



Lieber schlau als blau 2.0

Ein Alkoholpräventionsprogramm
für Jugendliche

Informationen für Eltern und Lehrkräfte



Impressum

Salus Klinik Lindow

Suchtpräventionsfachstelle

Ansprechpartner: Carsten Schroeder

Email: praevention@salus-lindow.de

Telefon: 0173 635 30 97

Träger: Salus-Klinik GmbH & Co. Lindow KG, Sitz der Gesellschaft: Lindow, eingetragen:
Amtsgericht Neuruppin, HRA 722 NP, Steuernummer: 052/163/00140, persönlich haftender
Gesellschafter: Salus-Klinik GmbH, Sitz: 50354 Hürth (eingetragen: Amtsgericht Köln, HRB
44457) Geschäftsführer: Rodolfo E. Baumbach, Dr. Julia Domma-Reichart, Ralf Schneider

Was ist „Lieber schlau als blau“?

Lieber schlau als blau ist ein Alkoholpräventionsprogramm für Jugendliche ab Klassenstufe 7. Es basiert auf dem Ansatz der Risikominimierung. Das Ziel ist, den Jugendlichen möglichst früh die Grenzen eines risikoarmen, genuss-orientierten Umgangs mit Alkohol aufzuzeigen.

Warum ist das nötig?

Jugendliche kommen durchschnittlich mit etwa 14,5 Jahren das erste Mal in Kontakt mit Alkohol – meistens zu Anlässen wie der Jugendweihe, Konfirmation oder der ersten Party ohne Beisein der Eltern. Bereits ab dem 16. Lebensjahr kann jeder Jugendliche selbstständig Alkohol erwerben und konsumieren. Bis zum 18. Lebensjahr hat nahezu jeder Jugendliche Erfahrungen mit Alkohol gemacht.

Wenn wir dies als gegeben akzeptieren, wird klar, dass Forderungen nach Abstinenz oder allgemeine Ratschläge wie „Übertreib`s nicht!“ alleine nicht ausreichen, um Exzesse und Risiken beim Umgang mit Alkohol zu vermeiden.



Wir müssen konkret werden! Folgende Themenbereiche werden bei Lieber schlau als blau behandelt:

Konsummotivation

Warum trinken Menschen überhaupt Alkohol?

Was versprechen sie sich davon?

Welche Erwartungen haben Jugendliche, wenn sie Alkohol trinken und sind diese realistisch? Was, wenn ich eigentlich gar keinen Alkohol trinken möchte?

Wirkung und Nebenwirkungen

Der „richtige“ Umgang mit Alkohol will gelernt sein!

Die meisten Erwachsenen haben im Laufe der Zeit gelernt, welche Menge Alkohol für sie angenehm ist und welche unangenehmen Effekte auftreten, wenn man zuviel trinkt.

Macht man diese Lernerfahrung auf eigene Faust mit der Methode „Versuch & Irrtum“ wird es schnell gefährlich – gerade für ungeübte Konsumenten. Wir möchten mit Lieber schlau als blau diese Lernerfahrung soweit möglich vorwegnehmen und weniger riskant gestalten.

Welche Risiken gibt es?

Alkohol ist eine potentiell tödliche Droge. Auch wenn es nicht zum Schlimmsten kommt, drohen Alkoholvergiftungen, Unfälle, Gewalterfahrungen oder -taten, sexuelle Übergriffe und anderes. Je früher Jugendliche sich dieser sehr konkreten Risiken bewusst werden, desto besser.

Wie wirkt welche Menge?

Die meisten Jugendlichen haben überhaupt nicht die Absicht, sich mit Alkohol „abzuschießen“. Sie wollen Spaß haben, leichter mit anderen in Kontakt kommen und einen schönen Abend mit ihren Freunden verbringen – so wie die meisten Erwachsenen auch, wenn sie trinken.

Muss man dafür überhaupt Alkohol trinken, und wenn Ja wie viel?

Die verblüffende Antwort: Um dies zu erreichen, reichen bereits kleine Mengen. Zwei Standardgetränke – z.B. zwei Flaschen Bier mit 0,33L Inhalt – enthalten rund 20g reinen Alkohol und bewirken bereits genau das, was die meisten Jugendlichen beim Trinken anstreben.

Trinkt man darüber hinaus, wird die Wirkung nicht immer besser – wovon viele aber ausgehen. Diese falsche Wirkungserwartung wird bei Lieber schlau als blau korrigiert.

Daher reden wir ganz konkret darüber, was bei wieviel Promille an Wirkung zu erwarten ist.

Jugendliche unter 16 Jahren können mit einem Promillerechner ganz leicht ermitteln, wie welche Menge bei Ihnen zu welchem Alkoholpegel führt. Für Jugendliche ab 16 Jahren bieten wir ein Trinkexperiment an.



Das Trinkexperiment

Für Jugendliche über 16 Jahren bieten wir ein Trinkexperiment an, bei dem die Jugendlichen unter Begleitung und abgesicherten Bedingungen die Wirkung kleiner Mengen Alkohol selber testen können.

Natürlich passiert dies nur auf freiwilliger Basis und mit Zustimmung der Eltern. Weitere Informationen dazu erhalten Sie beim Elternabend.

Persönlicher Umgang mit Alkohol

Am Ende von Lieber schlau als blau bekommen alle Jugendlichen eine Hausaufgabe:

Sie sollen auf einem Bogen dazu Stellung nehmen, wie sie zukünftig mit Alkohol umgehen wollen. Diese drei einfachen Fragen sollen beantwortet werden:

- *In welchen Situationen werde ich keinen Alkohol trinken?*
- *Welche Menge werde ich maximal trinken, wenn ich Alkohol konsumiere?*
- *An wen wende ich mich, wenn mir etwas im Zusammenhang mit Alkohol passiert?*

Diese Angaben werden von den Eltern gelesen, die Zustimmung zu den einzelnen Punkten diskutiert und anschließend von Eltern und Jugendlichem unterschrieben.

4 Module – Wählen Sie aus, was für Sie passt!

Lieber schlau als blau ist modular aufgebaut. Insgesamt gibt es 4 Module, die je nach den zeitlichen Gegebenheiten in den Schulalltag integriert werden können.

Die Elterninformation kann nach Ihren Wünschen zeitlich angepasst werden – als Kurzinformation beim regulären Elternabend, oder ausführlicher als eigene Veranstaltung. Kontaktieren Sie uns einfach – wir finden für Sie die passende Lösung.

Die Module II. und IV. sind jeweils auf eine Doppelstunde (90 Minuten) ausgelegt und lassen sich dadurch problemlos in den Schulalltag integrieren.

Das Trinkexperiment ist optional – Sie als Lehrkraft oder Eltern entscheiden, ob das Trinkexperiment durchgeführt werden soll. Wenn Sie sich dafür entscheiden, können die Schülerinnen und Schüler natürlich individuell entscheiden, ob Sie daran tatsächlich aktiv teilnehmen wollen.



Die einzelnen Module

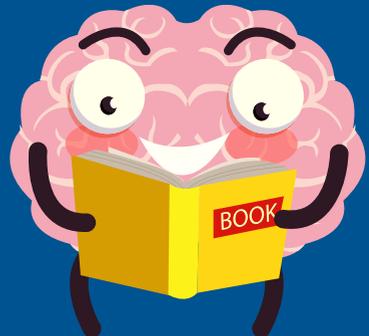
Lieber schlau als blau besteht aus **vier Modulen**:

I. Thematischer Elternabend: Wir stellen Lieber schlau als blau detailliert vor und beantworten Ihre Fragen zum Programm, zum Ablauf, zu den Inhalten und zum Thema Jugendliche & Alkohol.

II. Alkohol Check: Alle Teilnehmenden füllen einen Fragebogen aus und erfahren, ob sie noch blutige Anfänger mit Risikoalkoholkonsum oder bereits Profis im Umgang mit Alkohol sind. Motivation, Wirkungserwartung, Risiken, Alkohol bei Jungen & Mädchen.

III. Bei Jugendlichen ab 16 Jahren **Trinkexperiment** (optional). Abstimmung darüber beim Elternabend, schriftliche Einwilligung erforderlich.

IV. Auswertung: Schriftliche Rückmeldung zu den Fragebögen für alle Teilnehmenden. Rollenspiel „Notfälle im Zusammenhang mit Alkohol“. Wie lehne ich Trinkangebote ab? Mein zukünftiger Umgang mit Alkohol.



Gut zu wissen

Die Angebote der Suchtpräventionsfachstelle der salus Klinik Lindow können sie grundsätzlich kostenfrei in Anspruch nehmen.

Wir bieten regelmäßig Fortbildungen zu Lieber schlau als blau als anerkannte Lehrkräfte-Fortbildungen an, wenn Sie das Programm zukünftig selbstständig durchführen wollen.

Lieber schlau als blau bestärkt Jugendliche, die noch keinen Alkohol getrunken haben in ihrer Abstinenz! Gleichzeitig akzeptieren und arbeiten wir mit der Tatsache, dass die meisten Jugendlichen spätestens mit 16 Jahren den ersten Kontakt mit Alkohol hatten.

Wenn Sie weitere Fragen zu Lieber schlau als blau, dem Konzept und den Inhalten haben, können Sie uns jederzeit per Mail oder telefonisch kontaktieren. Wir stellen das Programm auch gerne beim nächsten Elternabend, der Lehrerkonferenz oder bei anderer Gelegenheit vor. Auch hierbei fallen keine Kosten für Sie an.

Lieber schlau als blau wurde in einer wissenschaftlichen Studie mit Kontrollgruppe hinsichtlich Wirksamkeit und Sicherheit evaluiert. Den Link zur Studie finden Sie auf unserer Homepage: <https://www.salus-kliniken.de/salus-praevention-brandenburg>

Das ausführliche Begleitbuch zu „Lieber schlau als blau“ ist im Beltz Verlag erschienen:



ISBN 978-3-621-27677-1
Beltz Verlag, 2008

Wir empfehlen Ihnen den Elterratgeber „Auch trinken will gelernt sein“:



ISBN 978-3-621-28191-1
Beltz Verlag, 2014

Suchtpräventionsfachstelle
Salus Klinik Lindow
praevention@salus-lindow.de
0173 635 30 97

