

Arbeits-  
manual  
2. Auflage

# Schule Sucht Vorbeugung

Das schulische Suchtpräventionsprojekt

# Impressum

## **Medieninhaber und Herausgeber**

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

Zimmerplatzgasse 13/I, 8010 Graz

T 0316 82 33 00

E [info@vivid.at](mailto:info@vivid.at)

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

## **Text und Redaktion**

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

## **Fotos und Illustrationen**

Adobe Stock

## **Design und Layout**

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

## **Druck**

Flyeralarm, 8042 Graz

Dieses Arbeitsmanual kann bestellt oder  
heruntergeladen werden:

[www.vivid.at/angebot/ssv](http://www.vivid.at/angebot/ssv)

Stand: Dezember 2023, 2. Auflage

# Inhalt

Einleitung.....	4
Projektablauf.....	6
Tipps für die Umsetzung .....	8
Suchtprävention im Wandel .....	10
Modul A – Was ist Sucht? .....	12
Modul B – Warum werden Menschen (nicht) süchtig? .....	16
Modul C – Wie kann man einer Suchterkrankung vorbeugen? .....	20
VIVID-Workshop .....	28
Bildungsangebote für Sekundarstufen .....	30
Früherkennung und Hilfsangebote .....	32
Übung Modul A – Suchtetiketten .....	34
Übung Modul A – Suchtmerkmale .....	38
Übung Modul B – Klassenschirm .....	44
Übung Modul B – Ressourcenfächer .....	48
Übung Modul C – Impulskarten .....	52
Übung Modul C – Geheime*r Freund*in .....	56
Literaturverzeichnis .....	58

# Einleitung

Vorbeugung ist dann am erfolgreichsten, wenn sie längerfristig in den schulischen Alltag integriert wird.

## Liebe Pädagog\*innen und Mitarbeiter\*innen des schulischen Unterstützungssystems,

es freut uns sehr, dass Sie sich entschieden haben, das Suchtpräventionsprojekt „**Schule Sucht Vorbeugung**“ an Ihrer Schule durchzuführen und gemeinsam mit Ihren Klassen diesem wichtigen Thema Ihre Aufmerksamkeit zu schenken.

Das Projekt ist so aufgebaut, dass die einzelnen Module von Ihnen oder Ihren Kolleg\*innen im Unterricht umgesetzt werden. Unser Ziel ist es dabei, Sie zu Multiplikator\*innen der Suchtprävention zu machen. Vorbeugung ist nämlich dann am erfolgreichsten, wenn sie langfristig in den schulischen Alltag integriert ist.

In diesem Arbeitsmanual spielt die methodische Auseinandersetzung mit dem Thema eine große Rolle. Die einzelnen Unterrichtseinheiten werden daher mit abwechslungsreichen Übungen aufgelockert. Zudem sind die Inhalte so ausgewählt, dass sie im Unterricht leicht anwendbar sind und wenig zusätzliche Recherche- sowie Vorbereitungszeiten benötigen.

Die Unterrichtseinheiten sind untergliedert in drei Module und behandeln jeweils eine der folgenden Fragestellungen (siehe Infobox rechts).

Nach der Umsetzung der Module A, B und C durch Sie bzw. Ihre Kolleg\*innen, führt das Team von VIVID einen Workshop zu ausgewählten Substanzen oder Verhaltensweisen durch. Das Schwerpunktthema des Workshops wird am besten gemeinsam mit den Schüler\*innen vereinbart.

Falls während der Umsetzung Fragen auftauchen oder Sie Unterstützung benötigen, können Sie sich jederzeit mit Ihrer Ansprechperson von VIVID in Verbindung setzen.

**Vielen Dank für Ihren Einsatz und wertvollen Beitrag zur schulischen Suchtprävention!**



### Modularer Aufbau

#### **Modul A**

Was ist Sucht?

#### **Modul B**

Warum werden Menschen (nicht) süchtig?

#### **Modul C**

Wie kann man einer Suchterkrankung vorbeugen?



# Projekttablauf

Die Inhalte sind im Unterricht leicht anwendbar und benötigen wenig zusätzliche Recherche- sowie Vorbereitungszeiten.

## **1** PROJEKTBERATUNG MIT VIVID

- Mind. eine Unterrichtseinheit
- Einführung in das Thema Sucht und Suchtprävention
- Vorstellung des Arbeitsmanuals
- Kennenlernen der Module inkl. Methoden

## **2** UMSETZUNG DER DREI MODULE DURCH PÄDAGOG\*INNEN

- Mind. eine Unterrichtseinheit pro Modul
- Informations- und Wissensvermittlung an die Schüler\*innen
- Durchführung der Methoden inkl. Reflexion

## **3** WORKSHOP VON VIVID

- Zwei Unterrichtseinheiten pro Klasse
- Zu einer ausgewählten Substanz oder Verhaltensweise
- Umsetzung durch Referent\*innen der Fachstelle

## **4** ABSCHLUSSREFLEXION

- Eine halbe Unterrichtseinheit
- Nachbesprechung der Module und des Workshops
- Möglichkeiten der weiteren Vertiefung

## **5** JÄHRLICHE UMSETZUNG DES ARBEITSMANUALS

- Module A, B und C in neuen Klassen umsetzen
- Weitere Kolleg\*innen mit ins Boot holen
- Fachliche Beratung von VIVID in Anspruch nehmen

# Tipps für die Umsetzung

Bevor wir uns den einzelnen Modulen zuwenden, möchten wir Ihnen noch nützliche Tipps für die Umsetzung von „Schule Sucht Vorbeugung“ mitgeben.



## Information an die Eltern

Es ist sinnvoll, Eltern über die Durchführung des Projektes vorab zu informieren. So können Missverständnisse vermieden werden, wenn Schüler\*innen zum Beispiel plötzlich Interesse an unterschiedlichen psychoaktiven Substanzen zeigen. Auch auf Fragen oder Befürchtungen der Erziehungsberechtigten kann so frühzeitig eingegangen werden.

Eine schriftliche Elterninformation sollte folgende Inhalte haben:

- Art und Dauer des Projekts
- Ziele und Gründe des Projekts
- Beteiligte Einrichtungen (Schule und VIVID)
- Themenschwerpunkte
- Ansprechpersonen bei Fragen

## Schulisches Unterstützungssystem

Klären Sie vor Beginn des Projektes ab, welche schulischen Unterstützungssysteme Ihnen und Ihren Schüler\*innen zur Verfügung stehen. Haben Sie zum Beispiel eine\*n Schulsozialarbeiter\*in, einen schulärztlichen Dienst vor Ort oder gibt es Schulpsycholog\*innen, auf die im Projektverlauf verwiesen werden kann. Es ist auch nützlich, externe Beratungseinrichtungen im Hinterkopf zu haben, wie zum Beispiel die örtliche Suchtberatungsstelle oder überregionale Hilfsangebote wie „Rat auf Draht“.

## Vorbildfunktion

Jugendliche beobachten Erwachsene in ihrem Konsumverhalten sehr genau. Das bedeutet, dass die Vorbildfunktion von Erwachsenen stärker wahrgenommen wird als „pädagogische Erklärungen“. Eine klare und reflektierte Haltung im eigenen Umgang mit Substanzen und Verhaltensweisen sind somit wichtige Voraussetzungen erfolgreicher Präventionsarbeit.

## Einzelaktionen reichen nicht aus

Einmalige Workshops, Expert\*innen von außen ohne Einbindung in den Unterricht und unkoordinierte Vorgehensweisen reichen nicht aus, um zu dauerhaften Veränderungen des Gesundheitsverhaltens von Schüler\*innen zu führen. Schutzfaktoren können nicht von Expert\*innen „hergestellt“ werden, sondern werden im Austausch mit wichtigen Bezugspersonen gefördert.<sup>1</sup> Für die Nachhaltigkeit präventiver Arbeit ist es daher wichtig, diese langfristig in den Schulalltag zu integrieren.

## Geschlechtssensibles Vorgehen

Psychoaktive Substanzen und Verhaltensweisen mit Suchtpotential werden von Jugendlichen auch dazu genutzt ihre Geschlechtsidentität zu entwickeln und auszudrücken. Daraus ergeben sich Unterschiede bei der Konsum- und Risikokultur. Geschlechtssensible Suchtprävention bedeutet, sich dessen bewusst zu sein und Inhalte und Methoden an die Anforderungen in der Klasse anzupassen.

## Man muss kein\*e Expert\*in sein

Um mit Jugendlichen zu den Themen der Suchtprävention arbeiten zu können, muss man kein wandelndes Lexikon für psychoaktive Substanzen und Verhaltensweisen sein. Viele der auftauchenden Fragen können gemeinsam recherchiert und reflektiert werden. Und wenn man mal nicht weiterweiß, können offene Themen für den später stattfindenden Workshop mit VIVID aufgehoben werden.

# Suchtprävention im Wandel

Während sich die Suchtprävention anfangs noch auf illegale Substanzen konzentrierte, steht heute die Förderung von Lebenskompetenzen im Fokus.

## Von der Drogenprävention...

Mit dem Beginn der „Drogenwelle“ der 60er- und 70er-Jahre entstanden auch die ersten suchtpreventiven Ansätze. Damals war das Ziel durch Abschreckung, bewusstes Übertreiben der Risiken und Kriminalisierung der einzelnen Substanzen, Jugendliche und junge Erwachsene vom Konsum abzuhalten. Illegale Substanzen wie Cannabis, Kokain und Heroin standen dabei meist im Fokus.

Diese Fokussierung auf illegale Substanzen stand dabei in keinem Verhältnis zum tatsächlichen Problebumfang. Auch die Erkenntnis, dass der Konsum von psychoaktiven Substanzen in vielen Fällen zum Alltag junger Menschen gehört und durch Verbote und Warnungen nicht aus der Welt zu schaffen war, machte diese Form der Prävention unglaubwürdig.<sup>2</sup>

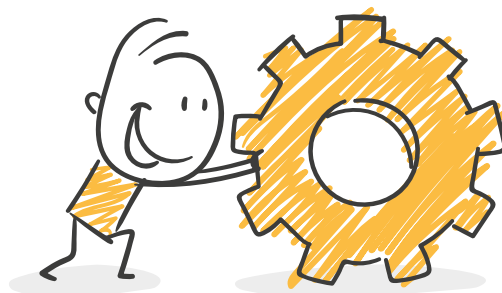
## ...hin zur Gesundheitsförderung

Deswegen fand in den letzten Jahrzehnten ein Umdenken in der Suchtprävention statt. Im Mittelpunkt stehen nun nicht mehr Substanzen und Sucht erzeugende Verhaltensweisen selbst, sondern der Mensch und sein Umfeld:

„Ziel gesundheitsfördernder Suchtprävention ist nicht länger die Reduzierung und Vermeidung von Drogenmissbrauch, sondern die grundsätzliche Ermöglichung und Befähigung zu einem selbstbestimmten und verantwortungsbewussten gesundheitsgerechten Leben in einer gesundheitsförderlichen Umwelt.“<sup>3</sup>

## Wirksame Suchtprävention

Das schulische Präventionsprojekt „Schule Sucht Vorbeugung“ richtet sich nach diesem modernen Ansatz der Suchtprävention. Im Zentrum dieses Arbeitsmanuals steht daher nicht die Vermeidung oder Reduzierung des Substanz- oder Verhaltenskonsums, sondern die Befähigung des einzelnen Menschen, gesundheitsbewusste und verantwortungsvolle Entscheidungen treffen zu können.



# Modul A

## Was ist Sucht?

Im ersten Modul geht es darum, zu verstehen, was der Begriff „Sucht“ bedeutet, von welchen Substanzen bzw. Verhalten man abhängig werden kann und ab wann man eigentlich von einer Suchterkrankung spricht.

## Welche Formen von Sucht gibt es und was kennzeichnet Abhängigkeit?

„Sucht bezeichnet das unabweisbare Verlangen nach einem bestimmten Erlebniszustand. Diesem Verlangen werden die Kräfte des Verstandes untergeordnet. Es beeinträchtigt die freie Entfaltung einer Persönlichkeit und zerstört die sozialen Bindungen und sozialen Chancen eines Individuums.“<sup>4</sup>

Sucht ist eine offiziell anerkannte Krankheit, welche sich nicht nur auf die Gesundheit und das Wohlbefinden des betroffenen Menschen auswirkt, sondern meist negative Folgen für das soziale Umfeld wie Familie, Freunde und Beruf sowie die Gesellschaft als Ganzes hat.



### Übung: „Suchtetiketten“

Für einen spielerischen und auflockernden Einstieg ins Thema empfiehlt VIVID an dieser Stelle die Übung „Suchtetiketten“ mit der Klasse durchzuführen. ▶ **S. 34-37**

## Arten der Sucht

Von folgenden Substanzen und Verhalten können Menschen laut ICD-11<sup>5</sup> der WHO abhängig werden:

Substanzgebundene Süchte	Nicht substanzgebundene Süchte
<p><b>NACH LEGALEN SUBSTANZEN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Alkohol</li> <li>■ Tabak/Nikotin</li> <li>■ Medikamente</li> </ul>	<p><b>NACH VERHALTENSWEISEN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Glücksspiel</li> <li>■ Computerspiel</li> </ul>
<p><b>NACH ILLEGALEN SUBSTANZEN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Cannabis</li> <li>■ Kokain</li> <li>■ Ecstasy</li> <li>■ Heroin</li> <li>■ etc.</li> </ul>	<p><b>SUCHTÄHNLICHE VERHALTENSWEISEN</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>■ Essstörungen</li> <li>■ (online) Kaufen</li> <li>■ Soziale Medien</li> <li>■ o. Ä.</li> </ul> <p>Diese Problemfelder gelten genau genommen nicht als Suchterkrankungen, werden aber ähnlich diagnostiziert und therapiert.</p>

## Kriterien der Sucht

Nicht jeder Konsum ist gleich eine Sucht. Laut Weltgesundheitsorganisation soll eine Suchterkrankung nur dann diagnostiziert werden, wenn mindestens drei der folgenden Kriterien gleichzeitig während der letzten zwölf Monate vorhanden waren:<sup>6</sup>

### ■ Zwang

Ein starker Wunsch oder Drang, eine psychoaktive Substanz zu konsumieren oder einer Verhaltensweise nachzugehen.

### ■ Kontrollverlust

Verminderte Kontrollfähigkeit bezüglich des Beginns, der Beendigung und der Menge des Konsums.

### ■ Entzugserscheinungen

Bei Beendigung oder Reduktion des Konsums machen sich psychische oder physische Beschwerden bemerkbar.

### ■ Toleranzentwicklung

Der Körper verträgt mit der Zeit mehr. Die Dosis muss also gesteigert werden, um die gleiche Wirkung zu erzielen.

### ■ Vernachlässigung anderer Interessen

Fortschreitende Vernachlässigung anderer Aspekte des Lebens wie Freunde, Familie, Hobbys, Schule oder Beruf. Der Konsum beansprucht immer mehr Zeit und Energie.

### ■ Fortsetzung trotz negativer Folgen

Der Konsum kann nicht beendet werden, obwohl die gesundheitlichen Folgen schon zum Problem werden und sich negativ auf das Leben auswirken.

## Reflexionsfragen

Die kritische Betrachtung und Hinterfragung des eigenen Konsums, ist ein wichtiger Teil eines verantwortungsvollen Umgangs mit psychoaktiven Substanzen und Verhaltensweisen. Wenn man sich im Laufe des Lebens dafür entscheidet, diese zu konsumieren oder auszuüben, sollte man sich daher folgende Fragen regelmäßig stellen:

- Wie oft, wie lange und wie viel konsumiere ich?
- Wie ist meine Stimmung vor dem Konsum, während des Konsums bzw. nach dem Konsum?
- Wie geht es mir ohne die Substanz, die Verhaltensweise?
- Kann ich mich noch selbst einschränken?
- Leiden andere Bereiche des Lebens unter meinem Konsum?
- Warum konsumiere ich eigentlich?

Sollten einige Antworten auf die oben genannten Fragen auf einen problematischen Konsum hinweisen, wäre ein erster wichtiger Schritt den Konsum bewusst zu verringern, Konsumpausen einzulegen oder ganz auf die Substanz, die Verhaltensweise zu verzichten. Sollte einem das nicht gelingen oder schwerfallen, macht es Sinn, sich Unterstützung zu holen.

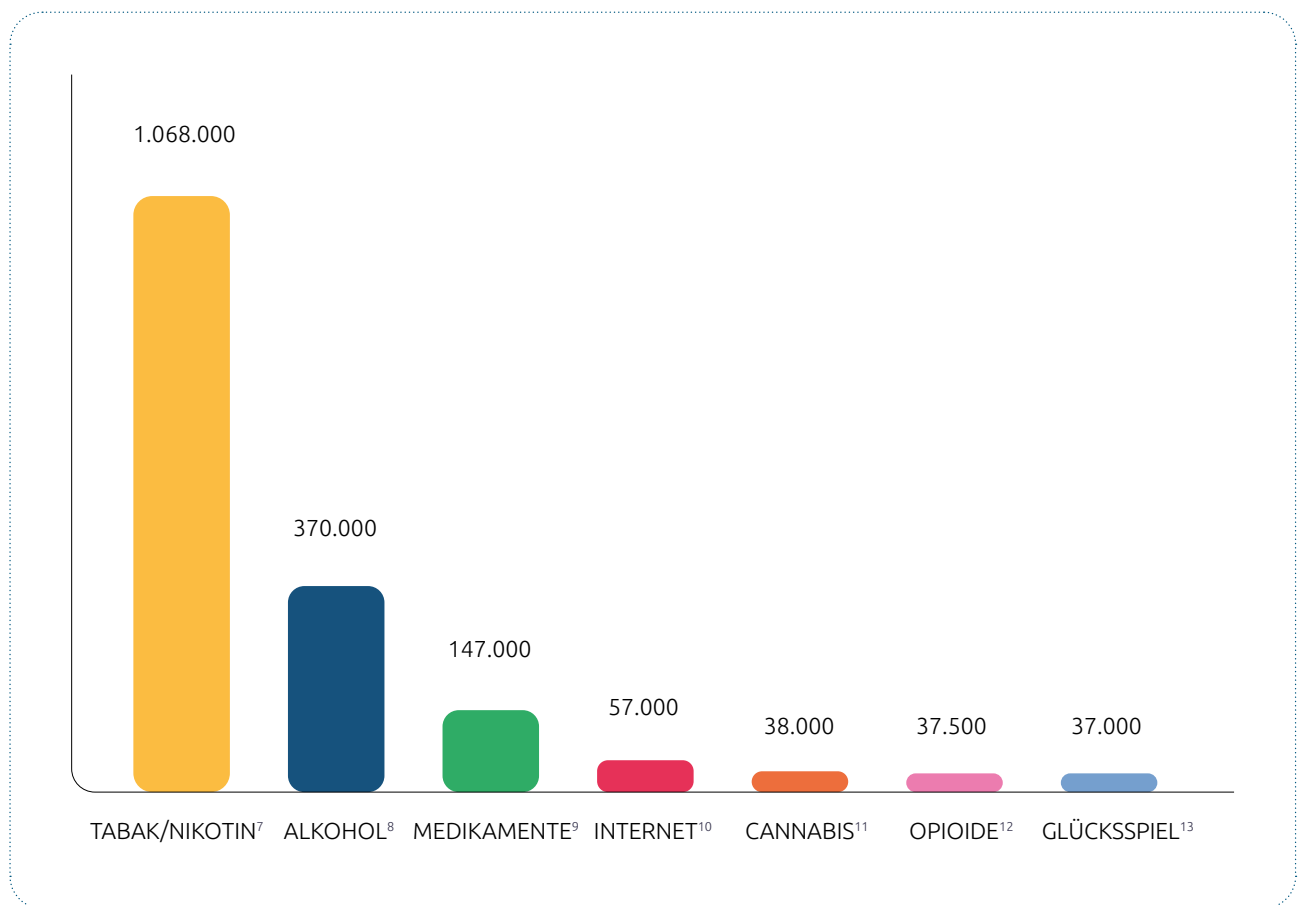
## ! Übung: „Suchtmerkmale“

Zum näheren Kennenlernen der Kriterien und als Überleitung zu den Reflexionsfragen eignet sich an dieser Stelle die Methode „Suchtmerkmale“. ▶ S. 38-43



## Situation in Österreich

In der folgenden Grafik spiegelt sich die derzeitige Situation in Österreich wider und gibt einen Überblick von welchen Substanzen und Verhalten die Menschen im Land abhängig sind:



Die Spitzenreiter bilden dabei legale Substanzen mit Nikotin an erster Stelle, gefolgt von Alkohol und Medikamenten. Es ist wichtig Schüler\*innen zu sensibilisieren, dass legale Substanzen nicht ungefährlich sind, nur weil sie ab einem gewissen Alter erlaubt sind.

Es gibt nicht zu allen Substanzen und Verhalten aktuelle Studien in Österreich. Die dargestellten Zahlen unterliegen somit einem bestimmten Schwankungsbereich. Sie geben aber trotzdem eine realistische Einschätzung der Relationen wieder.

# Modul B

## Warum werden Menschen (nicht) süchtig?

Im zweiten Modul beantworten wir die Frage, wie Sucht entsteht. Einfache Erklärungen gibt es nicht. Suchtentstehung ist meist ein komplexer Prozess, der nicht von heute auf morgen stattfindet.



## Warum entwickeln manche Menschen eine Suchterkrankung und andere nicht?

Die eine Ursache, warum manche Menschen süchtig werden, gibt es nicht. Vielmehr hängt eine mögliche Suchtentstehung von einem dynamischen Prozess zwischen Risiko- und Schutzfaktoren, auftretenden Stressoren und deren Bewältigung ab. Diesen Prozess werden wir in den folgenden Absätzen Schritt für Schritt beleuchten.<sup>14</sup>

## Das Zusammenspiel von Risiko- und Schutzfaktoren

Jeder Mensch hat eine individuelle Konstellation von Risiko- und Schutzfaktoren. Diese Faktoren können auf unterschiedlichen Ebenen gefunden werden, beeinflussen sich gegenseitig und sind stets im Wandel.



### Übung: „Klassenschirm“

Um das Zusammenspiel von Risiko- und Schutzfaktoren praktisch erlebbar zu machen, kann an dieser Stelle die Übung „Klassenschirm“ mit den Schüler\*innen durchgeführt werden. ▶ S. 44-47

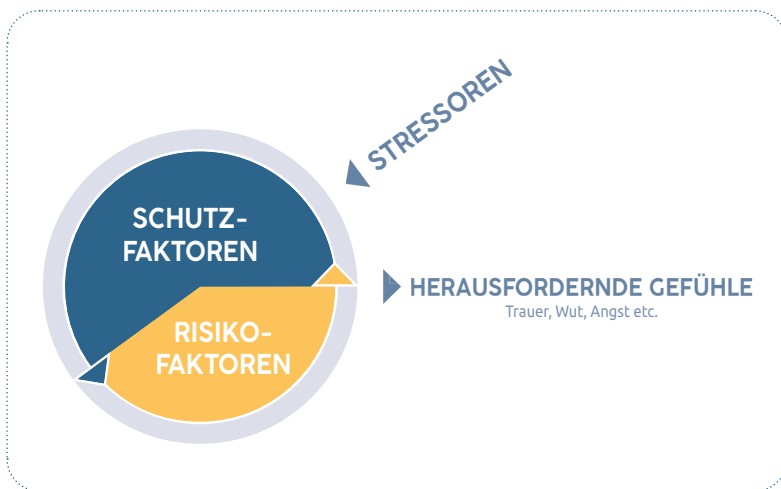


## Stressoren und herausfordernde Gefühle

Im Laufe des Lebens kann es immer wieder zu Situationen oder Lebensereignissen kommen, die Stress verursachen. Abhängig von unseren Risiko- und Schutzfaktoren, können dadurch herausfordernde Gefühle wie zum Beispiel Trauer, Wut oder Angst entstehen.

Beispiele für Stressoren:

- Schulwechsel, Umzug
- Scheidung, Trennung der Eltern
- Streit, Konflikte und Mobbing Erfahrungen
- Unfall, Krankheit, Tod einer nahestehenden Person



## Bewältigungsstrategien

Entscheidend für eine Suchtentstehung ist nun wie wir mit diesen herausfordernden Gefühlen umgehen. Dafür stehen uns Menschen unterschiedliche Bewältigungsstrategien zur Verfügung. Je vielfältiger diese sind, desto flexibler können wir mit Herausfor-

derungen umgehen und haben somit ein geringeres Suchtrisiko. Setzen wir aber die gleiche Bewältigungsstrategie immer wieder ein, erhöht sich das Risiko einer Suchtentstehung.



### Vielfältige Bewältigungsstrategien

Zunächst ist es wichtig, alle auftretenden Gefühle wahrzunehmen und anzunehmen ohne sie gleich zu bewerten. Nachdem wir in uns hineingefühlt haben, macht es Sinn, sich zu überlegen, was einem helfen könnte, die Herausforderung und die damit verbundenen Gefühle zu bewältigen. Möchte ich getröstet werden, mit jemandem ein ehrliches Gespräch führen oder hilft es mir, eine Runde joggen zu gehen. Vielfältige Bewältigungsstrategien haben einen sehr hohen Stellenwert in der Suchtprävention.

### Einseitige Bewältigungsstrategien

Suchtgefährdend wird es dann, wenn wir Substanzen oder Verhaltensweisen einsetzen, um uns von Gefühlen abzulenken. Wir möchten uns mit den Herausforderungen nicht auseinandersetzen und versuchen sie zum Beispiel mit Alkohol hinunterzuspülen oder durch digitale Medien zu verdrängen. Im ersten Moment kann sich das zwar gut und wirkungsvoll anfühlen. Auf lange Sicht bleiben Herausforderungen aber bestehen und verstärken sich möglicherweise sogar. Wenn Menschen Substanzen oder Verhaltensweisen wiederholt und dauerhaft als Bewältigungsstrategie einsetzen, kann die Folge eine Suchterkrankung sein.

### Erhöhtes Suchtrisiko

Die Gedanken kreisen dann ständig um den Konsum und Menschen wollen immer mehr davon. Sie verlieren häufig die Kontrolle über ihren Umgang mit Substanzen oder Verhaltensweisen und vernachlässigen andere Lebensbereiche wie Schule, Freunde oder Hobbys.

Es gibt zwei Arten beim Konsumverhalten anzusetzen, damit diese Entwicklung nicht zur Sucht wird: Den eigenen Umgang mit Substanzen und Verhaltensweisen kritisch zu betrachten und gegebenenfalls zu verändern sowie andere Bewältigungsstrategien im Umgang mit herausfordernden Gefühlen zu finden.



### Übung: „Ressourcenfächer“

Um Bewältigungsstrategien sichtbar zu machen und neue kennenzulernen, eignet sich die Methode „Ressourcenfächer“.

► S. 48-51

# Modul C

## **Wie kann man einer Suchterkrankung vorbeugen?**

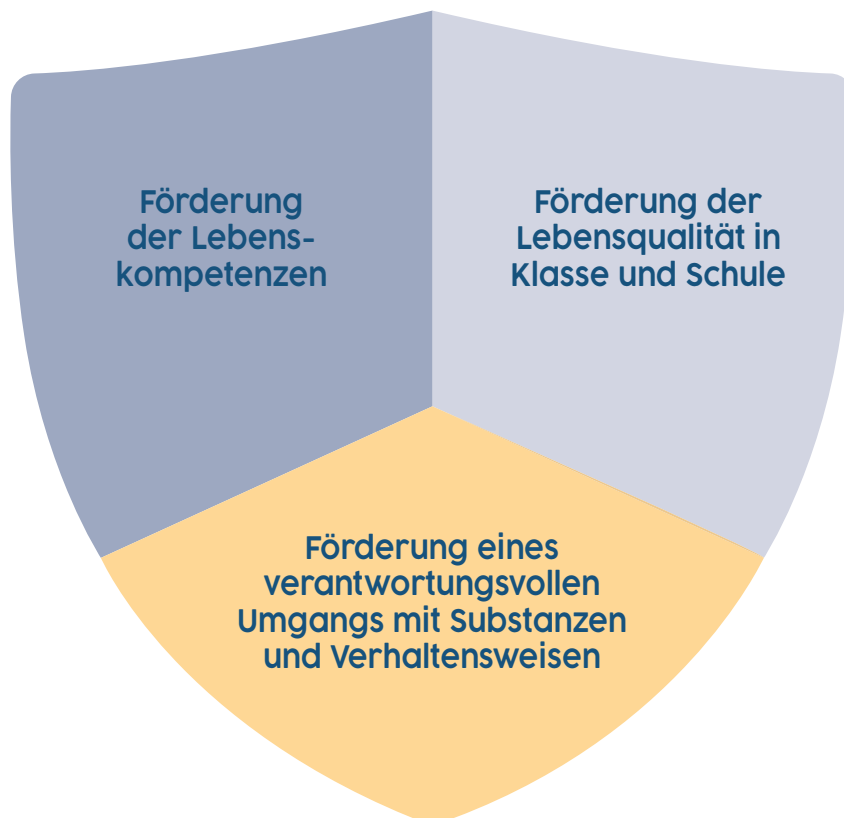
Im dritten Modul geht es darum, verschiedene Ansätze der schulischen Suchtvorbeugung kennenzulernen. Die Schüler\*innen erhalten dazu Einblicke in den Lebenskompetenzansatz, zudem werden Möglichkeiten der Förderung von Lebensqualität in der Klasse und Schule thematisiert.

### Was können Menschen tun, um einer Suchtentstehung vorzubeugen?

Das generelle Ziel der Suchtprävention ist es, Risikofaktoren zu minimieren und Schutzfaktoren zu fördern. Hierbei dient uns zum einen der Lebenskompetenzansatz als ein zentrales Instrument der Förderung von individuellen Schutzfaktoren. Zum anderen gelten Klasse und Schule als zwei wichtige Strukturen, die man sich unter der suchtpreventiven Lupe ansehen und gesundheitsförderlich gestalten kann.

Zu guter Letzt ist es wichtig, Schüler\*innen altersadäquate Informationen zu psychoaktiven Substanzen und Verhaltensweisen mit Suchtpotential anzubieten. Ziel ist es, Schüler\*innen auf ihrem Weg zu einem verantwortungsvollen Umgang zu begleiten.

Wirksame und erfolgreiche Suchtprävention im Setting Schule findet daher auf folgenden drei Ebenen statt:<sup>15</sup>



## Förderung der Lebenskompetenzen

Die Förderung von Lebenskompetenzen ist ein langfristiger Prozess. Im Modul C geht es um ein erstes Kennenlernen dieses Ansatzes. Für eine nachhaltige Förderung von Lebenskompetenzen empfiehlt Ihnen VIVID die Teilnahme an **plus – Das österreichische Präventionsprogramm** für Lehrpersonen der Unterstufe bzw. an **Wetterfest** für Lehrpersonen der Oberstufe. Mehr Informationen zu den beiden Programmen finden Sie auf [www.vivid.at](http://www.vivid.at).

Der Begriff Lebenskompetenz betont den Zusammenhang von Leben und Kompetenz und bezeichnet damit Fähigkeiten und Fertigkeiten, die Menschen benötigen, um mit altersgemäßen Herausforderungen des täglichen Lebens erfolgreich umzugehen.

Lebenskompetenzen sind erlernbare Ressourcen, die vor der Entstehung von problematischen Verhaltensweisen wie Sucht schützen können.

„Als lebenskompetent gilt, wer sich selbst kennt und mag, empathisch ist, kritisch und kreativ denkt, kommunizieren und Beziehungen führen kann, durchdachte Entscheidungen trifft, erfolgreich Probleme löst, und Gefühle und Stress bewältigen kann“.<sup>16</sup>

Mit Stress und negativen Gefühlen umgehen zu können, kann davor bewahren, Probleme mittels Alkoholkonsum lösen oder vergessen zu wollen. Kritisches Denken kann dabei helfen, beim Glücksspiel Gewinnchancen realistisch einzuschätzen. Kreative Fertigkeiten eröffnen Alternativen zur Mediennutzung und ermöglichen eine aktive Teilnahme am digitalen Fortschritt. Eine realistische Selbstwahrnehmung ist Voraussetzung für ein positives Körperbild. In Kombination mit kritischem Denken ermöglicht es das Hinterfragen von Schönheitsidealen, die in Medien propagiert werden, und kann so Essstörungen vorbeugen. Daher hat sich der Ansatz der Lebenskompetenzförderung im Bereich der Suchtprävention als sinnvoll und wirksam erwiesen.<sup>17</sup>

Der Erfolg von Lebenskompetenzförderung ist stark an die Rahmenbedingungen in Klasse und Schule gebunden. So erleichtern ein positives Klassenklima und ein möglichst hohes Maß an Vertrauen innerhalb der Klasse die Durchführung von Methoden und Gesprächen zum Thema.

## Die fünf Domänen der Lebenskompetenzen

Insgesamt gibt es laut WHO (World Health Organisation) zehn Lebenskompetenzen, die sogenannten „Core-Life-Skills“, die in fünf Domänen zusammengefasst werden können (siehe Grafik unten bzw. Detailbeschreibungen und Reflexionsfragen auf den Seiten 24 und 25).<sup>18</sup>



### Übung: „Impulskarten“

Bevor man einzelne Lebenskompetenzen genauer mit der Klasse bespricht, erleichtert die Methode „Impulskarten“ den Einstieg ins Thema. ▶ S. 52-55



Die fünf Domänen der Lebenskompetenzen im Detail inkl. Reflexionsfragen:

### **Stress- und Gefühlsregulation**

Fähigkeit zur Stressbewältigung bezeichnet das Erkennen von Ursachen und Auswirkungen von Stress und das Beherrschen von Strategien für einen förderlichen Umgang. Gefühlsregulation bezeichnet das Erkennen der eigenen Gefühle, sowie die Fähigkeit, auch mit belastenden Gefühlen angemessen umzugehen.

Vertiefende Reflexionsfragen für die Klasse:

- Wann fühlt ihr euch gestresst?
- Wie fühlt sich das an, wenn ihr gestresst seid?
- Kennt ihr Möglichkeiten Stress abzubauen?
- Was könnt ihr machen, wenn es euch mal nicht so gut geht?

---

### **Kommunikations- und Beziehungsfähigkeit**

Kommunikationsfähigkeit ermöglicht, sich situativ angemessen verbal und nonverbal verständlich zu machen, um Hilfe zu bitten, Fragen zu stellen, in Kontakt zu treten etc. Als beziehungsfähig gilt ein Mensch, wenn er Fähigkeiten besitzt, eine Beziehung mit anderen Menschen aufzubauen, zu halten und zu vertiefen.

Vertiefende Reflexionsfragen für die Klasse:

- Warum kann es manchmal schwer sein über Gefühle zu sprechen?
- Warum sollten wir überhaupt über unsere Gefühle sprechen?
- Ist es leichter Hilfe anzubieten oder anzunehmen?
- Warum sind Freunde wichtig für uns?
- Was macht eine gute Freundschaft aus?
- Wie kann man Freundschaften vertiefen?

---

### **Empathie und Selbstwahrnehmung**

Empathie ist die Fähigkeit, sich in eine andere Person hineinzuversetzen. Selbstwahrnehmung bezeichnet die Fähigkeit, sich selbst als eigenständige Person wahrzunehmen, eigene Stärken und Schwächen zu kennen.

Vertiefende Reflexionsfragen für die Klasse:

- Warum ist es wichtig, sich in andere hineinzuversetzen zu können?
- Was hat man davon, wenn man anderen hilft und für andere da ist?
- Wie kann man sich selbst besser kennen lernen?
- Warum sollte jeder seine Stärken und Schwächen kennen?
- Warum ist es wichtig, für sich selbst einzustehen?



### **Kreatives und kritisches Denken**

Kreativ zu sein, heißt eigenständige Ideen zu entwickeln und über den eigenen Horizont hinausblicken zu können. Kritisches Denken bezeichnet jene Art des Denkens, die nötig ist, um Informationen und Erfahrungen zu analysieren, zu hinterfragen und einzuordnen.

Vertiefende Reflexionsfragen für die Klasse:

- Was bedeutet Kreativität für euch?
- Wie lebt ihr euch kreativ aus?
- Warum solltet ihr manchen Dingen im Leben kritisch begegnen?
- Was hat kritisches Denken mit dem Thema digitale Medien zu tun?

---

### **Entscheidungs- und Problemlösefähigkeit**

Die Fertigkeit, Entscheidungen zu treffen, bedeutet, sich für eine Variante zu entscheiden und das Handeln danach auszurichten. Problemlösefähigkeit bedeutet, Probleme konstruktiv anzugehen, indem man sie als solche erkennt, Strategien zu ihrer Lösung zur Verfügung hat und sie konstruktiv angeht.

Vertiefende Reflexionsfragen für die Klasse:

- Was hilft euch dabei Entscheidungen zu treffen?
- Wie geht ihr mit Problemen um?
- Mit wem sprecht ihr bei Problemen oder Herausforderungen?



### **Übung: „Geheime\*r Freund\*in“**

Zum Abschluss der drei Module eignet sich die Methode „Geheime\*r Freund\*in“.

► S. 56-57

## Förderung der Lebensqualität in Klasse und Schule

In diesem Kapitel stehen Anregungen und Möglichkeiten der strukturellen Suchtvorbeugung im Fokus. Wenn Sie dazu vertiefend arbeiten möchten, unterstützt Sie VIVID gerne dabei. Mehr Informationen zur **fachlichen Beratung** finden Sie auf [www.vivid.at](http://www.vivid.at).

Schutzfaktoren lassen sich nicht nur im Individuum selbst finden, sondern können auch im näheren sozialen Umfeld wie Schule, Familie und Freundeskreis gefördert werden. Sie können das Risiko einer Suchtentwicklung abfedern, auch wenn die Person selbst über wenige individuelle Schutzfaktoren verfügt.

Für den schulischen Kontext bedeutet das, Rahmenbedingungen so zu gestalten, dass sich alle am Schulbetrieb beteiligten Personen wohlfühlen und sich nach ihrem Potential entwickeln können. Dafür betrachten

wir zuerst die Ebene der Schüler\*innen und anschließend die Ebene der Lehrpersonen.

Auf der Ebene der Schüler\*innen gilt der Klassenverband als wichtiger Schutzfaktor des Umfelds. Die allgemeine Atmosphäre innerhalb der Klasse kann gezielt gefördert werden. Zum Beispiel geht es darum, den Schüler\*innen bewusst zu machen, wie wichtig ein respektvoller Umgang untereinander ist und auch wie sie Konflikte und Probleme innerhalb der Klasse lösen können.

Für Pädagog\*innen und Mitarbeiter\*innen des schulischen Unterstützungssystems geht es darum, möglichst angenehme Arbeitsbedingungen vorzufinden oder zu schaffen. Ein gutes Arbeitsklima, entsprechende räumliche Ausstattung, kollegialer Erfahrungsaustausch und gegenseitige Unterstützung im Lehrkörper sind wichtige Grundvoraussetzungen, um positiv für andere wirken zu können.<sup>19</sup>



### Einige Möglichkeiten strukturelle Schutzfaktoren in der Klasse und Schule zu fördern:

- Klare, transparente und konsistente Regeln und Strukturen in der Klasse und der Schule
- Wertschätzendes Klima: Wärme, Respekt und Akzeptanz im gegenseitigen Kontakt
- Gestaltung eines abwechslungsreichen Pausenangebots
- Ansprechende Gestaltung von Klassen und Schulräumen
- Aufzeigen einer alternativen Freizeitgestaltung durch Sport, Musik etc.
- Zusammenarbeit mit dem Elternhaus und anderen sozialen Institutionen
- Unterstützungsangebote für Schüler\*innen bei Schulproblemen oder psychosozialen Problemlagen

### Förderung eines verantwortungsvollen Umgangs mit psychoaktiven Substanzen und Verhaltensweisen

Dieser Teil wird von VIVID in Form eines **Workshops** übernommen. Genauere Informationen zu den Inhalten und dem generellen Ablauf des Workshops finden Sie auf den nächsten beiden Seiten.

Der dritte Ansatz der schulischen Suchtprävention ist die Förderung eines verantwortungsvollen Umgangs mit psychoaktiven Substanzen und Verhaltensweisen. Dies bedeutet den Schüler\*innen altersadäquate Informationen über Substanzen und Verhaltensweisen anzubieten und deren Risiken, aber auch Faszinationen, zu thematisieren.

Bei der Wissensvermittlung ist eine Begegnung auf Augenhöhe ebenso wichtig wie wertfreie Informationen. Von pädagogisch gut gemeinten Übertreibungen der Risiken von Substanzen oder Verhaltensweisen ist Abstand zu nehmen. Schüler\*innen durchschauen diese Abschreckungsversuche recht schnell und Erwachsene verlieren dadurch oft an Glaubwürdigkeit.

Am Ende sollten die Schüler\*innen wissen, wo sie sich in Zukunft selbst seriös informieren können. Folgende Internetseiten können empfohlen werden:

- [checkit.wien](https://checkit.wien)
- [drugcom.de](https://drugcom.de)
- [feel-ok.at](https://feel-ok.at)
- [vivid.at](https://vivid.at)

Es eignet sich, für manche Themen Expert\*innen von außen an die Schule zu holen. Aus diesem Grund führt das Team von VIVID einen Workshop zu einer ausgewählten Substanz oder Verhaltensweise mit der Klasse durch.

# VIVID-Workshop

Der Workshop setzt das Hauptaugenmerk auf die Vermittlung von Informationen und die Erhöhung des Wissensstandes der Schüler\*innen.

## Fokus auf Wissensvermittlung

Im Workshop von VIVID wird ein spezieller Fokus auf die Informationsvermittlung und Erhöhung des Wissenstandes der Schüler\*innen gelegt. Dabei stehen einzelne psychoaktive Substanzen oder Verhaltensweisen im Mittelpunkt. Zudem werden gezielt Risikokompetenzen gefördert und Konsumerfahrungen sowie -erwartungen reflektiert. Zum Abschluss des Workshops weist das Team von VIVID immer auf schulinterne und -externe Hilfsangebote für Schüler\*innen hin.

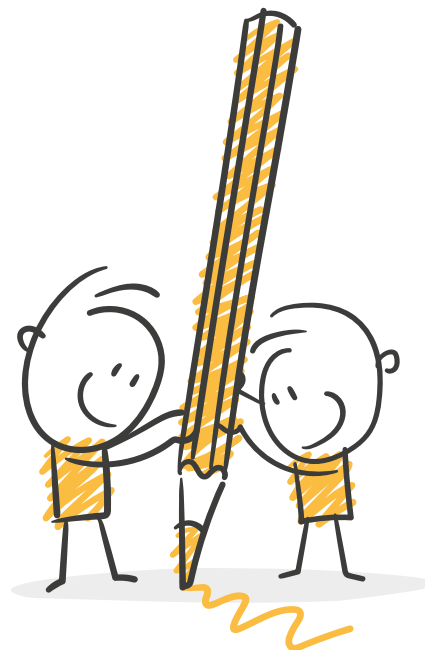
## Themen für den Workshop

Der Workshop steht im Zeichen eines der unten genannten Themen. VIVID empfiehlt, den Schwerpunkt des Workshops von der Klasse mitbestimmen zu lassen, zum Beispiel durch eine anonyme Abstimmung der angeführten Themen:

- Alkohol
- Tabak/Nikotin
- Digitale Medien
- Glücksspiel
- Körperbild
- Cannabis (Oberstufe)

## Ablauf des Workshops

- Informationen über Substanzen und Verhaltensweisen
- Altersadäquate Förderung der Risikokompetenzen
- Möglichkeit zu themenübergreifenden und anonymen Fragen
- Aufzeigen von Hilfs- und Informationsangeboten



# Bildungsangebote für Sekundarstufen

VIVID – Fachstelle für Suchtprävention bietet Ihnen verschiedenste Möglichkeiten Themen der Suchtprävention an Ihrer Schule zu bearbeiten.



## Fachliche Beratung oder Projektbegleitung

Wir informieren und unterstützen Sie bei allen suchtpräventiven Fragestellungen, stellen Materialien zur Verfügung und erarbeiten mit Ihnen gemeinsam wirksame und auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Maßnahmen.

## Seminare für Pädagog\*innen

Mit spezifischen Weiterbildungsangeboten vermitteln wir einen umfassenden Einblick in ausgewählte suchtpräventive Themen. Ein spezieller Fokus der Weiterbildungen liegt auf der praktischen und interaktiven Wissensvermittlung suchtpräventiver Inhalte, die Sie für Ihren Unterricht nützen können.

## Angebote für Eltern

Die Vorträge und Seminare bieten spannende Informationen zu unterschiedlichen Themen der Suchtvorbeugung und praktische Tipps und Anregungen für den Familienalltag.

## Lebenskompetenzförderungsprogramme

### Unterrichtsprogramm „plus“

Das Programm zur Sucht- und Gewaltprävention basiert auf dem Lebenskompetenzansatz. Es unterstützt Schüler\*innen der 5. bis 8. Schulstufe gezielt bei der Entwicklung kognitiver, sozialer und emotionaler Kompetenzen und entlastet Lehrer\*innen durch eine Verbesserung des Klassenklimas.

### Wetterfest

Das Programm unterstützt Lehrpersonen ab der 9. Schulstufe, mit ihren Schüler\*innen altersadäquate und interaktive Übungen zur Förderung der Lebenskompetenzen umzusetzen.

**Genauere Informationen** zu unseren schulischen Angeboten finden Sie unter [www.vivid.at](http://www.vivid.at).

Für weitere Fragen stehen wir Ihnen gerne auch per Telefon oder E-Mail zur Verfügung.



# Früherkennung und Hilfsangebote

Eine suchtpreventive Haltung zu leben, bedeutet auch, bei Problemen und Krisen nicht wegzuschauen.



Veränderungen im Verhalten und Aussehen von Schüler\*innen können Anzeichen eines problematischen Konsumverhaltens sein.

Folgende Regeln können Ihnen dabei helfen Veränderungen zu thematisieren:

- Holen Sie sich eine\*n Kolleg\*in mit ins Boot.
- Beobachten Sie über einen längeren Zeitraum (2-3 Wochen).
- Verschriftlichen Sie Ihre Beobachtungen.

Sprechen Sie Schüler\*innen offen auf Ihre Sorgen und Bedenken an. Behandeln Sie das Thema vertraulich und geben Sie dabei Ziele und Hilfsangebote an. Nehmen Sie bei Bedarf schulinterne oder -externe Unterstützungs- und Beratungsangebote in Anspruch.

Für Informationen, Beratung oder Unterstützung können Sie sich an folgende steirische Beratungsstellen wenden:

#### **b.a.s. – Steirische Gesellschaft für Suchtfragen**

Dreihackengasse 1, 8020 Graz

T 0316 / 821199

E [info@bas.at](mailto:info@bas.at) (Onlineberatung)

I [www.suchtfragen.at](http://www.suchtfragen.at)

#### **Drogenberatung des Landes Steiermark**

Friedrichgasse 7, 8010 Graz

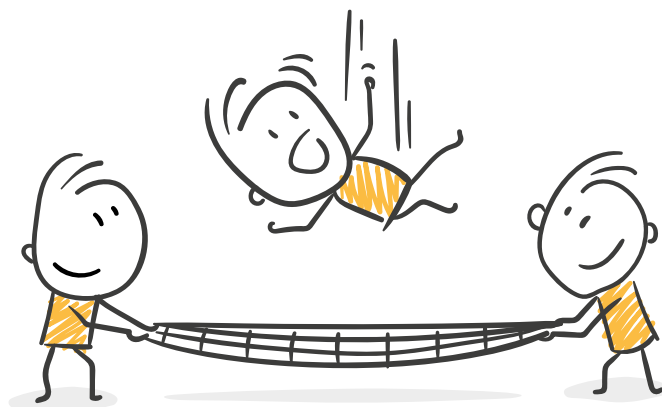
T 0316 / 326044 (Mo-Fr 10-12 und Mo-Do 17-19 Uhr)

E [drogenberatung@stmk.gv.at](mailto:drogenberatung@stmk.gv.at)

I [www.drogenberatung.steiermark.at](http://www.drogenberatung.steiermark.at)

Sollte der Verdacht bestehen, dass Schüler\*innen illegale Substanzen konsumieren, gilt stets die Devise „**Helfen statt strafen**“. Im Paragraph 13 des Suchtmittelgesetzes ist geregelt wie Schulen mit illegalem Substanzkonsum umgehen müssen. Unter [www.stepcheck.at](http://www.stepcheck.at) finden Sie genauere Informationen dazu.

Bei den Beratungsstellen können sich nicht nur Betroffene melden. Auch Pädagog\*innen oder andere Bezugspersonen können sich telefonisch beraten lassen, wenn sie sich zum Beispiel Sorgen um eine\*n Schüler\*in machen.



# Übung Modul A

„Suchtetiketten“

## Lernziel

Einstieg ins Thema, Kennenlernen von Substanzen und Verhaltensweisen, die abhängig machen können

## Material

Etiketten mit verschiedenen Substanzen und Verhaltensweisen (siehe Kopiervorlage)

## Durchführung

Die verschiedenen Substanzen und Verhaltensweisen werden den Schüler\*innen auf den Rücken geklebt. Dabei ist es wichtig zu erwähnen, dass die Zuordnung auf dem Zufallsprinzip beruht und nichts mit der Person zu tun hat. Durch geschlossene Fragen sollen sie in einem nächsten Schritt herausfinden, welches Wort auf ihrem Rücken klebt. Einstiegsfragen könnten sein: **„Bin ich eine Substanz?“ – „Kann man mich in einem Geschäft kaufen?“ – „Kann man mich trinken?“**

Dazu gehen die Schüler\*innen im Raum umher, suchen sich eine\*n Partner\*in und stellen sich gegenseitig Entscheidungsfragen. Diejenigen, die den Begriff erraten haben, kleben sich das Etikett auf den Oberarm.

Wenn man möchte kann man nun in einem weiteren Schritt Gruppen bilden lassen. Die Schüler\*innen suchen andere Substanzen und Verhaltensweisen mit denen ihr Begriff zusammenpassen könnte. Es sollen dabei die folgenden drei Gruppen entstehen: Süchte nach legalen sowie illegalen Substanzen und Verhaltenssüchte

**Wichtig:** Manche Etiketten können für Schüler\*innen besonders heikel sein. Wenn zum Beispiel in der Familie Alkoholabhängigkeit ein Thema ist, jemand in der Klasse bekannt dafür ist viel Computer zu spielen oder eine Problematik mit Essstörungen vorliegt. Beim Vergeben der Etiketten ist somit ein sensibles Vorgehen gefragt.

## Reflexion

Es geht um einen spielerischen Einstieg ins Thema, die Schüler\*innen sollen das Gefühl bekommen offen über Substanzen und Verhaltensweisen mit Suchtpotential sprechen zu können.

### Reflexionsfragen:

- Welche Substanzen, Verhalten und Süchte kamen vor?
- Was wisst ihr schon darüber? Was war neu für euch?
- Welche Themen sind für euch besonders interessant?
- Welche Schwierigkeiten traten beim Fragen auf?
- Wo bekommt man gute Informationen über Substanzen/Verhaltensweisen?

Kopiervorlage Suchtetiketten (zum Ausschneiden)

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

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

# Übung Modul A

„Suchtmerkmale“

### Lernziel

Kennenlernen von Suchtmerkmalen, kritische Betrachtung des eigenen Konsums

### Material

Suchtmerkmale, Kärtchen mit Sätzen, Stifte

### Durchführung

Eine Suchterkrankung entsteht nicht von heute auf morgen, sondern ist meist ein längerer Prozess. Wann man von einer Suchterkrankung spricht, ist durch die sechs Suchtkriterien der WHO definiert. Wenn drei oder mehr dieser Merkmale über einen längeren Zeitraum auftreten, dann würde ein\*e Ärzt\*in eine Suchterkrankung diagnostizieren. Die Merkmale der Sucht können aber auch dazu dienen unseren eigenen Konsum zu hinterfragen. Durch diese kritische Betrachtungsweise können wir frühzeitig einen problematischen Umgang mit Substanzen oder Verhalten bemerken und darauf reagieren.

Zum Kennenlernen der Merkmale von Sucht wird die Klasse in Kleingruppen eingeteilt. Jede Gruppe bekommt die ausgeschnittenen „Kärtchen mit Sätzen“ und die sechs Suchtmerkmale ausgeteilt. In einem ersten Arbeitsschritt geht es nun darum, die passenden Aussagen zu den jeweiligen Merkmalen zu finden und zuzuordnen. Wenn das erledigt ist, kann die Gruppe noch weitere Aussagen und Beispiele zu den einzelnen Merkmalen selbst erfinden. Anschließend präsentiert jede Gruppe ein Merkmal.

### Reflexion

Zum Abschluss wird mit den Schüler\*innen gemeinsam über die Merkmale der Sucht reflektiert. Zu wissen, wann man den Konsum von Substanzen oder Verhaltensweisen einschränken, pausieren oder ganz damit aufhören sollte, ist eine wichtige Ressource der Suchtvorbeugung.

#### Reflexionsfragen:

- Warum ist es wichtig, Merkmale der Sucht zu kennen?
- Was könntet ihr tun, wenn ihr bei euch selbst einen problematischen Umgang mit Substanzen oder Verhaltensweisen feststellt?
- Was würdet ihr tun, wenn ihr bei jemand anderem einen problematischen Umgang bemerkt?
- Mit wem würdet ihr darüber sprechen? Wo würdet ihr euch Hilfe suchen?

## Zuordnung der Sätze zu den Suchtmerkmalen

### Zwang

- Ich will es ständig haben und muss die ganze Zeit daran denken.
- Wenn ich nichts mehr habe, mache ich mir ständig Gedanken, wie und wo ich wieder etwas herbekommen kann.
- Nach kurzer Zeit kommt der innere Drang, wieder zu konsumieren.
- Bin ich froh, wenn ich zu Hause bin, dann kann ich endlich wieder konsumieren.

### Entzugserscheinungen

- Es geht mir einfach nicht gut, wenn ich länger nichts zu mir nehmen kann.
- Ich werde richtig aggressiv, wenn ich nicht bald wieder etwas bekomme.
- Ich habe angefangen zu schwitzen und zu zittern, weil ich zu lange nichts genommen habe.
- Ich funktioniere einfach nicht mehr richtig ohne die Substanz/das Verhalten.

### Vernachlässigung anderer Interessen

- Ich habe immer weniger Zeit für meine Familie und Freunde.
- Schule und Hobbys sind mir irgendwie nicht mehr so wichtig.
- Was ich früher gerne gemacht habe, interessiert mich jetzt nicht mehr.
- Ich hatte mal große Pläne für meine Zukunft, dafür habe ich aber keine Zeit und Energie mehr.

### Kontrollverlust

- Ich kann mich nicht einschränken.
- Auch wenn ich mir vornehme nur eine gewisse Menge zu konsumieren, schaffe ich es nicht mein Ziel einzuhalten.
- Eigentlich wollte ich heute pünktlich ins Bett, konnte aber wieder nicht aufhören.
- Ich hätte gerne früher aufgehört zu konsumieren.

### Toleranzentwicklung

- Ich brauche immer mehr davon.
- Bei einer normalen Dosis merke ich schon fast nichts mehr.
- Was mir früher gereicht hat, ist mir heute nicht mehr genug.
- Früher reichte mir einmal die Woche aus, jetzt brauche ich es schon jeden Tag.

### Fortsetzung trotz negativer Folgen

- Ich kann nicht aufhören, obwohl ich merke, dass es schlecht für mich ist.
- Meine Eltern bzw. Lehrpersonen machen sich schon Sorgen um mich, ich höre aber trotzdem nicht auf.
- Obwohl mich meine Freunde darauf ansprechen, mache ich trotzdem weiter.
- Obwohl ich langsam die Auswirkungen des Konsums auf meinen Körper spüre, möchte ich nicht damit aufhören.



Kopiervorlage Suchtmerkmale (zum Ausschneiden)

**ZWANG**

**KONTROLL-  
VERLUST**

**ENTZUGS-  
ERSCHEINUNGEN**

**TOLERANZ-  
ENTWICKLUNG**

**VERNACH-  
LÄSSIGUNG  
ANDERER  
INTERESSEN**

**FORTSETZUNG  
TROTZ NEGATIVER  
FOLGEN**

Kopiervorlage Suchtmerkmale „Kärtchen mit Sätzen“ (zum Ausschneiden)

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

<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>

# Übung Modul B

„Klassenschirm“

## Lernziel

Bewusstwerden von Risiko- und Schutzfaktoren, Förderung des Klassenklimas

## Material

Papier A3, ausgedruckte Regentropfen und Schirmteile, dicke Stifte

## Durchführung

Eine gute Klassengemeinschaft, in der sich alle Schüler\*innen wohlfühlen, gilt als eine der wichtigsten schulischen Schutzfaktoren. Diese Methode dient dazu, mögliche Risikofaktoren bzw. Stressoren der Klasse sichtbar zu machen und zugleich Schutzfaktoren aufzuzeigen, wie man mit diesen Herausforderungen als Gemeinschaft umgehen kann.

Dafür wird die Klasse in Kleingruppen aufgeteilt. Jede Gruppe erhält einen Regentropfen und einen oder gegebenenfalls mehrere Schirmteile. Für die Tropfen werden Themen gesucht, die in der Klasse als belastend erlebt werden. Die Schirmteile sollen hingegen mit Ressourcen beschriftet werden, die der Klasse helfen mit diesen Herausforderungen umzugehen.

Beispiele können zur Orientierung helfen:

### Risikofaktoren

- Schlechte Noten
- Streit innerhalb der Klasse
- Stress durch zu viele Tests

### Schutzfaktoren

- Probleme offen ansprechen
- Gespräche mit dem Klassenvorstand
- Schulausflüge

## Reflexion

Abschließend werden alle Teile eingesammelt und besprochen, zuerst die Regentropfen und danach die Schirmteile. Man kann die ausgefüllten Regentropfen und Schirmteile auf ein Plakat kleben und anschließend in der Klasse aufhängen.

### Reflexionsfragen:

- Wie ist es euch gegangen? War es leicht, die Tropfen und Schirmteile zu befüllen?
- Welche Ressourcen sind für die Klassengemeinschaft besonders wertvoll?
- Welche Regentropfen müssen wir „aushalten“, welche können wir verringern?
- Was könnte unserer Klassengemeinschaft noch helfen, mit Herausforderungen umzugehen?



Kopiervorlage Klassenschirm (zum Ausschneiden)





# Übung Modul B

„Ressourcenfächer“



## Lernziel

Bewusstmachen von individuellen Schutzfaktoren bzw. persönlichen Ressourcen zur aktiven Problembewältigung

## Material

Buntes festes Papier, Locher, Rundkopfklemmern, Scheren, Stifte

## Durchführung

„Es gibt kein schlechtes Wetter, nur schlechte Ausrüstung.“ Im Leben werden immer wieder einmal Gewitterwolken aufziehen, das ist ganz normal. Doch Probleme, Krisen oder Entwicklungsaufgaben können das Leben manchmal sehr herausfordernd machen.

Der richtige Umgang mit schwierigen Lebensereignissen und -phasen ist ein wichtiger Schutzfaktor. Je mehr Ressourcen Schüler\*innen zur Bewältigung zur Verfügung stehen, umso flexibler können sie mit schwierigen und herausfordernden Situationen umgehen.

Dafür werden auf einzelne Papierstreifen Tätigkeiten geschrieben, die Schüler\*innen machen, wenn es ihnen mal nicht so gut geht. Auf den ersten Blick kann es schwierig sein, zehn Ressourcen zu finden. Beispiele können dabei helfen die Schüler\*innen auf den richtigen Weg zu bringen:

- mit dem Hund spazieren gehen
- die Lieblingshose anziehen
- Freunde oder Freundin treffen
- mit der Mama reden, etc.

Wenn die Streifen beschrieben worden sind, werden sie gelocht und mit einer Rundkopfklemmer zusammengeheftet. Die Schüler\*innen können die fertigen Fächer einstecken und mitnehmen. Sie können eine Erinnerung sein, wie vielfältig ihre Bewältigungsstrategien sind.

## Reflexion

Es sollte keine Bewertung der Bewältigungsstrategien erfolgen, auch niederschwellige Tätigkeiten (z. B. ich ziehe meine Lieblingsjogginghose an) oder auch Ressourcen wie Computerspielen sollten nicht bewertet werden. Solange sie nicht die einzigen Möglichkeiten der Problembewältigung darstellen, ist die Wahrscheinlichkeit einer Suchtentwicklung gering.

### Reflexionsfragen:

- Wie ist es euch gegangen? War es leicht, zehn Ressourcen zu finden?
- Gibt es eine oder zwei Ressourcen, die ihr gerne mit der Klasse teilen möchtet?
- Sind manche Bewältigungsstrategien besser als andere?
- Seid ihr beim Überlegen auf neue Ideen gekommen?
- Könnt ihr euch vorstellen, in Zukunft andere Strategien auszuprobieren?

### Variante „Ressourcen-Bazar“

Wenn die Klasse Schwierigkeiten hat, Ressourcen zu finden, ist die Variante des Ressourcen-Bazars eine gute Möglichkeit die Schüler\*innen auf neue Ideen zu bringen.

Dafür schreiben sie zwei Ideen auf, die ihnen helfen, schwierige Situationen zu überstehen. „Was hilft mir, wenn es mir mal nicht so gut geht?“ Das können Tätigkeiten, Hobbys, aber auch Begegnungen mit bestimmten Menschen sein. Jede Ressource kommt auf einen eigenen Zettel.

Nun werden die Zettel eingesammelt, durchgemischt und neu ausgeteilt. Man kann die Zettel auch in einen Topf geben und jede\*r zieht zwei.

Die Schüler\*innen werfen nun einen Blick auf die zwei neuen Ressourcen. Kurze Reflexion: Habe ich was anderes bekommen? Ist das für mich brauchbar, besser oder weniger gut?

Nun wird für fünf Minuten der Ressourcen-Bazar eröffnet. Ressourcen, die man nicht haben möchte, mit denen man nichts anfangen kann oder die einem nicht helfen würden, können mit anderen getauscht werden. Allerdings muss niemand tauschen, wenn man mit den erhaltenen Ressourcen zufrieden ist. Eine Minute vor Bazar-Schluss beginnt ein Countdown, die letzten Tauschgeschäfte können erledigt werden, dann wird der Tauschhandel beendet.

Kopiervorlage Fächer (zum Ausschneiden)

<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>
<input type="radio"/>

# Übung Modul C

„Impulskarten“

### Lernziel

Stärkung der Kommunikationsfähigkeiten, Förderung des Klassenklimas

### Material

Vorgeschnittene Impulskarten für mehrere Gruppen

### Durchführung

Kommunikationsfähigkeit ist eine wichtige Ressource in unserem Leben und zugleich ein Schutzfaktor in der Suchtvorbeugung. Über Gefühle zu sprechen, vor allem die unangenehmen, fällt uns Menschen manchmal schwer, kann aber sehr hilfreich sein und uns das Leben ungemein erleichtern. Zudem lernt man durch Gespräche andere Menschen besser kennen, und gerade Beziehungen und Freundschaften innerhalb der Klasse sind ein wichtiger Schutzfaktor für die Schüler\*innen.

Die Klasse wird in Kleingruppen aufgeteilt. Es sollen 3er- oder 4er-Gruppen entstehen. Am besten lässt man die Schüler\*innen durchzählen, damit sich die Klasse etwas durchmischt.

Jetzt bekommt jede Gruppe die vorgeschrittenen Impulskarten. Eine\*r fängt an und liest eine Impulskarte laut vor und beantwortet die Frage. Es gibt auch die Möglichkeit einen Joker zu nehmen und eine Karte wegzulegen, wenn man dazu nichts sagen will.

Wenn man möchte kann man auch eine zweite oder dritte Runde durchführen und die Gruppen neu durchmischen.

### Reflexion

Über Gefühle offen sprechen zu können und sich im Klassenverband wohlfühlen, sind wichtige Schutzfaktoren in der Suchtprävention. Dies soll in der gemeinsamen Reflexion mit den Schüler\*innen besprochen werden.

### Reflexionsfragen:

- War es schwer, die Aussagen zu beantworten?
- Welche Karten waren am spannendsten?
- War es einfach, über eure Gefühle zu sprechen?
- Warum ist es wichtig, über Gefühle und Herausforderungen zu sprechen?
- Habt ihr etwas Neues über die anderen erfahren?

**Kopiervorlage Impulskarten (zum Ausschneiden)**

In meiner Freizeit tue ich am liebsten...	Zornig macht mich...
Wenn es mir mal nicht so gut geht, hilft mir ...	Eine Stärke von mir ist...
Einen Streit löst man am besten durch...	Freundschaft bedeutet für mich...
Peinlich wäre mir...	Entspannen kann ich am besten, wenn...
Enttäuschen würde mich...	In fünf Jahren wäre ich gerne...

Wenn es einer Person, die ich mag, schlecht geht, dann...	An der Schule mag ich...
Im nächsten Jahr freu ich mich am meisten auf...	Ein Mensch, der mich beeindruckt, ist...
Wenn ich hundert Euro finden würde...	Angst habe ich vor...
Besonders nervig finde ich...	Kreativität bedeutet für mich...
Für unsere Gesellschaft würde ich mir wünschen, dass...	

# Übung Modul C

„Geheime\*r Freund\*in“



## Lernziel

Schüler\*innen finden verschiedene Möglichkeiten andere zu unterstützen, Verbesserung der Klassengemeinschaft

## Material

Leere Box, Schachtel oder Tasche, kleine leere Zettel und Stifte

## Durchführung

Die Schüler\*innen schreiben ihren eigenen Namen auf ein Los, sodass der Namen aller Jugendlichen auf jeweils einem Los steht. Diese werden nun in einer Box gesammelt und anschließend wie bei einer Tombola, von den Schüler\*innen gezogen. Erhält jemand seinen eigenen Namen muss man erneut ziehen. Den Namen der Mitschülerin oder des Mitschülers auf dem Los sollen alle geheim halten.

Die Schüler\*innen bekommen den Auftrag, die Person, deren Namen sie gezogen haben, ein bis zwei Tage heimlich zu unterstützen. Dies soll so unauffällig wie möglich geschehen, damit die Person nicht sofort erraten kann, wer diese besondere Rolle innehat.

Bevor man startet, kann man gemeinsam Ideen sammeln, wie man jemanden gut unterstützen kann...

- besonders nett zum Anderen sein
- Unterstützung bei Hausaufgaben anbieten
- Lob oder Komplimente geben
- gut über den Anderen sprechen
- gemeinsam am Nachmittag etwas unternehmen
- etwas Lustiges oder Aufmunterndes schicken

## Reflexion

Beim Abschluss der Methode ist es wichtig, sich Zeit für eine gemeinsame Reflexion zu nehmen, um über Erfahrungen und Erkenntnisse der letzten Tage sprechen zu können. Zuerst kann jede\*r einen Tipp abgeben, wer ihr\*e geheime\*r Freund\*in war, anschließend wird gemeinsam reflektiert:

### Reflexionsfragen:

- Wie hat es sich angefühlt, heimlich unterstützt zu werden?
- Wie war es, jemand anderem heimlich zu helfen?
- War es schwer, jemanden zu unterstützen bzw. es geheim zu halten?
- Hat sich die Übung aufs Klassenklima ausgewirkt?
- Was könnte die Übung mit dem Thema Suchtvorbeugung zu tun haben?

# Literatur

Anzenberger, J.; Busch, M.; Klein, C.; Priebe, B.; Schmutterer, I.; Strizek, J. (2022): Epidemiologiebericht Sucht 2022. Illegale Drogen, Alkohol und Tabak. Gesundheit Österreich, Wien.

Bengel, J.; Meinders-Lücking, F.; Rottmann, N. (2009): Schutzfaktoren bei Kindern und Jugendlichen – Stand der Forschung zu psychosozialen Schutzfaktoren für Gesundheit. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Bühler, A. (2016): Meta-Analyse zur Wirksamkeit deutscher suchtpräventiver Lebenskompetenzprogramme. In: Kindheit und Entwicklung, Zeitschrift für Klinische Kinderpsychologie 2016, Heft 3, Jg. 25, S. 175–188.

Bühler A., Heppekausen K. (2005) Gesundheitsförderung durch Lebenskompetenzprogramme in Deutschland – Grundlagen und kommentierte Übersicht. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: Köln.

Hallmann J. (2011): Lebenskompetenzen und Lebenskompetenzförderung. In: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung [Hrsg.] Leitbegriffe der Gesundheitsförderung und Prävention. Köln.

Hoch, E.; Bonnet, U.; Thomasius, R.; Ganzer, F.; Havemann-Reinecke, U.; Preuss, U. W. (2015): Risiken bei nichtmedizinischem Gebrauch von Cannabis. In: Deutsches Ärzteblatt, 14. Mai 2015.

Infodrog. Schweizerische Koordinations- und Fachstelle Sucht (2021): Das multifaktorielle Modell zur Früherkennung und Frühintervention F+F. [Zugriff 08.09.2022] [https://www.infodrog.ch/files/content/ff-de/2021.03.26\\_multifaktorielles-modell-zu-ff\\_info-drog\\_def.pdf](https://www.infodrog.ch/files/content/ff-de/2021.03.26_multifaktorielles-modell-zu-ff_info-drog_def.pdf)

Kalke, J.; Wurst, M.; Buth, S.; Thon, N. (2015): Glücksspielverhalten und Glücksspielprobleme in Österreich. Ergebnisse der Repräsentativerhebung 2015, Hamburg.

Lagemann, C.; Rabeder-Fink, I. (2011): Suchtprävention. In: Dür, W., Felder-Puig, R. (Hrsg.): Lehrbuch Schulische Gesundheitsförderung. Bern, S. 206-2014. Loviscach, P. (2000): Genese. Stimmer, F. (Hrsg.): Suchtlexikon. Oldenbourg, München.

Maiwald E., Reese A. (2000) Effektivität suchtpräventiver Lebenskompetenzprogramme – Ergebnisse deutscher Evaluationsstudien. In: Sucht Aktuell 1 2000. 8-12.

Rumpf, H.-J; Meyer, C.; Kreuzer, A.; John, U. (2011): Prävalenz der Internetabhängigkeit (PINTA), Greiswald-Lübeck.

Schmidt, B.; Hurrelmann, K. (Hrsg.) (2000): Präventive Sucht- und Drogenpolitik. Ein Handbuch. Opladen Schulz, W. (2000): Sucht. In: Stimmer, F. (Hrsg.): Suchtlexikon. Oldenbourg, München.

Statistik Austria (2019): Österreichische Gesundheitsbefragung (ATHIS). Bundesministerium für Soziales, Gesundheit, Pflege und Konsumentenschutz, Wien Strizek, J.; Busch, M.; Puhm, A.; Schwarz, T.; Uhl, A. (2021): Repräsentativbefragung zu Konsum- und Verhaltensweisen mit Suchtpotenzial. Gesundheit Österreich, Wien .

Suchtprävention in der Schule (2012): Bundesministerium für Bildung, Wissenschaft und Kultur (Hrsg.) 4. überarbeitete Auflage, Wien.

Theoretische Grundlagen der Suchtprävention (2013): Sucht Schweiz: Lausanne

Uhl, A., Springer, A. (2002): Professionelle Suchtprävention in Österreich: Leitbildentwicklung der Österreichischen Fachstellen für Suchtprävention. Bundesministerium für soziale Sicherheit und Generationen, Wien.

Uhl, A.; Springer, A.; Koberna, U.; Gnambs, T.; Pharrhofer, D. (2005): Österreichweite Repräsentativerhebung zu Substanzgebrauch. Erhebung 2004. Bericht Bundesministerium für Gesundheit und Frauen, Wien.

World Health Organization (1993): Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD-10 Kapitel V (F). 2. Auflage. Bern.

Weltgesundheitsorganisation (2010): Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD-10 Kapitel V(F). Klinisch-diagnostische Leitlinien. 7. Auflage; Bern.

World Health Organization. Division of Mental Health (1994): Life skills education for children and adolescents in schools. Pt. 1, Introduction to life skills for psychosocial competence. Pt. 2, Guidelines to facilitate the development and implementation of life skills programmes, 2nd rev. Geneva: World Health Organization.

World Health Organization. (2022): ICD-11: International classification of diseases (11th revision). <https://icd.who.int/>

<sup>1</sup>vgl. Suchtprävention in der Schule (2012) S. 33

<sup>2</sup>vgl. Uhl/Springer (2002) S. 46

<sup>3</sup>vgl. Schmidt/Hurrelmann (2000) S. 20

<sup>4</sup>vgl. Lexikon online für Psychologie und Pädagogik: <https://lexikon.stangl.eu/632/sucht> (09.04.2021)

<sup>5</sup>vgl. WHO (2022)

<sup>6</sup>vgl. WHO (2010) S. 99

<sup>7</sup>vgl. Statistik Austria ATHIS (2019)

<sup>8</sup>vgl. Strizek et al. (2021) S. 54

<sup>9</sup>vgl. Uhl et al. (2005)

<sup>10</sup>vgl. Rumpf et al. (2011)

<sup>11</sup>vgl. Hoch et al. (2015)

<sup>12</sup>vgl. Anzenberger et al. (2022) S. 8

<sup>13</sup>vgl. Kalke et al. (2015) S. 25

<sup>14</sup>vgl. Bengel et al. (2009); Bühler (2016); Infodrog (2021)

<sup>15</sup>vgl. Suchtprävention in der Schule (2012)

<sup>16</sup>vgl. Bühler (2016)

<sup>17</sup>vgl. Maiwald/Reese (2000) und Bühler/Heppekausen (2005) S. 25

<sup>18</sup>vgl. WHO, Division of Mental Health (1994)

<sup>19</sup>vgl. Suchtprävention in der Schule (2012) S. 25



**VIVID – Fachstelle für Suchtprävention**

Zimmerplatzgasse 13/I, 8010 Graz

T 0316 82 33 00

E [info@vivid.at](mailto:info@vivid.at)

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

Trägerkuratorium:

**volkshilfe. Caritas**

Im Auftrag von:

 **GESUNDHEITSFONDS**  
STEIERMARK

 **Das Land**  
**Steiermark**  
→ Gesundheit