

Kopier-
vorlagen

Schule Sucht Vorbeugung

Das schulische Suchtpräventionsprojekt

Kopiervorlagen

Modul A – Suchtetiketten	3
Modul A – Suchtmerkmale	5
Modul B – Wohlfühlen	8
Modul B – Fallgeschichten	10
Modul C – Ressourcenfächer	13
Modul C – Klassenschirm	14

Zigarette	Beruhigungsmittel	Bier
Glücksspielautomat	Cannabis	Medikamente
Schnaps	Computerspiele	Sportwetten
Wasserpfeife	Essstörungen	Sekt
Alkohol	E-Zigarette/ E-Shisha	Marihuana
Schmerzmittel	Wein	Snus/ Nikotinbeutel

Essen und Erbrechen	Social Media	Hungern
Glücksspiel	Heroin	THC
Haschisch	Einkaufen	Nikotin
Kokain	Speed	Wodka
Fortnite	Shisha	Online-Shopping
Casino	Minecraft	Schlafmittel



ZWANG

**KONTROLL-
VERLUST**

**ENTZUGS-
ERSCHEINUNGEN**

**TOLERANZ-
ENTWICKLUNG**

**VERNACH-
LÄSSIGUNG
ANDERER
INTERESSEN**

**FORTSETZUNG
TROTZ NEGATIVER
FOLGEN**



Ich will es ständig haben und muss die ganze Zeit daran denken.	Schule und Hobbys sind mir irgendwie nicht mehr so wichtig.
Ich brauche immer mehr davon.	Es geht mir einfach nicht gut, wenn ich länger nichts zu mir nehmen kann.
Nach kurzer Zeit kommt der innere Drang, wieder zu konsumieren.	Obwohl mich meine Freunde darauf ansprechen, mache ich trotzdem weiter.
Bei einer normalen Dosis merke ich schon fast nichts mehr.	Meine Eltern bzw. Lehrpersonen machen sich schon Sorgen um mich, ich hör aber trotzdem nicht auf.
Früher reichte mir einmal die Woche aus, jetzt brauch ich es schon jeden Tag.	Ich habe angefangen zu schwitzen und zu zittern, weil ich zu lange nichts genommen hab.
Ich kann nicht aufhören obwohl ich merke, dass es schlecht für mich ist.	Bin ich froh, wenn ich zu Hause bin, dann kann ich endlich wieder konsumieren.



<p>Auch wenn ich mir vornehme, nur eine gewisse Menge zu konsumieren, schaffe ich es nicht mein Ziel einzuhalten.</p>	<p>Was mir früher gereicht hat, ist mir heute nicht mehr genug.</p>
<p>Wenn ich nichts mehr habe, mache ich mir ständig Gedanken, wie und wo ich wieder etwas herbekommen kann.</p>	<p>Ich kann mich nicht einschränken.</p>
<p>Ich werde richtig aggressiv, wenn ich nicht bald wieder etwas bekomme.</p>	<p>Ich habe immer weniger Zeit für meine Familie und Freunde.</p>
<p>Ich hätte gerne früher aufgehört zu konsumieren.</p>	<p>Was ich früher gerne gemacht habe, interessiert mich jetzt nicht mehr.</p>
<p>Obwohl ich langsam die Auswirkungen des Konsums auf meinen Körper spüre, möchte ich nicht damit aufhören.</p>	<p>Ich funktioniere einfach nicht mehr richtig ohne die Substanz/ das Verhalten.</p>
<p>Ich hatte mal große Pläne für meine Zukunft, dafür habe ich aber keine Zeit und Energie mehr.</p>	<p>Eigentlich wollte ich heute pünktlich ins Bett, konnte aber wieder nicht aufhören.</p>

IN DER SCHULE



Das ist herausfordernd:

Das tut mir gut:

IN DER FAMILIE



Das ist herausfordernd:

Das tut mir gut:

IM FREUNDESKREIS

Das ist herausfordernd:      Das tut mir gut:

A vertical line extends downwards from the center of the horizontal line.

IN DER FREIZEIT

Das ist herausfordernd:      Das tut mir gut:

A vertical line extends downwards from the center of the horizontal line.

Gruppe 1: Alkohol

„Zuhause hatte eigentlich mehr meine Mama das Sagen. Damals war sie schon recht streng, für alles gab es Regeln: kein Handy am Esstisch, kein Computerspielen bevor die Hausaufgaben nicht erledigt waren, und so weiter. Mein Papa musste immer viel Arbeiten und war nur selten zu Hause. Wir unternahmen dafür aber an Wochenenden viel gemeinsam. Ich glaube, meine Eltern waren glücklich zusammen, ich habe sie zumindest nur selten streiten gehört.“

„Meine erste Erfahrung mit Alkohol machte ich mit fünfzehn. Bei uns zuhause stand immer eine Kiste Bier im Keller rum und ich wollte einfach mal ausprobieren, wie das so ist. Ein Jahr später hatte ich dann meinen ersten richtigen Rausch. Damals habe ich mich oft mit Freunden im Park getroffen. Einmal hatte einer haufenweise Bier mitgebracht. An den Kater am nächsten Tag kann ich mich noch heute erinnern.“

„Nach der Oberstufe bin ich dann auf die Uni gegangen. Hab mich für Architektur eingeschrieben, weil es immer schon mein Traum war, eines Tages ausgefallene Gebäude zu bauen. Im ersten Semester gab es jeden Tag die Möglichkeit Party zu machen und es war für mich ganz normal verkatert in die Vorlesung zu kommen. Das Party-machen wurde aber schnell zur Gewohnheit und ich wusste gar nicht mehr, warum ich das eigentlich so oft machte.“

Gruppe 2: Tabak/Nikotin

„Zuerst habe ich heimlich probiert. Eigentlich bin ich ja eher ein vorsichtiger und ruhiger Typ, aber ich wollte einfach mal wissen, was an der Sache so dran ist. War eine schöne Enttäuschung. Hat scheußlich geschmeckt und hinterher war mir speiübel. Ich hätte nie wieder eine Zigarette angefasst. Aber, naja, man weiß ja, wie das so ist. In unserem Freundeskreis war ein unheimlich cooles Mädchen, die hat schon auf Lunge geraucht. Heute würde ich sagen, die war eine ziemliche Angeberin, aber damals habe ich sie echt bewundert. Und als sie mir eine anbot, habe ich mir gedacht: Jetzt kannst du nicht Nein sagen.“

„Der erste Zug schmeckte zwar immer noch grausig, aber je öfter ich dann rauchte, desto besser ging es. Ab diesem Zeitpunkt gehörte ich erst richtig dazu. Ich kam mir super erwachsen vor. Zu Hause durfte ich mich natürlich nicht erwischen lassen. Meine Eltern rauchten nicht und es hätte ziemlich Stress gegeben, hätten die mich erwischt.“

„Richtig angefangen habe ich eigentlich erst in der Ausbildung. Durch mein Lehrlingsgehalt konnte ich mir das regelmäßige Rauchen auch erst richtig leisten, obwohl die Zigaretten bei uns im Verhältnis noch ziemlich billig sind. Im ersten Lehrjahr merkte ich auch, wie schnell Nikotin abhängig macht. Nach ein, spätestens zwei Stunden brauchte ich die Nächste. Ich wurde richtig unruhig und launisch, wenn ich länger keine rauchen konnte.“

Gruppe 3: Computerspiele

„Ich bin in einem Haus am Rande der Stadt aufgewachsen. Meine Jugend war eigentlich sehr behütet, ich hatte einen großen Freundeskreis, hab Fußball im Verein gespielt und in der Schule lief es auch gut. Volks- und Mittelschule waren null Problem für mich, ich musste fast nie lernen. Während der Zeit habe ich dann auch mit dem Zocken angefangen, am liebsten spielte ich ‚Fortnite‘ und ‚FIFA‘. Online-Spiele machten mir am meisten Spaß, man kann sich mit anderen messen, zeigen was man draufhat.“

„Wenn es nach mir gegangen wäre, hätte ich viel mehr gezockt. Aber meine Eltern sahen das nicht so locker. Ich durfte erst spielen, wenn ich die Hausaufgaben erledigt hatte und es in der Schule halbwegs lief. Das Fußballtraining durfte ich auch nicht sausen lassen, obwohl ich manchmal schon lieber am PC gesessen wäre.“

„Als ich von zuhause ausgezogen bin, habe ich dann oft bis in die frühen Morgenstunden gezockt. Ich spielte nun mehr ‚League of Legends‘ und ‚Counter Strike‘, und da kannst du nicht einfach pennen gehen, wenn du eine Partie verlierst. Spät aber doch merkte ich, wie sich das viele Spielen auf mein richtiges Leben auswirkt. Ich war in der Früh ständig müde, bin auch ein-, zweimal zu spät in die Ausbildung gekommen und habe immer öfter das Fußballtraining ausgelassen.“

<input type="radio"/>









