



DVR|UK|BG
JUGENDAKTION
2023/24

KOPFRAUSCH

BEEINTRÄCHTIGUNGEN

AUF SCHULWEGEN

DURCH MÜDIGKEIT, MOBBING,

ALKOHOL & DROGEN

INHALT



Ina, Jan
& die
Inhalte von
Kopfrausch



Müdigkeit
STORY 1



Müdigkeit
und
Straßen-
verkehr



Drogen
STORY 2



Drogen und
Straßen-
verkehr



Mobbing
STORY 3



Mobbing
und
Straßen-
verkehr



Alkohol
STORY 4



Alkohol
und
Straßen-
verkehr





HALLO ZUSAMMEN,

WIR SIND INA UND JAN

In diesem Jahr sind wir – Ina und Jan – mit Euch am Start und stellen Euch die neue Jugendaktion des DVR und der gesetzlichen Unfallversicherung vor..

Kopfrausch heißt sie. Und das hat natürlich seinen Grund. Es geht um Müdigkeit, Mobbing, Alkohol und Drogen und darum, wie sie uns beeinflussen, unseren Kopf „benebeln“ und unsere Gedanken trüben.

Und natürlich vor allem, wie sie uns auf dem Weg zur Schule und von dort aus zurück nach Hause, zu Freunden, zum Sport oder zur Musikschule beeinflussen.

Wir zwei gehen in die 10. Klasse einer Gesamtschule in Berlin Charlottenburg. Und wir können wirklich mitreden. Auf unserer Schule und in unserem Freundeskreis passieren täglich Dinge, die thematisch gut in diese Jugendaktion hineinpassen.

Die wollen wir Euch hier erzählen. Und zwar mithilfe von vier Geschichten, die im wahrsten Sinne des Wortes aus unserem Leben erzählen.

ABER – und das ist neu – sie haben kein Ende. Das ist gleichzeitig die Aufgabe für den diesjährigen Wettbewerb der Jugendaktion: Erzählt unsere Geschichte zu Ende. Schickt uns Eure Version davon zu: per Text- oder Sprachnachricht. Wie immer könnt Ihr dabei auch noch 500,- Euro für Eure Klassenkasse gewinnen.

Wir sind mega gespannt, was Euch da so einfällt.



MÜDIGKEIT

STORY 1



INA HAT VERSCHLAFEN.

SCHAFFT SIE ES NOCH RECHTZEITIG

ZUR MATHEKLAUSUR?

Mathe ist Inas absoluter Angstgegner. Seit ihr Lehrer gewechselt hat, schafft sie es einfach nicht mehr auf eine 3 oder gar 2. Dabei büffelt sie für jede Arbeit wie eine Besessene.

Morgen ist die letzte Klausur in diesem Schuljahr. Inas letzte Chance, sich noch zu verbessern. Sie kann nicht schlafen. Zahlen rauschen ihr durch den Kopf. Sie wacht auf. Fühlt sich wie gerädert. Todmüde.

Und dann. Obwohl sie dachte, längst wach zu sein, hat sie verschlafen und ist viel zu spät dran.



Sie springt in ihre Klamotten. Sammelt schnell alle Unterlagen von ihrem Schreibtisch, an dem sie bis 03:00 Uhr gelernt hat, zusammen.

Rennt die Treppe hinunter.

Schwingt sich auf ihr Fahrrad. Fährt los und merkt erst jetzt...



Sie hat den Helm vergessen.

Zurückfahren? Unmöglich.
Dann kommt sie zu spät.

Sie fährt weiter und plötzlich...



WIE GEHT ES

WEITER?

**Wie würde die
Geschichte
bei Euch
ausgehen?**



Überlegt es sich Ina noch einmal und dreht doch um?

Fährt sie weiter und hat Glück, nichts passiert und sie kommt gut in der Schule an?

Und wie kommt sie dann nach Hause?

Oder passiert etwas ganz anderes?

Schreibt uns Euren Ausgang der Geschichte!

Und wie Ihr an Inas Stelle gehandelt hättet.



VERÄNDERTES VERHALTEN

REAKTIONSGESCHWINDIGKEIT

MÖGLICHE AUSWIRKUNGEN

**MÜDIGKEIT. UND WIE SIE
UNS IM STRASSENVERKEHR
GEFÄHRDEN KANN.**

Welche Gefahren drohen beim Fahrradfahren, wenn man übermüdet ist?

Wie wirkt sich Müdigkeit auf die Konzentrationsfähigkeit und Reaktionszeit aus?



BEDEUTUNG DES HELMS

DOORING

WICHTIGE FAHRRADWEGE

**MÜDIGKEIT. UND WIE SIE
UNS IM STRASSENVERKEHR
GEFÄHRDEN KANN.**

Welche Strategien zur Vermeidung von Müdigkeit im Straßenverkehr könnte es geben?

**Habt Ihr solche Strategien schon mal angewendet?
Wie war der Erfolg?**

Diskutiert Eure Erfahrungen mit dem Thema „Müdigkeit“ im Zusammenhang mit Eurem Verhalten im Straßenverkehr.

DROGEN

STORY 2





JAN DREHT ES IM KOPF.

ER LÄUFT FAST GEGEN EINEN

LATERNENMAST UND DANACH

ÜBER EINE ROTE AMPEL.

Jan hat es geschafft. Die Englischklausur ist zu Ende. Und er hat eigentlich ein ganz gutes Gefühl. Bis gestern um 23:00 Uhr hat er mit seiner Schwester zusammen gebüffelt. Und vielleicht hat es sich ja gelohnt.

Als er um die Schule in Richtung Park zur Bushaltestelle biegt, sieht er Hanna und Tim. Hanna winkt ihm eifrig zu.

„Hey Jan. Jetzt chill mal. Du hast es doch hinter Dir. Hier zieh mal, damit kommst du so richtig schön runter.“ Sie hält ihm einen Joint hin, der gerade die Runde macht. Jan überlegt kurz, dann nimmt er einen kräftigen Zug und gleich noch einen hinterher. Tim lacht. „Sei vorsichtig, nicht, dass Du umkippst. Bist das schließlich nicht gewöhnt!“



Jan schaut auf sein Handy, auf dem gerade eine Nachricht ankommt. „Wo bleibst Du denn? Warte hier schon seit 15 Minuten vor der Musikschule auf Dich mit Deiner Gitarre.“

Jan: „Mist. Hab total vergessen, dass ich heute ja meine erste Gitarrenstunde habe. Der Bus ist natürlich weg. Ich renne einfach mal los...“



Jan dreht es im Kopf. Er läuft fast gegen einen Laternenmasten und danach über eine rote Ampel...



WIE GEHT ES

WEITER?

**Wie würde die
Geschichte
bei Euch
ausgehen?**



Kommt Jan unbeschadet an der Musikschule an?

Wie verläuft wohl seine erste Gitarrenstunde?

**Was könnte eventuell an der Ampel passieren, womit
er nicht gerechnet hätte?**

Wie könnte die Geschichte sonst noch ausgehen?

Schreibt uns Euren Ausgang der Geschichte!

Hättet Ihr überhaupt an dem Joint gezogen?



DROGEN UND STRASSENVERKEHR.

PASST DAS?

DROGEN ALLGEMEIN

WIRKUNGEN UND AUSWIRKUNGEN

STATISTIK

Habt Ihr schon mal Drogen konsumiert?

Wenn ja, welche? Und wie haben sie auf Euch gewirkt?

Meint Ihr, Drogen können Euch beeinflussen? Nimmt die Teilnahme am Straßenverkehr dabei eine Sonderrolle ein, oder ist der Einfluss des Verhaltens nach Drogenkonsum dort nicht wichtiger als bei anderen Tätigkeiten?

Diskutiert das im Unterricht, in der Schule und untereinander.



MOBBING

STORY 3

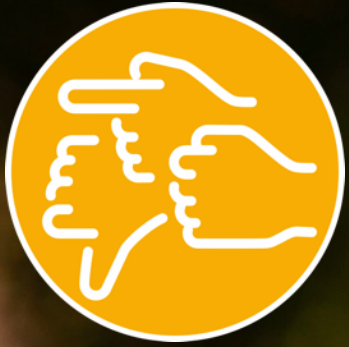


**INA IST TODUNGGLÜCKLICH.
PLÖTZLICH WIRD AUF ALLEN
KANÄLEN ÜBER SIE HERGEZOGEN.**

Sie kann es einfach nicht begreifen. Noch bis vor einer Woche waren sie beste Freundinnen und plötzlich haben sich alle gegen sie verschworen.

Ina ist todunglücklich. Nur weil sie mal anderer Meinung war, wird plötzlich auf allen Kanälen über sie hergezogen.

Und wie gemein, dass plötzlich auch noch dieses Foto kursiert, das sie NUR Romy, ihrer damals noch besten Freundin, geschickt hatte, als sie zu Hause vor ihrem Spiegel im neuen Bikini posierte. „Oh Mann, hätte ich das bloß nicht gemacht.“ denkt sie. Und eigentlich weiß sie ja, wie gefährlich das werden kann.



Ina steigt auf ihr Mofa, um in die Schule zu fahren. Da summt schon wieder das Handy in der Hosentasche.

„Nein ich geh nicht dran.“, denkt sie, bevor sie – reflexartig – auf das Display schaut.

„Ich glaube es nicht. Jetzt bläst sogar Jonas, ihr bester Kumpel, mit in das Horn der Meute.“



Ina ist geschockt und fährt mit Tränen in den Augen los.

Sie kann kaum noch etwas sehen, geschweige denn denken.

Hätte sie hier nicht rechts abbiegen müssen?

Erschrocken dreht sie sich um, als plötzlich...



WIE GEHT ES

WEITER?

**Wie würde die
Geschichte
bei Euch
ausgehen?**



Kommt Ina auf ihrem Mofa ins Straucheln und wie?

**Wer sitzt wohl in dem Pkw aus dessen
Windschutzscheibe man sie sehen kann.**

Wie geht die Geschichte aus?

Hattet Ihr schon einmal Erfahrungen mit Mobbing?

**Und wenn ja, in welcher Position habt Ihr Euch
befunden?**

**Welche Auswirkungen hat das auf die
Verkehrsteilnahme?**



WAS IST MOBBING?

WIE ERKENNT MAN MOBBING?

ARTEN VON MOBBING

ARTEN UND ANZEICHEN

VON MOBBING

Mobbing erkennen und etwas dagegen tun. Das ist sicher nicht einfach.

Vor allem, wenn man vielleicht selber in irgendeiner Art und Weise daran beteiligt ist.

Als Opfer oder auch als jemand, der/die, ggf. unbewusst, auf der Gegenseite steht.



EMOTIONALE ABLENKUNG

GEFAHR: STRAßENSCHÄDEN

HÖCHSTLEISTUNG FÜRS GEHIRN

BESONDERS GEFÄHRDET:

ZWEIRADFAHRENDE

Diskutiert im Unterricht, ob Euch schon einmal Mobbingfälle aufgefallen sind.

Spielt ein mögliches Szenario gemeinsam durch.

Wie verändert sich das jeweilige Verhalten?

ALKOHOL

STORY 4





**„SO RICHTIG FIT BIN ICH NOCH
NICHT“ DENKT JAN.**

Es ist ein Abend in der Themenwoche vor der Abiturprüfung. Bier steht auf dem Tisch. Die Freunde sind gut gelaunt.

Freddi: „Sag mal Jan, wie sieht’s eigentlich aus mit Tina? Läuft da was?“ Lara jöhlt vielsagend.

Jan: „Nee. Ich hab Schiss, sie anzurufen. Was ist, wenn sie nein sagt. Nee lass mal.“

Die drei feiern ausgelassen.



Wie Jan nach Hause gekommen ist, weiß er nicht mehr.

Am Morgen klingelt das Telefon „Anruf von Tina“. Jan ist noch benebelt.

Tina bittet ihn, sie abzuholen, sie hätte leicht verschlafen und muss sich noch fertig machen.



Jan etwas unruhig „Klar, mache ich“.

Er springt in seine Klamotten, greift den Schlüssel und rennt leicht wankend los...

WIE GEHT ES

WEITER?

**Wie würde die
Geschichte
bei Euch
ausgehen?**



Was hättet Ihr an Jans Stelle getan?

Wärt Ihr auch losgefahren, obwohl Ihr noch nicht nüchtern seid? Wieso oder wieso nicht?

Ab wieviel Promille im Blut gilt man als fahruntüchtig?

Woher wisst Ihr denn, wie viel Promille im Blut morgens noch vorhanden wären?

Wäre es Euch leicht oder schwer gefallen, Tina zu sagen, dass es nicht geht und warum?

Wie würde Eure Geschichte ausgehen?



STATISTIK

ALKOHOL ALLGEMEIN

UNTERSCHÄTZT: RESTALKOHOL

**ALKOHOL IM
STRASSENVERKEHR**

Alkohol wird häufig unterschätzt. Wahrscheinlich auch deshalb, weil es so viele verschiedene Arten in unterschiedlichster Stärke gibt.

Und natürlich reagiert jeder Körper in verschiedenen Situationen unterschiedlich stark.



AUTOFAHREN UND ALKOHOL

FAHRRADFAHREN UND ALKOHOL

WELCHE PROMILLEZAHL WIRKT WIE

**ALKOHOL IM
STRASSENVERKEHR**

Diskutiert untereinander im Unterricht, wie welcher Alkohol wann bei Euch wirkt.

Welche Erfahrungen habt Ihr gemacht?

Wo liegt Eure Grenze, über der Ihr kein Fahrzeug mehr im Straßenverkehr bewegen würdet?