

Stundenziel

Jugendliche setzen sich mit dem Thema Sucht und Suchtprävention auseinander, kennen die Merkmale von Abhängigkeit sowie die verschiedenen Konsumformen und die Gefährdungspotenziale. Sie reflektieren ihr eigenes Konsumverhalten und die eigene Persönlichkeit wird gestärkt.



Informationen vor der Stunde

- GL setzt sich mit dem Thema vorher auseinander und liest sich in die Hintergrundinformationen ein.



Vorbereitung durch den:die Gruppenleiter:in



- „Suchtwörter“ ausschneiden
- Arbeitsblätter „Konsumprofil“ für die gesamte Gruppe ausdrucken
- Kärtchen „Klaviermodell“ ausschneiden




Material

- „Suchtwörter“ + Klebeband
- Flipchart + Stifte
- Arbeitsblatt „Konsumprofil“
- Kärtchen „Klaviermodell“

	Thema	Inhalt & Ablauf	Hinweise	Material & Vorbereitung
Einstieg	Einführungsspiel „Sucht“ 🕒 15 min	<p>GL klebt allen Jugendlichen ein „Sucht-Wort“ mit dem Klebeband auf den Rücken. Jede:r Jugendliche soll nun herausfinden, was die „eigene Sucht“ ist. Dazu gehen alle im Raum umher und fragen sich gegenseitig nach der Sucht, die sie auf dem Rücken tragen. Dabei dürfen nur Fragen gestellt werden, die mit Ja oder Nein zu beantworten sind. Pro Person darf nur dreimal gefragt werden, dann muss man sich jemanden anderen suchen. Die Person, die die „eigene Sucht“ erraten hat, klebt sich das Etikett nach vorne.</p> <p>Auswertung: Die Gruppe stellt sich in einem Kreis zusammen und die:der GL fragt die Jugendlichen: Welche Süchte kamen vor? Welche kennt ihr/welche nicht? Was wisst ihr darüber? Wer hat die „eigene Sucht“ erraten? Welche Schwierigkeiten traten beim Fragen auf (falsche Spuren, falsche Schlüsse, ...)? Hat jemand eine Überraschung erlebt?</p>	„Suchtwörter“ für die nächste Übung vorne kleben lassen	„Suchtwörter“ Klebeband

	Thema	Inhalt & Ablauf	Hinweise	Material & Vorbereitung
Hauptteil	Input Sucht  20 min	<p>Die Jugendlichen versuchen nun im nächsten Schritt sich zu den Süchten zu gruppieren, von denen sie glauben, dass sie in einem Zusammenhang stehen (z.B. stoffgebundene und nicht stoffgebundene Süchte, legale und illegale Suchtmittel, „falsche Süchte“, etc.).</p> <p>GL greift nun das Thema auf und bildet mit den Jugendlichen einen Sitzkreis. Sie:er informiert die Jugendlichen über das Thema Sucht und Suchtprävention. Sie:er gibt einen Überblick über die wichtigsten Begriffe und geht auf folgende Themen/Fragen ein:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Was ist Sucht und wie entsteht sie? • Welche Suchtformen gibt es? • Konsumformen und Gefährdungspotenziale • Ursachendreieck der Suchtentstehung 		Hintergrund-informationen zum Thema Sucht & Suchtprävention
	Konsumprofil  30 min	<p>Zunächst wird in der Gruppe gesammelt: Welche Tätigkeiten führt ihr regelmäßig in eurer Freizeit aus, was konsumiert ihr regelmäßig (Süßigkeiten, Knabbergebäck, telefonieren, einkaufen gehen, Cola/Energy drinks, bei über 16-Jährigen: Alkohol, Nikotin)? Fünf Bereiche werden ausgewählt und in einer festgelegten Reihenfolge in das Konsumprofil eingetragen. Anschließend füllt jede:r Jugendliche das Arbeitsblatt „Konsumprofil“ für sich aus. Die:der GL zeichnet das Arbeitsblatt Konsumprofil auf ein Flipchart. Die Jugendlichen übertragen dann ihre persönlichen Ergebnisse (Punkte) in das Gruppenkonsumprofil. Das kann in Kleingruppen geschehen oder nacheinander, wenn die Jugendlichen Wert auf Anonymität legen.</p> <p>Auswertung: Was fällt auf? Was ist der Konsumhit der Gruppe? Hättet ihr das Ergebnis erwartet? Welche Bedeutung hat der Konsum für euch? Wovon wird das Konsumverhalten beeinflusst? Unterscheidet sich dein Konsumverhalten von dem der anderen? Bist du zufrieden mit deinem Konsumverhalten? Was möchtest du ändern?</p>	Das Konsumprofil kann aufbewahrt und nach einigen Monaten mit einem neuen Profil verglichen werden.	Arbeitsblatt „Konsumprofil“ für alle kopiert Flipchart + Stifte

	Thema	Inhalt & Ablauf	Hinweise	Material & Vorbereitung
Abschluss	Klaviermodell (nach Gerald Koller)  20-40 min	<p>Beim Klaviermodell stehen die einzelnen Tasten des Klaviers symbolisch für unterschiedliche Möglichkeiten, die zur Bewältigung von herausfordernden Situationen und Gefühlen eingesetzt werden können. Beispiele sind sportliche Betätigung, Gespräche mit anderen führen, Musik hören, usw. Wenn ein Klavierspieler nur noch wenige Tasten nutzen kann, wird die Melodie immer eintöniger. Je vielfältiger die persönliche Tastatur ist, desto mehr Möglichkeiten hat man alltägliche Herausforderungen zu meistern.</p> <p>Jede:r Jugendliche bekommt das Arbeitsblatt „Klaviermodell - meine persönlichen Glückstasten“ und füllt dieses entweder in der Gruppenstunde oder als Aufgabe zuhause aus. Die Nachbereitung dieses Arbeitsblattes wird im Plenum danach durchgeführt. Die:der JGL fragt die Jugendlichen wie es ihnen beim Ausfüllen ergangen ist und sammelt die einzelnen Antworten. Diese werden dann in eine gemeinsame Klaviertastatur auf einem Flipchart/Plakat eingetragen - ähnliche Antworten werden dabei in Kategorien zusammengefasst. Das fertige Plakat kann dann im Gruppenraum aufgehängt werden, um die Ressourcen der Gruppe sichtbar zu machen.</p>	Bei kleinen Jugendgruppen können die Jugendlichen auch jeweils 2 oder mehr Kärtchen ziehen.	Arbeitsblatt „Klaviermodell - meine persönlichen Glückstasten“ Klaviertasten auf einem Flipchart/Plakat aufgemalt Stifte + Klebeband



Hintergrundinfos

<https://www.give.or.at/material/lebenskompetenzen-foerdern/>

<https://www.praevention.at/infobox/informationsmaterialien/schule>

SUCHT & SUCHTPRÄVENTION

WAS IST SUCHT?

Das Wort „Sucht“ leitet sich aus dem germanischen „siech“ ab, das ursprünglich auf Siechtum und Krankheit hinwies, und hat sich vermutlich erst im 19. Jahrhundert zu einem moralisch besetzten Begriff gewandelt (Schulz 2000).

Sucht ist eine Krankheit, die Auswirkungen auf Körper und Geist, auf den ganzen Menschen, hat. Deshalb wäre es eigentlich richtiger, nicht von Sucht, sondern von Abhängigkeitserkrankungen zu sprechen. Denn mit dem Begriff Sucht verbinden viele Menschen überlieferte, aber falsche Bilder von moralischer und charakterlicher Schwäche der Süchtigen, die für Vorbeugung und Behandlung eher hinderlich sind. In der Gesellschaft hat sich die Begriffsveränderung nicht recht durchsetzen können; dem Alltagsverständnis folgend werden daher auch in diesem Text die Begriffe „Sucht“ und „Abhängigkeit“ weitgehend synonym verwendet.

Lange Zeit wurde der Begriff „Sucht“ vor allem mit körperlicher, substanzgebundener Abhängigkeit gleichgesetzt. Nun wird es allerdings immer üblicher, den Begriff „Sucht“ auch auf psychische und soziale Abhängigkeit sowie auf nichtsubstanzgebundene Süchte, wie Spielsucht, Fernsehsucht, Fettsucht, Magersucht, Sexsucht usw. auszudehnen.

Um der Gefahr der Beliebigkeit des Suchtbegriffs entgegenzuwirken, ist es allerdings notwendig, auch in Zusammenhang mit nichtsubstanzgebundenen Süchten eine klare Grenze zu ziehen und darauf zu bestehen, dass „Sucht“ Krankheitscharakter hat. „Sucht“ darf nicht einfach mit „Gewohnheit“ oder „Problemverhaltensweisen, die (noch) der willentlichen Kontrolle des Subjekts unterliegen“ gleichgesetzt werden. Von „Sucht“ sollte man nur sprechen, wenn das zu Grunde liegende Problemverhalten zu einem eigendynamischen, zwanghaften Verhalten wird.

Eine Suchterkrankung hat bestimmte **Merkmale**, anhand derer Fachkräfte wie Psychologen, Psychologinnen oder Psychiater, Psychiaterinnen die Krankheit diagnostizieren können. Solche Merkmale sind beispielsweise:

- **Zwang:** Wenn man etwas nicht mehr freiwillig nimmt oder macht, sondern „muss“.
- **Dosissteigerung:** Man braucht immer mehr von einem Mittel oder Verhalten.
- **Kontrollverlust:** Man merkt nicht mehr, wie viel man eigentlich konsumiert.
- **Entzugserscheinungen:** Wenn man das Mittel oder das Verhalten nicht hat, fehlt einem etwas.
- **Leiden & Schädigung:** Man hat gesundheitliche, berufliche oder andere Nachteile durch den Konsum oder das Verhalten.

(ARGE Suchtvorbeugung 2008)

PSYCHISCHE UND PHYSISCHE ABHÄNGIGKEIT

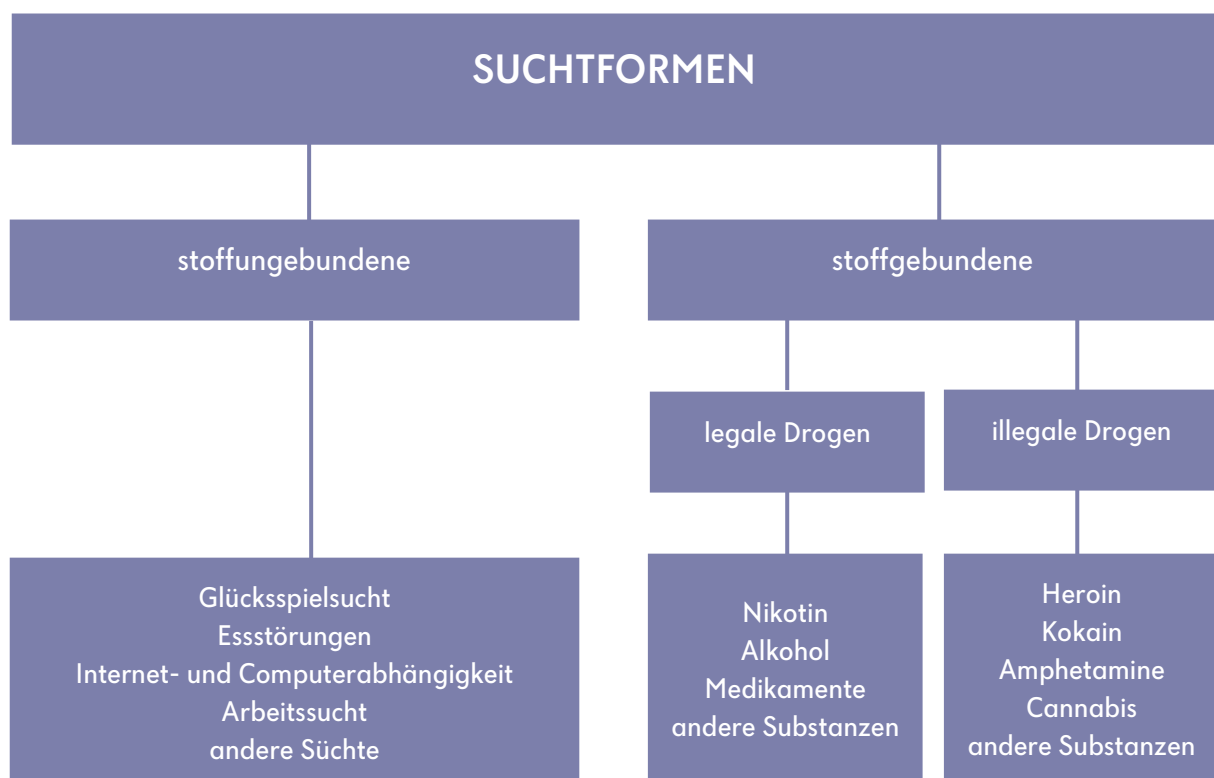
Charakteristisch für das Suchtphänomen ist die psychische Abhängigkeit. Obwohl die physische Abhängigkeit bedrohlicher wirkt (Entzug), stellt sie behandlungstechnisch das kleinere Problem dar; sie kann mittels medizinischer Behandlung in relativ kurzer Zeit bewältigt werden. Die körperliche Abhängigkeit kommt nur bei bestimmten Suchtmitteln (wie z. B. Opiaten, Alkohol,

Medikamenten) vor. Es kommt zur Entwicklung charakteristischer Entzugssymptome, wenn die Dosis reduziert oder die Substanz abgesetzt wird.

Die psychische Abhängigkeit entwickelt sich sowohl bei den substanzgebundenen, als auch bei den handlungsbezogenen (stoffungebundenen) Süchten, und ist im Gegensatz zur körperlichen Abhängigkeit schwieriger und anhaltender. Psychische Abhängigkeit manifestiert sich vor allem im „Stoffhunger“ (craving), im unbezähmbaren Verlangen nach Substanzeinnahme sowie in begleitenden Ängsten, Depressionen, Panikattacken usw.

SUCHTFORMEN

Eine Abhängigkeit von einem bestimmten Verhalten bezeichnet man als substanzungebundene Sucht bzw. Verhaltenssucht, z.B. (Glücks-)Spielsucht, Kaufsucht, Fernsehsucht. Wenn eine Person von einer bestimmten Substanz abhängig ist, spricht man von substanzgebundener Suchterkrankung. Nicht nur illegale Substanzen, sogenannte Drogen, können zu Suchtmitteln werden, sondern auch gesetzlich erlaubte Stoffe. Tabak, Alkohol und einige Medikamente sind sogar viel weiterverbreitet, verursachen höhere Behandlungskosten und sind nicht weniger gesundheitsschädlich als illegale Drogen.



KONSUMFORMEN UND GEFÄHRDUNGSPOTENZIALE

Experimenteller Konsum (Probierkonsum)

Motive für den Experimentierkonsum sind meistens Neugierde, der Wunsch nach neuen Erfahrungen oder das Anpassen an ein Gruppenverhalten. Das Ausprobieren von psychoaktiven Substanzen und das Austesten ihrer Wirkungen, wie es bei Jugendlichen häufig vorkommt, können auch zu gesundheitlichen Gefährdungen oder Schädigungen führen (z.B. Alkoholvergiftung, Unfall), ohne dass deshalb schon ein süchtiges Verhalten vorliegt.

Unschädlicher Konsum

Die Gründe für den gelegentlichen oder regelmäßigen unschädlichen Konsum sind Genuss, Vergnügen oder auch Gewohnheit. Die Konsumierenden können in der Regel verantwortungsbewusst mit den Substanzen umgehen und kennen die eigenen Grenzen.

Schädlicher, nicht-süchtiger Konsum

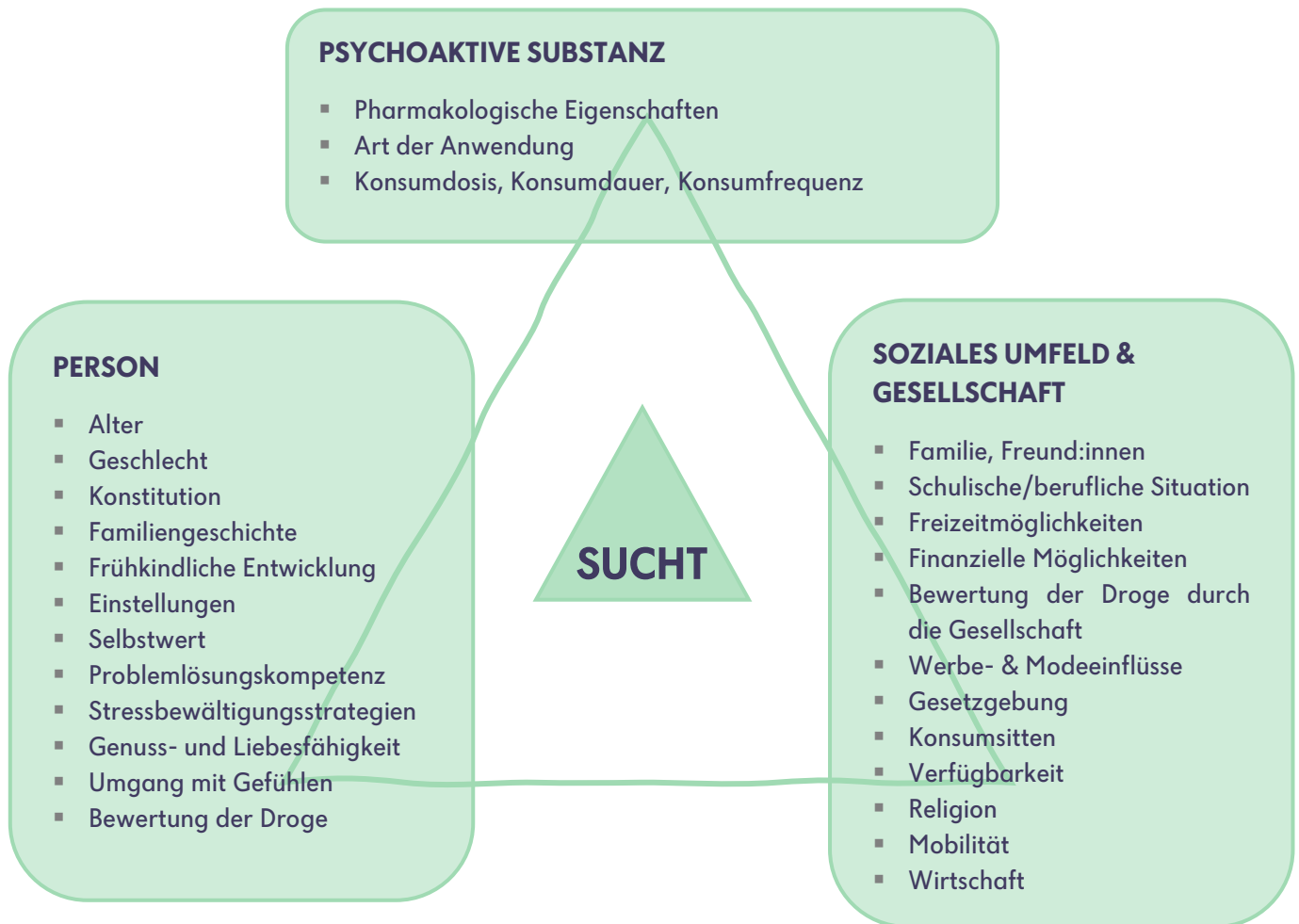
Der Konsum von psychoaktiven Substanzen kann Formen annehmen, die die Gesundheit schädigen und Risiken oder Störungen im psychischen und sozialen Bereich hervorrufen, ohne dass schon eine manifeste Abhängigkeit vorliegt. Der Hintergrund von schädlichen Konsummustern sind oft Motive wie Langeweile, der Wunsch nach Vergessen oder Realitätsflucht.

Abhängigkeit, süchtiger Konsum

Bei einer Sucht ist die Kontrolle über den Konsum verloren gegangen; der bzw. die Konsumierende ist sowohl physisch, psychisch als auch in sozialer Hinsicht (Zugehörigkeit zu bestimmten Gruppen oder Milieus) von einer Substanz oder einem Verhalten abhängig.

URSACHENDREIECK DER SUCHTENTSTEHUNG

Eine Sucht entsteht nicht von heute auf morgen, sondern in einem meist über Jahre dauernden, dynamischen Prozess, der von vielen Faktoren beeinflusst wird (vgl. ARGE Suchtvorbeugung; Sucht-Info-Schweiz.) Individuelle Faktoren sind daran ebenso beteiligt wie gesellschaftliche Bedingungen und die Eigenschaften des jeweiligen Suchtmittels. Das Modell des Ursachendreiecks soll diese Zusammenhänge veranschaulichen. Die einzelnen Faktoren stehen nicht in einem einfachen Ursache-Wirkungszusammenhang, sondern wirken in einem dynamischen Prozess wechselseitig aufeinander ein.




Quelle:

GIVE-Servicestelle für Gesundheitsförderung an Österreichs Schulen (2019): Lebenskompetenzen fördern. Suchtvorbeugung in der Schule.

Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur (2012): Suchtprävention in der Schule.

Sucht-Einführungsspiel

> Suchtwörter



nikotinsüchtig	spielsüchtig	tablettensüchtig	alkoholsüchtig
LSD-süchtig	kokainsüchtig	heroinsüchtig	haschischsüchtig
süchtig nach Schnüffelfstoffen	arbeitssüchtig	magersüchtig	tobsüchtig
schwindsüchtig	fernsehsüchtig	esssüchtig	sehnsüchtig
konsumsüchtig	rachsüchtig	naschsüchtig	trunksüchtig
blausüchtig	koffeinsüchtig	geltungssüchtig	habsüchtig
vergnügungssüchtig	herrschsüchtig	drogensüchtig	prunksüchtig
gelbsüchtig	fallsüchtig	wassersüchtig	eifersüchtig
putzsüchtig	gefallsüchtig	karrieresüchtig	gewinnsüchtig
fettsüchtig	mondsüchtig	medikamentsüchtig	großmannssüchtig
profitsüchtig	profilsüchtig	internetsüchtig	computersüchtig
beziehungssüchtig	kaufsüchtig	selbstsüchtig	eigensüchtig

Konsumprofil

➤ Kreuze auf dem Arbeitsblatt an, wie häufig du letzte Woche folgendes „konsumiert“ hast:

1. Konsumverhalten/Genussmittel

nie	1-3x/ Monat	1-3x/ Woche	4-6x/ Woche	täglich

2. Wie viele Stunden sehe ich innerhalb einer Woche fern?

0	1-5	6-10	11-15	mehr als 15

3. Wie viele Stunden pro Woche benutze ich einen Computer zum Spielen

0	1-5	6-10	11-15	mehr als 15

4. Wie viel Stunden verbringe ich pro Woche in sozialen Netzwerken (Facebook...)

0	1-5	6-10	11-15	mehr als 15



Das Klaviermodell – Meine persönlichen Glückstasten

Ü1 Mein Lieblingslied

- ☐ Suche dir dein Lieblingslied heraus und höre es dir an.
- ☐ Schaue auf YouTube, ob es das Lied auch als Klavierversion gibt.
Gib im Suchfeld ein: Titel des Liedes + Künstler + Klavier
Dein Suchergebnis sollte so oder so ähnlich aussehen:

Wenn du dein Lied nicht findest, dann wähle eines aus folgender Liste aus.



→ Liedliste (folge dem YouTube-Link):

Head, Shoulder, Knees and Toes – Offenbach & Quarterhead
www.youtube.com/watch?v=Xjck-KyBct8

Despacito – Grande Piano
www.youtube.com/watch?v=KGkL4TAIND4

Frozen – Let it go
www.youtube.com/watch?v=QCPeOigAKek

Hakuna Matata
www.youtube.com/watch?v=E4GgeJcSpDE

ACHTUNG! Auch wenn dir die Liedsuche Spaß macht, kehre nach einem Lied wieder zur Übung zurück. (Wenn du mit der Übung fertig bist, kannst du natürlich weitersuchen.)

→ Beantworte die folgenden Fragen:

- ☐ Stell dir vor, zwei Klaviertasten sind kaputt.
Wie würde das Lied/die Melodie dann klingen?

.....

- ☐ Wie viele verschiedene Tasten braucht das von dir gewählte Lied, damit eine Melodie entsteht? (Schau dir das Video nochmal an und zähle mit!)

.....

Ü2 Meine Glückstasten

Je mehr Tasten du spielen kannst, desto schöner ist die Melodie.

Was sind deine Tasten im Leben? Nimm dir Zeit und überlege wie deine „Melodie“ klingen könnte.



Folgende Fragen helfen dir dabei:

Was machst du, ...

- wenn es dir nicht gut geht?
- wenn dir langweilig ist?
- wenn du traurig bist?

Was machst du, ...

wenn es dir nicht gut geht?

.....

.....

.....

wenn dir langweilig ist?

.....

.....

.....

wenn du traurig bist?

.....

.....

.....

→ Mögliche Glückstasten – eine Auswahl

- ☐ Suche dir aus der Liste mindestens fünf Dinge aus, die du gerne machst, markiere die Felder mit Farbe und trage sie auf den Tasten des Arbeitsblattes „Was machst du,...“ ein.
- ☐ Lass dir noch zwei weitere Dinge einfallen.
- ☐ Hänge das Arbeitsblatt – für dich sichtbar – in deinem Zimmer auf.

Witze erzählen	Mit dem Haustier spielen	Mit jemandem reden	
Zeichnen	Basteln/Nähen/Häkeln	Brett- oder Kartenspiele	Musikinstrument spielen
Ein Bad nehmen	Zocken	Was Neues ausprobieren	Musik hören
Ein Rezept ausprobieren		Lego spielen	Lesen
	Trampolin hüpfen	Telefonieren/Chatten	
Fahrradfahren	Fotos machen	Zimmer aufräumen	Laufen gehen
Jemandem helfen	Fernsehen/Streamen		Einen Brief schreiben
Rätsel lösen	Mit jemandem eine Wette abschließen		Bei einem Fitnessvideo mitmachen
In die Natur gehen		Eine Playlist erstellen	

Was machst du,...

- wenn es dir nicht gut geht?
- wenn dir langweilig ist?
- wenn du traurig bist?

...