

Alkoholprävention mal anders !

Als Studentinnen der Hochschule Neubrandenburg ist es unsere Aufgabe innerhalb des fünften und sechsten Semesters ein soziales Projekt zu entwickeln und nach unseren Vorstellungen umzusetzen.

Zur fachlichen Unterstützung nahmen wir zu den unterschiedlichsten Institutionen Kontakt auf, die das betreffende Arbeitsfeld abdecken und präsentierten ihnen anhand eines selbsterstellten Konzeptes das Projekt. Dazu sollte die Beschaffung von Materialien und Auflockerungsübungen nicht zu kurz kommen.

Nach sorgfältiger Suche sind wir auf den VSP I Verbund für Soziale Projekte“ gestoßen, wo wir nunmehr die Möglichkeit hatten, unser Projekt durchzuführen.

Unser Projekt trug den Namen: "Alkoholprävention mal anders!". Unsere Ziele waren es, die Jugendlichen zu einem respektvollen und gut informierten Umgang mit Alkohol zu animieren und dabei ihre sozialen Kompetenzen zu stärken. Sie sollen den Alkohol als Bestandteil eines jeden Entwicklungsprozesses verstehen, der erstmals in der Pubertät von Bedeutung ist. Für diese Ziele wollten wir einen Raum schaffen, sodass ein Austausch in der Gruppe entstehen konnte.

Das Projekt richtete sich an Jugendliche im Alter von 13 - 16 Jahren, die Interesse an der Thematik Alkohol und Alkoholprävention auch außerhalb der Schule hatten.

Wissenswertes über Alkohol...



- entsteht durch das Gären von Fruchtzucker oder anderen zuckerhaltigen Rohstoffen (Mais, Getreide)
- ist ein Zellgift, das fast alle Körperzellen und Organe schädigt

- Abbau von Alkohol - dabei hilft nur Abwarten je mehr Alkohol im Blut, desto länger dauert es bis der Alkohol abgebaut wird

hat einen hohen Energiegehalt
 1g Alkohol = 7 kcal ; 1g Fett = 9 kcal



raubt Energie - Körper reagiert langsamer, unkontrollierter und verliert Wasser

Alkohol ohne Risiko?

→ es kann nie ausgeschlossen werden, ob Alkohol langfristig schadet

Alkohol macht zum Deppen - zerstört tausende Nervenzellen

Alkoholmenge bei ERWACHSENEN



Jugendliche und junge Erwachsene reagieren empfindlicher - schon kleine Mengen können einen erheblichen Schaden anrichten

Wirkung

Wirkung →

Wohin geht die Ursache?

Wohin geht die Ursache?

Wohin geht die Ursache?

Was soll passieren?

Was soll passieren?

Was soll passieren?

Der Umfang des Projektes belief sich auf zwei Aktionstage in der Zeit von 10 Uhr bis 14 Uhr. Nach Absprache über die Inhalte und die Durchführung konnten wir mit Hilfe der Jugendhilfestation des VSP in Neubrandenburg, Jugendliche aus deren Klient:innenkreis für das Projekt mobilisieren. Für die Durchführung der zwei Aktionstage stellten sie uns ihre Räumlichkeiten zur Verfügung.

Eine weitere fachliche Unterstützung erhielten wir von der Suchtberatung der Caritas Neubrandenburg, welche einen Methodenkoffer mit zahlreichen theoretischen und praktischen Anwendungsmöglichkeiten bereitstellte.



Inhalt der zwei Projektstage war zum einen das Kennenlernen innerhalb der Gruppe und der Aufbau einer vertrauensvollen Beziehung, um offen miteinander kommunizieren zu können. Die Jugendlichen wurden in allen Aufgaben mit einbezogen und nach ihrer Meinung gefragt. Zudem war die theoretische Wissensvermittlung über Alkohol von großer Bedeutung. Dazu fanden vielzählige praktische Anwendungen ihren Raum,

wie zum Beispiel das Darstellen der reinen Alkoholmenge in einer Flasche Bier oder in einem Glas Sekt, um den Jugendlichen eine Vorstellung zu geben, wie viel Alkohol bereits in kleinen Mengen vorhanden ist. Während des Projektes sollten zum anderen Vor- und Nachteile einer Party ohne Alkohol in einer kleineren Gruppe erarbeitet und anschließend vorgestellt werden. Bei einem gemeinsamen Mittagessen, welches aus Spenden der Jugendhilfestation des VSP in Neubrandenburg realisiert werden konnte, kamen die Jugendlichen weiter ins Gespräch und tauschten sich über alltägliche Dinge aus.



Am zweiten Projekttag ging es vor allem darum, die verschiedenen Rauschbrillen auszuprobieren. Anhand dieser Rauschbrillen konnten die Jugendlichen die Wirkungen von 0,8 Promille oder 1,3 Promille erfahren und erleben, wie schwer es ist, die Kontrolle über sein Gleichgewicht zu behalten. Die Aufgabe wurde durch einen Parcours erschwert, indem die Jugendlichen gerade auf einer Linie laufen oder unter diesen erschwerten Bedingungen eine Nachricht mit ihrem Handy schreiben sollten.

Am Ende des zweitägigen Projektes mixten wir gemeinsam alkoholfreie Cocktails, wobei es anschließend beim Zusammensitzen in der Gruppe zu einer guten und positiven Feedbackrunde gekommen ist.

Wir bedanken uns recht herzlich beim „Verbund für Soziale Projekte“ für die Zusammenarbeit

Jennifer Gollnik und Natalie Reichenau / 29.03.2017