

Wie gut kenne ich mich aus?

Oberthema	Einordnung der Suchtlast sowie Wissen zu Substanzen gewinnen
Idee / Ziele	<ul style="list-style-type: none">• Konsumhäufigkeit diverser Drogen kennenlernen• Erkennen, dass legale Drogen am häufigsten konsumiert werden• Wissen zu Drogen aneignen
Zeit	30 – 45 min.
Methode	Diskussion und Gruppenarbeit
Material	<ul style="list-style-type: none">• Wandtafel• Flyer von Sucht Schweiz zu Alkohol, Tabak, Shisha & Snus, E-Zigarette, Cannabis, Amphetamine, Ecstasy, Halluzinogene und Kokain (Sucht Schweiz)• A4-Blätter• Ev. Dokument „Suchtmittelinordnung nach Upper-Downer Halluzinogene“• Ev. Bilder zu Drogen, auf Google heraussuchen, ev. ausdrucken
Alter	14– 20 Jahre
Lehrplan 21	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: https://be.lehrplan.ch/index.php?code=b 6 3

Ablauf

Auftrag	Die Jugendlichen lernen verschiedene legale und illegale Drogen kennen und erarbeiten sich Wissen dazu. Sie erfahren, welches die in der Schweiz am meisten konsumierten Drogen sind und werden über die erwünschten und unerwünschten Wirkungen der verschiedenen Drogen informiert. Die Jugendlichen realisieren, dass Alkohol und Tabak die meistkonsumierten Drogen sind.
----------------	---

Durchführung Die Jugendlichen werden gefragt, welche substanzgebundenen Suchtmittel sie kennen. Die genannten Suchtmittel können von den Jugendlichen an der Wandtafel notiert werden. Die Lehrperson ordnet nun die notierten Substanzen nach der Häufigkeit des Konsums (Siehe untenstehend) zu und ergänzt diese ev. mit Bildern. Die Jugendlichen können im Idealfall mitentscheiden, wie das Ranking des Substanzkonsums in der Schweiz aussieht.

Nun fragt die Lehrperson die Jugendlichen, wie viele Menschen an den Folgen des Alkohol- respektive Tabakkonsums sowie Konsum von illegalen Drogen in der Schweiz jährlich sterben (Stand 2021).

- Illegale Drogen, ca. 165 Menschen
- Alkohol, ca. 1500 Menschen
- Tabak, ca. 9500 Menschen

Anschliessend wird eingeführt, dass es neben den erwünschten Wirkungen auch unerwünschte Wirkungen beim Suchtmittelkonsum gibt. In 2er-Teams werden nun anhand der Sucht Schweiz Flyer zu je einer der meist-konsumierten, illegalen Substanzen die erwünschten Wirkungen (grünes Blatt) und unerwünschten Wirkungen (blaues Blatt) erarbeitet und anschliessend der ganzen Gruppe präsentiert. Die Jugendlichen sollen, wenn möglich selbst entscheiden, welche Droge sie vertieft anschauen möchten.

Die Lehrperson ergänzt, wenn nötig die Aussagen der Jugendlichen zu den Drogen und beantwortet aufkommende Fragen.

Alternative Durchführung: Während der Gruppenaufgabe erstellt die Lehrperson auf der Tafel via Dokument „Suchtmittelinordnung nach Upper-Downer-Halluzinogene“ eine Zuordnung der Suchtmittel. Nach der Gruppenaufgabe wird die Zuordnung nach Upper, Downer und Halluzinogene kurz erklärt.

Info

- Die Daten stammen von Obsan.ch (Ausser Kaffee, Tabak und Energy Drinks, da hier keine Daten zum Konsum der letzten 12 Monaten vorliegen).

Hinweise zur Lösung

- Die am häufigsten konsumierten Suchtmittel in der Schweiz (Stand 2021)
 1. Kaffee (eigene Einschätzung)
 2. Alkohol
 3. Tabak
 4. Energy Drinks (eigene Einschätzung)
 5. Schlaf- und Beruhigungsmittel
 6. Cannabis
 7. Schnupf- / Snus / Kautabak
 8. E-Zigaretten
 9. Kokain
 10. Speed / Amphetamin
 11. Ecstasy
 12. Heroin

Infos zu den verschiedenen illegalen Suchtmitteln via Sucht Schweiz Flyer, Siehe <https://shop.addictionsuisse.ch/de/34-jugendliche>

Suchtmittelinordnung nach Upper-Downer-Halluzinogene

Upper	Downer	Hallozinogen
Koffein (Kaffee, Energy Drinks)	Alkohol	LSD, Zauberpilze
Nikotin (Tabakprodukte, E-Zigaretten mit Nikotin)	Cannabis	Cannabis (nicht immer der Fall)
Kokain	Heroin	
Speed, Amphetamin	Schlaf- und Beruhigungsmittel	
Crystal / Meth		
Ecstasy		

Infos zu den verschiedenen Substanzen

Alkohol

Erwünschte Wirkung

Entspannung, Auflockerung, Geselligkeit, ev. Kontrolle verlieren

Unerwünschte Folgen

Alkohol ist ein Zellgift und greift alle Zellen an – auch wenn wenig konsumiert wird. Jugendliche und insbesondere Kinder reagieren aufgrund ihres geringen Körpergewichts grundsätzlich sehr viel empfindlicher auf Alkohol als Erwachsene. Eine dämpfende Wirkung und ein gesteigertes Wohlbefinden bergen die Gefahr, dass eine verminderte Kritikfähigkeit und eine gesteigerte Risikobereitschaft eintreten (Selbstüberschätzung). In der Folge erhöht sich - insbesondere in Kombination mit einem nachlassenden Reaktionsvermögen - die Wahrscheinlichkeit für Unfälle. Höhere Alkoholmengen können zu einem Umschlagen der Stimmung und zu Gereiztheit und Aggressionen führen. Die Aufmerksamkeit, das Urteilsvermögen und die Koordination lassen zunehmend nach, wodurch sich die Gefahr für Unfälle erhöht. Aber auch die Gefahr von aggressiven Entgleisungen und sexuellen Übergriffen steigt (aktiv und passiv).

Grosse Mengen Alkohol können – insbesondere, wenn sie in einem kurzen Zeitraum eingenommen wurden – zu Alkoholvergiftungen (Intoxikation) führen und tödlich enden.

Tabak

Erwünschte Wirkung

Nikotin wird von Tabakkonsumenten seiner anregenden und erregenden Wirkung, aber auch seiner genusssteigernden Wirkung wegen konsumiert.

Unerwünschte Folgen

Nikotin ist eine stark suchterzeugende Substanz. Bei Konsum über Tabakprodukte ist es genauso suchterzeugend wie Heroin oder Kokain. Tabak ist auf jegliche Art und Weise giftig und führt zu zahlreichen Krankheiten. Die Haut von Rauchern ist schlechter durchblutet. Dadurch bekommt die Haut früher Falten und die Haut sieht blass und gräulich aus. Außerdem führt Rauchen nicht nur zu sichtbaren Zahnverfärbungen, sondern hat auch einen starken Einfluss auf das Zahnfleisch. Es verursacht den Verlust von Zahnfleisch und Knochensubstanz.

Ergänzende Informationen

Die Risikobewertung der einzelnen Tabakprodukte, inkl. E-Zigarette:

1. Shisha, hat keinen guten Filter, wird stärker inhaliert
2. Tabakzigaretten
3. Tabakerhitzer wie IQOS. Tabak wird erhitzt und nicht verbrennt – Enthält auch Nikotin!
4. Snus und Schnupf, sind zu ca. 90% weniger schädlich als Tabakzigaretten
5. E-Shisha / E-Zigaretten, sind zu etwa 95% weniger schädlich als Tabakzigaretten. Gibt es mit oder ohne Nikotin

E-Zigarette

Erwünschte Wirkung

Meistens ein Ersatz für Tabakzigaretten, Jugendliche finden die Geschmacksrichtungen cool. Erzeugt nur ein Flash, wenn Nikotin im Liquid ist!

Unerwünschte Folgen

Was den gesundheitlichen Schaden und Nutzen von E-Zigaretten angeht, liegt vieles noch verborgen unter dem Nebel des Ungewissen. Vor allem mangelt es an Langzeitstudien. Konsens unter den Fachleuten dürfte jedoch sein, dass die Geräte deutlich weniger gesundheitsschädlich sind als Tabakprodukte wie Zigaretten. Das liegt vor allem an ihrer Funktionsweise: E-Zigaretten verbrennen keinen Tabak, sie verdampfen bloss eine Flüssigkeit, mit oder ohne Nikotin.

<p>Amphetamine/ Speed</p>	<p>Erwünschte Wirkung Putscht auf und macht hellwach, euphorisch und voller Tatendrang.</p> <p>Unerwünschte Folgen Kann aggressiv machen. Stimmungsschwankungen, Angst, Depressionen, geistige Verwirrtheit, Halluzinationen und Persönlichkeitsveränderungen können Folgeerscheinungen sein. Langanhaltender Konsum schwächt den Körper und greift ihn an. Nach dem Trip tritt Müdigkeit und Erschöpfung ein. Dies wegen der Überaktivität und der fehlenden Nahrungsaufnahme durch Appetithemmung. Gefahr von erneutem Konsum zum Überwinden der Symptome ist groß. HIV-Infizierung durch Verwendung von Spritzen</p> <p>Ergänzende Informationen Amphetamine vermindern Schmerzgefühle und steigern das Selbstbewusstsein. Die Körpertemperatur kann bis zu 41°C ansteigen (lebensbedrohliche Überhitzung) -> Austrocknung des Körpers. Als potenzielle tödliche Einzeldosis gilt 100mg (oral eingenommen). Eine Gewöhnung an Amphetamine setzt relativ schnell ein (nach 1-4 Wochen des Konsums). Kann zu einer paranoiden Amphetaminpsychose führen. Der Mix mit Alkohol ist besonders problematisch -> kann zu einer Alkoholabhängigkeit führen, da die Alkoholwirkung weniger stark wahrgenommen wird.</p> <p>Wirkungseintritt: Geschnupft nach 2-10 Minuten, geschluckt nach 30-45 Minuten, gespritzt bereits nach wenigen Sekunden.</p> <p>Wirkdauer: Geschnupft und geschluckt 6-12 Stunden, gespritzt 4-6 Stunden (Amphetamin wird im Körper schlecht abgebaut).</p>
<p>Schlaf- und Beruhigungsmittel</p>	<p>Erwünschte Wirkung Schlaf fördern und/oder innere Unruhe mildern Häufig werden diese Medikamente jedoch auch bei weniger schwerwiegenden allgemeinen Befindlichkeitsstörungen wie Nervosität, Überlastung und Erschöpfung verwendet. Jugendliche nutzen teils Medikamente als Droge (Hustentropfen, Xanax, etc.)</p> <p>Unerwünschte Folgen Da Schlaf- und Beruhigungsmittel oftmals aus der Wirkstoffgruppe der Benzodiazepine sehr häufig verschrieben werden, stehen sie mit Abstand an der Spitze der missbrauchten Medikamente. Die Langzeitfolgen und Probleme, die die Abhängigkeit von Benzodiazepinen mit sich bringt, sind nicht zu unterschätzen. Neben einer verminderten Leistungsfähigkeit kommt es meist zur Einschränkung des Soziallebens, die sexuellen Bedürfnisse nehmen ab und nicht selten treten Beziehungsprobleme auf, die bis zum Verlust des Partners führen können. Hinzu kommt, dass ein Absetzen des Präparats mit quälenden Entzugserscheinungen einhergeht, die sich in einem klassischen Entzugsdelirium oder einer Entzugspsychose mit Krampfanfällen äußern können. Frauen und ältere Menschen greifen überdurchschnittlich oft zu diesen Arzneimitteln. Viele Medikamente sind rezeptpflichtig.</p>

<p>Kokain</p>	<p>Erwünschte Wirkung Putscht auf, macht euphorisch und gibt das Gefühl, überaus dynamisch, kreativ und leistungsfähig zu sein.</p> <p>Unerwünschte Folgen Schuldgefühle, Gefühle des Versagens, depressive Verstimmung oder gar schwere Depressionen und Suizidgefährdung. Kokain kann schnell und stark psychisch abhängig machen: Durch erneuten Konsum schalten Abhängige die Entzugserscheinungen aus. Auch wer nur gelegentlich konsumiert, verliert nach und nach die Kontrolle. Wechselspiel von „Uppern“ und „Downer“ durch Schlaflosigkeit: Bsp. Kokain und Schlafmedikamente. Grosse Gefahr einer tödlichen Überdosis. Verhärtung der Nasescheidewand, Krampfanfälle, Lungen- & Leberschäden, Hirnschädigungen und Intelligenzminderungen.</p> <p>Ergänzende Informationen WS-Leitung Um den Gewinn zu steigern, wird das Pulver von verschiedenen Zwischenhändlern mit anderen Stoffen gestreckt. Wirkungszeit: Die Wirkung trifft schnell ein und hält etwa 15-30 Minuten. Gespritzt ist die Wirkung schneller und hefiger und dauert nur 5-10 Minuten.</p> <p>Eine unabsehbare Wirkung ist, dass sich der Konsumierende zwar attraktiv fühlt jedoch bei andern eher rücksichtslos ankommt. Es kann auch sein, dass jemand aggressiv oder lusttötend auf die Droge reagiert.</p>
<p>Halluzinogene LSD/Zauberpilze</p>	<p>Erwünschte Wirkung Sinnestäuschungen: Es werden Dinge gesehen, gefühlt und gehört die so nicht existieren. Allgemein wird der psychische Zustand verstärkt</p> <p>Unerwünschte Folgen Realität und Wirkung --> grösseres Unfallrisiko. Mischen mit anderen Drogen: Angst, Panik, Realitätsverlust oder das Gefühl sich selbst abhanden zu kommen. Flashbacks sind möglich. Eine Überdosis kann lebensbedrohlich sein: Überhitzen, Nieren-, Leber oder Herz-Kreislauf Versagen. Konsum kann Bauchschmerzen und Übelkeit verursachen.</p> <p>Ergänzende Informationen ACHTUNG: LSD kann auch über die Haut aufgenommen werden! In der Regel gibt es zuerst eine lustige Phase und danach eine Panikphase.</p>

Heroin	<p>Erwünschte Wirkung Euphorie, Lust und Sorglosigkeit, anschließender Zustand des Wohlbefindens und dösig, der Umwelt gleichgültiger Stimmung.</p> <p>Unerwünschte Folgen Grosse Abhängigkeitsgefahr nach der Wirkungsdauer: Erschöpfung, Müdigkeit, Lustlosigkeit und Depression. Möglichkeit einer Vergiftung durch Überdosierung. Bewusstlosigkeit, Koma, Herzstillstand, Kollaps durch Ausschalten der Warnsignale des Körpers. Bei Konsum über längere Zeit: Schädigung von Gehirn, Leber und Niere ist wahrscheinlich.</p> <p>Ergänzende Informationen Wirkung lässt nach 5-8 Stunden nach, was zu mehrmaliger Konsumation am Tag führt. Durch eine Toleranzbildung muss immer mehr Stoff konsumiert werden, um die gleiche Wirkung zu erzielen. Es kann soweit kommen, dass Heroin nur noch konsumiert wird, um Entzugserscheinungen zu verhindern.</p> <p>Eine heroinabhängige Person kann das zum Konsum nötige Geld oft nur durch Beschaffungskriminalität und Prostitution auftreiben.</p>
Ecstasy	<p>Erwünschte Wirkung Veränderung der Wahrnehmung von Raum und Zeit. Putscht auf. Unterschiedliche Wirkung je nach Stimmungslage, körperlichem Allgemeinzustand, Dosierung und Umgebung</p> <p>Unerwünschte Folgen Pillen können unterschiedliche Mixturen mit unberechenbaren Wirkungen enthalten. Mundtrockenheit, verkrampfte Kiefermuskeln, Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, motorische Störungen und Ängste. Erschöpfung, Depressivität, und Lustlosigkeit nach der Wirkungsdauer. Abhängigkeitsgefahr: Bsp. das Gefühl nur noch mit Ecstasy gut drauf sein zu können. Der Konsum über längere Zeit kann zu einer Schädigung von Gehirn, Leber und Niere führen.</p> <p>Ergänzende Informationen Wahrscheinlichkeit von gefährlichen Mixturen ist groß: gleichaussehende Pillen können völlig anderen Wirkstoff enthalten.</p>

Cannabis**Erwünschte Wirkung**

Cannabis führt zu Veränderungen der Stimmung. Wer Cannabis konsumiert kann sich entspannter und fröhlicher fühlen.

Unerwünschte Folgen

Bei Cannabiskonsum kann man auch einen „bad trip“ erleben, deprimiert werden oder negative Gefühle erleben (Stimmung wird verstärkt). Bei häufigem Konsum kann eine Sucht entstehen. Diese macht sich z.B. dadurch bemerkbar, dass sich jemand nur noch mit Cannabis entspannen oder nur noch mit Cannabis unbeschwert sein kann. Bei einem Konsumstopp können Schlafprobleme, Stimmungsschwankungen und Ängste etc. auftreten.

Unmittelbare Risiken: Verminderung der Aufmerksamkeit, des Kurzzeitgedächtnisses und der Reaktionsfähigkeit.

Schäden an den Atemwegen und der Lunge können durch häufiges Inhalieren auftreten (bis zu Lungenkrebs).

Bei Personen mit einer Veranlagung von Schizophrenie kann Cannabis den Verlauf verschlechtern (Veranlagung ist meist nicht bekannt).

Da meistens Cannabis mit Tabak gemischt wird, entsteht auch eine Nikotinabhängigkeit.

Ergänzende Informationen

Manche Hanfsorten enthalten viel THC und können als Drogenhanf gebraucht werden. Andere enthalten fast kein THC – dieser Hanf kann u.a. zur Kosmetikproduktion zu medizinischen Zwecken verwendet werden (hoher CBD-Gehalt) und ist legal (unter 1% THC)!

Drogenhanf enthält leider praktisch kein CBD mehr. Dies hat scheinbar eine anti-psychotische Wirkung und schützt das Hirn vor Cannabisschäden!

Weiter enthält Haschisch in der Regel fast doppelt so viel THC als Cannabisblüten.
