befreelance
PRÄVENTION. GESUNDHEIT.

SET: ALKOHOL

INFORMATION

LEITENDE FRAGESTELLUNG

Warum trinken Menschen Alkohol und welche Risiken sind damit verbunden? Und ich?

KONFRONTATIONSAUFGABE

- **Wo begegnet mir Alkohol?** | Ka1*
- **Rausch und Risiko** | Ka2*

ERARBEITUNGSAUFGABEN

- **Individuelle und soziale Motive für den Alkoholkonsum** | Ea1*
- **Gesellschaftliche Einflüsse auf den Alkoholkonsum** | Ea2
- **Wann ist es zu viel?** | Ea3*
- **Risiken und Folgen** | Ea4*
- **Gesetzliche Grundlagen** | Ea5*

VERTIEFUNGSAUFGABEN

- **Wenn das Umfeld trinkt** | Va1*
- **Riskanter Mischkonsum** | Va2
- **Rauschtrinken, Dazugehören und Gruppendruck** | Va3
- **Einfluss der Werbung auf den Alkoholkonsum** | Va4
- **Individuelle Vertiefung** | Va5

SYNTHESEAUFGABEN

- **Zurück zu den Konfrontationsaufgaben** | Sa1*
- **Und ich?** | Sa2*

TRANSFERAUFGABEN

- **Situationen im Alltag** | Ta1

* empfohlene Aufgaben bei wenig Zeitressourcen

Version 2/08.205

Hinweise zur didaktischen Struktur:

- Der Einstieg in das Aufgabenset erfolgt über die beiden Konfrontationsaufgaben, die sich an der leitenden Fragestellungen orientieren. In der Folge werden – angepasst an das Vorwissen und die aktuelle Situation der Schüler:innen – Erarbeitungs- und Vertiefungsaufgaben gelöst. Den Abschluss bilden Synthese- und Transferaufgaben.

- Die mit einem Stern* gekennzeichneten Aufgaben werden zur Bearbeitung empfohlen wenn Lehrpersonen wenig(er) Zeit für das Thema aufwenden wollen/können.

- Eine Variante ist, dass die Schüler:innen die Erarbeitungsaufgaben in verschiedenen Gruppen lösen und ihre Erkenntnisse abschliessend den Mitschüler:innen vorstellen. Die Gruppen befassen sich bei dieser Variante mit einer der Fragen, die den Erarbeitungsaufgaben zugrunde liegen: Warum trinken Menschen (keinen) Alkohol? Welche Risiken sind mit übermässigem Alkoholkonsum verbunden? Wann ist es zu viel? Welche Gesetze gelten für Alkohol?

- Eine weitere Möglichkeit ist es, die Schüler:innen – ausgehend von ihren Interessen – an verschiedenen Sets (**Set Tabak, Set Alkohol und Set Cannabis**) arbeiten und sich gegenseitig die Erkenntnisse präsentieren zu lassen.

◎ **Einleitung, Kompetenzen, Zentrale Aspekte und Lehrplanbezüge – siehe Seite 3**

Icons

Alkohol

Lehrpersonen

Schüler:innen

Weblink

Auftrag: Ansicht zur Unterrichtsplanung

Auftrag: Download-Link zum PDF-Einzeldokument

Farben und Abkürzungen

Ka = Konfrontationsaufgaben

Ea = Erarbeitungsaufgaben

Va = Vertiefungsaufgaben

Sa = Syntheseaufgaben

Ta = Transferaufgaben

ÜBERSICHT
INFORMATION
KONFRONTATION:
Ka1
Ka2
ERARBEITUNG:
Ea1
Ea2
Ea3
Ea4
Ea5
VERTIEFUNG:
Va1
Va2
Va3
Va4
Va5
SYNTHESE:
Sa1
Sa2
TRANSFER:
Ta1

Einleitung

Alkohol ist Genussmittel, Seelentröster, sozialer Kitt und Kulturgut und ebenso ein Suchtmittel, das Leben belasten oder zerstören kann. Die meisten Erwachsenen in der Schweiz trinken zumindest hin und wieder Alkohol. Während viele ein unproblematisches Trinkverhalten haben, zeigt sich bei mehr als 15 % ein problematischer Alkoholkonsum und ca. 4 % der Bevölkerung sind alkoholabhängig. Das Aufgabenset lädt die Schüler:innen ein, sich darüber Gedanken zu machen, warum Menschen Alkohol trinken und welche Risiken damit einhergehen. Sie befassen sich mit der Frage, wo die Grenzen zwischen Genuss und Missbrauch liegen und wie man sie erkennen kann. Weiter setzen sie sich damit auseinander, wie sich problematisches Trinkverhalten auch auf das Leben nahestehender Menschen auswirkt und welche Handlungsmöglichkeiten es gibt, wenn man selbst davon betroffen ist. Die Schüler:innen werden motiviert, ihr Wissen und ihre Haltung zum Thema Alkohol zu überprüfen, kritisch zu reflektieren und weiterzuentwickeln.

Kompetenzen

Die Schüler:innen …

- können Entscheidungen zum Alkoholkonsum gesundheitsbewusst, reflektiert und begründet treffen.

Zentrale Aspekte

- Die Schüler:innen setzen sich damit auseinander, dass Alkohol ein Genussmittel und Kulturgut ist, aber auch ein Suchtmittel sein kann.
- Sie verstehen die Ursachen und Gründe, die zu (problematischem oder abhängigem) Alkoholkonsum führen.
- Sie kennen Wirkungen, Risiken und mögliche Folgen von (problematischem oder abhängigem) Alkoholkonsum.
- Sie lernen, Anzeichen für problematischen und abhängigen Konsum zu erkennen.
- Sie kennen gesetzliche Grundlagen zum Alkoholkonsum.
- Sie entwickeln und reflektieren ihre eigene Haltung zum Alkoholkonsum.
- Sie kennen Hilfsangebote und verfügen über Handlungsoptionen, wenn sie selbst oder Menschen in ihrem Umfeld ein problematisches/abhängiges Trinkverhalten zeigen.

Lehrplanbezüge

NMG1.2 | ERG2.2 | ERG5.1 | ERG5.2a | ERG5.4d | WAH4.1b | WAH4.1c

ÜBERSICHT
INFORMATION
KONFRONTATION:
Ka1
Ka2
ERARBEITUNG:
Ea1
Ea2
Ea3
Ea4
Ea5
VERTIEFUNG:
Va1
Va2
Va3
Va4
Va5
SYNTHESE:
Sa1
Sa2
TRANSFER:
Ta1

Impressum:
Didaktische und methodische Aufarbeitung: Angela Kaspar und Titus Bürgisser, Pädagogische Hochschule Luzern, 2022–2023
Redaktion und inhaltliche Erarbeitung: Programmleitung ‹befreelance› in Kooperation mit verschiedenen Autor:innen, interdisziplinären Teams und Studierenden, basierend auf unterschiedlichen Quellen (siehe Quellenangaben bei den einzelnen Sets)

***Quelle** – SGB (BFS, 2022) [Berechnungen von Sucht Schweiz]

Ka1 | Wo begegnet mir Alkohol?

Worum geht es?

Als Einstieg wird die «Alltäglichkeit» von Alkoholkonsum thematisiert und damit der Lebensweltbezug für die Schüler:innen geschaffen. Die Überlegungen der Schüler:innen zum Thema werden abgeholt: Was beobachten sie? Welche Fragen beschäftigen sie? Was möchten sie wissen?

Aufgabe

Die Lehrperson führt in das Thema ein und stellt die leitende Fragestellung «Warum trinken Menschen Alkohol und welche Risiken sind damit verbunden? Und ich?» vor, auf die die Schüler:innen mit Hilfe des Aufgabensets Antworten finden können.

Sie fordert die Schüler:innen auf, in einem ersten Schritt zu überlegen, wo ihnen Alkohol im Alltag begegnet und welche Gedanken sie sich darüber machen. Die kurzen Texte werden ausgelegt und gelesen und ausgewählte Aspekte werden besprochen (vgl. Auftrag). Abschliessend können die Schüler:innen Fragen formulieren, die sie in Bezug auf das Thema Alkohol beschäftigen und die sie gerne besprechen/klären möchten. Die Fragen werden gesammelt und später wieder aufgegriffen (vgl. Aufgabe ◎ **Va3**).

Didaktischer Kommentar

Um die Anonymität zu gewährleisten, können die Alltagssituationen am Computer beschrieben und in einem Couvert gesammelt (gemischt) werden. Die Beschreibungen werden aufbewahrt, damit in ◎ **Ea2** wieder darauf zurückgegriffen werden kann. Allenfalls ist darauf hinzuweisen, dass es nicht darum geht, eigene Konsumerfahrungen auszubreiten oder zu zelebrieren, sondern zu verdeutlichen, wo Alkohol im eigenen Alltag präsent ist.
Alternativ zu den beiden Konfrontationsaufgaben (◎ **Ka1** und ◎ **Ka2**) kann auch mit der leitenden Fragestellung des Aufgabensets begonnen werden. Diese Variante ist weniger zeitintensiv: Die Schüler:innen beantworten die leitende Fragestellung auf Basis ihres aktuellen Wissens. Die Antworten werden gesichert, so dass später wieder darauf zurückgegriffen werden kann. Der Film «Rausch und Risiko» aus der zweiten Konfrontationsaufgabe kann in dieser Version in die Aufgabe ◎ **Ea1** integriert werden (vgl. ◎ **Ka2** und ◎ **Ea1**).

Material

Auftrag: **Wo begegnet mir Alkohol im Alltag?** PDF

ÜBERSICHT
INFORMATION
KONFRONTATION:
Ka1
Ka2
ERARBEITUNG:
Ea1
Ea2
Ea3
Ea4
Ea5
VERTIEFUNG:
Va1
Va2
Va3
Va4
Va5
SYNTHESE:
Sa1
Sa2
TRANSFER:
Ta1

Ka2 | **Rausch und Risiko**

Worum geht es?

In dieser Aufgabe steht der Aspekt des Rausches im Vordergrund. Die Schüler:innen werden mit der Frage konfrontiert, warum Menschen sich betrinken und welche Risiken damit verbunden sind.

Aufgabe

Um erste Antworten auf diese Fragen zu finden, wird der Film von SRF Forward «Rausch und Alkohol» angesehen. Die Schüler:innen halten fest, welche Motive/Gründe für berauschenden Alkoholkonsum und welche damit einhergehenden Risiken im Film benannt werden. Die Ergebnisse werden gesammelt und durch eigene Überlegungen ergänzt (vgl. Auftrag).

Didaktischer Kommentar

Bei der Auseinandersetzung mit Trinkmotiven gilt es herauszuarbeiten, inwiefern sich die Aussagen von Konsument:innen von den Aussagen der Wissenschaftler:innen unterscheiden: z. B. verweisen Personen im Film darauf, dass alles leichter geht und dass man unter Alkoholeinfluss besser Fremdsprachen spricht. Sie drücken damit – durchaus mit einer gewissen Ironie – ihre Wahrnehmung im Rauschzustand aus. Für die Schüler:innen muss gegebenenfalls deutlich gemacht werden, dass es sich dabei nicht um Fakten handelt.

In der Sequenz 5:15 bis 6:41 werden drei Beispiele aus früheren Epochen ausgewählt und die Motive für Alkoholkonsum in der Vergangenheit erläutert. Dieser Abschnitt ist optional.

Die Antworten werden gesichert, so dass bei den Erarbeitungsaufgaben ◎ **Ea1** und ◎ **Ea2** darauf zurückgegriffen werden kann.

Material

Auftrag: **Rausch und Risiko** PDF

Auftrag: **Rausch und Risiko** | mögliche Lösungen PDF

Rausch & Alkohol: Warum betrinken wir uns? | Play SRF

ÜBERSICHT
INFORMATION
KONFRONTATION:
Ka1
Ka2
ERARBEITUNG:
Ea1
Ea2
Ea3
Ea4
Ea5
VERTIEFUNG:
Va1
Va2
Va3
Va4
Va5
SYNTHESE:
Sa1
Sa2
TRANSFER:
Ta1

Ea1 | Individuelle und soziale Motive für Alkoholkonsum

Ziele

Die Schüler:innen können verschiedene Motive für Alkoholkonsum benennen, systematisieren und kritisch reflektieren.

Aufgabe

Die Schüler:innen wählen eine Variante aus, um sich differenzierter mit der Frage zu beschäftigen, warum Menschen Alkohol/keinen Alkohol konsumieren. Auf der Basis von Interviews oder Beschreibungen aus Aufgabe **Ka1** erarbeiten sie in einem ersten Schritt Motive für den Konsum/Nichtkonsum. Diese verdichteten Motive werden auf verschiedenfarbigen Post-it-Zetteln notiert. Abschliessend werden die zentralen Erkenntnisse festgehalten und diskutiert.

In einem nächsten Schritt stellt die Lehrperson die vierteilige Kategorisierung der Motive vor (vgl. Schema im Auftrag). Sie weist darauf hin, dass die Motive auch vermischt auftreten können. Die Schüler:innen ordnen die Post-it-Zettel bzw. die Motive in das Raster ein und diskutieren darüber.

In einem letzten Schritt werden jugendspezifische Gründe für Alkoholkonsum herausgearbeitet. Die Schüler:innen werden dazu angeregt, über ihre eigene Haltung zum Thema Alkohol nachzudenken (vgl. Auftrag).

Didaktischer Kommentar

Mit den Schüler:innen, die mit Interviews arbeiten, muss besprochen werden, dass Fragen zum (Nicht-)Konsum von Alkohol privat sind und es zu respektieren gilt, wenn jemand kein Interview geben oder Fragen nicht beantworten möchte.

Beim Kategorisieren der Motive steht nicht die richtige Bündelung oder Zuordnung im Vordergrund. Vielmehr geht es darum, sich mit den Gründen/Motiven auseinanderzusetzen, um sie besser verstehen und kritisch reflektieren zu können: Wenn z. B. gesagt wird, dass es «einfach dazugehört» – was bedeutet das? Was steckt hinter diesem «einfach dazugehören»?

Im Anschluss an die Interviewarbeit kann mit den Schüler:innen besprochen werden, welche Tipps oder Hinweise sie von Erwachsenen bekommen haben in Bezug auf den Umgang mit Alkohol.

Material

Auftrag: **Individuelle und soziale Motive für Alkoholkonsum** PDF

ÜBERSICHT
INFORMATION
KONFRONTATION:
Ka1
Ka2
ERARBEITUNG:
Ea1
Ea2
Ea3
Ea4
Ea5
VERTIEFUNG:
Va1
Va2
Va3
Va4
Va5
SYNTHESE:
Sa1
Sa2
TRANSFER:
Ta1

Ea2 | Gesellschaftliche Einflüsse auf den Alkoholkonsum

Ziele

Die Schüler:innen können gesellschaftliche Einflüsse auf den Alkoholkonsum benennen und reflektieren. Sie entwickeln ein Verständnis für den Zusammenhang zwischen gesellschaftlichen Normen und Werten und dem Konsumverhalten von Menschen.

Aufgabe

Neben individuellen und sozialen Motiven gibt es auch gesellschaftliche Einflüsse auf den Alkoholkonsum. Sie können anhand der «Meilensteine in der Geschichte des Alkohols» nachvollzogen werden. Die Schüler:innen arbeiten auf der Basis eines Textes und/oder von Kurzfilmen heraus, aus welchen Gründen Menschen in verschiedenen Epochen Alkohol konsumiert haben. In der Diskussion werden ausgewählte Aspekte vertieft und es wird die Verflechtung von Gesellschaft und Alkoholkonsum herausgearbeitet (vgl. Auftrag).

Didaktischer Kommentar

Diese Aufgabe soll verdeutlichen, dass Gesellschaften bestimmte Rahmenbedingungen schaffen, die Einfluss darauf haben, wie Alkohol wahrgenommen/bewertet wird sowie ob und in welcher Form er konsumiert wird. Alkoholkonsum ist folglich nicht nur ein individuelles, sondern auch ein gesellschaftliches Thema.

Material

Auftrag: **Gesellschaftliche Einflüsse auf den Alkoholkonsum** PDF

Alkohol – Wie alles begann | SuchtpraeventionBE (1:58)

ÜBERSICHT
INFORMATION
KONFRONTATION:
Ka1
Ka2
ERARBEITUNG:
Ea1
Ea2
Ea3
Ea4
Ea5
VERTIEFUNG:
Va1
Va2
Va3
Va4
Va5
SYNTHESE:
Sa1
Sa2
TRANSFER:
Ta1

Ea3 | Wann ist es zu viel?

Ziele

Die Schüler:innen können erklären, inwiefern Suchtentwicklung als Prozess zu verstehen ist. Sie können Anzeichen für riskanten oder abhängigen Konsum benennen.

Aufgabe

Die Schüler:innen lesen die Einleitung oder die Lehrperson führt in die Aufgabe ein. Die leitende Frage der Aufgabe («Wann ist es zu viel?») wird ein erstes Mal diskutiert. Differenziertere Antworten auf diese Frage werden in den folgenden Schritten erarbeitet:
Zuerst wird die Prozesshaftigkeit der Suchtentwicklung thematisiert. Die Lehrperson stellt die Abbildung vor (vgl. Auftrag/Erläuterungen zur Abbildung finden sich am Ende des Auftrags). Davon ausgehend diskutieren die Schüler:innen ihre eigenen Konsumgewohnheiten.
In einem nächsten Schritt erwerben die Schüler:innen Grundlagenwissen zu den unterschiedlichen Formen von Alkoholkonsum. Sie lernen Kriterien für Alkoholsucht kennen und befassen sich damit, wann Alkoholkonsum problematisch wird. Sie informieren sich auch darüber, welche Mengen Alkohol für Jugendliche als unbedenklich gelten.

Anschliessend erarbeiten die Schüler:innen anhand der Beispiele und/oder der Diskussionsfragen, was Anzeichen von problematischem/abhängigem Konsum sind.

Die letzte Teilaufgabe gibt Einblick in die Erfahrungen von Menschen, deren Alkoholkonsum zur Sucht geführt hat. In Kleingruppen oder im Plenum diskutieren die Schüler:innen verschiedene Fragen dazu (vgl. Auftrag).

Didaktischer Kommentar

Bei Teilaufgabe 1 (Prozesshaftigkeit von Sucht) ist sicherzustellen, dass die Jugendlichen selbst entscheiden können, ob sie sich über Konsumgewohnheiten austauschen wollen oder nicht.

Beim Besprechen der Anzeichen von problematischem oder abhängigem Konsum (Aufgabe 3) ist eine Querverbindung zur Aufgabe **Ea1** und **Ea2** sinnvoll. Nicht nur die konsumierte Menge und die Regelmässigkeit des Konsums, sondern auch die Motive, die zum Trinken führen, sind entscheidend für einen erfolgreichen Umgang mit Alkohol.

Der Artikel aus der Zeitschrift «Focus» (Aufgabe 4) eignet sich nur für Schüler:innen mit guter Lesekompetenz.

Ebenfalls hilfreich für die Auseinandersetzung mit dem Thema ist der Film aus dem Blog einer deutschen Bloggerin:

Mein Weg aus der Alkoholsucht | Nathalie Stüben

Material

Auftrag: **Wann ist es zu viel?** PDF

Fakten zu Alkohol: Wie viel Alkohol ist okay? | feel-ok.ch

«Ich trank sieben Liter Bier am Tag» | Mini Gschicht, 20 Minuten

Bei Alkoholikern | Play SRF, Mona mittendrin (2:16–9:40)

Rauschtrinken: Bis zum Filmriss | Beobachter, Gesundheit

Wenn Genuss zur Sucht wird | 147 Pro Juventute

ÜBERSICHT
INFORMATION
KONFRONTATION:
Ka1
Ka2
ERARBEITUNG:
Ea1
Ea2
Ea3
Ea4
Ea5
VERTIEFUNG:
Va1
Va2
Va3
Va4
Va5
SYNTHESE:
Sa1
Sa2
TRANSFER:
Ta1

Ea4 | **Risiken und Folgen**

Ziele

Die Schüler:innen können die Risiken und Folgen von problematischem und abhängigem Alkoholkonsum benennen. Sie können die Gefahren des Alkoholkonsums insbesondere im Jugendalter formulieren.

Auftrag

Als Einstieg in die Aufgabe wird ein Bezug zu Aufgabe Ka2 hergestellt, in der bereits über die Risiken und Folgen des Alkoholkonsums gesprochen wurde. Die Schüler:innen werden darüber informiert, dass es in dieser Aufgabe um eine vertiefte Auseinandersetzung mit Risiken und Folgen geht. In einem nächsten Schritt erarbeiten sie in 2er- bis 4er-Teams differenziert, welche Folgen problematischer oder abhängiger Alkoholkonsum haben kann. Abschliessend wenden die Schüler:innen ihr Wissen an, indem sie auf eine Anfrage in «SafeZone» antworten (vgl. Auftrag). Die Antworten werden im Plenum verglichen und die zentralen Erkenntnisse werden zusammengefasst.

Als weiterführende Aufgabe können die Schüler:innen im Promillerechner ausrechnen, wie viele Gläser zu welchem Alkoholgehalt im Blut führen.

Didaktischer Kommentar

Die Aufgabe kann – je nach Möglichkeiten und Bedürfnissen der Schüler:innen – reduziert oder erweitert werden: Bei Teilaufgabe 2 kann die Anzahl der Quellen reduziert werden; z. B. können die Schüler:innen ausschliesslich mit dem Kurzfilm von Sucht Schweiz und den Hinweisen von feel-ok arbeiten.

Material

- Auftrag: **Risiken und Folgen** PDF
- **Kurzfristige und langfristige Risiken von Alkoholkonsum**
  feel-ok.ch
- **Alkohol: Kulturgut, Konsumgut und psychoaktive Droge**
  Sucht Schweiz
- **Alkohol: Folgen** | Sucht Schweiz
- **Alkohol: Wirkung-Risiken** | Sucht Schweiz
- **Alkoholkonsum ist in der Schweiz weit verbreitet** | Sucht Schweiz
- **SafeZone** | Online-Beratung zu Suchtfragen
- **Blutalkoholkonzentration** | Sucht Schweiz

ÜBERSICHT
INFORMATION
KONFRONTATION:
Ka1
Ka2
ERARBEITUNG:
Ea1
Ea2
Ea3
Ea4
Ea5
VERTIEFUNG:
Va1
Va2
Va3
Va4
Va5
SYNTHESE:
Sa1
Sa2
TRANSFER:
Ta1

Ea5 | Gesetzliche Grundlagen

Ziele

Die Schüler:innen können gesetzliche Grundlagen betreffend Alkohol auf mögliche Alltagssituationen anwenden. Sie können beurteilen, warum die Gesetze wichtig und sinnvoll sind.

Auftrag

Die Schüler:innen diskutieren die Aussagen zuerst auf Basis ihres aktuellen Wissens und notieren ihre Einschätzungen. In einem zweiten Schritt erarbeiten sie sich das notwendige Wissen, um ihre Antworten zu überprüfen. Alternativ kann die Lehrperson den Schüler:innen die Lösungen aufzeigen und gemeinsam mit ihnen die zentralen Wissensbestände festigen (z. B. indem wichtige Punkte an der Wandtafel notiert werden).

Im Anschluss wird im Plenum diskutiert: Warum gibt es diese Gesetze? Inwiefern sind sie relevant? Abschliessend überlegen die Schüler:innen, was sie neu dazu gelernt haben und ob/inwiefern das Wissen für sie persönlich relevant ist.

Didaktischer Kommentar

Die gesetzlichen Grundlagen sind komplex. Das selbstständige Überprüfen der Aussagen bietet sich vor allem für lesestarke Schüler:innen an.

Material

- Auftrag: **Gesetzliche Grundlagen** PDF
- **Fakten zu Alkohol: Jugendschutz** | feel-ok.ch
- **Fakten zu Alkohol: Strassenverkehr** | feel-ok.ch

ÜBERSICHT
INFORMATION
KONFRONTATION:
Ka1
Ka2
ERARBEITUNG:
Ea1
Ea2
Ea3
Ea4
Ea5
VERTIEFUNG:
Va1
Va2
Va3
Va4
Va5
SYNTHESE:
Sa1
Sa2
TRANSFER:
Ta1

Va1 | Wenn Menschen im eigenen Umfeld trinken

Ziele

Die Schüler:innen können erklären, welche möglichen Folgen für das nahe Umfeld von Menschen entstehen, die ein riskantes oder abhängiges Trinkverhalten zeigen. Sie können Handlungsoptionen für Situationen formulieren, in denen sie selbst vom problematischen Trinkverhalten anderer betroffen sind.

Aufgabe

Die Schüler:innen arbeiten individuell an einer oder mehreren der folgenden Fragen:

- Was bedeutet es für Kinder und Jugendliche, wenn ihre Eltern/Erziehungsberechtigten alkoholabhängig sind?
- Wo kann ich Hilfe bekommen, wenn ich mir Sorgen wegen des Trinkverhaltens meiner Eltern/Erziehungsberechtigten mache?
- Wie gehe ich damit um, wenn ich bei einer Freundin/einem Freund einen Alkoholkonsum wahrnehme, der ihn/ihr zu schaden scheint?
- Was mache ich, wenn sich jemand in meiner Nähe ins Koma trinkt?

Die Schüler:innen können ihre wichtigsten Erkenntnisse ins Plenum bringen. Abschliessend wird besprochen, was für die Schüler:innen die wichtigsten Learnings sind bzw. was sie für sich mitnehmen. Es geht dabei nicht um persönliche Botschaften, sondern um Verallgemeinerungen wie «Ich habe gelernt, dass es wichtig ist, Konsum anzusprechen».

Didaktischer Kommentar

Die Konfrontation mit diesen Themen kann bei Betroffenen Scham, Trauer oder Ängste auslösen. Hinweise zum Umgang damit sind in den «Informationen für Lehrpersonen» zu finden.

Bei der abschliessenden Diskussion werden die Schüler:innen darauf hingewiesen, dass es dabei nicht darum geht, persönliche Erfahrungen zu erzählen, sondern generell darüber nachzudenken und wichtige Erkenntnisse zu sammeln.

Für eine vertiefte Auseinandersetzung mit der Frage, wie man ein Gespräch gestalten kann, wenn es einem Freund oder einer Freundin nicht gut geht, bieten sich die Unterrichtsmaterialien der Kampagne «wie geht's dir?» (**Modul 3**) an:

Unterrichtsmodule für die Sekundarstufe I | wie-gehts-dir.ch

Material

Auftrag: **Wenn Menschen im eigenen Umfeld trinken** PDF

Kurzfilm Erfahrungsbericht Jugendlicher – Vater mit Alkoholsucht
institut kinderseele schweiz

Trinkerkinder – Der lange Schatten alkoholkranker Eltern
SRF DOK (2:55–5:30 | 8:20–12:37 | 13:30–16:10 | 18:00–20:20 | 35:20–36:50)

www.mamatrinkt | **www.papatrinkt** | Sucht Schweiz

Wenn Freund*innen zu viel Alkohol trinken | Kenn dein Limit.

Alkoholvergiftung – und jetzt? | Kenn dein Limit.

Alkohol – Notfall (Wie erkennt man einen Alkohol-Notfall?) | feel-ok.ch

ÜBERSICHT
INFORMATION
KONFRONTATION:
Ka1
Ka2
ERARBEITUNG:
Ea1
Ea2
Ea3
Ea4
Ea5
VERTIEFUNG:
Va1
Va2
Va3
Va4
Va5
SYNTHESE:
Sa1
Sa2
TRANSFER:
Ta1

Va2 | Riskanter Mischkonsum

Ziele

Die Schüler:innen können die Motive für Mischkonsum nachvollziehen und kritisch reflektieren. Sie können erklären, welche Risiken mit Mischkonsum verbunden sind und welche Folgen daraus resultieren können.

Aufgabe

Die Lehrperson erklärt in einer kurzen Einleitung den Fokus der Aufgabe und warum das Thema behandelt wird. Im Plenum oder in Kleingruppen werden anschliessend die verschiedenen Filmausschnitte angeschaut und die dazugehörigen Fragen diskutiert (vgl. Auftrag). Zur fachlichen Vertiefung lesen die Schüler:innen das Factsheet von «SafeZone». Sie halten abschliessend in der Gruppe die Safer-Use-Regeln fest.

Allenfalls – abhängig von der Verarbeitungstiefe während des Lösens der Aufgabe – wird von den Schüler:innen im Plenum nochmals zusammengefasst: Was ist Mischkonsum und was sind die Motive dafür? Welche Risiken gibt es und wie können sie minimiert werden?

In einem nächsten Schritt wird ein weiterer Filmausschnitt angeschaut und die Aussagen der Fachpersonen (wie z. B. «Drogenkonsum ist meistens ein Symptom für irgendetwas …» oder zum fehlenden Risikobewusstsein bei Jugendlichen) werden diskutiert.

Abschliessend kann den Schüler:innen Zeit gelassen werden, um die eigene Situation zu reflektieren (vgl. Auftrag).

Didaktischer Kommentar

Aktuelle Zahlen zum Substanzkonsum von Jugendlichen weisen darauf hin, dass sie vermehrt verschiedene Substanzen gleichzeitig konsumieren. Das ist riskant, da die Wechselwirkungen verschiedener Substanzen nur schwer abschätzbar sind und es zu gravierenden Folgen kommen kann. Das Thema Mischkonsum ist daher für Jugendliche relevant. Da Alkohol häufig Bestandteil von Mischkonsum ist, wird eine Aufgabe zum Thema Mischkonsum in die Einheit zur Prävention von Alkoholkonsum integriert.

Die Universität Zürich forscht zum Thema Mischkonsum. Auf ihrer Website finden sich Links zu Informations- und Hilfsangebote für Jugendliche und junge Erwachsene:

Wodka, Benzos & Co: Gefährliche Mischung für Jugendliche | ISGF, Universität Zürich

Material

Auftrag: **Riskanter Mischkonsum** PDF

Der gefährliche Mix aus Medikamenten und Rauschmitteln
SRF Einstein (13:54–18:27 | 25:46–30:42 | 30:42–35:57)

Medikamente & Alkohol oder andere Drogen – ein gefährlicher Mix | Factsheet infodrog

Medikamente als Drogen | Suchtprävention Kanton Zürich
Factsheet zu den Risiken von Mischkonsum für Eltern und Jugendliche

ÜBERSICHT
INFORMATION
KONFRONTATION:
Ka1
Ka2
ERARBEITUNG:
Ea1
Ea2
Ea3
Ea4
Ea5
VERTIEFUNG:
Va1
Va2
Va3
Va4
Va5
SYNTHESE:
Sa1
Sa2
TRANSFER:
Ta1

Va3 | Rauschtrinken, Dazugehören und Gruppendruck

Hinweis auf Unterrichtsmaterialien von Sucht Schweiz

Empfehlenswert für eine vertiefte Auseinandersetzung mit dem Zusammenhang von Rauschtrinken, Anerkennung und Zugehörigkeit bieten die Präventionsmaterialien «gendersensible Suchtprävention» von Sucht Schweiz. Ausgangspunkt für die Auseinandersetzung mit diesem Thema ist der Film «Ich und die anderen».

Material

Ich … und die anderen, inkl. Unterrichtsvorschläge | Sucht Schweiz

ÜBERSICHT
INFORMATION
KONFRONTATION:
Ka1
Ka2
ERARBEITUNG:
Ea1
Ea2
Ea3
Ea4
Ea5
VERTIEFUNG:
Va1
Va2
Va3
Va4
Va5
SYNTHESE:
Sa1
Sa2
TRANSFER:
Ta1

Va4 | Einfluss der Werbung auf den Alkoholkonsum

Ziel

Die Schüler:innen können erklären, wie Werbung den Alkoholkonsum von Menschen beeinflussen kann. Sie können an konkreten Beispielen Werbestrategien erkennen und deren Wirkung reflektieren.

Aufgabe

Die Schüler:innen diskutieren die Einstiegsfrage: Was wissen sie bereits über den Zusammenhang zwischen Werbung und (Alkohol-)Konsum? Im nächsten Schritt lesen sie den Fachtext. Im Plenum oder in Kleingruppen wird das Fachwissen gesichert. Dann werden verschiedene Werbeanzeigen aus dem Internet daraufhin untersucht, mit welchen Strategien sie zum Konsum bestimmter Alkoholika anregen wollen. Abschliessend werden verschiedene Fragen diskutiert. Sie sollen dafür sensibilisieren, dass auch das eigene Konsumverhalten durch Werbung beeinflusst wird und Denkanstösse geben, wie diese Beeinflussung etwas reduziert werden kann (vgl. Auftrag).

Didaktischer Kommentar

Für eine vertiefte Auseinandersetzung mit dem Themenfeld Werbung und Alkoholkonsum können die Aufgaben aus dem Set Tabak herangezogen werden. Sie müssen lediglich an die Substanz Alkohol angepasst werden (vgl. **Set Tabak/Teilset C: Tabakwerbung**).

In Bezug auf die Werbebotschaften von Influencer:innen sind folgende Fachinformationen relevant: Influencer:innen sind für viele Jugendliche Vorbilder, an denen sie sich orientieren. Ihr Einfluss trägt zur Identitätsbildung von Jugendlichen bei und stimuliert ihren Konsum. Im Unterschied zu herkömmlicher Werbung baut Influencer:innenwerbung darauf auf, dass zwischen Influencer:in und Follower:in eine «parasoziale Beziehung» besteht. Das heisst: Influencer:innen können von ihren Follower:innen als eine Art Freund:in wahrgenommen werden. Umgekehrt bauen Influencer:innen keine persönliche Beziehung zu den Follower:innen auf. Werbebotschaften von Influencer:innen werden von den Follower:innen als authentischer und glaubwürdiger eingestuft als herkömmliche Werbung. Das führt dazu, dass Unternehmen vermehrt auf diese Werbeform setzen.

Material

- Auftrag: **Einfluss der Werbung auf den Alkoholkonsum** PDF
- **echt delicous perfekt für hot girl summer** | TikTok
- **Was ist Sundays Hard Seltzer?**
- **Vizzy Commercial: Pool Party**

Quelle – Schmidt (2021): Soziale Netzwerke als Räume der Identitätsarbeit. Über die Bedeutung von Online-Aktivitäten von Social-Media-Stars für die Identitätsbildung und -entwicklung jugendlicher Mädchen. In Medienimpulse 59(2).

ÜBERSICHT
INFORMATION
KONFRONTATION:
Ka1
Ka2
ERARBEITUNG:
Ea1
Ea2
Ea3
Ea4
Ea5
VERTIEFUNG:
Va1
Va2
Va3
Va4
Va5
SYNTHESE:
Sa1
Sa2
TRANSFER:
Ta1

Va5 | Individuelle Vertiefung

Aufgabe

Die Lehrperson klärt mit den Schüler:innen: Gibt es offene Fragen zum Thema Alkoholkonsum, die geklärt werden sollen? Gibt es Aspekte, die die Schüler:innen vertiefen möchten?

Didaktischer Kommentar

Wenn die Schüler:innen bei ◎ **Ka1** eigene Fragen formuliert haben, ist an dieser Stelle zu überprüfen, ob sie alle beantwortet wurden.

Hilfreiche Seiten zur individuellen Vertiefung sind:

- **Im Fokus – Alkohol** | Sucht Schweiz Info-Materialien
- **Das Quiz, Was weisst du über Alkohol?** Alkoholpräventionskampagne «Wie viel ist zu viel?
- **MyDrinkControl, Selbsttest** | Berner Gesundheit
- **Alkohol Konsum: Schlüsselzahlen** | Sucht Schweiz
- **Alkohol** | feel-ok.ch

ÜBERSICHT
INFORMATION
KONFRONTATION:
Ka1
Ka2
ERARBEITUNG:
Ea1
Ea2
Ea3
Ea4
Ea5
VERTIEFUNG:
Va1
Va2
Va3
Va4
Va5
SYNTHESE:
Sa1
Sa2
TRANSFER:
Ta1

Sa1 | Zurück zur leitenden Fragestellung

Ziele

Die Schüler:innen können differenziert und fachlich begründet erklären, warum Menschen Alkohol trinken und mit welchen Risiken der Konsum verbunden ist. Sie können formulieren, welche Erkenntnisse zum Thema Alkohol für Jugendliche wichtig sind.

Aufgabe

Die Lehrperson knüpft an den Anfang an und greift die leitende Fragestellung auf: Warum trinken Menschen Alkohol und welche Risiken sind damit verbunden? Hilfreich ist an dieser Stelle, wenn sie einen kurzen Rückblick macht und festhält, welche Fokusse (Fragestellungen und Themen) bisher bearbeitet wurden. Abschliessend werden die folgenden Fragen diskutiert:

- Könnt ihr diese Frage nun in eigenen Worten und differenziert beantworten?
- Was müssten eurer Meinung nach alle Jugendlichen zum Thema Alkohol wissen/begreifen?
- Welche Fragen würdet ihr Jugendlichen stellen, die ab und zu (viel) Alkohol konsumieren? Worüber lohnt es sich nachzudenken?

Ausgehend von einem Zitat aus dem SRF Forward «ein Alkoholiker erzählt» sind die Schüler:innen aufgefordert, ihr Wissen über Suchtentstehung und mögliche Anzeichen einer Suchtentwicklung zu wiederholen und zu reflektieren …

Didaktischer Kommentar

Bei der Beantwortung der einzelnen Fragen geht es nicht darum, alle Details nochmals aufzuzählen, sondern vielmehr darum, zentrale Aspekte zusammenzufassen bzw. die wichtigsten Erkenntnisse möglichst präzise und fachlich korrekt zu benennen.

Material

Auftrag: **Zurück zur leitenden Fragestellung** PDF

ÜBERSICHT
INFORMATION
KONFRONTATION:
Ka1
Ka2
ERARBEITUNG:
Ea1
Ea2
Ea3
Ea4
Ea5
VERTIEFUNG:
Va1
Va2
Va3
Va4
Va5
SYNTHESE:
Sa1
Sa2
TRANSFER:
Ta1

Sa2 | **Und ich?**

Ziel

Die Schüler:innen reflektieren ihr Wissen und ihre Erkenntnisse zum Thema Alkoholkonsum in Bezug auf sich selbst.

Aufgabe

Die Schüler:innen setzen sich damit auseinander, was sie für sich persönlich aus der Auseinandersetzung mit dem Thema Alkohol mitnehmen. Folgende Reflexionsfragen leiten die Überlegungen an: Was nimmst du für dich persönlich aus der Auseinandersetzung mit dem Thema Alkohol mit? Was ist dir wichtig im Bezug auf den Umgang mit Alkohol? Im Moment? Für die Zukunft?

Didaktischer Kommentar

Wenn Schulklassen mit einem Tool wie z. B. einem Tagebuch arbeiten, in dem die Schüler:innen persönliche Gedanken festhalten, ist es sinnvoll, die Überlegungen darin aufschreiben zu lassen.

Material

Auftrag: **Und ich?** PDF

ÜBERSICHT
INFORMATION
KONFRONTATION:
Ka1
Ka2
ERARBEITUNG:
Ea1
Ea2
Ea3
Ea4
Ea5
VERTIEFUNG:
Va1
Va2
Va3
Va4
Va5
SYNTHESE:
Sa1
Sa2
TRANSFER:
Ta1

Ta1 | Situationen im Alltag

Ziel

Die Schüler:innen können ihr Wissen über Alkoholkonsum auf mögliche Alltagssituationen anwenden.

Aufgabe

Im ersten Teil konstruieren die Schüler:innen – ausgehend von den in Aufgabe ◎ **Ka2** beschriebenen Situationen – eine Szene, in der eine Person zum Trinken aufgefordert/animiert wird. Die Schüler:innen spielen die Szene als Kurztheater und analysieren anschliessend im Gespräch, welche Mechanismen eine Rolle spielen, wenn jemand zu einem bestimmten Verhalten überredet werden soll. Sie diskutieren verschiedene Reaktionen und Handlungsmöglichkeiten. Im szenischen Spiel probieren sie aus, wie sich die Situation verändert, wenn sich die Akteur:innen anders verhalten.

Im zweiten Teil der Aufgabe wird besprochen, wie Schüler:innen reagieren können/sollen, wenn ein:e Freund:in ein risikoreiches Trinkverhalten zeigt. In der Diskussion geht es um Handlungsmöglichkeiten und das Nachdenken darüber, wie weit die Verantwortung für andere geht und wo die eigenen Grenzen sind (vgl. Auftrag).

Didaktischer Kommentar

Wenn Schulklassen mit einem Tool wie z. B. einem Tagebuch arbeiten, in dem die Schüler:innen persönliche Gedanken festhalten, ist es sinnvoll, die Überlegungen darin aufschreiben zu lassen.

Material

Auftrag: **Situationen im Alltag** PDF

ÜBERSICHT
INFORMATION
KONFRONTATION:
Ka1
Ka2
ERARBEITUNG:
Ea1
Ea2
Ea3
Ea4
Ea5
VERTIEFUNG:
Va1
Va2
Va3
Va4
Va5
SYNTHESE:
Sa1
Sa2
TRANSFER:
Ta1

Alkohol im Alltag

Beschreibe Situationen, in denen dir Alkohol im Alltag begegnet oder in denen du selbst Alkohol konsumierst[1]. Du kannst auch deine Beobachtungen, Gedanken und deine Haltung zum Alkoholkonsum notieren. Auf der folgenden Seite findest du ein paar Beispiele dafür. Du kannst aber auch eine eigene Form finden.

Diskussionsfragen:

- Wo oder in welchen Situationen trinken Menschen Alkohol?
- Welche Rolle spielt der Alkohol in unserer Gesellschaft?

Für die weitere Arbeit:

- Welche Fragen zum Thema Alkohol beschäftigen euch?
- Welche Fragen wollt ihr klären?

[1] Wenn dir das zu persönlich ist, kannst du auch eine exemplarische Situation beschreiben; d.h. du beschreibst eine Situation, die nicht genau so in deinem Leben vorgekommen ist, die aber vorkommen könnte, weil sie typisch ist oder oft so oder ähnlich vorkommt.

Download Einzeldokument > PDF

Beispiele:

Ich sehe Alkohol vor allem im Ausgang oder in Restaurants. Da trinken viele Menschen Bier oder auch Wein zum Essen. Ich habe auch schon Bier probiert, mag aber den Geschmack nicht so.

Es gibt einen Tiktoker, dem ich folge und der oft über Biersorten postet. Da begegnet mir Alkohol eigentlich am häufigsten.

Mir begegnet Alkohol manchmal im Ausgang. Ein paar meiner Freund:innen trinken öfter Bier oder Alkopops. Hin und wieder trinke ich auch mit, weil es «irgendwie dazugehört», oder?

Ich komme selten mit Alkohol in Kontakt. Das hängt damit zusammen, dass meine ganze Familie keinen Alkohol trinkt. Ich würde später gerne ausprobieren, wie Bier schmeckt.

Kürzlich habe ich einen alten James-Bond-Film gesehen, in dem ständig Cocktails getrunken und Zigaretten geraucht wurden. Heute sieht man das in Filmen eher weniger.

Ich habe einmal aus Liebeskummer zu viel getrunken. Am nächsten Tag fühlte ich mich schrecklich. Das möchte ich nicht noch einmal erleben.

Bei Familienfesten gibt es eigentlich immer Alkohol. Bei der Hochzeit meiner älteren Schwester hat mich der Kellner gefragt, ob ich auch Wein möchte. Ich habe abgelehnt. Warum, weiss ich gar nicht. Aus Gewohnheit?

Ich beobachte, dass Menschen vor allem auf Partys oder bei besonderen Anlässen wie Open Airs trinken. Mir scheint, dass nicht alle wissen, wann es genug ist. Das finde ich peinlich.

Wenn meine Mutter ein Feierabendbier trinkt, darf ich meistens auch ein paar Schlucke davon haben. Wir sitzen dann draussen in der Sonne und geniessen die Ruhe im Garten.

Ich trinke manchmal gemeinsam mit meinen Freund:innen. Das sind schöne Momente, in denen wir locker und zufrieden sind.

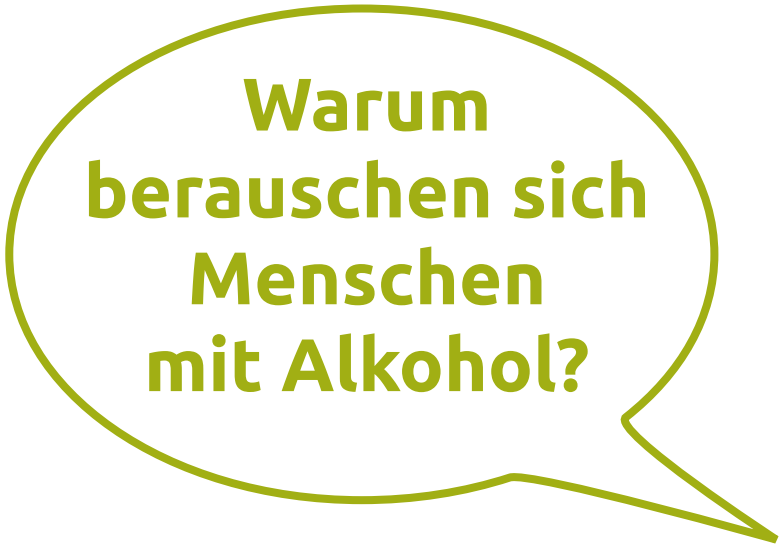
Meine Tante war Alkoholikerin und ich habe gesehen, was Alkohol anrichten kann. Ich werde sicher nie viel trinken.

Meine Eltern trinken manchmal zum Essen ein Glas Wein. Sie bieten mir aber nie etwas an. Das finde ich in Ordnung so. Es wäre komisch, mit ihnen Alkohol zu trinken.

Ich trinke vor allem nach den Fussballmatches ein paar Biere oder Hard Seltzer mit meinen Kolleg:innen. Das fördert den Zusammenhalt in der Mannschaft.

Alkohol interessiert mich überhaupt nicht. Ich trinke nie, weil ich das einfach nicht brauche.

Ihr schaut euch den Kurzfilm an: **Rausch & Alkohol: Warum betrinken wir uns?**
Notiert, welche Gründe für das Rauschtrinken genannt und welche Risiken angesprochen werden.



Diskussionsfragen:

- Könnt ihr weitere Gründe und Risiken nennen?
- Wie ist das bei Jugendlichen? Gibt es Motive, die vor allem bei Jugendlichen eine Rolle spielen? Gibt es Risiken, die vor allem Jugendliche betreffen?

Motive für Alkoholkonsum, die im Film genannt werden:

- Genuss
- Instrumentalisierung/Zweck
- Grenzen erfahren
- Alkohol als sozialer Kleber: erleichtert soziale Interaktionen, reduziert soziale Ängste
- Legalität von Alkohol (leichter Zugang)
- Illusion/Gefühl, freier zu sein
- Rituale und Feste
- zum Abschalten
- man hat mehr Energie, ist mutiger, alles scheint leichter und einfacher (z. B. Fremdsprachen sprechen)
- Probleme «wegtrinken»

Risiken und negative Folgen, die aufgezählt werden:

- Blackout, das als unangenehm empfunden wird
- Hangover
- Enthemmung
- Gewalt
- Unfälle
- sexuelle Übergriffe
- Abhängigkeit (mehrfach genannt)
- Problembewältigung nur noch mit Alkohol
- Alkoholvergiftung
- Tod

1. Motive für den Konsum/Nichtkonsum herausarbeiten

In dieser Aufgabe setzt du dich intensiver damit auseinander, aus welchen Gründen Menschen Alkohol bzw. keinen Alkohol konsumieren. Du kannst zwischen zwei verschiedenen Herangehensweisen wählen.

Variante 1: Du führst ein Interview mit einer erwachsenen Person und sprichst mit ihr über das Thema Alkohol und ihre Gedanken dazu.
Untenstehend findest du mögliche Fragen, die du für dein Interview nutzen kannst.
Passe die Fragen an deine Interviewpartnerin/deinen Interviewpartner an. (Beispiel: Es macht keinen Sinn, eine Person, die keinen Alkohol trinkt, nach ihren Konsumgründen zu fragen.)

Wichtig: Informiere deine Interviewpartnerin/deinen Interviewpartner darüber, dass sie/er frei ist zu entscheiden, welche Fragen sie/er dir beantworten möchte und welche nicht.

- Wo begegnet dir Alkohol?
- Konsumierst du manchmal Alkohol? In welchen Situationen trinkst du Alkohol?
- Was sind deine Motive, Alkohol zu konsumieren? Aus welchen Gründen entscheidest du dich (manchmal), keinen Alkohol zu konsumieren?
- Was beobachtest du in deinem Umfeld: Warum wird Alkohol konsumiert? Aus welchen Gründen lehnen Menschen Alkohol ab?
- Wie reagiert dein Umfeld darauf, wenn du Alkohol ablehnst?
- Was ist dir wichtig in Bezug auf deinen Alkoholkonsum? Was möchtest du mir in Bezug auf Alkoholkonsum vermitteln?

Notiere die Antworten aus dem Interview und arbeite heraus: Welche Motive für Alkoholkonsum/keinen Alkoholkonsum zeigen sich oder lassen sich ableiten?

Variante 2: Greif die Situationen auf, die ihr beim Einstieg in das Thema notiert habt und arbeite heraus: Welche Motive für Alkoholkonsum/keinen Alkoholkonsum zeigen sich oder lassen sich ableiten?

Download Einzeldokument > PDF

2. Motive ordnen und verorten

Ihr schreibt nun die Motive für Alkoholkonsum/keinen Alkoholkonsum in eine Tabelle und sucht dafür eine Abkürzung, die ihr auf Post-it-Zettel notiert.

Beispiele für Abkürzungen:

Motive/Gründe	Abkürzung
Beispiel Auszug aus Interview: **Ich trinke gerne ein Glas Wein zu einem guten Essen. Das gibt eine gute Stimmung und das Essen schmeckt noch besser.**	**Essen schmeckt besser. Stimmung ist besser.**
Beispiel Auszug aus Interview: **Mir begegnet Alkohol vor allem bei Familienfesten.**	**Alkohol als Teil von Familienfesten.**

Vergleicht die verschiedenen Antworten miteinander und diskutiert die folgenden Fragen:

- Was fällt euch auf?
- Welche Motive und Gründe für Alkoholkonsum bzw. für Nichtkonsum zeigen sich mehrfach?
- Welche Fragen stellt ihr euch? Welche Überlegungen macht ihr euch?

Versucht nun, die Motive in die folgende Tabelle einzuordnen.

	Positiv	Negativ
Personen-bezogene Motive	**Verstärkungsmotive** Alkoholkonsum soll positive Gefühle verstärken. **Ich habe getrunken,** **… weil meine Stimmung dadurch besser ist.** **… weil ich mich dabei gut fühle.**	**Bewältigungsmotive** Alkoholkonsum soll negative Gefühle mildern. **Ich habe getrunken,** **… weil es mir nicht gut ging und ich so meine Sorgen etwas vergessen konnte.** **… um nicht mehr traurig zu sein.**
Gruppen-bezogene Motive	**Soziale Motive** Alkoholkonsum soll gute Gefühle erzeugen, die gemeinsam mit anderen erlebt werden. **Ich habe getrunken,** **… weil wir es dann zusammen lustig haben.** **… weil es gemütlich ist, mit anderen zu trinken.** **… weil dann alle lockerer drauf sind und es Spass macht.**	**Konformitätsmotive** Alkoholkonsum soll Zugehörigkeit oder Anerkennung in der Gruppe sichern bzw. negative Gruppenerfahrungen vermeiden. Die betreffende Person will nicht ausgeschlossen werden. **Ich habe getrunken,** **… weil ich zur Clique gehören möchte.** **… weil ich dabei sein will.** **… weil ich keine kein Aussenseiter/keine Aussenseiterin sein will.**

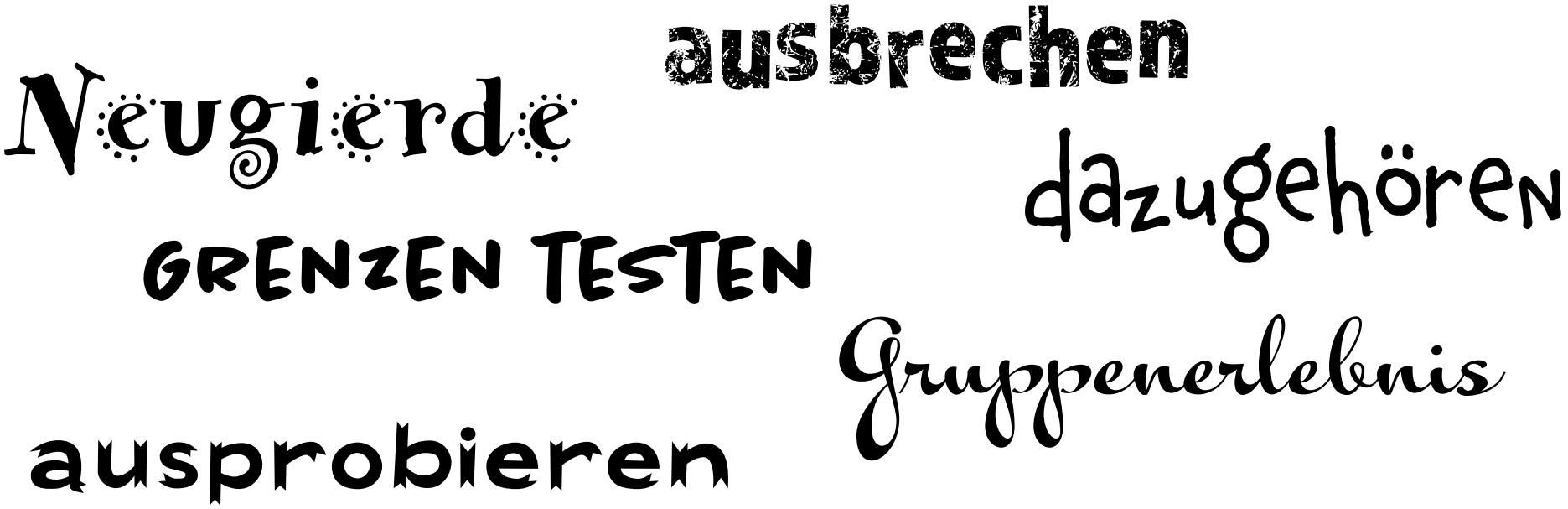
Tabelle in Anlehnung an Sucht Schweiz (2011): Warum konsumiert man Alkohol? Gründe und Motive.

Abschliessend könnt ihr folgende Fragen besprechen:

- Die Organisation Sucht Schweiz[2] erklärt, dass bei Jugendlichen insbesondere Verstärkungs- und Bewältigungsmotive zu riskantem Trinken führen. Findet ihr Erklärungen dafür? Was schliesst ihr daraus?
- Wie ist das bei euch – wie geht ihr mit negativen Gefühlen um?
- Welche Strategien habt ihr, um mit negativen Gefühlen umzugehen? (z. B. ich gehe raus in die Natur, ich höre Musik …)
- Inwiefern findet ihr eure Strategien hilfreich/weniger hilfreich?
- Was nehmt ihr für euch mit aus dem Gespräch?

[2] Sucht Schweiz ist das nationale Kompetenzzentrum für Prävention, Forschung und Wissensvermittlung im Suchtbereich. Als unabhängige und gemeinnützige Stiftung setzt sie sich dafür ein, den problematischen Gebrauch psychoaktiver Substanzen sowie substanzunabhängiges Suchtverhalten zu verhindern oder zu mindern. (www.suchtschweiz.ch)

3. Und ich?



Wenn Jugendliche Alkohol trinken, spielen diese Motive oft eine wichtige Rolle.
Denk einen Moment über folgende Fragen dazu nach:

- Wie ist das bei mir? Was sind meine Motive, keinen Alkohol zu trinken/Alkohol zu trinken?
- Sehe ich dabei Risiken für mich? Inwiefern?/Inwiefern nicht?

Quellen feel-ok.ch (2022): Gründe für Alkoholkonsum. www.feel-ok.ch

In dieser Aufgabe wirfst du einen Blick in die Geschichte des Alkohols und erfährst, warum Menschen zu unterschiedlichen Zeiten an unterschiedlichen Orten auf der Welt Alkohol konsumiert haben/konsumieren. Darauf aufbauend denkst du über den Zusammenhang von Gesellschaft und Alkoholkonsum nach.
Lies den Text mit dem Titel «Meilensteine in der Geschichte des Alkohols». Ergänzend kannst du dir die beiden Videos anschauen. Markiere die Stellen im Text farbig, die Gründe für den Alkoholkonsum zeigen.

Besprecht folgende Frage in einer Kleingruppe:

- Welche Gründe für Alkoholkonsum gab es in den verschiedenen Epochen? Welche dieser Gründe sind auch heute noch aktuell?
- Wann und warum wurde Alkohol zu einem gesellschaftlichen Problem?
- Wie wurde versucht, den Alkoholkonsum zu reduzieren und mit welcher Wirkung? Wie beurteilt ihr die heutigen Einschränkungen des Alkoholkonsums bei Jugendlichen (kein Verkauf von Alkohol unter 16 Jahren bzw. von Schnaps unter 18 Jahren)? Erachtet ihr sie als sinnvoll? Was spricht aus eurer Sicht dafür/dagegen?
- Wenn Erwachsene in der Schweiz heute beispielsweise bei Feiern oder im Ausgang keinen Alkohol trinken, gibt es oft erstaunte Reaktionen und Fragen wie z. B. «Was – gar nicht?» oder «Bist du sicher?»...
- Warum gibt es diese Reaktionen?
- Was denkt ihr darüber?
- Was sagt das über den Stellenwert von Alkohol in unserer Gesellschaft aus?

Könnt ihr nun die folgenden zwei Fragen in eigenen Worten beantworten? Formuliert eure Antworten bitte möglichst differenziert.

- Welche Rolle spielt Alkohol in der heutigen Gesellschaft?
- Was könnt ihr über den Zusammenhang zwischen Gesellschaft und Alkoholkonsum sagen?

Meilensteine in der Geschichte des Alkohols

Wusstest du, dass Kinder im Mittelalter Bier tranken? Oder dass Wein das Getränk Nummer 1 in Klöstern war? Und dass man im 19. Jahrhundert versucht hat, Alkohol zu verbieten?

Die Geschichte des Alkohols reicht weit zurück. Alkohol als Genussmittel für breite Massen existiert aber erst seit dem 15. Jahrhundert. Aber fangen wir von vorne an:

In China wurde bereits vor etwa 9000 Jahren der Wein entdeckt. Der erste gezielte Anbau ist um ca. 6000 v. Chr. im heutigen Armenien nachgewiesen. Weiter wurde im Nahen Osten schon früh Wein angebaut. Auch im Römischen Reich wurde Alkohol in Form von Wein konsumiert. Im Mittelalter war dann in den Klöstern die Weinkultur ausgeprägt.

Neben Wein gibt es auch Met, ein alkoholhaltiges Getränk aus Honig und Wasser, schon seit sehr langer Zeit. So stellten beispielsweise die Germanen Met her und auch die Wikinger produzierten und konsumierten das Getränk. In der nordischen Mythologie wird darauf verwiesen, dass Met bei Feiern und auch als Opfergabe für die Götter eingesetzt wurde. Bier war jedoch günstiger und daher bei den Wikingern verbreiteter.

Im Mittelalter wurde in Europa häufig Bier als Ersatz für Wasser getrunken. Das lag daran, dass beim Bierbrauen mögliche Krankheitserreger abgetötet wurden und das Getränk daher die Gesundheit besser schützte als Wasser. Zudem nährte und kräftigte es die Menschen, weil es kalorienhaltiger ist. Bier war zu dieser Zeit bekömmlicher und enthielt weniger Alkohol als heute. Aufgrund der Verschmutzung und Keimbelastung des Wassers wurde Bier auch von Kindern getrunken. Alkoholische Getränke hatten also in der Vergangenheit unterschiedliche Funktionen.
Ein weiteres Beispiel dafür ist, dass Branntwein im 13. und 14. Jahrhundert als Heilmittel verwendet wurde.

Mit den besseren Möglichkeiten, Kartoffeln anzubauen und der Verbesserung der Destillerie-Technik nahm die Herstellung von Branntwein (umgangssprachlich als Schnaps bezeichnet) zu. Gleichzeitig sank der Preis für hochprozentigen Alkohol und immer mehr Menschen konnten sich Alkohol leisten. Das führte im 19. Jahrhundert zur sogenannten Branntweinpest. Das heisst, der Konsum von hochprozentigem, günstigem Alkohol nahm in Europa enorm zu. In Preussen beispielsweise stieg der jährliche Pro-Kopf-Verbrauch innerhalb von zwei Jahrzehnten von 2-3 Litern auf über 8 Liter an. Eine Rolle bei dieser Entwicklung spielte auch, dass die Lebensbedingungen der Arbeiter:innen zu dieser Zeit oft schwierig waren und der Alkohol eine Art Flucht aus diesem Alltag bot.

Alkohol wurde damit zu einem Problem, das die breite Bevölkerung betraf. In den Vereinigten Staaten von Amerika und in weiteren Ländern versuchte man diese Problematik durch Prohibitionen zu lösen. Beispielsweise wurde in den USA zwischen dem ersten und zweiten Weltkrieg die Prohibition eingeführt, also ein Verbot der Herstellung und des Konsums von Alkohol. Die Prohibition in den USA war aber nicht so erfolgreich wie gewünscht. Trotz des Verbots wurde weiterhin Alkohol konsumiert und durch die Illegalität des Alkohols verwoben sich die Produktion und der Vertrieb von Alkohol mit den Machenschaften krimineller Gruppen.

Heute gilt Alkohol in vielen Regionen der Welt als Kulturgut und ist Bestandteil des Alltags. In der Schweiz beispielsweise wird bei vielen rituellen Festen wie Familienfeiern an Weihnachten oder an Geburtstagen Alkohol konsumiert. Auch beim Ausgehen gehört Alkohol oft dazu. Ob Alkoholkonsum problematisch wird, hängt auch heute noch mit den Lebensbedingungen der Menschen zusammen. So steigt das Risiko für problematischen und abhängigen Konsum, wenn Menschen sozial benachteiligt sind (z. B. von Armut betroffen sind). Es gibt auch Regionen und Länder auf der Welt, in denen der Alkoholkonsum in der Öffentlichkeit – häufig aus religiösen Gründen – eingeschränkt oder sogar verboten ist.

Du siehst: Alkohol spielt in der Geschichte der Menschheit schon lange und bis heute eine wichtige Rolle. Viele Menschen konsumieren Alkohol massvoll. Alkohol ist und bleibt aber auch ein Suchtmittel, das das Leben negativ beeinflussen oder gar zerstören kann.

Filmlink zur Geschichte des Alkohols:

Alkohol – Wie alles begann | SuchtpraeventionBE (1:58)

Quellen
– Brunold, Robin (2014): Geschichte des Alkohols von der Antike bis zur Weimarer Republik. Verfügbar unter: https://www.geschichte-lernen.net/geschichte-des-alkohols-antike-bis-weimarer-republik/
– McGovern, Patrick E., Zhang, Juzhong & Tang, Jigen et al.: Fermented beverages of pre- and proto-historic China. PNAS December 21, 2004.
– Wengel, Andrea (2020): Alkohol. Verfügbar unter: https://www.planet-wissen.de/gesellschaft/rauschmittel/alkohol/index.html

Einleitung

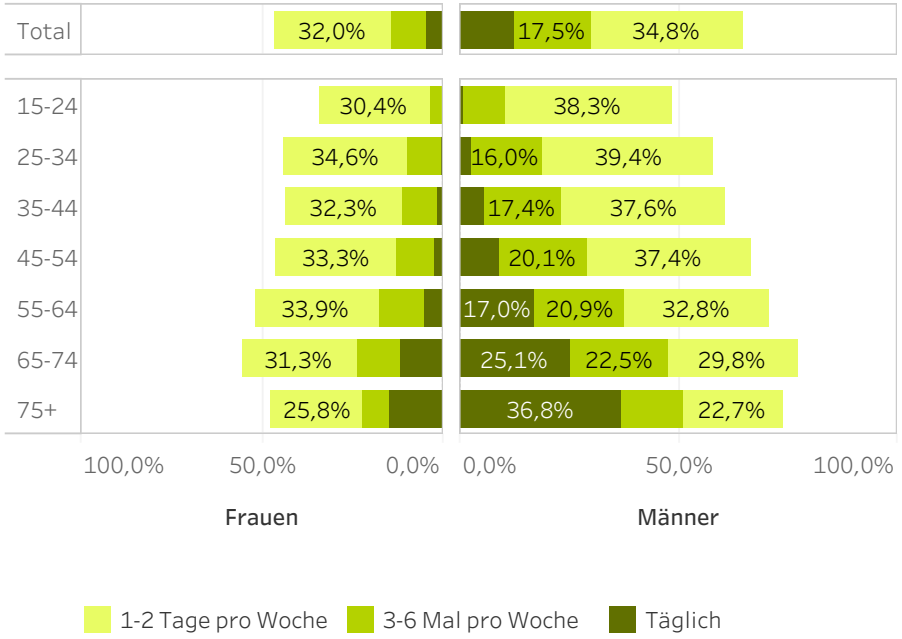
Alkohol wird schon seit Jahrtausenden konsumiert und noch heute gehört der Alkoholkonsum in vielen Teilen der Welt zum Alltag. Wie du der untenstehenden Darstellung entnehmen kannst, trinkt heute in der Schweiz mehr als die Hälfte der Erwachsenen regelmässig Alkohol. Bei Jugendlichen unter 15 Jahren sieht es anders aus: Die grosse Mehrheit konsumiert nicht regelmässig alkoholische Getränke.

Viele Menschen trinken massvoll. Rund 15% der Bevölkerung in der Schweiz, zeigt aber ein problematisches Trinkverhalten. Dabei sind mehr Männer als Frauen bzw. mehr Jungen als Mädchen von riskantem Konsum betroffen. Ungefähr 4 % der Schweizer Bevölkerung sind alkoholabhängig.

Aber wann genau ist es zu viel? Oder anders gefragt: Wie viel ist zu viel?

Diesen Fragen näherst du dich mit den folgenden Aufgaben an.

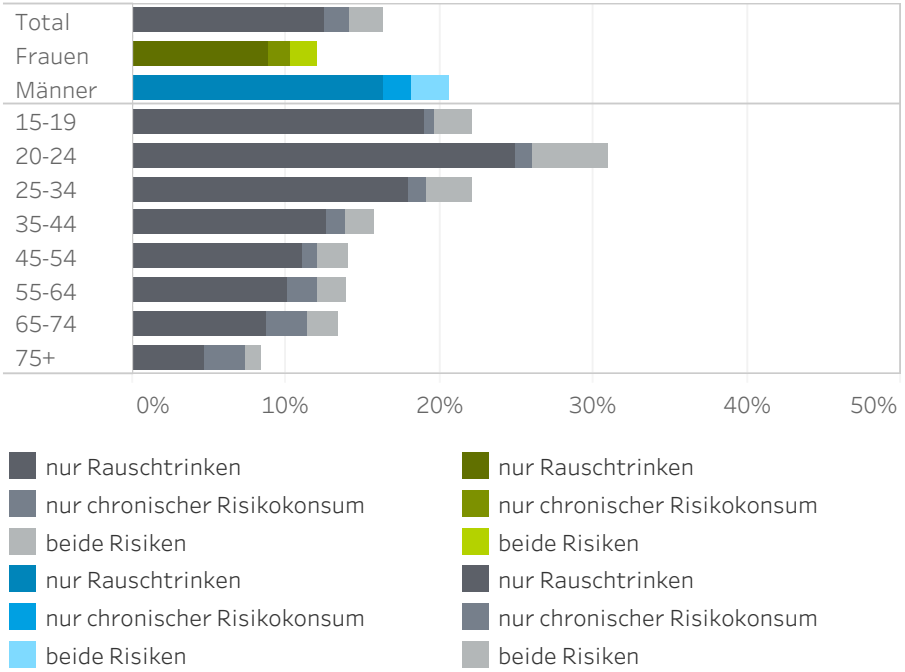
Regelmässiger Alkoholkonsum nach Geschlecht und Alter (2023)



Anmerkung: Schweizer Bevölkerung **ab** 15 Jahren.
Quelle: SGB (BFS, 2023)

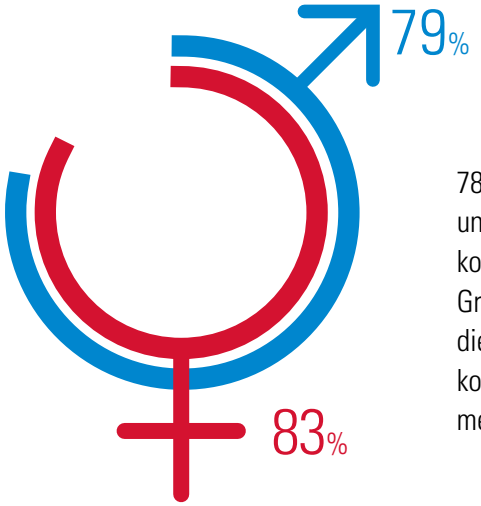
Quellen
– Sucht Schweiz (2023): Alkoholkonsum Kennzahlen. www.suchtschweiz.ch
– Sucht Schweiz (2022): Gendersensible Prävention. https://genderundpraevention.ch

Risikokonsum von Alkohol nach Geschlecht und Alter (2022)



Anmerkungen: Schweizer Bevölkerung ab 15 Jahren; Rauschtrinken = ≥ 5 (Männer), ≥ 4 (Frauen) Gläser bei mindestens einer Gelegenheit pro Monat; Chronisch riskanter Konsum = ≥ 4 (Männer), ≥ 2 (Frauen) Standardgläsern pro Tag.

Quelle: SGB (BFS, 2022) [Berechnungen von Sucht Schweiz]



78.5% der 11 bis 15-jährigen Jungen und 83.3% der gleichaltrigen Mädchen konsumieren keinen Alkohol und der Grossteil der Schülerinnen und Schüler, die in den letzten 30 Tagen Alkohol konsumiert haben, hat dies an nicht mehr als zwei Tagen getan.

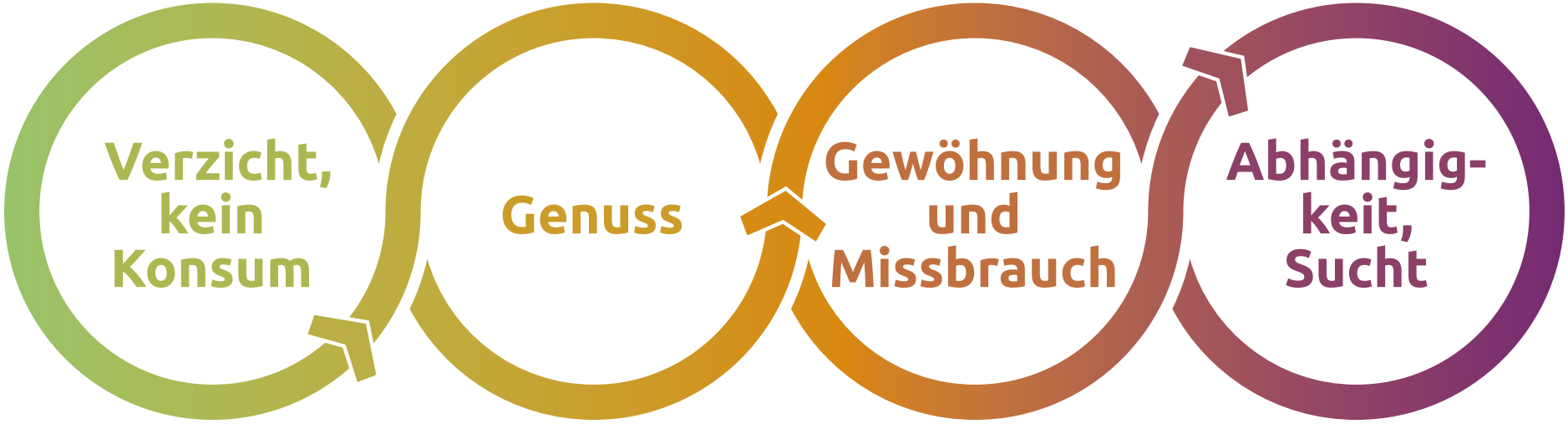
Quellen
- Sucht Schweiz: SGB (BFS, 2022) [Berechnungen von Sucht Schweiz] www.suchtschweiz.ch
- Sucht Schweiz: Gendersensible Prävention (2022) https://genderundpraevention.ch

1. Sucht entwickelt sich prozesshaft

Alkoholabhängigkeit entsteht, wie andere Süchte auch, nicht von einem Tag auf den anderen. Vielmehr handelt es sich um einen schleichenden Prozess. Bevor wir den Fokus wieder auf das Thema Alkohol richten, schauen wir uns genauer an, wie sich eine Sucht entwickeln kann.

Diskutiert in Kleingruppen:

- Bei welchen Tätigkeiten oder welchen Konsumgütern fällt es euch schwer, Mass zu halten? Wo würdet ihr euch im Modell einordnen? Warum fällt es euch gerade bei dieser Tätigkeit/diesem Konsumgut schwer, massvoll zu bleiben? Findet ihr das problematisch? Inwiefern ja/nein?
- Was kann hilfreich sein, damit ein massvoller Konsum gelingt? Welche Strategien wendet ihr an?



Quelle – Pro Juventute (2022): Wenn Genuss zur Sucht wird – 147.ch

Download Einzeldokument > PDF

2. Unterschiedliche Formen von Alkoholkonsum im Überblick

Wie verhält es sich beim Alkohol? Wann ist der Konsum problematisch? Wann spricht man von Sucht?
Die folgende Darstellung gibt einen Überblick über die verschiedenen Formen des Alkoholkonsums. Zu beachten ist, dass die Grenzen zwischen z. B. problematischem und abhängigem Konsum nicht scharf, sondern fliessend sind.

Risikoarmer Konsum

Alkohol wird so konsumiert, dass es für die psychische und physische Gesundheit unproblematisch ist.

Problematischer Konsum

Rauschtrinken:
Eine Person trinkt **regelmässig zu viel Alkohol.** Männer mind. 5 alkoholische Getränke/Woche; Frauen mind. 4 alkoholische Getränke/Woche.

Chronischer Konsum:
Eine Person trinkt **zu oft Alkohol.** Es ist riskant, wenn Frauen mehr als dreimal pro Woche 2 bzw. wenn Männer 3 Standardgläser Alkohol trinken.

Situationsunangepasster Konsum:
Eine Person trinkt **in Situationen,** in denen bereits **kleine Mengen Alkohol riskant** sind (z. B. bei der Arbeit, im Strassenverkehr, beim Sport).

Abhängiges Konsumverhalten

Das kennzeichnen folgende Kriterien:

Ein **starkes Verlangen** oder eine Art **Zwang,** Alkohol zu konsumieren.

Schwierigkeiten, den **Beginn**, das **Beenden** und die **Menge** des Alkoholkonsums **zu kontrollieren.**

Typisch körperliche **Entzugserscheinungen,** wenn weniger oder gar kein Alkohol getrunken wird.

Nachweis einer **Toleranz:** Um die gleiche Wirkung des Alkohols zu erreichen, sind immer grössere Alkoholmengen erforderlich.

Fortschreitende **Vernachlässigung** anderer Interessen zugunsten des Alkoholkonsums.

Anhaltender Alkoholkonsum, obwohl eindeutige **körperliche oder psychische Folgen** nachgewiesen wurden.

Quellen
– Schweizer Monitoring-System Sucht und nichtübertragbare Krankheiten (2025), https://ind.obsan.admin.ch/monam
– Stiftung Gesundheitswissen (2022): Kriterien für Alkoholabhängigkeit. https://www.stiftung-gesundheitswissen.de.

Und wie ist das bei Jugendlichen?

Jugendliche sind noch im Wachstum und stehen vor wichtigen Entwicklungsaufgaben. Daher ist ein massvoller Konsum für sie besonders wichtig. Auf der Website von feel-ok kannst du nachlesen, welche Mengen an Alkohol im Jugendalter als angemessen gelten:

Wie viel Alkohol ist okay?

Was heisst das nun konkret?

A. Fallbeispiele

Lest die folgenden Beispiele und diskutiert anschliessend:

- (Inwiefern) Ist der Konsum von Petri, Mireille und Helga problematisch?
- Was wären Fragen oder Hinweise für die drei, damit ihr Konsum risikoarm(er) bleibt oder wird?

Petri ist 19 Jahre alt. Er spielt leidenschaftlich gern Fussball. Nach dem Training, das er zweimal pro Woche besucht, trinkt Petri meist zwei bis vier Stangen Bier. Am Wochenende nach den Fussballmatches kommt es ab und zu vor, dass Petri etwas über die Stränge schlägt und neben dem Bier auch noch drei, vier Liköre trinkt. Damit sicher kein Unfall passiert, fährt Paul nie mit dem Auto zum Training, sondern immer mit dem Fahrrad.

Helga ist 32 Jahre alt. Sie arbeitet als Köchin in einem Gourmetrestaurant. Während der Arbeit trinkt Helga nie. Nach der Arbeit gönnt sie sich zu Hause jeweils ein Glas edlen Whisky. Das ist ihr Abendritual. Ansonsten trinkt Helga wenig Alkohol. Ab und zu trinkt sie gemeinsam mit ihrem Partner ein Glas Wein zu einem leckeren Essen zu Hause. Und wenn eine Party ansteht, dann kann es vorkommen, dass Helga etwas zu viel trinkt und erst spät nachts mit dem Taxi nach Hause fährt.

Mireille ist 17 Jahre alt. Sie trinkt selten Alkohol. Eigentlich nur auf Partys. Wenn sie trinkt, dann sehr viel. Sie findet es aufregend, betrunken zu sein. An einem Abend kommen dann schon einige Biere und Drinks zusammen. Nach einem ausufernden Fest vergehen wieder Wochen, in denen Mireille kaum konsumiert.

B. Diskussionsfragen:

- Was sind mögliche Anzeichen dafür, dass jemand (eher) zu viel trinkt?
- Viele Jugendliche und junge Erwachsene probieren irgendwann Alkohol aus oder konsumieren auch regelmässig. Was ist eurer Meinung nach zu beachten, damit der Konsum längerfristig risikoarm bleibt?

3. Wenn es zu viel wird – Fallgeschichten

Nicht allen Menschen gelingt ein massvoller Umgang mit Alkohol. Schau dir die folgenden Filmausschnitte an und/ oder lies den Text im Beobachter. Sie zeigen Fallbeispiele, bei denen der Alkoholkonsum ausser Kontrolle geriet und teilweise schwerwiegende Folgen hatte.

A. Beitrag aus «20 Minuten» (2022)

«Ich trank sieben Liter Bier am Tag»

B. Auszug aus «Mona mittendrin» (2020)

Bei Alkoholikern
(2:16 bis 9:40)

C. Text aus dem Magazin «Beobachter» (2021)
«Rauschtrinken: Bis zum Filmriss»

Diskussionsfragen zum Film/Text:

- Was beschäftigt euch?
- Welche Erklärungen für problematischen oder abhängigen Konsum werden im Film/Text deutlich?
- Was nehmt ihr für euch mit?

Artikel aus der Zeitschrift «Beobachter»

Rauschtrinken: Bis zum Filmriss

Rauschtrinken ist eine Form der Alkoholsucht. Zwei Betroffene erzählen vom Trinken, vom Rausch und vom Blackout.

Von Esther Grosjean, Veröffentlicht am 29. Januar 2021, 11.45 Uhr

Endlich Wochenende, die Lizenz zum Trinken. André Wirz (Name geändert) sitzt mit Freunden in der Lounge eines Clubs. Eine Flasche Wodka macht die Runde. Prost, Musik läuft, man redet ein bisschen, trinkt, füllt ein, holt Nachschub. Einige Stunden zuvor hat André zu Hause mit Bier vorgeglüht, der härtere Wodka baut darauf auf. Später an der Bar gibt es Shots, André zählt nicht mit. Irgendwann, mitten unter Menschen und Musik, setzt sein Bewusstsein aus.
In der Erinnerung klafft tags darauf eine Lücke. Es gab Wochenenden, da erlebte der heute 30-Jährige zwei Totalabstürze in Folge, am Montag erschien er etwas verzurrt, aber pünktlich bei der Arbeit. Unter der Woche trinkt er nicht.

Spuren lesen

Harmlos sei es eigentlich, sagt Nina Meier* (Name geändert), wenn sie ausgehe. Sie ist gesellig, mag Dorffeste, unkompli-

zierte Anlässe, an denen sie zusammen mit Freunden und Bekannten an der langen Festbank Wein trinkt, sich austauscht. Der nächste Korken wird gezogen, Wein quirlt in die Gläser. Zum Wohl! Manchmal ist Ninas langjähriger Partner mit dabei, nach fröhlichen Stunden steht er auf, «ich gehe nach Hause». Nina bleibt sitzen.

Am nächsten Tag deutet die Art, wie sorg- oder unsorgfältig Jacke, Schuhe und Kleider daliegen, darauf hin, in welchem Zustand sie nach Hause kam. Je betrunkener Nina ist, desto lauter lacht sie. Sie wird nicht anhänglich, sondern eher abweisend, viel mehr weiss sie nicht über ihr Verhalten im Rausch. Am Frühstückstisch herrscht eine frostige Stimmung. Ihr Partner ist enttäuscht, verletzt. «Warum machst du das? Wie kannst du dich so gehen lassen? Wo bleibt deine Selbstachtung?»

Rauschtrinken gehört zur Geschichte der Menschheit. Trinkgelage gab es nicht erst bei den alten Griechen, von ihnen für heutige Ohren etwas hochtrabend «Symposion» genannt. Auch in der schweizerischen Kultur ist Alkohol fest verankert. Rund 85 Prozent der Bevölkerung ab 15 Jahren trinken mehr oder weniger regelmässig Alkohol. Ein Kulturgut, das die Selbststeuerung auf Messers Schneide stellt. Wird es zu viel, kippt das Genussmittel in ein Rauschmittel, das abhängig machen kann. Wann ist viel zu viel? Wenn Genuss zum Zwang wird. Und wann wird es zum Muster, aus dem man nicht mehr herausfindet?

Unter Männern

André Wirz möchte das Tabu brechen und über Alkohol reden. Im coronabedingten Slowdown treffen wir uns online. Ein junges Gesicht blickt in die Kamera, im Hintergrund ist die helle Küche seiner Dreizimmerwohnung zu sehen. Der Ostschweizer arbeitet als Techniker, reist gern und lebt, wie er sagt, als Handballtrainer seine soziale Ader aus. Nun soll es um seine weniger klar definierte Seite gehen, wenn die Konturen seines Ichs im Rausch verschwimmen.

«Die verbreitete Vorstellung: Alkoholiker sind verwahrlost auf Parkbänken anzutreffen, oder sie trinken heimlich.»
Brigitte Hunkeler, Expertin für Suchthilfe

Seit er sechzehn war, gipfelt der Ausgang regelmässig in Totalabstürzen. Auf Trinkspiele in jungen Jahren folgten Besuche in Clubs, mittlerweile feiert er eher im privaten Kreis. Unlängst meinte ein Kollege mit ähnlichem Trinkverhalten: «Du hast kein Problem. Sonst hätte ich ja auch eins.» Exzessiver Alkoholkonsum in Gesellschaft gilt bei Männern oftmals als Kavaliersdelikt.

Echte Alkoholiker sind entweder verwahrlost auf Parkbänken anzutreffen oder trinken heimlich zu Hause – das sei die typische Vorstellung, die Leute haben, stellt Brigitte Hunkeler immer wieder fest. Sie arbeitet als Fachpsychologin bei der Integrierten Suchthilfe Winterthur. Sogenannte Pegeltrinker fühlen sich nur ab einem bestimmten Alkohol-

level imstande, den Alltag zu meistern. Sie trinken so viel, dass der Körper eine gewisse Toleranz entwickelt hat. Von aussen ist ihnen der Alkoholpegel oft nicht anzumerken. Wer nur episodisch trinkt, kann wiederum ganz gut tage- oder wochenlang ohne Alkohol auskommen.

Nina Meier verneint am Telefon die Frage erstaunt. «Allein zu Hause einen Wein trinken? Nein, das käme mir nicht in den Sinn.» Der erste Shutdown war für Andrés und Ninas Alkoholkonsum so gesehen heilsam. Beide könnten die Schutzbehauptung vorschieben, sie hätten das Trinken im Griff. Sobald sie aber ausgehen, bröckelt die Fassade. Sie haben Mühe, den Konsum zu zügeln, strudeln unwillentlich ins nächste Blackout.

Dass ein Totalabsturz für den Körper nicht gesund ist, liegt auf der Hand. Alkohol ist ein Nervengift. Besonders risikoreich ist schnelles, übermässiges Trinken: Der Alkohol flutet schlagartig an. Warum nach zu viel Alkohol der Kopf brummt, er kann sich nicht im Körper verteilen. Regulierende Mechanismen wie Müdigkeit und Übelkeit versagen ihren Dienst, der Duracell-Hase, den André zur Illustration herbeizieht, läuft hartnäckig weiter – bis die Batterie leer ist. Wer die Besinnung verliert, läuft Gefahr, sich zu verletzen, bei manchen steigt die Gewaltbereitschaft, sich selbst kann man nur schlecht schützen.

Phasen des Rauschs

André erinnert sich an ein Alkoholerlebnis in den USA, da war er 23. Statistisch gesehen befand er sich im Alters-Peak der episodischen Alkoholtrinker. «Kennen Sie den Film ‹Hangover›? Da machen sich vier Männer auf den Weg zu einem Junggesellenabend und erleben ein Desaster nach dem anderen. Als ich mit drei Freunden auf Reisen in Los Angeles im Ausgang war, artete der Abend auch ziemlich aus.»

Phase eins: Exzitation (Blutalkoholkonzentration zwischen 0,2 und 2,0 Promille). Enthemmung, die Risikofreudigkeit nimmt zu und damit auch die Selbstüberschätzung. «Am frühen Abend tranken wir die ersten Biere. Eigentlich wollten wir danach essen gehen, aber daraus wurde nichts. Wir zogen in die nächste Bar, bestellten Härteres.»

Phase zwei: Hypnose (Blutalkoholkonzentration zwischen 2,0 und 2,5 Promille). Der Alkohol greift weitere Bereiche in der Hirnregion an, das Sehfeld wird eingeschränkt, es treten Koordinationsstörungen auf.
«Wir waren euphorisiert, wahrscheinlich laut und fielen auf. Irgendwann hat man uns aus der Bar geschmissen.»
Wenn das Kleinhirn gelähmt ist, sind die Feinmotorik und das Gleichgewicht gestört. Bei noch mehr Alkohol wird der Trinker konfus, er lallt.

«Vor die Tür gestellt, zogen wir weiter. Wir verloren einander aus den Augen. Was danach kam, weiss ich nicht mehr.»

Phase drei: Narkose (2,5 bis 4,0 Promille). Der Betrunkene wird müde, sackt in sich zusammen, wird bewusstlos. Das Gedächtnis fällt aus. Es kommt zum Filmriss.
«Jeder von uns hatte eine andere Geschichte. Ich wachte tags darauf im Spital auf mit zugetackerten Platzwunden am Kopf. Jemand hatte den Krankenwagen gerufen, die Rechnung fiel entsprechend hoch aus.»
André prüfte: Geld, Portemonnaie, Schlüssel? Alles war da. Da er niemand ist, der mit Alkohol ausfällig wird, geht er davon aus, dass er sich die Verletzung bei einem Sturz zugezogen hat. Aber das dunkle Loch des Nichtwissens, die Leerstelle, blieb eingebrannt.

Phase vier, die Asphyxie, hat André zum Glück nicht erlebt. Sie kann bei einer Blutalkoholkonzentration von über 4,0 Promille eintreten, es droht die Gefahr, wegen Atemstillstand, Kreislaufversagen oder Untertemperatur zu sterben.

Wer ist man, wenn die Schaltzentrale nicht mehr nach bewusst gesetzten Regeln tickt? «Alkohol als Spiegelbild der Seele zu sehen, ist absurd. Man macht sich ja irgendwie auch klein, wenn man nur zugetrunken locker wird. Das nagt am Selbstvertrauen.»

An den Wänden eines 5000 Jahre alten ägyptischen Grabmals eines Königs steht: «Seine irdische Wohnstätte war von Wein und Bier gepachtet und zerschlagen worden. Sein Geist flüchtete, bevor er gerufen wurde.»
Das Masslose, Ungesteuerte steht heute in Kontrast zur Vorstellung der Selbstoptimierung, bei der die Kontrolle auf immer umfassendere Bereiche der eigenen Person ausgedehnt wird.
«Der Druck in unserer Leistungsgesellschaft ist gross. Es gab auch schon Zeiten, da wollte ich mich an Open Airs bewusst zutrinken, bis ich mich nicht mehr spürte.» André hat Alkohol auch als Flucht empfunden.

Keiner fragt nach

Seine USA-Episode löste Empörung aus: «Was hast denn du für Freunde, die nicht auf dich schauen?» Er war irritiert. «Ich war ja derjenige, der getrunken hat.»

Weder André noch Nina werden auf ihr Trinkverhalten angesprochen. Allenfalls wird der enthemmte Konsum als Indiz für einen charakterlichen Defekt gesehen. Wer sich nicht beherrschen kann, so scheint es, hat das Leben wohl sonst nicht im Griff.

Nina Meier ist schon früher gern herumgezogen. Sie trank mal mehr, mal weniger. Vor sieben Jahren fing es damit an,

dass sie sich bis zum Filmriss betrank. Dahinter steckte keine Absicht. Doch die Abstürze wiederholten sich, ein Muster entstand. Sie ist fünfzig. Dass bei Frauen diese Masslosigkeit eher verurteilt wird als bei Männern, lässt sie unbeeindruckt. Aber sie möchte da wieder herausfinden. «Ich will meine Partnerschaft nicht aufs Spiel setzen, mein Partner empfindet es als Vertrauensbruch.» Seit kurzem macht sie eine Gesprächstherapie.

Auch André will den Mr. Hyde definitiv abstreifen. Erst musste er sich eingestehen, dass diese häufigen Total-Blackouts nicht einfach hinnehmbar sind. Scham stellte sich ein. Dann begann er, über Alkohol zu recherchieren, besuchte Selbsthilfegruppen und nahm an einem Online-Kurs zu übermässigem Trinken teil.
«Es tat so gut», seine Erleichterung ist mit Händen zu greifen, «sich zu öffnen und mal über die Alkoholabstürze zu reden und darüber, was dahinterstecken könnte.» Befreit hat es ihn mehr als die Räusche zuvor.

Eine ausführlichere Beschreibungen der einzelnen Aspekte findet sich unter:

Wenn Genuss zur Sucht wird

Modell Suchtentwicklung mit Erklärungen

Risiken und Folgen von übermässigem Alkoholkonsum

In dieser Aufgabe geht es darum, mehr über die Risiken und Folgen von übermässigem Alkoholkonsum zu erfahren. Dafür arbeitet ihr im Team: Ihr recherchiert, welche Herausforderungen und Gefahren mit problematischem Alkoholkonsum einhergehen. Folgende Unterlagen stehen euch zur Verfügung[1]. Ihr könnt aber gerne auch eigene Überlegungen einbringen.

- Website von feel-ok, Kapitel «Risiken in Kürze» und «Unmittelbare Risiken» **Kurzfristige und langfristige Risiken von Alkoholkonsum**
- Faktenblatt «Im Fokus: Alkohol» von Sucht Schweiz, S. 5. **Alkohol: Kulturgut, Konsumgut und psychoaktive Droge**
- Website von Sucht Schweiz, Fakten zu den Folgen: **Alkohol: Folgen**
- Website von Sucht Schweiz, Kapitel «körperliche und psychische Wirkungen von Alkohol» und «alkoholbedingte Todesfälle»: **Alkohol: Wirkung-Risiken**
- Kurzzusammenfassung von Sucht Schweiz: **Alkoholkonsum ist in der Schweiz weit verbreitet**

Jede:r macht sich während des Lesens Notizen. In der Gruppe arbeitet ihr danach die wichtigsten Ergebnisse heraus und stellt sie in einer Übersicht dar. Die untenstehende Skizze ist eine mögliche Darstellungsform der Ergebnisse. Ihr könnt auch eigene Darstellungsformen wählen.

Auf SafeZone[2] stellt eine Person folgende Frage:

«Mich stört, wie in meinem Bekanntenkreis an Festen oft unvernünftig viel getrunken wird, aber mir fehlen gute Argumente dagegen. Was sind Gefahren beim Rauschtrinken und wieso soll es für Jugendliche besonders gefährlich sein?» (Frage einer Person an safezone.ch)
SafeZone

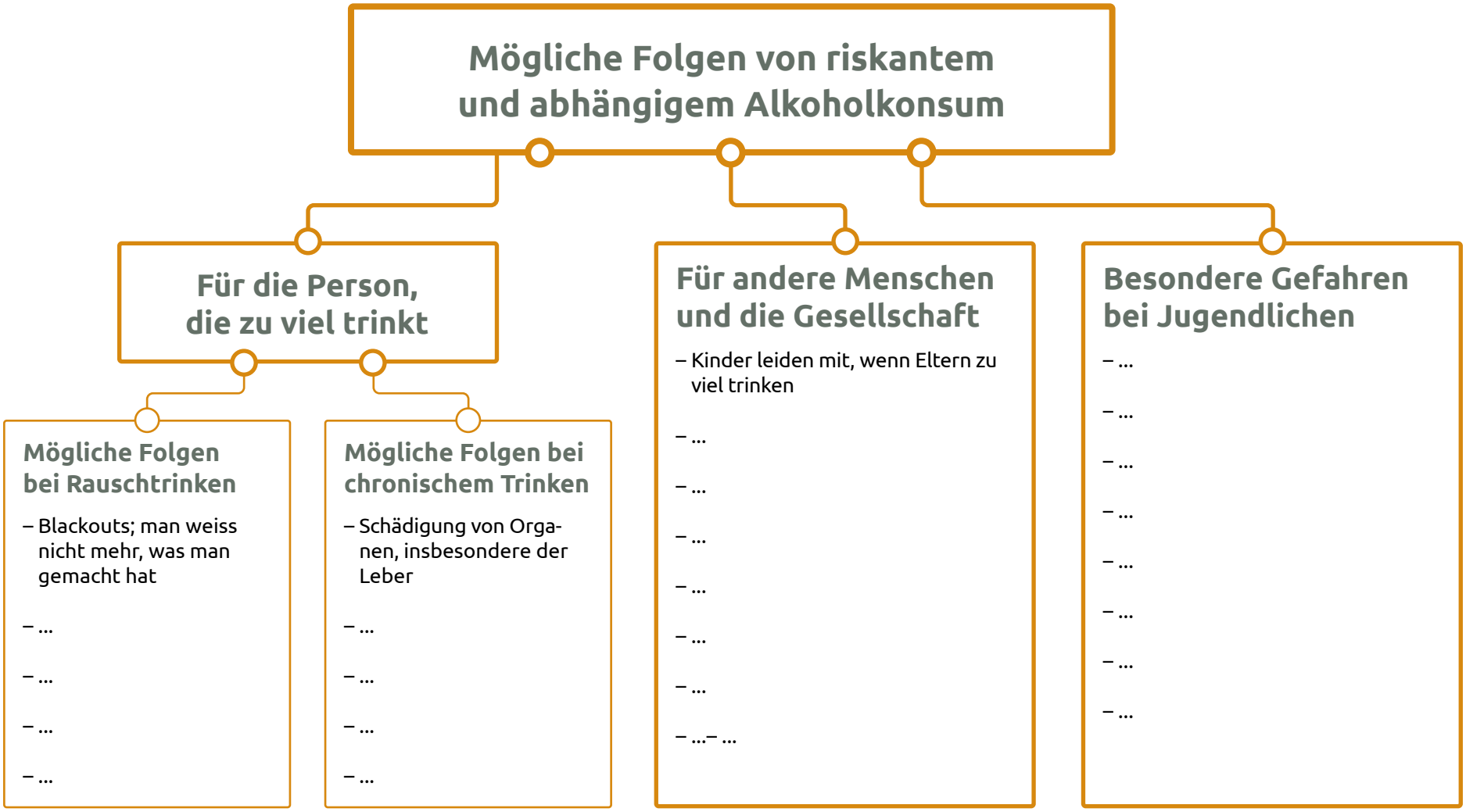
Verfasst gemeinsam einen Blogeintrag: Was antwortet ihr der Person, die ihre Frage an safezone.ch geschickt hat?

Weiterführende Aufgabe:

Wenn du möchtest, kannst du mit dem Promillerechner ausrechnen, wie sich Alkoholkonsum in Promille niederschlägt:
Blutalkoholkonzentration

[1] Ihr dürft gerne weitere Quellen nutzen. Prüft aber immer kritisch, ob die Quellen seriös sind. Wenn ihr unsicher seid, fragt bei eurer/eurem Lehrer:in nach.
[2] SafeZone ist eine Internetseite, auf der du dich online zu Suchtfragen beraten lassen kannst. Dabei bleibst du anonym.

Mögliche Darstellung der Ergebnisse:



Download Einzeldokument > PDF

Alkoholkauf und Strassenverkehr

Wie sind eigentlich die Gesetze in Bezug auf Alkoholkauf? Ab wann darf ich Alkohol selbst kaufen? Was gilt für Alkohol im Strassenverkehr – was ist verboten? Was ist erlaubt? Und warum eigentlich?

Prüft dazu folgende Aussagen:

1. «Bier und Spirituosen dürfen nicht an 17-Jährige verkauft werden.»
2. «Ich bin 15 Jahre alt. Meine Eltern lassen mich hin und wieder etwas Bier probieren. Das ist auch gesetzlich erlaubt.»
3. «Zwei Stangen Bier (3 dl) beeinträchtigen meine Fahrtüchtigkeit überhaupt nicht. Ich (16 Jahre alt) darf daher nach dem Konsum dieser Menge mit dem Roller nach Hause fahren.»
4. «Wer unter Alkoholeinfluss Fahrrad fährt, macht sich ebenfalls strafbar. Es droht der Entzug des Führerausweises von Mofa oder Auto bzw. es wird schwieriger, einen Lernfahrausweis zu bekommen.»
5. «Wenn ich meinen Kumpel, der zu viel getrunken hat, mit dem Auto nach Hause fahren lasse, mache ich mich mitschuldig.»
6. «Wenn ich (19 Jahre alt) mit 0,9 Promille im Blut auf dem Motorrad erwischt werde, wird mir auch der Führerausweis für das Auto entzogen.»
7. «Eine Freundin von mir ist stark betrunken und bleibt auf dem Boden liegen. Wenn ich mich nicht um sie kümmere und gegebenenfalls die Ambulanz rufe, mache ich mich strafbar.»
8. «Ich (16) kaufe für meine Kollegin (15) auch ein Bier, weil sie sonst keines bekommt. Das ist erlaubt»
9. «Nach meinem Rausch am Samstagabend übernachte ich bei einem Freund und fahre erst am Sonntagmorgen früh mit meinem Mofa nach Hause. Das ist von Gesetzes wegen kein Problem.»

Fakten zu Alkohol: Jugendschutz

Fakten zu Alkohol: Strassenverkehr

Und ich?

- Was wusstest du bereits über die gesetzlichen Grundlagen? Was war neu für dich?
- Inwiefern ist dieses neue Wissen für dich relevant?

Aussage 1

Die Aussage ist falsch. Bier darf an 16-Jährige verkauft werden, der Verkauf von Spirituosen an unter 18-Jährige ist verboten.

Aussage 2

Die Aussage ist richtig, sofern es sich um nicht gesundheitsschädigende Mengen handelt. Strafrechtlich geahndet wird, wer Jugendlichen unter 16 Jahren Alkohol in einer Menge verabreicht, die gesundheitsgefährdend ist.

Aussage 3

Die Aussage ist falsch. Schon der Konsum geringer Mengen Alkohol beeinträchtigt die Fahrtauglichkeit. Zwei Biere entsprechen ungefähr 0,6 Promille. Die 0,5-Promille-Grenze berücksichtigt Ergebnisse aus der Unfallforschung. Ab diesem Wert steigt das Risiko für Verkehrsunfälle deutlich. Daher ist ab 0,5-Promille das Lenken von Motorfahrzeugen verboten. Wenn die Polizei Jugendliche unter 18 Jahren mit Alkohol im Blut beim Lenken eines Motorfahrzeugs erwischt, wird das Jugendgericht eingeschaltet. Es benachrichtigt in der Regel die Eltern und es muss eine Geldbusse bezahlt oder ein Arbeitseinsatz geleistet werden. Eine weitere Möglichkeit ist, dass der/die Jugendrichter:in ein Gespräch mit den Eltern anordnet.

Aussage 4

Die Aussage ist richtig. Der Führerausweis für Mofa und/oder Auto kann entzogen werden oder es wird schwierig, einen Lernfahrausweis zu bekommen.

Aussage 5

Die Aussage ist richtig. Wer eine Person, die mit einem Motorfahrzeug unterwegs ist, zum Trinken ermuntert oder alkoholisierte Personen fahren lässt, macht sich zum/zur Mittäter:in.

Aussage 6

Die Aussage ist richtig. Ab 0,8 Promille wird von einer schweren Widerhandlung gesprochen und die Strafen steigen entsprechend. Es kommt zu Geldbussen und/oder Haftstrafen sowie zu Führerausweisentzug. Des Weiteren wird automatisch die Fahreignung des Lenkers/der Lenkerin geprüft.

Aussage 7

Die Aussage ist richtig. Falls die Freundin Schäden durch den übermässigen Konsum davonträgt, handelt es sich um unterlassene Hilfeleistung.

Aussage 8

Die Weitergabe von Bier an unter 16-Jährige durch Kolleg:innen ist in den meisten Kantonen nicht verboten. Nicht erlaubt ist es in den Kantonen AG, BE, JU, SO, TI, ZH.

Aussage 9

Der Alkoholgehalt im Blut hält über eine gewisse Zeit an. Es ist möglich, dass die Promillegrenze am nächsten Morgen noch immer über der gesetzlichen Grenze liegt.

Einleitung

Problematisches Trinken und Alkoholabhängigkeit belasten nicht nur die betroffenen Personen, sondern oft auch das nähere Umfeld. In der Schweiz wachsen ca. 100'000 Kinder und Jugendliche mit einem alkoholabhängigen Elternteil auf und sind von den vielfältigen Auswirkungen der Sucht mitbetroffen. Dabei bleibt das Problem Alkohol häufig ein Tabu, das heisst, dass nicht darüber gesprochen wird und die betroffenen Kinder/Jugendlichen dadurch zu wenig Unterstützung bekommen.

Wir richten in dieser Aufgabe den Blick auf Fragen, die mit dem Konsum anderer zusammenhängen. Du wählst aus, zu welchen Themen bzw. Fragen du mehr wissen möchtest.

- Was bedeutet es für Kinder und Jugendliche, wenn ihre Eltern alkoholabhängig sind? (Thema 1)
- Wo kann man Unterstützung holen, wenn man sich wegen des Trinkverhaltens der Eltern von Erziehungsberechtigten Sorgen macht?[1] (Thema 2)
- Wie gehe ich damit um, wenn ich bei einem/einer Freund:in einen Alkoholkonsum wahrnehme, der ihm/ihr zu schaden scheint? (Thema 3)
- Was mache ich, wenn sich jemand in meiner Nähe ins Koma trinkt? (Thema 4)

Du bearbeitest das Thema allein. Gerne darfst du danach Gedanken, Überlegungen oder Fragen im Plenum einbringen. Wenn du möchtest, kannst du das auch in einer kleinen Präsentation machen. Das ist aber keine Pflicht.

[1]Du kannst die Website auch besuchen, wenn du selbst nicht betroffen bist. Die Auseinandersetzung mit dem Thema wird dir einen Einblick geben, wie sich problematischer/abhängiger Alkoholkonsum von Eltern auf das Leben ihrer Kinder auswirken kann.

Thema 1:

Kinder und Jugendliche mit alkoholabhängigen Eltern

Schau dir das Video des Instituts «Kinderseele Schweiz» und folgende Ausschnitte aus dem Dokumentarfilm «Trinkerkinder» an und setz dich anschliessend mit den untenstehenden Fragen auseinander:

- **Kurzfilm Erfahrungsbericht Jugendlicher – Vater mit Alkoholsucht** (Institut Kinderseele Schweiz)
- **Trinkerkinder – Der lange Schatten alkoholkranker Eltern** (SRF DOK, 2:52–5:30 | 8:20–12:37 | 13:30–16:10 | 18:00–20:20 | 27:29–30:20)

- Was geht dir durch den Kopf? Was beschäftigt dich?
- Welche Folgen für Kinder und Jugendliche mit alkoholabhängigen Eltern werden in den Filmbeispielen sichtbar?
- Alkoholsucht ist ein grosses Tabu – es wird oft nicht über riskantes Trinkverhalten gesprochen, auch wenn im Umfeld die Menschen ahnen oder sogar wissen, dass jemand ein Alkoholproblem hat. Was würdest du machen, wenn du merkst, dass ein Elternteil einer Freundin/eines Freundes trinkt und sie/er darunter leidet?
  Wo könntest du Unterstützung bekommen, wenn du nicht genau weisst, was du tun sollst oder wie du vorgehen kannst?
  Falls du dir nicht sicher bist: Lies unter Thema 2 nach, an wen sich Jugendliche wenden können, um Unterstützung zu bekommen.

Thema 2:

Wenn Eltern/Erziehungsberechtigte trinken – konkrete Hilfe

Auf der folgenden Seite findest du Unterstützung, wenn dich der Alkoholkonsum deiner Eltern/Erziehungsberechtigten verunsichert, beschäftigt oder belastet:

www.mammatrinkt.ch
oder
www.papatrinkt.ch

Du findest u. a. Erfahrungsberichte, Antworten auf wichtige Fragen und konkrete Unterstützungsangebote.

Es ist wichtig, dass du dich jemandem anvertraust. Das können Fachpersonen wie der/die Schulsozialarbeiter:in oder Menschen aus deinem privaten Umfeld wie z. B. Verwandte oder Eltern von Freund:innen sein. Auf der Website von «mamatrinkt/papatrinkt.ch» kannst du dich ebenfalls an eine Fachperson wenden oder dich mit anderen Betroffenen austauschen. Sie alle können dich unterstützen, damit du die Herausforderungen deines Alltags nicht allein bewältigen musst.

Hier sind die wichtigsten Ansprechpersonen nochmals (für dich) aufgelistet:

- Schulsozialarbeiter:innen
- Menschen in deinem privaten Umfeld wie Verwandte oder Eltern von Freund:innen
- Fachpersonen von der Website «mamatrinkt/papatrinkt.ch»

Weitere Anlaufstellen, an die du dich jederzeit und anonym wenden kannst:

- Notrufnummer für Kinder und Jugendliche: 147
- Beratung für Kinder und Jugendliche per SMS an die Zielnummer 147, E-Mail an beratung@147.ch, Chat oder Web-Self-Service 147.ch.
- Suchtberatung deines Kantons (www.be-freelance.net, siehe Rubrik «Kontakte»)

Thema 3:

Problematisches Trinkverhalten von Freund:innen – was tun?

«Deine beste Freundin hat Liebeskummer und trinkt sich in letzter Zeit auf Partys jedes Mal besinnungslos, um ihre Sorgen zu vergessen?
Dein Kumpel vom Lehrbetrieb hatte einen Trauerfall in der Familie und kommt jeden zweiten Tag mit einer Alkoholfahne zur Arbeit?»

Dich beschäftigt oder interessiert, was du tun kannst, wenn ein:e Freund:in in einer Form Alkohol trinkt, dass du dir Sorgen machst oder du dich zumindest fragst, ob das noch ok ist? Hier bekommst du wichtige Hinweise dafür:

- **Wenn Freund*innen zu viel Alkohol trinken**
  (Alkohol, kenn dein Limit)
  Bitte beachte: Diese Website ist aus Deutschland. Hilfsangebote aus der Schweiz findest du in der rechten Spalte.
- Kannst du nun in eigenen Worten festhalten, welche Handlungsmöglichkeiten du siehst, wenn du bei einem/einer Freund:in problematisches Trinkverhalten beobachtest oder vermutest?

Wie du erfahren hast, ist es wichtig, das Gespräch zu suchen, wenn du bei jemandem riskantes Trinken wahrnimmst. Vielleicht fällt dir das aber schwer oder du bist dir nicht sicher, wie dir das gut gelingt. Um Unterstützung für dich selbst zu bekommen, kannst du dich z. B. an folgende Personen oder Stellen wenden:

- Eltern oder andere Vertrauenspersonen in deinem Umfeld
- Schulsozialarbeiter:innen
- Notrufnummer für Kinder und Jugendliche: 147
- Beratung für Kinder und Jugendliche per SMS an die Zielnummer 147, E-Mail an beratung@147.ch, Chat oder Web-Self-Service **147.ch**.
- Suchtberatung deines Kantons

Quelle – Quelle: www.kenn-dein-limit.de

Thema 4:

Trinken bis zum Koma – was kann ich tun?

Es kann auch sein, dass du im Ausgang in einer Situation kommst, in der ein:e Freund:in oder Bekannte:r sich in einen Rausch trinkt, bei dem für dich nicht mehr klar ist, ob es (lebens-)gefährlich wird. Hier kannst du dich darüber informieren, was du in einem solchen Fall tun kannst:

Alkoholvergiftung – und jetzt?
(Alkohol, kenn dein Limit)
Bitte beachte: Diese Website ist aus Deutschland. Die Notrufnummer in der Schweiz lautet 144.

- Prüfe für dich nochmals: Wüsstest du jetzt, was zu tun ist, wenn jemand so viel trinkt, dass er/sie das Bewusstsein verliert?
- Eine Ärztin hat folgende Feststellung gemacht:

«Vorher war die Party noch ganz lustig, alle waren zusammen. Und wenn es nicht mehr geht, dann werden viele einfach liegen gelassen.»

- Hast du Erklärungen dafür, dass jemand betrunken liegen gelassen wird? Welche Risiken sind damit verbunden? Wie gelingt es dir, andere gut zu unterstützen?

Vielleicht brauchst auch du Unterstützung, um das Thema ansprechen zu können. Dafür kannst du dich z. B. an folgende Personen/Anlaufstellen wenden:

- Eltern oder andere Vertrauenspersonen in deinem Umfeld
- Schulsozialarbeiter:innen
- Notrufnummer für Kinder und Jugendliche: 147
- Beratung für Kinder und Jugendliche per SMS an die Zielnummer 147, E-Mail an beratung@147.ch, Chat oder Web-Self-Service **147.ch**.
- Suchtberatung deines Kantons

Quelle – Quelle: www.kenn-dein-limit.de

Risiken des Mischkonsums

Vermehrt konsumieren Jugendliche verschiedene Substanzen kombiniert, z. B. Alkohol und Cannabis oder Alkohol und Medikamente.

Die aktuelle Forschung zeigt, dass dieser Mischkonsum mit grossen Risiken verbunden ist. Warum das so ist? Das erfahrt ihr in dieser Aufgabe.

1. Motive und Risiken bei Mischkonsum

Schaut euch zum Einstieg die folgenden zwei Filmausschnitte aus dem Einstein-Film an:

Der gefährliche Mix aus Medikamenten und Rauschmitteln

- 13:54–18:27 Interviews mit Jugendlichen
- 25:46–30:42 Geschichte von Yuri

Besprecht nun folgende Fragen:

- Welche Motive benennen die Jugendlichen für ihren Mischkonsum? Was denkt ihr darüber?
- Welche Risiken und Folgen zeigen sich im Gespräch mit Yuri?
- Kennt ihr weitere Risiken und Folgen des Mischkonsums?

Lest dazu das Factsheet von infodrog [1],das auf die Gefahren des Mixens von Alkohol und Medikamenten fokussiert und ergänzt eure Antworten:

Medikamente & Alkohol oder andere Drogen – ein gefährlicher Mix

Weitere Informationen findet ihr auch in folgendem Factsheet:

Aktuell: Medikamente als Drogen (Suchtprävention Kanton Zürich)

Besprecht abschliessend:

- Wenn jemand trotz der hohen Risiken beschliesst, verschiedene Substanzen (z. B. Alkohol und Medikamente) gemischt zu konsumieren. Was müsste diese Person unbedingt beachten?

[1] Infodrog ist eine Plattform, die von der Schweizerischen Koordinations- und Fachstelle Sucht betrieben wird.

Download Einzeldokument > PDF

2. Aussagen von Fachpersonen zu den Risiken des Mischkonsums

Hört euch an, was Fachpersonen im Beitrag von Einstein über Mischkonsum sagen

Der gefährliche Mix aus Medikamenten und Rauschmitteln

- 30:42 – 35:57 Aussagen der Fachpersonen

Diskutiert in der Gruppe:

- Was sagen die Fachpersonen?
- Was sind eure Gedanken und Überlegungen dazu?

3. Und ich?

Vielleicht möchtest du abschliessend für dich allein überlegen:

- Was geht dir durch den Kopf?
- Was beschäftigt dich?
- Was nimmst du für dich mit?
- Hast du Fragen, die du mit einer Lehrperson oder einer Fachperson besprechen möchtest?

Alkoholkonsum und Werbung

Ihr habt euch bereits damit auseinandergesetzt, aus welchen Gründen Menschen Alkohol trinken. Die Forschung zeigt, dass auch die Werbung einen Einfluss auf den Alkoholkonsum hat. Habt ihr eine Idee, warum das so ist?

1. Lest den Text auf den nächsten beiden Seiten und besprecht die folgenden Fragen:

- Inwiefern beeinflusst Werbung das Trinkverhalten von Jugendlichen?
- Welche Rolle spielen Influencer:innen in Bezug auf Werbung für alkoholische Getränke?

Seht euch eine der folgenden Werbespots an und überlegt, wie das Produkt beworben wird:

Vizzy Commercial: Pool Party

Was ist Sundays Hard Seltzer?

- Was vermittelt die Werbung?
- Wen spricht sie an?
- Wie animiert sie zum Alkoholkonsum?

Schaut euch auch das folgende Tiktok-Video an, in dem Alkohol «getestet» wird:

Echt delicous und perfekt für hot girl summer

- (Wie) Animiert der Post zum Alkoholkonsum?
- (Inwiefern) Ist dieses Video auch Werbung?
- Wie unterscheidet sich herkömmliche Werbung von Werbebotschaften, die Influencer:innen vermitteln?

2. Diskutiert abschliessend:

- Könnt ihr euch vorstellen, dass die vorher betrachteten Werbespots oder der Post auf Social Media euer Konsumverhalten beeinflussen? Warum ja/nein?
- Habt ihr Beispiele aus eurem Alltag (klassische Werbung oder Posts im Internet), von denen ihr denkt, dass sie euer Konsumverhalten beeinflussen könnten?
- Fallen euch Strategien für einen kritischen Umgang mit Werbung und Posts ein?
- Ist es hilfreich, wenn man die Tricks der Werbeindustrie oder von Influencer:innen kennt und bewusst wahrnimmt? Warum ja/nein?

ZFPS Zürcher Fachstelle zur Prävention des Suchtmittelmissbrauchs

Alkohol und Werbung: vom Reiz zum Konsum

Alkoholwerbung begegnet uns überall, sei es in Form von klassischen Werbespots oder durch Produktplatzierungen, etwa auf Social Media oder in Filmen, wie etwa in den Actionstreifen «James Bond», der früher einen bestimmten geschüttelten Drink bestellte und in jüngster Zeit immer das gleiche Bier trinkt. Die Alkoholindustrie tritt zudem mit den Produktenamen als Sponsorin von Sportanlässen auf, beispielsweise bei Formel-1-Rennen.

Die Alkoholindustrie ist also nicht nur Produktionsstätte für alkoholische Getränke, sondern auch eine Marketingindustrie. Das wird an den investierten Ausgaben ersichtlich. In Deutschland gibt die Alkoholindustrie jährlich fast eine halbe Milliarde für Werbung aus (drugcom, 2016). Auch in der Schweiz sind in den letzten Jahren die Ausgaben für Alkoholwerbung gestiegen (Zenith, 2021). Die Alkoholindustrie stellt den Alkoholkonsum in den Werbebotschaften als normal, gut für die Geselligkeit und Teil eines attraktiven Lebensstils dar. Zu den Zielgruppen gehören auch Jugendliche und junge Erwachsene. Das ist aus mehreren Gründen problematisch:

Studien zeigen, dass Jugendliche und junge Erwachsene leichter durch Alkoholwerbung beeinflusst werden als ältere Erwachsene. Und man weiss: Je mehr Werbung man sieht, umso früher beginnt man Alkohol zu konsumieren und umso häufiger kommt es zum Rauschtrinken (Sucht Schweiz, 2015). Jugendliche sind somit für die Alkoholindustrie eine besonders interessante Zielgruppe, da sie bei einem frühen Konsumeinstieg auch mit zunehmendem Alter mehr Alkohol konsumieren.

Ausserdem erhöht sich bei einem frühen Beginn des Alkoholkonsums das Risiko für das spätere Entwickeln einer Alkoholabhängigkeit (Hingson et al., 2006). Werbebotschaften vermitteln aber kaum, wie wichtig es ist, massvoll zu konsumieren.

Instagram, TikTok & Co.

Immer häufiger werden alkoholische Getränke in den sozialen Medien beworben. Auch wenn es in der Schweiz einige Werberegulierungen für soziale Medien gibt, wie z. B. das

Verbot von Werbung für «harten» Alkohol (Spirituosen), ist eine Kontrolle aufgrund der unzähligen Mengen an geteilten Posts schwierig. Die Hersteller machen entweder durch eigene Posts und Challenges oder durch bezahlte Influencer:innen auf ihr Produkt aufmerksam. Diese YouTuber:innen und Influencer:innen sind oft Vorbilder für Kinder und Jugendliche und werden von ihnen nachgeahmt. Daher nutzen Firmen diese Plattformen, um ihre Produkte zu platzieren. Die Internetstars werden dabei gesponsert und müssen im Gegenzug das Produkt der Firma anpreisen. Dass es sich dabei um Werbung handelt, wird aber meist nur diskret oder ungenügend deklariert. Neben den Herstellern teilen auch viele Privatpersonen Videos oder Fotos, die ihren Alkoholkonsum zeigen.

Eine Analyse der beliebtesten #Alkohol-Videos auf TikTok ergab, dass die Mehrheit der Videos Alkoholkonsum positiv darstellen. Meist sind die Posts humorvoll inszeniert (Russel et al., 2021). Nur zwei der 100 untersuchten Videos zeigten eine eher kritische Haltung gegenüber Alkohol. Es liegt nahe, dass die Einstellung junger Menschen gegenüber Alkohol auch das Trinkverhalten ihrer gleichaltrigen Kolleg:innen beeinflussen kann.

Bildmontage aus Foto AdobeStock.com und gestellter Online-Werbung mit erfundener Biermarke

Warum trinken Menschen Alkohol und welche Risiken sind damit verbunden?

- Könnt ihr die diese Frage nun in eigenen Worten und differenziert beantworten?
- Was müssten aus eurer Sicht alle Jugendlichen zum Thema Alkohol wissen/ begreifen?
- Welche Fragen würdet ihr Jugendlichen stellen, die ab und zu (viel) Alkohol konsumieren? Worüber lohnt es sich nachzudenken?

«Die jungen Menschen hören zu und denken, das geht mich nichts an. Aber der Grat zwischen Sucht und Nichtsucht ist schmal.»

(Auszug SRF Forward, ein Alkoholiker erzählt).

- Was sagt dieses Zitat aus? Was bedeutet es konkret?
- Ist das Zitat zutreffend? Warum ja/nein?
- Welche Warnzeichen deuten darauf hin, dass sich jemand auf dem schmalen Grat befindet bzw. in riskanter Weise Alkohol trinkt?

Du hast am Anfang Situationen aus dem Alltag notiert, in denen dir Alkohol begegnet. Solche Situationen wird es auch in Zukunft geben, denn Alkohol ist ein Kulturgut in unserer Gesellschaft und gehört zum Alltag dazu; das heisst aber nicht, dass alle konsumieren müssen oder sollen. Aber es gilt für alle einen angemessenen Umgang mit solchen Situationen zu finden.

Du bist daher eingeladen, nochmals über deine eigene Haltung zum Alkohol nachzudenken:

- Was nimmst du für dich aus der Auseinandersetzung mit dem Thema Alkohol mit?
- Was ist dir wichtig im Umgang mit Alkohol?
- Im Moment? Für die Zukunft?

Download Einzeldokument > PDF

Teil 1:

Ihr erfindet eine Situation, in der eine Person X äussert, dass sie keinen Alkohol trinken möchte. Andere Personen (z. B. Familienmitglieder oder Freund:innen) animieren die Person X zum Konsum.

Denkt euch die Szene möglichst genau aus (wo spielt die Szene, wer ist anwesend, was charakterisiert die Anwesenden,…).
Besonders wichtig ist, dass ihr überlegt, wie die Person X beeinflusst werden soll, damit sie nachgibt und mitkonsumiert. Das szenische Spiel endet, ohne dass klar ist, wie die Situation ausgeht.

Übt die Szene so gut ein, dass ihr sie vor der Klasse vorspielen könnt.

Bild: AdobeStock.com/fotofabrika

Fragen ans Publikum:

- Wie wird versucht, die Person zu überreden? Welche Strategien werden eingesetzt?
- Wie reagiert Person X auf die Beeinflussung? Wie wehrt sie ab?
- Wie geht es der Person X dabei? Was fordert heraus? Was hilft?
- Wie könnte Person X noch reagieren? Welche Handlungsmöglichkeiten hat sie?

Wiederholt nun das Spiel und integriert eure Ideen aus dem Gespräch. Probiert auch aus, wie sich die Situation verändert, wenn eine oder mehrere Mitspieler:innen sich anders verhalten und z. B. Person X unterstützen. **Beobachtet die neuen Szenen und diskutiert anschliessend:**

- Wie verändert sich die Situation, wenn Person X anders reagiert (z. B. andere Handlungsweisen wählt)?
- Was ändert sich, wenn andere Personen ihr Verhalten ändern (z. B. Person X Unterstützung erhält)?

Diskutiert abschliessend:

- Was macht es herausfordernd, Gruppendruck zu begegnen? Was ist hilfreich? Und inwiefern ist es überhaupt wichtig, sich auch gegen die Meinung einer Gruppe stellen zu können?

Download Einzeldokument > PDF

Teil 2:

Du hast eine gute Freundin, die sich im Ausgang immer wieder massiv betrinkt. Sie ist dann meist sehr gesellig und abenteuerlustig. Mehrmals musstest du aber schon dafür sorgen, dass sie gut nach Hause gekommen ist. Einmal war sie kaum noch ansprechbar und du hast dich nicht getraut, sie allein zu lassen. Du machst dir langsam Sorgen…

- Welche Risiken siehst du?
- Was könntest du tun, um Schlimmeres zu verhindern?
- Wo sind deine Grenzen?
- Wo könntest du für sie Unterstützung finden?

Überlege dir mögliche Antworten zu diesen Fragen und diskutiere sie anschliessend in einer Kleingruppe.

Bild: AdobeStock.com/jackfrog, bearbeitet