

JUGEND  
WILL  
SICH-ER-  
LEBEN

SUCHTPRÄVENTION



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



**FREI SEIN!**  
Leben ohne Sucht



## Zahlen und Zitate

„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.“<sup>1</sup>

„Das Prinzip der Hilfe [bei Sucht] ist nicht Disziplinierung und Lenkung, sondern Unterstützung, Respekt, Ermöglichen von Autonomie und eigenverantwortlicher Entscheidungsfindung.“<sup>1</sup>

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.<sup>4</sup>

20 bis 25 Prozent der Arbeitsunfälle geschehen unter Alkoholeinfluss.<sup>2</sup>

Laut Deutscher Hauptstelle für Suchtfragen haben in Deutschland fünf bis sieben Prozent der arbeitenden Bevölkerung ein Alkoholproblem – branchenübergreifend und auf allen Hierarchieebenen.<sup>5</sup>

In Deutschland sind nach einer ersten repräsentativen Studie aus dem Jahr 2011 circa 550 000 Menschen im Alter von 14 bis 64 Jahren von Internet-sucht betroffen.<sup>3</sup>

1,6 Millionen Männer und Frauen in Deutschland sind alkoholabhängig.<sup>6</sup>



## INHALTSVERZEICHNIS

### EINFÜHRUNG

Das Unterweisungskonzept Jugend will sich-er-leben 2019/20	4
Jugend will sich-er-leben-Filme 2019/20	5

### UNTERWEISUNGSMODULE

Unterweisungsmodule zum Auswählen	6
-----------------------------------	---

### WISSEN

Hintergrundwissen „Sucht und Suchtmittel“	10
---	----

### ARBEITSBLÄTTER

Arbeitsblatt 1 Sucht-Informationen/Internetabhängigkeit	14
Arbeitsblatt 2 Alkohol am Arbeitsplatz/Suchtspirale	15
Arbeitsblatt 3 Experteninterview „Alkohol am Arbeitsplatz“	16
Arbeitsblatt 4 Grundsätze der Prävention/Lebenskompetenzen	17
Arbeitsblatt 5 Fallbeispiele Alkohol	18

Quellen/Fotonachweise/Impressum	19
---------------------------------	----

### THEMENBEISPIELE

## Die Suchtspirale

Seite 6 und Seite 15

## Pathologische Internetnutzung

Seite 8

## Hinweise auf akuten Cannabiskonsum

Seite 10

## Alkohol: Wirkung und Unfallrisiko

Seite 10

Alle Medien zum Download sowie alle Informationen und weitere Themen auf [www.jwsl.de](http://www.jwsl.de)



# FREI SEIN!

Leben ohne Sucht



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.“*

# DAS UNTERWEISUNGSKONZEPT JUGEND WILL SICH-ER-LEBEN 2019/20

## Das Unterweisungskonzept von Jugend will sich-er-leben 2019/20

Dieses Unterweisungskonzept steht Ihnen für die Arbeit mit Ihren Auszubildenden zur Verfügung. Es ist Bestandteil des Präventionsprogrammes „Jugend will sich-er-leben“ im Bereich Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit. Das Unterweisungskonzept wird über die Landesverbände der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung (DGUV) 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.<sup>7</sup>

## JWSL 2019/20: Suchtprävention

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. Schon der einmalige Konsum (zum Beispiel in der Mittagspause mit Sekt anstoßen) kann ausreichen, um sich und andere zu gefährden.

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 passieren.<sup>2</sup>

## Was ist eine Sucht?

Sucht bzw. Abhängigkeit „bezeichnet das unbezwingbare Verlangen nach bestimmten Substanzen oder Verhaltensweisen, die mit erwünschten Erlebniszuständen einhergehen.“<sup>8</sup> Es gibt stoffgebundene (Alkohol, Nikotin, Medikamente) und stoffungebundene (Glücksspiel, Kaufen, Videospiele) Süchte. Verschiedene Süchte und Abhängigkeiten gelten als Krankheit.

Was hilft, um sich gegen eine Sucht zu wappnen, welche Kompetenzen stehen zur Verfügung? Neben dem Schwerpunkt Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit stehen in diesem Programmjahr die sogenannten Lebenskompetenzen ebenfalls im Mittelpunkt. Gut ausgeprägte Lebenskompetenzen helfen, um gegen eine Sucht gewappnet zu sein.

JUGEND WILL  
SICH-ER-LEBEN  
PROGRAMM

Unterrichtsfilm

Unterrichtskonzept

Animationsfilm

Unterweisungskonzept

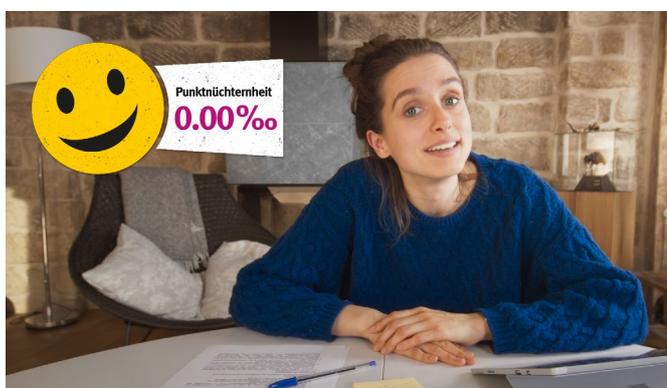
Kreativwettbewerb

Quiz/Preis Ausschreiben

Homepage/Social Media

# JENNYS VIDEOS UND VIER NEUE ANIMATIONSFILME

**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**

**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**



## Unterweisungsmodule

Hier finden Sie 17 Unterweisungsmodule zum Thema „Suchtprävention“.

So können Sie sich Ihre Unterweisungseinheit individuell aus verschiedenen Modulen zusammenstellen.

MODUL 1



45 BIS 90 MIN

### Suchtspirale und Suchtmechanismus

**MATERIAL** Animationsfilm 3

**DURCHFÜHRUNG** Die Suchtspirale ist ein Modell, das den Weg in eine Abhängigkeit veranschaulicht (Siehe Hintergrundwissen Seite 10/11). Stellen Sie das Modell vor und lassen Sie anschließend die Azubis ein Beispiel-Szenario entwickeln, das die wichtigsten Stufen der Suchtspirale enthält. Besprechen Sie alternative Handlungsoptionen, die diesen Kreislauf durchbrechen könnten (siehe Animationsfilm 1).

MODUL 2



20 BIS 30 MIN

### Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit

**MATERIAL** Arbeitsblatt 4, eventuell Internetzugang und Endgerät

**FILME** Video Episode 4, Animationsfilm 2

**DURCHFÜHRUNG** Lesen Sie mit den Auszubildenden den Auszug aus der DGUV-Vorschrift 1 der „Grundsätze der Prävention“ (Kurzform!) auf Arbeitsblatt 4. Was hat diese Vorschrift mit Suchtprävention zu tun, mit der Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit, und was bedeutet diese Vorschrift für die Azubis 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 (siehe Hintergrundwissen Seite 12/13).

MODUL 3



45 MIN

### Wie würdet ihr entscheiden?

**MATERIAL** Arbeitsblatt 5

**FILME** Video Episode 2, Animationsfilm 4

**DURCHFÜHRUNG** Teilen Sie das Arbeitsblatt 5 aus und besprechen Sie die drei Fallbeispiele.

MODUL 4



30 BIS 45 MIN

### Punktnüchternheit am Arbeitsplatz

**FILME** Video Episode 2

**DURCHFÜHRUNG** Punktnüchternheit am Arbeitsplatz bedeutet: Auf Alkohol wird nicht lediglich aufgrund von Gesetzen, Weisungen und dergleichen verzichtet, sondern in erster Linie aus Überzeugung von der Sinnhaftigkeit der Punktnüchternheit. 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 eher auf den Widerstand der Beschäftigten stößt. Auch wenn man ein Konzept bevorzugt, das auf Einverständnis und Einsicht setzt, so ist in der Realität am Arbeitsplatz ein Alkoholverbot nicht selten. Führen Sie eine Pro/Kontra-Diskussion über Punktnüchternheit versus Alkoholverbot am Arbeitsplatz. (siehe auch Modul 2) Nehmen Sie Situationen im Ausbildungsbetrieb oder die Situation aus Video Episode 2. Wie gehe ich mit Restalko-

hol um? Urlaub nehmen, krankmelden, alkoholisiert arbeiten? Welche Konsequenzen hat das für die Kollegen, den Ausbilder, die Ausbilderin, den Betrieb, für mich?

**MODUL 5**  30 MIN

## Recherche Sucht-Informationen

**MATERIAL** Arbeitsblatt 1

**DURCHFÜHRUNG** Geben Sie den Azubis das Arbeitsblatt 1. Es enthält Internetseiten, auf denen wichtige Informationen zum Themen Sucht und Abhängigkeit zu finden sind. Teilen Sie die Internetseiten unter den Azubis auf. Lassen Sie sie recherchieren, welche Informationen auf den Homepages zu finden sind. Anschließend stellt jeder sein Ergebnis den anderen vor. Hinweis: Die Azubis sollten einen groben Überblick geben, keine konkreten Informationen zu den Themen vortragen.

**MODUL 6**  45 MIN

## Zugunglück nach Online-Rollenspiel

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

**MODUL 7**  30 BIS 45 MIN

## Lebenskompetenzen und Sucht

**MATERIAL** Arbeitsblatt 4

**FILME** Video Episode 4, Animationsfilm 1

**DURCHFÜHRUNG** Geben Sie das Arbeitsblatt 4 aus. Besprechen Sie, was diese persönlichen Fähigkeiten mit der Gefährdung, in



eine Sucht zu geraten, zu tun haben, und wie sie sich auf Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit auswirken. Was können die Jugendlichen daraus für ihr eigenes Leben ableiten?

**MODUL 8**  60 MIN

## Experteninterview „Alkohol am Arbeitsplatz“

**MATERIAL** Arbeitsblatt 3

**FILME** Video Episode 2

**DURCHFÜHRUNG** Lesen Sie mit den Azubis das Interview auf Arbeitsblatt 3. Besprechen Sie, welche Konsequenzen es haben kann, wegen Alkohols nicht mehr sicher und korrekt arbeiten zu können. Diskutieren Sie, welche Gefährdungen entstehen können, wenn Mitarbeitende während der Arbeitszeit unter Alkoholeinfluss stehen. Was leiten Ihre Azubis für sich daraus ab?

**MODUL 9**  20 BIS 40 MIN

## Sucht und Konsum

**DURCHFÜHRUNG** Besprechen Sie die Gemeinsamkeiten und Unterschiede zwischen einer Sucht und a) dem Konsum von Suchtmitteln, b) Suchthandlungen. Was bedeutet das insbesondere für die Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit? Wichtig: Auch der einmalige Konsum, etwa die Einnahme einer Schmerztablette vor der Arbeit, kann zu einer Gefährdung führen!

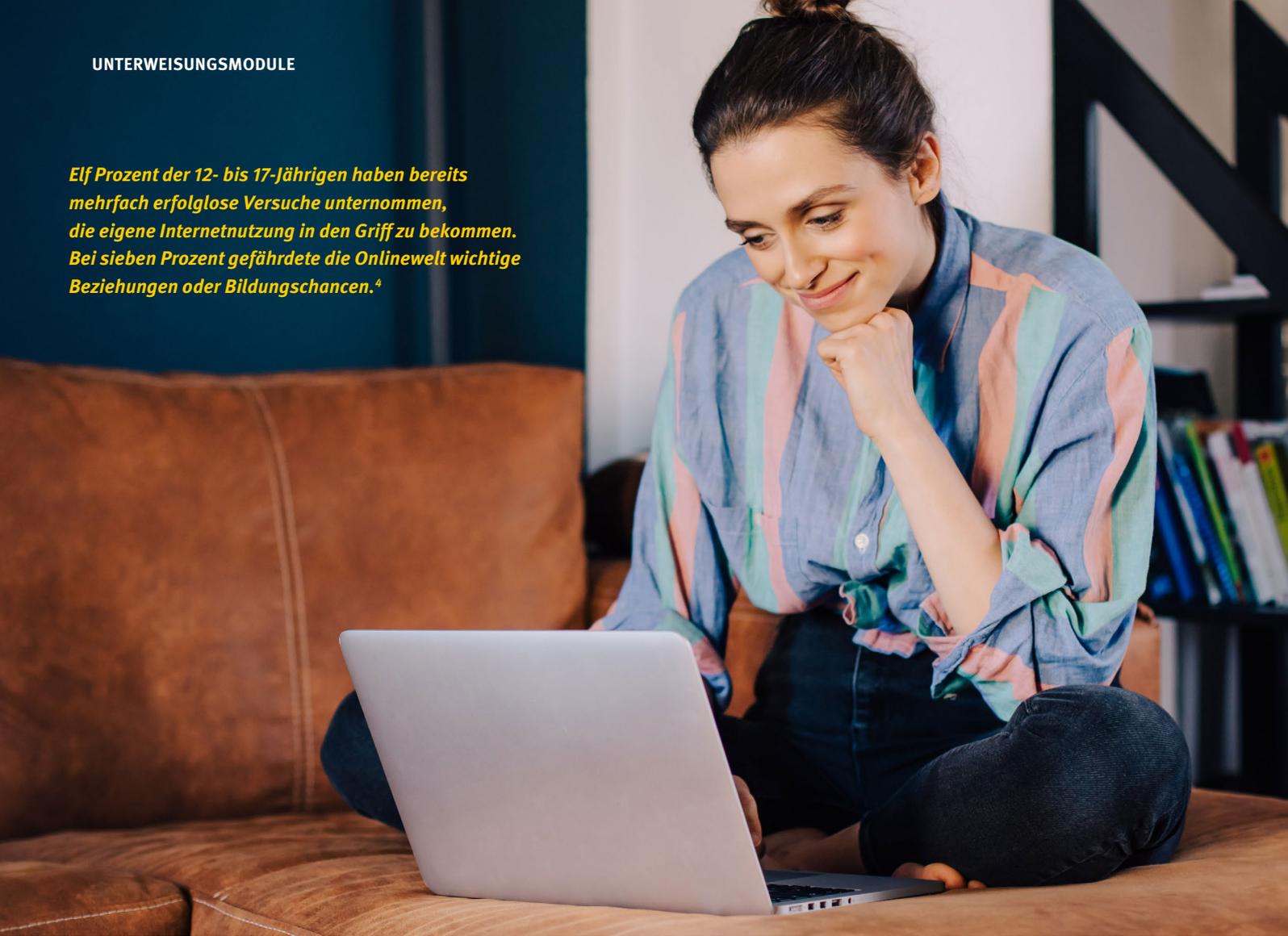
### LEBENS-KOMPETENZEN

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

SUCHT

GEFÄHRDUNGSPOTENZIAL

*Elf Prozent der 12- bis 17-Jährigen haben bereits mehrfach erfolgreiche Versuche unternommen, die eigene Internetnutzung in den Griff zu bekommen. Bei sieben Prozent gefährdete die Onlinewelt wichtige Beziehungen oder Bildungschancen.<sup>4</sup>*



MODUL 10  30 BIS 40 MIN

## Pathologische Internetnutzung

**MATERIAL:**Arbeitsblatt 1

**FILME** Animationsfilm 2

**DURCHFÜHRUNG** Geben Sie den Azubis Arbeitsblatt 1. Lesen Sie gemeinsam die sechs Kriterien für eine krankhafte Internetabhängigkeit. (FS 7) Besprechen Sie mit den Azubis: Wo ist der Übergang zum „normalen“ Umgang? Wie gehen die Azubis mit dem Internet um? Wo liegen hier die Gefährdungen für die Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit? Schauen Sie zu diesem Thema auch den Animationsfilm 2.

MODUL 11  45 MIN

## Gefährdung nach Promille

**MATERIAL** Arbeitsblatt 2

**DURCHFÜHRUNG** Arbeitsblatt 2 enthält eine Tabelle mit Promilleangaben. Lassen Sie die Azubis in einem ersten Schritt recherchieren, mit welchen physischen und psychischen Einschränkungen bei diesen Promillewerten zu rechnen ist. Besprechen Sie anschließend mögliche Situationen in Ihrem Ausbildungsbetrieb und wie durch diese Einschränkungen Gefährdungen entstehen.

MODUL 12  30 BIS 45 MIN

## Zitate besprechen

**FILME** Animationsfilm 1 und 3, Video Episode 4

**DURCHFÜHRUNG** Besprechen Sie 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 13  20 BIS 30 MIN

## Jeder ist gefährdet

**FILME** Animationsfilm 1 und 3

**DURCHFÜHRUNG** Besprechen Sie 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 von diesen 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 14  30 BIS 45 MIN

## Persönlichkeitssuperheld

**FILME** Video Episode 4, Animationsfilm 1

**DURCHFÜHRUNG** Machen Sie mit den Auszubildenden folgendes Experiment: Ein Mensch mit einer starken Persönlichkeit, eine Art Superheld: Welche Eigenschaften hätte der? 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 Azubis: Wie suchtgefährdet wäre dieser Mensch? Warum? Was kann ich als NICHT-Superheld tun, um mir wichtige Eigenschaften/Verhaltensweisen/Fähigkeiten anzueignen?

MODUL 15  25 BIS 45 MIN

## Stress: und nun?

**FILME** Animationsfilm 3

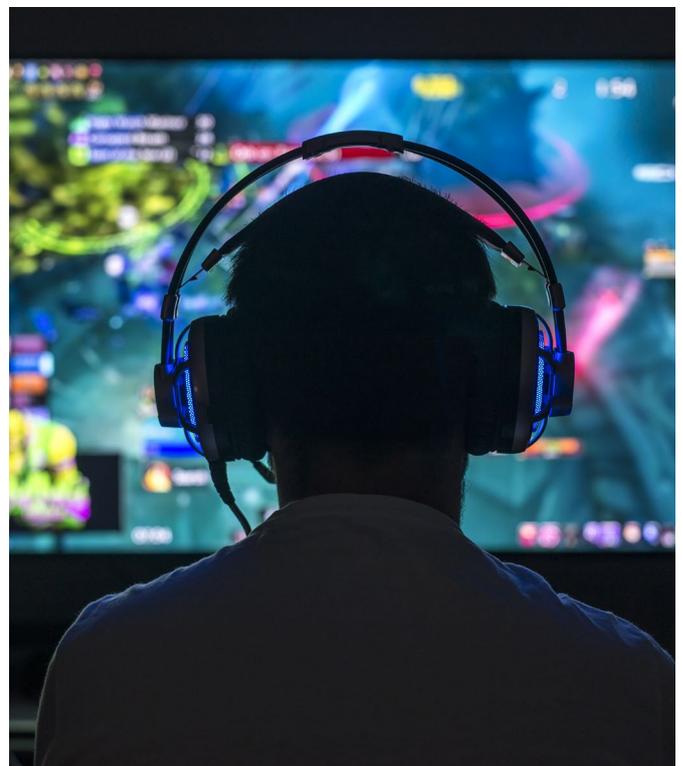
**DURCHFÜHRUNG** Wie gehen wir mit Überforderung um? Was kann Stress oder Überforderung bedeuten? Stress ist eine Belastung des Organismus. Er reagiert darauf, mit Abwehr zum Beispiel oder Kompensation oder auch Krankheit. Suchtmittel oder Suchthandlungen sind ein verführerisches Mittel zur Stressbewältigung. Was alles kann für den Organismus Stress bedeuten? Sammeln Sie mit den Auszubildenden Stresssituationen aus ihrer Lebenswelt, zum Beispiel im Ausbildungsbetrieb, in der Berufsschule, in der Beziehung und Familie, im Körper, beim Wohlbefinden, in der Zukunft. Sensibilisieren Sie die Jugendlichen darauf, dass viele und manchmal unscheinbare Dinge dauerhaft gelebt Stress verursachen können. Besprechen Sie anschließend, wie Stresssituationen mit Suchthandlungen bewältigt werden könnten und wie eine alternative Lösung aussähe.

MODUL 16  30 BIS 45 MIN

## Medikamente am Arbeitsplatz

**FILM** Animationsfilm 4

**DURCHFÜHRUNG** Schauen Sie mit den Azubis den Animationsfilm 4. Darin geht Paul zum Zahnarzt und anschließend zur Arbeit in seinen Ausbildungsbetrieb. Gehen Sie auf die Frage ein: Wie beeinflussen Medikamente die Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit? Lassen Sie die Azubis Gefährdungsbeispiele aus Ihrem Ausbildungsbetrieb sammeln. Beziehen Sie den Aspekt mit ein: Medikamente können auch die Ausübung des Berufs ermöglichen. Besprechen Sie: Wie sollte in Ihrem Betrieb mit so einem Fall umgegangen werden? An wen können sich die Auszubildenden wenden?



MODUL 17  30 BIS 45 MIN

## Gamingsucht als offizielle Krankheit

**FILME** Animationsfilm 2

**DURCHFÜHRUNG** Sehen Sie mit den Azubis den Animationsfilm 2. Voraussichtlich 2022 wird die WHO pathologisches Gaming zur Krankheit erklären: Das ist nicht unumstritten. Diskutieren Sie Vor- und Nachteile dieser Entscheidung. Beziehen Sie auch die Sicht eines „gesunden“ Gamers ein und vergleichen Sie dessen Ansichten mit denen eines pathologischen Gamers/einer pathologischen Gamerin. Warum spielt der eine, warum der andere? Wo ist die Trennlinie zur Sucht? Was lässt sich daraus ableiten, um sich selbst vor dieser Sucht zu schützen? Beziehen Sie auch die Kriterien für eine Sucht mit ein (siehe Seite 14).

## Alkohol bei der Arbeit

20 bis 25 Prozent der Arbeitsunfälle geschehen unter Alkoholeinfluss.<sup>2</sup> 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.<sup>9</sup>

### MÖGLICHE RECHTLICHE KONSEQUENZEN:

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

### Hinweise auf akuten Cannabiskonsum können sein<sup>10</sup>

- ▶ charakteristischer Geruch nach Marihuana
- ▶ verlangsamte Reflexe, verringerte Konzentration, Müdigkeit
- ▶ auffallende Gesprächigkeit oder Schweigsamkeit
- ▶ unmotiviertes Kichern
- ▶ gerötete Augen

### Hinweise auf einen langfristig problematischen Suchtmittelkonsum können sein<sup>10</sup>

- ▶ starker Leistungsabfall, insbesondere Leistungsabfall in allen Arbeitsbereichen
- ▶ häufiges unentschuldigtes Fehlen
- ▶ häufiges Zuspätkommen
- ▶ häufig unerledigte Aufgaben
- ▶ erhebliche Veränderungen im Freundeskreis
- ▶ Aufgeben von Interessen und Aktivitäten
- ▶ große Gefühlsschwankungen
- ▶ Rückzug, Verslossenheit, Unlust, Apathie, Demotivation
- ▶ unruhiges Verhalten, Störung der Abläufe
- ▶ soziale und familiäre Probleme
- ▶ Schutzbehauptungen und/oder Lügen
- ▶ etc.

## Ansprechpartner vor Ort

Zur Suchtprävention und bei Abhängigkeit finden Sie hier Hilfe:

[www.suchthilfeverzeichnis.de](http://www.suchthilfeverzeichnis.de)

## Alkohol: Wirkung und Unfallrisiko<sup>11</sup>

Blutalkoholgehalt in Promille	Wirkung	Unfallrisiko
um 0,2	Konzentrationsprobleme, Veränderung der Stimmung	
um 0,3	Störung des Hörens und des Sehens	
um 0,4	Verlängerung der Reaktionszeit	2-fach
um 0,8	Erste Gleichgewichtsstörungen, Tunnelblick, Enthemmung	4-fach
um 1,0	Gleichgewichtsstörungen, Sprachstörungen, Gedächtnisstörungen, Aggressivität	
um 1,2	Euphorie	10-fach
um 2,4	Bewusstseinsstörungen, kaum noch Reaktionsvermögen	
um 3,0	akute Alkoholvergiftung, Lebensgefahr	

## Alkoholvergiftung: Was tun im Notfall?<sup>12</sup>

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/](http://www.mindzone.info/gesundheit/drogennotfall/) finden Sie Informationen für Drogen-Notfälle.

## 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, zusammengeschlossen 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, dem Arbeitsweg 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.

## Psychische und physische Abhängigkeit<sup>13</sup>

### 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 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 albraumartige 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 Allmachtsgefühl 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](http://www.mindzone.info), [www.sucht.de](http://www.sucht.de), [www.dhs.de](http://www.dhs.de)

## 1

# Sucht-Informationen/Internetabhängigkeit



## Aufgabe 1

Auf den folgenden Internetseiten findet ihr wichtige Informationen zum Thema „Sucht und Abhängigkeit“. Teilt euch auf und recherchiert, welche Informationen auf den Homepages zu finden sind. Stellt euch dann gegenseitig die Ergebnisse vor. (Hinweis: Gebt einen Überblick, geht nicht ins Detail!)

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

## Aufgabe 2

Lest die sechs Kriterien für eine krankhafte Internetabhängigkeit.<sup>7</sup> Besprecht: Wo ist der Übergang zum „normalen“ Umgang? Wie geht ihr selbst mit dem Internet um? Wo liegen hier die Gefährdungen für die Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit?

### 1. Craving

Es bestehen ein starker Wunsch oder eine Art innerer Zwang, der jeweiligen Aktivität im Internet (Chatten, Rollenspiele, Online-sex) 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 auf wie innere Unruhe, Gereiztheit, Aggressivität oder andere deutliche Veränderungen der Gefühle und/oder des Körperempfindens.

### 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.

## 2

# Alkohol am Arbeitsplatz/Suchtspirale

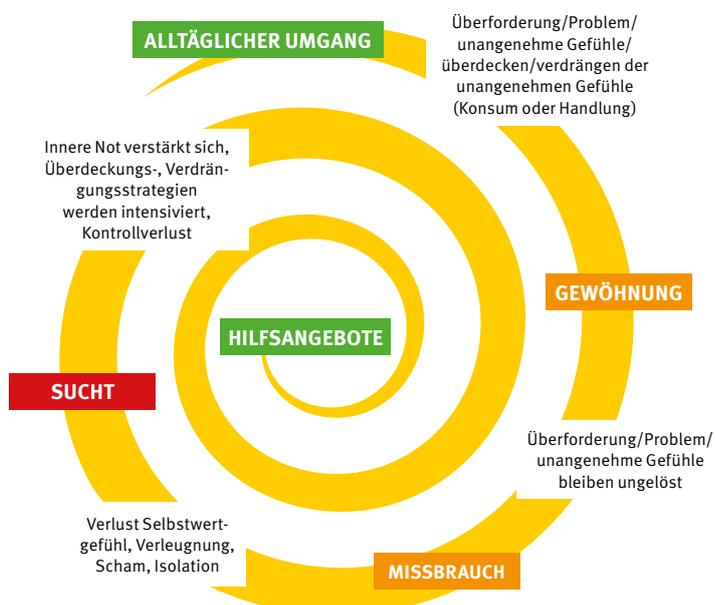
## Aufgabe 1

Recherchiert, mit welchen physischen und psychischen Einschränkungen (Wirkung) bei den Promillewerten in Spalte 1 zu rechnen ist. Besprecht dann gemeinsam mögliche Situationen in eurem Ausbildungsbetrieb und wie durch diese Einschränkungen Gefährdungen entstehen können.

Blutalkoholgehalt in Promille	Wirkung	Unfallrisiko
um 0,2		
um 0,3		
um 0,4		2-fach
um 0,8		4-fach
um 1,0		
um 1,2		10-fach
um 2,4		
um 3,0		

## Aufgabe 2

Denkt euch ein Szenario aus, wie ein junger Mensch in diesen Kreislauf der Suchtspirale geraten kann und beantwortet folgende Fragen: 1. Welche Faktoren im Leben eines Menschen können dazu beitragen, in so eine Spirale zu geraten? 2. Welche Auswirkungen könnte das Gefangensein in der Suchtspirale auf die Sicherheit und Gesundheit bei der Arbeit haben? 3. Welche Hilfe könntet ihr in Anspruch nehmen, wenn ihr in so eine Spirale geratet?



## Experteninterview „Alkohol am Arbeitsplatz“

### Aufgabe

Lest das Interview „Alkohol am Arbeitsplatz“ mit Dr. Jürgen Fleck, Rechtsanwalt und Fachanwalt für Arbeitsrecht in Berlin.<sup>14</sup> (Ergänzt durch DGUV-Angaben.) Besprecht anschließend, welche Konsequenzen es haben kann, wegen Alkohols nicht mehr sicher und korrekt arbeiten zu können. Diskutiert außerdem, welche Gefährdungen entstehen können, wenn Mitarbeitende während der Arbeitszeit unter Alkohol-Einfluss stehen. Was leitet ihr für euch selbst daraus ab?

### Alkohol am Arbeitsplatz

#### Wann müssen Vorgesetzte einschreiten?

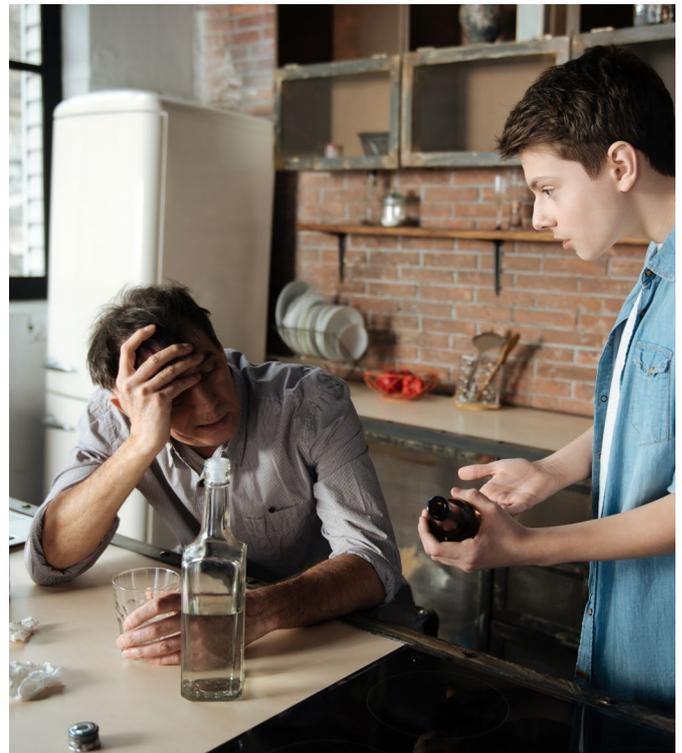
Einschreiten – das heißt, unter Umständen die weitere Arbeit untersagen – müssen Vorgesetzte immer dann, wenn sie erkennen, dass zum Beispiel ein Mitarbeiter, eine Mitarbeiterin (alkoholbedingt) einen Zustand erreicht hat, in dem er oder sie nicht mehr in der Lage ist, sicher und korrekt zu arbeiten, oder für sich oder andere eine Gefahr darstellt. Das kann auch schon bei geringen Alkoholmengen der Fall sein. Denken Sie zum Beispiel auch an mögliche Imageeinbußen für das Unternehmen. Auf die Promillezahl kommt es im Arbeitsrecht nicht an – ausschlaggebend ist, dass eine Beeinträchtigung der arbeitsvertraglichen Pflichten und Aufgaben festgestellt wird.

#### Was, wenn der Mitarbeitende der Meinung ist, ein Glas Bier sei doch kein Problem?

Die Führungskraft sollte sich niemals auf Diskussionen mit einem beeinträchtigten Mitarbeiter oder einer beeinträchtigten Mitarbeiterin einlassen – nicht über Trinkmengen und schon gar nicht über deren Auswirkungen auf seine oder ihre Arbeitsfähigkeit. Der oder die Vorgesetzte entscheidet allein nach eigener subjektiver Wahrnehmung, ob ein Mitarbeitender in der Lage ist weiterzuarbeiten. Wer Verantwortung trägt, entscheidet. Alkoholbedingte Fehleinschätzungen des Mitarbeitenden können weitreichende Folgen haben, nicht nur in der Produktion.

#### Dürfen Vorgesetzte den alkoholisierten Mitarbeitenden einfach nach Hause schicken?

Das hängt vom Grad der Beeinträchtigung ab. Bei nur leichter Beeinträchtigung kann der oder die Betreffende nach Hause geschickt oder einfach nur „aus dem Verkehr gezogen“ werden. Für die Fehlzeiten kann ein Gehaltsabzug vorgenommen werden, wenn die Beeinträchtigung nicht auf Krankheit beruht. Bei starker Beeinträchtigung darf der Mitarbeitende auf keinen Fall unbeaufsichtigt bleiben. Der oder die Vorgesetzte muss dafür sorgen, dass er oder sie sicher nach Hause kommt – bis zur Haustür. Ist die Person hilflos oder desorientiert, muss unverzüglich notfallmedizinische Hilfe angefordert werden.



#### Wer wird zur Rechenschaft gezogen, wenn der alkoholisierte Mitarbeitende in einen Arbeitsunfall verwickelt ist?

In erster Linie wird sich der Arbeitgebende mit Schadensersatzforderungen bei Sachschäden an den Mitarbeitenden selbst halten. Wer sich durch Alkohol oder andere berauschende Stoffe in einen Zustand versetzt, durch den er sich selbst oder andere gefährdet, verletzt schwerwiegend seine arbeitsvertraglichen Pflichten. Wenn Alkohol im Spiel ist und die wesentliche Unfallursache war, kann auch der Versicherungsschutz der gesetzlichen Unfallversicherung enden – dies gilt bereits bei sehr niedrigen Promillewerten. Aber auch der oder die Vorgesetzte kann vom Unfallversicherungsträger regresspflichtig gemacht werden, wenn er/sie von der Alkoholisierung wusste und den oder die Betreffenden nicht am Weiterarbeiten gehindert hat. Außerdem kann er/sie wegen eigener Pflichtverletzung sogar strafrechtlich belangt und/oder zivilrechtlich haftbar gemacht werden.

## 4

## Grundsätze der Prävention/Lebenskompetenzen

### Aufgabe 1

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)

Zitate: „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 so genannten 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“.

### 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. Sinnhaftigkeit:** 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.

## 5 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 verwechselst 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?

#### Endnoten:

- <sup>1</sup> Deutsche Gesellschaft für Suchtforschung und Suchttherapie [DG Sucht]: Memorandum „Das Stigma von Suchterkrankungen verstehen und überwinden“; 2017
- <sup>2</sup> World Health Organization (WHO) (2004): Global Status Report on Alcohol 2004. Geneva.
- <sup>3</sup> Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) Lernen und Gesundheit, Onlinesucht, Februar 2017.
- <sup>4</sup> 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.
- <sup>5</sup> Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Lernen und Gesundheit, Alkohol am Arbeitsplatz „Nüchtern betrachtet“, Februar 2017
- <sup>6</sup> <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/gesundheitsgefahren/sucht-und-drogen.html> (18.6.2019)
- <sup>7</sup> Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e.V. (DGUV) (Hrsg.): Arbeitsunfallgeschehen 2016. Berlin, 2017, Seite 31.
- <sup>8</sup> Wanke, Klaus (1985): Normal-abhängig-süchtig. Zur Klärung des Suchtbegriffs. In: Süchtiges Verhalten. Hrsg.: Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren. Hamm. Hoheneck 1985., S.20.
- <sup>9</sup> Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Lernen und Gesundheit, Alkohol am Arbeitsplatz „Nüchtern betrachtet“, Februar 2017
- <sup>10</sup> Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln, (Hrsg.) für Bundesministerium für Gesundheit und Soziale Sicherung: Schule und Cannabis. Regeln. Maßnahmen. Frühintervention. Seite 10.
- <sup>11</sup> Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV), Lernen und Gesundheit, Alkohol am Arbeitsplatz „Auf den Punkt nüchtern“, Februar 2017
- <sup>12</sup> [www.dhs.de/fileadmin/user\\_upload/pdf/Factsheets/Factsheet\\_Alkohol\\_und\\_Jugendliche.pdf](http://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Factsheets/Factsheet_Alkohol_und_Jugendliche.pdf)
- <sup>13</sup> [www.dguv-lug.de/fileadmin/user\\_upload\\_dguvlug/Unterrichtseinheiten/Sekundarstufe\\_II/Sucht\\_hat\\_viele\\_Gesichter/Hintergrundinformationen\\_1\\_Sucht\\_hat\\_viele\\_Gesichter\\_August\\_2012.pdf](http://www.dguv-lug.de/fileadmin/user_upload_dguvlug/Unterrichtseinheiten/Sekundarstufe_II/Sucht_hat_viele_Gesichter/Hintergrundinformationen_1_Sucht_hat_viele_Gesichter_August_2012.pdf)
- <sup>14</sup> [www.dguv-lug.de/fileadmin/user\\_upload\\_dguvlug/Unterrichtseinheiten/Sekundarstufe\\_II/Sucht\\_hat\\_viele\\_Gesichter/Hintergrundinformationen\\_1\\_Sucht\\_hat\\_viele\\_Gesichter\\_August\\_2012.pdf](http://www.dguv-lug.de/fileadmin/user_upload_dguvlug/Unterrichtseinheiten/Sekundarstufe_II/Sucht_hat_viele_Gesichter/Hintergrundinformationen_1_Sucht_hat_viele_Gesichter_August_2012.pdf)

**Fotonachweise:** Matthias Popp, Matthias Büchner, Knitterfisch, Shutterstock.com (Bodnar Taras, YAKOBCHUK VIACHESLAV, Rawpixel.com, DG Stock, nd3000, sezer66, Motortion Films)

## IMPRESSUM

#### herausgegeben von:

Arbeitskreis „Jugend will sich-er-leben“ bei den Landesverbänden der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung,  
Postfach 3780  
55027 Mainz  
[www.dguv.de](http://www.dguv.de)  
[www.jwsl.de](http://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](http://www.jungvornweg.de)

Mainz, 2019

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

JUGEND  
WILL  
SICH-ER-  
LEBEN

VIER ANIMATIONSFILME FÜR JWSL 2019/20  
THEMA: SUCHTPRÄVENTION

