



Handbuch katerfrühstück

Kultursensible Alkoholprävention für junge Menschen mit Fluchterfahrung



caritas
STUTTGART



kater

frühstück



Inhalt

4 Grußworte

6 Einleitung

Teil 1: katerfrühstück. Das Projekt

10 Projektbeschreibung, Ziele und Grundlagen

14 Akteur*innen

18 Projektplanung

22 Akquise

Teil 2: katerfrühstück. Die Qualifizierung

26 Übersicht der Qualifizierungseinheiten

28 Kennenlernen und Orientierung

30 Basiswissen Sucht I – Was denke ich über
Alkohol und Konsum?

32 Basiswissen Sucht II – Was ist eigentlich Suchthilfe?

34 Peer-Education – Was ist Peer-Education und
warum ist sie erfolgreich?

36 Lebenswelt Flucht – Was bewegt geflüchtete
Menschen und wie leben sie?

40 Zugehörigkeit und Ausgrenzung –
Wie fühlen sich Menschen, die in einem neuen
Land zurechtkommen müssen?

44 Leichte Sprache – Was ist leichte Sprache?

46 Medienwerkstatt I – Was muss man beim
Umgang mit Medien wissen und beachten?

50 Medienwerkstatt II – Wie erstelle ich einen Clip?

52 Konkretisierung und Planung

54 Die Peertreffen

Teil 3: katerfrühstück. Das Präventionsangebot

58 Rahmenbedingungen

59 Exemplarischer Ablauf

Teil 4: Anhang

66 Arbeits-/Informationsmaterialien und Lösungen

90 Quellenverzeichnis

Lieber Leserinnen und Leser,

Kultursensible Alkoholprävention für junge Menschen mit Fluchterfahrung: Ein beeindruckendes bereichsübergreifendes Projekt des Fachdienstes Suchtberatung und -behandlung, im Bereich Sucht- und Sozialpsychiatrische Hilfen des Caritasverbandes für Stuttgart, mit dem Bereich Migration und dem Fachdienst Kaleidoskop.

Von Beginn an gründete das Projekt auf Partizipation, ausgehend von jungen Menschen, die sich in einem Freiwilligen Sozialen Jahr engagieren. Durch diesen „Peer to Peer“ Ansatz begegneten sich die Akteure auf „Augenhöhe“, orientiert an einer der wichtigen Leitlinien unseres Bereiches, dem Konzept der niederschweligen Alltags- und Lebenswelt orientierten Theorie.

Das Projekt war und ist gleichermaßen Prävention und Integration. Es trägt zu einem besseren Verständnis für die eigene (Konsum-) Kultur und die (Konsum-) Kultur von Menschen aus anderen Ländern bei.

*Dieses Handbuch zeigt beispielhaft auf, wie die Kolleg*innen das Präventionsprojekt geplant und umgesetzt haben.*

Es bietet viele hervorragende Ideen und Anregungen für die Umsetzung Kultursensibler Alkoholprävention.

*Als verantwortlicher Bereichsleiter bedanke ich mich herzlich bei Ramona Czech, der Projektleiterin, für die engagierte, kompetente und kreative Arbeit, stellvertretend für alle weiteren Akteur*innen, die durch die intensive Netzwerkarbeit zur Entstehung, Umsetzung und schließlich zum Gelingen des Projektes beigetragen haben.*

Ein weiterer herzlicher Dank gilt der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, ohne deren Förderung dieses Projekt nicht zu realisieren gewesen wäre.



Dr. Klaus Obert

*Bereichsleitung Sucht- und Sozialpsychiatrische Hilfen
Caritasverband für Stuttgart e.V.*

*Liebe Fachkräfte aus den Bereichen Suchthilfe,
Flüchtlingshilfe und Jugendhilfe,*

junge Menschen mit Fluchterfahrung können vielfältigen psychosozialen Belastungen ausgesetzt sein. So können die Bewältigung traumatischer Erlebnisse in ihrem Heimatland oder auf der Flucht, aber auch unsichere Zukunftsperspektiven, die anderen gesellschaftlichen Normen und Werte in Deutschland, Sprachbarrieren und die Trennung von Familie und Freunden große Herausforderungen für junge Menschen sein. Für manche ist der Alkoholkonsum eine Möglichkeit der Bewältigung dieser Belastungen.

Im Rahmen der Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in Kooperation mit Kommunen und Ländern Ansätze erprobt, um jungen Menschen mit Fluchterfahrung ein migrationssensibles Präventionsangebot unterbreiten zu können. Ziel der Modellprojekte war die Stärkung der Gesundheits- und Risikokompetenzen der jungen Menschen und die Förderung eines verantwortungsvollen und risikoarmen Umgangs mit Alkohol.

Ich freue mich sehr, dass eines dieser Projekte mit dem Caritasverband für Stuttgart e.V. nun erfolgreich abgeschlossen werden konnte.

Ihr Feedback zum Handbuch nehmen wir gerne unter beratung@vortivmail.de entgegen.



Mein herzlicher Dank geht an den Fachdienst Suchtberatung und -behandlung, Sucht- und Sozialpsychiatrische Hilfen des Caritasverbands für Stuttgart e.V. und an alle beteiligten Expertinnen und Experten, die am Projekt mitgewirkt haben.

*Ich wünsche Ihnen weiterhin viel Erfolg
bei Ihrer wichtigen Arbeit!*

*Michaela Goecke
Leiterin des Referats „Suchtprävention“
in der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung*

Einleitung

Dieses Handbuch ist das Ergebnis des kultursensiblen Präventionsprojekts „katerfrühstück“, des Caritasverbandes für Stuttgart e.V. Es handelt sich um ein Peerprojekt zur Alkoholprävention mit besonderem Blick auf junge Menschen mit Fluchterfahrung und wurde von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) von 2019 bis 2021 als Modellprojekt gefördert.

Das Handbuch richtet sich an Fachkräfte aus der Sucht-/ Flüchtlings- und Jugendhilfe. Es dient als Hilfestellung und Inspiration für die Planung und Durchführung kultursensibler Präventionsangebote.

*Die Idee zum Projekt entstand bereits 2017 im Rahmen einer Schulungsreihe zum Thema Sucht in den Teams des Bereichs Querschnitt Migration und Integration. Es schien naheliegend, nicht nur interessierte Mitarbeitende zu informieren, sondern auch Infoveranstaltungen für Geflüchtete anzubieten. Die beteiligten FSJler*innen machten den Vorschlag, ihre eigenen Erfahrungen (aus den selbst erlebten Präventionsveranstaltungen) einzubringen und die Aufgabe im Rahmen eines Projekts zu übernehmen.*

Mit fachlicher Unterstützung durch eine Studierende und einer Präventionsfachkraft wurde die Idee zu einer konkreten Präventionsveranstaltung weiterentwickelt. An der ersten Veranstaltung nahmen fünfzehn Geflüchtete aus Syrien, dem Irak und Afghanistan teil.

Der Erfolg und die positive Resonanz waren die Grundlage für den Projektantrag bei der BzG.A. Aus der ersten Pilotveranstaltung entwickelte sich durch die Projektförderung das „katerfrühstück“. Weitere junge Menschen mit Fluchterfahrung bekamen die Möglichkeit, sich niedrigschwellig, auf Augenhöhe mit Gleichaltrigen über einen selbstbestimmten, risikoarmen Konsum von Alkohol auseinanderzusetzen.



*„Viele Menschen glauben:
Alkohol hilft ihrer Seele.
Aber das stimmt nicht.
Alkohol macht die Seele krank.“*

Quelle Zitat:
Broschüre Alkohol. Basis-
informationen, Herausgeber:
Deutsche Hauptstelle für
Suchtfragen e.V., Übersetzt
von Textöffner® –
einfach leicht verstehen,
Büro für Leichte Sprache

*Anregungen zur Nutzung des Handbuchs:
Das Handbuch besteht aus vier Teilen. Die Inhalte sind als
Baukastensystem nutzbar. Sie dienen der Orientierung,
können weiterentwickelt und den gegebenen Bedürfnissen
bzw. Umständen angepasst werden:*

*Teil 1: ~~kater~~frühstück. Das Projekt
Überblick zum Präventionsangebot.*

*Teil 2: ~~kater~~frühstück. Die Qualifizierung
Ausführliche Darstellung von Schulungseinheiten und
Peertreffen.*

*Teil 3: ~~kater~~frühstück. Das Präventionsangebot
Anregungen zur Durchführung einer Präventions-
veranstaltung*

*Teil 4: Anhang
Arbeits-/Informationsmaterialien und Lösungen*



„Katerfrühstück“ bezeichnet im deutschsprachigen Raum die Mahlzeit am Morgen nach einer durchzechten Nacht.



Bestimmte Lebensmittel sollen dabei helfen, die Nachwirkungen eines übermäßigen Alkoholkonsums, wie z.B. Kopfschmerzen oder Übelkeit, zu lindern. Ein wirksames Mittel gegen den Kater gibt es nicht – außer den Verzicht auf übermäßigen Alkoholkonsum.

<https://www.kenn-dein-limit.info/alkohol-abbauen.html>

Teil 1: ~~kater~~frühstück. Das Projekt



Was ist hier üblich, was gehört zu unserer Kultur?

Geht Feiern auch ohne „Kater“, ohne Alkoholkonsum?

Projekt- beschreibung

Das Peer-Präventionsprojekt **katerfrühstück** richtet sich an junge Menschen mit Fluchterfahrung, die bisher wenig oder gar keinen Kontakt zu Alkohol hatten und nun die Konsum- und Feierkultur junger Gleichaltriger in Deutschland kennenlernen. Was ist hier üblich, was gehört zu unserer Kultur? Geht Feiern auch ohne „Kater“, ohne Alkoholkonsum?

Beim **katerfrühstück** kommen junge Leute mit und ohne Fluchterfahrung zu diesen Themen miteinander ins Gespräch. Organisiert werden die Alkohol-Präventionsveranstaltungen von jungen engagierten Freiwilligen, den Peers.

Vorab werden die Peers zu den Themen Gesundheitskompetenz, Prävention, Flucht, Peerarbeit, Leichte Sprache und Medienkompetenz qualifiziert. Dies bildet die Grundlage, um anschließend die Präventionsveranstaltungen selbstständig zu entwickeln, zu planen und durchzuführen.

Ziele

Alkoholprävention hat für Jugendliche und junge Menschen mit Fluchterfahrung zunächst dieselben Ziele wie für „Nicht-Geflüchtete“:

- Förderung eines selbstbestimmten und verantwortungsbewussten Umgangs mit Alkohol
- Vermeidung und/oder Hinauszögern des Einstiegs in den Konsum
- Früherkennung und Frühintervention bei riskantem Konsumverhalten
- Minderung von Krankheiten und sonstigen Problemlagen (z.B. Gewalt) im Zusammenhang mit schädlichem Alkoholgebrauch

Spezifische Projektziele:

- Jugendliche in ihrer Lebenswelt erreichen unter Einbeziehung bzw. Förderung sozialer Beziehungen.
- Migrationsspezifische Aspekte beachten, sowie Einbeziehung kultureller Kontextfaktoren und daraus Entwicklung kultursensibler Angebote. Übergeordnetes Ziel: Gesundheitliche Chancengleichheit
- Abbau der Sprachbarriere
- Schärfung der Wahrnehmung und Konsumnormen, eigene Einstellungen zum Konsum bewusst machen, Problemlösung und Entscheidungsfindung fördern, persönliches Verantwortungsgefühl und Selbstwert stärken.
- Durch interaktive Maßnahmen Partizipation ermöglichen
- Junge Menschen verbinden, befähigen und sensibilisieren für Wirkfaktoren in Bezug auf Gesundheit

#selbstbestimmt

#verantwortungsbewusst

Grundlagen

„Peer-Education“ bedeutet wörtlich übersetzt „Erziehung durch Gleichaltrige“. Darunter versteht man die Vermittlung von Informationen, Einstellungen oder Verhaltensweisen durch nicht-professionelle pädagogische Kräfte, die ähnlich/gleich alt wie die Zielgruppe sind und/oder ihr hinsichtlich anderer sozialer Aspekte gleichen. Dadurch wird nicht nur Wissen vermittelt, sondern es werden auch Werte und soziale Normen reflektiert.

<https://www.leitbegriffe.bzga.de/alpha-betisches-verzeichnis/peer-education/> (07.05.2021)

Weitere Informationen zur „Peer-Education“ auf der Homepage der BZgA unter dem Stichwort Leitbegriffe.



*„Peer-Education“
bedeutet wörtlich übersetzt*

„Erziehung durch Gleichaltrige“.

In der Präventionsarbeit wird zwischen Verhaltens- und Verhältnisprävention unterschieden. Das Katerfrühstück findet auf beiden Ebenen statt und legt den Schwerpunkt auf die Verhaltensprävention.

Ein Auszug aus dem Stuttgarter Grundlagenpapier zur Suchtprävention, Landeshauptstadt Stuttgart, Gesundheitssamt, 2020, erläutert die Begriffe:

„Verhältnisprävention beeinflusst gesellschaftliche Rahmenbedingungen (wie z. B. Jugendschutz, Verfügbarkeiten, Preise, Werbung etc.). Sie zielt auf die Förderung bzw. die Schaffung von gesellschaftlichen Strukturen und politischen Rahmenbedingungen ab, die belastbar und unterstützend wirken. Diese bieten Schutz vor unterschiedlichen Formen von Gewalt (psychisch, physisch, sexualisiert) wie z. B. Diskriminierung, Rassismus, Fremdenhass, Frauenfeindlichkeit oder Homonegativität und ermöglichen allen Bevölkerungsgruppen ein Mehr an Teilhabe.

Tipp:

Weitere Informationen zur „Peer-Education“ auf der Homepage der BZgA unter dem Stichwort Leitbegriffe

Verhaltensprävention soll das Verhalten Einzelner positiv beeinflussen und deren individuelle Handlungskompetenz verstärken. Zentrales Ziel dabei ist es, sowohl Schutzfaktoren als auch Lebenskompetenzen zu fördern und damit Resilienz zu stärken. Dazu gehört die Förderung von Risikokompetenz, auch im Umgang mit psychotropen Substanzen oder bei problematischen nicht-stoffgebundenen Verhaltensweisen.

Verhältnis- und Verhaltensprävention nutzen verschiedene Interventionsebenen (z.B. Individuum, Setting, Gesamtbevölkerung). Sie richten sich je nach Maßnahme und Zielsetzung an unterschiedliche Adressat*innen, Endadressat*innen und Multiplikator*innen gleichermaßen. Diese werden anhand verschiedener Kriterien wie z. B. individuelle oder gesellschaftliche Risikofaktoren, Alter, Geschlecht, ethnische Zugehörigkeit sowie Möglichkeiten der gesellschaftlichen Teilhabe bestimmt.“

Tipp:
Vertiefende Informationen
finden Sie z.B. in der Biblio-
thek der DHS
[https://www.dhs.de/biblio-](https://www.dhs.de/bibliothek/ausleihe)
[thek/ausleihe](https://www.dhs.de/bibliothek/ausleihe)



Akteur*innen

Wer ist am Projekt beteiligt und welche Aufgaben und Voraussetzungen gibt es?

Projektleitung/-team

- Gewinnung der Peers und Kooperationspartner*innen
- Planung, Organisation und Durchführung der Qualifizierung
- Netzwerkaufbau und Kontaktpflege
- Vorbereitung und Durchführung der Peertreffen
- Planung, Organisation und Reflexion der Präventionsveranstaltungen
- Peerbindung schaffen
- Produktion von Clips und digitalen Tools
- Öffentlichkeitsarbeit

Peers

Junge Menschen, größtenteils im Übergang von der Schule ins Berufsleben. I.d.R. Schulabgänger*innen, Freiwilligendienstleistende, Studierende, zwischen 18 und 25 Jahren. Ein eigener Flucht-/ Migrationshintergrund kann für ein besseres Verständnis der Situation hilfreich sein.

Was ein Peer mitbringen sollte:

- Volljährigkeit
- Kommunikationstalent
- Offenheit
- Interesse an anderen Kulturkreisen
- Freude am ehrenamtlichen Engagement
- Interesse an Alkoholprävention
- Bereitschaft zur Auseinandersetzung mit dem eigenen Konsumverhalten

Was Peers zur Teilnahme motiviert:

- Wunsch nach sozialem Engagement
- Spaß haben
- Mit anderen (Gleichaltrigen) zusammen kommen
- Sich für ein gesellschaftliches Thema einsetzen
- Die eigenen Kompetenzen erweitern
- Ein Zertifikat/Bescheinigung erhalten

> Peers

*Junge Menschen,
größtenteils im Übergang von
der Schule
ins Berufsleben*

Teilnehmende

Junge Menschen mit Fluchterfahrung, die erst seit kurzer Zeit in Deutschland leben und noch über geringe Deutschkenntnisse verfügen. Wenig Berührungspunkte mit den deutschen Konsumgewohnheiten und der „Feier-Kultur“.

Wir erreichen sie in

- Schulen
- Flüchtlingsunterkünften
- Einrichtungen der Jugendhilfe
- Jugendfreizeitstätten, wie Jugendhäuser und über die Mobile Jugendarbeit

Kooperationspartner*innen

- Sozialarbeiter*innen/ Mitarbeiter*innen aus Flüchtlingsunterkünften
- Schulsozialarbeiter*innen und/oder Lehrer*innen
- Suchtprävention/Suchtberatung
- Sucht-/Präventionsbeauftragte von Schulen
- Mitarbeitende aus sozialen Einrichtungen, wie z.B. Wohngruppen für unbegleitete minderjährige Ausländer (umA)
- Fachkräfte aus der Offenen Kinder- und Jugendarbeit sowie Mobile Jugendarbeit/ Streetwork

Sie planen Veranstaltungen und laden Teilnehmende zu diesen ein. Sie erfassen und vertiefen ggf. Präventionswirkungen und gehen mit der Projektleitung in den fachlichen Austausch. Sie tragen zur sozial-räumlichen Arbeit und Vernetzung bei.

Expert*innen

Als Sozialarbeiter*innen aus der Sucht- und Flüchtlingshilfe, als Medienpädagog*innen und als Spezialist*innen für Leichte Sprache und andere Peer-Projekte bringen die Expert*innen ihr fundiertes Fach- und Erfahrungswissen aus ihrer beruflichen Praxis ein.

Sie vermitteln den Peers das notwendige Know-how zu den Themen: Gesundheitskompetenz, Prävention, Flucht, Peerarbeit, Leichte Sprache und Medienkompetenz.

#Know-how

#Prävention

- > Personal
- > Finanzen
- > Zeit Projektleitung
- > Zeit Peers
- > Öffentlichkeitsarbeit

#netzwerken

#planen

Projekt- planung

Welche Ressourcen sollten eingeplant werden?

Beispielhafte Angaben zum Stuttgarter Modellprojekt

Personal:

- Hauptamtlich: 50% Stelle + FSJ oder PraktikantIn
- Ehrenamtlich: mind. 5 Peers

Finanzen:

- Personalkosten
- Honorare
- Ausstattungs- und Materialkosten
- Druck- und Werbekosten
- Aktionskosten
- Bewirtungskosten
- Aufwandsentschädigungen

Zeit Projektleitung:

- Workshops + Vorbereitung: ca. 4 Std./Woche
- Organisation: ca. 10 Std./Woche
- Peertreffen oder Vorbereitung: ca. 4 Std./Woche
- Netzwerken: ca. 2 Std./Woche = ca. 20 Stunden in der Woche

Zeit Peers:

- Variiert zwischen 5 und 1 Std./Woche, je nach Projektphase und Einsatzwunsch

Öffentlichkeitsarbeit

Präsenz in digitalen und Print-Medien:

- Homepage
- Pressearbeit
- Social Media
- Netzwerke



Grobe Zeitplanung mit Aufgaben in Monaten

Konkretisierung/Umsetzung der Planungen

Konzeptentwicklung: Inhalte, Methoden, ...

Organisation und Planung der Qualifizierung

Aufgaben planen (Durchführung der Aktivitäten, Qualifizierungskonzept, u.v.m.)

Peerakquise

Akquise Kooperationspartner*innen

Qualifizierung Peers

Öffentlichkeitsarbeit

Peertreffen

Präventionsveranstaltungen

Terminplanung nächster Abschnitt

Urlaub/Ferien

Gibt es Schulen, Gemeinschaftsunterkünfte, Offene Jugendarbeit und Einrichtungen für junge Menschen mit Fluchterfahrung im Einzugsgebiet?

Akquise

Peers

- Persönliche Kontakte/Netzwerke nutzen. Junge Menschen aus dem direkten (Arbeits-)Umfeld ansprechen und das Projekt persönlich vorstellen oder auch auf Kollegen*innen zugehen, die mit jungen Menschen arbeiten.
- (bestehende) Social-Media-Kanäle (Instagram, Facebook, etc.) nutzen.
- Plakate und Flyer an geeigneten Stellen, wie z.B. Universitäten, Schulen oder Jugendhäuser in der Stadt/Stadtteil/Region platzieren und verteilen.
- Das Projekt ganzjährig bewerben. Ein Einstieg sollte für potenzielle Peers idealerweise jederzeit möglich sein.
- Um Peers langfristig für das Projekt zu gewinnen, ist es wichtig zu wissen, was die Peers motiviert.

Kooperationspartner*innen

Grundsätzlich sind alle Kontaktpersonen aus beruflichen und weiterführenden Schulen, die Angebote für junge Menschen mit Fluchterfahrung anbieten, sowie Mitarbeitende aus Gemeinschaftsunterkünften und anderen Einrichtungen mit Interesse am Peer-Projekt oder an einer Aktion potenzielle Kooperationspartner*innen.

Tipp:
Weitere interessante Informationen zum Engagement von jungen Menschen finden Sie im Freiwilligensurvey der Bundesregierung

Identifikation potenzieller Kooperationspartner*innen durch eine Sozialraumanalyse:

- Gibt es Schulen, Gemeinschaftsunterkünfte, Offene Jugendarbeit und Einrichtungen für junge Menschen mit Fluchterfahrung im Einzugsgebiet?
- Welchen Bedarf an Präventionsangeboten haben sie? Gibt es bereits andere Alkoholpräventionsangebote?



Teil 2 – ~~kater~~frühstück. Die Qualifizierung

Übersicht der Qualifizierungseinheiten

	Inhalte
Kennenlernen und Orientieren	• Kennenlernen • Gesamtüberblick • Orientierung und Planung • Motivation würdigen • Zusammenarbeit stärken
Basiswissen Sucht I	• Sucht im Allgemeinen • Alkohol im Speziellen • Prävention • Auseinandersetzung mit der eigenen Haltung • Konsum(verhalten) • Vorurteile/Stereotypen
Basiswissen Sucht II	• Vertiefung und Sensibilisierung • Kennenlernen von Suchthilfe-Einrichtungen • Perspektivenwechsel
Peer-Education	• Bedeutung von Peer-Education • Rolle als Peer • Entwicklung eines Peer-Selbstverständnisses
Lebenswelt Flucht	• Einblicke in die Lebensrealität von Geflüchteten • Entwicklung Kultursensibilität • Kennenlernen der Flüchtlingshilfe-Informationen zum Asylverfahren
Zugehörigkeit und Ausgrenzung	• Grundbedürfnis nach Zugehörigkeit • Entwickeln von interkulturellen Kompetenzen • Diskriminierung erkennen und handeln • Gelingende Integration • Kennenlernen örtlicher Projekte
Leichte Sprache	• Leichte Sprache kennenlernen • Merkmale, Regeln und Anwendung
Medienwerkstatt I	• Einsatz- und Anwendungsmöglichkeiten verschiedener Medien und (online) Tools • Informationen Urheberrecht • Basiswissen Clipproduktion
Medienwerkstatt II	• Einführung in die Kameraausrüstung • Produktion eines Übungsclips
Konkretisierung und Planung	• konkrete Planung für eine Präventionsveranstaltung • Vorstellung des Klarsicht-Koffers • Erste Erfahrungen im selbstständigen Planen und Durchführen
Die Peetreffen	• Veranstaltungsplanung • Austausch und Reflexion

Aktivitäten	Anlagen
• Frühstück • Kennenlernübungen • Gesprächsrunde	• Lügenwappen • Blindes Selbstportrait
• Vorurteilskommode • Stoff < > Wechsel < > Wirkung • Gesprächsrunde 1 • ICH – DU • Gesprächsrunde 2	• Info Prävention
• Besuch von Suchthilfe-Einrichtungen • Perspektiven	
• Peer-Persona • Gesprächsrunde	• Info „Peer sein“
• Besuch einer Gemeinschaftsunterkunft • Tipp-Runde • Recherchen 1 und 2	• Lösungen/Infos zu Recherche 2
• ICH – ICH NICHT • Clips • Diskriminierung erfahren • Power Flower • Gesprächsrunde	• Fragen zu ICH – ICH NICHT • Personenbeschreibungen • Fragenkatalog
• Recherche • Anwendungsregeln • Übersetzung/Selbsterfahrung	• Infos/Lösungen zu Recherche und Anwendungsregeln Musterübersetzung • Literatur und Links
• Wissensrunde Medien • Online Tools • Recherche • Wissensrunde Clips und Videos	• Infos/Lösungen Wissensrunde Medien und Wissensrunde Clips und Videos • Infos zum Urheberrecht
• Storyboard • Filmen	
• Klarsicht-Koffer (BZgA)	
	• Info „Allgemeine Tipps, um ein Gespräch anzuregen“



Kennenlernen und Orientierung

Inhalte und Ziele

- Kennenlernen
- Gesamtüberblick
- Informationen und Terminvereinbarungen zur Orientierung und Planung
- Motivation würdigen und Zusammenarbeit stärken

Frühstück

Essen ist Teil jeder Kultur, es verbindet und trägt zu einer lockeren und entspannten Atmosphäre bei.
Bereitstellen einer Auswahl internationaler Leckereien/
Frühstücksspezialitäten.

Tipp:
**Beteiligen Sie die Peers
an den Vorbereitungen.
Gemeinsames Tun
verbindet.**

Tipp:

Machen Sie selbst auch mit!

*** Buchempfehlung:**

**Kooperative Abenteuerspiele
1+2. Eine Praxishilfe für
Schule und Jugendarbeit
und Erwachsenenbildung
(Rüdiger Gilsdorf)**

Tipp:

**Erstellen Sie im Vorfeld ein
FAQ Dokument, welches
Sie im Anschluss mitgeben
oder per Mail verschicken
können.**

Kennenlernen

Ausgewählte Kennenlernspiele*

Das Lügenwappen und das blinde Selbstporträt

- Wenig Vorbereitungszeit
- Guter Einstieg für eine kurze Vorstellungsrunde

Gesprächsrunde

Austausch zur Motivation bzgl. der Teilnahme am Projekt
und zum Engagement als Peer:

„Was motiviert mich, hier mitzumachen?“

Informationen und Termine zur Orientierung und Planung

- Wann finden die weiteren Workshops statt?
- Wie oft treffen wir uns?
- Welche Aufgaben haben wir?

Auch andere Fragen können thematisiert werden:

- Kann ich Freunde einladen?
- Bekomme ich eine Bescheinigung/Zertifikat?
- Was ist, wenn ich krank oder verhindert bin?

Anlagen:

Lügenwappen,

Blindes Selbstportrait



Basiswissen Sucht I – Was denke ich über Alkohol und Konsum?

Inhalte und Ziele

- Sucht im Allgemeinen
- Alkohol im Speziellen – Genussmittel und Kulturgut
- Prävention
- Auseinandersetzung mit
 - der eigenen Haltung zu Suchtmitteln
 - dem eigenen Konsum(verhalten) und dem Konsumverhalten des Umfelds
 - Vorurteile/Stereotype bzgl. Suchtmitteln und Suchterkrankungen

Vorurteilskommode

Jede*r schreibt anonym auf, welche Vorurteile es gegen-
über drogen- und alkoholabhängigen Menschen gibt.
Die Antworten werden in eine Box gelegt und anschließend
auf dem Boden/einer Pinnwand gebündelt.

Reflexion:
Was fällt Euch auf?

Stoff < > Wechsel < > Wirkung

In Kleingruppen Informationen über einen Suchtstoff (nach Wahl) sammeln und Austausch dazu. Gesammelte Informationen bewerbend oder abschreckend vorstellen.

Reflexion:

Was war neu/unbekannt? Hat sich die Meinung/Haltung zum Suchtmittel durch die Informationen, sowie durch die Art der Darstellung geändert? Warum?

Gesprächsrunde 1

- Austausch über eigene Erfahrungen/Erlebnisse mit Präventionsangeboten (z.B. in der Schule) und deren Wirkungen.
- Austeilen und Besprechen des Infoblatts zur Prävention

ICH – DU

Jede/r schreibt ein Erlebnis auf, bei dem er/sie Suchtmittel konsumiert hat, z.B. in Form einer E-Mail an einen Freund. Das Geschriebene wird anschließend verdeckt in die Mitte gelegt. Jede/r nimmt sich eine „E-Mail“, liest sie durch und antwortet darauf. Das Geschriebene wird wieder verdeckt in die Mitte gelegt.

Reflexion:

E-Mails werden inkl. Antworten von der Leitung vorgelesen.

- Gibt es ähnliche oder andere Erfahrungen?
- Wie ist das Gefühl, über das eigene Konsumverhalten zu schreiben/sprechen und über das Konsumverhalten der Anderen zu hören?

Tipp:
Planen Sie ausreichend Zeit ein. Übernehmen Sie die Gesprächsführung.

Gesprächsrunde 2

Informativ und motivierend wirkt der Austausch mit ehemals abhängigen Menschen als „Expert*innen in eigener Sache“.

Anlagen:
Info Prävention

Basiswissen Sucht II – Was ist eigentlich Suchthilfe?

Inhalte und Ziele

- Vertiefung und Sensibilisierung
- Kennenlernen von Suchthilfe-Einrichtungen vor Ort
- Perspektivenwechsel: Blick für Alkohol/Suchtmittel im öffentlichen Raum schärfen und eine neue Perspektive einnehmen

Besuch von Suchthilfe-Einrichtungen in der Stadt/Region

Gespräch mit den Mitarbeitenden und Einblick in die Arbeit.
Informationen zu Angeboten und präventiven Maßnahmen.

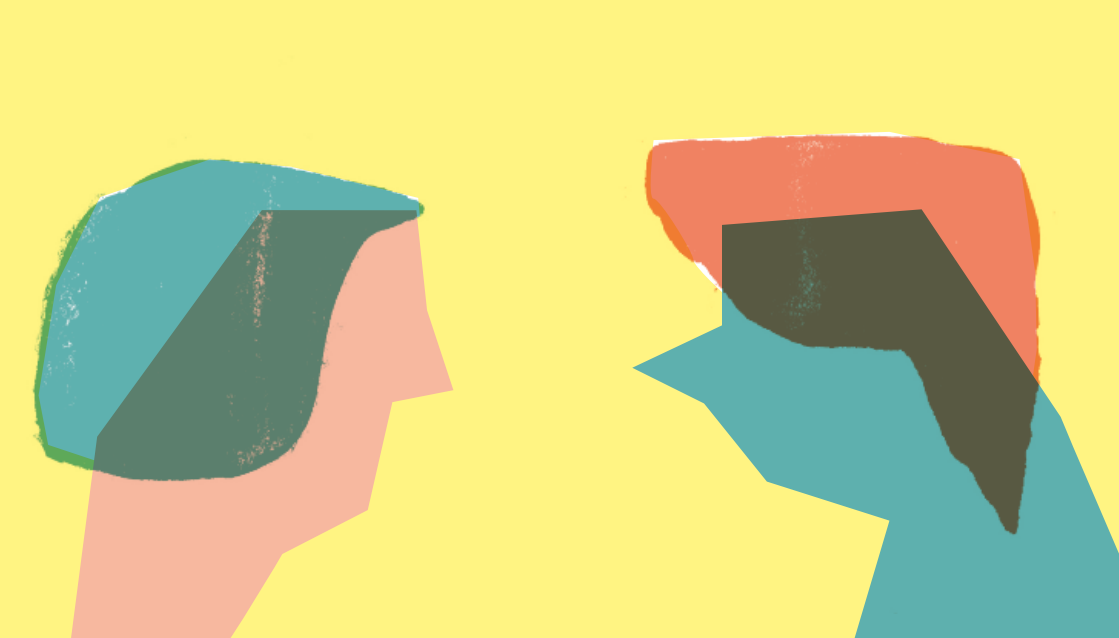
Tipp:
Überlegen Sie sich gemeinsam mit den Peers konkrete Fragen

Perspektiven

Bei einem Spaziergang durch die Stadt dokumentiert jede*r ihre/seine persönlichen Eindrücke zum Thema Alkohol/Konsum/Sucht, z.B. schriftlich, grafisch/malerisch, Fotos, Gesprächsnotizen, etc.

Reflexion:

- Was habt ihr erlebt?
- Was fällt euch auf?
- Welche Werbung gibt es? Was wird beworben?
- Erkennt ihr an Häusern, dass darin Suchtmittel konsumiert werden? Woran erkennt ihr das?
- Erkennt ihr an Passanten, dass diese Suchtmittel konsumieren? Wenn ja, woran?
- Wie reagieren andere Passanten? Welche Körperhaltung/Mimik/Gestik fällt euch bei alkoholisierten Passanten auf?
- Was hat euch am meisten beeindruckt/überrascht? Warum?



Peer-Education – Was ist Peer-Education und warum ist sie erfolgreich?

Inhalte und Ziele

- Bedeutung von Peer-Education
- Auseinandersetzung mit Chancen und Herausforderungen in der Rolle als Peer
- Entwicklung eines Peer-Selbstverständnisses

Peer-Persona

Umriss von einem Menschen in Lebensgröße, z.B. von sich selbst, zeichnen und mit Peer-Eigenschaften „befüllen“. Anschließend Peer-Persona der Gruppe vorstellen.

- Wie heißt er/sie?
- Wie alt ist er/sie?
- Woher kommt er/sie?
- Was arbeitet er/sie?
- Was sind seine/ihre Interessen/Hobbies?
- Welche Eigenschaften/Merkmale bringt ein Peer mit?
- Welche Rolle nimmt ein Peer ein?

Tipp:

Geben Sie den Peers genügend Zeit, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen und ins Gespräch darüber zu kommen.

- Welche Haltung/Einstellung hat ein Peer?
- Was sind konkrete Aufgaben? Und was nicht?
- Gibt es etwas, das ein Peer besonders gut können muss?
- ...

Abschließend das Infoblatt „Peer sein“ aus dem Handbuch „Alkohol? Kenn dein Limit“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung austeilten und besprechen.

Gesprächsrunde

Im Stuttgarter Modellprojekt wird ein Peer aus einem anderen Peer-Programm als Gast eingeladen. Dies bietet die Möglichkeit, sich über Herausforderungen, Ängste, Erfolge, etc. auszutauschen bzw. ganz praktische Fragen zu stellen – sozusagen erlebte Peerarbeit.

Der Austausch mit dem Gast kann durch verschiedene Methoden, z.B. eine (anonyme) Kartenabfrage oder ein Live-Interview, stattfinden. Hier sind dem Methodenrepertoire keine Grenzen gesetzt, sie sollten jedoch im Vorfeld mit dem Gast abgestimmt sein.

Tipp:

Bestimmt gibt es auch in Ihrer Nähe andere Peer-Projekte. Keine gefunden? Dann verNETZEN Sie sich...
> Alkohol? kenn dein Limit!
<https://www.kenn-dein-limit.info/peers.html>
> juuuport – wir helfen Dir im Web
<http://www.juuuport.de>
> Digitale Helden
<http://www.digitale-helden.de>
> Peer Helper
<https://peerhelper.de>

Anlagen:

Info „Peer sein“

Lebenswelt Flucht – Was bewegt geflüchtete Menschen und wie leben sie?

Inhalte und Ziele

- Einblicke in die Lebensrealität von Geflüchteten
- Entwicklung Kultursensibilität
- Kennenlernen der Flüchtlingshilfe
- Informationen zum Asylverfahren

Besuch einer Gemeinschaftsunterkunft

Hierzu können Sozialarbeiter*innen örtlicher Gemeinschaftsunterkünfte oder Beratungsstellen angefragt werden. Idealerweise findet der gesamte Workshop vor Ort in einer Unterkunft statt.

Mögliche Fragestellungen:

- Welche Unterbringungsmöglichkeiten für Geflüchtete gibt es?
- Wie werden die Zimmer/Wohnungen belegt? Gibt es Auswahlkriterien (z.B. nach Nationalität) oder freie Wahl?

- Wie lange wohnen Geflüchtete in der Gemeinschaftsunterkunft? Wovon hängt das ab?
- ...

Tipp-Runde

Frage 1:

Wie viele verschiedene Nationalitäten sind in unserer Stadt/Region vertreten?

Frage 2:

Welche Nationalitäten sind am häufigsten vertreten?

Die Antworten werden von jedem/r verdeckt notiert.

Auswertung:

Was hat überrascht?

Tipp:

Bitten Sie die Sozialarbeiter*innen, vor Ort aktuelle Zahlen bereitzustellen

Recherche 1

Die Aufgaben können gemeinschaftlich oder in mehreren Gruppen bearbeitet werden.

Erste Schritte in Deutschland

„Ich brauche Geld zur Existenzsicherung und eine Krankenversicherung.“

- Was ist zu tun?
- Wann muss man sich darum kümmern?
- Wie funktioniert die Beantragung ?

„Ich möchte Asyl in Deutschland erhalten und Deutsch lernen.“

- Was ist zu tun?
- Wann muss man sich darum kümmern?
- Wie funktioniert die Beantragung?

Reflexion:

- War es leicht, alle Informationen zu bekommen?
- Welche Hilfen/Hindernisse gab es?
- Waren alle Informationen verständlich?
(Auch wenn ihr erst seit 2 Monaten in Deutschland lebt?)

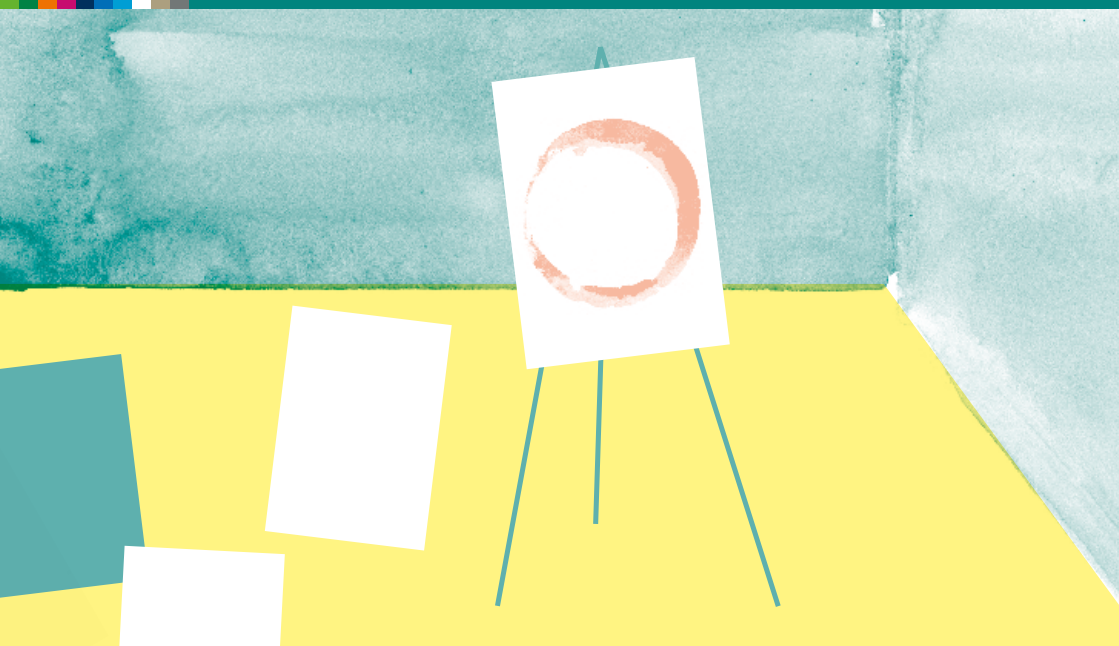
Recherche 2

Welche Status oder Aufenthaltstitel können Geflüchtete in Deutschland erhalten? Und worin unterscheiden sie sich?

Wie verläuft das Asylverfahren? Und welche Rechte/Zugänge haben Geflüchtete währenddessen und danach?

Anlagen:
Lösungen/Infos zu
Recherche 2





Zugehörigkeit und Ausgren- zung – Wie fühlen sich Menschen, die in einem neuen Land zurechtkom- men müssen?

Inhalte und Ziele

- Auseinandersetzung mit dem Grundbedürfnis nach Zugehörigkeit
- Entwickeln von interkulturellen Kompetenzen
- Diskriminierung erkennen und handeln
- Aspekte für gelingende Integration
- Kennenlernen örtlicher Projekte

ICH – ICH NICHT

Aufgabe:

Es werden 10 Fragen gestellt, die mit „Ich“ oder „Ich nicht“ beantwortet werden sollen.

Entsprechende Markierungen auf dem Fußboden.

Reflexion:

Was ist aufgefallen?

Was war überraschend?

Wie erging es denjenigen, die vielleicht bei einer Frage allein auf einer Seite standen? Wie haben sie sich gefühlt?

Clips

All that we share – TV 2 Danmark

WDR-Experiment – Was haben wir alle gemeinsam?

Beide Clips vertiefen die Frage bzw. das Bedürfnis nach (Gruppen)Zugehörigkeit. Sie zeigen, was verschiedene, scheinbar unterschiedliche Menschengruppen verbindet.

Die Anstalt: Rassismus beim 1. Date

Dieser Clip greift das Thema Diskriminierung auf satirische Weise auf.

Rapper SUGAR MMFP

Der Rapper Sugar MMFP erzählt über sein Leben und das Ankommen in Deutschland als Kind einer Flüchtlingsfamilie.

Diskriminierung erfahren

Vorbereitung:

Jede/r erhält eine Rollenkarte mit einer Personenbeschreibung. Im Vorfeld ist zu klären, ob die jeweilige Rolle verstanden wurde.

Aufgabe:

Alle stellen sich in einer Linie (evtl. mit Klebeband markieren) auf und bekommen verschiedene Fragen zum Thema Diskriminierung und Ausgrenzung gestellt. Diejenigen bzw. deren Rollen, die von der jeweiligen Diskriminierung nicht betroffen sind, dürfen jeweils einen Schritt vorgehen. Die Betroffenen müssen stehen bleiben.

Reflexion:

Nachdem die Fragen zum Thema Diskriminierung und Ausgrenzung gestellt worden sind, kann festgestellt werden: Die Person, die am Ende am weitesten gegangen ist, hat die geringste Diskriminierung erfahren. Und

die Person, die sich am wenigsten bewegt hat, musste die meiste Diskriminierung erfahren. Gemeinsam wird das Rollenspiel ausgewertet, dafür wird zunächst auf die Personen eingegangen, die besonders wenig bzw. besonders viel Diskriminierung erlebt haben. Es werden deren Rollenkarten nochmals vorgelesen und darüber diskutiert, warum dies so ist. In der Gesamtgruppe können dann noch folgende Diskussionsfragen gestellt werden:

- Welche Gefühle hat die Diskriminierung/Ausgrenzung bei Dir ausgelöst?
- Warst Du (in Deiner Rolle) nur einmal oder mehrfach von Diskriminierung betroffen?
- Wo und wie hat Diskriminierung hier stattgefunden?
- Was sind die Ursachen von Diskriminierung?
- Wer ist davon betroffen?
- Was kann eine diskriminierte Person verändern? Worauf hat sie keinen Einfluss?
- Was können Freunde/ Umfeld/ Gesellschaft verändern?
- Was kann jede/r Einzelne verändern?

Power Flower

Aufgabe:

Jede/r füllt für sich ein ausgedrucktes Blütenblatt aus.

Außen: wenn man sich aufgrund eines Merkmals in dieser Gesellschaft diskriminiert/benachteiligt fühlt.

Innen: wenn man sich aufgrund eines Merkmals in dieser Gesellschaft privilegiert/bevorzugt fühlt.

In den leeren Feldern können weitere, persönlich wichtige Kategorien/Merkmale eingetragen werden.

Vorlage Power Flower

Reflexion:

Welche gesellschaftliche Positionierung nehme ich ein?

Die Übung dient der Selbstwahrnehmung.

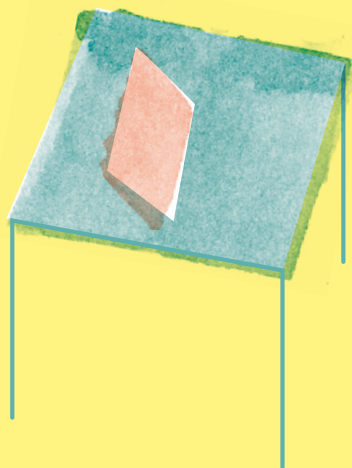
Ein Austausch kann, muss aber nicht stattfinden.

Gesprächsrunde

Austausch mit einem Gast/einer Expert*in über Integration, Integrationsmaßnahmen/-möglichkeiten und spezielle Bedarfe von Geflüchteten. Zum Beispiel zu folgenden Fragen:

- Wie kann Integration gelingen?
- Wodurch wird Integration ermöglicht?
- Was sind spezielle Bedarfe und wie werden diese aufgegriffen?

Anlagen:
Fragen zu ICH – ICH NICHT,
Personenbeschreibungen,
Fragenkatalog



Leichte Sprache – Was ist Leichte Sprache?

Inhalte und Ziele

- Leichte Sprache kennenlernen
- Merkmale und Regeln der Leichten Sprache
- Anwendung der Leichten Sprache

Recherche

Aufgabe 1:

Was ist Leichte Sprache?

Wem und wofür nutzt Leichte Sprache?

Aufgabe 2:

Wie unterscheidet sich Leichte Sprache von
Einfacher Sprache?

Anwendungsregeln

Verschiedene Broschüren in Leichter Sprache bereitstellen, z.B. „Alkohol ist riskant. Ein Heft in Leichter Sprache“ (kostenloses Infomaterial - DHS, Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.).

Anhand dieser Broschüren soll jede/r versuchen, Regeln zur Anwendung der Leichten Sprache herauszufinden.

Übersetzung/Selbsterfahrung

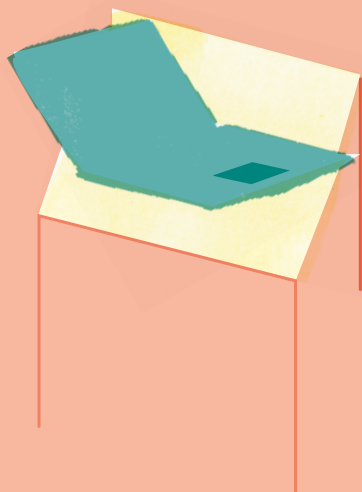
Den nachfolgenden Beispielsatz vereinfachen: Hierfür kann auf die Regeln für Leichte Sprache und auf die Tipps zum Übersetzen zurückgegriffen werden. Schwierige Begriffe können im Internet recherchiert werden.

Beispielsatz:

Tipp:
Zur Überprüfung von (neu) formulierten Texten eignet sich dieses Textanalyse Tool | Textprüfung - Schreibstil verbessern, Content optimieren (wortliga.de)

„Alkoholkonsum ist in Deutschland weit verbreitet. Kein anderes Suchtmittel ist gesellschaftlich derart akzeptiert. Dass Alkohol abhängig machen kann, ist Allgemeinwissen. Weniger bekannt ist, welche weiteren Risiken – gesundheitlicher und sozialer Art – mit dem Alkoholkonsum verbunden sind“ (Broschüre Alkohol. Basisinformationen, Herausgeber: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.)

Anlagen:
Infos/Lösungen zu
Recherche und
Anwendungsregeln,
Musterübersetzung,
Literatur und Links



Medienwerkstatt I – Was muss man beim Umgang mit Medien wissen und beachten?

Inhalte und Ziele

- Einsatz- und Anwendungsmöglichkeiten verschiedener Medien und (Online-) Tools
- Informationen zum Urheberrecht
- Basiswissen zur Clipproduktion

Wissensrunde Medien

Frage 1:

Wie können Medien bei der Gestaltung von Workshops und zur Vermittlung von Informationen/Wissen eingesetzt werden?

Frage 2:

Warum ist der Einsatz von Medien hilfreich bei der Gestaltung von Workshops und zur Vermittlung von Informationen/Wissen?

Online-Tools

Vorstellen der Übersicht und Einführung zu verschiedenen, möglichen Online-Tools. Im Anschluss in Kleingruppen ein Tool auswählen, ausprobieren und vorbereiten.

Kahoot!	• Quizgame und Umfragen gestalten • Erstellung im Browser • Besonderheit: Man kann mit seinem Smartphone im Browser oder mit der Kahoot App mitspielen • Es gibt eine Freeversion und eine Bezahlversion mit mehr Optionen • Geeignet, um in ein Thema einzuführen oder um Wissen zu überprüfen
Actionbound	• Digitale Schnitzeljagd erstellen • Mobile Abenteuer und interaktive Guides • Erstellen im Browser und spielen in der App • Rätsel, Quizfragen, Multimediainhalte • GPS, Karten, QR Codes, um der Route zu folgen • Offline nutzbar
Learning App	• Kleine interaktive, multimediale Bausteine, die online erstellt und in Lerninhalte eingebunden werden. • Vorlagen (Zuordnungsübungen, Multiple Choice Tests etc.) stehen zur Verfügung. • Stellen keine abgeschlossenen Lerneinheiten dar, sondern müssen in ein Unterrichtsszenario eingebettet werden.

Recherche

Was bedeutet das Urheberrecht?
 Welche Werke sind urheberrechtlich geschützt?
 Auf welche Dauer ist das Urheberrecht beschränkt?
 Wann können urheberrechtlich geschützte Werke
 genutzt werden?

Wissensrunde Clips und Videos

In Kleingruppen folgende Fragestellungen bearbeiten:

Tipp:

Weitere Informationen:

Das Recht am eigenen Bild

l bpb

1. Welchen Zweck haben Videos und Clips?
 Was können sie bewirken?
2. Welche Arten von Videos gibt es?
3. Was sind Merkmale wissensvermittelnder Videos?

Anlagen:

Infos/Lösungen Wissens-

runde Medien,

Wissensrunde Clips und

Videos,

Infos zum Urheberrecht



Medienwerk- statt II – Wie erstelle ich einen Clip?

Inhalte und Ziele

- Einführung in die Kameraausrüstung
- Produktion eines Übungsclips

Storyboard

Ideen für einen ersten Clip sammeln und besprechen.
Anschließend Erstellen eines Storyboards

Definition Storyboard:

Aus Einzelbildern bestehende stilisierte Abfolge eines
Filmes zur Erläuterung des Drehbuches.

Ein Beispiel und eine Vorlage für ein Storyboard finden
Sie hier: Storyboardzeichner (lehrerfortbildung-bw.de)

Filmen

Mit der Kameraausrüstung vertraut machen
und die verschiedenen Aufgaben/Rollen aufteilen.

Vorbereitende Aufgaben:

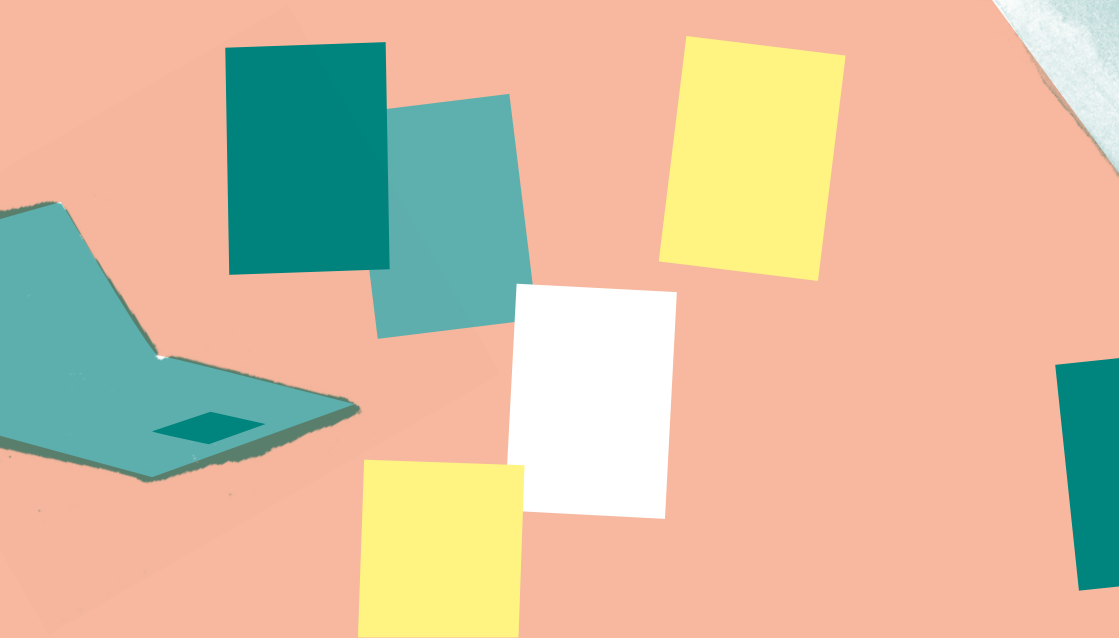
- Requisiten (erstellen)
- Drehorte suchen und finden
- Equipment/Technik überprüfen

Aufgaben/Rollen:

- Kameramann/-frau
- Tonmann/-frau
- Sprecher*in/Moderator*in
- Darsteller*in

Equipment:

- Kamera
- Tonangel
- Mikrofon
- Kopfhörer
- Dead Cat (Windfang)
- Speicherkarte
- Drehbeinstativ
- ggf. Spotlights



Konkretisierung und Planung

Inhalt und Ziele

- Konkrete Planung einer Präventionsveranstaltung
- Vorstellung des Klarsicht-Koffers der BZgA
- Erste Erfahrungen im selbstständigen Planen und Durchführen von Übungen sammeln

KlarSicht-Koffer

KlarSicht
BZgA – MitmachParcours zu Tabak und Alkohol

„Der KlarSicht-Mitmach-Parcours vermittelt interaktiv Informationen zu den Suchtmitteln Tabak und Alkohol, damit Jugendliche ab 12 Jahren und junge Erwachsene Entscheidungsgrundlagen und -hilfen erhalten, um ihr Genuss- und Konsumverhalten gesundheitsverträglich zu gestalten. Bei Rollenspielen, Quiz und Diskussionen beteiligen sich die Teilnehmenden mit ihren unterschiedlichen Fähigkeiten, Interessen und Meinungen. An den Stationen ist Teamarbeit gefragt, so dass alle ihre unterschiedlichen Kompetenzen einbringen können und voneinander lernen.“

(vgl. Handbuch KlarSicht-Koffer)

Weitere Informationen zum KlarSicht-Koffer auf der Seite der BZgA.

Aufteilung in mehrere Gruppen. Jede Gruppe bereitet eine Übung mit den Materialien des Koffers zum Thema Alkohol vor und führt diese anschließend mit den anderen Gruppen durch.

Reflexion:

- Was hat sehr gut geklappt?
- Worauf sollte beim nächsten Mal noch geachtet werden?



Die Peertreffen

Veranstaltungsplanung

Im Rahmen der Treffen entwickeln die Peers auf Basis der in den Workshops erlangten Information und Erfahrungen gemeinsam ihr **katerfrühstück**.

Die Grundstruktur für jedes **katerfrühstück** beinhaltet:

- Austausch auf Augenhöhe
- Informationsteil
- Interaktive Elemente
- Kontaktangebot

Bei der konkreten Ausgestaltung haben die Peers alle Freiheiten und können ihre Ideen einbringen. So entsteht Prävention auf Augenhöhe und der Peeransatz entfaltet seine Wirkung. Exemplarische Darstellung in Teil 3.

Austausch und Reflexion

Die Treffen dienen neben der Planung/Organisation der Aktionen insbesondere dem persönlichen Austausch und der Stärkung der Peers in ihrer Rolle. In „lockeren“ Runden (z.B. bei einem gemeinsamen Essen, Treffen in einem Park, mit alkoholfreien Cocktails in einer Bar, etc.) werden persönliche Erfahrungen und Erlebnisse eingebracht und es wird gemeinsam mit dem Team reflektiert. Die Peers können selbst auch Schwerpunktthemen einbringen, zu denen sie einen Input benötigen oder mit denen sie sich gerne intensiver auseinandersetzen möchten. Die Projektleitung informiert über das allgemeine Projektgeschehen (z.B. Anzahl der Anfragen, etc.).

Anlagen:
Info „Allgemeine Tipps, um
ein Gespräch anzuregen“



Teil 3 – ~~Kater~~Frühstück. Das Präventionsangebot

Rahmen- bedingungen

Die Projektleitung klärt mit den Kooperationspartner*innen die Rahmenbedingungen und organisatorische Fragen wie:

- Dauer der Veranstaltung (ca. 1,5 Stunden)
- Anzahl der Peers, die eine Veranstaltung durchführen (ca. 3-4)
- Anzahl der Teilnehmer*innen (ca. 15 Personen im Alter von 15-28 Jahren)
- Räumliche Situation
- Sprachniveau der Gruppe
- Welche technische Ausstattung (Beamer, Laptop, etc.) kann zur Verfügung gestellt werden
- Wer nimmt die Peers in Empfang

„Geschützter Raum“:

Alle Gesprächsinhalte, die im Rahmen einer Aktion zwischen den Peers und den Teilnehmer*innen geteilt werden, unterliegen der Verschwiegenheit und werden nicht an Dritte weitergegeben. Zur Reflexion muss anonymisiert werden. Bei Schulklassen ist von einer Teilnahme der Lehrkräfte abzuraten. Der Austausch auf Augenhöhe wäre dadurch beeinträchtigt und der „geschützte Raum“ nicht gegeben. Die Lehrkraft befindet sich jedoch in unmittelbarer Nähe (z.B. Lehrerzimmer), um bei einer heiklen/schwierigen Situation verfügbar zu sein/intervenieren zu können.

Die Peers besuchen eine Gemeinschaftsunterkunft oder eine Schule und führen auf Basis dieser Informationen das Katerfrühstück selbstständig durch.

Exemplarischer Ablauf

Zeit	Aktion	Material
20 min	Gemeinsames Frühstück • Vorstellung der Peers • Ablauf vorstellen • Hinweis auf „Geschützten Raum“	Essen und Getränke
10 min	Wissensblock 1: • Kahoot! Quiz • Digitales Mitmach-Quiz	Smartphones (oder andere digitale Endgeräte)
15 min	Action: Rauschbrillen • Parcours • Anschließend kurze Besprechung: • Was haben die Teilnehmer*innen wahrgenommen?	Für Parcours z.B. Stühle, Kiste, Bälle, Eimer, Stift, Papier
10 min	PAUSE	
15 min	Wissensblock 2: Körper So wirkt Alkohol im Körper • Puzzleteile zusammen legen • Auswirkungen richtig platzieren	Puzzleteile eines großen Körperbildes, mit Organen gezeichnet
25 min	Kleingruppengespräche (2 Peers/5 TN) • Sich austauschen, ins Gespräch kommen, • über Konsum reden • Infoblatt „Tipps, um im Limit zu bleiben“	
5 min	Abschluss • Würdigung des Verlaufs • Verabschiedung mit Kontaktangebot	



katerfrühstück mit der katerbox

Die Idee zur katerbox entstand im Laufe der Corona-Pandemie (2020-2021), um das katerfrühstück aufgrund der Kontaktbeschränkungen auch ohne Peerbegleitung anbieten zu können.

Die katerbox enthält von den Peers entwickelte und erarbeitete Materialien. Teilnehmende können mit Hilfe einer Schritt-für-Schritt-Anleitung den Inhalt der Box gemeinsam entdecken und ausprobieren.

Rückmeldungen können die Teilnehmenden über einen beigelegten Fragebogen oder per Smartphone an die Peers und die Projektleitung senden.

Die katerbox kann für einen oder mehrere Tage gebucht werden. Sie wird von den Peers angeliefert und wieder abgeholt.

Anlagen:
Beispielfragen Kahoot Quiz,
Schritt-für-Schritt-
Anleitungen

Und jetzt sind Sie dran!

Nun wünschen wir Ihnen viel Freude bei der kreativen Realisierung IHRES Projekts!

Wir sind zuversichtlich, das ~~kate~~frühstück erweist sich auch für Ihre Stadt, Kommune oder Region als wertvolles Präventionsangebot.

- Bringen Sie junge Menschen mit und ohne Fluchterfahrung zusammen.
- Schaffen Sie Gelegenheiten, über TrinkKULTUR und alles, was damit zusammenhängt, ins Gespräch zu kommen.
- Leisten Sie damit einen wichtigen Beitrag zur Förderung von Gesundheitskompetenzen und zur Integration.

Gerne stehen wir auch nach Abschluss des Projekts (November 2021) für Rückfragen zur Verfügung.

Danksagung

Unser Dank gilt allen, die uns mit ihrem vielfältigen Engagement unterstützt haben! Insbesondere möchten wir DANKE sagen,

- allen Peers, die sich mit uns auf den Weg gemacht und das Projekt mit Leben gefüllt haben
- allen Kooperationspartner*innen, ohne die eine Umsetzung nicht möglich gewesen wäre
- allen Expert*innen, insbesondere Astrid Schmeel, Lana Schaich, Krishna-Sara Helmle, Lisa Maisch, Thomas Lamparter, Victoria Tomsic und Agnes Wagner, die mit ihrem Wissen und ihren Erfahrungen spannende und abwechslungsreiche Einheiten gestaltet haben und somit maßgeblich zum Gelingen des Projekts beigetragen haben
- dem Projektbeirat mit Sabine Gasmi-Thangaraja (Bereichsleiterin Querschnitt Migration und Integration), Doris Trabelsi (Fachdienstleitung Flüchtlingshilfe), Ulrike Holch (Leitung Freiwilligenzentrum Caleidoskop) und Ursula Claß (Freiwilligenzentrum Caleidoskop), die uns durch ihr Netzwerk immer wieder unterstützt haben
- Diana Hammes von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, die das Projekt beratend begleitet und gefördert hat
- dem Steinbeis Institute for Science and Markets Stuttgart, dessen Team das Projekt wissenschaftlich evaluiert und wichtige Impulse für die Erstellung dieses Handbuchs gegeben hat.







Teil 4 – Anhang

Kennenlernen und Orientieren

Lügenwappen

Beschreibung des Spiels

Die Gruppe teilt sich paarweise auf. Jedes Paar erhält zwei Blatt Papier und zwei Stifte. Jede/r soll sein/ihr persönliches Wappen mit vier Feldern zeichnen. In drei dieser Felder malt jede/r Eigenschaften oder Interessen, die ihn/sie besonders charakterisieren. In das vierte Feld wird eine gelogene Eigenschaft gezeichnet. Die Paare stellen sich gegenseitig ihre Wappen vor. Dabei versuchen sie, die gelogene Eigenschaft herauszufinden. Anschließend treffen sich alle in der Großgruppe und die Partner*innen versuchen nun möglichst glaubhaft das Wappen des/der anderen vorzustellen. Die gesamte Gruppe versucht dann, die gelogene Eigenschaft herauszufinden. Der/die Besitzer*in des Wappens erläutert anschließend die drei wahren Eigenschaften und auch das gelogene Bild.

Bei diesem Spiel ist es von entscheidender Bedeutung, mit welchen Begriffen man den Zeichenauftrag erläutert. Interessen oder Hobbies sind konkreter und relativ leicht zu zeichnen. Eigenschaften oder Persönlichkeitsmerkmale sind schwieriger dazustellen, geben der Vorstellungsrunde aber auch einen tiefergehenden Charakter.

- Ort: In einem Raum oder im Freien
- Dauer: 45-90 min
- Eignung: Für Gruppen von 8-18 Personen ab 10 Jahren
- Hilfsmittel: Buntstifte, DIN-A3-Papier, Unterlagen zum Malen

Blindes Selbstporträt

Spielbeschreibung

Alle Spieler*innen halten sich ein Blatt vor die Brust und schließen die Augen. Dann fordert die Spielleitung die Spieler*innen auf, mit geschlossenen Augen den Umriss ihres Kopfes auf das Blatt zu zeichnen. Anschließend werden Augen, Nase und Mund nacheinander dazu gezeichnet. Zum Schluss fordert die Spielleitung die Spieler*innen auf, noch Haare, Ohren und besondere Eigenschaften wie Brille, Muttermal, Bart usw. hinzuzufügen. Wenn alle Bilder fertig sind, öffnen die Spieler*innen wieder ihre Augen und es folgt eine kurze Vorstellung der Bilder und der gezeigten Personen.

Ein ganz kurzes Spiel, um mit wenigen Hilfsmitteln die Gruppenatmosphäre und den Seminareinstieg aufzulockern.

- Ort: Raum, Wiese
- Dauer: 5-10 min
- Gruppe: 6-18 Spieler*innen
- Hilfsmittel: Blätter, Stifte

Basiswissen Sucht I

Informationen Prävention

„... das Wort stammt ab vom lateinischen „praevenire“ (zuvorkommen, verhüten) – bezeichnet eine Fülle spezifischer Verhinderungsmaßnahmen.

Diese werden im Vorausblick auf eine spezielle Situation mit dem Ziel vorgenommen, eine mögliche Notlage – sei sie finanzieller, gesundheitlicher oder sozialer Natur – zu vermeiden.

Besondere Berücksichtigung findet Prävention beispielsweise:

- in der Zahnmedizin (Prophylaxe) und in der Sexualkunde (Verhütung),
- in politischen und sozialen Fragen (Gewalt- und Krisenprävention) sowie
- im technischen Bereich im Brand-, Hochwasser- und Katastrophenschutz.

„Prävention ist im Gesundheitswesen ein Oberbegriff für zielgerichtete Maßnahmen und Aktivitäten, um Krankheiten oder gesundheitliche Schädigungen zu vermeiden, das Risiko der Erkrankung zu verringern oder ihr Auftreten zu verzögern.“
<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/p/praevention.html>

(09.06.2021)



Leitlinien für die suchtpreventive Arbeit

Suchtprävention

- ist Bestandteil einer umfassenden Gesundheitsförderung und differenzierten Suchtpolitik
- verbindet verhaltens- und verhältnis-bezogene Ansätze
- orientiert sich an der Lebenswelt der Adressaten
- sollte möglichst früh beginnen
- ist zielgruppenspezifisch
- berücksichtigt geschlechtsspezifische und sozialisationsbedingte Unterschiede
- fördert die Lebenskompetenz der Adressaten
- informiert sachlich und aktuell zu den Wirkungen und Risiken von Suchtmitteln und nicht stoffgebundenen Verhaltensweisen

- fördert eine kritische Auseinandersetzung mit Konsum
- knüpft an Alltagserfahrungen an
- ist kontinuierlich, langfristig und nachhaltig angelegt
- arbeitet mit Frühinterventionskonzepten. Dies setzt eine Zusammenarbeit von Kinder- und Jugendhilfe, Gesundheitssystemen, Schule, Arbeitswelt, Beratung und Behandlung voraus.

Klassifikationen von Suchtprävention

Universelle Prävention:

Spricht die Gesamtbevölkerung – Menschen mit und ohne Konsumerfahrung – an. Maßnahmen, die prinzipiell für jede und jeden nützlich oder notwendig sind

Selektive Prävention:

Intervenierte bei Menschen mit Risikofaktoren, die Suchtmittelkonsum, Missbrauch oder abhängiges Verhalten begünstigen, ohne dass eine Abhängigkeit vorhanden sein muss, zum Beispiel:

Indizierte Prävention:

Beinhaltet Interventionen, die versuchen, auf spezifische Risikogruppen mit missbräuchlichem Konsum vorsorgend, frühbehandelnd oder schadensminimierend/rückfallpräventiv einzuwirken



gut

tertiär

dermatologisch

Prävention

primär

sekundär

wirksam

polizeilich

Leitlinien für den Methodeneinsatz

Bei verhaltenspräventiven Maßnahmen können vielfältige Methoden eingesetzt werden.

Interaktiver Methodeneinsatz unterstützt die emotionale Beteiligung und regt zu einer persönlichen Auseinandersetzung mit Lebensthemen an.

Ein prozessorientiertes Vorgehen, bei dem die Inhalte und Methoden während der Durchführung der Maßnahme an die jeweiligen Fragen und Themen der Zielgruppe angepasst werden können, ist hierfür am besten geeignet.

Bei der Auswahl der Methoden ist auf folgende Faktoren zu achten:

- Orientierung an den Interessen der Teilnehmenden
- Möglichkeiten der Beteiligung
- demokratisch-emanzipatorische Prinzipien
- Selbstwirksamkeitserwartungen
- Wahrnehmung der Teilnehmenden als Expert*innen für sich selbst
- Eine Sammlung möglicher Methoden beinhalten
- kognitive Angebote
- selbstreflexive Angebote
- körperorientierte Angebote
- Bewegungs- und Kooperationsspiele
- Entspannungsübungen und Phantasiereisen
- theaterpädagogische Angebote
- Filmvorführungen
- geleitete Diskussionen
- Videoarbeit
- Metaplanmethoden
- Kurzvorträge und
- gestalterische Aktionen

Insbesondere bei Kindern und Jugendlichen wird die Aufmerksamkeit durch einen häufigen Methodenwechsel in Einzel- und Gruppenarbeit deutlich erhöht.



Peer-Education

Informationen zum „Peer sein“

aus dem Handbuch von „Alkohol? Kenn dein Limit“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Die wichtigsten Elemente der Grundhaltung als Peer:

Der oder dem anderen gegenüber offen sein

Kontaktfreudigkeit und ein nettes Auftreten sind wichtige Voraussetzungen für die Peer-Arbeit. Lächelnd der bzw. dem anderen gegenüber offen zu sein bedeutet, aufmerksam und reflektiert zuzuhören und ihr bzw. sein Verhalten nicht zu beurteilen oder abzuwerten. Wer bereits ein Urteil über das Verhalten der oder des anderen hat, kann nur noch begrenzt für deren bzw. dessen Motive und Beweggründe offen sein. Neben der verbalen Kommunikation ist daher auch die eigene nonverbale Haltung von großer Bedeutung. Wenn jemand streng schaut oder eine abweisende Haltung einnimmt, spürt die andere Person dies.

Von der Erlebniswelt des Gegenübers ausgehen und daran anknüpfen können

Was spricht die bzw. den anderen an? Hierbei ist an den Sprachgebrauch der Jugendlichen zu denken oder daran, wie man auf den/die andere/n zugeht und sich ihm/ihr gegenüber verhält. Auf den Gruppenjargon und auf die Lebenswelt/die Denkweise der Jugendlichen einstellen!

Einsicht in das eigene Verhalten und die eigene Motivation beim Konsum von Alkohol

Wer mit Jugendlichen über ihren Alkoholkonsum sprechen will, wird ohne Zweifel gefragt werden, wie sie bzw. er selbst damit umgeht. Wer das eigene Verhalten besser kennt, kann auch das Verhalten anderer leichter verstehen. Sei glaubwürdig, wenn Du nach deinen eigenen Erfahrungen mit Alkohol gefragt wirst. Oft genügt es zu sagen, dass man seine Grenzen kennt und weiß, wie man mit Alkohol gut umgeht.

Sich als Vorbild verhalten

Wenn das Verhalten nicht zur Botschaft passt, wird es nicht gelingen, die Jugendlichen zu überzeugen.

Überzeugung von der eigenen Botschaft

Eine Botschaft kann erst dann ankommen, wenn die Botschafterin bzw. der Botschafter selbst davon überzeugt ist. Wer selbst gerne zu viel trinkt und darin überhaupt keine Gefährdung sieht, wird es schwer haben, Jugendliche in Diskussionen von den Risiken übermäßigen Alkoholgebrauchs zu überzeugen.

„Verbrüdere“ dich nicht mit Jugendlichen, die mit ihren Alkohol-Erfahrungen prahlen. Halte in so einem Fall Distanz und mach klar, was dein Standpunkt ist.

Der eigene Wissensstand

Alle Peers müssen sich inhaltlich gut auskennen. In der Praxis kann man durch allerlei Fragen überrascht werden, die teilweise tief in das biologische, medizinische oder psychologische Fachwissen zum Alkohol-

konsum reichen können.

Bei nicht vor Ort lösbaren Fragen kann auf die Internetseite der Kampagne sowie speziell auf das Kontaktformular der Website verwiesen werden. Hier bekommen die Jugendlichen binnen weniger Tage Antworten auf ihre Fragen.

Quelle:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Handbuch zur Peermaßnahme der Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“, Köln, April 2018

Andere für die Botschaft interessieren

Die Zielgruppe ist in der Regel nicht brennend am Thema interessiert, wenn sie angesprochen wird. Darum muss man sich als Peer etwas einfallen lassen, um das Thema interessant und spannend zu gestalten. Ein paar „Sprüche“, die an die Lebenswelt der Zielgruppe anschließen, sind dabei sicher hilfreich. Von Einsatz zu Einsatz kann das unterschiedlich sein. Deshalb sollte man seine Zielgruppe gut „analysieren“ und ausprobieren, auf welche Art und Weise man sich ihr am besten nähern kann.

Zuhören und vertrauensvoll damit umgehen können

Die Themen und Aussagen, die die Jugendlichen in den Gesprächen äußern, sollten nicht für andere Ohren bestimmt sein. Die Jugendlichen haben ein Recht darauf, dass die Erfahrungen und Erlebnisse, die sie den Peers anvertrauen, auch bei den Peers bleiben und nicht an anderer Stelle die Runde machen.

Andere motivieren und mitreißen können

Andere motivieren zu können beinhaltet, alle obenstehenden Punkte zu beachten. Alles, was man darüber hinaus als Persönlichkeit einbringen kann, ist ein willkommenes Extra.



Lebenswelt Flucht

Recherche 2

Aufgabe1:

Welche Status oder Aufenthaltstitel können
Geflüchtete in Deutschland erhalten?

Und worin unterscheiden sie sich?

Anerkennung der Asylberechtigung	Zuerkennung des Flüchtlingsschutzes	Zuerkennung des Flüchtlingsschutzes	Feststellung Abschiebungsverbot
AE für 3 Jahre (Art. 16a GG)	AE für 3 Jahre (§3 AsylG, Genfer Flüchtlingskonvention)	AE für 1 Jahr (§4 AsylG)	AE für mind. 1 Jahr (§60 V+VII AufenthG)
Einfache Ablehnung		Ablehnung als offensichtlich unbegründet	
Ausreise innerhalb von 30 Tagen, aber Klage mit aufschiebender Wirkung (Abschiebung wird ausgesetzt)		Ausreise innerhalb 7 Tage, aber Klage + Eilantrag auf Aussetzung der Abschiebung (falls Eilantrag nicht entsprochen wird, ist Abschiebung jederzeit möglich)	
Unzulässigkeit des Asylantrags		Einstellung des Asylverfahrens	
Zuständigkeit eines anderen Mitgliedsstaates (Dublin-Verfahren)		Zurückgezogener Asylantrag oder Asylverfahren wird nicht betrieben (z.B. Anhörung findet nicht statt, Ausreise während des Verfahrens in Heimatland)	

AE = Anerkennung

Aufgabe 2:

Wie verläuft das Asylverfahren? Und welche Rechte/Zugänge haben Geflüchtete währenddessen und danach?

- Registrierung als Asylsuchende/r : Erfassung der persönlichen Daten
- Persönliche Antragstellung in der Außenstelle des BaMF (Bundesamt für Migration und Flüchtlinge): Aufklärung über Recht und Pflichten,

Verpflichtung Nachweis über Identität zu erbringen, Erstellung von Fotos und Abgabe von Fingerabdrücken

- Prüfung des Dublin-Verfahrens: Zuständigkeitsverfahren vor Prüfung des Asylantrags – Prüfung, welcher europäische Staat für Asylverfahren zuständig ist
- Persönliche Anhörung: Darlegung der individuellen Fluchtgründe

Im Asylverfahren	Nach positivem Ausgang des Asylverfahrens > Aufenthaltserlaubnis
Leistungen nach dem AsylbLG (analog zu Leistungen nach dem SGB XII)	Leistungen nach dem SGB II (ALG II) + Kindergeld
Eingeschränkte Gesundheitsleistungen, Abklärung von Kostenübernahme	Krankenversicherung
Nach neun Monaten Dauer des Asylverfahrens besteht unter Bedingungen Anspruch auf die Erteilung der Beschäftigungserlaubnis (mit Zustimmung der BA). Nach Ende der Pflicht zum Leben in einer Landesaufnahmeeinrichtung: Nach drei Monaten des Aufenthalts mit Zustimmung der BA und Erlaubnis durch die Ausländerbehörde möglich.	Nach neun Monaten Dauer des Asylverfahrens besteht unter Bedingungen Anspruch auf die Erteilung der Beschäftigungserlaubnis (mit Zustimmung der BA). Nach Ende der Pflicht zum Leben in einer Landesaufnahmeeinrichtung: Nach drei Monaten des Aufenthalts mit Zustimmung der BA und Erlaubnis durch die Ausländerbehörde möglich.
Teilnahme an städt. Deutschkursen (Ausnahme: privilegierte Herkunftsländer)	Teilnahme an Integrations- und Orientierungskursen
Verpflichtung in einer Gemeinschaftsunterkunft zu wohnen (24 Monate)	Umzug in Privatwohnraum Erhalt eines Wohnberechtigungsscheines Wohnsitzauflage
Verpflichtung, sich in Deutschland aufzuhalten	Reisen ins Ausland möglich (nur nicht in Herkunftsland)



Zugehörigkeit und Ausgrenzung

Fragen ICH – ICH NICHT

1. Wer ist schon mal umgezogen?
2. Wer hat gute Freunde, die einer anderen Religion angehören?
3. Wer fühlt sich in Stuttgart/eigenem Wohnort beheimatet?
4. Wer hat schon einmal im Ausland gelebt?
5. Wer weiß schon, was er/sie nach dem FSJ/Studium machen möchte?
6. Wer wurde schon einmal von der Polizei kontrolliert?
7. Wer hat schon einmal Europa verlassen?
8. Wer spricht mehr als eine Sprache, so dass er/sie sich verständigen kann?
9. Wer hat sich schon einmal als nicht zugehörig gefühlt?
10. Wessen Eltern sind hier geboren?

Diskriminierung erfahren

Personenbeschreibungen:

33-jähriger Informatiker aus Indien, ledig, spricht fließend Englisch, wenig Deutsch

35-jähriger iranischer Geflüchteter, Reinigungskraft, seit 5 Jahren in Deutschland, laufendes Asylverfahren, ledig

40-jährige dunkelhäutige Deutsche, Grundschullehrerin, 2 Kinder

23-jährige Bankkauffrau türkischer Herkunft, Muslimin, ledig

39-jährige angelernte Metallarbeiterin, gelernte Psychologin, Aussiedlerin aus Kasachstan, alleinerziehend, 1 Kind

50-jähriger Kommunalpolitiker, deutsch, sehr bekannt, verheiratet

52-jährige erfolgreiche Geschäftsfrau, US-Amerikanerin, spricht mit amerikanischem Akzent

17-jähriger Azubi der Kommunikations-elektronik, kurdische Herkunft, ledig, schwul

28-jähriger Asylbewerber aus Ghana, Ingenieur, keine Arbeitserlaubnis, lebt in einer Unterkunft am Stadtrand

46-jähriger Sinti, Betreiber eines kleinen Fahrgeschäfts auf Jahrmärkten, spricht Deutsch und vier weitere Sprachen, verheiratet, 4 Kinder

18-jähriger marokkanischer Hilfsarbeiter mit Hauptschulabschluss, ledig

35-jährige Krankenschwester, deutsch, verschuldet, ledig, ein Kind

45-jährige Besitzerin eines Restaurants griechischer Herkunft, verheiratet, zwei erwachsene Kinder

19-jährige Schülerin jüdischen Glaubens, deutsch, lebt in einer westdeutschen Kleinstadt

29-jährige Punkerin, jobbt in einer Kneipe, deutsch, ledig

18-jähriger Tischler-Azubi aus Kasachstan, deutscher Staatsbürger

30-jähriger Obdachloser, deutsch, lebt überwiegend auf der Straße von Spenden

35-jähriger Musiker, deutsch, blind, geschieden, ein Kind

16-jährige Einser-Schülerin, vor 10 Jahren aus dem Kosovo geflohen, Familie hat Duldungsstatus, Vater Gelegenheitsjobs

17-jährige Abiturientin, deutsch, sitzt im Rollstuhl

50-jähriger Hochschulprofessor, deutsch, lebt mit seinem Lebensgefährten zusammen

40-jähriger polnischer Saisonarbeiter, verheiratet

20-jährige Schwangere im Mutterschutz, deutsch, HIV-positiv, ledig

30-jähriger Facharbeiter, befristeter Arbeitsvertrag (18 Monate), ledig, deutsch

28-jähriger thailändische, nichterwerbstätige Ehefrau eines deutschen Omnibusfahrers

Fragenkatalog:

- Kannst du dich problemlos für eine neue Wohnung bewerben?
- Kannst du ohne Probleme mit deiner/deinem Partner*in Hand in Hand herumlaufen?
- Kannst du beim Versuch, einen Diebstahl anzuzeigen, faire Behandlung von der Polizei erwarten?
- Kannst du zahnärztliche Behandlung bekommen?
- Kannst du einen Urlaub in deiner Heimat oder in dem Herkunftsland deiner Eltern machen?
- Kannst du innerhalb der EU deinen Arbeitsplatz frei wählen?
- Kannst du problemlos am kulturellen Leben in deiner Stadt teilhaben?
- Kannst du deinen Wohnort frei wählen?
- Kannst du bei der nächsten Kommunalwahl wählen?
- Kannst du dich nach Einbruch der Dunkelheit auf der Straße und in öffentlichen Verkehrsmitteln sicher fühlen?

Leichte Sprache

Recherche

Aufgabe 1:

Was ist Leichte Sprache? Wem und wofür nutzt Leichte Sprache?

Leichte Sprache ist eine sehr stark vereinfachte Variante der deutschen Sprache. Sie folgt strengen Regeln, die in unterschiedlichen Regelwerken niedergelegt sind. In Deutschland ist das Konzept der Leichten Sprache in den 1990er Jahren aus dem Bereich von Menschen mit Behinderung, insbesondere mit Lernschwierigkeiten, entstanden. Sie haben Gleichberechtigung, politische und gesellschaftliche Teilhabe durch eine für sie gut zu verstehende Sprache gefordert.

Die Vereinfachung der Sprache findet auf verschiedenen Sprachebenen statt. Man verwendet zum Beispiel einfache Wörter und erklärt wichtige Fachbegriffe. Man schreibt und spricht sehr kurze Sätze und Texte sind häufig mit dazu passenden Bildern ausgestattet.

Wem nutzt Leichte Sprache?

Leichte Sprache hat verschiedene Zielgruppen, dazu gehören unter anderem:

- Menschen mit geringen Kenntnissen der deutschen Sprache
- Menschen mit Lese- oder Rechtschreibschwäche
- Jugendliche und Kinder
- Funktionale Analphabeten

- Menschen mit Demenz und deren Angehörige
- Menschen, die sich in einem Fachgebiet nicht gut auskennen
- Menschen mit wenig Zeit

Wofür nutzt Leichte Sprache?

Leichte Sprache nutzt sowohl den Zielgruppen als auch denjenigen, die diese anbieten:

- Transparenz schaffen
- Vertrauen wecken
- Selbst verstehen, was man erklärt
- Missverständnisse vermeiden
- Zeit sparen
- Geld sparen
- Nerven schonen

Aufgabe 2:

Wie unterscheidet sich Leichte Sprache von Einfacher Sprache?

Leichte Sprache	Einfache Sprache
Sprache und Inhalt werden vereinfacht	Sprache wird vereinfacht
Sprachniveau A1 – A2	Sprachniveau A2 – B1
Sehr kurze Sätze (ca. 8-10 Wörter)	Kurze Sätze (ca. 12-15 Wörter)
Festgelegte Regeln	Eher Empfehlungen
Braucht viel Übung	Braucht etwas Übung
Beispielsatz: Haben Sie Fragen? Dann rufen Sie an.	Beispielsatz: Wenn Sie Fragen haben, dann rufen Sie an.

Sprachebene	Leichte Sprache
Ebene der Wörter	Benutzen Sie einfache Wörter. Vermeiden oder erklären Sie Fachbegriffe.
Ebene der Sätze	Sprechen und schreiben Sie kurze Sätze.
Ebene des Textes	Benutzen Sie Absätze. Neues Thema - neuer Absatz!
Ebene der Gestaltung	Benutzen Sie eine größere Schrift. Benutzen Sie einen Zeilenabstand von 1,5 Verwenden Sie Bilder, um den Text zu verdeutlichen.

Anwendungsregeln

Leichte Sprache –
Übersicht über die Regeln

1. Einfache Wörter benutzen
2. Kurze Wörter benutzen
3. Fach- und Fremdwörter erklären
oder vermeiden
4. Abkürzungen erklären oder vermeiden
5. Verben benutzen
6. Aktiv statt Passiv benutzen
7. Das Verb „müssen“ vermeiden
8. Den Konjunktiv vermeiden
9. Sich klar ausdrücken
10. Positive Sprache benutzen
11. Kurze Sätze bilden

7 Tipps fürs Übersetzen in Leichte Sprache

1. In kurze Sätze zerlegen
2. Schwierige Satzkonstruktionen
vereinfachen
3. Schwierige Begriffe erklären, wenn
sie fürs Publikum wichtig sind
4. 1-2 Tage liegen lassen
5. Nochmals durcharbeiten
6. Unbeteiligte Person Korrektur
lesen lassen
7. Personen aus der Zielgruppe
Korrektur lesen lassen

Musterübersetzung

Viele Menschen in Deutschland
trinken Alkohol.

Viele Menschen sagen:
Alkohol trinken ist in Ordnung.
Alkohol trinken gehört dazu.
Zum Beispiel bei Festen.

Die meisten Menschen wissen:
Alkohol macht abhängig.
Abhängig bedeutet:
Man möchte immer mehr trinken.
Man fühlt sich besser, wenn man trinkt.
Man fühlt sich schlecht, wenn man nicht
trinken kann.

Viele Menschen glauben:
Alkohol hilft ihrer Seele.
Aber das stimmt nicht.
Alkohol macht die Seele krank.

Literatur und Links

- Baumert, Andreas (2018):
Einfache Sprache. Verständliche Texte schreiben. Münster: Spass am Lesen Verlag.
- Bock, Bettina (2019):
Leichte Sprache – Kein Regelwerk. Sprachwissenschaftliche Ergebnisse und Praxisempfehlungen aus dem LeiSA-Projekt. Berlin: Frank & Timme.
- Bredel, Ursula / Maaß, Christiana (2016a): Leichte Sprache. Theoretische Grundlagen. Orientierung für die Praxis. Berlin: Bibliographisches Institut GmbH (Duden).
- Bredel, Ulla/Maaß, Christiane (2016b): Ratgeber Leichte Sprache. Die wichtigsten Regeln und Empfehlungen für die Praxis. Berlin: Bibliographisches Institut GmbH (Duden).
- Netzwerk Leichte Sprache (2014):
Leichte Sprache. Ein Ratgeber. Berlin: Bundesministerium für Arbeit und Soziales.
- Textor, A. M. (2010):
Sag es treffender. Ein Handbuch mit 57.000 Verweisen auf sinnverwandte Wörter und Ausdrücke für den täglichen Gebrauch. Reinbek: Rowohlt Taschenbuch.

Online-Wörterbücher für Leichte Sprache und für Synonyme:

- <http://huraki.de/wiki/Hauptseite>
- <http://www.sozialpolitik.com/leichte-sprache/lexikon>
- <https://www.lebenshilfe.de/woerterbuch>
- https://www.deutsche-rentenversicherung.de/DRV/LS/Service/_lexikon/_funktionen/glossar_lexikon.html

Grundgesetz in Einfacher Sprache:

- <https://www.nachrichtenleicht.de/das-grundgesetz-einfach-erklart.3893.de.html>

Medienwerkstatt I

Informationen zu Wissensrunde Medien

Frage 1:

Wie können Medien bei der Gestaltung von Workshops und zur Vermittlung von Informationen/Wissen eingesetzt werden?

Medien als Lehrmittel:

Präsentationen, Videos, Bilder, Animationen, Piktogramme/Grafiken

- darbieten, präsentieren
- rezeptiv

Medien als Arbeitsmittel:

Internetsuche, Power-Point Folien/Plakate/Flyer gestalten, Apps, digitale Übungsaufgaben, digitale Tools für kollaboratives Arbeiten

- Arbeitsaufträge mit Medien
- interaktiv, selbsttätiges Lernen

Frage 2:

Warum ist der Einsatz von Medien hilfreich bei der Gestaltung von Workshops und zur Vermittlung von Informationen/Wissen?

Mögliche Antworten:

- Beim Einsatz von Medien werden mehrere Sinne gleichzeitig angesprochen
- Medien können für ein besseres Verständnis sorgen
- Der Einsatz von Medien kann motivationssteigernd wirken und zu einer emotionalen Aktivierung beitragen
- Durch den Einsatz von Medien wird die Eigenverantwortlichkeit und Aktivität der Teilnehmer*innen gefördert

- Der Einsatz von Medien fördert einen individualisierten, selbstbestimmten sowie handlungsorientierten Selbstlernprozess

> Medien werden als Bausteine im Workshop eingesetzt und sind eine sinnvolle Ergänzung oder Gegenstand der Aufgaben.

Recherche

Was bedeutet das Urheberrecht?

Das Urheberrecht umfasst gesetzliche Regelungen zur Verwertung und zum Schutz des geistigen Eigentums. Dabei definiert es die Rechte von Urhebern und Verwertern. Das Urheberrecht muss man nicht anmelden, es entsteht automatisch bei der Schöpfung des Werkes.

Welche Werke sind urheberrechtlich geschützt?

- Jedes Werk, das durch menschliche Sinne wahrgenommen werden kann. Texte, Bilder, Grafiken, Videos, Musik, Podcasts, ... Die Idee allein fällt noch nicht unter das Urheberrecht.

Auf welche Dauer ist das Urheberrecht beschränkt?

- Das Urheberrecht erlischt spätestens 70 Jahre nach dem Tod des Urhebers/der Urheberin und das Werk gilt danach als „gemeinfrei“

Wann können urheberrechtlich geschützte Werke genutzt werden?

- Bei Zitaten mit Quellenangabe, in wissenschaftlichen Arbeiten
- Für öffentliche Bauwerke, Skulpturen gilt die Panoramafreiheit – Bilder davon dürfen veröffentlicht werden

- Vervielfältigung für den privaten Gebrauch, nicht aber für den öffentlichen – Die Vorführung in einer Klasse ist keine öffentliche Nutzung.

„Eine öffentliche Wiedergabe liegt nur vor, wenn sich die Wiedergabe an eine unbestimmte Zahl potenzieller Adressatinnen und Adressaten richtet und diese nicht durch persönliche Beziehungen miteinander verbunden sind, wie z.B. im Kino.“ (Bundesministerium für Bildung und Forschung) <https://bmbf.bmbfcluster.de/de/urheberrecht-in-der-schule-das-sollten-sie-wissen-12320.html>

„Gemeinfreiheit“

- Es besteht also kein Urheberrecht mehr, denn sowohl die Verwertungsrechte als auch die Urheberpersönlichkeitsrechte sind erloschen. Das bedeutet, dass die Verwertung und Verbreitung ohne das Einverständnis des Schöpfers möglich ist. (<https://www.urheberrecht.de/gemeinfrei>)

Informationen zu Wissensrunde Clips und Videos

Frage 1:

Welchen Zweck haben Videos und Clips? Was können sie bewirken?

- unterhalten, Wissen vermitteln, Abläufe zeigen, neue Welten eröffnen, informieren, überzeugen, Produkte verkaufen, eine Diskussion auslösen, Interesse wecken,...

Frage 2:

Welche Arten von Videos gibt es?

- Fiktional: Spielfilme, Serien, Kurzfilme, Videoclips, Werbespots, ...
- Non-fiktional: Erklärvideos, Ratgeber, Reportagen, Dokumentationen, Fernsehberichte und Nachrichten, Livesendungen, ...

Frage 3:

Was sind Merkmale wissensvermittelnder Videos?

- Sie haben ein Thema, eine Kernfrage, eine Botschaft und Zielgruppen: „Was wollen wir sagen/vermitteln?“

Geschichte bzw. Rahmenhandlung, um das Thema ansprechend zu veranschaulichen. Wird erst interessant durch filmische Gestaltungsmittel:

- Einstellungsgrößen: Detail (Extreme Close-Up), Großaufnahme (Close-Up), Die Nahe (Head and Shoulder), Amerikanische, Halbtotale (Full Shot), Totale (Long Shot)
- Kameraperspektiven: Frosch- und Adlerperspektive, Normal-sicht (Augenhöhe), Aufsicht, Untersicht, Schrägsicht und Top Shot
- Kamerabewegung
- Goldener Schnitt: bezeichnet ein bestimmtes Teilungsverhältnis des Bildes. Das Motiv wird nicht mittig platziert, sondern auf der Achse zwischen erstem und zweitem oder zwischen zweitem und drittem Drittel des Bildes.
- Musik und Sound: Leicht verständlicher Sprechertext, passende Musik und Sounds, Musik kann Bildmaterial unterschiedlich wirken lassen und die Bildwirkung verstärken
- Postproduktion (Schnitt)

Peertreffen

Allgemeine Tipps, um ein Gespräch anzuregen

aus dem Handbuch von „Alkohol? Kenn dein Limit“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Auf das Gegenüber einstellen

Dazu gehört, offen gegenüber den Jugendlichen zu sein und keine Vorurteile zu haben (d.h. zu zeigen). Die Ansprache sollte nicht mit Fakten überladen sein.

Und wie oben empfohlen: Wenn Jugendliche sitzen, setzt euch dazu. Bringt Beispiele, die speziell auf eure Gesprächspartner*innen passen (z.B. Sportbeispiel bei Muskelprotz). Werden hohe Trinkmengen genannt, lasst das nicht einfach im Raum stehen, sondern fragt nach: „Macht Dir das Gedanken?“, „Laut Empfehlung ist das sogar zu viel für Erwachsene“, o.a.

Offene Fragen stellen

„Offene Fragen“ sind Fragen, die nicht nur mit Ja oder Nein zu beantworten sind bzw. bei denen Antwortmöglichkeiten vorgegeben werden (z.B. Was findest du besser, a oder b?). Statt „Findest du deinen Alkoholkonsum eigentlich in Ordnung?“ zum Beispiel: „Wie finden deine Freunde denn deinen Umgang mit Alkohol?“

Widerspiegeln des Gesagten in den eigenen Worten

Missverständnisse ergeben sich häufig bei schwierigen Gesprächen. Um zu prüfen, ob man wirklich verstanden hat, was der/die

Andere meint, kann man das Gehörte in eigenen Worten wiederholen. Dies wird in der Regel nicht als lästig empfunden, sondern vielmehr als Interesse und Wertschätzung (aktives Zuhören).

Pausen zulassen

Wenn Sprechpausen entstehen, lass es zu. Schau die Jugendlichen an, mit denen du die letzte Frage/Bemerkung ausgetauscht hast, und warte kurz ab. In den allermeisten Fällen kommen dann Antworten und das Gespräch läuft weiter.

Wissenslücken zugeben

Als Peer weißt du mehr über das Thema Alkohol als andere Jugendliche. Trotzdem musst und sollst du nicht jede Frage beantworten können. Zuzugeben, dass man etwas nicht weiß, bringt Sympathie und bietet die Chance, auf die Informationsangebote der BZgA (Website, BZgA-Info-telefon etc.) zu verweisen.

Widerstand anerkennen und übertreiben

Wenn im Gespräch gesagt wird, „ist das nicht übertrieben mit dem Alkohol? Ich nehme das nicht so streng, wenn ich noch fahren muss. Bis jetzt ist es immer gut gegangen.“ – könntet ihr überspitzt entgegen: „Du findest also, dass du dir überhaupt keine Sorgen machen musst, wenn du betrunken ins Auto steigst?“

Persönliche Entscheidungsfreiheit betonen

Wenn im Gespräch gesagt wird, „ständig wird einem überall vorgeschrieben, was man tun soll: Iss nicht zu fett, trink nicht so

viel, tu dies, tu jenes. Das nervt, da habe ich echt keinen Bock drauf!“ – könntet ihr einräumen: „Natürlich ist es deine Sache, was du tust und was du bleiben lässt. Wir wollen Dir nur die Infos geben, damit Du selbst informiert entscheiden kannst.“

„Evergreens“ zum Weiterführen des Gesprächs

Für den Fall, dass von den Jugendlichen nicht direkt Fragen oder Gesprächsbeiträge in die Runde geworfen werden, kannst Du immer ein paar praxisrelevante Fragen parat haben. Hier einige Vorschläge:

- Wie sieht es denn mit deinem Alkoholkonsum aus? Oder bei deinen Freunden?
- Wenn geantwortet wird „Ich trinke nicht viel“, nachfragen und gemeinsam ausrechnen:
- Wie viel ist „nicht viel“? Oft sind sie über dem Limit!
- „Was trinkt ihr so an einem typischen Abend beim Feiern?“
- Findet ihr Alkoholtrinken cool? Warum? Findet ihr es auch cool, wie sich alkoholisierte Menschen benehmen?
- Habt ihr schon einmal einen schönen (!) Flirt mit jemand Betrunkensem gehabt?
- Bei gemischten Gruppen: Mädchen fragen „Wie findet ihr betrunkene Männer?“
- und umgekehrt
- Findet ihr, dass Alkohol attraktiv macht? Warum/warum nicht?
- Warum trinken Menschen Alkohol? Pro und contra zusammentragen. Der Fokus kann dabei auch auf dem Coolness-Verlust (Peinlichkeit) oder dem

Attraktivitätsverlust (Sport, Haut, ...) durch Alkohol liegen – das sind Themen, die den Jugendlichen wichtig sind. Entscheidet spontan, was besser zu euren Gesprächspartner*innen passt.

Alternativ dazu könnt ihr Fragen einsetzen, die den „Wettbewerbsgedanken“ schüren: „Ihr kennt euch schon mit Alkohol aus, oder?“. Dann könnt ihr testen, was tatsächlich bekannt ist, etwa: „Wie lange dauert der Alkohol-Abbau?“, „Wieviel Promille hast Du nach zwei Bier?“, usw.

Umgang mit störenden Jugendlichen

Akzeptiere es, wenn jemand aus der Gruppe nicht beim Test mitmachen möchte. Ignoriere „Störerinnen“ bzw. „Störer“ am besten einfach. Richte deine Aufmerksamkeit auf die Jugendlichen, die interessiert sind oder leicht zum Mitmachen zu bewegen sind.

Es gibt aber bestimmte Grenzen, die Jugendliche nicht überschreiten dürfen (z.B. Beleidigungen oder tätliche Angriffe). In diesen Fällen ist es sinnvoll, das Gespräch zu beenden und sich zurückzuziehen.

Und wie kann man das Gespräch beenden?

Wer das Gespräch beendet, ist nicht wichtig. Lass es zu, wenn das Gespräch ausläuft. Wenn du selbst das Gespräch beenden möchtest, bring den aktuellen Gedanken zu Ende, bedanke dich für das tolle/anregende/interessante Gespräch und leite direkt zum Fotografieren über. Im Laufe der Gespräche solltet ihr die

Print-Materialien einbauen, vor allem die Broschüre „Alkohol – Die Fakten“. Falls ihr diese noch nicht einbauen konntet, bietet sie jetzt zusammen mit anderen Give-aways an. Manche Peers verwenden die hochwertigeren Give-aways wie eine „Belohnung“ für ein besonders anregendes Gespräch. Verteilt die Materialien nur, wenn wirklich Interesse daran besteht (damit sie nicht sofort im Müll landen). Außerdem machen die Peers zum Abschluss ein Foto der Jugendlichen mit dem „Alkohol? Kenn dein Limit.“-Schild in der Hand. Die Fotos werden später auf der Internetseite unter <http://www.kenn-dein-limit.info/fotos-videos/einsatzdetails.html> eingestellt und die Jugendlichen können sie dort ansehen. Falls die Jugendlichen skeptisch sind, könnt ihr anmerken:

- „Wir machen erst mal ein Foto und schauen dann, ob es euch gefällt ...“
- „Wollt ihr Botschafter*innen der Kampagne werden?“
- „Wollt ihr mit uns gemeinsam auf das Foto?“

Gesprächsfallen

Es gibt kritische Situationen im Gespräch, die dazu führen können, dass die Gesprächsführung verloren geht, eine unergiebige Diskussion entfacht wird oder das Gespräch sogar frühzeitig beendet werden muss. Die folgenden acht Gesprächsfallen sollte man unbedingt meiden:

In Verteidigungsstellung gehen

Es geht nicht darum, wer Recht hat, sondern darum, über Alkohol ins Gespräch zu

kommen und dabei Erfahrungen, Meinungen und Wissen auszutauschen. Wenn man anfängt, sich zu verteidigen, beschäftigen sich die Gesprächsteilnehmerinnen und -teilnehmer nicht mehr mit dem Inhalt, sondern mit der Frage, wer Recht hat.

Sich vom Gegenüber über das eigene Trinkverhalten ausfragen lassen und dabei die Gesprächsführung verlieren

Überlegt euch dafür vorher eure (ehrlichen) Antworten auf die üblichen Fragen.

Sich von seinem eigentlichen Ziel ablenken lassen

Wenn man ein gutes Gespräch führt, ist die Verführung groß, auch über andere Themen zu sprechen, die nichts mehr mit Alkohol zu tun haben. Auch kann es geschehen, dass ein Gespräch so schief läuft, dass man nur noch damit beschäftigt ist, sich zu verteidigen. Auch dann erreicht man das Gesprächsziel nicht. Statt sich ablenken zu lassen, sollten die Peers das Gespräch zielgerichtet leiten.

Selbst zu viel reden

Als Peer will man ins Gespräch kommen und muss dazu die Initiative übernehmen. Dabei ist es wichtig, den/die andere/n aufzufordern, am Gespräch aktiv teilzunehmen. Dieses kann mit gezielten Fragen erreicht werden. Nachdem die oder der andere geantwortet hat, besteht die Möglichkeit, mit objektiver Information anzuschließen.

Fragen stellen, in denen die eigene Meinung deutlich wird

Um die Jugendlichen nicht zu beeinflussen oder ihnen eine Meinung aufzudrängen, sollte man versuchen, sich neutral zu verhalten, und insbesondere Fragen nicht so formulieren, dass man die gewünschte Antwort bereits suggeriert.

Selbst die Schlussfolgerungen ziehen, anstatt den/die andere/n dazu zu motivieren

Eine Schlussfolgerung, die das Gegenüber selbst zieht, bleibt länger im Gedächtnis als eine Schlussfolgerung, die stellvertretend für ihn/sie formuliert wird.

An der Zielgruppe vorbeireden

Wenn die Inhalte und die Art der Gesprächsführung nicht auf die jugendliche Zielgruppe abgestimmt sind, besteht die Gefahr, dass die Botschaft auf Desinteresse stößt und nicht ankommt. Je nach Einsatzort ist zu beachten, welche Interessen und Bedürfnisse die Jugendlichen haben und wie die Inhalte der Zielgruppe entsprechend vermittelt werden können.

Vorwurfsvolle „Beweisführung“ und Argumentation

Die Peers sollten das Gespräch am Laufen halten und nicht im Keim ersticken. Vorwürfe oder zu hartes Argumentieren/Konfrontieren verursachen eine Blockade bei den Jugendlichen, also bitte vermeiden.

Quelle:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Handbuch zur Peermaßnahme der Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“, Köln, April 2018



Katerfrühstück/ Katerbox

Beispiel Fragen Kahoot Quiz

1. Wie wird Alkohol abgebaut?

- Über das Herz
- Über den Magen
- **Am meisten über die Leber**

2. Kann man den Abbau von Alkohol schneller machen?

- Ja, wenn man viel Wasser trinkt
- **Nein, das geht nicht**
- Ja, wenn man viel schläft

3. Wie lang hast du Alkohol im Blut nach zwei Bier?

- **Etwa zwei Stunden**
- Etwa eine halbe Stunde
- Etwa eine Stunde

4. Ein Bier ist schädlicher als ein Cocktail

- Wahr
- **Falsch**

5. Darf man nach drei Bier noch Auto fahren?

- **Nein**
- Ja

6. Welche Organe gehen durch Alkohol kaputt?

- Die Organe gehen nicht kaputt
- **Die Leber und das Gehirn gehen am meisten kaputt**
- Die Lunge geht am meisten kaputt

7. Alkohol wärmt den Körper...

- Wahr
- **Falsch**

8. Was passiert wenn man zu viel getrunken hat?

- **Alkoholvergiftung: Man kann nicht mehr richtig laufen und sprechen**
- Man kann besser Leute ansprechen und fühlt sich fröhlich

9. Warum ist Alkohol gefährlich?

- Nur harter Alkohol (z.B. Vodka) ist gefährlich
- **Man kann Gefahren schlecht erkennen. Und man kann nicht schnell reagieren.**

10. Alkohol kann süchtig machen...

- **Wahr**
- Falsch

Schritt-für-Schritt-Anleitungen

Stationen

1. Kleines Frühstück
2. Wir Peers stellen uns vor
3. Quiz
4. Alkohol im Körper
5. Brillen Hinweise
6. Brillen Parcours
7. Zwei Ecken
8. Erfahrungen und Safer Use
9. Informationen
10. Feedback

1. Kleines Frühstück

Stellt das Essen aus der Box auf den Tisch.
Nehmt euch einen Teller und ein Glas.
Bedient euch und greift zu.
Macht euch ein schönes gemeinsames Frühstück.
Lasst es euch schmecken!

Schaut euch direkt **Station 2** an!

Was ist eigentlich ein Kater?

Du hast am Abend zu viel Alkohol getrunken.
Darum fühlst du dich nach dem Aufwachen schlecht:
Du hast Kopfschmerzen.
Oder dir ist übel.
Und du bist sehr müde.
In Deutschland sagt man dazu:
„einen Kater haben“

Um sich besser zu fühlen,
essen viele Menschen dann zum Frühstück bestimmte Lebensmittel.
Diese Lebensmittel sollen helfen.

Und zwar gegen den „Kater“.
Darum nennt man dieses Frühstück:
„Katerfrühstück“

2. Wir Peers stellen uns vor

Hi, wir sind die Peers.
Wir stellen uns kurz vor.
Schaltet dazu den Laptop an, den wir mitgeschickt haben.
Startet den Katerclip 1.

...

Habt Ihr Fragen?
Oder möchtet Ihr uns etwas sagen?
Dann schreibt uns eine Whatsapp.
Wir sind erreichbar!
Und zwar bis zum Ende eures Frühstücks.
Das ist unsere Nummer:

3. Quiz

Geht auf dem Laptop ins Internet auf www.kahoot.com
Meldet euch an.
Wählt den Teammodus aus.
Gebt auf eurem Handy den Zahlencode ein.
Versucht die Fragen zu beantworten.
Ihr könnt immer nur eine Antwort auswählen.
Vorsicht, Ihr habt nur eine Minute pro Frage.
Viel Spaß!

4. Alkohol im Körper

Ihr habt 15 Puzzleteile und 8 Wortkarten.
Auf der Rückseite der Puzzleteile sind Nummern, diese sind aber nicht sortiert.
Die Wortkarten beschreiben:
So wirkt Alkohol im Körper.

Bitte macht Folgendes:

1. Setzt das Körper-Puzzle zusammen.
 2. Legt die Wortkarten auf die im Körper betroffene Stelle.
- Zur Kontrolle könnt ihr euch das Lösungsblatt anschauen.
- Aber nicht schummeln! ;)

Erklärungen zu den Wortkarten:

Tunnelblick:

Du siehst nur das scharf, was direkt vor dir ist. Alles andere ist unscharf.

Blackout:

Du erinnerst dich nicht mehr an alles, weil du zu viel Alkohol getrunken hast.

reizbar:

du wirst schnell aggressiv.

5. Hinweise zu den Brillen

In der Box findet ihr zwei Rauschbrillen.
Diese Brillen zeigen:
So wirkt Alkohol auf euch.

Lest zuerst die Sicherheitsanweisung auf dem Extrablatt durch.

Schaut euch nun auf dem Laptop diesen Clip an: **Rauschbrillen-Parcours**

Wichtig:

Zur Sicherheit muss eine Person mitlaufen.
Niemand muss die Brille aufsetzen!!!
Ihr könnt die Brille jederzeit absetzen! Brillenträger können die Rauschbrille über ihrer normalen Brille tragen.

6. Brillen-Parcours

Baut euch nun einen kleinen Parcours auf.
Benutzt dafür die Dinge in der Box.

Es gibt zwei Brillen:

Eine Tagbrille und eine Nachtbrille.

Fangt mit der Tagbrille an.

Mit ihr ist es einfacher, den Parcours zu laufen.

Die Nachtbrille ist ein bisschen schwerer.

Freiwillige zuerst!

Jetzt könnt ihr starten.

Denkt an die Begleitperson.

7. Zwei Ecken

Sucht zwei Ecken im Raum aus:

Eine für JA und eine für NEIN.

Wählt eine Person aus.

Sie liest die Fragen laut vor.

Die Fragen stehen auf einem Blatt.

Dieses Blatt liegt im Umschlag

Alle anderen beantworten die Fragen mit JA oder NEIN und gehen in die passende Ecke.

Wichtig:

Gehe nur dann in eine Ecke, wenn du antworten möchtest!

Du möchtest eine Frage nicht beantworten?

Dann bleib einfach in der Mitte stehen.

8. Erfahrungen und Safer Use

Schaut euch **Katerclip 2** an.

Wir erzählen jetzt von unseren Erfahrungen mit Alkohol.

Welche Erfahrungen habt Ihr mit Alkohol gemacht?

Oder eure Freunde?

Wie ging es euch damit?

Schreibt uns auf WhatsApp!

Wir sind gespannt!

Sprecht auch in der Gruppe über eure Erfahrungen.

Wichtig:

Niemand muss etwas erzählen!

In einem Umschlag findet ihr die Tipps zu Safer Use.

Safer Use bedeutet:

Darauf sollst du beim Alkohol trinken achten.

Zum Beispiel:

Nutze Alkohol nicht als Durstlöscher.

9. Informationen

In der Katerbox findet Ihr tolle Hefte zum Thema Alkohol.

Ihr findet sie im Umschlag EXTRAS.

Ihr dürft sie gern alle mitnehmen

10. Feedback

Jetzt seid Ihr an der letzten Station angekommen.

Scannt bitte den QR Code und gebt uns ein Feedback.

Schreibt uns auf WhatsApp:

Wie hat Euch die Katerbox gefallen?

Über ein Bild von euch freuen wir uns!

Habt Ihr noch Fragen?

Dann schreibt uns auf WhatsApp.

Wir sind erreichbar!

Danke fürs Mitmachen!

Wir hoffen, ihr hattet Spaß!!!

Quellenverzeichnis

- Peer-Education: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
<https://www.leitbegriffe.bzga.de/alphabetisches-verzeichnis/peer-education>
 (07.05.2021)
- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.:
<https://www.dhs.de/bibliothek/ausleihe>
 (16.07.2021)
<https://www.dhs.de/infomaterial>
 (16.07.2021)
- Freiwilligensurvey der Bundesregierung: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend
<https://www.bmfsfj.de/resource/blob/119820/b06fe-ba2db2c77e0bff4a24662b20c70/freiwilliges-engagement-junger-menschen-data.pdf>
 (07.05.2021)
- Lügen Wappen: Gilsdorf/Kistner, Kooperative Abenteuerspiele 1, 1995, S. 42
- Blindes Selbstporträt: Christoph Sonntag, Abenteuer Spiel 2, Eine Sammlung kooperativer Abenteuerspiele, 2010, S. 10
- Alkohol? kenn dein Limit!
<https://www.kenn-dein-limit.info/peers.html>
 (16.07.2021)
- juuuport – wir helfen Dir im Web
<http://www.juuuport.de>
 (16.07.2021)
- Digitale Helden
<http://www.digitale-helden.de>
 (16.07.2021)

- Peer Helper
<https://peerhelper.de>
(16.07.2021)
- Übung Diskriminierung erfahren: Diakonisches Werk der evangelischen Kirche in Württemberg e.V. (2015), Woher komme ich?. S.69
- Power Flower Vorlage:
https://www.klicksafe.de/fileadmin/media/documents/pdf/klicksafe_Materialien/Eltern_HR_Medienkompetenz/Kopiervorlage_%E2%80%9EAnti-Bias-%C3%9Cbung_Power_Flower%E2%80%9C.pdf
(15.07.2021)
- Informationen, Lösungen und Übersetzungen in Leichte Sprache: Textöffner® - einfach leicht verstehen, Büro für Leichte Sprache
- Textanalyse Tool: Wortliga
<https://wortliga.de/textanalyse>
(16.07.2021)
- Recht am eigenen Bild: Bundeszentrale für politische Bildung
<https://www.bpb.de/gesellschaft/digitales/persoennlichkeitsrechte/244849/das-recht-am-eigenen-bild>
(16.07.2021)
- Urheberrecht: Bundesministerium für Bildung und Forschung
<https://www.bildung-forschung.digital/digitalezukunft/de/wissen/urheberrecht/urheberrecht-in-der-schule/urheberrecht-in-der-schule>
(16.07.2021)
- Definition Storyboard:
<https://www.wortbedeutung.info/Storyboard>
(29.04.2021)

- Vorlage und Beispiel Storyboard:
https://lehrerfortbildung-bw.de/st_digital/medienwerkstatt/multimedia/video-im-unterricht/baum/jobs/story/
 (16.07.2021)
- Klarsicht-Koffer: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
<https://www.bzga.de/programme-und-aktivitaeten/suchtpraevention/mitmachparcours-klarsicht/klarsicht-koffer/>
 (21.07.2021)
- Info Prävention: Bundesgesundheitsministerium
<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/service/begriffe-von-a-z/p/praevention.html>
 (09.06.2021)
- Info „Peer sein“: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Handbuch zur Peermaßnahme der Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“, Köln, April 2018
- Allgemeine Tipps, um ein Gespräch anzuregen: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Handbuch zur Peermaßnahme der Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“, Köln, April 2018





Impressum

Herausgeber

Caritasverband für Stuttgart e.V.
Sucht- und Sozialpsychiatrische Hilfen
Fachdienst Suchtberatung
und -behandlung
Katharinenstraße 2b
70182 Stuttgart
Telefon 0711 248929-10
Telefax 0711 248929-11
psb@caritas-stuttgart.de
www.caritas-stuttgart.de

Text

Ramona Czech

Redaktion

Ramona Czech
Sabine Pohlner
Carmen Buttgerit

Bildnachweise

Caritasverband für Stuttgart e.V.

Gestaltung

pari-pari (Lena Schrieb und Marina Kampka)
Leipzig, Offenbach
pari-pari@posteo.de

Digitale Ausgabe, September 2021

Ein Zuwendungsprojekt im Rahmen der Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ für Jugendliche und junge Erwachsene der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit Unterstützung des Verbandes der Privaten Krankenversicherungen e.V.



Kenn dein Limit.

