

# Suchtentwicklung

<b>Oberthema</b>	Eine Suchtentstehung aufzeigen
<b>Idee / Ziele</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Die Gratwanderung zwischen Genuss und Sucht kennenlernen</li><li>• Sich Gedanken über den eigenen Konsum machen</li></ul>
<b>Zeit</b>	15 – 20min.
<b>Methode</b>	Gruppenarbeit, Diskussion
<b>Material</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Karten mit Genuss, Missbrauch, Gewöhnung, Sucht</li><li>• Clip «Meine Sportsucht», siehe <a href="https://www.youtube.com/watch?v=e8SOClhbptA">https://www.youtube.com/watch?v=e8SOClhbptA</a></li><li>• Clip «Hilfe bei Smartphonesucht», siehe <a href="https://www.youtube.com/watch?v=QeXH0Xo-6ml&amp;t=1s">https://www.youtube.com/watch?v=QeXH0Xo-6ml&amp;t=1s</a></li></ul>
<b>Alter</b>	13 – 18 Jahre
<b>Lehrplan 21</b>	Fachbereich Natur, Mensch, Gesellschaft (NMG), Kompetenzbereich Wirtschaft, Arbeit, Haushalt (WAH). 3. Zyklus (7. – 9. Klasse). WAH 4,1.: Ernährung und Gesundheit - Zusammenhänge verstehen und reflektiert handeln. Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können das Zusammenspiel unterschiedlicher Einflüsse auf die Gesundheit erkennen und den eigenen Alltag gesundheitsfördernd gestalten. Online unter: <a href="https://be.lehrplan.ch/index.php?code=b 6 3">https://be.lehrplan.ch/index.php?code=b 6 3</a>

## Ablauf

<b>Auftrag</b>	Die Jugendlichen haben den Auftrag, Karten mit den Wörtern «Genuss», «Missbrauch», «Gewöhnung» und «Sucht» in die richtige Reihenfolge auf den Boden zu legen. Anhand eines Kurzfilmes wird der Suchtverlauf der interviewten Personen genauer studiert. Ziel ist es aufzuzeigen, wie eine mögliche Sucht entstehen kann.
<b>Durchführung</b>	<p>Es werden zwei Gruppen gebildet, welche jeweils vier laminierte Stichworte «Genuss», «Missbrauch», «Gewöhnung» und «Sucht» erhalten. Der Auftrag ist es nun, innerhalb der Gruppe den korrekten Suchtverlauf anhand der Stichworte auf den Boden zu legen. Dabei sollen die Gruppenmitglieder miteinander diskutieren. Sobald die Teilnehmenden die Begriffe ihrer Ansicht nach richtig auf den Boden gelegt haben, sollen sie dazu ein praktisches Beispiel erzählen. Oftmals ist den Jugendlichen nicht klar, was mit dem Begriff «Missbrauch» in diesem Kontext gemeint ist. Es macht daher Sinn, während der Gruppenarbeit den Begriff zu erläutern.</p> <p>Danach folgt die Auflösung und jeder einzelne Begriff wird im Detail angeschaut und anhand eines Beispiels erklärt. Zum Schluss kann noch einer der oben genannten Clips gezeigt werden, währenddem sich die Jugendlichen überlegen sollen, wie der Suchtverlauf bei den interviewten Personen wohl ausgesehen hat. Danach wird über den Suchtverlauf diskutiert.</p>

Genuss:

**Gelegentlich, massvoll**

Freiwillig, nicht regelmässig, angenehme Wirkung, beschränkter Konsum, realistische Selbsteinschätzung

Missbrauch:

**Zum falschen Zeitpunkt, zu stark, zu häufig, zu viel**

Aus Frust, Problemen ausweichen, kurzfristige Lösung, unpassende Gelegenheit, Probleme wegen Konsum

Gewöhnung:

**Regelmässiger Gebrauch/Missbrauch**

Nur noch kleine Auslöser

Sucht:

**Verlust der Kontrolle**

Unter anderem keine Kontrolle über folgende Faktoren: Wann, wo, wie viel, Entzugssymptome, alles dreht sich um den Konsum.

Definition: Sucht ist das unwiderstehliche, zwanghafte Verlangen nach einer ständig erneuten Einnahme von Drogen bzw. nach immer neuen Wiederholungen einer Handlung, um ein bestimmtes Lustgefühl zu erreichen oder um Unlustgefühle zu vermeiden.

Merkmale einer Sucht (ICD-10):

- Innerer Zwang zum Konsum
- Verminderte Kontrollfähigkeit (Kontrollverlust, Nicht-Aufhören-Können)
- Körperliche Entzugssymptome nach Beendigung oder Reduktion des Konsums
- Nachweis einer Toleranz (Erhöhung der Dosis, um die Wirkung zu erzielen)
- Vernachlässigung anderer Interessen, erhöhter Zeitaufwand für Beschaffung/Konsum

Fortgesetzter Substanzkonsum trotz Kenntnis um bereits vorliegende Gesundheitsschäden

**Ergänzung**

Vier Gruppen erhalten zu je einem Stichwort („Genuss“, „Missbrauch“, „Gewöhnung“ oder „Abhängigkeit“) 10 Aussagen. Danach können die Jugendlichen die Stichworte dort hinlegen wo sie es für richtig erachten. Anschliessend werden im Plenum die Stichworte bei Bedarf richtig hingelegt. Es findet dazu eine Diskussion statt.

Bsp. Merkmale für Konsumformen: **Genuss**

- „BEWUSSTES KONSUMIEREN“
- „MIT WOHLBEFINDEN VERBUNDEN“
- „UNREGELMÄSSIGER KONSUM“
- „NICHT ALLZU HÄUFIGER KONSUM“
- „MIT SPASS VERBUNDEN“
- „ETWAS, DAS EIN GUTES GEFÜHL GIBT“
- „LANGSAMER KONSUM“
- „FREIWILLIGER KONSUM“
- „REALISTISCHE SELBSTEINSCHÄTZUNG“
- „MASSVOLLER KONSUM“

Bsp. Merkmale für Konsumformen: **Missbrauch**

- „KONSUM AUS FRUST“
- „KONSUM UM ABZUSCHALTEN / ZU VERGESSEN“
- „KONSUM ZUM MUTIGER WERDEN“
- „KONSUM ZU UNPASSENDER GELEGENHEIT“
- „KONSUM WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT“
- „KONSUM AM STEUER“
- „KONSUM WÄHREND DER ARBEITSZEIT“
- „KONSUM ZUR VERBESSERUNG DER STIMMUNG“
- „KONSUM UM PROBLEMEN AUSZUWEICHEN“
- „KONSUM FÜR EINE KURZFRISTIGE PROBLEMLÖSUNG“

Bsp. Merkmale für Konsumformen: **Gewöhnung**

- „IMMER WIEDERKEHRENDER KONSUM“
- „AUTOMATISCHER KONSUM“
- „KEIN BEWUSSTER KONSUM“
- „STARKER GEBRAUCH“
- „KEINE PARTY OHNE VIEL ALKOHOL“
- „MEDIKAMENTE BEI JEDEM KLEINSTEN SCHMERZ“
- „KEINEN ABEND OHNE GAMES“
- „KONSUM NACH DEM PRINZIP: EINFACH SO“
- „KONSUM OHNE HINTERFRAGEN“
- „REFLEXMÄSSIGER VORGANG“

Bsp. Merkmale für Konsumformen: **Abhängigkeit**

- „OHNE ALTERNATIVE“
- „ENTZUGSERSCHEINUNGEN BEI NICHTKONSUM“
- „GROSSE MENGE ÜBER EINE LÄNGERE ZEIT“
- „STARKER WUNSCH / ZWANG ZUM KONSUM“
- „MIT BESCHAFFUNGSSTRESS VERBUNDEN“
- „ZITTERN, SCHWEISSAUSBRÜCHE BEI NICHT-KONSUM“
- „VERÄNDERUNG DER PERSÖNLICHKEIT“
- „ALLES DREHT SICH UM DIE DROGE“
- „ANHALTENDER KONSUM TROTZ WISSEN UM SCHÄDIGUNGEN“

**GENUSS**

**GEWÖHNUNG**

**MISSBRAUCH**

**ABHÄNGIGKEIT  
SUCHT**