

# Die Gedanken sind frei?!?

Rauschtrinken und exzessiver Konsum von Alkohol bei Jugendlichen sind Themen, die in den Medien und in der Jugendarbeit immer wieder anzutreffen sind. Umsetzung von Jugendschutzmassnahmen, Bemühungen von Expertinnen und Fachleuten, gegen diesen Umstand anzukämpfen, scheinen ein Kampf gegen Windmühlen zu sein.

## Gedanken zum Thema

### Wirkung präventiver Massnahmen

Es gibt gesetzliche Grundlagen, die den Verkauf an Kinder und Jugendliche regeln. Verkaufsverbote ab 22.00h, wie wir sie an den Schweizer Bahnhöfen seit einigen Wochen kennen, versuchen die Verfügbarkeit einzuschränken. In Schulen, Konfklassen, Jugendverbänden werden Projekte, Schulungseinheiten und Workshops angeboten, um die Kids zu sensibilisieren. Alles ohne Erfolg? Es scheint so!

Doch wir sollten nicht vergessen, dass ein Grossteil der Jugendlichen zwischen 15 und 24 Jahren kein Problem oder einen risikoarmen Umgang mit Alkohol hat. Unsere Bemühungen richten sich also an eine Minderheit, die an Weekends und bei Partylaune auch unter der Woche gehörig Gas geben.

Weshalb greifen denn die Massnahmen bei der Risikogruppe nicht?

- Bedürfnis, sich voll zu dröhnen?
- Von jungen Erwachsenen bis zu den Alten tun es alle.
- Einführung in den Alkoholkonsum durch Eltern oder andere Vorbilder (z.B. im Sport)
- Mit dem Verkauf alkoholischer Getränke an Jugendliche lässt sich viel Geld verdienen.
- Oder pauschal: Wir leben in einer Sucht-Gesellschaft, in der Alkoholkonsum eine von vielen Möglichkeiten ist, das Leben zu ertragen oder zu bewältigen.

### Gründe zum Alkoholkonsum

Jugendliche geben verschiedene Gründe für den Konsum von Drogen (beinhaltet nach WHO auch Alkohol) an:



- psychische wie physische Beschwerden
- allgemeine Befindlichkeitsstörung
- Überforderung durch Überangebot
- Langeweile

Am häufigsten betrinken sich Jugendliche in der Gruppe. Die Abwesenheit eines Problem- resp. Gefahren- und Risikobewusstsein bei den jungen Konsumenten führt bei der Risikogruppe zum Grundsatz: „Je voller desto toller“!

*„Wenn ich mich im Umfeld von Jugendlichen aufhalte und die Gelegenheit erhalte, mit ihnen in das Gespräch zu kommen, um über ihren möglichen risikohaften Konsum zu sprechen und ich sie danach frage „Weshalb trinkst du so viel?“, erhalte ich meistens dieselbe Antwort: „böhh!“ Als „Präventionsfuzzi“ kann ich mit dieser Aussage natürlich einiges anfangen. Die Anschlussfrage habe ich bereits im Köcher: „Was bringt's dir zu trinken?“ Nach längerem Überlegen folgt eine weitere aufschlussreiche Antwort: „böhh!“*

Oft sind die Jungs und Mädels nicht in der Lage, eine vernünftige Antwort zu liefern, die uns Erwachsene befriedigt und Anhaltspunkte zu einer sinnvollen Intervention gibt.

Da sind viele Fragen, die auch uns Leiter beschäftigen. Wir haben oft auch keine Antwort. Aber uns steht ein anderes Handlungsrepertoire zur Verfügung, mit den Herausforderungen und möglichen Krisen des Lebens umzugehen (⇒ Jesus Christus).

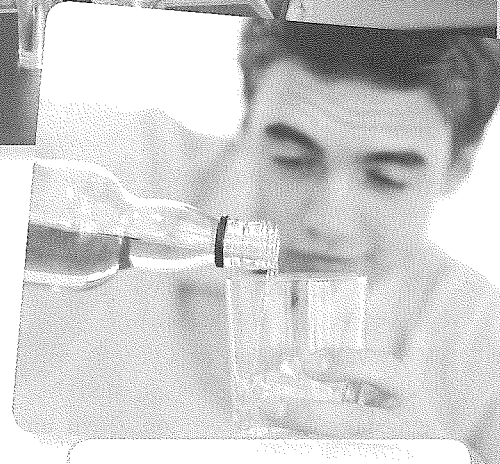
## INFO-BOX

### Stichwort:

- Wirkung präventiver Massnahmen
- Gründe für Alkoholkonsum
- Wichtigkeit von Grenzen und Vorbildern
- Programm-Module

### Autor:

Stephan Koller arbeitet beim Blauen Kreuz in Bern als Bereichsleiter Prävention und Gesundheitsförderung.



Jemanden einladen, der erzählt, wie er von seiner Sucht befreit wurde, vertieft das Thema auf emotionaler Ebene.

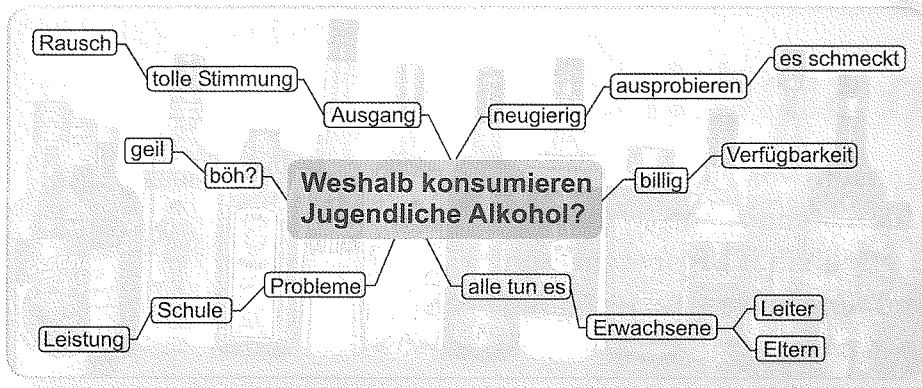
## Gedanken zur Vorbereitung

### Grenzen sind wichtig

Krisen und Herausforderungen gehören zum Leben, genau wie Freiraum und Grenzen. Freiraum für die persönliche Entwicklung mit allen seinen Folgeerscheinungen geht einher mit dem Ausloten der Grenzen. Wenn diese nicht gesetzt werden oder spürbar sind (im Positiven wie auch im Negativen) und nach mehrmaligen Fehlritten keine Sanktionen folgen, stehen wir plötzlich auf verlorenem Posten.

### Prävention ist wichtig

Die Strategien der Prävention (Verhältnis- und Verhaltensprävention) geben uns Möglichkeiten, auf der Ebene der Strukturen wie auch auf die Person und ihr Handeln Einfluss zu nehmen. Da der Mensch ein sehr egozentrisches Wesen



ist, ist die Einflussnahme auf die Person und ihr Verhalten oft sehr schwierig. Die Einsicht zu einer Verhaltensänderung und die Aufnahme und Durchführung dieses Prozesses sind oft spannende, aber anstrengende Projekte. Sie beruhen auf der persönlichen Einsicht, dass eine Verhaltensänderung Sinn macht und auch erreichbar ist.

### Vorbilder sind wichtig

Um die Prävention in der zu definierenden Lebenswelt umzusetzen, müssen wir uns bewusst sein, dass wir Leiter ganz persönlich im Mittelpunkt stehen. Mein Verhalten, meine Konsummuster, meine Rolle, meine Person sind Ausgangslage der Intervention. Offen und ehrlich über Suchtmittelkonsum zu sprechen, Erfahrungen auszutauschen und sowohl die positiven wie negativen Eigenschaften in der Gruppe herauszuarbeiten, kann einen Veränderungsprozess auslösen und in Gang halten.

Meine Werte und persönliche Haltung spielen dabei eine tragende Rolle. Wenn ich als Leiter aufhöre, risikohaften Konsum zu verteufeln, kann dies Freiraum zur Veränderung schaffen. Dagegen führt Auflehnung oft zum Verbleiben im entsprechenden Konsummuster.

### Die Zielgruppe ist wichtig

- Es muss dir klar sein, an welche Zielgruppe sich die Intervention richtet.
- Du musst entscheiden (je nach Alter der Zielgruppe), ob du suchtmittelspezifisch oder suchtmittelunspezifisch arbeitest.

### Weitere Infos

- Didaktische und methodische Umsetzung findest du z.B. im „Themenmodul Jugend & Alkohol“.
- [www.blaukreuzverlag.ch](http://www.blaukreuzverlag.ch)
- Aktuelle Infos und Dokumentationen zu den Substanzen und auch Unterrichtsmaterial gibt's bei der Schwei-

zerischen Fachstelle für Alkohol und andere Drogenprobleme.

[www.sfa-ispa.ch](http://www.sfa-ispa.ch)

## Praktische Programm-Module

### Einstieg ins Thema Sucht

**Persönlicher Fragebogen** mit anschließendem Austausch in 2er-Gruppen: Reflexion des eigenen Suchtverhaltens

- Welches Suchtpotenzial hast Du?
- Welche Abhängigkeiten kennst du von Dir?
- Wo bist Du gefährdet?

### Persönliche Auseinandersetzung:

Untersucht eure persönliche Sehnsüchte anhand folgender Sucht-Definition: „Sucht ist das unwiderstehliche, zwanghafte Verlangen nach einer ständig erneuten Einnahme von Drogen bzw. nach immer neuen Wiederholungen einer Handlung, um ein bestimmtes Lustgefühl zu erreichen oder um Unlustgefühle zu vermeiden.“

### Thema erarbeiten

Brainstorming: Merkmale einer Sucht?

- Innerer Zwang zum Konsum
- Kontrollverlust
- Körperliche Entzugssymptome
- Nachweis einer Toleranz
- Vernachlässigung anderer Interessen, erhöhter Zeitaufwand für Beschaffung, Konsum oder Erholung von Konsum
- Fortgesetzter Substanzkonsum trotz Wissens um bereits vorliegende Gesundheitsschäden

**Thesen:** Um den persönlichen Umgang mit Alkohol zu thematisieren, kannst du mit Thesen arbeiten.

*These: Jugendliche trinken Alkohol, weil sie Probleme haben!*

Schreibe die Thesen gross auf. Die Jugendlichen nehmen dazu Stellung

und ergänzen mit ihrer persönlichen Meinung. Daraus ergibt sich ein Dialog, den du als Moderator in gewissen Strukturen halten solltest.

Mit grösster Wahrscheinlichkeit lassen sich Schlüsse daraus ziehen. Als Abschluss kann zu jeder These ein Fazit formuliert werden.

**„cluster“:** Die Frage wird auf ein grosses Papier geschrieben und jeder kann schriftlich antworten.

*Frage: Weshalb konsumieren Jugendliche Alkohol?*

Neben den Antworten kann auch eine Gegenmeinung aufgestellt werden, auf die wiederum geantwortet wird.

**Ausstellung:** Hängt im Raum verschiedene Schlagzeilen und Bilder auf. Stellt dazu verschiedene Fragen:

- Was für Süchte kennt ihr neben Alkoholabhängigkeit?
- Was hat Sucht mit Werten zu tun?
- Was für Folgen können Süchte haben?
- etc.

**Postenlauf:** Immer 3-4 Personen zusammen. Mögliche Posten:

- Erfindet einen Antiraucher-Slogan
- Ein Freund will mit Rauchen aufhören. Was ratet ihr ihm? Wie könnt ihr ihm helfen?
- Wie kann man reagieren, wenn einem in der Beiz ein Bier bezahlt wird?

### Vertiefung

**Erlebnisbericht:** Jemanden einladen, der erzählt, wie er von seiner Sucht befreit wurde, vertieft das Thema auf emotionaler Ebene.

### Rahmenprogramm

**Bluecocktailbar:** Der Abend kann umrahmt werden, indem sich die Jugendlichen einen alkoholfreien Drink mixen. Infos und Rezepte unter: [www.bluecocktailbar.ch](http://www.bluecocktailbar.ch).

### „Versuecherli“:

Stelle einen Teller mit Gummibärlin auf mit der Aufschrift: „Nicht bedienen“. Frag am Abend nach, wer nicht widerstehen konnte und baut dies ein. ●

