

**JUGEND
WILL
SICH-ER-
LEBEN**

SUCHTPRÄVENTION



DANIELA LUDWIG
Drogenbeauftragte der Bundesregierung
und Schirmherrin Jugend will sich-er-leben



FREI SEIN!
Leben ohne Sucht



**17 Millionen Kitakinder,
Schülerinnen und Schüler
sowie Studierende**

**4 Millionen versicherte
Unternehmen und
Einrichtungen**

**630 000
Sicherheitsbeauftragte**

Die gesetzliche Unfallversicherung

Fast alle Deutschen sind im Laufe ihres Lebens gesetzlich unfallversichert. Die gesetzliche Unfallversicherung gewährleistet im Verletzungsfall eine Therapie und die Rehabilitation. Sie gliedert sich in die Berufsgenossenschaften und Unfallkassen, zusammenschlossen in der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV). Die DGUV ist der Spitzenverband, der mit seinen Landesverbänden die Interessen der Berufsgenossenschaften und Unfallkassen vertritt.

Zum Auftrag der gesetzlichen Unfallversicherung gehört aber auch, Unfällen und Berufskrankheiten vorzubeugen. Daher unterstützt sie Unternehmen und Schulen dabei, die Arbeit beziehungsweise den Unterricht sicher und gesund zu gestalten. Dennoch können Verletzungen eintreten, zum Beispiel auf dem Schulweg Ihrer Schülerinnen und Schüler oder während der Arbeit im Ausbildungsbetrieb. Dann springt die gesetzliche Unfallversicherung ein, mit Versorgungs- und Gesundheitsangeboten und dem Ziel, sie so schnell wie möglich wieder fit für Arbeit und Privatleben zu machen.

So ermöglichen die Berufsgenossenschaften und Unfallkassen ihren Versicherten den Weg zurück in ein selbstbestimmtes (Berufs-)Leben. Berufsgenossenschaften und Unfallkassen finanzieren sich durch die Beiträge der bei ihnen versicherten Unternehmen oder, für Schule und Ehrenamt, durch die Beiträge von Bund, Ländern und Kommunen.

Die gesetzliche Unfallversicherung macht keinen Gewinn und bildet mit der gesetzlichen Krankenversicherung, der Rentenversicherung, der Pflegeversicherung und der Arbeitslosenversicherung die Grundpfeiler der sozialen Sicherheit.

INHALTSVERZEICHNIS

EINFÜHRUNG

Die gesetzliche Unfallversicherung	2
Jugend will sich-er-leben und die Arbeit mit dem Unterrichtskonzept	4
Jugend will sich-er-leben-Filme 2019/20	7
Der Kreativwettbewerb JWSL 2019/20	8

UNTERRICHTSMODULE

Grundlagen „Konsum, Missbrauch, Sucht“	10
Sucht und Suchtmittel im Bereich „Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit“	14
Suchtprävention und Lebenskompetenzen	18

WISSEN

Grundlagenwissen „Sucht und Suchtmittel“	20
--	----

ARBEITSBLÄTTER

Arbeitsblatt 1 „Suchtdefinitionen“	24
Arbeitsblatt 2 „Folgen von Suchtmittelmissbrauch/ Grundsätze der Prävention“	25
Arbeitsblatt 3 „Paul und Louisa“	26
Arbeitsblatt 4 „Stigmatisierung/Emotionen“	27
Arbeitsblatt 5 „Gewohnheiten/Cannabis und Alkohol“	28
Arbeitsblatt 6 „Fallbeispiele Alkohol“	29
Arbeitsblatt 7 „Medikamentenmissbrauch“	30
Arbeitsblatt 8 „Der Einfluss von Drogen auf das Gehirn“	31
Arbeitsblatt 9 „Risiken des Drogenkonsums“	32
Arbeitsblatt 10 „Ich mach mir Sorgen um dich!“	33
Arbeitsblatt 11 „Lebenskompetenzen“	34

FÜR LEHRKRÄFTE

Was ist Jugend will sich-er-leben? Ein Video-Clip extra für Lehrkräfte finden Sie auf www.jwsl.de und auf der DVD zum Programmjahr.

THEMENBEISPIELE

Suchtspirale und Suchtmechanismus

Seiten 11 und 20

Gamingsucht als Krankheit

Seite 17

Zugunglück nach Rollenspiel

Seite 17

Kleine Stoffkunde

Seiten 22 und 23

Persönlichkeits-superheld

Seite 19



FREI SEIN!

Leben ohne Sucht

DAS UNTERRICHTSKONZEPT JUGEND WILL SICH-ER-LEBEN 2019/20



Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung, Daniela Ludwig, ist Schirmherrin von Jugend will sich-er-leben. Sie sagt:
„Verbote alleine bringen nichts. Prävention ist wichtig und trägt dazu bei, Abhängigkeiten zu verhindern. Es hilft, mit jungen Leuten offen und ehrlich über Sucht zu reden, sie zu sensibilisieren, auf sich und andere Acht zu geben.“

Was ist dieses Unterrichtskonzept?

Das Unterrichtskonzept von Jugend will sich-er-leben, dem größten deutschen Präventionsprogramm für Berufsschulen im Bereich Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit, richtet sich an Berufsschullehrer und Berufsschullehrerinnen. Es ist didaktisch konzeptioniert für den Einsatz im Berufsschulunterricht und für die Projektarbeit.

Was ist Jugend will sich-er-leben und an wen richtet sich das Programm?

Jugend will sich-er-leben (JWSL) ist ein Präventionsprogramm für Auszubildende im Bereich Sicherheit und Gesundheit. Es wird über die Landesverbände der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung allen Berufsschulen in Deutschland angeboten. Denn junge Beschäftigte sind am Arbeitsplatz besonders gefährdet: Europäischen Statistiken zufolge liegt die Quote der Arbeitsunfälle bei Beschäftigten zwischen 18 und 25 Jahren deutlich höher als in allen anderen Altersgruppen.¹ Schulen bekommen zu jährlich wechselnden, branchen- und berufsübergreifenden Themen Unterrichtsmaterialien zur Verfügung gestellt. Es handelt sich um eine sich ergänzende Kombination aus Filmbeiträgen auf DVD und Arbeitsblättern sowie konkreten Vorschlägen zum Einsatz im Unterricht – zum Download bereitgestellt auf www.jwsl.de. Darüber hinaus bietet die DGUV auf dem speziellen Schulportal „DGUV Lernen und Gesundheit“ (www.dguv-lug.de) einen neuen, kostenfreien Service, um Sie mit vielfältigen, speziell auf Schulen abgestimmten Angeboten bei Ihrer Arbeit zu unterstützen. Das Angebot richtet sich an Lehrkräfte berufs- und allgemeinbildender Schulen, andere Bildungseinrichtungen sowie an Ausbilderinnen und Ausbilder.



Alle Medien zum Download, alle Informationen und weitere Themen auf www.jwsl.de

Suchtprävention: Das Thema von Jugend will sich-er-leben 2019/20

Das Thema des Präventionsprogrammes Jugend will sich-er-leben im Berufsschuljahr 2019/20 lautet: Suchtprävention. Ziel der JWSL-Medien im Programmjahr 2019/20 ist es, die Risikowahrnehmung und Risikokompetenz sowohl zum Thema „Sucht“ als auch zum Thema „Konsum“ zu schulen und damit zu erhöhen. Für die Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit gilt: Nicht erst eine ausgeprägte Sucht ist gefährdend. Der einmalige Konsum, zum Beispiel ein Bier vor der Arbeit, kann ausreichen, um sich und andere zu gefährden.

Sucht bzw. Abhängigkeit „bezeichnet das unbezwingbare Verlangen nach bestimmten Substanzen oder Verhaltensweisen, die mit erwünschten Erlebniszuständen einhergehen.“² Es gibt stoffgebundene (Alkohol, Nikotin, Medikamente) und stoffungebundene (Glücksspiel, Kaufen, Videospiele) Süchte. Verschiedene Süchte und Abhängigkeiten gelten als Krankheit.

Das Thema „Sucht und Abhängigkeit“ ist ein aktuelles Thema und eines mit hoher Relevanz: Die WHO schätzt, dass zwischen 20 und 25 Prozent aller Arbeitsunfälle unter dem Einfluss von Alkohol.³



Ernst nehmen statt stigmatisieren

Suchtprävention und Betroffene ernst zu nehmen und nicht zu stigmatisieren bedeutet auch, in einer Klasse zum Beispiel über das Trinken von Alkohol oder das Rauchen zu diskutieren und den Rauchern Gelegenheit zu geben, ernsthaft über ihren Konsum zu sprechen – sei es als Angewohnheit, Genussverhalten oder Abhängigkeit. Dabei geht es nicht um das Verharmlosen oder Beschönigen, sondern um das Ernstnehmen. Das setzt Mut voraus und auch die Auseinandersetzung mit den eigenen Ansichten, Vorurteilen, Gewohnheiten und auch Abhängigkeiten. Tauschen Sie sich hier aus mit Ihren Kolleginnen und Kollegen und informieren Sie sich auf den einschlägigen Homepages zum Thema „Abhängigkeit“:

- ▶ **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung** www.bzga.de
- ▶ **Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung** www.dguv.de
- ▶ **Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen** www.dhs.de
- ▶ **Fachverband Sucht** www.sucht.de
- ▶ **Lernen und Gesundheit** www.lug.de
- ▶ **Sauber drauf!** www.mindzone.info

Fünf Leitfragen der JWSL-Suchtprävention

Zur Umsetzung des diesjährigen JWSL-Themas „Sucht und Abhängigkeit“ in diesem Unterrichtskonzept wurde sich an folgenden Leitfragen orientiert:

1. Wann ist jemand/bin ich wovon süchtig?
2. Was begünstigt eine Abhängigkeit? Was hilft, eine Sucht zu verhindern?
3. Was bedeutet das für mich? Für andere? Für Arbeit, Schule, Leben?
4. Was kann ich tun, wenn ich bei mir/bei anderen eine Sucht erkenne? Wen spreche ich an?
5. Was kann ich vorbeugend für mich/für andere tun?

Was hilft, um sich gegen eine Sucht zu wappnen, welche Kompetenzen stehen zur Verfügung? „Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit“ und die sogenannten Lebenskompetenzen bilden ebenfalls den Mittelpunkt des aktuellen JWSL-Programmjahres.

LEBENS-KOMPETENZEN

Selbstkonzept, Selbstwert, Konflikt- und Bewältigungsstrategien, Risikokompetenz, Wahrnehmung von Gefühlen, Familie Kommunikation, Denken, Standfestigkeit, Entscheidungsfähigkeit, Vorbilder, Lebenssinn, Bindungsfähigkeit ...

SUCHT

GEFÄHRDUNGSPOTENZIAL



JWSL postet regelmäßig auf Facebook und Instagram

NEU
Info-Video
für Kreativwettbewerb

SEI DABEI!



Kreativwettbewerb
des bundesweiten
Präventionsprogramms



Die Arbeit mit diesem Unterrichtskonzept

Sie finden in dieser Handreichung 33 Module zum Thema „Suchtprävention“ für den Einsatz in Ihrem Berufsschulunterricht. Sie können sich für Ihre Unterrichtsstunde oder Ihre Unterrichtsstunden die Module individuell zusammenstellen. Die Module und die Zeitangaben zu den Modulen sind so angelegt, dass Sie sich das jeweilige Lernziel individuell und nach Ihren pädagogischen Präferenzen formulieren können. Die Module gliedern sich in drei Themenschwerpunkte:

- I. Grundlagen „Konsum, Missbrauch, Sucht“ (13 Module)
- II. Sucht und Suchtmittel im Bereich „Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit“ (14 Module)
- III. Suchtprävention und Lebenskompetenzen (7 Module)

Darüber hinaus finden Sie auf www.jwsl.de einen ausformulierten Unterrichtsablauf für 45 Minuten, den Sie ohne Vorbereitung durchführen können.

33 Unterrichts- Module zum Auswählen

45-minütiger
Unterrichtsablauf
auf www.jwsl.de

Module zur Einführung und zum leichteren Verstehen

Ergänzend zu Ihrer freien Wahl empfehlen wir Ihnen bei reduzierten Zeitressourcen eine Basisstunde für wichtige Grundbegriffe und Zusammenhänge mit folgenden Modulen:

- ▶ **Schwerpunkt II:** Modul 20 „Sucht und Konsum“, Seite 16
- ▶ **Schwerpunkt III:** Modul 30 „Lebenskompetenzen und Sucht“, Seite 19

Bei folgenden Modulen wurde besonders auf die Verständlichkeit der Aufgabenstellung geachtet:

- ▶ **Schwerpunkt I:** Modul 7, „Legale und Illegale Suchtmittel“, Seite 11
- ▶ **Schwerpunkt II:** Modul 15, „Wie würdet ihr entscheiden“, Seite 15, mit Arbeitsblatt 6, Fall 3
- ▶ **Schwerpunkt III:** Modul 30, „Lebenskompetenzen und Sucht“, Seite 19, mit Arbeitsblatt 11, Anstriche 1-5

Folgende Medien stehen Ihnen für die Arbeit im Unterricht zur Verfügung:

- ▶ **Vier Video-Episoden:** Einführung in das Thema „Suchtprävention“ – für einen niederschweligen Einstieg
- ▶ **Vier Filme im Motion-Design (Animationsfilme):** zur inhaltlichen Vertiefung von vier Schwerpunkten des Jahresthemas
- NEU** ▶ **Video-Clip für Berufsschülerinnen und Berufsschüler:** Wie nehme ich am Kreativwettbewerb teil?
- NEU** ▶ **Video-Clip für Lehrkräfte:** Was ist JWSL und wie nutze ich die Medien?
- ▶ **Quiz als Preisausschreiben:** Teilnahmeblätter erhalten Sie an Ihrer Schule oder auf www.jwsl.de
- ▶ **Kreativwettbewerb:** zur Vertiefung und als Mitmach-Aktion mit attraktiven Geldpreisen (Seite 8/9)
- ▶ **Website:** Enthält alle Informationen und Inhalte zum Download sowie die Themen und das Material der vergangenen Programmjahre



JENNYS VIDEOS, VIER ANIMATIONSFILME UND ZWEI NEUE JWSL-CLIPS

Jenny macht sich Gedanken: über Alkohol auf Arbeit, neue E-Zigaretten, ihren Umgang mit dem Smartphone, Sucht, Abhängigkeit und und und ...



EPISODE 1 ES LIEGT AN UNS

Jenny ist überzeugt, dass jeder ehrlich zu sich selbst sein muss: Ist das, was ich tue, Routine, Gewohnheit oder schon eine Abhängigkeit? Dass das nicht so einfach ist, weiß sie auch. **3:26 min**

EPISODE 2 NULLKOMMANULL

Auch wenn es dafür eine Vorschrift gibt: Auf Arbeit weder zu trinken noch mit Restalkohol zu arbeiten, ist für Jenny selbstverständlich. Da lässt sie nicht mit sich reden. **3:25 min**

EPISODE 3 JUNKIE STATT ZOMBIE

Für einen Medienzombie hält sich Jenny nicht. Und abhängig sein von sozialen Medien oder Smartphone: Das sieht sie nicht ein. Bei genauerem Hinsehen ist sie nicht mehr so sicher. **3:32 min**

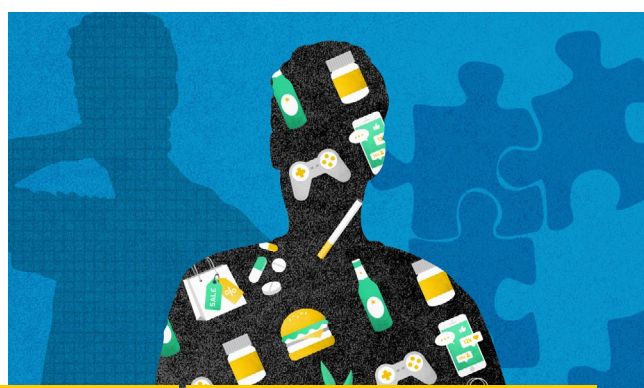
EPISODE 4 SELBSTBETRUG?

Jenny soll ein Referat vor über 100 Leuten halten. Aber sie hat Angst, sich zu blamieren. Sie spricht über die Angst und einen Weg, mit angenehmen und unangenehmen Gefühlen umzugehen. **3:26 min**

DER CLIP FÜR LEHRKRÄFTE

Das JWSL-Programm im Berufsschulunterricht – erklärt in drei Minuten. **2:59 min**

Vier Video-Clips zeigen Facetten des Themas Suchtprävention: Lebenskompetenzen, Computerspiele, Suchtmechanismus und Arbeitsschutz.



EPISODE 1 WIE LEBE ICH MEIN LEBEN?

Ein Suchtmittel kann Gefühle und Konflikte betäuben. Daher ist es wichtig, sich im Leben Fähigkeiten anzueignen, die Persönlichkeit und Lebenskompetenzen stärken. **1:50 min**

EPISODE 2 IST GAMING EINE NEUE KRANKHEIT?

Die WHO wird voraussichtlich 2022 die „Abhängigkeit von Computerspielen“ als Krankheit deklarieren. Der Mechanismus von Online-Rollenspielen gilt als besonders suchtfördernd. **1:53 min**

EPISODE 3 WIE FUNKTIONIERT SUCHT?

In eine Sucht zu geraten, kann jedem passieren: Welcher Mechanismus steckt dahinter? Was passiert in uns, wenn wir Situationen nicht gewachsen sind und in einen Teufelskreis geraten? **2:09 min**

EPISODE 4 WIE WENIG IST ZU VIEL?

Schon ein Glas Sekt oder auch nur eine Schmerztablette können reichen, um die Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit zu gefährden – zwei Beispiele aus dem Alltag von Azubis. **1:42 min**

DER CLIP FÜR JUGENDLICHE

Wie kann Ihre Klasse erfolgreich am Kreativwettbewerb teilnehmen? **1:01 min**

DER KREATIVWETTBEWERB JUGEND WILL SICH-ER-LEBEN 2019/20



Beispiele für Wettbewerbsbeiträge des JWSL-Präventionsjahres 2018/19 finden Sie unter www.jwsl.de



JWSL-Kreativwettbewerb: Format und Thema

Am Kreativwettbewerb teilnehmen können Sie mit einer Klasse. Reichen Sie einen Wettbewerbsbeitrag ein. Das Themen-Spektrum für den diesjährigen Kreativwettbewerb lautet:

„Sucht“ oder „Konsum“ oder „Missbrauch“ im Bereich Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit: konkrete Gefährdungen und/oder Vorsorge

Format: Im vergangenen Präventionsjahr konnten zum ersten Mal die Formate für einen Kreativbeitrag frei gewählt werden. Aufgrund der sehr guten Resonanz wird die freie Formatwahl in diesem Jahr fortgesetzt, Formatbeispiel sind Poetry-Slam, Rap, Video, Plakat, Memes, Visual Statement, GIF, Comic oder eine Projektarbeit. Memes, Visual Statements und GIFs sind Darstellungsformen in sozialen Medien wie Facebook oder Instagram.) Maximale Beitragslänge für Video und Audio: 2:00 min! Sollten Sie sich für einen umfangreichen Beitrag in Form einer Projektarbeit entscheiden, beträgt die maximale Seitenanzahl zehn Seiten.

Die Teilnahmebedingungen finden Sie online unter www.jwsl.de. Der Einsendeschluss ist der 29. Februar 2020, 23:59 Uhr. Zu gewinnen gibt es Geldpreise.

Beitragslänge und Seitenanzahl

Maximale Länge für Videobeiträge/Audiobeiträge: 2:00 min. Maximale Seitenanzahl für das Format „Projektarbeit“: zehn Seiten.

**Einsende-
schluss
29. Februar
2020**

Teilnahmevoraussetzung

Zu jedem Wettbewerbsbeitrag gehören maximal drei Unterlagen: 1. Eigenständigkeitserklärung 2. Beitragsbeschreibung 3. Nur bei Videos oder Beiträgen mit Musik müssen Sie zudem das Video-Formular und/oder Musik-Formular (siehe Seite 9) einreichen. Ohne diese zwei bzw. drei Unterlagen kann der Beitrag nicht bewertet und in den Kreativwettbewerb einbezogen werden.

Eigenständigkeitserklärung: Für jeden eingereichten Wettbewerbsbeitrag müssen Sie dieses Formular einreichen. Eine Vorlage finden Sie online zum Download.



Beitragsbeschreibung: Die Beitragsbeschreibung hilft den Wettbewerbsteams, sich auf eine Handvoll wichtiger Fakten zu fokussieren und diese zu bündeln. Der Jury hilft die Beitragsbeschreibung als Einblick in die Vorgehensweise der Teams. Folgende Elemente soll die Beitragsbeschreibung enthalten:

- ▶ Name der Schule
- ▶ Name der Klasse
- ▶ Namen der Teamteilnehmer/Teamteilnehmerin
- ▶ Ansprechpartner/Ansprechpartnerin für Rückfragen (E-Mail-Adresse, Telefonnummer)
- ▶ Beitragsname und Format
- ▶ Zeitaufwand
- ▶ Idee (Wie entstanden? Welches Ziel bzw. Ergebnis wurde anvisiert? Welches Format und warum?)
- ▶ Beschreibende Zusammenfassung der Durchführung mit Fazit (Idee 1:1 umgesetzt? Anvisiertes Ziel erreicht? Schwierigkeiten?)

Eine Beitragsbeschreibung ist Voraussetzung für eine Wettbewerbsteilnahme. Dafür stellen wir Ihnen online eine Vorlage zum Download zur Verfügung.

Video-Formular: Wird als Wettbewerbsbeitrag ein Video eingereicht, müssen Sie das Formular „Genehmigung Videoclip“ mit einreichen. Alle Personen, die in dem Video zu sehen sind, müssen darauf unterschreiben. Eine Vorlage finden Sie online zum Download.

Musik-Formular: Verwenden Sie Musik in dem einzureichenden Beitrag, müssen Sie das Formular „Verwendung von Musik“ einreichen. Hier geht es um die Urheberrechte der Musik. Eine Vorlage finden Sie online zum Download.



Zur Teilnahme am Kreativwettbewerb gibt es dieses Jahr einen neuen Video-Clip, zu finden auf der DVD und auf www.jwsl.de



Ein Beispiel einer richtig ausgefüllten Beitragsbeschreibung finden Sie auf www.jwsl.de.



Alle Formulare und Erklärungen sowie das Dokument „Tipps und Hinweise für gute Filme“ finden Sie auf www.jwsl.de.



Der Schutz von persönlichen Daten ist uns wichtig. Die persönlichen Angaben dienen ausschließlich zur Sicherung der Ansprüche im Gewinnfall. Eine Weitergabe an Dritte erfolgt nicht. Weitere Informationen finden Sie unter jwsl.de/datenschutz.

I Grundlagen „Konsum, Missbrauch, Sucht“

Alle
Module frei
kombinierbar

MODUL 1

SUCHTMITTELTABELLE

🕒 45 BIS 90 MIN

👤 EINZEL- ODER TEAMARBEIT

INHALT Einführung und Übersicht über Suchtmittel und Suchtverhalten, Folgen, Gründe sowie Auswirkungen auf Beruf und Arbeit.

METHODE Recherche, Perspektivwechsel

MATERIAL Internetzugang plus Endgerät

FILME Video Episode 1, Animationsfilm 3

DURCHFÜHRUNG Jeder Schüler/jede Schülerin oder jede Schülergruppe ist für ein Suchtmittel/eine Suchthandlung verantwortlich und recherchiert im Internet. Kriterien könnten sein: physische und psychische Wirkung? Kurzzeitwirkung, Langzeitfolgen? Welches Gefühl/welchen Rausch wollen Abhängige/Konsumenten erreichen? Welche Auswirkungen hat der Konsum auf die Arbeit im Ausbildungsbetrieb? Legen Sie gemeinsam mit der Klasse eine Tabelle an und halten Sie die Ergebnisse darin fest. (Zusatz: Welches Gefühl, welchen Zustand wollen Abhängige mit dem Suchtmittel/der Suchthandlung vermeiden? Wie könnte ein alternativer Weg aussehen, sich mit unangenehmen Gefühlen auseinanderzusetzen?)

MODUL 2

WAS IST SUCHT?

45 MIN

TEAMARBEIT, PLENUM

INHALT Kriterien, Merkmale Definition einer Sucht

METHODE Reflexion

MATERIAL Arbeitsblatt 1, Video Episode 1, Animationsfilm 3

DURCHFÜHRUNG Teilen Sie die Klasse in Teams ein. Geben Sie jedem Team das Arbeitsblatt 1 mit den vier Suchtdefinitionen. Die Teams sollen nun jeweils eine Definition kritisch abwägen: Ist sie geeignet? Jedes Team stellt seine Definition der Klasse vor. Die Klasse bespricht dann: Was sind die Gemeinsamkeiten, was sind die Unterschiede? Welche Kriterien einer Sucht gibt es? Auf welche gemeinsame Definition will sich die Klasse einigen und warum? Findet die Klasse sogar eine eigene Definition?

MODUL 3

GEBRAUCH – MISSBRAUCH – SUCHT

45 BIS 90 MIN

TEAMARBEIT, PLENUM

INHALT Grenze zwischen Sucht/Gebrauch/Missbrauch

METHODE Visualisierung

MATERIAL Zeitschriften, Bilder, Karteikarten, Video Episode 1

DURCHFÜHRUNG Geben Sie Zeitungen und Zeitschriften sowie Bilder und leere Kärtchen aus. Notieren Sie an der Tafel die drei Kategorien „Gebrauch“, „Missbrauch“, „Sucht“. Die Klasse soll nun Bilder ausschneiden oder Worte auf den Zetteln notieren und sie den Kategorien zuordnen. Heraus kommt: Oft tauchen dieselben Sachen in mindestens zwei Kategorien auf, wobei eine davon „Sucht“ ist (Essen, Kaufen, Alkohol, Medikamente). Werten Sie im Plenum aus, warum dies so ist und dass es auf den Einzelnen und die Einzelne ankommt, wie damit umgegangen wird. „Sucht und Missbrauch“ bzw. „Suchthandlung und Alltagshandlung“ können sehr nah beieinander liegen.

VARIATION Jede Gruppe sucht sich ein Genussmittel oder eine Alltagshandlung und diskutiert: Wie geht ein Mensch damit um, der süchtig ist und wie einer, der es als Genussmittel nutzt oder eine Alltagshandlung tätigt. Vorstellung der Ergebnisse vor der Klasse. Wichtig: Für die Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit kann auch der einmalige Gebrauch (die Einnahme eines Medikamentes vor oder während der Arbeit) gefährdend sein.

MODUL 4

FORMEN DER ABHÄNGIGKEIT

30 BIS 45 MIN

TEAMARBEIT

INHALT Unterscheidung zwischen den zwei Formen der Abhängigkeit und den zwei Suchtarten

METHODE Recherche

MATERIAL Internetzugang, Endgerät

DURCHFÜHRUNG Teilen Sie die Klasse in vier Teams. Lassen Sie jeweils nach den physischen und psychischen Formen von Abhängigkeiten im Internet recherchieren und nach substanzgebundenen und substanzungebundenen Süchten. Anschließend stellen die Teams ihre Ergebnisse vor.

MODUL 5

SUCHTSPIRALE UND SUCHTMECHANISMUS

45 BIS 90 MIN

EINZEL- ODER TEAMARBEIT, PLENUM

INHALT Zusammenhang von Konsum von Suchtmitteln bzw. Suchthandlungen und den sogenannten Lebenskompetenzen/ Suchthandlungen als Ausweg und zur Kompensation.

METHODE Modell-Anwendung

MATERIAL Animationsfilm 1

DURCHFÜHRUNG Die Suchtspirale ist ein Modell, das den Weg in eine Abhängigkeit veranschaulicht (siehe Wissensteil Seite 20). Stellen Sie das Modell vor und lassen Sie anschließend die Klasse oder Teams ein Beispiel-Szenario entwickeln, das die wichtigsten Stufen der Suchtspirale enthält. Besprechen Sie dann alternative Handlungsoptionen, die diesen Kreislauf durchbrechen könnten (siehe auch Animationsfilm 3).

MODUL 6

ZITATE BESPRECHEN

30 BIS 45 MIN

TEAMARBEIT, PLENUM

INHALT Suchtmechanismus anhand der Themen „Sucht und Wille“, „Sucht und Gefühle“, „Sucht und Kompensation“

METHODE Mindmap. Diskussion

MATERIAL Animationsfilm 1 und 3, Video Episode 4

DURCHFÜHRUNG Besprechen Sie mit der Klasse oder in Teams folgende Zitate: „Wille allein kann eine Sucht nicht besiegen.“ „Jede Sucht ist auch eine Kompensation eines Gefühls.“ „Suchtmittel bewirken Selbstberuhigung.“ Führen Sie eine offene Meinungsdiskussion ohne Richtig und Falsch, moderieren Sie und sammeln Sie die Meinungen in einer Mindmap. Was lässt sich daraus ableiten für das eigene Leben, für die Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit und für die Inanspruchnahme von Hilfe?

MODUL 7

LEGALE UND ILLEGALE SUCHTMITTEL

20 BIS 30 MIN

TEAMARBEIT, PLENUM

INHALT Konsumhäufigkeit von legalen Drogen und illegalen Drogen

METHODE Diagramm-Auswertung

MATERIAL Arbeitsblatt 2

DURCHFÜHRUNG Teilen Sie die Klasse in Teams ein. Geben Sie jedem Team Arbeitsblatt 2 und verweisen Sie auf das Kuchen-diagramm. Bitten Sie die Teams, den Anteilen die entsprechenden Suchtmittel zuzuordnen. Werten Sie anschließend mit den richtigen Zahlen (siehe Wissensteil Seite 21) die Diagramme aus und besprechen Sie mit der Klasse deren Bedeutung. Variation: Welche Bedeutung könnte der Konsum im Zusammenhang mit dem Beruf und der Arbeit im Ausbildungsbetrieb haben?

1 Grundlagen „Konsum, Missbrauch, Sucht“

Alle
Module frei
kombinierbar

MODUL 8

AKTUELLE SUCHTWARNUNG:

NEUE E-ZIGARETTEN

🕒 20 BIS 45 MIN

👥 PLENUM

INHALT Information über eine neue Generation E-Zigaretten mit hohem Suchtpotenzial

METHODE Recherche, Diskussion

MATERIAL Internetzugang, Endgerät

DURCHFÜHRUNG Lassen Sie die Klasse in einer kurzen Internetrecherche Informationen zur neuen Generation E-Zigaretten (zum Beispiel Juul) recherchieren. Info: Sie sehen aus wie ein USB-Stick und enthalten in den USA mit 50 Milligramm Nikotin pro Milliliter Flüssigkeit mehr als doppelt so viel Nikotin wie in Deutschland zugelassen wäre. In den USA hat sich das Rauchen dieser E-Zigarette stark ausgebreitet. Nun sind diese E-Zigaretten auch in Deutschland zugelassen, mit weniger, aber immer noch 20 Milligramm Nikotingehalt – das entspricht einer Schachtel Zigaretten. Diskutieren Sie mit der Klasse das Gefährdungspotenzial dieses Suchtmittels. Was macht es so attraktiv für Jugendliche? Wie kann man sich davor schützen? Was lässt sich aus den Erfahrungen in den USA für Deutschland lernen?

MODUL 9 GRUNDSÄTZE DER PRÄVENTION

 20 BIS 30 MIN  PLENUM

INHALT Information über die DGUV-Präventions-Vorschrift und deren Relevanz am Arbeitsplatz und im Bereich Konsum von Suchtmitteln

METHODE Theorie-Praxis-Anwendung

MATERIAL Arbeitsblatt 2, eventuell Internetzugang und Endgerät, Video Episode 4, Animationsfilm 2

DURCHFÜHRUNG Lesen Sie mit der Klasse den Auszug aus der DGUV-Vorschrift 1 der „Grundsätze der Prävention“ (Kurzform!) auf Arbeitsblatt 2. Was hat diese Vorschrift mit Suchtprävention zu tun, mit der Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit und was bedeutet diese Vorschrift für die Schülerinnen und Schüler in ihrem Ausbildungsberuf und Ausbildungsbetrieb? Zusatz: Lassen Sie die Klasse zu den Wirkungen der in der Vorschrift aufgeführten Rauschmittel recherchieren oder tragen Sie diese vor der Klasse vor (siehe Wissensteil Seite 22/23).

MODUL 10 MIT UND OHNE SUCHTMITTEL?

 45 BIS 90 MIN  TEAMARBEIT

INHALT Süchte oder Konsum von Suchtmitteln oder Suchthandlungen zur Kompensation von Schwierigkeiten plus Beschäftigung mit alternativen Wegen

METHODE Fallbeispiele, Geschichte schreiben

MATERIAL Arbeitsblatt 3, Video Episode 2, Animationsfilm 3 und 1

DURCHFÜHRUNG Geben Sie das Arbeitsblatt 3 aus. In den darauf enthaltenen Geschichten gelangen die Protagonisten in eine Situation, die sie überfordert. Teilen Sie die Klasse in zwei Gruppen. Jede Gruppe beschäftigt sich mit einer dieser Situationen. Jede Gruppe schreibt eine eigene Variante, in der Paul oder Louisa die Situation ohne Suchthandlung oder den Konsum von Suchtmitteln löst. Wichtig ist hier der Aspekt: Eine Lösung von Problemen ohne Suchthandlung kann kurzfristig zu emotionaler Belastung führen und die Schwierigkeiten lassen sich möglicherweise nicht sofort lösen. Was geschieht dann? Wie lässt sich mit solchen Schwierigkeiten umgehen?

MODUL 11 GEWOHNHEITEN ALS ÜBUNGSFELD

 1 X 30 MIN, 1 X 45 MIN (MIT EINER WOCHE PAUSE)

 EINZELARBEIT, PLENUM

INHALT Negative Gewohnheiten abtrainieren (als Beispiel)

METHODE Selbstexperiment

DURCHFÜHRUNG Lassen Sie die Jugendlichen eine Woche darauf verzichten, früh nach dem Aufstehen auf ihr Handy zu schauen (möglich sind auch andere Gewohnheiten). Schritt 1: Legen Sie dazu ein Wochentagebuch an, in dem die Jugendlichen für fünf Tage ihre Erfahrungen notieren können: Was geht in ihnen vor? Welche Gedanken, welche Gefühle beschäfti-

gen sie? Welche Handlungen tun sie, eventuell zur Kompensation? Welche Fragen stellen sie sich? Die Jugendlichen sollen sich jeden Tag gegenseitig befragen, sollen miteinander besprechen, wie es ihnen ergeht, sich auch motivieren. 2. Schritt: Werten Sie das Tagebuch und die Erfahrungen gemeinsam aus. Was lässt sich daraus ableiten, wie sich jemand fühlt, der oder die von einem Suchtmittel oder einer Suchthandlung abhängig ist? Was lässt sich für die eigene Gefährdung daraus mitnehmen? Was lässt sich davon für die Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit ableiten?

Variation Selbstexperiment Social Media (Youtube, WhatsApp, Instagram) zum Verständnis für psychisches oder physisches Verlangen.

MODUL 12 SUCHT UND STIGMA

 20 BIS 45 MIN  PLENUM

INHALT Zusammenhang von Stigmatisierung und Suchtvorbeugung

METHODE Reflexion

MATERIAL Arbeitsblatt 4

DURCHFÜHRUNG Sammeln Sie mit der Klasse Vorurteile über Suchtabhängige. Lassen Sie die Klasse in einem ersten Schritt über diese Vorurteile reflektieren: Wozu führen diese sowohl bei den Betroffenen als auch bei den Nichtbetroffenen? Besprechen Sie anschließend gemeinsam die Zitate auf Arbeitsblatt 4. Werten Sie aus: Wozu führt eine Stigmatisierung von Süchten und Abhängigen? Wie könnte jeder Einzelne mit jemandem umgehen, der zugibt, abhängig zu sein?

MODUL 13 EIGENEN GEWOHNHEITEN AUF DER SPUR

 45 MIN  EINZELARBEIT

INHALT Sich selbst und seine Gewohnheiten kennenlernen

METHODE Selbstanalyse

MATERIAL Arbeitsblatt 5, Animationsfilm 1 und 3

DURCHFÜHRUNG Geben Sie der Klasse das Arbeitsblatt 5. Lassen Sie die Jugendlichen die Fragen beantworten und werten Sie die Antworten anschließend aus. Beachten Sie die wertneutrale Behandlung der Rückmeldungen. Was ließe sich aus den Ergebnissen ableiten für das Thema „Sucht“ und „Suchtgefährdung“? Wie könnten Wege aussehen, Gewohnheiten, die man selbst ablegen möchte, zu ändern? (Aus Gründen der Anonymität könnte diese Aufgabe auch als Hausaufgabe gestellt oder als Teamarbeit mit einem fiktiven Beispiel durchgeführt werden.)



Sucht und Suchtmittel im Bereich „Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit“

Alle
Module frei
kombinierbar

MODUL 14

PUNKTNÜCHTERNHEIT

AM ARBEITSPLATZ



30 BIS 45 MIN



PLENUM, TEAMARBEIT

INHALT Auseinandersetzung mit dem freiwilligen Verzicht auf Alkohol am Arbeitsplatz

METHODE Pro/Kontra-Diskussion

MATERIAL Video Episode 2

DURCHFÜHRUNG Punktnüchternheit am Arbeitsplatz bedeutet: Auf Alkohol wird nicht lediglich aufgrund von Vorschriften verzichtet, sondern aus Überzeugung. Punktnüchternheit ist ein Überzeugungskonzept, das sowohl der Gesundheit der Beschäftigten als auch der Qualität der Arbeit und der Arbeitssicherheit entspricht. Es ist leichter vermittelbar als das „generelle Alkoholverbot“, das auf den Widerstand der Beschäftigten stoßen kann. Dennoch ist in der Realität am Arbeitsplatz ein Alkoholverbot nicht selten. Führen Sie eventuell eine Pro/Kontra-Diskussion über Punktnüchternheit versus Alkoholverbot am Arbeitsplatz. Welche Konsequenzen hat der jeweilige Ansatz: Entweder ich *darf* mit Restalkohol nicht arbeiten vs. ich *will* mit Restalkohol aus Überzeugung nicht arbeiten, obwohl ich könnte. Nehmen Sie Situationen im Ausbildungsbetrieb oder die Situation aus Video Episode 2. Wie gehe ich mit Restalkohol um? Urlaub nehmen, krankmelden, alkoholisiert arbeiten? Welche Konsequenzen hat das für die Kollegen, den Ausbilder, die Ausbilderin, den Betrieb, für mich?



MODUL 15

WIE WÜRDET IHR ENTSCHEIDEN?

45 MIN

TEAMARBEIT UND PLENUM

INHALT Auseinandersetzung mit der Gefährdung durch und den Umgang mit Alkohol am Arbeitsplatz

METHODE Fallbeispiele

MATERIAL Arbeitsblatt 6, Video-Clip 2, Animationsfilm 4

DURCHFÜHRUNG Teilen Sie das Arbeitsblatt 6 aus und besprechen Sie mit der Klasse die drei Fallbeispiele.

MODUL 16

ROLLENSPIEL: DOPPELMORAL ALKOHOL

90 MIN

TEAMARBEIT, PLENUM

INHALT Thema „Alkohol“ aus verschiedenen Perspektiven und mögliche Widersprüchender Suchtprävention innerhalb einer Konsumgesellschaft

METHODE Rollenspiel

MATERIAL Zeitungen, Zeitschriften, Bilder, Karteikarten, Video Episode 1

DURCHFÜHRUNG In diesem Rollenspiel gibt es „die Erwachsenen“, „die Jugendlichen“ und „die Beobachter“. Das Szenario ist Folgendes: Die Jugendlichen (teilweise unter 18, teilweise über 18) wollen eine Geburtstagsfeier organisieren. Die Erwachsenen erlauben dies unter der Bedingung: ohne Alkohol! Die Erwachsenen haben letztes Wochenende ein Familienfest gefeiert: mit Alkohol! Lassen Sie die einzelnen Gruppen zwei bis drei Mal aufeinandertreffen und miteinander den Feierwunsch der Jugendlichen besprechen. Nach jeder Runde hat jede Gruppe die Möglichkeit, sich allein zu unterhalten. Die Beobachter notieren, was ihnen auffällt. Am Ende sollte ein Lösungsansatz für die Auseinandersetzung gefunden werden. Gehen Sie auf die vermutlich angesprochene Doppelmoral ein, dass einerseits in unserer Gesellschaft Alkohol zum Alltag gehört, andererseits zum Verzicht bzw. sparsamen Konsum aufgefordert wird.

VARIATION Der gesellschaftliche Umgang und damit auch die Suchtprävention unterliegen einer Doppelmoral: Werbung spricht oft offensiv das Konsumverhalten an, die Jugendlichen sollen jedoch ihren Konsum einschränken. Alkohol wird beworben, ebenso Zigaretten und Onlinespiele, überall begegnet man der Konsumaufforderung: Wie geht das zusammen mit der Suchtprävention? Führen Sie eine Diskussion zu diesem Thema, möglicherweise als Pro-Kontra-Debatte.

MODUL 17

CANNABIS VERSUS ALKOHOL

30 BIS 45 MIN

TEAMARBEIT, PLENUM

INHALT Folgen und Gefahren des Konsums von Alkohol und Cannabis

METHODE Debatte

MATERIAL Arbeitsblatt 5

DURCHFÜHRUNG Teilen Sie die Klasse in Teams ein. Jedes Team soll sich wiederum in zwei Gruppen splitten. Geben Sie jeder Gruppe das Arbeitsblatt 5 mit „Folgen und Gefahren des

Alkoholkonsums und des Cannabiskonsums“. Anhand der Informationen sollen die Gruppen innerhalb der Teams eine Debatte führen, welcher Konsum oder Missbrauch und welche Sucht schlimmer sei: Alkohol oder Cannabis? Werten Sie gemeinsam mit der Klasse die jeweiligen Diskussionen aus. Was sind die Ergebnisse? Seien Sie offen für Widersprüche. Wichtig ist: Es gibt kein „besser“ oder „schlimmer“ bei Alkohol und Cannabis. Beides kann missbraucht werden und in eine Sucht führen.

MODUL 18

VON WIRKUNGEN UND NEBENWIRKUNGEN

30 BIS 45 MIN

EINZELARBEIT, PLENUM

INHALT Medikamente: medizinische Therapie versus Unfallgefahr bei der Arbeit

METHODE Recherche

MATERIAL Internetzugang, Endgerät

DURCHFÜHRUNG Ein Medikament ist jedes Mittel, das zur Vorbeugung (Prävention), Erkennung (Diagnose) oder Behandlung (Therapie) von Krankheiten verwendet wird. Der enthaltene Wirkstoff beeinflusst den Organismus in erwünschter – und oft in unerwünschter – Weise. Lassen Sie die Klasse folgende Medikamentengruppen im Internet recherchieren und die drei Aspekte notieren: gewünschte therapeutische Wirkung, mögliche Nebenwirkungen, mögliche Folgen für den Arbeitsplatz. Die Medikamentengruppen sind: Antihistaminika, Psychostimulanzien, Benzodiazepinhaltige Medikamente, Schmerzmittel. Werten Sie dann das Gefährdungspotenzial für die Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit aus.

MODUL 19

MEDIKAMENTE AM ARBEITSPLATZ

30 BIS 45 MIN

PLENUM

INHALT Information zum Thema „Medikamente am Arbeitsplatz“

METHODE Fallbeispiele

MATERIAL Arbeitsblatt 7

DURCHFÜHRUNG Geben Sie das Arbeitsblatt 7 mit „Medikamente: Gebrauch und Missbrauch“ aus. Besprechen Sie mit der Klasse die drei Fälle. Gehen Sie anschließend auf die Frage ein: Wie beeinflussen Medikamente die Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit? Lassen Sie die Schülerinnen und Schüler Gefährdungsbeispiele aus Ihrem Ausbildungsbetrieb sammeln. Beziehen Sie den Aspekt mit ein: Medikamente können auch die Ausübung des Berufs ermöglichen.



Sucht und Suchtmittel im Bereich „Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit“

Alle
Module frei
kombinierbar

MODUL 20

SUCHT UND KONSUM

🕒 20 BIS 40 MIN

👥 PLENUM

INHALT Nicht erst eine Abhängigkeit, auch der Konsum ist relevant für die Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit.

METHODE Gespräch

DURCHFÜHRUNG Besprechen Sie die Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen einer Sucht und dem Konsum von Suchtmitteln bzw. Suchthandlungen. Was bedeutet das insbesondere für die Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit? Wichtig: Auch der einmalige Konsum kann zur Gefährdung führen, zum Beispiel Anstoßen mit Sekt während der Mittagspause oder eine SMS schreiben während der Arbeit.

MODUL 21

WIE DROGEN WIRKEN

45 MIN

EINZELARBEIT, PLENUM

INHALT Wirkungsweise von Drogen

METHODE Lückentext

MATERIAL Arbeitsblatt 8 und 9

DURCHFÜHRUNG Geben Sie die Arbeitsblätter 8 und 9 aus und lassen Sie den Lückentext auf dem Arbeitsblatt 9 ausfüllen. Die Schülergruppen beantworten die Frage zum Mischkonsum.

MODUL 22

RISIKO DES DROGENKONSUMS

45 MIN

EINZEL- ODER TEAMARBEIT

INHALT Risiken des Drogenkonsums

METHODE Recherche

MATERIAL Arbeitsblatt 9

DURCHFÜHRUNG Es gibt keinen Drogenkonsum ohne Risiko! Wer das Risiko von Gesundheitsschäden und Drogenabhängigkeit meiden möchte, sollte auf Drogen ganz verzichten. Geben Sie das Arbeitsblatt 9 „Risiken von Drogenkonsum“ aus und lassen Sie die Schüler dazu auf den Seiten www.drugcom.de oder www.mindzone.info recherchieren. Besprechen Sie anschließend die Ergebnisse und die Risiken des Drogenkonsums.

MODUL 23

GAMINGSUCHT ALS OFFIZIELLE KRANKHEIT

30 BIS 45 MIN

EINZEL- ODER TEAMARBEIT

INHALT Onlinesucht

METHODE Diskussion

MATERIAL Animationsfilm 2

DURCHFÜHRUNG Sehen Sie mit der Klasse den Animationsfilm 2. Voraussichtlich 2022 wird die WHO pathologisches Gaming zur Krankheit erklären. Diskutieren Sie mit der Klasse Vor- und Nachteile dieser Entscheidung. Beziehen Sie die Sicht eines „gesunden“ Gamers ein. Warum spielt der eine, warum der andere? Wo ist die Trennlinie zur Sucht? Was lässt sich daraus ableiten, um sich selbst schützen? Beziehen Sie die Kriterien für eine Sucht mit ein (siehe Wissensteil Seite 21).

MODUL 24

ZUGUNGLÜCK NACH ONLINE-ROLLENSPIEL

45 MIN

EINZELARBEIT, PLENUM

INHALT Auseinandersetzung mit einem realen Unfall aus dem Jahr 2016 infolge von Online-Gaming

METHODE Fallbeispiel

MATERIAL Animationsfilm 3

DURCHFÜHRUNG Ein Fahrdienstleiter hat 2016 durch einen Fehler im Stellwerk ein Zugunglück verursacht, bei dem zwölf Menschen starben und fast 90 verletzt wurden. Kurz vor dem Zusammenstoß hatte der Fahrdienstleiter ein Online-Rollenspiel auf seinem Handy gespielt. Werten Sie mit der Klasse dieses Beispiel aus. Recherchieren Sie eventuell Details im Internet. Besprechen Sie

mit der Klasse vor allem Fragen hinsichtlich des Gefährdungspotenzials des Onlineverhaltens allgemein und Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit. Beziehen Sie auch soziale Netzwerke und Onlineshopping mit ein. Welche Erfahrungen haben die Jugendlichen in ihrem Ausbildungsbetrieb bereits gesammelt?

MODUL 25

TEST: WO STEHE ICH?

45 BIS 60 MIN

EINZELARBEIT

INHALT Auseinandersetzung mit der eigenen Gefährdung

METHODE Selbsttest

MATERIAL Video Episode 1, Animationsfilm 1 und 3

DURCHFÜHRUNG Auf www.sucht.de/selbsttests.html finden Sie Selbsttests zu den Themen Alkohol, Cannabis, Medikamente, Kokain, Amphetamine, Nikotin/Zigaretten, Glücksspiel, Internetgebrauch. Führen Sie mit der Klasse einen oder mehrere Selbsttests durch und werten Sie die Ergebnisse aus. Bieten Sie VOR dem Ausfüllen an, sich auch gegen das Einbringen des Testergebnisses in die Klassenauswertung zu entscheiden zu können.

MODUL 26

SUCHT UND KONSUM ANSPRECHEN

45 MIN

EINZEL- ODER TEAMARBEIT, PLENUM

INHALT Wie spreche ich jemanden an, bei dem ich problematischem Konsum vermute oder festgestellt habe.

METHODE Fallbeispiel

MATERIAL Arbeitsblatt 10

DURCHFÜHRUNG Das Ansprechen von Konsum und Abhängigkeit ist ein sensibler Bereich. Geben Sie das Arbeitsblatt 10 aus und lassen Sie die Schüler und Schülerinnen den Text zu Nico lesen. Anschließend lassen Sie die Klasse in Teams, in Einzelarbeit oder im Plenum die Fragen auf dem Arbeitsblatt beantworten.

MODUL 27

ICH UND DIE ANDEREN

30 MIN

PLENUM

INHALT Auswirkungen von Süchten und Konsum auf andere

METHODE Diskussion, Dilemma

MATERIAL Video-Episode 2

DURCHFÜHRUNG Sucht und Konsum hat Auswirkungen auf andere. Besprechen Sie Situationen, in denen Konsum und Sucht Auswirkungen auf andere haben, z. B. bei Gefährdungen am Arbeitsplatz. Nehmen Sie Situationen im Betrieb, mit Freunden und in der Familie. Als Anlass bietet sich zum Beispiel die Szene aus Video-Episode 2 an: Wie gehe ich mit Restalkohol um? Nehme ich ungeplant Urlaub, melde ich mich krank? Welche Konsequenzen hat das für die Kollegen, den Betrieb, für mich? Hier wird ein Dilemma deutlich: Wenn ich getrunken habe, morgens die Wirkung von Restalkohol bemerke und die Verantwortung übernehme, nicht zu arbeiten, um niemanden zu gefährden: Dann kann dies dennoch negative Folgen für meine Kollegen haben, denn sie verlassen sich auf mich. Ist dieses Dilemma vermeidbar?



Suchtprävention und Lebenskompetenzen

Alle
Module frei
kombinierbar

MODUL 28

JEDER IST GEFÄHRDET

🕒 20 BIS 30 MIN

👥 PLENUM

INHALT Auseinandersetzung mit der eigenen Suchtgefährdung

METHODE Selbstreflexion

MATERIAL Animationsfilm 1 und 3

DURCHFÜHRUNG Besprechen Sie mit der Klasse im ersten Schritt die Aussage: „Jeder Mensch ist suchtgefährdet.“ Besprechen Sie anschließend in einem zweiten Schritt, was das für jeden selbst bedeutet. Berücksichtigen Sie dabei den Gedanken: Jeder Mensch gerät in seinem Leben in Krisen oder Überforderungssituationen. Kein Mensch ist von Geburt an oder wird im Laufe seiner Erziehung 100-prozentig auf jede Situation vorbereitet, die ihm Stress verschafft und ihn überfordert. Das Leben ist ein Lernprozess, in dem immer wieder Zeiten auftreten, in denen Suchtmittel als scheinbarer Ausweg oder vorübergehende Erleichterung locken. Wichtig ist daher nicht, frei dieser Situationen zu werden (also nicht: Konflikte zu vermeiden, um nicht überfordert zu werden), sondern diese Situationen mit den damit einhergehenden Gefühlen für sich zu meistern, um sie nicht mit Suchtmitteln oder Suchthandlungen betäuben zu müssen.

MODUL 29 **DIE PROBLEMLÖSER-FLASCHE**
 45 BIS 90 MIN  TEAMARBEIT, PLENUM

INHALT Konkrete Erfahrung zugänglich machen: Griff zur Flasche, inklusive kurzfristigem Belohnungseffekt plus Verdrängung statt direkter Auseinandersetzung in einem Konflikt

METHODE Live-Experiment

MATERIAL Wasserflaschen, Trinkgläser, Animationsfilm 3

DURCHFÜHRUNG Mit Konflikten umzugehen, ist eine wichtige Fähigkeit, um Anspannung zu vermeiden. Denn Anspannung ist einer der Gründe, warum zur Kompensation Suchtmittel konsumiert werden oder Suchtverhalten entsteht. Teilen Sie die Klasse in Teams mit etwa fünf Jugendlichen. Initiieren Sie einen „künstlichen“ Konflikt innerhalb einer Schülergruppe. (z. B.: Die Gruppe fährt in den Urlaub. Jeder möchte auf einen anderen Kontinent.) Anschließend findet innerhalb jeder Gruppe ein Gespräch statt, in dem der Konflikt aufgefächert werden soll: Lösungen suchen, eigene Gefühle aussprechen, Probleme ansprechen. Jeder MUSS sich äußern. Eine Flasche und saubere Trinkgläser stehen bereit. Auf der Flasche steht: Problem-Löser. Jeder oder jede in der Gruppe hat die Möglichkeit, an einem bestimmten Punkt des Gesprächs oder gleich am Anfang mit einem Schluck aus der Problemlöser-Flasche (Eingießen in ein Glas) das Gespräch zu verlassen und nicht weiter mitzumachen. Dafür wird er oder sie obendrein mit etwas Positivem belohnt (Stück Schokolade, darf mit Handy spielen oder raus gehen oder Ähnliches). Wer trinkt, der ist aus dem Spiel. Ziel ist: Es ist der schwerere Weg, Konflikte auszusprechen und auszutragen. Leichter ist es, die Flasche anzusetzen und die Situation zu meiden. Was braucht jemand, der sich dem Konflikt stellt? Was hat bei jedem Einzelnen dazu geführt, auszuscheiden oder weiterzumachen? Was hat das mit Sucht und Suchtgefährdung zu tun?

MODUL 30 **LEBENSKOMPETENZEN UND SUCHT**
 30 BIS 45 MIN  EINZELARBEIT, PLENUM

INHALT Lebenskompetenzen und Suchtgefährdung

METHODE Gespräch

MATERIAL Arbeitsblatt 11, Video Episode 4, Animationsfilm 1

DURCHFÜHRUNG Geben Sie das Arbeitsblatt 11 aus. Besprechen Sie, was diese persönlichen Fähigkeiten und Lebenskompetenzen mit der Gefährdung, in eine Sucht zu geraten, zu tun haben. Was können die Jugendlichen daraus ableiten?

MODUL 31 **PERSÖNLICHKEITSSUPERHELD**
 30 BIS 45 MIN  EINZEL- ODER TEAMARBEIT, PLENUM

INHALT Zusammenhang von Persönlichkeit bzw. persönlichen Fähigkeiten und Suchtgefährdung

METHODE Fantasie-Experiment

MATERIAL Video Episode 4, Animationsfilm 1

DURCHFÜHRUNG Machen Sie mit der Klasse folgendes Experiment: Ein Mensch mit einer starken Persönlichkeit, eine Art Su-

perheld oder Superheldin: Welche Eigenschaften hätte er oder sie? Sozial, individuell: Wie geht dieser Mensch mit dem Leben, mit dem Alltag, mit Belastungssituationen um? Haben sie einen solchen Menschen mit seinen Fähigkeiten entworfen, fragen Sie die Klasse: Wie suchtgefährdet wäre dieser Mensch? Warum? Was kann ich als NICHT-Superheld und NICHT-Superheldin tun, um mir wichtige Eigenschaften/Verhaltensweisen/Fähigkeiten anzuzeigen?

MODUL 32 **GEFÜHLE VERBALISIEREN**
 45 MIN  EINZELARBEIT, PLENUM

INHALT Umgang mit Gefühlen für erfolgreiche Suchtprävention

METHODE Selbstreflexion

MATERIAL Arbeitsblatt 4, Video Episode 4

DURCHFÜHRUNG In der Überforderung mit starken oder unangenehmen Gefühlen liegt eine der wichtigen Ursachen für Suchtgefährdung und Abhängigkeit. Eigene Gefühle benennen zu können, ist daher eine wesentliche Voraussetzung, um die eigenen Gefährdungssituationen kennenzulernen. Geben Sie das Arbeitsblatt 4 mit der Übersicht von Gefühlen aus und lassen die Jugendlichen Situationen beschreiben, in denen sie eines der Gefühle sehr stark und als belastend erlebt haben. Fragen Sie nach dem Umgang mit dem Gefühl. Fragen Sie jeweils abschließend, mit welchem Suchtmittel oder Suchtverhalten ein solches Gefühl auch verdrängt, beruhigt oder kompensiert werden könnte und was das langfristig für Folgen haben könnte. Sprechen Sie auch über konkrete Alternativen, wie ein alternativer Umgang mit Gefühlen in konkreten Situationen aussehen könnte. Vermeiden Sie Feedback im Sinne von Richtig oder Falsch.

MODUL 33 **MEINE ZUKUNFTSVISION**
 45 BIS 90 MIN  EINZELARBEIT, PLENUM

INHALT Wie Süchte die Freiheit einschränken.

METHODE Zukunftsvision

DURCHFÜHRUNG Fragen Sie die Schüler und Schülerinnen nach ihren Zukunftsvisionen: Wo siehst du dich in zehn Jahren? In welchem Raum befindest du dich? Wie bist du gekleidet? Wie siehst du aus? Welchen Gesichtsausdruck hast du? In welcher Verfassung/Stimmung bist du? Wer ist bei dir? Wo arbeitest du? Wer gehört zu deiner Familie? Wer sind deine Freunde? Was sind deine Hobbys? Was machst du gern? Fragen Sie anschließend, wie Süchte diese Visionen zerstören könnten. Diskutieren Sie zudem: Wie ließe sich das vermeiden? Was kann man selbst dafür tun?

Alkohol bei der Arbeit

20 bis 25 Prozent der Arbeitsunfälle geschehen unter Alkoholeinfluss.³ Laut Deutscher Hauptstelle für Suchtfragen haben in Deutschland fünf bis sieben Prozent der arbeitenden Bevölkerung ein Alkoholproblem – branchenübergreifend und auf allen Hierarchieebenen. Alkoholranke sind dreieinhalb Mal häufiger in Arbeitsunfälle verwickelt als andere Beschäftigte. Nicht zuletzt führen erhöhte Fehlzeiten und verminderte Arbeitsleistungen zu einer Verschlechterung des Betriebsklimas.⁴

MÖGLICHE RECHTLICHE KONSEQUENZEN:

- ▶ Verlust des Versicherungsschutzes der gesetzlichen Unfallversicherung
- ▶ Regresspflicht gegenüber dem Arbeitgeber/der Arbeitgeberin
- ▶ Strafrechtliche Verfolgung, zum Beispiel wegen Körperverletzung
- ▶ Gehaltsabzug
- ▶ Abmahnung
- ▶ Verlust des Arbeitsplatzes

Ansprechpartner vor Ort

Zur Suchtprävention und bei Abhängigkeit finden Sie hier Hilfe: www.suchthilfeverzeichnis.de

Gespräch unter Lehrkräften

Zum Gespräch unter Kolleginnen und Kollegen finden Sie Hilfe unter www.sucht-am-arbeitsplatz.de

Verbreitung Onlinesucht und problematische Internetnutzung?

In Deutschland sind nach einer ersten repräsentativen Studie aus dem Jahr 2011 circa 550 000 Menschen im Alter von 14 bis 64 Jahren von Internetsucht betroffen.⁵ Ungefähr 2,5 Millionen gelten als problematische Internetnutzer. Besonders verbreitet ist der exzessive oder sogar pathologische Computer- und Internetgebrauch bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen. Laut einer 2015 im Auftrag der DAK erstellten Forsa-Untersuchung haben elf Prozent der 12- bis 17-Jährigen bereits mehrfach erfolglose Versuche unternommen, die eigene Internetnutzung in den Griff zu bekommen.⁶ Bei sieben Prozent gefährdete die Onlinewelt wichtige Beziehungen oder Bildungschancen. Wegen der weiter zunehmenden Bedeutung des Internets und des weit verbreiteten Zugangs zum Internet über Smartphones ist zu erwarten, dass diese Zahlen in den nächsten Jahren steigen werden.

Die Suchtspirale

Die Suchtspirale ist ein Modell, den Entwicklungs-Mechanismus einer Abhängigkeit zu veranschaulichen. Menschen, die in diesen Strudel der Sucht geraten, brauchen meist Hilfe, um sich daraus zu befreien.

ALLTÄGLICHER UMGANG

Überforderung/Problem/
unangenehme Gefühle/
überdecken/verdrängen der
unangenehmen Gefühle
(Konsum oder Handlung)

Innere Not verstärkt sich,
Überdeckungs-, Verdrän-
gungsstrategien
werden intensiviert,
Kontrollverlust

GEWÖHNUNG

HILFSANGEBOTE

SUCHT

Überforderung/Problem/
unangenehme Gefühle
bleiben ungelöst

Verlust Selbstwert-
gefühl, Verleugnung,
Scham, Isolation

MISSBRAUCH

Pathologische Internetnutzung⁷

Bezogen auf die pathologische Internetnutzung beziehungsweise Internetabhängigkeit lauten die sechs Kriterien der derzeit noch gültigen ICD 10 (International Statistical Classification of Diseases and Related Health Problems) zur Diagnose eines Abhängigkeitssyndroms:

1. CRAVING

Es bestehen ein starker Wunsch oder eine Art innerer Zwang, der jeweiligen Aktivität im Internet (Chatten, Rollenspiele, Onlinesex) nachzugehen.

2. KONTROLLVERLUST

Beginn, Dauer und Beendigung dieser Tätigkeiten können nur noch schlecht oder gar nicht mehr kontrolliert werden.

3. ENTZUGSERSCHEINUNGEN

Bei Verzicht auf diese Aktivitäten treten Entzugszeichen wie innere Unruhe, Gereiztheit, Aggressivität oder andere deutliche Veränderungen der Gefühle und/oder des Körperempfindens auf.

4. DOSISSTEIGERUNG

Um die ursprüngliche Wirkung (angenehme Gefühle, Entspannung etc.) des spezifischen Internetgebrauchs zu erreichen, muss immer länger und/oder mit immer intensiveren Reizen der Internetaktivität nachgegangen werden. Eventuell werden diese ursprünglich positiven Empfindungen kaum noch oder nur noch in geringer Ausprägung und/oder für sehr kurze Dauer erreicht.

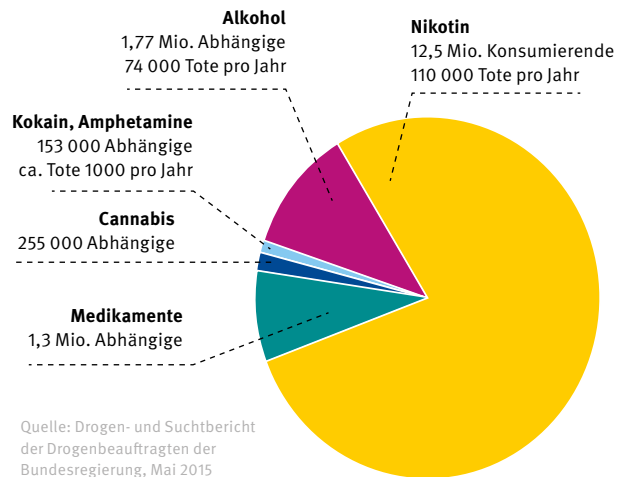
5. INTERESSENVERLUSTE

Durch den erhöhten Zeitaufwand für die Internet-/Computernutzung werden andere Interessen vernachlässigt oder gar nicht mehr als solche wahrgenommen. Oder anders ausgedrückt: Aktivitäten in der virtuellen Welt werden wichtiger als die Aktivitäten in der Realität.

6. AUSBLENDEN NEGATIVER FOLGEN

Selbst wenn bereits wiederholt schädliche Folgen des Internet-/Computergebrauchs aufgetreten sind, wird dieser weiter fortgesetzt.

Konsumierende, Abhängige, Tote



Alkoholvergiftung: Was tun im Notfall?⁸

1. Ruhe bewahren
2. Überblick verschaffen
3. bei Anzeichen einer Alkoholvergiftung Notarzt rufen unter 112 (Anzeichen einer Alkoholvergiftung können z.B. sein Erbrechen, erweiterte Pupillen, Reaktions- oder Bewusstlosigkeit und verlangsamte Atmung)
4. bis zum Eintreffen des Notarztes die Person in stabiler Seitenlage lagern

Unter www.mindzone.info/gesundheit/drogennotfall/ finden Sie Informationen für Drogen-Notfälle.

Psychische und physische Abhängigkeit⁹

PSYCHISCHE ABHÄNGIGKEIT:

das starke seelische Bedürfnis nach wiederkehrendem oder andauerndem Konsum der Substanz

PHYSISCHE ABHÄNGIGKEIT:

nach Konsum der Droge entwickelt sich eine körperliche Toleranz gegenüber der Wirkung und nach dem Absetzen treten körperliche Entzugserscheinungen auf

Kleine Stoffkunde*

SUBSTANZ/DROGE	KURZFRISTIGE WIRKUNG (RAUSCH UND NEBENWIRKUNGEN)
ALKOHOL	anregend und stimmungssteigernd, Hemmungen und Ängste abbauend, Kontakt- und Kommunikationsbereitschaft fördernd, auch Gereiztheit, Aggression und Gewalt möglich, Störungen der Wahrnehmung und der Aufmerksamkeit; Urteilskraft, Koordinationsfähigkeit und Sprache zunehmend beeinträchtigt, erhebliche Ermüdung und Benommenheit, bei sehr hohem Promillegehalt Koma und tödlicher Ausgang möglich
OPIATE, HEROIN, MORPHIUM, ANALGETIKA	stark schmerzstillende Wirkung (auch seelische Schmerzen), statt Angst, Spannung und Unlust, Euphorie, Zufriedenheit, Angstfreiheit sowie lustbetontes bis ekstatisches Erleben, motorische Hemmungen und Bewusstseinsstörungen, Übelkeit und Müdigkeit, auch Abfall der Atemtätigkeit, Erbrechen, schwere Verstopfung, Koliken und Pupillenverengung möglich
CANNABIS	verstärkende Wirkung bereits vorhandener Gefühle, meist Entspannung, innere Ruhe und Wohlbefinden, verminderter Antrieb und Tendenz zur Passivität, heiteres Gefühl, gesteigerte Kommunikation, gelegentlich intensivere akustische und visuelle Sinneswahrnehmungen, häufig Denkkstörungen und eingeschränkte Konzentrationsfähigkeit, Aufmerksamkeit und Gedächtnisleistung, selten niedergedrückte Stimmung, gesteigerter Antrieb, Unruhe, Angst- und Panikzustände; Desorientiertheit und Verwirrtheit sowie al traumatische Erlebnisse mit Verfolgungsfantasien bis hin zu Wahn und Halluzinationen, auch erhöhter Blutdruck, Kreislaufprobleme, Augenrötung und Übelkeit möglich
CRYSTAL METH (AMPHETAMINE)	Euphorie, überhöhtes Selbstwertgefühl bis zu Allmachtgefühl und Größenwahn, Verlust sozialer Hemmungen, Essen und Schmerzen unterdrückt, gesteigerter Bewegungs- und Rededrang sowie niedrigdosiert verbesserte kognitive Funktionen, in höheren Dosen Bluthochdruck, Schweißausbrüche, Paranoia, Unruhe, Nervosität, Aggressivität bis Gewalttätigkeit, wirkt länger und stärker als das „gewöhnliche“ Amphetamin Speed, Wirkzeit 8 bis 24 Stunden
ECSTASY (AMPHETAMINE)	Euphorie, Gefühlsintensivierung, Glück- und Liebesgefühle, erhöhte Kontaktbereitschaft, verstärktes Gefühl von Nähe zu anderen Menschen, verbesserte Selbstbeobachtung, erhöhte Kommunikationsfähigkeit, Enthemmung, erhöhte Selbstsicherheit, gesteigertes Vertrauen, Angstminderung, Veränderung der optischen Wahrnehmung (intensivere Farben); Steigerung des Blutdrucks, Beschleunigung der Herzfrequenz bis hin zu Herzrasen, Muskelkrämpfen, Erweiterung der Pupillen, Schwitzen, Verkrampfungen der Kiefermuskulatur, Übelkeit, Erbrechen, Schwindel, Augenzittern, Hitze- und Kälte wallungen, Orgasmusverzögerungen, herabgesetzte Libido, motorische Unruhe, Wirkungszeit etwa 4 bis 6 Stunden
KOKAIN (CRACK)	erhöhter Bewegungs- und unaufhörlicher Rededrang, verbunden mit stark herabgesetzter Selbstkritik, Gefühl der Euphorie, stark gesteigertes Selbstvertrauen, Erhöhung der Kontaktfähigkeit, Wegfall von Hemmungen und Ängsten, Steigerung der Wachheit und Leistungsfähigkeit; Hunger, Durst und Müdigkeit unterdrückt, Herz- und Atemfrequenz, Blutdruck und Körpertemperatur erhöht, Herz- und Kreislauf stark belastet, Gefahr von Kreislaufkollaps, Störungen der Herzfunktion bis hin zu Herzversagen, Schlaganfallrisiko und Neigung zu Krampfanfällen erhöht, Angst- und Panikattacken möglich, Wirkzeit 10 bis 90 Minuten
SCHLAF- UND BERUHIGUNGSMITTEL	erregungs- und angstlösend, beruhigend, einschläfernd, muskelentspannend, antiepileptisch und mitunter antidepressiv
TABAK/NIKOTIN	Wirkzeit verschieden, von 1,5 bis 48 Stunden gesteigerte Aufmerksamkeit, das Gedächtnis unterstützend, Zunahme der Stresstoleranz, Erregung und Aggression abnehmend, Steigerung der psychomotorischen Leistungsfähigkeit

WICHTIG: Bei Drogenmischungen können sich Substanzen gegenseitig verstärken oder abschwächen.

Substanzungebundene Abhängigkeiten können beispielsweise entstehen in den Bereichen Sport, Shoppen, Glücksspiel, TV, Süßigkeiten, Körperkult. **Zur Onlinesucht siehe Seite 14**

SUCHTPOTENZIAL	ABHÄNGIGKEIT	LANGFRISTIGE FOLGEN DES MISSBRAUCHS
Gefährdungspotenzial besteht in der unbeschränkten Verfügbarkeit	körperlich psychisch	Zellschädigungen in allen Geweben möglich, wie Leber, Bauchspeicheldrüse, Herz und Nervensystem, Muskulatur; häufige Stimmungsschwankungen, Angstzustände, Depressionen bis zur Suizidgefährdung, Wesensveränderungen, verminderte Leistungsfähigkeit, Hormon- und Wachstumsstörungen, Impotenz, Unfruchtbarkeit, Schädigungen des Erbguts, krebserregend
stärkstes Sucht erzeugendes Potenzial	körperlich psychisch	chronische Vergiftung mit zum Teil bleibenden Hirnschäden, u. a. Wahnideen, verminderte Denkfähigkeit, mangelndes Selbstvertrauen bis zu Psychosen, Magen-Darm-Störungen, Hautausschläge, Potenzstörungen sowie Zeichen einer starken körperlichen Verwahrlosung, zunehmende soziale Verelendung und Isolation
Das Risiko eines Missbrauchs und einer Abhängigkeitsentwicklung basiert auf dem individuellen Konsummuster und den persönlichen und sozialen Risikofaktoren eines Cannabiskonsumenten und -missbrauchers.	psychisch	Lungen- und Bronchialerkrankungen möglich, ebenfalls Herz-Kreislauf- und Hormonstörungen, schwerwiegendere Folgeschäden im Denken und Urteilen möglich, abnehmende Leistungsfähigkeit, schlechtere Lern- und Gedächtnisleistungen
hoch	körperlich psychisch	Schäden im Herz-Kreislauf-System sowie im Nervensystem und Gehirn, chronische Müdigkeit und Kurzatmigkeit, Bluthochdruck, erhöhtes Risiko für Hirninfakte, Halluzinationen, Wahnvorstellungen, Ängste, Depressionen, Wahrnehmungsstörungen, Zwangsgedanken, Schwächung der kognitiven Funktionen wie des Gedächtnisses und der Lernfähigkeit, Zahnschäden, Erektionsstörungen, Gewichtsverlust, Erschöpfung
vergleichsweise geringes Abhängigkeitspotenzial wird vermutet, doch Konsumenten greifen oft parallel zu weiteren Substanzen	körperlich	Leber- und Nierenschäden sowie Herzfunktionsstörungen möglich, auch Hirn- und Nervenschädigung, Folge: Gedächtnisstörungen, Konzentrationsschwäche, Sprachstörungen und Persönlichkeitsveränderungen
Schnelles und starkes psychisches Abhängigkeitspotenzial	psychisch	Persönlichkeitsveränderungen, häufig paranoide Psychosen und Halluzinationen, Angstzustände, Depressionen und aggressives Verhalten, oft Gewichtsverlust, Nasenschleimhäute angegriffen, Löcher in der Nasenseidewand möglich, Schäden an Leber, Herz, Nieren, Lunge, Haut und Zähnen möglich. Ebenso Störungen des Kurzzeitgedächtnisses, erhöhte Reizbarkeit, Schlaflosigkeit, starke Stimmungsschwankungen, Wahnvorstellungen
Abhängigkeit bereits nach 1 bis 4 Wochen	körperlich psychisch	Bewegungs- und Gangunsicherheit (Torkeln), Muskelschwäche, Schwindelgefühle, Verwirrtheit, akute Erregungszustände, Wutanfälle, Sehstörungen, Doppelbilder, Erinnerungslücken, gesteigerte Aggressivität, Depressionen, Halluzinationen
vergleichbare Sucht erzeugende Wirkung wie bei Amphetaminen, Kokain oder Morphin	körperlich psychisch	krebserregend, Verengung und Verkalkung der Blutgefäße, schwerwiegende Durchblutungsstörungen, insbesondere der Herzkranzgefäße und Gliedmaßen, Thromboembolie begünstigend, chronische Bronchitis bis zu Lungenkrebs

*Quellen: www.mindzone.info, www.sucht.de, www.dhs.de

1

Suchtdefinitionen



Aufgabe

Besprecht in eurem Team die Definition, die für euer Team ausgewählt wurde. Wägt kritisch ab, ob ihr die Definition für allgemeingültig haltet. Was spricht dafür? Was spricht dagegen? Macht euch Notizen. Stellt anschließend eure Definition und eure Einschätzung der Klasse vor.

Verschiedene Definitionen von „Sucht“ im Vergleich

Beeinträchtigung und Zerstörung

„Sucht bezeichnet das unabwiesbare Verlangen nach einem bestimmten Erlebniszustand. Diesem Verlangen werden die Kräfte des Verstandes untergeordnet. Es beeinträchtigt die freie Entfaltung einer Persönlichkeit und zerstört die sozialen Bindungen und die sozialen Chancen eines Individuums. Den sog. stoffgebundenen Süchten (z. B. Alkohol-, Nikotin-, Heroinsucht) kommt dabei nur eine repräsentative Bedeutung zu. Sie veranschaulichen in zwar drastischer, aber zugleich auch einschränkender Weise eine Erscheinung, der man auf allen Gebieten des menschlichen Erlebens und Verhaltens begegnen kann. Ob Arbeiten, Sammeln, Machtstreben, Kaufen, Spielen oder Sexualität – jede Form menschlichen Interesses kann in süchtiger Weise erkranken.“²

Schmerzhafte Entzugserscheinungen

„Unter Sucht wird der Zustand verstanden, bei dem körperlich nach einer gewissen Droge verlangt wird und bei Abwesenheit dieser schmerzhafte Entzugserscheinungen wie Zittern, Schweißausbrüche, Übelkeit auftreten und im Falle plötzlichen Alkoholentzuges der Tod eintreten können.“¹⁰

Unerträglicher Zustand

„Sucht ist die zwanghafte Befriedigung eines Bedürfnisses mit den Kennzeichen physischer und psychischer Abhängigkeit. Im Gegensatz zum normalen Bedürfnis wird hier ein abnormer, unerträglicher Zustand der inneren Spannung und Leere stärker und zwingender erlebt als beim normalen Bedürfnis. Der Zustand kann durch die Befriedigung des Bedürfnisses nur kurzfristig aufgehoben werden und wiederholt sich dann gesteigert. Jedes Bedürfnis kann in eine Sucht entarten, wie etwa Essen und Trinken, Arbeiten, Geschlechtstrieb, Sammeltrieb oder Erwerbstrieb. Häufig möchte der Betroffene damit unerträgliche körperliche oder seelische Belastungen beseitigen. Nach Eingewöhnung führen alle Suchtstoffe bei Fortdauer des Verbrauches zu einem höheren Bedarf und zum Übergang zu härteren Drogen.“¹¹

Vertuschen, leugnen, lügen

„Sucht bezeichnet jenen Prozess, in welchem Verhaltensmuster von Menschen einen immer zwanghafteren Charakter annehmen, bis hin zu dem Zustand, in welchem Dinge getan werden, die im Widerspruch zu eigenen Werten und Vorstellungen stehen und das Bedürfnis aufritt, sich selbst und andere zu täuschen, zu vertuschen, zu leugnen und zu lügen.“¹²

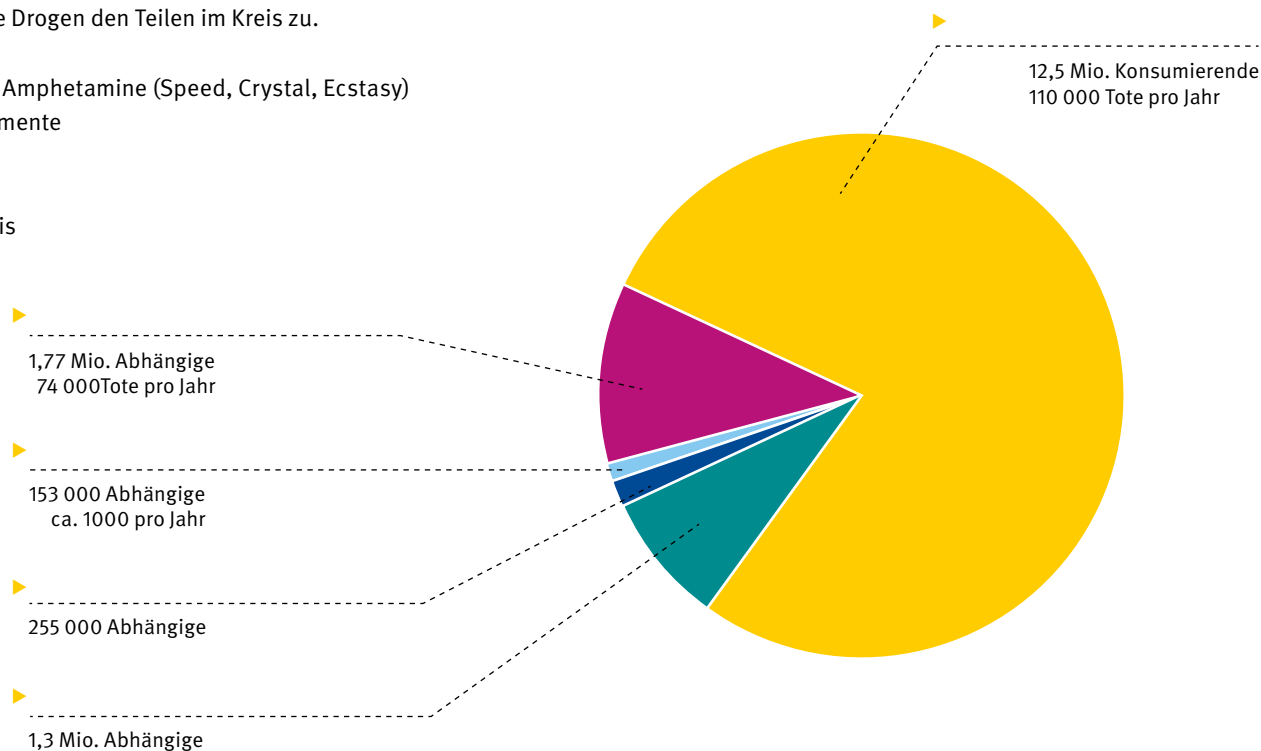
2

Folgen von Suchtmittelmissbrauch/Grundsätze der Prävention

Aufgabe 1

Ordnet die Drogen den Teilen im Kreis zu.

- ▶ Kokain, Amphetamine (Speed, Crystal, Ecstasy)
- ▶ Medikamente
- ▶ Alkohol
- ▶ Nikotin
- ▶ Cannabis



Quelle: Drogen- und Suchtbericht der Drogenbeauftragten der Bundesregierung, Mai 2015

Aufgabe 2

Lest und besprecht den Auszug aus der DGUV-Vorschrift 1 der „Grundsätze der Prävention“. Was hat diese Vorschrift mit Suchtprävention zu tun? Was hat die Vorschrift mit der Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit zu tun? Was bedeutet die Vorschrift für dich und deine Arbeit in deinem Ausbildungsbetrieb?

DGUV-Vorschrift 1 „Grundsätze der Prävention“

§ 15 (Auszüge)

Zitat: „Versicherte dürfen sich durch den Konsum von Alkohol, Drogen oder anderen berauschenden Mitteln nicht in einen Zustand versetzen, durch den sie sich selbst oder andere gefährden können (Gilt auch für Medikamente).“

„Der Konsum von Alkohol lässt, wie der Konsum von Drogen oder anderen berauschenden Mitteln, in der Regel eine Gefährdung vermuten. Drogen sind insbesondere Haschisch, Marihuana, Ecstasy, Kokain, Heroin, Speed, Crack, LSD und die sogenannten Schnüffelstoffe.“

„Die Vorgaben betreffen insoweit auch den Bereich der persönlichen Lebensführung des Versicherten, sofern die Auswirkungen des Konsums von Alkohol oder anderen Drogen während der Freizeit in die Arbeitszeit hineinreichen. Häufig wird die über den akuten Rauschzustand hinausgehende Wirkzeit von Alkohol oder anderen Drogen unterschätzt.“

3 Paul und Louisa

Lest die beiden Geschichten! Löst anschließend die Aufgaben 1 und 2!



Paul ist Krankenpfleger und hat morgen Frühdienst. Gerade hat ihm seine Mutter Gute Nacht gesagt und ihn darauf angesprochen, dass er niedergeschlagen aussieht. Ja, Paul ist mies drauf. Er hatte Streit mit seiner Freundin Greta. In letzter Zeit streiten sie öfter. Und das macht ihm zu schaffen. Denn Greta hat gesagt: Wenn das so weitergeht, weiß sie nicht, ob sie Paul noch will. Dieser Satz nagt an Paul. Will sich Greta trennen? Wie kann er das verhindern? Vielleicht gar nicht? Daran will Paul überhaupt nicht denken! Er sagt sich, so schlimm ist es schon nicht und empfindlich sei er auch und mit ein bisschen Zusammenreißen geht das schon. Damit das nicht so schwer ist und er nachher im Bett nicht mehr daran denken muss, trinkt er noch zwei Bier vor dem Einschlafen. Das hat die letzten Male auch geklappt. Morgen ist dann alles vergessen.



Louisa will heute noch an ihrer Hausarbeit schreiben. In einer Woche ist Abgabe. Eigentlich hängt sie zurück. Sie kann sich schlecht motivieren. Wenn sie heute nicht ein riesiges Stück vorankommt, wird's eng mit der Abgabe nächste Woche. Das macht ihr Sorgen, fast schon Angst. Zuerst holt sie sich eine Schokolade und eine Packung Gummibärchen, um sich zu beruhigen. Das hilft erst mal. Jetzt geht's bestimmt. So richtig glaubt sie nicht an sich selbst, ein großes Stück Arbeit heute zu schaffen: Zuerst ein bisschen im Netz surfen und eine Klamotte bestellen, danach ist es meistens etwas besser. Das mit der Arbeit wird schon irgendwie.

Aufgabe 1

Welche Gefühle vermutet ihr bei den beiden, durch die sie überfordert werden?

Paul

Louisa

Durch was werden die überfordernden Gefühle ausgelöst?

Paul

Louisa

Wie versuchen Paul und Louisa die Situation für sich zu lösen? Welche Ersatzhandlung, welche Substanz soll ihnen dabei helfen?

Paul

Louisa

Warum hilft ihnen die Ersatzhandlung oder die Substanz nicht wirklich?

Paul

Louisa

Aufgabe 2

Schreibt eure eigene Version einer der Geschichten: Was wäre eine andere Möglichkeit, mit der Situation umzugehen, ohne Ersatzhandlung oder ohne Substanzgebrauch? Welche Schwierigkeiten könnten sich für die beiden dabei kurzfristig ergeben? Welchen positiven Effekt hätte diese Alternative jedoch langfristig?

4 Stigmatisierung/Emotionen

Aufgabe 1

Was ist Stigmatisierung? Stigmatisierung bedeutet, dass in einer Gesellschaft bestimmte Gruppen von Menschen negativ bewertet und so in gesellschaftliche Randpositionen gestellt werden.

Besprecht die folgenden Zitate. Wertet aus: Wozu führt eine Stigmatisierung von Süchten und Abhängigen? Wie könnte jeder Einzelne mit jemandem umgehen, der zugibt, abhängig zu sein?

„In der Arbeitswelt verhindert das Stigma von Suchtkrankheiten oft eine frühzeitige Ansprache der Probleme durch Kollegen oder Vorgesetzte, bzw. die Offenlegung von Suchtproblemen durch Betroffene. Auf diese Weise werden Probleme tabuisiert, verschleppt und damit noch vergrößert.“

„Das Prinzip der Hilfe ist nicht Disziplinierung und Lenkung, sondern Unterstützung, Respekt, Ermöglichen von Autonomie und eigenverantwortlicher Entscheidungsfindung.“

„Stigmatisierung schadet den Betroffenen und verstärkt Suchtprobleme. Sie ist ein Hindernis auf dem Weg zur Hilfe, führt zu schlechterer Behandlung und vergrößert die sozialen und gesundheitlichen Folgen einer Suchtkrankheit.“

„Stigmatisierung ist ein ethisches Problem, weil sie eine bestimmte Gruppe benachteiligt und die Menschenwürde der Betroffenen angreift.“

„Suchtkrankheiten sind häufig und betreffen Menschen aus allen sozialen Schichten.“

„Die Behandlung von Suchtkrankheiten genießt in den Augen der Öffentlichkeit im Vergleich zu anderen Gesundheitsproblemen niedrige Priorität.“

Quelle: Deutsche Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie [DG Sucht]: Memorandum „Das Stigma von Suchterkrankungen verstehen und überwinden“, 2017

Übersicht Gefühle (Auswahl)



5

Gewohnheiten/Cannabis und Alkohol

Aufgabe 1

Eigenen Gewohnheiten auf der Spur

Beantwortet die Fragen und wertet die Antworten anschließend gemeinsam mit der Klasse aus.

Was lässt sich aus den Ergebnissen für das Thema „Sucht“ und „Suchtgefährdung“ ableiten?

Wie können Wege aussehen, Gewohnheiten, die du selbst ablegen möchtest, zu ändern?

1. Gibt es Gewohnheiten oder Handlungen, die du tust, obwohl du sie lieber nicht tun würdest?
2. Gibt es Bereiche in deinem Leben, in denen du ein großes Verlangen nach etwas hast?
3. Ordnest du diesem Verlangen vieles unter?
4. Könntest du diesem Verlangen widerstehen?
5. Hast du das Gefühl, dich ohne diese Gewohnheit oder Handlung nicht mehr gut zu fühlen?
6. Welchen Gefühlszustand möchtest du erreichen? Welchen brauchst du, um dich gut zu fühlen?
7. Was möchtest du mit der Gewohnheit oder dem Handeln vermeiden?
8. Fühlst du dich in deiner Freiheit eingeschränkt?
9. Was ist dein Wunsch: Wie würdest du am liebsten mit der Gewohnheit oder dem Handeln umgehen?

Aufgabe 2

Langzeitfolgen des Konsums von Alkohol und Cannabis

Lest die beiden Texte und führt eine Diskussion darüber, welcher Konsum oder Missbrauch und welche Sucht schlimmer ist: Alkohol oder Cannabis? Wertet anschließend gemeinsam mit der Klasse die jeweiligen Diskussionen aus.

Alkohol:

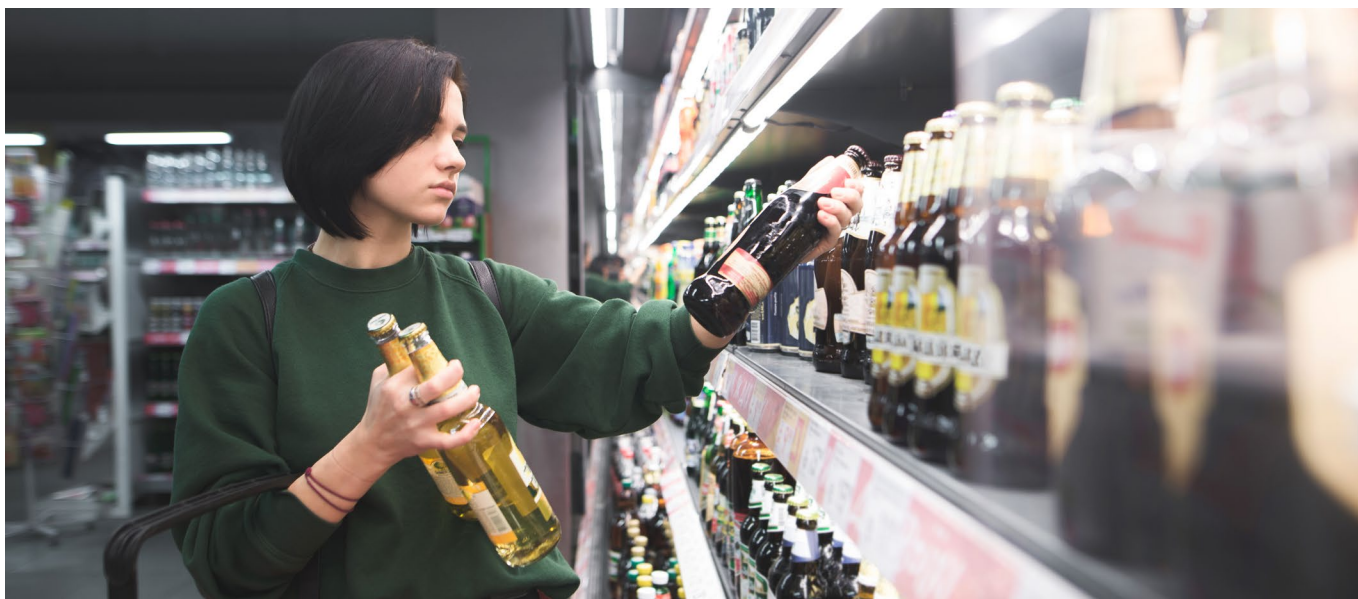
Alkohol ist ein Zellgift. Das Trinken über einen längeren Zeitraum kann alle lebenswichtigen Organe des Körpers zerstören. Bei regelmäßigem Konsum sind körperliche und seelische Schäden die Regel. Es können innere Organe, vor allem Leber, Bauchspeicheldrüse, Magen, Darm und auch Nieren dauerhaft geschädigt werden. Im schlimmsten Fall wird die Leber hart (Leberzirrhose) und kann den Körper nicht mehr entgiften. Das Krebsrisiko ist stark erhöht. Verminderte Leistungsfähigkeit, Hormon- und Wachstumsstörungen, Impotenz, Unfruchtbarkeit, Schädigungen des Erbguts, häufige Stimmungsschwankungen, Angstzustände, Depressionen bis zur Suizidgefährdung und Wesensveränderung sind einige von vielen

Negativfolgen des Alkoholkonsums.

Cannabis:

Schadstoffe im Rauch können zu Lungen- und Bronchialerkrankungen führen. Herz-Kreislauf- und Hormonstörungen sind möglich. Schwerwiegender sind seelische und soziale Schäden: Erhebliche Einschränkungen im Denken und Urteilen sind möglich. Der Konsument erlebt zwar das Gefühl erhöhter Leistungsfähigkeit, objektiv nimmt diese jedoch ab. Denken und Schlussfolgern verschlechtern sich ebenso wie die Lern- und Gedächtnisleistungen. Bei psychisch vorbelasteten Personen kann Cannabis schwere psychische Erkrankungen wie Psychosen auslösen.

6 Fallbeispiele Alkohol



Drei Fallbeispiele: Wie würdest du entscheiden?

FALL 1: Alkoholfahne in der Arztpraxis

Arzthelferin Janina freut sich, dass ihre Freundin Leonie endlich ihre Führerscheinprüfung bestanden hat. In der Mittagspause feiern sie das gemeinsam mit einem Caipirinha. Als Janina zur Nachmittagsprechstunde in die Praxis kommt, riecht ihre Chefin den Alkohol und schickt sie sofort nach Hause. Außerdem droht sie ihr damit, sie beim nächsten Mal abzumahnen. „Ich kann dich doch mit deiner Fahne nicht auf die Patienten loslassen. Stell dir vor, du verwechselt ein Medikament oder ein Rezept!“, fährt sie Janina an.

Aufgabe: Führt in eurer Gruppe eine Pro- und Kontradiskussion und notiert eure Argumente!

Beispiel Kontra: Janinas Chefin ist eine Spaßbremse. Wer soll schon etwas dagegen haben, wenn man mal feiert?

Beispiel Pro: Janinas Chefin hat recht, wer möchte schon von einer angetrunkenen Arzthelferin versorgt werden?

FALL 2: Alkoholproblem eines Kollegen

Hussein bemerkt, dass sein Kollege Finn schon vormittags nach Alkohol riecht – und das, obwohl er als Kranführer arbeitet und eine große Verantwortung gegenüber seinen Kollegen und Kolleginnen auf der Baustelle hat.

Aufgabe: Diskutiert und notiert eure Antworten!

- ▶ Wie soll sich Hussein verhalten?
- ▶ Wie würdest du dich verhalten, wenn du als Finns Vorgesetzter von dessen Alkoholkonsum erfahren würdest?
- ▶ Welche möglichen Ansprechpersonen gibt es – innerhalb und/oder außerhalb des Betriebes – für dich als Kollegen beziehungsweise für Finn selbst?

FALL 3: Betrunken auf Arbeit

Jan war auf einem Festival. Er ist morgens nach Hause gekommen. Er geht nicht ins Bett. Er trinkt zum Frühstück Bier. Dann geht er zur Arbeit. Ihm ist schwindelig. Sein Ausbilder merkt das. Er ruft Jans Eltern an. Ein Kollege bringt Jan nach Hause. Jan bekommt eine Abmahnung. Sein Gehalt wird um einen Tageslohn gekürzt.

Aufgabe: Sprecht über den Fall. Notiert eure Gedanken.

- ▶ Wie fühlst du dich, wenn du Jan bist?
- ▶ Wie fühlst du dich, wenn du der Ausbilder bist?
- ▶ Welches Risiko geht Jan ein?

7 Medikamentenmissbrauch

Gebrauch und Missbrauch von Medikamenten

Lies die folgenden drei Fallbeispiele. In welchen Fällen handelt es sich um Medikamentenmissbrauch? In welchen Fällen um einen bestimmungsgemäßen Gebrauch, den ein Arzt wegen einer Krankheit verordnet hat? Wie würdest du in Fall 1 und Fall 2 das Problem auf andere Weise lösen? Bitte halte die Begründung in Stichworten fest.



FALL 1: Niklas arbeitet als Mediengestalter. Das bedeutet: Den ganzen Tag lang sitzen, sitzen, sitzen. Er hat fast ständig Rückenschmerzen. Dabei ist er noch nicht mal 25 Jahre alt. Deshalb nimmt Niklas oft Schmerztabletten. Zum Glück ist der Arzt seiner Mutter bei der Verordnung nicht kleinlich.

FALL 2: Juliana ist Grafikerin in einer Werbeagentur. Noch vier Tage bis zur Präsentation. Ihre Kollegin ist seit Wochen krank und eine zündende Idee fehlt ihr auch noch. Ihr Kollege Ronny hatte ihr schon einmal Hilfe angeboten. Er sagt, dass er Pillen hätte. Die seien von einem guten Freund und der habe damit nur positive Erfahrungen gemacht.

FALL 3: Jan kann sich nie lange konzentrieren, ständig beschäftigt ihn etwas. Dann redet er einfach drauflos. Andere ärgern sich darüber. Nach mehreren Terminen in einer Kinder- und Jugendneurologischen Praxis wird die Diagnose ADHS gestellt. Seit einem halben Jahr nimmt Jan jetzt Ritalin®. Einmal in der Woche besucht er eine Gruppentherapie.

.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....
.....

Quelle: DGUV Lernen und Gesundheit

8

Der Einfluss von Drogen auf das Gehirn

Wie wirken Drogen?

Drogen beeinflussen unser Denken, Fühlen, Handeln und unsere Wahrnehmung. Botenstoffe (Neurotransmitter) übertragen Reize über den synaptischen Spalt hinweg von Nervenzelle zu Nervenzelle. Danach werden sie abgebaut oder von der Synapse wieder aufgenommen („recycelt“).

Drogen wirken, indem sie die Ausschüttung dieser Botenstoffe verstärken oder verringern oder dafür sorgen, dass sie viel länger als ohne Drogen im synaptischen Spalt bleiben und weiter Reize auslösen. Das verändert bestimmte Bereiche im Gehirn (z. B. das Belohnungssystem).



Botenstoff (Neurotransmitter)	durch welche Drogen beeinflusst?	positiv erlebte Wirkung	negativ erlebte Wirkung
Dopamin	durch alle Drogen (in unterschiedlichem Maße)	Aktivierung des Belohnungssystems, wie nach gutem Essen, Sport, Sex	psychische Abhängigkeit
Serotonin	durch Ecstasy, Amphetamine, Speed, Alkohol	Glücksgefühle, Euphorie, Gefühl der Verbundenheit	Überhitzung, hoher Blutdruck und Herzschlag, Beeinträchtigung des Erinnerungsvermögens, (bleibende) Schädigung von Nervenzellen, Depressionen
Adrenalin	durch Amphetamine, Ecstasy, Kokain	Wachheit, körperliche Vitalität	(wie Serotonin)
Anandamin	durch Cannabis	friedliche Entspannung	Hunger, Störung von Kurzzeitgedächtnis und Motorik
Acetylcholin	durch Nikotin	Entspannung oder Anregung, verbesserte Konzentration	Unruhe, Überreizung und Hunger im Entzug

Weitere Botenstoffe sind zum Beispiel Glutamat, GABA, Endorphine

Quelle: <http://www.jellinek.nl/informatie-over-alcohol-drugs/drugs/drugs-in-de-hersenen>. Auf dieser niederländischen Website findet man leicht verständliche Animationen und Informationen zur Wirkungsweise von Drogen in 15 verschiedenen Sprachen./Partydrogen: Gefährlicher Mischkonsum ▶ 11/2013 ▶ Schaubild ▶ www.dguv.de/lug

9

Risiken des Drogenkonsums

1. Bitte ergänze den folgenden Text

Wie Stromkabel durchziehen Nervenbahnen unseren Organismus, um Informationen zum Gehirn hin oder von ihm weg zu leiten. Diese Nervenbahnen bestehen aus Millionen miteinander verschalteten

..... Um Reize über den weg zu übertragen, schüttet die Nervenzelle bestimmte (.....) aus, die den an die nachfolgende Nervenzelle weitergeben. Danach werden diese abgebaut oder von der Nervenzelle wieder aufgenommen („recycelt“). Durch die Drogen kann die Ausschüttung der verstärkt oder oder aber auch völlig unterbunden werden. Oder die Drogen verhindern den oder die Wiederaufnahme der in die Dies führt zu der für die konsumierte Substanz typischen Rauschwirkung.

2. Diskussion

Bitte diskutiert abschließend einige Minuten lang die Frage: Was geschieht im Gehirn und welche Wirkung ist zu erwarten, wenn man mehrere Drogen gleichzeitig beziehungsweise innerhalb kurzer Zeit einnimmt?

3. Drogenkonsum birgt Risiken!

Wer das Risiko von Gesundheitsschäden und Drogenabhängigkeit meiden möchte, sollte auf Drogen ganz verzichten. Es gibt keinen Drogenkonsum ohne Risiko! Recherchiert zu den folgenden Fragen unter www.drugcom.de oder www.mindzone.info:

- A) Was sind mindestens sechs Vorsichtsmaßnahmen und Verhaltensregeln, wenn man trotz der bekannten Risiken Drogen konsumiert?**
- B) Durch den Konsum von Drogen kann es zu gefährlichen Drogennotfällen kommen: Wie sollte man sich verhalten, wenn es einem Freund/einer Freundin nach der Einnahme von Drogen schlecht geht? Was sind mögliche Symptome?**
- C) Kritiker sagen, Informationen zum weniger riskanten Konsum würden nur dazu beitragen, dass mehr Drogen konsumiert werden. Wie stehst du zu dieser Meinung?**

10

„Ich mach mir Sorgen um dich!“

Nico macht eine Ausbildung zum Mechatroniker. An den Wochenenden feiert er gerne mit Freunden. Um viele Stunden gut drauf zu sein, nimmt er ein, was ihm in die Hände kommt: Amphetamine, Ecstasy, Kokain. Das eine oder andere Bier kommt im Laufe dieser Nächte noch dazu. An vielen anderen Tagen raucht er auch Gras, das entspannt ihn. Montagmorgen hat er eigentlich immer einen Hangover. Dann ist Nico müde, niedergeschlagen und unausgeglichen. Es fällt ihm immer schwerer, pünktlich im Ausbildungsbetrieb zu sein. Neulich hat ihn sein Ausbilder auf seine nachlassende Leistung angesprochen, am nächsten Tag hat Nico sich krankgemeldet.



Du bist ein Freund oder eine Freundin von Nico und machst dir Sorgen um ihn. Du willst ihn ansprechen. Wie sollte die Situation sein, in der du das tust?

Welche Gefühle hast du bei dem Gedanken, Nico anzusprechen? Was sind deine Befürchtungen?

Formuliere konkret zwei bis drei Sätze, die du auf jeden Fall sagen möchtest.

Auf welche Hilfsangebote möchtest du Nico hinweisen?

11 Lebenskompetenzen

Was sind Lebenskompetenzen?

„Lebenskompetenzen sind diejenigen Fähigkeiten, die es den Menschen ermöglichen, ihr Leben zu steuern und auszurichten und ihre Fähigkeit zu entwickeln, mit den Veränderungen in ihrer Umwelt zu leben und selbst Veränderungen zu bewirken.“ (WHO 1994)



1. SELBSTWAHRNEHMUNG

Sich als Person wahrnehmen, mit Stärken und Schwächen.

2. EMPATHIE

Gefühle und Gedanken von anderen verstehen.
Und: Darauf reagieren.

3. SINNHAFITIGKEIT

Das Gefühl: Mein Leben hat einen Sinn.

4. STRESS BEWÄLTIGEN

Stress erkennen. Die Ursachen von Stress erkennen.
Gut mit Stress umgehen.

5. BEZIEHUNG FÜHREN

Beziehungen beginnen. Beziehungen mitbestimmen.
Beziehungen beenden können.

6. IDENTITÄT

Was achtet und was schätzt ein Mensch, was macht ihn stolz,
was verletzt oder beschämt ihn?

7. GEFÜHLSBEWÄLTIGUNG

Eigene Gefühle, auch negative, wahrnehmen und damit
umgehen. Den Einfluss von Gefühlen auf das Verhalten
erkennen und steuern können.

8. SOZIALE UND KOMMUNIKATIVE FÄHIGKEITEN

Verbale und nonverbale Kommunikation nutzen und mit
Konflikten umgehen können.

9. KRITISCHES DENKEN

Informationen und Erfahrungen analysieren, sortieren und
hinterfragen. Auch: Nein sagen können.

10. ENTSCHEIDUNGEN TREFFEN

Fähigkeit, eigene Entscheidungen treffen zu können und deren
Folgen zu bedenken und zu verantworten.

Quellen: <https://www.praevention.at/sucht-vorbeugung/praeventionsmodelle/foerderung-von-lebenskompetenzen.html>, <https://www.suchtpraevention-sachsen.de/projekte/lebenskompetenz-foerderung/>

Endnoten

- ¹ Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV) (Hrsg.): Arbeitsunfallgeschehen 2016. Berlin, 2017, Seite 31.
- ² Wanke, Klaus (1985): Normal-abhängig-süchtig. Zur Klärung des Suchtbegriffs. In: Süchtiges Verhalten. Hrsg.: Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren. Hamm. Hoheneck 1985., S.20.
- ³ World Health Organization (WHO) (2004): Global Status Report on Alcohol 2004. Geneva.
- ⁴ Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Lernen und Gesundheit, Alkohol am Arbeitsplatz „Nüchtern betrachtet“, Februar 2017
- ⁵ Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) Lernen und Gesundheit, Onlinesucht, Februar 2017.
- ⁶ WhatsApp, Instagram und Co. – so süchtig macht Social Media. DAK-Studie: Befragung von Kindern und Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren. Herausgeber: DAK-Gesundheit Gesetzliche Krankenversicherung, Hamburg, 2018.
- ⁷ Onlinesucht, 02/2017, Hintergrundinformationen für die Lehrkraft, www.dguv.de/lug
- ⁸ www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Factsheets/Factsheet_Alkohol_und_Jugendliche.pdf
- ⁹ https://www.dguv-lug.de/fileadmin/user_upload_dguvlug/Unterrichtseinheiten/Sekundarstufe_II/Sucht_hat_viele_Gesichter/Hintergrundinformationen_1_Sucht_hat_viele_Gesichter_August_2012.pdf
- ¹⁰ Zimbardo, P. (1995). Psychologie. Berlin: Springer-Verlag. (Stangl, 2019), S. 248.
- ¹¹ Dorsch, F. (1992). Psychologisches Wörterbuch. Wien: Verlag Hans Huber. (Stangl, 2019), S.591f.
- ¹² Schenk-Danzinger, L. (2006). Entwicklungspsychologie. Wien: G&G Verlagsgesellschaft mbH, S. 310.

Fotonachweise: Matthias Popp, Matthias Büchner, Knitterfisch, Shutterstock.com (Antonio Guillem, polya_olya, SpeedKingz, Canna Obscura, Bodnar Taras, PR Image Factory, ArtMari, Rawpixel.com, DG Stock, nd3000, Zoomstudio, Dusan Petkovic, Alessandro Biascioli, studiostoks, ober-art)

IMPRESSUM

herausgegeben von:

Arbeitskreis „Jugend will sich-er-leben“ bei den Landesverbänden der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung,
Postfach 3780
55027 Mainz
www.dguv.de
www.jwsl.de

Schirmherrin für Jugend will sich-er-leben

Drogenbeauftragte der Bundesregierung Daniela Ludwig



Die Drogenbeauftragte
der Bundesregierung

Redaktion und Grafik

jungvornweg GmbH
Loschwitzer Straße 13
01309 Dresden
0351 65698400
www.jungvornweg.de

Mainz, 2019

Die Inhalte dieses Unterrichtskonzeptes wurden mit größter Sorgfalt recherchiert und zusammengestellt. Für die Richtigkeit, Vollständigkeit und zwischenzeitliche Änderungen der Inhalte kann jedoch keine Gewähr übernommen werden.

FAILED

IT!

HOW TO TURN
MISTAKES INTO
IDEAS AND
OTHERS **ADVICE**
TO BE **SUCCESSFULL**
ALL AROUND

**JWSL-KREATIVWETTBEWERB 2019/20:
MACHT MIT!**

PREISTRÄGERBEITRAG VON DEN BERUFLICHEN SCHULEN BEBRA
AUS DEM WETTBEWERBSJAHR 2018/19
THEMA „FEHLER UND FEHLERKULTUR“



www.jwsl.de