



Suchtprävention im Jugendalter

Grundlagen und Methoden für die
Arbeit mit Jugendlichen

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 Handout kann bestellt oder heruntergeladen werden:

www.vivid.at/angebot/fachliche-beratung-und-projektbegleitungen

Stand: September 2024

Inhalt

Suchtprävention im Wandel	4
Tipps für die Umsetzung	6
Suchtbegriff – Was ist Sucht?.....	8
Suchtentstehung – Warum werden Menschen (nicht) süchtig?	12
Suchtprävention – Wie kann man einer Suchterkrankung vorbeugen?	16
Früherkennung und Hilfsangebote	24
Übung – Suchtetiketten	26
Übung – Suchtmerkmale	30
Übung – Schutzschirm	36
Übung – Ressourcenfächer	40
Übung – Impulskarten	44
Übung – Geheime*r Freund*in	48
Literaturverzeichnis	50

Suchtprävention im Wandel

Während sich die Suchtprävention anfangs noch auf illegale Substanzen konzentrierte, steht heute der Mensch und sein Umfeld im Mittelpunkt suchtpräventiver Arbeit.

Von der Drogenprävention...

Mit dem Beginn der „Drogenwelle“ der 60er- und 70er-Jahre entstanden auch die ersten suchtpreventiven 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.

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.¹

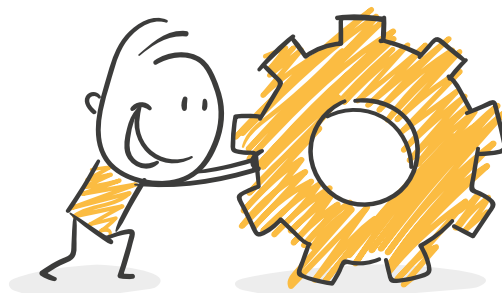
...hin zur Gesundheitsförderung

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.“²

Wirksame Suchtprävention

Der Fokus moderner und wirksamer Prävention liegt daher nicht auf der Vermeidung oder Reduzierung des Substanz- oder Verhaltenskonsums, sondern auf der Befähigung des einzelnen Menschen gesundheitsbewusste und verantwortungsvolle Entscheidungen treffen zu können.



Tipps für die Umsetzung

Suchtprävention ist keine punktuelle Veranstaltung wie ein einmaliger Aufklärungsvortrag. Suchtprävention findet vor allem im täglichen Leben statt, im zwischenmenschlichen Kontakt. Die folgenden Punkte können dabei helfen eine suchtpräventive Haltung einzunehmen und nachhaltige Veränderungen zu bewirken.

Vorbildfunktion

Jugendliche beobachten Erwachsene in ihrem Konsumverhalten sehr genau. Das bedeutet, dass die Vorbildfunktion von Erwachsenen stärker wahrgenommen wird als „pädagogische Erklärungen“. Eine klare und reflektierte Haltung im eigenen Umgang mit Substanzen und Verhaltensweisen ist somit eine wichtige Voraussetzung und Haltung erfolgreicher Präventionsarbeit.

Information an die Eltern

Es ist sinnvoll, Eltern über die Durchführung von suchtpreventiven Projekten vorab zu informieren. So können Missverständnisse vermieden werden, wenn Jugendliche zum Beispiel plötzlich Interesse an unterschiedlichen psychoaktiven Substanzen zeigen. Auch auf Fragen oder Befürchtungen der Erziehungsberechtigten kann so frühzeitig eingegangen werden.

Beratungs- und Hilfsangebote aufzeigen

Bevor man zu Themen der Suchtprevention arbeitet, sollte man sich Gedanken machen welche Beratungs- und Hilfsangebote Jugendlichen zur Verfügung stehen. Manchmal ist es notwendig passende Beratungs- und Hilfsangebote empfehlen zu können.

Einzelaktionen reichen nicht aus

Einmalige Workshops oder Vorträge reichen nicht aus, um bei Jugendlichen dauerhafte Veränderungen des Gesundheitsverhaltens zu erreichen. Schutzfaktoren können nicht in Vorträgen „hergestellt“ werden, sondern werden im Austausch mit wichtigen Bezugspersonen gefördert.³

Geschlechtssensibles Vorgehen

Psychoaktive Substanzen und Verhaltensweisen mit Suchtpotential werden von Jugendlichen auch dazu genutzt ihre Geschlechtsidentität zu entwickeln und auszudrücken. Daraus ergeben sich Unterschiede bei der Konsum- und Risikokultur. Geschlechtssensible Suchtprevention bedeutet, sich dessen bewusst zu sein und Inhalte und Methoden an die Anforderungen der Gruppe anzupassen.

Man muss kein*e Expert*in sein

Um mit Jugendlichen zu den Themen der Suchtprevention arbeiten zu können, muss man kein wandelndes Lexikon für psychoaktive Substanzen und Verhaltensweisen sein. Viele der auftauchenden Fragen können gemeinsam recherchiert und reflektiert werden.



Suchtbegriff

Was ist Sucht?

Zu Beginn geht es darum, zu verstehen, was der Begriff „Sucht“ bedeutet, von welchen Substanzen bzw. Verhalten man abhängig werden kann und ab wann man eigentlich von einer Suchterkrankung spricht.

Welche Formen von Sucht gibt es und was kennzeichnet Abhängigkeit?

„Sucht bezeichnet das unabweisbare 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.“⁴

Sucht ist eine offiziell anerkannte Krankheit, welche sich nicht nur auf die Gesundheit und das Wohlbefinden des betroffenen Menschen auswirkt, sondern meist negative Folgen für das soziale Umfeld wie Familie, Freunde und Beruf sowie die Gesellschaft als Ganzes hat.

Arten der Sucht

Von folgenden Substanzen und Verhalten können Menschen laut ICD-11⁵ der Weltgesundheitsorganisation WHO abhängig werden:

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>



Übung: „Suchtetiketten“

Für einen spielerischen und auflockern- den Einstieg ins Thema empfiehlt VIVID an dieser Stelle die Übung „Suchtetiketten“ durchzuführen. ▶ S. 26-29

Kriterien der Sucht

Nicht jeder Konsum ist gleich eine Sucht. Laut Weltgesundheitsorganisation soll eine Suchterkrankung nur dann diagnostiziert werden, wenn mindestens drei der folgenden Kriterien gleichzeitig während der letzten zwölf Monate vorhanden waren:⁶

■ 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.

■ Entzugserscheinungen

Bei Beendigung oder Reduktion des Konsums machen sich psychische oder physische Beschwerden bemerkbar.

■ Toleranzentwicklung

Der Körper verträgt mit der Zeit mehr. Die Dosis muss also gesteigert werden, um die gleiche Wirkung zu erzielen.

■ Vernachlässigung anderer Interessen

Fortschreitende Vernachlässigung anderer Aspekte des Lebens wie Freunde, Familie, Hobbys, Schule oder Beruf. Der Konsum beansprucht immer mehr Zeit und Energie.

■ Fortsetzung trotz negativer Folgen

Der Konsum kann nicht beendet werden, obwohl die gesundheitlichen Folgen schon zum Problem werden und sich negativ auf das Leben auswirken.

Reflexionsfragen

Die kritische Betrachtung und Hinterfragung des eigenen Konsums, ist ein wichtiger Teil eines verantwortungsvollen Umgangs mit psychoaktiven Substanzen und Verhaltensweisen. Wenn man sich im Laufe des Lebens dafür entscheidet, diese zu konsumieren oder auszuüben, sollte man sich daher folgende Fragen regelmäßig stellen:

- Wie oft, wie lange und wie viel konsumiere ich?
- Wie ist meine Stimmung vor dem Konsum, während des Konsums bzw. nach dem Konsum?
- Wie geht es mir ohne die Substanz, die Verhaltensweise?
- Kann ich mich noch selbst einschränken?
- Leiden andere Bereiche des Lebens unter meinem Konsum?
- Warum konsumiere ich eigentlich?

Sollten einige Antworten auf die oben genannten Fragen auf einen problematischen Konsum hinweisen, wäre ein erster wichtiger Schritt den Konsum bewusst zu verringern, Konsumpausen einzulegen oder ganz auf die Substanz, die Verhaltensweise zu verzichten. Sollte einem das nicht gelingen oder schwerfallen, macht es Sinn, sich Unterstützung zu holen.

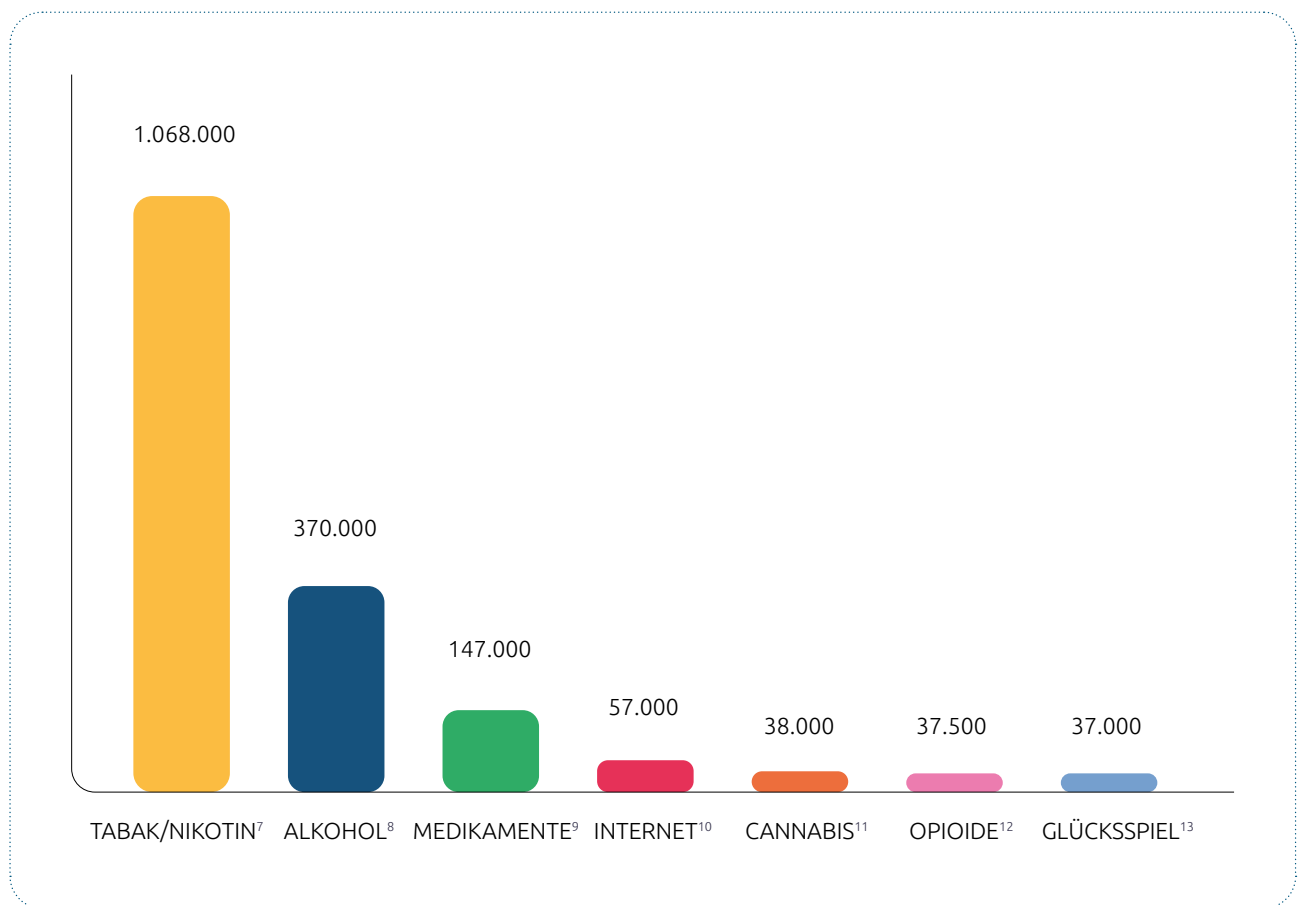
! Übung: „Suchtmerkmale“

Zum näheren Kennenlernen der Kriterien und als Überleitung zu den Reflexionsfragen eignet sich an dieser Stelle die Methode „Suchtmerkmale“. ▶ S. 30-35



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 Nikotin an erster Stelle, gefolgt von Alkohol und Medikamenten. Es ist wichtig, Jugendliche zu sensibilisieren, dass legale Substanzen nicht ungefährlich sind, nur weil sie ab einem gewissen Alter erlaubt sind.

Es gibt nicht zu allen Substanzen und Verhalten aktuelle Studien in Österreich. Die dargestellten Zahlen unterliegen somit einem bestimmten Schwankungsbereich. Sie geben aber trotzdem eine realistische Einschätzung der Relationen wieder.

Suchtentstehung

Warum werden Menschen (nicht) süchtig?

Einfache Erklärungen gibt es nicht. Suchtentstehung ist meist ein komplexer Prozess, der nicht von heute auf morgen stattfindet.

Warum entwickeln manche Menschen eine Suchterkrankung und andere nicht?

Die eine Ursache, warum manche Menschen süchtig werden, gibt es nicht. Vielmehr hängt eine mögliche Suchtentstehung von einem dynamischen Prozess zwischen Risiko- und Schutzfaktoren, auftretenden Stressoren und deren Bewältigung ab. Diesen Prozess werden wir in den folgenden Absätzen Schritt für Schritt beleuchten.¹⁴

Das Zusammenspiel von Risiko- und Schutzfaktoren

Jeder Mensch hat eine individuelle Konstellation von Risiko- und Schutzfaktoren. Diese Faktoren können auf unterschiedlichen Ebenen gefunden werden, beeinflussen sich gegenseitig und sind stets im Wandel.



Übung: „Schutzschirm“

Um das Zusammenspiel von Risiko- und Schutzfaktoren praktisch erlebbar zu machen, kann an dieser Stelle die Übung „Schutzschirm“ mit den Jugendlichen durchgeführt werden. ▶ S. 36-39



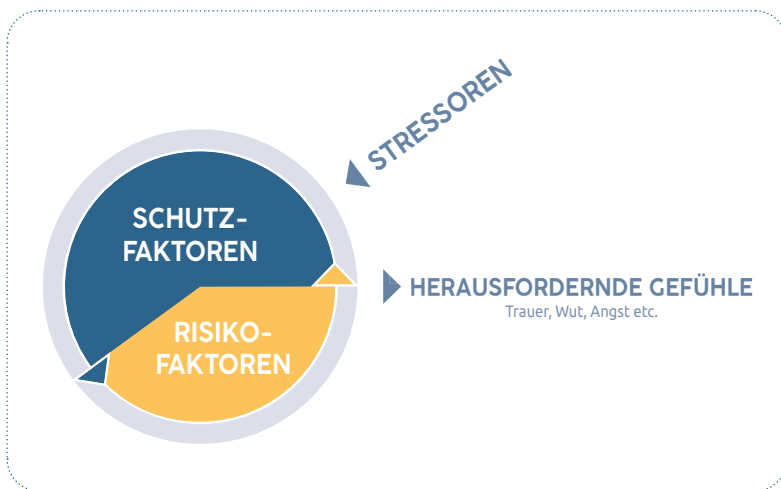
Suchtentstehung – Warum werden Menschen (nicht) süchtig?

Stressoren und herausfordernde Gefühle

Im Laufe des Lebens kann es immer wieder zu Situationen oder Lebensereignissen kommen, die Stress verursachen. Abhängig von unseren Risiko- und Schutzfaktoren, können dadurch herausfordernde Gefühle wie zum Beispiel Trauer, Wut oder Angst entstehen.

Beispiele für Stressoren:

- Schulwechsel, Umzug
- Scheidung, Trennung der Eltern
- Streit, Konflikte und Mobbing Erfahrungen
- Unfall, Krankheit, Tod einer nahestehenden Person



Bewältigungsstrategien

Entscheidend für eine Suchtentstehung ist nun wie wir mit diesen herausfordernden Gefühlen umgehen. Dafür stehen uns Menschen unterschiedliche Bewältigungsstrategien zur Verfügung. Je vielfältiger diese sind, desto flexibler können wir mit Herausfor-

derungen umgehen und haben somit ein geringeres Suchtrisiko. Setzen wir aber die gleiche Bewältigungsstrategie immer wieder ein, erhöht sich das Risiko einer Suchtentstehung.



Vielfältige Bewältigungsstrategien

Zunächst ist es wichtig, alle auftretenden Gefühle wahrzunehmen und anzunehmen ohne sie gleich zu bewerten. Nachdem wir in uns hineingefühlt haben, macht es Sinn, sich zu überlegen, was einem helfen könnte, die Herausforderung und die damit verbundenen Gefühle zu bewältigen. Möchte ich getröstet werden, mit jemandem ein ehrliches Gespräch führen oder hilft es mir, eine Runde joggen zu gehen. Vielfältige Bewältigungsstrategien haben einen sehr hohen Stellenwert in der Suchtprävention.

Einseitige Bewältigungsstrategien

Suchtgefährdend wird es dann, wenn wir Substanzen oder Verhaltensweisen einsetzen, um uns von Gefühlen abzulenken. Wir möchten uns mit den Herausforderungen nicht auseinandersetzen und versuchen sie zum Beispiel mit Alkohol hinunterzuspülen oder durch digitale Medien zu verdrängen. Im ersten Moment kann sich das gut und wirkungsvoll anfühlen. Auf lange Sicht bleiben Herausforderungen aber bestehen und verstärken sich möglicherweise sogar. Wenn Menschen Substanzen oder Verhaltensweisen wiederholt und dauerhaft als Bewältigungsstrategie einsetzen, kann die Folge eine Suchterkrankung sein.

Erhöhtes Suchtrisiko

Die Gedanken kreisen ständig um den Konsum und Menschen wollen immer mehr davon. Sie verlieren häufig die Kontrolle über ihren Umgang mit Substanzen oder Verhaltensweisen und vernachlässigen andere Lebensbereiche wie Schule, Freunde oder Hobbys. Es gibt zwei Arten beim Konsumverhalten anzusetzen, damit diese Entwicklung nicht zur Sucht wird: Den eigenen Umgang mit Substanzen und Verhaltensweisen kritisch zu betrachten und gegebenenfalls zu verändern sowie andere Bewältigungsstrategien im Umgang mit herausfordernden Gefühlen zu finden.



Übung: „Ressourcenfächer“

Um Bewältigungsstrategien sichtbar zu machen und neue kennenzulernen, eignet sich die Methode „Ressourcenfächer“.

► S. 40-43

Suchtprävention

Wie kann man einer Suchterkrankung vorbeugen?

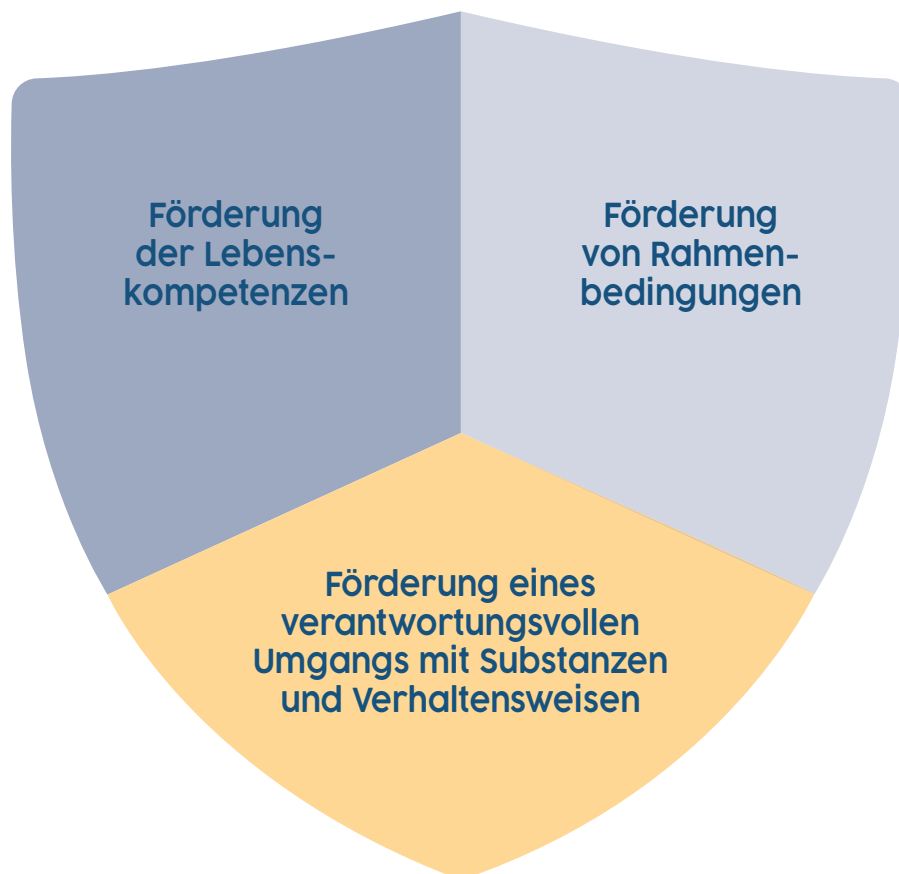
Im dritten Abschnitt geht es darum, die unterschiedlichen Ansätze der Suchtvorbeugung kennenzulernen. Lebenskompetenzförderung, strukturelle Prävention und die Förderung eines verantwortungsvollen Umgangs stehen hierbei im Fokus.

Was können Menschen tun, um einer Suchtentstehung vorzubeugen?

Das generelle Ziel der Suchtprävention ist es, Risikofaktoren zu minimieren und Schutzfaktoren zu fördern. Hierbei dient uns zum einen der Lebenskompetenzansatz als ein zentrales Instrument der Förderung von individuellen Schutzfaktoren. Zum anderen gelten die Familie, der Freundeskreis, die Schule oder Vereine als wichtige Strukturen, die man sich unter der suchtpräventiven Lupe ansehen und gesundheitsförderlich gestalten kann.

Zu guter Letzt ist es wichtig, Jugendlichen altersadäquate Informationen zu psychoaktiven Substanzen und Verhaltensweisen mit Suchtpotential anzubieten. Ziel ist es, die Jugendlichen auf ihrem Weg zu einem verantwortungsvollen Umgang zu begleiten.

Wirksame und erfolgreiche Suchtprävention findet daher auf folgenden drei Ebenen statt:¹⁵



Förderung der Lebenskompetenzen

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.

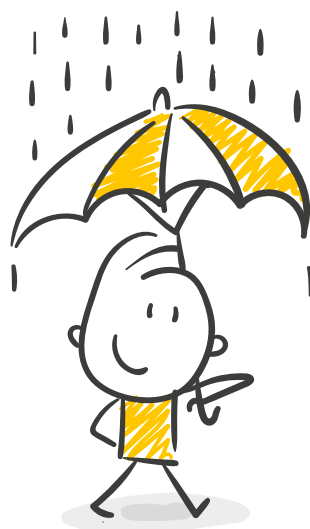
Lebenskompetenzen sind erlernbare Ressourcen, die vor der Entstehung von problematischen Verhaltensweisen wie Sucht schützen können.

„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“.¹⁶

Mit Stress und unangenehmen Gefühlen umgehen zu können, kann 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 ermöglichen eine aktive Teilnahme am digitalen Fortschritt. Eine realistische Selbstwahrnehmung 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.¹⁷

Der Erfolg von Lebenskompetenzförderung ist stark an die Rahmenbedingungen gebunden. So erleichtern ein positives Gruppenklima und ein möglichst hohes Maß an Vertrauen innerhalb der Gruppe die Durchführung von Methoden und Gesprächen zum Thema.



Die fünf Domänen der Lebenskompetenzen

Insgesamt gibt es laut WHO zehn Lebenskompetenzen, die sogenannten „Core-Life-Skills“, die in fünf Domänen zusammengefasst werden können (siehe Grafik unten bzw. Detailbeschreibungen und Reflexionsfragen auf den Seiten 20 und 21).¹⁸



Übung: „Impulskarten“

Bevor man einzelne Lebenskompetenzen genauer mit Jugendlichen bespricht, erleichtert die Methode „Impulskarten“ den Einstieg ins Thema. ▶ S. 44-47



Die fünf Domänen der Lebenskompetenzen im Detail
inkl. Reflexionsfragen:

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.

Reflexionsfragen:

- Wann fühlt ihr euch gestresst?
- Wie fühlt sich das an, wenn ihr gestresst seid?
- Kennt ihr Möglichkeiten Stress abzubauen?
- Was könnt ihr machen, wenn es euch mal nicht so gut geht?

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.

Reflexionsfragen:

- Warum kann es manchmal schwer sein über Gefühle zu sprechen?
- Warum sollten wir überhaupt über unsere Gefühle sprechen?
- Ist es leichter Hilfe anzubieten oder anzunehmen?
- Warum sind Freunde wichtig für uns?
- Was macht eine gute Freundschaft aus?
- Wie kann man Freundschaften vertiefen?

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.

Reflexionsfragen:

- Warum ist es wichtig, sich in andere hineinzuversetzen zu können?
- Was hat man davon, wenn man anderen hilft und für andere da ist?
- Wie kann man sich selbst besser kennen lernen?
- Warum sollte jeder seine Stärken und Schwächen kennen?
- Warum ist es wichtig, für sich selbst einzustehen?

Kreatives und kritisches Denken

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

Reflexionsfragen:

- Was bedeutet Kreativität für euch?
- Wie lebt ihr euch kreativ aus?
- Warum solltet ihr manchen Dingen im Leben kritisch begegnen?
- Was hat kritisches Denken mit dem Thema digitale Medien zu tun?

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.

Reflexionsfragen:

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



Übung: „Geheime*r Freund*in“

Beziehungen tragen uns durchs Leben. Nach diesem Motto empfehlen wir zum Abschluss die Methode „Geheime*r Freund*in“ mit den Jugendlichen durchzuführen. ▶ **S. 48-49**

Förderung von Rahmenbedingungen

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 www.vivid.at.

Schutzfaktoren lassen sich 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.

Das bedeutet Rahmenbedingungen so zu gestalten, dass sich alle Menschen innerhalb einer bestimmten Struktur wohlfühlen und sich nach ihrem Potential entwickeln können. Dafür betrachten wir zuerst die Ebene der Jugendlichen und anschließend die Ebene der Erwachsenen.

Auf der Ebene der Jugendlichen gilt die Gemeinschaft unter Gleichaltrigen, die so genannte „Peer-Group“, als wichtiger Schutzfaktor des Umfelds. Die allgemeine Atmosphäre innerhalb der Gruppe kann gezielt gefördert werden. Zum Beispiel geht es darum, den Jugendlichen bewusst zu machen, wie wichtig ein respektvoller Umgang untereinander ist und auch wie sie Konflikte und Probleme innerhalb der Gemeinschaft lösen können.

Für Erwachsene würde das bedeuten, möglichst angenehme Arbeitsbedingungen vorzufinden oder zu schaffen. Ein gutes Arbeitsklima, entsprechende räumliche Ausstattung, kollegialer Erfahrungsaustausch und gegenseitige Unterstützung sind wichtige Grundvoraussetzungen, um positiv für andere wirken zu können.¹⁹



Einige Möglichkeiten strukturelle Schutzfaktoren zu fördern:

- Klare, transparente und konsistente Regeln und Strukturen
- Wertschätzendes Klima: Wärme, Respekt und Akzeptanz im gegenseitigen Kontakt
- Gestaltung eines abwechslungsreichen Pausenangebots
- Ansprechende Gestaltung der Räumlichkeiten
- Aufzeigen einer alternativen Freizeitgestaltung durch Sport, Musik etc.
- Zusammenarbeit mit dem Elternhaus und anderen sozialen Institutionen
- Unterstützungsangebote für Jugendliche in psychosozialen Problemlagen

Förderung eines verantwortungsvollen Umgangs mit psychoaktiven Substanzen und Verhaltensweisen

Der dritte Ansatz der Suchtprävention ist die Förderung eines verantwortungsvollen Umgangs mit psychoaktiven Substanzen und Verhaltensweisen. Dies bedeutet den Jugendlichen altersadäquate Informationen über Substanzen und Verhaltensweisen anzubieten und deren Risiken, aber auch Faszinationen, zu thematisieren.

Bei der Wissensvermittlung ist eine Begegnung auf Augenhöhe ebenso wichtig wie wertfreie Informationen. Von pädagogisch gut gemeinten Übertreibungen der Risiken von Substanzen oder Verhaltensweisen ist Abstand zu nehmen. Jugendliche durchschauen diese Abschreckungsversuche recht schnell und Erwachsene verlieren dadurch oft an Glaubwürdigkeit.

Am Ende sollten die Jugendlichen wissen, wo sie sich in Zukunft selbst seriös informieren können. Folgende Internetseiten können empfohlen werden:

- vivid.at
- feel-ok.at
- drugcom.de
- saferinternet.at
- rataufdraht.at

Früherkennung und Hilfsangebote

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

Veränderungen im Verhalten und Aussehen von Jugendlichen können Anzeichen eines problematischen Konsumverhaltens sein.

Folgende 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 Jugendliche offen auf Ihre Sorgen und Bedenken an. Behandeln Sie das Thema vertraulich und geben Sie dabei Ziele und Hilfsangebote an. Nehmen Sie bei Bedarf interne oder externe Unterstützungs- und Beratungsangebote in Anspruch.

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

b.a.s. – Steirische Gesellschaft für Suchtfragen

Dreihackengasse 1, 8020 Graz

T 0316 / 821199

E info@bas.at (Onlineberatung)

I www.suchtfragen.at

Drogenberatung des Landes Steiermark

Friedrichgasse 7, 8010 Graz

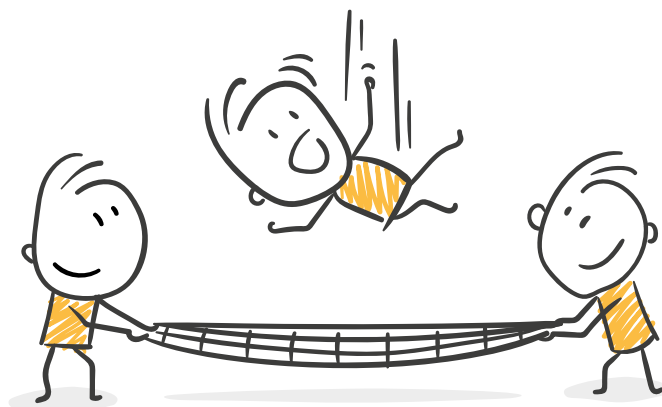
T 0316 / 326044 (Mo-Fr 10-12 und Mo-Do 17-19 Uhr)

E drogenberatung@stmk.gv.at

I www.drogenberatung.steiermark.at

In den steirischen Bezirken gibt es vielfältige Beratungs- und Hilfsangebote. Am besten man informiert sich über regionale und überregionale Angebote. Das Servicestellenverzeichnis der „Plattform Psyche“ bietet einen umfassenden Überblick.

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 jemanden machen.



Suchtetiketten

(Anleitung und Kopiervorlage)

Lernziel

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

Material

Etiketten mit verschiedenen Substanzen und Verhaltensweisen (siehe Kopiervorlage)

Durchführung

Die verschiedenen Substanzen und Verhaltensweisen werden den Jugendlichen 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 geschlossene Fragen sollen sie in einem nächsten Schritt herausfinden, welches Wort auf ihrem Rücken klebt. Einstiegsfragen könnten sein: **„Bin ich eine Substanz?“ – „Kann man mich in einem Geschäft kaufen?“ – „Kann man mich trinken?“**

Dazu gehen die Jugendlichen 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 Jugendlichen suchen andere Substanzen und Verhaltensweisen mit denen ihr Begriff zusammenpassen könnte. Es sollen dabei die folgenden drei Gruppen entstehen: Süchte nach legalen sowie illegalen Substanzen und Verhaltenssüchte

Wichtig: Manche Etiketten können für Jugendliche besonders heikel sein. Wenn zum Beispiel in der Familie Alkoholabhängigkeit ein Thema ist, jemand in der Gruppe bekannt dafür ist, viel Computer zu spielen oder eine Problematik mit Essstörungen vorliegt. Beim Vergeben der Etiketten ist somit ein sensibles Vorgehen gefragt.

Reflexion

Es geht um einen spielerischen Einstieg ins Thema, die Jugendlichen sollen das Gefühl bekommen offen über Substanzen und Verhaltensweisen mit Suchtpotential sprechen zu können.

Reflexionsfragen:

- Welche Substanzen, Verhalten und Süchte kamen vor?
- Was wisst ihr schon darüber? Was war neu für euch?
- Welche Themen sind für euch besonders interessant?
- Welche Schwierigkeiten traten beim Fragen auf?
- Wo bekommt man gute Informationen über Substanzen/Verhaltensweisen?

Kopiervorlage Suchtetiketten (zum Ausschneiden)

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

Suchtmerkmale

(Anleitung und Kopiervorlage)

Lernziel

Kennenlernen von Suchtmerkmalen, kritische Betrachtung des eigenen Konsums

Material

Suchtmerkmale, Kärtchen mit Sätzen, Stifte

Durchführung

Eine Suchterkrankung entsteht nicht von heute auf morgen, sondern ist meist ein längerer 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 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 werden Kleingruppen gebildet. Jede Gruppe bekommt die ausgeschnittenen „Kärtchen mit Sätzen“ und die sechs Suchtmerkmale ausgeteilt. In einem ersten Arbeitsschritt geht es nun darum, die passenden Aussagen zu den jeweiligen Merkmalen zu finden und zuzuordnen. Wenn das erledigt ist, kann die Gruppe noch weitere Aussagen und Beispiele zu den einzelnen Merkmalen selbst erfinden. Anschließend präsentiert jede Gruppe ein Merkmal.

Reflexion

Zum Abschluss wird mit den Jugendlichen 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.

Reflexionsfragen:

- Warum ist es wichtig, Merkmale der Sucht zu kennen?
- Was könntet ihr tun, wenn ihr bei euch selbst einen problematischen Umgang mit Substanzen oder Verhaltensweisen feststellt?
- Was würdet ihr tun, wenn ihr bei jemand anderem einen problematischen Umgang bemerkt?
- 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 habe.
- 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 brauche 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 höre 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 (zum Ausschneiden)

ZWANG

**KONTROLL-
VERLUST**

**ENTZUGS-
ERSCHEINUNGEN**

**TOLERANZ-
ENTWICKLUNG**

**VERNACH-
LÄSSIGUNG
ANDERER
INTERESSEN**

**FORTSETZUNG
TROTZ NEGATIVER
FOLGEN**

Kopiervorlage Suchtmerkmale „Kärtchen mit Sätzen“ (zum Ausschneiden)

<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 höre aber trotzdem nicht auf.</p>
<p>Früher reichte mir einmal die Woche aus, jetzt brauche ich es schon jeden Tag.</p>	<p>Ich habe angefangen zu schwitzen und zu zittern, weil ich zu lange nichts genommen habe.</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>

Schutzschirm

(Anleitung und Kopiervorlage)

Lernziel

Bewusstwerden von Risiko- und Schutzfaktoren, Förderung des Gruppenklimas

Material

Papier A3, ausgedruckte Regentropfen und Schirmteile, dicke Stifte

Durchführung

Eine gute Gruppengemeinschaft, in der sich alle Jugendliche wohlfühlen, gilt als eine der wichtigsten Schutzfaktoren. Diese Methode dient dazu, mögliche Risikofaktoren bzw. Stressoren der Gruppe sichtbar zu machen und zugleich Schutzfaktoren aufzuzeigen, wie man mit diesen Herausforderungen als Gemeinschaft umgehen kann.

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

Beispiele können zur Orientierung helfen:

Risikofaktoren

- Unfaire Aufteilung von Aufgaben
- Streit innerhalb der Gruppe
- Stress

Schutzfaktoren

- Probleme offen ansprechen
- Gespräche
- Gemeinsame Aktivitäten

Reflexion

Abschließend werden alle Teile eingesammelt und besprochen, zuerst die Regentropfen und danach die Schirmteile. Man kann die ausgefüllten Regentropfen und Schirmteile auf ein Plakat kleben und anschließend aufhängen.

Reflexionsfragen:

- Wie ist es euch gegangen? War es leicht, die Tropfen und Schirmteile zu befüllen?
- Welche Ressourcen sind für die Gemeinschaft besonders wertvoll?
- Welche Regentropfen müssen wir „aushalten“, welche können wir verringern?
- Was könnte unserer Gemeinschaft noch helfen, mit Herausforderungen umzugehen?



Kopiervorlage Schutzschirm (zum Ausschneiden)





Ressourcenfächer

(Anleitung und Kopiervorlage)

Lernziel

Bewusstmachen von individuellen Schutzfaktoren bzw. persönlichen Ressourcen zur aktiven Problembewältigung

Material

Buntes festes Papier, Locher, Rundkopfklemmern, Scheren, Stifte

Durchführung

„Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Ausrüstung.“ Im Leben werden immer wieder einmal 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 Jugendlichen zur Bewältigung zur Verfügung stehen, umso flexibler können sie mit schwierigen und herausfordernden Situationen umgehen.

Dafür werden auf einzelne Papierstreifen Tätigkeiten geschrieben, die Jugendlichen 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 Jugendlichen 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 Rundkopfklemmer zusammengeheftet. Die Jugendlichen 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 sie 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 Gruppe teilen möchtet?
- Sind manche Bewältigungsstrategien besser als andere?
- Seid ihr beim Überlegen auf neue Ideen gekommen?
- Könnt ihr euch vorstellen, in Zukunft andere Strategien auszuprobieren?

Variante „Ressourcen-Bazar“

Wenn die Gruppe Schwierigkeiten hat, Ressourcen zu finden, ist die Variante des Ressourcen-Bazars eine gute Möglichkeit die Jugendlichen 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 Jugendlichen werfen nun einen Blick auf die zwei neuen Ressourcen. Kurze Reflexion: Habe ich was anderes bekommen? Ist das für mich 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 anderen getauscht werden. Allerdings muss niemand tauschen, wenn man mit den erhaltenen Ressourcen zufrieden ist. Eine Minute vor Bazar-Schluss beginnt ein 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"/>

Impulskarten

(Anleitung und Kopiervorlage)

Lernziel

Stärkung der Kommunikationsfähigkeiten, Förderung der Gemeinschaft

Material

Vorgeschnittene Impulskarten für mehrere Gruppen

Durchführung

Kommunikationsfähigkeit ist eine wichtige Ressource in unserem Leben und zugleich ein Schutzfaktor in der Suchtvorbeugung. Über Gefühle zu sprechen, vor allem die unangenehmen, fällt uns Menschen manchmal schwer, kann aber sehr hilfreich sein und uns das Leben ungemein erleichtern. Zudem lernt man durch Gespräche andere Menschen besser kennen, und gerade Beziehungen und Freundschaften innerhalb der Gruppe sind ein wichtiger Schutzfaktor für die Jugendlichen.

Die Gruppe wird in Kleingruppen aufgeteilt. Es sollen 3er- oder 4er-Gruppen entstehen. Am besten lässt man die Jugendlichen durchzählen, damit sich die Gruppe etwas durchmischt.

Jetzt bekommt jede Gruppe die vorgeschrittenen Impulskarten. Eine*r fängt an und liest eine Impulskarte laut vor und beantwortet die Frage. Es gibt auch die Möglichkeit einen Joker zu nehmen und eine Karte wegzulegen, wenn man dazu nichts sagen will.

Wenn man möchte kann man auch eine zweite oder dritte Runde durchführen und die Gruppen neu durchmischen.

Reflexion

Über Gefühle offen sprechen zu können und sich in der Gemeinschaft wohlfühlen, sind wichtige Schutzfaktoren in der Suchtprävention. Dies soll in der gemeinsame Reflexion mit den Jugendlichen besprochen werden.

Reflexionsfragen:

- War es schwer, die Aussagen zu beantworten?
- Welche Karten waren am spannendsten?
- War es einfach, über eure Gefühle zu sprechen?
- Warum ist es wichtig, über Gefühle und Herausforderungen zu sprechen?
- Habt ihr etwas Neues über die anderen erfahren?

Kopiervorlage Impulskarten (zum Ausschneiden)

In meiner Freizeit tue ich am liebsten...	Zornig macht mich...
Wenn es mir mal nicht so gut geht, hilft mir...	Eine Stärke von mir ist...
Einen Streit löst man am besten durch...	Freundschaft bedeutet für mich...
Peinlich wäre mir...	Entspannen kann ich am besten, wenn...
Enttäuschen würde mich...	In fünf Jahren wäre ich gerne...

<p>Wenn es einer Person, die ich mag, schlecht geht, dann...</p>	<p>An der Schule mag ich...</p>
<p>Im nächsten Jahr freu ich mich am meisten auf...</p>	<p>Ein Mensch, der mich beeindruckt, ist...</p>
<p>Wenn ich hundert Euro finden würde...</p>	<p>Angst habe ich vor...</p>
<p>Besonders nervig finde ich...</p>	<p>Kreativität bedeutet für mich...</p>
<p>Für unsere Gesellschaft würde ich mir wünschen, dass...</p>	

Geheime*r

Freund*in

(Anleitung)

Lernziel

Jugendliche finden verschiedene Möglichkeiten andere zu unterstützen, Verbesserung der Gemeinschaft

Material

Leere Box, Schachtel oder Tasche, kleine leere Zettel und Stifte

Durchführung

Die Jugendlichen schreiben ihren eigenen Namen auf ein Los, sodass der Namen aller Jugendlichen auf jeweils einem Los steht. Diese werden nun in einer Box gesammelt und anschließend wie bei einer Tombola, gezogen. Erhält jemand seinen eigenen Namen muss man erneut ziehen. Die gezogenen Namen werden geheim gehalten!

Die Jugendlichen bekommen den Auftrag, die Person, deren Namen sie gezogen haben, ein bis zwei Tage heimlich zu unterstützen. Dies soll so unauffällig wie möglich geschehen, damit die Person nicht sofort erraten kann, wer diese besondere Rolle innehat.

Bevor man startet, kann man gemeinsam Ideen sammeln, wie man jemanden gut unterstützen kann...

- besonders nett zum Anderen sein
- Unterstützung bei Hausaufgaben anbieten
- Lob oder Komplimente geben
- gut über den Anderen sprechen
- gemeinsam am Nachmittag etwas unternehmen
- etwas Lustiges oder Aufmunterndes schicken

Reflexion

Beim Abschluss der Methode ist es wichtig, sich Zeit für eine gemeinsame Reflexion zu nehmen, um über Erfahrungen und Erkenntnisse der letzten Tage sprechen zu können.

Reflexionsfragen:

- Wie hat es sich angefühlt, heimlich unterstützt zu werden?
- Wie war es, jemand anderem heimlich zu helfen?
- War es schwer, jemanden zu unterstützen bzw. es geheim zu halten?
- Hat sich die Übung auf die Gemeinschaft ausgewirkt?
- Was könnte die Übung mit dem Thema Suchtvorbeugung zu tun haben?

Literatur

Anzenberger, J.; Busch, M.; Klein, C.; Priebe, B.; Schmutterer, I.; Strizek, J. (2022): Epidemiologiebericht Sucht 2022. 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. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Bühler, A. (2016): Meta-Analyse zur Wirksamkeit deutscher suchtpräventiver Lebenskompetenzprogramme. In: Kindheit und Entwicklung, Zeitschrift für Klinische Kinderpsychologie 2016, Heft 3, Jg. 25, S. 175–188.

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

Hallmann J. (2011): Lebenskompetenzen und Lebenskompetenzförderung. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung [Hrsg.] Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Köln.

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.

Infodrog. Schweizerische Koordinations- und Fachstelle Sucht (2021): Das multifaktorielle Modell zur Früherkennung und Frühintervention F+F. [Zugriff 03.06.2024] https://www.infodrog.ch/files/content/ff-de/2021.03.26_multifaktorielles-modell-zu-ff_info-drog_def.pdf

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

Lagemann, C.; Rabeder-Fink, I. (2011): Suchtprävention. In: Dür, W., Felder-Puig, R. (Hrsg.): Lehrbuch Schulische Gesundheitsförderung. Bern, S. 206-2014. Loviscach, P. (2000): Genese. Stimmer, F. (Hrsg.): Suchtlexikon, München.

Maiwald E., Reese A. (2000) Effektivität suchtpräventiver Lebenskompetenzprogramme – Ergebnisse deutscher Evaluationsstudien. In: Sucht Aktuell 1 2000. S. 8-12.

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 Schulz, W. (2000): Sucht. In: Stimmer, F. (Hrsg.): Suchtlexikon, München.

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): Repräsentativbefragung zu Konsum- und Verhaltensweisen mit Suchtpotenzial. Gesundheit Österreich, Wien .

Suchtprävention in der Schule (2012): Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur (Hrsg.) 4. überarbeitete Auflage, 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.; Koberna, U.; Gnambs, T.; Pharrhofer, D. (2005): Österreichweite Repräsentativerhebung zu Substanzgebrauch. Erhebung 2004. Bericht Bundesministerium für Gesundheit und Frauen, Wien.

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

Weltgesundheitsorganisation (2010): Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD-10 Kapitel V(F). Klinisch-diagnostische Leitlinien. 7. Auflage; Bern.

World Health Organization. Division of Mental Health (1994): Life skills education for children and adolescents in schools. Pt. 1, Introduction to life skills for psychosocial competence. Pt. 2, Guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes, 2nd rev. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization. (2022): ICD-11: International classification of diseases (11th revision). <https://icd.who.int/>

¹vgl. Uhl/Springer (2002) S. 46

²vgl. Schmidt/Hurrelmann (2000) S. 20

³vgl. Suchtprävention in der Schule (2012) S. 33

⁴vgl. Lexikon online für Psychologie und Pädagogik: <https://lexikon.stangl.eu/632/sucht> (03.06.2024)

⁵vgl. WHO (2022)

⁶vgl. WHO (2010) S. 99

⁷vgl. Statistik Austria ATHIS (2019)

⁸vgl. Strizek et al. (2021) S. 54

⁹vgl. Uhl et al. (2005)

¹⁰vgl. Rumpf et al. (2011)

¹¹vgl. Hoch et al. (2015)

¹²vgl. Anzenberger et al. (2022) S. 8

¹³vgl. Kalke et al. (2015) S. 25

¹⁴vgl. Bengel et al. (2009); Bühler (2016); Infodrog (2021)

¹⁵vgl. Suchtprävention in der Schule (2012)

¹⁶vgl. Bühler (2016)

¹⁷vgl. Maiwald/Reese (2000) und Bühler/Heppekausen (2005) S. 25

¹⁸vgl. WHO, Division of Mental Health (1994)

¹⁹vgl. Suchtprävention in der Schule (2012) S. 25



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:





Suchtprävention im Jugendalter

Grundlagen und Methoden für die
Arbeit mit Jugendlichen



Handout

Suchtprävention im Jugendalter

Grundlagen und Methoden für die
Arbeit mit Jugendlichen



Handout

Suchtprävention im Jugendalter

Grundlagen und Methoden für die
Arbeit mit Jugendlichen



Suchtprävention im Jugendalter

Grundlagen und Methoden der Suchtvor-
beugung für die Arbeit mit Jugendlichen