Lieber schlau als blau

Lieber schlau als blau - Ein Alkoholpräventionsprogramm für Jugendliche

Stufe 3: Effektivität nachgewiesen

Programminformationen

Ziel
Alkoholprävention; Prävention von Alkoholexzessen bei Jugendlichen durch Entwicklung eines risikoarmen und verantwortungsvollen Alkoholkonsums (Risikokompetenz); Entwicklung eigener Normen zum Umgang mit Alkohol

Zielgruppe
Jugendliche ab 16 Jahren, bzw. ab 14 Jahren, mit ersten Alkoholerfahrungen. Nicht bei Gruppen, die mehrheitlich noch keinen Alkohol getrunken haben.

Verhalten/Verhältnis
ausschließlich verhaltensbezogen

Ausschließlich verhaltensbezogene Programme setzen die Maßnahmen direkt am Individuum an, um gesundheitsbezogenes Verhalten zu beeinflussen. Dabei sollen für die Gesundheit riskante Verhaltensweisen (z.B. Rauchen, riskanter Alkoholkonsum) vermieden bzw. verändert werden sowie gesundheitsförderndes Verhalten unterstützt werden (z.B. gesunde Ernährung, Bewegung).

Methode
Das Programm basiert auf wissenschaftlichen Theorien, wie Alkoholexzesse bei Jugendlichen aufgrund von entwicklungs- und sozialpsychologischen Motiven entstehen. Riskanter Alkoholkonsum ist demnach als Teil eines normalen Entwicklungsprozesses von jungen Menschen zu verstehen und meist kein Ausdruck einer drohenden Suchtentwicklung.
Um Alkoholexzessen und den damit verbundenen Gefahren für die Jugendlichen selbst und für Dritte (z.B. durch Unfälle) entgegenzuwirken, zielt das Programm auf Risikominimierung und setzt als Methode bei Jugendlichen, die bereits erste Erfahrungen mit Alkohol gemacht haben, eine gezielte Trinkschulung (kognitiv-behaviorale Interventionstheorie) ein.
In einem Trinkexperiment unter sichereren Rahmenbedingungen (z.B. im Nebenraum einer Gaststätte, mit bestimmten Regeln und unter Aufsicht einer Lehrkraft/ pädagogischen Fachkraft) machen die Jugendlichen in der Peer-Gruppe konkrete Erfahrungen mit alkoholischen Getränken.
In drei anschließenden Unterrichtseinheiten (3x á 50 Minuten) werden die persönlichen Ergebnisse der Teilnehmenden mithilfe von Gruppenübungen systematisch erörtert. Unrealistische, positive Wirkungserwartungen der Jugendlichen („je mehr, desto besser“) werden korrigiert und die Teilnehmenden entwickeln eigene Normen hinsichtlich ihres zukünftigen Umgangs mit Alkohol, möglichst unabhängig von Peer- und Marketingeinflüssen.
Ein abstraktes Dozieren der Risiken durch Erwachsene wird vermieden. Die Erziehungsberechtigten werden einbezogen und müssen der Teilnahme der Jugendlichen schriftlich zustimmen.
Bei Jugendlichen im Alter von 16-17 Jahren werden gemäß dem Jugendschutzgesetz nur Bier, Wein oder Mixgetränke getestet und die Trinkhöchstmenge ist begrenzt. Bei Jugendlichen im Alter von 14-15 Jahren sind Alkoholart und –höchstmenge noch stärker limitiert. Schülerinnen und Schüler, die bislang keinen Alkohol konsumiert haben, nehmen nicht an dem Trinkexperiment teil. Jugendliche, die sich nicht auf die Regeln (z.B. zur maximalen Trinkmenge) einlassen, dürfen nicht teilnehmen.
Der Ablauf des Programms:

1. Elternabend (1 Stunde: Information über das Programm, Zustimmung von mindestens 60% der Erziehungsberechtigten einer Klasse erforderlich, Abholung nach dem Trinkexperiment, Erziehungstipps)
2. Vorbereitung (ca. 2 Stunden: Information zum Thema, Fragebogen zu Erfahrungen, Konzentrationstest, Festlegung der Trinkmenge, Trinkort/ Situation, „Notfallplan“)
3. Durchführung (ca. 2 Stunden inkl. zwei Trinkeinheiten á 30 Minuten, außerhalb der Schulzeit, an einem sicheren Ort: mit Messungen der Alkoholmenge und Protokollierung der festgestellten Wirkungen)
4. Auswertung (3x Unterrichtseinheiten (UE) á 50 Minuten: UE (1) computergenierte individuelle Rückmeldung zu den Messdaten, Unterscheidung von risikoarmen/ riskantem Konsum; UE (2) geschlechtsspezifische Unterschiede, Vergleich von Erwartung und Realität, Erarbeitung einer Trinknorm in der Peergroup; UE (3) Entwicklung von Vorsichtsmaßnahmen für kritische Trinksituationen („Notfallplan“), z.B. Ablehnen von Trinkangeboten, Verhalten bei übermäßigem Konsum anderer Personen.)

Dazwischen Hausaufgaben (Übertrag auf die eigene Person, Entwicklung und Verschriftlichung eigener Normen, im Austausch mit den Eltern).
Das Programm kann in der Schule im Lehrplan integriert werden, an Projekttagen oder in freiwilligen Arbeitsgruppen durchgeführt werden. In anderen Einrichtungen für Jugendliche kann es angewendet werden, sofern eine ausreichende pädagogische Qualifikation und ein Autoritätsverhältnis der Betreuungsperson vorhanden sind. Lehrkräfte oder pädagogische Fachkräfte können eine eintägige Schulung zu dem Programm absolvieren (optional).

weiteres zur Zielgruppe
Jugendliche, die noch keinen Alkohol getrunken haben, nehmen nicht am Trinkexperiment teil.
Das Programm ist auch in Förderschulen anwendbar: Lieber schlau als blau- Ein Alkoholpräventionsprogramm für Jugendliche:

Anwendbarkeit in Förderschulen.pdf

Material
Das Fachbuch zum Programm ist ein Trainingsmanual mit Einführung ins Thema, genauen Übungsbeschreibungen und wörtlichen Instruktionen, als eBook mit Online-Materialien. Es ist verfügbar unter: Lindenmeyer, J. & Rost, S. (2020) „Lieber schlau als blau - für Jugendliche. Ein Präventionsprogramm für die Schule“, Beltz PVU-Verlag,https://www.beltz.de/fachmedien/psychologie/produkte/details/44517-lieber-schlau-als-blau-fuer-jugendliche.html
Die Website https://praevention.lieberschlaualsblau.de/durchfuehrung_studie.php unterstützt bei der Anwendung von „Lieber schlau als blau“ durch Auswertungsprogramme für alle Fragebogen und Übermittlung von Vergleichsdaten für personalisierte Rückmeldungen. Auch ein Film für Eltern (15 Min) ist über die Webseite verfügbar.
Ein Laptop ist pro 10 Teilnehmenden für den Konzentrationstest erforderlich. Der Test ist kostenfrei verfügbar. Alternativ ist ein Zahlenspiel-Plakat einsetzbar.
Es werden Atemalkoholmessgeräte oder alternativ ein kostenfrei verfügbarer Online-Promillerechner verwendet.

Kosten und Aufwand
mit (€) gekennzeichnete Posten erfordern finanzielle Leistungen an Externe

36,99€ für das Fachbuch als e-Book (Stand 05/2024). Online-Promillerechner und Konzentrationstest sind kostenfrei verfügbar. Atemalkoholgeräte können ausgeliehen werden. Kosten, die für Getränke und evtl. für Raummiete entstehen, müssen von Schule oder Eltern getragen werden. Die optionale Schulung für Lehrkräfte und pädagogische Fachkräfte ist kostenfrei erhältlich; dies kann auch als Inhouse-Schulung gebucht werden.

weitere Programminformationen
https://praevention.lieberschlaualsblau.de/
Buchrezension von Prof. Dr. Annemarie Jost: https://www.socialnet.de/rezensionen/7211.php
Buchbeitrag von Prof. Dr. Anneke Bühler: Bühler, A. (2021) Prävention des Substanzmissbrauchs. Lieber schlau als blau. In: A. Lohaus und H. Domsch (Hrsg.). Psychologische Förder- und Interventionsprogramme für das Kindes- und Jugendalter. Psychotherapie: Praxis, Kap. 16.3, S. 266-269. Springer-Verlag, Deutschland. https://doi.org/10.1007/978-3-662-61160-9_16

Ansprechperson
Suchtpräventionsfachstelle Land Brandenburg
Carsten Schroeder
Havelländische Straße 31, 14621 Schönwalde
Mobil: 0173/6353097
E-Mail:praevention@salus-lindow.de
www.salus-kliniken.de

Evaluation
Lindenmeyer, J., Hanewinkel, R. und Morgenstern, M. (2014) Evaluation des Alkoholpräventionsprogramms „Lieber schlau als blau- für Jugendliche“: Ergebnisse einer kontrollierten Studie. Sucht, 60: (5), 269-277. Verfügbar unter: https://econtent.hogrefe.com/doi/epdf/10.1024/0939-5911.a000331

Lindenmeyer, J., Hanewinkel, R. und Morgenstern, M. (2012) Evaluationsbericht „Lieber schlau als blau“ -Alkoholprävention für Jugendliche in Schulen. Verfügbar
unter:
https://www.salus-kliniken.de/fileadmin/contents/Kliniken/Lindow/Downloads/Qualitaet/EvaluationsberichtLsb_finalNov12.pdf

Programmbewertung

Konzeptqualität
Kriterien sind erfüllt.

Evaluationsmethode und –ergebnisse
Lindenmeyer et al. (2012); Lindenmeyer et al. (2014):

Die nicht-randomisierte quasi-experimentelle Interventionsstudie mit Follow-Up nach sechs Monaten, die den beiden Veröffentlichungen zugrunde liegt, vergleicht insgesamt 725 Schülerinnen und Schüler aus 9. und 10. Klassen hinsichtlich ihres Trinkverhaltens.

In der Interventionsgruppe (n=366) nahmen 252 Jugendliche an Trinkexperiment teil und 114 Jugendliche nicht (31%), weil sie noch keinen Alkohol konsumiert hatten oder die elterliche Zustimmung fehlte.

Alle Schülerinnen und Schüler wurden zu drei Zeitpunkten (vor der Durchführung des Trainings sowie drei und sechs Monate danach) zur Häufigkeit und Menge ihres Alkoholkonsums befragt.

In die Auswertung nach sechs Monaten konnten noch Daten von etwas mehr als der Hälfte der Jugendlichen einbezogen werden (n=391; Interventionsgruppe n=186, Kontrollgruppe n=205). Es zeigten sich signifikante Unterschiede mit mittleren bis starken Effekten zugunsten der Interventionsgruppe: ein höherer Anteil von Nichttrinkern, ein geringerer Anteil von Binge Drinking (mindestens 5 Trinkeinheiten in einer Trinksituation) und ein geringer Anteil von Jugendlichen mit hohem Konsumverhalten im Vergleich zur Kontrollgruppe.

Die Teilnehmenden im Trinkexperiment konsumierten im Mittel 2,4 Trinkeinheiten Alkohol, was etwa 28 g reinem Alkohol entspricht, und einen Promillewert von etwa 0,63. Es waren keine Entgleisungen festzustellen und die Beteiligten fühlten sich sicher. Drei Viertel der Trainerinnen und Trainer würde das Programm erneut durchführen. Als besonders nützliche Programmelemente wurden bewertet: 1. die offene Aussprache, 2. die Notfallplanung, 3. das Trinkexperiment und 4. der Wissenszuwachs. Die Akzeptanz der Erziehungsberechtigten war sehr hoch (bei 19 von 21 Elterninfoveranstaltungen wurde dem Programm mehrheitlich zugestimmt).

Der erhöhte Anteil von Nichttrinkenden in der Interventionsgruppe deutet darauf hin, dass kein erhöhter Gruppendruck auf Nichtkonsumierende als Nebenwirkung entsteht. Die Ergebnisse zeigen, dass das universell angelegte Programm auch bereits riskant konsumierende Jugendliche sekundärpräventiv erreichen kann.

Ergebnisbewertung
Positiv

Evaluationsniveau und Beweiskraft
4 Sterne mit starker Beweiskraft

Zeit bis zu erwartbaren Auswirkungen auf Risiko- bzw. Schutzfaktoren

kurzfristig (bis 1 Jahr)

Programmumsetzung

erforderliche Kooperationen
Schule/ Jugendeinrichtungen

Unterstützung bei der Umsetzung
Es kann Kontakt zu erfahrenen Trainerinnen und Trainer aufgenommen werden. Kontaktdaten sind auf der Webseite des Programms hinterlegt: https://praevention.lieberschlaualsblau.de/lsab_austausch/

Programm probiert in
Baden-Württemberg, Berlin, Brandenburg, Sachsen (Stand 05/2024). Liste mit Trainerinnen und Trainer auf der Webseite verfügbar.

Suchzugänge

Präventionsthema

Alkohol- oder Drogenmissbrauch, Rauchen

CTC-Risikofaktoren

Kinder / Jugendliche
Umgang mit Freunden mit Problemverhalten: Alkohol- und Drogenkonsum
Anerkennung von Peers für Problemverhalten
zustimmende Haltungen zum Problemverhalten: Alkohol- und Drogenkonsum

CTC-Schutzfaktoren

Kinder / Jugendliche
Moralische Überzeugungen und klare Normen
Soziale Kompetenzen

Präventionsebene (nach Zielgruppe)

selektiv

Lebensumfeld

Schule

Geschlecht

alle Geschlechter

Alter der Zielgruppe

9
10
14
15
16
17
18

Das Programm wurde am 13.05.2024 in die Datenbank eingestellt
und zuletzt am 06.03.2025 geändert.