



Modul 8: Alkohol

Modul 8: Alkohol

Im Rahmen dieses Moduls werden die Haltungen und Vorerfahrungen der Gruppe zum Thema Alkohol sichtbar. Es vermittelt Grundlagenwissen rund um das Thema und Handlungsstrategien für Notfallsituationen. Die zusätzlichen Inhalte zur Vertiefung schaffen einen Alltagsbezug und thematisieren individuelle Stressbewältigungsstrategien.

Im Rahmen dieses Moduls können folgende **Kompetenzen des Lehrplans 21** gefördert werden:

- **WAH 4.1:** Die Schülerinnen und Schüler können das Zusammenspiel unterschiedlicher Einflüsse auf die Gesundheit erkennen und den eigenen Alltag gesundheitsfördernd gestalten.
- **WAH 4.2:** Die Schülerinnen und Schüler können Einflüsse auf die Ernährung erkennen und Essen und Trinken der Situation entsprechend gestalten.
- **WAH 4.3:** Die Schülerinnen und Schüler können Nahrung kriterienorientiert auswählen.
- **ERG 5.1:** Die Schülerinnen und Schüler können eigene Ressourcen wahrnehmen, einschätzen und einbringen.

Ziele der Lektion: Die Teilnehmenden ...

- reflektieren ihre Haltung und Erfahrungen im Umgang mit Alkohol.
- verfügen über Grundlagenwissen rund um das Thema Alkohol.
- verfügen über Handlungsstrategien in Notfallsituationen.

Ziele der zusätzlichen Inhalte zur Vertiefung: Die Teilnehmenden ...

- reflektieren ihre eigene Stressbelastung.
- kennen für sie wirksame Stressbewältigungsstrategien.
- kennen regionale Anlaufstellen bei psychischer Belastung.
- üben die Anwendung von Handlungsstrategien in Notfallsituationen.

Material für die Lektion:

- Stifte
- Leere Notizblätter
- Moderationskarten
- Ausgeschnittene Fragen des Arbeitsblattes «Fragekarten Alkohol»
- Ausgeschnittene Karten des Arbeitsblattes «Notfallsituationen»

Material für die zusätzlichen Inhalte zur Vertiefung:

- Notizpapier
- Stifte

Ablaufplan der Lektion:

Der Ablaufplan zeigt einen möglichen Ablauf einer Unterrichtslektion im Umfang von 45 Minuten auf.

Ablauf	Umsetzung und Material
<p>Vorwissen aktivieren</p> <p>Kleingruppen 5 min</p>	<p>Die Teilnehmenden teilen sich in Kleingruppen auf. Auf Moderationskarten schreiben sie ihre Haltung und Erfahrungen zum folgenden Fragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Welche Haltung habt ihr zum Thema Alkohol? - Welche Erfahrungen habt ihr selbst bereits mit Alkohol gemacht? <p>Zudem schreiben die Teilnehmenden Fragen zum Thema, die sie besonders interessieren, auf weiteren Moderationskarten.</p>
<p>Ergebnissicherung, Wissensvermittlung</p> <p>Plenum 10 min</p>	<p>Im Plenum werden die Moderationskarten gesammelt und sortiert aufgehängt. So entsteht ein Abbild der Einstellungen und Vorerfahrungen der Gruppe zum Thema. Die notierten Fragen werden direkt in der Gruppe erklärt.</p>
<p>Wissensvermittlung</p> <p>Plenum 10 min</p>	<p>Die Fragekarten "Alkohol" aus dem Material dieses Moduls werden dazu genommen und von den Teilnehmenden oder von der Leitungsperson beantwortet.</p>
<p>Anwendung des Wissens</p> <p>Kleingruppen 10 min</p>	<p>Die Teilnehmenden teilen sich erneut in Kleingruppen auf. Jede Kleingruppe erhält eine Notfallsituation-Karte aus dem Material des Moduls und überlegt sich eine Lösung dazu.</p>
<p>Anwendung des Wissens und Ergebnissicherung</p> <p>Plenum 10 min</p>	<p>Im Plenum stellen die Gruppen ihre Notfallsituationen und erarbeiteten Lösungen vor. Diese werden besprochen und weitere Lösungsmöglichkeiten gesammelt. Im Material finden sich einige Lösungsvorschläge für die Notfallsituation-Karten.</p>

Zusätzliche Inhalte zur Vertiefung:

Diese Unterrichtseinheiten können nach Bedarf zur Vertiefung der ersten Lektion genutzt werden.

Ablauf	Umsetzung und Material
Stressbewältigungsstrategien	Wie kann man trotz Belastung in der Schule und bei der Arbeit, in der Familie oder in der Beziehung gesund bleiben? Stressbewältigungsstrategien können helfen, mit belastenden Situationen umzugehen, ohne psychisch oder physisch zu erkranken.
Angeleitete Reflexion Partnerarbeit 10 min	Die Teilnehmenden überlegen sich in Partnerarbeit jeweils zwei bis drei Situationen, die bei ihnen in der Vergangenheit oder im aktuellen Alltag Stress ausgelöst haben oder auslösen. Das kann beispielsweise der Frust nach einer verlorenen Runde Games sein, ein Streit mit Freunden oder der Druck einer bevorstehenden Prüfung.
Angeleitete Reflexion Partnerarbeit 10 min	Im Anschluss diskutieren die Paare jeweils, wie sie diese Stresssituationen bewältigen können. Stressbewältigungsstrategien können beispielsweise Sport, das Besprechen mit Freunden, das Erarbeiten eines Lernplanes oder Ähnliches sein.
Angeleitete Reflexion Partnerarbeit 10 min	Im Plenum werden anschliessend Situationen und Strategien gesammelt und gemeinsam diskutiert. Zudem wird von der Leitungsperson auf lokale Hilfsangebote hingewiesen. <i>Achtung: Diese Übung ist sehr persönlich und erfordert viel Vertrauen. Die Teilnehmenden können sie auch in Einzelarbeit durchführen, falls sie das vorziehen. Zudem darf niemand gedrängt werden, sich im Plenum zu äussern.</i>
Anwendung des Wissens und Ergebnissicherung Kleingruppen und Plenum 45 min	Die Kleingruppen studieren die Notfallsituationen, die sie erhalten haben, sowie ihre erarbeiteten Lösungen als Rollenspiel ein. Anschliessend spielen sie das Rollenspiel im Plenum vor.

Hintergrundwissen rund um das Thema Alkohol:

Alkohol ist als Nahrungs-, Heil-, Genuss- und Rauschmittel weltweit verbreitet. Auch in der Schweiz ist Alkohol historisch verankert und entsprechend Bestandteil vieler Traditionen.¹

Das Portal Suchtmonitoring Schweiz zeigt auf, dass der Alkoholkonsum in der Schweiz in den letzten 20 Jahren rückläufig war, wobei Konsumenten häufiger und mehr Alkohol zu sich nehmen als Konsumentinnen. Die grosse Mehrheit der Schweizer Bevölkerung zeigt einen unbedenklichen Alkoholkonsum, rund jede fünfte Person trinkt aber zu viel oder zu häufig. Die Nachfrage nach Unterstützungs- und Behandlungsangeboten im Zusammenhang mit Alkoholkonsum übersteigt die Nachfrage nach Angeboten im Zusammenhang mit illegalen Substanzen deutlich, was auch auf die weite Verbreitung und gesellschaftliche Akzeptanz der Substanz zurückgeführt werden kann. Suchtmonitoring Schweiz geht davon aus, dass aktuell in der Schweiz ungefähr 250'000 Personen alkoholabhängig sind. Im Jahr 2011 sind rund 1600 Menschen an den direkten oder indirekten Folgen von Alkoholkonsum verstorben.

Die direkten und indirekten Kosten im Zusammenhang mit Alkoholkonsum für die Gesellschaft wurden in der Schweiz für das Jahr 2011 auf rund 4.2 Milliarden Franken geschätzt.²

Eine durch Sucht Schweiz 2018 durchgeführte Studie zeigt auf, dass 33% der befragten Jungen und 22% der Mädchen im Alter von 15 Jahren sich selbst bereits mindestens einmal in ihrem Leben richtig betrunken gefühlt haben. Bier ist dabei bei beiden Geschlechtern das am häufigsten konsumierte Getränk, gefolgt von Spirituosen und Likören, Alcopops und dem am seltensten konsumierten Getränk Wein.³

Wie wirkt Alkohol?

Wie schnell konsumierter Alkohol zu einem Anstieg des Blutalkoholspiegels führt, ist abhängig von der Trinkgeschwindigkeit und der sich im Magen befindlichen Menge an Nahrung. Zusätzlich ist der Blutalkoholspiegel nach dem Konsum derselben Menge bei Frauen tendenziell höher als bei gleich grossen Männern, da Männer einen höheren Körperwasseranteil aufweisen. Auch genetische Faktoren und das Alter der konsumierenden Person führen dazu, dass sich dieselbe Menge Alkohol unterschiedlich auswirkt. Bereits ein Blutalkoholgehalt von **0,2 bis 0,5 Promille**, der von Trinken eines Standardglases (eine Stange Bier von 3dl à 5 % Vol., ein Glas Wein von 1dl à 13 % Vol. oder ein Gläschen Schnaps von 4cl à 40 % Vol.), verursacht werden kann, beeinflusst die Wahrnehmung und das Verhalten. Dieser Wert kann zu einer leichten Verminderung des Seh- und Hörvermögens, der Aufmerksamkeit, Konzentration und des Reaktionsvermögens sowie der Kritik- und Urteilsfähigkeit führen und die Risikobereitschaft steigern. Ab **0,5 Promille** Blutalkoholgehalt verstärken sich diese Symptome, zusätzlich kommt es zu einer eingeschränkten Nachtsicht und Störungen des Gleichgewichtssinnes.

Erhöht sich der Blutalkoholspiegel weiter, so kann dies ab **2 bis 3 Promille** neben der starken Intensivierung der bisherigen Symptome zu Muskeler schlaffung, Erbrechen sowie Gedächtnis- und Bewusstseinsstörungen und Verwirrtheit führen. Ab **4 Promille** können Lähmung, Koma, unkontrollierte Ausscheidungen, Atemstillstand und Tod eintreten.

Der Abbau von Alkohol im Organismus erfolgt überwiegend über die Leber, wobei dieser Prozess durch Nahrungs- oder Flüssigkeitsaufnahme nicht nennenswert beeinflusst werden kann. Einige Studien ergeben Hinweise darauf, dass leichter bis moderater Alkoholkonsum das Risiko für Herzkrankheiten, Schlaganfälle und Diabetes Typ II senkt. Generell lässt sich aber festhalten, dass Alkohol durch seine toxische Wirkung den gesamten Organismus schädigen kann. Er fördert neben unfallbedingten Todesfällen insbesondere Krebserkrankungen und Erkrankungen des Verdauungstraktes. Auch kurze alkoholfreie Perioden können bereits positive Auswirkungen auf den Organismus haben.⁴

¹ Im Fokus – Alkohol, Sucht Schweiz, S. 1f.

² <https://www.suchtmonitoring.ch>

³ Alles Klar?, Sucht Schweiz, 2018, S.8f.

⁴ Im Fokus – Alkohol, Sucht Schweiz, S. 3-5.

Quellen:

- Im Fokus – Alkohol. Alkohol: Kulturgut, Konsumgut und psychoaktive Droge. Publikation von Sucht Schweiz, 2018: <https://shop.addictionsuisse.ch/de/alkohol/45-62-im-fokus-alkohol.html>
- Suchtmonitoring Schweiz: <https://www.suchtmonitoring.ch/de/2.html>
- Alles klar? Wohlbefinden, Substanzkonsum. Befragung von 13- bis 15-jährigen Schülerinnen und Schülern 2018. Sucht Schweiz, 2018: <https://shop.addictionsuisse.ch/de/schule/33-47-alles-klar-hbsc-2018.html>

Weitere Informationen und Unterrichtsmaterialien:

- Die Studie «Alles klar?» enthält auch Angaben zu weiteren Substanzen wie Nikotin oder Zucker und kann direkt mit den Teilnehmenden besprochen werden: <https://shop.addictionsuisse.ch/de/schule/33-47-alles-klar-hbsc-2018.html>
- Sucht Schweiz bietet diverse Unterlagen an, die sich teilweise auch direkt an Kinder oder Jugendliche richten: <https://shop.addictionsuisse.ch/de/11-zielgruppe>
- Feel-ok.ch bietet diverse Unterrichtsmaterialien, die mit dem Lehrplan 21 kompatibel sind: https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/alkohol/alkohol.cfm
- Auch Freelance bietet Lehrplan 21 kompatibles Unterrichtsmaterial: <https://be-freelance.net/de/>



Modul 8: Material

Fragekarten zum Thema Alkohol

Fragen:

Antworten:

Ab wann darf man in der Schweiz Bier trinken?	Ab 16 Jahren
Wie viel Blutalkoholpromille darf ein Neulenkler / eine Neulenklerin beim Autofahren haben?	Ein Neulenkler / eine Neulenklerin darf nur mit 0,0 % Blutalkohol fahren.
Was ist ein Standardglas?	Ein Standardglas ist eine Stange Bier von 3dl à 5 % Vol., ein Glas Wein von 1dl à 13 % Vol. oder ein Gläschen Schnaps von 4cl à 40 % Vol.. Diese Menge führt bei den meisten Menschen zu einem ungefähren Blutalkoholwert von rund 0,2%.
Darf man betrunken Fahrrad fahren?	Grundsätzlich gilt auch für das Fahrradfahren ein Blutalkoholwert von 0,5% als Grenzwert, ansonsten kann eine Busse ausgestellt werden.
Was ist Komasaufen / Rauschtrinken?	Darunter versteht man, wenn jemand möglichst viel Alkohol innert kurzer Zeit trinkt, um möglichst schnell stark betrunken zu werden.
Was sind kurzfristige Folgen, wenn man zu viel Alkohol getrunken hat?	Die Antwort zu dieser Frage findet sich auf dem Blatt zum Hintergrundwissen zu dieser Lektion.
Was für negative Folgen auf die Gesundheit kann langfristiges übermässiges Trinken von Alkohol auf die Gesundheit haben?	Alkohol kann durch seine toxische Wirkung den gesamten Organismus schädigen. Er fördert neben unfallbedingten Todesfällen insbesondere Krebserkrankungen und Erkrankungen des Verdauungstraktes, fördert aber auch psychische Erkrankungen.
Warum sollte man Alkohol nicht mit Energy Drinks mischen?	Energy Drinks führen dazu, dass die Wirkung des Alkohols zeitweise schlechter wahrgenommen wird und man sich trotz hohem Blutalkoholwert fit und wach fühlt. Der süsse Geschmack verleitet zudem dazu, mehr zu trinken, als wenn man die alkoholischen Getränke pur trinken würde.
Warum sollte man Alkohol nicht mit anderen Substanzen wie Schmerzmitteln, Cannabis usw. gleichzeitig konsumieren?	Mischkonsum mehrerer Substanzen kann völlig unberechenbare Wechselwirkungen im Körper auslösen.

Notfallsituationen

Du bist zu Freunden ins Auto gestiegen, um von einer Party nach Hause zu fahren. Nach einigen Minute Fahrt bemerkst du, dass der Fahrer/die Fahrerin einen angetrunkenen Eindruck macht. Er fährt abwechslungsweise zu schnell oder zu langsam und scheint Mühe zu haben, in der Spur zu bleiben. Was kannst du tun?

Lösungsvorschläge: Die Mitfahrenden sensibilisieren, gemeinsam klar aussprechen, dass man aussteigen möchte und darauf beharren, falls nicht angehalten wird, die Polizei (Tel. 117) anrufen. Keinesfalls ins Steuerrad greifen oder die Bremse betätigen, das könnte einen Unfall provozieren.

Du hast den Verdacht, dass jemand aus deinem engsten Kollegenkreis übermässig Alkohol trinkt. Was kannst du tun?

Lösungsvorschläge: Unter vier Augen ansprechen, Unterstützung anbieten, sich bei Unsicherheit beraten lassen, wie man helfen könnte (z.B. bei der Schulsozialarbeit, Online-Beratung unter <https://www.safezone.ch>, lokale Jugendarbeit oder Beratungsstellen).

Du läufst spät abends nach Hause. Auf einer Parkbank bemerkst du eine Person, die zusammengesackt auf einer Parkbank liegt. Du kannst nicht erkennen ob sie schläft oder bewusstlos ist. Was kannst du tun?

Lösungsvorschläge: Die Person ansprechen. Wenn sie reagiert nachfragen, ob alles in Ordnung ist. Je nach Eindruck Hilfe anbieten. Reagiert die Person nicht, telefonisch den Notfall verständigen (Tel. 144) und sie in die stabile Seitenlage legen, falls sie erbrechen muss. Bis zum Eintreffen des Notfalles bei der Person bleiben und nach Bedarf für genügend Wärme sorgen.

Du verbringst mit Freunden einen gemütlichen Abend am See. Plötzlich taucht eine Gruppe Jugendlicher auf, die sehr laut und aggressiv wirkt. Sie scheinen auch ziemlich betrunken zu sein. Ihr werdet nicht direkt bedroht, fühlt euch aber unwohl. Was könnt ihr tun?

Lösungsvorschläge: Sich in der Gruppe absprechen, möglicherweise auch mit anderen anwesenden zusammenschliessen. Die Jugendlichen ignorieren solange sie niemanden direkt angehen. Falls sie aggressiv auf jemanden zugehen diesen ansprechen und zu sich holen, nicht auf Diskussionen einlassen. Im Zweifelsfall die Polizei rufen.

Eine Freundin/ein Freund möchte nach der Party noch mit dem Auto nach Hause fahren, obwohl sie / er deutlich angetrunken zu sein scheint. Was kannst du tun?

Lösungsvorschläge: Klar ansprechen, dass die Person nicht mehr fahrtüchtig ist und es unverantwortlich ist nun noch zu fahren. Unbedingt die eigene Meinung kundtun, eventuell rettet man damit ihr Leben. Keinesfalls selbst ins Auto einsteigen, sich niemals selbst in Gefahr bringen!

Du hast den Eindruck, dass du selbst relativ viel Alkohol trinkst. Besonders wenn du gestresst bist, lenkst du dich abends gerne damit ab, das Wochenende beginnt für dich erst richtig, wenn du ein Bier oder Spirituosen trinken kannst. Was kannst du tun?

Lösungsvorschläge: Sich jemandem anvertrauen (z.B. guten Freunden, Eltern, der Schulsozialarbeit, Online-Beratung unter <https://www.safezone.ch>, lokale Jugendarbeit oder Beratungsstellen), einen Selbsttest zum eigenen Alkoholkonsum machen (z.B. der Suchtprävention Zürich: <https://www.suchtpraevention-zh.ch/selbsttest/alkohol/?L=0>).