Bier oder 0,1 l Wein und enthält zwischen 10 und 12 g reinen Alkohol. Im Alter zwischen **18 und 20 Jahren** sollte der Alkoholkonsum jedoch deutlich unter den genannten Werten liegen, da die körperliche Entwicklung noch nicht vollständig abgeschlossen ist.

Für **Jugendliche zwischen 16 und 18 Jahren** ist es zwar okay, ab und zu mal etwas Alkohol zu trinken, starker, häufiger oder sogar täglicher Alkoholkonsum ist aber ein Warnsignal für einen problematischen Konsum. Wenn Jugendliche dieser Altersgruppe Alkohol konsumieren, sollten sie nicht mehr als ein Standardglas trinken – und das auch nur maximal einmal pro Woche. Besonders regelmäßiger Konsum gilt als gefährlich, denn wissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass das Risiko für eine spätere Abhängigkeitsentwicklung höher ist, je früher regelmäßig Alkohol getrunken wird.

Aufgrund ihrer besonderen gesundheitlichen Gefährdung sollten **Kinder** gar keinen Alkohol trinken. Jeder bewusste Alkoholkonsum ist als Alkoholmissbrauch zu werten und erfordert pädagogische Interventionen.

Zum Weiterlesen:

Alkohol Basisinformation.

Die Broschüre ist kostenlos erhältlich bei der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS).

Alkoholabhängigkeit. Suchtmedizinische Reihe Band 1. Die Broschüre ist kostenlos erhältlich bei der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS).

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2004). Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2004 – Teilband Alkohol. Die Studie kann als PDF unter www.bzga.de heruntergeladen werden.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2005). Entwicklung des Alkoholkonsums bei Jugendlichen unter besonderer Berücksichtigung der Konsumgewohnheiten von Alkopops. Die Studie kann als PDF unter www.bzga.de heruntergeladen werden.

3.7 Die rechtliche Situation

Alkohol zählt zu den Drogen, deren Erwerb, Besitz und Handel für Erwachsene legal sind. Bei Kindern und Jugendlichen unter 18 Jahren regelt das Jugendschutzgesetz in § 9 Fragen zum Konsum oder Erwerb von alkoholischen Getränken.

Jugendschutzgesetz (Auszug)

§ 9 Alkoholische Getränke

- (1) In Gaststätten, Verkaufsstellen oder sonst in der Öffentlichkeit dürfen
 1. Branntwein, branntweinhaltige Getränke oder Lebensmittel, die Branntwein nicht nur in geringfügiger Menge enthalten, an Kinder und Jugendliche,
 2. andere alkoholische Getränke an Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren weder abgegeben noch darf ihnen der Verzehr gestattet werden.
- (2) Absatz 1 Nr. 2 gilt nicht, wenn Jugendliche von einer personensorgeberechtigten Person begleitet werden.

4. Anregungen für die Praxis

4.1 Wie kann man Jugendliche motivieren, sich mit ihrem Alkoholkonsum kritisch zu beschäftigen?

Viele Jugendliche sehen ihren Alkoholkonsum als harmlos, normal und völlig unproblematisch an. Bei diesen Jugendlichen ein Problembewusstsein zu fördern, ist für die meisten Fachkräfte eine besondere Herausforderung. Was gilt es dabei zu beachten?

Wenn Erwachsene mit Jugendlichen über den Konsum von Alkohol reden hat, sich eine neutrale Haltung bewährt: Jugendliche sollten nicht den Eindruck gewinnen, Erwachsene wollten sie „warnen“ oder „bekehren“. Dagegen sollten im Gespräch mit Jugendlichen die angenehmen Effekte des Alkoholkonsums (Lockerheit, Mut etc.) neben den Risiken und möglichen Folgen des Alkoholkonsums nicht verschwiegen werden. Jugendliche haben ihre eigenen, ganz individuellen Gründe, Alkohol zu trinken. Erst ein offenes Gespräch über diese Gründe bietet die Chance, eine selbstkritische Haltung und Alternativen zum Konsum zu finden. Zugleich schafft die Erfahrung, dass man mit Erwachsenen auch über den Konsum von Alkohol und anderen Rauschmitteln reden kann, eine Vertrauensgrundlage, die insbesondere dann von Bedeutung ist, wenn es gilt, Hilfe zu leisten.

Im Transtheoretischen Modell, das den Prozess der Motivationsentwicklung bis hin zu einer Veränderung im Umgang mit Suchtmitteln beschreibt, werden sechs Phasen unterschieden. Nachfolgend werden sie am Beispiel des Alkoholkonsums bei Jugendlichen verdeutlicht und beispielhafte Fragen vorgestellt, die Ihnen dabei helfen können, herauszufinden, in welchem Stadium der Verhaltensänderung sich der oder die Jugendliche befindet.

„Veränderungen verlaufen nicht linear, sondern spiralförmig.“ (Wendeltreppe im Vatikanischen Museum, Foto: Henning Schmidt / Pixelquelle.de)



» Die Stufe der Absichtslosigkeit

Auf der Stufe der Absichtslosigkeit haben Jugendliche kein Problembewusstsein und nicht die Absicht, ihren Alkoholkonsum zu ändern. In der Arbeit mit Jugendlichen, die sich in dieser Phase befinden, geht es zunächst darum, Vertrauen zu gewinnen bzw. weiter auszubauen. Darauf aufbauend gilt es, das **Problembewusstsein** des Jugendlichen zu **fördern**. Hierzu ist es wichtig, Jugendliche einerseits über die Risiken des Alkoholkonsums zu informieren und sie zum anderen anzuregen, ihr eigenes Konsumverhalten zu beobachten und ggf. zu hinterfragen. Jugendgerecht aufbereitete Informationen zu Alkohol finden sich in entsprechenden Materialien der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA oder auf www.drugcom.de (siehe weiter unten).

Mögliche **Fragen**, mit denen Sie das Problembewusstsein Jugendlicher in der Phase der Absichtslosigkeit fördern können, sind bspw.:

- Was weißt du über die Risiken des Alkoholkonsums?
- Hast du schon einmal negative Erfahrungen mit Alkohol gemacht?
- Was wären für dich erste Warnzeichen dafür, dass dein Konsum nicht mehr in Ordnung ist?

» Die Stufe der Absichtsbildung

Auf der Stufe der Absichtsbildung sind Jugendliche bereit, über ihr Konsumverhalten nachzudenken, ohne jedoch bereits etwas daran ändern zu wollen. In dieser motivationalen Phase stehen Jugendliche ihrem Konsumverhalten häufig ambivalent gegenüber: Einerseits sind ihnen die negativen Folgen ihres Konsums bewusst, andererseits genießen sie die Vorteile, die mit dem Alkoholkonsum verbunden sind. Im Rahmen der Suchtprävention gilt es nun, diesen **Reflexionsprozess zu unterstützen** und den Widerspruch zwischen den unvereinbaren Wünschen deutlich zu machen.

Mögliche **Fragen**, mit denen Sie den Reflexionsprozess Jugendlicher in der Phase der Absichtsbildung unterstützen können, sind bspw.:

- **Was wäre anders, wenn du deutlich weniger Alkohol trinken würdest?**
- **Was erwartest du, wenn du so weiter trinkst wie bisher?**

» Die Stufe der Vorbereitung

Auf der Stufe der Vorbereitung ist die bzw. der Jugendliche grundsätzlich dazu bereit, ihr bzw. sein Konsumverhalten zu verändern, offen ist jedoch oft, wie und wann die Verhaltensänderung genau umgesetzt werden soll. Typische Äußerungen in dieser Phase lauten z. B.: „Es kann so nicht mehr weitergehen“ oder „Ich möchte meine Ausraster meiner Freundin nicht mehr zumuten“.

In dieser Phase unterstützen Sie Jugendliche am besten dadurch, dass Sie mit ihr bzw. ihm gemeinsam ein möglichst konkretes Vorgehen erarbeiten.

Denn trotz der vorhandenen Veränderungsmotivation scheitern Jugendliche oft bei der konkreten Umsetzung dieses Vorhabens. Deshalb ist es hilfreich, wenn Sie der bzw. dem Jugendlichen dabei helfen, Vorsätze zu formulieren, die so konkret wie möglich sind. Der bloße Vorsatz, weniger zu trinken, ist zu allgemein. Helfen Sie der bzw. dem Jugendlichen bei der Konkretisierung der Ziele und der Besprechung der Umsetzungsstrategien. „Wenn die Situation X eintritt, dann mache ich Y.“ Mit diesem Vorgehen werden große Ziele überschaubar und das Vertrauen des Jugendlichen in seine Entscheidungs- und Steuerungsfähigkeit wird gestärkt.

Mögliche **Fragen**, mit denen Sie Jugendliche in der Phase der Vorbereitung unterstützen können, sind bspw.:

- **Was genau möchtest du an deinem Alkoholkonsum verändern?**
- **Wie reagierst du zukünftig, wenn deine Kumpels dir das dritte Bier anbieten?**

» Die Stufe der Handlung

In der Phase der Handlung haben Jugendliche damit begonnen, ihr Konsumverhalten zu verändern. Jetzt kommt es darauf an, ihnen dabei zu helfen, ihr neues Verhalten im Alltag zu verankern. Sie stärken das Selbstbewusstsein der Jugendlichen, indem Sie die Aufmerksamkeit auf die Fortschritte lenken, die sie schon gemacht haben. Auch kleine Erfolge sollten nicht übersehen werden, sondern eine Wertschätzung erfahren.

Mögliche **Fragen**, mit denen Sie Jugendliche in der Phase der Handlung unterstützen können, sind bspw.:

- **Wie ist es dir gelungen, in den letzten vier Tagen deinem Ziel treu zu bleiben?**
- **Hast du schon Veränderungen an dir selbst gemerkt, seitdem du weniger trinkst?**

» Die Stufe der Aufrechterhaltung

Auf der Stufe der Aufrechterhaltung wird das „neue“ Verhalten bereits seit einiger Zeit angewendet. In dieser Phase ist es wichtig, dem bzw. der Jugendlichen dabei zu helfen, **das neue Verhalten zu stabilisieren** und möglichen Rückfällen vorzubeugen bzw. sich mit Rückfällen auseinanderzusetzen. Offenheit für eventuell aufkommende Zweifel an der Richtigkeit des Vorhabens ist hier ebenfalls erforderlich. Rückfälle sollten am besten als durchaus „normal“ betrachtet werden. Sie stellen eine wichtige Informationsquelle dar, wie die persönliche Strategie der Verhaltensänderung weiter verbessert werden kann. Veränderungen der Einstellungen und des Verhaltens verlaufen in der Regel nicht unbedingt linear. Dieser Prozess wird gerne mit einer Spirale verglichen, die sich langsam, aber stetig dem Ziel entgegenschraubt (siehe Schaubild nächste Seite).

Zum Weiterlesen:

Keller, S. Velicer, W. F. & Prochaska, J. O. (1999). Das Transtheoretische Modell – Eine Übersicht. In: S. Keller (Hrsg.), Motivation zur Verhaltensänderung – Das Transtheoretische Modell in Forschung und Praxis. S 17-44. Freiburg im Breisgau: Lambertus

Prochaska, J. O., Norcross, J. C., DiClemente, C. (1997). Jetzt fange ich neu an. München: Droemer/Knaur

Miller, W. R. & Rollnick, S. (2004). Motivierende Gesprächsführung. Freiburg im Breisgau: Lambertus

Mögliche **Fragen**, mit denen Sie Jugendliche in der Phase der Aufrechterhaltung unterstützen können, sind bspw.:

- **Hast du schon bemerkt, wie sehr dein Alltag sich verändert hat, seitdem du erheblich weniger trinkst?**
- **Was kannst du aus deinem Rückfall lernen?**
- **Wie kannst du deine Strategie weiter verbessern?**

4.2 Wie kann Wissen über Alkohol vermittelt werden?

Jugendliche sollten über Alkohol Bescheid wissen. Zur Wissensvermittlung können z.B. Informationsmaterialien genutzt werden, wie sie von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) herausgegeben werden. Auch die Website www.drugcom.de bietet an verschiedenen Stellen Informationen zum Alkoholkonsum: So finden Sie beispielsweise einiges zu diesem Thema im **drogenlexikon**. Im Bereich **die drogen** unter dem Menüpunkt **alkohol** befinden sich eine Übersicht und interne Links zu dem Selbsttest **check your drinking**, dem **Wissenstest** zu Alkohol und zu **häufig gestellten Fragen**.

Unter dem Menüpunkt **mischkonsum** finden sich darüber hinaus Informationen zur Wirkung von Alkohol in Kombination mit anderen Drogen (Cannabis, Ecstasy, Speed, Kokain und Biodrogen). Die bisher kaum untersuchten Risiken des gleichzeitigen Konsums verschiedener Drogen stellen eine besondere Gefahr dar. In diesem Kapitel finden sich sowohl Konsumerberichte von Betroffenen als auch die Einschätzungen namhafter Experten und Expertinnen.

Vorschläge zur spielerischen Wissensvermittlung:

Ziel des Bereichs Wissensvermittlung auf www.drugcom.de ist, die „Risikokompetenz“ der Jugendlichen zu erhöhen. Je mehr sie über die Vor- und Nachteile des Alkoholkonsums wissen, umso verantwortlicher können sie damit umgehen. Um Jugendlichen einen Zugang zu den Informationen auf www.drugcom.de zu verschaffen, ist der spielerische Weg besonders gut geeignet.



Erinnern Sie sich an die Jugendlichen, die Sie zufällig an der Bushaltestelle getroffen haben? Wenn Sie einen oder mehrere dieser Jugendlichen einige Tage später im offenen Bereich Ihrer Einrichtung wieder treffen, könnten Sie die Jugendlichen zu einem kleinen Experiment einladen: „Wir haben doch sicher einige hier, die über Alkohol Bescheid wissen“, oder direkt: „Ihr kennt euch doch mit Alkohol gut aus. Was haltet ihr davon, mal zu testen, wie gut ihr wirklich über Alkohol Bescheid wisst?“ Und laut in die Runde zu fragen: „Wer macht noch mit bei einem Wissenstest über Alkohol?“ Vielleicht haben Sie ja die Möglichkeit, einen Preis für das beste Testergebnis in Aussicht zu stellen, damit der Anreiz für die Teilnahme an dem Wettbewerb noch gesteigert wird.

» VORSCHLAG NR. 1: Alkohol-Quiz

Teilnehmer und Teilnehmerinnen: 2-12 Jugendliche, die Spaß an einem Quiz haben, bei dem es um Alkohol geht. Aus praktischen Gründen (Internetzugänge) schlagen wir vor, zwei Teams zu bilden

Materialien: Ein PC mit Internetzugang pro Team

Pro Team ein Blatt mit Quizfragen (siehe Anhang 1)

Ein Blatt mit Fragen und Antworten für den Quizmaster bzw. die Quizmasterin (siehe Anhang 2)

Dauer: Ca. 30-60 min

Ziel: Spielerische Vermittlung von Informationen zu Alkohol

Es werden zwei Teams gebildet (je zwei bis sechs Jugendliche). Entweder übernimmt jemand von den Jugendlichen oder von den pädagogischen Fachkräften die Rolle des Quizmasters oder der Quizmasterin.

Jedes Team bekommt eine Liste mit sieben Fragen und etwa 15 Minuten Zeit, auf www.drugcom.de nach den Antworten zu suchen. Auf dem Blatt mit den Quizfragen können Stichworte festgehalten werden, müssen aber nicht.

Auf diesem Blatt ist auch die Adresse der Website angegeben, auf der die Antworten zu finden sind. Eventuell brauchen die Jugendlichen etwas Unterstützung beim Durchklicken der Seite, falls sie www.drugcom.de noch gar nicht kennen, weil es ansonsten zu viel Zeit kostet und eher frustrierend ist.

Nach Ablauf der Zeit stellen die Quizmaster die Fragen. Dabei kriegen beide Teams abwechselnd die Chance der ersten Antwort, das zweite Team kann dann ebenfalls einen Antwortvorschlag machen und ergänzen. Die Quizmasterin oder der Quizmaster entscheidet, welches Team die Frage am besten beantwortet hat, und vergibt Punkte:

- 0 Punkte für eine falsche Antwort
- 1 Punkt für eine teilweise richtige Antwort
- 2 Punkte für die richtige Antwort

Anhand der Punktzahl wird ermittelt, welches Team gewonnen hat.

Alternativ zum Quiz kann auch der **Wissenstest** auf www.drugcom.de direkt für ein Wettkampfspiel genutzt werden:

» VORSCHLAG NR. 2: Wissenstest

Teilnehmer und Teilnehmerinnen: 2-4 Jugendliche pro Team, die Spaß an einem Quiz haben, bei dem es um Alkohol geht

Materialien: Ein, besser zwei oder mehrere PCs mit Internetzugang
Pro Team ein Blatt mit der Antworttabelle zum Eintragen der Punktzahl

Dauer: Ca. 15 bis 30 min

Ziel: Spielerische Vermittlung von Informationen zu Alkohol

Falls mehrere PCs zur Verfügung stehen, könnten mehrere Teams beim Wissenstest gegeneinander antreten. Hier gibt es neun Fragen mit jeweils mehreren Antwortmöglichkeiten. Nach jedem Anklicken einer Antwort kommt sofort die Rückmeldung zu der erreichten Punktzahl und mit ausführlicher Antwort auf die zuvor gestellte Frage. Das Punkteergebnis wird nach Gruppen zusammengefasst: 0-9 Punkte, 10-18 Punkte und 19-27 Punkte.

Im Wettkampf zum Alkohol-Wissenstest können immer zwei bis drei Jugendliche an einem PC sitzen und gemeinsam versuchen, die richtigen Antworten zu ermitteln.

Da für die Lektüre der Antworten unter Wettkampfbedingungen natürlich keine Zeit übrig ist und, um die genaue Punktzahl ermitteln zu können, muss ein Teammitglied auf einer vorbereiteten Antworttabelle die gewählte Antwort ankreuzen und die Punktzahl eintragen. Auf diesem Blatt ist auch angegeben, wo der Wissenstest im Internet zu finden ist, nachdem alle Teams sich an den PCs eingefunden haben.

Es sollte eine Spielzeit festgelegt werden. Fünf Minuten sind für die neun Fragen völlig ausreichend. (Falls nur ein PC zur Verfügung steht, könnten die Teams nacheinander den Test durchgehen und die Punktzahl eintragen).

Nach Ermittlung des Gewinnerteams können die Fragen nochmals gemeinsam durchgegangen werden und die richtigen Antworten von dem Team, das bei der jeweiligen Frage drei Punkte erreicht hat, angesagt werden. Der entsprechende Text kann vorgelesen und ggf. in der Runde diskutiert werden.

4.3 Wie können Jugendliche angeregt werden, ihre Einstellung zu ihrem Alkoholkonsum zu überprüfen?

Der Alkoholkonsum Jugendlicher ist stark von den Ausgehaktivitäten und der sozialen Norm der Bezugsgruppe abhängig. Jugendliche, die häufig ausgehen, die sich oft mit Alkohol trinkenden Gleichaltrigen treffen, trinken vergleichsweise häufig und viel Alkohol. Aus ihrer Perspektive ist es völlig „normal“, in der Freizeit Alkohol zu trinken, und was „normal“ ist, kann ja schließlich kein Problem sein.

Zentrale Aufgabe der präventiven Arbeit mit Alkohol konsumierenden Jugendlichen ist es, eine Problemsensibilität und eine selbstkritische Haltung dem eigenen Konsumverhalten gegenüber zu fördern. Im Rahmen der nächsten beiden Praxisübungen wird diese Thematik aufgegriffen: Zuerst vermittelt die Arbeitshilfe eine Idee, wie Sie in der Arbeit mit Jugendlichen ein Problembewusstsein für die Risiken des Alkoholkonsums fördern können (Vorschlag Nr. 3), um dann bei der nächsten Idee darauf einzugehen, wie Jugendliche zu einer kritischen Auseinandersetzung mit den eigenen Konsumgewohnheiten angeregt werden können (Vorschlag Nr. 4).

4.3.1 Förderung des Problembewusstseins

» VORSCHLAG NR. 3: Rollenspiel: „Wenn ein Freund zu viel trinkt“

Teilnehmer und Teilnehmerinnen: 5 bis 12 Jugendliche

Materialien: Internet-Zugang zu www.drugcom.de

Dauer: Ca. 30 bis 60 min

Ziel: Problembewusstsein wecken für die Risiken des übermäßigen Alkoholkonsums

Die Gruppe 1 soll den fiktiven Fall eines Jugendlichen entwerfen, der mit einem Mitglied der Gruppe befreundet ist. Dieser Jugendliche hat ein Problem mit Alkohol. Die Mitglieder der Gruppe 1 sollen Merkmale dieses Jugendlichen und seines Alkoholkonsums sammeln. Wie oft trinkt er? Was trinkt er? Mit wem? Was sind die Folgen seines Konsums etc. Letztlich soll auch die Situation derjenigen reflektiert werden, die in der Clique mit dem fiktiven Jugendlichen befreundet sind und sich Rat erhoffen, wie sie mit diesem Alkoholproblem umgehen sollen.

Die Gruppe 2 findet auf den Seiten von www.drugcom.de (oder ausgedruckt durch die Fachkraft) eine Liste mit Tipps für Jugendliche, die sich fragen, wie sie mit Freunden umgehen sollen, die Drogen nehmen: Auf der Internetdomain www.drugcom.de unter **häufig gestellte fragen** in der Rubrik **allgemeine fragen** findet sich die Übersicht **was tun, wenn freunde drogen nehmen?**

Die Mitglieder der Gruppe 2 sollen parallel zu der Aufgabe der Gruppe 1 diese Tipps lesen und ihr Für und Wider besprechen.

Dann soll die Gruppe einen Berater oder eine Beraterin bestimmen, der bzw. die diese Tipps in einem Rollenspiel an den/die Ratsuchende/n weitergeben kann.

Im letzten Schritt der Übung führen der Ratsuchende und die beratende Jugendliche ein Gespräch vor der Gesamtgruppe. Der Ratsuchende stellt den fiktiven Freund oder fiktive Freundin mit dem Alkoholproblem ausführlich in Ich-Form dar. Und der Berater oder die Beraterin entwickelt mit ihm eine Strategie, wie er damit umgehen sollte. Wenn einer der Jugendlichen bei diesem Rollenspiel nicht mehr weiterweiß, kann er oder sie jederzeit die eigene Gruppe als „Souffleuse“ um Hilfe bitten.

Anhand des fiktiven Falls wird es den Jugendlichen leichter fallen, eigene Erfahrungen mit Alkohol (oder mit Alkohol konsumierenden Freunden) zu schildern. Durch den gegenseitigen Austausch in der Gruppe wird ihnen deutlich, dass viele Jugendliche mit dieser Thematik konfrontiert sind. Dadurch, dass einzelne Jugendliche die möglichen negativen Folgen des Alkoholkonsums in ihrer Unterschiedlichkeit schildern, wird eine glaubwürdige kritische Einstellung zu dem Suchtmittel gefördert. Darüber hinaus lernen die Jugendlichen spielerisch, wie sie sich bei solch einer Frage gegenseitig unterstützen können.

4.3.2 Anregung zu einer kritischen Auseinandersetzung

Viele Jugendliche wissen nicht genau über ihren eigenen Alkoholkonsum Bescheid. In welchen Situationen trinken sie? Mit wem, wie oft und wie viel trinken sie? Sie kennen ihr Konsummuster nicht und wissen daher oft nicht, wie sie ihren Konsum bewerten sollen. Wenn sie sich ihres individuellen Konsummusters bewusst werden, löst das oft schon eine Veränderung der eigenen Einstellung aus, weil ihnen z.B. bewusst wird, dass sie viel häufiger trinken, als sie es selbst akzeptabel finden.

Die Website www.drugcom.de bietet mit dem Selbsttest **check your drinking** Jugendlichen die Möglichkeit, einen anonymen Test im Internet über ihr Alkoholtrinkverhalten zu machen. Mithilfe von 19 Fragen, die per Mausklick beantwortet werden, wird das individuelle Konsummuster erfragt. Die Nutzer und Nutzerinnen bekommen danach eine sehr differenzierte Rückmeldung über ihren Konsum mit einer Einschätzung des individuellen Risikos und ggf. Anregungen für aktive Schritte in Richtung einer Veränderung.

Dieser Test kann für alle Jugendlichen nützlich sein, unabhängig davon, in welchem motivationalen Stadium sie sich aktuell befinden. Wer sich bereits entschieden hat, (in Zukunft) weniger oder gar nichts mehr zu trinken, findet hier weitere unterstützende Argumente für diese Entscheidung. Auch diejenigen, die gute Argumente brauchen, ihren gesünderen Konsumstil aufrechtzuerhalten, werden hier fündig. Alkohol ist in unserer Gesellschaft ständig präsent. Da man ihm nicht aus dem Weg gehen kann, ist es hilfreich, die Entscheidung des/der Jugendlichen für einen gesünderen Umgang zu stärken.

Besonders nützlich ist der Selbsttest **check your drinking** für alle, die noch nicht beabsichtigen, ihr Konsumverhalten zu ändern. Wer einen riskanten Konsum betreibt, bekommt hier eine sachliche und sehr individuell formulierte Rückmeldung, die das riskante Trinkverhalten bewusst macht. Dadurch kann der Prozess der Einstellungsprüfung und Absichtsbildung gestärkt werden.

» VORSCHLAG NR. 4: Neugierde wecken auf den Selbsttest **check your drinking**

Teilnehmer und Teilnehmerinnen: Jugendliche, die Alkohol trinken und neugierig sind, wie ihr persönlicher Alkoholkonsum nach wissenschaftlichen Kriterien eingeschätzt werden muss

Materialien: Ein, besser zwei oder mehrere PCs mit Internetzugang

Dauer: Ca. 30 min

Ziel: Anregung zur kritischen Auseinandersetzung mit den eigenen Konsumgewohnheiten

Um Jugendliche neugierig auf den Selbsttest **check your drinking** zu machen, vor allem diejenigen, denen die Nutzung des Computers weniger vertraut ist, kann es nützlich sein, das Arbeitsblatt im Anhang 3 (check your drinking) einige Male zu kopieren und auszulegen. Dort sind die ersten Fragen und Teile von zwei sehr unterschiedlichen Beispielauswertungen abgedruckt. Außerdem wird beschrieben, wo der Test im Internet zu finden ist.



Sie könnten die Jugendlichen, die Sie an der Bushaltestelle getroffen haben, ansprechen und fragen, ob sie den Selbsttest **check your drinking** schon kennen und gemacht haben. Wenn sie verneinen, könnte die Frage, ob sie denn meinen, dass mit ihrem Alkoholkonsum alles im grünen Bereich sei, ein konstruktives Gespräch provozieren. Die meisten werden wohl antworten: „Na klar, Alkohol trinken ist doch ganz normal.“ Sie könnten dann etwas erwidern wie: „Na, es gibt schon ein paar andere Daten und Fakten zu Alkohol, ihr könntet mal den Wissenstest zusammen machen, denn wer Alkohol konsumiert, sollte auch darüber Bescheid wissen.“ Und Sie könnten weiter fragen: „Wenn ihr denkt, dass bei eurem Alkoholkonsum derzeit „alles im grünen Bereich“ ist, woran würdet ihr denn merken, dass es nicht mehr okay ist, dass es aus dem Ruder läuft?“ Und dann können die Einzelnen für sich überlegen, was deutliche Anzeichen für einen problematischen Alkoholkonsum wären (z. B. aggressiv und gewalttätig werden; direkt nach der Schule trinken etc..).

Die Kriterien, die so bewusst gemacht werden, sind subjektiv hochgradig bedeutsam und deshalb wirkungsvoll. In den Verlauf eines solchen Gesprächs passt auch die Empfehlung, den Selbsttest **check your drinking** auf www.drugcom.de zu machen und zu lesen, wie das individuelle Konsumverhalten objektiv und wissenschaftlich fundiert eingeschätzt wird. Die persönliche Rückmeldung kann ausgedruckt werden und liefert eine sehr gute Grundlage für Gespräche mit einzelnen oder mehreren Jugendlichen.

» VORSCHLAG NR. 5: Gruppengespräch

Teilnehmer und Teilnehmerinnen: 3-8 Jugendliche, die vorher den Selbsttest **check your drinking** gemacht haben

Materialien: Evtl. die ausgedruckten Rückmeldungen

Dauer: Ca. 30 bis 60 min

Ziel: Austausch und kritische Reflexion der eigenen Konsumgewohnheiten

Gruppengespräch:

Wenn mehrere Jugendliche den Test gemacht haben, könnte eine gemeinsame Besprechung der Testergebnisse nützlich sein, den Prozess des Nachdenkens voranzubringen. Stellen Sie

sicher, dass Sie mit den Testkandidaten und -kandidatinnen mindestens eine halbe Stunde ungestört reden können.

Die Jugendlichen können reihum berichten, was ihre persönliche Rückmeldung enthielt. Eine weitere, nützliche Frage kann sein, was davon sie selbst als zutreffend empfinden und was nicht. Und dann, ob die anderen Jugendlichen diese Einschätzung teilen.

Rückmeldungen von anderen Jugendlichen werden meist ernster genommen als die von Erwachsenen, deshalb sollten sich die pädagogischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter hier eher zurückhalten und das Gespräch so moderieren, dass die Jugendlichen ermutigt werden, sich untereinander ihre Einschätzungen mitzuteilen.

Eine ebenfalls interessante Frage ist, welche Schlüsse die Testkandidaten und -kandidatinnen aus dem Testergebnis und den Einschätzungen der anderen ziehen.

Voraussetzung für solche Gespräche ist, dass die Jugendlichen Vertrauen zu den pädagogischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern haben, und nicht befürchten müssen, nun genötigt oder bedrängt oder kontrolliert zu werden. Hierbei haben sich die Prinzipien der **motivierenden Gesprächsführung** sehr bewährt. Sie seien hier nur sehr knapp zusammenfassend dargestellt: Ziel der Gesprächsführung ist immer, die jugendlichen Gesprächspartner in einem Reflexions- und Entscheidungsprozess zu begleiten, in dem **Ambivalenzen** deutlich werden: Die Vorteile des jetzigen Verhaltens werden gegen die Vorteile eines zukünftigen, veränderten Verhaltens ebenso abgewogen wie die Nachteile. Aus diesen Abwägungen ergeben sich Impulse für eine Veränderung der Einstellungen und des Handelns. D.h. die Motivation zur Verhaltensänderung soll mithilfe dieser Gespräche erst entwickelt werden.

Die Grundhaltung in den Gesprächen ist deshalb respektvoll-ernst nehmend, nicht von oben herab belehrend oder konfrontierend. Wenn Menschen sich angegriffen und belehrt fühlen, „machen sie dicht“. Besser ist eine **empathische Grundhaltung**, ein aufrichtiges Interesse an der Sichtweise des Jugendlichen. Diese Grundhaltung lädt dazu ein, sich ausführlich mitzuteilen. Dann können auch auftauchende **Diskrepanzen**, z. B. zwischen ursprünglichen Zielen des Jugendlichen und der aktuellen Situation, ausgesprochen und rückgemeldet werden, ohne dass der/die Jugendliche sich zur Wehr setzen muss. **Widerstand** ist hier eher als Ausdruck der Ambivalenz zu verstehen und kann von pädagogischen Fachkräften verständnisvoll aufgegriffen werden. Die Jugendlichen entscheiden selbst, was sie tun und lassen, deshalb sollen sie darin ermutigt und gestärkt werden, selbstverantwortlich zu handeln. Wenn ihnen im Gespräch Situationen aufgezeigt werden, in denen es ihnen offensichtlich gelungen ist, den Konsum zu steuern, wird ihr Vertrauen in die **Selbstwirksamkeit** gefördert und die Wahrscheinlichkeit erhöht, den Konsum in den Griff kriegen zu wollen und dies auch zu schaffen.

Ergänzung:

Jugendliche in ihrer selbstverantwortlichen Auseinandersetzung mit ihrem Konsum von Alkohol zu begleiten, heißt nicht, dass die Regeln für den Alkoholkonsum in der Jugendfreizeitstätte außer Kraft gesetzt sind. Regeln sollten immer klar formuliert und strikt eingehalten werden!

Zum Weiterlesen:

Marzinzik K., Fiedler, A. (2005). MOVE – Motivierende Kurzintervention bei konsumierenden Jugendlichen. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.) Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung. Band 28.

Demmel, R. (2003). Motivational Interviewing: Ein Leitfaden für die Praxis. Göttingen: Hogrefe

Miller, W. R. & Rollnick, S. (1999). Motivierende Gesprächsführung Ein Konzept zur Beratung von Menschen mit Suchtproblemen. Freiburg im Breisgau: Lambertus.

4.4 Wie können Jugendliche angeregt werden, ihren Alkoholkonsum zu verändern?



Stellen Sie sich vor, einige der Jugendlichen aus der besagten Gruppe haben schon deutlich gemacht, dass der Alkoholkonsum bei ihnen lange aus dem Ruder gelaufen ist, dass er sie längst nervt und sie auch schon ein paar Mal erfolglos versucht haben, ihren Konsum deutlich zu reduzieren. Vielleicht hatten sie auch im Selbsttest die Rückmeldung erhalten, dass ihr Konsummuster sehr riskant ist. Weiter hatten sie dort gelesen, dass sie auf dem Wege sind, eine Alkoholabhängigkeit zu entwickeln und die Empfehlung bekommen, sich bei www.drugcom.de Unterstützung für die Veränderung des Konsumverhaltens zu holen. So können sie sich z. B. in der täglichen Onlineberatung auf der Website einfinden oder das Programm **change your drinking** nutzen. Jene Jugendlichen, die sich beides schlecht vorstellen können, wenden sich an Sie ...

Konfrontiert mit dieser Problemlage eines Jugendlichen stellt sich für Professionelle der Jugendarbeit die Frage, was zu tun ist. Einrichtungen der Jugendförderung sind zwar keine Suchtberatungsstellen und Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Jugendfreizeitarbeit sind in der Regel keine Suchtfachkräfte. Dennoch kann die alltägliche Arbeit in der Jugendfreizeitstätte zur Prävention des Alkoholkonsums genutzt werden. Aber was sollen Professionelle der Jugendarbeit beachten, wenn sie Jugendliche dabei unterstützen wollen, ihren Alkoholkonsum zu reduzieren? Zuerst einmal gilt es, Jugendliche in ihrer Veränderungsabsicht zu bestärken (z. B. „Ich finde es wirklich toll, dass du dich entschlossen hast, weniger zu trinken“). Besonders wichtig ist dann die **Entwicklung von Zielen**, die für den Veränderungsprozess hilfreich sind. Hierbei gilt es, einige Faustregeln zu beachten:

Zum Weiterlesen:

Berg, I. K., Miller, S. D. (1998). Kurzzeittherapie bei Alkoholproblemen. Ein lösungsorientierter Ansatz. Heidelberg: Carl-Auer-Systeme

» Ziele sollten bedeutsam sein

Selbst gewählte Ziele motivieren Jugendliche stärker als Ziele, die von außen vorgegeben werden.

» Ziele sollten klein und realistisch sein

Je kleiner ein Ziel gewählt ist, desto größer ist die Chance, es zu erreichen. Und jedes noch so kleine Erfolgserlebnis stärkt das Vertrauen der Jugendlichen in ihre eigenen Fähigkeiten.

» Ziele sollten konkret und verhaltensbezogen sein

Jugendliche, die sich das Ziel setzen, ihren Alkoholkonsum „in den Griff“ zu bekommen, werden es schwer haben festzustellen, wann ihr Verhalten diesem Ziel entspricht. Es wird ihnen leichter fallen, wenn sie sich z.B. das Ziel setzen, immer nach dem zweiten Bier „stopp“ zu sagen. So können sie ihr Verhalten besser überprüfen und mehr Erfolgserlebnisse sammeln.

» Ziele sollten eher das Vorhandensein als die Abwesenheit von etwas zum Ausdruck bringen

Es ist für Menschen leichter, sich ein neues Verhalten vorzunehmen als ein altes Verhalten zu vermeiden. So wird aus „kein drittes Bier nach dem zweiten“ das positive Ziel „nach dem zweiten Bier nur noch Cola“, oder aus „nicht jeden Abend mit meinen Kumpel saufen“ wird „jeden zweiten Abend zum Basketball“.

» VORSCHLAG NR. 6: Sessions zu spezifischen Aspekten des Alkoholkonsums

Nachfolgend sollen noch einige Ideen skizziert werden, wie Sie mit jugendlichen Alkoholkonsumentinnen und -konsumenten zu spezifischen Aspekten des Alkoholkonsums arbeiten können.

Teilnehmer und Teilnehmerinnen: 3 bis 8 Jugendliche, die ihre Konsumgewohnheiten verändern möchten und dabei Unterstützung suchen

Materialien: Internet-Zugang zu www.drugcom.de

Dauer: Ca. 30 bis 60 min

Ziel: Austausch und wechselseitige Unterstützung beim Reduzieren oder Einstellen des Konsums

Beispiele:

- » **Konsum reduzieren:** Die Jugendlichen können jeweils beschreiben, wie ihr Konsum in den letzten drei Wochen aussah, und dann prüfen, ob es so bleiben soll. Wenn nicht, sollen sie sehr konkret beschreiben, wie und wann aus ihrer Sicht akzeptabler Konsum stattfinden könnte und wie sie diesen Zielzustand erreichen können. Nach einer Woche des Ausprobierens könnten bei einem weiteren Treffen die Erfahrungen ausgetauscht werden.
- » **Risikosituationen herausfinden:** Lassen sie die Jugendlichen drei Situationen mit einem Stichwort auf einen Zettel schreiben, in denen der Konsum von Alkohol besonders wichtig oder „unverzichtbar“ erscheint. Die Jugendlichen können dann ausknobeln, welche besondere Funktion der Alkohol in diesen Momenten hat, d.h. was durch Alkohol leichter, erträglicher, schöner ... wird. Und sie könnten weiter überlegen, wie sie diese Situationen ohne Alkohol gut gestalten könnten.
- » **„Just say No“:** Wie kann man es schaffen, nicht mit zu trinken, wenn gerade alle anderen trinken? Moderieren Sie einen Erfahrungsaustausch der Jugendlichen, sie können sich gegenseitig berichten, wann sie es wie geschafft haben, Nein zu sagen.

Dieser Punkt ist für Jugendliche besonders sensibel, denn wer deutlich weniger oder gar nicht mehr mit anderen Alkohol trinken will, verändert oft auch ihre oder seine Rolle in der Gruppe. Die oder der Jugendliche braucht schon ein stabiles Rückgrat, um die eigene kritische Haltung und den Veränderungswunsch gegen die gesamte Clique aufrechtzuerhalten.

Auch diese Themen passen gut in eine „Just say No“-Session. Es kann hilfreich sein, diese Schwierigkeiten stellvertretend auszusprechen: „Wenn ich in deiner/eurer Situation wäre, würde ich mich fragen, wieso ich so viele Probleme mit dem Alkoholtrinken kriege und andere nicht ...“ Und zu erfragen, wie die anderen reagieren werden, wer ihn oder sie auslachen, wer ihn oder sie unterstützen wird, mit wem er oder sie alternativ Zeit verbringen kann etc. Und immer wieder mal ermutigend die Selbstverantwortung und Stärke dieser eigenen Entscheidungsfindung hervorzuheben.

„Nur tote Fische schwimmen mit dem Strom.“ Falls es tatsächlich mehrere Jugendliche sind, die sich mit dem Thema Alkoholkonsum reduzieren oder einstellen beschäftigen, kann die Zugehörigkeit zu dieser Gemeinschaft vielleicht ähnlich zur Quelle von Stolz und Anerkennung werden wie bei denjenigen, die Bewunderung ernten, weil sie es geschafft haben, mit dem Zigarettenrauchen aufzuhören.

5. Nützliche Infos und Adressen

Bundesweite Sucht- und Drogen-Hotline 01805/31 30 31 (bundesweit und 24 Stunden täglich)

Eine Drogennotrufnummer für akute Krisen und Fragen, z. B. um Angaben zu örtlichen Suchtberatungsstellen zu bekommen.

Informationstelefon zur Suchtvorbeugung der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung BZgA 0221/89 20 31

Mo.–Do. 10–22 Uhr, Fr.–So.: 10–18 Uhr

Weniger ein individuelles Beratungsangebot als vielmehr Infos und Kontaktadressen zum Thema Suchtvorbeugung.

Unter www.bzga.de finden Sie ein nach Bundesländern geordnetes Verzeichnis aller Suchtberatungsstellen.

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)

Postfach 1369
59003 Hamm
Tel.: 02381/9015-0
Fax.: 02381/9015-30
E-Mail: info@dhs.de
Internet: www.dhs.de

Die DHS bietet Informationen und Materialien an und vermittelt die Adressen von Hilfeangeboten in Ihrer Nähe.

Kontaktadressen in den Bundesländern:

Landesstelle für Suchtfragen in Baden-Württemberg
der Liga der freien Wohlfahrtsverbände
Augustenstr. 63
70178 Stuttgart
Tel.: 0711- 6196731
E-Mail: info@suchtfragen.de

Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe
Lessingstr. 3
80336 München
Tel.: 089-536515
E-Mail: Kbs-bayern-suchthilfe@t-online.de

Fachstelle für Suchtprävention Berlin
Mainzer Str. 23
10247 Berlin
Tel.: 030-29352615
E-Mail: fachstelle.suchtpraevention@padev.de

Brandenburgische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e.V.
Carl-von-Ossietzky-Str. 29
14471 Potsdam
Tel.: 0331-963750
Mail: blsev@t-online.de

Bremische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e.V.
c/o Caritasverband Bremen
Postfach 10 65 03
28065 Bremen
Tel.: 0421-335730
E-Mail: j-dieckmann@caritas-bremen.de

Hamburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V.
Repsoldstr. 4
20097 Hamburg
Tel.: 040-2849918-0
E-Mail: service@suchthh.de

Hessische Landesstelle für Suchtfragen e.V.
Zimmerweg 10
60325 Frankfurt
Tel.: 069-71376777
E-Mail: hls@hls-online.org

Landesstelle für Suchtfragen Mecklenburg-Vorpommern e.V.
August-Bebel-Str. 3
19055 Schwerin
Tel.: 0385-712953
E-Mail: info@lsmv.de

Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen e.V.
Podbielskistr. 162
30177 Hannover
Tel.: 0511-626266-0
E-Mail: info@nls-suchtgefahren.de

Landeskoordinierungsstelle für Suchtvorbeugung NRW
Ginko e.V.
Kaiserstr. 90
45468 Mülheim a. d. R.
Tel.: 0208-3006931

Landesstelle Suchtkrankenhilfe Rheinland-Pfalz
Diakonisches Werk Pfalz
Karmeliterstr. 20
67322 Speyer
Tel.: 06232-664254
E-Mail: hoffmann@diakonie-pfalz.de

Saarländische Landesstelle für Suchtfragen e.V.
Hüttenbergstr. 42
66538 Neunkirchen
Tel.: 06821-920912
E-Mail: info@caritas-nk.de

Sächsische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e.V.
Glacisstr. 26
01099 Dresden
Tel.: 0351-8045506
E-Mail: slsev@t-online.de

Landesstelle für Suchtfragen im Land Sachsen-Anhalt e.V.
Walter-Rathenau-Str. 38
39106 Magdeburg
Tel.: 0391-5433818
E-Mail: LS-LSA@t-online.de

Landesstelle gegen die Suchtgefahren
für Schleswig-Holstein e.V.
Schauenburgerstr. 36
24105 Kiel
Tel.: 0431-564770
E-Mail: sucht@lssh.de

Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e.V.
Arnstädter Str. 50
99096 Erfurt
Tel.: 0361-7464585
E-Mail: tls.geschaeftsstelle@t-online.de

Anhang

ANHANG 1: Liste mit Quizfragen

ANHANG 2: Antworttabelle für die Quizmaster

ANHANG 3: Der Selbsttest check your drinking

ANHANG 1: Liste mit Quizfragen

1. Frage: Wie viele Promille Blutalkoholkonzentration hat ein 65 kg schwerer Mann ungefähr nach 0,5 l Bier?

- a) 0,1 Promille
 - b) 0,5 Promille
 - c) 0,8 Promille
-

2. Frage: Ab wie vielen Promille kann man im Falle eines Verkehrsunfalls juristisch belangt werden?

- a) Ab 0,3 Promille
 - b) Ab 0,5 Promille
 - c) Ab 0,8 Promille
-

3. Frage: Wie wirkt sich ein regelmäßig erhöhter Alkoholkonsum auf den Körper aus?

- a) Fast alle Organe werden geschädigt
 - b) Nur die Leber und das Gehirn werden geschädigt
 - c) Das hängt davon ab, wie viel der Körper vertragen kann
-

4. Frage: Alkoholabhängigkeit kann verschiedene Ursachen haben. Welcher der folgenden Gründe trägt am unmittelbarsten zur Entwicklung einer Abhängigkeit bei?

- a) Die Familie bzw. die Erziehung
 - b) Ungünstige Lebensumstände, wie z. B. Arbeitslosigkeit
 - c) Die Gene
 - d) Das Trinkverhalten
-

5. Frage: Warum werden Frauen schneller betrunken?

- a) Weil die weiblichen Hormone die Aufnahme von Alkohol in den Blutkreislauf begünstigen
 - b) Weil der Flüssigkeitsanteil im Körper bei Frauen geringer ist als bei Männern
 - c) Unsinn. Da gibt es keinen Unterschied zwischen Mann und Frau
-



Weitere Fragen und alle Antworten auf die Fragen findest du bei www.drugcom.de unter „wissen testen“.

ANHANG 2: Antworttabelle für die Quizmaster

1. **Frage:** Wie viele Promille Blutalkoholkonzentration hat ein 65 kg schwerer Mann ungefähr nach 0,5 l Bier?
Antwort: b
2. **Frage:** Ab wie vielen Promille kann man im Falle eines Verkehrsunfalls juristisch belangt werden?
Antwort: a
3. **Frage:** Wie wirkt sich ein regelmäßig erhöhter Alkoholkonsum auf den Körper aus?
Antwort: a
4. **Frage:** Alkoholabhängigkeit kann verschiedene Ursachen haben. Welcher der folgenden Gründe trägt am unmittelbarsten zur Entwicklung einer Abhängigkeit bei?
Antwort: d
5. **Frage:** Warum werden Frauen schneller betrunken?
Antwort: b

ANHANG 3: Der Selbsttest check your drinking

Wie oft nimmst du alkoholische Getränke zur dir (Konsumtage)?

- Nie
- 1x im Monat oder weniger
- 2-4x im Monat
- 2-3x in der Woche
- 4x oder mehr in der Woche

Wenn du alkoholische Getränke zu dir nimmst, wie viel trinkst du dann typischerweise an einem Tag?

(Ein alkoholisches Getränk ist z. B. ein kleines Glas oder eine Flasche Bier, ein kleines Glas Wein oder Sekt, ein einfacher Schnaps oder ein Glas Likör.)

- 1 oder 2
- 3 oder 4
- 5 oder 6
- 7 bis 9
- 10 oder mehr

Es geht um die letzten 7 Tage: An welchen Tagen hast du Alkohol getrunken?

	Wochentag	Alkohol getrunken?	
am	Mo, 26.02.2007	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
am	Di, 27.02.2007	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
am	Mi, 28.02.2007	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
am	Do, 01.03.2007	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
am	Fr, 02.03.2007	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
am	Sa, 03.03.2007	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein
am	So, 04.03.2007	<input type="radio"/> ja	<input type="radio"/> nein

Wenn du an deinen Alkoholkonsum der letzten 7 Tage denkst, aus welchen Gründen hast du da Alkohol getrunken?

Ich habe in den letzten 7 Tagen keinen Alkohol getrunken.

Ich habe Alkohol getrunken, ...

- weil es Spaß macht.
- weil mir langweilig war.
- weil ich nicht die/der Einzige sein wollte, die/der nüchtern bleibt.
- weil man dann leichter mit anderen in Kontakt kommt.
- weil es mir schmeckt.
- weil ich mal so richtig die Sau rauslassen wollte.
- weil es im Freundeskreis einfach dazu gehört.
- weil ich mich nicht so gut gefühlt habe.
- weil ich Stress mit meinem Freund/meiner Freundin hatte.
- weil ich schlechte Laune hatte.
- weil man dadurch unbefangener und gesprächiger wird.
- weil meine Freundinnen/Freunde auch was getrunken haben.
- weil vieles dann leichter geht.
- weil man dann besser aus sich herauskommt.
- weil es zum Essen passte.
- Keiner der aufgeführten Gründe

Wie oft brauchtest du während der letzten 12 Monate am Morgen ein alkoholisches Getränk, um dich nach einem Abend mit viel Alkoholgenuss wieder fit zu fühlen?

- Nie
- Weniger als einmal im Monat
- Einmal im Monat
- Einmal in der Woche
- Täglich oder fast täglich

Wie oft hattest du während der letzten 12 Monate wegen deiner Trinkgewohnheiten Schuldgefühle oder Gewissensbisse?

- Nie
- Weniger als einmal im Monat
- Einmal im Monat
- Einmal in der Woche
- Täglich oder fast täglich

Impressum

Herausgeberin:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln
Verantwortliche Projektleiterin: Evelin Strüber, BZgA

Konzeption und Text:

delphi-Gesellschaft für Forschung, Beratung und Projektentwicklung mbH, Berlin

Gestaltung:

LC LEAD COMMUNICATIONS GmbH & Co. KG, Köln

Stand: 2007

Diese Arbeitshilfe (Version 1.0) ist kostenlos erhältlich bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unter www.bzga.de. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.