



# Praxishilfe ALK-Parcours

für Präventionsfachkräfte

1 §



PROMILLE BRINGEN NICHT  
DEN GROSSEN SPASS

2 !



WER MITTRINKT, IST NICHT  
AUTOMATISCH DABEI

3 !



ALKOHOL WIRKT!  
AUCH DA, WO DU ES  
NICHT BRAUCHST

4 ♥



MIT SICHERHEIT  
EINE GUTE PARTY

5 !



KURZE MACHEN  
DEN WEG LÄNGER

## Inhalt

1. Planungen vor dem Einsatz
2. Aufbau und Einführung
3. Praxistipps für die Stationen
4. Reflexionsrunde

Checkliste für Schulen

Stand: 2023



# 1. Planungen vor dem Einsatz

Nutzungs- und Organisationsvereinbarung ausfüllen und einreichen (zwecks Hilfestellung bei der Planung und Förderung der Verbindlichkeiten der beteiligten Institutionen)

## Räumlichkeiten

- Benötigt wird ein ausreichend großer Raum (z.B. Aula, Sporthalle, großer Kursraum), der ebenerdig zu erreichen und leicht mit dem Parcoursfahrzeug anzufahren ist, um ein reibungsloses und zügiges Entladen zu gewährleisten.
- Alternativ ist ein Raum in höheren Geschossen nur dann zulässig, wenn das jeweilige Stockwerk mit einem Aufzug zu erreichen ist.
- Sollte die Schule keinen großen Raum zur Verfügung stellen können, sind auch zwei oder drei nebeneinander gelegene (Klassen-)Räume denkbar.
- Es werden fünf Tische benötigt (parallel zu den fünf Stationen) und ca. 20 Stühle - aufgeteilt an drei Stationen. Die Stuhlanzahl ist abhängig von der Klassen- bzw. Kleingruppengröße.
- Befinden sich in dem Raum aufgrund des Schulalltags weitere Tische sowie Stühle, sind diese an die Seite zu stellen.

## Personal

- Jede Station wird von einer Stationsleitung betreut. Das bedeutet, dass insgesamt fünf Erwachsene den Parcours begleiten. Das Team setzt sich aus einem/einer Mitarbeiter:in der ginko Stiftung, der Präventionsfachkraft (PFK) sowie drei Personen aus dem pädagogischen Personal der Schule (bspw. Sozialpädagog:innen, Sozialarbeiter:innen oder Lehrkräfte) zusammen.
- Bei dem Einsatz von Lehrkräften ist darauf zu achten, dass sie zu den abgesprochenen Zeiten des Parcours-Einsatzes und der Durchläufe zur Verfügung stehen und bei der Einführung, die von den ginko-Mitarbeitenden geleitet wird, vor Ort anwesend sind.

## Anfahrt

- Eine Anfahrtsbeschreibung zu der Schule und den Räumlichkeiten sowie Kontaktdaten (Mobilnummer) der Präventionsfachkraft und ggf. der Ansprechperson der Schule helfen den Einsatzkräften, sich schnell zu orientieren und ggf. Rücksprache zu halten.
- Über Tragehilfen beim Entladen des Fahrzeugs sind die Parcoursmitarbeiter:innen sehr dankbar.
- Sind alle Parcoursmaterialien ausgeladen wird der Wagen, wenn nötig, auf einen Parkplatz gefahren und der Aufbau kann beginnen.



## 2. Aufbau und Einführung

### Aufbau

- In Absprache mit der Parcourskraft wird Unterstützung beim Aufbau der Stationen gerne angenommen.

### Einführung

- Alle beteiligten Personen und Stationsbetreuer:innen sollten bei der Einführung vor der Klasse stehen und für alle sichtbar sein, damit sie den Schüler:innen vertraut sind.
- Jede/r sollte sich und seine Institution/Position kurz vorstellen.
- Schulsozialarbeiter:innen sollten in dem Zusammenhang darauf hinweisen, dass sie bei Fragen und Problemen aufgesucht werden und ggf. einen Kontakt zur örtlichen Fachstelle für Suchtvorbeugung/Suchthilfe herstellen können.
- Die **organisatorische Einführung** übernimmt der/die Mitarbeiter:in der ginko-Stiftung.
- Die **inhaltliche Einführung** wird von der Präventionsfachkraft übernommen. Dazu gehört eine Vorstellung der eigenen Person sowie der inhaltliche Einstieg in das Thema "Alkohol". Hierzu gehört die Beschreibung der Funktion als Fachkraft für Suchtvorbeugung: Mit der Klasse sollte hier über den Aufgabenbereich (Bedeutung/ Aufgabe von Prävention, Gesprächsangebote für Jugendliche und Angehörige etc.) gesprochen werden. Auch die Adresse der Fachstelle kann genannt und die Schweigepflicht erläutert werden (Eltern und Lehrer:innen werden nicht informiert).
- Vom Begriff der Prävention kann nun zum Parcours-Angebot übergeleitet werden ("Vorbeugung/Prophylaxe" möglicherweise bekannt vom Zahnarzt, Menschen informieren und vor Sucht schützen durch Informationen, Schüler:innen unterstützen, auf Grundlage der Informationen eigene Entscheidungen treffen)
- Das Thema "Sucht" sollte in diesem Zusammenhang besprochen und der Begriff definiert werden (Abhängigkeit, Beeinträchtigung im Alltag, Entzugssymptome, Folgen).
- Überleitung zum Alkohol und zum Parcours:
  - Warum ist Alkohol für uns so interessant?
  - Warum machen wir mit euch diesen Parcours?
  - Relevanz in der Gesellschaft und der Peer-Group ansprechen: Feierlichkeiten/Karneval, Gruppenzwang, Grenzen austesten, etc.



## 3. Praxistipps für die Stationen

### Station 1

- Film lässt sich mit Doppelklick auf weißer Folie abspielen
- Wie alt ist Max geworden? → Hinführung zu Altersgrenzen beim Alkohol
- zu Frage 1: Entziehung der Gewerbebeerlaubnis erläutern
- zu Frage 2: Pflichten der Eltern (Bezug zu eigenen Eltern, Hausparty)
- zu Frage 3: Probezeit, 21. Lebensjahr, MPU & Mofa als Eigentum des Mädchens erklären
- zu Frage 4: Unterschied Strafmündigkeit, Bundeserziehungsregister erklären
- Quiz: Es sind mehrere richtige Antworten möglich, bei Zeitproblemen abstimmen lassen
- Max. 34 Punkte möglich (Hilfsbogen nutzen/Strichliste führen/im Kopf hoch rechnen)

### Station 2

- Relevanz des Alkohols in der Gesellschaft thematisieren (auch Vorteile beleuchten)
- Unterschiedliche Aspekte miteinbeziehen (Informationsblatt zu dieser Station beachten)

### Station 3

- Zeit im Blick behalten (oftmals könnten die Gruppen in der Zeit noch mehr schreiben)
- Organe gemeinsam benennen und verorten können
- Insbesondere bei der Aufgabe „Schädigung“ mithelfen sowie Begrifflichkeiten und Krankheiten erklären
- Möglich ist auch eine Arbeitsteilung (ein:e Schüler:in schreibt, zwei Schüler:innen lesen die Tafel, die weiteren kümmern sich um die Organe)

### Station 4

- Durch das Spielen ins Gespräch kommen (Fokus nicht auf "falsch" oder "richtig" richten)
- Zeit zum Lesen und Reflektieren lassen – darüber ins Gespräch kommen
- Das Prinzip von Safe Use besprechen (Risiken des Alkoholkonsums bewusst machen, eigene körperliche und seelische Gesundheit beachten, das eigene Konsumverhalten gesundheitsbewusst anzupassen)

### Station 5

- Bei neurologischen Erkrankungen oder Unwohlsein: keine Rauschbrille aufsetzen
- Immer zwei Schüler:innen Brille aufsetzen lassen, die anderen sollen beobachten und reflektieren (im Laufe der Zeit rotieren)
- Geschichte einer Party: letztes Getränk bezahlen – Portemonnaie → zum Fahrrad laufen, was nach Hause geschoben wird – Fahrradschloss → der Weg wird zu Fuß gegangen – Parcoursweg mit Hütchen, Händen, Füßen, Plättchen → Haustür möglichst leise öffnen, damit Eltern nicht wach werden – Türschloss / optional: Gewichte für Hand- und Fußgelenke, Ball, Frisbee



## 4. Reflexionsrunde

In der Reflexionsrunde sollen die Schüler:innen ihr gewonnenes Wissen sortieren und zusammenfassen. Folgende Gesprächsanregungen sind möglich:

- „Was habt ihr durch den Parcours gelernt?“  
(Hier kann auch auf jede Station einzeln noch einmal eingegangen werden)
- „Was war für euch neu?“
- „Was hat euch überrascht?“
- „Hättet ihr die Auswirkungen von Alkohol so eingeschätzt?“
  
- Tipps für „sprechfaule“ Schüler:innen:
  - Station 1: Ab wann dürfen Jugendliche Alkohol trinken/kaufen? Was bedeutet das nun für euch und eure Eltern?
  - Station 2: Welche Vor- und Nachteile von Alkohol habt ihr gesammelt?
  - Station 3: Alkohol = Zellgift, was bedeutet das für den Körper?
  - Station 4: Hineinversetzen in die Situation vor und während einer Party: Wie passe ich am besten auf mich und andere auf?
  - Station 5: Stellt euch vor, ihr müsst auf eure:n Bekannte:n aufpassen – wäre es dann immer noch so lustig? / Unterschied zwischen tatsächlichem Rausch und Rauschbrille: bei der Brille besteht die Möglichkeit, sie wieder abzusetzen (das Empfinden im Rausch verschwindet nicht, es sind sogar noch mehr Sinnesorgane daran beteiligt)
  
- Am Ende soll die persönliche Meinung der Schüler:innen abgefragt werden. Dafür kann ein Gesamtbild mittels der Daumen-Methode erzielt werden. Weitere Fragen sind:
  - Wie hat euch der Parcours gefallen?
  - Welche Station hat euch am besten gefallen? Warum?
  - Was können wir verbessern?
  
- Zur Feedbackrunde gehört auch ein Feedback der Präventionsfachkraft an die Schüler:innen.



# ALK-Parcours

## Checkliste für Schulen

Veranstaltungsdatum \_\_\_\_\_

Raum \_\_\_\_\_

Klassen \_\_\_\_\_

### Anfahrt Parcourskraft der ginko Stiftung für Prävention

- Poller/Absperrpfosten entfernen, Tore öffnen
- Ggf. Tragehilfe organisieren



### Räumlichkeiten

- Großer, leerer Raum (Aula, Sporthalle, Projekträume o.Ä.)
- Ebenerdig zu erreichen / Anfahrt und Entladen des Fahrzeugs möglichst ohne weite Wege zum Raum
- Es sind drei Tische und ca. 20 Stühle erforderlich



### Personal

- In der Regel werden für den Parcourseinsatz drei pädagogische Kräfte von Seiten der Schule benötigt, die den gesamten Zeitraum des Parcours-Einsatzes anwesend sind.
- Die Lehrkräfte sollten während des gesamten Zeitraumes des Parcours-Einsatzes anwesend sein können.
- Ein Personalwechsel zwischen den Klassen oder während eines Durchlaufes ist zu vermeiden.



### Zeiten

- Ablaufzeiten der Klassendurchläufe im Vorfeld mit der Präventionsfachkraft und der Parcourskoordinatorin der ginko Stiftung absprechen.

