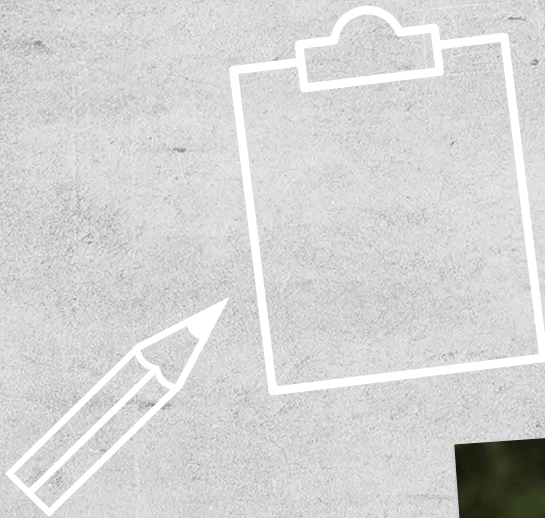
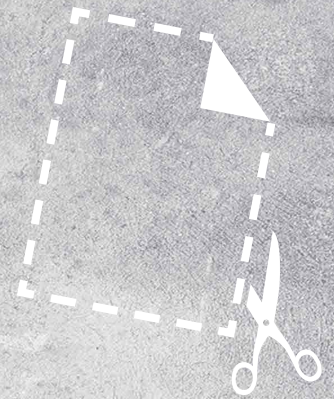


UNABHÄNGIG BLEIBEN!

METHODENSAMMLUNG

ALKOHOL UND MISCHKONSUM

für pädagogische Fachkräfte zur
Präventionsarbeit mit Jugendlichen



MIT VIELEN KOPIERVORLAGEN
UND ARBEITSMATERIALIEN



IMPRESSUM

3., überarbeitete Auflage | Oktober 2025

Herausgeber: Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH
Chausseestr. 128/129 | 10115 Berlin
Tel.: 030 - 2935 26 15 | Fax: 030 - 2935 26 16
info@berlin-suchtpraevention.de
www.berlin-suchtpraevention.de
www.kompetent-gesund.de

V.i.S.d.P.: Anke Timm, Geschäftsführerin der
Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH

Redaktion: Aida Kolke und Christina Schadt

Gestaltung: Martina Jacob

Bildquellen: Fachstelle für Suchtprävention Berlin,
Noun project

Gefördert durch:



***Eltern**

Mit Eltern meinen wir alle
Erziehenden und
erziehungsberechtigten Personen.





INHALT

1. Einführung	4
2. Hintergrundwissen	6
3. Empfehlungen für eine erfolgreiche Suchtprävention	8
4. Methodensammlung	9
4.1 Quiz-Spiel	9
4.2 Thesenspiel	13
4.3 Konsummotive	15
4.4 Werbung	18
4.5 Suchtdreieck	20
4.6 Wir sind Vorbilder	24
5. Weiterführende Angebote	26
5.1 Interaktive Methoden	26
5.2 Programme	27
6. Mit Jugendlichen ins Gespräch kommen – und bleiben	28
7. Regelungen in Schule und Jugend(hilfe)einrichtungen	31
8. Klassen- und Gruppenfahrten	33
9. Elternabend	34
10. Informationen und Beratung	36
11. Literaturverzeichnis	38
12. Weiterführende Literatur	39

1. Einführung

In dieser Methodensammlung widmen wir uns zwei zentralen Themen der Suchtprävention: dem Konsum von Alkohol und Mischkonsum. Alkohol ist nach wie vor die am häufigsten konsumierte psychoaktive Substanz in Deutschland – gesellschaftlich akzeptiert, leicht zugänglich und oft verharmlost.¹ Besonders unter Jugendlichen bleibt der Konsum trotz sinkender Tendenzen auf einem besorgniserregenden Niveau: 12,4 % der männlichen und 6,9 % der weiblichen Jugendlichen zwischen zwölf und 17 Jahren konsumieren regelmäßig – also wöchentlich – Alkohol.² Gleichzeitig birgt der Konsum erhebliche gesundheitliche und psychosoziale Risiken.

Neben dem alleinigen Alkoholkonsum gewinnt auch der Mischkonsum, also der gleichzeitige Konsum verschiedener Substanzen an Bedeutung. Die Mischung verschiedener Substanzen erfolgt dabei häufig unreflektiert und spontan. Die Grenze zwischen dem Konsum von Alkohol und riskantem Mischkonsum verläuft oft fließend. Was als harmloser Alkoholkonsum beginnt, wird schnell mit Cannabis, Beruhigungsmitteln oder anderen Substanzen kombiniert, ohne dass die Risiken bekannt oder bewusst sind. Insbesondere bei Jugendlichen können die Neugier und die Freude am Experimentieren in Verbindung mit Gruppenzwang ein missbräuchliches Konsumverhalten begünstigen. Die Wirkungen der Substanzen können sich dabei unvorhersehbar verstärken oder gegenseitig beeinflussen, was das Risiko schwerer körperlicher und psychischer Komplikationen erhöht.

Aus diesem Grund ist es unumgänglich, die für die Jugend prägnanten Themen Alkohol und Mischkonsum verknüpft miteinander zu betrachten.



Die Methodensammlung „Alkohol und Mischkonsum“ bietet Anregungen, wie man mit Jugendlichen im Freizeitbereich oder in der Schule über Alkohol und Mischkonsum ins Gespräch kommt, ihnen Wissen vermittelt und sie dazu motiviert, sich mit dem eigenen Konsumverhalten kritisch auseinanderzusetzen. Dieses Material gibt Ihnen als pädagogische Fachkraft konkretes Werkzeug an die Hand mit jeweiligen Angaben zum Ziel der Methode, zu benötigtem Material, empfohlenem Zeitraum sowie zur Durchführung.

Jugendliche brauchen Räume, in denen sie ihr Konsumverhalten hinterfragen und Strategien für einen risikobewussten und verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol und Mischkonsum entwickeln können. Pädagogische Fachkräfte können hierzu mit einfachen Methoden einen wertvollen Beitrag leisten. Daher richten wir uns mit dieser Handreichung direkt an Sie als Pädagog*innen.

¹ Vgl. Rauschert et al. 2022.

² Vgl. Orth & Merkel 2025.



Durch Ihren täglichen Kontakt zu Kindern, Jugendlichen und Schüler*innen haben Sie die Möglichkeit, direkt im Alltag interaktive suchtpreventive Maßnahmen in Ihren unterschiedlichen pädagogischen Handlungsfeldern und -kontexten (z. B. Schule, Jugendfreizeit, stationäre Jugendhilfe) umzusetzen.

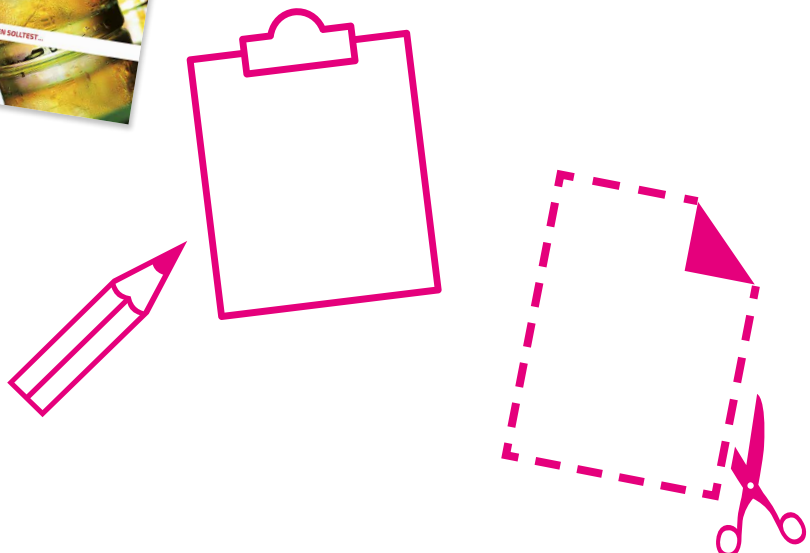
Sie müssen keine Expert*innen für die Themen Alkohol und Mischkonsum sein, denn Ziel dieser Methode ist es, mit jungen Menschen in einen Dialog zu kommen und sie zur kritischen Auseinandersetzung mit ihrem Verhalten sowie zur Selbstreflexion anzuregen.

Die hier dargestellten Methoden zum Thema Alkohol sind für Jugendliche in der Oberschule ab zwölf Jahren konzipiert. Die Methoden, in denen Mischkonsum thematisiert wird, empfehlen wir ab 14 Jahren. Für die Arbeit mit Kindern unter zwölf Jahren sollte der Einsatz kritisch geprüft und die Methoden ggf. modifiziert werden.

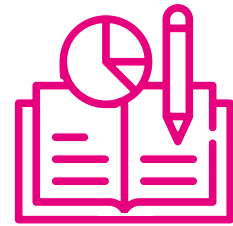
Alle Methoden in dieser Methodensammlung sind mit wenig Aufwand umsetzbar. Die Angaben zum Zeitaufwand und der Gruppengröße sind Empfehlungen, die sich auch flexibel an die Rahmenbedingungen Ihrer Arbeit anpassen lassen. Die Methoden folgen keiner Reihenfolge; sie lassen sich flexibel kombinieren, so wie Sie es für Ihren Arbeitsalltag benötigen.



NUTZEN SIE GERNE AUCH
DIE MÖGLICHKEIT, INFOMATERIALIEN
FÜR JUGENDLICHE IN UNSEREM
BESTELLPORTAL ZU BESTELLEN:
[WWW.BERLIN-SUCHTPRAEVENTION.DE/
BESTELLPORTAL/](http://WWW.BERLIN-SUCHTPRAEVENTION.DE/BESTELLPORTAL/)



2. Hintergrundwissen



Häufig beginnt der Einstieg in den Alkoholkonsum bereits im frühen Jugendalter.³ Für viele junge Menschen markiert der erste Alkoholkonsum einen Schritt in Richtung Selbstständigkeit, Zugehörigkeit zur Peergroup, Austesten (und Übertreten) der eigenen Grenzen oder Rebellion gegen Normen. Grundsätzlich ist die Phase der Adoleszenz durch emotionale, soziale und neurologische Veränderungen geprägt.

Da das jugendliche Gehirn sich noch in der Entwicklung befindet, reagiert es besonders empfindlich auf die Wirkung psychoaktiver Substanzen. Deshalb spielt Suchtprävention in dieser Lebensphase eine besonders wichtige Rolle. Jugendliche sollten früh erreicht werden, über Risiken aufgeklärt und Alternativen aufgezeigt bekommen, bevor sich riskante Konsummuster verfestigen.

Dies kann beispielsweise der Fall sein, wenn Alkohol nicht nur gelegentlich, sondern gezielt konsumiert wird, um einen Rauschzustand zu erreichen. Dieses sogenannte Rauschtrinken kann kurzfristig zu gesundheitlichen Schäden, Unfällen oder Konflikten führen.

Langfristig erhöht sich das Risiko für die Entwicklung einer Abhängigkeit, insbesondere wenn der Alkoholkonsum früh beginnt und mit weiteren Risikofaktoren verbunden ist:





Zudem gilt auch: Je höher die Dosis und je regelmäßiger Alkohol konsumiert wird, desto größer ist die Gefahr eines problematischen Konsums. Auch die Umstände (Konsumsituation) können das Risiko beeinflussen. Wenn Alkohol in unangemessenen oder riskanten Kontexten (z. B. Schule, Straßenverkehr, Konfliktsituationen) konsumiert wird, erhöht das die Wahrscheinlichkeit von schädlichen Folgen.

Jugendliche konsumieren verschiedene Substanzen oft gezielt, um bestimmte Wirkungen zu erzielen oder unerwünschte Nebenwirkungen zu dämpfen. Dabei handelt es sich häufig um Versuche der Selbstregulation oder um das Erleben von Kontrolle in einer als belastend empfundenen Lebensphase.

Die Folgen solchen Mischkonsums reichen von Übelkeit und Orientierungslosigkeit über akute Kreislaufprobleme bis hin zu Bewusstlosigkeit oder Atemstillstand.

Der gleichzeitige Konsum von Medikamenten und anderen Substanzen ist für viele Jugendliche also schwer einschätzbar. Insbesondere bei der Einnahme von Schmerz- oder Beruhigungsmitteln ohne ärztliche Verordnung kann dies zu unvorhersehbaren und gefährlichen Wechselwirkungen führen.

Wie in der Grafik deutlich wird, ist das Risiko nicht statisch, sondern hängt wesentlich von verschiedenen Faktoren ab.

Das bedeutet also auch: Diese Risiken sind dynamisch und können gezielt beeinflusst und reduziert werden.

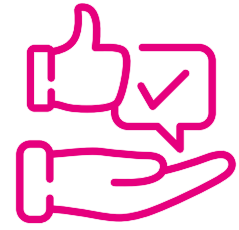
AUF DEN PUNKT GEBRACHT:

Es ist wichtig Jugendliche frühzeitig mit wirksamer Suchtprävention zu erreichen. Es gilt, ihnen Wissen zu vermitteln, Risiken realistisch aufzuzeigen und gleichzeitig Räume für gesunde Alternativen zu schaffen. Ziel ist es, junge Menschen zu stärken, damit sie selbstbestimmte Entscheidungen treffen und verantwortungsvoll mit Herausforderungen umgehen können.



INFO

3. Empfehlungen für eine erfolgreiche Suchtprävention



Moderne Suchtprävention verfolgt nicht länger den Ansatz abschreckender Botschaften, sondern setzt auf die Förderung von Risikokompetenz. Menschen, insbesondere auch junge Menschen, sollen darin unterstützt werden, Risiken realistisch einzuschätzen und informierte Entscheidungen zu treffen. Ziel ist es, einen bewussten, maßvollen Umgang mit potenziell suchtfährdenden Verhaltensweisen zu entwickeln – einschließlich der Bereitschaft zum Verzicht in bestimmten Situationen. Dabei stehen nicht der Konsum an sich, sondern das „Ob“ und „Wie“ des Konsums im Fokus.

Der sogenannte *risflecting*[®]-Ansatz⁴ leistet hierzu einen wichtigen Beitrag, indem er die bewusste Auseinandersetzung mit dem Spannungsfeld von Rausch und Risiko anregt. Ziel ist es, riskante Erfahrungen so zu gestalten, dass weder die eigene noch die Gesundheit anderer gefährdet wird. Dazu gehört auch die Bereitschaft, Verantwortung für das eigene Verhalten zu übernehmen und sowohl Haltung als auch äußere Bedingungen kritisch zu reflektieren.

Damit Ihr Präventionshandeln suchtpreventiv nachhaltig wirken kann, gibt es einige Kriterien, die Sie in der Planung und Umsetzung berücksichtigen sollten. Die besten Ergebnisse erzielen Sie, wenn Sie eine regelmäßige Auseinandersetzung mit dem entsprechenden Thema befördern und nicht lediglich eine einmalige Veranstaltung durchführen.

Weitere Kriterien für wirksame Suchtprävention nennt die „Expertise zur Suchtprävention“ des Bundesinstituts für öffentliche Gesundheit (kurz: BIÖG). Demnach geht erfolgreiche Prävention über reine Informationsvermittlung hinaus. Sie setzt auf interaktive Methoden und Programme, deren Wirksamkeit belegt ist, fördert gezielt Lebenskompetenzen und erreicht im besten Fall das gesamte System – z. B. in der Schule nicht nur die Schüler*innen, sondern auch das Kollegium und die Eltern. Ein Gesamtkonzept zur Suchtprävention im eigenen Arbeitsfeld trägt dazu bei, eine nachhaltige Präventionskultur entstehen zu lassen, die Menschen in ihrer Selbstwirksamkeit stärkt, Schutzfaktoren fördert und Verhaltensveränderungen ermöglicht.

Über die hier vorgestellten Methoden hinaus können Sie verschiedene Aktivitäten wie z. B. einen Kreativwettbewerb oder eine Beteiligung am jährlichen Sommerfest durchführen, um die Themen auf unterschiedliche Weise zu bearbeiten. Wir empfehlen auch, zum Bearbeiten des Themas ein Angebot für Eltern bereitzuhalten, z. B. ein Elterncafé, einen Elternabend oder eine Elternpost, um diese ebenfalls in die kritische Reflexion des Themas einzubeziehen.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg und begleiten Sie gerne in der Planung Ihrer Präventionsmaßnahmen, wenn Sie sich Beratung und Unterstützung wünschen.

Ihr Team der Fachstelle für Suchtprävention Berlin



4. Methodensammlung

4.1 Quiz-Spiel

Thema:	Seminareinstieg
Ziele:	Wissensvermittlung und -erweiterung, Sensibilisierung für konsumbedingte Risiken, Anregung zur Reflexion der eigenen Haltung
Material:	1 x Karte „Ich stimme zu“, 1 x Karte „Ich stimme nicht zu“, 12 x Karten mit Quizfragen (s. Kopiervorlagen)
Zeitraumen:	30 Minuten

TO DO

Methodisches Vorgehen:

Es wird ausreichend freier Platz im Raum benötigt, damit die Teilnehmenden sich im Raum bewegen können. Auf eine Seite des Raumes wird die Karte „Ich stimme zu“ und auf die gegenüberliegende Seite die Karte „Ich stimme nicht zu“ gelegt oder an die Wand geheftet.

Nun liest die Fachkraft eine Quizfrage bzw. eine Behauptung vor und bittet die Teilnehmenden, sich entsprechend ihres Wissensstands oder ihrer Vermutung zu einem der beiden gegensätzlichen Pole zu positionieren.

Anschließend werden je nach Gruppengröße und zur Verfügung stehender Zeit einige der Jugendlichen nach den Gründen für ihre Position befragt. Die Fachkraft regt eine Diskussion innerhalb der Gruppe an. Bei der Auflösung gilt es, die entsprechenden Informationen zu vermitteln und falsche Behauptungen seitens der Jugendlichen richtigzustellen.

Wenn die wichtigsten Aspekte zu der ausgewählten Quizfrage ausgetauscht sind, wird eine neue Quizfrage vorgelesen. Durch die getroffene Wahl der Quizfragen kann der Schwerpunkt dieser Methode flexibel auf unterschiedliche Aspekte gelegt werden.

*Beispielhafte Quizfragen/Behauptungen*⁵

Thema Alkohol

- Von regelmäßigem Alkoholkonsum wird als einziges Organ die Leber geschädigt.

Falsch: Beinahe alle Organe werden geschädigt, da Alkohol ein Zellgift ist.

- Alkoholkonsum ist nur in den ersten drei Monaten der Schwangerschaft für das Kind im Mutterleib gefährlich.

Falsch: Alkoholkonsum ist in jeder Phase der Schwangerschaft sehr gefährlich und kann zur Behinderung FASD führen, durch welche das Kind ein Leben lang beeinträchtigt ist.

⁵ Für weitere Inspirationen siehe Kapitel „Weiterführende Angebote“ ab Seite 26.

- Der Kauf von alkoholischen Mischgetränken („Alkopops“), wie bspw. Cola mit Rum, ist ab 18 Jahren erlaubt.

Richtig: Der Verkauf oder Ausschank von Spirituosen sowie von Mischgetränken, die solche enthalten, ist nach dem Jugendschutzgesetz an unter 18-Jährige verboten.

Thema Cannabis

- Cannabis kann nur psychisch abhängig machen.

Falsch: Cannabis kann sowohl psychisch als auch physisch abhängig machen.

- Cannabis kann Psychosen auslösen.

Richtig: Cannabisinduzierte Psychosen können sowohl kurzzeitig auftreten als auch über längere Zeiträume entstehen.

- Erwachsene Personen dürfen ihr Cannabis an andere (erwachsene) Personen weitergeben.

Falsch: Die Weitergabe, das Verschenken und der Verkauf sind grundsätzlich verboten.

Thema Tabak / Nikotin

- Nikotin ist das Suchtmittel, an dem in Deutschland pro Jahr die meisten Menschen sterben.

Richtig: Jährlich sterben in Deutschland ca. 99.000 Menschen an den Folgen des Tabakkonsums; durch riskanten Alkoholkonsum ca. 47.500.⁶

- Vapes sind ab 16 Jahren erlaubt.

Falsch: Der Verkauf von Tabakwaren, einschließlich Vapes, ist laut Jugendschutzgesetz unter 18 Jahren verboten.

- Vapes und E-Zigaretten sind weniger schädlich als herkömmliche Zigaretten.

Falsch: Das Nikotin in Vapes ist genauso schädlich und kann ebenso zur Abhängigkeit führen. Zudem sind die langfristigen Gesundheitsrisiken von Vapes noch nicht ausreichend erforscht.

Thema Mischkonsum

- Alkohol und Energydrinks zu mischen, ist besonders riskant.

Richtig: Das Koffein in Energydrinks unterdrückt die sedierende Wirkung des Alkohols, was dazu führen kann, dass mehr und länger getrunken wird.

- Alkohol und Cannabis am Steuer erhöhen das Unfallrisiko.

Richtig: Unfallstatistiken zeigen, dass das Unfallrisiko besonders hoch ist, wenn Alkohol und Cannabis gemeinsam konsumiert wurden. Die negativen Effekte können sich gegenseitig verstärken und sich so besonders stark auf die Fahrtüchtigkeit auswirken.

- Kaffee oder Kopfschmerztabletten helfen dabei, den Kater schneller auszukurieren.

Falsch: Keines von beiden kann den Prozess beschleunigen – sie können dabei helfen, dass man sich kurzfristig besser fühlt. Bei einem Kater ist es wichtig, sich auszuruhen und genügend Wasser zu trinken.



Ihre Kopiervorlage zu den 12 Quizfragen der Methode Quiz-Spiel:

<p>VON REGELMÄSSIGEM ALKOHOLKONSUM WIRD ALS EINZIGES ORGAN DIE LEBER GESCHÄDIGT.</p> <p>ALKOHOL 01</p>	<p>CANNABIS KANN NUR PSYCHISCH ABHÄNGIG MACHEN.</p> <p>CANNABIS 01</p>
<p>ALKOHOLKONSUM IST NUR IN DEN ERSTEN DREI MONATEN DER SCHWANGERSCHAFT FÜR DAS KIND IM MUTTERLEIB GEFÄHRLICH.</p> <p>ALKOHOL 02</p>	<p>CANNABIS KANN PSYCHOSEN AUSLÖSEN.</p> <p>CANNABIS 02</p>
<p>DER KAUF VON ALKOHOLISCHEN MISCHGETRÄNKEN („ALKOPOPS“), WIE BSPW. COLA MIT RUM, IST AB 18 JAHREN ERLAUBT.</p> <p>ALKOHOL 03</p>	<p>ERWACHSENE PERSONEN DÜRFEN IHR CANNABIS AN ANDERE (ERWACHSENE) PERSONEN WEITERGEBEN.</p> <p>CANNABIS 03</p>
<p>NIKOTIN IST DAS SUCHTMITTEL, AN DEM IN DEUTSCHLAND PRO JAHR DIE MEISTEN MENSCHEN STERBEN.</p> <p>TABAK/NIKOTIN 01</p>	<p>ALKOHOL UND ENERGYDRINKS ZU MISCHEN, IST BESONDERS RISKANT.</p> <p>MISCHKONSUM 01</p>
<p>VAPES SIND AB 16 JAHREN ERLAUBT.</p> <p>TABAK/NIKOTIN 02</p>	<p>ALKOHOL UND CANNABIS AM STEUER ERHÖHEN DAS UNFALLRISIKO.</p> <p>MISCHKONSUM 02</p>
<p>VAPES UND E-ZIGARETTEN SIND WENIGER SCHÄDLICH ALS HERKÖMMLICHE ZIGARETTEN.</p> <p>TABAK/NIKOTIN 03</p>	<p>KAFFEE ODER KOPFSCHMERZ-TABLETTEN HELFEN DABEI, DEN KATER SCHNELLER AUSZUKURIEREN.</p> <p>MISCHKONSUM 03</p>

 **KOPIERVORLAGE**



Ihre Kopiervorlage zur Methode Quiz-Spiel und dem Thesenspiel:

***ICH STIMME
ZU***

***ICH STIMME
NICHT ZU***



KOPIERVORLAGE



4.2 Thesenspiel

Thema:	Reflexion der eigenen Haltung zum Alkoholkonsum/Mischkonsum
Ziele:	Förderung der Auseinandersetzung mit dem Thema Alkoholkonsum innerhalb der Gruppe, Verdeutlichung der unterschiedlichen Meinungen und Haltungen
Material:	1 x Karte „Ich stimme zu“, 1 x Karte „Ich stimme nicht zu“, 8 x Karten mit Thesen (s. Kopiervorlagen)
Zeitraumen:	30 Minuten

TO DO

Methodisches Vorgehen:

Es wird ausreichend freier Platz im Raum benötigt, damit die Teilnehmenden sich im Raum bewegen können. Auf eine Seite des Raumes wird die Karte „Ich stimme zu“ und auf die gegenüberliegende Seite die Karte „Ich stimme nicht zu“ gelegt oder an die Wand geheftet.

Nun liest die Fachkraft eine der acht Thesen⁷ vor und bittet die Teilnehmenden, sich entsprechend ihrer Meinung zwischen den beiden Polen zu positionieren. Bei dieser Methode geht es nicht vorrangig um „richtige“ oder „falsche“ Antworten, sondern um persönliche Meinungen.

Anschließend werden je nach Gruppengröße und zur Verfügung stehender Zeit einige der Jugendlichen nach den Argumenten für ihre Position befragt. Es empfiehlt sich, zuerst diejenigen zu befragen, die sich eindeutig den beiden Polen zugeordnet haben, um die Diskussion innerhalb der Gruppe ins Laufen zu bringen. Sollten dabei jedoch inkorrekte Fakten genannt werden, ist es wichtig, im Anschluss gemeinsam richtig einzuordnen und sachlich zu korrigieren, ohne die persönliche Haltung der Teilnehmenden zu entwerten. Die Fachkraft kann den Fokus der Diskussion durch entsprechende Moderation auf beliebige Schwerpunkte und Aspekte lenken. Wenn die verschiedenen Positionen zur Sprache gekommen sind, kann die nächste These besprochen werden.

Anregungen für die Diskussion:

- Sagt die (Il)legalität einer Substanz etwas über ihre tatsächliche Gefährlichkeit aus?
- Welche Risiken sind mit dem Konsum psychoaktiver Substanzen kurz- und langfristig verbunden – insbesondere für Jugendliche?
- Wie kann Konsum zur Selbst- oder Fremdgefährdung werden?
- Welche Rolle spielen Erziehung, Kultur oder persönliche Werte bei der Haltung zu Konsum?
- Was passiert, wenn man versucht, Probleme durch Konsum zu verdrängen, anstatt über sie zu sprechen?
- Was hilft, sich abzugrenzen – und warum ist das wichtig für Beziehungen und Entscheidungen?

⁷ Ein Thesenspiel mit weiteren Thesen – auch zu anderen Themen – können Sie in der Fachstelle für Suchtprävention entleihen. Weitere Informationen finden Sie hier: www.tinyurl.com/mr37dwps

Ihre Kopiervorlage zu den 8 Thesenkarten des Thesenspiels:

<p>ALKOHOL IST SCHLIMMER ALS CANNABIS.</p>	<p>ALKOHOL ZU TRINKEN IST NORMAL.</p>
<p>THESENKARTE 01</p>	<p>THESENKARTE 02</p>
<p>DURCH KONSUM VON ALKOHOL ODER ANDEREN SUBSTANZEN KANN MAN PROBLEME LEICHT VERGESSEN.</p>	<p>ZU EINER GUTEN PARTY GEHÖRT ALKOHOL EINFACH DAZU.</p>
<p>THESENKARTE 03</p>	<p>THESENKARTE 04</p>
<p>WENN MAN ZU EINER GRUPPE DAZUGEHÖREN MÖCHTE, MUSS MAN ALLES MITMACHEN.</p>	<p>WENN ES EINEM NICHT GUT GEHT, HILFT ES, MIT ANDEREN ÜBER DIE SORGEN ZU SPRECHEN.</p>
<p>THESENKARTE 05</p>	<p>THESENKARTE 06</p>
<p>MIT MEINEN ELTERN ÜBER DEN KONSUM VON ALKOHOL ZU SPRECHEN, FINDE ICH WICHTIG.</p>	<p>ES IST IN ORDNUNG, VOR KINDERN ALKOHOL ZU TRINKEN.</p>
<p>THESENKARTE 07</p>	<p>THESENKARTE 08</p>



KOPIERVORLAGE



4.3 Konsummotive

Thema:	Motive für den Konsum von Alkohol genauer betrachten
Ziele:	Sensibilisierung zu Konsumgründen, Förderung einer kritischen Selbsteinschätzung, Thematisierung von risikoarmen und verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol
Material:	Papier, Moderationskarten, Flipchartpapier oder Metaplanwand, Stifte, ggf. Magnete/Pins
Zeitraumen:	30 Minuten

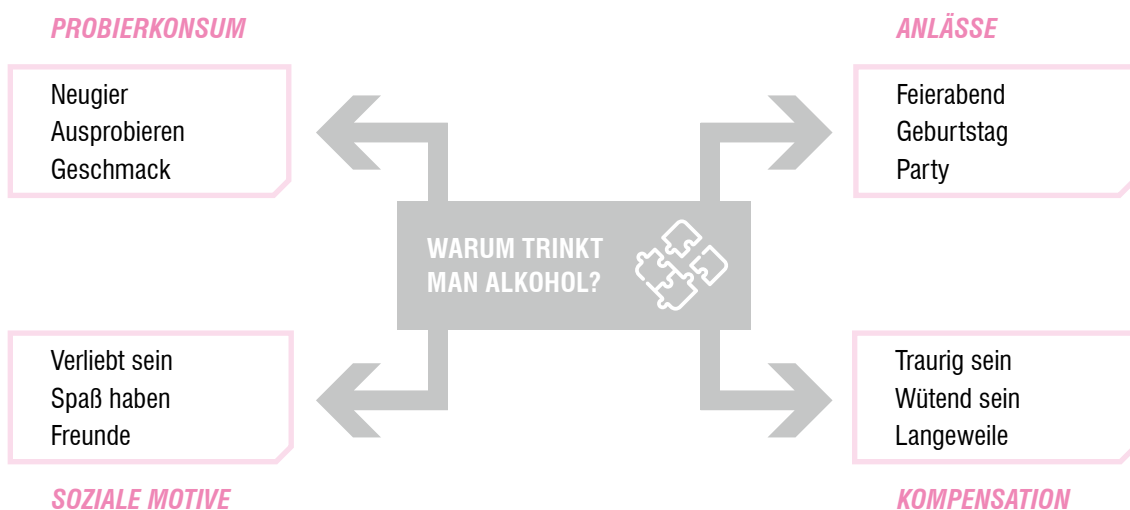
TO DO

Methodisches Vorgehen:

Hinter jedem Konsum steckt mindestens ein Grund – ein Motiv. Egal, ob es um Alkohol, Cannabis oder andere Substanzen geht: Entscheidend für einen verantwortungsvollen Umgang ist die Auseinandersetzung mit den dahinterliegenden Beweggründen und Bedürfnissen. Diese Methode eignet sich gut dafür, mit Jugendlichen darüber ins Gespräch zu kommen, welche Bedürfnisse oftmals hinter Alkoholkonsum stecken, wie man diese risiko-ärmer befriedigen kann und wie verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol aussehen kann.

Dazu wird die Gruppe zunächst in Kleingruppen aufgeteilt, idealerweise bestehend aus maximal 5 Jugendlichen pro Gruppe. Jede Kleingruppe erhält die Aufgabe, gemeinsam zu überlegen, welche möglichen Gründe es dafür gibt, dass Menschen Alkohol⁸ trinken. Die Antworten sollen auf Moderationskarten notiert werden. Dabei ist es wichtig, die Jugendlichen zu ermutigen, offen und ehrlich zu diskutieren, ohne moralische Bewertungen vorzunehmen.

Ziel dieser Phase ist es, ein breites Spektrum an Perspektiven zu sammeln, das sowohl individuelle als auch gesellschaftliche Motive widerspiegelt. Für die Gruppendiskussion und die Erstellung der Moderationskarten sollten etwa zehn Minuten eingeplant werden.



⁸ Thematisch kann diese Übung auch um andere Substanzen erweitert werden.

Im Anschluss an die Gruppenarbeit präsentiert jede Gruppe ihre Ergebnisse im Plenum. Jede vorgestellte Moderationskarte wird von den Jugendlichen an der Tafel mithilfe von Magneten oder an einer Pinnwand mit Pins befestigt. Dabei sollen die Karten direkt in thematischen Clustern bzgl. Konsummotive gesammelt werden, um die unterschiedlichen Beweggründe übersichtlich darzustellen. Diese Visualisierung dient nicht nur der Strukturierung, sondern auch als Grundlage für die weitere Auseinandersetzung mit dem Thema.

BEISPIELHAFTE CLUSTER:

Für die thematische Sammlung können folgende Cluster beispielhaft vorgeschlagen werden:

1. Probierkonsum – Neugier und Experimentieren:

Dieser Cluster umfasst Gründe wie Neugier, das Bedürfnis, Neues auszuprobieren, oder das Interesse am Geschmackserlebnis. Viele Jugendliche sind in der Phase der Identitätsfindung offen für neue Erfahrungen und wollen herausfinden, wie sich Alkohol auf Körper und Stimmung auswirkt. Oft spielt hier auch der Reiz des Verbotenen eine Rolle.

2. Soziale Motive:

In dieser Kategorie finden sich Gründe wie das Bedürfnis, sich in Gruppen zugehörig zu fühlen, Spaß zu haben oder in bestimmten Situationen lockerer zu wirken und zu werden. Auch der Wunsch, bei romantischen Begegnungen mutiger zu sein, oder der Gruppenzwang im Freund*innenkreis gehören hierzu. Viele Jugendliche berichten davon, dass sie Alkohol trinken, um nicht „außen vor“ zu sein oder um besser in die Gruppe zu passen, ohne ihre eigene Haltung zu hinterfragen oder sich zu trauen, „Nein“ zu sagen.

3. Anlässe und Feierlichkeiten:

Hier werden Motive gesammelt, die mit bestimmten Ereignissen oder festlichen Anlässen verbunden sind. Beispielsweise fallen hierunter Geburtstage, Partys, Feierabend oder bestandene Schulprüfungen. Alkohol wird in solchen Kontexten oft als Teil der Feierkultur wahrgenommen. Für viele junge Menschen ist es selbstverständlich, dass Alkohol dazugehört, ohne dass sie sich bewusst mit dieser Norm auseinandersetzen.

4. Kompensation – Emotionale Bewältigung:

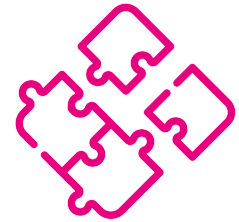
In diesem Cluster werden Gründe gesammelt, die sich auf den Umgang mit negativen Emotionen beziehen. Dazu zählen Gefühle wie Traurigkeit, Wut, Einsamkeit oder Langeweile. Manche Menschen versuchen, diese Gefühle mithilfe von Alkohol zu betäuben oder kurzfristig zu verdrängen. Auch Stress, etwa durch schulische und berufliche Anforderungen oder familiäre Konflikte, kann eine Rolle spielen.

INFO



Auswertung:

Nach dem Sammeln und Sortieren möglicher Gründe für Alkoholkonsum folgt eine gemeinsame Auswertung. Dabei geht es nicht nur um eine Wiederholung der genannten Punkte, sondern vor allem um eine vertiefte Auseinandersetzung mit den verschiedenen Motiven und ihren möglichen Folgen. Hier wird besprochen, welche Konsummotive mit einem höheren Risiko verbunden sind, einen problematischen oder missbräuchlichen Alkoholkonsum zu entwickeln.



Besonders im Fokus sollte dabei das Motiv der „emotionalen Bewältigung“ stehen, da sich hier schnell dysfunktionale Bewältigungsstrategien entwickelt werden – insbesondere, wenn alternative Strategien zum Umgang mit negativen Gefühlen fehlen.

Die pädagogische Fachkraft regt eine Diskussion darüber an, welche Risiken Alkoholkonsum – vor allem im Jugendalter – mit sich bringen kann. Wichtig ist dabei, nicht mit erhobenem Zeigefinger zu argumentieren, sondern gemeinsam Handlungsoptionen zu erarbeiten: Etwa, wie man in Gruppensituationen „Nein“ sagen oder mit belastenden Emotionen umgehen kann.

Im Rahmen dieser Diskussion kann auch Raum für persönliche Erfahrungen entstehen, um individuelle Perspektiven einzubeziehen und einen offenen Austausch zu fördern.

4.4 Werbung

Thema:	Alkohol-Werbestrategien reflektieren
Ziele:	Die kritische Auseinandersetzung mit gesellschaftlichen Normen und Werten zum Thema „Alkoholkonsum“; Anstöße geben zur Entwicklung einer eigenen Haltung
Material:	Alkoholwerbung
Zeitrahmen:	30 Minuten

TO DO

Hintergrundwissen:

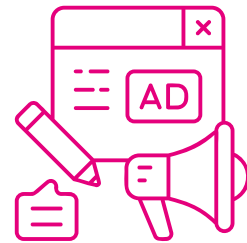
Werbung begegnet uns allen im Alltag in verschiedenen Situationen und in vielfältigen Formaten. Ob als direkte oder indirekte Werbung – Ziel ist es, möglichst viele Menschen zu erreichen.

Die Alkoholindustrie investiert jährlich erhebliche Summen (2021 waren es bspw. 584 Mio. Euro⁹) in Werbung, um ihre Produkte zu bewerben und ein bestimmtes Image zu schaffen. Werbung beeinflusst nicht nur das Kaufverhalten, sondern auch die Wahrnehmung und den Konsum von Alkohol. Wichtig ist hierbei zu hinterfragen und zu verstehen, welche Strategien von der Alkoholindustrie genutzt werden, um den Konsum anzuregen.

FACTS ZU WERBUNG

Direkte Werbung:

Unter direkter Werbung zählt man beispielsweise Plakate auf Werbetafeln, oder öffentlichen Verkehrsmitteln, Werbefilme im Fernsehen und im Kino, Schleichwerbung (Product-Placement) in Serien, Kino oder Fernsehfilmen.



Indirekte Werbung:

Sponsoring von Kultur-, Musik- und Sportveranstaltungen, Werbung im Internet, zum Beispiel in sozialen Netzwerken, Werbegeschenke



Rechtliche Situation:

Grundsätzlich ist Alkoholwerbung in Deutschland erlaubt – gleiches gilt auch für die sozialen Netzwerke. Allerdings darf diese sich nicht an Kinder und Jugendliche richten.

So dürfen bspw. jugendlich aussehende Menschen nicht eingesetzt oder kinderzentrierte Kanäle/Angebote Alkoholwerbung zeigen (Stichwort: Jugendmedienschutz-Staatsvertrag [JMStV]).

INFO

9 Vgl. Statista 2025.



Methodisches Vorgehen:

- Die Jugendlichen werden vorab damit beauftragt, nach Werbung im Alltag Ausschau zu halten und, wenn möglich, zusammenzutragen, damit diese im Plenum besprochen werden kann.
- In diesem Zusammenhang kann auch gefragt werden, warum ihnen diese Werbung überhaupt aufgefallen ist.
- Alternativ kann die Fachkraft vorab Werbung zusammentragen und diese mit den Jugendlichen diskutieren.
- Möglich ist es auch, gemeinsam als Gruppe die Umgebung zu erkunden und nach Werbung Ausschau zu halten. Alternativ oder ergänzend dazu kann auch online (auf Social Media, Streaming-Diensten etc.) gesucht werden.

Diskussionsfragen für die Auswertung:

- Welche Botschaften will die Werbung vermitteln? Wie werden sie vermittelt? (Bilder, Sprache, Musik etc.)
- Wen will die Werbung erreichen? Warum gerade diese Zielgruppe?
- Was fällt auf – vielleicht auch etwas, das problematisch sein könnte?
- Welche Gefühle oder Vorstellungen werden geweckt? Was wird mit dem Produkt verbunden?
- Warum kann gerade Werbung, die sich an Jugendliche richtet, besonders kritisch sein?
- Was kann man tun, um Werbung bewusster wahrzunehmen oder sich davor zu schützen?

Häufig lassen sich folgende Strategien finden:

- **Lifestyle-Marketing:** Alkohol wird häufig mit Assoziationen wie Geselligkeit, Erfolg und Genuss verbunden.
- **Zielgruppenspezifische Ansprache:** Werbung wird oft so gestaltet, dass sie bestimmte Altersgruppen oder Lebensstile anspricht, um eine emotionale Verbindung herzustellen.
- **Einsatz von prominenten Personen:** Diese sollen die Attraktivität der Produkte erhöhen.
- **Soziale Medien und Influencer:** Die Nutzung von sozialen Medien und Influencern soll Nahbarkeit und Authentizität suggerieren und ist geschickt darin, auch jüngere Zielgruppen zu erreichen.

EXKURS: VERHALTENSKODEX DES DEUTSCHEN WERBERATS FÜR DIE SOZIALEN NETZWERKE

Hierbei handelt es sich um ein *freiwilliges* Regelwerk der Werbewirtschaft, das Standards für verantwortungsvolle, faire und ethisch vertretbare Werbung auf diesen Plattformen definiert.

Die folgenden Fragen sollen die Umsetzung des Kodexes prüfen und eine kritische Haltung fördern:

- **Kennzeichnung:** Werden die Inhalte mit Alkoholbezug deutlich als Werbung gekennzeichnet?
- **Altershinweise:** Wird darauf hingewiesen, dass sich der Inhalt nur an Personen richtet, für die Kauf und Konsum von Alkohol erlaubt sind?
- **Weiterleitung:** Kann der Inhalt an Minderjährige weitergeleitet werden?
Falls ja, gibt es einen Hinweis, dass er für Minderjährige ungeeignet ist?

INFO

4.5 Suchtdreieck

- Thema:** Risiko- und Schutzfaktoren
- Ziele:** Wissensvermittlung: Was schützt? Was gefährdet?
Sensibilisierung für die Komplexität einer Suchtentstehung
- Material:** 3 x Karten (s. Kopiervorlage), ggf. Flipchartpapiere, Stifte
- Zeitrahmen:** 20 Minuten

TO DO

Hintergrundwissen:

Bei einer Entstehung von Sucht sind immer mehrere Faktoren beteiligt. Dies verdeutlicht das unten abgebildete Modell des Suchtdreiecks nach Kielholz und Ladewig (1973). In jedem der benannten Bereiche lassen sich sowohl Risikofaktoren, die eine Suchtentstehung begünstigen (z. B. niedriges Selbstbewusstsein bei der Person), als auch Schutzfaktoren, die einer Suchtentstehung entgegenwirken, (z. B. liebevolles Elternhaus bei Umwelt), benennen. Da die unterschiedlichen Bereiche miteinander in Beziehung stehen und letztlich immer mehrere Faktoren zusammenwirken, kann man nicht sagen, welcher den größten Ausschlag auf eine Suchtentstehung hat. Auch lässt sich z. B. anhand der Anzahl der bestehenden Risikofaktoren, nicht voraussagen, wer abhängig wird und wer nicht.

Methodisches Vorgehen:

Drei Karten mit den Begriffen „Person“, „Umwelt“ und „Suchtmittel“ werden als Ecken eines gedachten Dreiecks mit ausreichend Abstand zueinander auf den Boden gelegt. Die Jugendlichen werden darum gebeten, sich dem Bereich zuzuordnen, der ihrer Einschätzung nach den stärksten Einfluss auf eine Suchtentstehung hat. Die Teilnehmenden werden dazu befragt, warum sie sich so positioniert haben, sodass man gemeinsam unterschiedliche Standpunkte diskutieren kann. Danach werden zwei Kleingruppen gebildet.

Eine Gruppe bekommt die Frage gestellt:

- „Wer oder was schützt einen Menschen davor, eine Sucht zu entwickeln?“
(Zuordnung dieser Schutzfaktoren zu Person, Umwelt, Suchtmittel).

Die andere Gruppe bekommt die Frage:

- „Wer oder was kann beeinflussen, dass man eine Sucht entwickelt?“
(Zuordnung dieser Risikofaktoren zu Person, Umwelt, Suchtmittel).

Die Gruppen sammeln ihre Ideen jeweils auf einem großen Plakat. Danach stellen beide Gruppen die Ergebnisse vor. Bei der Auswertung wird empfohlen, mit den Risikofaktoren zu beginnen.

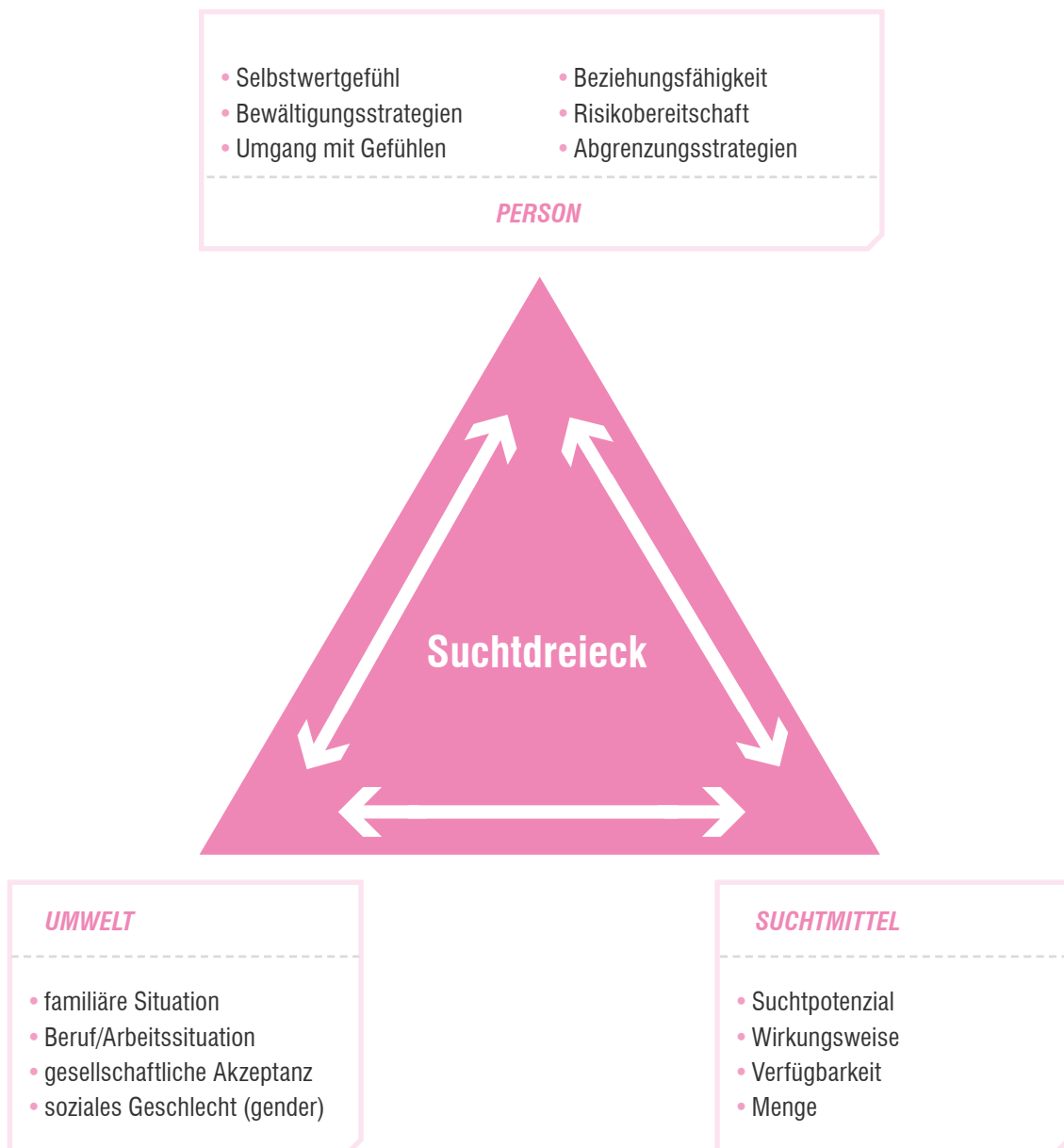


Wichtig:

Die Schutzfaktoren können als Gegengewicht und Ausgleich zu den Risikofaktoren gesehen werden, bspw.:

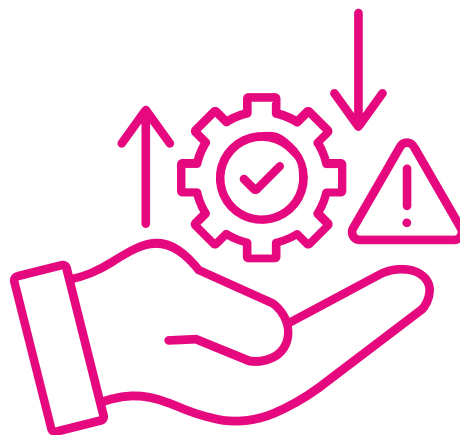
- Gibt es familiäre Probleme, ist es wichtig, gute Freund*innen zum Reden zu haben.
- Ist es im Freund*innenkreis angesagt, „Party zu machen“, sind Hobbys, Sport etc. ein sinnvoller Ausgleich.
- Wird einem regelmäßig Alkohol angeboten, kann es helfen, Strategien zur Hand zu haben, wie man „Nein“ sagen kann.
- Wenn man ein suchterkranktes Elternteil hat, kann es helfen ein aufmerksames und hilfsbereites Umfeld zu haben (z. B. Fachkräfte).
- Eine gute Medienkompetenz kann dabei helfen Alkoholwerbung zu durchschauen.

Das Modell des Suchtdreiecks:



Untenstehend finden Sie Beispiele für Risiko- und Schutzfaktoren:

Schutzfaktoren	Risikofaktoren
PERSON	
<ul style="list-style-type: none"> • Fähigkeit „Nein“ zu sagen • positive Erfahrungen in der Bewältigung von schwierigen Situationen • Hobbies, Sport 	<ul style="list-style-type: none"> • Gesundheitliche Probleme • „positive“ Rauscherfahrungen, z. B. „gesellig“ oder „lustig“ werden • Stress und Leistungsdruck
UMWELT	
<ul style="list-style-type: none"> • gutes Verhältnis zu Familie und Freund*innen • Verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol im Umfeld • (gesetzliche) Regelungen und Einschränkungen 	<ul style="list-style-type: none"> • häufiger Konsum im Freund*innenkreis • Suchterkrankung in der Familie • Werbung
SUCHTMITTEL	
<ul style="list-style-type: none"> • geringe Verfügbarkeit • hoher Preis • niedriges Suchtpotential 	<ul style="list-style-type: none"> • Gesellschaftliche Anerkennung • hohe Verfügbarkeit • weitere Zusätze, die den Geschmack verbessern sollen





Ihre Kopiervorlage zur Methode Suchtdreieck:

PERSON

UMWELT

SUCHTMITTEL



KOPIERVORLAGE

4.6 Wir sind Vorbilder

Thema:	Vorbildwirkung durch Alkoholkonsum, Verantwortung von Älteren gegenüber Jüngeren
Ziele:	Mit Jugendlichen über Vorbildfunktion und -verhalten ins Gespräch kommen, Sensibilisierung für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol
Material:	4 Plakatmotive „Wir sind Vorbilder“, Druckvorlagen „Aufgabenkarte“ und „Leitfragen“ (Download auf www.berlin-suchtpraevention.de/bestellportal), Moderationskarten, Stifte
Zeitraumen:	45 Minuten

TO DO

Hintergrundwissen:

Wir werden durch unser Umfeld geprägt – gleichzeitig beeinflusst unser eigenes Verhalten auch andere. Was aber haben Vorbilder mit Suchtprävention zu tun? Konsumverhalten wie der Umgang mit Alkohol wird erlernt. Vorbilder prägen dieses Verhalten – zum Beispiel Eltern, bei denen es immer abends Bier zum Feierabend gibt, oder Freund*innen, bei denen Partys nur mit viel Alkohol gefeiert werden können.

Im Alltag können Erzieher*innen, Lehrer*innen, Freund*innen, Eltern, Verwandte, Nachbar*innen, Trainer*innen bis hin zu prominenten Personen, wie Künstler*innen oder Sportler*innen Vorbilder für uns sein. Wichtig ist, dass uns bewusst ist, dass wir auch selbst Vorbild für andere sind und reflektiert entscheiden, was wir vorleben möchten. Es geht dabei nicht darum, alles „perfekt“ zu machen – vielmehr gilt es, reflektiert zu handeln und mit anderen darüber ins Gespräch zu kommen. Insbesondere in der vulnerablen Phase der Pubertät brauchen Jugendliche Gelegenheiten, darüber zu reflektieren, welche Vorbilder sie haben oder hatten. Ebenso wichtig ist es, dass sie so ihr Verhalten in diesem Zusammenhang kritisch hinterfragen und persönliche Schlussfolgerungen daraus ziehen können.

Methodisches Vorgehen:

Zu Beginn wird empfohlen, gemeinsam mit den Jugendlichen Regeln festzulegen, um eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen. Die vereinbarten Regeln sollten gut sichtbar im Raum aufgehängt werden. Danach wird erläutert, dass sich die Gruppe im weiteren Verlauf mit dem Thema „Vorbilder“ beschäftigt. Anschließend werden die Jugendlichen in vier Kleingruppen eingeteilt.

Die Aufteilung kann entweder zufällig erfolgen oder die Jugendlichen ordnen sich selbst einem Plakat entsprechend ihrer Interessen zu. Jede Gruppe bekommt ein Plakatmotiv (In der Familie beim Essen, Auf dem Weg zur Party, Auf dem Spielplatz, Nach dem Fußballspiel) sowie eine Aufgabenkarte und Moderationskarten zum Verschriftlichen der Ergebnisse.



Jede Gruppe hat 20 Minuten Zeit, das Bild zu sichten, die Fragen der Aufgabenkarte zu besprechen und ihre Einschätzung zu den Fragen auf Moderationskarten zu schreiben.

Nach der Arbeitsphase kommen alle Gruppen wieder im Stuhlkreis zusammen. Ein bis zwei Jugendliche je Gruppe stellen dann die Ergebnisse vor. Das jeweilige Plakat sowie die von den Gruppen erarbeiteten Ergebnisse werden zur besseren Sichtbarkeit für alle an einer Moderationswand oder Tafel befestigt.

Zum Abschluss empfiehlt es sich, die Übungseinheit mit einer Diskussion abzurunden.

Der/die Moderator*in kann für die Diskussion die Leitfragen verwenden. Dabei sollte möglichst auch auf die Ergebnisse und Aussagen der Kleingruppen eingegangen werden. Wichtig ist, die Auseinandersetzung der Jugendlichen mit ihrer eigenen Situation zu befördern, sie von eigenen Erfahrungen und Einschätzungen berichten zu lassen und den Austausch der Jugendlichen untereinander zu moderieren.

WIR SIND VORBILDER UND WAS LEBST DU VOR?

WIR SIND VORBILDER UND WAS LEBST DU VOR?

WIR SIND VORBILDER UND WAS LEBST DU VOR?

AUFGABEN-KARTE:

Tauscht euch über die abgebildete Situation aus. Welche Gedanken gehen durch den Kopf? Sprecht über die Fragen und schreibt eure Gedanken auf.

01 Was ist abgebildet und wie verhalten sich die Personen auf dem Bild?

02 Welche Gefühle/Risiken seht ihr? Sollten sich die Personen auf dem Bild anders verhalten und wenn ja, wie?

03 Würdet ihr euch auch so verhalten? Wenn ja: Warum? Wenn nein: Was wären Alternativen zum Alkoholkonsum?

AUFGABEN-KARTE:

Tauscht euch über die abgebildete Situation aus. Welche Gedanken gehen durch den Kopf? Sprecht über die folgenden Fragen und schreibt eure Gedanken dazu auf.

01 Was ist abgebildet und wie verhalten sich die Personen auf dem Bild?

02 Welche Gefühle/Risiken seht ihr? Sollten sich die Personen auf dem Bild anders verhalten und wenn ja, wie?

03 Würdet ihr euch auch so verhalten? Wenn ja: Warum? Wenn nein: Was wären Alternativen zum Alkoholkonsum?

AUFGABEN-KARTE:

Tauscht euch über die abgebildete Situation aus. Welche Gedanken gehen durch den Kopf? Sprecht über die folgenden Fragen und schreibt eure Gedanken dazu auf.

01 Was ist abgebildet und wie verhalten sich die Personen auf dem Bild?

02 Welche Gefühle/Risiken seht ihr? Sollten sich die Personen auf dem Bild anders verhalten und wenn ja, wie?

03 Würdet ihr euch auch so verhalten? Wenn ja: Warum? Wenn nein: Was wären Alternativen zum Alkoholkonsum?

LEITFRAGEN:

- Kommt mir eine der Situationen auf den Plakaten bekannt vor? Wo habe ich mich verhalten? Wo habe ich mich geteilt?
- Welche Vorbilder habe ich?
- Inwiefern haben sie mich beeinflusst?
- Was ist Alkoholkonsum von Eltern (Eltern, Eltern/Feuerwehrmann, andere) bei mir aus?
- Wo kann ich mich in Bezug auf Alkohol verhalten?
- Eine Abschlussrunde mit diesen Fragen kann die Methode abschließen, wenn die Zeit dafür noch spreicht: Was war mein Aha-Erlebnis? Was nehme ich heute mit?

DIESE METHODE KÖNNEN SIE AUCH ALS DRUCKEXEMPLAR IM BESTELLPORTAL ERHALTEN: WWW.BERLIN-SUCHTPRAEVENTION.DE/BESTELLPORTAL/LEHRMATERIAL/METHODE-WIR-SIND-VORBILDER/

5. Weiterführende Angebote



5.1 Interaktive Methoden

Rauschbrillen

Die Rauschbrillen simulieren Wahrnehmungseinschränkungen durch Alkohol und anderen Drogen unter verschiedenen Bedingungen. Sie machen erlebbar, wie stark Konsum Konzentration und Koordination beeinträchtigen kann.

Die Rauschbrillen können bei der Fachstelle für Suchtprävention Berlin in verschiedenen Varianten ausgeliehen werden: www.berlin-suchtpraevention.de/informationen/materialien-ausgabe-und-verleih

KlarSicht-Parcours

Der Parcours sensibilisiert durch interaktive Stationen zu Themen wie Rauchen, Alkohol, Werbung und Elternreaktionen. Teilnehmende können ihr Wissen erweitern und neue Perspektiven einnehmen. Geschulte Moderator*innen können den Parcours bei der Fachstelle für Suchtprävention Berlin oder in ihrem Bezirk ausleihen.

Weitere Informationen zu Schulungsangeboten der Fachstelle für Suchtprävention finden Sie hier: www.berlin-suchtpraevention.de/veranstaltungen/kategorien/schule-und-jugendarbeit

HD² / Drogen-Risiko-Quiz

Das interaktive Quiz vermittelt suchtpreventives Wissen zu Alkohol, Cannabis, Tabak und weiteren Themen – jetzt angepasst an das neue Konsumcannabisgesetz.

Das Quiz ist sowohl über das Bestellportal unter www.berlin-suchtpraevention.de/bestellportal/lehmaterial als auch in der Online-Variante »Drogen-Risiko-Quiz« auf der Webseite der Fachstelle für Suchtprävention Berlin erhältlich: www.kompetent-gesund.de/drogen-risiko-quiz

Methode „Lachgas nicht nur lustig...“

Die Methode vermittelt Jugendlichen Wissen zu Risiken und Wirkungen von Lachgas – auch in Kombination mit anderen Substanzen. Ziel ist es, eine reflektierte Haltung zum Konsum zu fördern.

Die Methode ist auf der Webseite der Berliner Fachstelle für Suchtprävention sowohl online abrufbar, als auch über das Bestellportal bestellbar:

www.berlin-suchtpraevention.de/bestellportal/lehmaterial/methode-lachgas



Methode „Für Alle(s) was dabei?!“

Diese Methode unterstützt Fachkräfte dabei, mit Jugendlichen über Medikamentenkonsum ins Gespräch zu kommen und kritisches Denken zu fördern. Ziel ist, die Gesundheitskompetenz junger Menschen hin zu einem verantwortungsvollen Umgang mit Medikamenten zu stärken.

Als Download verfügbar oder als gedruckte Variante bestellbar:

www.berlin-suchtpraevention.de/bestellportal/lehmaterial

Karuna Prevents Parcours

Der Parcours thematisiert Alkohol, Nikotin, Cannabis, digitale Medien und Glücksspiel mit interaktiven Stationen. Ziel ist es, Konsumverhalten zu reflektieren und informierte Entscheidungen zu fördern.

Weitere Informationen hier: www.karuna-prevents.de/parcours-themen

5.2 Programme

HaLT-proaktiv

HaLT-proaktiv will durch Aufklärung, Workshops und Elternarbeit riskanten Alkoholkonsum frühzeitig vorbeugen. Ziel ist ein bewusster Umgang mit Alkohol im sozialen Umfeld.

Weitere Informationen hier: www.kompetent-gesund.de/projekte/halt

Klassenwettbewerb „klar bleiben“

Schulklassen ab Jahrgang 9 setzen sich über sechs Wochen mit Alkoholkonsum auseinander – durch Verzicht oder bewussten Umgang. Das Projekt ist wissenschaftlich evaluiert, schulformübergreifend einsetzbar und kostenlos.

Weitere Informationen hier: www.klar-bleiben.de

JugendFilmTage

Die JugendFilmTage verbinden Filmvorführungen mit interaktiven Mitmach-Stationen zu Tabak, Alkohol, Cannabis, Shisha und Vapes. Sie fördern Reflexion, vermitteln Wissen und regen zur Diskussion über Konsumverhalten an.

Weitere Informationen hier: www.berlin-suchtpraevention.de/projekte/jugendfilmtage

Alkohol? Kenn Dein Limit.

Das Informationsportal des BIÖG bietet Materialien, Selbsttests und Arbeitshilfen zum Thema Alkoholprävention.

Weitere Informationen finden Sie hier: www.kenn-dein-limit.de/alkoholberatung/jugendarbeit

6. Mit Jugendlichen ins Gespräch kommen – und bleiben

Die Pubertät stellt eine besonders sensible und herausfordernde Phase im Leben junger Menschen dar. Auch wenn sie ihre Verletzlichkeit nicht immer offen zeigen, sind viele Jugendliche in dieser Zeit innerlich stark gefordert und reagieren nach außen hin mitunter abweisend, reizbar oder desinteressiert. Diese Reaktionen sind nachvollziehbar angesichts der Vielzahl an Entwicklungsaufgaben, die in dieser Lebensphase bewältigt werden müssen: körperliche und hormonelle Veränderungen, erste sexuelle Erfahrungen, die Entwicklung einer stabilen Identität, die Loslösung vom Elternhaus sowie die Suche nach Zugehörigkeit in der Peer-Group. Hinzu kommen Anforderungen durch Schule, Ausbildung und gesellschaftliche Erwartungen.

Jugendliche beobachten sehr genau, wie ihr Umfeld auf sie reagiert – insbesondere das Verhalten von Eltern, Fachkräften und anderen wichtigen Bezugspersonen. Diese stehen somit in einer bedeutenden Vorbildfunktion, auch wenn ihnen dies im Alltag nicht immer bewusst ist.

Als Vorbild braucht es auch eine klare Haltung. Fachwissen zu Substanzen, rechtlichen Rahmenbedingungen und Hilfesysteme können dabei helfen, diese Haltung zu untermauern. Genauso wichtig ist es, eigene Unsicherheiten zu erkennen und zu reflektieren. Niemand muss auf alles eine Antwort haben. Wichtig ist, sich bei Bedarf Unterstützung zu holen.

Reflexionsübungen für pädagogische Fachkräfte wie das „stille Schreibgespräch“ (s. Kopiervorlagen) können helfen, den eigenen Handlungsspielraum zu klären und die professionelle Haltung weiterzuentwickeln. Für eine gelingende Begleitung in der Pubertät ist es daher zentral, dass Erwachsene die Beziehung zu Jugendlichen aktiv gestalten – mit Präsenz, Interesse, klarer Haltung und der, die ihnen Orientierung geben, Dialoge anbieten, aber auch Grenzen setzen, selbst wenn dies zu Konflikten führt.

Gleichzeitig verlangt diese Phase auch ein Umdenken im kommunikativen Umgang:

Jugendliche entscheiden zunehmend selbst, ob sie sich auf Gespräche einlassen oder nicht, und nutzen – teils aktiv, teils passiv – Strategien, um sich abzugrenzen oder Einfluss zu nehmen. Diese Veränderung erfordert eine Gesprächskultur auf Augenhöhe, die Jugendlichen mehr Teilhabe und Selbstwirksamkeit ermöglicht. Erwachsene sind gefordert, ihre Haltung zu reflektieren und den Dialog als gemeinsame Aushandlung zu verstehen, nicht als einseitige Vermittlung.

Neben dem persönlichen Kontakt können auch mediengestützte Methoden eine hilfreiche Ergänzung sein, etwa Videos, Apps oder Rollenspiele. Sie ermöglichen einen niedrigschwelligen Zugang zu relevanten Themen und fördern Gespräche auf Augenhöhe. Entscheidend ist, dass solche Ansätze Jugendliche in ihrer Lebensrealität abholen, ohne sie zu stigmatisieren und ihnen eine wertschätzende sowie unterstützende Begleitung bieten.



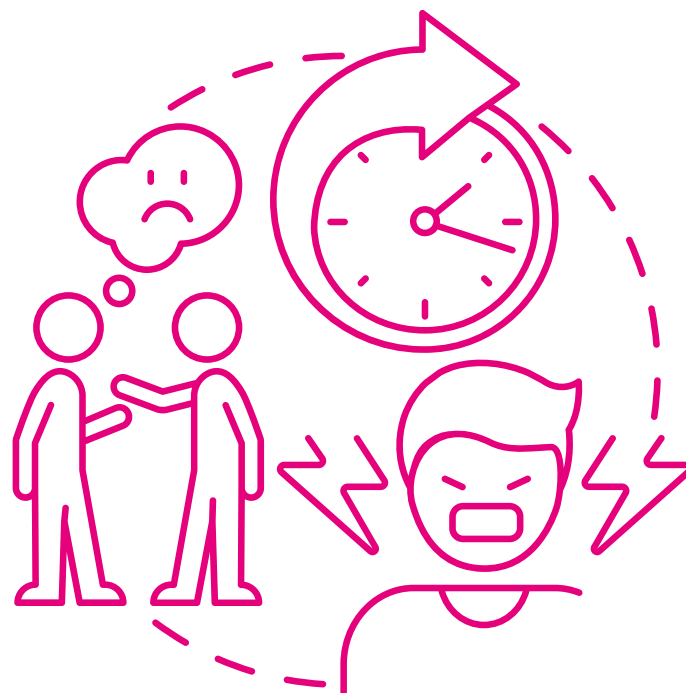
Im Gespräch mit konsumierenden Jugendlichen gilt: erst verstehen, dann handeln. Fachkräfte sollten das Gespräch suchen und nach den Konsummotiven fragen – ohne Vorwürfe und ohne die eigenen Erfahrungen und Meinungen zu thematisieren.

Frühwarnzeichen für problematischen Konsum sind häufige oder exzessive Konsumphasen, Konsum in unpassenden Situationen, Rückzug, Unzuverlässigkeit, starke Stimmungsschwankungen oder der Wechsel in einen problematischen Freund*innenkreis. Fachkräfte sollten diese Signale sensibel wahrnehmen, Hilfeangebote aufzeigen und gegebenenfalls Frühinterventionsprogramme empfehlen.

HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN FÜR EINE GELINGENDE KOMMUNIKATION MIT JUGENDLICHEN

- Zeigen Sie echtes Interesse an der Lebenswelt und den Sichtweisen Jugendlicher.
- Hören Sie aktiv zu und geben Sie Raum für Erzählungen und Perspektiven des Gegenübers.
- Begleiten Sie Denkprozesse, ohne sie zu dominieren.
- Drücken Sie Ihre Wertschätzung für den Austausch aus – verbal und nonverbal.
- Beziehen Sie klar Position und geben Sie konstruktives Feedback.
- Spiegeln Sie die Gefühle der Jugendlichen und zeigen Sie Ihre eigenen auf authentische Weise.

INFO



Ihre Kopiervorlage „Stilles Schreibgespräch“

Nehmen Sie sich ein paar Minuten Zeit, die folgenden Aussagen für sich zu vervollständigen. Tauschen Sie sich gegebenenfalls anschließend mit Ihren Kolleg*innen dazu aus.

1. Reflexion:

Bei Gesprächen mit Jugendlichen zum Thema Alkohol fühle ich mich ...

2. Reflexion:

Das Unangenehmste, was mir im Gespräch mit Jugendlichen zum Thema Alkohol passieren kann, ...

3. Reflexion:

Das Beste, was mir im Gespräch mit Jugendlichen zum Thema Alkohol passieren kann, ...

KOPIERVORLAGE



7. Regelungen in Schule und Jugend(hilfe)einrichtungen

HANDLUNGSEMPFEHLUNGEN

Die Anregungen im Folgenden sind als Handlungsempfehlungen zu verstehen, die pädagogische Fachkräfte in ihrer täglichen Arbeit unterstützen sollen. Bei Bedarf können die jeweiligen Anlaufstellen, etwa die Fachstelle für Suchtprävention Berlin, kontaktiert werden, um die Ausarbeitung der Regelungen für die jeweilige Einrichtung zu unterstützen.



INFO

Der Konsum von Alkohol und anderen Substanzen ist bei Jugendlichen Teil der Lebensrealität. Daher ist es wichtig, den Alltag in der Einrichtung konsumbewusst zu gestalten. Dazu gehören nicht nur Regeln, sondern auch eine offene Kultur des Ansprechens – ohne Tabuisierung. Fachkräfte stehen dabei vor der Herausforderung, verschiedene Ansprüche auszuloten: zwischen Akzeptanz und Schutz, zwischen professioneller Haltung und persönlichen Werten.

Ziel ist es, die Gesundheit der Jugendlichen in den Mittelpunkt zu stellen und präventiv zu wirken – ohne Beschämung, sondern durch Begleitung und Aufklärung.

Eine einheitliche Haltung im Team ist dabei zentral. Fachkräfte sollten gemeinsam klären, wie sie zum Thema Konsum stehen und wie sie in der Einrichtung damit umgehen wollen. Diese Haltung kann und darf sich von der privaten Meinung unterscheiden. Ein regelmäßiger Austausch im Team über den Umgang mit Suchtmitteln, über Hausordnungen, Konsequenzen und die Abgrenzung zwischen professioneller Rolle und Privatperson ist unerlässlich.

Auch folgende Fragen sollten besprochen werden:

- „Wie nah/authentisch darf ich als Fachkraft an das Thema Konsum herangehen?“
- „Wie wird bei uns gefeiert?“

Wichtig ist, dass Regeln zum Konsum – zum Beispiel bei Feiern – klar und offen kommuniziert werden. Jugendliche sollten in die Erarbeitung dieser Regeln einbezogen werden, denn das fördert Akzeptanz und stärkt die Eigenverantwortung.



Gleichzeitig braucht es eine klare Linie beim Umgang mit Regelverstößen:

Transparent, konsequent, aber auch partizipativ, zum Beispiel bei der Festlegung der Konsequenzen. Beim Festlegen von gemeinsamen Regelungen sollten immer die gesetzlichen Regelungen und aktuelle Rechtsprechungen mitgedacht werden (z. B. Jugendschutzgesetz oder Cannabiskonsumgesetz).

Diese Regelungen und Absprachen sollten verschriftlicht werden und können dann – idealerweise – zu einem Suchtpräventionskonzept weiterentwickelt werden, welches allen Handlungssicherheit geben soll.

Neben Regeln brauchen Jugendliche adäquate Alternativen zum Konsum, um mit Stress, Langeweile oder Konflikten umzugehen. Etwa durch Entspannungsangebote, kreative Freizeitgestaltung oder Gespräche. Das heißt, im Umgang mit Konsum gilt es, nicht nur auf Verhältnis-, sondern auch auf Verhaltensprävention zurückzugreifen.

Zusammengefasst zielt Verhaltensprävention darauf ab, Jugendliche zu stärken und sie zu befähigen, gesunde und verantwortungsbewusste Entscheidungen zu treffen. Verhältnisprävention schafft unterstützende, schützende und förderliche Rahmenbedingungen, die es Jugendlichen erleichtern, gesundheitsförderliche Verhaltensweisen zu entwickeln.





8. Klassen- und Gruppenfahrten



Empfehlenswert ist es, sich rechtzeitig vor den Fahrten auf das Thema Alkohol vorzubereiten.

Hier finden Sie einige Anregungen dazu, was es zu beachten gilt:

- Beziehen Sie möglichst alle beteiligten Personen (Schulleitung, Erziehungsberechtigte, Erziehende, Jugendliche) in die Vorbereitungen zur Fahrt mit ein. Fragen Sie auch Kolleg*innen, wie ihre Erfahrungen mit Fahrten sind. Gab es konkrete Erlebnisse mit Alkoholkonsum und wie wurde gehandelt?
- Informieren Sie sich vorab über die gesetzlichen und innerschulischen Regelungen, das Jugendschutzgesetz sowie Rundschreiben und Infobriefe des Senates.
- Bei dem Sonderfall von Fahrten ins Ausland müssen die dortigen Regelungen in Erfahrung gebracht werden. In Frankreich ist der Konsum und Verkauf von Alkohol an Minderjährige verboten – außer die Erziehungsberechtigten sind dabei, dann dürfen sie Bier und Wein ab 16 Jahren trinken.
- Sprechen Sie mit den Jugendlichen vor der Fahrt über Regeln und treffen Sie gemeinsame Vereinbarungen. Besprechen Sie diese eventuell auch noch mit anderen, erfahreneren Kolleg*innen.
- Ein Alkoholverbot während der Fahrten kann besonders sinnvoll sein, wenn unterschiedliche Altersgruppen zusammenkommen. Denn laut Jugendschutzgesetz ist der Alkoholkonsum für Jugendliche unter 16 Jahren verboten. Spirituosen und entsprechende Mischgetränke sind sogar erst ab 18 Jahren erlaubt und sollten daher bei Klassenfahrten grundsätzlich ausgeschlossen werden. So wird eine einheitliche Regelung geschaffen, die Konflikte vermeidet und den Schutz der Jugendlichen gewährleistet.
- Übermäßiger Alkoholkonsum, also sogenanntes „Rauschtrinken“, sollte grundsätzlich untersagt sein.
- Thematisieren Sie die Vereinbarungen und deren Notwendigkeit auf dem nächsten Elternabend. Besprechen Sie mit den Erziehungsberechtigten mögliche Konsequenzen, wenn Kinder oder Jugendliche die Vereinbarungen nicht einhalten. Eine empfehlenswerte Konsequenz bei schweren Verstößen ist, die Jugendlichen nach Hause zu schicken. Auf dem Elternabend haben Sie die Möglichkeit, zu klären, wie die/der Jugendliche sicher nach Hause gebracht werden kann und wer die Kosten trägt.

Was sollte darüber hinaus beachtet werden?

- **Seien Sie auf der Fahrt konsequent:** Falls Sie sich im Einzelfall aus pädagogischen Gründen anders entscheiden als vorher vereinbart, sollten die Hintergründe allen Beteiligten (Jugendlichen und Erziehungsberechtigten) gut erklärt werden.
- **Besprechen Sie die Fahrt danach nochmals gemeinsam:** Was lief gut und was könnte besser klappen? Werten Sie die Fahrt auch beim nächsten Elternabend aus.

Wichtig: Die Umsetzung dieser Regelungen fällt leichter, wenn die pädagogische Fachkraft eine Vorbildfunktion einnimmt, d. h., im besten Falle selbst auf den Genuss von Alkohol verzichtet. Beachten Sie auch die Gewährleistung Ihrer Aufsichtspflicht!

9. Elternabend

Suchtprävention gelingt am besten, wenn pädagogische Fachkräfte, Familien und Fachkräfte für Suchtprävention zusammenarbeiten. Ein Elternabend bietet die Gelegenheit, frühzeitig und sachlich über Themen wie Alkohol und Mischkonsum, Konsumverhalten sowie Risiko- und Schutzfaktoren ins Gespräch zu kommen – bevor Probleme entstehen.



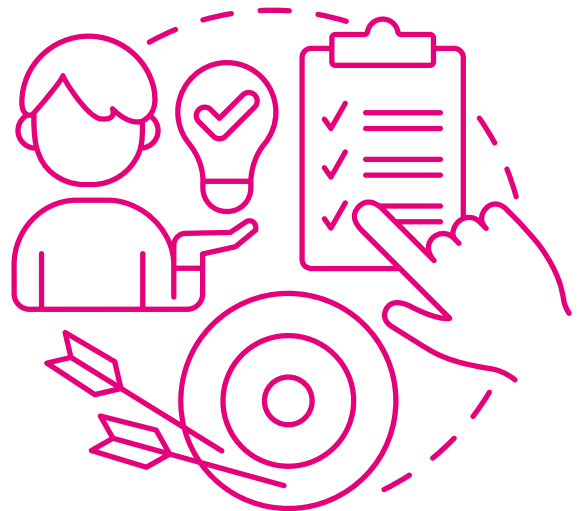
Eltern und Erziehende können ihre Haltung reflektieren und ihre Erziehungskompetenz stärken. Ziel ist es, gemeinsam konkrete Handlungsansätze zu besprechen und den offenen Austausch zu fördern.

Ziele eines Elternabends zur Suchtprävention:

- Sachliche Informationen über Alkohol und das Konsumverhalten Jugendlicher vermitteln
- Risiken erkennen und Schutzfaktoren stärken
- Eltern in ihrer Rolle und Handlungssicherheit unterstützen
- Raum für Austausch und gemeinsame Strategien bieten
- Zugänge zu Beratungsangeboten und weiterführenden Hilfen eröffnen

Vorbereitung:

- Stimmen Sie sich – sofern vorhanden – mit dem/der schulinternen Suchtpräventionsbeauftragten ab und klären Sie (schulinterne) Regelungen zum Umgang mit Alkohol.
- Beziehen Sie ggf. Elternvertretungen sowie die Schul- bzw. Einrichtungsleitung ein und bereiten Sie begleitende Materialien wie Flyer oder Broschüren vor, die Sie bei der Veranstaltung auslegen können.
- Überlegen Sie, welches Format für den Austausch mit Eltern am besten geeignet ist – z. B. ein Elternabend, ein Elterncafé oder Teil einer Veranstaltungsreihe.
- Fachstellen vor Ort können bei der inhaltlichen Planung unterstützen, Materialien bereitstellen oder als Expert*innen angefragt werden – auch zur Beratung bei konkreten Fragen oder Unsicherheiten.
- Prüfen Sie, ob eine Sprachmittlung benötigt wird.





Wie könnte ein Elternabend ablaufen?

Bausteine	Inhalte / Themen
Begrüßung & Einführung 01	<ul style="list-style-type: none"> • Erwartungen der Eltern sammeln. Gibt es konkrete Fragen? • Hinweis auf Zielsetzung und Rahmen des Abends
Hintergrundwissen zu den Themen Alkohol & Jugendkonsum 02	<ul style="list-style-type: none"> • Möglicher Einstieg über ein Fallbeispiel, Quiz oder Haltungsfragen • Kurze Fakten & Zahlen zum Konsumverhalten Jugendlicher
Psychosoziale Risiko- & Schutzfaktoren 03	<ul style="list-style-type: none"> • Einführung mit dem „Suchtdreieck“ (Person – Umwelt – Suchtmittel) • Gemeinsame Sammlung von Risiken & Schutzfaktoren (z. B. in Kleingruppen)
Suchtprävention im Familienalltag 04	<ul style="list-style-type: none"> • Reflektion der Gesprächskultur, Vorbildverhalten, Regeln • Gespräch in Kleingruppen „Was läuft gut? Wo erleben Eltern Unsicherheit? Was tun, wenn?“
Hilfe & Unterstützungsangebote 05	<ul style="list-style-type: none"> • Vorstellung regionaler Beratungs- und anderer Anlaufstellen • Weitergabe von Infomaterial (Flyer, Kontaktadressen, Websites)
Abschluss & Ausblick 06	<ul style="list-style-type: none"> • Zusammenfassung zentraler Erkenntnisse • Zeit für offene Fragen und Einladung zum weiteren Austausch

Wichtige Hinweise:

- **Sensibler Umgang:** Alkohol- und Suchtprävention betrifft Familien unterschiedlich. Vermeiden Sie Bewertungen. Setzen Sie auf Informationen und Austausch, statt Schuldzuweisungen.
- **Eltern stärken:** Ziel ist es, Sicherheit im Umgang mit dem Thema zu vermitteln und konkrete Handlungsoptionen aufzuzeigen.
- **Niedrigschwellig & praxisnah:** Vermitteln Sie Inhalte klar, lebensnah und verständlich, z. B. mit Fallbeispielen, Visualisierungen oder Alltagssituationen.
- **Respekt & Beteiligung:** Schaffen Sie Raum für alle Eltern – auch für stille Stimmen, ggf. durch Kleingruppenarbeit.
- **Ausblick anbieten:** Nicht alle Themenwünsche oder Fragen können an einem Abend beantwortet werden. Falls möglich, bieten Sie die Möglichkeit für eine Folgeveranstaltung an.
- **Fachliche Unterstützung nutzen:** Binden Sie lokale Beratungsstellen und Fachkräfte ein – für fachlichen Input und weiterführende Hilfe.

Ein Elternabend zur Suchtprävention kann ein wichtiger Impuls für gemeinsames Handeln sein und die Zusammenarbeit zwischen Eltern und pädagogischen Fachkräften stärken.

10. Informationen und Beratung



Fachstelle für Suchtprävention Berlin gGmbH

Chausseestraße 128/129 | 10115 Berlin-Mitte

Tel: 030 – 29 35 26 15 | E-Mail: info@berlin-suchtpraevention.de

www.berlin-suchtpraevention.de | www.kompetent-gesund.de

Wir bieten:

- Beratung und Coaching für Pädagog*innen und weitere Multiplikator*innen
- Aufsuchende, interaktive Suchtpräventionsseminare für Jugendliche und junge Erwachsene
- Kurse und Beratung, auch über das Berliner Hilfesystem, für suchtgefährdete Menschen und Angehörige
- Fortbildungen, Trainings, Fachgespräche und Fachveranstaltungen
- Elternabende, z. B. an Schulen (Präsenz oder Online)
- Elternkurse/Elternseminare
- Ausleihe von interaktiven Methoden
- Mehrsprachige Präventionsmaterialien (www.berlin-suchtpraevention.de/bestellportal), Themenheft und vieles mehr ...

Information und Beratung rund um die Themen Pubertät, Probierkonsum von legalen und illegalen Substanzen sowie digitale Medien finden Sie in unserer **Berliner Präventionspraxis**:

www.berlin-praeventionspraxis.de

Informationen und Workshops zur **Suchtprävention im Setting Schule** finden Sie unter:

www.kompetent-gesund.de/projekte/fuer-junge-menschen_prevschool

Ansprechpartner*in zum Thema Sucht und deren Prävention in Ihrer Schule ist eine speziell qualifizierte Lehrkraft: **der / die Kontaktlehrer*in für Suchtprophylaxe**. Informationen, Adressen und weiterführende Literatur dazu finden Sie im Internet unter:

www.berlin.de/sen/bildung/unterstuetzung/praevention-in-der-schule/suchtpraevention

Informationen zum Thema **Kinder aus suchbelasteten Familien** und Beratungs- sowie

Schulungsangebote finden Sie unter: www.berlin-suchtpraevention.de/themen/kinder-aus-suchtbelasteten-familien

Aktuelle Übersichten der **regionalen Suchtberatungsstellen** sowie **zielgruppenspezifischer Beratungsangebote** in Berlin finden Sie unter: www.berlin-suchtpraevention.de/informationen/unterstuetzung-und-hilfe



Das **Berliner Alkoholpräventions-Projekt HaLT** ist aus dem bundesweiten Modellprojekt HaLT – „Hart am Limit“ entstanden und arbeitet in Berlin an zwei Standorten. Es ist eine Kombination aus einem proaktiven www.kompetent-gesund.de/projekte/halt und einem reaktiven Baustein www.halt-berlin.de.

Das **Landesprogramm Na klar – unabhängig bleiben!** vernetzt relevante Akteure zur qualitätsgesicherten Umsetzung von Alkohol- und Drogenprävention in Berlin. Präventionsmaterialien, Informationen, Veranstaltungen sowie Kampagnen und Beratung bietet das Programm ebenfalls.

Weitere Informationen zum Landesprogramm finden Sie hier: www.praevention-na-klar.de

Das **Landesprogramm für die gute gesunde Schule Berlin** der Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie verfolgt das Ziel die teilnehmenden Programmschulen bei der Verbesserung ihrer Schul- und Bildungsqualität durch Investitionen in gesundheitsförderliche Maßnahmen zu unterstützen.

Weitere Informationen finden Sie unter: www.tinyurl.com/3fessum6

Das **Bundesinstitut für gesundheitliche Gesundheit (BIÖG)** unterstützt Fachkräfte in Kommunen und Einrichtungen mit qualitätsgesicherten Materialien und Beratung zur Suchtprävention. Es vernetzt Akteure, entwickelt praxisnahe Medien und reagiert auf aktuelle Herausforderungen im Gesundheitsbereich.

Weitere Informationen finden Sie hier: www.bioeg.de/was-wir-tun/suchtpraevention; www.null-alkohol-voll-power.de; www.kenn-dein-limit.de; www.alkoholfrei-sport-geniessen.de

Über die Serviceplattform des BIÖG **VORTIV** finden Sie qualitätsgesicherte Angebote zur kommunalen Alkoholprävention sowie Informationen zur Umsetzung eigener Aktivitäten: www.vortiv.de

Präventions- und Informationsangebote sowie Materialien zu den Themen Sucht, u.a. Alkohol, finden Sie bei der **Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS)**: www.dhs.de

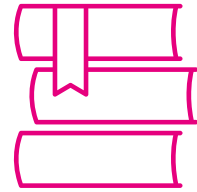
Es gibt vielfältige Angebote der **Sucht-Selbsthilfe in Berlin**, u.a. zum Thema Alkohol.

Eine Übersicht über Selbsthilfegruppen und -angebote finden Sie hier: www.landesstelle-berlin.de

Bei der **Jungen Selbsthilfe des SEKIS** finden junge Menschen zwischen 18 und 35 Jahren Unterstützung, Beratung und Selbsthilfegruppen.

Weitere Informationen finden Sie hier: www.sekis-berlin.de/selbsthilfe/junge-selbsthilfe

11. Literaturverzeichnis



Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (Hrsg.). (2025):

Jahrbuch Sucht 2025. Pabst Science Publishers.

Online verfügbar unter: www.tinyurl.com/4cuht8h7 (abgerufen am 13.10.2025).

Orth, B., Spille-Merkel, C. & Nitzsche, A. (2025): Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik

Deutschland 2023. Substanzkonsum und Internetnutzung im Jahr 2023 und Trends.

Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Online verfügbar unter: www.tinyurl.com/msu7crc9 (abgerufen am 13.10.2025).

Rauschert, C., Möckl, J., Seitz, N.-N., Wilms, N., Olderbak, S. & Kraus, L. (2022):

Konsum psychoaktiver Substanzen in Deutschland. Ergebnisse des Epidemiologischen Suchtsurvey 2021.

In: Deutsches Ärzteblatt. Jg. 119. Heft 31/32.

Online verfügbar unter: www.tinyurl.com/2wx5tn49 (abgerufen am 13.10.2025).

Statista (2025): Werbeausgaben für alkoholische Getränke in Deutschland in den Jahren 2004 bis 2023

(in Millionen Euro). Online verfügbar unter: www.tinyurl.com/33bymsa8 (abgerufen am 13.10.2025).



12. Weiterführende Literatur

Im Folgenden finden Sie eine Auswahl an Informationsmaterialien sowie (pädagogische) Handreichungen zu den Themen Alkohol und andere Konsum-/Rauschmittel.



Informationen zu Alkohol:

- Alkohol ist riskant – Ein Heft in leichter Sprache: www.tinyurl.com/kxkxua77
- Die Sucht und ihre Stoffe – Alkohol: www.tinyurl.com/bdm33j97
- Alkoholabhängigkeit – Suchtmedizinische Reihe Band 1: www.tinyurl.com/2x7rh392

Handreichungen für Fachkräfte:

- Der Alkoholkonsum von Jugendlichen als Herausforderung für die pädagogische Arbeit: www.tinyurl.com/yy97c8n6
- Null Alkohol – Voll Power: Arbeitshilfe für Alkoholpräventionsprojekte mit 12- bis 16-jährigen Jugendlichen: www.tinyurl.com/5eunbxy4

Handreichungen / Informationen für Jugendliche:

- Sicher durch die Nacht. Infos zum Umgang mit Alkohol und Tipps für Notfälle: www.tinyurl.com/4bzhkevy
- Null Alkohol – Voll Power: Alkohol-Quiz – Teste dein Wissen: www.tinyurl.com/64bre7us
- Alkohol? Kenn dein Limit: www.tinyurl.com/e3tbaaxm

Alkohol & Mischkonsum:

- Medikamente & Alkohol oder andere Drogen – ein gefährlicher Mix: www.tinyurl.com/mrxcb77r
- Alkohol, Benzos, Hustensaft und Co.? Risiken bei Mischkonsum: www.tinyurl.com/wc458ehw

Schwangerschaft:

- Du bist schwanger ... und nimmst Drogen?: www.tinyurl.com/v3avuuxx
- Medienpaket „Blau im Bauch“: www.wigwamzero.de/materialien

Methoden zum Thema suchtbelastete Familien:

- Mia, Matz und Moritz: www.tinyurl.com/5ce5djdm
- Hilfe für Kinder aus alkoholbelasteten Familien: www.tinyurl.com/2erxf3u
- Luis und Alina: www.tinyurl.com/yc7s2t4n

