

QUICK
GUIDE

PRAXISBUCH

SUCHTPRÄVENTION

3.0

BLU:PREVENT

BLU:PREVENT⁺

 **Blaues Kreuz**

blu:prevent ist ein Zweigverein von Blaues Kreuz in Deutschland e.V.

WWW.BLUPREVENT.DE

gefördert durch:

DAK
Gesundheit
Ein Leben lang.

WEITERE PARTNER UND FÖRDERER VON BLU:PREVENT

DHS
Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e.V.


International
Blue Cross

 Stiftung Deutsche
KinderSuchthilfe

Diakonie 
GVS | Gesamtverband
für Suchthilfe e.V.

Liebe Leserinnen und Leser,

schön, dass Sie auf unser Praxisbuch aufmerksam geworden sind. Statistiken zu Entwicklungen unserer Jugend und unserer Gesellschaft machen deutlich, dass die Aufgaben in der Stärkung von jungen Menschen, in der Aufklärung von Suchtentwicklungen und die zeitgemäße Ausbildung von Fachkräften weiterhin an Bedeutung gewinnen. In einer Zeit, in der die Herausforderungen im Umgang mit den Themen „Sucht“ und „Mentaler Gesundheit“ immer komplexer werden, setzen wir auf innovative Ansätze, um Prävention neu zu definieren. Mit unserer Vision bekennen wir uns zu einer zukunftsorientierten Suchtprävention, die technologische Ideen nutzt, um junge Menschen in ihrer Lebensphase frühzeitig zu erreichen und sie dabei zu unterstützen, ihre Gesundheit und Lebensqualität zu bewahren. Dabei nutzen wir kreative Lösungsansätze, welche die

Lebensrealität jedes Einzelnen berücksichtigen, noch bevor eine Sucht entsteht. Mit diesem kompakten Praxisbuch möchten wir Sie darin unterstützen, zielgruppenorientierte Suchtprävention mit jungen Menschen durchführen zu können. Die Verknüpfung zu digitalen Inhalten und Tools können zusätzlich dafür sorgen, dass Suchtprävention zu einem Erlebnis wird und einen Mehrwert für Ihre Dialoggruppe und für Sie als Fachkraft schaffen kann.

Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit verwenden wir für allgemeine Personengruppen in unseren Texten oft die männliche Sprachform, womit aber alle Personen jeglicher Geschlechtsidentität gemeint sind.

Wir wünschen Ihnen viel Freude und Erfolg in der Anwendung dieses Praxisbuchs und unserer innovativen Tools.



Benjamin Becker

CEO blu:prevent



Immer aktuell
informiert mit unserem
NEWSLETTER.
Abonnieren unter:
www.blu:prevent.de

INHALT



BASISWISSEN SUCHT

6

JUGENDKULTUR

78

SUCHTPRÄVENTION

96



BASIS- WISSEN SUCHT

FAQ zur Sucht	8
Mit Vollgas auf der Suche nach...?	10
Süchtige Gesellschaft	13
Grundlagen der Suchtentstehung / Abhängigkeit?	14
Entstehungsursachen von Abhängigkeit- Das TRIAS-Modell	14
Das Eisbergmodell	15
Der Suchtverlauf	16
„Point of no return“	17
Facts über Suchtmittel	22
Facts über Verhaltenssüchte	46
Allgemeine Gesetzeslage	70
Erste Hilfe bei Drogenkonsum	74

FAQ -

FRAGEN, DIE SICH JEDER STELLT...

„Wie entsteht eine Sucht?“

Verschiedene Faktoren tragen dazu bei, dass eine Sucht entsteht. Sie entwickelt sich oft durch eine Kombination von genetischer Veranlagung, Umweltfaktoren und persönlichen Erfahrungen ([weitere Infos zur Entstehung einer Sucht, S. 14](#)).

„Ist Sucht eine Krankheit?“

Das Wort Sucht stammt etymologisch von dem Wort „siechen“ – also an einer Krankheit leiden. Sucht und Abhängigkeit werden synonym verwendet. „Sucht ist das meist nicht mehr kontrollierbare Verlangen nach einem bestimmten Gefühls-, Erlebnis- und Bewusstseinszustand“ – so lautet die offizielle Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO).

„Ist jeder Mensch gefährdet süchtig zu werden?“

Grundsätzlich hat jeder Mensch das Potenzial, süchtig zu werden, aber nicht jeder wird es zwangsläufig. Die Anfälligkeit für Sucht wird durch eine Vielzahl von Faktoren beeinflusst, darunter genetische Veranlagung, Umweltfaktoren, persönliche Erfahrungen und psychische Gesundheit. Menschen mit einer genetischen Veranlagung für Sucht, einer Geschichte von Traumata oder psychischen Erkrankungen und solchen, die in einem Umfeld mit hohem Suchtrisiko leben, haben möglicherweise ein erhöhtes Risiko, süchtig zu werden. Dennoch spielen auch Schutzfaktoren wie starke soziale Bindungen, gesunde Bewältigungsmechanismen und eine unterstützende Umgebung eine wichtige Rolle dabei, ob jemand süchtig wird oder nicht.

„Ist eine Sucht heilbar?“

Eine Sucht wird oft als eine chronische Erkrankung betrachtet, die zwar nicht vollständig geheilt werden kann, aber durch geeignete Behandlung und Unterstützung kontrolliert und handhabbar werden kann. Die Behandlung von Suchterkrankungen zielt darauf ab, die Abhängigkeit zu verringern, den Konsum zu kontrollieren, Rückfälle zu verhindern und die Lebensqualität zu verbessern. Dies kann verschiedene Ansätze umfassen, wie medizinische Therapien, Psychotherapie, Selbsthilfegruppen und eine ganzheitliche Betreuung. Es ist wichtig zu betonen, dass der Erfolg der Behandlung von vielen Faktoren abhängt, einschließlich der Motivation des Betroffenen, des Vorhandenseins von Unterstützungssystemen und der Qualität der verfügbaren Behandlungsdienste.

„Welche Kriterien für die Diagnose „Abhängigkeit“ gibt es?“

Diagnosekriterien nach ICD-11:

- 1. Wiederholter Konsum, der zu einem Versagen bei der Erfüllung wichtiger Verpflichtungen bei der Arbeit, in der Schule oder zu Hause führt;**
- 2. Wiederholter Konsum in Situationen, in denen es aufgrund des Konsums zu einer körperlichen Gefährdung kommen kann;**
- 3. Wiederholter Konsum trotz ständiger oder wiederholter sozialer oder zwischenmenschlicher Probleme;**
- 4. Toleranzentwicklung gekennzeichnet durch Dosissteigerung oder verminderte Wirkung;**
- 5. Entzugssymptome oder deren Vermeidung durch Substanzkonsum;**
- 6. Konsum länger oder in größeren Mengen als geplant (Kontrollverlust);**
- 7. Anhaltender Wunsch oder erfolglose Versuche der Kontrolle;**
- 8. Hoher Zeitaufwand für Beschaffung und Konsum der Substanz sowie Erholen von der Wirkung;**
- 9. Aufgabe oder Reduzierung von Aktivitäten zugunsten des Substanzkonsums;**
- 10. Fortgesetzter Gebrauch trotz Kenntnis von körperlichen oder psychischen Problemen;**
- 11. Craving, starkes Verlangen oder Drang die Substanz zu konsumieren.**

Die Diagnose erfordert, dass 2 oder mehr der 3 zentralen Kriterien über einen Zeitraum von mindestens 12 Monaten bestehen, kann aber auch gestellt werden, wenn die Substanz mindestens einen Monat kontinuierlich (täglich oder fast täglich) konsumiert wird. (Heinz, A., Halil, M. C., Gutwinski, S., Beck, A., & Liu, S. (2022). ICD-11: Änderungen der diagnostischen Kriterien der Substanzabhängigkeit. *Der Nervenarzt*, 93(1), 51.)

„Was ist der Unterschied zwischen riskantem, schädlichem bzw. missbräuchlichem Verhalten und der Abhängigkeit von einer Substanz?“

Der Konsum von Suchtmitteln kann die körperliche und seelische Gesundheit gefährden und schädigen, auch ohne dass eine Sucht bzw. Abhängigkeit vorliegt. Als riskanter, schädlicher oder missbräuchlicher Konsum wird eine Trinkmenge bezeichnet, die das Risiko von schädlichen Folgen für die körperliche und psychische Gesundheit erhöht.

Die Übergänge zwischen riskantem und schädlichem Konsum bzw. Missbrauch und Abhängigkeit sind fließend und eine Abhängigkeit kann sich auch noch nach vielen Jahren des Konsums einstellen.

MIT VOLLGAS AUF DER SUCHE NACH...?

Sucht ist nicht angeboren. Aber: jeder Mensch bringt Dispositionen und Risikokonstellationen mit auf die Welt. In unseren Genen ist von Beginn an die spätere Wirkung von Suchtstoffen und deren Verträglichkeit vorbeschrieben, noch bevor wir beginnen zu konsumieren. Und mit dieser genetischen Ausstattung gehen wir auf die Reise unseres Lebens. Dabei erleben wir Prägungen, lernen aus Lebenserfahrungen, automatisieren Gewohnheitsmuster, entwickeln Stärken und Schwächen.

Dann kommen wir in die Pubertät. Das Leben wird stürmisch, drängt vorwärts. Wir wollen Grenzen spüren und beschreiten das Neuland der unbegrenzten Möglichkeiten. Suchtstoffe gehören dazu, sie werden propagiert, beworben, überliefert. Diese Suchtstoffe treffen auf ein Gehirn, das sich in einem fundamentalen Umbau befindet:

Das Belohnungssystem im Mittelhirn ist früh reif (14./15. Lebensjahr), gut entwickelt, fähig, Erfahrungen zu sammeln. Es ist wie ein Motor im Auto: Hier wird Antrieb, Tempo, Vorwärtsbewegung erzeugt. So können wir Gas geben, uns in Partystimmung bringen und etwas riskieren. Der frontale Bereich des Großhirns (unser Kontrollsystem) dagegen braucht eine längere Entwicklungszeit (bis zum 21./22. Lebensjahr) und ist in der Pubertät noch nicht gereift. Die Bremse, das Steuersystem im Auto: es funktioniert, aber nicht ausreichend. Pubertierende Jugendliche und junge Erwachsene sind mit einem Auto unterwegs, das beschleunigen und Gas geben will, gleichzeitig aber über ein schwaches Bremspedal verfügt.

„Unter der Woche gebe ich in der Schule

Gas, aber am Wochenende gebe ich mir die Kante. Das habe ich mir verdient, das muss schon sein!“ So oder ähnlich argumentieren Jugendliche. Sich befreien von Zwang und Druck, Freiheit spüren und ausbrechen aus der eigenen Begrenztheit. Suchtstoffe geben dieser jugendlichen Rebellion die Möglichkeit, Realität zu werden. Es ist wie eine Spritztour mit anderen Jugendlichen. Dazu



gehören, das ist gut!

Suchtstoffe und auch exzessive Verhaltensverstärker (z. B. das Internet) markieren Erfahrungen im Gedächtnis und verbinden sie mit Suchtmittelwirkung. Sie schaffen eine Logik: Konsum hilft mir, macht mich ruhiger, selbstbewusster, hebt die Stimmung. Aber: Erfahrungen mit Suchtmitteln

werden in das Gedächtnis eingebrannt. Die Sehnsucht nach dieser „Spritztour“ wird zeit- lebens nicht mehr vergehen. Was zählt, ist das Gaspedal. Diese Suchtlogik wird zum Glaubenssatz: Wenn du konsumierst, geht es dir gut. Im Umkehrschluss: wenn du keinen Suchtstoff hast, geht es dir schlecht! Das Leben ohne Suchtstoff ist langweilig, ausge- bremsst.

Wir werden erwachsen, lernen Einsicht und Verhaltenssteuerung. Das Frontal- hirn lenkt und leitet. Was passiert aber, wenn die Spritztouren weiter gehen? Dann kann sich das Konsummuster ver- ändern: die Dosis wird gesteigert, um die gewohnte Wirkung zu bekommen, die Anlässe und die Art des Trinkens ändern sich. Das Leben wird um den Suchtmittelkonsum herum neu auf- gebaut. Bedeutungen verändern sich, Werte und Wahrheiten werden neu auf- gesetzt.

Was früher wichtig war, zählt nicht mehr oder nur noch zeitweise; was heute und jetzt zählt, ist der Konsum. Ich konstruiere meine Welt so wie es der Notwendigkeit der Sucht entspricht. Und damit überneh- men Suchtstoffe das Lenkrad des Lebens. Konsum bestimmt die Gestaltung des Um- feldes, Körperzellen werden zerstört, Würde und Selbstwert werden angegriffen. Die Veränderungen im Gehirn sind grund- legend und nachhaltig. Das Mittelhirnsystem wird umgebaut. Aus einem Belohnungssys- tem, das Lust wie beim Genuss einer Auto- fahrt auf der Landstraße ermöglicht und das sich steuern lässt, wird eine Rennstrecke. Mit Vollgas wird Höchstgeschwindig- keit gefahren. Hier geht es nicht mehr um sinnlichen Genuss, sondern um den Rausch und das Vergessen. Das Belohnungszen- trum gibt jetzt das Tempo vor. Immer am Limit. Die Steuerungsfunktion des Frontal-

hirns ist dem nicht mehr gewachsen. Das Leben verläuft eingengt auf der Renn- strecke der Sucht; hier geht es um den Mo- ment, die Erregung und das momentane Bedürfnis. Das Mittelhirn geht in den Mo- dus des „autonomen Fahrens“ über. Alles geht automatisch, ich brauche nicht mehr nachzudenken; ein Fahrer, der steuert, wird nicht mehr gebraucht.



Parallel zum Verlust der Steuerfunktion ent- wickelt sich ein Suchtgedächtnis. Um im Bild zu bleiben: ein Sucht-Navi. Hier sind die Wege zum Suchtstoff und die Erfahrungen damit abgespeichert. Und vor allem: hier sind automatisierte Muster eingespeichert, die jederzeit abrufbar sind. Das kennen wir alle: Wir setzen uns ins Auto und bevor wir nach- denken, fahren wir los. Wir überlegen nicht, welche Hand, welcher Fuß was tun soll. Wir machen es einfach. Handeln ohne Nachden- ken. Das funktioniert, wenn wir es gelernt ha- ben. Und Suchtverhalten ist gelernt. Wie ein Navi, das mir den Weg einflüstert, dem ich blind folge. Autonomes Fahren ohne Fahrer. Wie eine automatische Gewohnheit, die ich wiederhole, ohne zufragen, warum. Wie ein Programm, das sich von selbst installieren kann.

Das Auto, das autonom Gas gibt, losfährt und seinem Sucht-Navi folgt. Was bedeu- tet das nun für die Behandlung? Ich bleibe im Bild: Was ich gelernt habe, kann ich

auch verändern. Wenn ich gelernt habe, im Rechtsverkehr zu fahren, kann ich auch lernen, im Linksverkehr zurechtzukommen. Das geht, aber nicht automatisch. Es ist ein aufwändiger, andauernder Lernprozess. Das geht nur mit einem eingeschalteten Frontalhirn, das die Steuerung wieder übernimmt. Das sich erinnert, sich anpasst, Erfahrungen auswertet, Muster neu aufbaut. Das Geschwindigkeit sinnvoll kontrolliert, bremst, wo es erforderlich ist, Gefahren erkennt und sich darauf ausrichtet. Wer das schafft, der kann seine Sucht bewältigen.

Dann ist das Leben kein „autonomes Fahren ohne Fahrer“ mehr, sondern ein selbstverantwortetes Navigieren auf der Straße des eigenen Lebens. Dann sitzt das Frontalhirn wieder am Steuer und lenkt. Das ist ein lebenslanger Prozess, denn das Sucht-Navi geht nicht verloren.

Es versucht immer wieder einzuflüstern: „Du könntest doch einfach ...“, „ein Glas ist doch nicht schlimm, das tut doch jetzt gut ...“, „morgen höre ich wieder auf ...“. In solchen Situationen brauchen wir ein wachsame Frontalhirn und hilfreiche Mitfahrer. Damit unsere Lebensreise unfallfrei weitergehen kann. ● [von: Dr. med. Dietmar Seehuber, Chefarzt der Klinik Hohe Mark bei Frankfurt am Main](#)



SÜCHTIGE GESELLSCHAFT

Sucht ist allgegenwärtig, fast jeder wird mindestens einen Betroffenen aus der Familie oder im Bekanntenkreis mit abhängigen Verhaltensweisen kennen. Ein großer Risikofaktor in unserer Gesellschaft ist der hohe Leistungsdruck. Wir sind es gewöhnt, dass andere und vor allem auch wir selbst viel von uns erwarten, dass wir funktionieren und hundert Prozent geben (sollen). Kinder und Jugendliche werden bereits im Kindergarten- und Schulalter mit hohem Leistungsdruck konfrontiert. Erwachsene stehen unter ähnlichem Druck in ihren Rollen als Arbeitnehmer, Verantwortungsträger, Eltern bzw. in der Partnerschaft. Dieser (zu hohe) Leistungsdruck kann zu Frust, Selbstzweifeln und Selbstwertproblemen sowie einem falschen Selbstbild und Scheitern führen und dazu, dass man verlernt, seine eigenen Bedürfnisse wahrzunehmen und die Selbstfürsorge ignoriert. Immer mehr Menschen fällt es schwer, sich zu entspannen, mal alle Fünfe grade sein zu lassen und sie bedienen sich an Hilfsmitteln, zum Beispiel Alkohol oder Medikamenten. Wir leben in einer Konsumgesellschaft und es scheint normal zu sein, Konsummittel oder ein Verhalten einzusetzen, um bestimmte Gefühlszustände zu erzeugen oder schwierige Situationen, Stress oder Konflikte zu bewältigen: Freude oder Leistung wird mit einem Schuhkauf belohnt, zum Span-

nungserleben wird Netflix gestreamt. Bei dem Wunsch nach Entspannung „helfen“ Alkohol, Medikamente, Smartphone und Lieblings-Streaming-Plattform. Um geselliger zu werden wird zu Zigarette und Wein gegriffen. Es scheint bequem geworden zu sein, sich von außen etwas zuzuführen, anstatt aus sich selbst heraus Gefühle zu erzeugen oder zu regulieren. Ehrgeiz und ein permanentes Gefühl von „Ich muss mehr erreichen, mehr haben, mehr sein“ erzeugen ein Vakuum und machen die Seele hungrig. Der beispielsweise auf Instagram ausgelebte Drang nach Selbstoptimierung fördert diesen Trend. Hinzu kommt, dass es tatsächlich eine gesellschaftlich anerkannte Sucht gibt: Die Arbeitssucht. Diese wird von manchen Arbeitgebern unterstützt und von der Familie und Nachbarn bewundert bzw. beneidet: „Der schafft viel, ein richtiger Workaholic.“ Alkohol ist eine gesellschaftlich anerkannte Substanz. Es wird erwartet bzw. gern gesehen, wenn Alkohol konsumiert wird, denn es gilt als gesellig und lustig. Wer im Fußballverein spielt oder regelmäßig Partys besucht, weiß, was gemeint ist. Sobald jemand ein offensichtliches Problem durch den kontinuierlichen Alkoholkonsum entwickelt, wie Versagen in der Leistung, oder er eine chronische Suchterkrankung zeigt, wird er gemieden und aus der Gesellschaft ausgeschlossen. ●

**„ICH HAB SCHON VIEL,
DOCH BRAUCH NOCH
MEHR – ICH WILL KEIN
HAUS AM SEE, ICH WILL
EIN HAUS AM MEHR!“**

„HAUS AM MEHR“, SAMY DELUXE



ENTSTEHUNGSURSACHEN VON ABHÄNGIGKEIT

DAS TRIAS-MODELL

Es gibt eine Reihe an Erklärungsansätzen, die jedoch für sich alleine genommen das Phänomen „Sucht“ nicht ausreichend erklären können. Deshalb werden diese Ansätze meist zu multifaktoriellen Konzepten verbunden, die auf die Trias psychoaktive Substanz (oder ein bestimmtes Verhalten), das Individuum (Person) und Gesellschaft bzw. soziales Umfeld Bezug nehmen.

Soziologische Erklärungsansätze für die Entstehung einer Sucht bei einem Jugendlichen können demnach folgende sein:

- ▶ Familiäre Einflüsse: Sucht in der Familie, fehlerhafte Erziehungsstile, rigide Haltung, Laissez-faire, Inkonsistenz, Vorbildverhalten, Beziehungskrisen
- ▶ Schwierigkeit, sich in einer Risikogesellschaft zurechtzufinden
- ▶ Mangelnde Zukunftsperspektive
- ▶ Massive Verführung zu Suchtmittelkonsum (Leitbilder, Werbung, Schönheitsideale)
- ▶ Erlebnis- und Konsumorientierung
- ▶ Belastungen in der Schule, Ausbildung, Arbeit, etc.
- ▶ Peergroup-Effekt: Erster Konsum findet meist in Peergroup statt

Quelle: Kielholz und Ladewig 1973



Substanz (bzw. Verhalten)

Pharmakologische Eigenschaften
Art der Anwendung
Konsumfrequenz
Konsumdauer
Konsumdosis
Preis der Substanz



Person

Alter, Geschlecht, Konstitution, frühkindliche Entwicklung, Familiengeschichte, Einstellung, Selbstwert, Problemlösungskompetenz, Stressbewältigungsstrategien, Genuss- und Liebesfähigkeit, Umgang mit Gefühlen, Bewertung der Droge



Soziales Umfeld und Gesellschaft

Familie, Freunde, schulische/berufliche Situation, Sozialstatus, finanzielle Situation, Freizeitmöglichkeiten, gesellschaftl. Bewertung der Droge, Werbe- und Modeeinflüsse, Gesetzgebung, Konsumsitten, Verfügbarkeit, Mobilität, Religion, Wirtschaft

DAS EISBERGMODELL

In der Biografie eines Menschen sind bestimmte Ereignisse mitverantwortlich für die Sucht. Neben der Suchtmittelproblematik gibt es häufig weitere (z. B. psychische) Erkrankungen bzw. seelische Verletzungen, die auf den ersten Blick nicht zu erkennen sind.

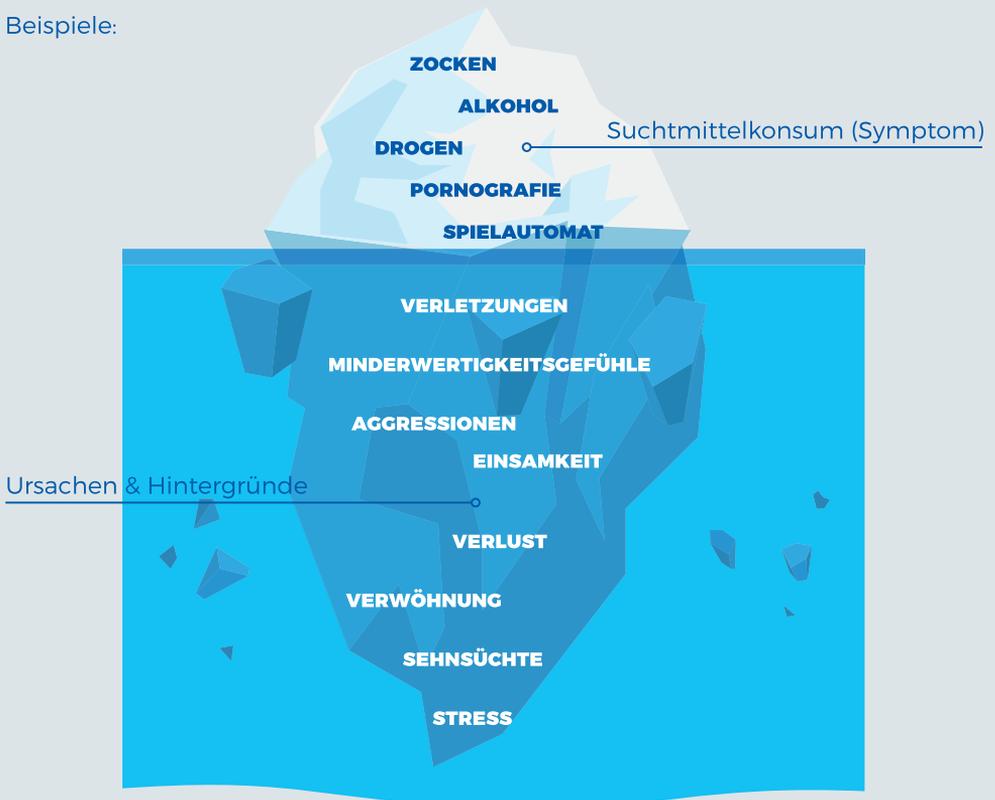
Das Symptom (z. B. Suchtmittelkonsum und Verhalten) ist sozusagen das Offensichtliche, das Sichtbare an der Oberfläche. Die Ursachen und Hintergründe sind oft weniger zu sehen (unter der Wasseroberfläche). Es gibt zahlreiche mögliche Ursachen für jedes Handeln: Sehnsüchte, Bedürfnis-

se, verdrängte Konflikte, Überforderung, Belastungen, Stress, traumatische Erlebnisse, Verhaltensmuster, Triebe, Brüche, Verletzungen, Angst, Hass, Schuldgefühle, Wut, Minderwertigkeitsgefühle, Neid, Aggressionen, Einsamkeit, Verlust wichtiger Bezugspersonen, Identitätsprobleme, Verwöhnung, Vernachlässigung, Wunsch nach „Paradies auf Erden“ ...

Deshalb ist es wichtig, in der Prävention nicht auf Symptombehandlung zu setzen, sondern vor allem die Ursachen ans Tageslicht zu bringen und an diesen zu arbeiten.



Beispiele:



SUCHTVERLAUF

Kein Mensch entscheidet sich bewusst dafür, süchtig zu werden. Eine klassische Suchtentwicklung (unabhängig davon, ob stoff- oder nichtstoffgebunden) entwickelt sich in der Regel schleichend, unbewusst und fließend und ist daher für den Betroffenen kaum spürbar. Dies ist ein erstaunliches Phänomen, da das unmittelbare Umfeld des Betroffenen meistens sehr deutlich die drastischen Veränderungen im Verhalten, Lebensstil, Umfeld, in der Persönlichkeit und dem seelischen, psychischen und körperlichen Zustand bemerkt. Daraus erschließt sich, dass eine Suchtentwicklung mit stetiger Verharmlosung, Fehleinschätzung, Bagatellisierung, Verdrängung und

Unwahrheit (gegenüber sich selbst und Mitmenschen) einhergeht. Selbstaufgabe, Resignation und destruktive/depressive Verhaltensweisen können zudem den Suchtverlauf beschleunigen.

Die Gesundwerdung ist daher über folgende drei Schritte möglich:

1. Ehrliches Eingeständnis der eigenen Suchterkrankung
2. Aufgabe des Selbstmitleids und der Opferrolle
3. Vollständige und konsequente Übernahme der Verantwortung für das eigene Leben



„POINT OF NO RETURN“

Aus den unterschiedlichsten Gründen finden manche Menschen ihre Ersatzbefriedigung im Alkohol, in Drogen, exzessivem Mediengebrauch, Glücksspiel etc. Ihrer Meinung nach geht damit vieles leichter. Ihr Konsum steigert sich mit frustrierenden Situationen mehr und mehr, bis sie letztlich ohne das Suchtmittel bzw. Suchtverhalten gar nicht mehr auskommen können. Hier ist der Punkt erreicht, der wie ein „point of no return“ wirkt. Jemand ist süchtig! Dieser Punkt ist dadurch gekennzeichnet, dass eine Lösung für die Probleme nicht mehr gesucht wird oder die Kraft des Einzelnen nicht mehr ausreicht. Die Komplexität des Lebens hat sich auf

zwei Hauptprobleme reduziert: Beschaffung des Suchtmittels und dessen Konsum. Alle anderen Bereiche des Lebens – Arbeit, Partnerschaft, Freundschaft usw. – sind der Sucht untergeordnet. Vertrauen, Liebe, alles wird nur noch dazu benutzt, um diese zwei Ziele zu erreichen. In diesem Stadium ist in der Regel professionelle Hilfe von außen nötig, um die eigene Situation zu erkennen und die ersten Schritte aus der Abhängigkeit zu gehen. Je nach Schwere der Abhängigkeitserkrankung gibt es die Möglichkeit der ambulanten oder stationären Hilfen. Im Einzelfall schaffen es auch Personen aus ihrer eigenen Kraft heraus. ●



GLÜCKSSPIELSUCHT BEI JUNGEN MENSCHEN

Hintergrund

Die Glücksspielsucht gilt als Prototyp einer Verhaltenssucht und beschreibt im Kern eine exzessiv-destruktive Teilnahme am Glücksspiel (z. B. Automatenspiel, Roulette, Poker, Sportwetten, Online-Glücksspiel). Dabei setzen die Betroffenen nicht selten „Haus und Hof“ aufs Spiel, um ihren besonderen Bedürfnissen zu begegnen.

Im Vordergrund der Symptomatik steht, ähnlich wie bei stoffgebundenen Süchten, der Verlust der Handlungskontrolle: So wird häufiger, länger oder riskanter „gezockt“ als eigentlich geplant bzw. gewollt war.

Zugleich nimmt das Glücksspiel (oder die Geldbeschaffung dafür) einen immer größeren Raum in der Lebensführung ein, bei paralleler Vernachlässigung anderer Interessen, Hobbys und Aktivitäten. Schließlich eskaliert das Glücksspielverhalten derart, dass trotz Negativfolgen immer weiter gespielt wird. Eine Besonderheit der Glücksspielsucht bezieht sich im Übrigen auf das Fehlen von eindeutigen und durch andere Personen wahrnehmbaren Krankheitsanzeichen. Mit anderen Worten: Die Glücksspielsucht kann als verborgene Sucht („hidden addiction“) bezeichnet werden.

Entsprechend lässt sich das Krankheitsgeschehen auch über einen längeren Zeitraum geheim halten.¹

Problemausmaß und Risikogruppen

Verschiedenen epidemiologischen Untersuchungen zufolge gelten in Deutschland 103.000 bis 436.000 Erwachsene als glücksspielsüchtig. Weitere 123.000 bis 362.000 Personen zeigen ein problematisches Glücksspielverhalten, ohne jedoch die Kriterien einer Glücksspielsucht vollständig

zu erfüllen. Bei Zusammenlegung beider Kategorien sind es zwischen 0,44 % und 1,50 % aller Erwachsenen, die hierzulande glücksspielbezogene Belastungen erleben, vornehmlich im Zusammenhang mit der Nutzung von Geldspielautomaten, die in Spielhallen und gastronomischen Betrieben zur Verfügung stehen (Stand 2019). Folgende Personengruppen weisen ein erhöhtes Risiko auf: Männer, junge Erwachsene, Personen bildungsferner Schichten, Individuen mit Migrationserfahrungen und Arbeitslose. Weiterhin verdichten sich die Hinweise aus der Forschung, dass Kinder aus glücksspiel-suchtbelasteten Familien, Mitglieder von Sportvereinen sowie Angestellte von Glücksspielunternehmen besonders anfällig für die Entwicklung bzw. Manifestation glücksspielbezogener Probleme sind. Ähnliches trifft auch auf (minderjährige) Jugendliche zu, die ebenfalls relativ häufig derartige Belastungen – zumindest temporär – erleben.²

Jugendliche und Glücksspiel

Kommerzielle Glücksspielangebote und selbstorganisierte Spiele um Geld (z. B. die Pokerrunde unter Freunden) sind ebenfalls integrale Bestandteile der Lebenswirklichkeit vieler Jugendlicher.

Während die Mehrheit aller Heranwachsenden bereits Erfahrungen mit Glücksspielen gesammelt hat, geben in der Regel ungefähr 40 % der Teilnehmenden von Schülerbefragungen an, im vergangenen Jahr Geld für Glücksspiele ausgegeben zu haben. Bei bis zu 3 % dieser Alterskohorte verursachen die Glücksspielaktivitäten Probleme psychosozialer und finanzieller Art. Zu diesem breiten Spektrum zählen zweckentfremdete Geldausgaben, das Schwänzen der Schule,



Diebstähle, Lügereien, Konflikte mit Familienangehörigen, der Verkauf von eigenem Besitz und das Leihen von Geld im Bekannten- bzw. Verwandtenkreis.

Grundsätzlich erweisen sich für Jugendliche diejenigen Spielangebote als besonders beliebt, die trotz Altersbeschränkungen leicht verfügbar sind, nur geringe Geldeinsätze verlangen, vom sozialen Nahumfeld akzeptiert werden und in der Peergruppe einen hohen Stellenwert genießen. Interessanterweise spielen auch familiäre Bezüge beim Erstkontakt mit Glücksspielen eine nicht zu unterschätzende Rolle (z. B. der Kauf von Rubbellosen durch die Eltern). In diesem Zusammenhang ist anzumerken, dass – ähnlich wie in anderen Suchtfeldern – folgende Faustregel Gültigkeit besitzt:

Je früher der Erstkontakt mit dem Glücksspiel, desto größer das Risiko für weitere regelmäßige Spielteilnahmen sowie anschließende Fehlanpassungen im Entwicklungsverlauf.

Für Jugendliche dürften schon kleinere Gewinne zu Beginn der Spielerkarriere markante, emotional geprägte Schlüsselereignisse

verkörpern, die sie auf jeden Fall wiedererleben möchten.

Weiterhin neigen vor allem junge Menschen dazu, den Einfluss der eigenen Kompetenzen in Bezug auf den Spielausgang zu überschätzen. Diese Art der kognitiven Verzerrung in Form von Kontrollillusionen kommt insbesondere dann zum Tragen, wenn die Spielteilnehmer aktiv in den Spielablauf eingebunden werden und vielfältige Entscheidungsoptionen besitzen. Der Glaube, sein Wissen bei Sportwetten in einfacher und schneller Weise zu Geld machen oder aufgrund der eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten beim Pokern auf jeden Fall gewinnen zu können, stellen solche Irrtümer dar, die aus subjektiver Sicht auch als Rechtfertigungsgrundlage für das Weiterspielen dienen. Daneben ist die Werbung für Glücksspiele für viele Heranwachsende mit einem hohen Aufforderungscharakter verbunden: So korreliert die Häufigkeit des Kontaktes zu massenmedialer Glücksspielvermarktung mit einer positiven Einstellung zur Glücksspielwerbung sowie entsprechenden Verhaltensintentionen. Unabhängig davon leistet extensive Werbung einer Normali-

sierung des Glücksspiels Vorschub und verschleiern die mit diesen Angeboten einhergehenden Suchtrisiken.

Ferner gewinnen internetbasierte Glücksspielangebote national wie international derzeit stark an Bedeutung.

Es ist daher anzunehmen, dass gerade die jüngeren, technikaffinen Generationen vermehrt zunächst online mit Glücksspielen oder der entsprechenden Werbung in Berührung kommen. Eine Besonderheit bildet hier die zunehmende Verschmelzung von Gaming (Computerspiele) und Gambling (Glücksspiele). Exemplarisch sei an dieser Stelle auf sogenannte Glücksspiel-Simulationen verwiesen, die zwar kein Spiel um Echtgeld anbieten, dennoch aber aufgrund des Einsatzes virtueller Währung und des als zufallsbedingt wahrgenommenen Spielausgangs als strukturell identisch mit klassischen Glücksspielformaten anzusehen sind. Erste Forschungsbefunde, nicht nur aus Deutschland, bestätigen, dass die Teilnahme an simulierten Glücksspielen den Einstieg in die echte Welt des Glücksspiels begünstigt.³

4

Prävention und Hilfen

In Hinblick auf die Prävention glücksspielbezogener Probleme im Jugendalter bleibt generell festzuhalten, dass ein erfolgsversprechender Ansatz immer auf einem Policy-Mix fußt, der aufeinander abgestimmte verhältnis- und verhaltenspräventive Maßnahmen umfasst. Zu den verhältnispräventiven Maßnahmen zählen in erster Linie eine maßvolle Zulassung von Glücksspielangeboten sowie ein restriktiver Umgang mit Angebotserweiterungen (z. B. keine Ansiedelung von Spielstätten in der Nähe von Ausbildungsinstituten), eine flächendeckende Umsetzung von Jugendschutzbestimmungen einschließlich ihrer systematischen Überprüfung in Form von Testkäufen mit minderjahrenen



Testpersonen und ein genereller Verzicht auf irreführende Vermarktungsstrategien bzw. auf Werbung, die sich offensichtlich an Minderjahre richtet. Aus dem Bereich der Verhaltensprävention ist zum einen die Erstellung, Implementierung und Evaluierung von Präventionsprogrammen unter Berücksichtigung multipler Adressaten (Eltern, Lehrkräfte, Übungsleiter in Sportvereinen etc.) einzufordern, vorrangig, um für die mit Glücksspielen assoziierten Risiken zu sensibilisieren. Zum anderen bedarf es der Integration eines evaluierten Glucksspielmoduls in bereits bestehende effektive Programme zur Suchtprävention für das Setting Schule (mit Priorität: Berufsschulen). Inhaltlich sollten hier neben glucksspielspezifischen Elementen im Sinne der Aufklärung vor allem die Förderung von Lebenskompetenzen im Allgemeinen bzw. von Risikokompetenz im Speziellen (inklusive eines angemessenen Umgangs mit Geld) im Fokus stehen. Zudem bietet es sich an, bei der Prävention

tionsarbeit (auch) auf moderne Informations- und Kommunikationskanäle zurückzugreifen. Der Vollständigkeit halber sei noch darauf verwiesen, dass in Deutschland mittlerweile ein ausdifferenziertes professionelles Hilfeangebot für glücksspielsüchtige Personen und deren Angehörige existiert. Abgesehen von den auf Glücksspielsucht spezialisierten Fachkliniken bilden landesweit etwa 300 Einrichtungen der ambulanten Suchtberatung die ersten Anlaufstellen für Betroffene. Hinzu kommen knapp 200 Selbsthilfegruppen sowie niedrigschwellige Kontaktmöglichkeiten in Form von Telefon-Hotlines, onlinegestützte Beratungen und Internetforen (für eine erste Orientierung siehe www.bundesweit-gegen-gluecksspiel-sucht.de). Allerdings ist dieses Hilfesystem primär auf Erwachsene zugeschnitten. Jugendliche Problemspieler finden nur sehr selten den Weg in das formale Hilfesystem, hier besteht – angefangen von der Klärung der Zuständigkeit bei Minderjährigen – zukünftig noch erheblicher Nachbesserungsbedarf.⁵ ● [von: Dr. Tobias Hayer, Universität Bremen, Institut für Psychologie, Glücksspielforschung](#)

FACTS ÜBER GEBUNDENE SUCHTMITTEL



Rauchen

26



Cannabis

28



Alkohol

30



Amphetamine

32



Kokain

34



Opiate

36



Medikamente

38



Halluzinogene

40



Legal Highs

42



Suchtmittel sind in legale und illegale Substanzen einzuteilen. Wenn man von diesen Substanzen abhängig wird, spricht man von einer stoffgebundenen Sucht.



BLU:PREVENT VERBINDET

Wir verbinden die analoge mit der digitalen Welt der Suchtprävention.

In einer Welt voller Versuchungen und Herausforderungen steht die Suchtprävention vor einem ständigen Kampf. Unsere einzigartige Verschmelzung aus traditioneller Analog- und moderner Digitalprävention eröffnet eine neue Dimension der Präventionsarbeit. Willkommen in einer Welt, in der Prävention nicht nur eine Pflicht, sondern ein Erlebnis ist. Willkommen in der digitalen Suchtprävention in deinem analogen Praxisbuch.

Innovative Suchtprävention „on demand“

Für dieses Praxisbuch haben wir uns etwas ganz besonderes überlegt! Auch hier möchten wir die beiden Welten der Suchtprävention bestmöglich verbinden und bieten euch dadurch die Möglichkeit immer auf das aktuellste Angebot von blu:prevent zuzugreifen. Themenbezogene Workshops, kostenloses Fachmaterial, Giveaways und vieles mehr.

► 1. Infos und Fakten

Auf den folgenden Seiten findest du links alle Fakten und Infos zur Sucht selbst. Dort kannst du dir Basiswissen aneignen oder dein Wissen auffrischen.

FACTS ÜBER CANNABIS

- Cannabis (lat. für Hanf) ist die am häufigsten konsumierte illegale Droge in Deutschland, vor allem unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen.



WIER GEHT'S WEITER!

- Marihuana sind getrocknete Blüten der Hanfpflanze. Haschisch ist das getrocknete Harz der Blüte.
- Die häufigste Konsumform ist das Rauchen von Joints (umgangssprachlich „Kiffen“). Es kann aber auch über Pfeifen (Pur- und Wasserpfeifen) geraucht werden, die mitunter eine deutliche Intensivierung des Raucherlebnisses zur Folge haben. Gelegentlich werden Cannabisprodukte in Tee aufgelöst getrunken oder in Keksen („Spacecakes“) verbacken und gegessen.
- Anders als beispielsweise bei Alkohol dauert der Abbau des Wirkstoffs THC deutlich länger als die Wirkung anhält. Zu der als angenehm erlebten Wirkung von Cannabis zählt eine Anhebung der Stimmung. Häufig tritt ein Gefühl der Entspannung und des Wohlbefindens ein.
- Zu den Wirkungen, die als unangenehm erlebt werden, zählen eine niedergedrückte Stimmung, psychomotorische Erregung, Unruhe und Angst, Panikreaktionen und Verwirrtheit mit Verfolgungsphantasien bis hin zu paranoiden Wahnvorstellungen sind ebenfalls möglich. Solche Effekte treten nicht zwingend auf und sind individuell sehr unterschiedlich, da sie von vielen Faktoren wie Alter, Umfeld und Stimmungslage abhängen.
- Die Hirnleistungsfähigkeit leidet mit zunehmender Dauer und Intensität des Konsums. Dies macht sich bei Dauerkonsumentinnen und -konsumenten in Form schlechteren Lern- und Gedächtnisleistungen bemerkbar.
- Körperliche Nebenwirkungen sind Herzrasen, erhöhter Blutdruck, Augenrötung und Übelkeit.
- Cannabis kann bei Minderjährigen besonders negative Auswirkungen haben, da sich Gehirn, Körper und Seele in dieser Zeit stark entwickeln. Besonders, wenn Cannabis in diesem Alter als Bewältigungsstrategie für Probleme eingesetzt wird, kann der Jugendliche nicht Lösungsstrategien zu entwickeln, sondern sie einfach durch Kiffen zu dämpfen bzw. in den Hintergrund zu drücken. Das führt schnell zu regelmäßigem Konsum.

▶ 2. Unser Angebot

Außerdem findest du zu jedem Suchtthema auf der rechten Seite unsere Angebote, die wir dir kurz vorstellen wollen. Scannst du den QR-Code mit deinem Handy ab oder gibst die URL, die unter dem QR-Code steht in deinen Browser ein, landest du auf einer Webseite, auf der du noch viele weitere Informationen und Angebote passend zu dem jeweiligen Suchtthema findest. Digital und immer up-to-date!

UNSER ANGEBOT
Wir sind dein Toolgeber für die Suchtprävention. Schau doch mal hier, ob was für dich dabei ist.

bluprevent.de/suechte/cannabis

BLU:INTERACT
Bei dem interaktiven Präsentationsangebot setzen wir auf neueste Technik, damit ihr Jugendliche direkt, anonym und interaktiv einbinden könnt.

BLU:BASE
Die Contentplattform bietet Jugendlichen einen sicheren Raum, um sich selbst und in ihrer Lebenswelt zu Themen rund um die Sucht informieren zu können.

BLU:SHOP
In unserem kostenlosen Shop bieten wir euch themenbezogene Bundles, damit ihr Fachmaterial und Giveaways für eure Veranstaltung habt.

Um QR-Codes mit dem Smartphone scannen zu können, nutze die Kamera-App deines Smartphones. Sobald die Kamera den Code erkennt, schlägt sie dir vor, den hinterlegten Link zu öffnen.

▶ 3. Best Practice und Hilfe

Außerdem zeigen wir dir am Ende jeder Doppelseite Tipps und Hilfsangebote, die dir helfen sollen, die Jugendlichen bestmöglich zu beraten und weiterzuvermitteln. Wir arbeiten mit einem großen Netzwerk an analogen und digitalen Hilfsangeboten zusammen, sodass du ein passendes Angebot in deiner Nähe oder digital findest.

BEST PRACTICE
▶ Einige Krebsarten werden

HILFSANGEBOTE
blu-base.de/hilfsangebote-hilfe

BERATUNGSSTELLEN
blu-base.de/hilfsberatungsstellen

FACTS ÜBER DAS RAUCHEN

- ▶ Rauchen ist die häufigste vermeidbare Todesursache in den Industrieländern. Diese Tatsache ist seit langem bekannt - trotzdem rauchen viele Menschen.



HIER GEHT'S WEITER!

Zigaretten, Tabak

- ▶ In den letzten Jahren hat der Konsum von klassischen Zigaretten bei Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren stetig abgenommen. (2001: 27,5%; 2021: 5,9%).
- ▶ Der Konsum von Tabak – egal in welcher Form – ist eindeutig gesundheitsschädlich. Das im Tabak enthaltene Nikotin macht abhängig.
- ▶ Tabakrauch enthält bis zu 4.800 chemische Substanzen, von denen ca. 250 giftig und 90 krebserregend sind.
- ▶ Jede Person, die täglich eine Schachtel Zigaretten raucht, nimmt in der Lunge jährlich ca. eine Tasse Teer auf. Teer ist verantwortlich für eine Reihe von Atemwegserkrankungen, Lungenkrebs, Bronchitis usw.
- ▶ Einige Krebsarten werden fast ausschließlich durch das Rauchen verursacht. So entstehen Lungenkrebs, Krebs der Mundhöhle, des Kehlkopfes und der Bronchien in bis zu 90 Prozent der Fälle durch Tabakkonsum.

E-Zigaretten, Shisha, E-Shisha

- ▶ Obwohl der Verkauf von E-Zigaretten (Vapes), E-Shishas u. ä. an Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren verboten ist, steigt der Konsum in dieser Altersgruppe stetig an.
- ▶ Grenzen verschwimmen zwischen E-Zigarette und E-Shisha, da es von beiden Geräten und den dazugehörigen Liquids (Flüssigkeiten) unzählige Varianten auf dem Markt gibt.
- ▶ Häufig täuschen die fruchtig-süßen Aromadüfte über die Schädlichkeit von E-Zigaretten hinweg. Diese enthalten viele giftige Substanzen, die Lungen-, Herzkrankungen oder auch Krebs verursachen können. Auch der Nikotingehalt in E-Zigaretten ist häufig sehr hoch und kann eine Reihe an Folgeschäden mit sich ziehen und zu einer Abhängigkeit führen.
- ▶ Da die E-Zigaretten erst seit ein paar Jahren auf dem Markt sind, gibt es bisher noch keine verlässlichen Studien zu den Langzeitfolgen des regelmäßigen Konsums.

UNSER ANGEBOT

Wir sind dein Toolgeber für die Suchtprävention. Schau doch mal hier, ob was für dich dabei ist.



bluprevent.de/suechte/nikotin

BLU:BASE

Die Plattform bietet Jugendlichen einen sicheren Raum, um sich einfach und lebensnah zu unterschiedlichen Themen rund um Sucht und Abhängigkeit zu informieren.

BLU:INTERACT

Bei dem interaktiven Präsentationsangebot setzen wir auf neueste Technik, damit ihr Jugendliche direkt, anonym und interaktiv einbinden könnt.

BLU:SHOP

In unserem kostenlosen Shop bieten wir euch themenbezogene Bundles, damit ihr Fachmaterial und Giveaways für eure Veranstaltung habt.

BEST PRACTICE

- ▶ **RAUCHFREI** - Informationen, Tipps und praktische Tools zum Thema (Nicht-)rauchen für Jugendliche
<https://www.rauch-frei.info/>

- ▶ Der bundesweite Wettbewerb **BE SMART - DON'T START**: Online Rauchstopp-Programm für Jugendliche und junge Erwachsene
<https://www.besmart.info/>

HILFSANGEBOTE



blu-base.de/hilfe/digitale-hilfe

BERATUNGSSTELLEN



blu-base.de/hilfe/beratungsstellen

FACTS ÜBER CANNABIS

- ▶ Cannabis entstammt der botanischen Gattung der Hanfgewächse und gehört zu den ältesten bekannten Nutz- und Heilpflanzen. Es wird meist in Form von Marihuana oder Haschisch konsumiert.



HIER GEHT'S WEITER!

- ▶ Marihuana sind getrocknete Blüten der Hanfpflanze, Haschisch ist das getrocknete Harz der Blüte.
- ▶ Die häufigste Konsumform ist das Rauchen von Joints (umgangssprachlich „Kiffen“). Es kann aber auch über Pfeifen (Pur- und Wasserpfeifen) geraucht werden, die mitunter eine deutliche Intensivierung des Rauscherlebnisses zur Folge haben. Gelegentlich werden Cannabisprodukte in Tee aufgelöst getrunken oder in Keksen („Spacecakes“) verbacken und gegessen.
- ▶ Anders als beispielsweise bei Alkohol dauert der Abbau des Wirkstoffs THC deutlich länger als die Wirkung anhält. Zu der als angenehm erlebten Wirkung von Cannabis zählt eine Anhebung der Stimmung. Häufig tritt ein Gefühl der Entspannung und des Wohlbefindens ein.
- ▶ Zu den Wirkungen, die als unangenehm erlebt werden, zählen eine niedergedrückte Stimmung, psychomotorische Erregung, Unruhe und Angst. Panikreaktionen und Verwirrtheit mit Verfolgungsphantasien bis hin zu paranoiden Wahnvorstellungen sind ebenfalls möglich. Solche Effekte treten nicht zwingend auf und sind individuell sehr unterschiedlich, da sie von vielen Faktoren wie Alter, Umfeld und Stimmungslage abhängen.
- ▶ Die Hirnleistungsfähigkeit leidet mit zunehmender Dauer und Intensität des Konsums. Dies macht sich bei Dauerkonsumentinnen und -konsumenten in Form schlechterer Lern- und Gedächtnisleistungen bemerkbar.
- ▶ Körperliche Nebenwirkungen sind Herzrasen, erhöhter Blutdruck, Augenrötung und Übelkeit.
- ▶ Cannabis kann bei Minderjährigen besonders negative Auswirkungen haben, da sich Gehirn, Körper und Seele in dieser Zeit stark entwickeln. Besonders, wenn Cannabis in diesem Alter als Bewältigungsstrategie für Probleme eingesetzt wird, lernt der/die Jugendliche nicht, Lösungsstrategien zu entwickeln, sondern sie einfach durch Kiffen zu dämpfen bzw. in den Hintergrund zu drücken. Das führt schnell zu regelmäßigem Konsum.

UNSER ANGEBOT

Wir sind dein Toolgeber für die Suchtprävention. Schau doch mal hier, ob was für dich dabei ist.



bluprevent.de/suechte/cannabis

BLU:BASE

Die Plattform bietet Jugendlichen einen sicheren Raum, um sich einfach und lebensnah zu unterschiedlichen Themen rund um Sucht und Abhängigkeit zu informieren.

BLU:INTERACT

Bei dem interaktiven Präsentationsangebot setzen wir auf neueste Technik, damit ihr Jugendliche direkt, anonym und interaktiv einbinden könnt.

BLU:SHOP

In unserem kostenlosen Shop bieten wir euch themenbezogene Bundles, damit ihr Fachmaterial und Giveaways für eure Veranstaltung habt.

BEST PRACTICE

- ▶ **QUIT THE SHIT:** Informations und Beratungsportal inkl. Ausstiegsprogramm zu Cannabis
<https://www.quit-the-shit.net/qts/das-programm/>

- ▶ **CANNABISPRÄVENTION.DE:** Hier informiert die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) über das Thema Cannabis: aktuell, unabhängig und wissenschaftlich geprüft
<https://www.cannabispraevention.de/>

HILFSANGEBOTE



blu-base.de/hilfe/digitale-hilfe

BERATUNGSSTELLEN



blu-base.de/hilfe/beratungsstellen

FACTS ÜBER ALKOHOL

- ▶ Nicht jeder Mensch mit einem Alkoholproblem betrinkt sich. Manche trinken täglich moderate Mengen, schaffen es aber nicht, einen Tag ohne Alkohol auszukommen. Sie brauchen eine bestimmte Menge Alkohol im Blut, um Entzugserscheinungen zu vermeiden.



HIER GEHT'S WEITER!

- ▶ Ein Alkoholproblem kann sich sehr unterschiedlich äußern. Entscheidend ist unter anderem, ob jemand die Kontrolle über das eigene Trinkverhalten verloren hat oder den Alkohol nutzt, um beispielsweise Probleme zu verdrängen oder im Alltag zu funktionieren.
- ▶ Alkohol ist ein Zellgift, das bei regelmäßigem Konsum über einen längeren Zeitraum alle lebenswichtigen Organe des Körpers zerstören kann.
- ▶ Deutschland gehört zu den Ländern mit einem hohen Pro-Kopf-Alkoholkonsum. Im Jahr 2022 betrug der Gesamtkonsum einer Person durchschnittlich ca. 120 Liter pro Jahr, das entspricht ungefähr der Flüssigkeitsmenge einer gefüllten Badewanne.⁶
- ▶ 7,9 Millionen Menschen der 18- bis 64-jährigen Bevölkerung in Deutschland konsumieren Alkohol in gesundheitlich riskanter Form. Ein problematischer Alkoholkonsum liegt bei etwa 9 Millionen Personen dieser Altersgruppe vor.⁷
- ▶ Der Konsum von Alkohol beginnt oft im Jugendalter. Etwa 10,4 % der Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren gaben 2020 an, regelmäßig Alkohol zu trinken, wobei der Konsum unter Jugendlichen in den letzten Jahren leicht rückläufig ist.⁸
- ▶ Alkohol, insbesondere Bier, hat in Deutschland eine lange Tradition und ist kulturell tief verwurzelt. Jugendlichen wird beispielsweise durch das Vorleben der Eltern oder die Werbung suggeriert, dass Alkohol zum Erwachsenenleben dazugehört. Auch durch Alkohol in Süßigkeiten und Lebensmitteln werden Kinder und Jugendliche frühzeitig an den Geschmack gewöhnt.
- ▶ Zusätzlich gilt Alkohol trinken in Peergroups häufig als cool und symbolisiert Stärke.
- ▶ In Deutschland gibt es verschiedene Maßnahmen zur Regulierung des Alkoholkonsums, wie Altersbeschränkungen für den Kauf und Konsum von Alkohol.

UNSER ANGEBOT

Wir sind dein Toolgeber für die Suchtprävention. Schau doch mal hier, ob was für dich dabei ist.



bluprevent.de/suechte/alkohol

BLU:BASE

Die Plattform bietet Jugendlichen einen sicheren Raum, um sich einfach und lebensnah zu unterschiedlichen Themen rund um Sucht und Abhängigkeit zu informieren.

BLU:INTERACT

Bei dem interaktiven Präsentationsangebot setzen wir auf neueste Technik, damit ihr Jugendliche direkt, anonym und interaktiv einbinden könnt.

BLU:SHOP

In unserem kostenlosen Shop bieten wir euch themenbezogene Bundles, damit ihr Fachmaterial und Giveaways für eure Veranstaltung habt.

BEST PRACTICE

- ▶ **NULL ALKOHOL-VOLL POWER:** Materialien zur Alkoholprävention für Kinder und Jugendliche im Alter von 12-16 Jahren.
<https://www.null-alkohol-voll-power.de/>

- ▶ **HALT - Hart am Limit:** ein Präventionsprojekt für Kinder und Jugendliche mit riskantem Alkoholkonsum.
<https://www.halt.de/>

HILFSANGEBOTE



blu-base.de/hilfe/digitale-hilfe

BERATUNGSSTELLEN



blu-base.de/hilfe/beratungsstellen

FACTS ÜBER AMPHETAMINE

- ▶ Die synthetische Droge Amphetamin gehört zur Gruppe der Stimulanzien, zu denen unter anderem auch Methamphetamin und Kokain zu zählen sind. Illegal gehandeltes Amphetamin wird auch als „Speed“ oder „Pep“ bezeichnet.



HIER GEHT'S WEITER!

- ▶ Die Wirkung von Amphetaminen beruht im Wesentlichen auf der Freisetzung der Hirnbotsstoffe Dopamin und Noradrenalin und greift damit in das Belohnungszentrum des Gehirns ein.
- ▶ Der Körper wird durch Amphetamine kurzfristig auf eine erhöhte Leistungsfähigkeit eingestellt. Diese Eigenschaft macht die Amphetamine als Dopingmittel für Leistungssporttreibende so interessant. Amphetamine führen dem Körper allerdings keine Energie zu. Vielmehr rauben sie dem Körper alle Energiereserven. Besonders riskant ist der Konsum einer erhöhten Dosis, dabei reagiert der Körper häufig mit Zittern, extremer Nervosität und Krampfanfällen.
- ▶ Durch den Konsum kann es schnell zu einer psychischen Abhängigkeit kommen. Außerdem bedeutet der häufige Konsum eine hohe Belastung für den Körper und kann Schäden an Organen, wie bzw. dem Herzen verursachen. Ferner können sich psychische Probleme wie Depression oder Paranoia bis hin zur Psychose entwickeln.
- ▶ Bei häufigem Konsum von Amphetaminen stellt sich eine Gewöhnung ein und die Konsumierenden müssen die Dosis erhöhen, um die gleichen Wirkungen zu erzielen.
- ▶ Eine bekannte Substanz, die chemisch gesehen den Amphetaminen sehr nahesteht, ist Ecstasy/MDMA.
- ▶ Diese wird in Form von Pillen vor allem in der Partyszene konsumiert, da sie konzentrations- und leistungssteigernd wirkt und die Konsumierenden damit „länger durchhalten“ können.
- ▶ Da es sich dabei jedoch um eine vollsynthetische Droge handelt, sind die Auswirkungen häufig unberechenbar, schädliche beigefügte Stoffe werden übersehen und Nebenwirkungen können nur schwer eingeschätzt werden.
- ▶ Bei einem dauerhaften Konsum besteht zusätzlich das Risiko einer psychischen Abhängigkeit.

UNSER ANGEBOT

Wir sind dein Toolgeber für die Suchtprävention. Schau doch mal hier, ob was für dich dabei ist.



bluprevent.de/suechte/amphetamine

BLU:BASE

Die Plattform bietet Jugendlichen einen sicheren Raum, um sich einfach und lebensnah zu unterschiedlichen Themen rund um Sucht und Abhängigkeit zu informieren.

BLU:INTERACT

Bei dem interaktiven Präsentationsangebot setzen wir auf neueste Technik, damit ihr Jugendliche direkt, anonym und interaktiv einbinden könnt.

BLU:SHOP

In unserem kostenlosen Shop bieten wir euch themenbezogene Bundles, damit ihr Fachmaterial und Giveaways für eure Veranstaltung habt.

BEST PRACTICE

- ▶ **FRED** - Frühintervention bei erst-auffälligen Drogenkonsumierenden: Hier finden junge Konsumierende einen Risikocheck und eine Chance zur Veränderung!

<https://www.lwl-fred.de/de/>

- ▶ **MINDZONE**: Das Team von mindzone setzt sich mit den Fragestellungen auseinander, die beim Konsum von legalen und illegalen Substanzen in verschiedener Weise auftreten können. Dazu zählen Wissensvermittlung, Beratungsangebote, Hilfsangebote in der Partyszene und unterschiedliche Kooperationen.

<https://mindzone.info/>

HILFSANGEBOTE



blu-base.de/hilfe/digitale-hilfe

BERATUNGSSTELLEN



blu-base.de/hilfe/beratungsstellen

FACTS ÜBER KOKAIN

- ▶ Kokain erzeugt einen kurzfristigen Kick. Konsumierende fühlen sich großartig. Doch der Konsum von Kokain kann gravierende gesundheitliche Folgen haben.



HIER GEHT'S WEITER!

- ▶ Kokain wird aus den Blättern des Cocastrauches hergestellt.
- ▶ Generell hängt das Ausmaß des aufputschenden Effekts sehr stark von der Konsumform ab. Beim intravenösen Spritzen setzt die Wirkung sehr schnell und vehement ein. Das Gehirn wird schlagartig überflutet mit stimulierenden Substanzen, wofür auch Begriffe wie „Rush“, „Flash“ oder „Kick“ gebraucht werden. Ebenso schnell wie die Wirkung einsetzt, klingt sie auch wieder ab, denn bereits nach ungefähr zehn Minuten verschwinden die euphorischen Effekte.
- ▶ Beim Rauchen von Kokain in Form von Freebase oder Crack verläuft der Rausch ähnlich kurz. Das Spritzen und Rauchen von Kokain gilt als besonders riskant, da die Gefahr erneuten Konsums und damit auch die Abhängigkeitsgefahr vergleichsweise hoch ist.
- ▶ Die häufigste Konsumform ist das Sniefen des pulverförmigen Kokainhydrochlorids (Salzsäure-Salzform von Kokain). Die Wirkung entfaltet sich nach ein paar Minuten und dauert ca. 20 bis 60 Minuten an.
- ▶ Der Körper wird insgesamt auf eine höhere Leistungsfähigkeit eingestellt. Allerdings wird dem Körper keine Energie durch das Kokain zugeführt, vielmehr werden seine Kraftreserven verbraucht.
- ▶ Oft ist das Rauschende gekennzeichnet von Niedergeschlagenheit, Müdigkeit und Erschöpfung. Möglich sind auch Angstzustände, Schuldgefühle, Selbstvorwürfe und Suizidgedanken.
- ▶ Durch Aufkochen von Kokainsalz und Natron wird das sogenannte Crack gewonnen. Anders als „normales“ Kokain kann es geraucht werden und sieht aus wie kleine helle Steinchen („Rocks“), die von Sandkorn- bis Kieselsteingröße variieren. Durch die enorme und kurze Wirkung der Droge und das darauffolgende Tief ist das psychische und körperliche Abhängigkeitspotenzial von Crack höher als bei anderen Drogenarten. Auch bei anderen Konsumformen von Kokain besteht eine hohe Suchtgefahr.

UNSER ANGEBOT

Wir sind dein Toolgeber für die Suchtprävention. Schau doch mal hier, ob was für dich dabei ist.



bluprevent.de/suechte/kokain

BLU:BASE

Die Plattform bietet Jugendlichen einen sicheren Raum, um sich einfach und lebensnah zu unterschiedlichen Themen rund um Sucht und Abhängigkeit zu informieren.

BLU:INTERACT

Bei dem interaktiven Präsentationsangebot setzen wir auf neueste Technik, damit ihr Jugendliche direkt, anonym und interaktiv einbinden könnt.

BLU:SHOP

In unserem kostenlosen Shop bieten wir euch themenbezogene Bundles, damit ihr Fachmaterial und Giveaways für eure Veranstaltung habt.

BEST PRACTICE

▶ DRUGCHECKING BERLIN:

drugchecking Berlin informiert anonym, vertraulich und kostenlos über psychoaktive Substanzen, Wirkungen, Nebenwirkungen und Risiken.

<https://drugchecking.berlin/>

▶ DIGISUCHT – SUCHTBERATUNG.

Das DigiSucht-Portal bringt dich kostenlos und anonym mit professionellen Beraterinnen und Beratern in Kontakt.

<https://www.suchtberatung.digital/>

HILFSANGEBOTE



blu-base.de/hilfe/digitale-hilfe

BERATUNGSSTELLEN



blu-base.de/hilfe/beratungsstellen

FACTS ÜBER OPIATE

- ▶ Opiate sind psychoaktive Substanzen, die aus dem Milchsaft des Schlafmohns gewonnen werden. Die Anwendung des Schlafmohns als Rauschdroge und Heilmittel reicht Jahrtausende zurück.



HIER GEHT'S WEITER!

- ▶ Haupt(wirk-)Stoffe des Milchsaftes des Schlafmohns sind Morphin und Codein, sogenannte Opiate.
- ▶ Schlafmohn wird hauptsächlich auf einem geografischen Streifen von der Türkei bis hin zum Südosten Asiens angebaut. Weitere Anbaugelände liegen in Mittel- und Südamerika.
- ▶ Opiode sind synthetisch hergestellte Substanzen, die eine morphinähnliche Wirkung haben. Das bekannteste halbsynthetische Opioid ist Heroin, das durch einen chemischen Prozess (Acetylierung) aus Morphin hergestellt wird. Weitere vollsynthetische Opiode sind beispielsweise Fentanyl oder Methadon.
- ▶ Unter kontrollierten Bedingungen werden Opiode als Arzneimittel gegen starke Schmerzen eingesetzt, wie beispielsweise durch Krebs bedingte Schmerzen oder wenn übliche Schmerzmedikamente oder andere Schmerzbehandlungen nicht ausreichen oder angewandt werden können. Beispiele dafür sind: Buprenorphin, Codein, Fentanyl, Hydromorphon, Morphin, Oxycodon, Tapentadol und Tramadol.
- ▶ Heroin dockt an den Opiatrezeptoren im zentralen Nervensystem an, die normalerweise von den Endorphinen - das sind körpereigene Opiode - besetzt werden. Opiatrezeptoren wurden an vielen Stellen des Gehirns gefunden.
- ▶ Heroin bewirkt gleichzeitig entspannende und euphorisierende Gefühle. Es dämpft die geistige Aktivität und beseitigt unangenehme Empfindungen wie Angst, Unlust und Gefühle der Leere. Probleme und Konflikte werden ausgeblendet. Die Konsumenten fühlen sich vollkommen glücklich und zufrieden.
- ▶ Der Spielraum zwischen der berausenden und der tödlichen Dosis ist jedoch sehr eng und bei „Straßenheroin“ ist eine genaue Dosierung schwierig, da der Reinheitsgehalt stark schwankt.
- ▶ Wird Heroin häufiger konsumiert - egal ob gespritzt, gesnift oder geraucht (auf Folie) - dann bildet sich rasch eine körperliche Abhängigkeit. Heroinabhängigkeit ist daran zu erkennen, dass der Körper mit Entzugssymptomen reagiert, wenn die Droge längere Zeit nicht zugeführt wird.

UNSER ANGEBOT

Wir sind dein Toolgeber für die Suchtprävention. Schau doch mal hier, ob was für dich dabei ist.



bluprevent.de/suechte/opiate

BLU:BASE

Die Plattform bietet Jugendlichen einen sicheren Raum, um sich einfach und lebensnah zu unterschiedlichen Themen rund um Sucht und Abhängigkeit zu informieren.

BLU:INTERACT

Bei dem interaktiven Präsentationsangebot setzen wir auf neueste Technik, damit ihr Jugendliche direkt, anonym und interaktiv einbinden könnt.

BLU:SHOP

In unserem kostenlosen Shop bieten wir euch themenbezogene Bundles, damit ihr Fachmaterial und Giveaways für eure Veranstaltung habt.

BEST PRACTICE

- ▶ **DRUGCOM.DE** ist ein Projekt der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Das Internetportal informiert über legale und illegale Drogen und bietet Interessierten und Ratsuchenden die Möglichkeit, sich auszutauschen oder auf unkomplizierte Weise professionelle Beratung in Anspruch zu nehmen.
<https://www.drugcom.de/>

HILFSANGEBOTE



blu-base.de/hilfe/digitale-hilfe

BERATUNGSSTELLEN



blu-base.de/hilfe/beratungsstellen

FACTS ÜBER MEDIKAMENTE

- ▶ Medikamente haben neben den erwünschten Wirkungen, die für die Behandlung genutzt werden, auch unerwünschte Wirkungen. Zu diesen gehört bei einigen Medikamenten, dass sie eine Medikamentenabhängigkeit hervorrufen können, v.a. wenn sie nicht nach ärztlicher Verordnung eingenommen werden.



HIER GEHT'S WEITER!

- ▶ Abhängigkeit von Medikamenten oder zumindest eine problematische Einnahme von Medikamenten ist in Deutschland weit verbreitet. Schätzungen zufolge liegt bei ca. 2,9 Millionen Menschen ein problematischer Medikamentenkonsum vor.⁹
- ▶ In den letzten Jahren wächst die Anzahl von Kindern und Jugendlichen, die medikamentenmissbräuchlich bzw. abhängig sind. Höhere Erwartungen in der Schule, in der Freizeit und von den Eltern setzen Kinder und Jugendliche unter Druck.
- ▶ Ein Drittel der 12- bis 17-Jährigen nimmt mindestens einmal wöchentlich Medikamente gegen Schulstress und Leistungsüberforderung.
- ▶ Insbesondere Schlaf- und Beruhigungsmittel (Benzodiazepine und Z-Drugs) können bereits nach kurzer Anwendungsdauer und bei geringer Einnahmedosis eine Abhängigkeit auslösen. Eine weitere große Gruppe der Medikamente mit hohem Missbrauchs- und Abhängigkeitspotenzial sind starke Schmerzmittel (Opiate, Opioide).
- ▶ Da man manche Medikamente rezeptfrei erhält, erscheinen sie als „harmlos“ und Risiken werden unterschätzt. Entzugerscheinungen können sein: Angstzustände, Schwindelgefühle, Muskelzittern, Bauchkrämpfe, Übelkeit, Halluzinationen, Krampfanfälle.

UNSER ANGEBOT

Wir sind dein Toolgeber für die Suchtprävention. Schau doch mal hier, ob was für dich dabei ist.



bluprevent.de/suechte/medikamente

BLU:BASE

Die Plattform bietet Jugendlichen einen sicheren Raum, um sich einfach und lebensnah zu unterschiedlichen Themen rund um Sucht und Abhängigkeit zu informieren.

BLU:INTERACT

Bei dem interaktiven Präsentationsangebot setzen wir auf neueste Technik, damit ihr Jugendliche direkt, anonym und interaktiv einbinden könnt.

BLU:SHOP

In unserem kostenlosen Shop bieten wir euch themenbezogene Bundles, damit ihr Fachmaterial und Giveaways für eure Veranstaltung habt.

BEST PRACTICE

▶ DEUTSCHE HAUPTSTELLE FÜR SUCHTFRAGEN E.V. MEDIKAMENTE:

<https://shop.bzga.de/medikamente-basisinformationen-33230003/>

HILFSANGEBOTE



blu-base.de/hilfe/digitale-hilfe

BERATUNGSSTELLEN



blu-base.de/hilfe/beratungsstellen

FACTS ÜBER HALLUZINOGENE

- ▶ Sie verändern die Wahrnehmung der Realität, von Tönen und Farben - Halluzinogene sind psychoaktive Substanzen, die besonders stark in die Psyche eingreifen.



HIER GEHT'S WEITER!

- ▶ Unter der Bezeichnung Halluzinogene werden sehr unterschiedliche psychoaktive Substanzen zusammengefasst, die sich in der Wirkung ähneln. Zu den „klassischen“ Halluzinogenen zählen LSD, Zauberpilze und Meskalin. Daneben gibt es noch eine Reihe anderer Pflanzen wie Fliegenpilze und Nachtschattengewächse sowie synthetische Substanzen wie PCP („Angel Dust“) oder das Narkosemittel Ketamin, die in bestimmten Dosen halluzinogene Effekte erzeugen.
- ▶ So unterschiedlich die halluzinogenen Substanzen sind, so sehr ähneln sich deren Wirkungen. Allen Halluzinogenen ist gemeinsam, dass sie tiefgreifende psychische Veränderungen hervorrufen können. Typisch ist dabei ein stark verändertes Erleben von Raum und Zeit.
- ▶ Am schwerwiegendsten sind die drogeninduzierten Psychosen, die als „Hängenbleiben“ bezeichnet werden. Dabei ernüchtern die Konsumenten nicht wieder mit dem Abklingen der Wirkungen, sondern geraten in eine dauerhafte Psychose.
- ▶ LSD ist eine halbsynthetische Droge, da die Lysergsäure ein natürlicher Wirkstoff des Mutterkorn ist, einem Pilz, der in Getreideähren schmarotzt.
- ▶ Auf dem illegalen Markt wird LSD in Form von kleinen, mit verschiedenen Motiven bedruckten „Pappen“ oder als kleine Pillen („Mikros“) verkauft. Der Wirkstoffgehalt kann dabei, wie bei allen illegalen Drogen, stark schwanken.
- ▶ Halluzinogene wirken auf das zentrale Nervensystem und stimulieren Nervenzellen und Synapsen. Sie docken überwiegend an Serotonin-Rezeptoren an und beeinflussen damit vor allem Gefühle und Triebe der Konsumierenden.
- ▶ Von Halluzinogenen wird man zwar nicht körperlich abhängig, es besteht jedoch die große Gefahr einer psychischen Abhängigkeit mit dem Wunsch, den erlebten Rausch immer wieder herbeizuführen. Außerdem kann schon ein einmaliger Konsum eine latent vorhandene Psychose verstärken.

UNSER ANGEBOT

Wir sind dein Toolgeber für die Suchtprävention. Schau doch mal hier, ob was für dich dabei ist.



bluprevent.de/suechte/halluzinogene

BLU:BASE

Die Plattform bietet Jugendlichen einen sicheren Raum, um sich einfach und lebensnah zu unterschiedlichen Themen rund um Sucht und Abhängigkeit zu informieren.

BLU:INTERACT

Bei dem interaktiven Präsentationsangebot setzen wir auf neueste Technik, damit ihr Jugendliche direkt, anonym und interaktiv einbinden könnt.

BLU:SHOP

In unserem kostenlosen Shop bieten wir euch themenbezogene Bundles, damit ihr Fachmaterial und Giveaways für eure Veranstaltung habt.

BEST PRACTICE

- ▶ **MIRACULIX:** Eine Initiative mit der Intention, Risiken im Drogenkonsum zu minimieren und Menschen in ihrer souveränen Selbstbestimmung zu stärken.
<https://www.miraculix-lab.de/>

HILFSANGEBOTE



blu-base.de/hilfe/digitale-hilfe

BERATUNGSSTELLEN



blu-base.de/hilfe/beratungsstellen

FACTS ÜBER LEGAL HIGHS

- ▶ Anders als es der Begriff Legal Highs vermuten lässt, ist der Umgang mit diesen Substanzen nicht legal.



HIER GEHT'S WEITER!

- ▶ Als „Legal Highs“ oder „neue psychoaktive Substanzen“ (NPS) werden synthetisch hergestellte Designerdrogen bezeichnet, die zumeist die Wirkungen illegaler Drogen nachahmen.
- ▶ Dabei wurde die chemische Zusammensetzung bestimmter illegaler Drogen so verändert, dass sie zunächst nicht unter die im Betäubungsmittelgesetz (BtMG) aufgeführten verbotenen Substanzen fallen. Der lange Prozess eines Verbotverfahrens wird genutzt, um immer wieder neue Substanzen auf den Markt zu bringen.
- ▶ Durch die Einführung des Neue-psychoaktive-Stoffe-Gesetz (NpSG) ist es Herstellern von Designerdrogen nicht mehr möglich, gesetzliche Verbote durch neue chemische Veränderungen zu umgehen.
- ▶ Legal Highs werden meist im Internet angeboten und verkauft. Häufig sind sie mit irreführenden Beschreibungen getarnt.
- ▶ In der Regel werden als „Räuchermischungen“ oder „Raumerfrischer“ bezeichnete Produkte geraucht oder als Tee aufgegossen, „Badesalze“ durch die Nase geschneift und „Düngerpillen“ geschluckt.
- ▶ Sie wirken euphorisierend, leistungssteigernd, wahrnehmungsverändernd.
- ▶ Negative Folgen sind Schlaflosigkeit, Nervosität und Herzrasen und Wahnvorstellungen. Außerdem besteht grundsätzlich das Risiko zu hohe Dosen zu konsumieren, da die Konzentration des Wirkstoffs unbekannt, variabel bzw. ungleich auf den Grundstoff verteilt ist.
- ▶ Bei Notwendigkeit medizinischer Hilfe oder Notversorgung sind Bedingungen erschwert, da Ärzte in der Regel wenig Erfahrungen mit den Substanzen haben bzw. die Zusammensetzung des akut konsumierten Produkts nicht kennen.
- ▶ Häufig werden diese Produkte unterschätzt, da sie als legale Mischungen verkauft werden. Es werden jedoch laufend Substanzgruppen entdeckt und als illegal erklärt, um den Verkauf einzudämmen.

UNSER ANGEBOT

Wir sind dein Toolgeber für die Suchtprävention. Schau doch mal hier, ob was für dich dabei ist.



bluprevent.de/suechte/legal-highs

BLU:BASE

Die Plattform bietet Jugendlichen einen sicheren Raum, um sich einfach und lebensnah zu unterschiedlichen Themen rund um Sucht und Abhängigkeit zu informieren.

BLU:INTERACT

Bei dem interaktiven Präsentationsangebot setzen wir auf neueste Technik, damit ihr Jugendliche direkt, anonym und interaktiv einbinden könnt.

BLU:SHOP

In unserem kostenlosen Shop bieten wir euch themenbezogene Bundles, damit ihr Fachmaterial und Giveaways für eure Veranstaltung habt.

BEST PRACTICE

- ▶ **LEGAL-HIGH-INHALTSSTOFFE:**
Informationen und Material für Eltern, Multiplikatoren und Interessierte zum Thema Legal Highs.
<https://legal-high-inhaltsstoffe.de/>

HILFSANGEBOTE



blu-base.de/hilfe/digitale-hilfe

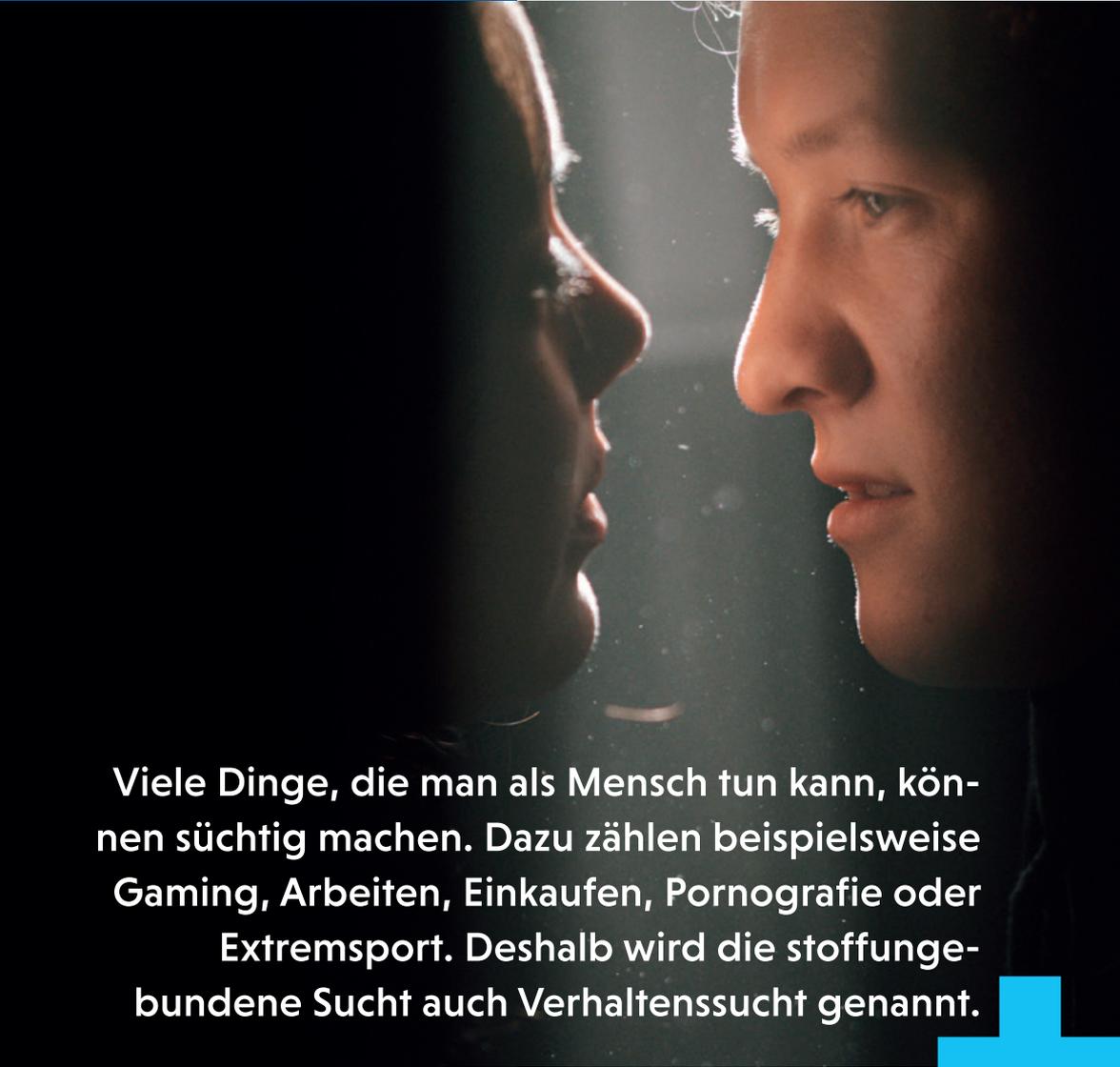
BERATUNGSSTELLEN



blu-base.de/hilfe/beratungsstellen

FACTS ÜBER UNGEBUNDENE SUCHTMITTEL

	Gaming	46
	Mediensucht	48
	(Cyber)- Mobbing	50
	Porno	52
	Social Media	54
	Sexualität	56
	Fitness	58
	Essstörung	60
	Abhängigkeit	62
	Mentale Gesundheit	64
	Liebe & Beziehung	66
	Familie	68



Viele Dinge, die man als Mensch tun kann, können süchtig machen. Dazu zählen beispielsweise Gaming, Arbeiten, Einkaufen, Pornografie oder Extremsport. Deshalb wird die stoffungebundene Sucht auch Verhaltenssucht genannt.

FACTS ÜBER GAMING

- ▶ Digitale Spiele sind in Teilen der Gesellschaft nach wie vor negativ behaftet. Oft fallen Begriffe wie Sucht oder Abhängigkeit im Kontext von Computerspielen. Doch nicht alle Nutzer*innen sind automatisch süchtig, wenn sie regelmäßig diesem Hobby nachkommen. Die reine Stundenzahl, die jemand mit Computerspielen verbringt, ist noch kein Indiz dafür, ob jemand süchtig ist oder nicht.



HIER GEHT'S WEITER!

- ▶ Insgesamt spielen 72 Prozent (Stand 2023) der Jugendlichen regelmäßig Onlinespiele, unabhängig davon, ob sie am Computer, der Konsole, dem Tablet oder dem Smartphone spielen.
- ▶ Dabei geben einige von ihnen viel Geld für die Anschaffung von Computerspielen und Extras aus. Diese werden häufig in In-Game-Währung berechnet und für Spaß- und Verschönerungselemente, bessere Avatare oder besondere Spielereffekte eingesetzt.
- ▶ Im Jahr 2008 wurden digitale Spiele offiziell von deutschen Kulturrat als Kulturgut anerkannt.
- ▶ Für die Jugendlichen steht vor allem der Spaß am Spielen im Vordergrund. Außerdem nennen sie Gründe wie „Abschalten können“, das gemeinsame Spielen mit Freunden und Freundinnen und das Verdrängen von unangenehmen Gefühlen.
- ▶ Das Internet bietet die Möglichkeit sich zu vernetzen. So können Gamer aus der ganzen Welt gemeinsam miteinander spielen und sich austauschen.
- ▶ Obwohl das Onlinegaming früher vor allem von Jungs und Männern genutzt wurde, spielen heute auch viele Mädchen und Frauen.
- ▶ Das riskante Spielverhalten bei Jugendlichen geht häufig mit Problemen in der Schule, mit Freunden und Freundinnen und Familie, emotionalen- und Verhaltensproblemen sowie Gefühlen wie Ängsten und Sorgen einher.

UNSER ANGEBOT

Wir sind dein Toolgeber für die Suchtprävention. Schau doch mal hier, ob was für dich dabei ist.



bluprevent.de/suechte/gaming

BLU:BASE

Die Plattform bietet Jugendlichen einen sicheren Raum, um sich einfach und lebensnah zu unterschiedlichen Themen rund um Sucht und Abhängigkeit zu informieren.

BLU:INTERACT

Bei dem interaktiven Präsentationsangebot setzen wir auf neueste Technik, damit ihr Jugendliche direkt, anonym und interaktiv einbinden könnt.

BLU:SHOP

In unserem kostenlosen Shop bieten wir euch themenbezogene Bundles, damit ihr Fachmaterial und Giveaways für eure Veranstaltung habt.

BEST PRACTICE

▶ **INS-NETZ-GEHEN:**

Das Infoportal für Mediennutzung & Medienkompetenz

<https://www.ins-netz-gehen.de/>

▶ **CYBERFLUCHT:**

Das Präventionsprojekt „Bildersucht & Cyberflucht vom Fachverband Medienabhängigkeit e.V.

<https://www.fv-medienabhaengigkeit.de/cyberflucht/>

HILFSANGEBOTE



blu-base.de/hilfe/digitale-hilfe

BERATUNGSSTELLEN



blu-base.de/hilfe/beratungsstellen

FACTS ÜBER MEDIENSUCHT

- ▶ Soziale Medien werden bei Kindern und Jugendlichen immer häufiger zur Sucht. Während und nach der Corona-Pandemie verdreifachte sich die Zahl der 10 bis 17-Jährigen mit einer riskanten Nutzung.



HIER GEHT'S WEITER!

- ▶ Die meisten Menschen nutzen täglich eine Form von elektronischen Medien, da diese immer mehr den Alltag durchdringen.
- ▶ Jugendliche verbringen durchschnittlich mehr als drei Stunden pro Tag mit dem Konsum von unterschiedlichen Medien, besonders beliebt sind dabei Soziale Medien wie Instagram und TikTok.
- ▶ Diese Medien haben bestimmte Eigenschaften, die ihr Suchtpotenzial erhöhen, dazu zählen beispielsweise schnelle Belohnungen durch Likes, Kommentare oder Follower-Zahlen, die Möglichkeit zum endlosen Scrollen, kurze und unterhaltsame Inhalte, die durch komplexe Algorithmen an den Nutzer und die Nutzerin angepasst werden, etc.
- ▶ Unter Mediensucht versteht man süchtiges Verhalten in Bezug auf den Gebrauch von Mediengeräten wie Handy, Laptop/Computer/Tablet und Fernsehen.
- ▶ Der Betroffene verbringt viele Stunden mit chatten, im Internet surfen, Computerspiele spielen oder fernsehen.
- ▶ Wenn das Medium unerreichbar ist, entstehen beim Betroffenen unangenehme körperliche oder emotionale Zustände.
- ▶ Es besteht eine dauerhafte gedankliche Beschäftigung mit dem Medium.
- ▶ Besonders Social Media wird für Betroffene zum Zufluchtsort. Hier finden sie Ablenkung und Trost. Durch Langeweile, schlechte Laune oder Kummer, greifen sie dadurch immer häufiger zum Smartphone.
- ▶ Eine besonders große Gefahr entsteht durch das endlose Scrolling. Das bedeutet, dass die Inhalte auf Social Media (wie TikTok, Instagram und Co.) immer neu nachgeladen werden, ohne dass die Konsumierenden etwas dafür tun müssen. So vergessen sie schnell das Gefühl für die verstrichene Zeit.
- ▶ Die Ergebnisse einer Längsschnittstudie (Erhebung 2022) zeigen: Rund 2,2 Millionen Kinder und Jugendliche nutzen Gaming, Social Media oder Streaming problematisch. Das heißt, sie sind von einer Sucht gefährdet oder bereits betroffen.

UNSER ANGEBOT

Wir sind dein Toolgeber für die Suchtprävention. Schau doch mal hier, ob was für dich dabei ist.



bluprevent.de/suechte/mediensucht

BLU:BASE

Die Plattform bietet Jugendlichen einen sicheren Raum, um sich einfach und lebensnah zu unterschiedlichen Themen rund um Sucht und Abhängigkeit zu informieren.

BLU:INTERACT

Bei dem interaktiven Präsentationsangebot setzen wir auf neueste Technik, damit ihr Jugendliche direkt, anonym und interaktiv einbinden könnt.

BLU:SHOP

In unserem kostenlosen Shop bieten wir euch themenbezogene Bundles, damit ihr Fachmaterial und Giveaways für eure Veranstaltung habt.

BEST PRACTICE

► KLICKSAFE:

Sensibilisierungskampagne zum Thema Medienkompetenz im Umgang mit Internet und neuen Medien.

<https://www.klicksafe.de/>

HILFSANGEBOTE



blu-base.de/hilfe/digitale-hilfe

BERATUNGSSTELLEN



blu-base.de/hilfe/beratungsstellen

FACTS ÜBER (CYBER)- MOBING

- ▶ Mobben kann man auf vielfältige Art und Weise: durch üble Nachrede, durch das Streuen von Gerüchten und Lügen, durch gefälschte Fotos oder peinliche Videos. Besonders im digitalen Raum verbreiten sich die Inhalte blitzschnell durch ein paar Klicks.



HIER GEHT'S WEITER!

- ▶ Nicht jeder Konflikt ist bereits Mobbing. Überall wo Menschen aufeinandertreffen gibt es Differenzen, Ärgernisse und Auseinandersetzungen. Mobbing hingegen findet gezielt und systematisch statt.
- ▶ Folgende Kriterien können helfen, um Mobbing zu erkennen:
 1. Die Konflikte richten sich überwiegend gegen eine Person.
 2. Sie spielen sich regelmäßig über einen längeren Zeitraum ab.
 3. Im Mobbingkonflikt ist die betroffene Person auf Dauer deutlich unterlegen.
- ▶ Mobbing kann schwerwiegende und langfristige Auswirkungen auf Jugendliche haben, sowohl auf ihr psychisches und körperliches Wohlbefinden als auch auf ihre schulischen Leistungen und ihre soziale Entwicklung.
- ▶ Es ist wichtig zu beachten, dass Mobbing nicht nur ein vorübergehendes Problem ist, sondern ernsthafte Konsequenzen für die Betroffenen haben kann. Frühzeitiges Eingreifen durch Eltern, Lehrkräfte und Fachleute ist entscheidend, um Mobbing zu stoppen und den betroffenen Jugendlichen Unterstützung und Hilfe anzubieten.
- ▶ Mobbing ist unter Jugendlichen kein neues Phänomen. Während die Antriebe, andere zu beleidigen oder zu bedrohen, die gleichen geblieben sind, haben sich Formen und Wege des Mobbings in den vergangenen Jahren stark verändert: Konflikte werden zunehmend über Kommunikationsmedien ausgetragen.
- ▶ Mobbing im digitalen Raum ist komplex und schwer zu bändigen. Die Informationen sind einer breiten Öffentlichkeit zugänglich und verbreiten sich blitzschnell. Außerdem lassen sich Dinge, die einmal im Internet waren, nur schwer komplett löschen.
- ▶ Betroffene Schüler/innen von Cybermobbing fallen häufig durch andauernde Niedergeschlagenheit, Leistungsabfall in der Schule und häufiges Fernbleiben vom Unterricht auf. Rund 80% der Betroffenen leiden zudem an Angstzuständen, Schlafstörungen, Konzentrationsproblemen sowie Magen- und Kopfschmerzen. Einige greifen durch die Belastung sogar zu Alkohol, Tabletten oder illegalen Drogen.

UNSER ANGEBOT

Wir sind dein Toolgeber für die Suchtprävention. Schau doch mal hier, ob was für dich dabei ist.



bluprevent.de/suechte/mobbing

BLU:BASE

Die Plattform bietet Jugendlichen einen sicheren Raum, um sich einfach und lebensnah zu unterschiedlichen Themen rund um Sucht und Abhängigkeit zu informieren.

BLU:INTERACT

Bei dem interaktiven Präsentationsangebot setzen wir auf neueste Technik, damit ihr Jugendliche direkt, anonym und interaktiv einbinden könnt.

BLU:SHOP

In unserem kostenlosen Shop bieten wir euch themenbezogene Bundles, damit ihr Fachmaterial und Giveaways für eure Veranstaltung habt.

BEST PRACTICE

- ▶ **JUUUPORT:** Hier beraten und unterstützen Jugendliche und junge Erwachsene bei allen Problemen im Netz, zum Beispiel bei Cybermobbing, Cybergrooming (sexuellem Missbrauch im Netz), Mediensucht oder Abzocke.
<https://www.juuuport.de/>
- ▶ **HATEAID:** Du bist von Hass im Netz betroffen? Du brauchst Unterstützung im Umgang mit digitaler Gewalt?
<https://hateaid.org/>

HILFSANGEBOTE



blu-base.de/hilfe/digitale-hilfe

BERATUNGSSTELLEN



blu-base.de/hilfe/beratungsstellen

FACTS ÜBER PORNO

- ▶ Mit nur einem Klick zum Porno: Kinder und Jugendliche kommen frühzeitig im Netz mit pornografischen Inhalten in Berührung, auch ungewollt und oftmals bevor sie selbst eigene sexuelle Erfahrungen machen.



HIER GEHT'S WEITER!

- ▶ Durch das Internet haben Jugendliche heute leichten Zugang zu pornografischem Material. Bei ihnen steht vor allem die Neugierde und der Entdeckungsdrang im Vordergrund, aber auch der Druck durch die Peer-Gruppe und der Wunsch nach sozialer Integration können das Verhalten Jugendlicher beeinflussen.
- ▶ Eine Studie aus dem Jahr 2023 belegt, dass jede dritte Person im Alter von 11 bis 17 Jahren (35%) bereits einen Porno gesehen hat. Jede fünfte Person (21%) in dieser Altersgruppe hat selbst schon gesextet.¹⁰
- ▶ Besorgniserregend ist, dass die Konfrontation Minderjähriger mit pornografischen Inhalten meist unfreiwillig geschieht.
- ▶ Insbesondere für Kinder und Jugendliche sind die Filme gefährlich, sagen Experten. Sie wirken wie Kokain auf das Belohnungszentrum des Gehirns.
- ▶ Es ist möglich, die Kontrolle über den Pornokonsum zu verlieren; Beziehungen zum Partner werden gefährdet.
- ▶ Jugendliche sind sich oft nicht bewusst über die potenziellen negativen Auswirkungen von Pornografie auf ihre Einstellung und Beziehung zur Sexualität. Langfristiger Konsum kann das Verständnis von gesunder Sexualität beeinträchtigen. Pornografie vermittelt falsche Vorstellungen über Zustimmung, Grenzen und Respekt in sexuellen Beziehungen.
- ▶ Doch auch das Selbstbild und Selbstwertgefühl der Jugendlichen kann darunter leiden.
- ▶ Jemand, der nach Pornos süchtig ist, schaut diese weiter, obwohl er weiß, dass er damit seinen Partner verletzt.
- ▶ Dosissteigerung ist bei Pornosucht auch üblich. Der Süchtige braucht irgendwann immer mehr, um Gefühle wie Langeweile, Stress und Frust zu bewältigen.
- ▶ Normale Sexualität und Lustempfinden ohne Pornos oder Pornofantasien können für die Betroffenen immer schwieriger werden.

UNSER ANGEBOT

Wir sind dein Toolgeber für die Suchtprävention. Schau doch mal hier, ob was für dich dabei ist.



bluprevent.de/suechte/porno

BLU:BASE

Die Plattform bietet Jugendlichen einen sicheren Raum, um sich einfach und lebensnah zu unterschiedlichen Themen rund um Sucht und Abhängigkeit zu informieren.

BLU:INTERACT

Bei dem interaktiven Präsentationsangebot setzen wir auf neueste Technik, damit ihr Jugendliche direkt, anonym und interaktiv einbinden könnt.

BLU:SHOP

In unserem kostenlosen Shop bieten wir euch themenbezogene Bundles, damit ihr Fachmaterial und Giveaways für eure Veranstaltung habt.

BEST PRACTICE

- ▶ **„FIT FOR LOVE?“** Das Programm bietet pädagogischen und therapeutischen Fachkräften fundierte Hintergrundinformationen, u.a. zur Wirkung von frühem Pornografiekonsum und zu Risiko- und Schutzfaktoren für sexuelle Gewalt. Theorie und Praxis einer bindungsorientierten Sexualpädagogik wird vorgestellt.

<https://www.return-mediensucht.de/praevention-pornokonsum-sexuelle-gewalt/>

HILFSANGEBOTE



blu-base.de/hilfe/digitale-hilfe

BERATUNGSSTELLEN



blu-base.de/hilfe/beratungsstellen

FACTS ÜBER SOCIAL MEDIA

- ▶ Social Media ermöglicht es Menschen, sich weltweit miteinander zu vernetzen und Informationen sowie Erfahrungen auszutauschen.



HIER GEHT'S WEITER!

- ▶ Social Media ermöglicht eine Echtzeit-Kommunikation, die es Menschen auf der ganzen Welt ermöglicht, sich zu vernetzen und Ereignisse sofort zu teilen.
- ▶ Social Media fördert die Bildung von Online-Gemeinschaften und ermöglicht es Menschen, sich für gemeinsame Interessen, Aktivismus, soziale Zwecke oder Unterhaltung zu engagieren.
- ▶ Über 4,6 Milliarden Menschen weltweit nutzen laut Statista im Jahr 2021 Social Media Plattformen, was mehr als der Hälfte der Weltbevölkerung entspricht.
- ▶ Die beliebtesten Social Media Plattformen nach Nutzerzahlen sind Facebook, YouTube, WhatsApp, Instagram und TikTok.
- ▶ Neben den Vorteilen gibt es auch Risiken wie Cybermobbing, Datenschutzverletzungen, Fake-News und Suchtverhalten.
- ▶ Knapp ein Viertel der 10- bis 17-Jährigen nutzt Social-Media-Angebote wie Messenger- und Videodienste riskant viel. Eine pathologische Nutzung war bei rund 360.000 Kindern festzustellen.
- ▶ Dabei gilt als „riskante“ Nutzung ein häufiger und langer Gebrauch mit einem erhöhten Risiko für schädliche Folgen für die physische oder psychische Gesundheit. Als „pathologisch“ mit Suchtkriterien gilt eine Nutzung mit Kontrollverlust bezogen auf Dauer und Häufigkeit, einer zunehmenden Priorisierung im Vergleich zu anderen Alltagsaktivitäten und einer Fortsetzung trotz negativer Konsequenzen. Dies wirkt sich meist negativ auf fast alle Lebensbereiche aus.
- ▶ Viele Eltern und Bezugspersonen sehen sich jedoch in Hinblick auf die Vermittlung von Medienkompetenz überfordert.
- ▶ Die Auswirkungen der Nutzung von sozialen Medien auf die mentale Gesundheit von Kindern und Jugendlichen werden noch untersucht, es finden sich jedoch bereits Hinweise auf einen Zusammenhang mit Ängsten, schlechtem Wohlbefinden, Depressivität, Essstörungen und Stress.

UNSER ANGEBOT

Wir sind dein Toolgeber für die Suchtprävention. Schau doch mal hier, ob was für dich dabei ist.



bluprevent.de/suechte/social-media

BLU:BASE

Die Plattform bietet Jugendlichen einen sicheren Raum, um sich einfach und lebensnah zu unterschiedlichen Themen rund um Sucht und Abhängigkeit zu informieren.

BLU:INTERACT

Bei dem interaktiven Präsentationsangebot setzen wir auf neueste Technik, damit ihr Jugendliche direkt, anonym und interaktiv einbinden könnt.

BLU:SHOP

In unserem kostenlosen Shop bieten wir euch themenbezogene Bundles, damit ihr Fachmaterial und Giveaways für eure Veranstaltung habt.

BEST PRACTICE

- ▶ **RETURN TO REALITY:** Eine Kampagne von return gemeinnützige GmbH, die den Jugendlichen begegnen und Fakten zur digitalen Welt liefern soll.

<https://return-to-reality.de/>

HILFSANGEBOTE



blu-base.de/hilfe/digitale-hilfe

BERATUNGSSTELLEN



blu-base.de/hilfe/beratungsstellen

FACTS ÜBER SEXUALITÄT

- ▶ Mit der Pubertät beschreiten Mädchen und Jungen körperlich und sexuell die bedeutendste Wegstrecke zum Erwachsensein.



HIER GEHT'S WEITER!

- ▶ Bis etwa zum Grundschulalter macht ein Kind schon erste Erfahrungen der kindlichen Sexualität, wie beispielsweise das Herumspielen an Genitalien. Diese dienen einfach nur dem Wohlbefinden des Kindes und haben noch nichts mit sexueller Lust zu tun, wie es Erwachsene verspüren.
- ▶ Mit Beginn der Pubertät, fortschreitenden Veränderungen des Körpers und vermehrt ausgeschütteten Geschlechtshormonen verändert sich der Sexualtrieb. Jetzt rückt die Entdeckung und das Erleben-Wollen von genitaler Sexualität in Form von Petting oder dem ersten Geschlechtsverkehr in den Vordergrund. Auch potenzielle Liebes-Partnerschaften werden nun immer interessanter.
- ▶ In dieser Zeit spielen auch sexuelle Fantasien eine wichtige Rolle. Fast alle Jugendlichen machen in dieser Phase Erfahrung mit bewusst gesteuerter Selbstbefriedigung. Das kann hilfreich sein, der/die Jugendliche lernt dabei seinen/ihren Körper besser kennen und weiß was ihm/ihr Spaß macht und gefällt.
- ▶ Sollte die Selbstbefriedigung extreme Ausmaße annehmen oder es zu einem suchtmännlichen Verhalten kommen, so helfen Beratungsstellen durch Gespräche herauszufinden, welche Maßnahmen angebracht sind.
- ▶ In der heutigen Gesellschaft wird Sexualität offener diskutiert und ist weniger tabuisiert als früher.
- ▶ Durch das Internet sind sexuelle Inhalte für Kinder und Jugendliche jedoch häufig leicht zugänglich. Sie werden demnach meist sehr früh mit sexuellen Inhalten konfrontiert. Dies kann die Entwicklung eines gesunden Verständnisses von Sexualität erschweren.
- ▶ Durch den zunehmenden Einfluss von Medien steigt die Gefahr, dass Jugendliche die Grenzen zwischen Realität und Fantasie nicht unterscheiden können.
- ▶ Hier ist angemessene und sachliche Prävention von hoher Bedeutung.

UNSER ANGEBOT

Wir sind dein Toolgeber für die Suchtprävention. Schau doch mal hier, ob was für dich dabei ist.



bluprevent.de/suechte/sexualitaet

BLU:BASE

Die Plattform bietet Jugendlichen einen sicheren Raum, um sich einfach und lebensnah zu unterschiedlichen Themen rund um Sucht und Abhängigkeit zu informieren.

BLU:INTERACT

Bei dem interaktiven Präsentationsangebot setzen wir auf neueste Technik, damit ihr Jugendliche direkt, anonym und interaktiv einbinden könnt.

BLU:SHOP

In unserem kostenlosen Shop bieten wir euch themenbezogene Bundles, damit ihr Fachmaterial und Giveaways für eure Veranstaltung habt.

BEST PRACTICE

- ▶ Sexualität, Verhütung und Liebe sind wichtige Themen, über die es aber manchmal auch schwierig ist zu sprechen. Auf **LOVELINE** - dem Jugendportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) finden Jugendliche viele Informationen und können anonym nach Rat fragen. <https://www.loveline.de/>
- ▶ **KNOWBODY** - Die App für sexuelle Bildung ist eine App für sexuelle Bildung ab der 6. Klasse. Sie beinhaltet interaktive Lerneinheiten rund um Beziehungen, Sexualität, Geschlecht, Körper und Selbstbestimmung. <https://knowbody.app/>

HILFSANGEBOTE



blu-base.de/hilfe/digitale-hilfe

BERATUNGSSTELLEN



blu-base.de/hilfe/beratungsstellen

FACTS ÜBER FITNESS

- ▶ Selbst Sport ist nur in Maßen gesund. Doch wo verläuft die Grenze zwischen Leidenschaft und Zwang?



HIER GEHT'S WEITER!

- ▶ Regelmäßiges Sporttreiben hat eine Vielzahl an gesundheitlichen Auswirkungen auf den Körper und die mentale Gesundheit einer Person. Sportliche Aktivität trägt maßgeblich zur Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems bei und fördert die allgemeine körperliche Fitness wie Ausdauer, Koordination und Flexibilität und stärkt Muskeln und Knochen. Außerdem setzt Sport Endorphine frei, welche die Stimmung verbessern und Stress abbauen.
- ▶ Sport ist somit ein wichtiger Bestandteil eines gesunden Lebensstils.
- ▶ Sportsüchtiges Verhalten kennzeichnet sich dadurch, dass Personen einen starken Drang zum Sporttreiben verspüren, der mit einer gewissen Maßlosigkeit in Hinblick auf Umfang oder Intensität einhergeht. Zusätzlich verspüren die Betroffenen häufig einen Leidensdruck, wenn dies nicht möglich ist.
- ▶ Sportsucht ist jedoch keine Suchtform, die in den gängigen Diagnosemanualen für psychische Störungen aufgeführt ist.
- ▶ Die typischen Symptome sind jedoch mit den Symptomen von anderen Abhängigkeitsformen vergleichbar. Dazu zählen beispielsweise Entzugssymptome wie Schlafstörungen oder depressive Symptome, eine kontinuierliche Dosissteigerung (es muss immer mehr oder intensiver Sport betrieben werden), Kontrollverlust (das Gefühl, dass der Sport einen im Griff hat und nicht umgekehrt), ein extrem hoher Zeitaufwand (neben dem Sport auch aufgrund der Beschäftigung mit Ernährung, die damit oftmals einhergeht) und soziale Konflikte im Privaten wie im Beruf.

UNSER ANGEBOT

Wir sind dein Toolgeber für die Suchtprävention. Schau doch mal hier, ob was für dich dabei ist.



bluprevent.de/suechte/fitness

BLU:BASE

Die Plattform bietet Jugendlichen einen sicheren Raum, um sich einfach und lebensnah zu unterschiedlichen Themen rund um Sucht und Abhängigkeit zu informieren.

BLU:INTERACT

Bei dem interaktiven Präsentationsangebot setzen wir auf neueste Technik, damit ihr Jugendliche direkt, anonym und interaktiv einbinden könnt.

BLU:SHOP

In unserem kostenlosen Shop bieten wir euch themenbezogene Bundles, damit ihr Fachmaterial und Giveaways für eure Veranstaltung habt.

HILFSANGEBOTE



blu-base.de/hilfe/digitale-hilfe

BERATUNGSSTELLEN



blu-base.de/hilfe/beratungsstellen

FACTS ÜBER ESSTÖRUNG

- ▶ Essstörungen sind weit mehr als Probleme mit dem Essen. Oft liegen psychische Erkrankungen oder Verletzungen im Hintergrund, sie haben körperliche Auswirkungen und sind in vielen Dingen einer Sucht sehr ähnlich. Daher werden sie als psychosomatische Erkrankungen mit Suchtcharakter bezeichnet.



HIER GEHT'S WEITER!

- ▶ Essstörungen sind komplexe Erkrankungen, die durch eine Vielzahl an Faktoren beeinflusst werden können. Dazu zählen beispielsweise biologische, psychologische Faktoren, soziokulturelle Einflüsse aber auch familiäre Dynamiken. Außerdem können soziale Meiden einen erheblichen Einfluss auf Jugendliche haben.
- ▶ Charakteristisch für Essstörungen ist vor allem eine instabile Gewichtskurve mit erheblichen Gewichtsschwankungen über die Zeit. Essstörungen können mit normalem Gewicht, mit Untergewicht oder auch mit Übergewicht und Fettleibigkeit verbunden sein. Es gibt verschiedene Formen von Essstörungen, die häufig auch als Mischformen auftreten:

Binge-Eating-Disorder

- ▶ Diese Essstörung tritt am häufigsten auf. Die Betroffenen leiden unter Essanfällen, die von negativen Gefühlen begleitet sind. Sie eckeln sich häufig vor sich selbst, sind deprimiert oder haben Schuldgefühle. Sie essen alleine und verheimlichen ihr gestörtes Essverhalten vor anderen Personen. Nur selten greifen Betroffene zu gewichtsregulierenden Mitteln wie Erbrechen, Hungern oder Sport. Außerdem verläuft die Krankheit häufig in Phasen.

Bulimie

- ▶ Betroffene haben bei dieser Essstörung anfallsweise unkontrolliertes Verlangen nach Essen. Anschließend führen sie häufig gewichtsreduzierende Maßnahmen durch, wie beispielsweise Erbrechen. Deshalb wird diese Erkrankung auch als „Ess-Brech-Sucht“ bezeichnet.

Magersucht

- ▶ Typisch für die Magersucht ist, dass Betroffene häufig auffallend dünn sind bzw. stark an Gewicht verlieren. Sie selbst nehmen sich jedoch als unförmig und dick wahr. Aus Angst vor einer Gewichtszunahme schränken sie sich beim Essen immer mehr ein und nehmen daher weiter ab.

UNSER ANGEBOT

Wir sind dein Toolgeber für die Suchtprävention. Schau doch mal hier, ob was für dich dabei ist.



bluprevent.de/suechte/essstoerung

BLU:BASE

Die Plattform bietet Jugendlichen einen sicheren Raum, um sich einfach und lebensnah zu unterschiedlichen Themen rund um Sucht und Abhängigkeit zu informieren.

BLU:INTERACT

Bei dem interaktiven Präsentationsangebot setzen wir auf neueste Technik, damit ihr Jugendliche direkt, anonym und interaktiv einbinden könnt.

BLU:SHOP

In unserem kostenlosen Shop bieten wir euch themenbezogene Bundles, damit ihr Fachmaterial und Giveaways für eure Veranstaltung habt.

BEST PRACTICE

▶ GUT DRAUF - BEWEGEN, ESSEN, ENTSPANNEN: GUT DRAUF

ist eine Aktion zur Förderung eines gesunden Lebensstils von Kindern und Jugendlichen im Alter von 5 bis 18 Jahren. Im Kern geht es um das Wechselspiel von ausgewogener Ernährung, ausreichender Bewegung und einem positiven Umgang mit Stress.

<https://www.gutdrauf.net/>

▶ INCOGNITO: Ein junger und gemeinnütziger Verein, der sich vor allem dafür einsetzt, Jugendliche und junge Erwachsene für Engagement und gesellschaftliche Themen zu begeistern.

<https://in-cogito.de/>

HILFSANGEBOTE



blu-base.de/hilfe/digitale-hilfe

BERATUNGSSTELLEN



blu-base.de/hilfe/beratungsstellen

FACTS ÜBER JUGENDLICHE & ABHÄNGIGKEIT

- ▶ Es existiert eine Reihe von Risikofaktoren, welche das Zusammenspiel von Jugendlichen und Sucht negativ beeinflussen können.



HIER GEHT'S WEITER!

- ▶ **Entwicklung des Gehirns:** Während des Teenageralters entwickelt sich das Gehirn stark, insbesondere die Bereiche, die mit Belohnung, Motivation und Impulskontrolle verbunden sind. Diese neurologischen Veränderungen können das Risiko für suchtähnliches Verhalten erhöhen.
- ▶ **Peer-Druck und soziale Normen:** Jugendliche sind besonders anfällig für den Einfluss ihrer Peer-Gruppe. Der Druck, sich anzupassen und akzeptiert zu werden, kann dazu führen, dass Jugendliche Substanzen konsumieren oder riskante Verhaltensweisen annehmen, um sich in sozialen Gruppen zu integrieren.
- ▶ **Stress und Bewältigungsmechanismen:** Das Teenageralter ist eine Zeit großer Veränderungen und Herausforderungen, sei es in der Schule, in Beziehungen oder im familiären Umfeld. Jugendliche können dazu neigen, nach Bewältigungsmechanismen zu suchen, um mit diesem Stress umzugehen, was zu Abhängigkeiten führen kann.
- ▶ **Familienumfeld:** Das familiäre Umfeld spielt eine entscheidende Rolle bei der Entwicklung von Abhängigkeiten im Teenageralter. Probleme wie Vernachlässigung, Missbrauch oder ein Mangel an Unterstützung können das Risiko für Suchtverhalten erhöhen.
- ▶ **Genetische und biologische Faktoren:** Die Veranlagung für Abhängigkeit kann auch durch genetische und biologische Faktoren beeinflusst werden. Jugendliche, deren Familienmitglieder Suchtprobleme haben, haben möglicherweise ein höheres Risiko, selbst abhängig zu werden.
- ▶ **Zugang zu Substanzen:** Die Verfügbarkeit und der Zugang zu Suchtmitteln spielen eine große Rolle bei der Entwicklung von Abhängigkeiten im Teenageralter. Jugendliche, die leicht Zugang zu Alkohol, Drogen oder anderen Substanzen haben, sind einem höheren Risiko ausgesetzt, abhängig zu werden.

UNSER ANGEBOT

Wir sind dein Toolgeber für die Suchtprävention. Schau doch mal hier, ob was für dich dabei ist.



bluprevent.de/suechte/abhaengigkeit

BLU:BASE

Die Plattform bietet Jugendlichen einen sicheren Raum, um sich einfach und lebensnah zu unterschiedlichen Themen rund um Sucht und Abhängigkeit zu informieren.

BLU:INTERACT

Bei dem interaktiven Präsentationsangebot setzen wir auf neueste Technik, damit ihr Jugendliche direkt, anonym und interaktiv einbinden könnt.

BLU:SHOP

In unserem kostenlosen Shop bieten wir euch themenbezogene Bundles, damit ihr Fachmaterial und Giveaways für eure Veranstaltung habt.

BEST PRACTICE

- ▶ **ELSA** Elternberatung bei Suchtgefährdung und Abhängigkeit von Kindern und Jugendlichen: Professionelle, kostenfreie Beratung und Hilfe zu allen Fragen rund um den Substanzkonsum und Medienkonsum von Kindern und Jugendlichen.

<https://www.elternberatung-sucht.de/>

HILFSANGEBOTE



blu-base.de/hilfe/digitale-hilfe

BERATUNGSSTELLEN



blu-base.de/hilfe/beratungsstellen

FACTS ÜBER MENTALE GESUNDHEIT

- ▶ Insgesamt ist das Teenageralter eine Zeit großer Veränderungen und Herausforderungen für die mentale Gesundheit. Es ist wichtig, Jugendliche zu unterstützen, offene Gespräche über ihre Gefühle zu führen und ihnen Zugang zu professioneller Hilfe zu ermöglichen, wenn nötig.



HIER GEHT'S WEITER!

Das Teenageralter ist eine entscheidende Phase für die mentale Gesundheit, die von verschiedenen Faktoren geprägt wird:

Hormonelle Veränderungen

- ▶ Während der Pubertät erleben Jugendliche einen starken Anstieg hormoneller Veränderungen, die sich auf ihre Stimmung und ihr Verhalten auswirken können. Diese Veränderungen können zu Stimmungsschwankungen, Angstzuständen und anderen emotionalen Herausforderungen führen.

Identitätssuche und Selbstwertgefühl

- ▶ Jugendliche durchleben eine intensive Suche nach ihrer Identität und ihrem Platz in der Welt. Ein niedriges Selbstwertgefühl, Unsicherheit über die Zukunft und der Druck, Erwartungen zu erfüllen, können zu Stress und psychischen Belastungen führen.

Peer-Druck und soziale Medien

- ▶ Der Druck, sich anzupassen und von Gleichaltrigen akzeptiert zu werden, kann enorm sein. Insbesondere in der heutigen Zeit spielen soziale Medien eine große Rolle, was zu dauerhaftem Vergleichen, Mobbing und einem verzerrten Selbstbild führen kann.

Familienkonflikte und Beziehungsdynamiken

- ▶ Konflikte innerhalb der Familie oder schwierige Beziehungsdynamiken können sich negativ auf die mentale Gesundheit von Jugendlichen auswirken. Ein unterstützendes familiäres Umfeld kann hingegen dazu beitragen, Resilienz aufzubauen und mit Stress umzugehen.

Suchtverhalten und riskantes Verhalten

- ▶ In der Adoleszenz sind viele Jugendliche offen für risikoreiches Verhalten, wie beispielsweise beim Alkohol- und Drogenkonsum, ungeschütztem Geschlechtsverkehr oder anderen impulsiven Handlungen.

UNSER ANGEBOT

Wir sind dein Toolgeber für die Suchtprävention. Schau doch mal hier, ob was für dich dabei ist.



bluprevent.de/suechte/mental

BLU:BASE

Die Plattform bietet Jugendlichen einen sicheren Raum, um sich einfach und lebensnah zu unterschiedlichen Themen rund um Sucht und Abhängigkeit zu informieren.

BLU:INTERACT

Bei dem interaktiven Präsentationsangebot setzen wir auf neueste Technik, damit ihr Jugendliche direkt, anonym und interaktiv einbinden könnt.

BLU:SHOP

In unserem kostenlosen Shop bieten wir euch themenbezogene Bundles, damit ihr Fachmaterial und Giveaways für eure Veranstaltung habt.

BEST PRACTICE

► DAS PORTAL FÜR JUNGE SELBSTHILFE:

Das Internetportal ist ein Angebot der NAKOS und soll zeigen, wie wichtig der Erfahrungsaustausch über gleiche Probleme oder gemeinsame Anliegen ist.

<https://schon-mal-an-selbsthilfegruppen-gedacht.de/>

► FEELOK: Eine Gesundheitsplattform für Jugendliche zur Förderung ihrer Gesundheitskompetenzen und Vorbeugung des Suchtmittelkonsums.

https://www.feelok.de/de_DE/jugendliche/jugendliche.cfm

HILFSANGEBOTE



blu-base.de/hilfe/digitale-hilfe

BERATUNGSSTELLEN



blu-base.de/hilfe/beratungsstellen

FACTS ÜBER LIEBE & BEZIEHUNG

- ▶ Adoleszenz und soziale Beziehungen sind zwei untrennbare Themen. Zum einen distanzieren sich Teenager in diesem Alter von ihren Eltern, um ihre eigene Welt zu schaffen. Zum anderen wird es für sie immer wichtiger, sich in eine Gruppe von Gleichaltrigen einzugliedern. Zusätzlich kommen die Hormone in Wallung und Liebesbeziehungen werden immer interessanter.



HIER GEHT'S WEITER!

- ▶ Insbesondere Liebesbeziehungen stellen bei Teenagern eine große Herausforderung dar, da sie bisher unerforschte emotionale Wellen aufwerfen. Sie führen nach und nach zu den ersten intimen und später sexuellen Beziehungen, einem wichtigen Schritt im Leben.
- ▶ Für Eltern und Angehörige kann die erste Liebe des Kindes häufig von Zweifel und Sorgen begleitet sein. Immerhin stürzt sich das heranwachsende Kind in eine für ihn/sie bisher unbekannte Gefühlswelt.
- ▶ In den ersten Beziehungen geht es meistens noch viel ums Ausprobieren und Kennenlernen. Das ist wichtig, denn dadurch erlernen sie wichtige Verhaltensregeln in sozialen Beziehungen, gute Kommunikation und die Wahrung der eigenen und der Grenzen des/der Anderen.
- ▶ Erwachsene können in dieser Zeit unterstützen, indem sie offen für Gespräche sind und die Gefühle des Kindes ernst nehmen. Dabei hilft es, sich an die eigene erste Liebe zu erinnern und dementsprechend zu reagieren.

UNSER ANGEBOT

Wir sind dein Toolgeber für die Suchtprävention. Schau doch mal hier, ob was für dich dabei ist.



bluprevent.de/suechte/liebe

BLU:BASE

Die Plattform bietet Jugendlichen einen sicheren Raum, um sich einfach und lebensnah zu unterschiedlichen Themen rund um Sucht und Abhängigkeit zu informieren.

BLU:INTERACT

Bei dem interaktiven Präsentationsangebot setzen wir auf neueste Technik, damit ihr Jugendliche direkt, anonym und interaktiv einbinden könnt.

BLU:SHOP

In unserem kostenlosen Shop bieten wir euch themenbezogene Bundles, damit ihr Fachmaterial und Giveaways für eure Veranstaltung habt.

BEST PRACTICE

- ▶ **TEACH-LOVE:** Sexuelle Bildung und Beziehungskompetenz für Menschen in sozialen, beratenden und lehrenden Berufen.
<https://teach-love.de/>

- ▶ **JUGEND NOTMAIL:** Online-Beratung für Kinder und Jugendliche. Kostenlos. Vertraulich. 24/7 verfügbar. Ohne Tabus.
<https://jugendnotmail.de/>

HILFSANGEBOTE



blu-base.de/hilfe/digitale-hilfe

BERATUNGSSTELLEN



blu-base.de/hilfe/beratungsstellen

FACTS ÜBER FAMILIE

- ▶ Das Teenageralter ist eine entscheidende Phase der persönlichen Entwicklung, die stark von familiären Einflüssen geprägt ist.



HIER GEHT'S WEITER!

Insgesamt prägt die Familie das Teenageralter durch ihre Rolle als Unterstützungssystem, Wertevermittler und Beziehungsdynamik maßgeblich und beeinflusst die Entwicklung der Jugendlichen in dieser wichtigen Lebensphase.

Jugendliche streben nach Loslösung und Autonomie

- ▶ Jugendliche streben nach zunehmender Unabhängigkeit von ihren Eltern und suchen nach Möglichkeiten, ihre eigenen Entscheidungen zu treffen. Dies kann zu Spannungen führen, während Jugendliche lernen, ihre eigene Identität zu entwickeln und ihre Rolle innerhalb der Familie neu zu definieren.

Neue Wege der Kommunikation und Konfliktbewältigung

- ▶ Während Jugendliche ihre Stimme finden und ihre Meinungen ausdrücken, können Konflikte innerhalb der Familie häufig auftreten. Eine gesunde Kommunikation und Konfliktbewältigung sind entscheidend, um diese Herausforderungen zu überwinden und Beziehungen zu stärken.

Auf der Suche nach Werten und Identität

- ▶ Das Teenageralter ist eine Zeit der Suche nach Identität und Werten. Jugendliche beginnen sich von den Werten ihrer Eltern zu distanzieren und ihre eigenen Überzeugungen zu entwickeln. Die familiären Werte und Normen bleiben jedoch oft ein wichtiger Einflussfaktor bei der Formung der persönlichen Identität.

Der Wunsch nach Unterstützung und Rückhalt

- ▶ Trotz des Wunsches nach Unabhängigkeit benötigen Jugendliche weiterhin Unterstützung und Rückhalt von ihren Familienmitgliedern. Das Gefühl der Zugehörigkeit und die emotionale Unterstützung der Familie sind entscheidend für das Wohlbefinden und die Entwicklung von Jugendlichen.

UNSER ANGEBOT

Wir sind dein Toolgeber für die Suchtprävention. Schau doch mal hier, ob was für dich dabei ist.



bluprevent.de/suechte/familie

BLU:BASE

Die Plattform bietet Jugendlichen einen sicheren Raum, um sich einfach und lebensnah zu unterschiedlichen Themen rund um Sucht und Abhängigkeit zu informieren.

BLU:INTERACT

Bei dem interaktiven Präsentationsangebot setzen wir auf neueste Technik, damit ihr Jugendliche direkt, anonym und interaktiv einbinden könnt.

BLU:SHOP

In unserem kostenlosen Shop bieten wir euch themenbezogene Bundles, damit ihr Fachmaterial und Giveaways für eure Veranstaltung habt.

BEST PRACTICE

▶ FAMILIENPORTAL:

Hilfe und Beratung für Familien.
<https://familienportal.de/familienportal/lebenslagen/krise-und-konflikt/hilfe-beratung-familien>

▶ STARK - Streit und Trennung meistern: Alltagshilfe, Rat und Konfliktlösung.

<https://www.stark-familie.info/de/>

HILFSANGEBOTE



blu-base.de/hilfe/digitale-hilfe

BERATUNGSSTELLEN



blu-base.de/hilfe/beratungsstellen

BETÄUBUNGSMITTELGESETZ

Seit 1971 gilt in Deutschland das Betäubungsmittelgesetz (BtMG), das alle rechtlichen Fragen im Zusammenhang mit Betäubungsmitteln (psychoaktiven Substanzen) regelt. Nach diesem ist jeder Umgang mit Betäubungsmitteln (Rauschgiften) ohne behördliche Genehmigung strafbar. Das Gesetz soll die notwendige medizinische Versorgung der Bevölkerung sicherstellen, aber auch den Missbrauch von Betäubungsmitteln und das Entstehen einer Betäubungsmittelabhängigkeit so weit wie möglich ausschließen.

Das Betäubungsmittelgesetz ordnet eine strenge Kontrolle für Anbau, Herstellung, Handel, Einfuhr, Ausfuhr, Abgabe, Veräußerung, Inverkehrbringen und Erwerb von Betäubungsmitteln durch die Behörden an. Alle Stoffe oder Zubereitungen, die in den Anlagen I bis III dieses Gesetzes aufgelistet werden, werden als Betäubungsmittel bezeichnet. Alkohol und Nikotin werden nicht vom Betäubungsmittelgesetz erfasst.

Seit April 2024 gilt zudem eine neue Regelung für den Besitz, Verkauf und Konsum von Cannabisprodukten. Für volljährige Personen wird der Konsum (bis auf bestimmte Schutzzonen), der beschränkte private Eigenanbau sowie der gemeinschaftliche, nicht-gewerbliche Eigenanbau von Cannabis in Anbauvereinigungen teillegalisiert.

Der Erwerb, Besitz und Anbau von Cannabis bleibt für Minderjährige weiterhin verboten. ●

§ 29 BETÄUBUNGSMITTELGESETZ

Näheres regelt das Betäubungsmittelgesetz (BtmG). Es stellt klar, dass es sich bei Drogenmissbrauch und -handel keineswegs nur um Bagatell- oder Kavaliersdelikte handelt. Ein paar kurze Auszüge hieraus haben wir zusammengestellt:

Der § 29 BtmG sieht für Handel, Besitz und Erwerb von Betäubungsmitteln eine Freiheitsstrafe von bis zu fünf Jahren vor, ab zwei Jahren, wie bei anderen Haftstrafen auch, ohne Bewährung.

Mehr Informationen und den genauen Wortlaut des §29 finden Sie auf:

www.gesetze-im-internet.de/btmg_1981/_29.html



JUGENDSCHUTZGESETZ

	Jugendliche					
	Kinder unter 14 Jahren		unter 16 Jahre		unter 18 Jahre	
	ohne Begleitung einer erziehungsbeauftragten Person	in Begleitung einer erziehungsbeauftragten Person	ohne Begleitung einer erziehungsbeauftragten Person	in Begleitung einer erziehungsbeauftragten Person	ohne Begleitung einer erziehungsbeauftragten Person	in Begleitung einer erziehungsbeauftragten Person
§ 4 Aufenthalt in Gaststätten						
§ 5 Aufenthalt in Nachtbars, Nachtclubs					 bis 24 Uhr	
§ 5 Anwesenheit bei öffentlichen Tanzveranstaltungen z. B. Disko					 bis 24 Uhr	
§ 5 Tanzveranstaltungen anerkannter Träger der Jugendhilfe – bei künstlerischer Betätigung oder Brauchtumpflege					 bis 24 Uhr	
§ 6 Anwesenheit in Spielhallen: Teilnahme an Glücksspielen						
§ 7 Anwesenheit bei jugendgefährdenden Veranstaltungen und in Betrieben						
§ 8 Aufenthalt an jugendgefährdeten Orten						

§ 9	Abgabe/Verzehr von Brantwein, brantweinhaltingen Getränken u. Lebensmitteln						
							
§ 10	Abgabe/Verzehr anderer alkoholischer Getränke (z. B. Bier, Wein)						
							
§ 11	Abgabe und Konsum von Tabakwaren						
							
§ 12	Besuch öffentlicher Filmveranstaltungen nur nach Freigabe; ohne Altersbeschränkung, ab 6/12/16 J. (Filme ab 12 Jahren auch schon ab 6 J. in Begleitung der Eltern)						
							
§ 13	Abgabe von Datenträgern mit Filmen oder Spielen nur nach Freigabe; ohne Altersbeschränkung, ab 6/12/16 J.						
§ 13	Spielen an elektronischen Bildschirmitgeraten ohne Gewinnmöglichkeit nur nach Freigabe; ohne Altersbeschränkung, ab 6/12/16 J.						



erlaubt



nicht erlaubt

Praktische Tipps und weitere Informationen zum Jugendschutz auf www.jugendschutz-aktiv.de

Die vollständigen Gesetzestexte finden Sie unter: www.gesetze-im-internet.de

DROGENNOTFALL

Falls eine Person durch Drogenkonsum in eine psychische oder körperliche Notsituation gerät, ist sofort Kontakt aufzunehmen und bei ihr zu bleiben. Da es oft schwierig ist, einen Drogennotfall richtig einzuschätzen, kann es wichtig sein, schnell ärztliche Hilfe zu holen. Nachfolgend sind ein paar Erste-Hilfe-Maßnahmen beschrieben, die in solchen Situationen angewendet werden können:

- ▶ **Ärztlicher Notruf: 112**
- ▶ **Bundesweite Sucht- und Drogen Hotline: 01806 313031**
(anonym, tägl. von 8 bis 24 Uhr; 0,20 Euro/Anruf aus dem Festnetz und Mobilfunk)

ERSTE HILFE – SCHRITT FÜR SCHRITT

Diese Anleitungen können den Besuch eines Erste-Hilfe-Kurses nicht ersetzen.

Falls die Person angespannt, ängstlich, panisch ist:

Bringen Sie sie an einen ruhigen Ort mit wenig Licht, wenigen Geräuschen und wenigen Menschen und sorgen Sie für frische Luft. Achten Sie auch darauf, dass sie sich nicht unterkühlt.

- ▶ Öffnen Sie enge Kleidung, falls möglich.
- ▶ Behandeln Sie sie sanft und vorsichtig. Haben Sie Geduld und verbreiten Sie keine Panik.
- ▶ Reden Sie beruhigend auf sie ein („talking down“) und bleiben Sie dabei. Bei zu schneller Atmung (Hyperventilation) versuchen Sie, sie zu ruhiger und weniger tiefer Atmung anzuleiten, indem Sie das richtige Atmen vormachen.

Falls die Person überhitzt ist und „austrocknet“ (dehydriert):

- ▶ Warnsignale sind Krämpfe, Schwindel, Ohnmachtsgefühle, Kopfschmerzen und plötzliche Müdigkeit.
- ▶ Bringen Sie sie an einen kühlen, ruhigen Ort.
- ▶ Reichen Sie Wasser oder ein Softgetränk (ohne Koffein!) und versuchen Sie, beruhigend einzuwirken. Falls keine Besserung eintritt, rufen Sie den Notarzt und sorgen Sie dafür, dass sie bis zum Eintreffen des Arztes nicht alleine bleibt.
- ▶ Bei Muskelzittern- und krämpfen: Verabreichen Sie – wenn möglich – ein (trauben-) zuckerhaltiges Getränk.
- ▶ Bei Kreislaufproblemen (blasse, nasse Haut, schneller Puls) sollten Sie sie in die Schocklage bringen: Person hinlegen und die Beine hochhalten, damit genügend Blut ins Gehirn zurückfließt.
- ▶ Wenn ein Krampfanfall vorliegt – gekennzeichnet durch unkontrolliertes Muskelzucken – sollten Sie einen Notarzt rufen und dafür sorgen, dass sie sich nicht selbst verletzen kann. Legen Sie sie frei auf den Boden und entfernen Sie Gegenstände, an denen man sich stoßen könnte. Schränken Sie die Bewegungen nicht ein. Schützen Sie vor allem den Kopf durch eine weiche Unterlage wie z. B. einen Pullover.

Falls die Person schläfrig wird und Bewusstlosigkeit droht:

- ▶ Rufen Sie sofort den Notarzt (Notruf 112)! Versuchen Sie, sie wach zu halten, allerdings nicht durch heftiges Schütteln, das könnte die Situation verschlimmern.
- ▶ Bringen Sie sie in die stabile Seitenlage und sprechen Sie mit ihr. Wie Sie jemanden in die stabile Seitenlage bringen, wird Ihnen z. B. auf der Webseite vom Deutschen Roten Kreuz erklärt.
- ▶ Entfernen Sie alle Gegenstände, die irgendwie behindern können, also z. B. enge Kleidung, Kaugummi oder Zahnersatz.
- ▶ Verabreichen Sie Getränke, am besten Wasser. Niemals koffein- oder teehaltige Getränke geben, da dies zu Wechselwirkungen mit sonstigen eingenommenen Substanzen führen kann.

Falls die Person bewusstlos wirkt:

- ▶ Prüfen Sie durch lautes Rufen „Ist alles okay?“ und sanftes Schütteln an der Schulter, ob die Person ansprechbar ist.

Wenn die Person nicht reagiert:

- ▶ Legen Sie sie auf den Rücken und machen Sie die Atemwege durch Überstrecken des Halses und Anheben des Kinns frei.
- ▶ Kontrollieren Sie die Atmung: Bewegt sich der Brustkorb, können Sie Atem spüren oder hören?
- ▶ Entscheiden Sie, ob die Person normal atmet. In den ersten Minuten nach einem Herzstillstand kann es sein, dass das Opfer noch Schnappatmung hat. Wenn Sie sich nicht sicher sind, handeln Sie so, als ob die Person nicht normal atmet.

Wenn die Person nicht oder nicht normal atmet:

- ▶ Rufen Sie um Hilfe und lassen Sie den Notarzt (Notruf 112) rufen. Es kann wichtig sein, dem Notarzt genau zu erzählen, ob der Betroffene Drogen konsumiert hat (falls bekannt) und – wenn vorhanden – Reste der Substanz mitzugeben.
- ▶ Leiten Sie Herz-Lungen-Wiederbelebung (HLW) ein. Die HLW gilt als wichtigste Maßnahme noch vor der Beatmung: Hocken Sie sich neben die Person, legen Sie den Handballen einer Hand auf das untere Drittel des Brustbeins, legen Sie den Ballen der anderen Hand auf die erste Hand, verschränken Sie die Finger und stellen Sie sicher, dass Sie nicht auf die Rippen drücken.
- ▶ Drücken Sie nun bei einer Kompressionsfrequenz von mindestens 100/Min., bei mindestens 5 cm Kompressionstiefe. Nehmen Sie den Druck nach jeder Kompression weg, ohne den Kontakt zur Brust zu verlieren. Druck- und Entlastungsdauer sollten gleich sein. Wenn Sie geschult sind: Geben Sie jeweils nach 30 Kompressionen zwei Atemspenden (Mund-zu-Mund).
- ▶ Unterbrechen Sie die Wiederbelebung nicht, bis professionelle Hilfe eingetroffen ist und die betroffene Person übernimmt oder die Person aufwacht, sich bewegt, die Augen öffnet oder normal zu atmen beginnt oder Sie erschöpft sind. Wenn ein Defibrillator öffentlich zugänglich ist, kann dieser auch vom Laien verwendet werden, weil die einfache Handhabe kurz und klar beschrieben ist.¹⁾

[drugcom.de: Drogennotfall \(https://www.drugcom.de/beratung-finden/drogennotfall/\)](https://www.drugcom.de/Drogennotfall) -13.05.2024

JU- GEND- KULTUR

FAQ	80
Kindheit und Jugend heute	82
Bewältigungsaufgaben von Jugendlichen	83
Kindheit und Jugend in einer digitalen und vernetzten Welt	84
Die Generation Z	86
Die Generation alpha	89
Die Corona-Pandemie und ihre Auswirkungen auf das Suchtverhalten	90
Sucht im Wandel	92

FAQ -

FRAGEN, DIE SICH JEDER STELLT...

Wieso sind vor allem Teenager suchtgefährdet?

„... wir kommen in die Pubertät. Das Leben wird stürmisch, drängt vorwärts. Wir wollen Grenzen spüren und beschreiten das Neuland der unbegrenzten Möglichkeiten. Suchtstoffe gehören dazu, sie werden propagiert, beworben, überliefert. Diese Suchtstoffe treffen auf ein Gehirn, das sich in einem fundamentalen Umbau befindet ...“ [\(Dr. med. Dietmar Seehuber, Mit Vollgas auf der Suche nach...?, S.10\)](#)

Was macht Drogen (für Jugendliche) so attraktiv?

„Immer mehr Menschen fällt es schwer, sich zu entspannen, mal alle Fünfe gerade sein zu lassen und sie bedienen sich an Hilfsmitteln, zum Beispiel Alkohol oder Medikamenten. Wir leben in einer Konsumgesellschaft und es scheint normal zu sein, Konsummittel oder ein Verhalten einzusetzen, um bestimmte Gefühlszustände zu erzeugen oder schwierige Situationen, Stress oder Konflikte zu bewältigen“ [\(siehe „Süchtige Gesellschaft“, S.13\)](#)

Ist Sucht ist ein Selbstheilungsversuch?

Stimmt, ein/e Konsument/in hat zu Beginn seiner/ihrer Suchtentwicklung nicht die Absicht, sich selbst zu schaden, sondern er versucht, sich selbst zu heilen. Er/sie kann sich beispielsweise nicht entspannen oder fühlt sich ängstlich und unsicher, ist voller Selbstzweifel. Wenn der Konsum ihm/ihr vordergründig hilft seine/ihre Probleme zu überwinden oder zu vergessen, wird er

im weiteren Verlauf immer wichtiger und kann viele Funktionen übernehmen: Entspannung, Leistungssteigerung, Wahrnehmungserweiterung, Probleme vergessen lassen, Gefühl von Euphorie und Glücksempfinden, etc. - das Suchtmittel zeigt seine „positive Wirkung“. Diese wird im Gehirn abgespeichert. Bei Anforderungen an den/ die Konsument/in setzt dieser immer häufiger das Suchtmittel ein, es werden immer mehr Funktionen von dem Suchtmittel übernommen. Eine Gewöhnung tritt ein, erfordert höhere Dosen und immer häufigeren Missbrauch. Wird an diesem Kreislauf nichts verändert, kann die Entwicklung einer Abhängigkeit die Folge sein.

[\(weitere Infos zum Suchtverlauf und der Entwicklung einer Abhängigkeit im Kapitel: Basiswissen Sucht, S. 16\)](#)

Welche Rolle spielen Jugendkulturen?

„Jugendkulturen oder -szenen werden auch heute noch von jungen Menschen beachtet oder (mit)gestaltet. Sie sind zugleich Spiegel und Seismograf der Verhältnisse, in denen die Menschen leben. Sie sind ein Ergebnis geschaffener, reflektierter und gelebter, auch kultureller Auseinandersetzungen ihrer Akteure mit ihrer Umwelt. Als solche geben sie Auskunft über die Gesellschaft, ihre Werte, ihre Räume, ihre politischen, sozialen und kulturellen Entwicklungen. Diese Kennzeichen von Jugendkulturen bergen ein großes Potenzial für die kulturelle und politische Bildungsarbeit - und auch für die Suchtprävention.“ [\(aus Text Jugendkulturen: schon immer viel neues, Gabriele Rohmann\)](#)



DIGITALE GESELLSCHAFT

MEHR ALS JEMALS ZUVOR HABEN DIE DIGITALE TECHNOLOGIE, DIE GLOBALISIERUNG UND DIE ONLINE-KULTUR EINEN MASSIVEN GESELLSCHAFTLICHEN WANDEL EINGELEITET.

DIE AMBIVALENZ DER JUGEND

„ICH HABE IMMER DIE SITUATION, DASS WENN ICH VON HEIMAT SPRECHE, ZWEI ODER DREI ORTE GLEICHZEITIG IN FRAGE KOMMEN, DIE GEMEINT SEIN KÖNNTEN.“

THEMEN DER JUGEND ZEITÜBERGREIFEND – SITUATION UND BEWÄLTIGUNGSAUFGABEN VON JUGENDLICHEN

Es gibt Themen, die seit jeher Jugendliche beschäftigen. Während der Adoleszenz taucht die Frage auf: Wer bin ich? Wo gehöre ich hin? Die Jugendlichen sind auf Identitätssuche und setzen sich mit der Loslösung von ihren Eltern auseinander.

In der Schule gibt es mehrere Stressoren: Es herrscht Leistungsdruck, das Gefühl, immer funktionieren zu müssen, ist gegenwärtig, gepaart mit Zukunftsängsten.

Der eigene Wunsch nach Zugehörigkeit trifft auf Gruppenzwang seitens der Peer-group. Selten sind Selbstzweifel so häufig wie in dieser Entwicklungsphase, gleichzeitig ist der Drang danach groß, ernst ge-

nommen zu werden und anerkannt und geliebt zu sein. Generell besteht die Herausforderung, Gefühle zu spüren, einordnen zu können und nicht zuletzt, diese aushalten zu lernen.

Jugendliche haben enorme Bewältigungsaufgaben. Durch die hohe Individualität und eine locker interpretierte Toleranz bezüglich Konsumverhalten gibt es immer weniger klare Orientierungspunkte.

Jugendliche möchten sich entfalten, Andersartigkeit leben dürfen und ihren eigenen Lebensstil entdecken. Sie sind neugierig, testen Grenzen aus, wollen Abenteuer und positive Erlebnisse. ●



KINDHEIT UND JUGEND IN EINER DIGITALEN UND VERNETZTEN WELT

Die heutige Kindheit wird von digitalen Medien und neuen Technologien geprägt. Kinder wachsen in einer Welt auf, in der Smartphones, Tablets und Computerspiele allgegenwärtig sind. Dies bietet Chancen für Bildung und Unterhaltung, aber auch Risiken wie exzessive Bildschirmzeit und Cybermobbing. Eltern und Erziehungsberechtigte stehen vor der Herausforderung, einen gesunden Umgang mit Medien zu fördern und Kinder zu unterstützen, sich in der digitalen Welt zurechtzufinden. Zudem wird die Bedeutung von Spiel und Bewegung betont, um eine ausgewogene Entwicklung zu gewährleisten. Die heutige Jugend ist zudem geprägt von Vielfalt, Engagement und digitaler Vernetzung.

Junge Menschen setzen sich aktiv für Umweltschutz, soziale Gerechtigkeit und gesellschaftliche Themen ein, häufig unterstützt durch soziale Medien und Online-Aktivismus. Sie zeigen ein starkes Bewusstsein für Inklusion und Diversität und treten für eine offene und tolerante Gesellschaft ein. Gleichzeitig sind sie mit Herausforderungen wie Leistungsdruck, Unsicherheiten in der digitalen Welt und gesellschaftlichen Erwartungen konfrontiert, was ein unterstützendes Umfeld und Angebote zur Förderung ihrer Interessen und Fähigkeiten erfordert. ●



DIE STÄRKSTEN PRÄGENDEN EINFLÜSSE FÜR 14- BIS 17-JÄHRIGE:



71 %
FAMILIÄRER
ZUSAMMENHALT

68 %
SMARTPHONE
NUTZUNG



57 %
LEISTUNGSDRUCK



51 %
SOZIALE
NETZWERKE



47 %
HEIMATVER-
BUNDENHEIT



Die Bedeutung von Zusammenhalt in der Familie gilt 2019 als prägendster Einfluss für die Lebenssituation der jungen Deutschen. Grund dafür ist, dass viele Beziehungen nur noch digital gepflegt werden und deshalb nicht so belastbar sind, wie die zu den Eltern und Geschwistern. Das Smartphone behält jedoch weiterhin einen hohen Stellenwert und ist für die meisten Jugendlichen aus dem Alltag nicht wegzudenken. Jede/r zweite Jugendliche gibt an, Leistungsdruck zu verspüren. ●

DIE GENERATION Z

Die Generation Z, auch als Digital Natives bekannt, umfasst diejenigen, die etwa zwischen Mitte der 1990er und Mitte der 2000er Jahre geboren wurden. Diese Generation zeichnet sich durch ihre hohe digitale Kompetenz aus, die sie durch das Aufwachsen in einer Ära des rapiden technologischen Fortschritts und der Verbreitung des Internets entwickelt hat. Smartphones, soziale Medien und Online-Plattformen gehören zu ihrem Alltag und werden von ihnen intensiv genutzt. Die Generation Z sind deutlich weniger als ihre Elterngeneration, die Generation X und damit die kleinste Alterskohorte nach dem Zweiten Weltkrieg. Außerdem ist die Gen Z die erste Generation, die einen Wissensvorsprung hat. Bislang gestaltete sich das Eltern-Kind-Verhältnis derart, dass Eltern ihr Wissen an ihre Kinder weitergaben. Durch das digitale Zeitalter dreht sich die Wissensvermittlung um: nun lernen die Eltern von ihren Kindern in Punkto Digitalisierung.¹²

Ein prägendes Merkmal der Generation Z ist ihre starke Präsenz in den sozialen Medien. Plattformen wie Instagram, Snapchat, TikTok und „X“ dienen nicht nur der sozialen Interaktion, sondern auch der Selbstinsze-

nierung und dem Austausch von Informationen und Meinungen. Individualität und Vielfalt sind weitere wichtige Werte für die Generation Z. Sie legen großen Wert darauf, sich selbst auszudrücken und akzeptieren unterschiedliche Lebensstile, Kulturen und Identitäten. Inklusion und Diversität sind zentrale Anliegen, für die sie sich engagieren.

Die Generation Z zeigt auch ein starkes Interesse an gesellschaftlichen und politischen Themen. Sie setzen sich für Umweltschutz, soziale Gerechtigkeit, Gleichberechtigung und andere Anliegen ein, oft mit Hilfe digitaler Medien und Online-Kampagnen. Flexibilität und Anpassungsfähigkeit zeichnen sie aus, da sie in einer Welt leben, die sich schnell verändert und neue Herausforderungen mit sich bringt.

Insgesamt prägen digitale Kompetenz, soziales Engagement, Flexibilität und ein ausgeprägtes Bewusstsein für Vielfalt und Inklusion das Bild der Generation Z. Diese Eigenschaften beeinflussen ihre Interaktionen in Bildungseinrichtungen, am Arbeitsplatz und in der Gesellschaft und machen sie zu einer einzigartigen und dynamischen Generation. ●



Folgende Merkmale können ein Angebot für Jugendliche interessant machen:

- ▶ eventbasiert
- ▶ hoher Unterhaltungswert
- ▶ erlebnisorientiert
- ▶ lebensnah
- ▶ authentisch
- ▶ alltagsrelevant
- ▶ digitaler Bezug (optional)

„WER SICH NICHT IM SOCIAL-MEDIA-BEREICH BEWEGT UND NICHT DIE SPRACHE DER JUGENDLICHEN SPRICHT, WIRD SIE AUCH NICHT ERREICHEN.“

PHILIPP RIEDERLE IN:

Wer wir sind und was wir wollen – Ein Digital Native erklärt seine Generation



Trends, Merkmale und Werte der Generation Alpha:¹³

- ▶ Im Schnitt besitzen 75% der 10-jährigen Kinder schon ein Smartphone. Dabei verbringen die Kinder heute ein Vielfaches mehr an Zeit im Netz als noch vor 5 Jahren.
- ▶ 90% der Eltern dieser Generation holen sich Erziehungstipps aus dem Internet.
- ▶ Jedes vierte Kind in Deutschland ist unglücklich. Immer mehr Kinder dieser Generation leiden an Angststörungen und Depressionen. Einige berichten von Schwierigkeiten Freunde und Freundinnen zu finden.
- ▶ 40% der „Alphas“ zeigen Auffälligkeiten im sprachlichen Bereich, 30% im Sozialen.

DIE GENERATION ALPHA

Die Generation Alpha umfasst Kinder, die ab 2010 geboren wurden und bis ungefähr zum Jahr 2025 geboren sein werden. Damit ist die Gen Alpha die erste Generation, die komplett im 21. Jahrhundert aufwächst.

Diese Generation gilt als die formal am besten ausgebildete Generation, wächst mit der neusten Technologie auf und zählt bis dato als die wohlhabendste Generation, die es in Deutschland je gab.

Schon von klein auf ist ihre Welt von Technologien geprägt. Dadurch zeigt die Gen Alpha eine hohe Vertrautheit zu digitalen Geräten und Technologien. Eine Welt ohne Social Media, Google Maps oder Netflix ist für sie nicht mehr vorstellbar. Schon im frühen Kindesalter interagieren sie selbstverständlich mit Smartphones, Tablets und anderen elektronischen Geräten.

Prägende Themen dieser Generation sind die fortschreitende Digitalisierung und Automatisierung, Umwelt- und Klimafragen sowie die gesellschaftliche Diversität und Inklusion. Sie werden mit den Herausforderungen einer zunehmend vernetzten Welt konfrontiert sein und müssen sich mit Themen wie Datenschutz, Online-Sicherheit und Informationsflut auseinandersetzen.

Krisen wie die COVID-19-Pandemie haben auch die Generation Alpha stark beein-

flusst. Während dieser Zeit wurden digitale Tools besonders wichtig, da sie verstärkt für Bildung, soziale Interaktionen und Freizeitaktivitäten genutzt wurden. Durch die Pandemie wurde auch die Bedeutung von Flexibilität und Anpassungsfähigkeit deutlich. Dinge, die die Generation Alpha früh lernen musste. Diese Fähigkeiten werden vermutlich auch in der Zukunft dieser Generation weiterhin eine entscheidende Rolle spielen. Insgesamt wird die Generation Alpha als eine Generation betrachtet, die in einer hochtechnologisierten und schnelllebigen Welt aufwächst und daher sowohl mit Chancen als auch mit Herausforderungen konfrontiert ist, die ein tiefgreifendes Verständnis für Technologie, kritisches Denken und soziale Kompetenzen erfordern.

Die Generation Alpha, als eine Generation, die von klein auf mit digitalen Technologien und dem Internet aufwächst, steht in Bezug zu Themen wie Abhängigkeit und Sucht vor besonderen Herausforderungen. Der frühe und intensive Kontakt mit digitalen Geräten und Online-Plattformen kann zu einem erhöhten Risiko für problematische Verhaltensweisen führen, insbesondere im Bereich der Bildschirmzeit, sozialen Medien und Online-Spiele. ●

DIE CORONA-PANDEMIE UND IHRE AUSWIRKUNGEN AUF DAS SUCHTVERHALTEN

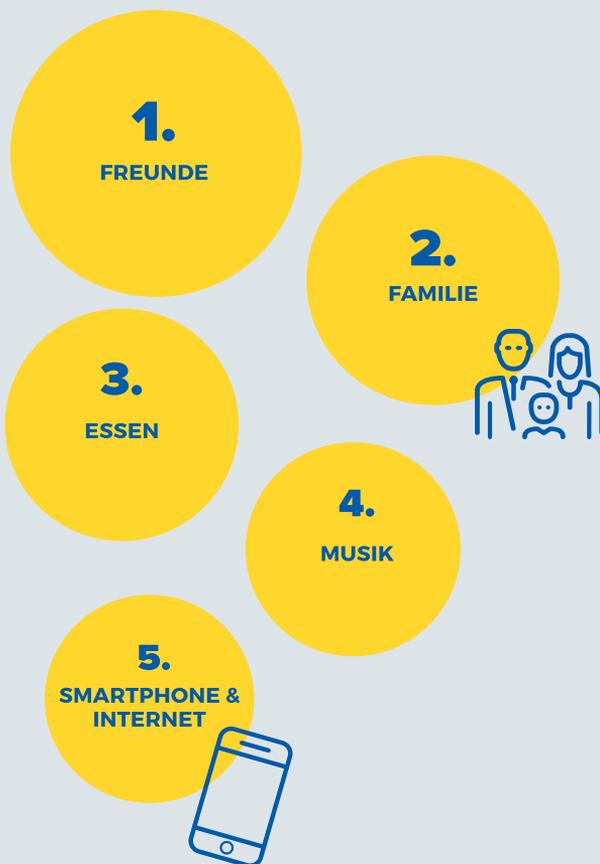
Der Bericht des Bundesgesundheitsministeriums beschreibt detailliert die Auswirkungen auf das Konsumverhalten von Menschen durch die COVID-19-Pandemie in Deutschland. Eine der bemerkenswertesten Veränderungen war der Anstieg des Alkoholkonsums, insbesondere zu Hause. Die Verlagerung sozialer Aktivitäten in private Räume während der Lockdown-Phasen trug dazu bei, dass Menschen verstärkt auf Alkohol als Bewältigungsmechanismus zurückgriffen. Dieser Anstieg birgt das Risiko einer Verschlechterung bestehender Suchtprobleme oder der Entstehung neuer Suchtverhaltensweisen.

Zudem wurden während der Pandemie verstärkt Online-Glücksspielangebote genutzt. Der vermehrte Zugang zu digitalen Plattformen und die damit einhergehende Verfügbarkeit von Glücksspielmöglichkeiten können zu einem problematischen Spielverhalten führen, insbesondere bei Personen, die bereits gefährdet sind. Die Einschränkungen des öffentlichen Lebens und die Isolation vieler Menschen trugen dazu bei, dass alternative Formen der Unterhaltung und Stressbewältigung gesucht wurden, was die Nutzung von Online-Glücksspielen begünstigte.

Die Auswirkungen der Pandemie auf den Konsum illegaler Drogen waren gemischt. Während der Lockdowns und den damit verbundenen Einschränkungen des öffentlichen Lebens sanken teilweise die Beschaffungsmöglichkeiten illegaler Drogen. Dies führte in einigen Fällen zu einem Rückgang des Konsums. Andererseits berichteten einige Experten von einer verstärkten Nutzung bestimmter Substanzen wie Cannabis während der Pandemie.

Insgesamt verdeutlicht der Bericht die vielfältigen Herausforderungen, denen Menschen mit Suchterkrankungen während der COVID-19-Pandemie gegenüberstanden. Neben den direkten gesundheitlichen Risiken durch das Virus hatten die Maßnahmen zur Eindämmung der Pandemie indirekte Auswirkungen auf das Konsumverhalten und die psychische Gesundheit vieler Menschen. Die Studie unterstreicht die Bedeutung eines stabilen Versorgungssystems und präventiver Maßnahmen, um den negativen Folgen der Pandemie auf den Suchtbereich entgegenzuwirken und Betroffene angemessen zu unterstützen. ●

„DINGE AUF DIE ICH NICHT VERZICHTEN KÖNNTE“ - DAS SAGEN 14-17-JÄHRIGE (2020)



Calmbach, M., Borgstedt, S., Borchard, I., Thomas, P. M., & Flaig, B. B. (2020). Wie ticken Jugendliche 2020?: Lebenswelten von Jugendlichen im Alter von 14 bis 17 Jahren in Deutschland. Springer-Verlag.

SUCHT IM WANDEL

„Die Jugend von heute liebt den Luxus, hat schlechte Manieren und verachtet die Autorsität. Sie widersprechen ihren Eltern, legen die Beine übereinander und tyrannisieren ihre Lehrer.“ Dieser Satz stammt nicht etwa aus dem Jahr 2019. Er beschreibt nicht die Situation eines modernen Gymnasiums, einer Gesamt- oder Förderschule. Nein, kein geringerer als der griechische Philosoph Sokrates prägte diesen Satz vor über 2400 Jahren. Er drückte bereits damals aus, was uns heute immer wieder verunsichert, überfordert oder gar zur Verzweiflung treibt: Die „JUNGEN“ sind anders als die „ERWACHSENEN“. Sie haben andere Ausdrucksformen, Lebensweisen, Sichtweisen und Konsumformen. Sie haben andere Bedürfnisse, setzen andere Prioritäten und sind konfrontiert mit unterschiedlichsten Herausforderungen. Ihre Entwicklung ist in ständigem Umbau und sicher ist nur eines: Irgendwann sind auch sie erwachsen. Wie vor 2400 Jahren ist es mal wieder Zeit, sich auf den Weg zu machen, zu beobachten, zu lernen und voneinander zu erfahren. Damit der Dialog auch heute nicht ins Stocken gerät.

Generation Z

Die Gesellschaft verändert sich stets. Es lohnt dabei der Blick auf die junge Generation, um zu verstehen. Den Umgang mit Internet, Computer, Smartphone, Handy und Tablet haben sie nicht erst im frühen jugendlichen Alter kennengelernt. Sie wurden in die digitale Welt geboren, sind damit aufgewachsen, empfanden sie als etwas Normales, schon immer Dagewesenes. Ähnlich wie frühere Generationen den Fernseher, das Auto, den Kühlschrank und das gute alte Kabeltelefon lieb gewonnen haben und nicht mehr darauf verzichten wollten. Die Generation Z nutzt all diese Möglichkeiten der neuen Medien und Techniken, um ihr Leben zu gestalten, um Bedürfnisse zu befriedigen und natürlich auch evtl. vorhandene Defizite zu kompensieren. Dabei steckt gerade in der Nutzung wie immer auch ein Risiko und zuweilen auch eine Gefahr für den Konsumenten. Aber ähnlich dem Schwimmen, das die meisten auch nicht auf dem Trockenen lernten, begreifen sie im aktiven Umgang mit den neuen Techniken mögliche Risiken, lernen den Umgang und erkennen



dabei Gefahren. Mit der nötigen Begleitung durch Familie, pädagogische Fachkräfte der Jugendarbeit/Suchtprävention und auch durch Selbsthilfe bietet sich die Möglichkeit, den eigenen Konsum zu reflektieren und dabei zu lernen. Zu lernen auf Augenhöhe. Dabei lernen sie nebenbei ganz viel anderes auch in Bezug auf den Umgang mit Rauschmitteln. Ich sollte wissen, was drin ist, immer in Kontakt mit der realen Welt/meinen Mitmenschen bleiben, immer überlegen, ob das was ich mache mir gut tut oder ob ich es doch anpassen oder gar nicht tun sollte. Der berühmte Jugendsoziologe Klaus Hurrelmann beschreibt die Jugend von heute als Menschen, die „nicht mehr wie ihre Vorgänger als Bittsteller auftreten müssen, sondern wählen können. Mehr und mehr sind es die Firmen, die um ihre Gunst als künftige Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter werben müssen. Das wird über kurz oder lang zu einer deutlichen psychischen Entspannung führen und könnte langfristig auf die Motivation am Arbeitsplatz Einfluss nehmen.“ Mit verschiedensten Folgen für unsere Gesellschaft: „für Angehörige der Generation Z nicht mehr so wichtig wie für die Generation Y sei, einen möglichst ausgezeichneten Schulabschluss mit Bestnoten zu erreichen. Angesichts des Arbeitskräftemangels, etwa auf dem Arbeitsmarkt für Handwerker, sei es nicht einmal mehr erforderlich, einen Hochschulabschluss zu erreichen, um zu einem zufriedenstellenden Lebens Einkommen zu gelangen.“ Gleichzeitig erwerben sie sich vielfältige Kompetenzen und fachliche Qualitäten (nicht nur im digitalen Bereich! Anm. d. Verfassers). Sie sind gedanklich und räumlich flexibel, nutzen die Chancen einer offenen Welt. Sie versuchen, die Risiken ihrer Welt zu managen. Und hier und da merken wir, dass auch diese Generation sich an alten Werten orientiert. Häufig an positiven (Ernährung, Familie, Umwelt ...) und manchmal auch leider

an negativen (Rassismus, ...) So weit so gut. Eine der populärsten Jugendstudien, die Shell Jugendstudie 2015¹⁴, beschreibt die Generation Z als selbstbewusste und entscheidungsfreudige Generation, die sich auch politisch wieder stärker einmische. Gleichzeitig steige die Abhängigkeit vom Elternhaus aufgrund der unsicheren Planbarkeit des eigenen Lebenslaufs. Etwas ebenfalls wenig Erfreuliches beschreibt Jean Twenge 2018 in ihrem Buch „Me, my Selfie and I“¹⁵. Zwar sanken risikobedingte Faktoren auch für Suchtentwicklungen, wie beispielsweise die ersten Rauscherfahrungen mit Alkohol, bedingt durch den späteren Erstkontakt. Gleichzeitig verbrachten bereits sehr junge Menschen immer früher immer mehr Zeit mit ihren Smartphones, was ebenfalls zu einer nicht minder riskanten Entwicklungsverzögerung führe. Diese spiegelte sich besonders in der Ausbildungsfähigkeit wider. Mit nicht zu unterschätzenden Folgen. Und da schließt sich ein Kreis: Die Arbeitswelt und die Gesellschaft brauchen die Jugend, buhlen um sie und gleichzeitig sinkt die persönliche Reife? Es ist also nicht alles Gold, was glänzt.

Konsumgesellschaft – Zahlen und Daten

Unterschiede zwischen Jung und Alt scheint es also genügend zu geben. Bei all den Differenzen kommen sich die Generationen in den letzten Jahren in einigen Bereichen auch näher. Dies wird besonders deutlich in Bezug auf den Konsum von Rausch- und Suchtmitteln.

Durchaus positiv – trotz geringfügiger Schwankungen und regionaler Unterschiedlichkeiten – sind die Nachrichten der Bundesdrogenbeauftragten zu werten. Der Konsum von Alkohol und Tabak ist in Deutschland auf dem niedrigsten Stand seit 1970. Man nehme das Beispiel Alkohol. Nie wurde weniger getrunken als heute.

Lag der bundesdeutsche Jahresverbrauch pro Person von reinem Alkohol 1970 noch bei 14,4 Liter, so sank dieser laut dem Jahrbuch Sucht¹⁶ bis zum Jahr 2015 auf 10,7 Liter. Und um dies noch etwas zu verdeutlichen: Der durchschnittliche Konsum von Bier, Schaumwein, Wein und Spirituosen sank von 165,1 Liter auf 136,9 Liter. Was wiederum nicht darüber hinwegtäuschen sollte, dass Deutschland laut den OECD-Daten¹⁷ mit fast 11 Litern im europaweiten Vergleich immer noch auf einem der hinteren Plätze rangiert. Platz 1 belegt Norwegen mit 6 Litern, während der OECD-Durchschnitt bei 9,0 Litern liegt. Ähnliche Ergebnisse finden wir gesamtgesellschaftlich auch bei anderen stoffgebundenen Rausch- und Suchtmitteln. Einzig Cannabis stieg in der Popularität seit den 70er Jahren an. Und das auch hier in allen Altersklassen. Wohlgermerkt trotz restriktiver Gesetzgebung. Aber mit seit einigen Jahren wieder sinkender Tendenz. Besorgniserregend sind dennoch die aktuellsten Zahlen des Alkoholsurvey 2016¹⁸ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA) in Bezug auf die 12- bis 17-jährigen Konsumenten. Hier gaben fast 8,3 % der Befragten an, Cannabis bereits versucht zu haben. 2,2 % bestätigten gar einen regelmäßigen Konsum. Hier überholt ein eigentlich illegales Rauschmittel gar den glücklicherweise seit Jahren rückläufigen Konsum von Tabak.

Noch erschreckender sind die Zahlen in Bezug auf Computer- und Internetsucht. Laut einer aktuellen Umfrage der DAK Gesundheit nutzen bereits mehr als 85 % der 12- bis 17-Jährigen täglich Social Media mit einer durchschnittlichen Nutzungsdauer von 166 Minuten. Laut aktuellen Untersuchungen leiden in dieser Altersgruppe bereits ca. 2,6 % an einer sogenannten „Social Media Disease“. Das entspricht bundesweit ca. 100.000 Jungen und Mädchen. Sie ver-

nachlässigen ihr familiäres Umfeld, schulische Leistungen fallen stark ab und es erfolgt ein sozialer Rückzug mit körperlichen und geistigen Folgen. Das Leben spielt sich häufig nur noch online ab. Es droht der Verlust des Bezugs zur realen Welt.

Zahlen, die zeigen: Auch wenn in einigen Bereichen erfreuliche Tendenzen zu verzeichnen sind: Es besteht weiterhin ein sachlicher Informations- und Dialogbedarf in Schule, Elternhaus und Öffentlichkeit. Besonders Kinder und Jugendliche brauchen Begleitung, um sich mit den Gegebenheiten und Anforderungen unserer modernen Gesellschaft zurechtzufinden.

Was steckt hinter dem Konsum

Die Gründe für Suchtentwicklungen sind in den letzten Jahrzehnten ausführlich erforscht worden. Und sicherlich änderten sich diese nicht grundlegend. Bereits 1973 beschrieben Ladewig und Kielholz mit dem Trias-Modell, einem Prozess- und interaktionsorientierten Konzept, dass abhängiger Drogenmissbrauch ein Resultat des Zusammenwirkens verschiedener Faktoren in der Person, der Umwelt und der Droge ist. Darüber hinaus gibt es eine Vielzahl weiterer Erklärungsmodelle, die eines gemeinsam haben: Suchtentwicklung ist äußerst individuell und zuerst immer ein Rätsel, auch wenn eine Vielzahl von Risikofaktoren aufgelistet und untersucht wurden. Hier besonders zu erwähnen ist das Risiko der Suchtentwicklung von Kindern aus suchtbelasteten Familien, welches glücklicherweise in den letzten Jahren zunehmend Aufmerksamkeit erfährt. Nicht zuletzt im aktuellen Drogen- und Suchtbericht der Bundesregierung, welche diesem Thema ein ganzes Kapitel widmet. Bleibt aber die Frage: Was steckt hinter dem Konsum? Welche Bedürfnisse verbinden Kinder, Jugendliche und Erwachsene heutzutage

mit dem Konsum von legalen und illegalen Rauschmitteln, dem Treiben durch virtuelle Welten oder dem Spielen am Glücksspielautomaten? Auch hier lohnt sich ein Blick in die Wissenschaft. Der US-amerikanische Psychologe Abraham Maslow beschrieb in seiner nicht unumstrittenen, aber nachvollziehbaren, als Bedürfnispyramide bekannt gewordenen Theorie allgemeine Motive und Bedürfnisse, die uns in unserem Handeln beeinflussen. Er unterteilt dabei in zwei Kategorien, welche wiederum in mehrere Ebenen unterteilt sind:



Quelle: https://de.wikipedia.org/wiki/Maslowsche_Bed%C3%BCrfnishierarchie#1._Physiologische_Bed%C3%BCrfnisse

Wichtig dabei ist zu beachten, dass die Kategorie 1 (Defizitbedürfnisse) als essenzielle Bedürfnisse beschrieben wird, welche für eine gesunde Entwicklung mehr oder weniger befriedigt werden sollten. Hinzu kommen die sogenannten Wachstumsbedürfnisse der zweiten Kategorie, welche nie hundertprozentig befriedigt werden können, aber dennoch als wichtig zu beachten sind. Bei Nichterfüllung der ersten, aber auch in Teilen der zweiten Kategorie können sich nach Maslow physische, aber auch psychische Störungen entwickeln. Einfach beschrieben bedeutet dies: Die Gründe für Konsum

oder Sucht sind wie bei allen Handlungen von Menschen äußerst vielfältig und es bedarf stets, bei all der Neigung zur Kategorisierung, der individuellen Betrachtung. Mal ist es das Bedürfnis nach Anerkennung, mal die Flucht aus dem Alltag oder auch den Schwierigkeiten des Lebens. In ihrem Buch HIGH SEIN¹⁹ berichten die Autoren vom Wunsch und der Möglichkeit der Veränderung des Denkens und der Emotionalität. Sie beschreiben ein anderes Bedeutungserleben, das den Alltag als unwichtig erscheinen lässt und somit auch die kleinen und großen Probleme für einen kurzen Augenblick in den Hintergrund rücken lassen. Der einmalige Suchtmittelgebrauch mag dabei in den meisten Fällen noch nicht einmal das größte Problem sein. Tritt jedoch eine gewohnheitsmäßige Kompensation auf, sind die Folgen, ähnlich wie zu allen Zeiten, verheerend.

Höher, schneller, weiter – Selbstoptimierung ohne Ende?

Eine Ursache, welche in den letzten Jahren vermehrt in den Vordergrund drängt, ist der „Wunsch“, dem Leistungsdruck standzuhalten. Selbstoptimierung ist das Zauberwort der Stunde. Die eigene Leistungsgrenze immer weiter auszudehnen. Sie nicht zu akzeptieren. Sich mit „Hirndoping“ schlauer oder gar „besser“ zu machen. Und gleichzeitig mit Hilfe diverser Substanzen wieder zu entspannen. Möglichst schnell und möglichst auf Knopfdruck. Eine gefährliche Mischung. Mit unberechenbaren Folgen, nicht selten endend in einer Suchterkrankung bei Jugendlichen und Erwachsenen. ●

SUCHT- PRÄVEN- TION

Definition Suchtprävention	98
Versuchung sucht Grenzen	100
Sucht ist wie ein Mechanismus	102
Unser Bild von Suchtprävention	104
Junge Menschen stärken	106
Kinder aus suchtblasteten Familien	108
Suchtprävention in der Schule	113
Ein Unterrichtsentwurf mit blu:interact	119
Suchmaschine für Sucht- und Lebensfragen	120

DEFINITION „SUCHTPRÄVENTION“

„Prävention“ kommt von dem lateinischen „praevenire“ und bedeutet „zuvorkommen“ oder „verhüten“. Prävention steht für Erhaltung und Verbesserung und kann sehr vielfältig sein: Zum Beispiel ein Trailer im Kino oder die Rückfallprophylaxe in einer Therapieeinrichtung.

Es wird unterschieden zwischen Verhaltensprävention, die sich auf das Handeln einzelner Personen bezieht, und Verhältnisprävention, welche auf das Umfeld und die Lebensumstände ausgerichtet wird.

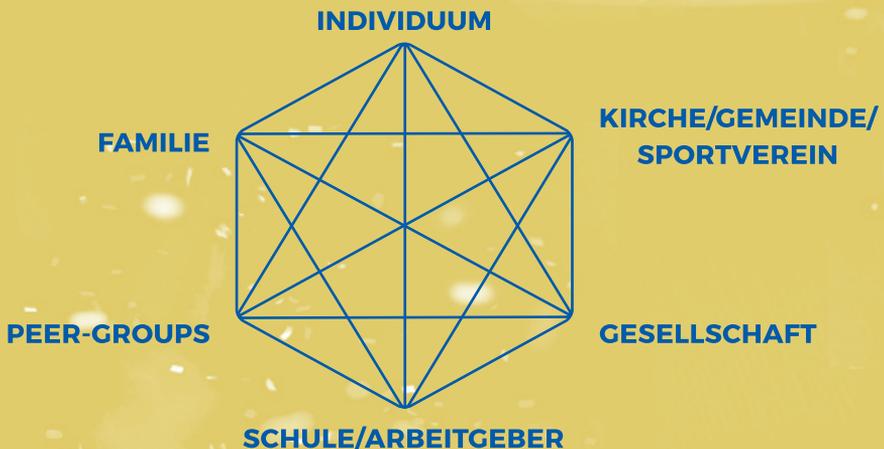
Die **Verhaltensprävention** (personale Prävention) soll das individuelle Gesundheitsverhalten oder den individuellen Gesundheitszustand beeinflussen. Durch Aufklärung oder Information, Persönlichkeitsstärkung oder Sanktionen soll der Einzelne dazu motiviert werden, Risiken vorzubeugen bzw. die Risikobalance zu fördern, um die Entwicklung der Eigenverantwortung anzuregen.

- ▶ Bsp.: Bei der Lottowerbung wird gesagt: „Glücksspiel kann süchtig machen“.
- ▶ Die WHO zählt zehn zentrale Kernkompetenzen auf, die Menschen befähigen, ihr Leben zu bewältigen, darunter z.B. Empathie, Selbstwirksamkeit und Bindung. Die Stärkung dieser Lebenskompetenzen ist daher ein wichtiger Baustein in der Verhaltensprävention.

Die **Verhältnisprävention** (strukturelle Prävention) hingegen beeinflusst Gesundheit bzw. Krankheit, indem sie einen Wandel der Lebensbedingungen der Menschen erarbeitet (Arbeit, Familie, Freizeit, Umweltbedingungen), um diese möglichst risikoarm zu gestalten.

- ▶ Bsp.: Das Rauchen auf dem Bahnhof ist nur in ausgeschilderten Bereichen gestattet.
- ▶ Bsp.: Gesetzlich eingeschränkter Verkauf von Alkohol.

SUCHTPRÄVENTION IST EINE GEMEINSCHAFTSAUFGABE



PRÄVENTION NACH ZEITPUNKT DER INTERVENTION

Bis Mitte der 90er war die häufigste Kategorisierung suchtpreventiver Maßnahmen eine medizinisch orientierte Unterteilung in:

PRIMÄRPRÄVENTION findet statt, bevor eine Krankheit auftritt. Ihre Aufgabe ist es, einer Erkrankung vorzubeugen. Die Primärprävention richtet sich an Risikogruppen, Gesunde und Personen ohne Krankheitssymptome. In Schulen können dies zum Beispiel sein: Maßnahmen zur Ernährung, Bewegung, Stressbewältigung oder Suchtprävention. Zur Primärprävention gehört außerdem die primordiale Prävention, die noch früher beginnt. Sie beugt bereits dem Auftreten von Risikofaktoren vor.

Im Frühstadium einer Krankheit setzt die **SEKUNDÄRPRÄVENTION** ein. Ihre Aufgabe ist die Früherkennung von Krankheiten und das Verhindern von der Chronifizierung einer Erkrankung. Sie zielt auf Risikogruppen ab, wie beispielsweise Jugendliche, die bereits Kontakt zu Drogen hatten, um eine Abhängigkeit zu verhindern.

TERTIÄRPRÄVENTION richtet sich an Patienten mit chronischen Beeinträchtigungen und an Personen, die sich in einer Rehabilitation befinden. Menschen mit einer chronischen Suchterkrankung besuchen zum Beispiel eine Rückfallprophylaxe-Gruppe in einer Therapieeinrichtung. Ziel ist es, nach Eintreten einer Erkrankung Folgeschäden und Rückfälle zu vermeiden.

**TERTIÄRE
PRÄVENTION**

**SEKUNDÄRE
PRÄVENTION**

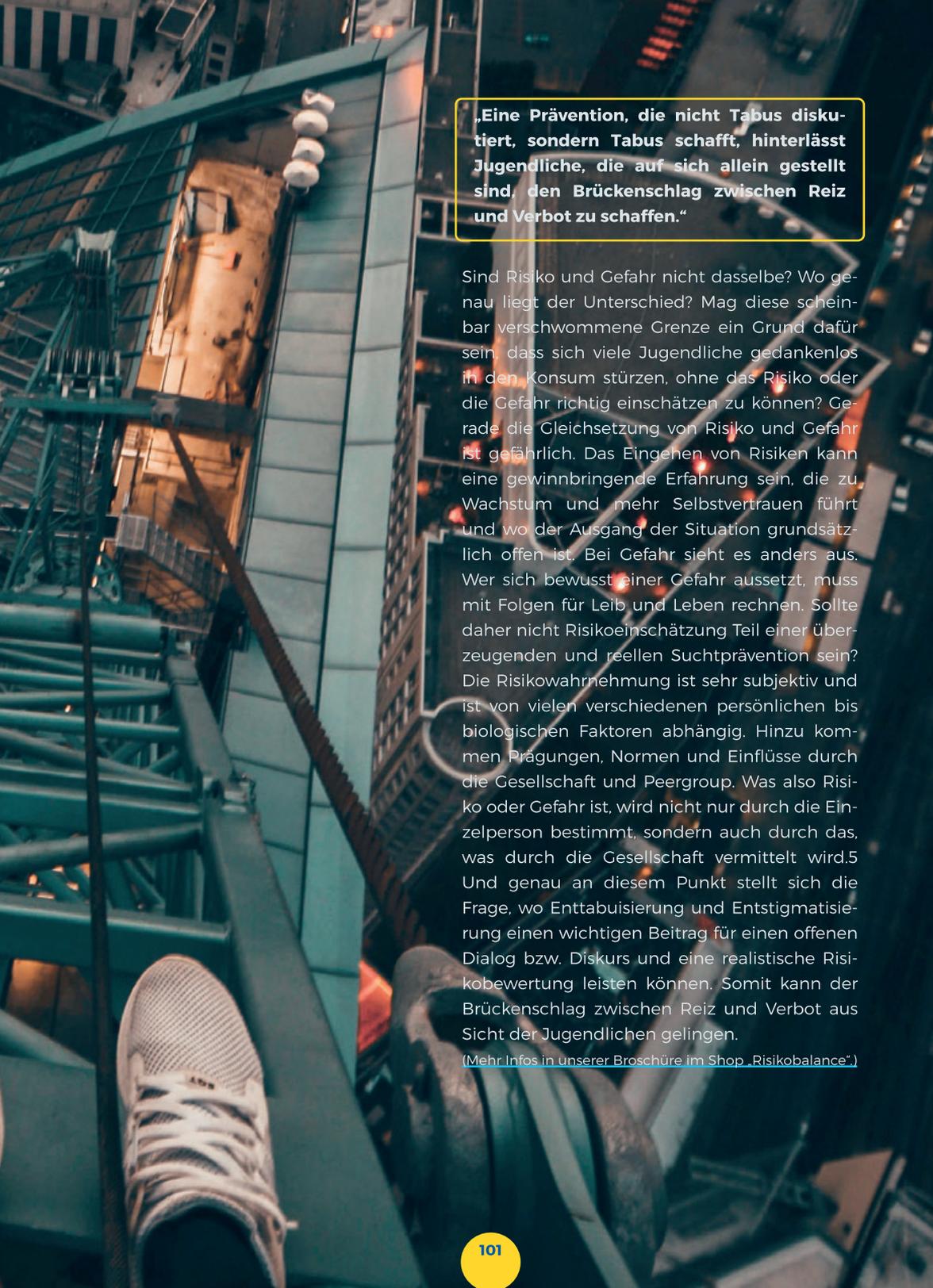
**PRIMÄRE
PRÄVENTION**

VERMEIDUNG VON
FOLGESCHÄDEN UND RÜCKFÄLLEN

VERHINDERUNG DER CHRONIFIZIERUNG
EINER SUCHTERKRANKUNG

VORBEUGUNG EINER
SUCHTERKRANKUNG

**Sind Risiko und Gefahr
nicht dasselbe?**



„Eine Prävention, die nicht Tabus diskutiert, sondern Tabus schafft, hinterlässt Jugendliche, die auf sich allein gestellt sind, den Brückenschlag zwischen Reiz und Verbot zu schaffen.“

Sind Risiko und Gefahr nicht dasselbe? Wo genau liegt der Unterschied? Mag diese scheinbar verschwommene Grenze ein Grund dafür sein, dass sich viele Jugendliche gedankenlos in den Konsum stürzen, ohne das Risiko oder die Gefahr richtig einschätzen zu können? Gerade die Gleichsetzung von Risiko und Gefahr ist gefährlich. Das Eingehen von Risiken kann eine gewinnbringende Erfahrung sein, die zu Wachstum und mehr Selbstvertrauen führt und wo der Ausgang der Situation grundsätzlich offen ist. Bei Gefahr sieht es anders aus. Wer sich bewusst einer Gefahr aussetzt, muss mit Folgen für Leib und Leben rechnen. Sollte daher nicht Risikoeinschätzung Teil einer überzeugenden und realen Suchtprävention sein? Die Risikowahrnehmung ist sehr subjektiv und ist von vielen verschiedenen persönlichen bis biologischen Faktoren abhängig. Hinzu kommen Prägungen, Normen und Einflüsse durch die Gesellschaft und Peergroup. Was also Risiko oder Gefahr ist, wird nicht nur durch die Einzelperson bestimmt, sondern auch durch das, was durch die Gesellschaft vermittelt wird.⁵ Und genau an diesem Punkt stellt sich die Frage, wo Enttabuisierung und Entstigmatisierung einen wichtigen Beitrag für einen offenen Dialog bzw. Diskurs und eine realistische Risikobewertung leisten können. Somit kann der Brückenschlag zwischen Reiz und Verbot aus Sicht der Jugendlichen gelingen.

(Mehr Infos in unserer Broschüre im Shop „Risikobalance“.)

SUCHT IST WIE EIN MECHANISMUS

Eine Suchtentwicklung kann oft das Resultat einer bestimmten Lebensführung sein. Hat ein Mensch „gelernt“, problematische Lebenssituationen nur mithilfe des Konsums unterschiedlicher Substanzen zu meistern oder kann er einen Zustand des Wohlbefindens nur über den Konsum eines (Sucht-)Mittels erlangen, führt dies über einen längeren Zeitraum zu abhängigem Verhalten, zu einer Sucht. Ist die Suchterkrankung entwickelt, läuft dieses ausweichende Verhalten dann mechanisch und manchmal scheinbar ohne bewusste Beteiligung des Betroffenen ab. In diesem automatischen Ablauf zeigt sich der sogenannte Suchtmechanismus. Wie bei einem Uhrwerk, das aufgezogen wird und auf Knopfdruck zu spielen beginnt (frustrierende Lebenssituation), endet die Handlung erst, wenn das Uhrwerk abgelaufen ist und das Bedürfnis befriedigt wurde (vermeintlicher Entspannungszustand zum Beispiel nach Alkoholkonsum).

Wenn man unsere Hirnfunktionen mit einem gut funktionierenden Computer vergleicht, so wären die Mechanismen der Sucht wie Programme, die unterhalb der bewussten Wahrnehmung ablaufen und

unser Handeln bestimmen, ohne dass dies durch eine bewusste Steuerung erfolgen muss. Auch die Werbung kennt diese Mechanismen sehr gut und versucht immer wieder, diese Knöpfe zu drücken.

Suchtpräventive Maßnahmen können den Einzelnen dabei unterstützen, eigenes Konsumverhalten zu erkennen.

Wenn bei einem Menschen ein Suchtmechanismus oder ein Suchtunterprogramm installiert ist, so gibt es einige gute Methoden, das unbewusste Handeln bewusst zu kontrollieren: z. B. durch freiwillige und bewusste Einschränkung des Konsums. Wenn sich ein Nikotinabhängiger erlaubt, während der Arbeitszeit in seinem Büro zu rauchen, so läuft er Gefahr, dass alles, was ihn ärgert, langweilt oder frustriert, ihn dazu veranlasst, sich spontan, reflexartig und ohne bewusste Kontrolle eine Zigarette hervorzuholen und anzuzünden. Wenn er sich das Rauchen im Büro verbietet und deshalb extra ein Raucherzimmer aufsuchen muss oder das Rauchen auf bestimmte Tageszeiten beschränkt, so wird er zwar mehrmals den Impuls zum Rauchen verspüren, diesem jedoch nicht unbewusst nachgeben.

Ausweichendes Verhalten/Suchtmittel

Lebensaufgabe
Beziehung
Konflikt
Schmerz
Sehnsucht



Ernüchterung
Entzug
Entgiftung

Scham und Schuld

Wenn er den Impuls verspürt, muss er sich entscheiden: Entweder er lässt alles stehen und liegen und geht in das nächste Raucher-
eck, oder raucht später, weil ihm das, was er gerade tut, zu wichtig ist, er zu träge ist, rauszugehen oder er „so schön im Work-
Flow ist“ bzw. der Impuls sich so schnell wie er kam auch wieder aufgelöst hat. Die Erfahrung der meisten Raucher bestätigt, dass sie erheblich weniger rauchen, wenn sie sich wie oben beschrieben verhalten. Mit einem solchen einfachen Trick wird aus der unbewussten eine bewusste Handlung – der Suchtmechanismus wird ausgehebelt. So ist ein weitreichendes Rauchverbot, wie es bundesweit eingeführt wurde, eine sinnvolle und wirksame Maßnahme sowohl für die Gesundheit der Nichtraucher als auch für die der Raucher.

Wenn der Betreffende sein eigenes Konsumverhalten richtig beurteilen kann, lernt er damit umzugehen und die dahinter liegenden Bedürfnisse entsprechend anders zu befriedigen.

Von daher ist es wichtig, in einem ersten Schritt zu lernen, den eigenen Konsum und die entsprechende Situation zu reflektieren und sich folgende Fragen zu stellen:

Warum konsumiere ich im Moment dieses Produkt? Was treibt mich an? Was will ich damit erreichen? Welches unbewusste Bedürfnis könnte dahinterstehen? Durch kritische Selbstbeobachtung seiner Konsummuster kann jeder Mensch zu einem bewussten Umgang mit Konsumgütern gelangen. Im Vordergrund steht dabei erst mal nicht das Vermeiden problematischer Konsummuster, sondern das bessere Kennenlernen der eigenen Bedürfnisse. Kenne ich meine Bedürfnisse erst einmal und kann sie formulieren, habe ich die Freiheit, verschiedene Optionen zu wählen.

In einem zweiten Schritt kann ich mein Konsumverhalten dann sehenden Auges, selbstgesteuerter, und wenn ich möchte auch gesünder, gestalten.

Natürlich wird diese Selbstbeobachtung/Selbstbeherrschung in Stress- und Frustrationszeiten häufig wieder eingestellt. Über Monate und Jahre hinweg führt diese kritische Selbstbeobachtung aber zum Erfolg. Die Herausforderung dabei ist, die Selbstbeobachtung immer wieder aufzugreifen, wenn man erneut in unbewusste Konsummuster übergegangen ist.²⁰ ●

NUGGETS

FSK 0

ANDREAS HYKADE

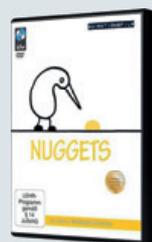
Katholisches Filmwerk GmbH

www.filmwerk.de

Eindrucksvoll zeigt Regisseur Andreas Hykade, wie berauschend und schön der Stoff der Träume zum Abheben verführen kann. Aber auch die Niederschläge, die der Protagonist „KIWI“ ertragen muss. In nur fünf Minuten zeigt der Animationsfilm NUGGETS unmissverständlich den Verlauf einer Suchtentstehung mit vielen möglichen Begleiter-

scheinungen. Um Sucht zu verstehen braucht es manchmal eben nur wenige Zeichenstriche.

Absolut authentisch, verständlich und dialoggruppengerecht. Empfohlen ab 10 - 99 Jahren. Inklusive pädagogischen Arbeitsmaterialien und weiterführenden Informationen zum Thema Sucht.



UNSER BILD VON SUCHTPRÄVENTION

Prävention im Gesamtkonzept sieht aus unserer Sicht bei blu:prevent vor, dass der Personenkreis, durch den die Jugendlichen zu 80 bis 90 Prozent im Alltag geprägt werden, ebenso Zielgruppe ist und miteinbezogen wird.

Wir möchten Jugendliche dabei unterstützen, sich selbst und ihr Verhalten zu reflektieren und dabei ihre Möglichkeiten und Fähigkeiten – ihre Schutzfaktoren – zu entdecken.

Im Einzelnen können das sein:

- ▶ **Kontakt- /Beziehungsfähigkeit:** die Fähigkeit, Kontakt zu anderen Menschen aufzunehmen und dauerhaft auf- und auszubauen.
- ▶ **Konfliktfähigkeit:** die Fähigkeit, Probleme und Konflikte zu bearbeiten und zu einer befriedigenden Lösung zu gelangen.
- ▶ **Frustrationstoleranz:** die Fähigkeit, mit Enttäuschungen und Versagen fertig zu werden.

- ▶ **Genussfähigkeit:** die Fähigkeit, kritisch zu konsumieren als Voraussetzung zum genussvollen Umgang mit Konsumangeboten – einschließlich der Fähigkeit zur Abstinenz.
- ▶ **Sinnhaftigkeit** oder auch Kohärenzgefühl: einen Sinn im Leben zu finden, im Gleichgewicht zu sein.

So können sie zu mündigen Konsumenten werden und lernen im besten Falle, mit den vielfältigen Möglichkeiten unserer Konsumgesellschaft angemessen, verantwortungsvoll und gesund umzugehen. Suchtprävention kann die Entstehung von Abhängigkeiten vermutlich nicht völlig verhindern. Doch wir können einen Beitrag zum gesunden Aufwachsen junger Menschen leisten. Wir möchten Jugendliche in ihrer Lebenswelt erreichen, über Möglichkeiten und Risiken von Konsum und die Gefahr der Abhängigkeitsentwicklung aufklären und gesunde Einstellungen und Verhaltensweisen stärken – damit Suchtprävention dort ansetzt, wo Sucht beginnt: im Alltag. ●



Unsere Merkmale erfolgreicher Suchtprävention

- ▶ **Aufklärend:** Fakten zum Thema Sucht und zu Suchtmitteln.
- ▶ **Erlebnisorientiert:** Besseres Lernen über das Erleben und Spüren mithilfe von z. B. Rauschbrillen, Rollenspielen etc.
- ▶ **Alltagsorientiert:** Was beschäftigt die Jugendlichen? Wie sieht ihr Alltag aus? Wo sind sie nicht frei, sondern beispielsweise Zwängen ausgesetzt?
- ▶ **Dialogorientiert:** Im Austausch mit den Jugendlichen sein, erzählen lassen, verstehen wollen.
- ▶ **Positiv:** Mut machen, stärken wollen, Freiheit vermitteln, gesunder Lifestyle, Eigenverantwortung positiv vermitteln, gut zu sich selber sein: Sich behandeln, als wäre man der größte Schatz.
- ▶ **Dauerhaft:** Suchtprävention sollte nicht einmalig sein, sondern immer wieder aufgegriffen werden. Beispielsweise mit einer Projektwoche oder in unterschiedlichen Fächern (Biologie, Chemie, Sozialkunde, Religion/Ethik).
- ▶ **Handreichend:** Nicht mit erhobenem Zeigefinger, da Jugendliche bei einer moralisierenden Vorgehensweise schnell abschalten. Jeder kennt süchtige Verhaltensweisen, keiner ist frei davon.
- ▶ **Authentisch:** Lebensberichte von Betroffenen berühren und sorgen für einen bleibenden Eindruck.



JUNGE MENSCHEN STÄRKEN

RESSOURCEN STÄRKEN – RESILIENZ FÖRDERN

Der Blick auf bestehende Ressourcen und die Förderung dieser Schutzfaktoren hat sich als fester Bestandteil präventiver Angebote durchgesetzt. Dieser salutogenetische Ansatz ermöglicht unter anderem die aktive und gleichwertige Mitarbeit vieler Fachkräfte unterschiedlicher Institutionen an einer positiven Entwicklung von Kindern und Jugendlichen. Resilienzen zu fördern ist hierbei zentraler Bestandteil.

Resilient, also psychisch widerstandsfähig, ist, wer:

- ▶ eine optimistische Grundhaltung besitzt
- ▶ seine aktuelle Lebenssituation akzeptieren kann
- ▶ die Fähigkeit zur Lösungsfindung besitzt
- ▶ die Opferrolle verlassen kann
- ▶ Verantwortung übernimmt und dieser auch gerecht wird
- ▶ neue Kontakte aufbauen und bestehende pflegen kann
- ▶ Vertrauen hat, die Zukunft selbst gestalten zu können

Eine besondere suchtpreventive Bedeutung erfährt dieser Ansatz in der Arbeit mit Kindern aus suchtbelasteten Familien. Interessant ist hier: In Bezug auf vorhandene Ressourcen haben besonders Kinder aus suchtbelasteten Familien bereits einiges vorzuweisen, an das in der praktischen Arbeit angeknüpft werden kann:

Sie

- ▶ nutzen eigene Talente bewusst,
- ▶ üben ein gemeinschaftliches Hobby aus,
- ▶ pflegen mindestens eine feste Freundschaft,
- ▶ haben Zugriff auf informelles Netzwerk in Krisenzeiten,
- ▶ engagieren sich häufig in Sport, Musik- und Theatergruppen,
- ▶ suchen Wohlfühlorte auch außerhalb des häuslichen Umfeldes.

Diese teilweise stark ausgeprägten Ressourcen helfen natürlich nicht nur Kindern aus suchtbelasteten Familien, ihre kritischen Situationen aktiv zu meistern. ●



INNERE STÄRKE
RESILIENZ

OPTIMISTISCH SEIN

SITUATIONEN AKZEPTIEREN

LÖSUNGEN FINDEN

OPFERROLLE VERLASSEN

VERANTWORTUNG ANNEHMEN

KONTAKTE ENTWICKELN

ZUKUNFT PLANEN

KINDER AUS SUCHTBELASTETEN FAMILIEN

In Deutschland lebt etwa jedes sechste Kind in einer Familie mit einer Suchtproblematik. Ungefähr sechs Millionen Erwachsene sind als Kinder in suchtbelasteten Familien aufgewachsen. Mittlerweile wird diese Zielgruppe stärker wahrgenommen und es sind Gruppenangebote und konkrete Fortbildungsangebote entstanden.

Auffälliges Verhalten

Kinder lernen durch die Übernahme von Rollenmustern, sich in der suchtbelasteten Familie zurechtzufinden. Nicht selten erhalten sie dadurch die Stabilität des kranken Familiensystems aufrecht. Da die Rollenmuster häufig sehr „starr“ sind und wenig Raum zum Ausprobieren lassen, werden sie häufig in das Erwachsenenleben übernommen und führen dann zu Problemen in Beziehungen und der Bewältigung von beruflichen und privaten Alltagssituationen. Die Verhaltensrollen sind als Orientierung zu verstehen, die nicht immer in Reinform auftreten. Sie können auch innerhalb einer Person zu verschiedenen Zeitpunkten wechseln. Ein Kind kann auch Merkmale verschiedener Rollentypen zeigen.

Mögliche Auswirkungen auf die Entwicklung der Kinder

Ungefähr ein Drittel der Kinder aus suchtbelasteten Familien werden relativ gesund erwachsen. Bei einem weiteren Drittel zeigt sich häufig eine psychische Störung und beim restlichen Drittel entwickelt sich eine eigene Suchterkrankung. Wissenschaftliche Untersuchungen ergaben, dass im Vergleich zu Kindern aus nicht suchtbelasteten Familien:

- ▶ sich vermehrt Angstsymptome und depressive Symptome zeigen
- ▶ vermehrt Hyperaktivität und Aufmerksamkeitsstörungen auftreten
- ▶ deutlich mehr Fälle von sexuellem Missbrauch auftreten
- ▶ häufiger somatische und psychosomatische Fälle auftreten.

Obwohl das Aufwachsen der Kinder in einem suchtbelasteten Umfeld mit großen Risiken verbunden ist, zeigt sich auch, dass sie über viele Stärken und Fähigkeiten verfügen. In Hilfsangeboten wie z. B. den Kindergruppen werden die Kinder darin unterstützt, ein Krankheitsverständnis in das Suchtverhalten der Eltern zu erlangen. Es gilt zu verstehen, dass sie nicht am



MEHR ZUM THEMA



Bestellen Sie jetzt kostenfrei das Bundle zum Thema.
www.bluprevent.de/shop

Suchtverhalten der Eltern schuld sind und dieses auch nicht kontrollieren oder heilen können. Sie erhalten die Möglichkeit, stabile Beziehungen zu Erwachsenen und Kindern außerhalb der Familie aufzubauen. Sie lernen eigene kreative Ressourcen kennen, die ihnen für die Entwicklung ihres Selbstwertgefühls gut tun. So bestehen Möglichkeiten, trotz der schwierigen häuslichen Situation einen förderlichen Weg zu finden. Über An-

gebote (Kindergruppen und Fortbildungen) informieren die örtlichen Suchtberatungs- und Suchtpräventionsstellen.

Weitere Informationen erhalten Sie bei NACOA e. V. ► www.nacoa.de und beim Wissensnetzwerk für Fachkräfte und Interessierte zum Thema Kinder in suchtbelasteten Familien ► www.w-kis.de

Projekte des Blauen Kreuzes in Deutschland für Kinder aus Suchtfamilien sind:

- Drachenherz Hagen
- Drachenherz Lippe
- Drachenherz Spremberg
- Drachenherz Coburg Heldinnen 2.0 Projekt



► www.blaues-kreuz.de/de/drachenherz/drachenherz/



MIA, MATS UND MORITZ...

und ihre Mama, wenn sie wieder trinkt

DEUTSCHE HAUPTSTELLE FÜR SUCHTFRAGEN E.V.

(DHS) 2021

„Mia, Mats und Moritz“ erzählt von Alltagsproblemen in einer Familie mit einem suchtkranken Elternteil. Sie erzählt aber auch von den Stärken der Kinder, von ihrem kreativen Umgang mit Schwierigkeiten und davon, dass es nicht immer alleine gehen muss.

Die Broschüre kann kostenlos über die Website der BZgA bestellt werden und steht dort auch als Download zur Verfügung.

PRÄVENTION NACH ZIELGRUPPE

Die Unterteilung in Primär-, Sekundär- und Tertiärprävention wird zunehmend von der Unterteilung in universelle, selektive und indizierte Prävention abgelöst.

Die neue Terminologie bietet eine inhaltliche Präzisierung, vor allem in Bezug auf die Zielgruppen.

Die **UNIVERSELLE PRÄVENTION** umfasst die Gesamtbevölkerung sowie unselektierte Personengruppen.

Die **SELEKTIVE PRÄVENTION** richtet sich an gefährdete Risikogruppen, z. B. Kinder mit familiärem Suchterleben, Kinder und Jugendliche aus prekärem Milieu, Arbeitslose etc.

Die **INDIZIERTE PRÄVENTION** ist für Personen mit manifestem Risikoverhalten: Ein Beispiel hierfür wären Angebote für Diskobesucher, die immer wieder riskant Alkohol oder illegale Substanzen konsumieren.

**INDIZIERTE
PRÄVENTION**

PERSONEN MIT MANIFESTEM
RISIKOVERHALTEN

**SELEKTIVE
PRÄVENTION**

GEFÄHRDETE
RISIKOGRUPPE

**UNIVERSELLE
PRÄVENTION**

GESAMTBEVÖLKERUNG
UNSELEKTIERTE PERSONENGRUPPEN

Manchmal wird die universelle Prävention dem Konzept der Gesundheitsförderung gleichgesetzt. Gesundheitsförderung und Prävention lassen sich nicht vollständig voneinander abgrenzen, da sich die Prävention nicht nur mit der Reduktion von Risikofaktoren, sondern auch mit der Stärkung von gesundheitsfördernden Schutzfaktoren befasst. Sowohl die Gesundheitsförderung als auch die Suchtprävention wollen die physische, psychische und soziale Gesundheit

erhalten und verbessern. Sie zielen auf den Nicht-Einstieg in den Konsum oder auf die Vorbeugung

- ▶ **eines frühzeitigen Konsums**
- ▶ **eines übermäßigen Konsums**
- ▶ **negativer Auswirkung des Konsums**
- ▶ **eines chronischen Risikokonsums**
- ▶ **einer Abhängigkeit**

ab. ●



SUCHT UND ABHÄNGIGKEIT BEI KINDERN, JUGENDLICHEN UND JUNGEN ERWACHSENEN

Ein Grundlagenwerk für die therapeutische Praxis.

VON ASANGER
2018

SUCHTPRÄVENTION

Praxishilfe für Kindergarten und Grundschule

VON ADALBERT METZINGER
Schneider-Verlag 2012



PRAXISBUCH SUCHT

Therapie der stoffgebundenen und Verhaltenssuchte im Jugend- und Erwachsenenalter.

THIEME
2022

BUCHEMPFEHLUNG ein Klassiker zum Einstieg in die Suchtprävention.

„WARUM HUCKLEBERRY FINN NICHT SÜCHTIG WURDE“

von Eckhard Schiffler, Beltz 1993

Dieses Buch gibt sehr interessante Denkanstöße zu wirksamen Resilienzen beispielsweise durch Abenteuer, positive Erlebnisse, gute Erfahrungen mit anderen Menschen und der Umwelt und die zuversichtliche Erfahrung, dass das, was man im Leben tut, einen Sinn hat und relevant ist (Kohärenzgefühl).

Auch besitzt jeder (junge) Mensch Ressourcen und Potenziale. Diese sollten unbedingt mit den Jugendlichen entdeckt und ihnen vor Augen geführt werden. Sie setzen Energie frei und können helfen, gesunde Alternativen zum Suchtmittelkonsum zu finden oder helfen sogar, die Sucht zu bewältigen. Folgende Dinge machen junge Menschen stark und widerstandsfähig:

- ▶ Förderung des Selbstwerterlebens/Selbstbewusstseins
- ▶ Stärkung der Belastbarkeit
- ▶ Liebe, Verständnis, bedingungslose Annahme erleben
- ▶ Raum zur Entfaltung/Kreativität haben
- ▶ Förderung der Selbständig- und Unabhängigkeit
- ▶ Anerkennung, positive Feedbacks
- ▶ Seinen Sehnsüchten folgen können/das Leben mit Leidenschaft leben können
- ▶ Offener und ehrlicher Umgang mit persönlichen Schwierigkeiten, Trauer, Lebensschmerz, Belastungen ...
- ▶ Stärkung des eigenen Kohärenzgefühls
- ▶ Alternativen kennenlernen: „Konsumfreie Glücksbringer“ entdecken, Party machen, feiern, lachen, tanzen, sich belohnen lernen – das Leben feiern!



SUCHTPRÄVENTION IN DER SCHULE

Grundsätzlich gibt es viele Möglichkeiten, Suchtprävention an Schulen anzubieten:

Es können Projektstage bzw. -wochen zum Thema „Sucht“ gestaltet werden. Auch ist es möglich, das Thema in bestimmte Fächer wie Deutsch, Politik, Sozialkunde, Biologie, Religion/Ethik oder Chemie zu integrieren.

Es können externe Veranstalter (Polizei, Suchtpräventionsfachkräfte, Selbsthilfe, Krankenkasse, DRK) eingeladen werden.

Als besonders hilfreich hat sich herausgestellt, ein Gesamtkonzept zu entwickeln (Einbindung der Eltern, Lehrer, Schüler, Präventionsanbieter). Sie versprechen Nachhaltigkeit und der Personenkreis, durch den die Schüler überwiegend geprägt werden, wird mit einbezogen. Ausschließlich auf externe Anbieter zurückzugreifen ist nicht ratsam. Sie können durch eine Veranstaltung zwar Impulse weitergeben, sind danach aber oft nicht mehr verfügbar.

Eine Methode, die überzeugt, ist die Gestaltung von Suchtprävention innerhalb der Schülerschaft. Jugendliche lassen sich insbesondere bei diesen Themen von älteren Jugendlichen mehr sagen als von Erwachsenen. Hierzu gibt es interessante Konzepte, bei denen Zehnt- oder Elftklässler Prävention für die 7. Klasse anbieten.

Wie ein solcher Projekttag aussehen könnte, haben wir der E-Mail eines engagierten Schülers (11. Klasse) entnommen:

„Vorab möchte ich mich (...) bei Ihnen und dem gesamten blu:prevent-Team bedanken für die Klasse Unterstützung. Wir haben für den Projekttag zur Stundege-

staltung mit dem Online-Modul gearbeitet (...) und z. B. Jules Story in den Unterricht mit einbezogen. Das Highlight des Tages aber waren die Rauschbrillen – nicht nur aus unserer, sondern auch aus Sicht der Siebtklässler – mit denen wir einen Parkour im Pausenhof veranstaltet haben. Den Rückmeldungen nach zu urteilen, die wir von den Schülern und Lehrern erhalten haben, scheint der Tag ziemlich gut angekommen zu sein, was uns sehr freut.“

Da dieses Konzept wirklich gut funktioniert und sich die jüngeren Schüler später gerne für die „nächste Generation“ engagieren, kann man den „kleinen Suchthelfer“ installieren: Ein älterer Schüler übernimmt für einen oder mehrere jüngere Schüler eine Paten- bzw. Tutorfunktion. Er erklärt sich bereit, in Sachen Schulprobleme, Fragen zum Thema Konsum etc. für die Jüngeren Ansprechpartner zu sein.

Generell ist ein gutes Netzwerk sehr wichtig: Kontakte zu Selbsthilfegruppen und Suchtberatungsstellen, Polizei, Vertrauenslehrern, Schulsozialarbeitern, Streetworkern sind essenziell, ebenso wie regelmäßige Informationen an den Elternabenden.

Möglichkeiten der offenen Kommunikation sollten geschaffen werden. ●

HANDLUNGSMÖGLICHKEITEN BEI KONSUMIERENDEN SCHÜLERN (AM BEISPIEL CANNABIS)

ERKENNEN VON SUCHTMITTELKONSUM



Die Ursachen von Suchtmittelabhängigkeit und -gefährdung sind sehr vielfältig und es ist schwer, an äußeren Anzeichen (körperliche Ebene) einen Suchtmittelmissbrauch zu erkennen. Viele der äußeren Anzeichen können andere Ursachen haben (rote Augen = Erkältung). Auffällig werden die Schüler am ehesten durch Veränderungen in ihrem Verhalten. Der Schüler kann folgende Auffälligkeiten zeigen:

AUF KÖRPERLICHER EBENE

- ▶ gerötete Augen, extremes und unbegründetes Schwitzen, auffällig verlangsamtes Sprechen, vergrößerte oder verkleinerte Pupillen.
- ▶ mangelnde Pflege der Kleidung und Körperhygiene, auffällige Schläfrigkeit.
- ▶ unsichere Bewegungen, apathisches Verhalten, permanente Appetitlosigkeit.

AUF GEISTIGER/SEELISCHER EBENE

- ▶ erscheint müde, unruhig, unkonzentriert, sprunghaft.
- ▶ verschlechtert sich deutlich in den Leistungen, beteiligt sich wenig im Unterricht.
- ▶ mangelnde Motivation, hat zu nichts Lust und findet alles öde und leer, sieht alles nur negativ, sieht keinen Sinn darin, sich für etwas zu engagieren.
- ▶ hat Schwierigkeiten, eigene und fremde Grenzen zu spüren und zu respektieren, zieht sich verstärkt zurück, lässt niemanden an sich heran, kann sich und seine Möglichkeiten nicht richtig einschätzen.
- ▶ mangelndes Selbstvertrauen und klagt häufig, z. B. „ich weiß nichts ...“ oder „ich kann nicht ...“.

AUF DER SOZIALEN EBENE

- ▶ zeigt Schwierigkeiten im Umgang mit Konflikten und Krisen, sieht keine Möglichkeiten, auf anstehende Probleme zu reagieren, hat oft Wutausbrüche, reagiert mit Weglaufen oder Rückzug, wird in schwierigen Situationen schnell aggressiv, droht mit Gewalt, weicht aus, bagatellisiert.
- ▶ bricht langjährige Freundschaften ab, hält sich nicht an Abmachungen, zeigt sich eher passiv oder sehr dominant, sieht sich in sozialen Kontakten oft als Opfer.

Dies können Alarmzeichen sein, wenn sie stark und dauernd auftreten. Solche Veränderungen im Schülerverhalten weisen immer auf eine kritische Phase bei den Jugendlichen hin. Ein verstärkter Konsum von Alkohol und Drogen kann eine mögliche Reaktion auf diese Krise sein. Andere reagieren vielleicht mit Krankheit, Gewalt etc. Wichtig im Sinne der Prävention ist es, früh auf Verhaltensänderungen zu reagieren, um so einer Suchtgefährdung entgegenzuwirken.



MOTIVIERENDE GESPRÄCHSFÜHRUNG BEI JUGENDLICHEN

Als Interventionsmethode empfiehlt sich die motivierende Gesprächsführung, da sie geeignet ist, die Veränderungsmotivation von suchtgefährdeten jungen Menschen positiv zu beeinflussen. Das Beratungskonzept soll zur Lösung ambivalenter Einstellungen gegenüber Verhaltensänderungen beitragen.

Im Folgenden werden die Grundzü-

ge der motivierenden Gesprächsführung erläutert. An dieser Stelle kann nur grob über diese Form der Kurzintervention informiert werden. Lehrkräfte, Schulsozialarbeiter, Berater und Jugendleiter, die diese Form der Kurzintervention und Gesprächsführung einsetzen wollen, sollten eine Fortbildung durchführen. Mehr Infos zur Fortbildung auf S. 106

Empathie zeigen

Die empathische Grundhaltung ist das wesentliche Element der motivierenden Gesprächsführung, die gekennzeichnet ist durch ein nichtwertendes, einfühlsames Verstehen.

Diskrepanz erzeugen

Erzeugen Sie Diskrepanz, indem Sie mit der betreffenden Person über Lebensperspektiven und Zukunftswünsche sprechen und sie darin unterstützen, die Vor- und Nachteile ihres Konsums gegeneinander abzuwägen.

Möglicherweise wird ihr dadurch deutlich, dass die gesetzten Ziele und Wünsche nicht realisiert werden können, wenn sich der Konsum nicht verändert.

Beweisführung vermeiden

Vermeiden Sie Konfrontationen und Beweisführungen. Bringen Sie Geduld und Empathie auf, auch wenn die betreffende Person offenkundige Probleme noch nicht akzeptieren kann.

Den Widerstand aufnehmen

Nehmen Sie den Widerstand auf, indem Sie herausfinden, auf welche Ambivalenzen der Konsument hindeutet, und erkennen Sie die Eigenverantwortung des Betroffenen an, indem Sie auf der Grundlage sachlicher Informationen zusammen realistische Perspektiven erarbeiten.

Selbstwirksamkeitserwartung fördern

Meiden Sie skeptische oder gar resignative Äußerungen. Zeigen Sie Zuversicht und Vertrauen in die Fähigkeiten des Konsumenten.

STRATEGIEN ZUR FÖRDERUNG DER ÄNDERUNGSMOTIVATION²¹

Ziele klären

Die Ziele müssen realistisch und umsetzbar sein.

Offene Fragen stellen

Offene Fragen sind geeignet, die Selbstexploration zu unterstützen. Sie ermutigen, über das Problemverhalten und die dazugehörige Motivation zu sprechen.

Aktiv zuhören

Beim aktiven Zuhören geben Sie die wesentlichen Inhalte der Äußerungen Ihres Gesprächspartners wieder. Dies bewirkt, dass die betreffende Person sich verstanden fühlt und ermöglicht ein Verstehen der Problematik. Beachten Sie, dass neben dem, was Sie verbal äußern, auch Ihr nicht-verbales Verhalten, also Gestik, Mimik usw. wirken. Wenn Sie aktiv zuhören, signalisieren Sie damit ihre Bereitschaft zur Unterstützung und zur Zusammenarbeit. Sie geben der betreffenden Person eine Rückmeldung und stärken ihre Eigenverantwortung. Beachten Sie, dass Sie Unterstützung anbieten können, aber die betreffende Person muss sich selbst entscheiden, ob sie eine Veränderung wünscht und ob sie die angebotene Hilfe annehmen möchte.

Ressourcen und Kompetenzen herausarbeiten

Jeder verfügt über Kompetenzen und Ressourcen. Diese zu erkennen und widerzuspiegeln steigert den Glauben an den Erfolg einer angestrebten Verhaltensänderung.

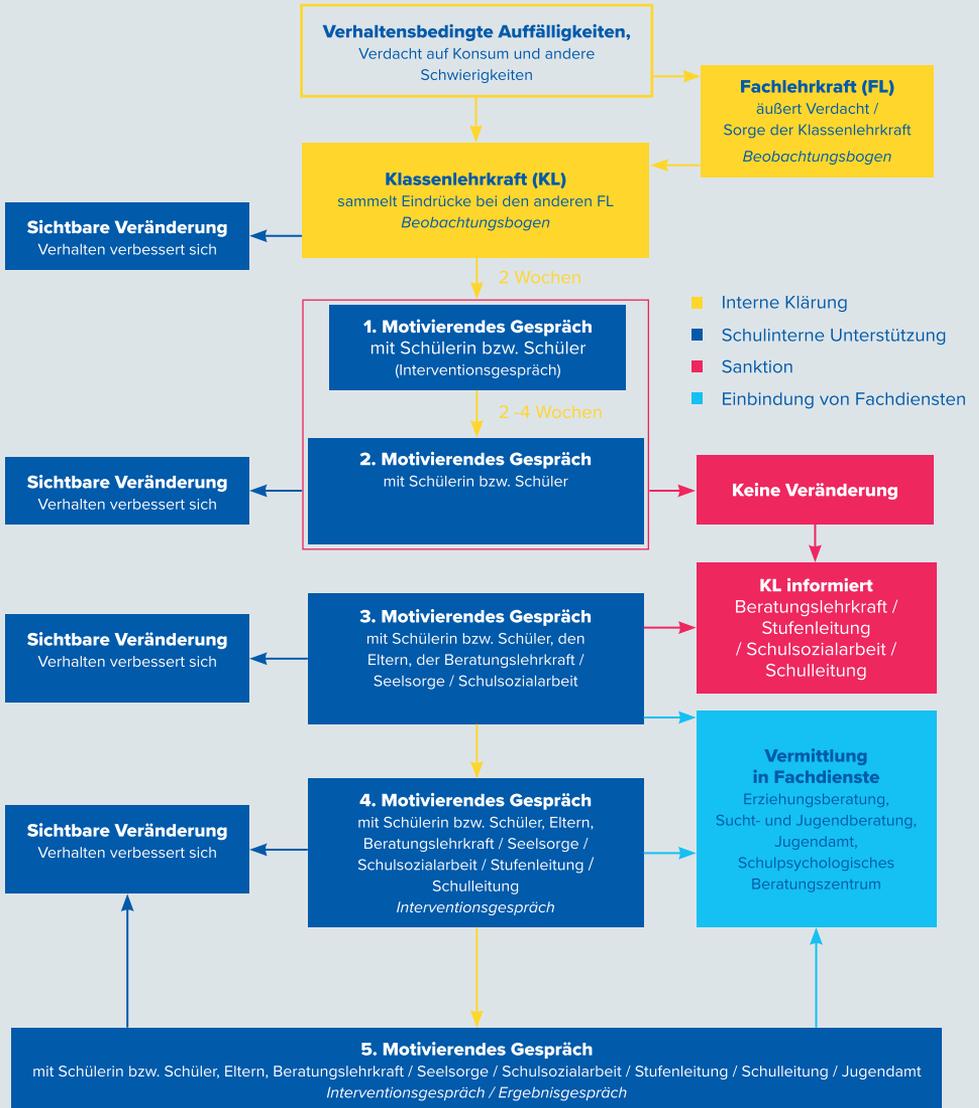
Selbstmotivierende Aussagen fördern

Selbstmotivierende Äußerungen sind Aussagen, die Einsicht in die Problematik bzw. Bereitschaft zu Verhaltensänderung erkennen lassen: Lassen Sie die betreffende Person beschreiben, welche Schritte oder Probleme sie bereits erfolgreich bewältigt hat.

Konstruktiver Umgang mit Defensivstrategien

Begeben Sie sich nicht auf Konfrontationskurs! Bleiben Sie beim aktiven Zuhören, d. h. bei dem Versuch, die Äußerungen der betreffenden Person zu reflektieren und ihren Widerstand als Ausdruck seiner Ambivalenz ernst zu nehmen. Widerstände und Ambivalenzen sollten nicht bekämpft, sondern als natürlich und verständlich angesehen werden.

UMGANG MIT SUCHTMITTELBEDINGTEN VERHALTENS AUFFÄLLIGKEITEN



Quelle: Praxisbeispiel, Sucht- und Jugendberatung Ingelheim

UNTERRICHTSENTWURF 90 MIN. MIT BLU:INTERACT

Drei goldene Regeln mit den Schülern vereinbaren:

1

Alles Gesagte bleibt im Raum (gilt für Schüler sowie Lehrkräfte).

2

Stop-Regel (Schüler entscheiden selbst, wie viel sie erzählen möchten).

3

Einer spricht – die anderen hören zu.



- ▶ Begrüßung und Vorstellung
- ▶ Setting und 3 goldene Regeln erklären
- ▶ WarmUp-Spiel (z. B. Stuhlkreis)
- ▶ anonymen Check über die [blu:app/blu:interact](#) durchführen
- ▶ Austausch über Ergebnisse des Checks
- ▶ Spiel/Übung: Suchtverlauf, Suchtbilder, Thesenbattle, Parcours, Quiz, Life Storys ([blu:interact](#))
- ▶ Austausch über Sucht im persönlichen Umfeld der Schüler/in
- ▶ Übung: z. B. Rauschbrillen
- ▶ Kurze Feedbackrunde: Was haben die Schüler und Schülerinnen mitgenommen?
- ▶ Verweis auf Angebot der [blu:base](#): weitere spannende Themen, digitale Hilfe und Unterstützungsangebote vor Ort
- ▶ Verabschiedung





UNSERE ANGEBOTE

Die innovative Onlineplattform blu:base geht live!

In der digitalen Welt werden junge Menschen mit Informationen überhäuft. Der Konsum von ungefilterten Inhalten ist so einfach wie noch nie. Um Jugendlichen eine Orientierung im Bereich Sucht und Konsum zu geben, hat blu:prevent eine Online-Plattform entwickelt: **die blu:base**.

blu:base ist eine innovative Plattform, auf der die Lebenswelt der Jugendlichen auf die etablierte Fachwelt trifft, indem Social-Media-Beiträge mit kurzweiligen Fachbeiträgen verknüpft werden. Zudem enthält blu:base eine große Datenbank an digitalen und analogen Hilfsangeboten.

Zielgruppenorientiert

Die Generation Z wird auch als „Digital Natives“ bezeichnet und ist wie keine Generation davor an den Konsum von digitalen Medien gewöhnt und konsumiert diese auch zumeist ungefiltert. Und hier setzt die neuartige Plattform blu:base an. Um den Jugendlichen eine Orientierung zu geben, beinhaltet die Plattform Beiträge aus den sozialen Netzwerken und umrahmt sie mit Beiträgen aus der etablierten Fachwelt.

Einzigartig macht die blu:base, dass die User eigene Content-Vorschläge online einreichen können und sich somit die Plattform mehr und mehr nach den Bedarfen & Wünschen der UserInnen orientiert



https://www.youtube.com/watch?v=785kx_071w

Videolänge: 25MIN, 18 SEK.

X-TALK: Dein Podcast zum Thema Sucht und Freiheit – SNUS

Diesem Monat dreht sich alles um das Thema SNUS. Was ist Snus überhaupt? Und ist Snus eine gute Alternative zu Zigaretten? Hör dir einfach an, was die Beteiligten zu diesem Thema herausgefunden haben 00:00 Intro & Vorstellung 02:00 Was ist Snus...
[Mehr lesen](#)

Neuigkeiten / Neuheiten

[Video abspielen](#)

Artikel

Alkohol – Wirkung, Abbau und Folgestoffanabotsch.de

Alkohol ist eine der am weitesten verbreiteten psychoactiven Substanzen weltweit. Obwohl Alkoholkonsum oft als gesellig, entspannend und anregend...

[Mehr lesen](#)

Artikel

Ethanol (Alkohol) – Herstellung, Klassifizierung und Geschichte

Der Konsum von Alkohol ist seit Jahrtausenden in vielen Kulturen fest verankert und gehört auch heute noch zum Alltag vieler Menschen. Doch was g...

[Mehr lesen](#)

YouTube

Dry January: Bringt das was? / Eckart von Hirschhausen im Talk mit Nathalie Stöben

Eckart von Hirschhausen im Talk mit Nathalie Stöben. Die Spiegel-Bestseller-Autorin und Podcasterin beantwortet alle Fragen die Eckart rund um da...

[Mehr lesen](#)

YouTube

Leibliche Muft getrunken - C

"Unsere weibliche Muft getrunken" – ein Schimmer anders gefü...

[Mehr lesen](#)

VERWENDETE QUELLEN

- 1 Hayer, T., Meyer, J. & Girndt, L. (2018/2019). Glücksspiele und Glücksspielsucht: Ausgewählte Forschungsbefunde und Herausforderungen für das Suchthilfesystem. *rausch*: Wiener Zeitschrift für Suchttherapie, 7/8, 340-348.
- 2 Hayer, T. (2019, in Druck). Glücksspielsucht. In F. Petermann, G. Gründer, M.A. Wirtz & J. Strohmayer (Hrsg.), *Dorsch - Lexikon der Psychotherapie und Psychopharmakotherapie*. Bern: Hogrefe.
- 3 Hayer, T. (2012). Jugendliche und glücksspielbezogene Probleme: Risikobedingungen, Entwicklungsmodelle und Implikationen für präventive Handlungsstrategien. Frankfurt: Lang.
- 4 Hayer, T., Kalke, J., Meyer, G. & Brosowski, T. (2018). Do simulated gambling activities predict gambling with real money during adolescence? Empirical findings from a longitudinal study. *Journal of Gambling Studies*, 34, 929-947.
- 5 Hayer, T. (2017). Prävention glücksspielbezogener Probleme im Jugendalter: Maßnahmen und Erfahrungen aus Deutschland. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 12, 145-153.
- 6 Bundesverband der Deutschen Spirituosen-Industrie und -Importeure (Hrsg.) (2023): *Daten aus der Alkoholverirtschaft*. Bonn.
- 7 Möckl, J., Rauschert, C., Wilms, N., Langenscheidt, S., Kraus, L., & Olderbak, S. (2021). *Kurzbericht Epidemiologischer Suchtsurvey 2021*.
- 8 Orth, B., & Merkel, C. (2022). Der Substanzkonsum Jugendlicher und junger Erwachsener in Deutschland. Ergebnisse des Alkoholsurveys 2021 zu Alkohol, Rauchen, Cannabis und Trends. *BZgA-Forschungsbericht*. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
- 9 Möckl, J., Rauschert, C., Wilms, N., Langenscheidt, S., Kraus, L., & Olderbak, S. (2021). *Kurzbericht Epidemiologischer Suchtsurvey 2021*.
- 10 Landesanstalt für Medien NRW (2023). *Erfahrungen von Kindern und Jugendlichen mit Sexting und Pornos*. https://www.medienanstalt-nrw.de/fileadmin/user_upload/Key_Insights_Befragung_Erfahrung_von_Minderjaehrigen_mit_Sexting_und_Pornografie.pdf
- 11 BZgA: <https://www.drugcom.de/beratung-finden/drogennotfall/> [Stand: 10.02.2019].
- 12 Institut für Generationenforschung: *Wer ist die Gen Z? Einordnung und Merkmale der Gen Z* (<https://www.generation-thinking.de/>)
- 13 Maas, R. (2021). *Generation lebensunfähig. Wie unsere Kinder um ihre Zukunft gebracht werden*. München: Yes.
- 14 Shell Jugendstudie 2015. Shell Deutschland (Hg.) (2015). Frankfurt: Fischer.
- 15 *Me, my Selfie and I*. 2018. Mosaik Verlag.
- 16 *Jahrbuch Sucht 2018*, Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (Hg.) (2018). Lengerich: Papst.
- 17 vgl. OECD (2017): *Health at a Glance 2017: OECD Indicators*, Paris
- 18 <http://www.bzga.de/forschung/studien-untersuchungen/studien/suchtpraevention/>.
- 19 *HIGH SEIN - Ein Aufklärungsbuch* Rogner & Bernhard GmbH & Co. Verlag KG, Berlin
- 20 *Keine Macht den Drogen - Infopool & Hilfe auf www.kmdd.de*.
- 21 *MOVE/Ginko*, www.move-seminare.de

IMPRESSUM

Herausgeber

© 2025 Blaues Kreuz in Deutschland e. V.
Schubertstr. 41
42289 Wuppertal

T 0202-62003-0
www.bluprevent.de
www.blaues-kreuz.de

8. Auflage März 2025

Autoren

Paulina Theelke
[M.A. Erziehungswissenschaft]
Anna Schöneweis
[Dipl. Sozialpädagogin/Suchttherapeutin]
Niko Blug
[Dipl. Sozialpädagoge]
Benjamin Becker
[Sozialtherapeut/Erlebnispädagoge]
Liane Duesenberg
[M.A. Klinische Sozialarbeit, Sozialpädagogik]
Weitere Fachautoren sind in den jeweiligen Beiträgen erwähnt.

Rechte

Nutzung durch Vervielfältigung wie kopieren nicht erlaubt. Urheberrechte liegen beim Herausgeber.

Gestaltung

inhouse [blu:prevent]

Bildnachweise

© BKD; S.1 BKD/J.Althoff; S.10 pexels-hygor-sakai; S.11 brecht-denil-H54mZnQua8k-unsplash; S.12 richard-jaimes-k4dT8x2-gl-unsplash; S.13 Koch:Conny Wenk; S.19: benoit-dare-wPXEQz40f8s/unsplash.com; S.20: keenan-constance-VTLcvV6UVal/unsplash.com; S.21: yohann-libot-PqxBUJSVjMC/unsplash.com; S.22/44/71/80/82/84/86: BKD/J.Althoff; S.88: Cornelia Schmidt Atelier fotogenial; S.92: oneinchpunch/stock.adobe.com; S.100: yeshi-kangrang-EV9lo66tDm0-unsplash; S.104: BKD/J.Althoff; S.105: erfolg-anderson-w-rangel-awdQhBM2aCY/unsplash.com; S.106: Cornelia Schmidt Atelier fotogenial; S.115/119/120: BKD/J.Althoff;

interaktiv. innovativ. kreativ

BLU:PREVENT⁺