

Alkohol – Konsum und Risiken

Ziel dieser Unterrichtssequenz ist es – ausgehend von der Lebensrealität der Jugendlichen – die Gefahren von übermäßigem Alkoholkonsum, sei dies ein einmalig exzessiver oder aber auch ein kontinuierlich erhöhter Konsum, zu problematisieren und dem idealerweise gegenzusteuern. Eigene Erfahrungen werden mit konkreten Fakten zur Wirkungsweise von Alkohol und dessen Auswirkungen auf physiologische und psychologische Prozesse ergänzt. Zusätzlich wird das eigene Verhalten kritisch reflektiert. Die Unterrichtssequenz soll die Schülerinnen und Schüler abschließend darin stärken, sich dem Druck der Peer-group zu widersetzen. Sie lernen Alternativen kennen, um so besser Verantwortung für ihr Handeln übernehmen zu können.

In dieser Unterrichtseinheit geht es nicht darum, den Konsum von Alkohol grundsätzlich zu tabuisieren, sondern zu einem verantwortungsvollen Umgang damit anzuregen. Auch wenn das Suchtmittel Alkohol im Fokus steht, geht es um eine grundsätzliche Auseinandersetzung mit dem Thema Sucht und Drogen. Die Unterrichtseinheit ist geplant für die gymnasiale Oberstufe, da hier Erfahrungen – insbesondere mit dem Rauschmittel Alkohol – vorausgesetzt werden können und es vermutlich innerhalb der Peergroup schon zu der einen oder anderen unerwünschten und gegebenenfalls gefährlichen Situation unter Alkoholeinfluss gekommen ist.

Die Kerncurricula in der gymnasialen Oberstufe fordern in keinem der Fächer die explizite Auseinandersetzung mit suchtspezifischen Fragestellungen, beispielsweise in Hessen taucht lediglich im Fach Biologie in der Qualifikationsphase im Zusammenhang mit der Behandlung neurobiologischer Aspekte die Entstehung der substanzgebundenen Abhängigkeit auf neurophysiologischer Ebene auf. Das Fach Biologie wird jedoch nicht von allen bis zum Abitur fortgeführt.

Da die Lehrpläne in der Qualifikationsphase inhaltlich sehr umfangreich und die Themen abiturrelevant sind, bietet sich die Durchführung dieser Unterrichtssequenz in der Einführungsphase an. Hier könnte eine Anbindung an das Fach Deutsch erfolgen, dessen thematischer Schwerpunkt mit dem Begriff „Identitätsfindung“ zusammengefasst ist. Idealerweise kann die Thematik in Projektstage eingebunden werden oder auch vorbereitend zu Klassen- oder Kursfahrten. Der Konsum von Alkohol und anderen Drogen auf Schulveranstaltungen, zu denen auch Klassen- und Kursfahrten gehören, sollte zwar grundsätzlich verboten sein, jedoch erlaubt das Jugendschutzgesetz bereits ab 16 Jahren den Konsum leichter Alkoholkonsum und die Jugendlichen in der Qualifikationsphase sind teilweise schon volljährig.

Einstieg

Mittels einer Videosequenz, die Jugendliche zeigt, die durch übermäßigen Alkoholkonsum und dadurch verursachten Kontrollverlust in peinliche oder bedrohliche Situationen gelangen, werden die Schülerinnen und Schüler zunächst mit der Thematik konfrontiert. Im Internet findet sich hierzu eine große Auswahl. Gut geeignet für den Unterricht sind die Videos der BzGA-Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ unter www.kenn-dein-limit.info. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung informiert mit der Kampagne Jugendliche und junge Erwachsene kompakt über Risiken und Folgen von zu viel Alkohol.



Internethinweis



Videos:
„Hausparty“ und
„Disco“

Tipps für einen verantwortungsvollen Alkoholkonsum runden die Informationen ab. Videos stehen zum kostenlosen Download zur Verfügung unter <http://www.kenn-dein-limit.info/downloads-co/mediathek.html>

Man kann davon ausgehen, dass die Schülerinnen und Schüler solche oder ähnliche Situationen selbst oder im Bekanntenkreis schon erlebt haben. Hierdurch kann eine persönliche Betroffenheit erzeugt und in das Thema der Unterrichtssequenz eingeführt werden.
Internethinweis: www.kenn-dein-limit.info



Folie 1

Zu welchen unerwünschten, problematischen oder auch gefährlichen Situationen kann Alkoholmissbrauch – exzessiver oder dauerhafter – führen? In Form einer Mindmap werden die von den Jugendlichen genannten Aspekte gesammelt. Wenn die Lerngruppe neben dem sachlichen Zusammentragen von Problemen/Gefahren, die durch Alkohol verursacht oder verstärkt werden können, einen persönlichen Erfahrungsaustausch anregt, sollte die Lehrkraft darauf achten, einen „lustigen Austausch der besten Sauferlebnisse“ zu unterbinden und die Beiträge gegebenenfalls auf eine sachliche Ebene zurückzuführen.

Verlauf

Modul 1: Gründe für Alkoholkonsum



Arbeitsblatt 1

Ausgehend von den potenziellen Gefährdungen sollte thematisiert werden, weshalb Alkohol trotzdem konsumiert wird. Motivationsgründe können mithilfe von Arbeitsblatt 1 gesammelt werden. Die Schülerinnen und Schüler machen sich zunächst in Einzelarbeit Notizen, anschließend werden die Ergebnisse im Klassenplenum zusammengetragen. Hierzu kann das Arbeitsblatt als Folie kopiert werden, um die Ergebnisse für alle zu visualisieren. Anschließend können die genannten Motive und Gründe für Alkoholkonsum im Klassenplenum kritisch reflektiert werden. Mögliche Impulse hierfür wären: Wie realistisch erfüllt der Alkoholkonsum die Erwartungen? Welche Motive bergen gegebenenfalls Gefahren und sind kritisch zu betrachten?

Modul 2: Alkoholkonsum und seine Auswirkungen



Arbeitsblatt 2

In diesem Modul arbeiten die Schülerinnen und Schüler die unmittelbaren physischen und psychischen Auswirkungen des Alkohols auf den Körper heraus, die als Rausch erlebt werden. Zudem werden die durch Alkoholmissbrauch verursachten körperlichen Beeinträchtigungen beleuchtet, die zu alkoholbedingten Gesundheitsschäden führen können.



Lösungsblatt zu
Arbeitsblatt 2

Aufgrund der zahlreichen Auswirkungen des Alkohols auf den Organismus stehen zur Bearbeitung dieses Moduls 3 Arbeitsblätter zur Verfügung, die jeweils unterschiedliche Aspekte in den Fokus nehmen. Arbeitsblatt 2 „Alkoholkonsum und seine Auswirkungen“ thematisiert die unmittelbaren und überwiegend kurzfristigen Auswirkungen auf den Körper und das Nervensystem. Außerdem werden hier Punkte behandelt, die insbesondere auch für Jugendliche von Interesse sein dürften. Auswirkungen des Alkohols auf die Sexualität, die sportliche Leistungsfähigkeit oder das Gewicht sind Themen, die, anders als die durch chronischen Missbrauch entstandenen Schäden, die Schülerinnen und Schüler unmittelbar betreffen.

In Teams recherchieren die Jugendlichen zu konkreten Fragestellungen eigenständig im Internet. Idealerweise beschäftigen sich verschiedene Gruppen mit unterschiedlichen Fragestellungen, so dass die gesamte Lerngruppe durch die sich anschließende Ergebnispräsentation zu allen Bereichen umfangreich informiert wird.



Arbeitsblatt 3

Da die zerstörerischen Auswirkungen so vielfältig sind, fokussiert Arbeitsblatt 3 auf die häufigsten und gravierendsten körperlichen Schäden und Erkrankungen, die durch missbräuchlichen Alkoholkonsum verursacht werden. Die Schüler können in Partner- oder Gruppenarbeit das Arbeitsblatt bearbeiten, indem sie eigenständig im Internet die geforderten Informationen recherchieren. Im Anschluss können die Ergebnisse im Plenum verglichen und besprochen werden.



Lösungsblatt zu Arbeitsblatt 3



Arbeitsblatt 4

Seine Rauschwirkung entfaltet Alkohol im Gehirn und gerade auch hier hinterlässt der chronische und übermäßige Konsum seine zerstörerischen Spuren. Dies kann mit Arbeitsblatt 4 „Auswirkungen auf das Nervensystem“ erarbeitet werden. Sie können die einzelnen auf dem Arbeitsblatt angeführten Erkrankungen des Nervensystems in Form von Gruppenkurzreferaten vorstellen oder die entsprechenden Informationen recherchieren lassen, um anschließend gemeinsam im Plenum die Arbeitsergebnisse abzugleichen.



Lösungsblatt zu Arbeitsblatt 4

Für die Erarbeitung der einzelnen Arbeitsblätter sollten klare zeitliche Vorgaben gemacht werden, da man sich mit einzelnen Aspekten sehr intensiv und ausführlich auseinandersetzen kann und gegebenenfalls die Gefahr besteht, sich in medizinischen oder physiologischen Zusammenhängen zu verlieren. Auch müssen nicht alle Arbeitsblätter zum Einsatz kommen, Sie können durch die entsprechende Auswahl Schwerpunkte setzen. Grundsätzlich ist es nicht notwendig, dass die Jugendlichen über alle Aspekte detailliert informiert werden. Wichtig ist, dass sie erkennen, wie vielfältig und zerstörerisch die Auswirkungen des Alkohols sind, bzw. sein können.

Modul 3: Promille & Rauschwirkung



Arbeitsblatt 5

Das Angebot an Alkoholika ist groß, sie schmecken nicht nur unterschiedlich, sie haben auch einen unterschiedlichen Alkoholgehalt und damit auch unterschiedliche Wirkungen. Vielen Jugendlichen ist nicht bewusst, welche Trinkmenge eines bestimmten Getränks welche Folgen nach sich zieht. Auch berücksichtigen sie in der Regel nicht, dass Alkohol bei Jugendlichen eine weitaus stärkere Wirkung erzielen kann als bei Erwachsenen, da das jugendliche Gehirn wesentlich empfindlicher reagiert.



Lösungsblatt zu Arbeitsblatt 5



Arbeitsblatt 6

In diesem Erarbeitungsschritt lernen die Schülerinnen und Schüler den unterschiedlichen Alkoholgehalt verschiedener Getränke kennen und werden dafür sensibilisiert, welche Trinkmenge zu welcher Blutalkoholkonzentration führt. Mit Hilfe von Informationen und ergänzt durch eigenständige Internetrecherchen bearbeiten die Jugendlichen das Arbeitsblatt 5.



Lösungsblatt zu Arbeitsblatt 6

Welche körperlichen und geistigen Auswirkungen haben die unterschiedlichen Promillewerte? Welche Mengen eines bestimmten Getränks führen zu welchen Ausfällen und welche Promillegrenzen gelten für den Straßenverkehr? Mittels eines weiteren Arbeitsblatts findet eine Auseinandersetzung mit diesen Fragen statt. Die Jugendlichen lernen einzuschätzen, welche Alkoholmengen bei ihnen persönlich welchen Trunkenheitszustand bewirken könnten. Um die Aufgabenstellungen zu bearbeiten sind eigenständige Internetrecherchen notwendig. Die Ergebnisse werden anschließend im Plenum besprochen und verglichen.

Modul 4: Risikobegrenzung



Arbeitsblatt 7

Die geplante Geburtstagsparty, das Wochenende mit Freunden, Silvester, aber auch Trinkspiele und Flatrate-Partys – es gibt Situationen und Anlässe, bei denen für die Jugendlichen von vorneherein feststeht, dass sie Alkohol konsumieren werden und dass gegebenenfalls die Gefahr besteht, über die Stränge zu schlagen. Auch das frustrierende Klausurergebnis oder der Liebeskummer können Situationen sein, die dazu verleiten, sich zu betrinken, um die negativen Gefühle zu beseitigen.

Zum Abschluss der Unterrichtssequenz sollen die Jugendlichen ihr (Trink-)Verhalten reflektieren und mit Handlungsalternativen ausgestattet werden. Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler Situationen, Anlässe und Ereignisse benennen, bei denen sie die Gefahr sehen, dass zu viel getrunken wird. In einem zweiten Schritt sollen Überlegungen angestellt werden, was helfen könnte, einen unerwünschten Alkohol-Eklat zu vermeiden. Hierzu kann das Arbeitsblatt „Allgemeine Risikosituationen“ genutzt bzw. eine Mindmap erstellt werden. Die Erfahrung hat gezeigt, dass Aspekte zu diesem heiklen Thema besser in einer anonymen Gruppensituation gesammelt werden können als in einem persönlichen Erfahrungsaustausch.



Internethinweis

Sie können in diesem Zusammenhang auf zwei Videos der BzGA-Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ verweisen oder diese zeigen: Das Video „Freunde“ thematisiert die persönlichen Handlungsoptionen mit der Botschaft „Du triffst deine Entscheidungen.“ Die Botschaft des Videos „Meine Freunde“ ist „Zu viel Alkohol trennt, Freundschaft verbindet.“ Beide Videos stehen zum kostenlosen Download unter <http://www.kenn-dein-limit.info/downloads-co/mediathek.html>



Arbeitsblatt 8

Wenn die Bereitschaft in der Lerngruppe vorhanden ist, könnten auch Rollenspiele entwickelt werden, wie man sich dem Druck der Peergroup widersetzen könnte. Das Spiel setzt Kreativität frei und verschafft Möglichkeiten, dem Gruppenzwang selbstbewusst zu begegnen. Wichtig ist, dass die Jugendlichen erfahren, dass sie selbst entscheiden können, ob sie Alkohol trinken wollen und wie viel. Nein-Sagen kann man üben und durch die Wahl der Formulierung besteht auch die Möglichkeit, nicht als Spaßbremse dazustehen und das Gesicht vor den Anderen zu verlieren.

Anschließend sind folgende Impulse denkbar: Was ist Ihnen gut gelungen/was nicht? Was fiel Ihnen schwer/was fiel leicht? Was hätten Sie anders gemacht? Worin bestehen Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen Rollenspiel und Realität? Impulse zur Reflexion an die beobachtende Gruppe könnten sein: Wie fanden Sie die Umsetzung durch die Akteure? Abschließend könnte folgende Frage an die ganze Lerngruppe gestellt werden: Für wie geeignet erachten Sie ein solches Rollenspiel, um Situationen in der Realität zukünftig anders gestalten zu können?

Ganz wichtig für alle Beteiligten kann auch sein, einen Perspektivwechsel vorzunehmen von Bedrängtem zu den Bedrängern und umgekehrt!

Ende

Abschließend können Regeln für den verantwortungsbewussten Alkoholkonsum erstellt werden. Dazu tragen die Schülerinnen und Schüler selbstständig Punkte zusammen, auf die man achten sollte, damit ein lustiger Abend nicht aus dem Ruder läuft – frei nach dem Motto „Ohne Kontrolle – ohne mich!“ Hierdurch können die thematisierten Aspekte noch einmal auf den Punkt gebracht werden und in konkrete Handlungsanweisungen umgesetzt werden. Diese könnten auf der Homepage der Schule, in der Schülerzeitung oder als Wandzeitung veröffentlicht werden.

Impressum

DGUV Lernen und Gesundheit, Alkohol - Konsum und Risiken, Oktoberber 2016

Herausgeber: Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Mittelstraße 51, 10117 Berlin

Redaktion: Andreas Baader, Sankt Augustin (verantwortlich); Dagmar Binder, Wiesbaden

Text: Melanie Ferchland, Wiesbaden

Fachliche Beratung: Dr. Elke Frenzel, Aufsichtsperson der Kommunalen Unfallversicherung Bayern (KUVB), Bayerische Unfallkasse München

Verlag: Universum Verlag GmbH, 65175 Wiesbaden, Telefon: 0611/9030-0, www.universum.de



Internet-
hinweis



Arbeits-
blätter



Arbeits-
auftrag



Folien/
Schaubilder



Video



Didaktisch-
methodischer
Hinweis



Lehrmaterialien