



18. MAI – 26. MAI  
**AKTIONSSWOCH**  
**ALKOHOL 2019**

[www.aktionswoche-alkohol.de](http://www.aktionswoche-alkohol.de)

**ALKOHOL?**  
**WENIGER IST**  
**BESSER!**

### **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 suchtsbezogene 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 „Aktionsplaners“. Diesen finden Sie zum Download unter [www.dhs.de](http://www.dhs.de) [Rubrik Informationsmaterialien].

### **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 Einzelhandelsgeschäften sowie bei Festen, Sportveranstaltungen oder anderen Gelegenheiten platziert werden. Auch Wochenmärkte, Bahnhöfe oder Kinos können gute Plätze sein. Gerade in der Sommerzeit planen viele Städte zahlreiche Aktivitäten draußen. Klinken Sie sich ein und fragen Sie, ob Sie sich beteiligen können!

Dazu gehört zudem die **Auslage und Verteilung von Infomaterialien**, die das Ansprechen von Passanten erleichtern. Diese

erhalten Sie kostenlos bei der DHS – darunter Broschüren, Flyer, Plakate und Give-Aways.

Spannende **Mitmach-Aktionen**, wie ein Quiz, ein Gewinnspiel oder ein Rauschbrillenparcour, laden dazu ein, interaktiv etwas über die Risiken des Alkoholkonsums zu erfahren. Auch können die Passanten dazu eingeladen werden, mit einer **Rauschbrille** ihre Einkäufe auf dem Markt zu erledigen. Es können auch interaktive Stationen aufgebaut werden und 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 rund eine handelsübliche Badewanne. Wem keine Badewanne zur Verfügung steht, kann symbolisch auch leere Getränkeboxen und Flaschen aufstellen und mit einem Ratespiel verbinden, wieviel Liter sich in den Behältnissen befinden.

Auch kann aus Schuhkartons eine **„Suchtmauer“** gebaut werden. Jeder Karton kann für eine bessere Alternative zum Suchtmittelkonsum stehen (gesehen bei der Caritas Mosel-Hunsrück, siehe Dokumentation der Aktionswoche 2015).

Eine selbstgestaltete große **Fußbodenzeitung** mit provokanten Aussagen zum Alkohol garantiert die Aufmerksamkeit der Passanten (gesehen in Würzburg zur Aktionswoche 2015, Netz für Prävention). Ideen



18. MAI – 26. MAI  
**AKTIONSWOCHEN**  
ALKOHOL 2019

[www.aktionswoche-alkohol.de](http://www.aktionswoche-alkohol.de)

**ALKOHOL?**  
**WENIGER IST**  
**BESSER!**

für diese Aussagen bietet das DHS Factsheet „Mythen und Meinungen“.

Viele verbinden ihren Infostand auch mit der **Abgabe alkoholfreier Getränke und Säfte** oder gebackener Waffeln. Lokale Hersteller können gegebenenfalls unterstützen und sponsern.

Wer kreative Aktionen plant, kann ein **Improvisationstheater** auf der Straße organisieren und die Gefahren des Alkoholkonsums pantomimisch darstellen (so gesehen bei der Schweizer Dialogwoche in Basel, „Happy Flag“).

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

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

#### **Bitte beachten Sie:**

Haben 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 Besucher/-innen z.B. für einen **Tag der offenen Tür** gewinnen will, muss ordentlich für seine Veranstaltung werben. Am besten durch Plakate mit Veranstaltungshinweisen, Presseartikel oder Anzeigen in der lokalen Zeitung oder durch die Auslage von Flyern. Hilfreich ist, mit Unterstützung von Multiplikatoren für die Veranstaltung zu werben (z.B. in Arztpraxen und Apotheken, in der Gemeinde, in kommunalen Einrichtungen...).

**Gemeinsam können Sie für Ihre Aktion werben.** 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](http://www.suchthilfeverzeichnis.de). Hier finden Sie alle wichtigen Kontaktdaten.

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

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

Auch ein **Podiumsgespräch** mit Expertinnen und Experten der Sucht- und Selbsthilfe, Medizin oder Politik kann mit Hilfe einer guten Moderation viel Aufmerksamkeit auf sich ziehen. Es gilt das gleiche, wie



18. MAI – 26. MAI  
**AKTIONSWOCHE**  
ALKOHOL 2019

[www.aktionswoche-alkohol.de](http://www.aktionswoche-alkohol.de)

**ALKOHOL?**  
**WENIGER IST**  
**BESSER!**

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.

### **Aktionen am Arbeitsplatz – Mitarbeitende und Personalverantwortliche erreichen und einbeziehen**

In den vergangenen Aktionswochen Alkohol haben immer 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 Sicherheitsthemen** kann deutlich gemacht werden, hinter welchen Krankheiten sich Alkoholkonsum verbergen kann und welche Auswirkungen Alkoholkonsum auch auf die Mitarbeitenden haben kann. Bei einem **Gesundheitstag** kann das Motto „Alkohol? Nicht am Arbeitsplatz!“ wunderbar integriert werden.

Dazu können Sie die **speziellen Materialien** der DHS zu Alkohol am Arbeitsplatz

nutzen (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 zunächst, 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 Ansprechpartner nennen). Informieren Sie über das Hilfeangebot vor Ort! Denn nur wer weiß, wo er Hilfe bekommen kann, nutzt diese auch. Beispielsweise können Sie die Adressen und Informationen an das Schwarze Brett hängen oder im Intranet veröffentlichen. Eine Übersicht der Sucht- und Hilfeeinrichtungen und Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe finden Sie unter [www.suchthilfeverzeichnis.de](http://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](http://www.sucht-am-arbeitsplatz.de) bietet zahlreiche Informationen zum Thema und zu weiteren Netzwerken.

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



18. MAI – 26. MAI  
**AKTIONSWOCHEN**  
ALKOHOL 2019

[www.aktionswoche-alkohol.de](http://www.aktionswoche-alkohol.de)

DHS Materialien, wie z.B. der Selbsttest oder das Factsheet „Mythen und Meinungen“ liefern.

**Mitmach-Aktionen** sind immer gefragt, auch im Betrieb. Vielleicht können Sie im Rahmen der Arbeitssicherheit mit Hilfe einer Rauschbrille simulieren, was bereits unter geringem Alkoholeinfluss gefährlich sein kann. Vielleicht kann das Stapeln leerer Kisten die Gefahren des Gerüstbaus simulieren.

Auch in der **Kantine** können Infotafeln ausgestellt, kostenlos alkoholfreie Säfte ausgetrennt und Material ausgelegt werden. Gerade mit dem Selbsttest kommen Kolleginnen und Kollegen gut ins Gespräch und können sich über die Risiken des Konsums austauschen.

Vielleicht haben auch die **Auszubildenden** die Möglichkeit, im Rahmen eines Projektes einen Film über Alkoholkonsum im Betrieb zu drehen oder Informationsplakate für die Belegschaft zu gestalten.

#### **Bitte beachten Sie:**

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

Nutzen Sie auch unser spezielles **Sekundärmotto** „Alkohol? Nicht am Arbeitsplatz!“. Das Logo können Sie unter [www.aktionswoche-alkohol.de](http://www.aktionswoche-alkohol.de) herunterladen.

**ALKOHOL?**  
**WENIGER IST**  
**BESSER!**

#### **Wir sind kreativ! Aktionen auf andere Art und Weise**

In unserem Veranstaltungskalender werden erfahrungsgemäß viele Aktionen unter der **Rubrik „Sonstiges“** eingestellt. Diese und weitere kreativen 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** im Verein geworben werden. Warum es nicht so angehen, wie der DHS Präventionspreisträger der Aktionswoche Alkohol 2015 „Viktoria Mitte Berlin“: Ganz ausdrücklich und gemäß Satzung gibt es bei allen Veranstaltungen, bei denen Kinder und Jugendliche dabei sind, keinen Alkohol. Ob Training, Wettbewerbe, Vereinsfeierlichkeiten – keine Ausnahmen. Und das kommt gut an: Nicht nur die 2.500 Mitglieder des Sportvereins sind überzeugt von der Bedeutung und Sinnhaftigkeit der Jugendschutzbestimmungen. Auch Gastmannschaften, Eltern und andere Besucher werden an allen Sportstätten zu Trainingszeiten und während Festen freundlich an die bestehenden Regelungen erinnert und geben ein positives Feedback an die Verantwortlichen.

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



18. MAI – 26. MAI  
**AKTIONSWOCHEN**  
**ALKOHOL 2019**

[www.aktionswoche-alkohol.de](http://www.aktionswoche-alkohol.de)

**ALKOHOL?**  
**WENIGER IST**  
**BESSER!**

Nutzen Sie den **Schwerpunkt der Aktionswoche 2017 „Alkohol und Verkehr“**. Zusammen mit Verkehrsbetrieben, Fahrschulen, der Verkehrswacht, Fahrrad- oder Automobilclubs können Sie gemeinsame Aktionen durchführen und auf die Gefahren 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 Fahrradfahrt“** mit der Verteilung von Materialien am oder im Bahnhof (natürlich nur mit Absprache der Hausherren). Für diesen Schwerpunkt halten wir spezielle **Plakativmotive und Infomaterialien** bereit. Auf der Facebook-Seite der Aktionswoche finden Sie **zwei Kurzfilme**, die auf das Thema aufmerksam machen und die Sie gerne liken und empfehlen können. In Bielefeld wurde zur Aktionswoche 2015 beispielsweise durch **Aushänge in Bussen und Bahnen** auf die Aktionswoche aufmerksam gemacht. Auch kleine Pappanhänger wurden von den Veranstaltern produziert und an den Griffen der Stadtbahn in Augenhöhe platziert.

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, zeigte ein Tisch des Blauen Kreuzes in Bremen mit **Lebensmitteln, die Alkohol enthalten**.

Auch **Kunstaktionen** sind denkbar: In der Schweiz wurde bei der Dialogwoche Alkohol den Passanten leere Flaschen ausgehändigt. Sie konnten eine Botschaft an den Alkohol schreiben und in diese Flasche stecken. Später wurden diese Flaschen in Zusammenarbeit mit einer Künstlerin in eine

Kunstinstallation umgewandelt, die von zahlreichen Menschen bewundert wurde.

Ein wenig einfacher – aber nicht weniger bunt – wären **Kreativwettbewerbe**. 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 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 Besucher/-innen Ihr Angebot in Anspruch nehmen.

Alkohol kann zum Thema in **Predigten oder bei Kirchenfesten** gemacht werden. Pfarrer und Gemeindevertreter/-innen können z.B. die Predigt-Vorlagen auf [www.aktionswoche-alkohol.de](http://www.aktionswoche-alkohol.de) [Rubrik Veranstaltungsformat **„Kirche engagiert sich“**] nutzen.

Beachten Sie auch die **speziellen Zielgruppen**, die Sie mit Ihrer Aktion ansprechen möchten? Möchten Sie vielleicht Informationen zu „Alkoholkonsum bei älteren Menschen“ anbieten? Dann können Sie sich zusätzlich über die Seite [www.sucht-im-alter.de](http://www.sucht-im-alter.de) informieren. Oder Sie möchten speziell Jugendliche ansprechen? Die Suchtpräventionsfachstellen (die Adressen erhalten Sie über [www.dhs.de](http://www.dhs.de)) halten hierzu viele Ideen bereit.

Eine **Checkliste** zur weiteren Organisation von Veranstaltungen finden Sie im **Aktionsplaner** der DHS [online verfügbar unter





18. MAI – 26. MAI  
**AKTIONSWOCHEN**  
ALKOHOL 2019

[www.aktionswoche-alkohol.de](http://www.aktionswoche-alkohol.de)

**ALKOHOL?**  
**WENIGER IST**  
**BESSER!**

[www.dhs.de](http://www.dhs.de), Rubrik Informationsmaterialien].

### **Geben Sie den Interessierten etwas an die Hand - Informationsmaterialien**

Die DHS stellt allen Veranstaltern **kostenloses Infomaterial** zur Verteilung zur Verfügung. Darunter sind Broschüren, Flyer, Plakate, Selbsttests und Give-Aways. Auf [www.aktionswoche-alkohol.de](http://www.aktionswoche-alkohol.de) finden Sie alle Informationen zur Anmeldung und Bestellung und über [www.dhs.de](http://www.dhs.de) haben Sie ebenfalls die Möglichkeit, weitere Materialien kostenlos anzufordern.

**Ein Tipp:** Sie können sich ebenfalls das **Logo der Aktionswoche** herunterladen und auf Ihrer Homepage oder in der Signatur Ihrer E-Mails damit werben. Auf der Facebook-Seite der Aktionswoche finden Sie zudem zwei ansprechende Kurzfilme zum Schwerpunkt „**Alkohol & Verkehr**“:

Generell gilt für eine gelingende Veranstaltung der Aktionswochen: Sie müssen **trommeln, trommeln, trommeln**. Tipps für eine gute Presse- und Öffentlichkeitsarbeit finden Sie unter [www.aktionswoche-alkohol.de](http://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](mailto:info@dhs.de).