



# UMGANG MIT ALKOHOL AUF JUGENDFREIZEITEN

## BROSCHÜRE FÜR DIE JULEICA-AUSBILDUNG

Liebe alle,

wir sind der größte, selbstorganisierte Jugendverband im ländlichen Raum. Deutschlandweit engagieren sich im Bund der Deutschen Landjugend e.V. (BDL) Jugendliche für Lebens- sowie Bleibeperspektiven Gleichaltriger auf dem Land. Sie setzen sich für vielfältige Freizeitgestaltungs- und Kulturangebote vor Ort ein. Dabei orientieren sie sich an den Interessen und Bedürfnissen junger Menschen. Gruppenarbeit, Projekte, offene Angebote, Wettbewerbe, Regionalentwicklung im Dorf, Ferienfreizeiten gehören dazu, aber auch Landjugendfeten und jede Menge Spaß.

Neben vielen wichtigen Einflüssen, Chancen und Gefahren beim Aufwachsen spielt der Umgang mit Alkohol zwar keine zentrale Rolle, ist aber auch nicht zu vernachlässigen. Gerade der Erstkontakt beim Ankommen in gesellschaftlichen Milieus prägt den späteren Umgang. Alkoholische Getränke haben in Deutschland einen historisch bedingten Stellenwert. Da erscheint es häufig selbstverständlich, auf Festen, Feiern oder bei Kulturereignissen Alkohol angeboten zu bekommen und zu konsumieren.

Wichtiges pädagogisches Ziel ist, dass junge Menschen ihre Wahlfreiheit bzgl. des Konsums von Alkohol kennen und bei Veranstaltungen der Jugendarbeit eine klare Struktur und klare Vorgaben hinsichtlich des Konsums und des Angebots von Alkohol gesetzt werden. Feiern und Erfahrungen machen, sind eine Lebensspur junger Menschen. Das gehört zum Erwachsenwerden. Auch wenn aktuelle Untersuchungen zeigen, dass Jugendliche beim ersten Konsum älter und allgemein verantwortungsvoller im Umgang mit Alkohol werden, sehen wir es als unabdingbar, den Umgang mit Alkohol zu thematisieren und vor allem den Unterschied zwischen maßvollem Alkoholgenuss und Missbrauch klar zu machen.

Für mich als Winzerin ist dieser Unterschied elementar, habe ich doch nahezu jeden Tag mit Wein und dessen Herstellung zu tun. Wir können präventiv einen unterstützenden, geschützten Rahmen schaffen und gemeinsam Leitplanken setzen. Dazu zählt auch diese Schulungsbroschüre, mit der wir nicht verhindern, sondern begleiten wollen. Sie gibt sowohl Hintergrundinformationen als auch Methoden und Konzepte zu Präventionsmöglichkeiten an die Hand. Wir wollen euch die Auseinandersetzung im Umgang mit Alkohol erleichtern und mit Blick auf die rechtlichen Rahmenbedingungen die nötige Sicherheit geben.

Wir wünschen euch bei euren Veranstaltungen viel Erfolg und Spaß!

Maike Delp

Stellvertretende BDL-Bundesvorsitzende und Winzerin

<b>01 Hintergrund.....</b>	<b>4</b>
Methode „Gute Party“ .....	7
Methode „Große Überfahrt“ .....	8
Methode „Genuss oder Sucht?“ .....	9
<b>02 Alles, was recht ist .....</b>	<b>10</b>
Methode „Standort“ .....	14
Methode „Szenarien“ .....	15
<b>03 Pädagogischer Ansatz .....</b>	<b>16</b>
Methode „Fragebogen“ .....	18
Rollenspiel „Alkohol auf der Jugendfreizeit – Ja oder Nein?“ .....	20
Methode „Wäscheleine“ .....	21
<b>04 Was tun im Notfall? .....</b>	<b>22</b>
Methode „Notfallplan“ .....	25
<b>05 Weiterführende Literatur, Links und Adressen.....</b>	<b>26</b>
Pädagogische Konzepte und Methoden .....	26
Kinder- und Jugendschutz/Prävention.....	26
Erste Hilfe.....	26
Landesstellen für Suchtfragen .....	27

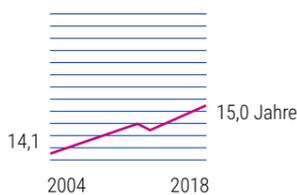
# 01 HINTERGRUND

## ZAHLEN UND FAKTEN

Jugendliche sind heute beim ersten Alkoholkonsum zwar älter als Gleichaltrige vor etwa 15 Jahren. Außerdem wird weniger regelmäßig oder in riskanten Mengen getrunken. Die Zahlen zeigen aber auch: Alkohol ist und bleibt ein sensibles Thema im Umgang mit jungen Menschen – und damit auch für Jugendfreizeiten.

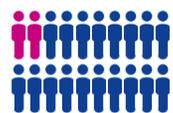
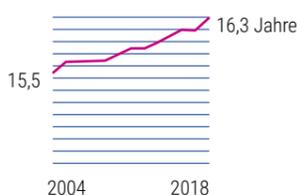
### Alter beim ersten Alkoholkonsum

Beim ersten Alkoholkonsum sind Jugendliche im Durchschnitt 15,0 Jahre alt.

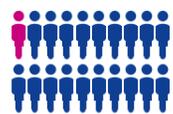


### Alter beim ersten Alkoholrausch

16,3 Jahre alt waren Jugendliche mit Alkoholerauschung bei ihrem ersten Rausch.



8,7 % der 12- bis 17-Jährigen (beinahe jede\*r Zehnte) trinkt regelmäßig, also mindestens einmal pro Woche, Alkohol – **10,6 % der Jungen,**



**6,6 % der Mädchen.**

Orth, B. & Merkel, C. (2022). Der Substanzkonsum Jugendlicher und junger Erwachsener in Deutschland. Ergebnisse des Alkoholsurveys 2021 zu Alkohol, Rauchen, Cannabis und Trends. BZgA-Forschungsbericht. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

## LEBENSWELT VON JUGENDLICHEN

Die Pubertät ist eine der spannendsten Lebensphasen. Sie geht mit großen Veränderungen einher – und mit großen Gefühlen. Jugendliche entdecken ihren Körper neu und machen sich Gedanken über ihren Platz im Leben. Sie beginnen, sich mit vielen Dingen kritisch auseinanderzusetzen und sich eine eigene Meinung zu bilden. Waren Erwachsene eben noch unangefochtene Autoritäten, werden sie nun umso heftiger infrage gestellt. Regeln werden herausgefordert. Doch das bringt auch Verunsicherungen mit sich. Die Anerkennung durch Gleichaltrige wird immer wichtiger.

## ALKOHOL IN DER PUBERTÄT

Grenzerfahrungen gehören zur Pubertät. 57,5 Prozent der 12- bis 17-Jährigen haben bereits einmal Alkohol getrunken – Mädchen ebenso wie Jungen (Quelle: BZgA 2022). Die Beweggründe sind verschieden: Zum einen soll so die Zugehörigkeit zur Erwachsenenwelt signalisiert werden, zum anderen spielt der Wunsch dazuzugehören eine große Rolle, wenn Freund\*innen gemeinsam Alkohol trinken. Zudem wirkt Alkohol anregend und senkt Hemmschwellen. Über Unsicherheiten oder unangenehme Gefühle hilft er scheinbar hinweg. Und genau darin liegt die Gefahr. Jugendliche werden schneller abhängig als Erwachsene. Gleichzeitig sind sie besonders gefährdet, in ihrer körperlichen Entwicklung durch Alkohol- und Drogenmissbrauch zu Schaden zu kommen.

## WIE GELANGT ALKOHOL IN DEN KÖRPER?

Alkoholische Getränke werden vom Mund über den Magen in den Darm geleitet. Ein Teil des Alkohols gelangt bereits über die Mundschleimhaut ins Blut. Überwiegend findet die Aufnahme aber über den Dünndarm statt. Deshalb setzt die volle Wirkung erst nach einiger Zeit ein. Wer lange nichts gegessen hat, spürt den Alkohol schon in etwa nach 15 bis 30 Minuten, wer einen vollen Bauch hat, etwa eine halbe bis eine Stunde später.

Wie hoch die Konzentration von Alkohol im Blut, der Promillewert also, schließlich ist, hängt aber nicht vom Essen ab, sondern in erster Linie von der Menge des getrunkenen Alkohols. Auch das Körpergewicht und der Körperfettanteil spielen eine Rolle. Da Jugendliche noch nicht ausgewachsen und leichter sind als Erwachsene, ist die Alkoholkonzentration auch bei geringen Mengen schnell bedenklich hoch. Mädchen\* und Frauen\* haben zudem biologisch bedingt weniger Wasser und mehr Fett im Körper, was ebenfalls zu einem höheren Promillewert und einer stärkeren Alkoholwirkung führt.

## WIE WIRKT ALKOHOL?

In geringen Mengen wirkt Alkohol auf viele auflockernd und anregend. Aber auch negative Gefühle, Traurigkeit oder Aggressionen, können verstärkt werden. Nicht selten sinkt die Hemmschwelle bis zum Leichtsinns oder zur Peinlichkeit. Da der Alkohol über den Blutkreislauf in den gesamten Körper gelangt, reagieren alle Sinne. Zum Vergleich: Nach zwei kleinen Bierchen (0,33 l) hat ein\*e Erwachsene\*r etwa 0,4 bis 0,5 Promille, nach zwei kleinen Gläsern Sekt ca. 0,3 bis 0,4 Promille.

- 0,2 %** Nachlassen der Konzentration und des Reaktionsvermögens, steigende Risikobereitschaft
- 0,5 %** leichte Koordinationsschwierigkeiten, eingeschränkte Sehbefähigung, abnehmendes Verantwortungsbewusstsein
- 0,8 %** zusätzliche Einschränkung des Reaktions- und Konzentrationsvermögens, eingeengtes Blickfeld, Gleichgewichtsstörungen, Selbstüberschätzung
- 1,0–2,0 %** Orientierungsschwierigkeiten, starke Gleichgewichtsstörungen, Übelkeit, starke Stimmungsschwankungen
- > 2,0 %** Alkoholvergiftung, Erbrechen, Bewusstlosigkeit bis zum Koma, Gefahr von Atemstillstand und Unterkühlung

## WIE WIRD ALKOHOL ABGEBAUT?

Die Leber baut den Großteil des Alkohols ab. Einen zusätzlichen Beitrag leistet die Niere. Der Abbau des Alkohols durch den Körper geschieht mit 0,1 bis 0,15 Promille pro Stunde mit gleichmäßiger Geschwindigkeit. Nach zwei kleinen Bierchen braucht der Körper also ungefähr vier bis fünf Stunden, um wieder vollkommen nüchtern zu sein, nach zwei kleinen Gläsern Sekt etwa drei bis vier Stunden. Auch wenn es sich oft anders anfühlt: Weder Kaffee oder Wasser noch Essen oder frische Luft können diesen Vorgang beschleunigen. Frische Luft steigert das Wohlbefinden und Wasser hilft gegen den Flüssigkeitsverlust durch Alkohol. Die Reaktionsfähigkeit und so zum Beispiel auch die Fahrtüchtigkeit sind dadurch aber nicht schneller wiederhergestellt.

## KÖRPER IM WACHSTUM

Junge Menschen haben ihre körperliche Entwicklung noch nicht abgeschlossen. Der Knochenbau und viele Organe befinden sich im Wachstum. Da die Leber nicht voll ausgeformt ist, baut sie den Alkohol nicht vollständig ab. Alkohol kann das Zellwachstum stören und insbesondere das Erinnerungsvermögen beeinträchtigen. Das Nervensystem gerade von Kindern reagiert sehr empfindlich, sodass Bewusstlosigkeit durchaus schon bei 0,5 Promille Alkohol im Blut auftreten kann. In der Pubertät durchläuft das Gehirn eine Phase intensiver Entwicklung. Umso anfälliger ist es für Schädigungen oder die Entwicklung von Abhängigkeiten. Regelmäßiges Trinken und häufige Rauschzustände bergen enorme Risiken und müssen als Hinweise auf tiefer liegende Probleme ernst genommen werden.

## ALKOHOLMISSBRAUCH ERKENNEN – WARNZEICHEN

- Leistungsabfall in der Schule/Ausbildung
- Verlust von Motivation und Interessen
- mangelnde Gefühlskontrolle: Reizbarkeit, Passivität, Launenhaftigkeit
- Verlust des persönlichen Umfelds, Rückzug von Freunden, Isolation
- Geldprobleme
- nachlassende Konzentration und Merkfähigkeit
- häufiges Kranksein, gesundheitliche Probleme
- Verlust der Kontrolle über das Trinken

## AB WANN SPRICHT MAN VON ABHÄNGIGKEIT?

Treffen **drei dieser Anzeichen** zugleich innerhalb der letzten zwölf Monate zu, ist laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) von einer Abhängigkeit auszugehen:

- starker Wunsch oder Zwang zu konsumieren
- verminderte Kontrollfähigkeit über Beginn, Ende und Menge des Konsums
- körperliche Entzugserscheinungen bei ausbleibendem oder geringerem Konsum
- Gewöhnung, kontinuierliche Erhöhung der benötigten Dosis
- Vernachlässigung anderer Interessen, höherer Zeitaufwand für den Konsum und die Erholung vom Rausch
- anhaltender Konsum trotz bereits erkennbarer schädlicher Folgen

Quelle: <http://www.kmdd.de/infopool-und-hilfe/sucht>

## ALKOHOLMISSBRAUCH ANSPRECHEN

Als Jugendleiter\*innen steht Ihr in engem Kontakt mit den Kindern und Jugendlichen. Ihr genießt Ansehen und Vertrauen und seid in manchen Fragen vielleicht die ersten Ansprechpartner\*innen. Gibt es Anzeichen dafür, dass ein Kind oder ein\*e Jugendliche\*r missbräuchlich Alkohol konsumiert oder sogar eine Abhängigkeit entwickelt, solltet Ihr unbedingt das Gespräch suchen.

Die Reaktion kann positiv sein. Vielleicht ist die betreffende Person dankbar, dass sich jemand für sie interessiert und das Problem erkennt. Es ist aber auch möglich, dass Ihr auf Abwehr und Scham stoßt und das Gespräch abgebrochen wird. Ihr seid nicht alleine verantwortlich. Holt Euch Unterstützung bei anderen Teammitgliedern oder bei Gelegenheit auch bei einer Suchtberatungsstelle. Die im Anhang aufgeführten Landesstellen für Suchtfragen können Euch Adressen regionaler Beratungsstellen nennen.

## 3 GOLDENE GESPRÄCHSREGELN

- 1. Nicht dramatisieren.** Bringt Eure Beweggründe für das Gespräch ruhig und sachlich ein.
- 2. Nachfragen.** Fragt, wie häufig und wie viel die Person trinkt. Fragt nach Rauschereferenzen und nach Gründen. Gibt es Probleme mit Alkohol z. B. auch im Elternhaus?
- 3. Keine Vorwürfe.** Übt keinen Druck aus. Zeigt, dass Ihr besorgt seid und dass Euch am Wohlergehen der Person gelegen ist.

## METHODE „GUTE PARTY“

### ZEIT

ca. eine Stunde

### ZIELGRUPPE

Jugendleiter\*innen in der Aus-/Fortbildung, Teilnehmer\*innen einer Jugendfreizeit

### ZIEL

Herausarbeiten der Faktoren für eine gute Party, Hinterfragen von Konsumgewohnheiten

### MATERIAL

große Papierbögen, Scheren, Klebestifte, Material für die Collagenerstellung (Magazine, Postkarten, Poster), Stifte, Farben, Glitzer

### VORGEHEN

Die Teilnehmenden teilen sich in Kleingruppen auf und erstellen jeweils eine Collage. Fragestellungen können lauten: „Was ist eine gute Party?“, „Was ist eine langweilige Party?“, „Wie ist die Stimmung auf einer guten Party?“ Die Teilnehmenden entscheiden frei, welche Bilder und Gestaltungsformen sie verwenden wollen. Die entstandenen Collagen werden anschließend in großer Runde vorgestellt. Alle dürfen Nachfragen stellen.

Das Team leitet im nächsten Schritt in eine moderierte Diskussion über: Fasst zusammen, was die einzelnen Collagen aussagen. Arbeitet heraus, welche Gemeinsamkeiten und Unterschiede es zwischen den Ansichten der einzelnen Gruppen gibt. Fragt die Teilnehmenden, was ihnen in den Darstellungen noch fehlt und spricht gemeinsam über die wichtigen Faktoren für eine gute Party.

### MÖGLICHE LEITFRAGEN:

- Wie feiert Ihr in der Familie?
- Wie sah Euer bisher schönstes Fest aus?
- Was braucht es allgemein für eine gute Party?
- Was brauchst Du persönlich, um Dich wohlfühlen?
- Welche Rolle spielt Alkohol bei Festen?



Adaptiert aus: DLRG-Jugend Bundesverband: Arbeitshilfe RISPEKT – Respekt vor Risiko. S. 50.  
Dort zitiert aus: Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Bayern e. V. (Hrsg.): Es muss nicht immer Wodka sein. Ideenbuch zur Suchtprävention mit jugendlichen Spätaussiedlern. München 2004, S. 96.

## METHODE „GROSSE ÜBERFAHRT“

### ZEIT

ca. 30–60 Minuten

### ZIELGRUPPE

Jugendleiter\*innen in der Aus-/Fortbildung, Teilnehmer\*innen einer Jugendfreizeit

### ZIEL

Einfühlen in die Lebenswelt der Teilnehmenden, Benennen der Herausforderungen und Gefahren auf dem Weg ins Erwachsensein, Herausarbeiten der Funktion von Genussmitteln in der Jugend

### MATERIAL

Papierwand, mehrere farbige Stifte, aus Karton geschnittene Boote, auf die Papierwand zeichnet Ihr ein großes Meer und zwei Ufer mit Anlegestellen am linken und rechten Rand

### VORGEHEN

Die Jugendzeit wird vorgestellt als Überfahrt über ein unruhiges Meer. Am linken Ufer liegt das „Land der Kindheit“ und am rechten Ufer das „Land der Erwachsenen“. Zeichnet gemeinsam mit allen Inseln ein, die zwischen den Ufern im Meer liegen. Sie können bei der Überfahrt helfen. Alle Teilnehmenden legen mit ihren Booten im „Land der Kindheit“ ab und beginnen die Überfahrt ins „Land der Erwachsenen“. Jede\*r platziert sein\*ihre Boot dort, wo er oder sie sich nach eigener Einschätzung auf diesem Weg befindet.

### Die Leitenden moderieren die Überfahrt und schreiben Fragen und wichtige Punkte am Rand der Wand in Sätzen auf, z. B.:

- Was braucht Ihr, um die Überfahrt zu meistern? (z. B. Freundschaften, die einem Mut, Ausdauer und Zuversicht geben)
- In welchen Situationen wünscht Ihr Euch Hilfe von Euren Eltern? Was wollt Ihr ohne sie meistern?
- Auf dem Meer können Nebel, Stürme oder Gewitter die Überfahrt erschweren. Welchen Herausforderungen und Hindernissen begegnet Ihr auf dem Weg ins Erwachsensein?
- Was hilft Euch dabei, diese Herausforderungen zu meistern? Wo macht Ihr Halt, um Kraft zu tanken, Euch auszuruhen und gute Laune zu haben? Dafür stehen die Inseln im Meer. Gebt jeder gemeinsam einen bestimmten Charakter. Macht mit Eurem Boot auf der von Euch gewählten Insel Rast und erzählt, warum und wie lange Ihr bleiben wollt und wann Ihr weiterreisen müsst.

Über diese Methode kommt Ihr mit den Teilnehmenden darüber ins Gespräch, wie sie den Übergang ins Erwachsensein erleben, wie sie Herausforderungen begegnen und welche Unterstützung sie sich wünschen. Von den einzelnen Inseln könnt Ihr dabei immer wieder zur Gesamterzählung zurückkehren. Erkenntnisse lassen sich auch direkt ins Bild einzeichnen, z. B. indem das Land der Erwachsenen steile, abweisende Klippen erhält, an denen sich schlecht anlanden lässt.

Adaptiert aus: DLRG-Jugend Bundesverband: Arbeitshilfe RISPEKT – Respekt vor Risiko. S. 54.

Dort zitiert aus: Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Bayern e. V. (Hrsg.): Es muss nicht immer Wodka sein. Ideenbuch zur Suchtprävention mit jugendlichen Spätaussiedlern. München 2004, S. 35.

## METHODE „GENUSS ODER SUCHT?“

### ZEIT

ca. eine Stunde

### ZIELGRUPPE

Jugendleiter\*innen in der Aus-/Fortbildung, Teilnehmer\*innen einer Jugendfreizeit

### ZIEL

Themeneinstieg, Kennenlernen der bestehenden Erfahrungen in der Gruppe, Bewusstmachen der Unterschiede zwischen Genuss, Gewohnheit, Abhängigkeit und Sucht

### MATERIAL

Papierwand oder Flipchart, um einzelne Diskussionspunkte festzuhalten

### VORGEHEN

Die Übung besteht aus einer moderierten Gruppendiskussion, in der Ihr mit den Teilnehmenden nach und nach die Begriffe Genuss, Gewohnheit, Abhängigkeit und Sucht genauer bestimmt und voneinander abgrenzt. Unterschiede zwischen den verschiedenen Stufen von Genuss, Gewohnheit und Abhängigkeit können an der Papierwand festgehalten werden. Dabei sollen immer auch individuelle Erfahrungen zur Sprache kommen. Diese könnt Ihr z. B. entlang einer Skala, die von Genuss über Gewohnheit bis zur Abhängigkeit reicht, zuordnen. Zum Schluss werden die Ergebnisse noch einmal mündlich in großer Runde zusammengefasst, bevor Ihr anhand der Schlussfrage eigene Handlungsmöglichkeiten diskutiert.

### Steigt mit den folgenden zwei Fragen ein:

- Was ist Genuss?
- Was genießt Ihr besonders?

### Weitere Fragen für die Diskussion:

- Kann man eigentlich zu viel von einer Sache genießen? Wo beginnt dieses Übermaß?
- Ist zu viel Genuss überhaupt noch Genuss?
- Was ist normaler Alkoholkonsum?
- Wo beginnt Alkoholmissbrauch?
- Was sind mögliche Folgen von Alkoholmissbrauch?
- Was bedeuten Sucht und Abhängigkeit?
- Wann entsteht Abhängigkeit?

### Anhand der Schlussfrage könnt Ihr gemeinsam über Präventionsmöglichkeiten nachdenken:

- Wie könnte ein bewusster individueller Umgang mit Alkohol aussehen?
- Wie könnt Ihr als Gruppe einen bewussten Umgang mit Alkohol vorleben und Alkoholmissbrauch vorbeugen?

Adaptiert aus: Landesjugendring Baden-Württemberg: Mehr als Dauerlauf und Salat – Arbeitshilfe zur Gesundheitsbildung in der Jugendarbeit. Stuttgart 2007, S. 56.

# 02 ALLES, WAS RECHT IST

## ÜBERTRAGUNG DER AUFSICHTSPFLICHT

Als Jugendleiter\*innen seid Ihr keine sorgeberechtigten Personen. Sorgeberechtigt sind laut Bürgerlichem Gesetzbuch biologische Eltern, Pflege- und Adoptiveltern oder Personen, die von einem Gericht zum gesetzlichen Vormund einer minderjährigen Person bestimmt wurden.

Für die Dauer der Jugendfreizeit oder anderer gemeinsamer Aktivitäten wird Euch die Aufsichtspflicht für Eure minderjährigen Teilnehmer\*innen übertragen. Denn Kinder und Jugendliche können Gefahren für sich selbst und andere oft noch nicht richtig einschätzen. Deshalb können sie zum Beispiel auch nicht für Schadenersatzforderungen persönlich herangezogen werden. Verantwortlich ist die aufsichtspflichtige Person.

Als Jugendleiter\*innen müsst Ihr dafür Sorge tragen, dass Eure Teilnehmer\*innen gut versorgt sind, d. h. dass sie genügend essen und trinken, dass bestimmte hygienische Standards eingehalten werden und dass sie Medikamente, die ihnen verordnet wurden, regelmäßig einnehmen. Ihr seid außerdem dafür verantwortlich, dass niemand unbedacht in Gefahr gerät.

## UM EURER VERANTWORTUNG ALS TEAMER\*INNEN NACHZUKOMMEN, MÜSST IHR FOLGENDES BEACHTEN:

1. Schätzt mögliche Gefahrenquellen im Vorfeld ab und vermeidet oder beseitigt diese, wenn möglich.
2. Formuliert klare und verbindliche Regeln und Verbote.
3. Achtet auf Eure Teilnehmer\*innen. Besonders Kinder achten nicht immer auf ihre Umwelt und müssen stärker beaufsichtigt werden. Bei Regelverstößen oder Gefahr müsst Ihr handeln.
4. Stellt sicher, dass die Aufsicht immer gewährleistet ist. Das gilt, bis Ihr die Kinder persönlich wieder an ihre Eltern übergeben habt.
5. Stimmt Euch im Vorfeld mit den Eltern über sensible Themen ab. Wenn Ihr mit den Teilnehmer\*innen weltanschauliche Themen besprechen oder beispielsweise Sexualaufklärung verhandeln wollt, müssen die Sorgeberechtigten vorher davon wissen und zustimmen.

## JUGENDSCHUTZGESETZ IN DEUTSCHLAND

Das Jugendschutzgesetz schreibt Maßnahmen zum Schutz von Jugendlichen in der Öffentlichkeit vor. Diese Regeln gibt es deshalb, weil Jugendliche durch Alkoholkonsum oder Rauchen hohen Gesundheitsrisiken und einer höheren Gefahr zur Entwicklung einer Abhängigkeit ausgesetzt sind.

Dem Gesetz nach ist es Jugendlichen erst ab 16 Jahren erlaubt, Kneipen oder öffentliche Tanzveranstaltungen zu besuchen. Auch der Verkauf oder die Weitergabe von Bier, Wein oder Sekt an Jugendliche ist erst ab einem Alter von 16 Jahren gestattet.

In Begleitung einer sorgeberechtigten Person dürfen Jugendliche unter 16 Jahren schon öffentliche Feste besuchen. Auch die Abgabe von Alkohol darf durch eine sorgeberechtigte Person bereits an Jugendliche unter 16 Jahren erfolgen.

Während der Kinder- und Jugendfreizeit seid Ihr verantwortlich für die Einhaltung des Jugendschutzes. Kinder und Jugendliche, die nach dem Gesetz noch keinen Zugang zu Alkohol erhalten dürfen, können von Euch keine Ausnahme erwarten.

Mehr Informationen erhaltet Ihr unter [www.jugendschutz-aktiv.de](http://www.jugendschutz-aktiv.de).

	< 14	14 – 16	16 – 18
Aufenthalt in <b>Gaststätten</b>			bis 24 Uhr
Aufenthalt in <b>Bars, Nachtclubs</b> oder anderen Vergnügungsstätten			
Anwesenheit bei <b>öffentlichen Tanzveranstaltungen</b> (Disco, Partys, Vereinsfeste)			bis 24 Uhr
Anwesenheit bei Tanzveranstaltungen <b>anerkannter Träger der Jugendhilfe</b> oder bei künstlerischer Betätigung oder zur Brauchtumpflege	bis 22 Uhr	bis 24 Uhr	bis 24 Uhr
Anwesenheit in öffentlichen <b>Spielhallen</b> , Teilnahme an Spielen mit Gewinnmöglichkeit			
Aufenthalt an <b>jugendgefährdenden</b> Orten			
Abgabe/Verzehr von Spirituosen (z. B. Wodka, Mixgetränke) oder <b>spirituosenhaltigen</b> Speisen			
Abgabe/Verzehr alkoholischer Getränke, z. B. <b>Wein, Bier</b> o. Ä.			✓
Abgabe/Konsum von <b>Tabak und anderen nikotinhaltigen Erzeugnissen</b> in der Öffentlichkeit			
Besuch <b>öffentlicher Filmveranstaltungen</b> mit der entsprechenden Freigabekennzeichnung (ab 6 Jahren, ab 12 Jahren, ...)	bis 20 Uhr	bis 22 Uhr	bis 24 Uhr

mit **sorgeberechtigter** Person (Eltern etc.)

mit **erziehungsberechtigter** Person (Teamer\*innen etc.)

## WIE VERHALTEN SICH JUGENDLEITER\*INNEN IM AUSLAND RICHTIG?

Die Sorgeberechtigten Eurer Teilnehmenden erwarten sehr wahrscheinlich, dass Ihr nach deutschem Recht handelt und ihren Kindern den Zugang zu Alkohol verwehrt, auch wenn die Abgabe von Alkohol im Reiseland prinzipiell gestattet ist. Bei strengeren Regeln im Reiseland verstoßt Ihr gegen geltendes Recht, falls Ihr Jugendlichen den Zugang zu Alkohol gestattet, obwohl es dortige Gesetze verbieten. Wendet bei Reisen ins Ausland immer die strengere Regel an! Dann seid Ihr auf der sicheren Seite.

## JUGENDSCHUTZ IM AUSLAND

In Europa wird der Jugendschutz meist durch nationale Gesetze geregelt. Die Regelungen sind von Land zu Land sehr unterschiedlich. Teilweise gibt es innerhalb eines Landes zusätzlich auch noch regionale Vorschriften. Einen Überblick bietet die nebenstehende Tabelle. Am besten informiert Ihr Euch vor Fahrtantritt noch mal über aktuelle Regelungen.

In vielen Ländern, in denen keine gesetzlichen Altersgrenzen für den Besuch von Restaurants, Clubs oder Bars existieren, legen die Lokale eigene Altersgrenzen fest.

	< 16	16 – 18	18 +
Belgien	⊘	⊘ Keine Spirituosen	
Bulgarien	⊘	⊘	
Dänemark	⊘	⊘ Keine Spirituosen	
Estland	⊘	⊘	
Finnland	⊘	⊘	⊘ Spirituosenverbot bis 20 Jahre
Frankreich	⊘	⊘	
Griechenland	⊘	⊘	
Großbritannien	⊘	⊘	
Irland	⊘ zuhause mit Eltern erlaubt	⊘ zuhause mit Eltern erlaubt	
Italien	⊘	⊘	
Kroatien	⊘	⊘	
Lettland	⊘	⊘	
Litauen	⊘	⊘	⊘ Spirituosenverbot bis 20 Jahre
Luxemburg	⊘	frei verkäuflich	
Malta	⊘	⊘ ab 17 Jahren erlaubt	
Niederlande	⊘	⊘	
Österreich	⊘	⊘ Keine Spirituosen (inkl. Alcopops)	
Polen	⊘	⊘	
Portugal	⊘	⊘	
Rumänien	⊘	⊘	
Schweden	⊘	⊘	⊘ Verbot bis 20 Jahre
Slowakei	⊘	⊘	
Slowenien	⊘	⊘	
Spanien	⊘	⊘	
Tschechien	⊘	⊘	
Ungarn	⊘	⊘	
Zypern	⊘	⊘	

⊘ ähnliche Verbote wie D    ⊘ strengere Gesetzeslage als in D

## METHODE „STANDORT“

### ZEIT

ca. 15–30 Minuten

### ZIELGRUPPE

Jugendleiter\*innen in der Aus-/Fortbildung

### ZIEL

Themeneinstieg Rechtliches/Umgang mit Alkohol, unterschiedliche Einstellungen im Team sichtbar machen und diskutieren

### MATERIAL

Materialien zur Kennzeichnung unterschiedlicher Positionen im Raum (Kreide, große Moderationskarten und Marker, Plus- und Minus-Zeichen aus Pappe o. Ä.); für die anschließende Diskussion: Informationen zu den rechtlichen Rahmenbedingungen aus dieser Broschüre (Seite 10 ff.)

### VORGEHEN

Die Übung kann beim Einstieg in das Thema helfen und die Diskussion über rechtliche Rahmenbedingungen sowie die pädagogischen Grundsätze einleiten. Alle Teilnehmenden stehen. Im Raum kennzeichnet Ihr zwei oder mehr voneinander möglichst entfernt liegende Punkte als Standorte. Diese symbolisieren jeweils unterschiedliche Einstellungen zu einem Thema bzw. einem Themenaspekt. Mit verschiedenen Aussagen motiviert Ihr die Teilnehmenden, sich zum Thema zu „verorten“. Ein Beispiel: „Alkohol hat auf Jugendfreizeiten generell nichts zu suchen.“ Die Positionierung kann hier entlang einer Plus-Minus-Skala erfolgen oder anhand mehrerer Standorte im Raum, die für unterschiedliche Haltungen zu dieser Aussage stehen. (Macht diese vorher kenntlich.) Wer dieser Aussage voll zustimmt, ordnet sich dem Pluspol oder der entsprechenden Aussage zu. Wer genau der gegenteiligen Ansicht ist, begibt sich zum Minuspol. Wer nur in Teilen zustimmen kann, sucht sich eine Zwischenposition. Unentschiedene stellen sich in die Mitte.

Sobald alle Teilnehmenden aufgestellt sind, beschreibt Ihr möglichst neutral, welche Verteilung Ihr wahrnehmt. Anschließend fragt Ihr Teilnehmende an den verschiedenen Positionen nach ihrer Haltung zum Thema und den Beweggründen. Ihr dürft Verständnisfragen stellen. Argumente für oder gegen genannte Positionen sollten hingegen nur von den Teilnehmenden selbst kommen.

Die Methode dient der ersten Sichtbarmachung vorhandener Einstellungen in der Gruppe. Lasst die Teilnehmenden zu ungefähr drei bis vier Aussagen Position beziehen und leitet dann über zu einer moderierten Diskussion. Dafür sollten sich alle wieder setzen, um Erschöpfung und Unruhe zu vermeiden. Im Gespräch solltet Ihr die unterschiedlichen Pole in den Haltungen der Teilnehmenden noch einmal hervorheben und zur Diskussion stellen. Lasst nun auch rechtliche Regelungen und Pflichten der Jugendleiter\*innen mit ins Gespräch einfließen und diskutiert, wie pädagogischer Anspruch und Gesetz in Einklang gebracht werden können.

## METHODE „SZENARIEN“

### ZEIT

ca. 30–60 Minuten

### ZIELGRUPPE

Jugendleiter\*innen in der Aus-/Fortbildung

### ZIEL

realistische Einschätzung von Herausforderungen, Bewusstmachen der Verantwortung als Jugendleiter\*in, Festlegen gemeinsamer Regeln im Team, ggf. Erarbeitung von Notfallplänen

### MATERIAL

Karteikarten/Zettel mit je einem Szenario, Wandzeitung/Flipchart, Notizzettel, Stifte

### VORGEHEN

Die Methode sollte auf vorhandenes Wissen über Jugendschutzregelungen aufbauen können. Lasst die Teilnehmenden Kleingruppen bilden. Jede Gruppe erhält ein Szenario, das sie zunächst intern diskutieren soll. Im Anschluss sollen die Diskussionsergebnisse in großer Runde vorgestellt werden. Arbeitet gemeinsam heraus, vor welche Herausforderungen das Team jeweils gestellt wird. Berücksichtigt insbesondere folgende Aspekte:

- rechtliche Rahmenbedingungen
- Verantwortung gegenüber Teilnehmenden von Jugendfreizeiten
- Gruppendynamik

Lenkt die Diskussion abschließend auf die Frage, welche Absprachen vor einer Freizeit im Team getroffen werden sollten. Denkt darüber nach, für welche Situationen Notfallpläne sinnvoll sein könnten. Was müsst Ihr bedenken?

### SZENARIEN:

- 1 Bei einem Spaziergang durch den Wald entdeckt Ihr eine Dreiergruppe 14- und 15-jähriger Teilnehmender, die sich abseits des Zeltlagergeschehens mit mehreren Flaschen Bier zurückgezogen haben. Sie hören Musik, unterhalten sich angeregt und trinken. Die Stimmung ist ausgesprochen gut.
- 2 Abends am Lagerfeuer sitzt eine Gruppe 16- bis 18-Jähriger zusammen. Sie singen, hören Musik und unterhalten sich, mal in Kleingruppen, mal alle gemeinsam. Ihr sitzt dabei und nehmt angeregt an den Gesprächen teil. Eine Gruppe füllt Becher mit Bier und initiiert ein Trinkspiel. Sie fordern die anderen auf mitzuspielen. Viele sind begeistert, einige reagieren verhalten. Ein 17-jähriger Teilnehmer sagt, dass er keine Lust hätte. Die Gruppe drängt darauf, dass er mitmacht.
- 3 Während Eurer einwöchigen Jugendfreizeit fallen Euch im Zelt einer Gruppe von 14- und 15-Jährigen einige leere Bierflaschen auf. Durch Bemerkungen anderer Teilnehmer\*innen erfahrt Ihr, dass die Gruppe an mehreren Abenden getrunken hat. Außerdem vermutet Ihr, dass sich im Zelt noch mehr Alkohol befindet.

# 03 PÄDAGOGISCHER ANSATZ

## KINDER UND JUGENDLICHE STÄRKEN

Neues auszuprobieren gehört zum Erwachsenwerden dazu. Alkohol als Teil der Erwachsenenwelt übt auf viele Jugendliche einen Reiz aus. Insbesondere Rauscherfahrten werden oft ganz bewusst gesucht. Die Aufgabe von Jugendarbeit ist es, junge Menschen in ihrer Persönlichkeit zu stärken, damit sie lernen, eigenverantwortlich zu handeln. Das beugt Abhängigkeiten vor.

Jugendliche müssen Möglichkeiten haben, eigene Entscheidungen zu treffen. Nur so lernen sie, mit Herausforderungen umzugehen, und machen die positive Erfahrung, dass sie etwas bewirken können und selbst Verantwortung für ihr Leben tragen. Sie erleben, dass Probleme gelöst und Krisen überwunden werden können. Sie lernen ihre Stärken und ihre Schwächen kennen. Daraus entwickelt sich ein guter Blick auf sich und auf andere.

## LEBENS-KOMPETENZ

Psychische Widerstandsfähigkeit stärkt gegen Sucht. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) nennt das auch Lebenskompetenz: „Lebenskompetenzen sind diejenigen Fähigkeiten, die einen angemessenen Umgang sowohl mit unseren Mitmenschen als auch mit Problemen und Stresssituationen im alltäglichen Leben ermöglichen. Solche Fähigkeiten sind bedeutsam für die Stärkung der psychosozialen Kompetenz.“

Quelle: World Health Organization (Hrsg.): Life Skills Education in Schools. Genf 1994.

## WIDERSTANDSFÄHIG WERDEN

Als Jugendleiter\*innen könnt Ihr einen wichtigen Beitrag zur Persönlichkeitsstärkung von Kindern und Jugendlichen leisten. Worauf solltet Ihr achten?

- **Stärken betonen**  
Nehmt die Stärken der Kinder und Jugendlichen in den Blick, nicht die Schwächen. Hebt gegenüber der betreffenden Person und auch in der Gruppe hervor, was jemand gut kann. Lobt häufig und fördert die Person dort, wo ihre Stärken liegen. Das schafft Selbstvertrauen.
- **Konstruktiv kritisieren**  
Wenn Ihr Kritik übt, macht das konstruktiv: Zeigt auf, was die Person selbst tun könnte, welche Handlungsmöglichkeiten sie hat. Pauschale Verurteilungen sind verletzend. Kritik soll helfen, sich selbst durch die Augen der anderen zu sehen und so eine gute Selbsteinschätzung und Mitgefühl für andere zu entwickeln.
- **Ehrlich kommunizieren**  
Eine gute Beziehung zu anderen Menschen lebt von Offenheit und Ehrlichkeit. Wenn Ihr offen und ehrlich auf die Kinder und Jugendlichen zugeht, macht Ihr Beziehungen positiv erlebbar. Behaltet die Gruppendynamik im Blick und sprecht offen an, wenn Ihr verletzendes und ausschließendes Verhalten wahrnehmt. Wer lernt, Freundschaften zu schließen und auf sie zu vertrauen, ist in schwierigen Zeiten nicht allein.
- **Eigenständiges Denken fördern**  
Gestaltet gemeinsame Aktivitäten auch wirklich gemeinsam. Schafft Mitsprachemöglichkeiten, stellt Euch der Kritik und lasst kreative Lösungen von Teilnehmenden zu. Wer in der Lage ist, Dinge zu hinterfragen und Probleme selbstständig zu lösen, kann Herausforderungen aktiv begegnen und ist stark für Krisen.

## VERANTWORTUNGSVOLLEN ALKOHOLKONSUM ZUM THEMA MACHEN

Als Jugendleiter\*innen seid Ihr wichtige Bezugspersonen für die Kinder und Jugendlichen, die Ihr betreut. Aufgrund des geringen Altersabstands seid Ihr relativ nah dran an der Lebensrealität Eurer Teilnehmenden. Ihr kennt ihre Probleme vermutlich selbst noch ganz gut. Mit viel Verständnis, aber auch einer größeren Gelassenheit als Eltern oder Lehrer\*innen könnt Ihr offen auf die Jugendlichen zugehen. Die Freiwilligkeit, auf der die Freizeitangebote beruhen, trägt umgekehrt dazu bei, dass auch die Teilnehmenden aufgeschlossener agieren.

Die schwierigen Themen des Erwachsenwerdens gehen mit auf Reisen. Jugendfreizeiten bieten deshalb einen geeigneten Rahmen, das Gespräch darüber zu suchen – auch über den Umgang mit Alkohol.

## VORAUSSETZUNGEN FÜR DIE GLAUBWÜRDIGE ROLLE ALS PEERS

Neben der Rolle als Aufsichtsperson habt Ihr als Jugendleiter\*innen oftmals eine wichtige Vorbildfunktion. Als Vorbilder lebt Ihr erwünschtes Verhalten vor. Oft werdet Ihr damit erfolgreicher sein, als wenn Ihr eine Vielzahl von Regeln aufstellt. Wichtig ist allerdings, dass Ihr glaubwürdig handelt. Das gilt auch für das Reden über Alkohol.

- **Seid authentisch**  
Bringt Eure eigenen Erfahrungen ein, positive wie negative.
- **Seid selbstkritisch**  
Wenn Ihr Euren eigenen Umgang mit Alkohol reflektiert, stellt Ihr vielleicht fest, dass Ihr selbst nicht so verantwortungsvoll seid, wie Ihr es gern wärt. Eine Portion Selbstkritik im Gespräch mit den Jugendlichen schadet Eurem Ansehen nicht, sondern ist ehrlich und macht Euch nur umso glaubwürdiger.
- **Respektiert Grenzen**  
Sagt, wenn Ihr bestimmte persönliche Erfahrungen nicht teilen wollt. Das hilft auch anderen, eigene Grenzen zu ziehen.
- **Redet auf Augenhöhe**  
Der Anlass eines Gesprächs über Alkohol ist häufig ein bestimmter Vorfall. Vermeidet es, die Rolle des Überlegenen einzunehmen, der noch nie die Kontrolle verloren hat. Fragt stattdessen nach, was zu der Situation geführt hat und wie sich die Person jetzt fühlt.
- **Signalisiert Vertrauen**  
Bestärkt die Teilnehmenden darin, dass sie den Weg des Erwachsenwerdens gut meistern werden. So wie Ihr selbst einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol gelernt habt, können andere das auch.



## REGELN TRANSPARENT MACHEN

Ganz ohne Regeln geht es nicht. Regeln schaffen für Euch als Team und Eure Teilnehmenden einen notwendigen Rahmen, um sicher und geplant handeln zu können. Das A und O ist allerdings, dass die Regeln allen bekannt sind und dass Ihr sie selbst ernst nehmt.

- **Regeln gemeinsam festlegen:** Diskutiert vorab im Team, welche Regeln Ihr als wichtig erachtet. Nehmt Euch Zeit für widersprüchliche Meinungen und eine sinnvolle Kompromissfindung.
- **Konsequenzen ankündigen:** Diskutiert auch mögliche Sanktionen für Regelverstöße. Macht deutlich, ab welchem Punkt Ihr als Leitende nicht mehr anders könnt, als Teilnehmende nach Hause zu schicken.
- **Transparent und fair handeln:** Kommuniziert für alle verständlich die geltenden Regeln und die Folgen bei Regelverstößen. So entsteht später nicht der Eindruck, dass das Team ungerecht und je nach Laune handelt.
- **Erklärt die festgelegten Regeln und Sanktionen:** Wenn es Möglichkeiten für die Teilnehmenden gibt mitzubestimmen, macht die Grenzen der Mitsprache klar.
- **Grenzen der Mitbestimmung aufzeigen:** Über Altersgrenzen, die das Jugendschutzgesetz festlegt, kann es keine Mitsprache und keine Diskussion geben. Ein Verstoß gegen das Jugendschutzgesetz ist kein Kavaliersdelikt, sondern kann ernste Konsequenzen haben.
- **Verhältnismäßig reagieren:** Sanktionen sollten im Verhältnis zum Regelverstoß stehen und für alle Beteiligten nachvollziehbar sein. Wenn Ihr Sanktionen ergreifen müsst, erklärt auch warum.

## METHODE „FRAGEBOGEN“



### ZEIT

ca. 30–60 Minuten



### ZIELGRUPPE

Jugendleiter\*innen in der Aus-/Fortbildung, Teilnehmer\*innen einer Jugendfreizeit



### ZIEL

Verdeutlichen und Reflexion von Alkoholkonsumgewohnheiten, Themeneinstieg



### MATERIAL

ein Fragebogen je Teilnehmer\*in, Flipchart/Wandzeitung, Stifte

## VORGEHEN

Bittet die Teilnehmenden, den vorbereiteten Fragebogen anonym auszufüllen. Die Antworten ergeben ein allgemeines Bild von den Konsumgewohnheiten der Gruppe. Der Fragebogen bietet eine gute Grundlage, um miteinander ins Gespräch zu kommen. Dafür könnt Ihr einzelne Aspekte herausgreifen und die Auswertungsergebnisse evtl. auch grafisch vorstellen. Sind die Ergebnisse überraschend? Welche Meinungen gibt es dazu? Welche Erklärungen?



**Aufgepasst:** Die Befragung ist bewusst anonym. Auch im Gespräch sollte sich niemand outen müssen oder von anderen bloßgestellt werden. Arbeitet nur mit Euren persönlichen Auswertungsnotizen, damit Handschriften o. Ä. die Autorin oder den Autor nicht verraten. Stoßt Ihr auf Angaben, die auf einen hohen Konsum schließen lassen, solltet Ihr natürlich aufmerksam werden. Ihr könnt Eure Wahrnehmung durchaus offen ansprechen. Vielleicht sucht die betreffende Person später selbst ein vertrauliches Gespräch.

# REDEN WIR ÜBER ... ALKOHOL

## 1. Wie oft trinkst Du Alkohol?

- nie
- 1 bis 2 Mal im Monat
- 1 bis 2 Mal die Woche
- öfter

## 2. Wenn Du auf eine Party gehst und trinken willst, wie viele Drinks gehören dann dazu?

- 1 bis 2
- 3 bis 4
- 4 bis 5
- mehr

## 3. Hat sich schon mal jemand mit Dir über Deine Trinkgewohnheiten unterhalten, weil sie oder er sich Sorgen darüber gemacht hat?

- nie
- 1 bis 2 Personen
- mehrere Personen

## 4. Hattest Du schon mal ein schlechtes Gewissen, nachdem Du Alkohol getrunken hattest?

- noch nie
- 1 bis 2 Mal
- öfter

## 5. Hast Du jemals erlebt, dass Du nicht mehr aufhören konntest zu trinken, wenn Du einmal angefangen hattest?

- noch nie
- 1 bis 2 Mal
- öfter

## 6. Konntest Du einmal eine Aufgabe nicht erledigen, weil Du zu betrunken dazu warst?

- noch nie
- 1 bis 2 Mal
- öfter

## 7. Hattest Du schon mal einen „Filmriss“, weil Du zu viel Alkohol getrunken hattest?

- noch nie
- 1 bis 2 Mal
- öfter

## 8. Hast Du erlebt, dass andere um Dich herum zu viel getrunken haben und sich selbst nicht mehr unter Kontrolle hatten?

- noch nie
- 1 bis 2 Mal
- öfter

## 9. Gibt es Personen in Deinem Umfeld, bei denen Du das Gefühl hast, sie würden zu viel trinken?

- keine
- 1 bis 2 Personen
- mehrere Personen

Adaptiert aus: Landesjugendring Baden-Württemberg: Mehr als Dauerlauf und Salat – Arbeitshilfe zur Gesundheitsbildung in der Jugendarbeit. Stuttgart 2007, S. 68 ff.

## ROLLENSPIEL „ALKOHOL AUF DER JUGENDFREIZEIT – JA ODER NEIN?“



### ZEIT

ca. 45 Minuten



### ZIELGRUPPE

Jugendleiter\*innen in der Aus-/Fortbildung



### ZIEL

Umgang mit Alkohol zum Thema machen, Konfliktpotenzial erkennen, gemeinsam Lösungsansätze erarbeiten



### MATERIAL

Situations- und Rollenbeschreibungen

### VORGEHEN

Das Schulungsteam sucht fünf Freiwillige und verteilt die Rollenbeschreibungen. Alle Mitspielenden sollen sich ihre Rolle genau durchlesen. Währenddessen erklärt das Team dem Publikum die Situation, die gleich nachgespielt wird, und stellt die mitwirkenden Personen vor. Das Publikum soll auf zwei Dinge genau achten: Welche Argumente werden vorgebracht? Welche Gruppendynamik entsteht? Im Anschluss an das Rollenspiel wird gemeinsam über mögliche Konflikte und gute Lösungsansätze gesprochen.

### Situation

Donnerstagabend, Vorbereitungstreffen zur Jugendfreizeit: Das Reiseteam – Michael, Laura, Franz, Annette und Dirk – diskutiert bereits seit einer Stunde über den Umgang mit Alkohol während der Freizeit, bislang ohne Ergebnis.

### Rollenbeschreibungen

**Michael:** Freut sich auf die wöchentliche Runde, dabei trinkt er auch gerne mal was.

Heute war er spät dran. Zuerst hat er sich ein Bier aufgemacht, jetzt albert er mit Dirk rum. Seiner Meinung nach können ältere Teilnehmende und Teamende auf der Freizeit abends grundsätzlich Bier oder Wein trinken. Dies soll aber nicht im Beisein der drei Jugendlichen geschehen, die erst 13 und 14 Jahre alt sind.

**Laura:** Ist noch etwas mitgenommen vom Wochenende, weil sie zu viel gefeiert und getrunken hat. Deshalb trinkt sie jetzt nur Wasser. Die Diskussion nervt sie. Sie selbst findet, dass Wein oder Bier abends am Lagerfeuer völlig okay sind, selbst wenn unter 16-Jährige anwesend sind. Alles andere sei spießig. Über Michael, mit dem sie seit zwei Monaten zusammen ist, ärgert sie sich gerade sehr, weil er lieber mit Dirk Bier trinkt, statt sich um sie zu kümmern.

**Franz:** Ist der älteste und erfahrenste Gruppenleiter in der Runde. Nachdem er schon eine halbe Stunde auf die Zuspätkommenden warten musste, will er nun zügig eine Entscheidung treffen, weil er am nächsten Tag eine Mathearbeit schreiben muss. Die Diskussionen über Alkohol kennt er schon aus den letzten Jahren. Er möchte durchsetzen, dass nur im Teamzelt, und zwar erst nach allen Programmpunkten, getrunken werden darf. Alkohol soll es auf jeden Fall nur für die Teamenden geben. Für die Teilnehmenden will er eine einheitliche Regelung haben, um Neid und Konflikte zu vermeiden. Wenn nicht alle 16 sind, lieber Alkoholverbot für alle. Ihn ärgert es, dass ausgerechnet bei diesem Thema schon während des Treffens Alkohol getrunken wird.

**Annette:** Hat ebenfalls schon viele Freizeiten geleitet, kennt die Argumente und Gegenargumente zum Thema und ist genervt

vom Verlauf des Treffens. Sie schließt sich Franz' Meinung an, dass wie in den Jahren zuvor höchstens im Teamzelt nach den Programmpunkten des Tages getrunken werden sollte. Noch konsequenter wäre ein generelles Alkoholverbot, findet sie. Dann gäbe es erst gar keine Diskussionen darum. Annette trinkt durchaus ab und zu Alkohol, hat aber kein Problem damit, zehn Tage darauf zu verzichten. Von Laura ist sie generell genervt, weil Laura ihrer Ansicht nach bei den Vorbereitungstreffen entweder nichts sagt oder prinzipiell gegen alles ist. Sie findet es kindisch, dass einige während der Vorbereitungstreffen unbedingt Alkohol trinken müssen.

**Dirk:** Kommt gerade aus der Kneipe, ist spät dran und etwas angeheitert. Er hatte sich auf ein gemütliches Treffen mit den anderen gefreut, weil er am nächsten Tag erst zur dritten Stunde hat. Auf die Diskussion hat er gar keine Lust, er unterhält sich lieber bei einem Bier mit seinem Kumpel Michael. Aus seiner Sicht können die Teamenden während der Freizeit auch tagsüber schon was trinken, solange man beim Programm mitmacht. Sein Motto: „Immer locker bleiben!“

Adaptiert aus: Landesjugendring Baden-Württemberg: Mehr als Dauerlauf und Salat – Arbeitshilfe zur Gesundheitsbildung in der Jugendarbeit. Stuttgart 2007, S. 70.

## METHODE „WÄSCHELEINE“



### ZEIT

ca. 30 Minuten



### ZIELGRUPPE

Jugendleiter\*innen in der Aus-/Fortbildung, Teilnehmer\*innen einer Jugendfreizeit



### ZIEL

Reflexion über Gefühle und ihre Bedeutung



### MATERIAL

Wäscheleine oder Schnur, Befestigungsmaterial (z. B. Klebeband), Wäscheklammern, Moderationskarten mit vorbereiteten Fragen, Wandpapier oder Flipchart, Stifte/Marker

### VORGEHEN

Spannt eine Schnur quer durch den Raum und befestigt daran vorbereitete Moderationskarten. Auf den Karten stehen Aussagen oder Fragen, die unterschiedliche Gefühle oder auch den Umgang mit Emotionen thematisieren, z. B.: „Wenn ich in eine neue Gruppe komme, fühle ich mich ...“ oder „Wie findest Du Gefühle – hilfreich oder störend?“. Die Karten hängt Ihr so auf, dass die Teilnehmenden die Aussagen bzw. Fragen nicht gleich lesen können. Eine Person nimmt sich eine Karte und liest sie laut vor. Anschließend wählt sie eine Person aus, die die Frage beantworten soll. Diese äußert ihre Meinung dazu, dann können andere ihre Gedanken ergänzen. Die wesentlichen Positionen werden auf dem Wandpapier bzw. dem Flipchart festgehalten. Anschließend wählt die eben angesprochene Person eine neue Karte aus usw.

Quelle: HaLT-Cologne/Drogenhilfe Köln: Komasaufen – Prävention mit neuen Mitteln?! Köln 2012.

# 04 WAS TUN IM NOTFALL?

## ERSTE HILFE

Auf Jugendfreizeiten kommt es gelegentlich zu kleinen, manchmal auch zu ernsteren Verletzungen. Mit Eurem Erste-Hilfe-Kurs seid Ihr als Ersthelfer\*innen gut gerüstet. Hier findet Ihr noch einmal die wichtigsten Hinweise für den Notfall zusammengestellt.

## AUFFINDEN EINER PERSON



Ruhe bewahren,  
Person ggf. außer Gefahr bringen

### Person ansprechen

→ **Wenn ansprechbar:**  
Symptome besprechen und versorgen  
ggf. Notruf – europaweit: 112

→ **Nicht ansprechbar:**  
Notruf – europaweit: 112

### Atmung und Lebenszeichen prüfen

→ **Atmung vorhanden:**  
stabile Seitenlage

→ **Keine normale Atmung/kein Puls:**  
Herz-Lungen-Wiederbelebung

# 112\*

EUROPAWEITER NOTRUF

## RETTUNGSKETTE



Sofortmaßnahmen und Notruf   Erste Hilfe   Rettungsdienst   Krankenhaus

## DIE 5 W DES NOTRUFES

**Wo** ist es passiert?

**Was** ist passiert?

**Wie viele** Verletzte?

**Welche Art** von Verletzungen?

**Warten** auf Rückfragen

Bei schwer zugänglichem oder unübersichtlichem Gelände: Rettungsdienst an der Straße empfangen und einweisen lassen.

\*Für Reisen außerhalb Europas Notrufnummer vor der Reise in Erfahrung bringen!

## ALKOHOLRAUSCH ODER ALKOHOLVERGIFTUNG?

Gerade bei Kindern und Jugendlichen können schon geringe Mengen alkoholischer Getränke zu einer hohen Alkoholkonzentration im Blut führen. Ob jemand angeheitert oder stark betrunken ist oder bereits eine lebensbedrohliche Alkoholvergiftung hat, ist nicht immer leicht zu erkennen.

**Grundsätzlich gilt: Im Zweifelsfall eine\*n Ärzt\*in bzw. Krankenwagen rufen!**

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unterscheidet vier Stadien der Alkoholvergiftung anhand von verschiedenen Verhaltens- und Wahrnehmungsänderungen. Schon im zweiten Stadium kann medizinische Hilfe nötig werden. Ab dem dritten Stadium, wenn die alkoholisierte Person bewusstlos ist, solltet Ihr unbedingt einen Notarzt rufen: **Notruf 112**.



## SO KÖNNEN SICH DIE STADIEN EINER ALKOHOLVERGIFTUNG ÄUSSERN:

- Stadium 1: Enthemmung, Redseligkeit, verlängerte Reaktionszeit, verminderte Schmerzwahrnehmung, gestörtes Gleichgewicht, gerötete Augen, leicht undeutliche Sprache
- Stadium 2: Sprach-, Koordinations- und Sehstörungen, verengte Pupillen, Schläfheit von Muskeln, Gedächtnislücken, Erbrechen
- Stadium 3: Bewusstlosigkeit, Schockzustand, erweiterte Pupillen
- Stadium 4: Koma, reaktionslose Pupillen, Lebensbedrohung durch Kreislaufversagen, Atemstillstand und Unterkühlung

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, [www.kenn-dein-limit.info/faq-alkohol-und-notfaelle.html](http://www.kenn-dein-limit.info/faq-alkohol-und-notfaelle.html)

## MASSNAHMEN BEIM VERDACHT AUF ALKOHOLVERGIFTUNG

- Notruf veranlassen – europaweit: 112 (siehe „Die 5 W des Notrufs“)
- Ansprechen und beruhigen
- Rückstände aus dem Mund entfernen
- Reste eingenommener Medikamente oder Drogen aufbewahren für Rettungskräfte
- Keine Milch und kein Salzwasser verabreichen
- Betroffene nicht zum Erbrechen bringen

## VERHALTEN BEI MEDIZINISCHEN NOTFÄLLEN

- Bleibt ruhig und verschafft Euch einen Überblick über die Situation.
- Achtet auf Eigensicherung (Signalweste o. Ä.).
- Geht auf Augenhöhe mit der betroffenen Person und stellt Blickkontakt her.
- Stellt vorsichtig Körperkontakt her, indem Ihr z. B. eine Hand haltet oder Eure Hand auf die Schulter legt.
- Stellt Euch der betroffenen Person vor und informiert sie darüber, was jetzt passiert. Lasst Euch ggf. das Einverständnis geben.
- Bittet weitere Anwesende um Mithilfe.
- Sorgt dafür, dass frische Luft zufließen kann.
- Verhindert den Verlust von Körperwärme, z. B. durch Kleidung, (Rettungs-)Decke o. Ä.

## NOTFALLPLÄNE

Wenn ein Notfall eintritt, muss es schnell gehen. Dafür gibt es Notfallpläne. Sie regeln, was im Notfall zu tun ist. Notfallpläne sollten Informationen kompakt vermitteln, klare Handlungsanweisungen geben und konkrete Verantwortlichkeiten festlegen.

Um optimal auf einen Notfall vorbereitet zu sein, solltet Ihr vor Beginn der Jugendfreizeit mögliche Notfallszenarien miteinander besprechen und durchspielen. Handlungsabläufe, die eingeübt sind, sind auch in Stresssituationen abrufbar. Nehmt den Notfallplan mit auf die Reise und legt ihn so ab, dass alle im Team ihn schnell finden können. Hoffentlich braucht Ihr ihn nicht.

## WAS GEHÖRT IN EINEN NOTFALLPLAN?

1. Welche Sofortmaßnahmen sind nötig?
2. Welche Hilfe von außen ist nötig und wo bekommen wir sie her? (Polizei, Rettungsdienst)
3. Muss jemand transportiert werden? Wenn ja, wie?
4. Brauchen wir Hilfsmittel, wie z. B. einen Verband? Wo befindet sich der Erste-Hilfe-Kasten?
5. Brauchen wir im Notfall Informationen, die wir vorher sammeln können, z. B. Telefonnummern?
6. Wo müssen Material, Informationen und Notfallplan lagern, damit alles schnell verfügbar ist?
7. Wer muss informiert werden?

## GUT AUFGESTELLT? – WICHTIGE GRUNDREGELN

- Mindestens eine Person mit Führerschein ist stets vor Ort und nüchtern. Macht am Anfang der Freizeit einen Plan für jeden Tag und verteilt Verantwortlichkeiten.
- Es gibt einen festen Ort für alle wichtigen Schlüssel (Türen, Medikamentenbox, Auto), den alle im Team kennen und der allen Jugendleiter\*innen zugänglich ist.
- Es gibt einen festen Ort für wichtige Gesundheitsinformationen zu den Teilnehmer\*innen (Allergien, Impfungen, Medikamentenunverträglichkeiten, Vorerkrankungen etc.), den alle im Team kennen und zu dem alle im Team Zugang haben.
- Aktuelle und vollständige Erste-Hilfe-Sets sind vorhanden und liegen griffbereit, ebenso eine Liste mit Notrufnummern. Auf Ausflüge werden stets vorbereitete Notfallsets mitgenommen (geladenes Mobiltelefon, Erste-Hilfe-Set, Notrufnummern).
- Tritt ein Notfall ein, stoppt aufwendige Gruppenaktivitäten, um die Situation nicht noch komplizierter zu machen. Eine ausreichende Anzahl Teammitglieder sollte bei der Gruppe bleiben. Auch unbeteiligte Teilnehmer\*innen müssen evtl. beruhigt werden.
- Seid auf einen Aufenthalt im Krankenhaus vorbereitet. Eine Packliste findet Ihr auf den Notfallkarten.
- Eine Person informiert zeitnah die Verantwortlichen des Trägervereins. Beratet mit Ihnen das weitere Vorgehen und klärt insbesondere, wer die Eltern informiert.
- Bei einem schwerwiegenden Notfall kommt es vielleicht zum Kontakt mit (lokalen) Medien. Bevor Ihr Informationen herausgibt, solltet Ihr Rücksprache mit den Verantwortlichen Eures Trägervereins halten. Gebt keine persönlichen Daten der betroffenen Personen heraus.

## METHODE „NOTFALLPLAN“

### ZEIT

ca. eine Stunde

### ZIELGRUPPE

Jugendleiter\*innen in der Aus-/Fortbildung

### ZIEL

Abruf des eigenen Notfallwissens, Vorbereitung auf die Praxis

### MATERIAL

Wandzeitungspapier oder Flipchart, Moderationskarten, Stifte, Notizzettel

### VORGEHEN

Sammelt in einem gemeinsamen Brainstorming, welche Notfälle während einer Jugendfreizeit eintreten können. Schreibt die verschiedenen Notfälle auf Moderationskarten und befestigt sie an der Wand. Anschließend teilt Ihr Euch in Kleingruppen auf. Jede Gruppe entwickelt für eine Situation einen Notfallplan. Im Plenum werden die Notfallpläne anschließend vorgestellt und ggf. ergänzt.

### MÖGLICHE NOTFÄLLE:

- Verletzungen (Schrammen, Schnitte, Brüche, Kopfverletzungen, Verkehrsunfälle)
- Vergiftungen (Alkohol, Medikamente, Lebensmittel)
- Verschwinden (Teilnehmende laufen weg oder kommen nicht vom Ausflug zurück)

# 05 WEITERFÜHRENDE LITERATUR, LINKS UND ADRESSEN

## PÄDAGOGISCHE KONZEPTE UND METHODEN

DLRG-Jugend, Bundesverband: Arbeitshilfe RISPEKT – Respekt vor Risiko. [https://www.dlrg-jugend.de/fileadmin/groups/16000005/service/arbeitsmaterialien/Arbeitshilfe\\_\\_RISPEKT.pdf](https://www.dlrg-jugend.de/fileadmin/groups/16000005/service/arbeitsmaterialien/Arbeitshilfe__RISPEKT.pdf)

Landesjugendring Baden-Württemberg: Mehr als Dauerlauf und Salat – Arbeitshilfe zur Gesundheitsbildung in der Jugendarbeit. Stuttgart 2007. [www.ljrbw.de/publikationen/mehr-als-dauerlauf-und-salat.html](http://www.ljrbw.de/publikationen/mehr-als-dauerlauf-und-salat.html)

HaLT-Cologne/Drogenhilfe Köln: Komasaufen – Prävention mit neuen Mitteln?! Köln 2012. [https://www.stadt-kerpen.de/media/custom/1708\\_5499\\_1.PDF?1340792191](https://www.stadt-kerpen.de/media/custom/1708_5499_1.PDF?1340792191)

Ministerium für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes Nordrhein-Westfalen (Hrsg.): Alkohol. Infos und Tipps für Jugendliche. Düsseldorf 2022. [https://broschuerenservice.nrw.de/mags/shop/Alkohol\\_-\\_Info\\_und\\_Tipps\\_f%C3%BCr\\_Jugendliche](https://broschuerenservice.nrw.de/mags/shop/Alkohol_-_Info_und_Tipps_f%C3%BCr_Jugendliche)

World Health Organization (Hrsg.): Life Skills Education in Schools. Genf 1994. <http://apps.who.int/iris/handle/10665/63552>

## KINDER- UND JUGENDSCHUTZ/ PRÄVENTION

BAJ – Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz e. V. <http://www.protection-of-minors.eu/>

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend (BMFSFJ): Jugendschutzportal [www.jugendschutz-aktiv.de/](http://www.jugendschutz-aktiv.de/)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): [www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de)

Bier? Sorry. Erst ab 16! [www.bier-erst-ab-16.de](http://www.bier-erst-ab-16.de)

Das Jugendschutzgesetz im Internet [www.gesetze-im-internet.de/juschg/BJNR273000002.html](http://www.gesetze-im-internet.de/juschg/BJNR273000002.html)

## ERSTE HILFE

Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V. (DGUV) (Hrsg.): DGUV-Information 204-006. Anleitung zur Ersten Hilfe. Berlin 2017. [publikationen.dguv.de/dguv/pdf/10002/204-006.pdf](http://publikationen.dguv.de/dguv/pdf/10002/204-006.pdf)

Deutsches Rotes Kreuz: Erste Hilfe Online [www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/erste-hilfe-online/](http://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/erste-hilfe/erste-hilfe-online/)

Johanniter-Unfall-Hilfe e. V. [www.johanniter.de/kurse/erste-hilfe-kurse/erste-hilfe-konzept-der-johanniter/](http://www.johanniter.de/kurse/erste-hilfe-kurse/erste-hilfe-konzept-der-johanniter/)

## LANDESSTELLEN FÜR SUCHTFRAGEN

Brandenburgische Landesstelle für Suchtfragen e. V. Behlertstr. 3a, Haus H1 14467 Potsdam Tel.: +49 331 581380-0 Fax: +49 331 581380-25 [www.blsev.de](http://www.blsev.de)

Bremische Landesstelle für Suchtfragen (BreLS) e. V. Bürgermeister-Smidt-Straße 35 28195 Bremen Tel.: +49 162 2627755 Fax: +49 421 9897930 [www.brels.de](http://www.brels.de)

Hamburgische Landesstelle für Suchtfragen e. V. Burchardstr. 19 20095 Hamburg Tel.: +49 40 30386555 [www.landesstelle-hamburg.de](http://www.landesstelle-hamburg.de)

Hessische Landesstelle für Suchtfragen (HLS) e. V. Zimmerweg 10 60325 Frankfurt a. M. Tel.: +49 69 71376777 Fax: +49 69 71376778 [www.hls-online.org](http://www.hls-online.org)

Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe Lessingstr. 1 80336 München Tel.: +49 89 54497-0 Fax: +49 89 54497-187 [www.kbs-bayern.de](http://www.kbs-bayern.de)

Landeskoordinierungsstelle für Suchtthemen MV Lübecker Straße 24 a 19053 Schwerin [www.lakost-mv.de](http://www.lakost-mv.de)

Landesstelle Berlin für Suchtfragen e. V. Gierkezeile 39 10585 Berlin Tel.: +49 30 3438916-0 Fax: +49 30 3438916-2 [www.landesstelle-berlin.de](http://www.landesstelle-berlin.de)

Landesstelle für Suchtfragen der Liga der Freien Wohlfahrtspflege in Baden-Württemberg e. V. Stauffenbergstr. 3 70173 Stuttgart Tel.: +49 711 61967-31 [www.suchtfragen.de](http://www.suchtfragen.de)

Landesstelle für Suchtfragen im Land Sachsen-Anhalt Halberstädter Str. 98 39112 Magdeburg Tel.: +49 391 5433818 Fax: +49 391 5620256 [www.ls-suchtfragen-lsa.de](http://www.ls-suchtfragen-lsa.de)

LIGA der Freien Wohlfahrtspflege in Rheinland-Pfalz e. V. Löwenhofstraße 5 55116 Mainz Tel.: (0 61 31) 22 46 08 Fax: (0 61 31) 22 97 24 [www.liga-rlp.de](http://www.liga-rlp.de)

Landesstelle für Suchtfragen Schleswig-Holstein e. V. Schreiberweg 10 24119 Kronshagen Tel.: +49 431 657394-40 Fax: +49 431 657394-55 [www.lssh.de](http://www.lssh.de)

Suchtkooperation NRW (ehemals Landesstelle Sucht NRW) Geschäftsstelle 50663 Köln Tel.: +49 221 809-7794 Fax: +49 221 809-6657 [www.suchtkooperation.nrw](http://www.suchtkooperation.nrw)

Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen e. V. Grupenstr. 4 30159 Hannover Tel.: +49 511 626266-0 Fax: +49 511 626266-22 [www.nls-online.de](http://www.nls-online.de)

LIGA der Freien Wohlfahrtspflege Saar (LIGA Saar) Ernst-Abbe-Straße 1 66115 Saarbrücken Tel.: +49 6 81 / 9 67 28 75 Fax: +49 6 81 / 9 67 28 85 [www.liga-saar.de](http://www.liga-saar.de)

Sächsische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e. V. Glacisstr. 26 01099 Dresden Tel.: +49 351 8045506 Fax: +49 351 81055533 [www.slsev.de](http://www.slsev.de)

Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e. V. Steigerstraße 40 99096 Erfurt Tel.: +49 361 74645-85 Fax: +49 361 74645-87 [www.tls-suchtfragen.de](http://www.tls-suchtfragen.de)





**Impressum**

Bund der Deutschen Landjugend e.V. (BDL)  
Claire-Waldoff-Str. 7  
10117 Berlin  
Tel.: +49 30 235 993 50  
Fax: +49 30 235 993 599  
[info@landjugend.de](mailto:info@landjugend.de)

Gefördert im Rahmen der Präventionskampagne  
„Bier? Sorry. Erst ab 16!“ des Deutschen Brauer-Bundes e. V.

April 2024

juleicä  
jugendleiter | in card