

# 3 Wochen ohne

## 3 Wochen ohne

Ein Projekt zur initiierten Abstinenz

# Inhaltsverzeichnis

<b>1</b>	<b>Einführung</b> .....	<b>2</b>
1.1.	Die Umsetzung .....	2
1.2.	Das Ziel.....	2
1.3.	Der Abschluss.....	3
1.4.	Das Danach .....	3
<b>2</b>	<b>Allgemeines zum Thema Sucht und Suchtprävention</b> .....	<b>4</b>
2.1.	Erweiterter Suchtbegriff .....	4
2.2.	Definition und Abgrenzung.....	5
2.3.	Suchtprozess .....	6
2.4.	Suchtursachen .....	8
<b>3</b>	<b>Das Projekt</b> .....	<b>10</b>
3.1.	Vorbereitungsphase (ca. 3 – 4 Wochen) .....	10
3.2.	Projektverlauf (3 Wochen) .....	10
3.3.	Projektnachbereitung (ca. 1 - 2 Wochen) .....	10
3.4.	Vereinbarungen mit den SchülerInnen .....	11
3.5.	Leitfragen zur Abschlussreflexion .....	11
<b>4</b>	<b>Methoden</b> .....	<b>12</b>
4.1.	Tankmodell (v. Christoph Lagemann).....	12
4.2.	KONSUMPROFIL / (Teil I) .....	15
4.3.	KONSUMPROFIL / VERZICHTSERKLÄRUNG (Teil II) .....	16
<b>5</b>	<b>Literatur zum Thema Sucht und Suchtprävention</b> .....	<b>21</b>
<b>6</b>	<b>Methoden zum Thema Sucht und Suchtprävention</b> .....	<b>21</b>
<b>7</b>	<b>Suchtberatungseinrichtungen</b> .....	<b>22</b>
<b>8</b>	<b>Suchtvorbeugung &amp; Information</b> .....	<b>22</b>

# 1 Einführung

Jeder von uns hat so seine kleinen Gewohnheiten – viele davon haben durchaus auch ihren Sinn wie z.B. das tägliche Zähneputzen. Gewohnheiten können uns dabei helfen, den Tagesablauf zu strukturieren, Kräfte zu sparen oder zu gewinnen (Mittagsschlaf).

Wenn wir uns aber an bestimmte Verhaltensweisen oder Mittel gewöhnt haben, können wir nicht mehr ohne weiteres von ihnen lassen. Manche Gewohnheiten können auf Dauer lästig werden, der Gesundheit schaden oder uns von spannenderen Dingen, wie z.B. etwas mit FreundInnen zu unternehmen, abhalten. Im Vordergrund steht oft nicht mehr der Genuss, sondern die Gewohnheit.

Die Fähigkeit genießen zu können ist ein guter Schutz nicht süchtig zu werden. Zum Genießen-Können gehört die Fähigkeit zum Verzicht. Verzicht lässt uns innere Vorgänge wieder bewusster werden. Und er fällt uns in der Gruppe zu bestimmten Zeiten (Fastenzeit) und Anlässen leichter.

## 1.1. Die Umsetzung

All jene aus der Klasse bzw. Gruppe, die mitmachen wollen, verzichten drei Wochen auf etwas, das sie gerne und regelmäßig tun oder konsumieren.

*Etwas zum Essen, zum Trinken, eine Tätigkeit, eine Verhaltensweise – z.B. eine kleine, (größere?) lieb gewonnene Gewohnheit, die einem oft schon gar nicht mehr bewusst ist, oder die man eigentlich auch etwas einschränken könnte.*

NICHT gemeint sind damit Hausaufgaben oder ähnliches. Auch sollte niemand benachteiligt werden oder zu Schaden kommen (z.B. den Hund nicht mehr täglich spazieren führen).

– Wichtig ist, dass jede/r der/die bei ‚Drei Wochen OHNE‘ mitmacht, dies freiwillig tut.

Eine gute und interessante Möglichkeit ist auch, die Eltern beim Projekt miteinzubeziehen.

## 1.2. Das Ziel

Ziel des Projekts ist es, den TeilnehmerInnen durch diese Zeit des selbstgewählten Verzichts („initiierte Abstinenz“) die vielfältigen Faktoren, die bei Konsum, Genuss und Gewöhnung eine Rolle spielen, bewusst zu machen; die spielerisch angelegte Reflexion der eigenen Verhaltens- und Konsummuster wird frühzeitig geübt.

Auf etwas zu verzichten kann sehr schwierig sein – auch wenn man nicht süchtig ist.

Es ist aber auch spannend, die Kraft, die man braucht, um gewissen Verlockungen nachzugeben, zu spüren und (er-)kennen zu lernen.

Eine zusätzliche Kraft und Dynamik kommt durch ‚die Gruppe‘ hinzu (Gruppenprozesse): eine Gruppe kann beengen, aber eine Gruppe kann auch tragen und unterstützen.

Während der drei Wochen werden kurze Reflexionsrunden in der Gruppe/Klasse angeregt – z.B. wie es dem/der Einzelnen mit dem Verzicht geht, warum der Verzicht in bestimmten Situationen schwer oder gar nicht möglich war, wie man sich dafür am besten helfen lassen oder sich wappnen könnte, usw.

### **1.3. Der Abschluss**

Für den Abschluss des Projekts sollte die Gruppe / Klasse sich etwas Gutes tun, um sich selbst zu feiern (z.B. Fest, Ausflug, ..).

### **1.4. Das Danach**

Es liegt an jeder und jedem selbst, ob bzw. wie die Verhaltensweise oder der Konsum verändert werden soll, oder - wie gehabt - fortgeführt wird.

Mögliche Reflexionsfragen nach Beendigung der ‚Drei Wochen OHNE‘ bzw. einige Tage / eine Woche später:

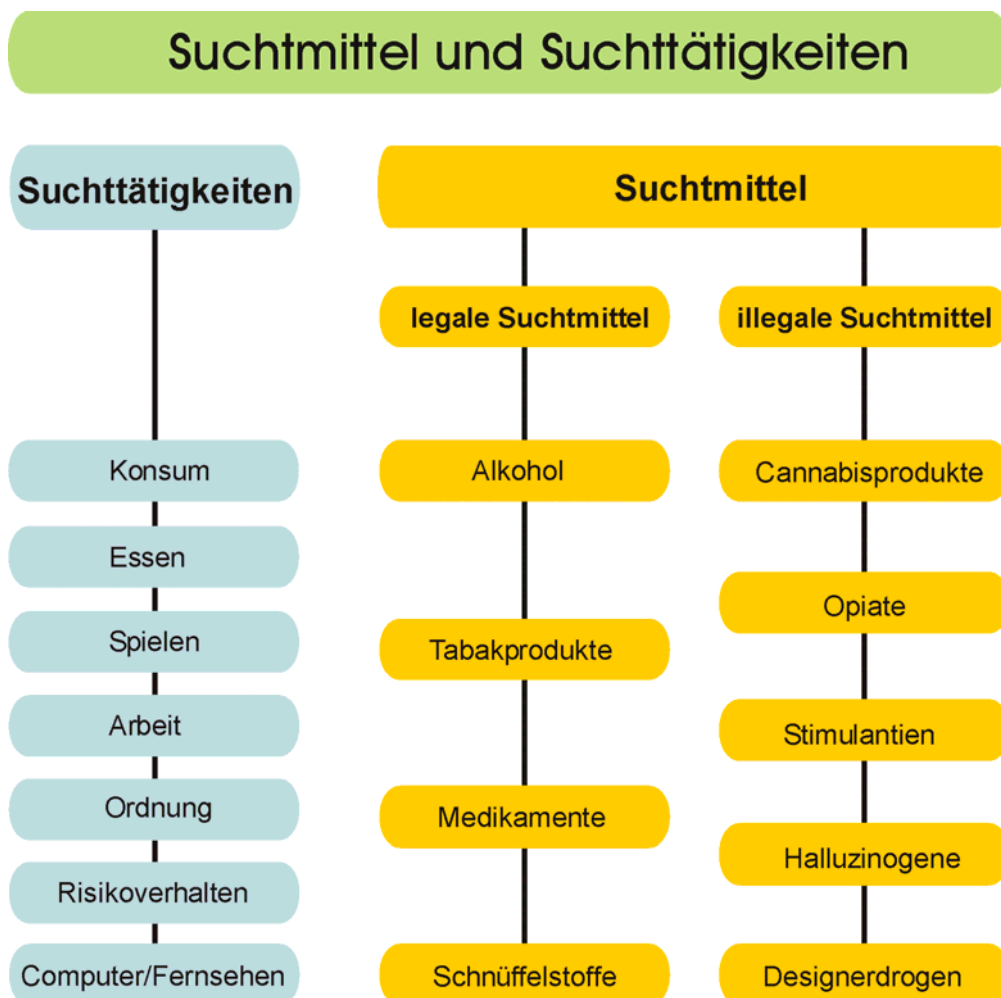
- Auf welche Art wird/wurde der Konsum / die Verhaltensweise wieder aufgenommen?
- Wird nun weniger konsumiert – oder unter Umständen (noch) mehr?
- Macht es mehr Freude? – Wird ‚Genuss‘ anders erlebt?
- Werden eigene Verhaltensweisen / Konsummuster bewusster erlebt bzw. erkannt?
- Gibt es eine bessere Balance zwischen Genuss im Übermaß und Verzicht?

## 2 Allgemeines zum Thema Sucht und Suchtprävention

### 2.1. Erweiterter Suchtbegriff

Sucht bedeutet mehr als nur die Abhängigkeit von illegalen Drogen. Auch Tätigkeiten unseres alltäglichen Lebens, die an und für sich mit Genuss verbunden sind (wie z.B. Essen), können zur Sucht werden.

Nach dem „erweiterten Suchtbegriff“ unterscheidet man zwischen:



## 2.2. Definition und Abgrenzung

Bevor man sich mit Sucht und Suchtprävention auseinandersetzt, muss der Begriff „**Sucht**“ genau definiert werden. Deshalb ist es wichtig, klare Indikatoren für „Sucht“ zu nennen und den Begriff gegenüber „Genuss“, „Gewöhnung“ und „schädlicher Gebrauch“ abzugrenzen. Diese sind insofern für die Suchtprävention von Bedeutung, als man Suchtentwicklung als Weg vom Genuss zur Sucht beschreiben kann.

Von **Genuss** sprechen wir dann, wenn wir etwas konsumieren oder tun, das wir nicht unbedingt brauchen, das wir aber gern haben, weil es uns aufgrund seiner angenehmen Wirkung eine (kurzfristige) Befriedigung gibt. Merkmale von Genuss sind demnach: Freiwilligkeit des Konsums oder Tuns, gelegentliche Handlungen, Qualität vor Quantität, die angenehme Wirkung steht im Vordergrund.

Das wichtigste Merkmal der **Gewöhnung** ist die Wiederholung: gewisse Regelmäßigkeiten des Tuns und stets die gleiche Form (z. B.: der Bürokaffee, das Glas Bier nach der Arbeit). Der Begriff meint, dass wir uns an bestimmte Verhaltensweisen oder Mittel bereits gewöhnt haben, so dass wir nicht mehr ohne weiteres davon lassen können. Eine Veränderung kann jedoch durch willentliche Anstrengung noch herbeigeführt werden.

Unter **schädlichem Gebrauch** bzw. Missbrauch verstehen wir eine körperlich, seelisch oder sozial schädliche Verwendungsweise von Substanzen oder ein selbstschädigendes Verhalten. Ein einmaliger schädlicher Gebrauch hat in der Regel kaum Folgen. Häufiger Missbrauch bestimmter Mittel oder Verhaltensweisen hat meist eine bestimmte Funktion zu erfüllen, wie z. B. die Stimmung zu heben, von Sorgen zu befreien, Konflikten auszuweichen, ...

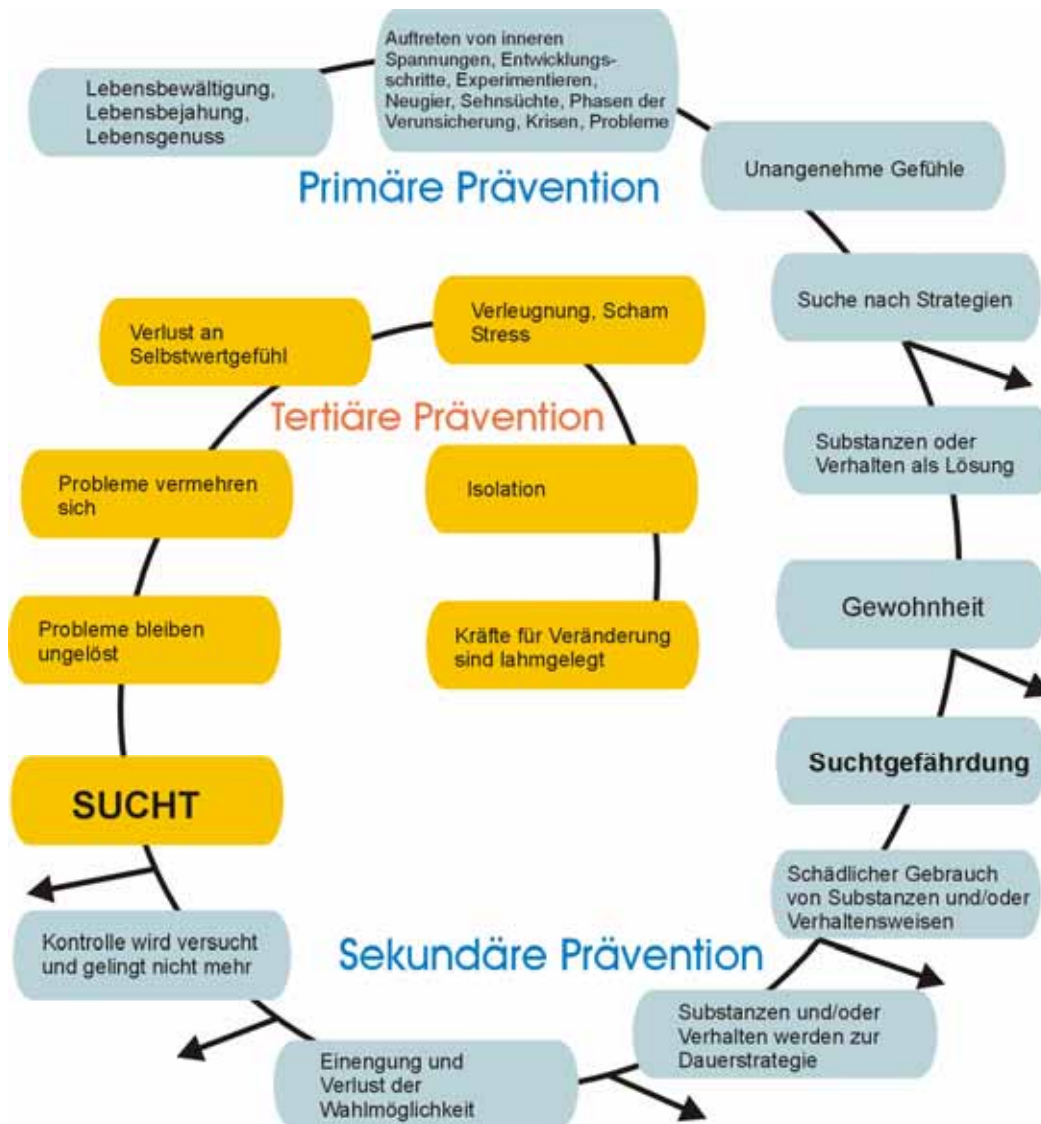
**Sucht** bezeichnet den krankhaften Endzustand der Abhängigkeit von einer Droge, einem Genussmittel oder einer Verhaltensweise. Sie ist gekennzeichnet durch ein unabweisbares Verlangen nach einem bestimmten Gefühls-, Erlebnis- oder Bewusstheitszustand, der durch den Gebrauch einer Substanz oder den Einsatz einer Verhaltensweise erzielt wird.

Weitere **Kennzeichen** sind: Kontrollverlust, Entzugserscheinungen, Abstinenzunfähigkeit, Wiederholungszwang, Dosissteigerung, Interessenszentrierung, gesellschaftlicher Abstieg, psychischer und körperlicher Verfall.

## 2.3. Suchtprozess

Sucht entsteht nicht von heute auf morgen.

Sucht ist ein langer Prozess, von dem wir meist nur die Spitze des Eisbergs, nämlich den/die Süchtige/n sehen.



Jeder Mensch bejaht grundsätzlich sein Leben und strebt danach, es zu bewältigen.

In jedem Leben treten aber auch von Zeit zu Zeit Probleme auf und es gibt verschiedene Entwicklungsschritte die vollzogen werden müssen. Das Jugendalter ist diesbezüglich eine besonders sensible Phase.

Der/die Jugendliche hat Wünsche, Sehnsüchte, ist neugierig und möchte durch Experimente seine/ihre Grenzen erleben. Das alles kann unangenehme Gefühle und Situationen - wie z.B. Angst, Wut, Trauer, Langeweile, Ohnmacht, Konflikte mit den Eltern, Frust in der Schule oder am Arbeitsplatz, usw. – verursachen.

Es wird versucht diese Gefühle oder Situationen zu bewältigen. Jede/r hat dafür individuelle Möglichkeiten zur Verfügung. Wenn nun aber die eigenen Lösungsversuche nicht (mehr) ausreichen, werden neue ausprobiert. Eine Möglichkeit ist die Einnahme von legalen oder illegalen Suchtmitteln. Eine weitere das Einsetzen eines bestimmten Verhaltens, um den Konflikten, unangenehmen Gefühlen und frustrierenden Situationen auszuweichen oder sie zu vergessen.

Gerade am Anfang haben Suchtmittel ein hohes Problem-(Schein-)Lösungspotential. Daher besteht leicht die Gefahr, dass es zur Gewohnheit wird, in unangenehmen Situationen auf ein Suchtmittel bzw. –verhalten zurückzugreifen.

Nun ist bereits der Zeitpunkt der Suchtgefährdung da. Es kommt zum **schädlichen Gebrauch** von Substanzen bzw. Verhalten, was zur Einengung der persönlichen Lösungsmöglichkeiten führt. Das Suchtmittel bzw. -verhalten wird regelmäßig, unangemessen und zweckentfremdet eingesetzt.

Schädlicher Gebrauch führt - je nach Suchtmittel bzw. –verhalten - unterschiedlich schnell zu Abhängigkeit; Substanzen bzw. Verhalten werden zur Dauerstrategie.

Es wird nur noch eine Lösungsmöglichkeit genutzt und damit kommt es zum Verlust der Wahlmöglichkeit zwischen verschiedenen Alternativen. In diesem Stadium wird noch versucht, Kontrolle auszuüben, doch die Möglichkeit der freien Entscheidung - ob man ein Suchtmittel/Suchtverhalten einsetzt oder nicht - besteht nicht mehr. Der **innere Zwang** zum Konsum des Suchtmittels oder zur Ausübung des Suchtverhaltens ist bereits vorhanden.

**Zu diesem Zeitpunkt ist der/die Betroffene bereits süchtig – man spricht von einer manifesten Sucht.**

Die auftretenden Schwierigkeiten und Probleme bleiben ungelöst und zu den bereits vorhandenen Problemen kommen neue dazu (z.B. körperliche Auswirkungen, finanzielle Schwierigkeiten, Arbeitsplatzverlust, ...).

Suchtkranke versuchen ihren Konsum bzw. ihr Verhalten zu kontrollieren, es gelingt aber nicht mehr. Die Probleme und Krisensituationen häufen sich, der/die Suchtkranke fühlt sich ausgeliefert und ohnmächtig. Es kommt zum **Verlust an Selbstwertgefühl**.

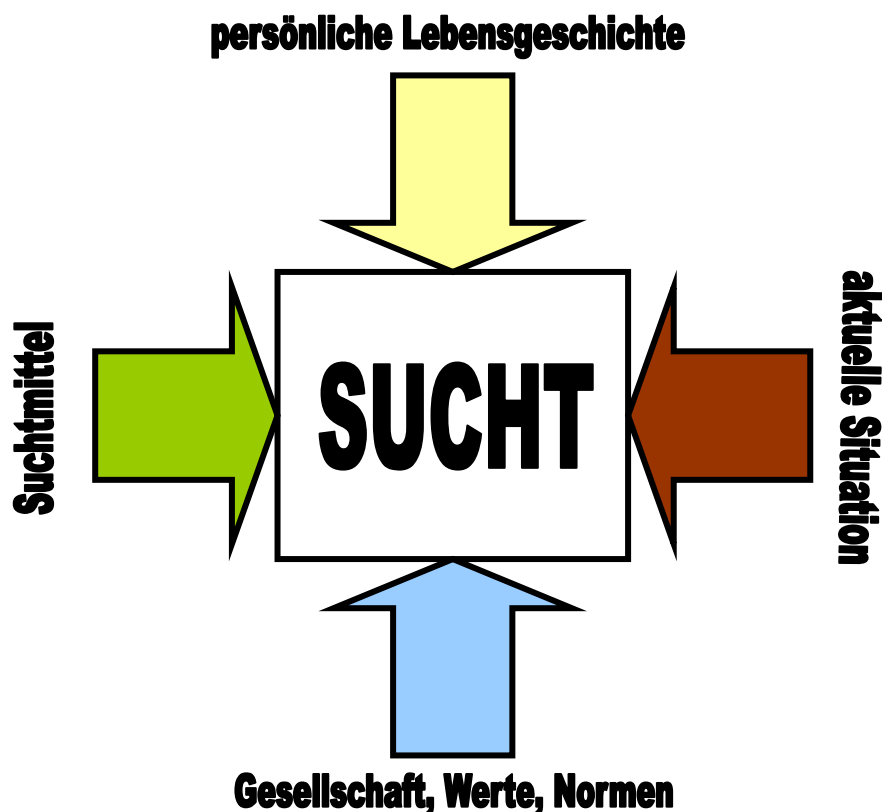
Suchtkranke schämen sich wegen ihrer ungelösten Probleme und ihrer Sucht. Sie **leugnen ihr Suchtproblem vor sich und anderen**, wobei der Stress entsteht, dass die Abhängigkeit bemerkt werden könnte. Hinzu kommt noch die Angst, das Suchtmittel oder –verhalten nicht rechtzeitig zur Verfügung zu haben bzw. ausüben zu können.

Die Verleugnung vor sich und anderen aufrecht zu erhalten kostet Energie. Suchtkranke **ziehen sich zurück**, haben keine Lust und keine Kraft mehr, Beziehungen zu pflegen. Dadurch bekommen sie immer weniger Zuwendung und Anregungen - sie vereinsamen. Um dem zu entinnen, greifen sie erneut zum Suchtmittel. Die Kräfte für eine Veränderung sind zu diesem Zeitpunkt lahmgelegt.

**Der Weg heraus kann nur mehr mit der Hilfe Dritter geschafft werden.**

## 2.4. Suchtursachen

Hinter einer Sucht steckt ein kompliziertes Miteinander von verschiedenen suchtbegünstigenden Faktoren. Suchtentwicklung ist ein langer und komplexer, keineswegs einheitlich verlaufender Prozess (multifaktorielles Phänomen), der von mehreren, miteinander in Wechselbeziehung stehenden ‚Feldern‘ beeinflusst wird. Das folgende Modell stellt vier Grobbereiche dar, denen einzelne Faktoren zugeordnet werden können.



Die hier angeführten Bereiche beeinflussen sich gegenseitig, werden aber aus Gründen der Übersichtlichkeit getrennt voneinander erklärt.

**Persönliche Lebensgeschichte:** individuelle Entwicklungsgeschichte, Lernerfahrungen und daraus resultierende Persönlichkeitseigenschaften wie z. B.: Selbstwertgefühl, Frustrationstoleranz, Extrovertiertheit, Aggression, Fähigkeiten zur Krisenbewältigung und Problemlösung, Konfliktfähigkeit, Depressivität, ...

**Aktuelle Situation:** Belastungen aus Schule, Familie, Beruf und Freizeit wie z. B.: Partnerschaftsprobleme/Scheidung, Stress am Arbeitsplatz, Schulschwierigkeiten, Verlust von Freunden, Krankheit, Todesfall in der Familie, Unfall, .... – werden von der Umwelt häufig als Auslöser oder „Hauptgrund“ wahrgenommen.

**Suchtmittel:** Art des Suchtmittels, Verfügbarkeit, Wirkung, Anwendungsmodus, Legalität, ...

**Gesellschaft, Werte, Normen:** gesellschaftliche Bedingungen sowie Werte und Normen, die unser Verhalten mitbestimmen wie z. B. Arbeitsmarkt, Wohnsituation, soziale Situation/Schichtzugehörigkeit, Mangel an Zukunftsperspektiven, Konsumorientierung, Leistungsorientierung, Schönheitsideale, ...

## 3 Das Projekt

### 3.1. Vorbereitungsphase (ca. 3 – 4 Wochen)

- Projektberatung bei VIVID – Fachstelle für Suchtprävention:

bei der Projektberatung erhalten Sie Unterlagen, Materialien und fachliche Beratung. Das Projekt wird gemeinsam besprochen und auf die spezifischen Gegebenheiten der Schule bzw. Klasse abgestimmt.

- Vorbereitung des Projekts in der Schule durch die LehrerInnen

- Einbindung bzw. Information von KollegInnen
- Ablaufplanung (siehe Planungsblatt im Anhang – Kapitel 5)
- Informieren/Einbinden der Eltern (Elternbrief, Elternabend, ...)
- Gespräche mit den SchülerInnen in der Klasse

- Einführung zum Thema für die SchülerInnen

- Sucht und Suchtprävention
- Einführung ins Projekt
- Methodische Aufbereitung der Inhalte

- Entscheidungsfindung in der Klasse

- wer macht mit / wer nicht (SchülerInnen, Eltern, LehrerInnen, ..)

### 3.2. Projektverlauf (3 Wochen)

- Begleitung der SchülerInnen während der drei Wochen durch die LehrerInnen
  - mind. 2x/Woche soll es für die SchülerInnen die Möglichkeit zur Reflexion im Rahmen des Unterrichts geben
- über die Projektlaufzeit stehen Ihnen die MitarbeiterInnen von VIVID als fachliche Begleitung zur Verfügung (Materialien, neue Ideen, Erfahrungsaustausch, ..)

### 3.3. Projektnachbereitung (ca. 1 - 2 Wochen)

- Nachbesprechung der „Drei Wochen OHNE“ (Kleingruppen, Plenum, ..)
- ev. Vorbereitung und Durchführung eines Abschlussfestes in der Schule mit SchülerInnen und LehrerInnen (ev. Einbindung der Eltern)

### 3.4. Vereinbarungen mit den SchülerInnen

- Jede/r, der/die teilnimmt, macht das freiwillig!!!
- Wer sich nicht am Projekt beteiligt, respektiert die Haltung der anderen – und umgekehrt.
- Jede/r hält für sich schriftlich fest, worauf er/sie verzichtet.
- Die Vereinbarung gilt für alle TeilnehmerInnen genau drei Wochen.
- Jeder Tag, an dem es nicht gelingt, zeigt auf, wie schwierig mancher Verzicht ist – nicht mehr und nicht weniger. Mögliche Fragen: Woran hat es gelegen, dass es an diesem Tag nicht wie geplant gelaufen ist, oder so leicht war wie am vorherigen? War es eine Situation, die man bereits kennt/öfters erlebt? Was oder wer hätte in dieser Situation unterstützend sein können? Was könnte man das nächste Mal in dieser Lage tun?
- *Ein solcher Tag, eine solche Situation kann eine Chance sein, über eigene Schwierigkeiten sowie die Lösungsvorschläge anderer ins Gespräch zu kommen!*
- Alle führen Notiz in einem ‚Diary‘, eigens gestaltete Tagebuch-Blätter für jeden Tag der drei Wochen. Das gemeinsame Projekt soll so von allen mitgestaltet und dokumentiert werden.
- Jede/r sucht sich ein Symbol für diese drei Wochen – fürs Durchhalten oder auch die Aufbewahrung/Aufzeichnung/Forgrafie/.. eines ‚Gegenstands der Versuchung‘
- Wer sein Vorhaben abbrechen will, gibt dies der Klasse bekannt.
- Jede/r Mitschüler/in sollte während des Projekts bereit sein, auf Wunsch andere – nach den je eigenen Möglichkeiten – zu unterstützen.
- In zwei Reflexionsstunden pro Woche gibt es Gelegenheit, mit der/dem LehrerIn und den MitschülerInnen über „Drei Wochen OHNE“ zu reden.
- Am Ende der drei Wochen werden die Einzel- und Gruppenerfahrungen gesammelt und ein Abschlusstreffen geplant.

### 3.5. Leitfragen zur Abschlussreflexion

- Wie war deine Stimmung während des Verzichtens?
- Wie fühlst du dich jetzt, nachdem es vorbei ist?
- Wann war es leicht, zu verzichten?
- Wann war es schwierig, zu verzichten?
- Wer/was hat dir in schwierigen Situationen geholfen?
- Wie war es, als du das, worauf du verzichtet hast, zum ersten Mal wieder konsumiert/getan hast?
- ...

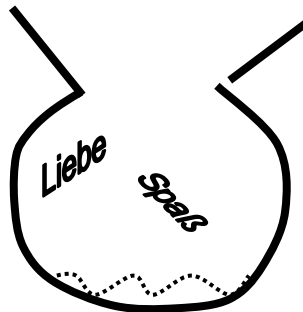
## 4 Methoden

### 4.1. Tankmodell (v. Christoph Lagemann)

Das Tankmodell versucht einerseits,

- die Dynamik und Komplexität bei der Entstehung süchtigen Verhaltens zu beschreiben,
- andererseits Möglichkeiten aufzuzeigen, die den Weg in die Sucht verhindern sollen.

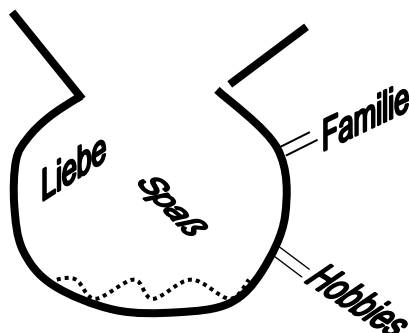
In unserem „Seelentank“ brauchen wir viele „Treibstoffe“ (Immaterielles), um uns wohl zu fühlen:  
*Spaß, Anerkennung, Liebe, Abenteuer, Sinnhaftigkeit, Geborgenheit etc...*



Wenn wir unser Leben betrachten, bemerken wir, dass unser Tank nicht immer gleich voll bzw. gleich leer ist. Abhängig von äußeren und inneren Faktoren haben wir manchmal einen vollen Tank, manchmal ist er nur halbvoll und manchmal ist er ziemlich leer. So ist das bei jedem Menschen. (A-propos: Wie sieht es im Moment mit Ihrem Tank aus?)

Um unseren Tank zu füllen, brauchen wir Tankstellen:

*Familie, Freunde, Schule/Beruf, Sport, Hobby, Genussmittel etc.*



Wenn wir uns umsehen, entdecken wir eine Unmenge an Tankstellen (übrigens: gleich neben Ihnen sitzt eine!). Für manche Menschen stellt die Natur eine wichtige Tankstelle dar, für andere ist es die

Kunst, der Verein, die Clique, wo ich Mitglied bin, das Fest, zu dem ich demnächst eingeladen bin usw.

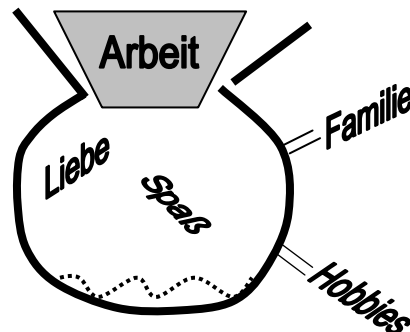
Unser Tank und unsere Tankstellen sind einer ständigen *Dynamik* unterworfen. Manche Tankstellen versiegen, neue werden erschlossen. Manchmal sind die Zugänge verstopft, manche Tankstellen schließen wir und eröffnen dafür neue.

Nicht nur äußere Faktoren (Gesellschaft, Umwelt etc.) bestimmen die Anzahl und Qualität der Tankstellen, die Möglichkeiten der *persönlichen Gestaltung* sind groß. „Bitte volltanken“ funktioniert im Leben nicht. Ich muss mich bewegen (physisch und psychisch), muss mich um neue Tankstellen bemühen, verstopfte Zugänge reinigen, geben und nehmen.

Wie gesagt, unser Tank ist nicht immer voll. Auftanken ist nicht immer leicht. Die Verlockung, zu **Ersatzstoffen** oder **Ersatzhandlungen** zu greifen, ist groß. Schokolade statt Liebe, Glücksspiel statt Partner, Alkohol und Drogen statt Lust und Abenteuer, Ecstasy statt Ekstase.

Viele Menschen haben sich verschuldet, in der Meinung, Konsumgüter könnten menschliche Sehnsüchte befriedigen. *Hinter der Konsumsucht steht die Sehnsucht.*

Ersatzstoffe oder Ersatzhandlungen wirken wie **Stoppel** auf unseren Tanks. Sie verschließen den Tank, decken die Defizite zu. Der Griff zum Stoppel ist weit verbreitet und etwas fast Alltägliches. Hinter veränderten Essgewohnheiten, dem Griff zu Alkohol und Medikamenten, stundenlangem Fernsehen oder vermehrtem Konsumieren steht häufig der Versuch, unangenehme Gefühle, Unzulänglichkeiten nicht an die Oberfläche treten zu lassen.



Es passt nicht jeder Stoppel auf jeden Tank. Hat jedoch jemand seinen „idealen“ Stoppel gefunden und verwendet ihn immer wieder, besteht die Gefahr der **Gewöhnung** und es kann sich in weiterer Folge **Sucht** entwickeln. Der Stoppel wird zum Mittelpunkt des Interesses.

Hinter jeder Sucht steht der Versuch einer Selbstheilung, der Stoppel ist das *Symptom* für eine Störung im Tank.

Die Gefahr der Suchtentwicklung ist dann besonders groß, wenn *eine Substanz oder ein Verhalten Ersatzfunktion im Leben einnimmt*. In Krisensituationen erhöht sich diese Gefahr.

Betrachten wir das Tankmodell, werden wir bemerken, dass es nicht die „guten Tankstellen“ und die „bösen Stoppel“ gibt. Vieles, das manchen von uns als Tankstelle dient, dient anderen als Stoppel.

Mehr oder weniger können alle Tankstellen missbräuchlich verwendet, zum Stoppel werden. Umgekehrt kann alles, entsprechend verwendet, als Tankstelle dienen.

Arbeit stellt für viele Menschen eine wichtige Tankstelle dar, für den „Workaholic“ ist sie zum Stoppel geworden, auf den er nur schwer verzichten kann. Ein Glas Sekt unterstreicht beispielsweise zu Silvester die Bedeutung des Augenblicks, für viele unserer Mitmenschen ist der Alkohol zum lebensbestimmenden Stoppel geworden. Ein guter Film ist für viele eine Tankstelle, übermäßiges Fernsehen ist für viele Ersatz für Zuwendung, Spaß, Abenteuer.

### **„Die Dosis bestimmt, ob etwas zum Gift wird.“ (Paracelsus)**

Sucht entsteht nicht von heute auf morgen, sondern meist unbemerkt mit dem Ausweichen unangenehmer Situationen, mit dem Griff zum Ersatzmittel, zur Ersatzhandlung. Wenn sich Sucht jedoch einmal entwickelt hat, ist die Dynamik der Sucht schwer zu durchbrechen. Der Stoppel wird zum Mittelpunkt des Lebens, um den alles kreist. Er deckt nicht nur die eigenen Ängste und Defizite zu, er verhindert auch, dass sich der Tank wieder füllen kann.

Deshalb ist es in der Behandlung Süchtiger unbedingt nötig, nach Entfernung des Stoppels (Entzug), großes Augenmerk auf Tank und Tankstellen zu legen (sozialarbeiterische und psychotherapeutische Hilfe). Anderenfalls bleibt die Leere im Tank bestehen und (wie in einem Gefäß, in dem Vakuum herrscht) zieht der Tank den Stoppel wieder an (Rückfall).

Aber nicht nur in der Suchtbehandlung sind der Tank und die Tankstellen von zentraler Wichtigkeit. Wollen wir der Sucht *vorbeugen* (Suchtprävention), müssen wir uns mit unserem Tank und unseren Tankstellen auseinander setzen.

Wir sind der Dynamik in unseren Tanks nicht ausgeliefert; wir können sie zu einem wesentlichen Teil mitgestalten. Gesundheit ist auch die Fähigkeit aufzutanken, neue Tankstellen zu suchen und anzuzapfen, verstopfte Zugänge zu reinigen.

#### **Übung:**

- Zeichne deinen persönlichen Tank und füge die Inhalte ein, die du brauchst!
  - Zeichne bei deinem Seelentank deine persönliche Tankstellen ein!
- 
- Wie/wo tanke ich was?
  - Welche Tankstellen für welchen Tankinhalt?
  - Welche äußeren und inneren Faktoren gibt es, die die Dynamik im Tank mitbestimmen?
  - Übung: Nenne einige Beispiele aus der Werbung. Mit Hilfe welcher Tankinhalte werden welche Produkte verkauft? (z.B. Schokolade statt Liebe, Markenkleidung statt Selbstwert)
  - Übung: Welche Stoppel verwendest Du, und wofür stehen sie?

## 4.2. KONSUMPROFIL / (Teil I)

### Beschreibung:

- Jeder Teilnehmer überlegt für sich, welche Dinge/Artikel, welches Verhalten in seinem Alltag, bezogen auf die vergangene Woche, eine Rolle spielten
- Danach werden die Konsumgüter gemeinsam gesammelt und am Flipchart aufgeschrieben
- Nun vergibt jeder Teilnehmer, gemäß seines Konsumierens in der vergangenen Woche Punkte auf der Flipchartliste
  - einen gelben Punkt für 1-3maligen Konsum
  - einen blauen Punkt für 3-5maligen Konsum
  - einen roten Punkt für mehr als 5maligen Konsum
  
- nachdem alle gepunktet haben wird das Plakat betrachtet

### Auswertung:

- Was ist die Lieblingsdroge dieser Gruppe?
- Hättet ihr das gedacht?
- Wenn ihr zuvor hättet schätzen sollen, hättet ihr dieses Ergebnis vermutet?

### Material:

- Flipchart
- Stifte (verschieden färbig für Punkte) / od. Klebepunkte
- Video

### Beispiel:

- 1-3 maliger Konsum
- \* 3-5 maliger Konsum
- # mehr als 5 maliger Konsum

<i>Schokolade</i>	#
<i>Kaffee</i>	*
<i>CDs</i>	
<i>Kaugummi</i>	•
...	
...	

### 4.3. KONSUMPROFIL / VERZICHTSERKLÄRUNG (Teil II)

- Ausgehend vom Konsumprofil, überlegen sich die einzelnen Teilnehmer, worauf sie für einen Monat verzichten wollen
- Der Verzichtsaartikel wird aufgeschrieben und die Teilnehmer unterschreiben
- Ev. kann man es auch auf Video aufnehmen

... und nach einem Monat:

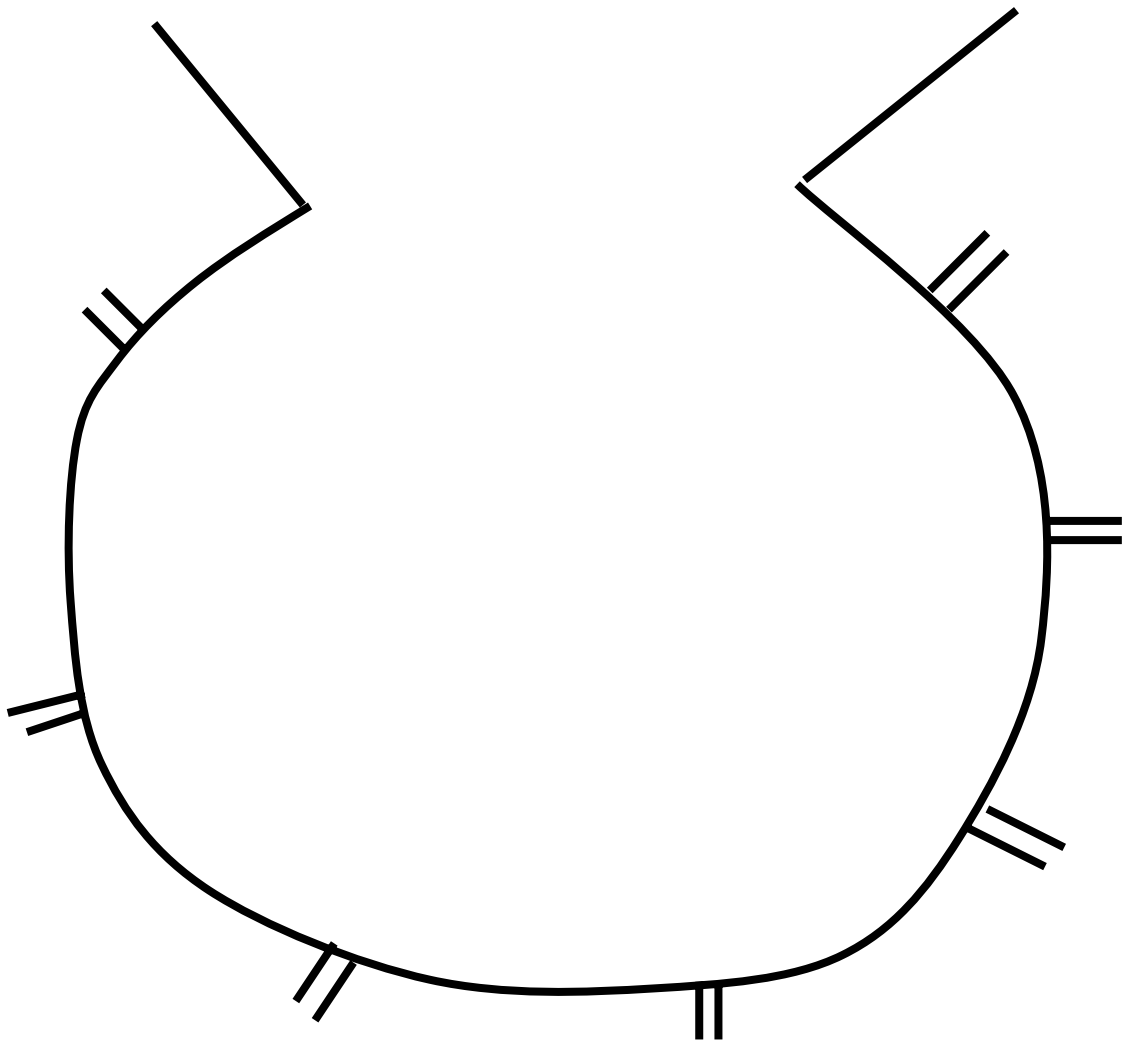
- werden die unterschiedlichen Erlebnisqualitäten von der Umsetzung bzw. dem Versuch, die Verzichtserklärung zu verwirklichen, ausgetauscht.

Es geht nicht darum zu überprüfen, ob die formulierte Verzichtserklärung eingehalten wurde!!!

#### **Erfahrungsmöglichkeit:**

- Sensibilisierung im Umgang mit dem eigenen Konsum
- Bewusst machen des eigenen Konsumverhaltens
- Selbstkritische Auseinandersetzung mit dem eigenen Verhalten
- Sich einlassen auf die Herausforderung, auf ein spezielles Konsumverhalten für einen bestimmten Zeitraum zu verzichten
- Wahrnehmen der Auswirkungen des Verzichtes
- Erkennen der eigenen Überlistungsstrategien um sich an dem selbst gewählten Verzicht vorbei zu schummeln
- Erfahrung von Verzicht

# Mein Tank



# Verzichts-Tagebuch

## Drei Wochen OHNE

Ich, \_\_\_\_\_ verzichte für 3 Wochen auf: \_\_\_\_\_

Wie ist es mir heute gegangen?	
Was ist passiert?	

<b>TAG</b>	In mir ...	Um mich herum ...
------------	------------	-------------------

### WOCHE 1

1		
2		
3		
4		
5		
6		
7		

# Verzichts-Tagebuch

## Drei Wochen OHNE

<b>Wie ist es mir heute gegangen?</b>		
<b>Was ist passiert?</b>		
<b>TAG</b>	<b>In mir ...</b>	<b>Um mich herum ...</b>

### WOCHE 2

<b>8</b>		
<b>9</b>		
<b>10</b>		
<b>11</b>		
<b>12</b>		
<b>13</b>		
<b>14</b>		

**Verzichts-Tagebuch**  
**Drei Wochen OHNE**

Wie ist es mir heute gegangen?  
Was ist passiert?

<b>TAG</b>	<b>In mir ...</b>	<b>Um mich herum ...</b>
------------	-------------------	--------------------------

**WOCHE 3**

<b>15</b>		
<b>16</b>		
<b>17</b>		
<b>18</b>		
<b>19</b>		
<b>20</b>		
<b>21</b>		

## 5 Literatur zum Thema Sucht und Suchtprävention

- LINDEMANN, Frank: Suchtvorbeugung im Wandel der Zeit. Neuland-Verlag 1996
- BATTEGAY, Raymond: Vom Hintergrund der Süchte. Blau Kreuz-Verlag 1993
- FENGLER, Jörg: Süchtige und Tüchtige. Pfeiffer-Verlag, München 1994
- BROSCHE, Renate/JUHNKE, Günter: Sucht in Österreich – Ein Leitfaden für Betroffene. Orac-Verlag 1993
- GROSS, Werner: Hinter jeder Sucht steht eine Sehnsucht. Freiburg/Breisgau, Herder Spektrum 1995
- SCHMIDBAUER, W./von SCHEIDT, J.: Handbuch der Rauschdrogen. Fischer-Verlag 1996
- HENGARTNER, T./MERKI, Ch.: Genussmittel. Campus Verlag 1999
- GERHARD, Horst: Zwischen Lifestyle und Sucht. Psychosozial Verlag 2003
- GERGER, Kenneth: Das übersättigte Selbst. Carl-Auer-Systeme Verlag 1996
- KUNTZ, Helmut: Der rote Faden in der Sucht. Beltz Verlag 2000

## 6 Methoden zum Thema Sucht und Suchtprävention

- ROBRA, Andreas: Das SuchtSpiel Buch. Kallmeyer-Verlag 1999
- VOPEL, Klaus: Gruppenrituale – die Kunst mit dem Herzen zu sehen. Verlag Iskopress 1997
- VIVID: „High genug?“ – Praxispackage zur Suchtprävention. Neuauflage 2004
- MANTEUFEL, E./SEEGER, N.: Selbsterfahrung mit Kindern und Jugendlichen. Kosel-Verlag 1998
- WERMKE, M.: Rituale und Inszenierungen in Schule und Unterricht. LIT Verlag, 1997
- BmBWK: Suchtprävention in der Schule. Informationsmaterialien für die Schule, incl. CD-Rom. 2003; Kosten: € 15,- anzufordern bei VIVID.

Mehr Literatur und Methoden Vorschläge finden Sie unter

**[www.vivid.at](http://www.vivid.at)**

## 7 Suchtberatungseinrichtungen

- **b.a.s. Steirische Gesellschaft für Suchtfragen**  
Dreihackengasse 1  
8020 Graz  
[Außenstellen in: Hartberg, Voitsberg, Schladming, Weiz, Liezen, Leibnitz, Mürzzuschlag, Kapfenberg, Feldbach und Deutschlandsberg]  
[info@bas.at](mailto:info@bas.at) (Onlineberatung)  
0316/ 82 11 99
- **Drogenberatung des Landes Stmk.**  
Leonhardstraße 84  
8010 Graz  
[drogenberatung@stmk.gv.at](mailto:drogenberatung@stmk.gv.at)  
0316/ 32 60 44
- **Drogentherapiestation "Walkabout"**  
Tel. 0316/ 30 10 81 - 500
- **BIZ Obersteiermark**  
Franz-Josef-Straße 25  
8700 Leoben  
03842/44474  
[biz-oberstmk@aon.at](mailto:biz-oberstmk@aon.at)

## 8 Suchtvorbeugung & Information

- **VIVID – Fachstelle für Suchtprävention**  
Hans-Sachs-Gasse 12/II  
8010 Graz  
0316/823300  
[vivid@stmk.volkshilfe.at](mailto:vivid@stmk.volkshilfe.at)  
[www.vivid.at](http://www.vivid.at)

*Wenn sie das Projekt „Drei Wochen OHNE“ – an ihrer Schule/in ihrer Jugendgruppe durchführen wollen, oder Fragen rund um das Thema Sucht & Suchtprävention haben - wenden Sie sich an die Abteilung Jugandalter bei VIVID.*

*Wir stellen Ihnen im Rahmen einer Projektberatung Unterlagen und Materialien zur Verfügung und stimmen mit Ihnen gemeinsam den Projektverlauf auf die spezifischen Gegebenheiten der Schule bzw. Klasse ab.*

Auf Ihre Anfrage freut sich:

**VIVID – Fachstelle für Suchtprävention**  
**Abteilung Jugandalter**  
**Ansprechperson: Bernadette Jauschneg**  
**Tel: 0316/82 33 00 – 80 bzw. [vivid-jugandalter@stmk.volkshilfe.at](mailto:vivid-jugandalter@stmk.volkshilfe.at)**