



Medienpaket – Video

Alkohol – die Volksdroge und ihre Kinder

Dokumentarfilm von Kirsten Esch, BRD 1999; 17 Min. Farbe
Unterrichtsvorschlag (ab 8.Schulstufe) zusammengestellt von Brigitte Fitsch

Zum Inhalt:

Im Film kommen Jugendliche zu Wort. Sie berichten von ihren Erfahrungen mit Alkohol: **Eine Gruppe 14- bis 16-jähriger SchülerInnen** sieht ihren Alkoholkonsum noch nicht als Problem an, aber bei einigen lässt sich die Grenze zur Gefährdung erkennen.

Robert, heute 25 Jahre alt, führt durch den Film. Bereits mit 12 Jahren begann er, Alkohol zu trinken. Besonders deutlich beschreibt Robert die Gründe für seinen massiven Alkoholkonsum: ohne Alkohol war er unsicher und ängstlich – und so wollte er nicht sein. Auch sein Verhältnis zu den Eltern, die Angst vor dem Vater und seine Einsamkeit in der Kindheit spricht er an.

Anhand von Roberts Beispiel wird klar, wie problematisch ein so früher Einstieg in die Sucht ist. Am Anfang des Films steht Robert knapp vor der Entlassung aus einer Suchtklinik. Er freut sich auf sein „Leben ohne Alkohol“. Am Schluss des Films sehen wir wieder Robert – ein Jahr nach der Entlassung. Er ist rückfällig geworden und macht gerade zum wiederholten Mal einen Entzug ...

Daniela kommt aus einem Elternhaus, das geprägt ist von Alkoholismus und Gewalt. Sie folgt ungewollt dem Vorbild der Eltern und wird schon mit 14 Jahren selbst alkoholsüchtig.

Deutlich wird, dass schon Jugendliche Alkohol als Seelentröster verwenden, als Hilfe zum Kommunizieren, um stark und cool zu wirken. Unsicherheiten sollen überspielt werden.

Zwischen den Einblicken in das Leben der betroffenen Jugendlichen kommen immer wieder **Experten** zu Wort, die knappe, prägnante Hintergrundinformation zum Thema Alkohol und Jugendliche geben.

Unterrichtsvorschlag

Das Video „Alkohol- die Volksdroge unserer Kinder“ liefert einerseits Faktenwissen über die Wirkung von Alkohol, andererseits Erfahrungswissen von betroffenen Jugendlichen. Gerade das spricht Jugendliche in der Regel besonders an.

Um eine möglichst gewinnbringende Aufarbeitung des Videos zu gewährleisten, empfiehlt sich zumindest ein kurzer inhaltlicher „Vorspann“, der zum Thema hinführt.

Oft sind die Bilder, die wir von Menschen mit Alkoholproblemen haben, von einem Vorurteil geprägt. Abhängige Menschen werden meist ganz unterschiedlich zu sich selbst gesehen. Kaum jemand kann sich vorstellen, selbst Alkoholiker zu werden.

ARBEITSAUFTRAG

1. Teil:

Beschreibe **ganz spontan** und kurz (auf einem Blatt), wie du dir einen Alkoholiker vorstellst: Alter, Geschlecht, Aussehen, Familie, Freundeskreis, Gründe für's Trinken..

2. Teil:

Nach dem Video: Streiche jene Zuordnungen aus deiner Beschreibung, die nicht auf die beiden Protagonisten im Film zutreffen.

Plenum:

Welche Vorurteile haben sich nicht bestätigt? Wann wird Alkoholkonsum zum Problem?

Ziel: Vorgefasste Bilder im Kopf und mögliche Risikofaktoren bewusst machen
(„So jemanden wie mich kann das nicht treffen!“)

Alkohol und Selbstbewusstsein:

Alkohol zu vertragen halten viele für eine besondere Fähigkeit. Über Männer heißt es „Den haut nichts um!“, über Frauen: „Die trinkt selbst Männer unter den Tisch!“

Alkohol trinken, Rauchen, Drogen nehmen bedeutet für viele: Sich frei fühlen, tun was man will, sich etwas herausnehmen, sich interessanter, erfahrener, selbstsicherer wirken, mit einem Wort: sich erwachsen fühlen.

Diese Einstellung kann ganz schön Druck machen. Wenn dazu in der Clique die Stimmung so ist, dass Andersdenkende als Kids, Langweiler oder Weicheier gelten, bleibt wenig Spielraum. Natürlich kann man Nein sagen. Aber wie oft tut man das wirklich?

ÜBUNG: „Gasse der Verführung“

Die SchülerInnen einer Klasse stellen sich im Abstand von ca. 1,5 Meter mit Blick zueinander auf (Gasse). Alle stellen sich eine Situation vor, in der Alkohol angeboten wird. Ein/e Freiwillige/r geht ganz langsam durch die Gasse, alle anderen flüstern ihr/ihm der Reihe nach Gründe zu, warum gerade sie/er jetzt Alkohol trinken sollte. Ziel: Die Jugendlichen erleben, für welche „Argumente“ sie besonders anfällig sind.

Alkohol und Aggression

Wenn der Frust groß genug ist, wird manch einer grob und schlägt zu. Sehr oft ist dabei Alkohol im Spiel, denn Alkohol enthemmt. Wer trinkt, verliert schnell die Kontrolle und nimmt den anderen nicht mehr wahr. Bei mehr als einem Drittel aller schweren Gewalttaten wie etwa schweren Körperverletzungen oder Vergewaltigungen ist der Täter alkoholisiert.

Alkohol wirkt dabei zweiphasig:

1. Sofort spürbar wird die angenehme Wirkung, sie ist aber von kurzer Dauer. Man fühlt sich lockerer, enthemmt, gestärkt, gut drauf. Wenn die Clique in dieser Phase auf Aktion und Provokation aus ist, geht so mancher mit. Man kann schlecht Nein sagen und tut auch Dinge, die einem hinterher vielleicht leid tun.
2. Später kommt eine unangenehme Wirkung hinzu. Sie setzt ein, wenn der Alkoholspiegel im Blut sinkt und giftiges Acetaldehyd entsteht. In dieser Phase ist man unlustig, ein bisschen down und man kann Frust schlechter ertragen. Auf Kleinigkeiten reagiert man mit Gereiztheit und Wut, und wenn man auf dem falschen Fuß erwischt wird ...

Alkohol und Gehirn

Alkohol ist ein Zellgift und wirkt im Gehirn. Bei einem Rausch sterben Tausende Gehirnzellen ab. Alkoholiker haben deshalb oft Gedächtnisstörungen.

Aber schon ab 0,3 Promille verschlechtert sich die Aufmerksamkeit, verlängert sich die Reaktionszeit, lassen sich Entfernungen nicht mehr richtig einschätzen, verändert sich die Gleichgewichtsreaktion („torkeln“). Besonders verhängnisvoll wirken sich diese Beeinträchtigungen beim Lenken eines Fahrzeugs oder beim Hantieren mit Maschinen aus (hohes Unfallrisiko!).

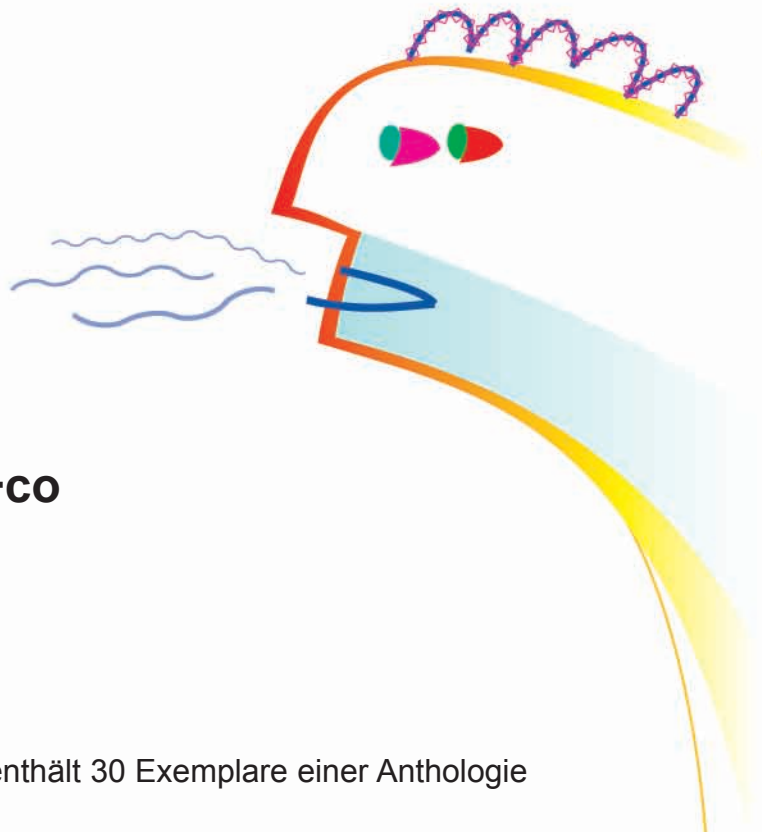
ÜBUNG: „Tunnelblick“

Trägt man eine Taucherbrille, lässt sich das eingeschränkte Gesichtsfeld (und als Folge daraus die längere Reaktionszeit) simulieren.

Ein/e Freiwillige/r mit Taucherbrille geht von der Tafel zur gegenüberliegenden Seite der Klasse. Ein „Fußgänger“ tritt von der Seite in ihr/sein Gesichtsfeld. Wann wird dieser mit „Tunnelblick“/ ohne Taucherbrille registriert (Markierung am Boden)?

Selbsttest Alkohol (siehe Beiblatt für SchülerInnen)

Auch wenn das Jugendschutzgesetz Alkoholkonsum erst ab dem 16. Lebensjahr vorsieht, macht ein Großteil der SchülerInnen bereits vorher Erfahrungen mit Alkohol. Ähnlich wie im Video finden selbst regelmäßige KonsumentInnen das nicht problematisch. In Klassen, in denen das der Fall ist, bietet sich die Arbeit mit dem Beiblatt an, das Alkoholkonsum nicht grundsätzlich „verteufelt“, sondern auf sachlicher Ebene einige wenige Regeln für den schadensbegrenzenden Umgang mit dem Genussmittel Alkohol aufzeigt.



Weitere Angebote von kontakt+co zum Thema Alkohol:

Über das Medienzentrum zu entleihen:

Medienpaket „Hinter Gläsern“

Das Bücherpaket (geeignet ab der 8. Schulstufe) enthält 30 Exemplare einer Anthologie zum Thema Alkohol (inkl. Unterrichtsvorschlag).

Medienpaket „Hau ab, du Flasche“

Dieses Bücherpaket (geeignet ab der 7. Schulstufe) ist bestückt mit 30 Exemplaren eines Jugendbuches, das die Alkohol-Geschichte eines Burschen erzählt (inkl. Unterrichtsvorschlag).

Über kontakt+co zu beziehen:

tools4schools - „Alkohol“

Enthält vier Unterrichtsvorschläge zum Thema (ab der 8. Schulstufe einsetzbar), die sich unabhängig voneinander oder ergänzend einsetzen lassen (Vorschlag für den Stundenablauf, Kopiervorlagen für Folien und Schülerarbeitsblätter).

Die vier Unterrichtseinheiten beziehen sich auf:

- Der Mensch und der Alkohol
- Die Klasse zum Thema Alkohol
- Alltagserfahrungen und sozialer Druck
- Berausende Erfahrungen

Diese Unterlagen sind auch downloadbar: <http://www.kontaktco.at/tools4schools/>

SansiBar - die Bar zum Ausleihen

Gerade bei Schulfesten kann demonstriert werden, dass es eine genussvolle Alternative zu alkoholischen Getränken gibt. „Die SansiBar“ ist inklusive Mixutensilien, Gläsern und Vorschlägen für die Herstellung von alkoholfreien Getränken gegen einen Unkostenbeitrag entleihbar. <http://www.kontaktco.at/sansibar/>

Infolyer für Jugendliche „Alkohol“ und „Mein Vater/Meine Mutter trinkt ...“

können in Klassenstärke kostenlos (exkl. Porto) bestellt werden (Schulstempel).

Ausführliche Fachliteratur steht in unserer öffentlich zugänglichen Bibliothek zum Entleihen bereit: <http://www.kontaktco.at/bibliothek/>

Beilage 1

Was kannst DU vertragen? („Alko-Test“)

Wer viel Alkohol verträgt, ist gefährdet. Denn er/sie hat seinen/ihren Körper erfolgreich auf Alkohol abgerichtet. Der Körper ist geduldig und macht lange mit. Die Rache kommt später.

Mit folgenden Fragen kannst du testen, wo DU in Sachen Alkohol stehst:

	JA	NEIN
Bist du in einer Clique, in der viel getrunken wird?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hast du manchmal ein schlechtes Gewissen wegen deines Trinkens?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hast du schon einmal versucht, weniger zu trinken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fühlst du dich sicherer/selbstbewusster, wenn du Alkohol getrunken hast?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hast du öfter Schlafstörungen/Alpträume?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hattest du nach starkem Trinken schon Gedächtnislücken („Filmriss“)?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nimmst du manchmal Alkohol mit anderen Drogen zusammen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat dir schon einmal jemand Vorwürfe wegen deines Trinkens gemacht?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Leitest du weniger oder lernst du schlechter, seit du trinkst?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verschläfst du manchmal, weil du getrunken hast?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hast du unter Alkoholeinfluss schon Dinge getan, die dir später Leid taten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Trinkst du manchmal Alkohol, wenn du allein bist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hast du einen Alkoholvorrat?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Geht es dir an Tagen ohne Alkohol gleich gut wie an Tagen mit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Fühlst du dich ohne Alkohol unruhig und gespannt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hast du nach ein, zwei Gläsern das Verlangen weiterzutrinken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hast du wegen deines Alkoholkonsums schon Ärger in der Schule gehabt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Fülle den Test dir selbst gegenüber offen und ehrlich aus!

Auch wenn du nur wenige Fragen mit Ja beantwortest, ist das ein Hinweis auf eine mögliche Alkoholgefährdung. Die letzten drei Fragen zählen vierfach!

(Quelle: Aktionsplan Alkohol Schleswig-Holstein)

Wenn du ein ungutes Gefühl bezogen auf dein Trinken hast, wende dich an jemanden, der etwas davon versteht, zum Beispiel die MitarbeiterInnen von BIN (Beratungsstellen in allen Bezirken; Zentrale 05223/53636-25)

Beilage 2

Abhängig von Alkohol – kein Thema für dich?

Ein Großteil der Menschen, die Alkohol konsumieren, kann in der Regel gut damit umgehen. Jede/r zehnte allerdings hat riskante Konsumgewohnheiten, 300.000 Menschen in Österreich sind alkoholabhängig.

Früher dachte man, Alkoholismus entstehe aus einer Willensschwäche und sei erblich. Man hielt AlkoholikerInnen für asozial, charakterschwach und verwahrlost. Heute weiß man: Alkoholismus ist eine Krankheit. Jede die/Jeder der trinkt, kann abhängig werden.

Alkoholabhängig sein bedeutet:

- häufig an Alkohol denken,
- den Alkohol brauchen,
- Entzugserscheinungen bekommen, wenn man nicht trinkt,
- nicht mehr steuern können, wie viel man trinkt.

Die Alkoholabhängigkeit führt zu vielen seelischen und körperlichen Schäden und verläuft tödlich, wenn man nichts dagegen tut. Das dauert bei Erwachsenen meist mehrere Jahre, Jugendliche können aber binnen weniger Monate alkoholabhängig werden.

Niemand wird mit Absicht alkoholkrank. Du trinkst zunächst Alkohol,
weil es Spaß macht,

weil es dazugehört,

weil du dich dann besser fühlst.

Du gewöhnst dich daran.

Vielleicht zu sehr.

Alkohol schleicht sich ins Leben ein.

In immer mehr Situationen.

Bis der Alkohol aus dem Alltag nicht mehr wegzudenken ist.

Bis das Leben ohne Alkohol nicht mehr zu schaffen ist.

Kannst du Nein sagen? Wie oft tust du es wirklich?