Villa Jugendhaus

[Bitte weiter lesen und sagen]

[Ungeschminkt]

Jugendliche aus Templin
sagen aus

[Sichtweisen | Einblicke | Ausblicke]

zum Alkoholpräventionsprogramm
„Lieber schlau als blau“

Schon mal was gehört von dem coolen Programm „Lieber schlau als blau“?

Das haben sich zwei Menschen ausgedacht. Simone Rost und Dr. Johannes Lindemeyer von der überregionalen Suchtpräventionsfachstelle Salus Klinik Lindow.

Sie wollen, dass wir lernen verantwortungsvoller mit Alkohol umzugehen.

Warum???

Na, das pfeifen die Spatzen schon vom Dach!
Wer das nicht kann, wird schnell abhängig...
und braucht mehr und mehr und mehr...

Und dann???...

...zerstört Alkohol deine Gesundheit, dein ganzes Leben.

Wenn du's genau wissen willst...

Zu viel Alkohol macht dumm, fett, unattraktiv und impotent.

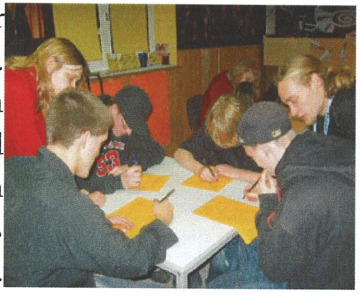
Wir wollten wissen wie man lernen kann, verantwortungsvoller mir Alkohol umzugehen

Darum haben wir diese Simone Rost mit ihrem Programm ins Jugendhaus „Villa“ geholt.

Und das haben wir zwei Tage in unserer Freizeit gemacht:

[1.Teil - Einstieg in das Thema]

Die erste Zusammenkunft hatte ein bisschen was von Schule: alle in einem Raum, Tafel und Vortrag vor der Gruppe. Dieser Eindruck verflog relativ schnell. Alle hatten was zu sagen und so trugen wir am Anfang erst mal aus unserer Sicht die guten und die schlechten Seiten des Trinkens zusammen, zwei Arbeitsgruppen und jede Menge Standpunkte, voll gestopft mit persönlichen Erfahrungen. Nach diesem Einstieg war allen klar: das ist eine Chance mal alles zu besprechen, was für uns wichtig ist.



Anschließend ging es ziemlich zur Sache. Wir haben uns auf den Trinkworkshop vorbereitet. Jeder bekam eine Menge Fragen, die es galt auch wahrheitsgemäß zu beantworten. Sehr beruhigend war die Tatsache, dass diese Angaben vertraulich bleiben. Sonst hätte kaum einer wahrheitsgemäß die Fragen beantwortet.

Man hat uns gefragt: Wie häufig hast Du Bier, Wein, Biermixgetränke, Alkopops, Wodka, usw. in den letzten 12 Monaten getrunken? Welche Menge trinkst Du dabei im Durchschnitt? Wie oft wir in letzter Zeit betrunken waren. Bei solchen Fragen hat man keine Chance sich drum rum zu reden. Die Fakten kamen auf den Tisch.

[2. Teil – Der Trinkworkshop]

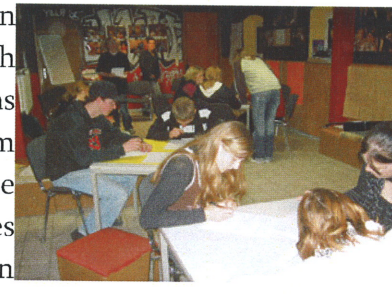
Trinkworkshop bedeutet nicht, dass wir jetzt um die Wette getrunken haben. Es gab einen genauen Plan. In einem Protokollbogen mussten wir unsere

Alkoholreaktion exakt festhalten. Jeder legte seine persönliche Trinkmenge fest und schätzte ein, wie seine Leistungsfähigkeit bei den Reaktionsspielen sein würde. Bei den Spielen ging es darum, wie schnell man auf einem Blatt an der Wand die Zahlenfolge erkennt und die Summe einer Würfelpartie im Kopf errechnet. Alkohol wurde nach einem genauen Zeitplan getrunken, um dann mit Alkoholtestgeräten den Promillewert zu bestimmen. Es ist schon komisch, wenn man etwas trinkt und danach gleich pustet. Da kommen Wahrheiten schnell ans Tageslicht, wie z.B. die Tatsache, dass ein paar Bier doch fix ins Blut gehen können. Paul braucht nach 4 Mixgetränken doppelt solange um die richtige Zahlenfolge zu finden. Es entstand ein regelrechter Wettbewerb, zu beweisen, dass Alkohol in diesen

Mengen keinen so großen Einfluss auf die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit hat. Wir wurden eines besseren belehrt. Die Testwerte waren schlechter. Während des Workshops standen wir ganz schön unter Stress. Ein Kamerateam verfolgte uns auf Schritt und Tritt. Dieser Film soll ein Beitrag sein, die Idee vom Workshop nach „draußen" zu tragen. Also galt es zusätzlich noch jede Menge Fragen zu beantworten.

[3. Teil – Auswertung]

Die Auswertung fand am nächsten Tag statt. Es war schon cool, dass wir im Jugendhaus übernachten konnten. Am Morgen wurden nach einem gemeinsamen Frühstück unsere Ergebnisse besprochen. Die Mitarbeiter/-innen der „Villa“: Frau Katja Lorenz, Frau Janine Spaida und Herr Felix Müller schauten sich unsere Protokolle an und trugen die Ergebnisse zusammen. Wir haben die Erfahrung gemacht, dass unsere Erwartungen an Alkohol zum Teil nicht stimmten. Die Wirkung haben wir total unterschätzt. Der Haupteffekt war, dass wir offen über Alkoholgenuss gesprochen haben. Es ist ein intensiver Austausch entstanden. Besonders wirkungsvoll war das Gespräch zu ausgesuchten Fallbeispielen zum Umgang mit Alkohol. z.B. „Ich oder Freunde werden zum Betrinken angestiftet“. Da ist es total wichtig, sich mit entsprechenden Sprüchen wehren zu können, eine eigene Position zu haben, diese zu verteidigen und sich dabei auch noch wohl zu fühlen. Bei solchen Gesprächen kommen auch positive Erfahrungen auf den Tisch, z.B.: es auch schon geschafft zu haben, einem Freund zu helfen, der sich ständig blamiert, weil er regelmäßig betrunken ist. Wir haben durch den Workshop als Gruppe neue Erfahrungen im Umgang mit Alkohol gemacht. Die haben uns mehr überzeugt als so manches Fachbuch



[Die Teilnehmer]

Unsere Gruppe bestand aus Jugendlichen der Oberschule, des Gymnasiums, des OSZ Templin und Auszubildenden. Wir kannten uns zum größten Teil vorher gar nicht und hätten wahrscheinlich nie unsere Freizeit miteinander verbracht.

Der Workshop im Jugendhaus „Villa" hat uns „verbunden".
Auswertung bedeutet auch Platz für eigene Sichtweisen!
Hier sind sie!

Franziska Maria Schade, 15 Jahre

„Am besten fand ich, dass wir uns so schnell gut verstanden haben. Der Promille-Test war echt cool und ich konnte endlich mal erfassen , wie viel Promille wirklich in meinem Blut sind, nachdem ich eigentlich wenig getrunken habe. Die Aufgaben, die wir bewältigen mussten, haben mir gezeigt, dass der Alkohol wirklich Auswirkungen auf meine Körperfunktionen hat, auch wenn ich das nie dachte, da ich generell wenig trinke. Mitgenommen habe ich einen Haufen neuer Freunde und die Erkenntnis, dass es immer besser ist keinen/wenig Alkohol zu trinken. Denn schließlich wurde mir klargemacht, welche schlimmen Auswirkungen Alkohol auf den Körper und den Charakter hat."

Yvonne Baudert, 19 Jahre

„Für mich war mal wichtig, wie viel Promille ich habe, wenn ich eine gewisse Menge Alkohol trinke. Man bekommt das ja immer nicht mit. Interessant war es zu hören, welche Erfahrungen die anderen Jugendlichen mit Alkohol haben und was sie überhaupt darüber wissen. Ich habe mich sehr wohlgefühlt, die anderen waren alle sehr nett und alles war sehr informativ. Ich habe viel dazu gelernt, obwohl ich dachte, dass ich ziemlich gut über Alkohol Bescheid weiß."

Cindy Schädlich, 15 Jahre

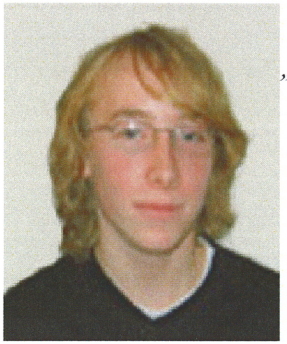
„Mir ist bewusst geworden, dass in Alkopops viel mehr Alkohol enthalten ist, als man denkt. Die Wirkung setzt schnell ein. Durch Alkohol kommt man nicht unbedingt gleich in Hochstimmung, wie viele immer sagen. Mir war eher mulmig und ich wurde schnell müde und unkonzentriert. Die gute Laune war schnell hin. Das hat mich geärgert, weil ich sonst für jeden Spaß zu haben bin: Für mich war der Workshop vor allem wichtig, weil man da mal wirklich über alles reden konnte, auch darüber, dass man vieles im Umgang mit Alkohol eigentlich gar nicht richtig weiß und dass es anderen auch so geht."

Katharina Malingriaux, 18 Jahre

„Ich habe vorher zu viel getrunken und das war mir gar nicht bewusst. Ich glaube, dass ich jetzt damit besser umgehen kann. Super war die offene und lockere Art der Teilnehmer, wir haben geredet als wären wir eine Familie. Die Tests waren mir wichtig, ich wusste immer nicht wie viel Alkohol in meinen Getränkebechern drin war, ich bin erstaunt, so viel Promille hätte ich wirklich nicht vermutet. Sonst habe ich mehr auf meine Freunde aufgepasst und dabei nicht bemerkt, dass ich auf meine eigene Gesundheit nicht geachtet habe. Ich passe jetzt mehr auf mich auf."

Doreen Hünemörder, 23 Jahre

„Jetzt weiß ich wie viel Promille ich beim Workshop hatte und welche Menge das bei mir zu diesem Zeitpunkt ausgelöst hat. Ich hatte das Gefühl, dass sich alle jungen Leute wohl gefühlt haben, denn alle haben viel von sich und ihren Erfahrungen erzählt. Ich war besonders auf das Alkoholtestgerät gespannt und wollte das schon immer mal ausprobieren. Ich glaube, dass es den anderen ähnlich ging wie mir und ich habe nicht nur viel über Alkohol gelernt, sondern auch neue Freunde dazu gewonnen."



Paul Müller, 16 Jahre

„Mir hat das Projekt geholfen, weil ich jetzt weiß, wie ich mit Alkohol umgehen kann. Ich habe gelernt auch mal „Nein" zu sagen. Ich fand es gut, dass wir einfach so mal über unsere Probleme reden konnten. Wenn man mit anderen darüber redet, merkt man erstmal, wo man selber steht. Ich trinke einfach zu viel, vor allem aus langer Weile und das soll sich ändern. Die anderen haben mich ernst genommen, als ich erzählt habe, wie schwer das ist"

Francine Schmidt, 15 Jahre

„Mir ging es gut, weil wir alle so offen miteinander reden konnten und sich dadurch ein großes Vertrauen aufgebaut hat. Ich habe gelernt mit Alkohol umzugehen, nicht zu viel zu trinken und „Nein" zusagen, wenn ich nichts trinken möchte. Es ist mir wichtig, dass ich Alkohol ablehnen kann, wenn meine Freunde trinken und ich selbst bestimmen kann, wann ich etwas trinke oder auch nicht"

Bei der Auswertung waren folgende Inhalte wichtig:

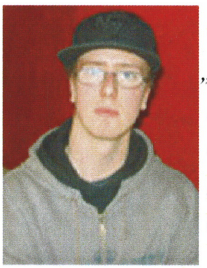
1. Wissen um Verträglichkeit/körperliche und psychische Alkoholwirkung
2. Entwicklung realistischer Wirkungserwartungen
3. „Nein" sagen können, wenn man nicht (mehr) möchte
4. Kenntnisse über Punktabstinenz
5. Sicherheitsabsprachen mit Freunden/Familie treffen
6. Entwicklung von Regeln/Normen für ein risikoarmes und eigenverantwortliches Konsumverhalten
7. Inanspruchnahme von Ansprechpartnern/Mentoren

[Fallbeispiele]

Zwei Beispiele der Gesprächsrunde zu ausgesuchten Fallbeispielen:

Beispiel 1:

Robert und Jens wollen am Wochenende zur Disco-Scheune, Samstag ist Hip-Hop-Night und da müssen sie unbedingt hin. Beide haben noch keinen Führerschein. Die Scheune liegt in einer 20 Kilometer entfernten Stadt, da fährt nach 22.00 Uhr kein Bus mehr und dann geht's erst richtig los. Irgendeine Lösung muss es geben!?!



Oliver Preuß, 16 Jahre

„Wenn man solche Probleme hat ,braucht man halt Freunde die einen Führerschein haben und dich eben mitnehmen können. Das ist nur eine Frage des guten Organisierens. Oder man hat eine Person die „Abholer spielt". Das Problem ist nur, dass man den ganzen Abend sicher sein muss, dass der Fahrer nicht trinkt. Das ist total nervig."

Albrecht Koch, 17 Jahre

„Ich würde die Sache mit dem Fahrrad lösen. Templin – Milmers -dorf ist doch keine lange Strecke. Das Problem ist, dass das Fahrrad auch in Ordnung sein muss, verkehrstüchtig – BMX geht schon mal nicht. Aber wenn man Alkohol getrunken hat, geht das dann auch wieder nicht. Man macht sich strafbar wie beim Auto fahren. Na gut, Taxi käm' noch in Frage. Aber meistens hat man da kein Geld mehr. Am besten wäre ein Party-Bus, der alle einsammelt und nach Hause bringt."

Beispiel 2:

Steffi ist seit ein paar Wochen mit Thomas zusammen. Sie haben sich in einer Disco kennen gelernt. Sehr schnell hat sie ihn mit in ihre Clique genommen. Ihr erstes Glücksgefühl ist zurzeit ein wenig betrübt, da sich Thomas bei den letzten Treffen mit der Clique oft betrunken hat. Vor einer Woche hat er sich zum Schluss noch übergeben und das fand Steffi echt eklig. Trotzdem mag sie ihn total gerne und möchte ihn nicht verlieren. Steffi ist hin und her gerissen. Sie weiß nicht ob und wie sie Thomas darauf ansprechen soll.

Dave Mittelberger, 20 Jahre

„Die Sache ist für mich total klar. Entweder Alkohol oder die Freundin. Also er muss sich entscheiden. Wenn man eine Freundin hat und mit der auf einer Party ist, kann man sich nicht so gehen lassen. Sie sollte ihn ansprechen und deutlich sagen, dass sie das nicht möchte, sonst macht er das immer wieder. Ich finde Liebe kann ein echtes Druckmittel sein, sich zu ändern."

Jeder kann was tun

Annika Berger hat ganz konkrete Vorstellungen von Menschen, die beim richtigen Umgang mir Alkohol helfen können.

Annika Berger, 19 Jahre

„Von einer Verkäuferin erwarte ich, dass sie nach dem Alter über den Ausweis fragt. Ansonsten sind die Gesetze nach Altersbegrenzung beim Kauf ein Zufallsprinzip. Lehrer dürfen auf keinen Fall „weggucken" wenn Jugendliche in der Schule schon trinken. Eltern müssen unbedingt durchhalten konsequent zu sein, damit man schon zu Hause eine Orientierung hat, wann man richtig und wann falsch handelt. Sozialarbeiter sind eine Chance auch mal mit jemandem zu reden, über Probleme im Umgang mit Alkohol, ohne gleich in irgendeine Schublade gesteckt zu werden."

Alkoholgenuss
Unsere Sichtweisen

Vorteile

- man wird lockerer und offener
- man wird lustiger und kann mehr Spaß haben
- einige werden durch Alkohol ruhiger und liebesbedürftiger, so dass man schneller Kontakt findet
- man wird mutiger und macht Dinge die man sich sonst nicht trauen würde
- Probleme werden buchstäblich für kurze Zeit „weggespült"
- Alkohol „verbindet" Leute auf Partys
- man verliert seine Hemmungen und traut sich mehr zu
- Es schmeckt gut!

Nachteile

- Alkohol macht ganz schön fett durch die zusätzlichen Kalorien
- man hat einfach Knast, meistens nichts zu essen da und futtert dann umso mehr
- der Realitätsverlust ist total gefährlich für das eigene Leben
- man weiß eigentlich nie genau wie viel man verträgt, weil man jeden Tag anders drauf ist
- total blöde ist, wenn man denkt es geht ohne Alkohol nicht mehr. Dann wird man abhängig
- manche werden durch Alkohol richtig aggressiv oder brechen emotional zusammen
- keine Hemmungen heißt aber auch „sich zum Affen zu machen"
- die „Birne" kriegt echt was ab, wenn man maßlos trinkt.
  Gehirnschäden sind vorprogrammiert.

[Nichts Neues?]

Vielleicht glaubst du jetzt, nichts Neues erfahren zu haben.
Das wäre OK! - Dann weißt Du nämlich schon eine Menge.
Wir haben uns getraut, mit unserer Meinung in die Öffentlichkeit zu gehen.

Das ist neu!
Darüber reden macht Sinn!

- die Teilnehmer des Projektes
„Lieber schlau als blau“

Du willst dich locker und lässig fühlen?
Du willst begehrenswert sein?
Du willst niemals einen Schwabbelbauch haben?
Du willst vor deinen Freunden glänzen?
Du willst immer cool auftreten?
Du willst die Kontrolle über dich nicht verlieren?
Dann lerne mit Alkohol so um zu gehen,
dass er dir keinen Schaden zu fügt.

Das Projekt ist eine Chance. Nimm Teil!

Herausgeber: Förderverein Jugendhaus „Villa“ e.V., 17268 Templin
Prenzlauer Allee 47, Tel.: (03987)/3452,
e-Mail: jugendhausvilla2000@yahoo.de
Finanziert durch den Landkreis Uckermark