

Kontakt

Nutzen Sie gerne unsere persönliche und kostenfreie Projektberatung per Videokonferenz an jedem 1. und 3. Dienstag im Monat. Einfach über die Website anmelden.

Ihr Team vom IFT-Nord

IFT-Nord

Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung gGmbH

Harmsstraße 2
24114 Kiel

Tel: 0431 – 570 29 70

Fax: 0431 – 570 29 29

Mail: klar-bleiben@ift-nord.de
www.klar-bleiben.de

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

Bitte beachten Sie: Ihre An- und Rückmeldedaten werden ausschließlich zum Zweck der Organisation und Überwachung des Wettbewerbs elektronisch gespeichert, von der Wettbewerbszentrale sowie den Koordinatorinnen und Koordinatoren in den Bundesländern genutzt und nicht an Dritte weitergegeben.

klar
bleiben

ALKOHOL?
Kenn dein Limit.

BZgA
Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Klar bleiben ist eine Aktion im Rahmen der Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ und wird gefördert durch die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.

klar bleiben – so funktioniert's

1. Anmeldung

Stellen Sie **klar bleiben** in der Klasse vor und entscheiden Sie gemeinsam über die Teilnahme am Projekt.

Eine Projektteilnahme bedeutet für die Klasse: 6 Wochen lang

› verzichten alle Schülerinnen und Schüler gemeinsam komplett auf Alkohol

oder

› verzichten Schülerinnen und Schüler individuell komplett auf Alkohol oder bewusst auf riskante Konsumformen, wie z. B. Rauschtrinken.

Wenn 90 % der Schülerinnen und Schüler dabei sein wollen, melden Sie die Klasse unter www.klar-bleiben.de an. Sie können auch mehrere Klassen anmelden.

Bei der Anmeldung muss sich die Klasse bereits entschieden haben, in welchen 6 zusammenhängenden Wochen sie „klar bleiben“ will. Das Startdatum ist frei wählbar.

2. Durchführung.

Die Schülerinnen und Schüler unterschreiben einen Klassenvertrag und verpflichten sich gemeinsam, 6 Wochen lang „klar zu bleiben“. Zusätzlich kann jede und jeder einen persönlichen Vertrag ausfüllen und sich bei Bedarf individuelle Regeln setzen.

Am Ende einer Wettbewerbswoche geben die Jugendlichen eine persönliche Rückmeldung, ob sie „klar geblieben“ sind. Der Klassenvertrag und der Dokumentationsbogen für die wöchentlichen Abfragen können im Klassenzimmer aufgehängt werden.

Die Durchführung des Projektes kann komplett online erfolgen oder mithilfe von Printmaterialien. Diese können Sie kostenfrei unter www.klar-bleiben.de bestellen oder downloaden.

3. Klassenrückmeldung

Nach jeder Woche gibt die Projektbegleitung online eine Rückmeldung an die Wettbewerbszentrale, ob die Klasse „klar geblieben“ ist und weiterhin am Wettbewerb teilnimmt.

4. Gewinnziehung

Als Anerkennung werden unter allen „klar gebliebenen“ Klassen halbjährlich Preise verlost.

Der Hauptgewinn ist 1.000 € für die Klassenkasse. Der 2. Platz bekommt 500 € und der 3. Platz 300 €. Zusätzlich werden noch kleinere Geldpreise verlost.

1.000 €
Hauptgewinn winken
für die Klassenkasse.



Weitere Informationen unter
www.klar-bleiben.de

Klarerer Kopf, für kluge Entscheidungen.

Ein schulisches Projekt zur
Alkoholprävention

klar
bleiben

klar bleiben in Kürze

Sie sind auf der Suche nach einem besonderen Projekt zur Alkoholprävention an Schulen? Dann möchten wir Ihnen **klar bleiben** vorstellen – ein Projekt, das es Ihnen ermöglicht, das Thema Alkohol auf ansprechende Weise mit Schülerinnen und Schülern zu behandeln – direkt in ihrer Lebenswelt.

Bei **klar bleiben** wird die Klassengemeinschaft zu einem Experiment eingeladen:

Die Jugendlichen verpflichten sich gemeinsam, über einen Zeitraum von 6 Wochen „klar zu bleiben“. Dabei haben sie die Möglichkeit, entweder komplett auf Alkohol oder bewusst auf riskante Konsumformen zu verzichten.

Unter allen „klar gebliebenen“ Klassen werden Preise verlost. Als Hauptpreis gibt es 1.000 € für die Klassenkasse zu gewinnen.

Hintergrund:

Lange galt moderater Alkoholkonsum für Erwachsene als unbedenklich. Heute lautet die klare Empfehlung:

Für die Gesundheit ist es am besten, gar keinen Alkohol zu trinken. Dies gilt insbesondere für junge Menschen in der Entwicklung.

➤ Genau hier setzt **klar bleiben** an!

Quelle: DHS (Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.)

Was genau ist klar bleiben?

Klar bleiben ist ein evaluiertes und bundesweit angebotenes Projekt zur Alkoholprävention. Teilnehmen können Klassen und Kurse ab Stufe 9. Es ist kostenfrei und für alle Schulformen geeignet – auch bei sehr heterogenen Klassen.

Ziele des Projektes:

- Reflexion über den eigenen sowie den gesellschaftlichen Alkoholkonsum,
- Vorbeugung riskanter Konsumformen,
- Stärkung abstinenter Lebensstile,
- Förderung des Klassenzusammenhalts durch ein gemeinsames Ziel.

Bereits alkoholfrei lebende Jugendliche profitieren besonders: Sie müssen ihren Lebensstil nicht ändern, sondern werden in ihrer Haltung bestärkt.

Jugendliche & Alkohol

Alkoholkonsum ist für viele Jugendliche ein relevantes Thema. Bier, Wein und Sekt dürfen an Personen ab 16 Jahren verkauft und in der Öffentlichkeit konsumiert werden. Es gibt riskante Trinkformen, die Anlass zur Sorge bereiten.

Besonders riskant ist Alkoholkonsum, wenn:

- zu viel oder zu schnell getrunken wird,
- aufgrund von Gruppendruck getrunken wird,
- getrunken wird, um unangenehme Gefühle zu bewältigen,
- mit dem Auto, Fahrrad oder Roller am Straßenverkehr teilgenommen wird.

Die kurzfristigen sowie langfristigen negativen Konsequenzen eines riskanten Konsums können erheblich sein: Unfälle, aggressive Auseinandersetzungen, später bereutes Verhalten sowie Beeinträchtigungen der Gehirnentwicklung oder eine entstehende Abhängigkeit.

Fakten:

- **63%** aller 12- bis 17-Jährigen haben schon mindestens einmal Alkohol getrunken.
- **9,7%** der 12- bis 17-Jährigen trinken regelmäßig Alkohol.
- Das erste Glas Alkohol trinken Jugendliche durchschnittlich im Alter von **15 Jahren**.

Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2023.

Einfache Umsetzung des Projektes

Klar bleiben lässt sich unkompliziert in den Schulalltag integrieren. Das Projekt kann von Lehrkräften, Schulsozialarbeitenden oder externen Fachkräften der Suchtprävention durchgeführt werden – allein oder mit einer zweiten Person im Tandem.

Die Umsetzung von **klar bleiben** im Klassenverband zielt darauf ab, die Abstinenz bzw. den risikoarmen Alkoholkonsum als soziale Norm zu etablieren.

Ihre Aufgaben als Projektbegleitung:

- Vorstellung von **klar bleiben** in der Klasse,
- Anmeldung der Klasse auf www.klar-bleiben.de,
- wöchentliche Online-Rückmeldung, ob die Klasse „klar geblieben“ ist und weiterhin am Wettbewerb teilnimmt.

Optional gibt es vielfältige Möglichkeiten der pädagogischen Begleitung. Auf www.klar-bleiben.de finden Sie ausgearbeitete Unterrichtsimpulse sowie interaktive Tools für die Schülerinnen und Schüler.

Aufgaben der Klasse:

- Selbstverpflichtung unterzeichnen,
- Dokumentation des eigenen Konsums und
- 6 Wochen lang „klar bleiben“.

