

SUCHTTRICHTER/SUCHTTREPPE 1/17

Zeit: zwischen 40 und 60 Minuten

Einsatzmöglichkeit: Thematische Einführung/ Suchtentstehung, Kleingruppenarbeit, Großgruppe, Einstieg persönliche Erfahrungen

Ziel: Sensibilisierung, Wissensvermittlung, Reflexion des eigenen/ fremden Konsums, Austausch von Erfahrungen

Teilnehmende: max. 30 Personen

Medien, Materialien: Poster/Flipchart: Vom Genuss zur Sucht sind die Grenzen fließend; Seil; laminierte Beispielpäckchen; 3 Doppelpfeile & 1 einfacher Pfeil; laminierte Einteilungskärtchen: Genuss/Gebrauch/Gewohnheit/Missbrauch/Sucht; Stifte und Notizblöcke

DAUER	DURCHFÜHRUNG MO = MODERATOR, TN = TEILNEHMENDE	PÄDAGOGISCHE ANMERKUNGEN
5 min	MO hängt gut sichtbar im Raum das vorbereitete Poster auf; das Seil wird in Form eines Trichters im Zentrum eines Stuhlkreises ausgelegt. In den „Trichter“ werden die Einteilungskarten (Genuss/Gebrauch,...) durcheinander ausgelegt. Welche Reihenfolge ist die Richtige?	Reihenfolge der Konsumarten nicht vorgeben. Gruppe kurz raten lassen. Die Gruppen kommen i. d. R. zu schnell zu dem Punkt, dass die Lösung recht kompliziert ist. Deshalb folgt Kleingruppenarbeit.
10 min	Nun teilt der MO in 5 KG ein. Jede Kleingruppe soll eine Konsumart mit den eigenen Worten erklären. (Kleingruppe Genuss/Kleingruppe Gebrauch / Kleingruppe Missbrauch/Kleingruppe Gewohnheit/Kleingruppe Sucht)	Die Gruppen sollen nach Möglichkeit im Raum bleiben. Evtl. DIN A4 Blätter mit dem Aufdruck der jeweiligen Konsumart vorbereiten und austeilen.
10 min	Sind alle TN wieder am Platz, stellt jede Kleingruppe kurz die Ergebnisse vor. Im Anschluss versucht die Großgruppe gemeinsam die richtige Reihenfolge der Konsumarten in den Seiltrichter zu legen. Der MO verdeutlicht nochmals: „Süchtig wird man nicht von heute auf morgen“ > Bezug auf das Klötzchen des Spiels der ersten Workshop-Einheit nehmen. „Viele Konsumarten gehören zu unserem täglichen Leben. Aber ab wann wird es gefährlich? Ab wann gerät es außer Kontrolle?“	Die gängigste Reihenfolge lautet: Genuss/Gebrauch/Gewohnheit/Missbrauch/Sucht

RAKFUNDUS/Methoden



SUCHTTRICHTER/SUCHTTREPPE 2/17

DAUER	DURCHFÜHRUNG MO = MODERATOR, TN = TEILNEHMENDE	PÄDAGOGISCHE ANMERKUNGEN
5 min	<p>Nachdem der MO wieder Kleingruppen zu jeweils 3 TN gebildet hat, teilt er die Beispielkarten aus.</p> <p>„Bitte schaut euch die Karten noch nicht an. Jeder bekommt nun eine Beispielkarte. Auf dieser Karte stehen Situationen /Handlungen und Tätigkeiten in Bezug auf unser Thema. Sobald alle TN eine Karte besitzen, könnt ihr diese umdrehen und überlegen, ob es sich bei eurem Beispiel um GENUSS-GEBRAUCH-GEWOHNHEIT-MISSBRAUCH-SUCHT handelt. Bitte merkt euch euer Beispiel und legt es in den Bereich des Trichters.“</p>	<p>Unter Umständen sollten die Beispielkarten zuvor vorsortiert werden. Altersspezifische /themenspezifische Voraussetzungen beachten. Die Beispielkarten werden verdeckt verteilt. Wichtig ist an dieser Stelle eine kurze und knappe Erklärung, da alle TN auf „ihre“ Karte gespannt sind. Somit kann eine gute, spannende & aktive Arbeitsatmosphäre erreicht werden.</p> <p>Evtl. ein Beispiel exemplarisch auslegen.</p>
5 min	<p>Kleingruppenarbeit: Beispiele analysieren</p>	<p>MO sollte kurz zu jeder Kleingruppe gehen. Fragen klären,... Evtl. kommen vor dem Auslegen bereits Fragen bzgl. der Einschätzung > Ermutigen zum selbständigen auslegen. Bei Kleingruppenarbeit kann ein Sprecher / Ausleger gewählt werden.</p>
5 min	<p>Nachdem sich die TN überlegt haben, wo die Karte einzusortieren ist, kommen wir wieder im Plenum zusammen. Jede Kleingruppe legt ihr Beispiel unkommentiert in den jeweiligen Bereich.</p>	

RAKFUNDUS/Methoden



SUCHTTRICHTER/SUCHTTREPPE 3/17

DAUER	DURCHFÜHRUNG MO = MODERATOR, TN = TEILNEHMENDE	PÄDAGOGISCHE ANMERKUNGEN
20 (40) min	<p>MO lenkt den Blick auf den „ausgefüllten“ Trichter.</p> <p>„Vielen Dank für eure Mitarbeit. Ihr habt wahrscheinlich gemerkt, wie schwer es zum Teil war ein Beispiel eindeutig zuzuordnen oder sich zu entscheiden. Manche Beispiele wurden euch evtl. auch erst beim zweiten Lesen oder bei der Besprechung klar.“</p> <p>Der MO nimmt sich nun eine Karte nach der anderen vor, stellt die Situation der Gruppe vor und fragt die jeweilige Kleingruppe: „Warum habt ihr die Karte hierhin gelegt?“</p> <p>Die angesprochenen TN erläutern kurz. „Ist diese Einteilung für euch in Ordnung?“</p> <p>Erneute individuelle Frage bei Unklarheit an den TN: „Würdest du die Karte hier lassen?“ > Möglichkeit der Umsortierung.</p>	<p>Einige Beispiele sollten leicht einzuteilen sein, andere wiederum zweideutig sein oder beim genaueren Hinschauen erst Klarheit bieten > Realität in der Beratungssituation / vorschnelles Urteilen/Komplexität darstellen / Schubladendenken</p> <p>Im Anschluss an jede Karteneinteilung hat der MO die Möglichkeit fachlich zu argumentieren. Tendenziell eher Zurückhaltung bzgl. fachlicher Bewertung im Vorfeld. Gruppe soll arbeiten.</p>
10 min	<p>Auswertung & Verdeutlichung am Beispiel der Kulturdroge Alkohol:</p> <p>MO ergänzt den Suchttrichter durch die beiliegenden Pfeile:</p> <p>„Vom Genuss zum Missbrauch“</p>	<p>MO legt die Pfeile unkommentiert wie folgt aus:</p> <p>Genuss zu Gebrauch > Doppelpfeil</p>

Bemerkungen:

Quelle: Diese Methode gehört zu dem suchtpreventiven Programm: Schülermultiplikatorenseminar „Auf der Suche nach...“.

Eine ausführliche Beschreibung findet sich in dem gleichnamigen Heft der LZG-Schriftenreihe Nr. 46, www.lzg-rlp.de

Methodenbeschreibung entstand in Zusammenarbeit mit „AG Konzept“ der Präventionsfachkräfte des Landes Rheinland-Pfalz.

Die oberste Stufe

GENUSS

Ich genieße etwas,
ich brauche nicht viel davon,
ich kann jederzeit aufhören.

Die zweite Stufe

GEBRAUCH

Ich will mehr,
es hat geschmeckt,
es hat Spaß gemacht,
ich habe einen Nutzen verspürt.

Die dritte Stufe

GEWOHNHEIT

Ich konsumiere immer öfter unbewusst.

Mir fehlt etwas, wenn ich nicht konsumiere.

Irgendwie ertappe ich mich immer öfter dabei.

Ich vertrage schon mehr davon.

Die vierte Stufe

MISSBRAUCH

Ich missbrauche das Mittel für meine Zwecke immer öfter. Ich verstärke oder vermindere Gefühle damit (Langeweile, Stress, Frust, Liebeskummer, Angst,...).
Ich kann jederzeit aufhören.

Die fünfte Stufe

SUCHT

Das Mittel bestimmt mich,
ich habe die Kontrolle verloren,
ich kann ohne Hilfe nicht mehr aufhören.

RAK**FUNDUS**/Methoden

SUCHTTRICHTER/SUCHTTREPPE 9/17



GENUSS

GEBRAUCH

GEWOHNHEIT

MISSBRAUCH

RAK**FUNDUS**/Methoden

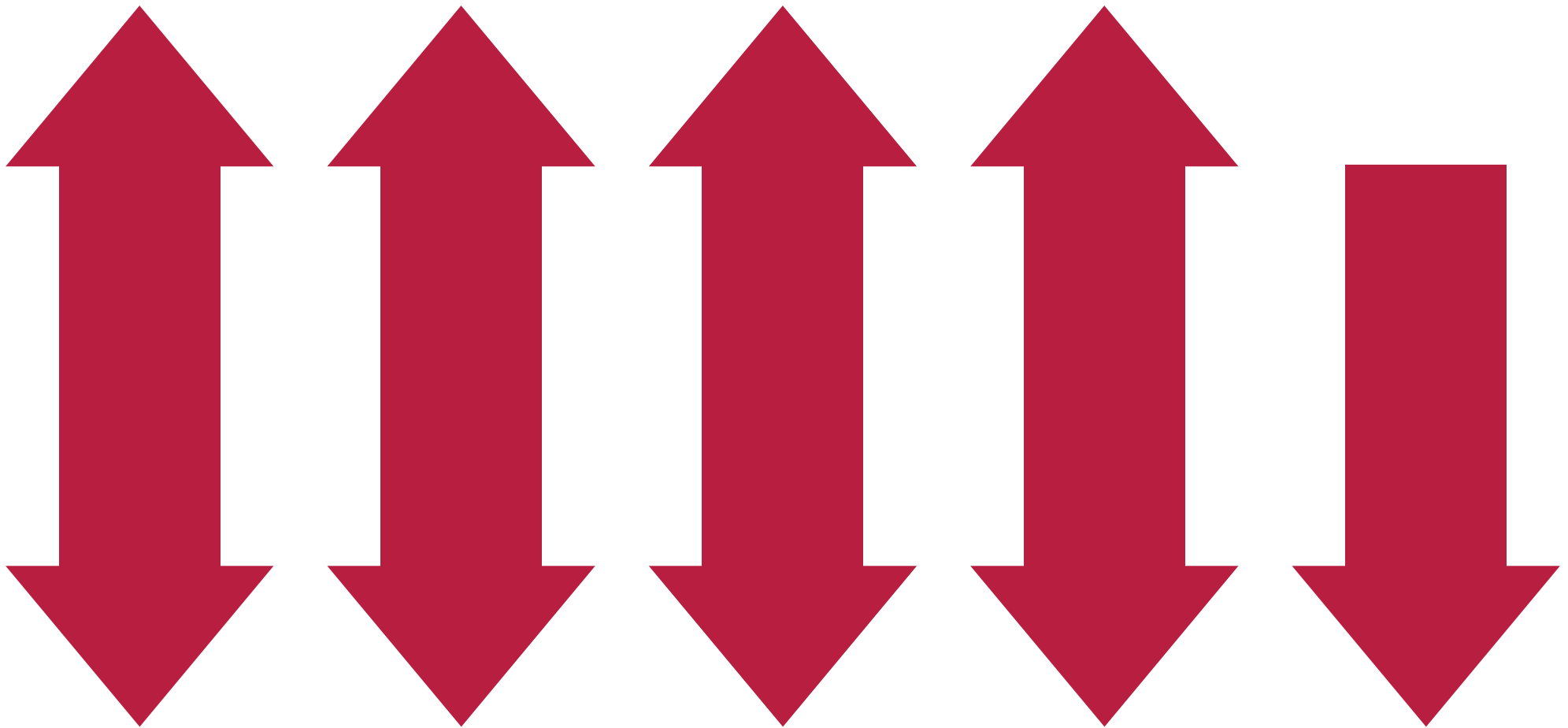
SUCHTTRICHTER/SUCHTTREPPE 13/17



SUCHT

RAKFUNDUS/Methoden

SUCHTTRICHTER/SUCHTTREPPE 14/17



RAKFUNDUS/Methoden



SUCHTTRICHTER/SUCHTTREPPE 15/17

BEISPIELEAUSSAGEN FÜR SUCHTTRICHTER (LAMINIERTE BEISPIELKÄRTCHEN)

Ein Beispiel ohne weiteren Kommentar pro DIN A5 Karten!

Elena (17 J.) raucht jeden Tag eine halbe Schachtel Zigaretten.

Ein Mann (78 J.) macht es sich gemütlich zu Hause und vor dem Schlafengehen trinkt er einen feinen Cognac, den ihm seine Tochter zum Geburtstag geschenkt hat.

Tatjana (19 J., 172 cm groß, wiegt 68 kg) fühlt sich zu dick. Sie macht ständig neue Diäten. Weil es auf der Geburtstagsfeier ihrer besten Freundin ein großes Essen gibt, wird sie nicht hingehen.

Ein Schul-Hausmeister hat auf jedem Flur ein Versteck für Alkohol.

Alexander (21 J.) klaut seiner Oma Geld um sich Drogen besorgen zu können.

Ein Mann (39 J.) trinkt morgens erst einmal einen Schnaps, damit seine Hände nicht mehr zittern.

Ein Mann (28 J.) wird aggressiv, als seine Frau ihm sagt, dass er zu viel trinkt. Zuerst tobt er, dann kippt er sich vor lauter Ärger oder aus Trotz einen Schnaps hinunter.

Ein Maurer (25 J.) trinkt jeden Abend gleich nach der Arbeit drei Flaschen Bier. Dann setzt er sich vor den Fernseher oder geht gleich ins Bett.

Eine Hausfrau nimmt jeden Vormittag ein Beruhigungsmittel, weil sie Angst hat, ohne Tabletten den Alltag nicht zu überstehen.

Zwei Freunde (16 und 17 Jahre) gehen jeden Freitag und Samstag in die Disco um endlich eine Freundin kennen zu lernen. Damit sie sich aber ein Mädchen ansprechen trauen, trinken sie sich mit Bier und Whisky vorher kräftig Mut an.

RAKFUNDUS/Methoden



SUCHTTRICHTER/SUCHTTREPPE 16/17

Gregor (16 J.) trifft sich mit einer Clique fast jedes Wochenende zum „Kampftrinken“. Er will beweisen, dass er viel verträgt und hört erst auf, wenn er sich übergeben muss.

Petra (14 J.) liebt Schokolade. Wenn sie erst einmal anfängt, isst sie die ganze Tafel auf.

Jens (16 J.) trifft sich jeden Nachmittag mit Freunden und raucht mit ihnen Haschisch. Um sich das zu finanzieren verkauft er Haschisch im Freundeskreis.

Francis (12 J.) ist von seinen Eltern genervt, weil diese ihn nur zwei Stunden am Tag an den Computer lassen. Alle seine Freunde spielen doch mindestens 3 Stunden am Tag World Of Warcraft.

Monika (23 J.) hat jetzt schon fünfmal Pech beim Internet-Dating gehabt. Die Typen hatten sich toll verkauft, waren bei den Treffen aber nicht so toll. Einer wurde sogar gewalttätig.

Ein Mann (48 Jahre) wird aggressiv, als seine Frau ihm sagt, das er zu viel trinkt. Zuerst tobt er, dann kippt er sich vor lauter Ärger oder aus Trotz einen Schnaps runter.

Ein Jugendlicher, dessen Freundin vor 3 Monaten Schluss gemacht hat, trifft sich seitdem fast jeden Abend mit seinen Freunden, um einen drauf zu machen und sich bis zum Absturz zu betrinken und zu kiffen.

Ein 13-jähriger trinkt manchmal nach der Schule ein Colabier.

Ein 16-jähriger traut sich erst ein Mädchen anzusprechen, wenn er vorher 2 Bier getrunken hat.

Eine 17-jährige nimmt vor Klassenarbeiten ein Beruhigungsmittel.

Eine 15-jährige hat Liebeskummer und betrinkt sich.

RAKFUNDUS/Methoden



SUCHTTRICHTER/SUCHTTREPPE 17/17

Eine 16-jährige raucht an jedem Wochenende Cannabis.

Peter (25 J.) verbringt seine ganze Freizeit (bis tief in die Nacht) vor dem Computer und verschläft oft, wenn er zur Arbeit gehen soll.

Eine 50-jährige mag die Spannung beim Glücksspiel und die Aussicht auf Gewinn.
Einmal wöchentlich wirft sie in der Kneipe um die Ecke einen bestimmten Betrag in den Spielautomaten.

Martina (44 J.) trinkt jeden Vormittag in der Arbeit 5 Tassen Kaffee. Zum frühstücken hat sie meist keine Zeit.

Max (26 J.) nimmt regelmäßig eine Schlaftablette, wenn er nicht einschlafen kann.

Dieter (20 J.) macht gut Party mit seinen Freunden.
Obwohl er schon bekifft und betrunken ist und er den Joint in der Runde ständig ausgehen lässt, möchte er unbedingt noch etwas bauen.

Eine Frau (55 J.) raucht seit 35 Jahren und behauptet, jederzeit aufhören zu können.

Ein Mann (32 J.) hat Streit mit seiner Freundin. Er setzt sich vor den PC und reagiert sich mit Ballerspielen ab.

...