



Sucht – Konsumreflexion – 3. Zyklus

## Sucht erkennen

### Zielgruppe

- 3. Zyklus

### Kompetenzen

- SuS kennen Symptome, die auf eine Sucht (Online, Nikotin) hindeuten.
- SuS erfahren mittels Test, ob sie ihren Konsum im Griff haben.

### Arbeits- und Sozialformen

- Einzelarbeit
- Arbeit in Kleingruppen

### Zeitfenster

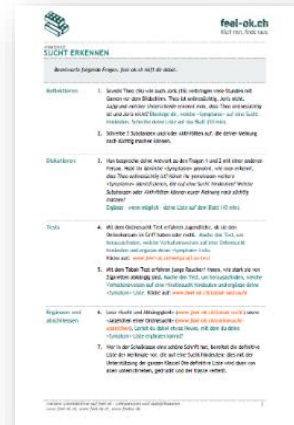
- 2 Lektionen

### Vorbereitung/Material

- Arbeitsblatt und Infoblätter für alle SuS kopieren
- Zugang zum Internet für Tests

### Ablauf

| Zeit | Inhalt  | Material                      |
|------|---|-------------------------------|
| 10'  | <p>Einzelarbeit</p> <p>Sowohl Theo (16) wie auch Joris (15) verbringen viele Stunden mit Gamen vor dem Bildschirm. Theo ist onlinesüchtig, Joris nicht:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufgrund welcher Unterschiede erkennt man, dass Theo onlinesüchtig ist und Joris nicht?<br/>Überlege dir, welche «Symptome» auf eine Sucht hindeuten. Schreibe deine Liste auf das Arbeitsblatt</li> <li>• Schreibe drei Substanzen und/oder Aktivitäten auf, die deiner Meinung nach süchtig machen.</li> </ul> | Arbeitsblatt «Sucht erkennen» |
| 10'  | <p>Austausch in Kleingruppen (2 – 3 SuS)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Habt ihr ähnliche «Symptome» genannt, wie man erkennt, dass Theo onlinesüchtig ist?</li> <li>• Könnt ihr gemeinsam weitere «Symptome» identifizieren, die auf eine Sucht hindeuten?</li> </ul>  |                               |



|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Welche Substanzen oder Aktivitäten können eurer Meinung nach süchtig machen?</li> </ul> <p>Ergänzt euer Arbeitsblatt!</p> |  |
|--|--|--|

| Zeit | Inhalt  | Material   |
|------|---|--|
| 20'  | <p>Tests</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Mit dem <b>Onlinesucht-Test</b> erfahren Jugendliche, ob sie den Onlinekonsum im Griff haben oder nicht. Mache den Test, um herauszufinden, welche Verhaltensweisen auf eine Onlinesucht hindeuten und ergänze deine «Symptom»-Liste auf dem Arbeitsblatt.<br/>Klicke auf: <a href="http://www.feel-ok.ch/webprofi-os-test">http://www.feel-ok.ch/webprofi-os-test</a></li> <li>• Mit dem <b>Tabak-Test</b> erfahren junge Raucher/-innen, wie stark sie von Zigaretten abhängig sind. Mache den Test, um herauszufinden, welche Verhaltensweisen auf eine Nikotinsucht hindeuten und ergänze deine «Symptom»-Liste.<br/>Klicke auf: <a href="http://www.feel-ok.ch/tabak-testsucht">http://www.feel-ok.ch/tabak-testsucht</a></li> </ul> |  |
| 20'  | <p>Zum Abschluss; Einzelarbeit</p> <p>Lies die beiden Infoblätter «Sucht und Abhängigkeit» sowie «Anzeichen einer Onlinesucht»</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lernst du dabei etwas Neues, mit dem du dein Arbeitsblatt ergänzen kannst?</li> </ul>   | <p>Infoblatt «Sucht und Abhängigkeit»</p> <p>Infoblatt «Anzeichen einer Onlinesucht»</p> |

## Quelle

- [www.feel-ok.ch](http://www.feel-ok.ch) Lehrpersonen und Multiplikatoren – Lehrplan 21 Download (13.01.2022):  
[https://www.feel-ok.ch/files/arbeitsblaetter/themenuebergreifend\\_sucht\\_erkennen.pdf](https://www.feel-ok.ch/files/arbeitsblaetter/themenuebergreifend_sucht_erkennen.pdf)

## Arbeitsblatt „Sucht erkennen“

Meiner Meinung nach können folgende «Symptome» auf eine Sucht hindeuten:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Substanzen und/oder Aktivitäten, die meiner Meinung nach süchtig machen können:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

## Infoblatt „Sucht und Abhängigkeit“

Abhängig oder süchtig sein bedeutet, dass jemand ein grosses Verlangen nach einer bestimmten Substanz hat, den Konsum nicht mehr kontrollieren kann und deswegen auch andere Dinge vernachlässigt. Ein Zeichen von Abhängigkeit ist auch, dass der Konsum trotz gesundheitlicher Schäden fortgesetzt wird, also z. B. dass Personen weiterräumen, obwohl sie bereits gesundheitliche Schäden haben (oder haben werden).

Rauchen kann nicht nur körperlich, sondern auch psychisch abhängig machen, und beides ziemlich rasant.

- Die körperliche Sucht ist dann erreicht, wenn sich schmerzhaft oder unangenehme Entzugserscheinungen zeigen, sobald auf die süchtig machende Substanz, z.B. Zigaretten, verzichtet wird. Darunter gehören typische Entzugserscheinungen wie Zittern, Schweissausbrüche, Übelkeit usw.
- Die psychische Sucht zeigt sich z.B. dadurch, dass der innere Zwang zum Konsum und das Verlangen danach sehr gross ist, bzw. dass die Person häufig an diese Substanz denkt und auch Unannehmlichkeiten im Kauf nimmt, um sich diese Substanz zu besorgen. Dieses Verlangen ist oft verbunden mit Nervosität, Aggressivität und Angstzuständen.

Manche Drogen/Substanzen bewirken bei regelmässigem Konsum im Körper eine so genannte Toleranzentwicklung: Das bedeutet, dass jemand eine immer grössere Menge konsumieren muss, um die erwünschte Wirkung überhaupt zu spüren.

Viele Jugendliche unterschätzen die psychische Wirkung von Zigaretten massiv. Dadurch erhöht sich das Risiko, dass sie süchtig werden, wenn sie mit dem Rauchen anfangen. Es ist ihnen nicht bewusst, dass sie schon nach wenigen Wochen in die Suchtfalle tappen können!

Quelle: [https://www.feel-ok.ch/de\\_CH/jugendliche/themen/tabak/interessante\\_themen/sucht/zigaretten/sucht\\_und\\_abhaengigkeit.cfm](https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/tabak/interessante_themen/sucht/zigaretten/sucht_und_abhaengigkeit.cfm)