

Postenpass

	Posten	Gemacht
1.	Gesellschaftliche Aspekte – Prost Welche Rolle spielt Alkohol in unserer Gesellschaft?	
2.	Gründe für den Konsum Welches sind die Hauptgründe für den Konsum? Welches sind gute Argumente, um deinen Freunden klarzumachen, dass du lieber keinen Alkohol trinken willst?	
3.	Wirkungen und Risiken Welche Wirkung erschreckt dich am meisten?	
4.	Macht Alkohol süchtig? Welches sind die typischen Merkmale einer Abhängigkeit?	
5.	Gruppendruck Welches sind deine Erfahrungen mit Gruppendruck? Welche Möglichkeiten siehst du, sich nicht dem Gruppendruck beugen zu müssen?	

	Posten	Gemacht
6.	Peinlichkeiten Welche Situation wäre dir am peinlichsten? In welche peinliche Situation möchtest du nie geraten?	
7.	Gründe, keinen Alkohol zu trinken Schreibe die drei für dich wichtigsten Gründe auf, (in einer bestimmten Situation) keinen Alkohol zu trinken.	
8.	„Aschenflug“ – Liedtextanalyse Was löst das Lied bei dir aus? Was denkst du über Alkohol?	
9.	Alkohol und Sport Welches sind die Folgen von Alkohol im Sport?	
10.	Alkohol im Strassenverkehr Welches sind die wichtigsten Gesetze betreffend Alkohol im Strassenverkehr?	

POSTEN 1

Gesellschaftliche Aspekte

Überlegt euch, bei welchen Gelegenheiten in unserer Gesellschaft Alkohol getrunken wird. Schreibt in Stichworten auf, was euch einfällt.

Lest nun den folgenden Text und diskutiert darüber, welche eigenen Erfahrungen und Beobachtungen ihr selbst in diesem Zusammenhang gemacht habt.

Prost

Bei deiner Geburt – sagt die Verwandtschaft Prost

Dann die Taufe – Prost

Papas Geburtstag – Prost

Hochzeitstag – Prost

Und du säufst schon lange mit

Weil man als Mann ja kein Schlappschwanz ist

Als Frau „seinen Mann stehen“ muss – Prost

Verlobung – Prost

Entlobung – doppelt Prost

Heirat – Prost

Erstes Kind – Prost

Beim Kegeln „alle Neune“ – Prost

Die Wette um die Kiste Bier – Prost

Ehekrach – Prost

Scheidung – Prost

Lohnzulage – Prost

Betriebsausflug – Prost

Sechzigster Geburtstag – Prost (wenn's noch geht)

Wenn du stirbst, sagen die anderen nach der Beerdigung – Prost

Quelle

www.vivid.at/infopool_alkohol/data/prost.pdf. – 12.11.2014

POSTEN 2

Gründe für den Konsum

Lest gemeinsam die Kurzgeschichten durch und besprecht, welches die Gründe sind, weshalb diese drei Jugendlichen Alkohol trinken.

Die 15-jährige Steffi trifft sich mit ihren Freundinnen zum Feiern. Sie will eigentlich nichts trinken, aber die anderen überreden sie und am Ende hat sie so viel getrunken, dass sie über den Tisch kotzt.

Der 14-jährige Francesco hat Stress mit mehreren Lehrern. Seine Noten sind schlechter geworden. Deswegen hat er auch mit den Eltern fast täglich Streit. Jedes Wochenende und manchmal auch unter der Woche trifft er sich mit seinen Kollegen auf dem Spielplatz und trinkt mehrere Flaschen Bier. Das hilft ihm, sich von den Problemen abzulenken.

Die 15-jährigen Kollegen Mirka und Mario treffen sich mit ihrer Clique vor einer Party bei Mario zuhause. Dort trinken sie jeweils ein paar Alcopops, bevor sie ausgehen. Schliesslich ist es dann viel lustiger, wenn man bereits etwas angeheitert zur Party kommt. Dort trinken sie fleissig weiter und haben immer eine volle Flasche in der Hand, damit die gute Stimmung bleibt.

POSTEN 3

Wirkungen und Risiken

Lest das Informationsblatt „Akute Wirkung von Alkohol“ gemeinsam durch.

- Versteht ihr die Beschreibungen? Erklärt es euch gegenseitig, wenn jemand etwas nicht versteht, oder fragt eure Lehrperson.
- Welche der genannten Wirkungen erschreckt euch am meisten?
- Erklärt den anderen, weshalb.

POSTEN 3 – Wirkungen und Risiken – Informationen

AKUTE WIRKUNG VON ALKOHOL

0,2 bis 1,0‰  +  → 0,37‰  +  → 0,31‰  +  +  → 0,73‰  +  +  → 0,63‰  +  +  +  → 0,9‰  +  +  +  +  → 0,94‰	– Wohlstimmung – Enthemmtes und gelöstes Gefühl – Verminderung von Hör- und Sehvermögen – Aufmerksamkeit und Konzentration lassen nach – Verzögerte Reaktionsfähigkeit – Gleichgewichts- / Koordinationsstörungen – Selbstüberschätzung, verminderte Urteilsfähigkeit und grössere Risikobereitschaft – Starker Rededrang – Konzentrationsprobleme nehmen zu – Rücksichtslosigkeit – Wahrnehmung von Gegenständen (doppeltes Sehen) und verengtes Blickfeld (Tunnelblick)
1,0 - 2,0 ‰ Rauschstadium  +  +  +  → 1,1‰  +  +  +  +  → 1,26‰	– Reaktionsfähigkeit erheblich gestört – Starke Gleichgewichtsstörungen – Verwirrtheit – Sprechstörungen – Orientierungsschwierigkeiten – Stimmungsschwankungen – Schläfrigkeit – Übelkeit, Erbrechen
2,0 - 3,0 ‰ Betäubungsstadium  +  +  +  +  +  → 2,2‰  +  +  +  +  +  +  → 1,89‰	– Kaum Reaktionsvermögen – Ausgeprägte Gleichgewichts- und Konzentrationsstörungen – Muskeler schlaffung – Gedächtnis- / Bewusstseinsstörungen – Verwirrtheit
3,0 - 5,0 ‰ Lähmungsstadium  +  +  +  +  +  +  +  +  +  - → 3,67‰  +  +  +  +  +  +  +  +  +  - → 3,14‰	– Gedächtnisverlust – Unkontrollierte Ausscheidungen – Bewusstlosigkeit, Koma – Schwache Atmung bis Atemstillstand – Unterkühlungen – Lähmungen

Beispiele:  Frau, ca. 60 kg, 1,65 m /  Mann, ca. 60 kg, 1,65 m  = 3,3 dl Bier innert kurzer Zeit

Quellen

www.promillerechner.net – 12.11.2014

www.suchtschweiz.ch/infos-und-fakten/alkohol/folgen/akute-wirkung/ – 12.11.2014

POSTEN 4

Macht Alkohol süchtig?

Alkohol kann abhängig machen. Aber nicht nur von Alkohol kann man süchtig werden! Es gibt noch diverse andere Substanzen (Zigaretten/Nikotin, Energydrinks/Kaffee/Koffein, Medikamente, Cannabis usw.), von welchen Menschen abhängig werden können. Man kann nicht nur von Substanzen, sondern auch nach Tätigkeiten süchtig werden. Beispiele dafür sind das Surfen im Internet oder Gamen.

Merkmale von Abhängigkeit

Ich bin abhängig, wenn

- ... es nicht mehr ohne geht,
- ... ich immer wieder davon haben muss,
- ... ich die Kontrolle über meinen Konsum verliere,
- ... ich immer mehr brauche, um dieselbe Wirkung zu erzielen,
- ... ich meine Freunde, meine Hobbys und mich immer mehr vernachlässige,
- ... ich meinen Konsum verheimliche oder abstreite.

Oft sind die Grenzen vom Genuss zur Sucht fließend. Wann spricht man eigentlich davon, dass jemand süchtig oder abhängig ist?

Es gibt jedoch Hinweise, die auf eine Sucht hindeuten. Was für Hinweise sind das?

Quelle

www.tschau.ch/wohlfuehlen_gesundheit/sucht/ – 12.11.2014

POSTEN 5

Gruppendruck

Stell dir folgende Situation vor:

Am Wochenende gehst du gerne mit deinen Freund*innen in den Ausgang. Doch seit einer Weile stimmt da etwas nicht mehr. Die anderen trinken jeweils Alkohol, du jedoch nicht. Du fühlst dich immer weniger willkommen in der Gruppe. Heute triffst du dich wie fast jeden Samstag wieder mit deinen Freund*innen in eurer Lieblings Bar. Als Severin zu euch stösst, bestellt er gleich eine Runde Bier für alle. Du lehnt ab, das ist (heute) nichts für dich. Mischa schaut zu dir und sagt laut: „Was bist denn du für ein Weichei! Tu nicht so brav, von einem Bier ist noch niemand gestorben. Versaust uns noch allen die Stimmung!“

In jeder Gruppe gibt es unausgesprochene Spielregeln und Erwartungen.

- Kennst du Beispiele für solche ungeschriebenen, aber dennoch geltenden Regeln in Gruppen?
- Aus welchen Gründen passen sich Personen den Erwartungen einer Gruppe an?
- Warst du auch schon einmal in einer Situation, in der es dir schwerfiel, deine gegenteilige Meinung in einer Gruppe zu äussern?
- Wann passt du dich den Wünschen einer Gruppe an?
- In welchen Gruppen kannst du offen deine Meinung äussern?
- Wie könntest du auf Mischa reagieren, wenn du keinen Alkohol trinken möchtest?

POSTEN 6

Peinlichkeiten

Schau dir die Karten an.

- Was zeigen die Bilder?
- Hast du auch schon Situationen erlebt, in denen die Wirkung von Alkohol für die betroffene Person peinlich war?

Diskutiert darüber, wie ihr euch in dieser Situation gefühlt habt und was ihr getan habt.

4 Fotokarten

POSTEN 7

Gründe, keinen Alkohol zu trinken

Es gibt Leute, die trinken überhaupt keinen Alkohol. Dafür gibt es unterschiedliche Gründe. Diskutiert zusammen und notiert Euch Eure Ergebnisse. Findet Ihr mehr als fünf verschiedene Gründe?

- Was kennt ihr für Gründe, keinen Alkohol zu trinken?
- Gibt es spezielle Situationen, in denen es besser ist, auf Alkohol zu verzichten?

POSTEN 8

„Aschenflug“ – Liedtextanalyse

Hört das Lied und lest dazu den Text. Diskutiert im Anschluss darüber:

- Was will der Text aussagen?
- Wo im Lied wird Alkohol/Rausch angesprochen?

POSTEN 8 – Aschenflug (von Adel Tawil feat. Sido und Prinz Pi) – Liedtext

Ey Kumpel, noch beim letzten Mal, da war in deinen Augen Glanz
Doch – nach all den Nächten da, seh'n sie aus wie ausgestanzt
Fast dein halbes Leben lang, sitzt du nur an Theken dran
Feierst deine Nächte durch mit allem, was man kriegen kann
Wohnst in deinem Niemandsland, immer schon, in letzter Zeit
Lässt du keinen rein, bleibst daheim, extrabreit
Hältst dich an jedem Glas fest wie an einem Ast
Ich hab nur eine Angst: Dass du keine hast

Ist mir egal, ich weiss am besten, was mich glücklich macht
Lückenhaft – ich verlier' ein Stück jede verrückte Nacht
Doch – alles gut, sieh mich an, ich nehm', was ich kriegen kann
Ich fang zu fliegen an und die Fantasie geht an, Realität geht aus
Und das was gescheh'n ist auch
Vielleicht tut es mir nicht gut, aber ich nehm's in Kauf
Ich leb mich aus, bis mir mein Körper sagt, ich hab genug
Da ist mal wieder Blut in meinem Taschentuch

Du bist auf deinem Aschenflug – Hinter dir brennt alles nieder
Du bist auf deinem Aschenflug – Hinter dir brennt alles ab
Du weisst, du kriegst nie genug – So lange, bis niemand mehr da ist
Du bist auf deinem Aschenflug – Bis zum allerletzten Tag
An dem keiner mehr nach dir fragt

Beeil' dich mal, bisschen weiter, dann ist vorbei Digga
(Nein, Digga, hau ma'ab, mich interessiert der Scheiss'nich'ma)
(Komm wir geh'n, der Club ist lahm)
Ey, guck dich an, du kannst doch schon nicht mehr grade gucken, Mann
Lass mal bisschen runterkommen
(Ach i-wo, weiter geht's, der Postmann bringt noch ein Paket)
Hauptsache, dass sich dein Kopfkarsussell weiter dreht
Ehrlich ma, jeder hier sieht, dass es dir scheisse geht
(Ich hab all das, wovon diese Rockstars reden, live erlebt, kein Problem),
doch, Alter, dein Problem ist mein Problem
Hör ma auf so freizudreh'n, hör auf, all den Scheiss zu nehmen
(Egal, Mann, ich mach weiter, bis mein Körper sagt: Ich hab genug)
Bald ist der Affe tot, Klappe zu

Du bist auf deinem Aschenflug – Hinter dir brennt alles nieder
Du bist auf deinem Aschenflug – Hinter dir brennt alles ab
Du weisst du kriegst nie genug – So lange, bis niemand mehr da ist
Du bist auf deinem Aschenflug – Bis zum allerletzten Tag
An dem keiner mehr nach dir fragt

Du brennst, so hell – Und du brennst immer heller
Du fällst so schnell – Und du fällst immer schneller
Du bist auf deinem Aschenflug – Hinter dir brennt alles nieder
Du bist auf deinem Aschenflug – Hinter dir brennt alles ab
Du weisst du kriegst nie genug – So lange, bis niemand mehr da ist
Du bist auf deinem Aschenflug – Bis zum allerletzten Tag
An dem keiner mehr nach dir fragt

Quelle

rap.genius.com/2389967/Adel-tawil-aschenflug/ – 14.11.2014

POSTEN 9

Alkohol und Sport

Lest gemeinsam das Fallbeispiel durch.

Diskutiert anschliessend zu zweit:

- Was würdest du an Lucas Stelle tun?
- Was würdest du Luca raten?

Fallbeispiel

Der 17-jährige Luca geht regelmässig mit seinen Freunden zweimal in der Woche ins Kraft- und Fitnesstraining. Er macht das, weil es ihm gut tut und er seine Muskeln aufbauen möchte. Nach dem Training gehen sie meistens noch in das nahegelegene Restaurant und lassen da den Abend gemütlich ausklingen, meist bei einer Stange Bier. Luca hat sich schon oft gefragt, ob das Bier für seinen Trainingseffekt überhaupt von Vorteil ist oder er vielleicht doch lieber nach dem Training eine Cola trinken soll.

POSTEN 10

Alkohol im Strassenverkehr

Lest den Text auf diesem Blatt und versucht anschliessend, die Fragen auf dem Arbeitsblatt „SCHÄTZEN – RATEN – WISSEN“ zu beantworten.

Gesetzliche Grundlagen

ALKOHOL IM STRASSENVERKEHR UND IN DER SCHIFFFAHRT

„Wer in der Schweiz mit einem Blutalkoholwert von über 0,5 Promille ein Motorfahrzeug (Auto, Töff, Roller, Velo etc.) fährt oder ein Sport- oder Freizeitschiff (wie Ruderboot, Pedalo etc.) lenkt, muss mit rechtlichen Folgen rechnen.

Wer gegen die Strassenverkehrs- oder Schifffahrtsgesetzgebung verstösst, muss mit folgenden Verfahren rechnen. Prinzipiell sind sie unabhängig voneinander:

- Strafverfahren (Sanktionen: Busse, Geld-/Freiheitsstrafe)
- Administrativmassnahmeverfahren (Massnahmen: Verwarnung, Ausweisentzug etc.)

[Seit] dem 1. Januar 2014 dürfen Berufsschauffeuere, Neulenkende, Fahrschüler und -schülerinnen, Fahrlehrer und -Lehrerinnen sowie Begleitpersonen von Lernfahrten nicht unter Alkoholeinfluss (Nulltoleranz > 0,10 Promille) stehen.

Zudem [ist seit] 2014 ab 1,6 Promille eine Fahreignungsabklärung obligatorisch: Wer mit 1,6 Promille oder mehr erwischt wird, soll für mehrere Monate den Führerausweis verlieren und muss sich in jedem Fall einer verkehrsmedizinischen Untersuchung unterziehen.“

Quelle

www.ch.ch/de/alkohol-im-strassenverkehr-und-in-der-schifffahrt – 12.11.2014

POSTEN 10 – Alkohol im Strassenverkehr

SCHÄTZEN – RATEN – WISSEN

1. Ab wie viel Promille wird die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigt?

2. Ein Velofahrer mit 0,72 Promille wird von der Polizei angehalten. Was passiert?

3. Ab wie vielen Drinks oder Stangen spricht man von Rauschtrinken?

4. Du gehst um 24.00 Uhr mit 2 Promille ins Bett. Wann bist du wieder nüchtern?

5. Wie viele Personen müssen jährlich in der Schweiz wegen Angetrunkenheit verzeigt werden?

6. Kann man mit Kaffee, Fruchtsäften, Essen oder Medikamenten den Promillewert senken?

7. Für wen gilt seit 1.1.2014 Nulltoleranz im Strassenverkehr?
