

Lösungen Arbeitsblätter Jugend will sich-er-leben 2019/20

Die folgenden Lösungen sind Vorschläge und Anhaltspunkte. Abweichungen und individuelle Meinungen in der offenen Debatte mit Schülerinnen und Schülern sind möglich und erwünscht.

Arbeitsblatt 2

Folgen von Suchtmittelmissbrauch

Lösungen siehe Grafik Seite 21.

Arbeitsblatt 3

Paul und Louisa

Welche Gefühle vermutet ihr bei den beiden, durch die sie überfordert werden? Paul deprimiert, niedergeschlagen, traurig, besorgt bis ängstlich, motiviert bis energisch, selbstzweifelnd **Louisa** unmotiviert, besorgt und ängstlich, beruhigt, selbstzweifelnd **Durch was werden die überfordernden Gefühle ausgelöst? Paul** eine befürchtete Trennung, ausgelöst durch einen Streit **Louisa** durch die Befürchtung, dass sie die gestellte Aufgabe nicht schaffen wird **Wie versuchen Paul und Louisa die Situation für sich zu lösen? Welche Ersatzhandlung, welche Substanz soll ihnen dabei helfen? Paul** Zusammenreißen und Trinken von Alkohol **Louisa** Essen von Süßigkeiten, Ablenken durch Surfen im Netz und Einkaufen **Warum hilft ihnen die Ersatzhandlung oder die Substanz nicht wirklich? Paul und Louisa** Weil beide damit nicht

das Problem lösen und sich den unangenehmen Gefühlen stellen, stattdessen wird sich kurz Erleichterung verschafft, was wiederum vom menschlichen Gehirn als Belohnung empfunden wird und somit die Entstehung einer Sucht fördert

Arbeitsblatt 7

Medikamentenmissbrauch

Fall 1: Medikamentenmissbrauch. Stattdessen könnte Niklas sich von einem Arzt untersuchen lassen und die Ursache der Rückenschmerzen feststellen lassen, mit anschließender Therapie. Niklas könnte sich auch an seine/n Vorgesetzte/n wenden mit der Bitte um Anpassung seines Arbeitsplatzes und seiner Arbeitsbedingungen. **Fall 2:** Medikamentenmissbrauch. Sie könnte andere Menschen, zum Beispiel Kollegen oder auch Vorgesetzte um Hilfe bitten und ihre Lage schildern. Auch persönliche Maßnahmen, wie Sport, ausreichender Schlaf und eine erfüllende Unternehmung können in solchen Lagen helfen. **Fall 3:** kein Medikamentenmissbrauch. Jan leidet an einer Krankheit und nimmt die Medikamente nach Anleitung seines Arztes bzw. seiner Ärztin.

Arbeitsblatt 9

Risiken des Drogenkonsums

Aufgabe 1

Wie Stromkabel durchziehen Nervenbahnen unseren Organismus, um Informationen zum Gehirn hin oder von ihm weg zu leiten. Diese Nervenbahnen bestehen aus Millionen miteinander verschalteten **Nervenzellen**. Um Reize über den **synaptischen Spalt** hinweg zu übertragen, schüttet die Nervenzelle bestimmte **Botenstoffe (Neurotransmitter)** aus, die den **Reiz** an die nachfolgende Nervenzelle weitergeben. Danach werden diese **Botenstoffe** abgebaut oder von der Nervenzelle wieder aufgenommen. Durch die Drogen kann die Ausschüttung der Botenstoffe verstärkt oder **vermindert** oder aber auch völlig unterbunden werden. Oder die Drogen verhindern den **Abbau** oder die Wiederaufnahme der **Botenstoffe** in die **Nervenzelle**. Dies führt zu der für die konsumierte Substanz typischen Rauschwirkung.

Arbeitsblatt 9

Risiken des Drogenkonsums

Aufgabe 3 Teil A

VORSICHTSMAßNAHME UND VERHALTENSREGELN BEI DROGENKONSUM:

Kein Mischkonsum! Ausreichend trinken und immer wieder an die frische Luft gehen. Freunden sagen, was man nimmt. Keine Drogen nehmen, über die man nichts weiß. Immer erst niedrig dosieren und nicht gleich „nachlegen“, wenn es nicht wirkt, wie gewünscht. Nicht Auto oder Fahrrad fahren. Sich ausreichend Zeit für Erholung nehmen, vorher essen und ausruhen, nichts konsumieren, wenn man schlecht „drauf“ ist.

(Quelle: www.dguv.de/lug)

Aufgabe 3 Teil B

MÖGLICHE SYMPTOME BEI DROGENKONSUM:

Kreislaufprobleme: Blässe, plötzliche Schweißausbrüche, kaum fühlbarer Puls **Akute Kreislaufbeschwerden:** Übelkeit, Schwindel, Schwäche und „schwarz vor Augen werden“ Überhitzung (Dehydrierung) (v.a. bei Ecstasy und Amphetaminen) Körper nur eingeschränkt zur Regulation der Körpertemperatur, Betroffen mit rotem und heißen Kopf, Erbrechen möglich, Haut warm und der Puls schnell, Achtung: Kann tödlich enden! **Bewusstlosigkeit:** keine Reaktion auf Ansprechen und kräftiges Zwicken ins Ohr (Person atmet, aber bewusstlos) **Krampfanzfall:** Muskulatur ver-

krampft, Körperteile zucken, Augen rollen nach oben, Betroffen fallen hin, Schaum vor dem Mund möglich, Urin- und Kotabgang möglich, plötzlicher Atemstillstand möglich, sofort Notarzt rufen! **Aggressivität, psychotisches Verhalten:** unkontrolliertes, aggressives Verhalten, Verfolgungswahn und selbstverletzendes Verhalten möglich **Panik, Angst oder „Bad Trip“:** Angstzustände und Wahrnehmungsstörungen (Halluzinationen) möglich **Schock:** blasse, kalte Haut, Pulsrasen, schwacher Puls, Benommenheit, Unruhe und Bewusstlosigkeit **Atem- oder Herzstillstand:** Atmung flach, der Brustkorb kaum in Bewegung, vor Mund und Nase kein Luftzug, Lippen lila, bei Herzstillstand an Handgelenken und seitlich am Hals kein Puls tastbar, es folgt dann Atemstillstand

VERHALTEN IM DROGENNOTFALL

- Ruhe bewahren • sofort einen Notarzt rufen • andere bitten, zu helfen • bei der Person mit Notfall bleiben (bis Arzt kommt) • sie ansprechen, ihn/sie wach halten • für ruhige und geschützte Umgebung sorgen • herausfinden, was und wie viel die betroffene Person konsumiert hat • Reste der konsumierten Droge? Wichtige Information für Notarzt

ERSTE HILFE NACH DER ABC-REGEL:

Atemwege freimachen Erbrochenes entfernen: Kiefer festhalten und Zunge hervorholen Beatmung Bei Atemstillstand Mund-zu-Nase oder Mund-zu-Mund Beatmung. Kopf in den Nacken überstrecken! Circulation (engl. Kreislauf) bei Herzstillstand Herzmassage

(Quelle: mindzone.info)

Arbeitsblatt 10

„Ich mache mir Sorgen um dich!“

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? Ungestört, ruhig, möglichst entspannt, kein Stress, man sollte genug Zeit haben, auf keinen Fall sollten Drogen im Spiel sein. **Formuliere konkret zwei bis drei Sätze, die du auf jeden Fall sagen möchtest.** 1. Nico, ich mache mir Gedanken, ob es dir wirklich gut geht. Ich habe den Eindruck, dass du zu viele Pillen nimmst/zu oft Gras rauchst/ ... Wenn du jemanden brauchst, ich bin immer für dich da. 2. Vielleicht denkst du, es geht mich nichts an, aber ich habe dich wirklich gern und mache mir Sorgen. Vielleicht kannst du dich ja selbst im Internet mal informieren. Ich schicke dir einen Link. 3. Ich hab' keine Lust als dein Aufpasser oder so dazustehen, aber ich glaube, dass das, was du machst, auf Dauer nicht so gut ist. Ich hab eine Website gefunden, die wirklich sehr interessant erklärt, warum Speed/Gras/ ... dem Gehirn schadet. **Welche Gefühle hast du bei dem Gedanken, Nico anzusprechen? Was sind deine Befürchtungen?** Ich fühle Unsicherheit, ob ich die richtigen Worte finde und wie es bei Nico ankommt. Ich befürchte, er fühlt sich vor den Kopf gestoßen und macht komplett zu. **Auf welche Hilfsangebote möchtest du Nico hinweisen?** Ansprechpartner im Betrieb. Drogenberatung in unserer Stadt. Internetseiten, die ich kenne und gut finde, zum Beispiel www.suchthilfeverzeichnis.de, Psychotherapeutische Hilfe