

Übungen Alkoholprävention Jugendarbeit/Schule ab JG 7

Skalenspiel Alkohol

1. Berufsgruppen bilden
2. Alter des ersten Alkoholkonsums
3. Glaubst du, dass deine Freunde Clique eher viel/eher wenig trinkt.
4. Welche alkoholischen Getränke trinkst du am liebsten? (Bier/Wein/Sekt, Alkopops/Mixgetränke, Schnapps, nix von dem)
5. Was sollte passieren, um Risiken durch Alkohol zu verringern? (Alkoholverbot unter 18, mehr Aufklärung, Werbeverbot, Trinklernkurse in der Schule)

+ - Haltungen zu Alkohol in Kleingruppen

3 Positive Eigenschaften, 3 Risiken, eine Alkoholstory/ ein heikles Erlebnis

Wirkung und Risiken

Rauschbrille: auf der Linie gehen, Zielwurf, Konzentrationsübung Zahlen antippen: Was verändert sich durch die Brille?

Promillerechner: welche Faktoren beeinflussen die Wirkung?

Risikotyp

Sprungübung: Einschätzung wie weit ich springen kann/will. Umgang mit Gruppendruck, Wettkampfsituationen, Frauen- und Männerverhalten, Wie kann ich dem Wettkampfdruck entgehen?

Gruppenverhalten, Interaktion

Gefangenenlager: Die Gefangenengruppe bricht über den Zaun (80 cm Höhe) aus dem Lager aus. Beurteilung der Lösung, des Spielverlaufs, Konfliktsituationen, Wie wurde mit Bedenken/Risiken umgegangen?

Vertrauensübung Stuhl anbieten: Übung mit vertrauter Person, Kann man sich aufeinander verlassen? Gibt es Parallelen im Umgang mit Alkohol in der Clique? Wie hätten die Freunde des alkoholergifteten Berliner Jugendlichen wohl den Stuhl gestellt?

Umgang mit Stress

blauer Brief: Lose verteilen, Gewinn ist einen Tanz in der Mitte aufführen. Wie entsteht Stress? Welche Umgangsmöglichkeiten gibt es?

Verhaltensänderung

Motivierende Kurzintervention, Will ich etwas ändern (niemals, vielleicht, bald, jetzt), schwierigen Anforderungen aus dem Weg gehen, Reframing

Bleistift Karate: einen Bleistift mit dem Zeigefinger zerschlagen. Wovon hängt Erfolg/ Misserfolg ab? Was bestärkt dich?

Weitere Angebote

- Medienworkshops Foto, Radio zum Thema Alkohol
- Juleica Ausbildungsmodul JuSchG und Alkoholprävention