

# Modul 3: Genuss oder Sucht

## Modul 3: Genuss oder Sucht?

Dieses Modul vermittelt einen generellen Überblick über die Thematik der Sucht und Abhängigkeit. Aufgezeigt wird zudem, dass für die Entstehung einer Sucht Einflussfaktoren auf der Ebene des Individuums, der Substanz, des Verhaltens der Konsumierenden sowie auf der Ebene ihrer Umwelt relevant sind.

Durch die zusätzlichen Inhalte zur Vertiefung können die Teilnehmenden das gewonnene Wissen auf eigene Beispiele anwenden.

Im Rahmen dieses Moduls können folgende **Kompetenzen des Lehrplans 21** gefördert werden:

- **WAH 3.1:** Die Schülerinnen und Schüler können Einflüsse auf die Gestaltung des Konsumalltages erkennen.
- **WAH 4.1:** Die Schülerinnen und Schüler können das Zusammenspiel unterschiedlicher Einflüsse auf die Gesundheit erkennen und den eigenen Alltag gesundheitsfördernd gestalten.
- **ERG 5.1:** Die Schülerinnen und Schüler können eigene Ressourcen wahrnehmen, einschätzen und einbringen.

### Ziele der Lektion: Die Teilnehmenden...

- setzen sich mit ihren eigenen Vorstellungen von Normalität und Sucht auseinander.
- kennen die Begriffe substanzgebundene Sucht und Verhaltenssucht.
- kennen den Unterschied zwischen Normalverhalten und einer Sucht.
- können mögliche Anzeichen für eine Sucht benennen.
- wissen, dass eine Sucht immer aus einer Verkettung mehrerer Einflussfaktoren auf mehreren Ebenen entsteht.
- wissen, wo sie bei Bedarf Beratung, Unterstützung und Hilfe finden.

### Ziele der zusätzlichen Inhalte zur Vertiefung: Die Teilnehmenden...

- können das gewonnene Wissen zum Thema Sucht anhand eines konkreten Beispiels anwenden.

### Material für die Lektion:

- Das Arbeitsblatt «Alles im grünen Bereich?»
- Das Blatt «Fallbeispiel Laura» und / oder «Matteo»
- Das Arbeitsblatt «Einflussfaktoren Sucht leer»
- Das Lösungsblatt «Einflussfaktoren Sucht»
- Stifte
- Scheren

### Material für die zusätzlichen Inhalte zur Vertiefung:

- Papier
- Stifte

## Ablaufplan der Lektion:

Der Ablaufplan zeigt einen möglichen Ablauf einer Unterrichtslektion im Umfang von 45 Minuten auf.

Ablauf	Umsetzung und Material
<p>Auseinandersetzung mit der Vorstellung von Normalität und Sucht</p> <p><b>Gruppenarbeit, anschliessend Plenum   15 min</b></p>	<p>Die Teilnehmenden werden in Gruppen aufgeteilt, nehmen das Arbeitsblatt «Alles im grünen Bereich?» zur Hand und schneiden die einzelnen Kärtchen aus. Anschliessend ordnen sie die Kärtchen den drei Kategorien «Alles okay», «Achtung: Einige Warnzeichen» und «Ganz klar, eine Sucht» zu. Haben sich die Gruppen auf eine Lösung geeinigt, werden diese im Plenum verglichen.</p> <p>Anhand der Gemeinsamkeiten und Unterschiede der Ergebnisse kann hergeleitet werden, dass die Vorstellungen von Sucht und Normalität sich unterscheiden. Gleichzeitig kann eine Diskussion um klare Indikatoren für Sucht angestossen werden.</p>
<p>Wissensvermittlung zu verschiedenen Formen der Sucht und Anzeichen</p> <p><b>Plenum   10 min</b></p>	<p>Im Plenum wird das Vorwissen zu substanzgebundener und substanzungebundener Sucht gesammelt und, falls nötig, ergänzt. Anschliessend werden die Kriterien für beide Formen von Sucht aufgezeigt und anhand konkreter Beispiele verdeutlicht. Die Kriterien finden sich im Hintergrundwissen zu dieser Lektion.</p>
<p>Wissensvermittlung zu verschiedenen Einflussfaktoren auf die Entstehung einer Sucht, praktische Anwendung des Wissens</p> <p><b>Gruppenarbeit, anschliessend Plenum   15 min</b></p>	<p>Eines der Fallbeispiel von Matteo oder Laura wird den Teilnehmenden vorgetragen. Sie lernen dabei Einflussfaktoren auf die Entstehung einer Sucht auf den verschiedenen Ebenen kennen.</p> <p>Anschliessend verteilt die Leitungsperson das Arbeitsblatt «Einflussfaktoren Sucht leer» und erklärt die Ebenen mit einigen Beispielen. Anschliessend füllen die Teilnehmenden das Blatt aus, indem sie dort weitere Einflussfaktoren auf den einzelnen Ebenen aufschreiben. Die Ergebnisse werden im Plenum besprochen, falls nötig ergänzt und anhand konkreter Beispiele verdeutlicht.</p>
<p>Aufzeigen von Unterstützungsangeboten und Anlaufstellen</p> <p><b>Plenum   5 min</b></p>	<p>In der Gruppe werden Hilfsangebote wie regionale Beratungsstellen besprochen und niederschwellige Kontaktmöglichkeiten bekanntgegeben. Zudem werden gemeinsam mögliche Ansprechpersonen im Umfeld gesammelt, beispielsweise Eltern, Freunde, Geschwister, Lehrpersonen oder die Schulsozialarbeit.</p>

## Zusätzliche Inhalte zur Vertiefung:

Diese Unterrichtseinheiten können nach Bedarf zur Vertiefung der ersten Lektion genutzt werden. Sie sind beliebig kombinierbar und können auch einzeln eingesetzt werden.

Ablauf	Umsetzung und benötigtes Material
Vertiefte Auseinandersetzung und Reflexion zu den vermittelten Inhalten	<p>Mit Hilfe des ausgefüllten Arbeitsblattes «Einflussfaktoren Sucht» erfinden die Teilnehmenden in Gruppen eigene Fallbeispiele. Folgende Fragen sollen dazu diskutiert und beantwortet werden:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Was für eine Person wählt ihr? (Geschlecht, Alter, Wohnort, Interessen usw.)</li> <li>- Welche Sucht wählt ihr? Eine substanzgebundene oder ungebundene Sucht?</li> <li>- Welche Einflussfaktoren für die Sucht auf den Ebenen des Individuums, der Umwelt sowie der Substanz und des Verhaltens spielen eine Rolle?</li> <li>- Wie entwickelt sich die Sucht zeitlich? Was sind erste Anzeichen der Entstehung der Sucht? Welche Symptome entwickelt die Person längerfristig?</li> <li>- Wie kann sich die Person helfen lassen? Welche Einflussfaktoren auf den verschiedenen Ebenen müssen bearbeitet werden?</li> </ul>
<b>Gruppenarbeit   30 min</b>	
Reflexion und Einordnung des erworbenen Wissens	Die Gruppen tragen die erarbeiteten Fallbeispiele im Plenum vor. Anschliessend werden sie gemeinsam diskutiert.
<b>Plenum   15 min</b>	

## Kriterien für die Diagnose einer Sucht:

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) hat im ICD-10, einem Klassifikationssystem für Krankheiten und Gesundheitsprobleme, Kriterien für die Diagnose einer Substanzabhängigkeit, auch Sucht genannt, festgelegt. Nur wenn während zwölf Monaten mindestens drei der folgenden Kriterien gleichzeitig auftreten, wird von einer Abhängigkeit gesprochen:

1. Der starke Wunsch bis hin zum Zwang, eine bestimmte Substanz zu konsumieren.
2. Eine verminderte Kontrolle in Bezug auf den Zeitpunkt oder die Menge des Konsums.
3. Ein körperliches Entzugssyndrom bei ausbleibendem oder vermindertem Konsum, welches Entzugssymptome auslöst
4. Eine Toleranzentwicklung gegenüber der Substanz, die dazu führt, dass zunehmend höhere Dosen erforderlich sind, um die ursprüngliche durch niedrigere Dosen erreichte Wirkung hervorzurufen.
5. Die zunehmende Vernachlässigung anderer Vergnügungen oder Interessen auf Grund des Substanzkonsums sowie der benötigten Erholungszeit.
6. Der Konsum der Substanz hält trotz des Nachweises eindeutig schädlicher Folgen an.

Diese Kriterien können für die Diagnose einer Substanzabhängigkeit von jeder Substanzklasse angewendet werden. Das Klassifikationssystem ICD-10 unterscheidet zwischen den Substanzklassen Alkohol, Opioide, Cannabinoide, Kokain, Stimulanzien, Halluzinogene, flüchtige Lösungsmittel (Schnüffelstoffe), Tabak sowie Schlaf- und Beruhigungsmittel. Unterschieden wird zudem der multiple Substanzgebrauch, der umgangssprachlich auch Mischkonsum genannt wird und dem Konsum sonstiger psychotroper Substanzen.<sup>1</sup>

## Was ist eine Verhaltenssucht?

Als Verhaltenssucht oder nicht substanzgebundene Suchterkrankung werden Formen von psychischen Abhängigkeiten oder Zwänge, welche nicht mit der Einnahme von Substanzen verbunden sind, genannt. Verhaltensweisen, die dieser Form von Abhängigkeit zugerechnet werden können, sind die Glücksspielsucht, die Internetsucht, die Kaufsucht und die Sexsucht.

Die Diagnose von Verhaltenssuchten besteht erst seit relativ kurzer Zeit. Im Gegensatz zum ICD 10, der diese Form der Sucht nicht explizit behandelt, greift das amerikanische Klassifikationssystem DSM 5, welches psychische Erkrankungen fokussiert, Verhaltenssucht auf und definiert Kriterien dafür. Auch hier gilt, dass die folgenden Kriterien über einen Zeitraum von mindestens zwölf Monaten erfüllt werden müssen. Je mehr Kriterien zutreffen, desto schwerwiegender wird die Sucht beurteilt.<sup>2</sup>

## Kriterien für die Diagnose einer Verhaltenssucht

(nach Grüsser & C.N. Thalemann 2006):

- Das exzessive Verhalten wird anfänglich als unmittelbar belohnend empfunden
- Das Verhalten wird trotz schädlicher Folgen weiter aufrechterhalten.
- Es besteht eine verminderte Kontrolle in Bezug auf die Dauer, Häufigkeit, Intensität des Verhaltens

---

<sup>1</sup> Internetportal drugcom.de, Stichwort Abhängigkeit

<sup>2</sup> Internetportal drugcom.de, Stichwort Verhaltenssucht

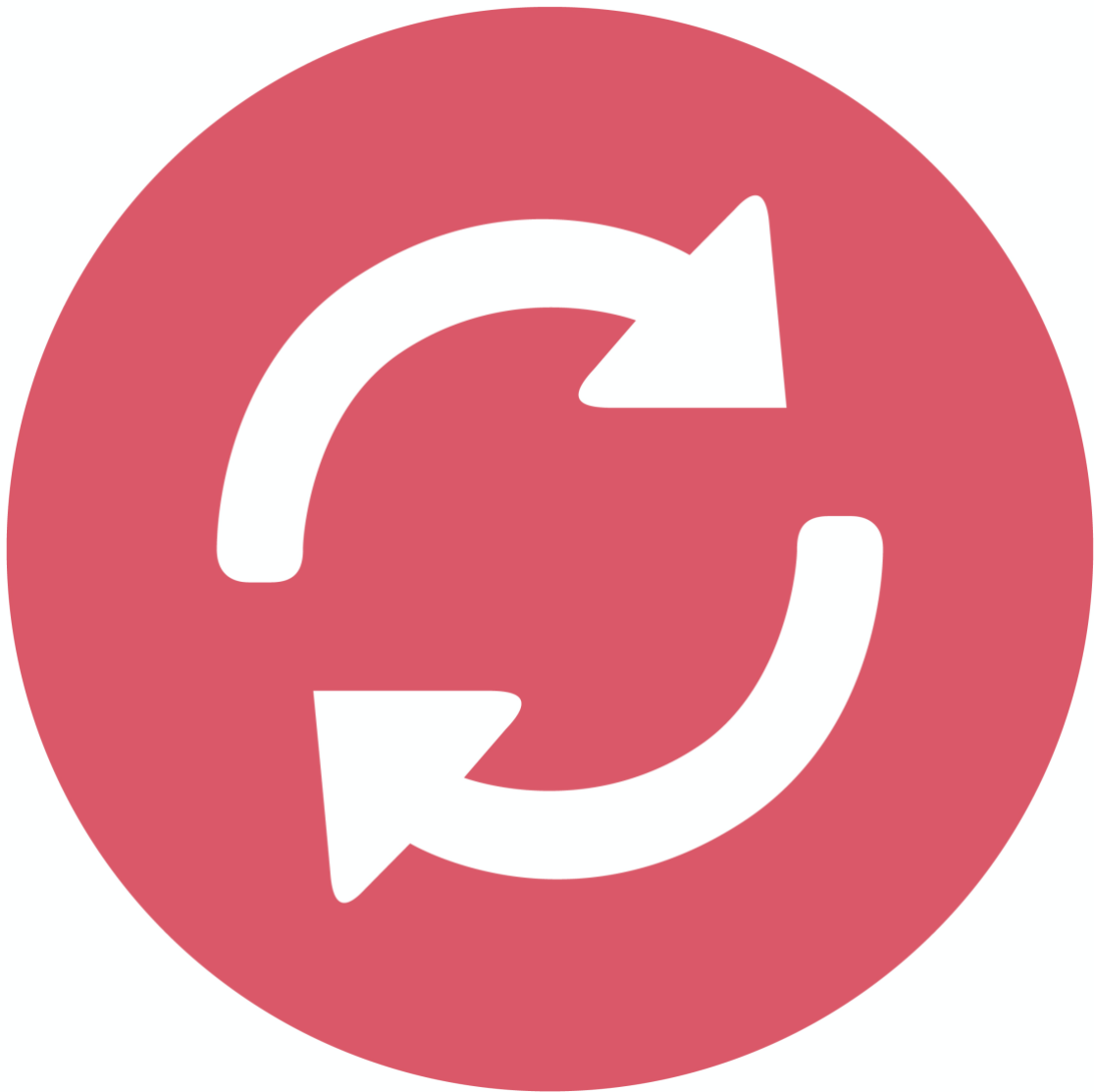
- Es besteht eine Toleranzentwicklung gegenüber dem Verhalten, die dazu führt, dass es zunehmend intensiver ausgeübt werden muss, um die erwünschte Wirkung hervorzurufen.
- Betroffene empfinden ein unwiderstehliches Verlangen das Verhalten ausüben zu wollen / zu müssen.
- Das Verhalten steht im Mittelpunkt der Gedanken und dominiert das Denken, Fühlen und Verhalten von Betroffenen
- Bei Reduktion oder Verhinderung des exzessiven Verhaltens kommt es zu psychischen und körperlichen Entzugserscheinungen
- Das Verhalten wird eingesetzt, um eigene Stimmung/Gefühle zu regulieren oder das Stresserleben zu reduzieren.
- Das exzessive Verhalten wird bezüglich verschiedener Bereiche nicht in realistischem Ausmaß wahrgenommen.
- Betroffene leiden unter der Sucht.

### Quellen:

- Internetportal drugcom.de, ein Projekt der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). <https://www.drugcom.de/drogenlexikon/buchstabe-v/verhaltenssucht/>
- Internetportal drugcom.de, ein Projekt der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). <https://www.drugcom.de/drogenlexikon/buchstabe-a/abhaengigkeit/>
- Grüsser / Thalemann (2006): Verhaltenssucht: Diagnostik, Therapie, Forschung. Hans Huber Verlag: Bern.

### Weitere Informationen und Unterrichtsmaterialien:

- Die Stiftung Sucht Schweiz stellt diverse Materialien zu Sucht generell und spezifischen Themen zur Verfügung, die gratis heruntergeladen oder bestellt werden können: <https://shop.addictionsuisse.ch/de/43-schule>
- Freelance – eine Datenbank mit diversen Lehrplan 21 kompatiblen Unterrichtseinheiten im Bereich der Prävention, bietet auch Material zum Thema Sucht: <https://be-freelance.net/de/unterrichtsmodule/tabak-alkohol-cannabis/sucht-und-risiko>



# Lektion 3: Materialien

**Alles im grünen Bereich?**

Schneidet die folgenden Kategorien und einzelnen Aussagen aus. Ordnet die Aussagen anschliessend den Kategorien zu. Welche Aussagen findet ihr okay? Wo vermutet ihr Anzeichen für eine Sucht? Besprecht euer Ergebnis anschliessend mit den anderen Gruppen. Seid ihr euch alle einig?

**Kategorien:**

<b>Alles okay!</b>	<b>Achtung: Einige Warnzeichen</b>	<b>Ganz klar: Eine Sucht!</b>
--------------------	------------------------------------	-------------------------------

**Aussagen:**

«Am Wochenende oder zu speziellen Gelegenheiten trinke ich gerne ein oder zwei Bier.»	«Wenn ich für eine Prüfung lerne, esse ich dabei immer Chips und Schokolade.»	«Ich schaue mehrmals am Tag auf mein Smartphone, um zu sehen, ob ich neue Nachrichten habe.»
«Ich game oft in der Nacht und erzähle meinen Eltern und Kollegen nichts davon.»	«Ich bin gestresst, wenn ich auf einer längeren Zugfahrt nicht rauchen kann.»	«Ohne einen Joint kann ich abends nicht richtig entspannen.»
«Ohne Alkohol komme ich im Ausgang nicht so richtig in Feierlaune»	«Wenn ich einen stressigen Tag hatte entspanne ich mich mit Shopping»	«Ich brauche morgens meinen Kaffee, um richtig wach zu werden.»
«Wenn ich in der Nacht aufwache, schaue ich immer auf meinem Smartphone nach, ob ich eine neue Nachricht habe.»	«Es macht mich nervös, wenn ich morgens mit einer leeren Zigarettenschachtel aus dem Haus gehe.»	«Wenn ich nicht jeden Tag mindestens zwei Stunden gejoggt bin habe ich abends ein schlechtes Gefühl.»



## Warum entsteht eine Sucht?



Einflussfaktoren auf der Ebene der Umwelt

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

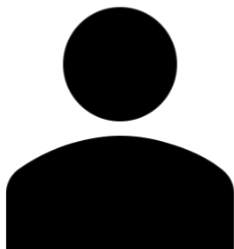
---

---

---



Wirkung der Substanz /  
des Verhaltens



Einflussfaktoren auf  
der Ebene des  
Individuums

---

---

---

---

---

---

---

---

**Lösungsblatt: Warum entsteht eine Sucht?**



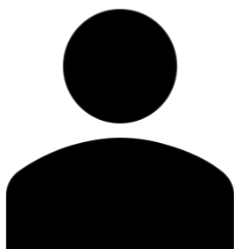
Einflussfaktoren auf der Ebene der Umwelt

- Werte, Kultur
- Familie und Bezugspersonen
- Freundeskreis
- Erwartungen in der Schule bei der Arbeit
- Freizeit und Möglichkeiten der Freizeitgestaltung
- Vorbilder und Idole
- Politik, Gesellschaft und Gesetze
- Schicksalsschläge im Umfeld
- ...

- Wirkung auf bio-chemischer Ebene
- Wirkung auf psychischer Ebene
- Image und gesellschaftliche Bewertung
- Preis
- Legalität oder Illegalität
- Werbung
- Stärke und Dosis
- Geschmack
- ...



Einflussfaktoren auf Ebene der Substanz / des Verhaltens



Einflussfaktoren auf der Ebene des Individuums

- Typ, Charakter, Einstellung
- Risikobereitschaft
- Stärken und Schwächen
- Beziehungs- und Konfliktfähigkeit
- Selbstwertgefühl
- Lebensgeschichte und Schicksalsschläge
- Erbfaktoren
- Wissen und Informationsstand
- Bedürfnisse und Wünsche
- ...

## Fallbeispiel substanzgebundene Sucht: Laura kann nur noch bekifft entspannen

Laura ist 16 Jahre alt und besucht die dritte Klasse eines Gymnasiums. Ihre Noten waren bereits seit dem Übertritt ins Gymnasium oft nur im knapp genügenden Bereich. Seit einigen Monaten hat sie begonnen, Cannabis zu rauchen. Erst rauchte sie nur ab und zu einen Joint am Wochenende, heute raucht sie aber täglich bereits am Morgen vor der Schule. Sie kann sich im Unterricht anschliessend nur sehr schlecht konzentrieren und erhält nun überwiegend ungenügende Noten. Wenn sie am Morgen einmal keinen Joint rauchen kann wird sie nervös und reagiert schnell gereizt. Ihren Eltern und Lehrpersonen gegenüber ist sie sehr verschlossen und will nicht erzählen wie viel sie wirklich kifft.



Einflussfaktoren auf der Ebene der Umwelt

Laura fühlt sich durch den Leistungsdruck in der Schule gestresst. Sie bemüht sich zwar, immer alle Hausaufgaben zu erledigen und genügend zu lernen, dennoch reicht es oft nicht für gute Noten. Zusätzlichen Stress hat sie dadurch, dass ihre Eltern oft sehr enttäuscht reagieren, wenn sie schlechte Noten nachhause bringt. Es gab deswegen auch schon Streit und sie durfte sich am Wochenende nicht mit ihren Freunden treffen. Mit Cannabis ist Laura durch ihren Freundeskreis in Kontakt gekommen. Einige ihrer besten Freunde treffen sich jeden Morgen vor der Schule und kiffen gemeinsam. Laura ist gerne mit der Gruppe unterwegs und hat das Gefühl, dass das Kiffen dort einfach mit dazu gehört.

Nach dem Rauchen von Cannabis fühlt Laura sich entspannter und fröhlicher. Sie nimmt den alltäglichen Stress in der Schule und mit ihren Eltern weniger stark wahr. Dies liegt einerseits an den Wirkstoffen der Substanz, andererseits aber auch an der gemeinsamen gemütlichen Zeit vor der Schule mit ihren Freunden.

Wenn Laura morgens nicht mit ihren Freunden kifft bemerkt sie einerseits körperliche Entzugssymptome, die zu Nervosität und Ruhelosigkeit führen. Gleichzeitig fehlt ihr aber ohne diese Treffen auch die Entspannung durch den morgendlichen Austausch, was ebenso zu ihrer Unruhe und Nervosität beiträgt.



Einflussfaktoren auf Ebene der Substanz / des Verhaltens



Einflussfaktoren auf der Ebene des Individuums

Laura hat sehr hohe Ansprüche an sich selbst. Zudem möchte sie die Erwartungen der Lehrpersonen und ihrer Eltern unbedingt erfüllen. Sie gibt ihnen gegenüber ungerne zu, dass sie im Moment mit dem schulischen Druck überfordert ist. Ausserdem kann sie Stress sehr gut durch den Austausch mit ihren Freunden bewältigen, der aber mit dem Cannabiskonsum verbunden ist. Darüber hinaus kennt sie wenige Strategien, wie sie ihren Stress abbauen könnte.

## Fallbeispiel Verhaltenssucht: Matteo will nur noch gamen

Matteo ist 13 Jahre alt und besucht die erste Klasse einer Sekundarschule. Er hat schon immer gerne Videospiele gespielt, hat aber auch viele andere Interessen und Hobbies gehabt. Seit etwa eineinhalb Jahren spielt er aber zunehmend mehr. Im Moment spielt er an Schultagen etwa sieben Stunden, am Wochenende bis zu zwölf Stunden pro Tag. Wenn er nicht selbst spielen kann schaut er sich Let`s Play Videos von seinen Lieblings-YouTubern an.



Einflussfaktoren auf der Ebene der Umwelt

Matteo ist vor zwei Jahren mit seinen Eltern in ein neues Dorf gezogen. An seinem vorherigen Wohnort hatte sie viele Freunde und hat in der Freizeit viel unternommen. Am neuen Ort hat er aber bisher noch keine wirklich guten Freunde gefunden und ist oft alleine zuhause. Nach dem Umzug hat er sich deshalb oft gelangweilt. Seine Eltern arbeiten beide ganztags und sind selten zuhause. Wenn sie zuhause sind, gibt es oft Streit, weil er so viel spielt, seine Aufgaben im Haushalt nicht macht und seine Schulnoten schlechter geworden sind. Die Stimmung zwischen ihm und seinen Eltern ist deshalb häufig sehr gereizt, es kommt wöchentlich zu Konflikten mit wüsten Schimpfwörtern. Im Streit sind bereits Türen, Stühle und technische Geräte kaputt gegangen.

Wenn Matteo spielt, vergisst er den Ärger mit in der Schule und mit seinen Eltern. Er fühlt sich auch nicht mehr einsam oder vermisst seine alten Freunde. In den Spielen kann er sein wer er will und tun, was er will. Da er vor allem gratis verfügbare Onlinespiele spielt, gehen ihm die Aufgaben auch nie aus. Weil er sehr viel Zeit mit Spielen verbringt ist er auch ziemlich gut geworden. Wenn er aber keinen Erfolg hat kann sich seine Stimmung sehr schnell ändern. Er wird dann unzufrieden und aggressiv. Die Spiele sind zudem so attraktiv programmiert, dass es sehr schwer fällt sich davon zu lösen. Matteo kann beispielsweise immer wieder neue Belohnungen gewinnen, erhält täglich eine gratis Schatztruhe und eine Belohnung, wenn er sich eine Woche lang jeden Tag einloggt.



Einflussfaktoren auf Ebene der Substanz / des Verhaltens



Einflussfaktoren auf der Ebene des Individuums

Der Umzug hat Matteo sehr zu schaffen gemacht. Vor allem, dass er seine bisherigen Freunde nun nur noch ganz selten sieht macht ihn unglücklich. Mit fremden Menschen Kontakt zu knüpfen fällt ihm eher schwer, weshalb er nicht so schnell neue Freunde findet.

Die Beziehung zu seinen Eltern ist sehr schlecht. Er hat den Eindruck, dass sie sich gar nicht für seine Probleme interessieren und er ihnen nichts mehr recht machen kann. Andere Personen, mit denen er über sein All diese Erfahrungen und die zunehmend schlechtere Leistung in der Schule führen dazu, dass Matteo sich wirklich als Versager fühlt und immer weniger zutraut.