



AKTIONSWOCHE ALKOHOL

www.aktionswoche-alkohol.de

Ideenpool für Veranstaltungen innerhalb der Aktionswoche Alkohol „Alkohol? Weniger ist besser!“

Ob professionelle Fachkraft oder ehrenamtlich Tätige in der Suchthilfe – die Fragen ähneln sich: Wie können wir während der Aktionswoche Alkohol über suchtbezogene Themen informieren? Welche Veranstaltungen und Aktionen haben sich besonders bewährt? Wie erreichen wir unsere Zielgruppen?

Dieser Ideenpool - zusammengestellt aus den Erfahrungen der vergangenen Aktionswochen - soll Sie in der Durchführung Ihrer Veranstaltung unterstützen. Bei der konkreten Planung, Umsetzung und Nachbereitung empfehlen wir zudem die Checkliste des von der DHS erstellten „Aktionsplanners“. Diesen finden Sie [hier](#) zum Download.

Wir gehen raus! Aktionen in der Öffentlichkeit

Der Klassiker für alle, die ihre Botschaft in der Öffentlichkeit verbreiten möchten: ein **Infostand**. Dieser kann in der Fußgängerzone, im Kaufhaus, Baumarkt oder in Einzelhandelsgeschäften sowie bei Festen, Sportveranstaltungen oder anderen Gelegenheiten platziert werden. Auch Wochenmärkte, Bahnhöfe oder Kinos können gute Orte sein. Gerade im Frühjahr planen viele Städte zahlreiche Aktivitäten draußen. Klappen Sie sich ein und fragen Sie, ob Sie sich beteiligen können!

Dazu gehört zudem die **Auslage und Verteilung von Infomaterialien**, die das Ansprechen von Passantinnen und Passanten erleichtern. Diese erhalten Sie kostenlos im [Bestellcenter](#) der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) oder [hier](#) auf der Website der Aktionswoche Alkohol – darunter Broschüren, Flyer, Plakate und Give-aways.

ALKOHOL? WENIGER IST BESSER!

Spannende **Mitmach-Aktionen**, wie ein Quiz, ein Gewinnspiel oder ein Rauschbrillenparcours, bieten sich an, um interaktiv etwas über die Risiken des Alkoholkonsums zu erfahren. Auch können Interessierte dazu eingeladen werden, mit einer **Rauschbrille** ihre Einkäufe auf dem Markt zu erledigen. Mit interaktiven Stationen können verschiedene Themenbereiche, wie Wissen zum Alkohol oder die Veränderung der Wahrnehmung unter Alkoholeinfluss, aufgegriffen werden.

Gefragt ist zudem die **Darstellung des jährlichen Alkoholkonsums** der Deutschen. Diese Menge füllt in etwa eine handelsübliche Badewanne. Wer keine Badewanne zu Ausstellungszwecken zur Verfügung hat, kann symbolisch auch leere Getränkekisten und Flaschen aufstellen und mit einem Ratespiel verbinden, wie viel Liter sich in den Behältnissen befinden. Poster (zum Selbstausdrucken) zur Veranschaulichung finden Sie [hier](#).

Aus Schuhkartons kann eine „**Suchtmauer**“ gebaut werden. Jeder Karton steht dabei für eine bessere Alternative zum Suchtmittelkonsum.

Eine selbstgestaltete große **Fußbodenzeitung** mit provokanten Aussagen zum Thema Alkohol garantiert die Aufmerksamkeit der Passantinnen und Passanten. Ideen für diese Aussagen bietet das DHS Factsheet [„Mythen und Meinungen“](#). Anstatt Plakate an Wänden aufzuhängen, wird die Fußbodenzeitung mit Folie geschützt und begehbar auf dem Boden als Eyecatcher und Gesprächsanregung ausgelegt.

Viele verbinden ihren Infostand mit der **Abgabe alkoholfreier Getränke und Säfte**. Lokale Herstellerinnen und Hersteller können gegebenenfalls unterstützen und sponsern.



AKTIONSWOCHE ALKOHOL

www.aktionswoche-alkohol.de

Wer kreative Aktionen plant, kann ein **Improvisationstheater** auf der Straße organisieren und die Gefahren des Alkoholkonsums pantomimisch darstellen.

Wer das Publikum anderweitig einbeziehen möchte, kann auch eine **Straßenumfrage** zum Thema Alkohol starten und die Ergebnisse am Infostand darstellen.

Einige Veranstalter geben zudem den Hinweis, Informationstafeln manchmal absichtlich „unbetreut“ zu lassen, damit sich Interessierte auf die dargebotenen Informationen konzentrieren können.

Bitte beachten Sie:

Halten Sie einen **Plan B** in der Hinterhand, falls das Wetter einen Infostand draußen nicht zulässt.

Wenn Sie in der Einkaufszone oder an öffentlichen Plätzen einen Infostand aufbauen möchten, benötigen Sie eine **Genehmigung** des Ordnungsamtes.

Wir informieren! Tag der offenen Tür, Vorträge, Podiumsdiskussionen

Wer nicht „raus“ möchte, sondern Besucherinnen und Besucher z.B. für einen **Tag der offenen Tür** gewinnen will, sollte für seine Veranstaltung werben. Am besten durch Plakate mit Veranstaltungshinweisen, Presseartikel, Anzeigen in der lokalen Zeitung oder durch die Auslage von Flyern. Hilfreich ist es, mit Unterstützung von Multiplikatorinnen und Multiplikatoren auf die Veranstaltung aufmerksam zu machen z.B. in Arztpraxen und Apotheken, in der Gemeinde, in kommunalen Einrichtungen.

Gemeinsam können Sie gezielt auf Ihre Veranstaltung hinweisen. Falls Sie Kontakt mit Einrichtungen der örtlichen Suchthilfe oder der Sucht-Selbsthilfe aufnehmen wollen und evtl. Ideen für eine gemeinsame Aktion haben, schauen Sie bitte unter www.suchthilfeverzeichnis.de. Hier finden Sie alle wichtigen Kontaktdaten.

ALKOHOL? WENIGER IST BESSER!

Eine weitere Idee ist es, eine **Informationsveranstaltung mit Vorträgen** anzubieten, die aus psychosozialer, medizinischer, neurobiologischer oder gesundheitspolitischer Sicht das Thema Alkoholkonsum beleuchtet.

Informationsveranstaltungen können je nach Zielgruppe und Botschaft auch an anderen Orten angeboten werden, z.B. in Schulen, Betrieben, Fitnessstudios, Krankenhäusern oder Apotheken.

Ein **Podiumsgespräch** mit Expertinnen und Experten der Suchthilfe und Sucht-Selbsthilfe, Medizin oder Politik kann mit Hilfe einer guten Moderation viel Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Es gilt das gleiche wie beim Tag der offenen Tür: Sie sollten für Ihre Veranstaltung überlegen, wie Sie Ihre gewünschte Zielgruppe am besten ansprechen.

Gerade der **Vernetzungsaspekt** der Aktionswoche ist wichtig. Nutzen Sie die Gelegenheit, um mit anderen Organisationen und Personen in Kontakt zu treten und gemeinsam eine Veranstaltung zu organisieren. Dadurch kann eine nachhaltige Zusammenarbeit entstehen.

Wir sind digital! Aktionen im Internet

Nutzen Sie auch Ihre **Internet & Social-Media-Kanäle**: Informieren Sie auf Ihrer Homepage und in den sozialen Medien über die Botschaft und die Ziele der Aktionswoche Alkohol. Binden Sie das [Logo](#) der Aktionswoche Alkohol in Ihre Website oder Ihre E-Mail-Signatur ein. Streuen Sie Informationen zum Thema Alkoholkonsum im Rahmen Ihrer Möglichkeiten auch über digitale Angebote (z.B. Videokonferenzen, Online-Vorträge) oder Podcasts.

Manche der hier aufgelisteten Ideen lassen sich auch digital umsetzen. Veranstaltungen mit Expertinnen und Experten zu Fachthe-



AKTIONSWOCHE ALKOHOL

www.aktionswoche-alkohol.de

men, Podiumsdiskussionen oder Autorenlesungen können auch als Videokonferenz oder als Hybridveranstaltung stattfinden. Laden Sie während des Aktionszeitraums zu Ihrer **Online-Selbsthilfegruppe** verstärkt ein.

Erstellen Sie kurze **Reels** mit Statements und veröffentlichen Sie diese auf Ihren Social-Media-Kanälen. Nutzen Sie dazu gerne das [Logo](#) sowie die weiteren Vorlagen.

Lassen Sie sich von den **Aktionsplakaten zum Schwerpunktthema** anregen: „Wie ist deine Beziehung zu Alkohol?“. Nutzen Sie die Plakate als Gesprächsanregung und für Interviews.

Interviewen Sie unterschiedliche Menschen, sammeln Sie kurze Statements, verwenden Sie sie für eine **Podcast-Folge** und veröffentlichen Sie diese. Bitte denken Sie daran, zuvor auf die geplante Veröffentlichung hinzuweisen und die Zustimmung der zitierten Personen einzuholen.

Erstellen Sie ein **Padlet**, teilen Sie den Link und laden Sie andere Menschen ein, über die Frage „Wie ist Deine Beziehung zu Alkohol?“ ehrlich ins Gespräch zu kommen.

Aktionen am Arbeitsplatz – Mitarbeitende und Personalverantwortliche erreichen und einbeziehen

In den vergangenen Aktionswochen Alkohol haben zunehmend mehr Betriebe Veranstaltungen zum Thema „Alkoholprävention am Arbeitsplatz“ durchgeführt. Viele Wege wurden genutzt, um Mitarbeitende und Personalverantwortliche zu erreichen. Hier ist eine kleine Auswahl:

Binden Sie Veranstaltungen der Aktionswoche in die **betriebliche Gesundheitsförderung** ein. Gerade in der **Verknüpfung zu anderen Gesundheits- und Sicher-**

ALKOHOL? WENIGER IST BESSER!

heitsthemen kann deutlich gemacht werden, hinter welchen Symptomen und Verhaltensweisen sich ein problematischer Alkoholkonsum verbergen kann und welche Auswirkungen Alkoholkonsum auf die Mitarbeitenden haben kann. Ein **Gesundheitstag** kann beispielsweise unter dem Motto „Alkohol? Nicht am Arbeitsplatz!“ stehen.

Dazu können Sie die **speziellen Materialien** der DHS zu Alkohol am Arbeitsplatz nutzen, die sie über das DHS [Bestellcenter](#) kostenfrei beziehen und downloaden können: Darunter ein Flyer für Mitarbeitende, eine Praxishilfe für Führungskräfte sowie ein Factsheet „Alkohol im Betrieb“. Selbstverständlich sind auch die anderen Materialien, wie der [Selbsttest](#) oder die Broschüre „Alles o.k. mit Alkohol?“ gute Anregungen für Mitarbeitende, den eigenen Alkoholkonsum zu überdenken.

Wichtig ist, dass **Mitarbeitende über die gängigen Regeln zum Alkoholkonsum im Betrieb informiert** sind. Machen Sie beispielsweise Ihre **Betriebsvereinbarung** zum Thema einer Veranstaltung. Informieren Sie nicht nur über Verbote und Konsequenzen, sondern **halten Sie Hilfeangebote bereit**, z.B. indem Sie Gespräche anbieten oder betriebliche Ansprechpersonen nennen. Informieren Sie über das Hilfeangebot vor Ort! Denn nur wer weiß, wo Unterstützung zu bekommen ist, nutzt diese auch. Beispielsweise können Sie die Adressen und Informationen an das Schwarze Brett hängen oder im Intranet veröffentlichen. Eine Übersicht der Suchthilfeeinrichtungen und Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe finden Sie unter www.suchthilfeverzeichnis.de.

Zur Unterstützung einer Informationsveranstaltung für Mitarbeitende und/oder Personalverantwortliche können Sie ebenfalls **lokale Einrichtungen der Suchthilfe ansprechen**. Auch die Seite www.sucht-am-arbeitsplatz.de bietet zahlreiche Informationen zum Thema und zu weiteren Netzwerken.



AKTIONSWOCHE
ALKOHOL

www.aktionswoche-alkohol.de

Falls Ihre Mitarbeitenden über PC und E-Mail-Postfach verfügen, können Sie im Rahmen der Aktionswoche **täglich Kurzinfos per E-Mail** zum Thema Alkohol versenden. Inhaltliche Anregungen können die DHS Materialien, wie z.B. der Selbsttest oder das Factsheet „Mythen und Meinungen“ liefern, die Sie ebenfalls im DHS [Bestellcenter](#) einsehen können.

Mitmach-Aktionen sind immer gefragt, auch im Betrieb. Im Rahmen der Arbeitssicherheit lässt sich mit Hilfe einer Rauschbrille simulieren, was bereits unter geringem Alkoholeinfluss gefährlich sein kann.

In der **Kantine** können Infotafeln ausgestellt, kostenlos alkoholfreie Säfte ausgeschenkt und Material ausgelegt werden. Gerade mit dem [Selbsttest](#) kommen Kolleginnen und Kollegen untereinander gut ins Gespräch und können sich über die Risiken des Konsums austauschen.

Auszubildende können im Rahmen eines Projektes einen Film über Alkoholkonsum im Betrieb drehen oder Informationsplakate für die Belegschaft gestalten.

Bitte beachten Sie:

Beziehen Sie die Belegschaft aktiv in Ihre Planungen und Aktionen ein, damit sich alle angesprochen fühlen.

Wir sind kreativ! Aktionen auf andere Art und Weise

In unserem Veranstaltungskalender werden erfahrungsgemäß viele Aktionen unter der **Rubrik „Sonstiges“** eingestellt. Diese und weitere kreative Ideen möchten wir Ihnen nicht vorenthalten und hoffen, dass Sie gute Anregungen für Ihre Veranstaltung zur Aktionswoche Alkohol finden:

In **Sportvereinen** kann ebenfalls für **alkoholfreien Sport und Jugendschutz** geworben werden. Etwa, indem es ganz ausdrücklich und gemäß Vereinssatzung bei allen

ALKOHOL?
WENIGER IST
BESSER!

Veranstaltungen, bei denen Kinder und Jugendliche dabei sind, keinen Alkohol gibt. Ob Training, Wettkämpfe, Vereinsfeierlichkeiten – keine Ausnahmen.

Auch Gastmannschaften, Eltern und andere Besucherinnen und Besucher können an allen Sportstätten zu Trainingszeiten, Wettkämpfen und während Festen freundlich an die bestehenden Regelungen erinnert werden.

Andere Sportveranstaltungen können ebenfalls genutzt werden. In Absprache mit den Verantwortlichen kann ein Infostand aufgestellt werden (siehe oben). Im Rahmen von **Laufsport-Events** können die Veranstaltenden auch selbst mitlaufen und mit eigens bedruckten T-Shirts für die gute Sache werben. Somit erzielen Sie einerseits Aufmerksamkeit für Ihre Organisation und andererseits für die Botschaft: „Alkohol? Weniger ist besser!“.

Nutzen Sie auch nochmals das **Schwerpunktthema der Aktionswoche 2017 „Kein Alkohol unterwegs!“**. Zusammen mit Verkehrsbetrieben, Fahrschulen, der Verkehrswacht, Fahrrad- oder Automobilclubs können Sie gemeinsame Aktionen durchführen und auf die Gefahren des Alkoholkonsums im Straßenverkehr, in der Luft und zu Wasser aufmerksam machen. Gerade in diesen Situationen gefährdet man sich und andere, wenn Alkohol im Spiel ist.

Wie wäre es zum Beispiel mit einer **„alkoholfreien Fahrradtour“** mit der Verteilung von Materialien?

Aufmerksamkeit für die Aktionswoche Alkohol erreichen Sie auch durch **Aushänge in Bussen und Bahnen**.

Interessant ist, was bunt ist: **Verbildlichen** Sie den Alkoholkonsum in Deutschland durch leere Kisten und Flaschen oder erstellen Sie Collagen zu Alternativen des Alkohols. Eine gute Gelegenheit miteinander ins Gespräch zu kommen, bietet ein Tisch mit **Lebensmitteln, die Alkohol enthalten**.



AKTIONSWOCHE
ALKOHOL

www.aktionswoche-alkohol.de

Kreativwettbewerbe laden Interessierte ein, sich mit dem Thema Alkohol auseinanderzusetzen. Bei der Umsetzung ist alles möglich: malen, zeichnen, fotografieren, bildhauern, handwerken. Diesem Wettbewerb könnte als Thema die Botschaft „Alkohol? Weniger ist besser!“ vorangestellt werden.

Filmvorführungen in Kinos, **Lesungen** mit Autorinnen und Autoren oder **Theaterstücke** zum Thema Alkohol sind ebenfalls Dauerbrenner bei den Veranstaltungen der Aktionswoche. Aber bitte beachten Sie: Für diese Veranstaltungen müssen Sie sehr gut werben, damit zahlreiche Besucherinnen und Besucher Ihr Angebot in Anspruch nehmen.

Alkohol kann zum Thema in **Predigten oder bei Kirchenfesten** gemacht werden.

Beachten Sie auch die **individuellen Zielgruppen**, die Sie mit Ihrer Aktion ansprechen möchten. Wollen Sie Informationen zu „Alkoholkonsum bei älteren Menschen“ anbieten? - Dann können Sie sich zusätzlich über die Website www.sucht-im-alter.de informieren. Oder Sie möchten speziell Jugendliche ansprechen? – Suchtberatungsstellen halten für junge Menschen viele Ideen bereit. Angebote und Suchtberatungsstellen für junge Menschen finden Sie unter www.suchthilfeverzeichnis.de mit dem Stichwort „Junge Menschen“.

Eine **Checkliste** zur weiteren Organisation von Veranstaltungen finden Sie im [Aktionsplaner](#) der DHS.

Geben Sie Interessierten etwas an die Hand: Informationsmaterialien

Die DHS stellt allen registrierten Veranstaltenden **kostenloses Infomaterial** zur Verteilung. Darunter sind Broschüren, Flyer, Plakate, Selbsttests und Give-aways.

ALKOHOL?
WENIGER IST
BESSER!

Auf www.aktionswoche-alkohol.de finden Sie alle Informationen zur Anmeldung und Bestellung und über das DHS [Bestellcenter](#) können Sie ebenfalls weitere Materialien kostenlos anfordern oder herunterladen. Tipps für eine gute Presse- und Öffentlichkeitsarbeit finden Sie [hier](#) auf unserer Website www.aktionswoche-alkohol.de.

Viel Vergnügen & gutes Gelingen wünscht Ihnen Ihre DHS

Falls Sie weitere Ideen zu Veranstaltungen haben und wir diese in diesem „Ideenpool“ aufnehmen sollten, melden Sie sich bitte unter info@dhs.de.