



11.11.2025 – 8a

13.11.2025 – 8b

SUCHTPRÄVENTION - 8 REGELSCHULE SCHLOTHEIM

ALKOHOL



Alkoholkonsum gehört für viele Menschen zum Alltag, kann jedoch schnell zur Gewohnheit und schließlich zur Abhängigkeit werden. Suchtprävention bedeutet daher, frühzeitig über Risiken aufzuklären und gesunde Alternativen zu fördern. Besonders wichtig ist es, Jugendliche zu sensibilisieren, da sie anfälliger für Gruppendruck und experimentelles Verhalten sind. Offene Gespräche, klare Regeln, und ein bewusster Umgang mit Alkohol im sozialen Umfeld tragen dazu bei, Missbrauch vorzubeugen. Ziel ist es, unsere Schüler zu befähigen, verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen und ein selbstbestimmtes Leben ohne Abhängigkeit zu führen.

Ziel der Schulsozialarbeiterin Frau Markwardt und der Beratungslehrerin Frau Schreiber war es, die Schülerinnen und Schüler frühzeitig für die Risiken des Alkoholkonsums zu sensibilisieren und ihnen Kompetenzen für einen verantwortungsvollen Umgang zu vermitteln.





Die Jugendlichen beschäftigten sich mit folgenden Inhalten:

- Formen von Sucht und Gründe für Alkoholkonsum
- Statistiken und Fakten zu Alkoholkonsum bei Jugendlichen in Deutschland
- Rechtliche Grundlagen des Jugendschutzgesetzes
- Auswirkungen von Alkohol auf Körper, Wahrnehmung und Verhalten
- Phasen einer Suchtentwicklung und Anzeichen von Abhängigkeit
- Einfluss von Werbung und Sprüchen auf Trinkverhalten
- praktische Übungen, u. a. mit Rauschbrillen und Alkoholberechnungsaufgaben
- verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol und alkoholfreie Alternativen
- Hilfsangebote und Beratungsstellen (z. B. Nummer gegen Kummer)

Im Mittelpunkt standen Aufklärung, Reflexion und der Austausch über persönliche Erfahrungen und Gruppendruck. Die Schülerinnen und Schüler sollten lernen, Grenzen zu erkennen, Entscheidungen bewusst zu treffen und zu wissen, wo sie Unterstützung finden.



Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte,

ein wichtiger Bestandteil unseres Gesundheitskonzeptes ist die Aufklärung und Prävention zum Oberthema "SUCHT". Je nach Alter setzen wir hier unterschiedliche Schwerpunkte - so in Klasse 8 das Teilthema "ALKOHOL". Auch in unserer Region ist die Anzahl der Alkoholvergiftungen bei Kindern und Jugendlichen in den letzten Jahren angestiegen. Im Alltag der SchülerInnen an unserer Regelschule scheint es ein wichtiges Thema zu sein, ein geselliges Beisammensein oder gemeinsame Unternehmungen scheinen ohne Alkohol nicht mehr denkbar, wenn am Wochenende nur noch "volllaufen lassen" angesagt ist, wenn eine "stummfreie Bude" unweigerlich zur "Sauforgie" führt: dann kann man eigentlich nur hoffen, dass der Kater folgt. Hier sind wir als Erwachsene gefragt, auch wenn wir uns oft hilflos fühlen, wenn unsere Kinder viel zu früh beginnen Alkohol zu trinken oder zu rauchen.

Wir sollten wissen:

Je früher ein Kind zu einem Suchtmittel greift, desto höher ist das Risiko abhängig zu werden!

Eine besondere Verantwortung liegt hier bei Ihnen als Eltern oder Erziehungsberechtigte. Ihnen obliegt bis zum 18. Lebensjahr die Personensorge, sie haben damit auch das Recht den Aufenthalt ihrer Kinder zu bestimmen. Beachten Sie bitte die zeitlichen Vorgaben des Jugendschutzgesetzes, wenn Sie Ihrem Kind oder Jugendlichen den Besuch von Festen oder Diskotheken erlauben.

Hier gibt's null Diskussion! 12-jährige Raucher, 14-jährige Schnapstrinker? Hier müssen WIR ALLE - GEMEINSAM klare Verbote aussprechen und die Einhaltung durchsetzen.

Wo ist die Grenze?

Viele der 12-16-Jährigen versuchen, im Umgang mit Alkohol, Nikotin, Essen oder Nicht-Essen, selbst herauszufinden, wie weit sie gehen können ohne „abzustürzen“ – aber auch, wie weit sie gehen müssen, um von den Freunden, den Tonangebenden in der Clique, anerkannt zu werden. Um die eigenen Grenzen auszuloten, um herauszubekommen, wer sie eigentlich selbst sind und um sich mit ihrem So-Sein abzugrenzen, gehen die 12-16-Jährigen manchmal abenteuerliche Wege.

Was können wir Erwachsene tun?

Wir können Vorbild sein! - Das bewirkt mehr als alle Worte!

Ein kleiner Denkanstoß!



Wenn Sie einmal 3 Minuten Zeit haben, schauen Sie sich doch einfach das Video einmal kurz an!

Nicht nur im Konsum, sondern auch in der Lebenshaltung, im Umgang mit Konflikten und schwierigen Situationen sollten wir Erwachsene Orientierung geben.



Die Balance zu finden zwischen Freiraum lassen und Grenzen setzen ist eine der wichtigsten und schwierigsten Aufgaben für Eltern. Sichere Anzeichen für eine Suchtmittelabhängigkeit gibt es nicht, auch keine Patentrezepte zur Vorbeugung. Sprechen Sie mit Ihrem Kind, **informieren Sie sich bei Klassenlehrer/innen, bei anderen Eltern, MitschülerInnen oder Freunden.**

Viele Eltern wünschen sich andere Zensuren und Abschlüsse. Aber auch die Jugendlichen leiden häufig unter den Leistungserwartungen der Eltern. **Vertrauen Sie Ihrem Kind und helfen Sie ihm, Lösungen zu finden!**

Bleiben Sie im Gespräch mit Ihrem Kind, auch wenn es schwierig ist. **Nehmen Sie sich Zeit, um mit ihm über seine Ängste zu sprechen und über die Risiken**, die Jugendliche eingehen, wenn sie z.B. auf Partys die eigenen Grenzen suchen. Damit erhalten Kinder und Jugendliche Orientierung und man kann gefährlichen Entwicklungen gegensteuern. Denn wenn Eltern und Lehrkräfte nicht mehr zuhören, suchen sich Jugendliche anderswo Verständnis.

Mag Ihr Kind auch noch so erwachsen und unabhängig erscheinen – es braucht Ihre Unterstützung, es braucht Lob und Kritik.

Nehmen Sie Ihre Verantwortung ernst und schauen Sie hin! Damit lassen sich zwar Konflikte nicht immer vermeiden, aber es wird deutlich, welches Verhalten wir nicht akzeptieren. Die Kinder und Jugendlichen sind es uns wert, uns mit ihnen auseinander zu setzen und uns der Verantwortung ihnen gegenüber zu stellen.

- **Machen Sie Ärger**, wenn Alkohol an Minderjährige verkauft wird! Das Jugendschutzgesetz alleine nützt wenig.
- **Holen Sie Ihr Kind** bitte rechtzeitig ab! Das Jugendschutzgesetz schreibt Rahmenzeiten zum Aufenthalt bei Festen und in der Disco vor.
- **Suchen Sie Verbündete!** Sprechen Sie andere Eltern an das Thema an. Gemeinsam erreichen Sie mehr!

Wir haben folgende Punkte zum Thema Alkohol mit Ihren Kindern im Projekttag am 20.11.2023 thematisiert:

- Welche Süchte gibt es?
- Warum trinken Menschen/Jugendliche?
- Welche Statistiken und Zahlen zum Thema Alkohol in Deutschland gibt es?
- Was steht im Jugendschutzgesetz zum Thema Alkohol?
- Welche Auswirkungen hat Alkoholkonsum auf meinen Körper?
- Welche Phasen gibt es in einem Suchtverlauf? (Zuordnung von Beispielen zum besseren Verständnis)
- Wie verleiten Werbung und Trinkprüche zum Alkoholkonsum?
- Welche Auswirkungen hat der Alkoholkonsum auf meine Wahrnehmung? (Rauschbrillen und Fakten zur Blutalkoholkonzentration)
- Wie viel Gramm Alkohol befinden sich in unterschiedlichen Getränken? (Zuordnungsaufgabe)
- Wie kann ich Vernünftig mit Alkohol umgehen bzw. gibt es Alternativen zu Alkohol?
- Wer hilft mir? An wen kann ich mich wenden, wenn ich Hilfe brauche? (Nummer gegen Kummer)

Bei Fragen wenden Sie sich gern vertrauensvoll an die Klassenlehrer, die Schulleitung oder an:

Juliane Markwardt
Schulsozialarbeit Grund- und Regelschule Schlotheim
☎ 015752483685
✉ schulsozialarbeit1@kab-thueringen.de

Sophia Schreiber
Beratungslehrerin
✉ sophia.schreiber@schule.thueringen.de

Zu Beginn des Projekttages füllten die Schülerinnen und Schüler anonym einen Fragebogen zum Thema Alkoholkonsum und Einstellungen zu Alkohol aus. Die Ergebnisse wurden anschließend ausgewertet.

Gemeinsam mit dem oben abgebildeten Elternbrief erhalten Sie eine übersichtliche Auswertung in Form von Diagrammen. So möchten wir den Eltern einen Einblick geben und Sie dabei unterstützen, mit Ihrem Kind über die Thematik ins Gespräch zu kommen.