

# VOLLE PULLE LEBEN - AUCH OHNE ALKOHOHOL



Appgestützte interaktive  
Suchtprävention von Alkohol

Alkohol ist die weiteste verbreitete legale Droge und ihr Abhängigkeitspotential ist hoch. Außerdem ist Alkohol ein hochwirksames Zellgift, das in der Lage ist, lebenswichtige Körperzellen in hoher Zahl zu vernichten. Gleichzeitig stellen wir fest, dass der Status und Akzeptanz von Alkohol in der Gesellschaft unbestreitbar hoch ist. Damit ist Alkohol die am ehesten gesellschaftlich tolerierte Droge.

Das Kinder- und Jugendalter stellt eine Schlüsselphase für den Substanzkonsum dar. Je früher Jugendliche beginnen, Alkohol zu trinken, desto größer ist das Risiko einer späteren Abhängigkeit. Riskant ist nicht nur ein früher Alkoholkonsum an sich – die Pubertät ist eine besonders kritische Phase. Ein auffälliges Trinkverhalten entwickelt sich umso stärker, je eher Jugendliche mit dem Trinken beginnen.

Mit dem Projekt „VOLLE PULLE LEBEN – AUCH OHNE ALKOHOHOL.“ werden insbesondere Programmschulen des Landesprogrammes „Gute gesunde Schule“ bei ihrer suchtpräventiven Arbeit mit dem Schwerpunkt Alkohol unterstützt.

## ZIELGRUPPEN

- Schüler\*innen ab der 7. Jahrgangsstufe
- Lehrer\*innen
- Schulsozialarbeiter\*innen
- Eltern

## ZIELE DER APPGESTÜTZTEN PRÄVENTIONSMASSNAHME

- Wissenserweiterung zu den unterschiedlichen Wirkungen des Alkohols (kurz-, mittel- und langfristige Folgen des Alkoholkonsums sowie Suchtgefahren)
- Sensibilisierung, d.h. frühzeitige reflektierte Auseinandersetzung und Entwicklung einer kritischen Einstellung zum Alkoholkonsum
- Motivation zu einem risikobewussten Umgang mit Alkohol, d.h. maßvoll und genussorientiert
- Hinauszögerung des Konsumbeginns
- Konsumverzicht als eine Alternative
- Konsumreflexion

## INHALTE DER APPGESTÜTZTEN SUCHTPRÄVENTIONSMASSNAHME FÜR DIE SCHÜLER/INNEN

(90 min – von der LAKOST MV durchgeführt)

- interaktive Anmoderationsphase
- Bearbeitung der App
- Die Teilnehmer\*innen beantworten Wissensfragen und lernen so an den verschiedenen „Stationen“ viel über Risiken, Suchtgefahren und Wirkungen von Alkohol.
- interaktive Phase der Zusammenfassung in Form eines Quiz

Kostenlos für Schulen  
des Landesprogramms  
„Gute Gesunde  
Schule MV“

Kontakt für Absprachen:  
Heiko Sprenger  
Telefon: 03998-253919  
sprenger@lakost-mv.de  
www.lakost-mv.de

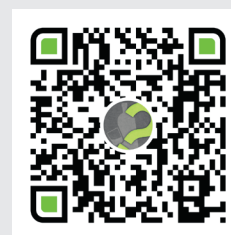
**LAKOST**

Landeskoordinierungsstelle  
für Suchtthemen  
Mecklenburg-Vorpommern

**MV**   
tut gut.

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

REINSCHAUEN  
LOHNT SICH



QR-Code scannen und  
den Trailer zur App erleben!



# DIE FÜNF STATIONEN

Die fünf Stationen der App in der Übersicht



## STATION 1 WISSEN

Alkohol wirkt sich sehr unterschiedlich auf den menschlichen Körper aus. An dieser Station werden viele wichtige Eigenschaften von Alkohol in einem Wissensspiel präsentiert. Sie sollen helfen, mehr über Alkohol zu erfahren.

Eine Frage – vier Antwortmöglichkeiten! Nur eine davon ist richtig. Aber welche?  
Pro richtige Antwort gibt es Punkte!

## STATION 2 SUCHTSTUFEN

Ordne die 16 Aussagen entsprechend des Risikos an Sucht zu erkranken. Vier Risikotypen sind dargestellt. (sehr geringes Risiko, geringes Risiko, hohes Risiko, sehr hohes Risiko)

16 Aussagen für 4 Risikostufen!  
Ordne richtig zu! Aber wie?  
Richtige Zuordnungen geben Punkte!

## STATION 3 SUCHTENTSTEHUNG

Die Entwicklung einer Sucht erfolgt nicht von heute auf morgen, sondern ist in der Regel ein langwieriger Prozess, bei dem verschiedene Phasen durchlaufen werden. An dieser Station geht es um einen typischen Suchtverlauf.

7 Begriffe! Eine richtige Reihenfolge!  
Aber welche?  
Jede richtige Zuordnung gibt Punkte!

## STATION 4 BRAINBOOSTER

Aufgabe ist hier die Tätigkeiten zu finden, die die Anzahl der Gehirnzellen vergrößern und nicht verringern. Welche von den jeweils 4 Tätigkeiten mit dem gleichem Farbpunkt fördern besonders die Entwicklung von Gehirnzellen.

VORSICHT! Pro Farbpunkt gibt es immer eine K.O.-Karte (schlechteste Tätigkeit). Bei K.O. muss das Spiel von vorne begonnen werden!

## STATION 5 ALKOHOL-EFFEKT

Hier gibt es 6 Filme, die jeweils eine Stufe von Alkoholwirkung aufzeigen. Welcher Film gehört zu welcher Stufe.

Die erste Stufe (XS) zeigt noch keine oder sehr wenig Alkoholwirkung. Die letzte Stufe (XXL) stellt eine gefährliche Alkoholvergiftung dar. Insgesamt gibt es zwei Filmreihen, die von XS bis XXL zugeordnet werden sollen.

Kostenlos für Schulen  
des Landesprogramms  
„Gute Gesunde  
Schule MV“

Kontakt für Absprachen:  
Heiko Sprenger  
Telefon: 03998-253919  
sprenger@lakost-mv.de  
www.lakost-mv.de

**LAKOST**

Landeskoordinierungsstelle  
für Suchtthemen  
Mecklenburg-Vorpommern

**MV** tut gut.

**AOK**  
Die Gesundheitskasse.

REINSCHAUEN  
LOHNT SICH



QR-Code scannen und  
den Trailer zur App erleben!

