

# klar bleiben

klar bleiben - Feiern ohne Alkoholrausch

## Stufe 2: Effektivität wahrscheinlich

### Programminformationen

---

#### Ziel

Prävention des Rauschtrinkens, Verzicht auf das Rauschtrinken als soziale Norm etablieren

#### Zielgruppe

Jugendliche ab der 9. Klasse

#### Methode

Um bei den Jugendlichen eine neue soziale Norm zum reduzierten Alkoholkonsum zu etablieren, verpflichtet sich die Klasse sechs Wochen auf Rauschtrinken und riskanten Alkoholkonsum zu verzichten. Das Konzept berücksichtigt verschiedene verhaltenstherapeutische und pädagogische Prinzipien, um die Verhaltensänderung herbeizuführen. Es werden folgende Methoden eingesetzt:

- die Verpflichtung der Klasse und der einzelnen Schülerinnen und Schüler wird vertraglich fixiert (Contract Management),
- die Jugendlichen sind selbst die Modelle für den Verzicht auf riskantes Konsumverhalten (Lernen am Modell),
- das Verhalten wird mehrere Wochen lang eingeübt, in denen wöchentlich Rückmeldung zum Konsumverhalten gegeben wird (Aktualisierung der Norm),
- als Belohnung für den längeren, risikoarmen Konsum kann die Klasse an einer Verlosung teilnehmen und Geld für die Klassenkasse gewinnen (operante Konditionierung, Verstärkung des Zielverhaltens).

Die Programmumsetzung erfolgt durch die Klassenlehrkraft bzw. die Schulsozialarbeit. Sie stellt der Klasse den Wettbewerb vor, meldet die Klasse bei den Programmanbietenden an, moderiert ggf. gruppenspezifische Entwicklungen und gibt die wöchentlichen Rückmeldungen zum Konsumverhalten weiter. Wenn das Programm z.B. im Rahmen einer Projektwoche genutzt wird, können andere Personen wie Präventionsfachkräfte für die thematische Vertiefung einbezogen werden, eine Elterninformationsveranstaltung ist möglich. Die Programmumsetzung kann komplett online oder mit Printmedien erfolgen. Vier optionale Unterrichtseinheiten ermöglichen die weitere sozial-kognitive Auseinandersetzung (Theorie des geplanten Verhaltens): (a) Gesellschaftliche und soziale Normen, (b) Trinkmotive, (c) Alkoholwirkungserwartungen & Konsumkonsequenzen, (d) Alkoholwerbung. Hierbei können Videos und Online-Tests, -Quiz und - Spiele eingesetzt werden. Für die Programmteilnahme müssen 90% der Schülerinnen und Schüler einer Klasse der Teilnahme zustimmen. Der sechswöchige Teilnahmezeitraum darf frei gewählt werden. Die wöchentliche Abfrage des Konsumverhaltens kann in einem anonymen oder offenen Verfahren erfolgen. Für die Gewinnspielteilnahme muss die Projektleitung sechs wöchentliche Rückmeldungen mit risikofreiem Alkoholkonsum online eingereicht haben. Hierbei ist ein „Ausrutscher“ erlaubt, d. h. bei einer der insgesamt sechs Rückmeldungen dürfen mehr als 10 % in der Klasse riskant konsumieren, ohne dass die Klasse von der Verlosung ausgeschlossen wird. Beim Gewinnspiel ist der Hauptgewinn 1.000 € für die Klassenkasse, der 2. Platz bekommt 500 € und der 3. Platz 300 €. Des Weiteren werden noch kleinere Geldpreise verlost. Die Gewinnziehung findet halbjährlich im Juni und im Dezember statt. Alle Klassen, die gewonnen haben, werden benachrichtigt.

#### weiteres zur Zielgruppe

Das Programm ist auch in Förderschulen anwendbar: [Klar bleiben- Feiern ohne Alkoholrausch: Anwendbarkeit in Förderschulen.pdf](#)

#### Material

Materialmappe (mit Klassenvertrag, Poster zur Dokumentation der Einhaltung, Broschüre für Lehrkräfte mit Beschreibung der Unterrichtsmodule, Kopiervorlage für individualisierte Verträge mit den Jugendlichen, Informations-Flyer für Eltern) wird bei der Anmeldung zur Programmteilnahme zugeschickt.

Interaktive Materialien und Online-Tools verfügbar über: <http://www.klar-bleiben.de/interaktiv>

Weitere Materialien und Online-Tools verfügbar über: <http://www.kenn-dein-limit.info>

#### Kosten und Aufwand

mit (€) gekennzeichnete Posten erfordern finanzielle Leistungen an Externe

Teilnahme für Schulklassen kostenlos.

Materialien kostenlos verfügbar.

Keine Schulung der Lehrkraft erforderlich.

### weitere Programminformationen

<http://www.klar-bleiben.de>

#### Ansprechperson

IFT-Nord Institut für Therapie- und Gesundheitsforschung gemeinnützige GmbH  
Dr. Barbara Isensee  
Harmsstraße 2, 24114 Kiel  
Tel.: 04315702930  
E-Mail: [isensee@ift-nord.de](mailto:isensee@ift-nord.de)  
<http://www.ift-nord.de/>

#### Evaluation

Hanewinkel, R., Tomczyk, S., Goecke, M., Isensee, B. (2017). Prävention des Rauschtrinkens im Jugendalter. Ergebnisse einer schulbasierten clusterrandomisierten Studie. Deutsches Ärzteblatt, 114(16), 280-287.

## Programmbewertung

---

### Konzeptqualität

Kriterien sind erfüllt (das theoretische Konzept liegt dem LPR vor).

### Evaluationsmethode und –ergebnisse

Hanewinkel et al. 2017:

Die Evaluation ist eine cluster-randomisierte Kontrollgruppenstudie ohne Follow-up-Untersuchung. 30 Schulen wurden zufällig der Interventionsgruppe zugeordnet, 33 Schulen der Kontrollgruppe. Befragt wurden Schülerinnen und Schüler der 10. Jahrgangsstufe, im Schnitt 15,6 Jahre alt, jeweils vor der Intervention (Ende 2015) und ein halbes Jahr später. Die Daten von insgesamt 3802 Jugendlichen konnten in die Auswertung einbezogen werden: 1927 in der Interventions- und 1875 in der Kontrollgruppe. Erfasst wurde als primäres Outcome, wie häufig Mädchen mindestens 4 und Jungen mindestens 5 alkoholische Getränke konsumierten („binge-drinking“) sowie die typische Trinkmenge. Bei der Interventionsgruppe zeigten sich bei den Jugendlichen, die vorher schon Alkohol getrunken hatten, signifikante Verbesserungen im Vergleich zur Kontrollgruppe: Die Häufigkeit und die Intensität des Rauschtrinkens waren reduziert.

### Ergebnisbewertung

(teilweise) positiv (denn das universelle Programm erreicht nicht bei allen Jugendlichen signifikante positive Effekte, sondern nur bei denen, die vorher bereits Alkohol konsumierten).

### Evaluationsniveau und Beweiskraft

3 Sterne mit schwacher Beweiskraft

### Zeit bis zu erwartbaren Auswirkungen auf Risiko- bzw. Schutzfaktoren

kurzfristig (bis 1 Jahr)

## Programmumsetzung

---

### erforderliche Kooperationen

Schule

### Unterstützung bei der Umsetzung

Alle zwei Wochen wird von den Programmanbietenden eine Online-Sprechstunde angeboten, bei der sich Lehrkräfte zur Umsetzung beraten lassen können.

### Programm probiert in

z.B. Baden-Württemberg, Bayern, Berlin, Hamburg, Hessen, Mecklenburg-Vorpommern, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen, Sachsen, Schleswig-Holstein, Thüringen

## 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

Interaktion mit pro-sozialen Peers

#### Schule

Gelegenheiten zur pro-sozialen Mitwirkung

Anerkennung für die pro-soziale Mitwirkung

### Präventionsebene (nach Zielgruppe)

universell

### Lebensumfeld

Schule

### Geschlecht

alle Geschlechter

### Alter der Zielgruppe

9

10

15

16

17

18

Das Programm wurde am 02.12.2022 in die Datenbank eingestellt  
und zuletzt am 06.03.2025 geändert.