



Titel der Einheit	Alkohol
Kriterien	2 Lektionen · Ab 13 Jahren · NMG 1.2
Beschreibung der Einheit	Die Einheit zur Prävention des risikoreichen Alkoholkonsums besteht aus 8 Fragen. Die Teilnehmenden lernen die Wirkung und die Folgen des Alkoholkonsums kennen, wann es besser ist, auf Alkohol zu verzichten, und wie man Betroffenen einer Alkoholvergiftung helfen kann. Das Ziel der Einheit ist erreicht, wenn die Teilnehmenden wissen, wie sie die Risiken des Alkoholkonsums minimieren können.
Fragen	<ol style="list-style-type: none"> 1. In welchen Getränken ist Alkohol enthalten? 2 2. Welches Organ wird durch einen übermässigen Alkoholkonsum am meisten geschädigt? 4 3. In welchem Alter sollte man maximal 2 Standardgläser pro Woche trinken? Im Alter von..... 6 4. Wie wirkt Alkohol?..... 8 5. Wann solltest du keinen Alkohol trinken, auch wenn du 16 Jahre oder älter bist? 10 6. Wie kann der Alkoholabbau im Körper beschleunigt werden?..... 12 7. Wenn ein Freund oder eine Freundin auf dem Boden liegt (z.B. wegen einer Alkoholvergiftung), wie kannst du ihm*ihr helfen? 15 8. Welche Tipps für einen risikoarmen Umgang mit Alkohol kennst du? 18



Position	1	
Frage	In welchen Getränken ist Alkohol enthalten?	
Antworten sofort sichtbar?	Nein	
Option	• • •	
Antwort 1	Bier, Wein, Spirituosen (z.B. Whiskey), Alcopops, Hard Seltzers	Richtig
Antwort 2	Energy Drinks, Kaffee, Matcha	Falsch
Antwort 3	Softdrinks wie Cola, Fanta, Sprite...	Falsch
Schritt 1 Anweisungen, bevor die Antworten eingeblendet werden.	<p>Lesen Sie die Frage vor und geben Sie den Teilnehmenden 2 Minuten Zeit, um zu diskutieren, welche Getränke Alkohol enthalten. Die jungen Menschen können sich während dieser Zeit frei im Raum bewegen.</p> <p>Teilen Sie in der Zwischenzeit den Raum mit Hilfe eines roten und eines grünen Seils in drei Bereiche auf. Wenn Sie keine Seile zur Verfügung haben, verwenden Sie zwei andere Gegenstände, um den Raum zu unterteilen.</p> <p>Fragen Sie dann, welche Erkenntnisse sich aus der Diskussion ergeben haben.</p> <p>Klicken Sie anschliessend auf die Schaltfläche "Antwort einblenden".</p>	
Schritt 2 Anweisungen mit eingeblendeten Antworten.	<p>Die folgenden drei Antworten stehen zur Auswahl:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wer denkt, dass "Bier, Wein, Spirituosen (z.B. Whiskey), Alcopops, Hard Seltzers" die richtige Antwort ist, stellt sich auf die linke Seite des roten Seils. • Wer denkt, dass "Energy Drinks, Kaffee, Matcha" die richtige Antwort ist, bewegt sich zwischen dem roten und dem grünen Seil. • Wer denkt, dass "Softdrinks wie Cola, Fanta, Sprite..." die richtige Antwort ist, stellt sich auf die rechte Seite des grünen Seils. <p>Bevor die Jugendlichen Stellung nehmen, geben Sie noch eine Minute Zeit für die Diskussion. Wenn jemand fragt, was z.B. Hard Seltzers oder Matcha sind, weisen Sie auf die Möglichkeit hin, dies in der Gruppe zu diskutieren.</p> <p>Danach werden die Jugendlichen aufgefordert, Stellung zu beziehen. Vergewissern Sie sich, dass alle Teilnehmenden eine klare Position im Raum haben. Wenn jemand zu nahe an einem Seil steht, fragen Sie, ob er*sie sich links oder rechts davon befindet.</p>	



Fragen Sie die Jugendlichen, die als erste Antwort "Bier usw." gewählt haben, ob sie wissen, was Alcopops oder Hard Seltzers sind. Und diejenigen, die als Antwort "Energy Drinks usw." gewählt haben, können Sie fragen, ob sie Matcha kennen.

Lösen Sie nun das Rätsel auf und klicken Sie auf die Schaltfläche "Lösung einblenden".

Schritt 3 · Die Lösung
Punktevergabe, Erklärungen
und Ergänzungen.

Die richtige Antwort ist: "**Bier, Wein, Spirituosen (z.B. Whiskey), Alcopops, Hard Seltzers**". Diejenigen, die die richtige Antwort gewählt haben, erhalten 10 Punkte. Die Teilnehmenden können die Punkte [auf dem Punktezettel von 1.2.3!](#) oder auf einem normalen Blatt Papier notieren.

Extrapunkte

Teilen Sie den Teilnehmenden mit, dass sie am Ende des Spiels Extrapunkte erhalten, wenn sie Notizen zu neuen Erkenntnissen notieren. Erwähnen Sie dies mehrmals während des Gruppenspiels.

Bei Fragen zu diesen Getränken:

- **Alcopops** sind alkoholische Mischgetränke, die oft aus Limonade mit Rum, Wodka oder Tequila bestehen. Zucker und Kohlensäure überdecken den Alkoholgeschmack und führen zu einer schnelleren Aufnahme des Alkohols ins Blut.
- **Hard Seltzer** («hartes Sprudelwasser») - ist ein alkoholisches Getränk mit kohlenstoffhaltigem Wasser, dem häufig Fruchtgeschmack zugesetzt wird. Wegen dem Fruchtaroma spüren die Menschen den Alkoholgeschmack kaum.
- **Matcha** ist Grüntee in Pulverform. Es ist ein gesundes Getränk.

Einleitung zur nächsten Frage

«Ihr wisst in welchen Getränken Alkohol enthalten ist und ihr wisst sicher auch, dass der Alkoholkonsum nicht gesund ist. Was denkt ihr...» (auf nächste Frage klicken).»

Links 1 und Beschriftung

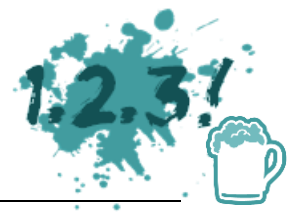
feel-ok.ch/go7

Was ist Alkohol?

Links 2 und Beschriftung

feel-ok.ch/puffbar#hs

Hard Seltzers



Position	2	
Frage	Welches Organ wird durch einen übermässigen Alkoholkonsum am meisten geschädigt?	
Antworten sofort sichtbar?	Nein	
Option		
Antwort 1	Gehirn	Falsch
Antwort 2	Herz	Falsch
Antwort 3	Leber	Richtig
Antwort 4	Nieren	Falsch
Schritt 1 Anweisungen, bevor die Antworten eingeblendet werden.	<p>Nachdem Sie die Frage vorgelesen haben, geben Sie den Teilnehmenden 2 Minuten Zeit, sich darüber auszutauschen. Die Jugendlichen können sich frei im Raum bewegen.</p> <p>Teilen Sie in der Zwischenzeit den Raum mit Hilfe eines roten und eines grünen Seils in vier Bereiche mit einem Plus in der Mitte ein. Wenn Sie keine Seile zur Verfügung haben, verwenden Sie andere Gegenstände, um den Raum zu unterteilen.</p> <p>Fragen Sie dann, welche Erkenntnisse sich aus der Diskussion ergeben haben.</p> <p>Klicken Sie anschliessend auf die Schaltfläche "Antwort einblenden".</p>	
Schritt 2 Anweisungen mit eingeblendeten Antworten.	<p>Vier Antworten stehen zur Auswahl. Diese sind als Bild dargestellt. Zuerst sollen die Jugendlichen die abgebildeten Organe benennen (Lösung) {Gehirn, Herz, Leber, Niere}.</p> <p>Dann werden die Jugendlichen aufgefordert, Stellung zu beziehen. Wer die erste Antwort für richtig hält, stellt sich vorne links auf. Wer der zweiten Antwort zustimmt, stellt sich vorne rechts hin. Wer der dritten Antwort zustimmt, stellt sich hinten links hin. Wer die vierte Antwort für richtig hält, stellt sich hinten rechts hin.</p> <p>Vergewissern Sie sich, dass alle Teilnehmenden eine klare Position im Raum haben. Wenn jemand zu nahe an einem Seil steht, fragen Sie, ob er*sie links oder rechts bzw. vorne oder hinten davon steht.</p> <p>Lösen Sie nun das Rätsel mit folgenden Worten auf: «Übermässiger Alkoholkonsum greift praktisch alle Organe an... Am stärksten geschädigt wird jedoch...».</p> <p>Klicken Sie auf die Schaltfläche "Lösung einblenden".</p>	
Schritt 3 · Die Lösung	«Die Leber ist die richtige Antwort». Wer " Leber " gewählt hat, erhält 10 Punkte. Erinnern Sie daran, die Punkte zu notieren und Notizen aufzuschreiben, da diese am Ende des Spiels zusätzliche Punkte bringen.	



Punktevergabe, Erklärungen
und Ergänzungen.

Warum wird die Leber am meisten durch übermässigen Alkoholkonsum geschädigt?

Alkohol wird hauptsächlich von der Leber abgebaut. Dabei entsteht Azetaldehyd, ein Abbauprodukt von Alkohol. Dieses ist sehr giftig. Es schädigt die Leber und andere Organe. Zu viel Alkohol führt auch dazu, dass sich in der Leber Fett ablagert. Mögliche Folgen von zu viel Alkohol sind die **Fettleber** (Fett sammelt sich in den Leberzellen an), die **Alkoholhepatitis** (Kombination aus Fettleber und Leberentzündung) und die **Leberzirrhose** (Endstadium einer Leberschädigung). Alkoholhepatitis und Leberzirrhose sind sehr schwere Erkrankungen.

Der ganze Körper ist betroffen.

Regelmässiger starker Alkoholkonsum schädigt praktisch alle Organe wie Herz, Nieren und Gehirn. Auch Krebserkrankungen und psychische Störungen wie Depressionen und Psychosen gehören zu möglichen schwerwiegenden Folgen eines problematischen Alkoholkonsums.

Einleitung zur nächsten Frage

«Wir haben gesehen, dass der übermässige Alkoholkonsum grosse Risiken birgt. Um diese Risiken zu verringern, haben Fachleute altersabhängige Empfehlungen ausgesprochen. Mal sehen, ob ihr diese Altersempfehlungen kennt...» (auf nächste Frage klicken).

Links 1 und Beschriftung

feel-ok.ch/alkohol-risiken

Risiken und Gefahren

Links 2 und Beschriftung

feel-ok.ch/alkohol-kf

Kurzfassung Alkohol



Position	3				
Frage	In welchem Alter sollte man maximal 2 Standardgläser pro Woche trinken? Im Alter von...				
Antworten sofort sichtbar?	Nein				
Option					
Skala (Links Mitte Rechts Korrekte Antwort Position)	10 Jahren	15 Jahren	20 Jahren	Richtige Antwort: Im Alter von 16-17 Jahren	Position: 65
Ergänzungen für die Frage	Ein Standardglas enthält 10 bis 12 g reinen Alkohol, z. B. 3 dl Bier oder 1 dl Wein.				
Schritt 1 Anweisungen, bevor die Antworten eingeblendet werden.	<p>Erklären Sie zuerst, was ein Standardglas ist. Wenn nötig, formulieren Sie die Frage um, damit sie besser verstanden wird. Zum Beispiel so: «In welchem Alter sollte man nicht mehr als 2-mal pro Woche 3 dl Bier trinken?»</p> <p>Geben Sie den Teilnehmenden 2 Minuten Zeit, um die Frage mit ihren Kollegen*innen zu besprechen.</p> <p>In der Zwischenzeit legen Sie das rote Seil ganz links und das grüne Seil ganz rechts (aus Sicht der Teilnehmenden). So bilden Sie eine Skala. Die Seile stellen die Extremwerte dar.</p> <p>Fragen Sie anschliessend, welche Erkenntnisse sich aus der Diskussion ergeben haben und klicken Sie dann auf die Schaltfläche «Antwort einblenden».</p>				
Schritt 2 Anweisungen mit eingeblendeten Antworten.	<p>Die Teilnehmenden verteilen sich im Raum auf einer imaginären Skala zwischen 10 Jahren und 20 Jahren (zwischen rotem und grünem Seil).</p> <p>Wer «10 Jahre» für die richtige Antwort hält, stellt sich ganz links auf die Skala. Wer sich für «20 Jahre» entscheidet, stellt sich ganz rechts auf die Skala. Wer «15 Jahre» wählt, stellt sich in die Mitte. Alle anderen Werte zwischen 10 und 20 Jahren sind ebenfalls möglich, wenn man sich entsprechend positioniert.</p> <p>Bevor Sie die Lösung bekannt geben, fragen Sie, wer das niedrigste und wer das höchste Alter gewählt hat. Prüfen Sie auch, ob die Teilnehmenden vom niedrigsten bis zum höchsten Wert verteilt sind.</p> <p>Wenn alle eine klare Position haben, klicken Sie auf «Lösung einblenden».</p>				
Schritt 3 · Die Lösung Punktevergabe, Erklärungen und Ergänzungen.	<p>Die richtige Antwort ist «Zwischen 16 und 17 Jahren». Wer in diesem Bereich liegt, erhält 10 Punkte.</p> <p>Altersempfehlungen für Kinder und Jugendliche</p>				



Der Alkoholkonsum ist nicht gesund. Mit den folgenden Altersempfehlungen können die Risiken jedoch stark reduziert werden:

- **Bis 13 Jahre:** Keinen Alkohol trinken.
«Wer von euch ist 13 Jahre alt oder jünger? Diese Empfehlung ist für euch»
- **14 oder 15 Jahre:** Ausprobieren liegt drin, aber nicht das ganze Glas austrinken.
«Wer von euch ist 14 oder 15 Jahre alt? Diese Empfehlung ist für euch»
- **16 oder 17 Jahre:** Nicht mehr als 2 Standardgläser pro Woche trinken.
«Wer von euch ist 16 oder 17 Jahre alt? Diese Empfehlung ist für euch»

Altersempfehlungen für Erwachsene

Wenn Sie 1.2.3! mit jungen Erwachsenen einsetzen, gelten die folgenden Altersempfehlungen:

- **Erwachsene Männer:** Nicht mehr als 2 Standardgläser pro Tag. Mindestens 2 Tage pro Woche sollten alkoholfrei sein.
- **Erwachsene Frauen:** Nicht mehr als 1 Standardglas pro Tag. Mindestens 2 Tage pro Woche sollten alkoholfrei sein.

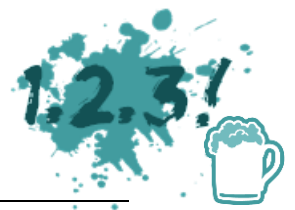
Links 1 und Beschriftung	feel-ok.ch/alkohol-ok	Wie viel Alkohol ist okay?
Links 2 und Beschriftung		
Links 3 und Beschriftung		



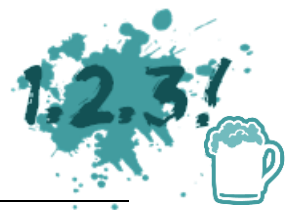
Position	4	
Frage	Wie wirkt Alkohol?	
Antworten sofort sichtbar?	Nein	
Option	•••	
Antwort 1	Konzentration und Reaktionsfähigkeit nehmen ab.	Richtig
Antwort 2	Risikobereitschaft und Selbstüberschätzung nehmen zu.	Richtig
Antwort 3	Durch die beruhigende Wirkung des Alkohols schläft man besser und länger.	Falsch
Schritt 1 Anweisungen, bevor die Antworten eingeblendet werden.	<p>Für die vierte Frage empfehlen wir die Methode «Der Schwarm und die Wolken».</p> <p>Die Anwesenden schreiben in einer gut leserlichen Schrift auf einen Zettel, welche Wirkung jemand nach dem Konsum von alkoholischen Getränken innerhalb von Minuten oder Stunden verspürt, und <i>zwar einen Zettel pro Wirkung</i>. Möchte jemand eine zweite oder dritte Wirkung aufschreiben, verwendet er*sie einen zweiten bzw. dritten Zettel.</p> <p>Teilen Sie in der Zwischenzeit den Raum in drei Bereiche auf.</p> <p>Wenn die Jugendlichen fertig sind, kleben sie ihre Zettel an die Wandtafel und achten darauf, Kategorien zu bilden, die wie 'Wolken' aussehen. Zu diesem Zweck werden sie aufgefordert, zu lesen, was die anderen geschrieben haben, und wenn sie auf ihrem Zettel die gleiche oder eine ähnliche Wirkung notiert haben, kleben sie ihren Zettel in diese Wolke.</p> <p>Alle bewegen sich auf engem Raum und müssen darauf achten, was die anderen tun, denn das hat Auswirkungen darauf, ob der eigene Zettel in der richtigen Wolke ist und bleibt. Die Szene sieht aus wie ein dynamischer, chaotischer Schwarm, der Wolken produziert.</p> <p>Wenn die Arbeit beendet ist, überprüfen Sie, ob die Zettel in einer Wolke zusammengehören. Wenn Sie mit dem Ergebnis unzufrieden sind, bitten Sie die Jugendlichen, ihre Zettel noch einmal zu ordnen, bis die zusammengehörenden Zettel in derselben Wolke erscheinen.</p>	



	<p>Sobald Sie mit dem Ergebnis zufrieden sind, geben Sie jeder Wolke eine eindeutige Bezeichnung, z. B. «Weniger schüchtern sein», und fassen Sie zusammen, was die Gruppenarbeit hervorgebracht hat.</p> <p>Anschliessend klicken Sie auf «Antwort einblenden».</p>
<p>Schritt 2 Anweisungen mit eingblendeten Antworten.</p>	<p>Es stehen drei Antworten zur Auswahl. Die Teilnehmenden entscheiden sich für eine davon.</p> <p>Um das Spiel spannender zu machen, können Sie ankündigen, dass es Extrapunkte gibt, wenn sich nur wenige Teilnehmende für die richtige Antwort entscheiden. Das ist ein Risiko für die Teilnehmenden: Mehr Punkte gewinnen? Oder gar keine, weil doch die Antwort falsch ist?</p> <p>Nachdem alle ihre Position eingenommen haben, klicken Sie auf «Lösung einblenden».</p>
<p>Schritt 3 · Die Lösung Punktevergabe, Erklärungen und Ergänzungen.</p>	<p>Die beiden Antworten «Konzentration und Reaktionsvermögen nehmen ab» sowie «Risikobereitschaft und Selbstüberschätzung nehmen zu» sind richtig. Sie können 10 Punkte vergeben. Wenn eine der richtigen Antworten nur von wenigen Teilnehmenden gewählt wurde, vergeben Sie ihnen 20 Punkte.</p> <p>Wieso ist die dritte Antwort falsch? Alkohol kann tatsächlich helfen, besser einzuschlafen. Aber Menschen, die Alkohol getrunken haben, wachen nachts häufiger auf und haben dann Schwierigkeiten, wieder einzuschlafen. Die Schlafqualität ist unter Alkoholeinfluss schlechter.</p> <p>Wieso sind die ersten zwei Antworten richtig? Alkohol gelangt über die Blutbahn ins Gehirn. Im Gehirn beeinträchtigt Alkohol die Aufmerksamkeit, die Konzentration, die Kritikfähigkeit, das Urteilsvermögen und die Reaktionsfähigkeit. Konzentration und Reaktionsfähigkeit lassen nach. Risikobereitschaft und Selbstüberschätzung nehmen zu.</p> <p>Relevanz Fragen Sie die Jugendlichen, was sie aus der Frage gelernt haben, d.h. welche praktischen Konsequenzen das behandelte Thema für ihren Alltag hat. Im optimalen Fall hören Sie als Antwort, dass es Situationen gibt, in denen es sinnvoll ist, auf Alkohol zu verzichten. Aber welche? Das ist das Thema der nächsten Frage...</p>
<p>Links 1 und Beschriftung</p>	<p>feel-ok.ch/alkohol-wirkung Wirkung von Alkohol</p>



Position	5	
Frage	Wann solltest du keinen Alkohol trinken, auch wenn du 16 Jahre oder älter bist?	
Antworten sofort sichtbar?	Nein	
Option		
Antwort 1	Wenn du lernst oder arbeitest.	Richtig
Antwort 2	Wenn du ein privates Verkehrsmittel lenkst (z.B. Fahrrad, Trottinette, Auto...)	Richtig
Antwort 3	Wenn du Ärger hast oder gestresst bist.	Richtig
Antwort 4	Wenn du krank bist oder Medikamente einnimmst.	Richtig
Ergänzungen für die Frage		
Schritt 1 Anweisungen, bevor die Antworten eingeblendet werden.	<p>Für diese Frage eignet sich die Methode «Pantomime».</p> <p>Zuerst haben die Teilnehmenden 2 Minuten Zeit, sich zu überlegen, in welchen Situationen es besser ist, auf Alkohol zu verzichten. Es gibt keinen Austausch, nichts wird aufgeschrieben.</p> <p>Teilen Sie in der Zwischenzeit den Raum in vier Bereiche auf.</p> <p>Dann bitten Sie eine junge Person, sich vor der Gruppe hinzustellen und wie ein Schauspieler mit Körper und Mimik (aber ohne Worte) die vorgestellte Situation zu imitieren, in der es besser ist, keinen Alkohol zu trinken. Wer zuerst versteht, welche Situation dargestellt wird, bekommt 5 Punkte. Der*die Schauspieler*in bekommt 10 Punkte, sobald jemand die dargestellte Szene erkannt hat. Die Lösung wird an die Tafel geschrieben.</p> <p>Fragen Sie nun, ob sich jemand eine andere Situation ausgedacht hat, in der es besser ist, auf Alkohol zu verzichten. Wenn ja, bitten Sie diese Person nach vorne zu kommen und die Situation pantomimisch darzustellen. Wird die Szene richtig erkannt, vergeben Sie Punkte. Die Lösung wird an die Tafel geschrieben. Dann bitten Sie die nächste Person mit einer neuen Situation nach vorne zu kommen.</p> <p>Abstimmung</p> <p>Im Idealfall sind mindestens 5 Situationen an der Tafel notiert, in denen es besser ist, keinen Alkohol zu trinken. Aber stimmen die Jugendlichen allen Antworten zu? Um das herauszufinden, lesen Sie die erste Antwort laut vor. Wer zustimmt, hebt die Hand. Wiederholen Sie den Vorgang mit allen Antworten. So haben Sie und die Jugendlichen einen Überblick, in welchen Situationen Konsens darüber besteht, dass es besser ist, keinen Alkohol zu trinken.</p>	



Schritt 2 Anweisungen mit eingebledeten Antworten.	Klicken Sie auf «Antwort einblenden». Vier Antworten stehen zur Auswahl. Wer der ersten Antwort zustimmt, stellt sich nach vorne links. Befürworter*innen der zweiten Antwort stellen sich nach vorne rechts. Die Befürworter*innen der dritten Antwort platzieren sich hinten links. Wer die vierte Antwort für richtig hält, bewegt sich nach hinten rechts. Nachdem alle ihre Position eingenommen haben, klicken Sie auf «Lösung einblenden».
Schritt 3 · Die Lösung Punktevergabe, Erklärungen und Ergänzungen.	Alle Antworten sind richtig! Alle erhalten 10 Punkte. Wenn eine Antwort nur von wenigen Teilnehmenden gewählt wurde, können Sie weitere 10 Punkte für die Risikobereitschaft vergeben. Konzentration und Leistung <i>«Wer Alkohol trinkt, kann sich schlechter konzentrieren und ist weniger leistungsfähig. Lernen, arbeiten, ein Verkehrsmittel lenken oder Sport treiben, erfordert Konzentration und Leistung. Wenn du dein Bestes geben willst, trink keinen Alkohol».</i> Die Antwort «Wenn du Ärger oder Stress hast» ist richtig. Warum? Fragen Sie die Teilnehmenden, was sie denken. Ev. können Sie ergänzen: <i>«Kurzfristig kann Alkohol vielleicht helfen, sich besser zu fühlen. Bei einem erhöhten Alkoholkonsum musst man jedoch damit rechnen, dass es einem mit der Zeit schlechter geht. Das Gehirn reagiert auf den Alkohol und verändert sich. Und wenn man immer wieder Alkohol trinkt, um negative Gefühle und Stress zu bewältigen, ist man besonders gefährdet, einen problematischen Alkoholkonsum zu entwickeln.».</i> Die Antwort: «Wenn du Medikamente einnimmst» ist richtig. Warum? Fragen Sie die Teilnehmenden, was sie denken. Ev. können Sie ergänzen: <i>«Wenn man Medikamente und Alkohol zusammen einnimmt, können sie sich gegenseitig beeinflussen und zu unerwarteten Reaktionen im Körper führen. Das kann sehr gefährlich sein und sogar tödlich enden. Deshalb gilt: Bei Medikamenteneinnahme keinen Alkohol trinken!»</i> Für weitere Informationen zum Thema Mischkonsum von Alkohol und Medikamenten verweisen wir auf diese Broschüre der ZFPS . Einleitung zur nächsten Frage <i>«Es gibt Situationen, in denen es besser ist, keinen Alkohol zu trinken. Wenn jemand von euch trotzdem in einer solchen Situation Alkohol getrunken hat und den Alkohol schnell aus dem Körper loswerden will, wie kann er*sie den Alkoholabbau im Körper beschleunigen? Das ist das Thema der nächsten Frage...»</i>



Links 1 und Beschriftung	feel-ok.ch/alkohol-wann-verzichten	In welchen Situationen solltest du auf Alkohol verzichten?
Position	6	
Frage	Wie kann der Alkoholabbau im Körper beschleunigt werden?	
Antworten sofort sichtbar?	Nein	
Option		
Antwort 1	Kaffee trinken	Falsch
Antwort 2	Sport treiben	Falsch
Antwort 3	Kalt duschen	Falsch
Antwort 4	Der Alkoholabbau im Körper kann nicht beschleunigt werden.	Richtig
Schritt 1 Anweisungen, bevor die Antworten eingeblendet werden.	<p>Für diese Frage empfehlen wir die Methode «Die Reihe».</p> <p>Alle Teilnehmenden stellen sich mit dem Rücken zur Wand in einer Reihe auf. Dann geben Sie den ersten Tipp, wie man den Alkoholabbau im Körper beschleunigen könnte. Wer in der Gruppe diesem Tipp zustimmt, geht zwei Schritte nach vorne.</p> <p>Sie können zum Beispiel sagen: «<i>Du kannst den Alkoholabbau in deinem Körper beschleunigen, indem du <u>Kaffee trinkst</u>. Wenn du dieser Aussage zustimmst, gehe zwei Schritte nach vorne.</i>».</p> <p>Nächste Aussage: «<i>Du kannst den Alkoholabbau im Körper beschleunigen, wenn du <u>viel isst</u>. Wenn du dieser Aussage zustimmst, gehe zwei Schritte nach vorne.</i>».</p> <p>Für jeden Tipp, den Sie nennen, bewegen sich die Teilnehmenden 2 Schritte vorwärts, wenn sie ihn für wahr (oder plausibel) halten. Weitere Tipps sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> • «..., wenn du <i>Chili isst</i>.» (Chilis sind kleine, sehr scharfe Früchte) • «..., wenn du <i>viel Wasser trinkst</i>.» • «..., wenn du <i>Sport treibst und ins Schwitzen kommst</i>.» • «..., wenn du <i>weinst</i>.» • «..., wenn du <i>kalt duschst</i>.» • «..., wenn du <i>rauchst</i>.» • «..., wenn du <i>schläfst</i>.» 	



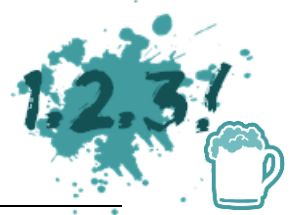
	<p>Nach diesen 9 Tipps werden die Teilnehmenden wahrscheinlich verschiedene Positionen im Raum haben. Diese müssen sie vorerst beibehalten.</p> <p>Klicken Sie nur auf «Antwort einblenden».</p>
<p>Schritt 2 Anweisungen mit eingblendeten Antworten.</p>	<p>Wer immer noch die Wand im Rücken hat, weil er* sie sich nicht bewegt hat, darf sich jetzt hinten rechts im Raum hinstellen (Diese Position entspricht der Antwort: «<i>Der Alkoholabbau im Körper kann nicht beschleunigt werden</i>»).</p> <p>Die anderen stellen sich entweder vorne links, vorne rechts oder hinten links auf, je nachdem, mit welcher Antwort sie einverstanden sind.</p> <p>Wer mit keiner Antwort einverstanden ist, setzt sich auf einen Stuhl oder auf den Boden.</p> <p>Nun klicken Sie auf «Lösung einblenden».</p>
<p>Schritt 3 · Die Lösung Punktevergabe, Erklärungen und Ergänzungen.</p>	<p>Die richtige Antwort ist: «Der Alkoholabbau kann nicht beschleunigt werden». Wer diese Antwort gewählt hat, erhält 10 Punkte.</p> <p>Wissenswertes Es gibt keine Möglichkeit, den Alkoholabbau zu beschleunigen, auch nicht durch Sport, viel Wasser und Kaffee oder kaltes Duschen. Denn Alkohol wird fast ausschliesslich in der Leber abgebaut. Und die Leber schafft es nicht, mehr als 0,1 bis 0,2 Promille Alkohol pro Stunde aus dem Körper zu entfernen.</p> <p>Strassenverkehr und Alkoholabbau Zeigen Sie nun, welche Relevanz diese Frage für den Strassenverkehr hat. Benutzen Sie dazu den Promille Rechner des Blauen Kreuzes. Wählen Sie eine junge Person aus und fragen Sie sie, wie alt sie ist, wie viel sie wiegt und wie gross sie ist. Diese Angaben verwenden Sie für den Promille-Rechner.</p> <p>Gehen wir von folgenden Daten aus: 16 Jahre, 60 kg, 168 cm, männlich. Diese Person hat 5 dl Bier getrunken. Das ergibt mit dem Promille Rechner 20 g Alkohol, 0,35 Promille und eine Abbauzeit von bis zu 3,5 Stunden.</p> <p>Was passiert, wenn diese Person während dieser Zeit ein Fahrrad, Mofa oder Auto lenkt und alkoholisiert von der Polizei erwischt wird?</p>



- Bei Minderjährigen, die von der Polizei bei einer Verkehrskontrolle mit Alkohol im Blut erwischt werden, leitet die Polizei den Fall an den Jugendrichter / die Jugendrichterin weiter und benachrichtigt die Eltern. Der bzw. die Jugendrichter*in legt dann weitere Massnahmen fest.
- Neuliker*innen auf Probe dürfen in den ersten drei Jahren keinen Alkohol trinken, wenn sie fahren. Bei Widerhandlung (mehr als 0.1‰ resp. 0.05 mg/l) wird die Probezeit um ein Jahr verlängert. Im Fall einer weiteren Widerhandlung wird der Fahrausweis auf Probe entzogen. Die erneute Erlangung des Fahrausweises kann nach einem Jahr mit einem psychologischen Gutachten beantragt werden.

Das bedeutet: «Wenn du minderjährig oder ein*e Neuliker*in in der Probezeit bist, musst du beim Velo-, Mofa- oder Autofahren ganz auf Alkohol verzichten.»

Links 1 und Beschriftung	Link	Promille Rechner (Blaues Kreuz)
	Link	Alkohol für Neuliker*innen (TCS)
	feel-ok.ch/alkohol-wirkung	Wirkung von Alkohol



Position	7	
Frage	Wenn ein Freund oder eine Freundin auf dem Boden liegt (z.B. wegen einer Alkoholvergiftung), wie kannst du ihm*ihr helfen?	
Antworten sofort sichtbar?	Nein	
Option	•••	
Antwort 1	(1) Person ansprechen, an den Schultern rütteln (2) Atmung prüfen (3) Stabile Seitenlage einleiten, dann Betroffene zudecken (4) Notruf 144 wählen	Richtig
Antwort 2	(1) Person ansprechen, an den Schultern rütteln (2) Mund-zu-Mund-Beatmung durchführen (3) Beim Hinsetzen helfen (4) Notruf wählen	Falsch
Antwort 3	(1) Person ansprechen, an den Schultern rütteln (2) Atmung prüfen (3) Stabile Seitenlage einleiten, dann Betroffene zudecken (4) Notruf 147 wählen	Falsch
Ergänzungen für die Frage	<i>Annahmen: die Person atmet, aber sie ist nicht ansprechbar.</i>	
Schritt 1 Anweisungen, bevor die Antworten eingeblendet werden.	<p>Alkoholvergiftung bei Jugendlichen Erklären Sie, dass eine Alkoholvergiftung entsteht, wenn viel Alkohol in kurzer Zeit getrunken wird. Jugendliche reagieren empfindlicher auf Alkohol als Erwachsene, u.a. da ihre Leber noch nicht vollständig ausgereift ist und Alkohol weniger gut abbauen kann. Daher kann bereits eine geringe Menge Alkohol im jungen Alter zu einer Alkoholvergiftung führen.</p> <p>Alkoholvergiftung ist eine ernste Gefahr Die Körpertemperatur sinkt stark ab (Erfrierungsgefahr), es kommt zu Erbrechen, Atemnot und Bewusstlosigkeit. Im schlimmsten Fall kann eine Alkoholvergiftung tödlich enden.</p> <p>Zur Veranschaulichung dieses Themas empfehlen wir das Video auf https://www.youtube.com/watch?v=Yu0yh4jF5Ds (1 min).</p> <p>Teilen Sie in der Zwischenzeit den Raum in drei Bereiche auf.</p> <p>Auf den Ernstfall vorbereitet sein</p>	



Da es sich bei einer Alkoholvergiftung um einen Notfall handelt, ist es sinnvoll, dass die Jugendlichen bereits im Voraus wissen, wie sie sich in einer solchen Situation verhalten sollten. So können sie im Ernstfall richtig reagieren.

Bitte Sie deshalb die Teilnehmenden, sich darüber auszutauschen, wie sie in einer derartigen Notsituation reagieren würden. Um die Spannung zu steigern, laden Sie eine junge Person ein, sich mit geschlossenen Augen auf den Boden zu legen. Sagen Sie dann: *«Stellt euch vor, sie liegt so auf dem Boden, sie atmet, aber sie ist bewusstlos. Was würdet ihr jetzt tun?»*

Nach der Diskussion schreiben die Teilnehmenden ihre Notfallmassnahmen an die Tafel. Wenn alle Teilnehmenden ihren Beitrag geschrieben haben, lesen Sie die Antworten laut vor.

Nun klicken Sie auf «Antwort einblenden».

Schritt 2
Anweisungen mit
eingblendeten Antworten.

Drei Antworten mit jeweils vier Notfallmassnahmen stehen zur Auswahl. Die Teilnehmenden entscheiden, welche Antwort richtig ist und verteilen sich an der entsprechenden Stelle im Raum.

Sie klicken dann auf «Lösung einblenden».

Schritt 3 · Die Lösung
Punktevergabe, Erklärungen und
Ergänzungen.

Die richtige Antwort ist die erste: (1) Person ansprechen, (2) Atmung prüfen, (3) stabile Seitenlage einleiten, dann Betroffene zudecken und (4) Notruf 144 wählen

Die Sicherheit der Umgebung sollte ebenfalls überprüft werden. Die Atmung ist regelmässig zu kontrollieren.

Die richtige Antwort ergibt 10 Punkte.

Warum ist die 2. Antwort falsch?

- Fachorganisationen empfehlen, dass Laien keine Mund-zu-Mund-Beatmung durchführen. Aber: Jeder kann Leben retten, nicht nur Fachkräfte. Wenn eine Person nicht atmet, obwohl die Atemwege frei sind, liegt wahrscheinlich ein Herz-Kreislaufstillstand vor, der sofort eine Herzmassage erfordert. Jemand anderes muss die Notrufnummer 144 anrufen.
- Wenn jemand bewusstlos ist, sollte er in die stabile Seitenlage gebracht werden, anstatt sie sitzen zu lassen.

Warum ist die 3. Antwort falsch?



- 147 ist keine Notrufnummer für medizinische Probleme, sondern eine Telefonnummer, die Jugendliche anrufen können, um mit Fachleuten über ihre Sorgen zu sprechen.

Erste-Hilfe-Tutorial

Damit die Erste Hilfe (z.B. bei Alkoholvergiftungen) nicht nur Theorie bleibt, gibt es jetzt ein kurzes Video der Johanniter-Unfall-Hilfe auf youtube.com/watch?v=eF9rO3g-dYY (1 min).

Nachdem das Video abgespielt wurde, bilden sich Paare. In jedem Paar gibt es die Person, die so tut, als wäre sie bewusstlos, und die andere Person, die als HelferIn handelt. Die Jugendlichen schauen sich das Video ein zweites Mal an und müssen dabei die vorgestellten Erste-Hilfe-Massnahmen nachahmen. Danach wechseln die Jugendlichen die Rollen. Das Ziel ist, dass die Erste-Hilfe-Massnahmen weitgehend korrekt ausgeführt werden.

Den Notruf wählen?

Fragen Sie die Teilnehmenden, ob sie bereit sind, die Notrufnummer 144 anzurufen, wenn ein Freund oder eine Freundin medizinische Hilfe benötigt.

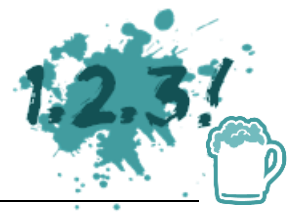
Informieren Sie die Teilnehmenden dann darüber, dass in der Realität nicht alle bereit sind, die Notrufnummer zu wählen, weil sie Angst vor repressiven Massnahmen der Polizei haben oder weil sie fürchten, die Kosten des Sanitätstransports übernehmen zu müssen (was nicht stimmt).

Die Botschaft lautet dann: *«Wähle in jedem Fall die Nummer 144, wenn ein medizinischer Notfall vorliegt. Das ist immer die richtige Entscheidung, egal was danach passiert. Dieser Anruf kann Leben retten, und das ist Grund genug zu handeln».*

Links 1 und Beschriftung

samariter.ch/de

Samariter



Position	8	
Frage	Welche Tipps für einen risikoarmen Umgang mit Alkohol kennst du?	
Antworten sofort sichtbar?	Nein	
Option	+	
Antwort 1	Wenn du Alkohol trinkst, dann langsam und nachdem du etwas gegessen hast.	Richtig
Antwort 2	Trink zwischendurch alkoholfreie Getränke zur Abwechslung.	Richtig
Antwort 3	Hast du Durst? Lieber zuerst ein erfrischendes alkoholfreies Getränk konsumieren, bis der Durst gelöscht ist.	Richtig
Antwort 4	Mische keinen Alkohol mit anderen Drogen oder Medikamenten.	Richtig
Ergänzungen für die Frage	<i>Annahme: Du bist mindestens 16 Jahre alt und du kennst die Altersempfehlungen.</i>	
Schritt 1 Anweisungen, bevor die Antworten eingeblendet werden.	<p>Grundregeln Alkoholkonsum ab 16 Jahren ist mit geringem Risiko möglich, wenn man die Grundregeln kennt:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Es ist wichtig, nicht mehr Alkohol zu trinken als für das eigene Alter und Geschlecht angemessen ist. 2. Es ist wichtig, keinen Alkohol zu trinken, wenn man Konzentration benötigt oder sich körperlich oder psychisch unwohl fühlt. <p>Die Zettelstirn-Methode Es gibt noch mehr Tipps für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol. Welchen davon stimmen die Teilnehmenden zu? Um das herauszufinden, empfehlen wir die Zettelstirn-Methode.</p> <p>Sie haben vier Klebezettel vorbereitet, auf denen jeweils eine der folgenden Aussagen steht:</p> <pre>{ • Wenn du Alkohol trinkst, dann langsam und nachdem du etwas gegessen hast. • Trink zwischendurch alkoholfreie Getränke zur Abwechslung. • Hast du Durst? Lieber zuerst ein erfrischendes alkoholfreies Getränk konsumieren, bis der Durst gelöscht ist. • Mische keinen Alkohol mit anderen Drogen oder Medikamenten }</pre> <p>Sie kleben den ersten Zettel auf die Stirn einer jungen Person, die als Avatar dient. Sie sagen ihm: "<i>Du darfst den Zettel nicht lesen</i>". Dann geht er in eine Ecke des Raumes. Die gleiche Prozedur wird mit drei weiteren</p>	



Avataren wiederholt. Jeder Avatar geht in eine andere Ecke des Raumes, um genügend Abstand zwischen ihnen zu haben.

Dann erklären Sie den anderen Teilnehmenden, dass die Avatare nicht wissen dürfen, was auf ihrem Zettel steht.

Die Teilnehmenden können nun zu den Avataren gehen und für sich den Text auf den Zetteln lesen. Anschliessend müssen sie sich entscheiden, welcher Avatar den richtigen Tipp gibt und bei diesem bleiben.

Es kann eine Weile dauern, bis alle die vier Zettel gelesen und ihre Entscheidung getroffen haben. Teilen Sie in der Zwischenzeit den Raum in drei Bereiche auf.

Risiko oder Sicherheit?

Wenn Sie feststellen, dass sich unterschiedlich grosse Gruppen gebildet haben, weisen Sie darauf hin, dass eine Gruppe mit wenigen Teilnehmenden mehr Punkte erhält als eine Gruppe mit vielen Teilnehmenden, aber natürlich nur, wenn die Antwort richtig ist. Wenn die Antwort falsch ist, gibt es nicht nur keine Punkte, sondern es werden sogar 10 Punkte abgezogen. Das ist das Dilemma: riskieren oder auf Nummer sicher gehen?

Sobald sich die 4 Gruppen definitiv gebildet haben, klicken Sie auf «Antwort einblenden».

Schritt 2

Anweisungen mit
eingblendeten Antworten.

Sagen Sie zu den Avataren: *«Ihr habt 20 Sekunden Zeit, um zu erraten, was auf eurem Zettel steht. Wichtig: Niemand darf sprechen. Wenn ihr innerhalb von 20 Sekunden die Position im Raum einnehmt, die dem Inhalt eures Zettels entspricht, bekommt ihr und die Mitglieder eurer Gruppe 5 Zusatzpunkte».*

Falls ein Beispiel nötig ist... {Der Avatar mit dem Tipp *«Wenn du Alkohol trinkst, dann langsam und nachdem du etwas gegessen hast»* sollte sich vorne links befinden}.

Zählen Sie nun rückwärts von 20 bis 0.

Lösung {Die Lösung ist einfach. Jeder Avatar soll lesen, was auf den Stirnen der anderen Avatare geschrieben steht und dann durch Ausschlussverfahren herausfinden, welchen Tipp er selbst hat. Um diese Aufgabe schnell zu lösen, müssen die Avatare zusammenarbeiten!}

Die Avatare, die sich an der richtigen Stelle im Raum befinden, erhalten 5 Punkte, ebenso die Mitglieder ihrer Gruppe. Die Avatare, die sich an der falschen Stelle befinden, müssen in die richtige Position gebracht werden.



	<p>Klicken Sie auf «Lösung einblenden».</p>	
<p>Schritt 3 · Die Lösung Punktevergabe, Erklärungen und Ergänzungen.</p>	<p>Alle Tipps sind richtig, deshalb können Sie allen Teilnehmenden mindestens 10 Punkte geben. Je kleiner die Gruppe, desto mehr Punkte.</p> <p>Ziel Das Ziel der Einheit ist erreicht, wenn die Teilnehmenden wissen, wie sie die Risiken des Alkoholkonsums minimieren können. Dazu dient diese abschliessende Botschaft:</p> <p>« Wenn du Alkohol trinken möchtest, kannst du dies mit geringem Risiko tun, wenn du die folgenden Tipps beachtest:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Du kennst die Empfehlung für dein Alter {ev. die Empfehlung für das Alter der Teilnehmenden wiederholen}. • Du übst keine Aufgaben oder Tätigkeiten aus, die Konzentration erfordern. • Dir geht es gut. • Du hast schon etwas gegessen und trinkst Alkohol langsam. • Du wechselst zwischen einem alkoholischen und einem alkoholfreien Getränk ab. • Wenn du Durst hast, trinkst du zuerst ein alkoholfreies Getränk. • Du nimmst keine Medikamente oder Drogen ein. <p>Wenn du diese Tipps befolgst, wirst du wahrscheinlich nie Probleme mit Alkohol haben. Und wenn du keinen Alkohol trinken willst, umso besser.</p> <p>»</p>	
<p>Abschliessende Anmerkungen (letzte Frage)</p>	<p>Die thematische Einheit ist beendet. Wir empfehlen Ihnen, die Notizen der Jugendlichen auf ihrem Punkteblatt zu kontrollieren und zu prüfen, wie viele Punkte sie erreicht haben. Wer sich gute Notizen aufgeschrieben hat, bekommt Zusatzpunkte.</p> <p>Sie können nun den Preis vergeben (falls ein Preis vorgesehen ist). Sie können auch das Übersichtsblatt "1.2.3! - Alkohol" (fragen-antworten-alkohol.pdf) mit allen Antworten zu den behandelten Fragen verteilen.</p>	
<p>Links 1 und Beschriftung</p>	<p>feel-ok.ch/alkohol-kf</p>	<p>Kurzfassung Alkohol</p>
<p>Links 2 und Beschriftung</p>	<p>Link</p>	<p>Alkohol im Körper – Wirkung und Abbau (Sucht Schweiz)</p>