

Schneepsidee

Jugend und Alkohol

**Ein Behelf der Katholischen
Jugend Salzburg für
Jugendliche,
GruppenleiterInnen,
LehrerInnen und
am Thema Interessierte**



Schnapsidee

Jugend und Alkohol

Inhalt

1. Vorwort
2. Fakten zur Unfallstatistik
3. Was ist Alkohol?
4. Was passiert mit mir?
5. Einfach zum Nachdenken
6. Impulse zur Arbeit mit Gruppen
7. Antialkoholische Cocktails
8. Fastenzeit
9. Ideen für den Gottesdienst
10. 40 gute Gründe an der Aktion Trocken teilzunehmen



*„Trink' nur Wein und auch noch Bier,
ICH fahr' Dich heim - auch gern zu mir.“*

I. Vorwort

Laut Statistik steigt die Zahl der Unfälle von Jugendlichen im Strassenverkehr unter Alkoholeinfluß stetig an. Der Katholischen Jugend ist es ein Anliegen hier präventiv tätig zu werden und Dir liebeR GruppenleiterIn, liebeR LehrerIn oder einfach liebeR InteressierteR einige Materialien zur Verfügung zu stellen, die Dir die Arbeit zum Thema „Jugend und Alkohol“ erleichtern. Auf unserer Homepage findest du eine Reihe interaktiver Spiele, die sich ebenfalls mit dem Thema Alkohol befassen. Darüberhinaus bietet dir die Katholische Jugend jugendgerechte Aufkleber gegen Alkohol am Steuer an.

Solltest du noch Fragen haben oder unsere Hilfe benötigen, dann ruf uns einfach an, oder schreib eine Email. Wir stehen dir gerne mit Rat und Tat zur Seite.

Deine

Katholische Jugend

Schnapsidee

Jugend und Alkohol

2. Fakten zur Unfallsstatistik

An dieser Stelle möchten wir Dir gerne ein paar Fakten für die Diskussion mit Jugendlichen liefern. Alle Daten sind der Unfallstatistik des Kuratoriums für Verkehrssicherheit entnommen. Das Unfallrisiko von Jugendlichen in Österreich ist zirka dreimal so hoch wie jenes von Erwachsenen. 2002 gingen rund 23% der Unfälle mit Personenschaden auf Kosten von Jugendlichen.

1. BASISDATEN 1999 - 2002

	1999	2000	2001	2002
Bevölkerung (im Jahresdurchschnitt)	8.582.264	8.119.244	8.065.486	8.032.909
Bevölkerung Jugendliche	484.169	486.024	486.079	483.957
Kfz-Bestand	5.479.948	5.581.444	5.684.244	5.419.073
Unfälle mit Personenschaden (UPS)	42.368	42.126	43.073	43.176
Verletzte insgesamt	54.997	54.929	56.285	59.694
Getötete insgesamt	1.079	976	958	909
Unfälle (UPS) mit beteiligten Jugendlichen	9.626	9.764	9.958	9.852
verletzte Jugendliche insgesamt	9.179	9.299	9.396	9.201
getötete Jugendliche insgesamt	122	117	99	101
Alkoholisierete Unfallbeteiligte insgesamt (Fußgänger und Lenker)	2.808	2.992	2.899	2.763
Alkoholisierete unfallbeteiligte Jugendliche	262	296	296	323
Disco-Unfälle	423	413	394	419
Bei Disco-Unfällen Verletzte insgesamt	693	741	644	713
Bei Disco-Unfällen Getötete insgesamt	49	29	35	37
Disco-Unfälle mit beteiligten Jugendlichen	287	283	238	261
bei Disco-Unfällen verletzte Jugendliche	307	305	321	373
bei Disco-Unfällen getötete Jugendliche	18	13	11	22
Schüler-Wagenunfälle von 15-19-jährigen im Schuljahr 99/00, 00/01, 01/02*)	696	718	628	668
bei Schüler-Wagenunfällen getötete 15-19-jährige 99/00, 00/01, 01/02*)	1		1	

*) Quelle: AUSA (siehe Definition zu "Schüler-Wagenunfall")

Leider steigert sich die Anzahl der alkoholisierten unfallbeteiligten Jugendlichen über die letzten Jahre konstant. Im Vergleich zum Vorjahr ist 2002 sogar eine 11,4 %ige Steigerung zu verzeichnen. Damit sind Jugendliche in dieser traurigen Statistik deutlich überrepräsentiert, da der Anteil an 15- 19 Jährigen an der Gesamtbevölkerung nur 6 % beträgt. Vor allem bei den jungen männlichen Fahrern spielt Alkohol eine dominierende Rolle. Junge Bur-schen und Männer verunglücken 8 mal häufiger als gleichaltrige Mädchen.



Schnapsidee

Jugend und Alkohol

7. VERUNGLÜCKTE JUGENDLICHE NACH ALTER UND BUNDESLAND 2002

Bundesland		Altersstufe					insgesamt
		15	16	17	18	19	
Burgenland	Verletzte	20	41	48	70	81	260
	Tote	0	0	1	2	0	3
Kärnten	Verletzte	90	201	168	187	188	814
	Tote	1	1	2	2	1	8
Niederösterreich	Verletzte	141	379	358	440	482	1.799
	Tote	3	5	6	8	10	32
Oberösterreich	Verletzte	203	532	491	540	546	2.312
	Tote	1	3	3	3	2	12
Salzburg	Verletzte	66	136	135	150	149	627
	Tote	0	1	2	2	0	5
Steiermark	Verletzte	133	383	345	433	432	1.726
	Tote	2	3	4	8	4	21
Tirol	Verletzte	160	202	188	215	227	992
	Tote	0	0	2	1	10	13
Vorarlberg	Verletzte	46	114	102	85	80	430
	Tote	1	0	1	2	1	5
Wien	Verletzte	40	101	113	111	156	521
	Tote	0	1	0	0	1	2
ÖSTERREICH	Verletzte	839	2.089	1.946	2.211	2.315	9.391
	Tote	8	14	21	29	25	101

Die weiteren Fakten des Berichts fassen wir in einigen markanten Sätzen zusammen:

- ❖ Am Wochenende ereignen sich mehr Unfälle als unter der Woche.
- ❖ Die meisten Unfälle unter Alkoholeinfluß passieren nachts.
- ❖ Selbstdarstellung und Gruppendruck erhöhen das Unfallrisiko massgeblich.
- ❖ Das Unfallrisiko Jugendlicher ist bei einer Fahrt von oder zur Disko am höchsten.

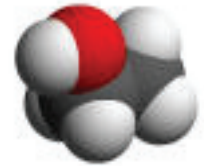
Diese Informationen sollen weder in Panik versetzen noch zu unhaltbaren Verboten aufrufen. Ihr Ziel ist einzig uns die Realität vor Augen zu führen und vor waghalsigen und dummen Handlungen warnen. Einige Augenblicke länger nachdenken bevor man sich mit im betrunken Zustand ins Auto setzt, oder sich einem Geschwindigkeitsrausch hingibt, kann Leben retten! Deines und das von 323 anderen jedes Jahr!

Schnapsidee

Jugend und Alkohol

3. Was ist Alkohol?

Alkohol ist eine farblose, brennend schmeckende, leicht entzündliche Flüssigkeit. Siedepunkt von 78,3 Grad Celsius. Alkohol wird gewöhnlich gewonnen durch die Gärung von Zuckerarten, die durch Hefe in Alkohol und Kohlendioxid gespalten werden. Alkohol enthält nach Fett die meisten Kalorien. Jedes Gramm Alkohol liefert ca. 7 kcal. Ein Liter Bier enthält ca. 470 kcal und eine Flasche Sekt (0,75 Liter) ca. 600 kcal, eine Tafel Schokolade liefert ca. 530 kcal.



Alkohol - C₂H₆O

❖ Wie nimmt der Körper Alkohol auf?

Etwa 2 % vom konsumierten Alkohol wird direkt beim Trinken von der Mundschleimhaut aufgenommen. Weitere 20 % von dem getrunkenen Alkohol gelangen über die Magenschleimhaut in das Blut. Der restliche Alkohol wird erst im Dünndarm vom Körper aufgenommen. Aus diesem Grund dauert es in der Regel eine Weile, bis man die Wirkung des Alkohols spürt.

Der Aufnahme des getrunkenen Alkohols ist spätestens 2 Stunden nach Trinkende abgeschlossen (Resorptionsphase). Bei geringeren Trinkmengen ist der Alkohol nach 30 - 90 Minuten komplett aufgenommen. Die Geschwindigkeit der Alkohol-Aufnahme hängt vom Füllstand des Magens sowie von der Art der Nahrung ab. Bei leerem Magen wird der Alkohol vom Körper erheblich schneller aufgenommen als nach einer ausgiebigen Mahlzeit. Fetthaltige Nahrung kann die Resorption zusätzlich verzögern.

❖ Wie baut der Körper Alkohol ab?

Alkohol stellt für den Körper ein Gift dar, das mit Priorität aus dem Körper entfernt wird.

Der vom Körper aufgenommene Alkohol wird auf verschiedene Weise entsorgt:

Bis zu 5 % wird unverändert abgeatmet. Das ist die bekannte „Fahne“.

ca. 2 % von dem getrunkenen Alkohol wird unverändert mit dem Urin ausgeschieden.

1 - 2 % Alkohol wird über die Haut ausgeschwitzt.

Die restlichen über 90 % des vom Körper aufgenommenen Alkohols werden in der Leber durch Oxidation abgebaut und dann über Lunge bzw. Niere ausgeschieden. Dieser Abbau von Alkohol ist unabhängig von der Gesamtmenge. Die Abbaugeschwindigkeit von Alkohol beträgt durchschnittlich 0,15 ‰ und mindestens 0,1 ‰ pro Stunde. Der Körper benötigt ungefähr 6 bis 7 Stunden um den gesamten Alkohol abzubauen. Zu beachten ist dabei auch, dass die Alkohol-Abbaurate zwischen 0.00 Uhr und 06.00 Uhr - bedingt durch den dann langsameren Stoffwechsel - auf etwa 0,09 ‰ je Stunde sinkt.

Wer also bis spät in die Nacht feiert und dabei viel Alkohol trinkt, ist selbst am nächsten Morgen noch immer nicht fahrtauglich!

Schnapsidee

Jugend und Alkohol

5. Was passiert mit mir?



ab ca. 0,2 Promille:

Widerstand gegen Alkohol lässt nach, Risikobereitschaft steigt, Konzentrationsfähigkeit, Geschmackssinn und Auffassungsgabe werden schlechter, Wärmegefühl (da Alkohol die Blutgefäße erweitert), Zwanglosigkeit, Fröhlichkeit

ab ca. 0,4 Promille:

Leutseligkeit, Rededrang, Selbstkritik und Urteilsvermögen lassen nach, Reizbarkeit steigt, Entfernungen und Geschwindigkeiten werden falsch eingeschätzt, Hell/Dunkel-Anpassung lässt nach, Bewegungskoordination wird schlechter

ab ca. 0,5 Promille:

Enthemmung, Selbstüberschätzung, plötzlich entstehende, kurz andauernde intensive Gefühlsabläufe (Wut, Freude, Trauer), kritische Grenze für Aufmerksamkeit und

Konzentration

ab ca. 0,6 Promille:

Schleistung ist deutlich vermindert, Hör- und Konzentrationsfähigkeit ist eingeschränkt, Enthemmung, Selbstüberschätzung



ab ca. 0,7 Promille:

Zusammenspiel zwischen Nerven und Muskeln wird verschlechtert, starke Beeinträchtigung der Nachtsehfähigkeit und der optischen Reaktionen

ab ca. 0,8 Promille:

Weitere Verminderung der Sehfähigkeit (um etwa 25 %) – Kontrolle über willkürliche Augenbewegungen geht verloren, die Reaktionszeit ist um etwa 35 % verlängert, Schwierigkeiten beim Fixieren von Umgebungsvorgängen treten auf, das Gehirn verarbeitet Informationen nur noch mangelhaft.



ab ca. 1 Promille (Rauschstadium):

Unsicheres Gehen und Stehen, Sprachstörungen, Enthemmung, Verlust der Selbstkontrolle, Gleichgewichtsstörungen

ab ca. 2 Promille (Betäubungsstadium):

Verwirrtheit, Gedächtnisstörungen, Bewusstseinsstörungen, Erbrechen, Muskeler schlaffung, Anzeichen von Atmungsschwierigkeiten

ab ca. 3 Promille (Lähmungsstadium):

Tiefe Lähmung, flache Atmung, Unterkühlung, Übergang ins Koma mit



❖ Das tu ich mir nicht an:

Herz: Herzmuskelerkrankung, Verfettung

Leber: Fettleber, Leberentzündung, Leberverhärtung und -schrumpfung

Nerven: Nervenentzündung, Nervenzellen sterben ab,

Gehirn: Verlust von Gedächtnis-, Orientierungs- und Auffassungsfähigkeit, Hirnzellen sterben ab, bleibende Gehirnschäden

Magen: Magenschleimhautentzündung

Dünndarm: nimmt 80 % des Alkohols auf

Bauchspeicheldrüse: Entzündungen

Größte Gefahr: sozialer Abstieg!!!!

6. Einfach zum Nachdenken

Eine nachdenkliche Geschichte

Andi schaute kurz noch einmal auf das Tachometer, bevor er langsamer wurde: 79 innerhalb einer Ortschaft. Das vierte Mal in 4 Monaten.

Wie konnte ein Typ denn so oft erwischt werden? Als er sein Auto auf 10 km/h abbremste, fuhr Andi rechts ran. Der Polizist, der ihn angehalten hatte, stieg aus seinem Auto aus. Mit einem dicken Notizbuch in der Hand. Christian? Christian aus der Kirche? Andi sank tiefer in seinen Sitz. Das war nun schlimmer als der Strafzettel. Ein christlicher Bulle erwischt einen Typen aus seiner eigenen Kirche. Einen Typen, der zu schnell und etwas angeheitert war, nach einem langen Abend mit Freunden. Als er sich aus seinem Auto rappelte, erblickte er den Polizisten, den er jeden Sonntag in der Kirche sah. Er hatte erst nur den Mann in Uniform gesehen. „Hi Christian. Komisch, dass wir uns so wieder sehen!“ „Hallo Andi.“ Kein Lächeln. „Ich sehe du hast mich erwischt.“ „Ja, so ist das.“ Christian, der Polizist schien unsicher zu sein. „Bei mir ist es in den letzten Tagen immer sehr spät geworden. Ich hatte für eine Prüfung zu lernen.“ Andi war nervös. „Aber heute hab ich sie geschafft! - Dass musste ich feiern, verstehst du?“ „Ich weiß, was du meinst. Ich weiß auch, dass du soeben mindestens ein Gesetz gebrochen hast, denn zu schnell warst du auch. Blas mal.“ „Aua. Dies geht in die falsche Richtung. Zeit die Taktik zu ändern.“ „Bei wie viel hast du mich erwischt?“ „Siebzig. Würdest du dich bitte wieder in dein Auto setzen?“ „Ach Christian, warte bitte einen Moment. Ich habe sofort auf den Tacho geschaut, als ich dich gesehen habe! Ich habe mich auf 65 km/h geschätzt! Und 0,3 Promille ist ja auch nicht so schlimm nach all dem Stress.“ „Bitte Andi, setz dich wieder in dein Auto.“ Genervt quetschte Andi sich durch die noch immer offene Tür. Ein Knall und die Tür war zu. Er starrte auf sein Armaturenbrett. Christian war fleißig am schreiben auf seinem Notizblock. Warum wollte Christian nicht Führerschein und Papiere sehen? Was auch immer der Grund war, es würden einige Sonntage vergehen, bis er sich in der Kirche wieder neben diesen Polizisten setzen würde. Christian klopfte an die Tür. Er hatte einen Zettel in der Hand. Andi öffnete das Fenster, maximal 5cm, gerade genug, um den Zettel an sich zu nehmen. Christian gab ihm den Zettel durch. „Danke.“ Andi konnte die Enttäuschung nicht aus seiner Stimme halten. Christian setzte sich wieder ins Auto ohne ein Wort zu verlieren. Andi wartete und schaute durch seinen Spiegel zu. Dann faltete er den Zettel auf. Was würde ihn dieser Spaß wieder kosten? Hej! Warte mal! War das ein Witz? Dies war kein Strafzettel. Andi las: „Lieber Andi, ich hatte einmal eine kleine Tochter. Als sie sechs Jahre alt war starb sie bei einem Verkehrsunfall. Richtig geraten, der Typ war nicht angetrunken und ist zu schnell gefahren. Einen Strafzettel, eine Gebühr und drei Monate Knast und der Mann war wieder frei. Frei um seine Töchter wieder in den Arm nehmen zu dürfen. Alle drei konnte er wieder lieb haben. Ich hatte nur eine und ich werde warten müssen, bis ich in den Himmel komme, bevor ich sie wieder in den Arm nehmen kann. Tausendmal habe ich versucht diesem Mann zu vergeben. Tausendmal habe ich gedacht, ich hätte es geschafft. Vielleicht habe ich es geschafft, aber ich muss immer wieder an sie denken. Auch jetzt. Bete bitte für mich. Und sei bitte vorsichtig, Andi. Mein Sohn ist alles was ich noch habe. Gruß Christian“ Andi drehte sich um und sah Christians Auto wegfahren. Er fuhr die Straße wieder runter. Andi schaute ihm nach bis er nicht mehr zu sehen war....

Das Leben ist so wertvoll. Behandle es mit Sorgfalt.

Fahr vorsichtig und mit Verständnis anderen gegenüber.

Und vergiss nie, Autos kann man wieder kaufen - so viele man will.

Menschenleben aber

Schnapsidee

Jugend und Alkohol

5. Einfach zum Nachdenken

Tod einer Unschuldigen

Ich ging zu einer Party, Mama,
ich erinnerte mich, was Du sagtest.
Du ermahntest mich, nicht zu trinken, Mama,
also trank ich Soda stattdessen.
Ich fühlte mich richtig stolz, Mama,
so wie Du es mir vorausgesagt hattest.
Ich habe nicht getrunken, um dann zu fahren, Mama,
obwohl mir die anderen sagten, es sei nichts dabei.
Ich weiß, ich tat das Richtige, Mama,
ich weiß, Du hast immer recht.
Nun ist die Party zu ende, Mama,
und alle fahren sie fort.
Als ich in meinen Wagen stieg, Mama,
wusste ich, ich würde rasch nach Hause fahren,
weil Du mich so erzogen hast,
verantwortungsbewusst und lieb.
Ich fuhr also los, Mama,
aber als ich auf die Straße auffuhr,
sah mich der andere Wagen nicht, Mama,
er fuhr einfach über mich drüber.
Als ich lag auf dem Asphalt, Mama,
hörte ich den Polizisten sagen,
"Der andere Typ war betrunken", Mama,
Und nun bin ich es, die bezahlen wird.
Ich liege hier sterbend, Mama...
Ich wünsche Du wärest bald hier.
Wie konnte das geschehen, Mama?
Mein Leben zerplatzte wie ein Ballon.
Überall um mich ist Blut, Mama,
das meiste davon ist meins.
Ich höre den Arzt sagen, Mama
bald werde ich sterben.
Ich wollte Dir nur sagen, Mama,
ich schwöre, ich hab nichts getrunken.
Es waren die anderen, Mama,
die anderen haben nicht nachgedacht.
Er war wohl auf derselben Party wie ich.
Der einzige Unterschied ist, er hat was getrunken
Und ich werde sterben.
Warum betrinken sich die Leute, Mama?
Es kann ihr ganzes Leben zerstören.
Jetzt fühle ich heftige Schmerzen.
Es sticht wie ein Messer.
Der Typ, der mich anfuhr, der geht, Mama,



Schnapsidee

Jugend und Alkohol

*und ich denke, das ist nicht fair.
Ich liege hier im Sterben
Und alles, was er kann, ist, zu starren.
Sag meinem Bruder, er soll nicht weinen, Mama,
schreibt „Papas Mädchen“ auf mein Grab.
Jemand hätte ihm sagen sollen, Mama,
kein Alkohol hinter dem Steuer.
Wenn sie es im bloß gesagt hätten, Mama,
wäre ich noch am Leben.
Mein Atem wird kürzer, Mama,
ich bekomme solche Angst.
Bitte, weine nicht um mich, Mama.
Du warst immer da, als ich Dich brauchte.
Ich hab ich nur noch eine letzte Frage, Mama.
Bevor ich mich verabschiede.
Ich bin nicht betrunken gefahren,
also warum bin ich diejenige die stirbt?*

Autor unbekannt

Der kleine Prinz und der Säufer

...Den nächsten Planeten bewohnte ein Säufer.
Dieser Besuch war sehr kurz, aber er tauchte den kleinen Prinzen in eine tiefe Schwermut.
„Was machst du da?“ fragte er den Säufer, den er stumm vor einer Reihe leerer und einer Reihe voller Flaschen sitzend antraf.
„Ich trinke“, antwortete der Säufer mit düsterer Miene.
„Warum trinkst du?“ fragte ihn der kleine Prinz.
„Um zu vergessen“, antwortete der Säufer.
„Um was zu vergessen?“ erkundigte sich der kleine Prinz, der ihn schon bedauerte.
„Um zu vergessen, dass ich mich schäme“, gestand der Säufer und senkte den Kopf.
„Weshalb schämst du dich?“ fragte der kleine Prinz, der den Wunsch hatte, ihm zu helfen.
„Weil ich saufe!“ endete der Säufer und verschloss sich endgültig in sein Schweigen.
Und der kleine Prinz verschwand bestürzt.
Die großen Leute sind entschieden sehr, sehr wunderlich, sagte er zu sich auf seiner Reise.



Quelle: Antoine de Saint-Exupéry: Der kleine Prinz, Karl Rauch Verlag, Düsseldorf 1988, 43. Aufl., S. 35

Schnapsidee

Jugend und Alkohol

6. Impulse zur Arbeit mit Gruppen:

❖ Blindversuch:

„Promille im Blut sind eine Sache – VOLL sein etwas ganz anderes!“

Um bei einem Mittel zwischen wirklichen und eingebildeten Wirkungen unterscheiden zu können, verwenden ForscherInnen gerne „Blindversuche“.

Die wissenschaftliche Schlussfolgerung: „Mit Ausnahme der reduzierten Fertigkeiten, die der Alkohol bewirkt, wird das Benehmen der Menschen durch den Alkohol selbst überwiegend selten beeinflusst. Dagegen wird das Verhalten in unserer Kultur wesentlich von dem-GLAUBEN beeinflusst, Alkohol getrunken zu haben.“

Ziel dieses Versuches ist es die „gelernten Wirkungen“ zu reflektieren und zu überlegen was uns zur Annahme verleitet, dass Alkohol uns notwendig ist bestimmte Situationen im Leben zu bestehen.

- | | |
|---|---|
| 1. GLAUBT alkoholfrei,
BEKOMMT alkoholfrei | 3. GLAUBT alkoholfrei,
BEKOMMT Alkohol |
| 2. GLAUBT Alkohol,
BEKOMMT alkoholfrei | 4. GLAUBT Alkohol
BEKOMMT Alkohol |

Vier Personen können die „Versuchspersonen“ spielen die anderen sind BeobachterInnen. Gib jeder/jedem ein Plakat mit der Zeichnung: Was sie bekommen und was sie glauben, dass sie bekommen. Diskutiert, wie die Personen sich benehmen werden. Schreibe auf, was der „Blindversuch“ zeigt.

ABER BEACHTET: Der Genuß von Alkohol ist erst ab 16 Jahren teilweise erlaubt. Niemand soll tatsächlich betrunken gemacht werden und NICHT mehr fahren!

Diskussionsanregung:

Welche Gründe gibt es dafür, dass sowohl die, die Alkohol bekommen, wie auch die, die nur glauben, sie bekämen Alkohol, „betrunken“ werden?

Und dass die, die Alkohol ohne ihr Wissen erhalten, nicht betrunken werden?

Selbst ein Kind weiß wie ein Betrunkener sich aufführt. Auf Aufforderung können die meisten Kinder diese Rolle ziemlich schnell und lebensecht nachspielen. Lange bevor wir den ersten Tropfen Alkohol schmecken, wissen wir in unserer Kultur welche Wirkungen dieser Stoff haben wird. Das haben die meisten registriert, *aber über die Bedeutung wenig nachgedacht.*
„Das Betrunkensein ist ein wichtiges, oft dominierendes, unbewusstes Motiv für das Trinken selbst.“

Hier einige Beispiele, was an unserem Benehmen, versteckt hinter dem Suchtmittel, „erlaubt“ ist: Selbstsicheres, aufbrausendes Auftreten... Lautes Singen in der Öffentlichkeit... Flirt mit der Partnerin des Nachbarn... Dem Chef erzählen, was man wirklich von ihm denkt... Eine Verabredung sausen lassen, eine Pflicht vergessen...

Kennst du eigene Beispiele betrunkenen Benehmens?

Für die meisten ist es sicher gesund, hier und da ihren Gefühlen freien Lauf zu lassen, seien sie aggressiv oder liebebedürftig. Dennoch sind wir der Meinung, dass Alkohol ein unglücklich gewähltes Mittel zum Ausdrücken solcher Gefühle ist. Was meint ihr dazu? Welche anderen Möglichkeiten kennst du?

Conclusio: Alkohol ist und bleibt ein betäubendes Nervengift, das zu gesundheitliche Schäden, Unfälle und anderen Problemen führt. Zum Glück kennen die meisten von uns andere Möglichkeiten schwierige Situationen zu meistern, Gefühle zu zeigen und sich bemerkbar zu machen.

Schnapsidee

Jugend und Alkohol

❖ **Modell Talkshow**

Bei einer kleinen Gruppe können alle mitmachen, bei größeren ist es günstig 4 - 6 Gruppenmitglieder zu bitten bei der Talkshow mitzuspielen. Die übrige Gruppe kann beobachten und als Publikum Fragen stellen. Der/die Gruppenleiterin ist die ModeratorIn. Die Gäste der Talkshow teilen sich in zwei Gruppen. Die eine Gruppe übernimmt pro-Argumente, die andere contra Argumente zum Thema Alkoholkonsum. Die Gruppen bekommen einige Zeit um Argumente zu finden, währenddessen überlegt das Publikum Fragen.

Möglich Einstiegsfrage der/des Moderatorin/Moderators: „Warum trinken wir Alkohol und welche Auswirkungen hat er?“

Nach einiger Zeit wird die Diskussion beendet.

Auswertung: Im Gespräch werden das Erlebte der DiskussionsteilnehmerInnen und die Beobachtungen der ZuhörerInnen ausgetauscht.

Abschlußrunde: JedeR kann das in Worte fassen und in die Gruppe einbringen, was sie/ihn betroffen gemacht hat, oder nachdenklich stimmt. Wichtig: JedeR darf niemand muß!

❖ **Wandmalerei**

Einstieg: Lied „Alkohol“ von Herbert Grönemayer

Plakate mit folgenden Fragen im Raum verteilen:

Alkohol ist...

Jemand trinkt Alkohol weil ...

Negative Folgen übermäßigen Alkoholkonsums ...

Wenn jemand zuviel Alkohol getrunken hat, denke ich mir ...

Mit Alkohol verbinde ich ...

Wo trinke ich Alkohol...

Abschließend Analyse der Ergebnisse und Diskussion.

Tip: Wenn ihr auf Kärtchen schreibt, könnt ihr die Ergebnisse nach ähnlichen oder gleichen ordnen. Manchmal eröffnen sich dadurch interessante Einblicke!

❖ **Werdet aktiv!**

Macht eine „Exkursion“ in verschiedene Gasthäuser und stellt Preisvergleiche von alkoholischen und antialkoholischen Getränken an. Überprüft ob ihr im Geschäft beim „Einkauf“ von Alkoholi-ka euren Ausweis zeigen müßt.

Wichtig: Laßt es nicht nur bei der Überprüfung bleiben sondern handelt auch. Redet mit dem/der WirtIn, den Geschäftsleuten,...

❖ **Verstecktes Theater - Wie verantwortungsbewußt sind eure Mitmenschen**

Einer von euch spielt einen Betrunknen in eurem Stammlokal und versucht dabei möglichst viel Aufmerksamkeit zu erregen. Nach einiger Zeit macht er/sie sich lautstark auf zu seinem /ihrem Auto um nach Hause zu fahren. Eigentlich müßte euch jemand daran hindern in diesem Zustand Auto zu fahren! Überprüft das!

Wichtig: Auf keinen Fall wirklich trinken und versuchen zu fahren!

Besonderer Tip:

Gerade bei den letzten beiden Vorschlägen könnt ihr zum Beispiel auch mit eurem Bürgermeister über eure Pläne sprechen und jenen Lokalen und Gaststätten die günstigere alkoholfreie Getränke anbieten, die keinen Alkohol an Minderjährige verkaufen, bzw jene Wirte oder Pubbetreiber die euch am fahren im alkoholisierten Zustand hindern z.B. eine Urkunde überreichen. Vielleicht läßt sich ja auch eure Gemeinde auf so ein Projekt ein und unterstützt euch!

Schnapsidee

Jugend und Alkohol

7. antialkoholische Cocktails

Virgin Colada

0,4 dl Ananassaft

0,6 dl Orangensaft

0,6 dl Multifruchtsaft

0,2 dl Halbrahm

0,2 dl Kokosnussmilch

Alle Zutaten in einen Shaker geben und mit Eis gut schütteln, in ein 2 dl- Glas giessen und servieren.



Suga Lemon

halbe Zitrone gewürfelt

2 TL Rohzucker (gemahlen)

ca. 1 dl Mineralwasser

zerstossenes Eis

Die Zitronenstückchen mit dem Rohzucker in den Shakebecher geben, mit einem Stößel zerdrücken, ein halbes Glas zerstossenes Eis dazugeben und kräftig shaken. Alles in ein 2dl-Glas giessen und mit Mineralwasser auffüllen.



Pink Florida

1 dl Pink Grapefruitsaft

1 dl Cranberry Nektar

Zitronensaft, Eis

Pink Grapefruitsaft und Cranberry Nektar zusammengeben, in ein 2dl-Glas giessen und einen Dash (=Spritzer) Zitronensaft dazugeben und mit Eis servieren.



Cool Man

0,4 dl Ananassaft

0,4 dl Multifruchtsaft

0,6 dl Citro

0,6 dl Mineralwasser

Himbeersirup, Eis

Ananassaft, Multifruchtsaft, Citron und Mineralwasser zusammengeben, in ein 2dl-Glas giessen und zuletzt einen Dash (= Spritzer) Himbeersirup dazugeben und mit Eis servieren.



8. Fastenzeit

Bewußt mit Alkohol umzugehen und sich auch seiner zerstörenden und gefährlichen Wirkung bewußt zu werden ist etwas, das wir jeden Tag aufs neue versuchen sollte. Eine ganz spezielle Zeit im Jahr, die uns mehr abverlangt als dies ist die Fastenzeit.

Ausgangspunkt und Vorbild für die vorösterliche Fastenzeit ist Jesus. Er fastete 40 Tage lang in der Wüste und wurde dann vom Teufel versucht. Dieser schlug Jesus vor Steine in Brot zu verwandeln, anschließend stellte er ihn auf das Dach des Tempels und sagte: „Stürz dich hinunter, denn deine Engel werden dich tragen.“. Zu guter letzt bot der Teufel ihm die Herrschaft über alle Reiche der Welt an. Jesus stellte sich den Versuchungen und bestand. Eine echte Auseinandersetzung mit den dunklen Seiten unseres Lebens gelingt nur, wenn wir ehrlich und lange genug in uns hineinhorchen. Vielleicht können wir diese 40 Tage nützen, unser grundlegendes Verhältnis zu Alkohol, Konsum, Geld, unseren Gewohnheiten u.v.m. zu überdenken. Die Zahl 40 kommt in der Bibel sehr häufig vor - immer in Verbindung mit sehr wichtigen Ereignissen und Aussagen für die Menschen bzw. für die Beziehung des Menschen zu Gott.

- ❖ 40 Tage und Nächte dauerte die Sintflut, die das Böse vernichtete und einen neuen Anfang möglich machte.
Ein neuer guter Start wird erst möglich, wenn Altlasten sorgfältig bereinigt sind.
- ❖ 40 Tage verbrachte Moses auf dem Berg Sinai, bevor er die zehn Gebote empfing.
Es dauert einige Zeit bis wir fähig werden Gott zu hören und Menschen wort durch Gotteswort zu ersetzen.
- ❖ 40 Tage und Nächte wanderte der Prophet Elija zum Gottesberg Horeb. Dort begegnete ihm Gott. Nach Sturm, Erdbeben und Feuer, in denen der Herr nicht war, kam ein sanftes Säuseln, aus dem er Gottes Stimme vernahm.
Die Stille ist der Ort an dem Lebensentscheidungen gefällt werden.
- ❖ 40 Tage gab Jona der Stadt Ninive Zeit zur Buße.
Umkehr geschieht nicht von einem Tag auf den anderen. Die Entwicklung unserer guten Seiten braucht Zeit.

40 Tage: Gewinne einen neuen Start durch den Verzicht auf alte Gewohnheiten, lerne über dich, entwickle dich. Vielleicht ist die Fastenzeit ja auch für dich die richtige Zeit um einmal ganz auf Alkohol zu verzichten. Es wird nicht leicht, aber es wird sich lohnen! Vor allem bist du aber nie allein. Nicht nur, dass hunderte andere junge Menschen in der Fastenzeit mit dir den Verzicht leben und sich besser kennenlernen, Gott wird bei und mit dir sein!

Um dich und dein Ziel während der Fastenzeit zu unterstützen bietet die Katholische Jugend sogenannte Fastencards an. Für jeden Tag den du erfolgreich geschafft hast, darfst du ein Kreuz auf deine Fastencard machen. So hast du dein persönliches Erfolgsbarometer immer vor Augen. Am Ende der Fastenzeit kannst du uns deine Fastencard mit einigen persönlichen Eindrücken zurückschicken.

Tip: Gemeinsam ist es leichter! Ermutige Freunde und Bekannte gemeinsam (jeder seinem Ziel folgend) die Fastenzeit zu begehen. Eine Email genügt und wir schicken dir gerne einige Fastencards zu.

Trau dich, denn es lohnt sich!



Schnapsidee

Jugend und Alkohol

9. Ideen für den Gottesdienst

Einstimmung: einer der Texte zum Nachdenken

Einführung: 300.000 Menschen in unserem Land sind alkoholabhängig und weitere 500.000 Menschen sind akut gefährdet. Jeder von uns kennt jemanden der/die alkoholkrank ist. Es ist eine dunkle Spirale die diese Frauen und Männer aller Altersgruppen und aller Schichten, sowie der Familien und FreundInnen mit sich in die Tiefe reißt.

Kyrie: Gott, nimm mich mit
Wenn ich traurig bin, frage und zweifle,
nimm mich mit in deiner Liebe.
Wenn ich glaube besser zu sein als die anderen,
nimm mich mit in deiner Liebe.
Wenn ein Bruder, eine Schwester mein Ohr braucht,
nimm mich mit in deiner Liebe.
Wenn ich jemanden begegne, der in seiner Verzweiflung glaubt Alkohol sei eine Lösung für Probleme,
nimm uns mit in deiner Liebe.
Guter Gott, nimm uns mit.

Lied: „Herr erbarme dich“

Tagesgebet: Guter Gott, du bist nahe denen, die zerbrochen sind und keinen Ausweg sehen.
Höre den Notschrei aller, die in Dunkelheit und Abhängigkeit leben und
schenke ihnen neues Leben. Dies bitten wir durch Christus unseren Herrn.
Amen.

Lesung: Sir 31,22 - 31
Jes 58,3 - 11
Eph 2,15 - 20

Evangelium: Mk. 5,1 - 20

Predigt: Fastenaktion vorstellen; Ziele ausführen; Verbindung zwischen der Geschichte zur Einstimmung und Alkoholproblemen aufzeigen

Fürbitten: Gott, du liebst und Menschen und willst dass wir froh und glücklich sind. Schenke jenen Hoffnung, für die wir jetzt bitten.
Für die Menschen, die Alkoholkrank sind. (Stille)
Für die Menschen, die von Alkoholismus gefährdet sind. (Stille)
Für die Menschen, die Suchkranke betreuen (Stille)
Für die Menschen, die Opfer des Alkohols geworden sind (Stille)
Gott ordne unser Leben. Erwecke uns zu Menschen, die in deinem Namen denen helfen, die dein Licht und deine Freude nötig haben. Das erbitten wir durch Christus, unseren Herren. Amen.

Segensgebet: Geht und tragt Verantwortung für einen christlichen Umgang miteinander.
Geht uns steht ein in Wort und Tat für die Menschen, die verurteilt werden.
Geht und nehmt euch die Zeit, für die Menschen die euch brauchen.
Geht und begegnet dem einen Gott, wenn Menschen auf euch zugehen.
Geht denn der Segen Gottes, des Sohnes und des hl. Geistes ist mit euch.

Schnapsidee

Jugend und Alkohol

10. Jeden Tag gibt es einen guten Grund, an der Aktion Trocken 2004 teilzunehmen:

40 gute Gründe. Ich mache mit, weil...

1. ...ich neugierig bin, ob mir der Verzicht schwer fällt
2. ...ich danach die kleinen Freuden eines guten Glases Wein wieder richtig schätze
3. ...ich sehe, ob ich auf den Alkohol verzichten kann
4. ...ich am Abend ohne Alkohol nicht so rasch schläfrig werde
5. ...ich ein Vorbild für andere sein möchte
6. ...ich mir beweisen möchte, dass ich auch Dinge erreiche, die mir schwer fallen
7. ...ich ein Zeichen für einen gesunden Umgang mit dem Alkohol in unserer Gesellschaft setzen möchte
8. ...ich meine Willenskraft damit testen kann
9. ...mir die Fastenzeit etwas bedeutet
10. ...danach auch kleine Mengen zum vollen Genuss genügen
11. ...ich ohnehin nicht ständig vor mich hin naschen möchte
12. ...ich mich umso mehr auf Ostern freue, welches alle Gaumenfreuden bereithält
13. ...es Geld spart
14. ...es gute Alternativen zu Alkohol und Süßigkeiten gibt
15. ...ich immer schon einmal mitmachen wollte
16. ...Freunde von mir auch mitmachen
17. ...ich schon seit Jahren mitmache
18. ...es gesund ist
19. ...ich anderen beweisen möchte, dass ich es schaffe
20. ...mir der Gedanke des vorübergehenden Verzichts grundsätzlich gut gefällt
21. ...die Fähigkeiten zu verzichten für mich mit Freiheit zu tun hat
22. ...ich gewettet habe, dass ich mitmache und durchhalte
23. ...mir nach den Feiertagen und dem Fasching eine Pause gut tut
24. ...mir die Aktion taugt
25. ...Familienmitglieder mitmachen
26. ...ich durch das Verzichten etwas über mich lernen kann
27. ...ich einmal wissen möchte, wie andere Leute darauf reagieren
28. ...die Aktion auch gut für die Linie ist
29. ...mich der Verzicht auch auf neue Gedanken bringen kann
30. ...ich finde, dass Genuss und Verzicht einander im Leben die Waage halten sollten
31. ...ich schon einmal gute Erfahrungen mit dem Verzichten gemacht habe
32. ...es Abwechslung ins Leben bringt
33. ...mir diese Fastenübung gut tut
34. ...es eine Herausforderung für mich ist
35. ...es mir ohnehin leicht fällt auf Alkohol zu verzichten
36. ...ich einfach jedes Jahr gern mitmache
37. ...ich eine Konsumpause zwischendurch gut finde
38. ...ich testen möchte, ob ich den Überredungskünsten der anderen widerstehen kann
39. ...mir dieses Selbstexperiment Spaß macht
40. ...ich es noch nicht versucht habe, aber gern neue Erfahrungen sammle.

Dein Leben ist einzigartig...

Dein Leben ist einzigartig, wirf es nicht weg - lebe es!

Dein Leben ist wertvoll

erleben

beleben

Achtung vor dem Leben

natürlich leben

Integration

Selbstverwirklichung

Traume erfüllen

denken

entspannen

Ruhe finden

Berufung

Entstehung beobachten

Schätze finden

Tage genießen

Entwicklung erleben

Selbstoffenbarung

Trauer

Offenheit

Freiheit

fehlerlos ist niemand

Dein Leben ist einzigartig, wirf es nicht weg - lebe es!

Katholische Jugend

Kapitelplatz 6

5020 Salzburg

Tel.: 0662 / 8047-7540

email: kath.jugend.sbg@kirchen.net

homepage: www.kirchen.net/ka/kj

