

## KlarSicht-Koffer BZgA-MitmachParcours zur Tabak- und Alkoholprävention

### Klar sehen – nichts vernebeln

Klar sehen, den Durchblick haben und sich nichts vormachen. Dabei will die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Jugendliche und junge Erwachsene unterstützen. Deshalb hat die BZgA im Rahmen ihrer Jugendkampagnen zur Tabak- und Alkoholprävention den interaktiven KlarSicht-MitmachParcours zur Tabak- und Alkoholprävention als Kofferversion entwickelt.

### Nachhaltige Suchtprävention

Suchtpräventionsfachkräfte, Lehrkräfte und andere Nutzer können mit dem BZgA-KlarSicht-Koffer eigenständig, kontinuierlich und nachhaltig Veranstaltungen zur Tabak- und Alkoholprävention in Schulen und in der Jugendarbeit durchführen.

### Jugendliche stark machen

Der BZgA-KlarSicht-Koffer vermittelt Jugendlichen ab zwölf Jahren und jungen Erwachsenen interaktiv Informationen zu den Suchtstoffen Alkohol und Tabak und gibt ihnen Entscheidungsgrundlagen und -hilfen, um ihr Genuss- und Konsumverhalten gesundheitsförderlich zu gestalten.

Der KlarSicht-MitmachParcours bietet zudem die Möglichkeit, die Teilnehmenden nicht nur auf kognitiver, sondern auch auf emotionaler und verhaltensbezogener Ebene anzusprechen und damit die Präventionseffekte zu steigern.

### Flexibler Einsatz

Der KlarSicht-Rollenkoffer ist leicht zu transportieren. Der Aufbau der Stationen dauert nur wenige Minuten.

Verschiedene Durchführungsvarianten ermöglichen das Einsetzen des KlarSicht-Koffers entsprechend der vorhandenen personellen Ressourcen.



### BZgA-KlarSicht-Koffer zur Tabak- und Alkohol- prävention will

- Informationen zu den relevanten Aspekten des Alkohol- und Tabakkonsums altersangemessen und verständlich vermitteln,
- die Reflexion des eigenen (Konsum-)Verhaltens anregen,
- einen eigenständigen und verantwortungsvollen Umgang mit legalen Suchtmitteln fördern,
- Schutzfaktoren stärken.

### Praxisleitfaden

Der Praxisleitfaden zum MitmachParcours bietet eine ausführliche Erläuterung des KlarSicht-Konzeptes, eine Beschreibung der einzelnen Stationen sowie Hinweise zu den intendierten Moderationszielen. Praktische Impulsfragen und Moderationshilfen erleichtern die Arbeit mit dem Koffer. Hinweise zu den themenrelevanten BZgA-Broschüren, Internetseiten und organisatorische Tipps runden den Praxisleitfaden ab.

## Die Stationen des MitmachParcours



### Checkpoint – du bist gefragt

Gar nicht so einfach, gleich zu Beginn klar zu sehen und sich für eine Antwort zu entscheiden. Zum Beispiel, ob es zum Erwachsensein dazugehört, Alkohol zu trinken und zu rauchen – ja, nein, vielleicht?

Am Ende des Parcours noch mal prüfen: den Durchblick gehabt? Wie viele entscheiden jetzt anders?



### Tabak – nichts vernebeln

Wer hier zur Zigarette greift, dem raucht zwar der Kopf, aber das schadet garantiert nicht der Gesundheit. Um zu punkten, müssen gemeinsam Fragen beantwortet werden. Abgucken und mit anderen sprechen ist ausdrücklich erlaubt.

### Bodenbilder Jahresrückblick

Achtung, nicht stolpern – vor Staunen, wie viele Zigaretten in einem Jahr konsumiert werden, wenn man jeden Tag eine Schachtel Zigaretten raucht.

Und gleich daneben: So viele Fünf-Euro-Scheine hat man gespart, wenn man aufs Rauchen verzichtet.



### Alkohol – alles im blauen Bereich

Die Jugendlichen setzen sich an der Tabak-Station auf vielfältige Weise mit dem Thema Rauchen auseinander. Grundsätzlich sollen sie im Nichtrauchen bestärkt werden bzw. zum Rauchstopp motiviert werden. Je nach Interessenslage der Gruppen geschieht dies über unterschiedliche Ansätze.

Die Texte auf den Info-Tafeln bieten dazu Diskussionsansätze, Informationen und Argumentationshilfen.

### Trink-Bar?

Wie viel Alkohol versteckt sich in einem Mixgetränk? Nicht einfach zu schätzen, schmeckt man doch vor lauter Süße nicht viel davon. Hier wird aber auch nicht probiert, sondern geschätzt und verglichen. Was enthält mehr Alkohol: Schnaps oder alkoholhaltige Mixgetränke?





MitmachParcours



## KlarSicht-Werbung – mach dir ein Bild

Zeichnungen aus der Werbung sind Blickfang an der KlarSicht-Werbung-Station. Die Aufgabe scheint zunächst ganz einfach: Die Gruppe entwickelt eine eigene Werbestrategie zu einem Tabak- oder Alkoholprodukt. Was zeichnet das neue Produkt aus? Wie lautet der Name, welche Farbe oder welchen Geschmack hat das Produkt? Was ist drin? Die Teilnehmenden stellen nach einer kurzen kreativen Phase ihr Produkt vor und sammeln Begriffe, die sie als Werbebotschaft mit dem Produkt verbinden wollen. Im Anschluss werden der Wahrheitsgehalt und die Glaubwürdigkeit der Werbebotschaft überprüft. Anschließend überlegen die Jugendlichen, wie man auch ohne Tabak oder Alkohol die erwünschten Ziele und Effekte erreichen kann.



## Rauschbrillen – voll daneben

Wer zu viel Alkohol getrunken hat, kann oft seine Bewegungen nicht mehr richtig koordinieren. Wie schwierig schon die einfachsten Alltagshandlungen sein können, wenn man zu viel Alkohol getrunken hat, lässt sich an dieser Station eindrucksvoll erfahren. Es ist gar nicht so einfach, mit einer Rauschbrille, die 0,8 bis 1,5 Promille simuliert, einen Hindernis-Parcours zu meistern.



## Talkshow – was meinst du?



In dieser Talkshow entwickeln die Jugendlichen eine fiktive Geschichte und diskutieren den weiteren Verlauf. Ein Mädchen oder ein Junge steckt durch Rauchen oder Alkoholtrinken in der Klemme. Egal, ob man so etwas schon selbst erlebt hat oder nicht: Gemeinsam soll nach geeigneten Lösungen gesucht werden.



**KlarSicht**  
BZgA – MitmachParcours zu Tabak und Alkohol

### Impressum

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Köln, Ostmerheimer Str. 220, 51105 Köln, im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit

[www.klarsicht.bzga.de](http://www.klarsicht.bzga.de)

### Informationen:

Schmitt Projektorganisation  
Dillener Str. 93  
51105 Köln  
Tel: 0221 / 70 20 654  
Fax: 0221 / 870 80 46  
E-Mail: [klarsicht@s-po.de](mailto:klarsicht@s-po.de)

### Projektleitung:

BZgA, Köln, Michaela Goecke

Der KlarSicht-Koffer wird auf Bestellung produziert. Die Bestellfrist endet Ende April, die Auslieferung erfolgt bis Ende des Jahres. Der subventionierte Selbstkostenpreis beträgt 400 Euro. Bitte beachten Sie: Bestellungen sind verbindlich.

Stand: Februar 2013