



Informationsbroschüre zum Gebrauch der Rauschbrillen

1. ACHTUNG! WICHTIGE INFORMATION!
2. BEISPIELE FÜR GRUPPENDYNAMISCHE AKTIONEN
3. ZUSÄTZLICHE INFORMATIONEN ÜBER DIE RAUSCHBRILLEN

1. Achtung! Wichtige Information!

Bitte diese Hinweise unbedingt beachten!

- Übungen mit den Rauschbrillen erfolgen freiwillig und auf eigene Gefahr!
- Bei geschwächtem bzw. schlechtem Gesundheitszustand, bei bekannter Psychoseerkrankung, bei Epilepsie oder ähnlichen Erkrankungen dürfen die Rauschbrillen vorsichtshalber nicht benutzt werden.
- Durch die Rauschbrillen wird der Zustand von Beeinträchtigung durch Alkohol und andere Rauschdrogen simuliert.
- Durch die Rauschbrillen wird die optische Wahrnehmung verändert und das Gehirn kurzfristig beeinflusst.
- Brillenträger sollen ihre Brillen nicht absetzen und unbedingt weiter benutzen.
- Angetrunken oder berauscht sollten die Übungen mit der Brille wegen der Addition beeinträchtigender Effekte nicht durchgeführt werden.
- Nach den Übungen benötigen die Augen einen Augenblick Ruhe, damit die Wirkung der Brille auf die Sehfähigkeit wieder ganz verschwindet.
- Sehr selten können leichte Übelkeit, Schwindel oder Kopfschmerzen bei der Brillenbenutzung auftreten.

Beachten Sie bitte außerdem:

Es gilt als vereinbart, dass das Blaue Kreuz in Deutschland e.V. von jeglichen Ansprüchen freigestellt ist.

Wir bemühen uns, Ihnen die Rauschbrillen immer rechtzeitig zu liefern. Sollten sie dennoch einmal zum gewünschten Termin nicht zur Verfügung stehen, berechtigt das nicht zu Schadenersatz.

Für die Nutzung der „Rauschbrillen“ sind die Benutzer selbst verantwortlich – die Nutzung erfolgt freiwillig und auf eigene Gefahr.

Falls die Brillen nicht rechtzeitig zurückkommen, müssen wir ggfs. für die nachfolgenden Ausleiher neue Brillen kaufen, das müssten wir dann berechnen. Eine Brille kostet ca. 100 EUR.

Für die Reinigung der Rauschbrillen bitte folgende Hinweise beachten:

- Zum Desinfizieren kann jedes im Drogeriehandel befindliche Desinfektionsspray genommen werden. Dieses Spray aber nicht direkt auf die Brillen sprühen.
- Ein weiches Tuch ansprühen und die Brille kurz abwischen.
- Das Innere der Gläser so wenig wie möglich berühren: kein Reinigungsmittel direkt auf die Brillen sprühen. Das Spray kann zwischen die Foliengläser geraten.
- Um ein Verkratzen der Brille zu verhindern, sollte die Brille nach dem Einsatz sofort im mitgelieferten Stoffsäckchen untergebracht werden.

2. Beispiele für gruppenspezifische Aktionen

Fang die Bälle

Lassen Sie die Teilnehmer/-innen Ihnen gegenüber fünf 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. Zur Vereinfachung können auch beide Hände eingesetzt werden.

Flüssigkeit einschenken

Diese Übung eignet sich nur für Aktionen im Freien – Teilnehmer/-innen können dabei nass werden! Lassen Sie die Teilnehmer Wasser in Gläser (besser eignen sich Plastikbecher) einschenken.

Aufheben

Ohne sich hin zu knien, sollen die Teilnehmer/-innen hockend verschiedene kleinere Gegenstände vom Boden aufheben. Zu diesem Zweck kann ein quadratisches Feld mit Abklebeband schnell vorbereitet werden. 7-8 kleinere Gegenstände werden in diesem Feld verteilt und sollen nacheinander in einen Stoffsack oder eine Schüssel eingesammelt werden. Auch diese Übung wird zunächst ohne Brille gemacht und die Zeit mit einer Stoppuhr festgestellt. Mit Brille benötigen die Teilnehmer/-innen dann meist zwei- bis dreimal so viel Zeit für die Aufgabe. Diese Übung verdeutlicht besonders eindrucksvoll die Verzögerung von Reaktionszeit und eingeschränkte Feinmotorik durch Rauscheinwirkung.

Einen Ball aufheben

Die Übung auf der Linie gehen, wird durch das Aufheben eines Bällchens oder eines Schlüssels unterbrochen.

Münzen suchen

Auch mit einer Handvoll unterschiedlich großer Münzen kann die Übung "Aufheben" variiert werden. Münzen sind klein und schwer aufzuheben. Die Rauschbrillen wirken hierbei sehr behindernd. Nach dem ersten Versuch bei dem alle Münzen aufgelesen werden, soll im zweiten Durchgang eine bestimmte Münze, z.B. eine 20 oder 5-Centmünze, gesucht und aufgehoben werden. Zeitstoppen verdeutlicht auch hier den Rauscheffekt.

Mit dem Lenkrad

Mit einem richtigen Autolenkrad (ein örtlicher Schrotthändler spendet vielleicht eines) können in Klassen- bzw. Gruppenräumen Fahrübungen gemacht werden. Mit Verkehrskegeln, Abklebeband, Tischen und Stühlen wird von der Gruppe eine Übungspiste vorbereitet. Die Schüler/-innen können ihre Ideen einbringen. Diese Piste wird dann mit Brille und Lenkrad durchlaufen. Diese Übung hat sich mit Schülerinnen der Jahrgangsstufe 6 und 7 bewährt. An schwierigen, engen Stellen sollten Schüler/-innen als Sicherung aufgestellt werden, damit sich keiner stößt.

Ein Spielzeugauto steuern

Mit einem ferngesteuerten Spielzeugauto kann ein einfacher Parcours durchfahren werden. Die Zeit sollte dabei ohne und mit Rauschbrille gestoppt werden. Vielleicht kann bei der Planung des Workshops organisiert werden, dass solche Spielzeugautos von Teilnehmer/-innen mitgebracht werden.

Klinischer Nüchternheitstest / "Auf der Linie Laufen"

Diese Übung ist sehr eindrucksvoll und zugleich sehr realitätsnah. Wie auf einer Polizeiwache lassen Sie die Teilnehmer/-innen 10 Schritte auf einer Linie laufen, eine Drehung machen und zurücklaufen. Sie können dabei auch laut die Schritte zählen lassen. Die Teilnehmer/-innen sollen dabei versuchen, die Hände an der Körperseite zu lassen und die Linie genau zu treffen. 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.

Basketballspielen

In Sporthallen oder auf Schulhöfen kann der Basketballtest gemacht werden. Schüler/-innen sollen mit der Brille von Punkt A nach Punkt B dribbeln und dann von der Wurflinie einen Korb erzielen. In Klassenräumen können mit mehreren Papierkörben und mit einem mittelgroßen Softball eine ähnliche Übung gemacht werden.

Zum Schluss der Übungen eine Auswertungsrunde

Nach jeder Brillenaktion ist eine kurze Auswertungsrunde nötig und effektiv. Die Teilnehmer/-innen haben für sich wichtige, unmittelbare und spannende Erfahrungen gemacht. Nach der Aktion kann in einem Kreis und beruhigter Atmosphäre das Erlebte reflektiert und ausgedrückt werden. Der Zeitrahmen sollte so geplant werden, dass mindestens für ein Abschlussblitzlicht Zeit ist und jede/-r die Möglichkeit bekommt sich mitzuteilen. Für die Gruppenleiter/-innen liegt der Schwerpunkt der Reflexionssituation auf der Vertiefung der Lernerfahrung. Ohne zu moralisieren gilt es die Teilnehmer/-innen auf zukünftige, reale Gefährdungen durch Rauscherfahrungen.

3. Zusätzliche Informationen über die Rauschbrillen

Bei der Arbeit mit den Rauschbrillen ist es wichtig, viele Möglichkeiten der Beeinträchtigung zu thematisieren. So gibt es schon bei sehr geringer Alkoholkonzentration im Blut häufig erhebliche Einschränkungen der Wachsamkeit und des Reaktionsvermögens. Auch können verschriebene Medikamente, zusammen mit geringen Alkoholmengen, Rauschwirkung verursachen. Die unterschiedliche Wirkung von Berauscht-Sein wird durch vier verschiedene Arten von Brillen dargestellt:

1. Alcopop-Brille simuliert ungefähr 0,8 ‰
- 2, „normale“ Rauschbrille simuliert ungefähr 1,3 ‰
3. abgedunkelte Vision-Rauschbrille simuliert ungefähr 1,3 - 1,5 ‰.
4. Die abgedunkelte Alcopop-Rauschbrille simuliert ungefähr 0,8 ‰

Beeinträchtigende Wirkung von Alkohol

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

| | |
|----------|--|
| 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"

| Was bewirken die Promille? | |
|-----------------------------|---|
| 0, 2 ‰ (1-3 Gläser) | <ul style="list-style-type: none"> • locker-fröhlich • Puls & Atmung werden schneller • Geschmackssinn und Sehfähigkeit lassen nach • dein Appetit ist angeregt |
| 0,5 – 1,5 ‰ (4-6 Gläser) | <ul style="list-style-type: none"> • deutliche Veränderung deiner Stimmung & deines Verhaltens • Selbstbeherrschung ist verringert, Erinnerungs- und Reaktionsvermögen lässt nach • Selbstüberschätzung und Tunnelblick setzen ein • Gleichgewicht ist beeinträchtigt |
| 1,5 – 3 ‰ (7-15 Gläser) | <ul style="list-style-type: none"> • ziemlich blau bis stockbesoffen • alle genannten Effekte werden stärker • hohe Emotionalität /Hemmungen verschwinden • höchst wahrscheinlich Übelkeit / Brechreiz |

Nach BzgA „Das nasse BIWI“2005/2006

Hauptargument für den Einsatz von Rauschbrillen ist die überaus positive Resonanz bei den Kindern und Jugendlichen. Mit den Brillenaktionen erreichen wir viele Schüler/-innen und Schüler. Im Zusammenhang mit den Aktionen machen sie eine neue Erfahrung und sind bereit, über Themen wie Rauscherfahrungen, Alkohol- und Drogenkonsum auf Parties und Festen in der Lerngruppe zu diskutieren. Sie sind häufig überrascht, wie weitgehend die Wirkung von Alkohol und Drogen auf wichtige Körper- und Wahrnehmungsfunktionen ist. Überdies ist die Simulation ein sicherer Weg, Trunkenheitsfahrten oder Arbeiten unter Drogeneinfluss zu erleben, ohne selbst getrunken zu haben. Was noch wichtiger ist, die Teilnehmer/-innen an den Brillentests werden sich an diese Erfahrung erinnern, weil sie sie mit klarem, nüchternen Kopf gemacht haben. Alkohol benebelt ja nicht nur die unmittelbare Wahrnehmung, sondern kann auch die Erinnerung löschen.