

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 «Glücksspielsucht - ich wollte mir das Leben nehmen», siehe https://www.youtube.com/watch?v=cCcfKUtOMO8 • Clip «Facts zu Abhängigkeit», siehe https://www.youtube.com/watch?v=GbzgKBM3cnc
Alter	13 – 18 Jahre
Lehrplan 21	<p>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.</p> <p>Kompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können das Zusammenspiel unterschiedlicher Einflüsse auf die Gesundheit erkennen und den eigenen Alltag gesundheitsfördernd gestalten. Online unter: https://be.lehrplan.ch/index.php?code=b 6 3</p>

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.

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

GENUSS

MISSBRAUCH

GEWÖHNUNG

ABHÄNGIGKEIT SUCHT