



## Images/Klar-Sicht-Werbung Mach dir ein Bild

Spaß, Freundschaft, Attraktivität, Erfolg, Freiheit und Genuss – die Werbung behauptet, dass man all dies hat, wenn man raucht und Alkohol trinkt. Wer sich davon nicht beirren lässt, kann hier zeigen, wie diese Sehnsüchte ganz anders erfüllt werden können.



## „Drunk-Buster“ – Voll daneben

Wer den „Drunk-Buster“ aufsetzt, erlebt, wie schwierig die einfachsten Dinge z.B. schon nach 3 bis 4 alkoholhaltigen Mixgetränken sein können: zum Beispiel, diesen Hindernis-Parcours zu meistern.



## Talkshow – Was meinst du?



Ein Mädchen oder ein Junge steckt durch Rauchen oder Alkohol in der Klemme. Egal, ob man so was schon mal selbst erlebt hat oder nicht: Hier gehört jede/r zum Experten-Team. Jetzt ist ein guter Rat gefragt.



## Suchmaschine

Wer noch mehr wissen möchte, ist am Info-Kiosk zum Stöbern eingeladen. Materialien der BZgA zum Thema – zum Beispiel zu den Kampagnen „rauchfrei“, „Null Alkohol – Voll Power“ oder „Alkohol? Kenn dein Limit.“ – liegen hier bereit. Natürlich kostenlos, zum Mitnehmen.



MitmachParcours



### Impressum

KlarSicht  
BZgA-MitmachParcours  
zu Tabak und Alkohol der  
Bundeszentrale für gesund-  
heitliche Aufklärung, BZgA,  
Maarweg 149–161, 50825  
Köln, im Auftrag des Bundes-  
ministeriums für Gesundheit

**Projektanfragen**  
H2F Kommunikationsagentur  
John-Brinckman-Straße 13  
18055 Rostock  
Tel.: 0381 / 510 850 10  
Fax.: 0381 / 510 850 29  
E-Mail: klarsicht-mp@h-2-f.de

**Best.-Nr.:** 33830040

**Druck:** Kunst- und Werbedruck,  
Bad Oeynhausen

**Konzeption**  
BZgA, Köln,  
Beate Lausberg

**Projektleitung**  
BZgA, Köln  
Katharina Klaus

**Inszenierung  
und Gestaltung**  
Hansen Kommunikation  
Collier GmbH  
Klaus Hansen,  
Susanne Bünter,  
Barbara Renz,  
Axel Steinkuhle  
Bauten:  
Peter von Stackelberg

**Kontakt**  
www.klarsicht.bzga.de



## KlarSicht BZgA-MitmachParcours zu Tabak und Alkohol

### Klar sehen – nichts vernebeln

Klar sehen, den Durchblick haben und sich nichts vormachen. Dabei will die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) Jugendliche und junge Erwachsene unterstützen. Deshalb hat die BZgA im Rahmen ihrer Jugendkampagnen zur Tabak- und Alkoholprävention den interaktiven **KlarSicht MitmachParcours zu Tabak und Alkohol** entwickelt.

### Für Prävention ist es nie zu früh

Denn: Kinder und Jugendliche werden früh mit den Themen Zigaretten und Alkohol konfrontiert. Familie und Freunde sind oft schlechte Vorbilder mit großer Wirkung. Wenn Kinder früh lernen, dass Alkohol und Zigaretten unbedingt dazu gehören, übernehmen sie meist diese Einstellung. Die Werbung verstärkt diese Haltung noch.

### Die Verführung ist groß

Alkoholhaltige Mixgetränke und aromatisierter Tabak machen es einfach, die natürliche Abneigung gegen den Geschmack zu überwinden. Die süßen Mixgetränke knüpfen an den Geschmacksvorlieben von Kindern und Jugendlichen an. Zusatzstoffe im Tabak führen dazu, dass der Zigarettenrauch tief in die Lungen eindringt.

Wenn beim Treffen mit Freundinnen und Freunden Rauchen und Alkohol trinken dazu gehört, ist es schwer, nicht mitzumachen. Vor allem in der Pubertät und als Teenager spielt die Zugehörigkeit zur Clique eine wichtige Rolle. Rituale und Regeln zeigen, wer dazu gehört und wer nicht. Tabak- und Alkoholkonsum sind als vermeintlicher Ausdruck für das Erwachsensein bei diesen Ritualen besonders wichtig. Wer sich in der Gruppe ohne diese Verhaltensweisen behaupten will, hat es nicht leicht.



### Jugendliche stark machen

Damit Kinder für sich selbst die richtigen Entscheidungen treffen können, müssen sie stark sein. Ein positives Selbstbewusstsein, die Fähigkeit, mit Problemen umzugehen und das Wissen um die Folgen von Alkohol- und Tabakkonsum, helfen dabei.

### Aktives Lernen

KlarSicht ist ein interaktives Angebot. Die BZgA hat den MitmachParcours primär für Jugendliche ab 12 Jahren entwickelt und setzt diese spielerische Aktion vor allem in Schulen ein. Geschulte Moderatoren und Moderatorinnen bieten an sieben Stationen Informationen an und motivie-

ren die Jugendlichen, sich aktiv und kritisch mit dem Tabak- und Alkoholkonsum auseinander zu setzen. Interaktive Methoden ermöglichen, dass auch Teilnehmende mit unterschiedlichem Wissens- und Entwicklungsstand von diesem Angebot profitieren.

### KlarSicht BZgA-MitmachParcours zu Tabak und Alkohol will

- Genuss- und Konsumverhalten bewusst machen,
- Entscheidungshilfen für gesundheitsförderliches Verhalten anbieten,
- über Wirkungen und Suchtpotenziale aufklären,
- für Schutzmechanismen sensibilisieren.

## Die Stationen des MitmachParcours

### Tor der Entscheidung – Checkpoint Du bist gefragt

Gar nicht so einfach, gleich zu Beginn klar zu sehen und sich für eine Antwort zu entscheiden. Zum Beispiel, ob alkoholhaltige Mixgetränke süchtig machen können – Ja, nein, vielleicht?

Am Ende des Parcours noch mal prüfen: den Durchblick gehabt? Wie viele entschieden jetzt anders?



### Zigaretten – Nichts vernebeln

Wer hier zur Zigarette greift, dem raucht zwar der Kopf, aber das schadet garantiert nicht der Gesundheit. Um zu punkten, müssen gemeinsam Fragen beantwortet werden. Abgucken und mit anderen sprechen, ist ausdrücklich erlaubt.

### Bodenbilder Jahresrückblick

Achtung, nicht stolpern – vor Staunen, wie viele Schachteln in einem Jahr konsumiert werden, wenn man jeden Tag ein Päckchen Zigaretten raucht.

Und gleich daneben: So viele 5-Euro-Scheine hat man gespart, wenn man auf's Rauchen verzichtet.



### Alkohol – Alles im blauen Bereich

An dieser Bar wird ausschließlich der Wissensdurst gestillt. Falls Nachdenken und ein klarer Kopf allein nicht helfen, können trotzdem Punkte gesammelt werden. Info-Tafeln helfen bei der Lösung.



### Trink-Bar?

Wie viel Alkohol versteckt sich in einem Mixgetränk? Nicht einfach zu schätzen, schmeckt man doch vor lauter Süße nicht viel davon. Hier wird aber auch nicht probiert, sondern geschätzt und verglichen. Was enthält mehr Alkohol: Schnaps oder alkoholhaltige Mixgetränke?

