

Arbeits-
manual

Schule Sucht Vorbeugung

Das schulische Suchtpräventionsprojekt

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention
Zimmerplatzgasse 13/I, 8010 Graz
T 0316 82 33 00
E info@vivid.at
I www.vivid.at

Text und Redaktion

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

Fotos und Illustrationen

Adobe Stock

Design und Layout

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

Druck

Flyeralarm, 8042 Graz

Dieses Arbeitsmanual kann bestellt oder
heruntergeladen werden:
www.vivid.at/angebot/ssv

Stand: September 2021

Inhalt

Einleitung.....	4
Projekttablauf.....	6
Tipps für die Umsetzung	8
Suchtprävention im Wandel	10
Modul A.....	12
Modul B	16
Modul C	20
VIVID-Workshop	26
Bildungsangebote für Sekundarstufen	28
Früherkennung und Hilfsangebote	30
Anhang Modul A – Suchtetiketten	32
Anhang Modul A – Suchtmerkmale	36
Anhang Modul B – Wohlfühlen	42
Anhang Modul B – Fallgeschichten	46
Anhang Modul C – Ressourcenfächer	54
Anhang Modul C – Klassenschirm	58
Literaturverzeichnis	62

Einleitung

*Vorbeugung ist dann am erfolgreichsten,
wenn sie längerfristig in den schulischen
Alltag integriert ist.*

Liebe Pädagog*innen und Mitarbeiter*innen des schulischen Unterstützungssystems,

es freut uns sehr, dass Sie sich entschieden haben, das Suchtpräventionsprojekt „**Schule Sucht Vorbeugung**“ an Ihrer Schule durchzuführen und gemeinsam mit Ihren Klassen diesem wichtigen Thema Ihre Aufmerksamkeit zu schenken.

Das Projekt ist so aufgebaut, dass die einzelnen Module von Ihnen oder Ihren Kolleg*innen im Unterricht umgesetzt werden. Unser Ziel ist es dabei, Sie zu Multiplikator*innen der Suchtprävention zu machen. Vorbeugung ist nämlich dann am erfolgreichsten, wenn sie längerfristig in den schulischen Alltag integriert ist.

In diesem Arbeitsmanual spielt die methodische Auseinandersetzung mit dem Thema eine große Rolle. Dafür erhalten Sie Methoden für eine abwechslungsreiche Gestaltung der einzelnen Unterrichtseinheiten. Die Inhalte sind so ausgewählt, dass sie im Unterricht leicht anwendbar sind und wenig zusätzliche Recherche- sowie Vorbereitungszeiten benötigen.

Die Unterrichtseinheiten sind untergliedert in drei Module und behandeln jeweils eine der folgenden Fragestellungen (siehe Infobox rechts).

Nach der Umsetzung der Module A, B und C durch Sie bzw. Ihre Kolleg*innen führt das Team von VIVID einen Workshop zu ausgewählten Substanzen oder Verhaltensweisen durch. Das Thema des Workshops kann entweder von Ihren Klassen oder Ihnen selbst bestimmt werden.

Falls während der Umsetzung Fragen auftauchen oder Sie Unterstützung benötigen, können Sie sich jederzeit mit Ihrer Ansprechperson von VIVID in Verbindung setzen.

Vielen Dank für Ihren Einsatz und Ihren wertvollen Beitrag zur schulischen Suchtprävention!



Modularer Aufbau

Modul A

Welche Formen von Sucht gibt es und was kennzeichnet Abhängigkeit?

Modul B

Warum entwickeln manche Menschen eine Abhängigkeit und andere nicht?

Modul C

Was können Menschen tun, um einer Suchtentstehung vorzubeugen?



Projekttablauf

Die Inhalte sind im Unterricht leicht anwendbar und benötigen wenig zusätzliche Recherche- sowie Vorbereitungszeiten.

1 PROJEKTBERATUNG MIT VIVID

- Mind. eine Unterrichtseinheit
- Einführung in das Thema Sucht und Suchtprävention
- Vorstellung des Arbeitsmanuals
- Kennenlernen der Module inkl. Methoden

2 UMSETZUNG DER DREI MODULE DURCH PÄDAGOG*INNEN

- Mind. eine Unterrichtseinheit pro Modul
- Informations- und Wissensvermittlung an die Schüler*innen
- Durchführung der Methoden inkl. Reflexion

3 WORKSHOP VON VIVID

- Zwei Unterrichtseinheiten
- Umsetzung durch Referent*innen der Fachstelle
- Zu einer ausgewählten Substanz oder Verhaltensweise

4 ABSCHLUSSREFLEXION (optional)

- Eine halbe Unterrichtseinheit
- Nachbesprechung der Module und des Workshops
- Möglichkeiten der weiteren Vertiefung

Tipps für die Umsetzung

Bevor wir uns den einzelnen Modulen zuwenden, möchten wir Ihnen noch nützliche Tipps für die Umsetzung von „Schule Sucht Vorbeugung“ in die Hand geben.

Information an die Eltern

Es ist sinnvoll, Eltern über die Durchführung des Projekts vorab zu informieren. So können Missverständnisse vermieden werden, wenn Schüler*innen zum Beispiel plötzlich Interesse an unterschiedlichen psychoaktiven Substanzen zeigen. Auch auf Fragen oder Befürchtungen der Erziehungsberechtigten kann so frühzeitig eingegangen werden. Bei Bedarf bietet VIVID gerne eine Informationsveranstaltung für Eltern an.

Eine schriftliche Elterninformation sollte folgende Inhalte haben:

- Art und Dauer des Projekts
- Ziele und Gründe des Projekts
- Beteiligte Einrichtungen (Schule und VIVID)
- Themenschwerpunkte
- Ansprechpersonen bei Fragen

Schulisches Unterstützungssystem

Klären Sie vor Beginn des Projekts ab, welche schulischen Unterstützungssysteme Ihnen und Ihren Schüler*innen zur Verfügung stehen. Haben Sie zum Beispiel eine*n Schulsozialarbeiter*in, einen schulärztlichen Dienst vor Ort oder gibt es Schulpsycholog*innen, auf die im Projektverlauf verwiesen werden kann. Es ist auch nützlich, externe Beratungseinrichtungen im Hinterkopf zu haben, wie zum Beispiel die örtliche Suchtberatungsstelle oder überregionale Hilfsangebote wie Rat auf Draht. Weitere Informationen zu Beratungsstellen in Ihrer Nähe finden Sie auf Seite 31 und unter www.vivid.at/rat-hilfe.

Vorbildfunktion

Pädagog*innen sind enge Bezugspersonen für Schüler*innen und nehmen daher eine wichtige Vorbildfunktion ein¹. Gerade in der Pubertät suchen Heranwachsende nach Orientierung und Halt. Das Konsumverhalten ihrer Bezugspersonen wird sehr ge-

nau beobachtet und teils nachgeahmt. Das bedeutet, dass eine klare und reflektierte Haltung im eigenen Umgang mit Substanzen und Verhaltensweisen eine notwendige Voraussetzung für erfolgreiche Präventionsarbeit ist.

Einzelaktionen reichen nicht aus

Einmalige Workshops, Expert*innen von außen ohne Einbindung in den Unterricht und unkoordinierte Vorgehensweisen reichen nicht aus, um zu dauerhaften Veränderungen des Gesundheitsverhaltens von Schüler*innen zu führen. Schutzfaktoren können nicht von Expert*innen „hergestellt“ werden, sondern entstehen unter anderem im Austausch mit wichtigen Bezugspersonen, wie zum Beispiel Pädagog*innen.² Für die Nachhaltigkeit präventiver Arbeit ist es daher wichtig, diese langfristig in den Schulalltag zu integrieren.

Geschlechtssensibles Vorgehen

Entwicklungsaufgaben und -erfahrungen von Mädchen und Burschen unterscheiden sich voneinander. Auch die Konsum- und Risikokultur im Umgang mit psychoaktiven Substanzen und Verhaltensweisen sind unterschiedlich. Im Idealfall passen sich suchtpreventive Inhalte und Methoden den geschlechtsspezifischen Anforderungen der Klasse an.³

Man muss kein*e Expert*in sein

Um mit Jugendlichen zu den Themen der Suchtprävention arbeiten zu können, muss man kein wandelndes Lexikon für psychoaktive Substanzen und Verhaltensweisen sein. Viele der auftauchenden Fragen können gemeinsam recherchiert und reflektiert werden. Auf Seite 25 können Sie nützliche und informative Internetseiten zu Themen der Suchtprävention finden. Und wenn man mal nicht weiterweiß, können offene Themen für den später stattfindenden Workshop mit VIVID in Erinnerung gehalten werden.

Suchtprävention im Wandel

Während sich die Suchtprävention anfangs noch ausschließlich auf Substanzen und Verhaltensweisen konzentrierte, stehen heute der Mensch und sein Umfeld im Fokus.

Erste suchtpräventive Ansätze

Mit dem Beginn der „Drogenwelle“ der 60er- und 70er-Jahre entstanden auch die ersten suchtpräventiven Ansätze. Damals war das Ziel, durch Abschreckung, bewusstes Übertreiben der Risiken und Kriminalisierung der einzelnen Substanzen, Jugendliche und junge Erwachsene vom Konsum abzuhalten. Illegale Substanzen wie Cannabis, Kokain und Heroin standen dabei meist im Fokus. Während Probleme im Zusammenhang mit Alkohol, Nikotin oder Medikamenten sowie Verhaltenssuchte sehr selten thematisiert wurden.

Diese Fokussierung auf illegale Substanzen stand dabei in keinem Verhältnis zum tatsächlichen Problemumfang. Auch die Erkenntnis, dass der Konsum von psychoaktiven Substanzen in vielen Fällen zum Alltag junger Menschen gehört und durch Verbote und Warnungen nicht aus der Welt zu schaffen war, machte diese Form der Prävention unglaubwürdig.⁴

Der Mensch und sein Umfeld im Fokus

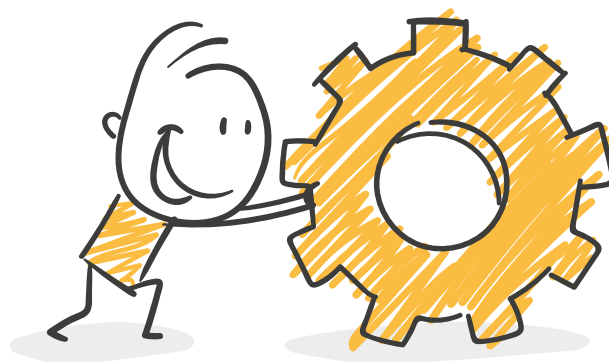
Deswegen fand in den letzten Jahrzehnten ein Umdenken in der Suchtprävention statt. Im Mittelpunkt

stehen nun nicht mehr Substanzen und Sucht erzeugende Verhaltensweisen selbst, sondern der Mensch und sein Umfeld:

„Ziel gesundheitsfördernder Suchtprävention ist nicht länger die Reduzierung und Vermeidung von Drogenmissbrauch, sondern die grundsätzliche Ermöglichung und Befähigung zu einem selbstbestimmten und verantwortungsbewussten gesundheitsgerechten Leben in einer gesundheitsförderlichen Umwelt.“⁵

Verantwortungsvoll und selbstbestimmt

Das schulische Präventionsprojekt „Schule Sucht Vorbeugung“ richtet sich nach diesem modernen Ansatz der Suchtprävention. Im Zentrum dieses Arbeitsmanuals steht nicht die Vermeidung oder Reduzierung von Substanz- oder Verhaltenskonsum, sondern die Befähigung des einzelnen Menschen gesundheitsbewusste und verantwortungsvolle Entscheidungen treffen zu können.



Modul A

Was „Sucht“ bedeutet, von welchen Substanzen bzw. Verhalten man abhängig werden kann und ab wann man eigentlich von Sucht spricht.

Für die erste Unterrichtseinheit und den Einstieg ins Thema eignen sich die beiden Methoden „Suchtetiketten“ und „Suchtkriterien“. Sie finden diese auf den Seiten 32-35 und 36-41.

Welche Formen von Sucht gibt es und was kennzeichnet Abhängigkeit?

„Sucht bezeichnet das unabwiesbare Verlangen nach einem bestimmten Erlebniszustand. Diesem Verlangen werden die Kräfte des Verstandes untergeordnet. Es beeinträchtigt die freie Entfaltung einer Persönlichkeit und zerstört die sozialen Bindungen und sozialen Chancen eines Individuums.“⁶

Sucht ist eine offiziell anerkannte Krankheit. Menschen können auf körperlicher sowie psychischer Ebene ab-

hängig werden. Eine Suchterkrankung wirkt sich nicht nur auf die Gesundheit und das Wohlbefinden des betroffenen Menschen aus, sondern hat auch meist negative Folgen für das soziale Umfeld wie Familie, Freunde und Beruf sowie die Gesellschaft als Ganzes.

Arten der Sucht

Von folgenden Substanzen und Verhalten können Menschen laut ICD-11⁷ der WHO abhängig werden (siehe Grafik):

Substanzgebundene Süchte	Nicht substanzgebundene Süchte
<p>NACH LEGALEN SUBSTANZEN</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Alkohol ■ Tabak/Nikotin ■ Medikamente 	<p>NACH VERHALTENSWEISEN</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Glücksspiel ■ Computerspiel
<p>NACH ILLEGALEN SUBSTANZEN</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Cannabis ■ Kokain ■ Ecstasy ■ Heroin ■ etc. 	<p>SUCHTÄHNLICHE VERHALTENSWEISEN</p> <ul style="list-style-type: none"> ■ Essstörungen ■ (online) Kaufen ■ Soziale Medien ■ o. Ä. <p>Diese Problemfelder gelten genau genommen nicht als Suchterkrankungen, werden aber ähnlich diagnostiziert und therapiert.</p>

Psychoaktive Substanzen und Verhalten

Beim Konsum oder dem Ausüben der oben genannten Substanzen und Verhaltensweisen ist eine Suchtentstehung ein mögliches Risiko. Wenn man sich im Laufe des Lebens dafür entscheidet eine dieser Substanzen oder

Verhalten zu konsumieren bzw. auszuüben, sollte man sich dessen bewusst sein. Die kritische Betrachtung und Hinterfragung des eigenen Konsums, ist daher ein wichtiger präventiver Schritt hin zu einem verantwortungsvollen Umgang. Die folgenden Kriterien der Sucht können uns bei dieser Reflexion behilflich sein.

Kriterien der Sucht

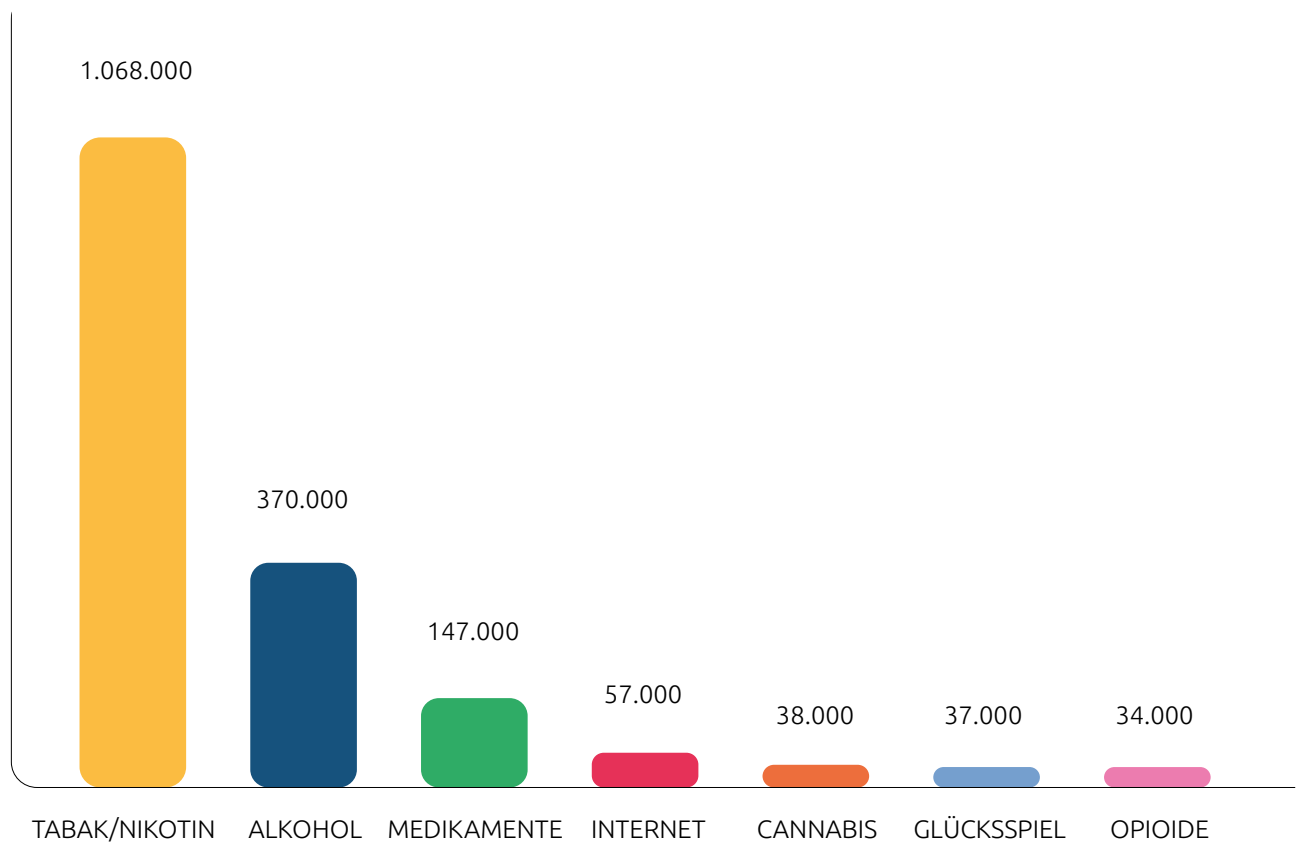
Ein Arzt oder eine Ärztin können eine Suchterkrankung diagnostizieren, wenn drei oder mehr der folgenden Kriterien innerhalb eines Jahres auftreten:⁸

- **Zwang:** Ein starker Wunsch oder Drang, eine psychoaktive Substanz zu konsumieren oder einer Verhaltensweise nachzugehen.
- **Kontrollverlust:** Verminderte Kontrollfähigkeit bezüglich des Beginns, der Beendigung und der Menge des Konsums.
- **Entzugerscheinungen:** Ein körperliches Entzugssyndrom bei Beendigung oder Reduktion des Konsums.
- **Toleranzentwicklung:** Die Dosis muss gesteigert werden, um die gleiche gewünschte Wirkung zu erzielen.
- **Vernachlässigung:** Fortschreitende Vernachlässigung anderer Verpflichtungen, Beziehungen, Vergnügen oder Interessen zugunsten des Substanzkonsums oder einer Tätigkeit. Erhöhter Zeitaufwand, um das Verhalten aufrechterhalten zu können oder die Substanz zu beschaffen, zu konsumieren oder sich von den Folgen zu erholen.
- **Fortsetzung trotz negativer Folgen:** Der Konsum der Substanz oder die Tätigkeit kann nicht beendet werden, obwohl die negativen gesundheitlichen und sozialen Folgen schon zum Problem werden.



Situation in Österreich

In der folgenden Grafik spiegelt sich die derzeitige Situation in Österreich wider und gibt einen Überblick von welchen Substanzen und Verhalten die Menschen im Land abhängig sind:



Die Spitzenreiter bilden dabei legale Substanzen mit **Tabak bzw. Nikotin**⁹ an erster Stelle, gefolgt von **Alkohol**¹⁰ und **Medikamenten**¹¹. An vierter und sechster Position finden sich mit der **Internetsucht**¹² und der **Glücksspielsucht**¹³ zwei substanzungebundene Arten der Abhängigkeit. Erst am Ende des Diagramms sind illegale Substanzen wie **Cannabis**¹⁴ und **Opioide**¹⁵ zu finden.

Es gibt nicht zu allen Substanzen und Verhalten aktuelle Studien in Österreich. Zur Veranschaulichung der Situation werden daher auch Studien aus Deutschland herangezogen und auf die österreichische Bevölkerung umgelegt. Die dargestellten Zahlen unterliegen einem bestimmten Schwankungsbereich, geben aber trotzdem eine realistische Einschätzung der Relationen wieder.

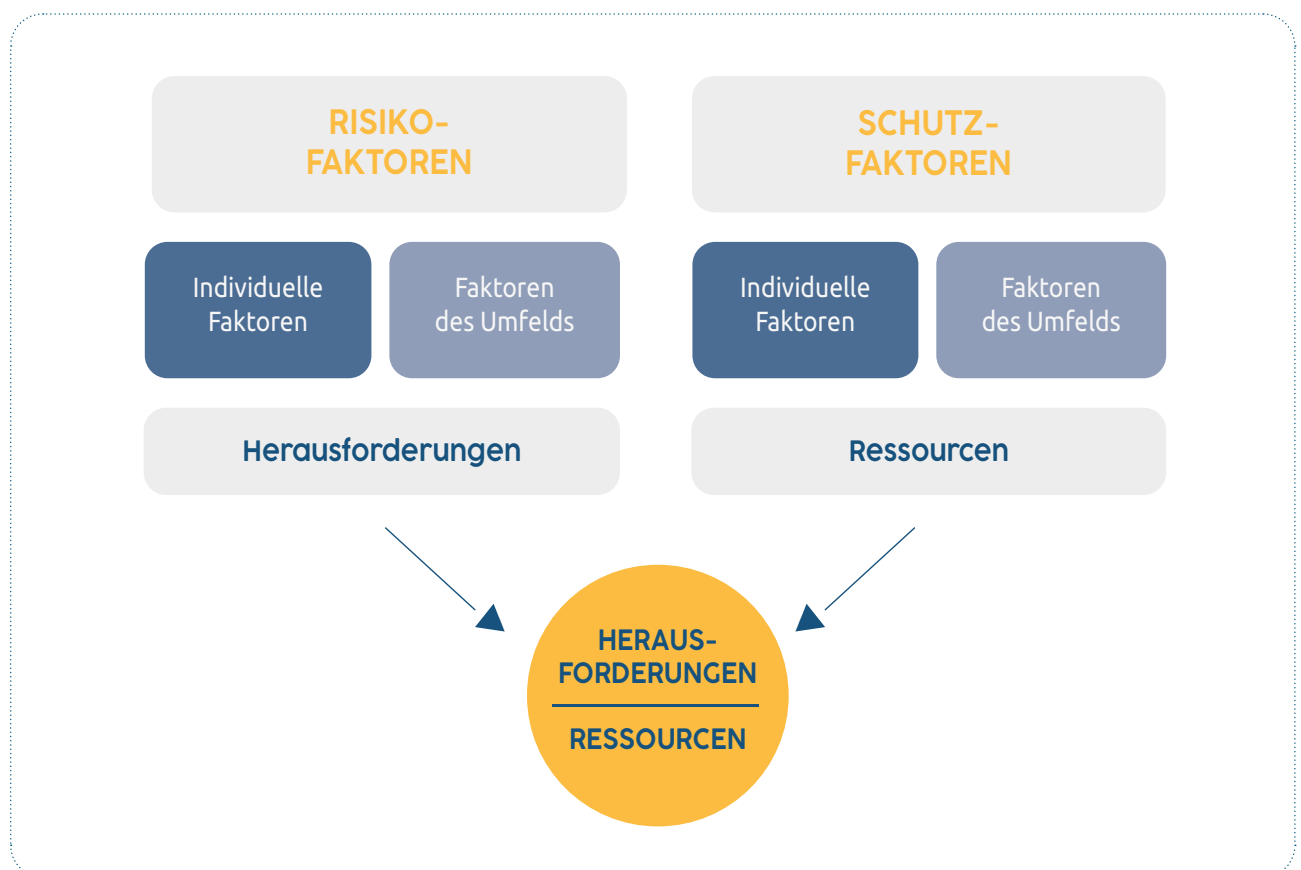
Modul B

Um Sucht vorbeugen zu können, sollte man zuerst verstehen, welche Faktoren die Wahrscheinlichkeit, eine Sucht zu entwickeln, beeinflussen.

Deswegen steht im zweiten Modul das Risiko- und Schutzfaktorenmodell im Mittelpunkt. Mit den Methoden „Wohlfühlen“ sowie „Fallgeschichten“, welche Sie auf den Seiten 42-45 bzw. 46-53 finden, kann man den Schüler*innen die unterschiedlichen Einflussfaktoren der Suchtentstehung praktisch näherbringen.

Warum entwickeln manche Menschen eine Abhängigkeit und andere nicht?

Den einen Grund oder die eine Ursache, warum manche Menschen süchtig werden und andere nicht, gibt es nicht. Vielmehr hängt eine mögliche Suchtentstehung von einem dynamischen Prozess zwischen Risiko- und Schutzfaktoren ab, welche sich gegenseitig beeinflussen:



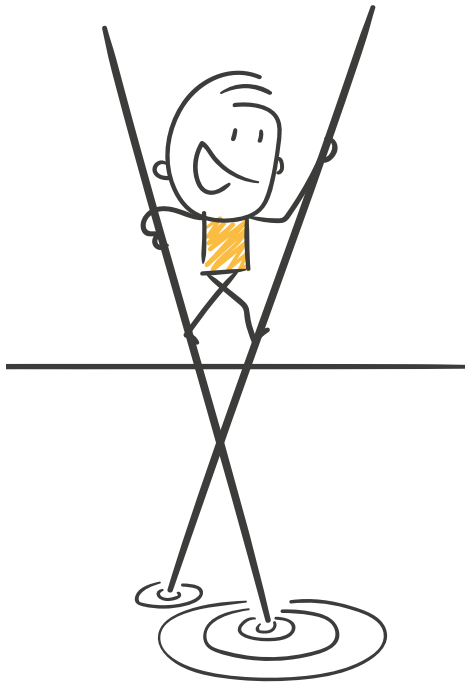
16

Risikofaktoren erhöhen die Wahrscheinlichkeit, dass Menschen eine Abhängigkeit entwickeln. Je stärker ausgeprägt und je zahlreicher diese Herausforderungen auftreten, desto höher ist das Risiko einer Suchtentstehung¹⁷.

Schutzfaktoren bilden Ressourcen in unserem Leben, die uns helfen, mit Risikofaktoren besser umgehen zu können. Sie wirken wie ein Puffer und verringern so-

mit das Risiko einer Suchtentstehung. Schutzfaktoren helfen uns, Herausforderungen zu meistern.

Wenn über einen längeren Zeitraum mehr Risikofaktoren wenigen Schutzfaktoren gegenüberstehen, kann es zu einer Suchtentstehung kommen. Weil manche Menschen versuchen, das Ungleichgewicht zwischen Herausforderungen und Ressourcen mit Substanzen oder Verhaltensweisen auszugleichen.



Risiko- und Schutzfaktoren auf den Ebenen „Individuum“ und „Umfeld“

In den folgenden Absätzen werden die zwei Ebenen, in die sich die Risiko- und Schutzfaktoren einteilen lassen, beschrieben und mit Beispielen veranschaulicht.

Individuelle Faktoren

Jede Person kommt mit individuellen Persönlichkeitsmerkmalen auf die Welt und wird in den ersten Lebensjahren stark von der Familie und dem nahen Umfeld geprägt. Mit steigendem Alter nimmt der Einfluss von Freund*innen und anderen Bezugspersonen zu. Die verschiedenen Lernerfahrungen prägen, wie im späteren Leben mit Problemen, Stress und Konflikten umgegangen wird. Manche dieser Faktoren, wie Alter, Geschlecht oder genetische Disposition, können wir nicht beeinflussen, andere hingegen, wie der Umgang mit Stress oder Problemlösekompetenz, sind nicht in Stein gemeißelt und können erlernt, verändert und bewusst gefördert werden.

Beispiele für individuelle Risiko- und Schutzfaktoren:

Individuelle Risikofaktoren

- Alter, Geschlecht
- genetische Veranlagung
- biographische Veränderungen
- traumatische Lebenserfahrungen
- mangelnde Lebenskompetenzen

Individuelle Schutzfaktoren

- aktive Problemlösungsstrategien
- Fähigkeit zur Gefühlsregulation
- Empathie und Selbstwahrnehmung
- kritisches und kreatives Denken
- Beziehungsfähigkeit

Faktoren des Umfelds

Strukturen und das Umfeld in denen sich der Mensch bewegt, geben Halt und Sicherheit. Familie, Schule und Beruf sind daher als wichtige Ressourcen anzusehen. Wenn diese Strukturen jedoch Herausforderungen aufweisen, wie zum Beispiel durch die Scheidung der Eltern, Mobbing Erfahrungen oder übermäßiger schulischer Leistungsdruck können sie auch zu Risikofaktoren werden. Zudem wirkt sich die Verfügbarkeit, der Preis und die gesellschaftliche Akzeptanz von psychoaktiven Substanzen und Verhaltensweisen auf das Gesundheitsverhalten einzelner Menschen aus.

Beispiele für Risiko- und Schutzfaktoren des Umfelds:

Risikofaktoren des Umfelds

- Kontakt zu konsumierenden Gleichaltrigen
- mißbräuchlicher Konsum von Bezugspersonen
- gesellschaftliche Akzeptanz des Konsums
- mangelnde Zukunftsperspektiven
- leichte Verfügbarkeit und geringer Preis

Schutzfaktoren des Umfelds

- stabile familiäre Situation
- vertrauensvolle Beziehung zu Personen im nahen Umfeld
- Kontakte zu angepassten Gleichaltrigen
- klare und konsistente Regeln im Umgang mit Substanzen und Verhaltensweisen

Risiko- und Schutzfaktoren können fix, wie zum Beispiel Alter und Geschlecht, oder veränderbar sein, wie die Beziehung zu Eltern oder Pädagog*innen. Die veränderbaren Risiko- und Schutzfaktoren sind vor allem für die Suchtprävention von Bedeutung und stehen daher im Modul C (siehe nächste Seite) im Fokus.

Modul C

Im dritten Modul geht es darum, verschiedene Ansätze der schulischen Suchtvorbeugung kennenzulernen.

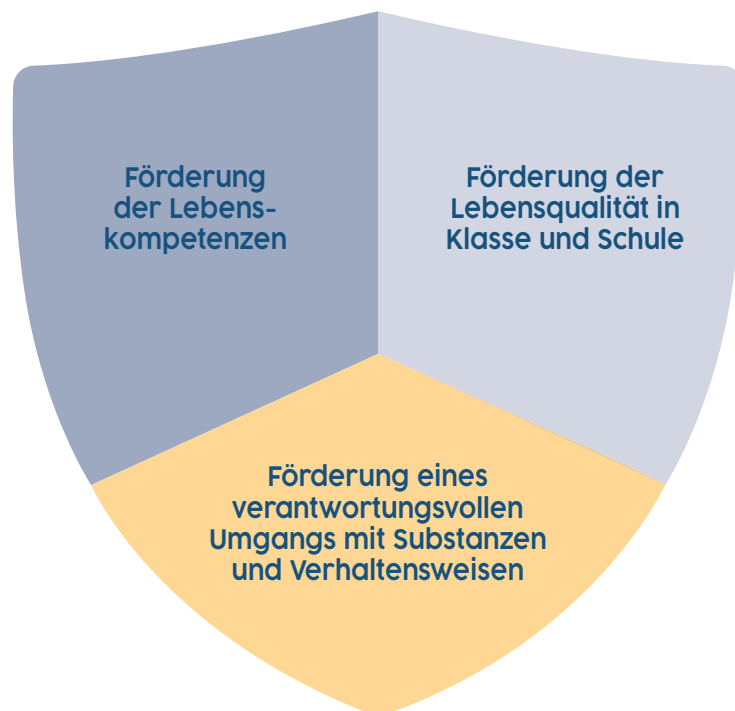
Die Schüler*innen erhalten Einblicke in den Lebenskompetenzansatz. Zudem werden Möglichkeiten zur Förderung der Lebensqualität in der Klasse thematisiert. Mit den Methoden „Mein Ressourcenfächer“ auf den Seiten 54-57 und „Unser Klassenschirm“ auf den Seiten 58-61 kann dazu interaktiv gearbeitet werden.

Was können Menschen tun, um einer Suchtentstehung vorzubeugen?

Das generelle Ziel der Suchtprävention ist es, Risikofaktoren (Herausforderungen) zu minimieren und Schutzfaktoren (Ressourcen) zu stärken. Hierbei dient uns zum einen der Lebenskompetenzansatz als ein zentrales Instrument der Förderung von individuellen Schutzfaktoren. Zum anderen gelten Klasse und Schule als zwei wichtige Strukturen, die man sich unter der suchtpreventiven Lupe ansehen und gesundheitsförderlich gestalten kann.

Je älter Schüler*innen werden, desto wichtiger ist es auch über Erfahrungen und Erwartungen im Umgang mit Substanzen und Verhaltensweisen zu sprechen. Hierbei ist es hilfreich, sich nicht nur auf die Risiken des Konsums zu konzentrieren, sondern auch über Faszination und zugrundeliegende Motive und Bedürfnisse der Schüler*innen ins Gespräch zu kommen.

Die Förderung von Schutzfaktoren im schulischen Setting setzt daher auf folgenden drei Ebenen an:¹⁸



Förderung der Lebenskompetenzen

Die Förderung von Lebenskompetenzen ist ein langfristiger Prozess. Im Modul C soll es grundsätzlich um ein erstes Kennenlernen dieses Ansatzes gehen. Für eine nachhaltige Förderung von Lebenskompetenz empfiehlt Ihnen VIVID die Teilnahme an **plus – Das österreichische Präventionsprogramm**. Mehr Informationen dazu finden Sie auf Seite 23 oder auf vivid.at

Der Begriff Lebenskompetenz betont den Zusammenhang von Leben und Kompetenz und bezeichnet damit Fähigkeiten und Fertigkeiten, die Menschen benötigen, um mit altersgemäßen Herausforderungen des täglichen Lebens erfolgreich umzugehen.

Lebenskompetenzen sind erlernbare Ressourcen die vor der Entstehung von problematischen Verhaltensweisen wie Sucht schützen können.

„Als lebenskompetent gilt, wer sich selbst kennt und mag, empathisch ist, kritisch und kreativ denkt, kommunizieren und Beziehungen führen kann, durchdachte Entscheidungen trifft, erfolgreich Probleme löst, und Gefühle und Stress bewältigen kann“.¹⁹

Mit Stress und negativen Gefühlen umgehen zu können, kann zum Beispiel davor bewahren, Probleme mittels Alkoholkonsum lösen oder vergessen zu wollen. Kritisches Denken kann dabei helfen, beim Glücksspiel Gewinnchancen realistisch einzuschätzen. Kreative Fertigkeiten eröffnen Alternativen zur Mediennutzung und können eine Abhängigkeit von digitalen Medien verhindern. Eine realistische Selbst-

wahrnehmung ist Voraussetzung für ein positives Körperbild. In Kombination mit kritischem Denken ermöglicht es das Hinterfragen von Schönheitsidealen, die in Medien propagiert werden, und kann so Essstörungen vorbeugen. Daher hat sich der Ansatz der Lebenskompetenzförderung im Bereich der Suchtprävention als sinnvoll und wirksam erwiesen.²⁰

Der Erfolg von Lebenskompetenzförderung ist stark an die Rahmenbedingungen in Klasse und Schule gebunden. So erleichtern ein positives Klassenklima und ein möglichst hohes Maß an Vertrauen innerhalb der Klasse die Durchführung von Methoden und Gespräche zum Thema.

Die fünf Domänen der Lebenskompetenzen

Insgesamt gibt es laut WHO (World Health Organisation) zehn Lebenskompetenzen, die sogenannten „Core-Life-Skills“, die in fünf Domänen zusammengefasst werden können:



Stress- und Gefühlsregulation

Fähigkeit zur Stressbewältigung bezeichnet das Erkennen von Ursachen und Auswirkungen von Stress und das Beherrschen von Strategien für einen förderlichen Umgang. Gefühlsregulation bezeichnet das Erkennen der eigenen Gefühle, sowie die Fähigkeit, auch mit belastenden Gefühlen angemessen umzugehen (siehe im Anhang „Mein Ressourcenfächer“, S. 54-57).

Vertiefende Reflexionsfragen für die Klasse:

- Wann fühlt ihr euch gestresst?
- Wie bemerkt ihr, dass es gerade stressig ist?
- Kennt ihr Möglichkeiten, mit Stress umzugehen?
- Welche unangenehmen Gefühle sind euch noch bekannt?
- Warum sind solche Gefühle trotzdem wichtig?

Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit

Kommunikationsfähigkeit ermöglicht, sich situativ angemessen verbal und nonverbal verständlich zu machen, um Hilfe zu bitten, Fragen zu stellen, in Kontakt zu treten etc. Als beziehungsfähig gilt ein Mensch, wenn er Fähigkeiten besitzt, eine Beziehung mit anderen Menschen aufzubauen, zu halten und zu vertiefen.

Vertiefende Reflexionsfragen für die Klasse:

- Was bedeutet für euch, gut mit anderen umzugehen?
- Was tut ihr, wenn euch jemand um Unterstützung bittet?
- Wie geht es euch damit, Hilfe anzunehmen?
- Welche Bedeutung haben Freundschaften für euch?
- Wie äußerst du Kritik? Wie kann man Lob und Anerkennung ausdrücken?

Empathie und Selbstwahrnehmung

Empathie ist die Fähigkeit, sich in eine andere Person hineinzuversetzen. Selbstwahrnehmung bezeichnet die Fähigkeit, sich selbst als eigenständige Person wahrzunehmen, eigene Stärken und Schwächen zu kennen.

Vertiefende Reflexionsfragen für die Klasse:

- Warum ist es wichtig, sich in andere hineinzuversetzen zu können?
- Was hat man davon, wenn man anderen hilft und für andere da ist?
- Kennt ihr eure Stärken und Schwächen? Wie geht ihr mit euren Schwächen um?
- Kennt ihr eure Bedürfnisse und Wünsche? Was mögt ihr besonders gern?

Kreatives und kritisches Denken

Kreativ zu sein, heißt eigenständige Ideen zu entwickeln und über den eigenen Horizont hinaus blicken zu können. Kritisches Denken bezeichnet jene Art des Denkens, die nötig ist, um Informationen und Erfahrungen zu analysieren, zu hinterfragen und einzuordnen.

Vertiefende Reflexionsfragen für die Klasse:

- Wo und wie könnt ihr euch kreativ ausleben?
- Wo könnt ihr eure Meinung einbringen?
- Was heißt für euch kritisch zu sein?

Entscheidungs- und Problemlösefähigkeit

Die Fertigkeit, Entscheidungen zu treffen, bedeutet, sich für eine Variante zu entscheiden und das Handeln danach auszurichten. Problemlösefähigkeit bedeutet, Probleme konstruktiv anzugehen, indem man sie als solche erkennt, Strategien zu ihrer Lösung zur Verfügung hat und sie konstruktiv angeht.

Vertiefende Reflexionsfragen für die Klasse:

- Was hilft euch dabei Entscheidungen zu treffen?
- Wie geht ihr mit Problemen um?
- Mit wem sprecht ihr bei Problemen oder Herausforderungen?

Förderung der Lebensqualität in Klasse und Schule

In diesem Kapitel stehen Anregungen und Möglichkeiten der strukturellen Suchtvorbeugung im Fokus. Wenn Sie dazu vertiefend arbeiten möchten, unterstützt Sie VIVID gerne dabei. Mehr Informationen zur **fachlichen Beratung** finden Sie auf Seite 29.

Schutzfaktoren lassen sich aber nicht nur im Individuum selbst finden, sondern können auch im näheren sozialen Umfeld wie Schule, Familie und Freundeskreis gefördert werden. Sie können das Risiko einer Suchtentwicklung abfedern, auch wenn die Person selbst über wenige individuelle Schutzfaktoren verfügt.

Für den schulischen Kontext bedeutet das, Rahmenbedingungen so zu gestalten, dass sich alle am Schulbetrieb beteiligten Personen wohl fühlen und sich nach ihrem Potential entwickeln können. Dafür betrachten

wir zuerst die Ebene der Schüler*innen und anschließend die Ebene der Lehrpersonen.

Auf der Ebene der Schüler*innen gilt der Klassenverband als wichtiger Schutzfaktor des Umfelds. Die allgemeine Atmosphäre innerhalb der Klasse kann gezielt gefördert werden. Zum Beispiel geht es darum den Schüler*innen bewusst zu machen, wie wichtig ein respektvoller Umgang untereinander ist und auch wie man Konflikte und Probleme innerhalb der Klasse löst.

Für Pädagog*innen und Mitarbeiter*innen des schulischen Unterstützungssystems geht es darum, möglichst angenehme Arbeitsbedingungen vorzufinden oder zu schaffen. Ein gutes Arbeitsklima, entsprechende räumliche Ausstattung, kollegialer Erfahrungsaustausch und gegenseitige Unterstützung im Lehrkörper sind wichtige Grundvoraussetzungen, um positiv für andere wirken zu können.²²



Einige Möglichkeiten strukturelle Schutzfaktoren in der Klasse und Schule zu fördern:²³

- Klare, transparente und konsistente Regeln und Strukturen in der Klasse und Schule
- Wertschätzendes Klima: Wärme, Respekt und Akzeptanz im gegenseitigen Kontakt
- Gestaltung eines abwechslungsreichen Pausenangebots
- Ansprechende Gestaltung von Klassen und Schulräumen
- Aufzeigen einer alternativen Freizeitgestaltung durch Sport, Musik etc.
- Zusammenarbeit mit dem Elternhaus und anderen sozialen Institutionen
- Unterstützungsangeboten für Schüler*innen bei Schulproblemen oder psychosozialen Problemlagen

Förderung eines verantwortungsvollen Umgangs mit psychoaktiven Substanzen und Verhaltensweisen

Dieser Teil wird von VIVID in Form eines **Workshops** übernommen. Genauere Informationen zu den Inhalten und dem generellen Ablauf des Workshops finden Sie auf den nächsten beiden Seiten.

Der dritte Ansatz der schulischen Suchtprävention ist die Förderung eines verantwortungsvollen Umgangs mit psychoaktiven Substanzen und Verhaltensweisen. Hierbei geht es darum den Schüler*innen altersadäquate Informationen über Substanzen und Verhaltensweisen anzubieten und deren Risiken, aber auch Faszinationen zu thematisieren.

Bei der Wissensvermittlung soll es darum gehen, den Schüler*innen auf Augenhöhe zu begegnen und Informationen möglichst wertfrei zu vermitteln. Auch von pädagogisch gut gemeinten Übertreibungen der Risiken von Substanzen oder Verhaltensweisen sollte man Abstand nehmen. Schüler*innen durchschauen diese Abschreckungsversuche recht schnell und man verliert dadurch oft an Glaubwürdigkeit.

Wenn es darum geht über Substanzen und Verhaltensweisen zu reden, ist es überaus wichtig den Schüler*innen zu zeigen, wo sie sich in Zukunft selbst informieren können. Hierbei können folgende Internetseiten empfohlen werden:

- [feel-ok.at](https://www.feel-ok.at)
- [drug.com](https://www.drug.com)
- [check.it](https://www.check.it)
- [vivid.at](https://www.vivid.at)

Es eignet sich für manche Themen Expert*innen von außen an die Schule zu holen. Aus diesem Grund führt das Team von VIVID einen Workshop zu einer ausgewählten Substanz oder Verhaltensweise mit der Klasse durch.

VIVID-Workshop

*Der Workshop setzt das Hauptaugenmerk auf die Vermittlung von Informationen und die Erhöhung des Wissensstandes der Schüler*innen.*

Fokus auf Wissensvermittlung

Im Workshop von VIVID wird ein spezieller Fokus auf die Informationsvermittlung und Erhöhung des Wissensstandes der Schüler*innen gelegt. Dabei stehen einzelne psychoaktive Substanzen oder Verhaltensweisen im Mittelpunkt. Zudem werden gezielt Risikokompetenzen gefördert und Konsumerfahrungen sowie -erwartungen reflektiert. Zum Abschluss des Workshops weist das Team von VIVID immer auf schulinterne und -externe Hilfsangebote für Schüler*innen hin.

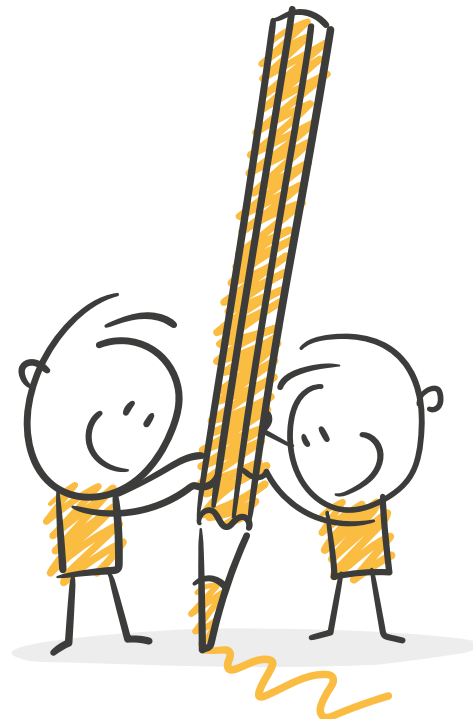
Themen für den Workshop

Der Workshop widmet sich einem der unten genannten Themen. VIVID empfiehlt, den Schwerpunkt des Workshops von der Klasse mitbestimmen zu lassen, zum Beispiel durch eine anonyme Abstimmung der folgenden Themen:

- Alkohol
- Tabak/Nikotin
- Cannabis
- Digitale Medien
- Glücksspiel

Ablauf des Workshops

- Informationsvermittlung zum ausgewählten Thema
- Altersadäquate Risikokompetenzförderung
- Möglichkeit der Beantwortung von anonymen Fragen
- Aufzeigen von Beratungs- und Hilfsangeboten



Bildungsangebote für Sekundarstufen

*VIVID bietet Schulen verschiedenste Möglichkeiten,
Themen der Suchtprävention zu bearbeiten.*

Fachliche Beratung oder Projektbegleitung

Wir informieren und unterstützen Sie bei allen Fragen rund um das Thema Suchtprävention, stellen Materialien zur Verfügung und erarbeiten mit Ihnen gemeinsam wirksame und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Maßnahmen.

Unterrichtsprogramm „plus“

Das Programm zur Sucht- und Gewaltprävention basiert auf dem Lebenskompetenzansatz. Es unterstützt Schüler*innen der 5. bis 8. Schulstufe gezielt bei der Entwicklung kognitiver, sozialer und emotionaler Kompetenzen und entlastet Lehrer*innen durch eine Verbesserung des Klassenklimas sowie Unterrichtseinheiten zum sozialen Lernen.

Seminare

Mit spezifischen Weiterbildungsangeboten vermitteln wir einen umfassenden Einblick in ausgewählte such-

präventive Themen. Ein spezieller Fokus der Weiterbildungen liegt auf der praktischen und interaktiven Wissensvermittlung suchtpräventiver Inhalte, die Sie für Ihren Unterricht nutzen können.

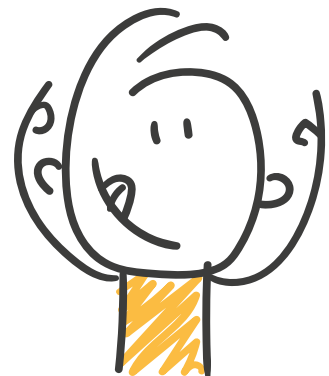
take control Nikotin – Weil's meine Entscheidung ist!

Der Kurs im Umfang von vier mal zwei Schulstunden richtet sich an Jugendliche, die in Zukunft weniger rauchen oder mit dem Rauchen aufhören wollen.

Angebote für Eltern

Die Vorträge und Seminare bieten spannende Informationen zu unterschiedlichen Themen der Suchtvorbereitung und praktische Tipps und Anregungen für den Familienalltag.

Genauere Informationen zu unseren schulischen Angeboten finden Sie unter www.vivid.at/info/schule. Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne auch per Telefon oder E-Mail zur Verfügung.



Früherkennung und Hilfsangebote

Eine suchtpreventive Haltung zu leben, bedeutet auch, bei Problemen und Krisen nicht wegzuschauen.

Veränderungen im Verhalten und Aussehen von Schüler*innen können Anzeichen eines problematischen Konsumverhaltens sein.

Folgenden Regeln können Ihnen dabei helfen Veränderungen zu thematisieren:

- Holen Sie sich eine*n Kolleg*in mit ins Boot.
- Beobachten Sie über einen längeren Zeitraum (2-3 Wochen).
- Verschriftlichen Sie Ihre Beobachtungen.

Sprechen Sie Schülerin*innen offen auf Ihre Sorgen und Bedenken an, behandeln Sie das Thema vertraulich und geben Sie dabei Ziele und Hilfsangebote an. Nehmen Sie bei Bedarf schulinterne oder -externe Unterstützungs- und Beratungsangebote in Anspruch.

Für Informationen, Beratung oder Unterstützung können Sie sich an folgende steirische Beratungsstellen wenden:

Drogenberatung des Landes Steiermark

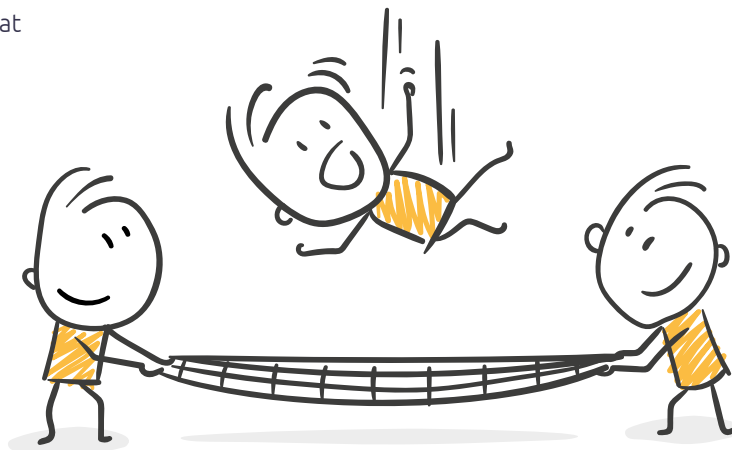
Friedrichgasse 7
8010 Graz
T 0316 / 326044
E drogenberatung@stmk.gv.at
I www.drogenberatung.steiermark.at

b.a.s. - Steirische Gesellschaft für Suchtfragen

Dreihackengasse 1
8020 Graz
T 0316 / 821199
E office@bas.at
I www.suchtfragen.at

Sollte der Verdacht bestehen, dass Schüler*innen illegale Substanzen konsumieren, gilt stets die Devise „**Helfen, statt strafen**“. Im Paragraph 13 des Suchtmittelgesetzes ist geregelt, wie Schulen mit illegalem Substanzkonsum umgehen müssen. Genauere Informationen dazu finden Sie unter: www.vivid.at/thema/rechtliches

Bei den Beratungsstellen können sich nicht nur Betroffene melden. Auch Pädagog*innen oder andere Bezugspersonen können sich telefonisch beraten lassen, wenn sie sich zum Beispiel Sorgen um eine*n Schüler*in machen.



Anhang Modul A

Methode 1: „Suchtetiketten“

Lernziel

Einstieg ins Thema; Kennenlernen von Substanzen und Verhaltensweisen, die abhängig machen können

Material

Etiketten mit verschiedenen Substanzen und Verhaltensweisen (siehe Kopiervorlage S. 36-37)

Durchführung

Die verschiedenen Substanzen und Verhaltensweisen werden den Schüler*innen auf den Rücken geklebt. Dabei ist es wichtig zu erwähnen, dass die Zuordnung auf dem Zufallsprinzip beruht und nichts mit der Person zu tun hat. Durch „Ja“- und „Nein“-Fragen sollen sie in einem nächsten Schritt herausfinden, welches Wort auf ihrem Rücken klebt. Einstiegsfragen könnten wie folgt lauten: „Bin ich eine Substanz?“ – „Kann man

mich in einem Geschäft kaufen?“ – „Kann man mich trinken?“

Dazu gehen die Schüler*innen im Raum umher, suchen sich eine*n Partner*in und stellen sich gegenseitig Entscheidungsfragen. Diejenigen, die den Begriff erraten haben, kleben sich das Etikett auf den Oberarm.

Wenn man möchte, kann man nun in einem weiteren Schritt Gruppen bilden lassen. Die Schüler*innen suchen andere Substanzen und Verhaltensweisen, mit denen ihr Begriff zusammenpassen könnte. Es sollen dabei die folgenden zwei Gruppen entstehen: substanzgebundene Süchte und substanzungebundene Süchte.

Wichtig: Am Ende der Übung die Schüler*innen darauf hinweisen, die Etiketten wieder zu entfernen.

Substanzgebundene Süchte

NACH LEGALEN SUBSTANZEN

- Alkohol
- Tabak/Nikotin
- Medikamente

NACH ILLEGALEN SUBSTANZEN

- Cannabis
- Kokain
- Ecstasy
- Heroin
- etc.

Nicht substanzgebundene Süchte

NACH VERHALTENSWEISEN

- Glücksspiel
- Computerspiel

SUCHTÄHNLICHE VERHALTENSWEISEN

- Essstörungen
- (online) Kaufen
- Soziale Medien
- o. Ä.

Diese Problemfelder gelten genau genommen nicht als Suchterkrankungen, werden aber ähnlich diagnostiziert und therapiert.

Reflexion

Die Schüler*innen setzen sich wieder auf ihre Plätze. Nun werden die Ergebnisse kurz besprochen, wobei folgende Fragestellungen berücksichtigt werden können:

- Welche Substanzen, Verhalten, Süchte kamen vor?
- Was wisst ihr schon darüber? Was war neu für euch?
- Welche Schwierigkeiten traten beim Fragen auf?

Kopiervorlage Suchtetiketten

Zigarette	Beruhigungsmittel	Bier
Glücksspielautomat	Cannabis	Medikamente
Schnaps	Computerspiele	Sportwetten
Wasserpfeife	Essstörungen	Sekt
Alkohol	E-Zigarette/ E-Shisha	Marihuana
Schmerzmittel	Wein	Snus/ Nikotinbeutel

Essen und Erbrechen	Social Media	Hungern
Glücksspiel	Heroin	THC
Haschisch	Einkaufen	Nikotin
Kokain	Speed	Wodka
Fortnite	Shisha	Online-Shopping
Casino	Minecraft	Schlafmittel

Anhang Modul A

Methode 2: „Suchtmerkmale“



Lernziel

Kennenlernen von Suchtmerkmalen

Material

Plakat, Kreise mit Begriffen, Kärtchen mit Sätzen, Klebstoff, Stifte

Durchführung

Eine Suchterkrankung entsteht nicht von heute auf morgen, sondern unterliegt einem längerfristigen Prozess. Wann man von einer Suchterkrankung spricht, ist durch die sechs Suchtkriterien der WHO definiert. Wenn drei oder mehr dieser Merkmale über einen längeren Zeitraum auftreten, dann würde ein*e Ärzt*in eine Suchterkrankung diagnostizieren. Die Merkmale der Sucht können uns aber auch dazu dienen, unseren eigenen Konsum zu hinterfragen. Durch diese kritische Betrachtungsweise können wir frühzeitig einen problematischen Umgang mit Substanzen oder Verhalten bemerken und darauf reagieren.

Zum Kennenlernen der Merkmale von Sucht wird die Klasse in Kleingruppen eingeteilt. Jede Gruppe bekommt die Kopiervorlage „Kärtchen mit Sätzen“ aus und zugleich ein Suchtmerkmal zugeteilt. In einem ersten Arbeitsschritt geht es nun darum, die passenden Aussagen zu dem eigenen Merkmal zu finden und auszuschneiden. Wenn das erledigt ist, kann die Gruppe noch weitere Aussagen selbst erfinden, die für ihren Punkt zutreffend sind. Anschließend werden auf einem Plakat die Kriterien und Sätze der einzelnen Gruppen präsentiert und gesammelt. Ist das Plakat fertig, kann es in der Klasse aufgehängt werden.

Reflexion

Zum Abschluss wird mit den Schüler*innen gemeinsam über die Merkmale der Sucht reflektiert. Zu wissen, wann man den Konsum von Substanzen oder Verhaltensweisen einschränken, pausieren oder ganz damit aufhören sollte, ist eine wichtige Ressource der Suchtvorbeugung.

Folgende Fragen können den Einstieg in die Reflexion erleichtern:

- Warum ist es wichtig, Merkmale der Sucht zu kennen?
- Was könnte man tun, wenn man bei sich selbst Merkmale feststellt?
- Mit wem würdet ihr darüber sprechen? Wo würdet ihr euch Hilfe suchen?

Zuordnung der Sätze zu den Suchtmerkmalen

Zwang

- Ich will es ständig haben und muss die ganze Zeit daran denken.
- Wenn ich nichts mehr habe, mache ich mir ständig Gedanken, wie und wo ich wieder etwas herbekommen kann.
- Nach kurzer Zeit kommt der innere Drang, wieder zu konsumieren.
- Bin ich froh, wenn ich zu Hause bin, dann kann ich endlich wieder konsumieren.

Entzugserscheinungen

- Es geht mir einfach nicht gut, wenn ich länger nichts zu mir nehmen kann.
- Ich werde richtig aggressiv, wenn ich nicht bald wieder etwas bekomme.
- Ich habe angefangen zu schwitzen und zu zittern, weil ich zu lange nichts genommen hab.
- Ich funktioniere einfach nicht mehr richtig ohne die Substanz/das Verhalten.

Vernachlässigung anderer Interessen

- Ich habe immer weniger Zeit für meine Familie und Freunde.
- Schule und Hobbys sind mir irgendwie nicht mehr so wichtig.
- Was ich früher gerne gemacht habe, interessiert mich jetzt nicht mehr.
- Ich hatte mal große Pläne für meine Zukunft, dafür habe ich aber keine Zeit und Energie mehr.

Kontrollverlust

- Ich kann mich nicht einschränken.
- Auch wenn ich mir vornehme nur eine gewisse Menge zu konsumieren, schaffe ich es nicht mein Ziel einzuhalten.
- Eigentlich wollte ich heute pünktlich ins Bett, konnte aber wieder nicht aufhören.
- Ich hätte gerne früher aufgehört zu konsumieren.

Toleranzentwicklung

- Ich brauche immer mehr davon.
- Bei einer normalen Dosis merke ich schon fast nichts mehr.
- Was mir früher gereicht hat, ist mir heute nicht mehr genug.
- Früher reichte mir einmal die Woche aus, jetzt brauch ich es schon jeden Tag.

Fortsetzung trotz negativer Folgen

- Ich kann nicht aufhören, obwohl ich merke, dass es schlecht für mich ist.
- Meine Eltern bzw. Lehrpersonen machen sich schon Sorgen um mich, ich hör aber trotzdem nicht auf.
- Obwohl mich meine Freunde darauf ansprechen, mache ich trotzdem weiter.
- Obwohl ich langsam die Auswirkungen des Konsums auf meinen Körper spüre, möchte ich nicht damit aufhören.



Kopiervorlage Suchtmerkmale

ZWANG

**KONTROLL-
VERLUST**

**ENTZUGS-
ERSCHEINUNGEN**

**TOLERANZ-
ENTWICKLUNG**

**VERNACH-
LÄSSIGUNG
ANDERER
INTERESSEN**

**FORTSETZUNG
TROTZ NEGATIVER
FOLGEN**

Kopiervorlage Suchtmerkmale „Kärtchen mit Sätzen“

<p>Ich will es ständig haben und muss die ganze Zeit daran denken.</p>	<p>Schule und Hobbys sind mir irgendwie nicht mehr so wichtig.</p>
<p>Ich brauche immer mehr davon.</p>	<p>Es geht mir einfach nicht gut, wenn ich länger nichts zu mir nehmen kann.</p>
<p>Nach kurzer Zeit kommt der innere Drang, wieder zu konsumieren.</p>	<p>Obwohl mich meine Freunde darauf ansprechen, mache ich trotzdem weiter.</p>
<p>Bei einer normalen Dosis merke ich schon fast nichts mehr.</p>	<p>Meine Eltern bzw. Lehrpersonen machen sich schon Sorgen um mich, ich hör aber trotzdem nicht auf.</p>
<p>Früher reichte mir einmal die Woche aus, jetzt brauch ich es schon jeden Tag.</p>	<p>Ich habe angefangen zu schwitzen und zu zittern, weil ich zu lange nichts genommen hab.</p>
<p>Ich kann nicht aufhören obwohl ich merke, dass es schlecht für mich ist.</p>	<p>Bin ich froh, wenn ich zu Hause bin, dann kann ich endlich wieder konsumieren.</p>



<p>Auch wenn ich mir vornehme, nur eine gewisse Menge zu konsumieren, schaffe ich es nicht mein Ziel einzuhalten.</p>	<p>Was mir früher gereicht hat, ist mir heute nicht mehr genug.</p>
<p>Wenn ich nichts mehr habe, mache ich mir ständig Gedanken, wie und wo ich wieder etwas herbekommen kann.</p>	<p>Ich kann mich nicht einschränken.</p>
<p>Ich werde richtig aggressiv, wenn ich nicht bald wieder etwas bekomme.</p>	<p>Ich habe immer weniger Zeit für meine Familie und Freunde.</p>
<p>Ich hätte gerne früher aufgehört zu konsumieren.</p>	<p>Was ich früher gerne gemacht habe, interessiert mich jetzt nicht mehr.</p>
<p>Obwohl ich langsam die Auswirkungen des Konsums auf meinen Körper spüre, möchte ich nicht damit aufhören.</p>	<p>Ich funktioniere einfach nicht mehr richtig ohne die Substanz/ das Verhalten.</p>
<p>Ich hatte mal große Pläne für meine Zukunft, dafür habe ich aber keine Zeit und Energie mehr.</p>	<p>Eigentlich wollte ich heute pünktlich ins Bett, konnte aber wieder nicht aufhören.</p>

Anhang Modul B

Methode 3: „Wohlfühlen“

Lernziel

Bewusstmachen von Ressourcen und Herausforderungen in unterschiedlichen Lebensbereichen

Material

Ausgedruckte Methode „Wohlfühlen“ und Stifte

Durchführung

Unterschiedliche Lebensbereiche wie Familie, Freunde oder Schule haben Auswirkungen auf unser Wohlbefinden. Meist tragen sie dazu bei, dass es uns gut geht, aber manchmal können Bereiche auch mit Herausforderungen verbunden sein. In der Übung geht es um das Kennenlernen dieser Ambivalenz und das Aufzeigen der Wichtigkeit von verschiedenen Säulen im Leben.

Der Klasse wird die Kopiervorlage „Wohlfühlen“ ausgeteilt. Die Schüler*innen sollen sich nun zu den einzelnen Lebensbereichen Gedanken machen und diese mit eins bis fünf Sternen bewerten. Diese Bewertung ist nur eine Momentaufnahme des derzeitigen Wohlbefindens und es ist ganz normal im Leben nicht immer überall fünf Sterne zu haben.

Die Schüler*innen schreiben zu den einzelnen Lebensbereichen stichwortartig dazu, was ihnen guttut und was gerade herausfordernd ist.

Wichtig: Die Antworten sollen etwas Persönliches sein und müssen nicht mit der Klasse geteilt werden.

Reflexion

Wenn alle Schüler*innen den Bogen ausgefüllt haben, wird gemeinsam reflektiert. Folgende Fragen können beim Einstieg in die Diskussion behilflich sein:

Reflexionsfragen:






- Was bedeutet „Wohlfühlen“ überhaupt?
- Wer oder was beeinflusst unser Wohlbefinden?
- Auf was habt ihr Einfluss und was müssen wir einfach akzeptieren?
- Wie ist es euch mit dem Aufzeigen von Herausforderungen gegangen?
- Was hat „Wohlfühlen“ eurer Meinung nach mit Suchtentwicklung zu tun?

„Wohlfühlen“






Vergib Sterne, von einem bis fünf. Bei einem Stern ist dieser Lebensbereich für dich gerade schwierig und bei fünf Sternen fühlst du dich in diesem Lebensbe-

reich gerade sehr wohl. Überleg dir in Stichworten, was in den einzelnen Lebensbereichen guttut und was herausfordernd ist.

IN DER SCHULE

				
Das ist herausfordernd:			Das tut mir gut:	

IN DER FAMILIE

				
Das ist herausfordernd:			Das tut mir gut:	

IM FREUNDESKREIS



Das ist herausfordernd:

Das tut mir gut:

IN DER FREIZEIT



Das ist herausfordernd:

Das tut mir gut:

Anhang Modul B

Methode 4: „Fallgeschichten“

Lernziel

Kennenlernen von Schutzfaktoren anhand praxisnaher Beispiele

Material

Fallgeschichten ausgedruckt, einen Textmarker pro Gruppe

Durchführung

Durch die fiktiven Geschichten lernen die Schüler*innen in dieser Methode unterschiedliche Schutzfaktoren kennen. Dabei soll es nicht darum gehen ob die Personen in den Geschichten süchtig sind oder nicht, vielmehr steht das Aufzeigen verschiedener Ressourcen im Mittelpunkt.

Die Schüler*innen werden dazu in Kleingruppen aufgeteilt. Jede Gruppe erhält eine Fallgeschichte. Die Gruppen haben nun ca. 15 Minuten Zeit folgende Aufgaben zu bearbeiten:

- Lest die Fallgeschichte für euch selbst in Ruhe durch.
- Besprecht in der Gruppe was den Menschen in den Geschichten geholfen hat, mit ihren Herausforderungen umzugehen.
- Markiert diese positiven, suchtvorbeugenden Faktoren mit einem Textmarker.
- Falls noch Zeit bleibt, überlegt euch wie man eure Geschichte weitererzählen könnte.

Wenn alle fertig sind, werden in einem weiteren Schritt die einzelnen Fallgeschichten vorgelesen und die markierten Schutzfaktoren genannt und gemeinsam besprochen. Auf der Tafel oder einem Flipchart können die Ressourcen gesammelt werden.

Reflexion

Folgende Fragen können bei der Reflexion der einzelnen Fallgeschichten helfen:

- War die Geschichte für euch nachzuvollziehen oder eher nicht?
- Kennt ihr manche der Schutzfaktoren aus dem echten Leben?
- Mit welchen Herausforderungen waren die Menschen konfrontiert?
- Glaubt ihr, dass die Person im weiteren Verlauf ihres Lebens süchtig werden könnte?
- Wie könnten die Geschichten weitererzählt werden?

Gruppe 1: Alkohol

„Zuhause hatte eigentlich mehr meine Mama das Sagen. Damals war sie schon recht streng, für alles gab es Regeln: kein Handy am Esstisch, kein Computerspielen bevor die Hausaufgaben nicht erledigt waren, und so weiter. Mein Papa musste immer viel Arbeiten und war nur selten zu Hause. Wir unternahmen dafür aber an Wochenenden viel gemeinsam. Ich glaube, meine Eltern waren glücklich zusammen, ich habe sie zumindest nur selten streiten gehört.“

„Meine erste Erfahrung mit Alkohol machte ich mit fünfzehn. Bei uns zuhause stand immer eine Kiste Bier im Keller rum und ich wollte einfach mal ausprobieren, wie das so ist. Ein Jahr später hatte ich dann meinen ersten richtigen Rausch. Damals habe ich mich oft mit Freunden im Park getroffen. Einmal hatte einer haufenweise Bier mitgebracht. An den Kater am nächsten Tag kann ich mich noch heute erinnern.“

„Nach der Oberstufe bin ich dann auf die Uni gegangen. Hab mich für Architektur eingeschrieben, weil es immer schon mein Traum war, eines Tages ausgefallene Gebäude zu bauen. Im ersten Semester gab es jeden Tag die Möglichkeit Party zu machen und es war für mich ganz normal verkatert in die Vorlesung zu kommen. Das Partymachen wurde aber schnell zur Gewohnheit und ich wusste gar nicht mehr, warum ich das eigentlich so oft machte.“



Lösungsvorschlag

„Zuhause hatte eigentlich mehr meine Mama das Sagen. **Damals war sie schon recht streng, für alles gab es Regeln: kein Handy am Esstisch, kein Computerspielen bevor die Hausaufgaben nicht erledigt waren und so weiter.** Mein Papa musste immer viel Arbeiten und war nur selten zu Hause. **Wir unternahmen dafür aber an Wochenenden viel gemeinsam. Ich glaube meine Eltern waren glücklich zusammen, ich habe sie zumindest nur selten streiten gehört.**“

„Meine erste Erfahrung mit Alkohol machte ich mit fünfzehn. Bei uns zuhause stand immer eine Kiste Bier im Keller rum und ich wollte einfach mal ausprobieren, wie das so ist. Ein Jahr später hatte ich dann meinen ersten richtigen Rausch. **Damals habe ich mich oft mit Freunden im Park getroffen.** Einmal hatte einer haufenweise Bier mitgebracht. An den Kater am nächsten Tag kann ich mich noch heute erinnern.“

„**Nach der Oberstufe bin ich dann auf die Uni gegangen. Hab mich für Architektur eingeschrieben, weil es immer schon mein Traum war, eines Tages ausgefallene Gebäude zu bauen.** Im ersten Semester gab es jeden Tag die Möglichkeit Party zu machen und es war für mich ganz normal verkatert in die Vorlesung zu kommen. Das Partymachen wurde aber schnell zu Gewohnheit und ich wusste gar nicht mehr, warum ich das eigentlich so oft machte.“

Schutzfaktoren

- Damals war sie schon recht streng, für alles gab es Regeln: kein Handy am Esstisch, kein Computerspielen bevor die Hausaufgaben nicht erledigt waren, und so weiter.
- Wir unternahmen dafür aber an Wochenenden viel gemeinsam. Ich glaube meine Eltern waren glücklich zusammen, ich habe sie zumindest nur selten streiten gehört.
- Damals habe ich mich oft mit Freunden im Park getroffen.
- Nach der Oberstufe bin ich dann auf die Uni gegangen. Hab mich für Architektur eingeschrieben, weil es immer schon mein Traum war, eines Tages ausgefallene Gebäude zu bauen.

Gruppe 2: Tabak/Nikotin

„Zuerst habe ich heimlich probiert. Eigentlich bin ich ja eher ein vorsichtiger und ruhiger Typ, aber ich wollte einfach mal wissen, was an der Sache so dran ist. War eine schöne Enttäuschung. Hat scheußlich geschmeckt und hinterher war mir speiübel. Ich hätte nie wieder eine Zigarette angefasst. Aber, naja, man weiß ja, wie das so ist. In unserem Freundeskreis war ein unheimlich cooles Mädchen, die hat schon auf Lunge geraucht. Heute würde ich sagen, die war eine ziemliche Angeberin, aber damals habe ich sie echt bewundert. Und als sie mir eine anbot, habe ich mir gedacht: Jetzt kannst du nicht Nein sagen.“

„Der erste Zug schmeckte zwar immer noch grausig, aber je öfter ich dann rauchte, desto besser ging es. Ab diesem Zeitpunkt gehörte ich erst richtig dazu. Ich kam mir super erwachsen vor. Zu Hause durfte ich mich natürlich nicht erwischen lassen. Meine Eltern rauchten nicht und es hätte ziemlich Stress gegeben, hätten die mich erwischt.“

„Richtig angefangen habe ich eigentlich erst in der Ausbildung. Durch mein Lehrlingsgehalt konnte ich mir das regelmäßige Rauchen auch erst richtig leisten, obwohl die Zigaretten bei uns im Verhältnis noch ziemlich billig sind. Im ersten Lehrjahr merkte ich auch, wie schnell Nikotin abhängig macht. Nach ein, spätestens zwei Stunden brauchte ich die Nächste. Ich wurde richtig unruhig und launisch, wenn ich länger keine rauchen konnte.“



Lösungsvorschlag

„Zuerst habe ich heimlich probiert. **Eigentlich bin ich ja eher ein vorsichtiger und ruhiger Typ**, aber ich wollte einfach mal wissen, was an der Sache so dran ist. War eine schöne Enttäuschung. **Hat scheußlich geschmeckt und hinterher war mir speiübel**. Ich hätte nie wieder eine Zigarette angefasst. Aber, naja, man weiß ja, wie das so ist. In unserem Freundeskreis war ein unheimlich cooles Mädchen, die hat schon auf Lunge geraucht. Heute würde ich sagen, die war eine ziemliche Angeberin, aber damals habe ich sie echt bewundert. Und als sie mir eine anbot, habe ich mir gedacht: Jetzt kannst du nicht Nein sagen.“

„Der erste Zug schmeckte zwar immer noch grausig, aber je öfter ich dann rauchte, desto besser ging es. Ab diesem Zeitpunkt gehörte ich erst richtig dazu. Ich kam mir super erwachsen vor. Zu Hause durfte ich mich natürlich nicht erwischen lassen. **Meine Eltern rauchten nicht und es hätte ziemlich Stress gegeben, hätten die mich erwischt**.“

„Richtig angefangen habe ich eigentlich erst in der Ausbildung. Durch mein Lehrlingsgehalt konnte ich mir das regelmäßige Rauchen auch erst richtig leisten, obwohl die Zigaretten bei uns im Verhältnis noch ziemlich billig sind. **Im ersten Lehrjahr merkte ich auch, wie schnell Nikotin abhängig macht**. Nach ein, spätestens zwei Stunden brauchte ich die Nächste. Ich wurde richtig unruhig und launisch, wenn ich länger keine rauchen konnte.“

Schutzfaktoren

- Eigentlich bin ich ja eher ein vorsichtiger und ruhiger Typ.
- Hat scheußlich geschmeckt und hinterher war mir speiübel.
- Meine Eltern rauchten nicht und es hätte ziemlich Stress gegeben, hätten die mich erwischt.
- Im ersten Lehrjahr merkte ich auch, wie schnell Nikotin abhängig macht.

Gruppe 3: Computerspiele

„Ich bin in einem Haus am Rande der Stadt aufgewachsen. Meine Jugend war eigentlich sehr behütet, ich hatte einen großen Freundeskreis, hab Fußball im Verein gespielt und in der Schule lief es auch gut. Volks- und Mittelschule waren null Problem für mich, ich musste fast nie lernen. Während der Zeit habe ich dann auch mit dem Zocken angefangen, am liebsten spielte ich ‚Fortnite‘ und ‚FIFA‘. Online-Spiele machten mir am meisten Spaß, man kann sich mit anderen messen, zeigen was man draufhat.“

„Wenn es nach mir gegangen wäre, hätte ich viel mehr gezockt. Aber meine Eltern sahen das nicht so locker. Ich durfte erst spielen, wenn ich die Hausaufgaben erledigt hatte und es in der Schule halbwegs lief. Das Fußballtraining durfte ich auch nicht sausen lassen, obwohl ich manchmal schon lieber am PC gesessen wäre.“

„Als ich von zuhause ausgezogen bin, habe ich dann oft bis in die frühen Morgenstunden gezockt. Ich spielte nun mehr ‚League of Legends‘ und ‚Counter Strike‘, und da kannst du nicht einfach pennen gehen, wenn du eine Partie verlierst. Spät aber doch merkte ich, wie sich das viele Spielen auf mein richtiges Leben auswirkt. Ich war in der Früh ständig müde, bin auch ein-, zweimal zu spät in die Ausbildung gekommen und habe immer öfter das Fußballtraining ausgelassen.“

Lösungsvorschlag

„Ich bin in einem Haus am Rande der Stadt aufgewachsen. **Meine Jugend war eigentlich sehr behütet, ich hatte einen großen Freundeskreis, hab Fußball im Verein gespielt und in der Schule lief es auch gut. Volks- und Mittelschule waren null Problem für mich, ich musste fast nie lernen.** Während der Zeit habe ich dann auch mit dem Zocken angefangen, am liebsten spielte ich ‚Fortnite‘ und ‚FIFA‘. Online-Spiele machten mir am meisten Spaß, man kann sich mit anderen messen, zeigen was man draufhat.“

„Wenn es nach mir gegangen wäre, hätte ich viel mehr gezockt. **Aber meine Eltern sahen das nicht so locker. Ich durfte erst spielen, wenn ich die Hausaufgaben erledigt hatte und es in der Schule halbwegs lief. Das Fußballtraining durfte ich auch nicht sausen lassen,** obwohl ich manchmal schon lieber am PC gesessen wäre.“

„Als ich von zuhause ausgezogen bin, habe ich dann oft bis in die frühen Morgenstunden gezockt. Ich spielte nun mehr ‚League of Legends‘ und ‚Counter Strike‘, und da kannst du nicht einfach pennen gehen, wenn du eine Partie verlierst. **Spät aber doch merkte ich, wie sich das viele Spielen auf mein richtiges Leben auswirkt.** Ich war in der Früh ständig müde, bin auch ein-, zweimal zu spät in die Ausbildung gekommen und habe immer öfter das Fußballtraining ausgelassen.“

Schutzfaktoren

- Meine Jugend war eigentlich sehr behütet, ich hatte einen großen Freundeskreis, hab Fußball im Verein gespielt und in der Schule lief es auch gut. Volks- und Mittelschule waren null Problem für mich, ich musste fast nie lernen.
- Aber meine Eltern sahen das nicht so locker.
- Ich durfte erst spielen, wenn ich die Hausaufgaben erledigt hatte und es in der Schule halbwegs lief. Das Fußballtraining durfte ich auch nicht sausen lassen.
- Spät aber doch merkte ich, wie sich das viele Spielen auf mein richtiges Leben auswirkt.

Anhang Modul C

Methode 5: „Mein Ressourcenfächer“

Lernziel

Sichtbarmachen und Kennenlernen von unterschiedlichen Bewältigungsstrategien

Material

Buntes festes Papier, Locher, Rundkopfklammern, Scheren, Stifte

Durchführung

„Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Ausrüstung.“ Im Leben werden immer mal wieder Gewitterwolken aufziehen, das ist ganz normal. Doch Probleme, Krisen oder Entwicklungsaufgaben können das Leben manchmal sehr herausfordernd machen.

Der richtige Umgang mit schwierigen Lebensereignissen und -phasen ist ein wichtiger Schutzfaktor. Je mehr Ressourcen Schüler*innen zur Bewältigung zur Verfügung stehen, umso flexibler können sie mit schwierigen und herausfordernden Situationen umgehen.

Dafür werden auf einzelne Papierstreifen Tätigkeiten geschrieben, die Schüler*innen machen, wenn es ihnen mal nicht so gut geht. Auf den ersten Blick kann es schwierig sein, zehn Ressourcen zu finden. Beispiele können dabei helfen die Schüler*innen auf den richtigen Weg zu bringen:

- mit dem Hund spazieren gehen
- die Lieblingshose anziehen
- Freunde oder Freundin treffen
- mit der Mama reden, etc.

Wenn die Streifen beschrieben worden sind, werden sie gelocht und mit einer Rundkopfklammer zusammengeheftet. Die Schüler*innen können die fertigen Fächer einstecken und mitnehmen. Sie können eine Erinnerung sein wie vielfältig ihre Bewältigungsstrategien sind.

Reflexion

Es sollte keine Bewertung der Bewältigungsstrategien erfolgen, auch niederschwellige Tätigkeiten (z. B.: Ich ziehe meine Lieblingsjogginghose an.) oder auch Ressourcen wie Computerspielen sollten nicht bewertet werden. Solange dies nicht die einzigen Möglichkeiten der Problembewältigung darstellen, ist die Wahrscheinlichkeit einer Suchtentwicklung gering.

Reflexionsfragen:

- Wie ist es euch gegangen? War es leicht, zehn Ressourcen zu finden?
- Gibt es eine oder zwei Ressourcen, die ihr gerne mit der Klasse teilen möchtet?
- Sind manche Ressourcen besser als andere?
- Seid ihr beim Überlegen auf eine neue Ressource gestoßen?
- Könnt ihr euch für die Zukunft noch weitere Ressourcen vorstellen?

Variante „Ressourcen-Bazar“

Wenn die Klasse Schwierigkeiten hat, Ressourcen zu finden, ist die Variante des Ressourcen-Bazars eine gute Möglichkeit die Schüler*innen auf neue Ideen zu bringen.

Dafür schreiben sie zwei Ideen auf, die ihnen helfen, schwierige Situationen zu überstehen. „Was hilft mir, wenn es mir mal nicht so gut geht?“ Das können Tätigkeiten, Hobbys, aber auch Begegnungen mit bestimmten Menschen sein. Jede Ressource kommt auf einen eigenen Zettel.

Nun werden die Zettel eingesammelt, durchgemischt und neu ausgeteilt. Man kann die Zettel auch in einen Topf geben und jede*r zieht zwei.

Die Schüler*innen werfen nun einen Blick auf die zwei neuen Ressourcen. Kurze Reflexion: Habe ich was anderes bekommen? Ist das brauchbar, besser oder weniger gut?

Nun wird für fünf Minuten der Ressourcen-Bazar eröffnet. Ressourcen, die man nicht haben möchte, mit denen man nichts anfangen kann oder die einem nicht helfen würden, können mit den anderen getauscht werden. Allerdings muss niemand tauschen, wenn man mit den erhaltenen Ressourcen zufrieden ist. Eine Minute vor Bazar-Schluss beginnt man einen Countdown, die letzten Tauschgeschäfte können erledigt werden, dann wird der Tauschhandel beendet.

Kopiervorlage: Fächer zum Ausschneiden

<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>

Anhang Modul C

Methode 6: „Unser Klassenschirm“

Lernziel

Bewusstwerden von Risiko- und Schutzfaktoren;
Förderung von Schutzfaktoren des Umfelds

Material

Papier A3, ausgedruckte Regentropfen und Schirmteile,
dicke Stifte

Durchführung

Eine gute Klassengemeinschaft, in der sich alle Schüler*innen wohl fühlen, gilt als eine der wichtigsten schulischen Schutzfaktoren. Diese Methode dient dazu, mögliche Risikofaktoren bzw. Herausforderungen der Klasse sichtbar zu machen und zugleich Ressourcen aufzuzeigen, wie man mit diesen Herausforderungen als Gemeinschaft umgehen kann.

Dafür wird die Klasse in Kleingruppen aufgeteilt. Jede Gruppe erhält nun einen Regentropfen und einen oder gegebenenfalls mehrere Schirmteile. Für die Tropfen werden Themen gesucht, die in der Klasse als belastend erlebt werden. Die Schirmteile sollen hingegen mit Dingen beschriftet werden, die der Klasse helfen, mit diesen Herausforderungen umzugehen.

Abschließend werden alle Teile eingesammelt und besprochen, zuerst die Regentropfen und danach die Schirmteile. Man kann die Ausdrücke nebenbei auf ein Plakat kleben und anschließend in der Klasse aufhängen.

Beispiele können zur Orientierung helfen:

Risikofaktoren

- Schlechte Noten
- Streit innerhalb der Klasse
- Stress mit den Lehrer*innen
- Zu viele Tests

Schutzfaktoren

- Probleme offen ansprechen
- Gespräche mit dem Klassenvorstand
- Schulausflüge
- Allen mit Respekt begegnen



Kopiervorlage Klassenschirm





Literatur

Anzenberger, J.; Busch, M.; Gaiswinkler, S.; Grabenhofer Eggerth, A.; Klein, C.; Schmutterer, I.; Schwarz, T.; Strizek, J. (2020): Epidemiologiebericht Sucht 2020. Illegale Drogen, Alkohol und Tabak. Gesundheit Österreich, Wien

Bengel, J.; Meinders-Lücking F.; Rottmann, N. (2009): Schutzfaktoren bei Kindern und Jugendlichen – Stand der Forschung zu psychosozialen Schutzfaktoren für Gesundheit. Leibniz-Institut für Bildungsforschung und Bildungsinformation, Frankfurt am Main

Bühler A.; Heppekausen K. (2005): Gesundheitsförderung durch Lebenskompetenzprogramme in Deutschland – Grundlagen und kommentierte Übersicht. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln

Bönsch, M. (2011): Der Lehrer als Vorbild; In: Wirtschaft & Erziehung, 63 (2011) 3, S. 68-72 Bundesinstitut für Berufsbildung, Bonn

Hoch, E.; Bonnet, U.; Thomasius, R.; Ganzer, F.; Havemann-Reinecke, U.; Preuss, U.W. (2015): Risiken bei nichtmedizinischem Gebrauch von Cannabis. In: Deutsches Ärzteblatt 14, Mai 2015

Kalke, J.; Wurst, M., Buth, S.; Thon, N. (2015): Glücksspielverhalten und Glücksspielprobleme in Österreich. Ergebnisse der Repräsentativerhebung 2015, Hamburg

Maiwald E.; Reese A.; (2000): Effektivität suchtpräventiver Lebenskompetenzprogramme – Ergebnisse deutscher Evaluationsstudien. In: Sucht Aktuell S. 8-12

Paulik, R.; Rabeder-Fink, I.; Uhl, A.: Suchtprävention in der Schule (2012): Kapitel Grundlagen, Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur (Hrsg.) 4. überarbeitete Auflage, Wien.

Rumpf, H.-J.; Meyer, C.; Kreuzer, A.; John, U. (2011): Prävalenz der Internetabhängigkeit (PINTA), Greiswald-Lübeck

Schmidt, B.; Hurrelmann, K. (Hrsg.) (2000): Präventive Sucht- und Drogenpolitik. Ein Handbuch, Opladen

Statistik Austria (2019): Österreichische Gesundheitsbefragung (ATHIS). Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, Wien

Strizek, J.; Busch, M.; Puhm, A.; Schwarz, T.; Uhl, A. (2021): Repräsentativerhebung zu Konsum- und Verhaltensweisen mit Suchtpotenzial. Gesundheit Österreich, Wien

Theoretische Grundlagen der Suchtprävention (2013): Sucht Schweiz, Lausanne

Uhl, A.; Springer, A. (2002): Professionelle Suchtprävention in Österreich: Leitbildentwicklung der Österreichischen Fachstellen für Suchtprävention. Bundesministerium für soziale Sicherheit und Generationen, Wien

Uhl, A.; Springer, A.; Kobrna, U.; Gnamb, T.; Pfarrhofer, D. (2005): Österreichweite Repräsentativerhebung zu Substanzgebrauch. Erhebung 2004. Bericht. Bundesministerium für Gesundheit und Frauen, Wien

Wanke, K. (1985): Süchtiges Verhalten. In: Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren (Hrsg.)

World Health Organization (1993): Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD-10 Kapitel V (F). 2. Auflage, Bern

World Health Organization (1994): Life Skills. Praktische Lebenskunde – Rundschreiben. Zusammenfassung der englischen Skills for Life Newsletter. No. 1–3, Genf

World Health Organization (2018): International classification of diseases for mortality and morbidity statistics (11th Revision)

¹vgl. Bönsch (2010) S. 68-72

²vgl. Paulik et al. (2012) S. 33

³vgl. Paulik et al. (2012) S. 44-45

⁴vgl. Uhl/Springer (2002) S. 46

⁵vgl. Schmidt/Hurrelmann (2000) S. 20

⁶vgl. Wanke (1985) S. 20

⁷vgl. World Health Organization (2018)

⁸vgl. World Health Organization (1993) S. 92

⁹vgl. Statistik Austria ATHIS (2019)

¹⁰vgl. Strizek et al. (2021) S. 54

¹¹vgl. Uhl et al. (2005)

¹²vgl. Rumpf et al. (2011)

¹³vgl. Kalke et al. (2015) S. 25

¹⁴vgl. Hoch et al. (2015)

¹⁵vgl. Anzenberger et al. (2020) S. 8

¹⁶vgl. Theoretische Grundlagen der Suchtprävention (2013)

¹⁷vgl. Bengel et.al. (2009)

¹⁸vgl. Paulik et al. (2012) S. 25-26

¹⁹vgl. Bühler/Heppekausen (2005) S. 16

²⁰vgl. Maiwald/Reese (2000)

²¹vgl. World Health Organization (1994)

²²vgl. Paulik et al. (2012) S. 25

²³vgl. Paulik et al. (2012) S. 31



VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

Zimmerplatzgasse 13/I, 8010 Graz

T 0316 82 33 00

E info@vivid.at

www.vivid.at

Trägerkuratorium:

volkshilfe. Caritas

Im Auftrag von:

 **GESUNDHEITSFONDS**
STEIERMARK

 **Das Land**
Steiermark
→ Gesundheit