

Suchtentwicklung

Oberthema	Eine Suchtentstehung aufzeigen
Idee / Ziele	<ul style="list-style-type: none">• Die Gratwanderung zwischen Genuss und Sucht kennenlernen• Sich Gedanken über den eigenen Konsum machen
Zeit	15 – 20min.
Methode	Gruppenarbeit, Diskussion
Material	<ul style="list-style-type: none">• Karten mit Genuss, Missbrauch, Gewöhnung, Sucht• Clip «Statt Rauchen Nikotinbeutel», siehe• Clip «Esstörung – ich konnte nicht mehr schlucken», siehe
Alter	13 – 18 Jahre
Lehrplan 21	Das Lehrmittel ist kompetenzorientiert aufgebaut und somit Lehrplan 21 kompatibel (ERG, WAH, NMG und/oder NT). Auch in Gymnasien oder Gewerbeschulen kann das Lehrmittel eingesetzt werden.

Ablauf

Auftrag	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.
Durchführung	<p>Es werden zwei Gruppen gebildet, welche jeweils vier 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. Zur genauen Verständlichkeit können die oben genannten Kurzfilme gezeigt werden.</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.

ICD 11 und Abhängigkeit

Die ICD-11 ist die 11. Version der internationalen statistischen Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme

Eine Störung der Regulierung von Substanzgebrauch, die durch wiederholten oder kontinuierlichen Konsum entsteht. Charakteristisches Merkmal ist ein starkes **Verlangen**, die Substanz zu konsumieren, welches sich durch die fehlende Fähigkeit manifestiert, den Konsum zu **kontrollieren**, einer zunehmenden Priorisierung des Konsums gegenüber anderen **Aktivitäten** und fortgeführten Konsum trotz **Schädigung** oder **negativer Konsequenzen**. Diese Erfahrung ist häufig begleitet durch subjektives Verlangen oder Drang zu konsumieren.

Physiologische Merkmale der Abhängigkeit können ebenfalls bestehen, einschliesslich **Toleranz** gegenüber der Substanz, Auftreten von **Entzugssymptomen** nach Absetzen oder Reduktion der Substanz oder Konsum einer gleichartigen Substanz, um Entzugssymptome zu verhindern oder abzuschwächen. Die Merkmale der Abhängigkeit bestehen in der Regel in einem Zeitraum von 12 Monaten, oder die Diagnose kann auch bei Substanzkonsum bei anhaltendem (täglich oder fast täglich) gestellt werden.

GENUSS

MISSBRAUCH

GEWÖHNNUNG

ABHÄNGIGKEIT