

UMGANG MIT GEFÜHLEN SUCHT UND FRUST¹



Ziel

Die SuS befassen sich mit dem Thema Sucht. Sie lernen, verschiedene Arten von Abhängigkeit kennen und kennen die körperlichen und sozialen Folgen. Sie erarbeiten sich Hilfs- und Präventionsmöglichkeiten.



Material

Flipchart- oder Plakatpapier/Tafel, Stifte/Kreide, Notizpapier



Zeitaufwand

60 Minuten

Alle Arten von Sucht

In dieser Übung befassen die SuS sich mit verschiedenen Arten von Suchterkrankungen. Sie erfahren, dass man im Grunde von fast allen Genussmitteln oder auch Tätigkeiten "süchtig" werden kann. Dabei spielt natürlich die körperliche als auch die psychische Abhängigkeit eine Rolle. Während Konsumenten von Drogen oder Alkohol meist sowohl körperlich als auch psychisch abhängig sind, ist die nicht stoffgebundenen Abhängigkeit (Kauf-, Spielsucht oder Pyromanie) eine rein psychische Abhängigkeit. Als Einstieg in die Übung sollen mehrere Gegenstände in der Mitte des Sitzkreises platziert werden. Eine ausführliche Liste finden Sie auf der nächsten Seite. All diese Gegenstände symbolisieren eine andere Art von Suchterkrankung. Es soll mit den SuS diskutiert werden, wie sich Abhängigkeit äußert und wie sie sich die verschiedenen Formen voneinander unterscheiden. Die SuS setzen sich dann mit körperlicher und psychischer Abhängigkeit auseinander, da

viele Menschen nur die körperlichen, aber nicht die psychischen (oder auch sozialen) Folgen einer Suchterkrankung beachten. Diskutieren Sie danach mit Ihren SuS, woran man bei sich und anderen Menschen eine Suchterkrankung erkennt, wie sich diese äußert und von "normalem" (Genuss-)Verhalten unterscheidet. Überlegen Sie anschließend gemeinsam, an wen man sich bei Problemen wenden kann.



Eine Liste von Landesstellen für Suchtfragen finden Sie auf der Internetseite des eingetragenen Vereins "Keine Macht den Drogen". Die Seite bietet zudem Unterrichts- und Informationsmaterialien für die Suchtprävention in der Jugendarbeit. Auch Eltern und Jugendliche können sich hier umfangreich informieren.



<http://www.kmdd.de/adressen-und-links-zur-sucht-und-drogenberatung-deutschland.htm>

¹ adaptierte Übung aus: Keine Macht den Drogen e.V. (2010): Gruppenstunde Genuss & Sucht. Liste Suchtsack. URL: http://www.kmdd.de/upload/Gruppenstunde%20Genuss%20&%20Sucht_PDFs%20Gesamt_5995.pdf. Download 13.10.2016



AUFBAU



Gruppengröße: variabel



Materialbedarf: gering

Übungsvorbereitung

1. Tragen Sie möglichst viele der folgenden "Suchtmittel" zusammen. Sie müssen nicht die ganze Liste abarbeiten.

- | | |
|---|---------------------------------------|
| • Zigaretenschachtel (leer) | <i>Nikotinsucht</i> |
| • Bierdose, Alkopop (leer) | <i>Alkoholsucht</i> |
| • Tablettenschachtel (leer) | <i>Medikamentenmissbrauch /-sucht</i> |
| • flüssiger Klebstoff, Deodorant | <i>Drogensucht (Schnüffelstoffe)</i> |
| • Kaffee, Energy-Drink | <i>Koffeinsucht</i> |
| • Sammelkarten, Papiertüten, Postkarten | <i>Sammelsucht/Messisyndrom</i> |
| • Spielkarten, Pokerset | <i>Spielsucht</i> |
| • Diätgetränk, Diätkochbuch | <i>Magersucht</i> |
| • Putzmittel, Einmal-Handschuhe | <i>Putzsucht</i> |
| • Kleidung, Katalog | <i>Kaufsucht</i> |
| • PC-Spiel, Controller | <i>Internet-/Spielsucht (Gaming)</i> |
| • Handy | <i>Smartphone-Sucht</i> |
| • TV-Zeitschrift, DVD | <i>Fernsehsucht</i> |
| • Spritze, gerollter Geldschein | <i>Drogensucht</i> |
| • Bild von Bodybuildern, Turnschuhe | <i>Sportsucht</i> |

Übungsablauf

1. Bilden Sie einen Stuhlkreis. Die Materialien liegen durcheinander in der Mitte.

2. Fragen Sie die SuS, was sie sehen und lassen sie sie die Gegenstände beschreiben.

Stellen Sie den SuS folgende Fragen:

- *Was haben all diese Dinge gemeinsam?*
- *Welcher Gegenstand steht für welche Sucht?*
- *Wusstet ihr, dass man davon süchtig werden kann?*
- *Was bedeutet Sucht bzw. Abhängigkeit?*

3. Nun soll es darum gehen, verschiedene Arten der Abhängigkeit zu definieren.

Stellen Sie den SuS folgende Fragen:

- *Wie unterscheiden sich die unterschiedlichen Süchte?*
- *Gibt es Süchte, die schlimmer sind als andere? Warum empfindet ihr so?*

Die SuS sollen dann die Süchte in "Körperliche Abhängigkeit" und "Psychische Abhängigkeit" einteilen. Dafür sollen sie die Gegenstände in zwei Gruppen sortieren.

4. Besprechen Sie nun die Folgen, die eine Sucht haben kann. Schreiben Sie sie an die Tafel/auf das Flipchart (z.B. *Kontrollverlust, soziale Ausgrenzung, Halluzinationen*) und weisen Sie aber daraufhin, dass diese Folgen nicht für alle Formen der Sucht gelten.

5. Diskutieren Sie nun, woran man erkennt, dass man süchtig ist und sammeln sie auch diese Ideen der SuS an der Tafel.

6. Fragen Sie die SuS, was man unternehmen kann, wenn man bei sich oder anderen ein Verhalten bemerkt, welches auf eine Sucht hinweisen könnte.

Die meisten Menschen benutzen ihre Jugend, um ihr Alter zu ruinieren.
Jean de la Bruyère

- Die *Telefonseelsorge* bietet kostenlose, anonyme Beratung rund um die Uhr und kann an geeignete Beratungsstellen verweisen. Tel.: **0800 - 111 0 111** oder **0800 - 111 0 222**
- *Nummer gegen Kummer* (kostenlos, 14:00-20:00 Uhr): Tel.: **0800 - 111 0 333**
- Bundesweite *Sucht- und Drogen-Hotline* (24 Stunden): **01805 - 31 30 31** (14 ct/Min., Mobilfunkpreise abweichend)