



Lieber schlau als blau

Ein Alkoholpräventionsprogramm
für Jugendliche

Kurzkonzeption
Ergebnisse der Evaluation



Liebe Schülerinnen und Schüler,
sehr geehrte Eltern,
sehr geehrte Lehrerinnen und Lehrer,

der problematische Konsum von Alkohol unter Jugendlichen hat
in den vergangenen Jahren zugenommen. Dieses Problem ist nicht
kurzfristig zu lösen.

Verschiedene Akteure - von den Lehrerinnen und Lehrern über die
Eltern bis hin zu den Jugendlichen selbst - müssen einbezogen wer-
den. Maßnahmen, die auf Kinder und Jugendliche abzielen müssen
gebündelt werden, um eine nachhaltige Wirkung zu erzielen.

Das Land Brandenburg hat mit dem Alkoholpräventionsprogramm
„Lieber schlau als blau“ neben weiteren Projekten der Suchthilfe
einen bundesweit neuen Präventionsansatz beschritten. Das wissen-
schaftlich begründete Projekt wurde 2008 eingeführt. Es gab viel-
fältige, auch kritische Diskussionen dazu. Die Umsetzung und die
Wirksamkeit wurden in einer Studie evaluiert.

Untersucht wurden die Praktikabilität, die Akzeptanz und die Wirk-
samkeit des schulbasierten Präventionsprogramms „Lieber schlau
als blau“. Es wurde geprüft, ob das Programm zu einer nachhaltigen
Reduzierung von riskantem Alkoholkonsum bei Jugendlichen führt.
In der Auswertung wurden viele positive Effekte deutlich.

Ein Ergebnis war, dass Jugendliche, die am Programm teilnahmen,
später deutlich weniger tranken als andere Jugendliche. Es konnte
auch gezeigt werden, dass das Programm nicht zu einem vermehrten
Alkoholkonsum führt.

Schulen können an dem Programm „Lieber schlau als blau“ teilneh-
men. Neben den Lehrkräften sind aber auch die Elternhäuser ge-
fragt.

Ihr Einverständnis und ihre Unterstützung sind dringend erforder-
lich, um das Präventionsprojekt nachhaltig zu verankern.

Auch die staatlichen Schulämter beraten und unterstützen Schulen
gern.

Ich wünsche Ihnen eine erkenntnisreiche Lektüre und neue Ein-
sichten zum möglichen Schutz von Jugendlichen.

Mit freundlichen Grüßen



Dr. Martina Münch



Liebe Leserinnen und Leser,

in Brandenburg gibt es nach Schätzung der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. etwa 54.000 alkoholabhängige Menschen und etwa 300.000 Menschen mit einem riskanten Alkoholkonsum. Der Anteil der Bevölkerung, welche riskanten Konsum bzw. Alkoholmissbrauch betreiben, ist wesentlich größer, als der Anteil der Alkoholabhängigen. Wie wir wissen, sind die schädigenden Wirkungen von Alkohol auf junge Menschen erheblich höher als bei Erwachsenen, ebenso das Suchtrisiko.

Regelmäßiger Alkoholkonsum ist bei Schülerinnen und Schülern der 10. Klassen in Brandenburg seltener geworden. Das geht aus den Ergebnissen der Befragungen Brandenburger Jugendlichen zum Suchtmittelkonsum in 2004/2005 und in 2008/2009 hervor. Bei Mädchen liegt eine Reduktion um 25 Prozent, bei den Jungen um 15 Prozent vor. Gegenwärtig wird die zweite Wiederholungsbefragung durchgeführt. Die Ergebnisse werden Ende 2013 vorliegen und wir hoffen, dass der Trend sich bestätigt. Als riskant gilt nach wie vor das Rauschtrinken. 14,5 Prozent der Jungen und 6,2 Prozent der Mädchen gaben von 9.400 Befragten an, dass sie mehr als einmal in der Woche betrunken waren.

Das Programm „Verantwortungsbewusster Umgang mit Alkohol“ wurde im Mai 2007 auf Beschluss der Landessuchtkonferenz gestartet, mit dem ehrgeizigen Ziel, regelmäßigem Alkoholkonsum mit einem ganzen Bündel von verhältnis- und verhaltensbezogenen Maßnahmen entgegenzusteuern. Flächendeckend und kontinuierlich sollen vorhandene Ansätze und Aktivitäten zu einer breit angelegten Initiative vernetzt werden, um unter Einbeziehung aller Akteure im Land die Prävention zu stärken.

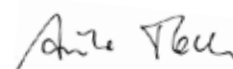
Ein Bestandteil dieses Programms ist das Projekt „Lieber schlau als blau“. Jugendliche sollen in einem kontrollierten Rahmen erste

Trinkerfahrungen machen und somit Risikokompetenzen erwerben. Dieser Ansatz ist innovativ und stieß nicht nur auf einhellige Zustimmung. Wir hatten uns trotzdem entschlossen, diesen ungewöhnlichen Weg zu beschreiten, denn der Umgang mit Alkohol gehört zu den „Kulturtechniken“ Mitteleuropas.

Im Rahmen der Evaluation des Programms durch das Institut für Therapieforschung Nord in Kiel wurden die Erfahrungen von insgesamt 725 Jugendlichen (366 Jugendliche in der Interventionsgruppe und 359 Jugendliche in der Kontrollgruppe) einbezogen und ausgewertet. In der Auswertung wird deutlich, dass Jugendliche, die am Programm teilnahmen, später deutlich weniger trinken als Jugendliche in einer Vergleichs-Kontrollgruppe. Weiterhin zeigen die Ergebnisse, dass beispielsweise durch das Trinkexperiment kein unerwünschter Gruppendruck in Richtung Alkoholkonsum entstanden ist und die Akzeptanz durch die Eltern hoch war.

Das Programm nimmt Bezug auf die Lebensrealität von Jugendlichen und an die Stelle allgemeiner Suchtprävention treten konkrete Lernerfahrungen. Jugendliche sollen ermutigt werden, eigenverantwortlich Kriterien für ihren künftigen Umgang mit Alkohol zu entwickeln und diese im Sinne einer sozialen Kontrolle mit ihren Eltern oder innerhalb ihres gleichaltrigen Freundeskreises zu kommunizieren. Sie sollen praktisch lernen, was Alkohol schon in geringen Mengen für Wirkungen entfaltet, um sie von einem unkontrollierten und risikvollen Konsum abzuhalten.

Mit freundlichen Grüßen



Anita Tack
Ministerin für Umwelt, Gesundheit
und Verbraucherschutz des Landes Brandenburg



Fotografin: Simone Römhold

Einleitung:

Alkoholexzesse unter Jugendlichen erschrecken Eltern und Lehrer. „Lieber schlau als blau“ basiert auf dem Ansatz der Risikominimierung und möchte Jugendliche bei dem Erlernen eines genussorientierten und verantwortungsvollen Umganges mit Alkohol unterstützen.

Riskanter Alkoholkonsum ist bei Jugendlichen meistens kein Ausdruck einer drohenden Suchtentwicklung sondern Teil eines normalen Entwicklungsprozesses. Die Hochrisikophase für Alkoholexzesse liegt - unabhängig vom Bildungsgrad - zwischen dem 15. - 25. Lebensjahr. „Lieber schlau als blau“ will helfen, diese Entwicklungsphase möglichst rasch und unbeschadet zu überstehen.

Die obersten Prinzipien des Programms sind Einfachheit und Ökonomie, damit es an möglichst vielen Stellen routinemäßig zum Einsatz kommen kann.

„Lieber schlau als blau“ orientiert sich systematisch an der Motivationlage von Jugendlichen: Im Mittelpunkt steht ein Trinkexperiment, in dem Jugendliche unter sicheren Rahmenbedingungen die Möglichkeit haben, in der Gruppe konkrete Erfahrungen zu machen, wie man „richtig“ trinkt. „Lieber schlau als blau“ vermeidet dadurch jede aversive Besserwisserei durch Erwachsene. Vielmehr versucht es Jugendlichen in ihrer Peergruppe anzuleiten, einen risikoarmen und verantwortungsvollen Umgang mit der angenehmen, prinzipiell aber auch gefährlichen Droge Alkohol zu entwickeln.

Multiplikatorenkonzept:

Lehrer, Schulsozialarbeiter, Erzieher, Ausbilder und andere pädagogische Fachkräfte werden geschult, um „Lieber schlau als blau“ eigenständig mit Jugendlichen durchzuführen.

Ziel ist eine möglichst regelmäßige und in den Alltag integrierte Durchführung von „Lieber schlau als blau“, um eine nachhaltige Alkoholpräventionsmaßnahme zu implementieren und strukturelle Voraussetzungen für suchtpreventives Handeln in den jeweiligen Institutionen zu optimieren.

Die Fortbildungen zu „Lieber schlau als blau“ sind kostenfrei und werden regelmässig angeboten; die aktuellen Termine finden Sie auf den Seiten der Suchtpräventionsfachstelle der salus Klinik www.salus-praevention.de

Zielgruppen:

- 1) Jugendliche ab 16 Jahre
- 2) Pädagogische Fachkräfte, die als suchtpreventive Multiplikatoren in ihren Einrichtungen tätig werden möchten.

Setting:

Schule, Berufsausbildungsstätten, Jugendfreizeiteinrichtungen, Verbände, Vereine, und andere Organisationen, die Angebote für Jugendliche in Freizeit und Gesellschaft anbieten.

Inhaltliche Schwerpunkte:

„Lieber schlau als blau“ versucht daher, Jugendliche in dreierlei Hinsicht für einen risikoarmen Alkoholkonsum zu sensibilisieren:

- (1) **Trinkmenge.**
Beispielsweise maximal ein Glas (Mädchen) bzw. zwei Gläser (Jungen) in einer Trinksituation. Mädchen grundsätzlich nur halb so viel Alkohol wie die mittrinkenden Jungen.
- (2) **Trinkort/Situation.**
Beispielsweise kein Alkohol im Straßenverkehr,
kein Alkohol in Zusammenhang mit Sport und Sex,
kein Alkohol am Abend vor Klassenarbeiten und Prüfungen,
kein Alkohol am Arbeitsplatz.
- (3) **Notfallplan.**
Zum Beispiel: Wie lehne ich Trinkangebote ab, wie verhalte ich mich, wenn andere zuviel trinken, an wen werde ich mich im Notfall wenden, wenn mir oder anderen etwas im Zusammenhang mit Alkohol passiert und vieles mehr.

Programmablauf:

- **Trinkexperiment:** Am Anfang steht ein gemeinsames Trinkexperiment in dem die Jugendlichen die Wirkung von Alkohol unter abgesicherten Bedingungen erfahren und die Wirkung messen und protokollieren. Die Jugendlichen messen ihren dadurch erreichten Blutalkoholspiegel, überprüfen die Auswirkung des Alkohols auf ihre kognitiven Leistungen und vergleichen die tatsächliche Auswirkung des Alkohols mit ihren diesbezüglichen Erwartungen.

Die Daten werden anschliessend in 3 Unterrichtseinheiten systematisch ausgewertet:

- **UE1:** Die Teilnehmer bekommen hier eine persönliche, schriftliche Rückmeldung die auf Basis der Messdaten des Trinkexperiment generiert wird.
- **UE2:** Hinweise zur Unterscheidung von risikoarmen und riskantem Alkoholkonsum und Entwicklung von eigenen, geschlechtsspezifischen Trinknormen in der Peergruppe.
- **UE3:** Erarbeiten von Vorsichtsmaßnahmen für kritische Trinksituationen, z.B. wie lehne ich Trinkangebote ab, wie verhalte ich mich, wenn andere zuviel trinken?
Zwischen den Unterrichtseinheiten erhalten die Jugendlichen „Hausaufgaben“, um die erhaltenen Informationen auf die eigene Person zu übertragen und schließlich für sich selbst verbindliche Normen beim künftigen Umgang mit Alkohol zu entwickeln.

Einbeziehung der Eltern:

„Lieber schlau als blau“ bietet den Vorteil, dass die Eltern gleich an mehreren Punkten im Ablauf des Programms einbezogen sind und sich zusammen mit ihrem Kind über dessen künftigen Umgang mit Alkohol auseinandersetzen müssen.

- „Lieber schlau als blau“ beginnt grundsätzlich mit einer Elternversammlung, in der die Eltern über das Programm informiert werden und im Anschluss über die Teilnahme ihres Kindes entscheiden. Die Frage ob und warum die Eltern ihrem Kind die Teilnahme erlauben ist der erste Anknüpfungspunkt für ein Gespräch über das Thema Alkohol.
- Nach dem Trinkexperiment werden alle Teilnehmer/innen von ihren Eltern persönlich abgeholt. Auch hier ergibt sich natürlich eine gute Gelegenheit zu einem Gespräch über Alkohol – wie war das Experiment? Wie hat es sich angefühlt?
- Und schließlich werden alle Teilnehmer/innen am Ende der Auswertung als Hausaufgabe ihre Normen für ihren künftigen Umgang mit Alkohol (Wann nicht? Wenn ja, wieviel? Wie oft?) schriftlich festhalten und sollen diese dann mit ihren Eltern besprechen.

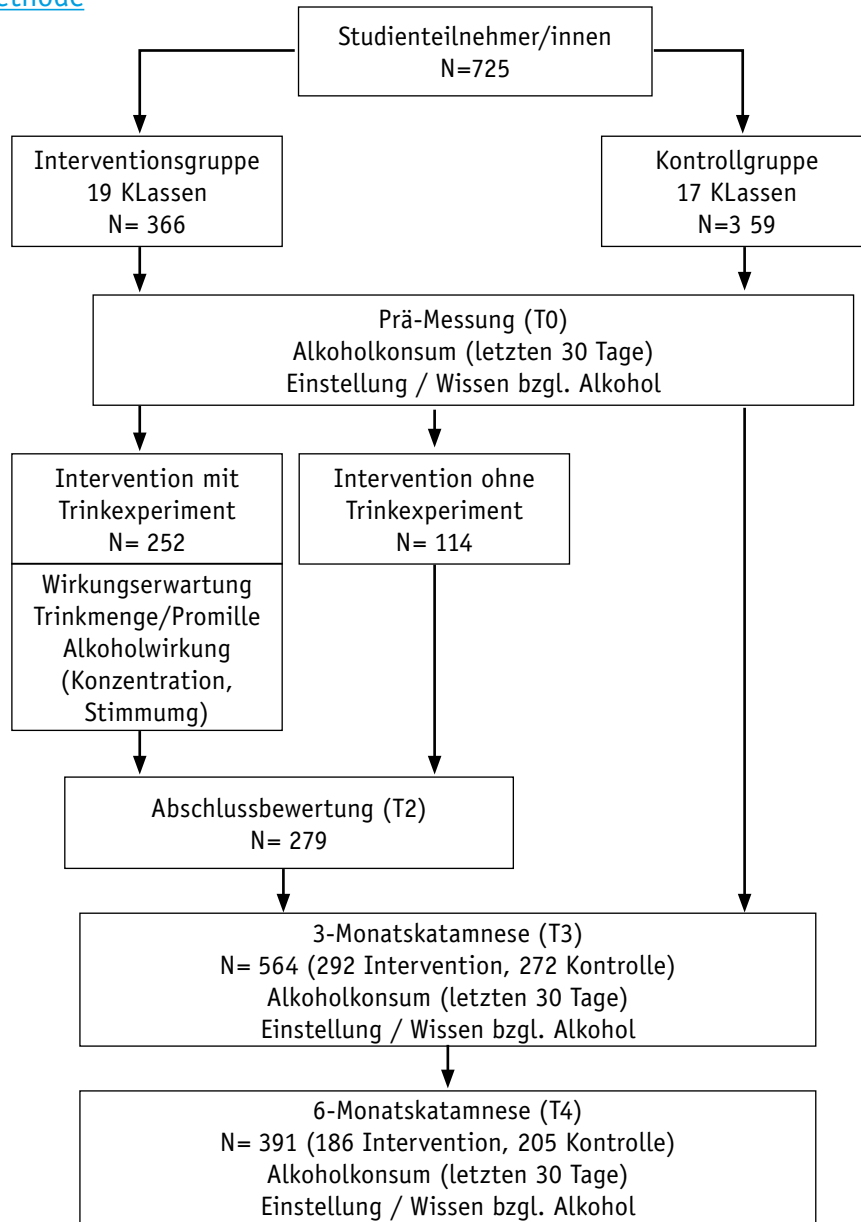
Ergebnisse der Evaluation:

Die Evaluation des Präventionsprogramms „Lieber schlau als blau“ wurde als externe summative Evaluation (Kontrollgruppendesign) im Zeitraum vom 01.01.2011 bis 30.06.2012 durchgeführt.

Ziel der Evaluation war es, die Praktikabilität und Sicherheit, die Akzeptanz durch Eltern und pädagogische Fachkräfte sowie die Wirksamkeit bei Jugendlichen zu untersuchen. Im Einzelnen sollten unter anderem folgende Fragestellungen geprüft werden:

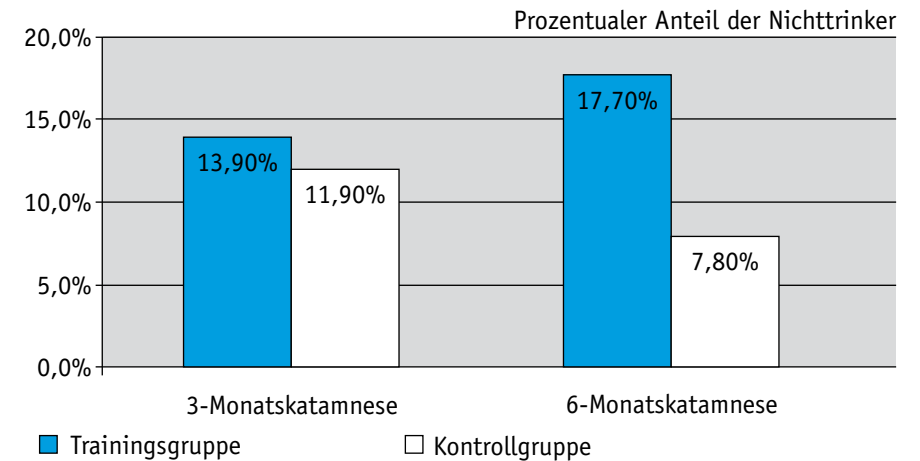
- Entsteht durch das Programm ein Gruppendruck zu Alkoholkonsum?
- Lässt sich das Programm unter Alltagsbedingungen in einer Schule sicher durchführen?
- In wieweit trägt die Programmteilnahme zu einer nachhaltigen Reduktion von riskantem Alkoholkonsum unter Jugendlichen bei?

Methode



Ensteht durch das Programm ein Gruppendruck zum Konsum von Alkohol?

Von den 366 Schüler/innen der 19 Teilnehmerklassen haben lediglich 68,9% (n = 252) am Trinkexperiment teilgenommen. Dagegen haben 114 Schüler/innen nicht am Trinkexperiment teilgenommen. Dabei handelte es sich um 36 Schüler/innen, die noch nie in ihrem Leben Alkohol getrunken hatten, sowie um weitere 78 Schüler/innen, bei denen die Eltern eine Teilnahme am Trinkexperiment abgelehnt haben.



Durch die Teilnahme am Trinkexperiment nimmt der Anteil der Nichttrinker in der Interventionsgruppe im Katamnesezeitraum zu, während er in der Kontrollgruppe im selben Zeitraum abnimmt. Dieser Trend ist bei der 6-Monats-Katamnese signifikant.

[Lässt sich das Programm unter Alltagsbedingungen in einer Schule sicher durchführen?](#)

Im Schnitt haben die Teilnehmer/innen im Trinkexperiment 2,4 TE Alkohol (das entspricht ca. 22 g reinen Alkohol) getrunken und durchschnittlich einen Promillewert von etwa 0,63‰ erreicht.

Alkoholmenge im Trinkexperiment

| | M | | W | |
|-------------|--------------|----------|--------------|----------|
| | Alkoholmenge | Promille | Alkoholmenge | Promille |
| < 16 Jahren | 2,4 TE | 0,62 | 2,1 TE | 0,63 |
| > 16 Jahren | 2,9 TE | 0,62 | 2,3 TE | 0,63 |

Die Ergebnisse zeigen, dass die für die Teilnehmer/innen im Programmmanual für verschiedene Altersgruppen vorgesehenen Höchstgrenzen (max. 3 TE bei Teilnehmer/innen unter 16 Jahren bzw. maximal 4 TE bei Teilnehmer/innen ab 16 Jahren) in der Praxis eingehalten werden konnten.

Bei den 19 Trinkexperimenten mit insgesamt 252 Teilnehmer/innen waren keine Unfälle, Intoxikationen oder aggressive Entgleisungen zu verzeichnen. Lediglich einer einzigen Person wurde nach einer Trinkmenge von 2 Bier (a 0,33l) übel. Es stellte sich heraus, dass sie an diesem Tag noch nichts gegessen hatte.

Auch gestaltete sich die Abholung der minderjährigen Teilnehmer/innen am Trinkexperiment durch ihre Eltern problemlos. In allen Fällen wurden sie durch ihre Eltern persönlich abgeholt, in keinem einzigen Fall ist es zu Problemen auf dem Nachhauseweg gekommen.

Entsprechend schätzten die Trainer/innen die Sicherheit des Trinkexperiments im Nachhinein auch als unproblematisch ein:

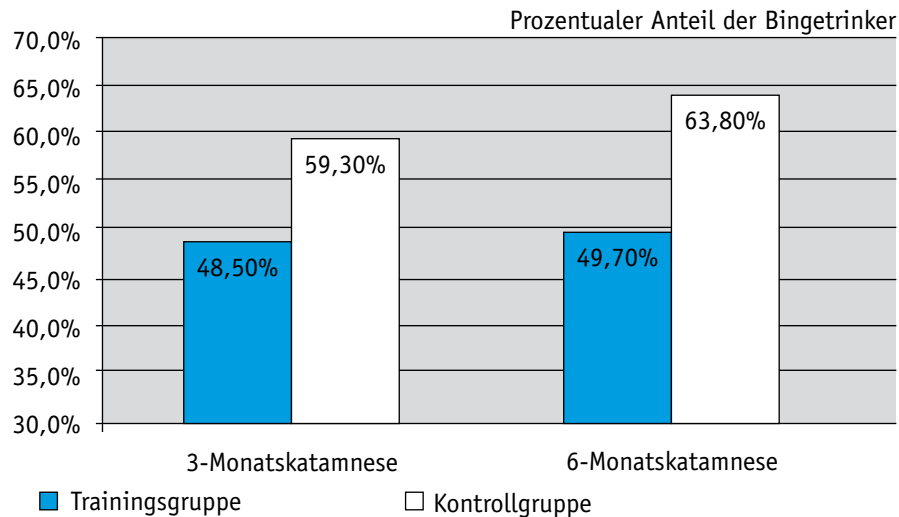
„Fühlte mich bei der Durchführung sicher“

| | Stimmt vollkommen | | | Stimmt überhaupt nicht | |
|---------------|-------------------|-------|-------|------------------------|----|
| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 |
| Trainer/innen | 16,2% | 54,1% | 29,7% | 0% | 0% |

[Trägt „Lieber schlau als blau“ zu einer nachhaltigen Reduktion von riskantem Alkoholkonsum unter Jugendlichen bei?](#)

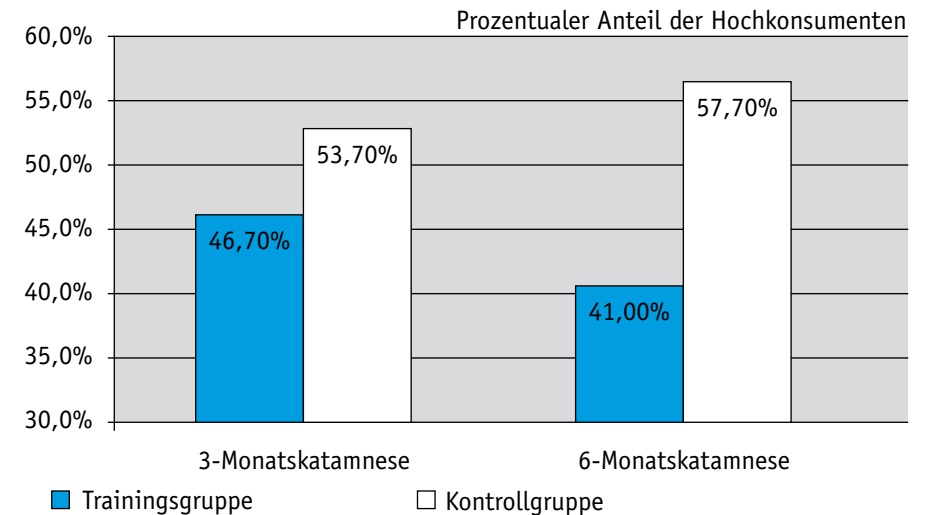
Eine entscheidende Frage für ein Präventionsprogramm ist natürlich, ob es das Trinkverhalten von Jugendlichen nachhaltig günstig beeinflusst.

Da bei Jugendlichen ein täglicher Alkoholkonsum eher die Ausnahme darstellt, und eine Gefahr vielmehr eher von den gelegentlichen Trinkexzessen ausgeht, wurde weiterhin untersucht, welche Effekte die Teilnahme an „Lieber schlau als blau“ auf den riskanten Trinkstil von Jugendlichen hat. Die Ergebnisse hierzu finden sich in der folgenden Abbildung.



Hinsichtlich des Bingedrinkings zeigten sich erhebliche Unterschiede zwischen Interventions- und Kontrollgruppe. Während der Anteil der Befragten mit mindestens einem Binge (mindestens 5 TE in einer Trinksituation) nach dem Training spürbar zurückging, stieg dieser im gleichen Zeitraum in der Kontrollgruppe weiter an. Dieser Unterschied war zum Zeitpunkt der 6-Monatskatamnese signifikant.

Eine zweite Risikogruppe stellen Jugendliche dar, die einen besonders hohen Alkoholkonsum aufweisen. Hier zeigte sich in der Interventionsgruppe eine deutliche Abnahme des Anteils an Hochkonsumenten (ermittelt über Mediansplit) über den Katamnesezeitraum, während der Anteil an Hochkonsumenten in der Kontrollgruppe über den gleichen Zeitraum deutlich zunahm. Dieser Unterschied war in der 6 Monatskatamnese erneut statistisch bedeutsam.



Insgesamt deuten alle Ergebnisse darauf hin, dass durch „Lieber schlau als blau“ nachhaltig günstige Effekte auf der Verhaltens-ebene von Jugendlichen im Umgang mit Alkohol erzielt werden können. Die Effekte zeigten sich unabhängig vom Alter der Teilnehmer/innen.

Kontakt:

Überregionale Suchtpräventionsfachstelle

salus klinik Lindow

Ansprechpartner:

Carsten Schroeder

E - Mail: praevention@salus-lindow.de

Handy: 0173 / 63 53 097

oder besuchen Sie uns auf unserer Website:

www.salus-praevention.de

oder informieren sich ausführlich im Handbuch zu

„Lieber schlau als blau“:

Lindenmeyer, J. & Rost, S. (2008).

Lieber schlau als blau – für Jugendliche. Ein Präventionsprogramm für die Schule. BeltzPVU, Weinheim.





www.salus-praevention.de

