



## Unterscheidung von Genuss und Sucht

### Zielgruppe

- 2./3. Zyklus

### Kompetenzen

- SuS kennen Unterschiede von Genuss und Sucht

### Arbeits- und Sozialformen

- Arbeit in Gruppen
- Austausch in der Klasse

### Zeitfenster

- 1 Lektion

### Vorbereitung/Material

- Zeitschriften, Schere, Leim, Flipchart
- Merkmale von «Genuss» und «Sucht»

### Ablauf

Zeit	Inhalt	Material
15'	<p>SuS suchen in Kleingruppen (3-4 SuS) aus Zeitschriften, Illustrierten, Tageszeitungen usw. je drei Beispiele von Bildern...</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die mit «Genuss» zu tun haben.</li> <li>• die mit «Sucht» zu tun haben.</li> </ul> <p>Sie schneiden die Bilder aus und ordnen sie den Flipcharts «Genuss» oder «Sucht» zu.</p>	<p>Zeitschriften, Schere, Leim, Flipchart «Genuss», Flipchart «Sucht»</p>
25'	<p>Besprechung im Plenum</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Warum habt ihr dieses Bild dem Begriff «Genuss» bzw. «Sucht» zugeordnet? Die LP schreibt auf, welche Merkmale den Begriffen zugeordnet werden.</li> <li>• Welche weiteren Beispiel von «Genuss» und «Sucht» kommen euch in den Sinn, die ihr nicht in den Zeitschriften gefunden habt? Wieso fehlen sie wohl in den Zeitschriften?</li> </ul> <p>Evtl. zum Schluss, wenn die Begriffe definiert sind:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Was für Bilder werden im Internet/in den sozialen Medien zu «Genuss» und «Sucht» vermittelt? Stimmen diese für euch?</li> </ul>	<p>Merkmale von «Genuss» und «Sucht»</p>

## Quelle

- Vom Straucheln, Strudeln und Sprudeln. Baukasten zur Suchtprävention für die Oberstufe. Huber, Meister, Schüpbach. 1994. S. 17 ff.

## Merkmale von «Genuss» und «Sucht»

### Merkmale von «Genuss»

- Freiwilligkeit des Konsums oder Tuns
- Gelegentliche (nicht regelmässige) Handlung
- In der Regel sind es massvolle Handlungen (Qualität vor Quantität)
- Angenehme Auswirkungen: Freude, Erleichterung, Behaglichkeit, Wohlgefühl, rauschhaftes Erlebnis usw.

### Merkmale von «Sucht»

- ein willentlicher Einfluss auf das Konsumverhalten geht mehr und mehr verloren (Kontrollverlust bezüglich Menge, Häufigkeit usw.)
- Wiederholungszwang
- Übermass, Masslosigkeit
- Dosissteigerung: Um die gleiche Wirkung zu erzielen, muss ich immer mehr konsumieren
- Zentrierung: Das Leben im Alltag dreht sich zunehmend um das Suchtmittel bzw. Suchtverhalten.
- unangenehme, letztlich schädigende Auswirkungen für Psyche/Geist, Körper und für die Beziehungen zu unseren Mitmenschen
- Entzugserscheinungen (seelische und körperliche) treten auf, wenn ich das Suchtmittel nicht mehr nehme bzw. das Suchtverhalten unterbinde: Unwohlsein, innere Unruhe, Unlust, negative Gefühle, Aggressivität, Zittern, Schmerzen, Schlaflosigkeit, usw.