

## MITWIRKENDE DES FILMS

**Turn- und Sportverein Bothfeld 04 e.V.**

Violets Cheerleader

Carl-Loges-Straße 12, 30657 Hannover

Tel.: 0511 / 604 69 60 Fax: 0511 / 606 82 85

info@TuS -Bothfeld.de

info@violets-cheerleader.de

www.TuS-Bothfeld.de

**TuS Ricklingen von 1896 e. V.**

weibliche B- Jugend der Handballabteilung

Meisenwinkel 9, 30459 Hannover

Jens Dörel, Tel. 0511 - 42 11 12

Thomas Kruppa, Tel. 0511 - 41 61 15

handballjugend@tusricklingen.de

www.tusricklingen.de

**Deutscher Sportverein Hannover gegr. 1878 e.V.**

Jugendhockey, A-Knaben, B-Jugend

Ferdinand-Wilhelm-Fricke-Weg 2

30169 Hannover

Telefon: +49(511) 1878 -000

www.hannover78.de

**Verantwortlich für den Inhalt:**

Frank Woike, Jugendschutz der Landeshauptstadt Hannover

Ein Film des Jugendschutzes Hannover,

in Kooperation mit dem Medienbus und dem

Verein „Politik zum Anfassen e.V.“



Landeshauptstadt



Hannover

Jugendschutz Streetwork  
Fachbereich Jugend und Familie  
Bereich Offene Kinder- und Jugendarbeit  
(Tel.168 44 364) [www.streetwork-hannover.de](http://www.streetwork-hannover.de)



**ALKOHOLPRÄVENTION  
IM (SPORT-)VEREIN**

# **WAS MACHT MAN EIGENTLICH MIT DIESER DVD?**

Die Stadtverwaltung Hannover, Fachbereich Jugend und Familie, und der Stadtsportbund haben sich verpflichtet, gemeinsam das Thema „Alkoholprävention im (Sport-)Verein“ praxisnah und interessant umzusetzen. Mitmachaktionen, Workshops und auch die vorliegenden Videoclips sind Ergebnisse dieser Zusammenarbeit.

## **In der vorliegenden Informationsbroschüre**

werden folgenden Themen aufgegriffen:

- Hintergrundinformationen zum Verständnis des Films
- Info: Neun Tipps zum Umgang mit Alkohol im Verein
- Zahlen und Fakten zu Bedeutung und Umgang mit Alkohol im Sport
- Zwei didaktische Anregungen für ein Diskussionsangebot im Verein
- Weitergehende Links zum Thema

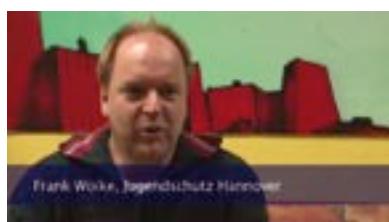
## **Diese Begleitinformationen**

dienen als Orientierung für die Arbeit im Verein. Schauen Sie selbst, welche Informationen und welche Angebote in Ihrem Verein sinnvoll sind und passen.

## **Für weitere Fragen**

wenden Sie sich bitte an den  
Jugendschutz der Landeshauptstadt Hannover  
Telefon: (0511) 168-44364  
eMail: 51.52@hannover-stadt.de

# INHALT DIESER DVD



# HINTERGRUNDINFORMATIONEN ZUM VERSTÄNDNIS DES FILMS

Der Alkoholkonsum verbessert nicht das sportliche Können und die Fitness. Insgesamt verändern sich viele Abläufe im Körper spürbar. Beispielsweise erhöhen sich Pulsschlag und Atmung, die Kontrolle über den Körper (Motorik, Gleichgewicht) lässt nach und vieles mehr.

## Von diesen zentralen Aussagen

werden im Film exemplarisch drei herausgegriffen:

- Konditionsverlust (Hockey-Szene)
- Übermut (Cheerleading-Szene)
- Steigerung der Aggressivität (Handballszenen)

## Es wurden bewusst Mannschaftssportarten ausgesucht,

weil das (Fehl-)Verhalten Einzelner auch Auswirkungen auf die ganze Mannschaft hat. Deshalb geht der Alkoholkonsum alle in der Mannschaft etwas an, auch Trainer/in und Betreuer/in! Außerdem wurden Sportarten ausgewählt, die entweder für Jungs und/ oder für Mädchen attraktiv sind, denn die aktuellen Ergebnisse des Freizeitverhaltens zeigen, dass mittlerweile genauso viele Jungen wie Mädchen Alkohol konsumieren.

## Die Handlung im Film wird „rückwärts erzählt“.

Szenen, wie der Alkoholkonsum die sportliche Leistung negativ beeinträchtigt, sollen zu Beginn gezeigt werden. Danach soll der Zuschauer erst sehen, wie es zum Alkoholkonsum kam. Durch diese Schnittfolge entstehen häufig Irritationen beim Zuschauen, die dazu führen, dass der Film bis zum Ende interessiert verfolgt wird.

# HINTERGRUNDINFORMATIONEN ZUM VERSTÄNDNIS DES FILMS

Im zweiten Teil der Spielszenen werden drei Themenbereiche berührt:

- Einsamkeit
- Mannschaftsfeier
- Vorglühen

**Die Begriffe der drei Fragen drehen sich um klassische Situationen,** weshalb Jugendliche, und auch Erwachsene, Alkohol trinken. Es werden bewusst keine vermeintlichen Patentlösungen angeboten. Vielmehr stellen die kurzen Clips Diskussionsangebote dar, um die Einstellungen der Jugendlichen zu Begriffen wie Einsamkeit und Cool-sein zu hinterfragen.

## Alternative Verhaltensweisen

zeigen wir zu den Themenbereichen „Mannschaftsfeier“ und „Vorglühen“: Eine Kabinenfeier nur mit Wasser, das „Aufbrezeln“ vor einer Party nur mit Orangensaft? Ist das wirklich so abwegig? Was sagt das über unseren Umgang mit Alkohol aus, wenn wir diese Situationen als abwegig und lustig empfinden?

## Durch die bewusste Wahl von Mannschaftssportarten sollen

auch Fragen nach dem Verhalten der Gruppe aufgeworfen werden:

- Wie reagiert die Mannschaft auf einzelne Sportler/innen, die erkennbar ein Alkoholproblem haben?
- Gibt es einen offensichtlichen oder versteckten Gruppendruck, mitzutrinken?
- Gibt es einen Wettbewerb, wer den heftigsten Rausch erlebt hat oder „das meiste vertragen kann“?
- Gibt es erkennbare Regeln, wann und wo der Alkoholkonsum Einzelner angesprochen wird?

## Ziel dieser Diskussion

sollte ein gemeinsames Regelwerk zum Umgang mit Alkohol für die Mannschaft sein.

## WEITERGEHENDE LINKS ZUM THEMA

[www.streetwork-hannover.de](http://www.streetwork-hannover.de)

Infos zur Alkoholprävention, Jugendschutzgesetz und weitere Veranstaltungen

[www.ssb-hannover.de/vereinsservice/projekte/  
alkoholpraevention-im-sport.html](http://www.ssb-hannover.de/vereinsservice/projekte/alkoholpraevention-im-sport.html)

Infos des Stadtsportbundes zum Thema Alkoholprävention im Sport(verein)

[www.kinderstarkmachen.de](http://www.kinderstarkmachen.de)

Initiative der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

[www.bist-du-staerker-als-alkohol.de](http://www.bist-du-staerker-als-alkohol.de)

Flyer, Wissenstest und andere jugendgerechte Infos zum Thema; sehr gute Rezepte für alkoholfreie Cocktails

[www.aktionenglasklar.de](http://www.aktionenglasklar.de)

Aktion des DAK; 2. Platz beim „Europäischen Präventionspreis 2006“; aktuelle Studie „Jugendliche und Alkoholwerbung“!

## (SUCHT-)BERATUNGSSTELLEN:

[www.drobs-hannover.de](http://www.drobs-hannover.de)

Drogenberatungsstelle drobs

[www.drogenberatungprisma.de](http://www.drogenberatungprisma.de)

Drogenberatungsstelle prisma

[www.neuesland.de](http://www.neuesland.de)

Christliche Drogenarbeit in Hannover

[www.alateen.de](http://www.alateen.de)

Hilfe für junge Menschen, deren Eltern, Angehörige oder Freunde Alkoholiker sind

## DIDAKTISCHES ANGEBOT: „JA“ SAGEN UND „NEIN“ MEINEN

### Typische Situation:

Ein/e Spieler/in hat Geburtstag und gibt nach dem Training in der Kabine einen aus. Das ist so üblich. Die Menge an alkoholischen Getränken reicht für alle.

### Fragen:

Könnt ihr euch Gründe vorstellen, warum jemand mittrinkt, obwohl er/sie es gar nicht will?

### Möglichkeiten:

Gruppenzwang, Ritual, keine anderen (nicht-alkoholischen) Getränke sind vorhanden, will „keine Spaßbremse sein“

### Was passiert, wenn jemand „nein“ sagt?

- Gelächter,
- dumme Sprüche,
- erneutes Anbieten;
- Geburtstagskind ist beleidigt

### Was sind verständliche Gründe für ein „nein“?

- ein „nein“ darf auch ohne Begründung gesagt werden!!
- einfach keine Lust auf Alkohol
- Unwohlsein, Krank
- verträgt keinen Alkohol
- verträgt keinen Alkohol direkt nach dem Training/Sport
- Ist es in eurer Mannschaft möglich bzw. leicht „nein“ zu sagen?

### Welche Möglichkeiten gibt es, die ein „nein“ erleichtern?

- es gibt immer eine Auswahl aus alkoholischen und nichtalkoholischen Getränken
- Kein Alkohol im Trikot (erst Pause nach dem Sport, Ausschwitzen, Puls beruhigen)
- Trainer/in, Betreuer/in und Mitspieler/innen akzeptieren ein „nein“ ohne Begründung

## NEUN TIPPS FÜR DEN UMGANG MIT ALKOHOL IM SPORTVEREIN

### Wie kann sich Ihr Sportverein seiner Verantwortung gegenüber Kindern und Jugendlichen stellen?

Wie kann ein verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol in Ihrem Verein aussehen? Wenn Sie die folgenden Tipps beherzigen, helfen Sie mit, Ihre jungen Vereinsmitglieder vor einer Gefährdung durch Alkohol zu schützen.

#### 1. Gehen Sie mit gutem Beispiel voran.

Denken Sie daran, dass Sie ein Vorbild für die Kinder und Jugendlichen sind! Verzichten Sie bei Mannschaftssitzungen und während der Betreuung beim Sport auf Alkohol. Trinken Sie bei geselligen Veranstaltungen nur mäßig, noch besser: gar keinen Alkohol. Und bei Feiern mit Jugendlichen sollten Sie grundsätzlich nur alkoholfreie Getränke konsumieren.

#### 2. Kein Alkohol bei Feiern mit Jugendlichen.

Bei Partys oder Festen mit Kindern und Jugendlichen sollte grundsätzlich kein Alkohol ausgeschenkt werden. Übrigens auch dann nicht, wenn den Jugendlichen Vereinsräume für eigene Feiern zur Verfügung gestellt werden.

#### 3. Jugendschutzbestimmungen beachten.

Bitte beachten Sie bei allen Vereinsveranstaltungen konsequent das Jugendschutzgesetz, das u. a. den Ausschank von Alkohol an Jugendliche unter 16 Jahren verbietet. Ein Jugendschutzbeauftragter könnte für die Einhaltung der gesetzlichen Bestimmungen sorgen. Nehmen Sie bereits bei der Ankündigung von Vereinsfesten (Plakate, Einladungen etc.) einen kurzen Hinweis auf die Bestimmungen des Jugendschutzgesetzes auf, bringen Sie auch am Eingang und beim Ausschank ein entsprechendes Plakat an.

# NEUN TIPPS FÜR DEN UMGANG MIT ALKOHOL IM SPORTVEREIN

## 4. Preisgestaltung beeinflussen.

Bieten Sie ein attraktives Angebot alkoholfreier Getränke an, werben Sie dafür und setzen Sie sich dafür ein, dass auch im Vereinsheim mindestens ein alkoholfreies Getränk billiger ist als Bier oder Wein.

## 5. Kein Gruppenzwang.

Bestärken Sie Jugendliche, die keinen Alkohol trinken wollen, in ihrem Verhalten.

## 6. Attraktives Programm aufstellen.

Überlegen Sie sich für Ihre Vereinsveranstaltungen ein attraktives Programm, so dass niemand in Versuchung kommt, aus Langeweile Alkohol zu trinken. Gemeinsames Erleben und Spaß sollten im Vordergrund stehen – nicht gemeinsames Trinken.

## 7. Wetten, dass es auch ohne Alkohol geht?

Viele Vereine benötigen dringend die Einnahmen aus dem Verkauf von Getränken, auch von Bier. Versuchen Sie aber zum Beispiel zumindest bei Kinder- und Jugendwettkämpfen und -turnieren auf Alkohol zu verzichten. Wenn schon Bier ausgeschenkt wird, dann bitte alkoholfreies.

## 8. Eltern und Betreuer sind Vorbilder.

Sie sollten deshalb – wie alle Erwachsenen – bei Wettkämpfen und Juniorenspielen am Spielfeldrand keinen Alkohol trinken.

## 9. Für Fahrer gilt: Null Promille!

Eltern stellen sich erfreulicherweise oft als Fahrerin oder Fahrer für junge Sportler zu Punktspielen oder Wettkämpfen zur Verfügung. Für sie gilt unbedingt: Hände weg vom Alkohol!

## Übrigens:

Wenn Sie diese oder weitere Regeln gemeinsam mit Eltern, Betreuern und Jugendlichen erarbeiten, steigen die Chancen, dass sie auch eingehalten werden.

## DIDAKTISCHES ANGEBOT: DISKUSSION

### Diskussion, wie viele Kriterien für eine Sucht

erfüllt sein müssen und welche Kriterien ihnen dabei am wichtigsten sind (nach der allgemeinen Suchtdefinition wird von einer Abhängigkeit gesprochen, wenn mindestens 3 Kriterien erfüllt sind)

### Wie definieren die Jugendlichen die Grenzen

zwischen Genuss, Konsum und Sucht; z.B.: Wie viel Bier am Tag ist in Ordnung? Wie oft in der Woche sollten Pausen eingelegt werden?

## EMPFEHLUNG FÜR DIE DISKUSSION:

**Jede individuelle Definition ist erstmal zu akzeptieren,**  
denn es gibt keine verbindliche Norm, wann z.B. jemand süchtig ist; gibt es Definitionen, die sehr ähnlich sind und häufig genannt werden?

### Für den Genuss ist ein Rahmen wichtig

(z.B. lasse ich mir Zeit, fühle ich mich wohl, ist es etwas besonderes etc.)

### Sehr wichtig ist die Frage,

ob es mein Wunsch ist zu genießen oder ob es andere mir vorschreiben oder ich einen inneren Drang verspüre

### Welche Feiern bzw. welche Anlässe

verbinden die Jugendlichen automatisch mit Alkohol?

### Welche Bedingungen müssen erfüllt sein,

versuchsweise bei einer solchen Feier bzw. einem solchen Anlass mal keinen Alkohol zu trinken?

# DIDAKTISCHES ANGEBOT: WAS IST ALKOHOLABHÄNGIGKEIT?

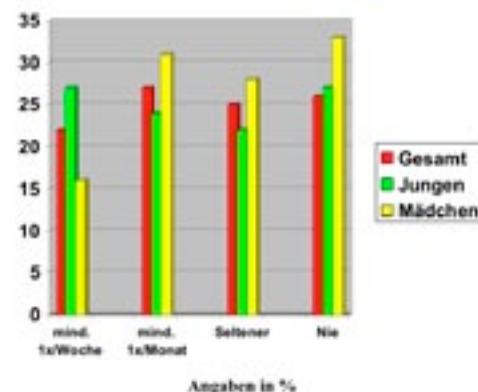
Wie sich Alkoholabhängigkeit zeigt...

1. Es besteht der Zwang, Alkohol zu trinken
2. Man kann den Alkoholkonsum (Beginn, Beendigung, Menge) nicht mehr kontrollieren
3. Es kommt zu körperlichen Entzugs-erscheinungen, z.B. Zittern der Hände, Schweißausbruch, Schlafstörungen
4. Es sind zunehmend höhere Mengen Alkohol erforderlich, um die gewünschte Wirkung hervorzurufen
5. Freizeitbeschäftigungen werden aufgegeben
6. Das Alkoholtrinken wird fortgesetzt trotz körperlicher, psychischer und sozialer Folgen

(nach: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen)

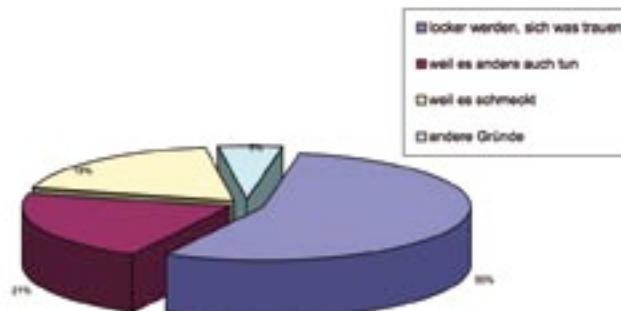
# ZAHLEN UND FAKTEN ZUR BEDEUTUNG UND DEM UMGANG MIT ALKOHOL IM SPORT

Aussage zu...  
der Häufigkeit des Alkoholkonsums



Quelle: 3.602 zufällig ausgewählte Kinder und Jugendliche;  
Studie der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA),  
Stand Juli 2007

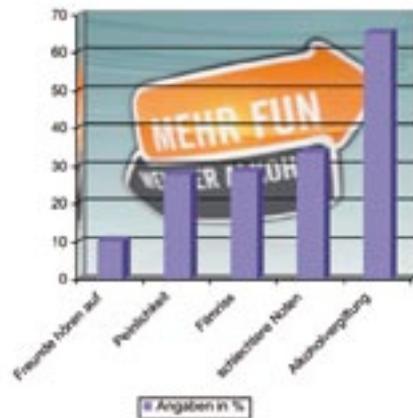
Aussage zu...  
der Motivation des Alkoholkonsums



# ZAHLEN UND FAKTEN ZUR BEDEUTUNG UND DEM UMGANG MIT ALKOHOL IM SPORT

WUSSTEN SIE SCHON,  
DASS...

Aussage zu...  
der Motivation, den Alkoholkonsum zu reduzieren



Quelle: „Alkoholkonsum in den 10. Klassen“,  
Umfrage in Braunschweig im Herbst 2006,  
Arbeitskreis Suchtprävention

...jährlich 400.000.000  
in die Werbung für Bier investiert werden?

...im Jahr 2008  
220 Kinder und Jugendliche mit einer  
Alkoholvergiftung in das Kinderkrankenhaus  
auf der Bult gebracht wurden?

...ca. 20% aller 12 bis 17jährigen  
ein riskantes bzw. problematisches Trinkverhalten haben?

...alkoholische Mixgetränke,  
die mit Taurin oder Coffein angereichert werden,  
nicht nur aufputschen, sondern auch dafür sorgen,  
dass der Alkohol schneller ins Blut gelangt?  
Die Personen werden spürbar schneller betrunken.

...dass die häufigste  
Todesursache bei einer  
Alkoholvergiftung das  
Ersticken an dem Erbrochenen ist?

Deshalb niemals einen betrunkenen (und  
schlafenden) Menschen sich selbst überlassen!  
Das Wegsehen ist eine unterlassene  
Hilfeleistung und damit strafbar!  
Rufen Sie einen Arzt!