



Fachstelle für Suchtprävention
Hans-Böckler-Str. 5
50354 HÜRTH
Tel. 02233/709259
Fax 02233/709263
Hpraevention@drogenhilfe-koeln.de
Hwww.rauschbrillenH.de
Hwww.drogenhilfe-koeln.de
Hwww.partypack.de
www.sucht-bildung.de



Alkohol Alles klar ??



www.rauschbrillen.de



INFO-MAPPE

Ihre persönliche Infomappe zum
Einsatz von Rauschbrillen

Hier finden Sie Anregungen und Informationen zu Aktionen mit
Rauschbrillen und Antworten auf Fragen, die sich ergeben können.

www.rauschbrillen.de



Prävention, die wirkt und erlebbar ist!

Drogenhilfe Köln gGmbH

Fachstelle für Suchtprävention

Ihre persönliche Infohotline ☺

Norbert Beuchel-Wagner

Hans Böckler Str. 5 , 50354 Hürth, Tel.: 02233/709259,

n.beuchel-wagner@praevention.drogenhilfe-koeln.de



Über die Rauschbrillen

Bei der Arbeit mit den Rauschbrillen ist es wichtig, viele Möglichkeiten der Beeinträchtigung zu thematisieren. So gibt es häufig schon bei sehr geringer Alkoholkonzentration im Blut erhebliche Einschränkungen der Wachsamkeit und des Reaktionsvermögens. Auch können verschriebene Medikamente, zusammen mit geringen Alkoholmengen, eine Rauschwirkung verursachen.

Junge Fahrer verschulden jeden dritten

Alkohol- (Drogen-) Verkehrsunfall

Einen unverhältnismäßig hohen Anteil haben die 18- bis 24-Jährigen an Unfällen, die auf Alkohol und anderen Drogenkonsum zurückzuführen sind. So muss laut ADAC jeder dritte Autounfall unter Alkoholeinfluss jungen Fahrern

angelastet werden. Mit diesen Brillen können Sie über diese extremen Gefahren informieren und versuchen, das nächtliche Fahren unter Alkohol- und Drogeneinfluss zu verhindern.

Die „**Alcopop-Nighttime-Rauschbrille**“ ist durch ihre starke Abdunklung für die Heimfahrt-nach-der-Party-Simulation besonders geeignet.



Alcopop-Nighttime-Rauschbrille / Summerjam 2006

Die betäubende Wirkung des Alkohols bewirkt neben der motorischen Einschränkung eine eingeschränkte Wahrnehmung.

Das führt dazu, dass Konsequenzen nicht mehr wahrgenommen und eingeschätzt werden können. (Diese Erfahrung wird von jedem bestätigt, der einmal Videoaufnahmen von eigenem Rauscherleben betrachten konnte.

Die Wirkung kann man sehr gut an der Reaktion der Zuschauer erkennen: Sie haben nämlich den Eindruck, tatsächlich angetrunkene bzw. berauschte Personen zu sehen. Das ist natürlich oftmals ziemlich witzig. Wichtig ist jedoch bei aller Komik

Noch ein paar Worte zum Thema Sicherheit:

Manche Personen reagieren sehr sensibel auf die Rauschbrille, andere spüren sehr viel weniger.

Wichtig ist, dass Sie darauf achten, wie es der Übungsperson geht und Sie auch mal nachfragen ob es ihr zu schwindelig wird.

Im Zweifelsfall ist es immer besser, die Brille noch mal abzusetzen und eine Pause zu machen, bzw. ganz aufzuhören.

(Näheres zum Thema Sicherheit finden Sie in der mitgelieferten Anleitung).

Die folgende Übersicht zeigt die durch die Medizin festgestellten negativen Alkoholkwirkungen entsprechend der jeweiligen Blutalkoholkonzentration:

Beeinträchtigende Wirkung von Alkohol	
0,2 ‰	Bereits 0,2 ‰ beeinflussen die manuelle und kognitive Leistungsfähigkeit, lassen die Risikobereitschaft ansteigen, verschlechtern die Wahrnehmung.
ab 0,5 ‰	Ab 0,5 ‰ lässt die Konzentration und Aufmerksamkeit nach, wird die Reaktionszeit verlängert, nimmt die Selbstüberschätzung zu.
ab 1,0 ‰	Ab 1,0 ‰ ist die Leistungsfähigkeit erheblich beeinträchtigt, wird das Blickfeld verengt (Tunnelblick), treten Gleichgewichtsstörungen auf.

Nach Fuchs/Resch "Alkohol und Arbeitssicherheit"

Viele Rauschbrillen-Tester sind erstmal überrascht. Vermutlich werden Sie oft zu hören bekommen: „So betrunken war ich aber noch nie....“. Man erinnert oft so gar nicht an die Erlebnisse, die man selber beim Alkoholtrinken hatte.

Sie können diesem Zweifel aber mit starken Argumenten begegnen:

Natürlich sieht man Dinge im alkoholisierten Zustand nicht genau so, wie mit der Rauschbrille. Vergleichbar ist aber die Wirkung auf den Körper:

Ich bin nicht mehr ganz so sicher auf den Beinen, merke, dass alles verlangsamt ist. Der große Unterschied ist jedoch: hier kriege ich mit, dass alles weniger gut läuft.

Wenn ich betrunken bin ist mein Körper immer auch ein wenig betäubt - das heißt, ich kriege Dinge auch ganz anders mit. Die Wirkung kann man sehr gut an der Reaktion der Zuschauer erkennen: **Sie haben nämlich den Eindruck, tatsächlich angetrunkene bzw. berauschte Personen zu sehen.**

Die unterschiedliche Wirkung von Berauschtsein wird durch 4 verschiedene Arten von Brillen dargestellt:

1. **rote Low-Level-Alcopop-Brille** simuliert ungefähr **0,8 ‰**
2. **„normale“ Rauschbrille** simuliert ungefähr **1,3 ‰**
3. abgedunkelte **Twilight-Vision-Rauschbrille** simuliert ungefähr **1,3 - 1,5 ‰** .
und dann gibt es noch
4. die **„Alcopop-Nighttime- Rauschbrille“** simuliert ungefähr **0,8 ‰**

**Die Low-Level-Alcopop-Rauschbrille
Beim Outdoor - Einsatz**



**An diese Fahrt
werden sie sich
erinnern**



Vorschläge für Aktionen mit den Rauschbrillen

Im Folgenden finden Sie einige Vorschläge, wie Sie die Rauschbrillen einsetzen können.

Rauschbrillen beeinträchtigen in vielerlei Hinsicht. Wichtig ist es, dass die TeilnehmerInnen an den Aktionen die Wirkung in verschiedenen Situationen spüren.

Deshalb bietet es sich an, einen kleinen Parcours aufzubauen und dadurch Jedem zu ermöglichen, verschiedene Übungen zu machen.

Umfangreichere Informationen finden Sie in der (beim Kauf) mitgelieferten Anleitung. Die Anleitung beschreibt die Übungen und welches Material Sie benötigen

Foto : Die „normale“ **Drunkbuster Rauschbrille** ungefähr 1,3 %.



VIEL ERFOLG!

Hier nun einige Beispiele

Übung 1

Klinischer Nüchternheitstest / "Auf der Linie Laufen"

Hier haben Sie den klassischen Nüchternheitstest, wie man ihn oft im Fernsehen sieht. Er ist sehr eindrucksvoll und zugleich sehr realitätsnah. Wie (früher) auf einer Polizeiwache lassen Sie die Person ca. 10 Schritte auf einer Linie laufen, eine Drehung machen und zurücklaufen. Sie können dabei auch laut die Schritte zählen lassen. Die Personen sollen dabei versuchen, die Hände an die Körperseite zu nehmen und die Linie genau zu treffen.

Alternative: Sie lassen die Person zunächst ohne, dann mit Rauschbrille über die Linie laufen.

"Auf der Linie laufen".



Material:

> 1 Rolle Klebestreifen

Impulsfragen zur Übung :

- *Gab es Situationen, in denen Du Dich schon mal so gefühlt hast?*
- *Was fiel besonders schwer?*
- *Wie unterscheiden sich die Reaktionen mit und ohne diese Brille*
- *Warum ist es wichtig, das zu wissen?*
- *Was würdest Du denken, wenn Du jemanden auf der Strasse sehen würdest, der sich so verhält?*

Übung 2

Aufheben



Diese Übung baut auf der Übung 1 auf.

Sie lassen Diejenigen, die über die Linie laufen einen Gegenstand aufheben, der neben der Linie liegt (oder ggf. von der begleitenden Person neben die Linie geworfen wird).

Ein Bällchen ist eine gute Idee aber ein kleines Schlüsselbund oder zwei, drei Münzen erhöhen die Schwierigkeit.

Material:

Gegenstand (z.B. Bällchen oder 20-Cent-Stück)

Übung 3

Der zweite Nüchternheitstest ist das **Stehen auf einem Bein**. Das andere Bein wird mit ca. 30 cm Abstand vom Boden nach vorne gestreckt. Mit Blick auf den ausgestreckten Fuß wird jetzt gezählt: " einundzwanzig, zweiundzwanzig, dreiundzwanzig...bis ca. 25 Sekunden vergangen sind. Ein nüchterner Mensch sollte diese Übung problemlos bewältigen können. Diese Übung geht auch mit beiden Beinen auf einem „Therapiekreisel“.

Material:

Keines (bzw. ein Therapiekreisel aus dem Spiel- und Sportfachhandel)

Übung 4

Fang die Bälle

Lassen Sie die TeilnehmerInnen Ihnen gegenüber einen oder mehrere kleine Bälle mit einer Hand auffangen, ohne andere Körperteile zu Hilfe zu nehmen. Diese Übung eignet sich auch für Partnerübungen in Gruppen. Die Rauschbrille kann dann im Wechsel benutzt werden.



Übung 5

Ab in die Kiste !

Die TeilnehmerInnen sollen verschiedene kleinere Gegenstände vom Boden aufheben. Zu diesem Zweck wird z.B. mit Tesakrepp ein quadratisches Feld auf den Boden geklebt und einige (8-9) kleine Dinge in das Feld gelegt und verteilt. Die TeilnehmerIn soll nun zunächst ohne und anschließend mit der Rauschbrille alle Teile in eine Curver Box einsammeln.

Wichtig die Kleinteile müssen einzeln eingesammelt werden und dürfen nicht zusammengerauft werden.

Mit Brille benötigen die TeilnehmerInnen dann meist zwei- bis dreimal so viel Zeit für die Aufgabe.

Hier wird besonders deutlich, wie durch die Rauschbrille die Bewegungen verlangsamt werden.



(Fotos: Co/ Jo.Schwarz.com)

Material:

Kleinteile wie Büroklammern, Stifte, Zahnstocher, Schlüsselchen, Münzen usw. eine Plastik-Box zum Einsammeln, Stoppuhr und Klebeband.

IMPULSFRAGEN

- > **War das schwierig für dich ?**
- > **Hättest du erwartet, dass du so viel länger brauchst mit Brille ?**
- > **Kannst du dich an ähnliche Situationen erinnern, in denen du betrunken warst?**

Übung 6

Fahrübungen mit Bobbycar, Kettcar oder Sackkarre



(Foto: Regine Rust)

Mit Hilfe von Verkehrskegeln, Tischen, Stühlen und Absperrrand wird eine kurvige Slalomstrecke aufgebaut. Der Kurs muss jetzt ohne anzustoßen oder Teile zu verschieben möglichst zügig absolviert werden.

Die Sackkarre wird von den TeilnehmerInnen mit Brille gesteuert.

Material :

- > Sackkarre
- > Kegel oder ähnliches (z.B. Wasserflasche aus Kunststoff)

IMPULSFRAGEN

- > *Wie oft bist du irgendwo angestoßen?*
- > *An welchen Stellen im Parcours war es besonders schwer für dich?*
- > *Wie hast Du es dann doch geschafft?*
- > *Glaubst du, dass man angetrunken sicher ein Fahrzeug führen kann?*

Andere Ideen

Es gibt viele Ideen und Möglichkeiten für immer neue Übungen. Wichtig erscheint uns ein Alltagsbezug und die Vergleichbarkeit der Leistung, mit und ohne Brille. **Bewährte Übungen sind:**

Nummern im Telefonbuch nachschlagen, ein Vorhängeschloß oder ein Schrankschloß aufschließen, Lichtschalter und einfache Maschinen bedienen oder Bilder von Verkehrsschildern aus unterschiedlicher Distanz erkennen lassen..

Linkliste zum Thema Sucht und Drogen

INFOS UND HILFE

- www.partypack.de
Partydrogen-Info-Seite der Drogenhilfe Köln e.V.
Drogeninformationen, Beratung per e-mail, Kiffertest, Partykalender für Köln etc.
- www.drogenhilfe-koeln.de
Homepage der Drogenhilfe Köln e.V. – Adressen u.Telef. Nr. aller Einrichtungen
- www.drugcom.de
Informationsseite der bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung für Jugendliche
Substanzinformationen zu Nikotin und Alkohol, Tests für Konsumenten etc.....
NEU : „auf drugcom.de ist ein neues Angebot zur Cannabisentwöhnung: „Quit the Shit“
- www.feel-free.info
Nichtraucherseite für Jugendliche „Feel Free To Say No“
- www.therapieladen.de
Kiffertest und Hintergrundinfos
- www.step-hannover.de

Online Beratung /Hintergrundinfos
- www.meb.uni-bonn.de/giftzentrale
für ganz spezielle Fragen.....
- www.bzga.de
hier gibt's Broschüren und vieles mehr....

INFOS ZU BESTIMMTEN THEMEN

- www.essstoerungen.de
- www.internetsucht.de
- www.onlinesucht.de
- www.bist-du-staerker-als-alkohol.de
- <http://bbszene.de>
Informationen zur Anabolikaeinnahme
- www.checkwerfaehrt.de
Informationen für Jugendliche Disco u. Partybesucher / Alkoholprävention
- www.suchtpsychologie.de
für Leute, die sich ganz intensiv mit dem Thema beschäftigen wollen