

# MITMACH PARCOURS DURCHBLICK!



Ein suchtpräventives Projekt des  
**Aktionskreises Suchtprophylaxe Bautzen**

c/o  
Netzwerk für Kinder- und Jugendarbeit e.V.  
-Projekt Jugendschutz mobil-  
Lutherstrasse 13  
01877 Bischofswerda

2006 konzipiert und entwickelt  
mit Unterstützung

der Fachstelle für Suchtprävention  
Dresden

dem Arbeitskreis Suchtprävention  
Hoyerswerda

sowie der



## Präambel

Der Konsum von Tabak und Alkohol führt zu erheblichen gesundheitlichen Schäden. Der Tabakkonsum steht in den Hoch- Einkommens- Ländern dieser Welt an erster Stelle aller vermeidbaren Ursachen für Krankheit und Tod. Alkoholkonsum belegt den zweiten Platz. Dies kennzeichnet die große Bedeutung, die der Prävention des schädlichen Substanzgebrauchs zukommt. Junge Menschen stellen aus präventiver Sicht eine besonders wichtige Zielgruppe dar. Der erste Konsum von Tabak und Alkohol findet häufig schon im Jugendalter statt. In der Adoleszenz können sich kritische oder befürwortende Einstellungen und Haltungen zum Substanzkonsum verfestigen. In diesem Alter kann sich auch schon ein gesundheitlich riskanter Gebrauch von Alkohol und Tabak anbahnen und herausbilden.

Die folgenden Zahlen und statistischen Angaben stammen von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2012): „Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2011. Der Konsum von Alkohol, Tabak und illegalen Drogen: aktuelle Verbreitung und Trends.“

### *Alkoholkonsum*

Der Anteil der 12- bis 17-jährigen Jugendlichen, die in den letzten 30 Tagen vor der Befragung Alkohol trinken, beträgt 42,0 %, 14,2 % dieser Altersgruppe trinken regelmäßig (d. h. mindestens wöchentlich) Alkohol, 15,2% der Jugendlichen haben in den letzten 30 Tagen mindestens einmal bei einer Trinkgelegenheit fünf Gläser Alkohol hintereinander getrunken („Rauschtrinken“) und 3,7 % viermal oder öfter (häufiges Rauschtrinken).

Bei jungen Erwachsenen im Alter von 18 bis 25 Jahren beträgt die 30- Tage- Prävalenz des Alkoholkonsums 81,9 %, regelmäßig konsumieren 39,8 % Alkohol. Die 30- Tage- Prävalenz des Rauschtrinkens beträgt 41,9 % und die Verbreitung des häufigen Rauschtrinkens 12,9 %. Bei allen hier beschriebenen Konsumindikatoren ist der Alkoholkonsum bei männlichen Jugendlichen und jungen Erwachsenen höher als bei weiblichen.

Erfreulich ist der Trend, dass bei Jugendlichen im Alter von 12 bis 17 Jahren der Alkoholkonsum in den letzten Jahren rückläufig ist (seit 2004). Bei den 18- bis 25- jährigen jungen Erwachsenen verlaufen die Entwicklungen seit 2004 uneinheitlich. Neben rückläufigen Entwicklungen sind auch Anstiege zu beobachten, so dass sich derzeit für diese Altersgruppe keine klaren Trends erkennen lassen.

## *Rauchen*

2011 haben von den 12- bis 17- jährigen Jugendlichen in Deutschland insgesamt 70,8 % noch nie geraucht, 11,7 % rauchen, 4,8 % rauchen täglich, 2,0 % täglich 10 Zigaretten oder mehr und 0,3 % rauchen täglich mindestens 20 Zigaretten. 17,5 % haben zumindest schon einmal ausprobiert zu rauchen, sind gegenwärtig aber Nichtraucher.

Bei jungen Erwachsenen im Alter von 18 bis 25 Jahren haben 27,6 % noch nie geraucht, die Raucherquote beträgt 36,8 %. Täglich rauchen 23,1 %, täglich mindestens 10 Zigaretten konsumieren 16,5 % und 4,8 % rauchen 20 Zigaretten und mehr pro Tag. Bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen sind keine Geschlechtsunterschiede im Rauchverhalten festzustellen.

Das Rauchen ist bei männlichen und weiblichen 12- bis 17- sowie 18- bis 25- Jährigen rückläufig. Bei den Jugendlichen hat es sich im letzten Jahrzehnt von 27,5 % (2001) auf 11,7 % (2011) mehr als halbiert.

## *Mediengebrauch*

Während Alkohol und Tabak eine immer kleinere Rolle spielen, ist laut des Drogen- und Suchtberichts der Bundesregierung von 2012 eine zunehmende Verbreitung von exzessivem oder pathologischem Computerspiel- und Internetgebrauch zu beobachten. Die Computerspiel- und Internetabhängigkeit ist in den letzten 10 Jahren stark angestiegen, obwohl sie bisher nicht als eigenständige Krankheit anerkannt ist. Übermäßige Nutzungszeit, aber auch Kontrollverlust und exzessive Nutzung können Hinweise auf eine Abhängigkeit sein.

Etwa 250.000 der 14- bis 24- Jährigen gelten als internetabhängig, 1,4 Millionen als problematische Internetnutzer.

Bei den jungen Usern der 14- bis 16-Jährigen sind es laut Erhebungen 100.000 Abhängige und 400.000 problematische Nutzer.

## *Ess- Störungen*

Nach Veröffentlichungen der BzGA auf [www.bzga-essstoerungen.de](http://www.bzga-essstoerungen.de) (2013) liegt bei etwa einem Fünftel aller 11- bis 17- Jährigen in Deutschland ein Verdacht auf eine Essstörung vor. Bei den jüngsten Befragten ist der Anteil von auffälligen Jungen und Mädchen etwa gleich hoch. Mit zunehmendem Alter nimmt jedoch der Anteil der auffälligen Mädchen zu, der der Jungen ab.

Bei jedem dritten Mädchen zwischen 14 und 17 Jahren gibt es Hinweise auf eine Essstörung, bei den Jungen sind 13,5 Prozent auffällig.

Bundesweite repräsentative Daten zur Häufigkeit von Anorexie, Bulimie und Binge- Eating- Störung gibt es bisher nicht. Stichprobenuntersuchungen lassen jedoch vorsichtige Schätzungen zu: Häufigkeit von Anorexie bei 0,3 % bei Frauen von 14 bis 24 Jahren, Bulimie bei 0,7 bis 1,3 % und Binge- Eating- Störung bei 1 bis 3 %. Allerdings geht man von hohen Dunkelziffern aus, denn die Betroffenen suchen aus Scham häufig keine Beratung oder Therapie auf.

## Die Idee

Um mit Jugendlichen den Genuss, Konsum und Missbrauch von legalen (Sucht-)Stoffen bzw. den Umgang mit stoffungebundenen Süchten (Ess-Störungen) zu thematisieren, ist es wichtig, ihren „Nerv“ zu treffen. Die Themen müssen jugendgerecht aufgearbeitet und ansprechend sein. Die Behandlung dieser Themen sollte interaktiv mit den Jugendlichen erfolgen. Genau diese Zielsetzung wollen wir mit dem interaktiven Suchtpräventionsangebot „Durchblick“ erreichen, damit sich die positiven Entwicklungen bei den Jugendlichen verfestigen und bestenfalls zu einer Ausweitung der Erfolge auf junge Erwachsene beitragen können. Den negativen Entwicklungen soll präventiv begegnet werden.

Dazu werden an jeder Station 1 - 2 Moderatoren eingesetzt. Hier handelt es sich um speziell geschulte Multiplikatoren aus dem Landkreis Bautzen, die z.B. in Schulen, Sozialraumteams und Jugendeinrichtungen arbeiten. Außerdem existiert ein Peer- to- Peer- Projekt an einem Bautzener Gymnasium.

Die Zielgruppe des Mitmach- Parcours sind vorrangig Jugendliche im Alter von 12 bis 18 Jahren, gelegentlich auch ältere. Die Jugendlichen werden in Gruppen von 10 bis max. 12 Personen aufgeteilt. Diese Gruppengröße ist optimal für Austausch und Diskussion. Eine geschlechtliche Trennung der Jugendlichen ist nicht nötig, kann aber in speziellen Veranstaltungen unter dem Aspekt der geschlechtsspezifischen Suchtprävention praktiziert werden. Zusätzlich erfolgt eine Sensibilisierung von Pädagogen und Multiplikatoren für Suchtprävention.

Der Parcours ist seit 2006 mobil im Landkreis Bautzen im Einsatz. Er besteht aus insgesamt fünf Stationen, die komplett oder auch einzeln einsetzbar sind. Die Stationen haben folgende Thematiken:

Station „Reisewelten“	(Alkohol)
Station „Wissen(s)- Durst“	(Alkohol)
Station „Blauer Dunst“	(Nikotin)
Station „(K)Rank & Schlank“	(Ess-Störungen)
Station „Ins Netz gegangen“	(Neue Medien)

Der beschriebene Stationslauf bildet einen Einstieg in die Thematik und sollte mit vertiefenden Veranstaltungen gekoppelt werden. Zu empfehlen ist die intensive Auseinandersetzung mit dem jeweiligen Thema in den zur Verfügung stehenden XL- Stationen und einem begleitenden Elternabend.

## REISEWELTEN



- WAHRNEHMEN
- FÜHLEN
- COOL SEIN
- REAGIEREN

Mit freundlicher Unterstützung der



## Station Reisewelten

---

### Ziele:

- ▶ Jugendlichen wird mit Hilfe der „Rauschbrille“ verdeutlicht, wie schwierig alltägliche Aufgaben zu erledigen sind, wenn Alkohol konsumiert wurde.
- ▶ So kann z. B. der Zusammenhang von Alkoholgenuss und Wahrnehmungsstörungen verdeutlicht werden.

### Ablauf:

- (1) Die Teilnehmer erledigen nach einer Einführung des Moderators zur „Rauschbrille“ verschiedene Alltagsaufgaben, die geschlechtsspezifisch gestaltet sind.
- (2) Danach erfolgt eine gemeinsame Auswertungsrunde mit Bezug zum Alltag.

## BLAUER DUNST



- GESUNDHEIT
- IDENTITÄT
- WERBUNG
- GELD

Mit freundlicher Unterstützung der



## Station BLAUER DUNST

---

### Ziele:

- ▶ Erreicht werden soll eine offene Gesprächsrunde über Motive des (Nicht-)Rauchens.
- ▶ Beispielsweise werden Methoden zur Rauchentwöhnung vorgestellt sowie die finanzielle Belastung einer längeren Raucherkarriere verdeutlicht.

### Ablauf:

- (1) Die Jugendlichen ziehen reihum eine Gesprächskarte mit Frageimpuls und kommen darüber ins Gespräch.
- (2) Der Moderator begleitet den Prozess und gibt z.B. Informationen über Entwöhnungsangebote.

## WISSEN\$-DURST



- FAKTEN
- GENUSS
- FREUNDSCHAFT
- KÖRPER

Mit freundlicher Unterstützung der



## Station WISSEN\$-DURST

---

### Ziele:

- ▶ Vertiefung des Wissens zu Einflüssen und Folgen des Alkoholkonsums durch eine moderierte Diskussion über alltagsrelevante Themengebiete Jugendlicher und deren Bezug zum Alkohol.

### Ablauf:

- (1) Durch Würfeln einer Zahl wird ein Thema bestimmt, welches dann von den Teilnehmern diskutiert wird.
- (2) Vom Moderator werden wichtige Fakten in die Diskussion eingebracht.



# KRANK & SCHLANK



- ☑ ESS- VERHALTEN
- ☑ SCHÖNHEIT
- ☑ GESUNDHEIT

Mit freundlicher Unterstützung der



## Station

# KRANK & SCHLANK

---

### Ziele:

- ▶ Erreicht werden soll eine kritische Sichtweise des sog. gängigen Schönheitsideals unserer Gesellschaft sowie die Auseinandersetzung mit dem Thema Essen/ Ess- Verhalten.
- ▶ Störungen im Ess- Verhalten und Hilfsmöglichkeiten für Betroffene und Bekannte werden vorgestellt.

### Ablauf:

- (1) Durch Positionierung ihres Meinungssteins beziehen die Teilnehmer zu verschiedenen Aussagen Stellung und diskutieren ihre Meinungen.
- (2) Der Moderator begleitet diesen Prozess und trägt Hintergrundwissen und Fakten in die Gruppe.

## INS NETZ GEGANGEN



- ☑ SURFEN, CHATTEN
- ☑ HANDY & Co.
- ☑ RISIKEN
- ☑ DATENSCHUTZ

Mit freundlicher Unterstützung der



## Station INS NETZ GEGANGEN

---

### Ziele:

- ▶ Die Teilnehmer kommen über ihr Nutzungsverhalten ins Gespräch und sollen für die Risiken der Neuen Medien sensibilisiert werden.
- ▶ Informationen zur aktuellen Rechtslage werden gegeben.
- ▶ Die Themenbereiche umfassen Handy, Internet, PC- Spiele, TV, Recht und allg. Medien.

### Ablauf:

- (1) Die Teams ziehen ihre Spielfigur entsprechend der gewürfelten Zahl, wobei das Ankunftsfield das zu behandelnde Thema bestimmt.
- (2) Der Moderator begleitet diesen Prozess und trägt Hintergrundwissen und Fakten in die Gruppe.

Wenn Sie Interesse an einem **Einsatz, einer Moderatoren- Schulung oder der Nachnutzung** des Mitmach - Parcours in Ihrer Stadt, Ihrer Schule oder Ihrer Jugendeinrichtung haben, wenden Sie sich bitte an

Aktionskreis Suchtprophylaxe BAUTZEN  
c/o Netzwerk für Kinder- & Jugendarbeit e.V. Bischofswerda  
Projekt Jugendschutz mobil

Ansprechpartnerin: Cordula Schurz

✉ Lutherstr. 13; 01877 Bischofswerda  
☎ 035 94 - 70 47 23  
💻 jugendschutz@kijunetzwerk.de  
🌐 [www.kijunetzwerk.de](http://www.kijunetzwerk.de) oder [www.praeventive-angebote.de](http://www.praeventive-angebote.de) (Sucht)

---

Unterstützung erhalten Sie ebenfalls bei der

Fachstelle für Suchtprävention im RB Dresden  
Sächsische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e.V.

Ansprechpartner: Sirko Schamel

✉ Glacisstraße 26; 01099 Dresden  
☎ 0351 – 80 32 03 0  
💻 schamel@suchtpraevention-sachsen.de  
🌐 [www.suchtpraevention-sachsen.de](http://www.suchtpraevention-sachsen.de)