



WAS IST ABHÄNGIGKEIT?

ARBEITSMATERIALIEN

für Schüler*innen zwischen 11 und 15 Jahren

Inhalt

Über den Einsatz der Arbeitsmaterialien	3
Warum wir über das Thema Abhängigkeit sprechen sollten!	5

ARBEITSMATERIALIEN

Welche Sucht bin ich?	7
ARBEITSBLATT	8
Konsumprofil	9
ARBEITSBLATT	10
Statements	11
ARBEITSBLATT	12
LÖSUNGEN	14
Reflexionsfragen nach dem Video	16
ARBEITSBLATT	17
LÖSUNGSANSÄTZE	19
Suchtpuzzle	21
ARBEITSBLATT	22
Hilfe annehmen	23
ARBEITSBLATT	24
Verzichtsexperiment	25
ARBEITSBLATT	26





© Philipp Monhart

„Unsere Kinder und Jugendlichen sollen in unseren Schulen gut auf das Leben vorbereitet werden. Sie als Pädagoginnen und Pädagogen tragen damit viel Verantwortung und setzen sich täglich für das Wohl Ihrer Schützlinge ein. Die vorliegenden Unterrichtsmaterialien sollen Ihnen Unterstützung für Ihre wertvolle Bildungsarbeit sein und Ihnen als Anregung für die Suchtpräventionsarbeit im Rahmen des Unterrichts dienen. Ich wünsche Ihnen alles Gute für die weitere Arbeit und weiterhin viel Erfolg.“



LRⁱⁿ Christiane Teschl-Hofmeister

Landesrätin Bildung, Familien und Soziales

Liebe Pädagog*innen,

die Schule ist nicht nur ein Ort der Wissensvermittlung sondern auch ein sozialer Raum. Für Schüler*innen haben neben Familie und Freund*innen die Lehrpersonen eine große Bedeutung, wenn es darum geht, gesundheitsbewusstes und eigenverantwortliches Handeln zu vermitteln.

Schulische Gesundheitsförderung

Gemäß Grundsatzterlass zum Unterrichtsprinzip Gesundheitserziehung (BMUK) von 1997 gilt Gesundheit als wesentlicher Bestandteil des alltäglichen Lebens und findet somit auch im Schulalltag Platz. Die schulische Gesundheitsförderung umfasst dabei die körperliche und geistige sowie die soziale Gesundheit. Das Unterrichtsprinzip soll dabei keine Vermehrung des Lernstoffs bewirken sondern zu einer adäquaten Auswahl des im Lehrplan festgelegten Lehrstoffs beitragen.

Suchtprävention

Die schulische Suchtprävention wird als Teilbereich der gesundheitsförderlichen Gesamtpolitik verstanden. Sie geht von einem weit gefassten Suchtbegriff aus, der alle psychoaktiven Substanzen und auch stoffungebundene Abhängigkeitsformen umfasst. Die Herausarbeitung von Lebenskompetenzen zur Stärkung der psychosozialen Kompetenz (WHO,1994) ist die Grundlage jeglicher suchtpreventiver Arbeit.

Die Fachstelle für Suchtprävention ist seit vielen Jahren eine wichtige Partnerin für Schulen in der Vermittlung von Lebenskompetenzen. Neben Schulungen für Lehrpersonen bieten wir auch Elterninformationsabende an und arbeiten mit Schulklassen themenspezifisch in Workshops. Seit März 2020 stehen wir nun vor besonderen Herausforderungen: Nachdem es uns coronabedingt nicht mehr so einfach möglich ist, Sie in Ihrem Schulhaus vor Ort zu unterstützen, haben wir uns um einen neuen kreativen Ansatz bemüht, der Ihnen die Umsetzung von Suchtprävention im Unterricht erleichtern soll.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg bei der Umsetzung!

Das Team der Fachstelle NÖ

WARUM WIR ÜBER DAS THEMA ABHÄNGIGKEIT SPRECHEN SOLLTEN!

Bei dem Wort Abhängigkeit denken die meisten Menschen an Alkohol, Zigaretten oder Drogen. Doch auch das Smartphone, Videospiele oder Social Media bergen Suchtpotenzial – Medien, die aus dem Leben (von Jugendlichen) kaum mehr wegzudenken sind!

Die meisten Jugendlichen werden auf ihrem Weg zum Erwachsenwerden früher oder später mit potenziell abhängig machenden Substanzen in Berührung kommen und durch diese Erfahrungen wichtige Weichen für den späteren Umgang mit Substanzen stellen. Die Nutzung von Smartphone und Internet und die damit verbundenen Konsumgewohnheiten gehören zum Alltag und stellen an sich kein Problem dar. Doch wo liegt der Unterschied zwischen gelegentlichem oder auch regelmäßigem Konsum und einer Abhängigkeit? Und was kann man tun, wenn man glaubt, ein Problem erkannt zu haben?

Aus suchtpreventiver Sicht ist es wichtig, durch möglichst frühe Interventionen Einfluss auf riskante Konsummuster zu nehmen, um Abhängigkeiten zu verhindern und einen eigenverantwortlichen, gesundheitsbewussten Konsum zu fördern.

Mit unserem Video zum Thema „**Was ist Abhängigkeit?**“ und den dazugehörigen Arbeitsmaterialien ist es Ihnen möglich, diese Fragen im Unterricht nach eigenem Ermessen aufzugreifen und somit aktiv Suchtprevention zu betreiben.

ZIEL:

Verstehen, wann man von Abhängigkeit spricht, welche Suchtformen es gibt, und wo man Hilfe bekommt

ZIELGRUPPE:

Schüler*innen von der 6. bis zur 9. Schulstufe

WIE WENDE ICH DIE ARBEITSMATERIALIEN AN?

Unsere Arbeitsmaterialien drehen sich um das eigens produzierte [Kurzvideo](#). Durch vielfältige Methoden kann der Inhalt des Videos bereits vor und/oder nach dem Ansehen bedarfsgerecht bearbeitet werden. Welche Methoden Sie einsetzen wollen, bestimmen Sie selbst. Alle notwendigen Unterlagen dazu stellen wir Ihnen zur Verfügung.



<https://youtu.be/az-cvB1auVQ>

Aufgabenstellung vor dem Video

Das Arbeitspaket bietet Ihnen eine Zusammenstellung mehrerer Methoden und Aufgabenstellungen. Sie können das gesamte Paket oder nach eigenem Ermessen auch nur Teile daraus für Ihren Unterricht (in verschiedenen Schulfächern) einsetzen. Wir empfehlen Ihnen zumindest eine Methode als Vorbereitung auf das Video.

- **Welche Sucht bin ich?** (siehe Arbeitsblatt, Seite 8)
- **Konsumprofil** (siehe Arbeitsblatt, Seite 10)
- **Statements** (siehe Arbeitsblatt, Seite 12-13)
 - > Diese Methode kann sowohl zum Einstieg als auch zur Nachbesprechung des Videos herangezogen werden.
 - > Neben den einzelnen Statements haben wir für Sie Kurzinformationen verfasst, die Ihnen die Besprechung erleichtern sollen.

Aufgabenstellung zur Nachbearbeitung des Videos

Nachdem sich die Schüler*innen das Video angesehen haben, ist eine Nachbesprechung wichtig, um offengebliebene Fragen zu klären. Das Video ist in sich geschlossen, lässt aber bei Bedarf noch weitere Möglichkeiten zu, das Erlernete bei den Jugendlichen zu vertiefen. Dazu haben wir neben Reflexionsfragen weitere Methoden vorbereitet, die Sie im Unterricht oder auch als Hausübung einsetzen können.

- **Reflexionsfragen nach dem Video** (siehe Arbeitsblatt, Seite 17-18)
- **Suchtpuzzle** (siehe Arbeitsblatt, Seite 22)
- **Hilfe annehmen** (siehe Arbeitsblatt, Seite 24)
- **Verzichtsexperiment** (siehe Arbeitsblatt, Seite 26)

Weitere Aufgabenstellungen zur Nachbearbeitung als Hausübungen

- **ICD-10-Kriterien** recherchieren und eigene Beispiele dazu finden
- **Kurzgeschichte** aus der Sicht einer*eines Betroffenen ODER wie die Geschichte von Max weitergeht
- **Suchthilfeinrichtungen** recherchieren, eventuell Besichtigungstermin vereinbaren
<https://www.fachstelle.at/beratungsstellen>

WELCHE SUCHT BIN ICH?



ZIEL:

Einführung ins Thema und in den erweiterten Suchtbegriff (dieser umfasst neben substanzgebundenen Abhängigkeitsformen auch Verhaltensweisen, die ebenso abhängig machen können), Kreatives Denken schulen, Wissensstand der Gruppe erheben



MATERIAL:

Arbeitsblatt „Welche Sucht bin ich?“ zum Ausdrucken als Etiketten oder Kärtchen, die man auf die Kleidung kleben oder anheften kann.

Tipps für Nachhaltigkeit: ansprechend gestaltete wiederverwendbare Kärtchen vorbereiten und mit Kluppen oder Klammern an der Kleidung befestigen.



DURCHFÜHRUNG:

Auf dem Rücken jeder Person wird ein ihr nicht bekanntes Kärtchen (Arbeitsblatt „Welche Sucht bin ich?“) befestigt. Nun bewegen sich alle quer durch den Raum und versuchen die Suchtform, die sich am eigenen Rücken befindet, zu erraten. Jede Person stellt dazu einer beliebigen anderen Person max. drei Fragen, welche nur mit JA oder NEIN beantwortet werden dürfen. Nach drei Fragen wird ein*e andere*r Interviewpartner*in gefragt. Wenn alle ihre Sucht erraten haben, kann anhand der Kärtchen eine Zuordnung stattfinden und der erweiterte Suchtbegriff, Formen der Abhängigkeit und z.B. auch die Legalität / Illegalität sowie Altersgrenzen besprochen werden.



REFLEXIONSFRAGEN:

- | Welche Abhängigkeitsformen kamen vor? Was weißt du darüber?
- | Wer hat die Abhängigkeit erraten?
- | Wie leicht / schwer ist es euch gefallen, die richtigen Fragen zu stellen?
- | Anhand welcher Kriterien konnte man schnell zur Lösung gelangen?
- | Wie könnten die unterschiedlichen Abhängigkeiten nun gruppiert werden?
(Legale vs. illegalisierte Substanzen, substanzgebundene Abhängigkeiten vs. Verhaltenssüchte)

ABSCHLUSSRITUAL:

Nach dem Spiel dürfen sich alle wieder von ihrer „Sucht“ befreien, ggf. Arme abstreifen, Schultern ausschütteln.

Quellenangaben:

Haller, B., Paulik, R., Rabeder-Fink, I., Svoboda, U., Uhl, A., Springer, A., Brandstetter, M., Gschwandtner, F., & Eberle, P. (2012). Suchtprävention in der Schule. 4. überarbeitete Auflage. Wien: Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur. abgerufen am 4.4.2024 unter https://www.praevention.at/fileadmin/user_upload/09_Infobox/Infomaterialien/Unterrichtsmaterial/Lehrerhandbuch_Version2012.pdf

ARBEITSBLATT

WELCHE SUCHT BIN ICH?

Nikotinsucht	Medikamentensucht
Glücksspielsucht	Magersucht
Alkoholsucht	Kaufsucht
Handysucht	Heroinsucht
Arbeitssucht	Online-Spielsucht
Cannabissucht	Kokainsucht

HINWEIS:

Ein Sucht-Kärtchen kann auch öfters vorkommen bzw. können einzelne Kärtchen weggelassen werden, bei denen Sie sich unsicher fühlen. Zusätzlich können Häufigkeiten einzelner Suchtformen recherchiert und in eine Reihe gebracht werden. Dies kann als Hausübung erfolgen oder im Unterricht stattfinden (z.B. im Fach Biologie).



KONSUMPROFIL

Schüler*innen schätzen oft die Häufigkeit eines gewissen Konsumverhaltens (z.B. Social Media Konsum, Rauchen) in der Peergroup (z.B. in der eigenen Klasse) höher ein, als sie tatsächlich ist. Diese subjektiven Annahmen werden in der Fachsprache „normative beliefs“ genannt. Daher macht es Sinn, das tatsächliche Konsumverhalten der Klasse zu beleuchten.



ZIEL:

Reflexion des eigenen Konsumverhaltens beziehungsweise des Konsumverhaltens der Klasse. Gleichzeitig werden damit so genannte „normative beliefs“ aufgedeckt.



MATERIAL:

Arbeitsblatt „Konsumprofil“ (zum Ankreuzen) als Druckvorlage oder online-Tool zum Selbst-Designen: <https://kahoot.com> [Eine Anleitung zum Erstellen finden Sie auf Youtube.](#)



DURCHFÜHRUNG:

Zunächst kann in der Klasse gesammelt werden, welche Tätigkeiten in der Freizeit regelmäßig ausgeführt werden. Die häufigsten Konsumgewohnheiten werden im Arbeitsblatt „Konsumprofil“ (Ausdruck oder online) eingetragen. Im Online-Format haben Pädagog*innen vorab die Möglichkeit das Arbeitsblatt zu bearbeiten und auch Beispiele für Konsumgewohnheiten einzutragen, bevor sie es den Schüler*innen für die Bearbeitung zur Verfügung stellen. Anschließend sollen die Schüler*innen das Arbeitsblatt (Ausdruck oder online) alleine weiter ausfüllen. Danach findet die Auswertung und Präsentation der Ergebnisse statt, es entsteht ein eigenes Klassenkonsumprofil. Dieses kann im Plenum oder in Kleingruppen besprochen werden.



AUSWERTUNG/REFLEXIONSFRAGEN:

- | Was fällt auf?
- | Was wird in der Klasse am meisten konsumiert?
- | Hättet ihr dieses Ergebnis erwartet?
- | Welche Bedeutung hat der Konsum für euch?
- | Wovon wird das Konsumverhalten beeinflusst?
- | Unterscheidet sich das eigene Konsumverhalten von dem der anderen?
- | Sind alle mit ihrem eigenen Konsumverhalten zufrieden oder würden manche gerne etwas ändern?
- | Was konkret würde dabei helfen?

Quellenangaben:

Felder-Puig, R., Teutsch, F., & Winkler, R. (2023): Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2021/22. Wien: BMSGPK. abgerufen am 4.04.2024 unter https://goeg.at/sites/goeg.at/files/inline-files/%C3%96sterr.%20HBSC-Bericht%202023_bf.pdf

Kaufmann, H. (1997). Suchtvorbereitung in der Praxis: Ein Arbeitsbuch für Schule und Jugendarbeit – 99 Übungen und Anregungen. Beltz.

Freitag, M. & Kähnert, H. (1998). Suchtprävention: Das Ecstasy-Projekt. Verlag an der Ruhr.

ARBEITSBLATT

KONSUMPROFIL

Kreuze auf dem Arbeitsblatt an, wie häufig du letzte Woche Folgendes „konsumiert“ hast:

1. Konsumverhalten / Genussmittel

Verhalten/Genussmittel	Nie	1-3x/Monat	1-3x/Woche	4-6x/Woche	täglich
.....					
.....					
.....					
.....					
.....					
.....					

2. Wie viele Stunden siehst du innerhalb einer Woche fern (inkl. Youtube)?

0	1-5	6-10	11-15	mehr als 15
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

3. Wie viele Stunden pro Woche benutzt du einen Computer / eine Spielekonsole / ein Tablet / Smartphone zum Spielen?

0	1-5	6-10	11-15	mehr als 15
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>

4. Wie viele Stunden verbringst du pro Woche in sozialen Netzwerken? (Facebook, Instagram, Youtube, TikTok, etc.)

0	1-5	6-10	11-15	mehr als 15
<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>	<input type="radio"/>



STATEMENTS



ZIEL:

Kritische Auseinandersetzung mit gängigen Klischees über Substanzen und Abhängigkeits-erkrankungen



MATERIAL:

Arbeitsblatt „Statements“ zum Ausdrucken für die Kleingruppenarbeit und als Gedächtnis-stütze (Besprechung im Plenum)



DURCHFÜHRUNG:

Variante 1: Die einzelnen Aussagen können in Kleingruppen dahingehend überprüft werden, ob diese stimmen oder etwa doch nicht. Die einzelnen Gruppen stellen ihre Ergebnisse der Klasse vor. Als Auflösung dient das [Video](#) und eine Nachbesprechung.

Variante 2: Die Statements werden beispielsweise als Hausübung von allen Schüler*innen einzeln erarbeitet und dann im Plenum besprochen. Als Auflösung wird das [Video](#) gezeigt.



LINK ZUM VIDEO:



<https://youtu.be/az-cvB1auVQ>



REFLEXIONSFRAGEN:

- | Ist man mit der eigenen Vermutung immer richtig gelegen?
- | Waren manche Antworten bzw. die Aussagen im Video überraschend?
- | Woher kommen die Fehlannahmen bezüglich einer Abhängigkeitserkrankung?
- | Kennt ihr jemanden in eurem Umfeld, der*die von einer Abhängigkeitserkrankung betroffen ist? (Vorsicht vor vorschnellen Zuschreibungen oder Namensnennungen, im Zweifel lieber weglassen!)

Abschließend können die Jugendlichen die einzelnen Aussagen berichtend ausformulieren, sodass das Statement korrekt ist. Damit bleiben falsche Aussagen nicht in den Köpfen hängen.

Quellenangaben:

In Anlehnung an die Methode „Statements“ in:

Haller, B., Paulik, R., Rabeder-Fink, I., Svoboda, U., Uhl, A., Springer, A., Brandstetter, M., Gschwandtner, F., & Eberle, P. (2012). Suchtprävention in der Schule. 4. überarbeitete Auflage. Wien: Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur. abgerufen am 4.4.2024 unter https://www.praevention.at/fileadmin/user_upload/09_Infobox/Infomaterialien/Unterrichtsmaterial/Lehrerhandbuch_Version2012.pdf

ARBEITSBLATT STATEMENTS



LINK ZUM VIDEO:



<https://youtu.be/az-cvB1auVQ>

<p>Alkohol ist legal erhältlich, obwohl er eine psychoaktive Substanz ist.</p>	<p>Cannabis macht nicht abhängig.</p>
<p>Alkohol ist Medizin.</p>	<p>Erst wenn ich alleine Alkohol trinke, bin ich abhängig.</p>
<p>Bei Glücksspielen kann man sehr viel Geld gewinnen.</p>	<p>Wenn man mehr als 5 Stunden pro Woche computerspielt, ist man abhängig.</p>
<p>Ich rauche täglich nur zwei Zigaretten. Das ist bestimmt nicht schädlich.</p>	<p>Wenn man beim Essen immer gut auf Kalorien und die „richtigen“ Inhaltsstoffe schaut, bleibt man gesund.</p>
<p>Wenn ich ein neues Game bekomme, kann es schon einmal passieren, dass ich die ganze Nacht durchzocke. Deswegen bin ich aber noch lange nicht abhängig.</p>	<p>Wenn ich kein/en Kaffee/Cola/Energy Drink trinke, bekomme ich Kopfschmerzen. Das ist ein Anzeichen einer Sucht.</p>



ARBEITSBLATT

STATEMENTS

Reflexionsfragen



LINK ZUM VIDEO:



<https://youtu.be/az-cvB1auVQ>

Ist man mit der eigenen Vermutung immer richtig gelegen?

Waren manche Antworten bzw. die Aussagen im Video überraschend?

Woher kommen die (teilweisen) Fehlannahmen bezüglich einer Abhängigkeitserkrankung?

Optional:

Kennt ihr jemanden in eurem Umfeld, der von einer Abhängigkeitserkrankung betroffen ist?



Alkohol ist legal erhältlich, obwohl er eine psychoaktive Substanz ist.



Richtig. Alkohol ist bewusstseinsverändernd und kann unsere Gesundheit schädigen. Obwohl er legal erhältlich ist, ist Alkohol keineswegs harmlos und ebenso eine psychoaktive Substanz wie Cannabis, Heroin, etc. Alkohol ist ein althergebrachtes Kulturgut und für die Wirtschaft und die Menschen in Österreich kaum noch wegzudenken.

Cannabis macht nicht abhängig.



Falsch. Im Diagnosekatalog der Krankheiten nach DSM-5 wird eine Cannabiskonsumstörung beschrieben, deren Symptome die Kriterien einer Abhängigkeitserkrankung erfüllen. Ebenso können Entzugssymptome auftreten, wenn man aufhört, Cannabis zu konsumieren.

Alkohol ist Medizin.



Falsch. Alkohol wird zwar z.B. zum Desinfizieren in der Medizin verwendet, aber ist selbst keine Medizin. Sprichwörtlich soll ein Glas Rotwein pro Tag den Herzkreislauf in Schwung halten. In Wirklichkeit geht es aber nicht um den Rotwein an sich, sondern um die darin in mäßiger Menge enthaltenen Flavonoide, die eine schützende Wirkung auf das Herz haben. Diese kommen aber auch in grün, rot oder bläulich gefärbtem Obst und Gemüse sowie in Traubensaft und in Tee vor. Daher besteht keine Notwendigkeit, täglich ein Glas Rotwein zu konsumieren. Abgesehen davon kann jedes Glas Alkohol Nervenzellen in unserem Körper schädigen, daher ist ein risikoloser Konsum grundsätzlich nicht möglich.

Erst wenn ich Alkohol alleine trinke, bin ich abhängig.




Falsch. Ob man alleine oder in Gesellschaft trinkt, ist nicht dafür ausschlaggebend, ob jemand abhängig ist oder nicht. Eine Abhängigkeitserkrankung setzt eine Diagnose, beispielsweise nach ICD-10, voraus und beinhaltet so genannte psychosoziale und körperliche Faktoren, die eine Abhängigkeit ausmachen (siehe Kriterienkatalog nach ICD-10 oder zusammengefasst hier: <https://www.check-yourself.at/suchtinfos/#info>).

Bei Glücksspielen kann man sehr viel Geld gewinnen.




Höchst unwahrscheinlich. Die Hoffnung darauf lässt viele Menschen sehr viel Geld verlieren. Gewinnt man hin und wieder bei einem Spiel, so steht dieser Betrag in keiner Relation zur bereits eingesetzten Geldsumme.


Wenn man mehr als 5 Stunden/Woche computerspielt, ist man abhängig.

-  **Nicht unbedingt.** Es kommt bei einer Abhängigkeitserkrankung nicht auf Mengen oder Häufigkeiten an. Wird das Computerspielen zum zentralen Lebensinhalt, der Spielzwang unkontrollierbar und nimmt man auch einen gewissen Leidensdruck über eine längere Zeit bei sich und anderen Menschen durch dieses Verhalten in Kauf, dann treffen mehrere Kriterien einer Sucht zu. (siehe Kriterienkatalog nach ICD-10 oder zusammengefasst hier: <https://www.check-yourself.at/suchtinfos/#info>)


Ich rauche täglich nur zwei Zigaretten. Das ist bestimmt nicht schädlich.

-  **Falsch.** Zigaretten sind aufgrund ihrer vielen giftigen Inhaltsstoffe und des Verbrennungsprozesses nicht nur für Raucher selbst ein hohes Gesundheitsrisiko, sondern auch für andere (Passivrauch). Außerdem hat Nikotin ein sehr hohes Suchtpotential, sodass sogar geringe Mengen bereits zu einer Abhängigkeit führen können.


Wenn man beim Essen immer gut auf Kalorien und die „richtigen“ Inhaltsstoffe schaut, bleibt man gesund.

-  **Das ist so nicht richtig.** Für einen gesunden Körper ist eine ausgewogene Ernährung ausschlaggebend. Es ist kein Fehler, auf eine gesunde Ernährung zu achten. Aber eine zu intensive Beschäftigung mit Kalorien und den „richtigen“ Lebensmitteln kann einen Zwang auslösen und damit eine Essstörung begünstigen.

Wenn ich ein neues Game bekomme, kann es schon passieren, dass ich die ganze Nacht durchzocke. Deswegen bin ich aber noch lange nicht abhängig.

-  **Richtig.** Für die Diagnose einer Abhängigkeitserkrankung müssen mehrere Kriterien laut ICD-10 zutreffen, die über einen längeren Zeitraum aufrecht sind. (siehe Kriterienkatalog nach ICD-10 oder zusammengefasst hier: <https://www.check-yourself.at/suchtinfos/#info>)

Wenn ich kein/en Kaffee/Cola/Energy Drink trinke, bekomme ich Kopfschmerzen. Das ist ein Anzeichen einer Sucht.

-  **Richtig.** Der Körper hat sich offenbar an das Koffein gewöhnt. Wenn man mit dem Konsum aufhört oder ihn stark reduziert, kann dies Entzugserscheinungen, z.B. Kopfschmerzen, auslösen. Für die Diagnose einer Abhängigkeitserkrankung sind Kopfschmerzen alleine zu wenig, dafür müssen noch andere Kriterien zutreffen.

REFLEXIONSFRAGEN NACH DEM VIDEO



ZIEL:

Überprüfung und Festigung des Wissens über die Kernaussagen des [Videos](#)



MATERIAL:

Arbeitsblatt „Reflexionsfragen nach dem Video“



DURCHFÜHRUNG:

Das Video wird gemeinsam angeschaut. Die Reflexionsfragen können anschließend im Klassenverband besprochen werden.



LINK ZUM VIDEO:



<https://youtu.be/az-cvB1auVQ>



REFLEXIONSFRAGEN:

- | Was können die Gründe dafür sein, dass Max die Kontrolle über sein Spielverhalten verloren hat?
- | An welchem Punkt hat Max' Verhalten problematisch zu werden begonnen?
- | Würde Max zwar häufig computerspielen, aber sonst gute Schulleistungen erbringen, sich regelmäßig mit Freunden treffen und gepflegt sein, spricht man dann von einer Abhängigkeit? Ab wie vielen Stunden Computerspielen würde man von einer Abhängigkeit sprechen?
- | Kann jeder Mensch, der eine Substanz konsumiert oder ein gewisses Verhalten ausübt, abhängig werden?
- | Ab wann spricht man eurer Meinung nach von einem problematischen Verhalten?
- | Wozu dienen Diagnosen in der Medizin? Kann man schon vorher Hilfe in Anspruch nehmen oder selbst aktiv werden, noch bevor sich eine Abhängigkeit verankert hat?
- | Sollte man alles verbieten, was zu einer Abhängigkeit führen könnte?

ARBEITSBLATT

REFLEXIONSFRAGEN NACH DEM VIDEO



LINK ZUM VIDEO:



<https://youtu.be/az-cvB1auVQ>

Was können die Gründe dafür sein, dass Max die Kontrolle über sein Spielverhalten verloren hat?

An welchem Punkt hat Max' Verhalten problematisch zu werden begonnen?

Würde Max zwar häufig computerspielen, aber sonst gute Schulleistungen erbringen, sich regelmäßig mit Freunden treffen und gepflegt sein, spricht man dann von einer Abhängigkeit? Ab wie vielen Stunden Computerspielen würde man von einer Abhängigkeit sprechen?



Kann jeder Mensch, der eine Substanz konsumiert oder ein gewisses Verhalten ausübt, abhängig werden?

Ab wann spricht man eurer Meinung nach von einem problematischen Verhalten?

Wozu dienen Diagnosen in der Medizin? Kann man schon vorher Hilfe in Anspruch nehmen oder selbst aktiv werden, noch bevor sich eine Abhängigkeit verankert hat?

Sollte man alles verbieten, was zu einer Abhängigkeit führen könnte?



REFLEXIONSFRAGEN NACH DEM VIDEO

LÖSUNGS- ANSÄTZE

Was können die Gründe dafür sein, dass Max die Kontrolle über sein Spielverhalten verloren hat?

Ursachen und Gründe sind so mannigfaltig wie Menschen selbst (z.B. Langeweile, Frust in der Schule, Abschalten durch das Spiel, ans Spiel bindende Spielelemente). Im Video wird nicht ersichtlich, welche Ursachen bei Max dazu geführt haben, eine Erkrankung zu entwickeln.

An welchem Punkt hat Max' Verhalten problematisch zu werden begonnen?

Es ist meist nicht möglich, einen genauen Zeitpunkt zu nennen, ab dem ein Verhalten problematisch wird. Tatsache ist jedoch, dass eine Abhängigkeit über einen gewissen Zeitraum hinweg entsteht. Da in dem Video auf Max bereits eine Abhängigkeitsdiagnose zutrifft, muss sich sein Verhalten schon zuvor in eine problematische Richtung entwickelt haben. Oft fällt das anderen Personen im Umfeld der Betroffenen eher auf, als der Person selbst.

Würde Max zwar häufig computerspielen, aber sonst gute Schulleistungen erbringen, sich regelmäßig mit Freunden treffen und gepflegt sein, spricht man dann von einer Abhängigkeit? Ab wie vielen Stunden Computerspielen würde man von einer Abhängigkeit sprechen?

Für eine Abhängigkeitsdiagnose sind Mengen und Häufigkeiten nicht relevant, daher gibt es kein pauschales Stundenausmaß beim Computerspielen, ab dem man von Abhängigkeit spricht.

Wenn andere Kriterien laut ICD-10 (<https://www.check-yourself.at/suchtinfos/#info>) nicht erfüllt sind, wird keine Abhängigkeit diagnostiziert. Ein problematisches Konsumverhalten kann jedoch auch ohne eine Diagnose vorhanden sein.

Kann jeder Mensch, der eine Substanz konsumiert oder ein gewisses Verhalten ausübt, abhängig werden?

Ja. Jeder Mensch kann von etwas abhängig werden, allerdings wird nicht jede*r automatisch abhängig, nur weil sie*er etwas konsumiert/ausübt.

REFLEXIONSFRAGEN NACH DEM VIDEO



Ab wann spricht man eurer Meinung nach von einem problematischen Verhalten?

Ein problematisches Verhalten entwickelt sich nicht von heute auf morgen. Erste Probleme können sich entweder in gesundheitlicher Hinsicht, im sozialen Umfeld oder auch in rechtlicher Hinsicht ergeben.

Wozu dienen Diagnosen in der Medizin? Kann man schon vorher Hilfe in Anspruch nehmen oder selbst aktiv werden, noch bevor sich eine Abhängigkeit verankert hat?

Diagnosen dienen der medizinischen Abklärung und zur Aufstellung eines Behandlungsplans. Jedoch entwickelt man bereits vor einer Abhängigkeit (serkrankung) ein problematisches Verhalten, das man verändern kann.

Sollte man alles verbieten, was zu einer Abhängigkeit führen könnte?

Wir haben die Erfahrung gemacht, dass viele Jugendliche strengere Gesetze einfordern würden, als es sie tatsächlich gibt.

Schlussendlich versucht die Gesetzgebung zwischen dem Schutz der Einzelnen und der Allgemeinheit sowie der Eigenverantwortung abzuwägen. Ein rigoroses Verbot sämtlicher Substanzen kann sogar einen negativen Effekt haben (Substanzen werden ohne Vorschriften hergestellt, der Schwarzmarkt floriert, Verbote regen Widerstand an etc.)

SUCHTPUZZLE



ZIEL:

Die WHO-Definition von Abhängigkeitserkrankungen rundet das Erlernte ab und visualisiert es in einem Satz. Die Definition wird nochmals erarbeitet und kann diskutiert werden.

DEFINITION VON ABHÄNGIGKEITSERKRANKUNGEN (ANGELEHNT AN DIE WHO):

*Sucht ist der unstillbare Drang nach einer Substanz oder einem Verhalten. Dieser Drang ist unkontrollierbar und die*der Suchtkranke nimmt dabei in Kauf, sich selbst und seiner sozialen Umgebung seelischen, körperlichen und sozialen Schaden zuzufügen.*



MATERIAL:

Arbeitsblatt „Suchtpuzzle“ in Kärtchen mit einzelnen Wörtern zerschneiden.

Tipp für Nachhaltigkeit: wiederverwendbare Kärtchen durch Laminieren vorbereiten



DURCHFÜHRUNG:

Es werden Kleingruppen gebildet. Jede Gruppe soll die Definition in die richtige Reihenfolge bringen. Diese Blätter können auch im A4-Format ausgedruckt und folglich auf ein Plakat geklebt werden. Als Grundlage für die Bearbeitung dient das [Video](#).



LINK ZUM VIDEO:



<https://youtu.be/az-cvB1auVQ>



REFLEXIONSFRAGEN:

Die einzelnen Sätze oder Wortgruppen können auf ihre Bedeutung hin überprüft, Beispiele aus dem Alltag können gefunden werden.

- | Was bedeutet psychischer/ sozialer/ körperlicher Schaden?
- | Wie könnte sich ein „unstillbarer innerer Drang“ anfühlen?

Quellenangaben:

Definition von Abhängigkeitserkrankungen (angelehnt an die WHO):
World Health Organization. (1957). Expert Committee on Addiction-Producing Drugs. Seventh report. Genf: World Health Organization. abgerufen am 4.4.2024 unter <https://apps.who.int/iris/handle/10665/40371>

ARBEITSBLATT

SUCHTPUZZLE

Sucht	ist der	unstillbare	Drang
nach einer	Substanz	oder einem	Verhalten.
Dieser Drang ist	unkontrollierbar	und die/der	Suchtkranke
nimmt dabei	in Kauf	sich selbst	und
seiner	sozialen Umgebung	seelischen,	körperlichen
und sozialen	Schaden	zuzufügen.	Quelle: WHO, 1957



HILFE ANNEHMEN



ZIEL:

Die Schüler*innen lernen, dass es gut und wichtig ist, um Hilfe zu bitten, wenn sie an ihre Grenzen stoßen, und entwickeln selbst Hilfsbereitschaft.



MATERIAL:

Arbeitsblatt „Hilfe annehmen“



DURCHFÜHRUNG:

Gemeinsam sollen alltägliche Hilfe-Situationen gesammelt werden.

Schüler*innen sammeln Situationen, in denen sie Hilfe gerne annehmen würden / Hilfe brauchen (vorerst unabhängig, von wem). Die Lehrperson schreibt die Situationen auf Kärtchen (die dann an die Tafel gehängt werden) oder auf eine Folie. Es können auch eigene Folien vorgefertigt werden.

Situationen könnten sein:

- allein in einer fremden Stadt
- bei der Suche nach der verlorenen Geldtasche
- mit gebrochenem Bein auf der Schipiste
- bei der schwierigen Hausübung / Schularbeit
- beim Tragen einer schweren Schachtel
- bei einer Streiterei / Schlägerei
- bei der Vorbereitung auf eine Party
- als Trost nach einem Fünfer auf die Schularbeit
- bei einer Kaufentscheidung
- bei einem Problem, bei dem ich einfach nicht weiter weiß...



REFLEXIONSFRAGEN:

- | Was macht es schwer, Hilfe anzunehmen?
- | Was wünschst du dir von guten Freund*innen, wenn du ein Problem hast und dir Hilfe holen willst?
- | Welche Sprüche kannst du gar nicht leiden, wenn du über ein Problem reden möchtest?
- | Woran können andere erkennen, dass es dir schlecht geht / dass du Hilfe brauchst (Körperhaltung / Stimmung / Gesichtsausdruck...)?
- | Sammelt positive Beispiele, wo ihr euch überwunden und um Hilfe gebeten habt. Wie haben die Angesprochenen reagiert?

Quellenangaben:

Präventionsprogramm plus der ARGE Suchtvorbeugung, Methodenmappe für die 6. Schulstufe, Thema: Helfen und helfen lassen

ARBEITSBLATT

HILFE ANNEHMEN

Was macht es schwer, Hilfe anzunehmen?

Was wünschst du dir von guten Freund*innen, wenn du ein Problem hast und dir Hilfe holen willst?

Welche Sprüche kannst du gar nicht leiden, wenn du über ein Problem reden möchtest?

Woran können andere erkennen, dass es dir schlecht geht / dass du Hilfe brauchst (Körperhaltung / Stimmung / Gesichtsausdruck...)?

Sammelt positive Beispiele, wo ihr euch überwunden und um Hilfe gebeten habt. Wie haben die Angesprochenen reagiert?



VERZICHTSEXPERIMENT



ZIEL:

Reflexion des eigenen Konsumverhaltens und erste Erfahrungen mit Verzicht



MATERIAL:

Zur Methode kann abermals das Konsumprofil der Klasse herangezogen werden, sofern die Methode angewandt wurde (siehe Seite 9-10).



DURCHFÜHRUNG:

Die Schüler*innen werden eingeladen, drei Wochen lang (Dauer variierbar) auf ein (Konsum-) Verhalten zu verzichten. Dadurch wird die Wichtigkeit dieses Verhaltens deutlich, aber auch, wie die durch das Verzichten gewonnene Zeit alternativ genutzt werden kann. Neue Verhaltensweisen werden kennengelernt, alte wiederentdeckt und mehr wertgeschätzt. Es sollte immer wieder die Möglichkeit geboten werden, sich über die Verzichtserfahrungen auszutauschen. Es soll auf etwas (komplett oder teilweise) verzichtet werden, das für einen selbst Bedeutung hat. Als Überlegung dazu kann auch eine der Konsumgewohnheiten herangezogen werden, die bei der Methode „Konsumprofil“ gefunden wurde. Der Verzicht sollte jedoch realistisch eingesetzt werden (auf Essen sollte nicht generell verzichtet werden, eher beispielsweise auf Süßigkeiten).

Auch die Möglichkeit des Scheiterns sollte mitbedacht werden. Nach einem „Patzer“ muss nicht das ganze Experiment aufgegeben werden. Ziel ist, den Verzicht so gut wie möglich durchzuhalten. Verzicht gelingt leichter, wenn auch Freund*innen oder die Familie beim Experiment mitmachen. Auch kann für die gesamte Klasse ein Plakat dazu gestaltet werden.

AUSWERTUNG:

Am Ende des vereinbarten Zeitraums wird das Ergebnis verglichen und gegebenenfalls auch gefeiert. Vielleicht steht schon am Beginn eine Belohnung in Aussicht (gemeinsamer Kinobesuch, Spiele-Stunde, gemeinsames Frühstück...)



REFLEXIONSFRAGEN:

- | Was hat es dir leicht gemacht?
- | Was hat es dir schwer gemacht?
- | Wer hat deinen Verzicht bemerkt?
- | Ist dir Zeit übriggeblieben? Wozu hast du sie verwendet?
- | Würdest du noch einmal ein Verzichtprojekt machen?

Quellenangaben:

Haller, B., Paulik, R., Rabeder-Fink, I., Svoboda, U., Uhl, A., Springer, A., Brandstetter, M., Gschwandtner, F., & Eberle, P. (2012). Suchtprävention in der Schule. 4. überarbeitete Auflage. Wien: Bundesministerium für Unterricht, Kunst und Kultur. abgerufen am 4.4.2024 unter https://www.praevention.at/fileadmin/user_upload/09_Infobox/Infomaterialien/Unterrichtsmaterial/Lehrerhandbuch_Version2012.pdf

ARBEITSBLATT

VERZICHTSEXPERIMENT

Was hat es dir leicht gemacht?

Was hat es dir schwer gemacht?

Wer hat deinen Verzicht bemerkt?

Ist dir Zeit übriggeblieben? Wozu hast du sie verwendet?

Würdest du noch einmal ein Verzichtprojekt machen?





Impressum

HERAUSGEBERIN

Fachstelle für Suchtprävention NÖ

Brunnengasse 8

3100 St. Pölten

02742-31 440

office@fachstelle.at

www.fachstelle.at

April 2024, 2. überarbeitete Auflage

KONZEPTION Mag.^a Sabrina Schmied & Katharina Bergen, MSc

LEKTORAT Mag.^a Hildegard Wesp

GRAFISCHE GESTALTUNG quickbrownfox

ILLUSTRATIONEN © Titelbild:

Designed by quickbrownfox, Grafiken: Freepik, Adobe Stock,

<https://www.flickr.com/photos/flamephoenix1991/8376271918>

https://de.wikipedia.org/wiki/Jeton#/media/Datei:11g_poker_chips.jpg

<https://ccnull.de/foto/controller/1005154>

<https://www.flickr.com/photos/30478819@N08/31159547467>

<https://www.piqsels.com/en/public-domain-photo-zktsr>

<https://www.flickr.com/photos/30478819@N08/32664200068a>

<https://www.flickr.com/photos/damongman/15127067011>

<https://pxhere.com/de/photo/1137253>

<https://pixnio.com/de/objekte/zigaretten>

Die Vervielfältigung und Verbreitung der Inhalte der Arbeitsmaterialien (ausgenommen

der Grafiken) ist unter Einhaltung der Creative Common-Lizenz CC BY-NC-SA 3.0 AT

Namensnennung und nicht-kommerzielle Verwendung, nachzulesen unter

<https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/3.0/at/>, gestattet.

