

# klar bleiben

## Anmeldung und Ablauf

### 1. Anmeldung

Das Projekt *klar bleiben* wird in der Klasse vorgestellt. Wenn sich 90 % der Schüler:innen für eine Teilnahme entscheiden, melden Sie die Klasse online unter [www.klar-bleiben.de](http://www.klar-bleiben.de) an.

### 2. Durchführung

Die Durchführung des Projektes kann komplett online erfolgen oder mithilfe von Printmaterialien. Diese können Sie online kostenfrei bestellen.

90 % der Schüler:innen einer Klasse bleiben für 6 zusammenhängende Wochen „klar“, d. h. sie verzichten auf riskanten Alkoholkonsum. Der Startzeitpunkt ist frei wählbar.

Jede:r Schüler:in gibt am Ende einer Wettbewerbswoche eine persönliche Rückmeldung, ob er oder sie „klar geblieben“ ist.

### 3. Klassenrückmeldung

Nach jeder Woche gibt die Projektbegleitung online eine Rückmeldung an die Wettbewerbszentrale, ob die Klasse „klar geblieben“ ist und weiterhin am Wettbewerb teilnimmt.

### 4. Gewinnziehung

Als Anerkennung werden unter allen „klar gebliebenen“ Klassen halbjährlich Preise verlost. Der Hauptgewinn ist 1.000 € für die Klassenkasse. Der 2. Platz bekommt 500 € und der 3. Platz 300 €. Des Weiteren werden noch kleinere Geldpreise verlost.

Nähere Informationen unter:  
[www.klar-bleiben.de](http://www.klar-bleiben.de)

# klar bleiben

## Ansprechpersonen

IFT-Nord  
Institut für Therapie- und  
Gesundheitsforschung gGmbH

Sabine Christofolini  
Katharina Liegmann  
Simone Leuckfeld  
Prof. Dr. Reiner Hanewinkel

Harmsstraße 2  
24114 Kiel

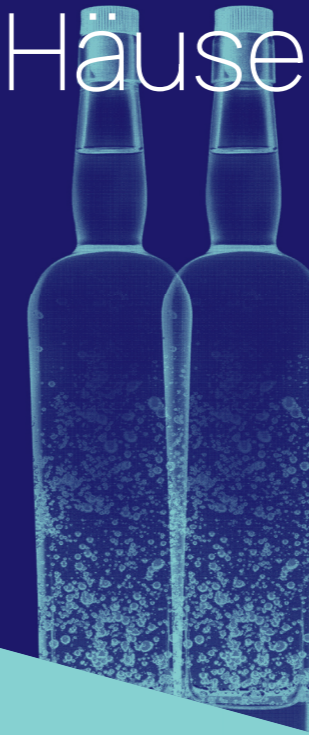
Tel: 0431 – 570 29 70  
Fax: 0431 – 570 29 29

[klar-bleiben@ift-nord.de](mailto:klar-bleiben@ift-nord.de)  
[www.klar-bleiben.de](http://www.klar-bleiben.de)

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

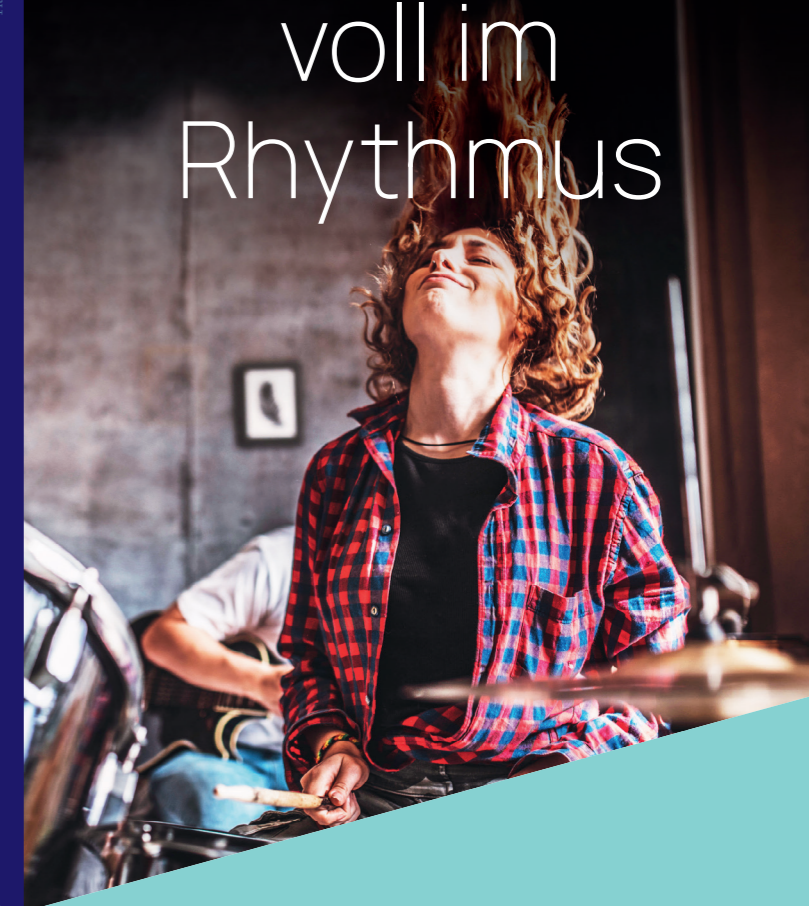
Bitte beachten Sie: Ihre An- und Rückmeldedaten werden ausschließlich zum Zweck der Organisation und Überwachung des Wettbewerbs elektronisch gespeichert, von der Wettbewerbszentrale sowie den Koordinatorinnen und Koordinatoren in den Bundesländern genutzt und nicht an Dritte weitergegeben.

# gestern um die Häuser



Treibbild: zejkosantrac | istock.com

# heute voll im Rhythmus



## klar bleiben – Feiern ohne Alkoholrausch



*klar bleiben* wird gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.

*klar bleiben* ist eine Aktion im Rahmen der Jugendkampagne



Ein schulisches Projekt  
zur Prävention  
des Rauschtrinkens



# klar bleiben in Kürze

*klar bleiben* ist ein kostenfreies Projekt für Schüler:innen zur Prävention bzw. Reduktion riskanten Alkoholkonsums.

Daran teilnehmen können Klassen und Kurse ab Stufe 9. Die Schüler:innen verpflichten sich gemeinsam, 6 zusammenhängende Wochen auf riskanten Alkoholkonsum zu verzichten.

Unter allen „klar gebliebenen“ Klassen werden Preise verlost. Als Hauptpreis gibt es **1.000 € für die Klassenkasse** zu gewinnen.



Einfach unter  
[www.klar-bleiben.de](http://www.klar-bleiben.de)

online anmelden  
und mitmachen.

## klar bleiben ist außergewöhnlich

*klar bleiben* ist ein bundesweites Projekt für Schüler:innen zur Prävention bzw. Reduktion riskanten Alkoholkonsums. *klar bleiben* ist für alle Schulformen geeignet, kostenfrei und auf einfache Weise im Schulalltag umzusetzen.

*klar bleiben* kann von Lehrkräften, Schulsozialarbeitenden oder Fachkräften der Suchtprävention durchgeführt werden. Ihnen als Projektbegleitung bietet *klar bleiben* die Möglichkeit, das Thema Alkohol mit den Jugendlichen auf eine ansprechende Art und Weise zu erarbeiten.

## klar bleiben ist wichtig

*klar bleiben* verfolgt das Ziel, Jugendliche zu einem verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol anzuregen und riskantem Alkoholkonsum vorzubeugen.

### Riskant ist das Trinken von Alkohol, wenn

- zu viel und/oder zu schnell getrunken wird,
- aufgrund von Gruppendruck oder zur Bewältigung unangenehmer Gefühle getrunken wird,
- in Verbindung mit verantwortungsvollen Situationen, wie z. B. dem Straßenverkehr, getrunken wird.

Die negativen Konsequenzen eines riskanten Konsums können erheblich sein: Unfälle, Verwicklung in aggressive Auseinandersetzungen, später bereutes Verhalten oder Beeinträchtigungen der Gehirnentwicklung.

Die meisten Menschen möchten diese negativen Folgen für sich vermeiden. Durch *klar bleiben* werden Jugendliche animiert, ihre Einstellungen zum Alkohol und ihren eigenen Konsum kritisch zu betrachten.



*klar bleiben* verfolgt das Ziel, Jugendliche zu einem verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol anzuregen und riskantem Alkoholkonsum vorzubeugen.

Der Ansatz im Klassenverband zielt darauf ab, den Verzicht auf riskanten Alkoholkonsum als soziale Norm zu etablieren.



## klar bleiben ist einfach zu realisieren

### Ihre Aufgaben als Projektbegleitung

- Vorstellen von *klar bleiben* in der Klasse
- Anmelden der Klasse auf [www.klar-bleiben.de](http://www.klar-bleiben.de)
- Wöchentliche Online-Rückmeldung, ob die Klasse „klar“ geblieben ist und weiterhin am Wettbewerb teilnimmt
- Optional gibt es vielfältige Möglichkeiten der pädagogischen Begleitung. Auf [www.klar-bleiben.de](http://www.klar-bleiben.de) finden Sie ausgearbeitete Unterrichtsimpulse sowie interaktive Tools für die Schüler:innen. *klar bleiben* kann auch in einen Projekttag eingebettet werden.

### Aufgaben der Klasse

- Selbstverpflichtung unterzeichnen
- Dokumentation des eigenen Konsums
- 6 Wochen lang *klar bleiben*



**Sie können das Projekt alleine oder auch im Tandem mit einer zweiten Person begleiten.**

Bei einem Tandem bilden zwei der o. a. Berufsgruppen ein Team und können sich die Aufgaben der Projektbegleitung teilen.

**Nutzen Sie gerne unsere persönliche und kostenfreie Projektberatung per Videokonferenz an jedem 1. und 3. Dienstag im Monat. Einfach über die Webseite anmelden.**