



# **DER ALK-PARCOURS**

## **Informationen zur Durchführung vor Ort**

### **INHALT**

**Einführung in den ALK-Parcours**

**Ablauf**

**Station 1: Alles was Recht ist**

**Station 2: Wie stehst Du zu Alkohol?**

**Station 3: Was stellt Alkohol in Deinem Körper an?**

**Station 4: Wie möchtest Du gerne angemacht werden?**

**Station 5: Wie verändert Alkohol Deine Reaktionen?**

**Hinweise zur Auswertung**

Preisvergabe

Elternabend



## Einführung in den „ALK-Parcours“

Der ALK-Parcours ermöglicht Schülerinnen und Schülern eine interaktive Auseinandersetzung mit dem Thema Alkoholkonsum im Jugendalter. Er ist Bestandteil der Aktivitäten zum Thema Alkohol der NRW-Landeskampagne „Sucht hat immer eine Geschichte“ des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes Nordrhein-Westfalen (MAGS).

Der „**ALK - Parcours – Was machst Du mit Alkohol – Was macht Alkohol mit Dir?**“ behandelt auf spielerische Art und Weise das Thema ALKOHOL. Es geht u.a. um das Jugendschutzgesetz und die Aufsichtspflicht, ein „Körper-Puzzle“ veranschaulicht, wie der Körper durch Alkohol geschädigt wird, die Jugendlichen suchen Alternativen zu Alkohol als „Spaßfaktor“, sammeln Anmach- und Flirttipps und können aktiv ausprobieren, inwieweit einfache Bewegungsabläufe im Rauschzustand beeinträchtigt sind.

Die Zielgruppe sind Schülerinnen und Schüler der Jahrgänge 7 - 9. aller Schulformen.

### Ziele des ALK-Parcours

1. Vermehrte Auseinandersetzung in der Schule sowie zwischen Schule und Elternhaus mit dem Thema Alkoholmissbrauch und -prävention,
2. Erfahren physischer, psychischer und rechtlicher Auswirkungen frühen bzw. übermäßigen Alkoholkonsums (Alkoholmissbrauch),
3. Auseinandersetzung mit geschlechtsspezifischen Unterschieden des Alkoholkonsums und -missbrauchs in Bezug auf Motive, Wirkungen und gesundheitliche sowie soziale Gefahren (z. B. sexuelle Belästigung),
4. Bestärkung darin, auf Alkoholkonsum zu verzichten bzw. den Einstieg hinauszuzögern (Zielgruppe *Nichttrinkende*),
5. Besprechen und Aufzeigen von Alternativen zum Alkoholkonsum,
6. Förderung eines verantwortungsvollen Umgangs mit Alkohol sowie Förderung der Veränderungsbereitschaft bei übermäßigem Alkoholkonsum (Zielgruppe *Alkoholkonsumierende*).

Der ALK-Parcours besteht aus **5 Stationen**, die nacheinander von den Jugendlichen durchlaufen werden. An jeder Station erwartet sie eine neue Aufgabe. Dort liegt jeweils eine Beschreibung, was genau zu tun ist.

Für die Lösung bzw. die korrekte Umsetzung einer Aufgabe gibt es Punkte.

**Ziel ist es, möglichst viele Punkte zu sammeln.** Alle Teilnehmenden erhalten am Ende kleine Give-aways der Landeskampagne „Sucht hat immer eine Geschichte“.

Für jede Station haben die Jugendlichen **ca. 10 Minuten** Zeit. Um im Zeitplan zu bleiben, stoppt die verantwortliche Person zentral die Zeit!

Im abschließenden Plenum am Ende des Parcours-Durchgangs werden die Punkte ausgewertet, kleine Preise an die Teilnehmenden verteilt und die Stationen kurz reflektiert.



## Was wird benötigt?

- **Organisation** und **Leitung** vor Ort obliegt der zuständigen Fachkraft für Suchtprävention.
- Die Fachkraft für Suchtprävention führt die Jugendlichen in den ALK-Parcours ein und wertet ihn abschließend aus (vgl. → Einleitung, → Ablauf; → Vorschläge zur Auswertung).
- Der Veranstaltungsort sollte ca. eine Fläche von **80 - 100 qm** in einem oder zwei **abschließbaren** Räumen haben (z. B. Aula, Foyer), möglichst barrierefrei und auf kurzem Transportweg vom Parkplatz aus erreichbar sein. Im Raum werden ein **Stromanschluss**, **fünf Tische** sowie **ca. 10 Stühle** benötigt.
- **Pro Durchgang sind 90 Minuten** einzuplanen.
- Der **Aufbau** sollte etwa **75 Minuten vor Veranstaltungsbeginn** erfolgen. Um entsprechende Unterstützung wird gebeten.

## Einsatztage und Kosten

Aus Mitteln der Landeskampagne „Sucht hat immer eine Geschichte“ werden jährlich etwa 30 Einsätze à 1-2 Tage an Schulen innerhalb NRWs komplett finanziert.

Ist dieses Kontingent ausgeschöpft, besteht die Möglichkeit, den ALK-Parcours auf eigene Kosten zu buchen. Die Gebühr beträgt pauschal **280,00 Euro pro Tag** (Stand 01/20).

## Buchung

Der Parcours wird grundsätzlich über die örtlich zuständige Fachkraft für Suchtprävention gebucht. Sie unterstützt Schulen und Jugendeinrichtungen bei der Planung und Durchführung, trifft die terminlichen Absprachen und berät zu möglichen Alkoholpräventionsmaßnahmen.

Leistungen der ginko Stiftung für Prävention bei Buchung des ALK-Parcours:

- Bereitstellung des Parcours,
- Hin- und Rücktransport des Parcours (ginko, Mülheim – Veranstaltungsort),
- Auf- und Abbau des Parcours mit Unterstützung durch Helfende vor Ort,
- Begleitung *einer* Station durch eine/n Mitarbeiter/in der ginko Stiftung.

In der Ausleihgebühr von 280,00 Euro pro Tag sind neben o.g. Leistungen die Fahrtkosten und eine Transportversicherung enthalten!

## Ablauf

### 1. Treffen und Gruppeneinteilung am Startplatz



### 2. Gruppeneinteilung



Beim Betreten des Raumes werden rote Sitzkissen (Nr. 1-5) unsortiert an alle Teilnehmenden verteilt oder vorher auf dem Boden platziert.

**Hinweis:**

Damit sich gleich große Gruppen ergeben, bitte vorab erfragen, wie groß die Klasse ist und die entsprechende Anzahl nummerierter Sitzkissen abzählen.

- Die Nummer auf dem Kissen gibt die Gruppe und die Station an, an der gestartet wird.
- Jede Gruppe erhält ein Klemmbrett mit Stift und Laufzettel. Auf dem Laufzettel werden die Namen der Gruppenteilnehmenden eingetragen.
- **Hinweis:** An den **Stationen 1, 2 und 3** liegen zusätzliche **Arbeitsblätter** aus.
- **Sonderpunkte** gibt es für konzentriertes Arbeiten und ernsthafte Beteiligung bei der Durchführung der Aufgaben.

### 3. Start an der Station

- Der Parcoursdurchlauf wird durch ein eindeutiges Signal der Parcoursmitarbeiterin/des Parcoursmitarbeiters offiziell gestartet.
- Jede Gruppe begibt sich an ihre jeweilige Startstation (siehe Nummer auf dem Sitzkissen).

- Die betreuende Person an der Station erklärt die Aufgabe.
- Die Gruppe hat **10 Minuten Zeit**, die jeweilige Aufgabe zu bearbeiten.
- **Zwei Minuten vor Ablauf** der Zeit läutet die Parcours-Fachkraft die Glocke, damit
  1. die Gruppe langsam zum Ende kommt,
  2. die erreichten Punkte zusammengezählt werden und
  3. die Station wieder in die Ausgangsposition versetzt werden kann.
- Nach Ablauf der **max. 12 Minuten** wird zum Wechsel an die nächste Station geläutet.



#### 4. Auswertung

- Nach dem Durchlauf (maximal 60 Minuten) kommen die fünf Gruppen am Startpunkt zur Auswertung zusammen.
- Die Gruppe mit der **höchsten Punktzahl** hat gewonnen.

*Für die Auswertung sind etwa **20 Minuten** einzuplanen.*



## STATION 1: ALLES WAS RECHT IST

### HINTERGRUND

Einige der Schüler/innen haben vielleicht selbst schon eine größere Party gegeben oder waren dazu eingeladen.

Im Vordergrund steht ein Film mit anschließenden Quizfragen. Die Jugendlichen erfahren mit Hilfe von Fragen Informatives zu den Themen Jugendschutzgesetz, Aufsichtspflicht und Straßenverkehrsordnung.

### Aufgaben (siehe Aufgabenblatt 1)

1. Die Stationsbetreuung zeigt den Schüler/innen zunächst den Kurzfilm. Er zeigt die Geschichte von Max und seiner Geburtstagsparty. *Dauer: 1:45 Min.*
2. Die Jugendlichen konnten sehen, wie eine Party auch ablaufen kann. Im Film ist es zu mehreren rechtlichen Verstößen gekommen!

Zu Station 1 gehört ein Arbeitsblatt mit vier Fragen und jeweils mehreren Antwortmöglichkeiten → *Diese Fragen lassen sich auch auf dem Bildschirm durch Weiterklicken der Präsentation einsehen.*

Gemeinsam werden nun die vier Fragen und Antworten der Reihe nach durchgegangen. Auf dem Arbeitsblatt wird *bei jeder Antwort* angekreuzt, ob die Aussage *richtig* **oder** *falsch* ist. So lassen sich die Punkte am Ende einfach zusammenrechnen.

*Hinweis:* Es können mehrere Antworten RICHTIG oder FALSCH sein!

3. Ob die Jugendlichen die jeweilige Frage richtig beantwortet haben, lässt sich durch Weiterklicken der Präsentation herausfinden.

## **PROMILLE BRINGEN NICHT DEN GROSSEN SPASS!**



### **Hinweise zu Station 1:**

- Je nach Gruppe sollten ggf. die Fragen und Antworten vorgelesen und die Besonderheiten entsprechend betont werden.
- Bei der Technik handelt es sich um ein TV-Gerät mit Laptop.
- Auf dem Desktop des Laptops liegt die Power-Point-Präsentation, die den Kurzfilm und das Quiz enthält.
- Die Fragen können durch Klicken der Enter-Taste nacheinander angesehen und besprochen werden. Nach jeder Frage folgt eine Lösungsseite.



## STATION 2: WIE STEHST DU ZU ALKOHOL?

### HINTERGRUND

Die Waage stellt ein Symbol für Zweideutigkeit (Ambivalenz) dar. Für Jugendliche kann der Konsum von Alkohol mit subjektiv erlebten Vorteilen verbunden sein, z.B. Spaß, Stressabbau, Rauscherleben. Die „Waage-Methode“ thematisiert sowohl die positive als auch die kritische Seite des Alkoholkonsums. Dadurch soll eine differenziertere Sichtweise gegenüber dem Konsum vermittelt und die eigene Einstellung zu Alkohol reflektiert werden.

### Aufgaben

1. Die Stationsleitung fordert die Teilnehmenden auf, allgemeine Vorteile und Nachteile des Alkoholkonsums zu benennen und für jedes Argument einen Baustein in die jeweilige „Pro“- oder „Contra“-Waagschale zu legen.
2. Die Stationsleitung diskutiert mit den Jugendlichen über ihre Aussagen und Einstellungen zum Thema Alkohol. Außerdem gibt sie ihnen Denkanstöße, damit die „Contra“-Waagschale am Ende überwiegt.
3. Pro Argument bzw. pro Baustein gegen den Konsum von Alkohol erhält die Gruppe zwei Punkte. Zusätzlich gibt es *Extrapunkte* für konzentrierte Arbeit und Diskussion.



## Denkanstöße zu Station 2:

### Vorteile:

- höhere Kontaktfreudigkeit
- Langeweile überbrücken
- günstiger Rausch
- positive Gefühle
- Stressabbau
- gesellschaftlich verharmlost
- etc.

### Nachteile:

- unmittelbare Nachwirkungen (Kopfschmerzen, Übelkeit, etc.)
- Orientierungslosigkeit
- Mittel zur Lebensbewältigung
- Beschränkung Sozialkontakte
- enthemmende Wirkung
- verkürzte Reaktionsfähigkeit
- etc.





## STATION 3: Was stellt Alkohol in Deinem Körper an?

### HINTERGRUND

Reiner Alkohol (= Äthanol) ist eine farblose brennbare Flüssigkeit, die auch als Lösungsmittel in Farbstoffen und Arzneien verwendet wird.

An Station 3 erfahren die Schüler/innen anhand eines „Körper-Puzzles“, wie Alkohol auf den Körper und seine Organe wirkt.

### Aufgaben (siehe Aufgabenblatt 3)

1. Am Körper und den einzelnen Organen befinden sich 11 Nummern.  
Um welche Körperteile bzw. Organe handelt es sich hier?  
Auf dem Arbeitsblatt in der 1. Spalte werden die Nummern eingetragen.  
→ *Tipp: Zur leichteren Orientierung auf die Tafel schauen!*
2. Hoher, regelmäßiger Alkoholkonsum kann mehrere Körperteile und Organe schädigen. In der 2. Spalte soll angekreuzt werden, *welche* Organe geschädigt werden!
3. Welche Schäden können durch den Alkohol an einzelnen Organen und Körperteilen entstehen? Die Ideen werden in Stichworten in der 3. Spalte von der Gruppe eingetragen.  
→ *Tipp: Auf der Tafel befinden sich Hinweise zur Lösung!!*
4. Der menschliche Körper kann auf kein Organ verzichten. Als Zusatzaufgabe können die Schüler/innen helfen alle Körperteile und Organe wieder zusammenzubauen.

## **ALKOHOL WIRKT! AUCH DORT, WO DU ES NICHT BRAUCHST!**



### **Hinweise zu Station 3:**

- Die Teilnehmenden sollten die Zeit im Auge behalten, da die Station aus vier Teilaufgaben besteht.
- Für das korrekte Einsetzen der Organe sollte nicht zu viel Zeit verschwendet werden. Tipp: Mit Aufgabe 4 erst nach dem ersten Läuten starten, während die betreuende Person die Punkte der anderen Aufgaben zusammenzählt.
- *Alkohol ist ein Zellgift:* Somit können im Grunde **ALLE Organe mit der Zeit geschädigt** werden. Wenn eine Gruppe *alle Organe ankreuzt*, ist das nicht falsch!



## **STATION 4: WIE MÖCHTEST DU GERNE ANGEMACHT WERDEN?**

### **HINTERGRUND**

Schüchternen Menschen kann Alkohol helfen, locker zu werden und den Mut zu finden, z.B. um jemanden in der Disko anzusprechen. An Station 4 diskutieren und sammeln die Jugendlichen Ihre „Go’s“ und „No-Go’s“ beim Flirten und bei der Anmache.

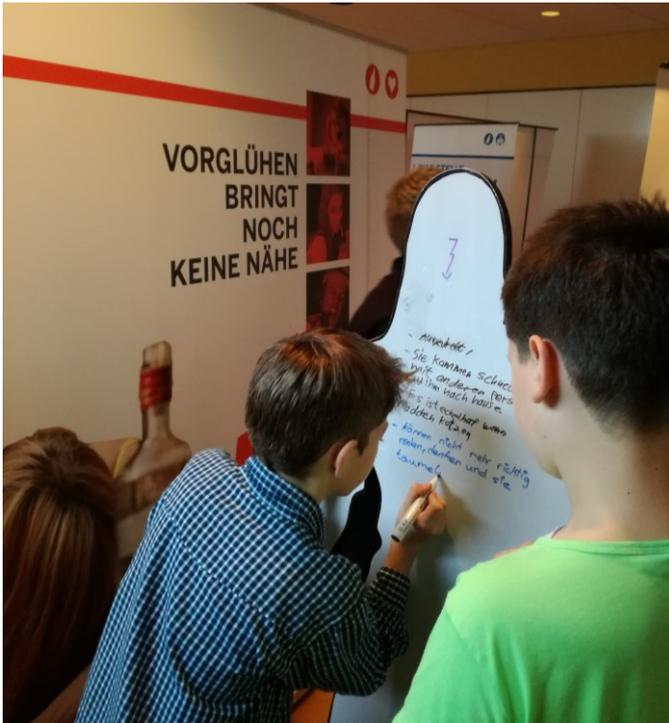
### **Aufgaben**

1. Einige Anmachsprüche, Verhaltensweisen oder Eigenschaften sind cool, andere eher ätzend! Die Gruppe soll sich zunächst darüber austauschen.
2. Welche Eigenschaften kommen bei den Jugendlichen beim Flirten/bei der Anmache gut an bzw. was macht Eindruck? Das können z.B. bestimmte Verhaltensweisen sein, der Austausch über Aktivitäten/Hobbys/Interessen oder Sprüche. Die Ideen können mit den Stiften auf der Whiteboardfolie der Figuren notiert werden.
3. Was geht aus Sicht der Teilnehmenden als Anmache gar nicht bzw. was stört die Jugendlichen? Dies kann auf der anderen Seite der Flirtfiguren notiert werden.  
Insgesamt sollten etwa 5-7 Min. für die Ideensammlung eingeplant werden.
4. Danach sollen sich die Teilnehmenden mit Unterstützung der Stationsbetreuung untereinander über die Ergebnisse austauschen.



***Silhouetten am Ende bitte mit dem Whiteboard-Reiniger säubern, damit die nächste Gruppe eigene Ideen sammeln kann.***

## VORGLÜHEN BRINGT NOCH KEINE NÄHE!



### Hinweise zu Station 4:

- Aufgabenstellung ggf. offen formulieren: „Wer mit Jungen flirten möchte, geht bitte zur männlichen Silhouette und wer mit Mädchen flirten möchte...“
- An dieser Station können zusätzliche Punkte für eine konzentrierte Diskussion vergeben werden.
- Für das Säubern der Silhouetten ist jeweils etwas Zeit einzuplanen.



## STATION 5: WIE VERÄNDERT ALKOHOL DEINE REAKTIONEN?

### HINTERGRUND

Alkoholkonsum führt dazu, dass das Gehirn verlangsamt reagiert und beeinträchtigt die Bewegungsabläufe des Körpers.

An dieser Station stellen die Jugendlichen einen Rauschzustand nach und erfahren dabei, wie der Konsum von Alkohol in ihren Aktivitäten/Bewegungen einschränken kann.

### Aufgaben

Alkoholisierte Menschen sind meist nicht in der Lage koordiniert zu laufen und haben eine schiefe Körperhaltung. Diese Auswirkungen von Alkohol werden die Teilnehmenden nun simuliert erleben:

Dazu legen sich **zunächst zwei der Schüler/innen** eine Rauschbrille auf. Die anderen Gruppenmitglieder helfen bei Bedarf!

1. Sie sollen nun auf den ausliegenden Fußspuren zum Aktionstisch gehen und sich an **jeweils (zwei) verschiedenen Aufgaben** ihrer Wahl versuchen:
  - **Türschloss** öffnen
  - **Handparcours** bewältigen
  - **Zahlenkombination beim Fahrradschloss** eingeben (*Kombi 2012*)
  - **Ball** zuwerfen
  - Mit Hilfe eines Lineals **Formen wie z.B. Quadrat oder Dreieck zeichnen**
  - Münzbetrag von **0,83 Euro** aus Geldbörse zusammenstellen.
2. Wenn die ersten Gruppenmitglieder ihre Aufgaben erledigt haben, können sich die nächsten zwei Personen an die Aufgabe machen!

## ZIELWASSER MACHT NICHT WIRKLICH TREFFSICHER!



## Hinweise zu Station 5:

- Zu Beginn kurze Information über die Gefahren beim Einsatz der Rauschbrillen geben. Ihr Gebrauch ist freiwillig und erfolgt auf eigene Gefahr (s.u.).
- Aus hygienischen Gründen sind die Brillen spätestens nach jedem Durchlauf abzuwischen. Entsprechende **Feuchttücher** stehen zur Verfügung.
- Deutlicher Hinweis, dass es sich um keinen Wettbewerb handelt, sondern lediglich zwei Gruppenmitglieder parallel die Aufgaben erledigen können. Zur Erleichterung der Aufgabe sollen die anderen Gruppenmitglieder assistieren. Das spart Zeit.



### **Wichtige Zusatzinformation**

- Der Einsatz der Rauschbrillen erfolgt freiwillig und auf eigene Gefahr.
- Bei geschwächtem bzw. schlechtem Gesundheitszustand, bei bekannter Psychose Erkrankung, bei Epilepsie oder ähnlichen Erkrankungen dürfen die Rauschbrillen vorsichtshalber nicht benutzt werden.
- Durch die Rauschbrillen wird der Zustand von Beeinträchtigung durch Alkohol simuliert, d.h. die optische Wahrnehmung wird verändert und das Gehirn kurzfristig beeinflusst.
- Brillenträger lassen ihre Brillen unbedingt auf.
- Nach den Übungen benötigen die Augen einen Moment Ruhe, damit die Wirkung der Brille auf die Sehfähigkeit wieder nachlässt.
- Bei manchen Nutzenden kann es zu einer über den unmittelbaren Test hinaus andauernden Beeinträchtigung durch die Brille kommen (leichte Übelkeit, Schwindel oder Kopfschmerzen).
- Falls solche Effekte auftreten, sollte die betroffene Person sich hinsetzen und die Augen für kurze Zeit schließen.



## Hinweise zur Auswertung

Nachdem alle Jugendlichen wieder im Plenum an der Start-Station sitzen und Ruhe eingekehrt ist, sollte jede Gruppe ihren Laufzettel bei der Parcours-Fachkraft abgeben. Diese rechnet die Gesamtpunktzahl der einzelnen Gruppen zusammen und legt sie anschließend bis zur „Preisvergabe“ beiseite.

**Jetzt beginnt die Auswertung: Grundsätzlich wird gefragt, wie der ALK-Parcours bei den Jugendlichen angekommen ist:**

- „Wie hat Euch der ALK-Parcours gefallen?“
- „Was war besonders gut/interessant? Was weniger?“
- „Welche neuen Erfahrungen habt Ihr gemacht? Was habt Ihr gelernt?“
- „Ging es anderen ähnlich?“

**Alternativ kann jede einzelne Station kurz andiskutiert werden!**

**Ergänzung zu Station 3: Was stellt Alkohol in Deinem Körper an?**

***Wieso ist es für Jugendliche noch gesundheitsschädlicher als für Erwachsene, Alkohol zu trinken?***

**Antwortmöglichkeiten**

- Für Jugendliche ist Alkohol **viel schädlicher** als für Erwachsene, da sich **Körper und Gehirn noch im Wachstum** befinden. **Erst mit ca. 20 Jahren** ist die **Gehirnstruktur vollständig** ausgeprägt. **Der Alkohol bleibt jedoch weiterhin schädlich!**
- Es besteht eine größere **Gefahr für eine Alkoholvergiftung**.
- Auch geringe Alkoholmengen bringen Veränderungen am noch nicht ausgereiften Gehirn mit sich: Das **Gehirn reift im Alter zwischen 12 und 16 besonders stark** und **reagiert auf Zellgifte wie Alkohol sehr empfindlich**. → Folgen sind **verminderte Denk- und Gedächtnisleistung**. Unter Alkoholeinfluss besteht eine **erhöhte Risikobereitschaft**, die zu **unkalkulierbaren, oft gefährlichen Handlungen** führen kann, andere Folgen sind **Aggressivität** und **unsoziales Verhalten**.

**Es gibt keine Faustregel, wie viel Alkohol man unter 18 Jahren ohne gesundheitliches Risiko zu sich nehmen kann.**



## Preisvergabe

Abschließend werden die Gruppenplatzierungen verkündet und kleine **Preise an die einzelnen Gruppen** verteilt. Welche Teilnehmenden dabei welches Give-away erhalten, bleibt den Verantwortlichen überlassen.

Give-aways aus den Beständen der Landeskampagne „Sucht hat immer eine Geschichte“ stehen ausreichend zur Verfügung.

## Zum Schluss



### **Wichtige Zusatzinformation:**

- Die Infobroschüre „Alkohol – Infos und Tipps für Jugendliche“ sowie Infocards können **verteilt** oder z.B. der Lehrkraft als Klassensatz mitgegeben werden.
- Wenn am selben Tag ein Elternabend zum Thema „Alkohol“ geplant ist (s.u.), bitte am Ende der Veranstaltung noch einmal dafür Werbung machen.

## Elternabend

Im Rahmen des ALK-Parcours bietet es sich an, einen Elternabend zum Thema „Alkohol“ den Eltern anzubieten, deren Kinder den ALK-Parcours durchlaufen haben oder noch werden.

Am Elternabend lernen die Eltern exemplarisch zwei oder drei Stationen kennen. Es bieten sich insbesondere die Station 1 „Alles was Recht ist“, Station 3 „Was stellt Alkohol in Deinem Körper an?“ und Station 5 „Wie verändert Alkohol Deine Reaktionen?“ an. Ein solcher Elternabend schafft eine gute Basis für ein Gespräch über das Thema „Alkohol“ zuhause in der Familie und kann dazu beitragen, mehr Sicherheit im Umgang damit im Erziehungsalltag zu gewinnen.

Idealerweise bietet sich bei einem zweitägigen Einsatz der Abend des ersten Einsatztages an. Die Planung und Einladung zum Elternabend sollte aus organisatorischen Gründen frühzeitig erfolgen.

Die **Broschüre „Alkohol – reden wir drüber! Ein Ratgeber für Eltern“** wird **kostenlos und in ausreichender Anzahl** durch die Parcours-Fachkraft bereitgestellt.

Die **inhaltliche Verantwortung** des Elternabends liegt bei der zuständigen **Fachkraft für Suchtprävention**.



## Impressum

### Herausgeber

ginko Stiftung für Prävention  
Landeskoordinierungsstelle für Suchtvorbeugung NRW  
Kaiserstraße 90  
45468 Mülheim an der Ruhr

### Texte

Julia Beus / Armin Koeppel

### Satz/Layout

neues handeln GmbH, Köln

Der ALK-Parcours wird gefördert mit Mitteln des Ministeriums für Arbeit, Gesundheit und Soziales des Landes NRW im Rahmen der Landeskampagne „Sucht hat immer eine Geschichte“.

© 03/2020

