

## Was wird benötigt?

### Räumlichkeiten

Für den ALK-Parcours wird eine Stellfläche von etwa 80 - 100 qm in einem oder zwei abschließbaren Räumen benötigt.

Die Fläche sollte möglichst barrierefrei sein und über einen Stromanschluss verfügen.

### Personal

Die für Ihre/n Kreis/Stadt zuständige Prophylaxe-Fachkraft ist beim Einsatz des Parcours anwesend. Sie übernimmt die Anleitung, Einführung und Auswertung des Parcours.

Der Parcours wird zusätzlich von einer Person begleitet, die auch den Transport, Auf- und Abbau organisiert.

Zur Durchführung ist die Unterstützung von mind. zwei bis drei Personen seitens der Schule erforderlich (Klassenlehrer/-in, Beratungslehrer/-in, Peer-Schüler/-innen o.ä.), die je eine Station betreuen.



### Zeit

Der Aufbau dauert - je nach örtlichen Bedingungen - ca. 45 Minuten und erfolgt in der Regel zwischen 8.00 und 9.00 Uhr. Der Parcours ist dann etwa ab der 3. Stunde einsatzbereit.

Ein Durchlauf des Parcours für eine Klasse dauert max. 90 Minuten, so dass pro Tag drei bis vier Klassen den ALK-Parcours absolvieren können.



## Interesse am ALK-Parcours ?

Sprechen Sie mit der für Ihre/n Kreis/Stadt zuständigen Prophylaxe-Fachkraft. Sie

- ♦ unterstützt Sie bei Planung / Durchführung,
- ♦ trifft terminliche Absprachen mit Ihnen und
- ♦ berät Sie über weitere Möglichkeiten und Maßnahmen schulischer Alkoholprävention.

Der ALK-Parcours wird gefördert mit Mitteln des Ministeriums für Gesundheit, Emanzipation, Pflege und Alter des Landes NRW im Rahmen der Landeskampagne „Sucht hat immer eine Geschichte“.



**Sucht hat immer eine Geschichte**

GEMEINSCHAFTSINITIATIVE GEGEN SUCHT

Ministerium für Gesundheit,  
Emanzipation, Pflege und Alter  
des Landes Nordrhein-Westfalen



Konzept + Koordination:



Stiftung für Prävention

g!nko Stiftung für Prävention  
Landeskoordinierungsstelle  
Suchtvorbeugung NRW  
Tel.: 0208/30069-31  
Fax: 0208/30069-49  
Email: info@ginko-stiftung.de  
www.ginko-stiftung.de



**DER ALK-PARCOURS**



**Was machst Du mit Alkohol? -  
Und Alkohol mit Dir?**



**Ein Angebot für Schulen  
zur spielerischen Auseinander-  
setzung mit dem Thema Alko-  
holkonsum bei Jugendlichen**

## ALK-Parcours im Rahmen von „Sucht hat immer eine Geschichte“

Der ALK-Parcours ermöglicht Schülerinnen und Schülern eine interaktive Auseinandersetzung zum Themenbereich Alkoholkonsum und -missbrauch im Jugendalter. Er ist ein fester Bestandteil der Aktivitäten zum Thema Alkohol der NRW-Landeskampagne „Sucht hat immer eine Geschichte“.

Ziel des ALK-Parcours ist es, bei den Heranwachsenden eine reflektierende Einstellung zum Alkoholkonsum zu fördern, damit sie einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol entwickeln. Dazu gehört auch ein später Einstieg in den Konsum alkoholischer Getränke, denn gerade Alkoholkonsum in jungen Jahren kann zu erheblichen Gesundheitsschäden führen.

Dass die Beschäftigung mit dem Thema Alkohol und eine Überprüfung des eigenen Konsumverhaltens auch Spaß machen kann, erfahren die Schülerinnen und Schüler beim Durchlaufen des ALK-Parcours.



Der ALK-Parcours kann als ergänzendes Präventionsangebot an nordrhein-westfälischen Schulen zum Einsatz kommen.



## Rahmenbedingungen

Der ALK-Parcours eignet sich für die **Jahrgangsstufen 7 bis 9 aller Schulformen**.

Das Konzept des ALK-Parcours sieht einen zweitägigen Einsatz vor Ort vor. So kann in der Regel einer kompletten Jahrgangsstufe die Teilnahme am Parcours organisatorisch ermöglicht werden.

Idealerweise erfolgt die Nutzung des Parcours klassenweise. Ein Durchgang inklusive Auswertung **max. 90 Minuten**.

Eine Klasse wird in fünf gleichgroße Gruppen aufgeteilt. Zu Beginn wird in jeder Gruppe ein Protokollant bzw. eine Protokollantin bestimmt.

Der ALK-Parcours besteht aus **5 Stationen**. An jeder Station sind Aufgaben zu lösen, für die Punkte vergeben werden. Die Teilnehmer/-innen haben **pro Station 10 Minuten** Zeit. Dabei sind Wissen, Geschick und Kreativität gefragt.



Sind alle Stationen durchlaufen, erfolgt im Plenum die Reflexion und Preisverleihung. Die dreipunktbesten Gruppen erhalten kleine Gewinne aus den Materialien der Landeskampagne „Sucht hat immer eine Geschichte“.

Idealerweise findet am ersten Einsatztag ein Elternabend zum Thema Prävention des Alkoholmissbrauchs für eine ganze Jahrgangsstufe statt. Hierbei lernen die Eltern exemplarisch zwei bis drei Stationen praktisch kennen. Ein solches Angebot schafft eine gute Basis für ein Gespräch über das Thema „Alkohol“ zuhause in der Familie.

## Die Stationen des ALK-Parcours

### 1 - Alles was Recht ist!

Erste Party zuhause: Mit Hilfe eines Cartoons sind Fakten zu Jugendschutz, Aufsichtspflicht, Straßenverkehr und Alkohol zu beantworten.



### 2 - Wie stehst Du zu Alkohol?

Welche „coolen“ Alternativen eine Party auch *ohne* Alkohol als Spaßfaktor bietet, wird hier diskutiert.

### 3 - Was stellt Alkohol in Deinem Körper an?

Anhand eines „Körper-Puzzles“ wird ermittelt, wie Alkohol auf den Körper und seine Organe wirkt und wie der Körper allgemein aufgebaut ist.



### 4 - Wie möchtest Du gerne angemacht werden?

Alkohol kann helfen, beim Flirten locker zu werden. Hier werden „Go's“ und „No-Go's“ bei Flirt und Anmache gesammelt.



### 5 - Wie verändert Alkohol Deine Reaktionen?

Durch Alkoholkonsum reagieren Gehirn und Bewegungsabläufe verlangsamt. Ein simulierter Rauschzustand macht die Beeinträchtigung des Körpers durch Alkohol bewusst.

