

drugcom.de

EINE ARBEITSHILFE FÜR DRUGCOM.DE

Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung
(BZgA)



Der Alkoholkonsum von Jugendlichen

als Herausforderung für die
pädagogische Arbeit

[drugcom.de](https://www.drugcom.de)



A person's hands are visible, holding a green beer bottle. The background is a vertical wooden plank wall. The lighting is soft, highlighting the texture of the wood and the person's dark clothing.

INHALT

1	Wozu kann die Arbeitshilfe genutzt werden?	04
2	Was ist drugcom.de?	06
3	Was Sie über Alkohol wissen sollten	09
	3.1 Die Verbreitung des Alkoholkonsums bei Jugendlichen	09
	3.2 Die Wirkungsweise	09
	3.3 Die Effekte	10
	3.4 Die kurzfristigen Risiken des Alkoholkonsums	10
	3.5 Die möglichen Langzeitfolgeschäden	10
	3.6 Risikoarmer Konsum – Wie geht das?	12
	3.7 Die rechtliche Situation	12
4	Anregungen für die Praxis	14
	4.1 Wie kann man Jugendliche motivieren, sich mit ihrem Alkoholkonsum kritisch zu beschäftigen?	14
	4.2 Wie kann Wissen über Alkohol vermittelt werden?	16
	4.3 Wie können Jugendliche angeregt werden, ihre Einstellung zu ihrem Alkoholkonsum zu überprüfen?	18
	4.4 Wie können Jugendliche angeregt werden, ihren Alkoholkonsum zu verändern?	22
5	Nützliche Infos und Adressen	26
	Anhang	29
	Impressum	43

1

Wozu kann die Arbeitshilfe genutzt werden?

Die Arbeitshilfe Alkohol kann Sie in ihrer pädagogischen Praxis 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 auseinander zu setzen?« 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, Youtube, Facebook & Co. zu nutzen, 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 ist in Deutschland weit verbreitet. Bei ihrem ersten Alkoholrausch sind Jugendliche im Schnitt zwischen 14 und 15 Jahre alt. Zwar ist der Alkoholkonsum unter Jugendlichen in den letzten Jahren rückläufig, aber von einem hohen Niveau. Jeder vierte Jugendliche betreibt mindestens einmal im Monat Rauschtrinken, d. h. trinkt fünf oder mehr Gläser Alkohol bei einer Gelegenheit. Dies ist zwar ein durchaus alterstypisches »Risikoverhalten«, regelmäßiges Rauschtrinken erhöht jedoch nicht nur das Risiko für eine Abhängigkeitsentwicklung, sondern kann nachweislich auch die Hirnentwicklung beeinträchtigen. Geschätzt wird, dass etwa 160.000 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene bis 25 Jahren einen Alkoholmissbrauch betreiben oder alkoholabhängig sind.

Entscheidend ist dabei das Einstiegsalter: Je früher Jugendliche zu trinken beginnen, desto größer ist die Gefahr, dass sie Schaden nehmen oder abhängig werden. Alkohol schädigt Kinder und Jugendliche deutlich stärker als Erwachsene.

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 weiter helfen können.



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 die Jugendlichen erhebliche private und schulische Probleme haben.



2

Was ist drugcom.de?

Die Website www.drugcom.de ist eine Informations- und Beratungsplattform zum Thema Sucht und Drogen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Hauptzielgruppe sind Jugendliche und junge Erwachsene, die sich über Fragen zum Substanzkonsum informieren und beraten lassen wollen. Die Website kann zudem von Multiplikatoren genutzt werden, die Kontakt zu Jugendlichen haben. In der Ansprache richtet sich die Website aber ausschließlich an Jugendliche.

Mit Hilfe von **Wissenstests** können Interessierte überprüfen, wie gut sie über Alkohol, Zigaretten und die unterschiedlichen illegalen Drogen informiert sind und lernen so beiläufig noch das eine oder andere dazu. Im **Drogenlexikon** sowie in den **FAQs** können sie gezielt Erklärungen zu einzelnen Begriffen und Sachverhalten nachschlagen.

Die Besucherinnen und Besucher von 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 drugcom.de die Möglichkeit, Beratung bei Fragen oder Problemen zu Drogen und Abhängigkeit in Anspruch zu nehmen. Über einen geschützten Zugang können sie sich an das Beratungsteam von drugcom.de wenden. Hierfür stehen die webbasierte E-Mail-Beratung und der Chat zu Verfügung. Jeweils montags bis freitags in der Zeit zwischen 15 und 17 Uhr wird der Chat von einer Beraterin oder einem Berater betreut.

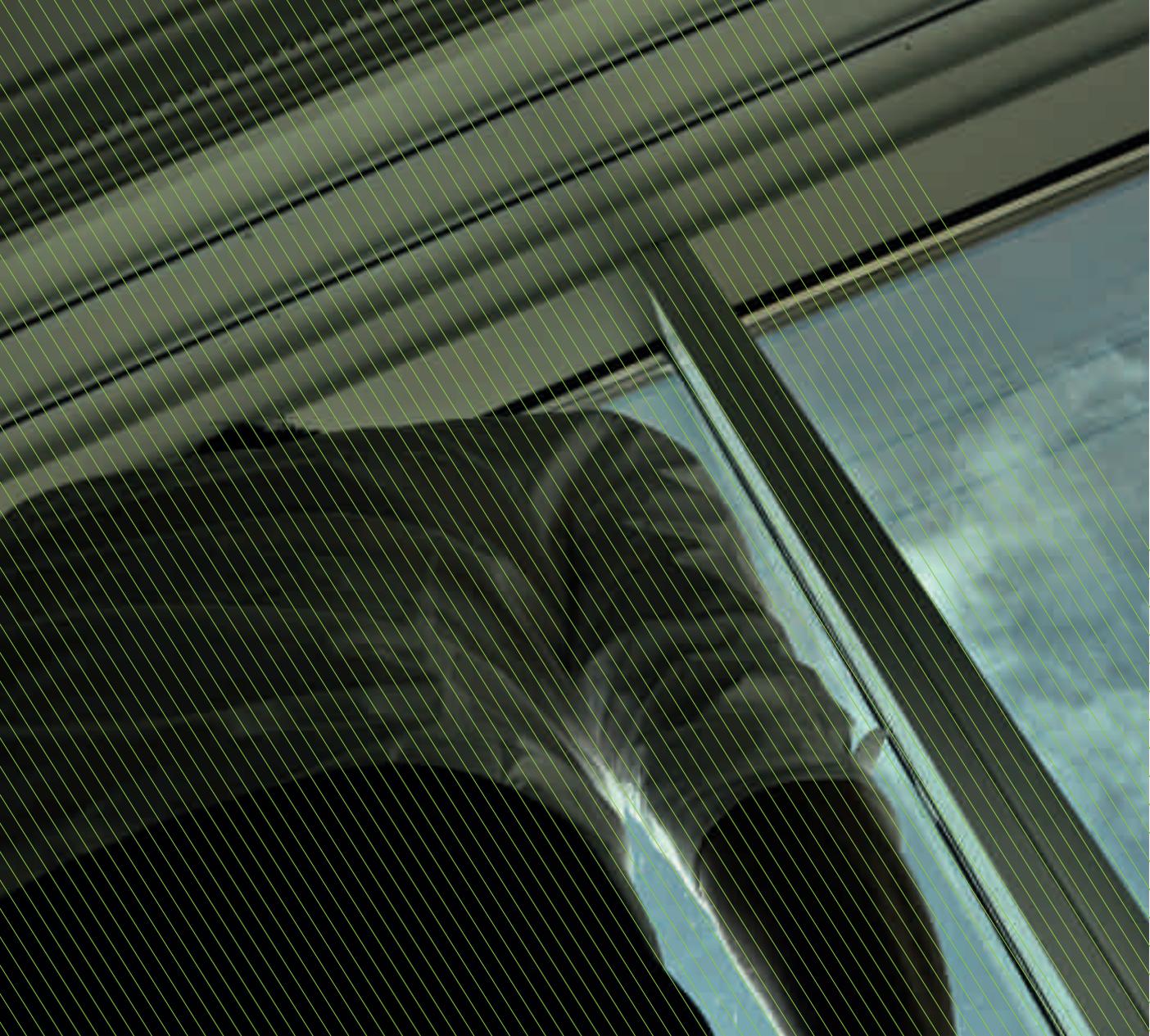
Hinzu kommen zwei spezielle Beratungsprogramme: **Quit the Shit** und **Change your Drinking**. **Quit the Shit** richtet sich an Cannabiskonsumierende, die ihren Konsum einstellen oder reduzieren wollen.

Das Programm **Change your Drinking** können Teilnehmende nutzen, um ihren Alkoholkonsum zu reduzieren. Es beinhaltet Übungen und ein Tagebuch. Auf ihre Einträge erhalten die Teilnehmenden automatisch generierte Rückmeldungen, die individuell auf ihren Alkoholkonsum hin zugeschnitten sind.

Alle Beratungsmöglichkeiten sind für Nutzerinnen und Nutzer kostenlos und können weitestgehend anonym genutzt werden, d.h. sie müssen lediglich eine E-Mail-Adresse bei der Anmeldung angeben.







Regelmäßiger Alkoholkonsum



- 18-25 Jahre
- 12-17 Jahre

Quelle: Orth (2016).
Die Drogenaffinität Jugendlicher in
Deutschland 2015. Köln, BZgA



3

Was Sie über Alkohol wissen sollten¹

3.1 Die Verbreitung des Alkoholkonsums bei Jugendlichen

Alkohol ist bei Jugendlichen die am weitesten verbreitete psychoaktive Substanz. Den Angaben einer repräsentativen Umfrage der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) zufolge haben etwa sechs von zehn Jugendlichen im Alter zwischen 12 und 17 Jahren in den letzten 12 Monaten Bier, Wein, Spirituosen oder alkoholische Mixgetränke getrunken (Orth 2016). Die meisten Jugendlichen trinken mit 14 Jahren erstmals Alkohol. Durchschnittlich betrachtet trinken mehr Jungen und Männer Alkohol als Mädchen und Frauen.

In den Repräsentativbefragungen der BZgA werden seit den 1970er Jahren in regelmäßigen Abständen Daten zum Alkoholkonsum junger Menschen erhoben. Hierbei zeigt sich langfristig eine abnehmende Tendenz. So ist beispielsweise der Anteil der 12- bis 17-Jährigen, die regelmäßig, also mindestens einmal pro Woche Alkohol trinken, von 25 Prozent im Jahr 1979 auf 10 Prozent im Jahr 2015 gesunken.

Problematisch ist vor allem das Rauschtrinken, auch Binge drinking genannt. Von Rauschtrinken spricht man, wenn Frauen mehr als drei und Männer mehr als vier Gläser bei einer Gelegenheit trinken. Zwar ist es durchaus normal, dass Jugendliche Erfahrung machen mit dem Rauschtrinken, die meisten Jugendlichen betrinken sich jedoch sehr selten. Weniger als ein Prozent der 12- bis 15-Jährigen trinkt an vier oder mehr Tagen im Monat vier bzw. fünf Gläser Alkohol und mehr bei einer Gelegenheit. Unter den 16- bis 17-Jährigen trifft dies auf immerhin 8 Prozent zu.

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 Abbauzeit 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 (Neurotransmittern) 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.

¹ Weitere und laufend aktualisierte Informationen über die Wirkungen und Risiken von Alkohol sind auf der Website www.drugcom.de zu finden.

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. Urteilkraft, 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 kommen, manchmal sogar mit tödlichem Ausgang.

3.4 Die kurzfristigen Risiken des Alkoholkonsums

Jugendliche sind organisch stärker gefährdet, alkoholbedingte Schäden zu erleiden. Das Gehirn durchläuft in der Jugendphase wesentliche Reifungsprozesse. Verschaltungen zwischen den Hirnarealen werden aufgebaut und verfeinert. Ein wichtiger Prozess dieser Reifungsphase ist die Myelinisierung der Nervenfasern. Die so genannte Myelinscheide bildet eine Art Isolationsschicht, die für eine störungsfreie Weiterleitung elektrischer Nervenimpulse sorgt. Da die Myelinscheide weiß ist, wird dieser Bereich des Gehirns auch als weiße Substanz bezeichnet. Häufiger Alkoholkonsum kann die Entwicklung der weißen Substanz jedoch beeinträchtigen. Kognitive Beeinträchtigungen sind die Folge.

Akute Risiken des Alkoholkonsums ergeben sich vor allem aus der Beeinträchtigung der Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit, der Wahrnehmung und der Urteilkraft. 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. Generell gilt: Je jünger der Mensch ist, umso schwerer fällt es dem Körper, Alkohol zu verkräften. Bereits geringe Mengen Alkohol können zu schweren Vergiftungen führen. Ein Rausch in jungen Jahren ist deshalb immer ein größeres gesundheitliches Risiko als bei einem Erwachsenen.

Beim Rauschtrinken steigt auch die Risiko- und Gewaltbereitschaft. So geht Schätzungen zufolge jeder dritte Autounfall 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 Infektionen (STI) wie Syphilis oder Hepatitis B können die Folge sein.

3.5 Die möglichen Langzeitfolgen

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 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 ist und in vielen gesellschaftlichen Bereichen fester Bestandteil der Alltagskultur ist. Infolgedessen ist sein Konsum extrem weit verbreitet und erfolgt in großen Bevölkerungsgruppen regelmäßig. Ein »schädlicher Gebrauch« bzw. »Missbrauch« d. h. ein die Gesundheit schädigendes Konsumverhalten – ist 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 unten aufgeführten sechs Kriterien der **»Diagnostischen Leitlinien für das Abhängigkeitssyndrom«** erfüllt sind.

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 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.

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 »Alkohol-embryopathie« 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.

Diagnostische Leitlinien für das Abhängigkeitssyndrom

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.

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 5 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 Jahre 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 trinken, 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.

Auf Grund ihrer besonderen gesundheitlichen Gefährdung sollten Kinder und Jugendliche bis 16 Jahren gar keinen Alkohol trinken. Zwar machen viele Jugendliche schon mit 14 oder 15 Jahren ihre ersten Alkoholerfahrungen, besonders das Rauschtrinken ist jedoch mit einem hohen gesundheitlichen Risiko verbunden. Jeder bewusste Alkoholkonsum ist daher als Alkoholmissbrauch zu werten und erfordert dem Alter entsprechend angepasste pädagogische Interventionen.

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 Paragraph 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.

Zum Weiterlesen

drugcom.de

Unter der Rubrik »Alles über Alkohol« <http://www.drugcom.de/drogen/alles-ueber-alkohol/> finden sich laufend aktualisierte Informationen und Tests sowie Beratungsangebote zu Alkohol.

Alkohol Basisinformation

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

Alkoholabhängigkeit Suchtmedizinische Reihe Band 1

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

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2014)

Der Alkoholkonsum Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2012.

Die Studie kann als PDF unter www.bzga.de heruntergeladen 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.

Menschen verändern ihre Einstellungen und ihr Verhalten in der Regel nicht so schnell. Vielmehr ist Veränderung ein Prozess, der Zeit braucht. 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 die oder der Jugendliche befindet.

\\ DIE STUFE DER ABSICHTSLOSIGKEIT

Auf der Stufe der Absichtslosigkeit haben Jugendliche noch kein bzw. kein verhaltensrelevantes 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 zum einen wichtig, Jugendliche 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 drugcom.de.

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. Erst, wenn in der Einschätzung des/der Jugendlichen die negativen Aspekte des Alkoholkonsums die positiven überwiegen, kann der Entschluss reifen, mit dem Trinken anders als bisher umgehen zu wollen. 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, indem Sie mit ihr bzw. mit 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, der bzw. dem Jugendlichen dabei zu helfen, **das neue Verhalten zu stabilisieren** und möglichen Rückfällen vorzubeugen bzw. sich mit Rückfällen auseinanderzusetzen. Offenheit für eventuell auftretende 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 entgegen schraubt.**

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?

Zum Weiterlesen:

Cancer Prevention Research Center: Transtheoretical Model (englisch) <http://web.uri.edu/cprc/about-ttm/>

4.2 Wie kann Wissen über Alkohol vermittelt werden?

Jugendliche sollten über Alkohol Bescheid wissen. Zur Wissensvermittlung können zum Beispiel 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 »Drogen« unter dem Menüpunkt »Alkohol« befinden sich eine Übersicht und interne Links zu dem Wissenstest zu Alkohol, dem Selbsttest Check your Drinking und zu den häufig gestellten Fragen.

Unter dem Menüpunkt »Drogen>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. Hier finden sich sowohl Konsumerberichte von Betroffenen als auch die Einschätzungen namhafter Experten und Expertinnen.

Vorschläge zur Wissensvermittlung:

Ziel des Bereichs Wissensvermittlung auf 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 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 (siehe S. 4)? Wenn Sie einen oder mehrere dieser Jugendlichen einige Tage darauf im offenen Bereich ihrer Einrichtung wiedertreffen, 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 Alkohol-Quiz?« 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**

Teilnehmerinnen und Teilnehmer:

4–12 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 Computer mit Internetzugang pro Team

Pro Team ein Blatt mit Quizfragen (siehe Anhang A)

Ein Blatt mit Fragen und Antworten für den Quizmaster oder die Quizmasterin (siehe Anhang B)

Dauer: 30 bis 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 acht Fragen und etwa 30 Minuten Zeit, auf drugcom.de nach den Antworten zu suchen. Auf dem Blatt mit den Quizfragen können Stichworte festgehalten werden, müssen aber nicht. Eventuell brauchen die Jugendlichen etwas Unterstützung beim Durchklicken der Seite, falls sie drugcom.de noch gar nicht kennen, weil es ansonsten zu viel Zeit kostet und eher frustrierend ist.

Wenn beide Teams fertig sind oder die vereinbarte Zeit abgelaufen ist, liefert der/die Quizmaster/-in die Auflösung. Anhang B enthält sowohl die Lösungen als auch kurze Erläuterungen. Insbesondere wenn die Antworten der Jugendlichen nicht richtig sind, kann diese Gelegenheit dazu genutzt werden, um mit ihnen über die Risiken des Konsums oder – falls es die Situation erlaubt – über ihre persönlichen Erfahrungen zu sprechen.

VORSCHLAG NR. 2: WISSENSTEST

Teilnehmerinnen und Teilnehmer:

2–4 Jugendliche pro Team, die Spaß an einem Quiz haben, bei dem es um Alkohol geht

Materialien: Ein, besser zwei oder mehrere Computer mit Internetzugang oder mit offline-DVD-ROM² von drugcom.de (Variante 1). Alternativ ist auch die Durchführung ohne Computer möglich (Variante 2).

Pro Team ein Antwortblatt zum Eintragen der Punktzahl (siehe Druckvorlage in Anhang C sowie Auflösung für Testleiter in Anhang D)

Dauer: ca. 30 bis 60 min

Ziel: Spielerische Vermittlung von Informationen zu Alkohol

VARIANTE 1: MIT COMPUTER / DVD

Falls mehrere Computer zur Verfügung stehen, könnten mehrere Teams gegeneinander antreten, den Wissenstest zu machen. Der Wissenstest ist auf www.drugcom.de unter der Rubrik Wissenstests > Alkohol erreichbar. Hier gibt es 9 Fragen mit jeweils mehreren Antwortmöglichkeiten. Nach jedem Anklicken einer Antwort kommt sofort die Rückmeldung mit der erreichten Punktzahl und ausführlicher Antwort auf die zuvor gestellte Frage.

Das Punkteergebnis wird nach Gruppen zusammengefasst: 0–9 Punkte, 10–18 Punkte und 19–27 Punkte.

Für den Wettkampf zum Alkohol Wissenstest können immer zwei bis vier Jugendliche an einem Computer sitzen und gemeinsam versuchen, die richtigen Antworten zu ermitteln. Falls nur ein Computer zur Verfügung steht, könnten die Teams nacheinander den Test durchgehen und die Punktzahl eintragen.

Empfehlenswert ist es, den Jugendlichen mitzuteilen, dass es in der ersten Runde nicht darauf ankommt, die Antworten ausführlich zu lesen. Sie sollen erst einmal nur ihre Antworten auf dem vorbereiteten Antwortzettel ankreuzen und die Punktzahl eintragen. In Anhang C ist hierfür eine Druckvorlage vorgesehen.

Es sollte eine Spielzeit festgelegt werden. 10–15 Minuten sind für die neun Fragen völlig ausreichend, wenn die Jugendlichen die Anweisung bekommen, sich nicht lange mit dem Lesen der Antworten aufzuhalten. Es kann aber auch eine längere Spielzeit eingeplant werden, um den Jugendlichen mehr Zeit für das Lesen der Antworten einzuräumen.

Zur Ermittlung des Gewinner-Teams können die Fragen in einer zweiten Runde nochmals gemeinsam durchgegangen und die richtigen Antworten abwechselnd von den Teams angesagt werden. Der entsprechende Text kann vorgelesen und ggf. in der Runde diskutiert werden. Zudem können die Jugendlichen dazu ermuntert werden, die Möglichkeit zu nutzen, sich am Ende des Tests mit anderen Testusern zu vergleichen.

VARIANTE 2: OFFLINE

Der Test kann wie in Variante 1 in Gruppen von zwei bis vier Jugendlichen durchgeführt werden. Jede Gruppe erhält den ausgedruckten Wissenstest (Anhang C) und beantwortet nacheinander alle Fragen. Anschließend nennt der Testleiter die richtigen Antworten und sagt die entsprechende Punktzahl hierzu an (siehe Anhang D). Anhang D enthält auch kurze Erklärungen zu den richtigen Antworten.

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

Der Alkoholkonsum Jugendlicher ist stark von den Ausgeh-Aktivitäten 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).

² Die DVD-ROM kann hier kostenlos bestellt werden:
<http://www.bzga.de/infomaterialien/?sid=-1&idx=1391>

4.3.1 Förderung des Problembewusstseins

VORSCHLAG NR. 3:

ROLLENSPIEL »WENN EIN FREUND ZU VIEL TRINKT«

Teilnehmerinnen und Teilnehmer:

5 bis 12 Jugendliche

Materialien: Internet-Zugang zu drugcom.de

Dauer: ca. 30 bis 60 min

Ziel: Problembewusstsein wecken für die Risiken des übermäßigen Alkoholkonsums

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.

Gruppe 2 findet auf den Seiten von 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 Website www.drugcom.de finden sich in der Rubrik »Beratung & Hilfe > Für Familie & Freunde« Tipps für den Fall, dass 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 der/die beratende Jugendliche ein Gespräch vor der Gesamtgruppe. Der Ratsuchende stellt den/die fiktive/n Freund oder 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 weiter weiß, 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 zu 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. klar 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 18 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 der/des 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.



Sie könnten die Jugendlichen, die Sie an der Bushaltestelle getroffen haben (siehe S. 3), 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: »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; jedes Wochenende trinken, direkt nach der Schule trinken, etc.).



VORSCHLAG NR. 4:
NEUGIERDE WECKEN
AUF DEN SELBSTTEST
CHECK YOUR DRINKING

Teilnehmerinnen und Teilnehmer:

Jugendliche, die Alkohol trinken und neugierig sind, wie ihr persönlicher Alkoholkonsum nach wissenschaftlichen Kriterien eingeschätzt wird.

Materialien: ein, besser zwei oder mehrere Computer mit Internetzugang

Dauer: ca. 30 min

Ziel: Anregung der kritischen Auseinandersetzung mit den eigenen Konsumgewohnheiten

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 drugcom.de zu machen und zu lesen, wie das individuelle Konsumverhalten objektiv und wissenschaftlich fundiert eingeschätzt wird. Die persönliche Rückmeldung kann ausgedrückt werden und liefert eine sehr gute Grundlage für Gespräche mit einzelnen oder mehreren Jugendlichen.

VORSCHLAG NR. 5:
GRUPPENGESPRÄCH

Teilnehmerinnen und Teilnehmer:

3–8 Jugendliche, die vorher den Selbsttest Check your Drinking gemacht haben

Materialien: gut wären 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 Testkandidatinnen und -kandidaten 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, 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 Testkandidatinnen und -kandidaten aus dem Testergebnis und den Einschätzungen der anderen ziehen.

Voraussetzung für solche Gespräche ist, dass die Jugendlichen Vertrauen zu den pädagogischen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter 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 mit Hilfe dieser Gespräche erst entwickelt werden.

Die Grundhaltung in den Gesprächen ist deshalb respektvoll-ernstnehmend, 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 der/des Jugendlichen und der aktuellen Situation, ausgesprochen und rückgemeldet werden, ohne dass die/der 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, wo 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.

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

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?

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.

Miller, W.R. und Rollnick, S. (2009).
Motivierende Gesprächsführung.
Freiburg im Breisgau: Lambertus.

Naar-King, S. und Suarez, M. (2012).
Motivierende Gesprächsführung mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen.
Weinheim: Beltz.



Stellen Sie sich vor, einige der Jugendlichen aus der besagten Gruppe (siehe S. 3) haben schon deutlich gemacht, dass der Alkoholkonsum bei ihnen aus dem Ruder gelaufen ist, dass es 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 [drugcom.de](https://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. Vielleicht haben die Jugendlichen aber keinen Internetzugang oder keine Lust, sich hierfür zuhause an den Rechner zu setzen und wenden sich daher vertrauensvoll an Sie.

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:

\\ 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

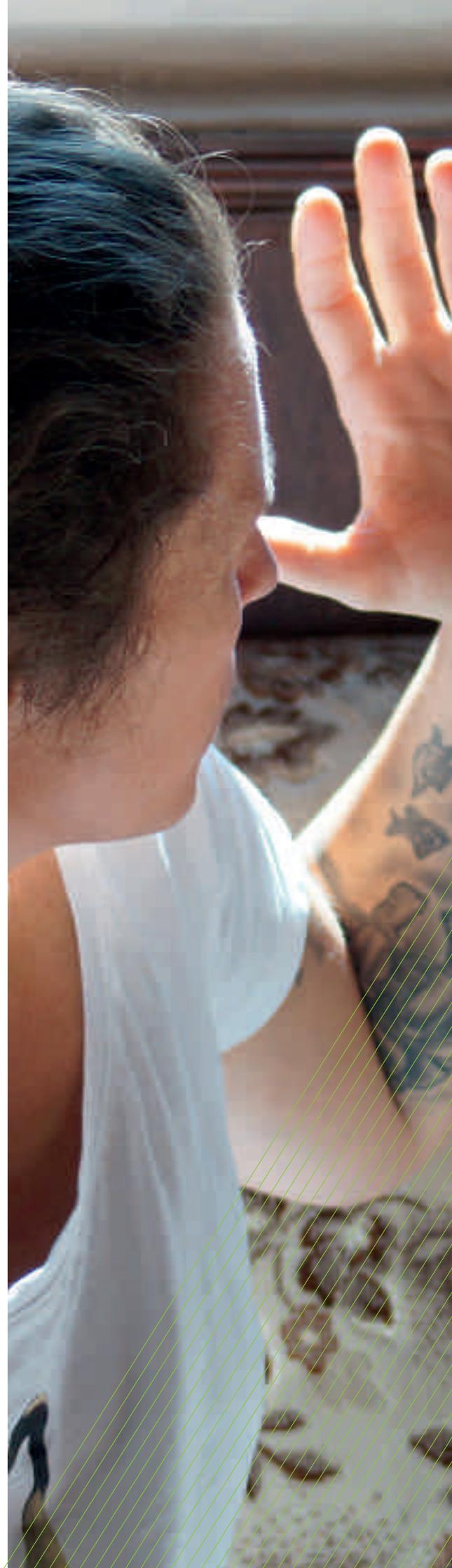
Jugendliche, die sich das Ziel setzen, ihren Alkoholkonsum »in den Griff« zu bekommen, werden es schwer haben festzustellen, wann ihr Verhalten diesem Ziel entspricht. Es wird ihnen leichter fallen, wenn sie sich z. B. das Ziel setzen, immer nach dem zweiten Bier »Stopp« zu sagen. So können sie ihr Verhalten 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«.

Zum Weiterlesen:

Berg, I. K. und Miller, S. D. (2009).
Kurzeittherapie bei Alkoholproblemen.
Ein lösungsorientierter Ansatz.
Heidelberg: Carl-Auer-Systeme



VORSCHLAG NR. 6:
VERTIEFENDE GESPRÄCHE
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.

Teilnehmerinnen und Teilnehmer:

3–8 Jugendliche, die ihre Konsumgewohnheiten verändern möchten und dabei Unterstützung suchen

Materialien: Internet-Zugang zu 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 ausprobieren 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 selbst herausfinden, 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 Peergroup aufrechtzuerhalten.

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

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.

BUNDESWEITE SUCHT- UND DROGEN-HOTLINE

01805 313031

(bundesweit und 24 Stunden täglich)

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

BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG (BZGA)

Informationstelefon zur Suchtvorbeugung

0221 892031

Montag – Donnerstag, 10–22 Uhr

Freitag – Sonntag, 10–18 Uhr

Das Infotelefon erfüllt verschiedene Aufgaben:

- Beantwortung von Fragen zur Suchtvorbeugung
- Persönliche Beratung bei Suchtproblemen mit dem Ziel, an geeignete lokale Hilfs- und Beratungsangebote zu vermitteln
- Vermittlung von Anschriften und Telefonnummern der Suchtberatungsstellen sowie anderer geeigneter Beratungsdienste

Ein Verzeichnis aller Suchtberatungsstellen in Deutschland ist unter folgender Web-Adresse zu erreichen: www.bzga.de/service/beratungsstellen/suchtprobleme/

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)

Postfach 1369
59003 Hamm

Telefon: 02381 9015-0

Fax: 02381 9015-30

E-Mail: info@dhs.de

Internet: www.dhs.de

BZgA und DHS bieten Informationen und Materialien an und vermitteln die Adressen von Hilfeangeboten in Ihrer Nähe.

Kontaktadressen in den Bundesländern

**Landesstelle für Suchtfragen der Liga der freien Wohlfahrts-
pflege in Baden-Württemberg e. V.**
Stauffenbergstraße 3
70173 Stuttgart
Telefon: 0711 61967-31
E-Mail: info@suchtfragen.de
Internet: www.suchtfragen.de

**Koordinierungsstelle
der bayerischen Suchthilfe**
Lessingstraße 3
80336 München
Telefon: 089 536515
E-Mail: info@kbs-bayern.de
Internet: www.kbs-bayern.de

**Landesstelle Berlin
für Suchtfragen e. V.**
Gierkezeile 39
10585 Berlin
Telefon: 030 34389160
E-Mail: buero@landesstelle-berlin.de
Internet: www.landesstelle-berlin.de

**Brandenburgische Landesstelle
für Suchtfragen e. V.**
Behlertstraße 3a, Haus H1
14467 Potsdam
Telefon: 0331 581380-0
E-Mail: info@blsev.de
Internet: www.blsev.de

**Bremische Landesstelle
für Suchtfragen (BreLs) e. V.
Rosenak-Haus**
Kolpingstraße 7
28195 Bremen
Telefon: 0421 200743-8
E-Mail: j.dieckmann@brels.de

**Hamburgische Landesstelle
für Suchtfragen e. V.
Büro für Suchtprävention**
Repsoldstraße 4
20097 Hamburg
Telefon: 040 2849918-0
E-Mail: hls@sucht-hamburg.de
Internet: www.sucht-hamburg.de

**Hessische Landesstelle
für Suchtfragen e. V.**
Zimmerweg 10
60325 Frankfurt am Main
Telefon: 069 71376777
E-Mail: hls@hls-online.org
Internet: www.hls-online.org

**Landesstelle für Suchtfragen
Mecklenburg-Vorpommern e. V.**
Körnerstraße 7
19055 Schwerin
Telefon: 0385 5006151
E-Mail: info@lsmv.de
Internet: www.lsmv.de

**Niedersächsische Landesstelle
für Suchtfragen e. V.**
Podbielskistraße 162
30177 Hannover
Telefon: 0511 626266-0
E-Mail: info@nls-online.de
Internet: www.nls-online.de

**Landesstelle Sucht NRW
Geschäftsstelle**
Dezernat 8
50663 Köln
Telefon: 0221 8097794
E-Mail: kontakt@landesstellesucht-nrw.de
Internet: www.landesstellesucht-nrw.de

**Landesstelle für Suchtfragen
Rheinland-Pfalz**
Karmeliterstraße 20
67346 Speyer
Telefon: 06232 664254
E-Mail: achim.hoffmann@diakonie-pfalz.de
Internet: www.sucht-rlp.de

**Saarländische Landesstelle
für Suchtfragen e. V.
c/o Caritasverband
Schaumland-Blies e. V.**
Hüttenbergstraße 42
66538 Neunkirchen
Telefon: 06821 9209-13
E-Mail: h.arend@caritas-nk.de
Internet: www.landesstelle-sucht-saarland.de

**Sächsische Landesstelle
gegen die Suchtgefahren e. V.**
Glacisstraße 26
01099 Dresden
Telefon: 0351 8045506
E-Mail: info@slsev.de
Internet: www.slsev.de

**Landesstelle für Suchtfragen
im Land Sachsen-Anhalt**
Halberstädter Straße 98
39112 Magdeburg
Telefon: 0391 5433818
E-Mail: info@ls-suchtfragen-lsa.de
Internet: www.ls-suchtfragen-lsa.de

**Landesstelle für Suchtfragen
Schleswig-Holstein e. V.**
Schreiberweg 5
24119 Kronshagen
Telefon: 0431 5403-340
E-Mail: sucht@lssh.de
Internet: www.lssh.de

**Thüringer Landesstelle
für Suchtfragen e. V.**
Arnstädter Straße 50
99096 Erfurt
Telefon: 0361 7464585
E-Mail: info@tls-suchtfragen.de
Internet: www.tls-suchtfragen.de



ANHANG A

30 **Was weißt du über Alkohol?** \ Fragen

ANHANG B

32 **Was weißt du über Alkohol?** \ Lösungen

ANHANG C

38 **Wissenstest Alkohol** \ Fragen

ANHANG D

40 **Wissenstest Alkohol** \ Lösungen

Was weißt du über Alkohol? \ Fragen

Anleitung: Im Folgenden werden dir acht Fragen zu Alkohol gestellt. Hinweise auf die richtigen Antworten findest du auf www.drugcom.de. Du kannst z. B. die Suchfunktion von [drugcom.de](http://www.drugcom.de) hierfür verwenden. Für jede Frage gibt es mehrere Antworten zur Auswahl. Es können eine, mehrere oder sogar alle Antworten richtig sein. Mache ein Kreuz bei den Antworten, die deiner Meinung nach zutreffen.

1. Angenommen James Bond wäre ein echter Mensch: Mit welchen gesundheitlichen Folgen müsste er angesichts seines Lebensstils vermutlich rechnen?

- a) Er hätte eine Leberzirrhose.
- b) Er wäre impotent.
- c) Er hätte einen Gehirnschaden.
- d) Er würde unter unkontrollierbarem Zittern leiden.

2. Wie lautet die chemische Formel für Ethanol, dem Trinkalkohol?

- a) CH_3OH
- b) $\text{C}_2\text{H}_5\text{OH}$
- c) $\text{C}_2\text{H}_6\text{O}_2$

3. Betrunkener oder nüchtern: Um wie viel höher ist das Risiko, unter dem Einfluss von Alkohol mit dem Fahrrad zu verunglücken?

- a) 2-mal höher
- b) 4-mal höher
- c) 13-mal höher

4. Was ist mit der »asynchronen Entwicklung« gemeint und warum ist sie ein Problem für Jugendliche?

- a) Ihr Körper wächst schneller als ihr Gehirn. Die Folge: Sie stolpern häufig über ihre eigenen Füße.
- b) Bestimmte Hirnareale reifen nicht zur gleichen Zeit: Die Folge: Ihre Einschätzung von Risiken ist beeinträchtigt.

5. Lässt sich die durch Alkohol verursachte eingeschränkte Fahrtüchtigkeit durch Energydrinks verbessern?

- a) Nein. Energydrinks können die Fahrtüchtigkeit nicht verbessern.
- b) Ja. Je höher die Dosis an Energydrinks, umso nüchterner werden Personen.
- c) Ja. Der Weckeffekt von Energydrinks funktioniert aber nur, wenn die Person Bier getrunken hat.

6. Ab wie viel Alkohol kriegt man einen Blackout?

- a) Ab 8 Bier à 0,3l.
- b) Ab einer halben Flasche Schnaps.
- c) Es gibt keine bestimmte Grenze.

7. Wie viel Alkohol gelten für 15-Jährige noch als risikoarmer Konsum?

- a) Gar kein Alkohol.
- b) Maximal 1 Glas Alkohol pro Woche.
- c) Maximal 1 Glas Alkohol pro Tag.

8. Die Ursache eines Katers ist bislang noch nicht vollständig aufgeklärt. Welche Faktoren gelten als wahrscheinliche Ursache?

- a) Das Abbauprodukt Acetaldehyd.
- b) So genannte Fuselalkohole.
- c) Im Alkohol enthaltene Schimmelpilze.

**PUNKTE-
VERTEILUNG:**

0 Punkte:

Du hast keine zutreffende Antwort angekreuzt oder eine falsche Antwort ausgewählt.

1 Punkt:

Du hast mindestens eine zutreffende Antwort richtig ausgewählt. Allerdings hast du zusätzlich eine oder mehrere zutreffende Antworten ausgelassen.

3 Punkte:

Alle Antworten wurden korrekt ausgewählt. Das bedeutet, zutreffende Antworten wurden angekreuzt und nicht zutreffende ausgelassen.

Was weißt du über Alkohol? \ Lösungen

1. Angenommen James Bond wäre ein echter Mensch: Mit welchen gesundheitlichen Folgen müsste er angesichts seines Lebensstils vermutlich rechnen?

- | | |
|--|---------|
| a) Er hätte eine Leberzirrhose. | richtig |
| b) Er wäre impotent. | richtig |
| c) Er hätte einen Gehirnschaden. | richtig |
| d) Er würde unter unkontrollierbarem Zittern leiden. | richtig |

ERKLÄRUNG:

Ein Forschungsteam hat auf der Grundlage aller 14 Romane des Autors Ian Fleming berechnet, dass der Alkoholkonsum von James Bond mit durchschnittlich 105 Gramm reinem Alkohol pro Tag exorbitant hoch wäre. Ab 60 Gramm spricht man von schädlichem Konsum. Bond würde daher vermutlich unter einer Reihe an alkoholbedingten Krankheiten leiden wie Leberzirrhose, Impotenz, Gehirnschäden und einem unkontrollierbarem Zittern. Der Tremor wäre auch der Grund dafür, dass Bond seine Drinks nicht rühren, sondern nur schütteln könnte.

Siehe auch:

- TIPP:** Unterhalb der News werden unter »Weiteres zum Thema auf drugcom.de« die aktuellsten Beiträge zum Thema angezeigt.
- \ News vom 20.12.2013 »James Bond wäre impotent«
<http://www.drugcom.de/aktuelles-aus-drogenforschung-und-drogenpolitik/archiv/?-sid=2013&idx=932>
 - \ News vom 3.5.2013 »Alkohol in Spielfilmen fördert Rauschtrinken«
<http://www.drugcom.de/aktuelles-aus-drogenforschung-und-drogenpolitik/archiv/?-sid=2013&idx=896>

2. Wie lautet die chemische Formel für Ethanol, dem Trinkalkohol?

- | | |
|---|---------|
| a) CH ₃ OH | falsch |
| b) C ₂ H ₅ OH | richtig |
| c) C ₂ H ₆ O ₂ | falsch |

ERKLÄRUNG:

- a) Dies ist die Formel für Methanol, einem besonders giftigen Alkohol. Methanol ist ein wichtiger Ausgangsstoff in der chemischen Industrie.
- b) Der Körper kann den Trinkalkohol Ethanol in geringen Mengen verarbeiten. Dennoch: Ethanol ist wie andere Alkohole ein Zellgift und schädigt den Körper in hohen Dosen oder bei häufigem Konsum.
- c) Dies ist die Formel für Glycol, einem besonders giftigen Alkohol. Glycol wird beispielsweise als Frostschutzmittel in Kühlflüssigkeit verwendet.

Siehe auch:

- \ **Drogenlexikon Alkohol:** <http://www.drugcom.de/drogenlexikon/alkohol/>

3. Betrunkener oder nüchtern: Um wie viel höher ist das durchschnittliche Risiko, unter dem Einfluss von Alkohol mit dem Fahrrad zu verunglücken?

- | | |
|-----------------------|----------------|
| a) 2-mal höher | falsch |
| b) 4-mal höher | richtig |
| c) 13-mal höher | falsch |

ERKLÄRUNG:

- a) Das ist zu niedrig.
- b) In einer Fall-Kontroll-Studie aus Kanada wurde das Risiko für Fahrradunfälle nach Alkohol- und/oder Cannabiskonsum ermittelt. Das Risiko, unter dem Einfluss von Alkohol einen Fahrradunfall zu verursachen, war im Durchschnitt 4-mal so hoch wie unter nüchternen Bedingungen. Es gilt hierbei: Je mehr Alkohol, desto höher das Risiko.
- c) Als Durchschnittswert ist das zu hoch. Allerdings gilt auch: Je mehr Alkohol, desto höher das Risiko. Beim Autofahren ist das Risiko für einen Unfall aber höher. US-amerikanische Forscherinnen und Forscher haben in einer Fall-Kontroll-Studie herausgefunden, dass Alkohol das Unfallrisiko hinterm Steuer durchschnittlich um das 13-fache erhöht. Das Risiko entwickelt sich exponentiell, steigt also mit jedem Schluck Alkohol überproportional an. Ist noch Cannabis im Spiel, war das Risiko sogar 23-mal höher.

Siehe auch:

- \ **News vom 3.10.2014 »Alkohol und Cannabis erhöhen Risiko für Fahrradunfall«**
<http://www.drugcom.de/aktuelles-aus-drogenforschung-und-drogenpolitik/archiv/?-sid=2014&idx=972>
- \ **News vom 5.9.2014 »23-fach erhöhtes Crashrisiko«**
<http://www.drugcom.de/aktuelles-aus-drogenforschung-und-drogenpolitik/archiv/?-sid=2014&idx=968>



4. Was ist mit der »asynchronen Entwicklung« gemeint und warum ist sie ein Problem für Jugendliche?

- | | |
|---|----------------|
| a) Ihr Körper wächst schneller als ihr Gehirn. Die Folge: Sie stolpern häufig über ihre eigenen Füße. | falsch |
| b) Bestimmte Hirnareale reifen nicht zur gleichen Zeit: Die Folge: Ihre Einschätzung von Risiken ist beeinträchtigt. | richtig |

ERKLÄRUNG:

- a) Das ist frei erfunden.
- b) Bis ins junge Erwachsenenalter findet ein wichtiger neuronaler Reifungsprozess vor allem im präfrontalen Cortex statt. Diese Hirnregion ist unter anderem für die langfristige Planung und die Hemmung impulsiver Reaktionen zuständig. Im präfrontalen Cortex waltet gewissermaßen die innere Stimme der Vernunft, die zur Mäßigung aufruft. Eine weitere Hirnregion, die stark vom neuronalen Umbau betroffen ist, ist das mesolimbische System, auch bekannt als Belohnungssystem. Wichtigster Neurotransmitter ist Dopamin. In der Jugendphase sinkt jedoch das Dopaminlevel im Gehirn. Alkohol hingegen fördert die Ausschüttung von Dopamin.

Die Crux an den Umbaumaßnahmen ist, dass sie nicht gleichzeitig in den Hirnregionen vonstattengehen. Die Entwicklung verläuft asynchron. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler vermuten hierin den zentralen Grund für die gesteigerte Risikofreudigkeit bei Jugendlichen. Denn während sich das Belohnungssystem früh in der Pubertät ausbildet und emotionale Prozesse in den Vordergrund treten, bleibt die rationale Steuerung durch den präfrontalen Cortex noch längere Zeit auf dem Stand eines Kindes.

TIPP:
Unterhalb des Topthemas werden unter »Weiteres zum Thema auf drugcom.de« die aktuellsten Beiträge zum Thema angezeigt.

Siehe auch:

- \ **Topthema Juni 2014 »Warum Jugendliche ungehemmt saufen«**
<http://www.drugcom.de/topthema/?sub=166>



5. Lässt sich die durch Alkohol verursachte eingeschränkte Fahrtüchtigkeit durch Energydrinks verbessern?

a) Nein. Energydrinks können die Fahrtüchtigkeit nicht verbessern.	richtig
b) Ja. Je höher die Dosis an Energydrinks, umso nüchterner werden Personen.	falsch
c) Ja. Der Weckeffekt von Energydrinks funktioniert aber nur, wenn die Person Bier getrunken hat.	falsch

ERKLÄRUNG:

- a) Studien am Fahr Simulator haben zeigen können, dass Energydrinks die durch Alkohol eingeschränkte Fahrtüchtigkeit nicht verbessern. Auch illegale Stimulanzien wie Amphetamine oder Ecstasy haben keinen positiven Effekt auf die Fahrtüchtigkeit.
- b) Energydrinks in Verbindung mit Alkohol sind ein gesundheitliches Risiko. Es hat bereits Todesfälle gegeben, die auf den Mischkonsum von Alkohol und Energydrinks zurückgeführt werden.
- c) Es spielt keine Rolle, welche Art von Alkohol getrunken wird.

Siehe auch:

- \ **News vom 13.6.2008 »Riskante Mixtur aus Energydrinks und Alkohol«**
<http://www.drugcom.de/aktuelles-aus-drogenforschung-und-drogenpolitik/archiv/archiv-jahr-2008/13-06-2008-riskante-mixtur-aus-energydrinks-und-alkohol/>
- \ **News vom 21.10.2010 »Energydrinks verbessern die Fahrtüchtigkeit nicht«**
<http://www.drugcom.de/aktuelles-aus-drogenforschung-und-drogenpolitik/archiv/archiv-jahr-2010/24-12-2010-energydrinks-verbessern-die-fahrtuechtigkeit-nicht/>
- \ **Topthema Juli 2013 »Trügerischer Weckeffekt«**
<http://www.drugcom.de/topthema/?sub=155>



6. Ab wie viel Alkohol kriegt man einen Blackout?

a) Ab 8 Bier à 0,3l	falsch
b) Ab einer halben Flasche Schnaps	falsch
c) Es gibt keine bestimmte Grenze	richtig

ERKLÄRUNG:

Die Art des Alkohols spielt keine Rolle. Auf die Menge kommt es an. Je mehr Alkohol getrunken wird, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit für einen Blackout. Allerdings gibt es keine Grenze, ab der mit Sicherheit ein Blackout einsetzt. Manche Menschen kriegen schon nach vergleichsweise wenig Alkohol einen Blackout, andere kriegen auch bei exzessivem Rauschtrinken keinen Blackout. Vermutlich spielen genetische Unterschiede eine Rolle.

Siehe auch:

- \ **Topthema Dezember 2014**
<http://www.drugcom.de/topthema/blackout-durch-alkohol/>



7. Wie viel Alkohol gelten für 15-Jährige noch als risikoarmer Konsum?

a) Gar kein Alkohol	richtig
b) Maximal 1 Glas Alkohol pro Woche	falsch
c) Maximal 1 Glas Alkohol pro Tag	falsch

ERKLÄRUNG:

Auch wenn viele Jugendliche unter 16 Jahren schon Erfahrung mit Alkohol machen, für ihre Entwicklung ist es am besten, wenn sie noch ganz auf Alkohol verzichten. Ihr Gehirn befindet sich in einer wichtigen Umbauphase, die durch Alkohol empfindlich gestört wird und langfristige kognitive Einschränkungen wie Gedächtnisdefizite mit sich bringen kann. Deshalb gibt es für Jugendliche – anders als für Erwachsene – keine Grenze, die noch als risikoarm bezeichnet werden kann.

16- bis 17-Jährigen ist es zwar erlaubt, Bier und Wein zu kaufen, ihnen wird aber empfohlen, an mindestens sechs Tagen der Woche alkoholfrei zu bleiben, also nur ab und zu Alkohol zu trinken.

Siehe auch:

- \ **Topthema April 2013 »Wie Alkohol das Gehirn junger Menschen schädigt«**
<http://www.drugcom.de/topthema/?sub=152>
- \ **FAQ »Wie kann man risikoarm Alkohol trinken«**
<http://www.drugcom.de/haeufig-gestellte-fragen/fragen-zu-alkohol/wie-kann-man-risikoarm-alkohol-trinken/>



8. Die Ursache eines Katers ist bislang noch nicht vollständig aufgeklärt. Welche Faktoren gelten als wahrscheinliche Ursache?

a) Das Abbauprodukt Acetaldehyd.	richtig
b) So genannte Fuselalkohole.	richtig
c) Bier nach Wein getrunken.	falsch

ERKLÄRUNG:

- a) Der Abbau von Alkohol erfolgt in mehreren Schritten. Das Enzym Alkoholdehydrogenase wandelt Alkohol im Körper zunächst zu Acetaldehyd um. Diese Substanz ist sehr schädlich und gilt als Hauptverursacher für den »Brummschädel«. Erst in einem zweiten Schritt wird Acetaldehyd durch das Enzym Aldehyddehydrogenase in die weniger gefährliche Essigsäure umgewandelt, die anschließend zu Kohlendioxid und Wasser aufgespalten wird.
- b) Fuselalkohole gibt es tatsächlich. So nennt man Alkohole, die bei der Herstellung von Ethanol, dem Trinkalkohol, zusätzlich entstehen. Methanol oder Propanol gehören dazu. Ihre Abbauprodukte sind für den Menschen besonders schädlich.
- c) Es kommt nicht darauf an, ob verschiedene Alkoholsorten »durcheinander« getrunken werden. Die Alkoholmenge ist entscheidend. Je mehr getrunken wird, desto mehr Acetaldehyd entsteht im Körper (siehe a). Werden verschiedene Alkoholsorten getrunken, steigt zudem die Wahrscheinlichkeit, dass auch Alkoholika mit einem höheren Anteil an Fuselalkoholen darunter sind (siehe b).

Siehe auch:

- \ News 14.1.2004 »Woher der Kater kommt«
<http://www.drugcom.de/aktuelles-aus-drogenforschung-und-drogenpolitik/archiv/archiv-jahr-2004/14-01-2004-woher-der-kater-kommt/>





Wissenstest Alkohol \ Fragen

1. 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.

Erreichte Punktzahl:

2. Frage: Wie viel 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

Erreichte Punktzahl:

3. Frage: Welche chemische Substanz ist der Trinkalkohol?

- a) Ethanol
- b) Methanol
- c) Glykol

Erreichte Punktzahl:

4. Frage: Warum vertragen Japaner und Japanerinnen weniger Alkohol?

- a) Weil sie aufgrund von religiösen Verboten nicht an Alkohol gewöhnt sind.
- b) Weil sie viel rohen Fisch (Sushi) essen. Das Fischeiweiß verschlechtert den Abbau des Alkohols im Stoffwechsel.
- c) Weil ihnen ein Enzym zur Verarbeitung des Alkohols fehlt.

Erreichte Punktzahl:

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

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

Erreichte Punktzahl:

6. 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.

Erreichte Punktzahl:

7. 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.

Erreichte Punktzahl:

8. Frage: Wie viel Alkohol dürfen schwangere Frauen trinken?

- a) Bis zu zwei kleine Gläser Alkohol pro Tag (z. B. 0,2l Wein) sind okay.
- b) Am besten gar keinen Alkohol.
- c) Solange die schwangere Frau nicht betrunken ist, ist es kein Problem.
- d) Das hängt davon ab, wie stark die Mutter an Alkohol gewöhnt ist.

Erreichte Punktzahl:

9. Frage: Wie wirkt sich eine Alkoholabhängigkeit des zukünftigen Vaters auf seine Nachkommenschaft aus?

- a) Gar keine, weil die Spermien quasi besoffen sind und ihr Ziel nicht finden.
- b) Gestörte geistige Fähigkeiten beim späteren Kind.
- c) Häufiger eineiige Zwillinge.

Erreichte Punktzahl:

Wissenstest Alkohol \ Lösungen

Im Folgenden werden die richtigen Antworten, die entsprechende Punktzahl sowie kurze Erklärungen gegeben. Weitere Zusatzinformationen sind online auf drugcom.de im Wissenstest Alkohol zu finden.

1. 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. (3 Punkte)**

c) Unsinn. Da gibt es keinen Unterschied zwischen Mann und Frau.

ERKLÄRUNG:

Frauen haben einen geringeren Flüssigkeitsanteil am Körpergewicht als Männer. Bei Frauen ist hingegen der Fettanteil höher. Da der getrunkene Alkohol nicht ins Fettgewebe übergeht, verteilt dieser sich auf weniger Körperflüssigkeit. Die Folge: Die Alkoholkonzentration im Blut steigt bei Frauen schneller an als bei Männern.



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

a) 0,1 Promille

b) **0,5 Promille (3 Punkte)**

c) 0,8 Promille

ERKLÄRUNG:

Die Blutalkoholkonzentration (BAK) wird in Promille gemessen. 1 Promille BAK bedeutet, dass 1 Liter Blut 1 ml reinen Alkohol enthält. Genau genommen müssten weitere Faktoren wie die Trinkgeschwindigkeit, der Mageninhalt oder der Alkoholabbau mit bedacht werden, aber auf nüchternen Magen kann der oben genannten Wert schnell erreicht werden.



3. Frage: Welche chemische Substanz hat der Trinkalkohol?

a) **Ethanol (3 Punkte)**

b) Methanol

c) Glykol

ERKLÄRUNG:

Ethanol wird als Trinkalkohol bezeichnet, weil er in geringen Mengen vom Körper verarbeitet werden kann. Er wird durch Vergärung bzw. Destillation verschiedener Grundstoffe gewonnen, zum Beispiel werden Getreide, Früchte und Zuckerrohr zu seiner Herstellung verwendet. Der Alkoholanteil der daraus entstehenden Getränke ist unterschiedlich.

Methanol und Glykol sind chemisch gesehen ebenfalls Alkohole, sie führen aber schon bei geringen Mengen zu Vergiftungserscheinungen bis hin zum Tod.



4. Frage: Warum vertragen Japaner und Japanerinnen weniger Alkohol?

- a) Weil sie aufgrund von religiösen Verboten nicht an Alkohol gewöhnt sind.
- b) Weil sie viel rohen Fisch (Sushi) essen. Das Fischeiweiß verschlechtert den Abbau des Alkohols im Stoffwechsel.
- c) **Weil ihnen ein Enzym zur Verarbeitung des Alkohols fehlt. (3 Punkte)**

ERKLÄRUNG:

Den meisten Japanern und Japanerinnen fehlt wie vielen Menschen in Asien ein Enzym, das den Alkohol im Körper verarbeitet und abbaut.



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

- a) **0,3 Promille (3 Punkte)**
- b) 0,5 Promille
- c) 0,8 Promille

ERKLÄRUNG:

Ab 0,3 Promille geht die Polizei im Falle eines Unfalls davon aus, dass der Alkohol damit zu tun hatte. Und das nicht zu Unrecht, denn ab 0,3 Promille sind die Wahrnehmung und das Reaktionsvermögen deutlich beeinträchtigt, während die Risikobereitschaft ansteigt.



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

- a) **Fast alle Organe werden geschädigt. (3 Punkte)**
- b) Nur die Leber und das Gehirn werden geschädigt. (1 Punkt)
- c) Das hängt davon ab, wie viel der Körper vertragen kann.

ERKLÄRUNG:

Da sich der Alkohol durch das Blut über den ganzen Körper verteilt, werden so ziemlich alle Organe in Mitleidenschaft gezogen. Denn Alkohol ist ein Zellgift, das Körperzellen zerstört.



7. 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. (3 Punkte)**

ERKLÄRUNG:

Zwar haben die Gene nachzeitigem Stand der Forschung durchaus einen Anteil an der Entstehung einer Abhängigkeit, eine unmittelbare Gefährdung erwächst jedoch in erster Linie aus dem Konsumverhalten. Grundsätzlich gilt: Jeder Mensch, der zu viel trinkt, kann abhängig werden. Gesundheitliche Schäden sind aber nicht nur mit Abhängigkeit verbunden, sondern können auch bei riskantem bzw. missbräuchlichem Alkoholkonsum die Folge sein.



8. Frage: Wie viel Alkohol dürfen schwangere Frauen trinken?

- a) Bis zu zwei kleine Gläser Alkohol pro Tag (z. B. 0,2 l Wein) sind okay.
- b) **Am besten gar keinen Alkohol. (3 Punkte)**
- c) Solange die schwangere Frau nicht betrunken ist, ist es kein Problem.
- d) Das hängt davon ab, wie stark die Mutter an Alkohol gewöhnt ist.

ERKLÄRUNG:

Das ungeborene Kind trinkt immer mit. Alkohol verbreitet sich schnell im Körper der Schwangeren und gelangt so in die Plazenta, über die das Kind mit allen lebenswichtigen Nährstoffen versorgt wird. Innerhalb kurzer Zeit haben Mutter und Kind denselben Alkoholspiegel. Die schädigende Wirkung des Alkohols hält beim Kind jedoch länger an als bei der Mutter, weil der noch nicht vollständig entwickelte Organismus des Kindes den Alkohol langsamer abbaut. Es wird daher davon ausgegangen, dass schon kleine Mengen Alkohol gesundheitliche Risiken für das Ungeborene mit sich bringen können.



9. Frage: Wie wirkt sich eine Alkoholabhängigkeit des zukünftigen Vaters auf seine Nachkommenschaft aus?

- a) Gar keine, weil die Spermien quasi besoffen sind und ihr Ziel nicht finden.
- b) **Gestörte geistige Fähigkeiten beim späteren Kind. (3 Punkte)**
- c) Häufiger eineiige Zwillinge.

ERKLÄRUNG:

Durch den chronischen Alkoholmissbrauch kann die in den Samen enthaltene Erbinformation geschädigt werden. Kinder alkoholabhängiger Männer haben dadurch oft verringerte geistige Fähigkeiten und sind öfter hyperaktiv als Kinder nichttrinkender Väter.

Aufgrund des chronischen Alkoholkonsums ist die Hälfte aller alkoholabhängigen Männer allerdings impotent, weshalb sie vermutlich gar nicht mehr in die Situation geraten, Kinder zu zeugen.



IMPRESSUM

Herausgeberin:
Bundeszentrale
für gesundheitliche
Aufklärung (BZgA)

**Verantwortliche
Projektleiterin:**
Evelin Strüber, BZgA

Konzeption und Text:
Delphi-Gesellschaft
für Forschung,
Beratung und Projekt-
entwicklung mbH,
Berlin

Gestaltung und Satz:
stereobloc, Berlin

Stand: 2016

Diese Arbeitshilfe (Version 1.1) ist kostenlos erhältlich bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unter www.drugcom.de/materialien/. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Bildnachweise:

Titel: marshi/Photocase.de
S. 2/3 madochab/Photocase.de
S. 5 Fahrstuhl/Photocase.de
S. 6 derProjektor/Photocase.de
S. 8 Alexandra Falken/Photocase.de
S. 13 prokop/Photocase.de
S. 16/17 himberry/Photocase.de
S. 20 johny schorle/Photocase.de
S. 23 AlexAlex/Photocase.de
S. 24/25 willma.../Photocase.de
S. 28 fotografix82/Photocase.de
S. 36 judihuii/Photocase.de
S. 43 suze/Photocase.de
S. 44 Bildersommer/Photocase.de

