

Wege in die Sucht

Modul 1 (90 Min.)

© Petra Bork / pixelio.de



WORUM GEHT'S IN MODUL 1:

Mit dieser Unterrichtseinheit soll in das Thema eingeführt werden. Die TN sollen neben einem grundlegenden Verständnis zur Entwicklung von Suchterkrankung und süchtigen Verhaltensweisen auch einen ersten Bezug zu den Besonderheiten von Sucht im Alter erhalten.

Darüber hinaus sind einige Übungselemente so aufgebaut, dass die TN sich auch mit dem eigenen Verhalten und den eigenen Umgangsweisen mit Suchtmitteln auseinandersetzen und diese direkt reflektieren können. Insofern wird hier ein „Doppeleffekt“ verfolgt, indem die angehenden MA der Altenpflege sowohl ihre professionellen Handlungsweisen, als auch ihr persönliches Konsumverhalten hinterfragen, reflektieren und verbessern können.

Auf die folgenden beiden Zusammenhänge soll hier insbesondere hingewiesen werden, da diese in der Entstehung der Suchterkrankung von elementarer Bedeutung sind und insofern von jedem TN hinreichend durchdrungen werden sollten:

1. Toleranzbildung / Gewöhnung:

Das **Arbeitsblatt „Schritte in der Abhängigkeit“** (Seite 37) bietet die Möglichkeit gezielt auf die Thematik Toleranzbildung einzugehen. Die TN sollten hierbei die Zwangsläufigkeit der Dosissteigerung erkennen, die immer dann auftreten muss, wenn das Suchtmittel zur Problem-Kompensation eingesetzt wird. Weiterhin soll auch erkannt werden, dass unter dem in der Alltagssprache gebräuchlichen Begriff der Gewöhnung auf gar keinen Fall verstanden werden darf, dass nach „erfolgter Gewöhnung“ an das Suchtmittel, die schädigende Wirkung abnehmen würde. Das Gegenteil ist der Fall. Lediglich die körperlichen Abwehrreaktionen gegenüber der „Vergiftung“, (z.B. durch Alkohol), nehmen ab, nicht aber die hierdurch tatsächlich ausgelösten körperlichen Schädigungen.

2. Ausweichendes Verhalten / Kompensation:

Hierzu werden mehrere Arbeitsblätter und Übungsalternativen angeboten. Es wird angeregt mit den TN sehr anschaulich und konkret das in der Suchtentstehung und im Suchtverhalten innewohnende Vermeidungsverhalten ausführlich zu problematisieren und zu analysieren. Ein hinreichendes Verständnis dieses Zusammenhangs hat eine grundlegende Bedeutung für die Arbeit mit suchtkranken Menschen.

Gefördert durch:



Bundesministerium
für Gesundheit

aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

MODUL 1 IM ÜBERBLICK:

Unterrichtsbausteine	Methode	Zeit, ca.	Sozialform	Material
Welche Suchtmittel kennen Sie? (M1.1 / Seite 17)	Übung Seminardiskussion	20 – 30 Min.	Einzelarbeit, Seminargruppe	Kärtchen/Lose fertigen aus der Kopiervorlage zur Übung (A1.1 / Seite 33 – 36) Hierzu: Kopieren und zuschneiden
Schritte in die Abhängigkeit - Der Vortrag - (M1.2 / Seite 19)	Impulsvortrag Seminardiskussion	30 – 45 Min.	Seminargruppe	Kopien für alle TN von: Arbeitsblatt zur Übung (A1.2.1 / Seite 37) Arbeitsblatt: Psychische Wirkung von Alkohol (A1.2.2 / Seite 39 – 40) Weiterhin: Beamer, Notebook etc., evtl. Leinwand Oder: OVH und Folien zu den o.g. Arbeitsblättern
Psychische Wirkung von Suchtmitteln (M1.3 / Seite 21)	Übung Seminardiskussion	30 – 45 Min.	Kleingruppen, Seminargruppe	Kopien für alle TN von: Arbeitsblatt zur Übung (A1.3 / Seite 41 – 42)

ALTERNATIVEN & ERGÄNZUNGEN ERWEITERNDE UNTERRICHTSBAUSTEINE IM ÜBERBLICK:

Unterrichtsbausteine	Methode	Zeit, ca.	Sozialform	Material
Psychosoziale Persönlichkeitsmerkmale und Alkohol (M1.A1 / Seite 25)	Übung Seminardiskussion	30 – 45 Min.	Kleingruppen, Seminargruppe	Kopien für alle TN von: Arbeitsblatt zur Übung (A1.A1 / Seite 43 – 44)
Schritte in die Abhängigkeit - Die Übung - (M1.A2 / Seite 27)	Übung Visualisierung der Arbeitsblätter Seminardiskussion	30 – 45 Min.	Seminargruppe	Kärtchen fertigen aus der Kopiervorlage zur Übung (A1.A2 / Seite 45 – 48) Hierzu: Kopieren und zuschneiden Kopien für alle TN von: Arbeitsblatt zur Übung (A1.2.1 / Seite 37) Arbeitsblatt: Psychische Wirkung von Alkohol (A1.2.2 / Seite 39 – 40) Weiterhin: Beamer, Notebook etc., evtl. Leinwand Oder: OVH und Folien zu den o.g. Arbeitsblättern
Begriffe in diesem Modul (M1.A3 / Seite 29)	Übung Seminardiskussion	30 – 45 Min.	Kleingruppen, Seminargruppe	Kopien für alle TN von: Arbeitsblatt zur Übung (A1.A3 / Seite 49 – 50) Flip-Chart Blätter Moderationsstifte schwarz Moderationsstifte farbig zum zeichnen

LÖSUNGEN/AUFLÖSUNGEN SEITE 31

WELCHE SUCHTMITTEL KENNEN SIE?

VORBEREITUNG:

- ✓ Kopieren Sie bitte die Kopiervorlagen (Seite 33 – 36) und schneiden daraus die einzelnen Kärtchen, die als Lose dienen werden, aus.

Hinweis:

Die Lose haben in etwa das Format von Moderations-Karten, so dass sich hier auch die Möglichkeit weiterer Übungsvarianten und die Weiterarbeit mit der Moderationsmethode ergibt.

Mit den Losen sind 11 Themen/Suchtmittel/Suchtverhalten vorgegeben. Diese Themen orientieren sich nicht an der späteren Berufspraxis der Altenpflegeschüler. Es ist hier vielmehr als präventiver Akzent intendiert, dass in der Ausbildungsgruppe mögliches eigenes Konsumverhalten reflektiert wird.

Bitte kopieren Sie entsprechend der Größe Ihrer Seminargruppe ausreichend Themen.

Es ist vorgesehen, dass Kärtchen auch doppelt kopiert werden können, so dass alle im Lehrgang ein „eigenes“ Los erhalten können und sich einleitend selbst mit einem Suchtmittel auseinandersetzen müssen. Die Teilnehmenden mit den gleichen Themen können sich im Unterrichtsverlauf gegenseitig ergänzen.



DURCHFÜHRUNG:

- ✓ Lassen Sie alle Altenpflegeschüler (APS) ein „Los“ ziehen.

Alternative:

Es ist auch möglich, dass Sie die Kärtchen selbst an die TN verteilen.

- ✓ Nach kurzer Bedenkzeit stellen die APS ihr Kärtchen/Thema vor und versuchen die dort formulierten Fragestellungen zu beantworten.

Fragen, die dort formuliert sind:

- ❖ Was wissen Sie bereits über dieses Suchtmittel / Suchtverhalten?
- ❖ Wirkung / Effekte dieses Suchtmittel / Suchtverhalten?
- ❖ Welches sind die akuten Risiken dieses Verhaltens?
- ❖ Welches sind die Langzeitfolgen?

Alternative:

Bei eher leistungsschwachen TN-Gruppen oder zum „Tiefen“ im Hinblick auf Selbstreflexion und eigene Betroffenheit, kann vorbereitend auch eine kurze Partner- oder Kleingruppenarbeit vorgeschaltet werden.

Hinweis:

Es ist hier lediglich eine Heranführung und „Erwärmung“ für das Thema vorgesehen, die allerdings schon für die eigene Betroffenheit sensibilisieren sollte. Inhaltlich brauchen die Themen nicht vollständig oder abschließend betrachtet zu werden. Empfohlen wird entsprechende Broschüren oder Literaturhinweise bereitzustellen. (Siehe den Abschnitt Lösungen in diesem Kapitel.)

SCHRITTE IN DIE ABHÄNGIGKEIT - DER VORTRAG

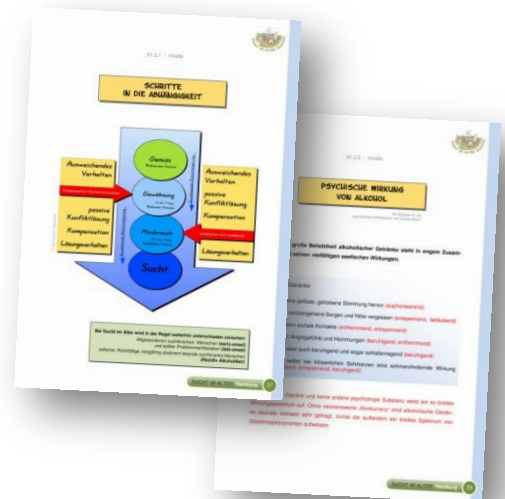
VORBEREITUNG:

- ✓ Besorgen Sie einen Beamer und die notwendige EDV zu dessen Ansteuerung, sowie ggf. eine Leinwand, da die Arbeitsblätter: „Schritte in die Abhängigkeit“ (Seite 37) und „Psychische Wirkung von Alkohol“ (Seite 39 - 40) bei Ihrem Vortrag großflächig präsentiert dargestellt werden sollten.

Alternative:

Wenn Sie mit einem OVP arbeiten, sollte dieser ebenso rechtzeitig vor Ort sein und weiterhin die **Arbeitsblätter auf Folie** „gezogen“ vorliegen.

- ✓ Kopieren Sie bitte einen kompletten Lehrgangssatz der obigen Arbeitsblätter und geben diese im Unterrichtsverlauf an die TN.



DURCHFÜHRUNG:

- ✓ Diese Einheit ist als Vortrag der Lehrkraft vorgesehen. Bitte beginnen Sie mit dem Arbeitsblatt: „Schritte in die Abhängigkeit“. Während der Beschreibung der Mechanismen im Zusammenhang mit der „Gewöhnung“, insbesondere zur Thematik der Kompensation, ist es empfehlenswert, zusätzlich das Arbeitsblatt „Psychische Wirkung von Alkohol“ einzuführen und im weiteren Verlauf immer wieder an den passenden Stellen während des Vortrags / der Diskussion zwischen den beiden Arbeitsblättern zu switchen.

Erweiterung:

Abhängig von der vorhandenen Lehrgangszeit können die TN bereits zu diesem „frühen Zeitpunkt“ ermuntert werden, von Personen/Fällen aus ihrem Arbeitskontext zu berichten, bei welchen die kompensative Ebene des Suchtmittelkonsums sehr deutlich ausgeprägt ist.

Hinweis:

Bitte achten Sie darauf, die oben beschriebenen Zusammenhänge im Hinblick auf Kompensation und Toleranzbildung hinreichend darzustellen.

Die zweite Seite vom Arbeitsblatt: „Psychische Wirkung von Alkohol“ braucht im Unterrichtsverlauf nicht besprochen werden. Sie dient als ergänzende Information/Lektüre für die TN.

Alternative:

Diese Thematik kann auch im Rahmen einer Gruppenübung erschlossen werden. Hierbei werden dann an einige aus der Lehrgangsgruppe Blätter ausgegeben, auf welchen die einzelnen, im Rahmen der Suchtentwicklung zu durchlaufenden Stufen und Konsumformen dargestellt sind. Die Gruppe erhält dabei die Aufgabe diese „Personen“ in der richtigen Reihenfolge zu ordnen und wird aufgefordert, jeden einzelnen Schritt detailliert zu erläutern und zu reflektieren. Die Lehrkraft hilft und unterstützt hierbei intensiv.

Die Beschreibung dieser Übung finden Sie auf Seite 27.

PSYCHISCHE WIRKUNG VON SUCHTMITTELN

VORBEREITUNG:

- ✓ Kopieren Sie bitte einen kompletten Lehrgangssatz der Arbeitsblätter (Seite 41 - 42).

Hinweis:

Das Arbeitsblatt ist im Hinblick auf die Reflektion der unterschiedlichen kompensativen Ebenen des Suchtmittelmissbrauches bedeutsam.



DURCHFÜHRUNG:

- ✓ Lassen Sie Kleingruppen bilden. (Je 3 bis 5 TN.)
- ✓ Bitte geben Sie die Arbeitsblätter aus.
- ✓ Anschließend bearbeiten die TN das Arbeitsblatt für einen Zeitraum von ca. 15 Min. selbständig.

Folgende Fragestellung wird auf dem Arbeitsblatt formuliert:

Die vielfältigen seelischen Wirkungen von Suchtmitteln werden häufig unterschätzt, gleichwohl jedoch in erheblichem Umfang missbraucht.

➔ Bitte überlegen Sie welche Wirkebenen den jeweiligen Suchtmitteln zugeordnet werden könnten.

Hinweis:

Die TN sollen sich am zuvor besprochenen Arbeitsblatt „Psychische Wirkung von Alkohol“ orientieren.

- ✓ Die TN stellen ihre Arbeitsergebnisse vor, die Gruppenergebnisse werden zusammengetragen und gemeinsam besprochen.



Hausaufgabe:

Diese Übung kann von den Altenpflegeschülern auch im Rahmen einer Hausaufgabe bearbeitet werden.

LERNZIELE:

- Anregung zur Selbstreflektion im Hinblick auf den eigenen Konsum von Suchtmitteln
- Verstehen der zentralen Dimension von Kompensation und Dosissteigerung für die Entstehung und den Verlauf von Abhängigkeitserkrankungen
- Kenntnis der Grundprinzipien der Suchtentstehung
- Kenntnis der wichtigsten psychischen Wirkebenen von Suchtmitteln
- Erstes Erkennen des Zusammenhangs von psychosozialen Defiziten und Suchtentstehung
- Erkennen und Reflektieren der Besonderheiten von Suchtentwicklung und Suchterkrankung im Alter



Wege in die Sucht

Ergänzungen

© Petra Bork / pixelio.de



ES FOLGEN ERWEITERNDE UNTERRICHTSBAUSTEINE ZU MODUL 1:

© Michael Hörth / Illustration Isabel Kreitz / hrkontor.de



Ob das wirklich die richtige Anwendung von Nikotinplastern ist?



PSYCHOSOZIALE PERSÖNLICHKEITS- MERKMALE UND ALKOHOL

VORBEREITUNG:

- ✓ Kopieren Sie bitte einen kompletten Lehrgangssatz des Arbeitsblatts (Seite 43 - 44).

Hinweis:

Die Bearbeitung des Arbeitsblatts vertieft die Reflektion der kompensativen Ebenen des Suchtmittelmissbrauches und erweitert das Verständnis der TN im Hinblick auf die ggf. zugrundeliegenden psychischen Störungen und/oder die vorhandenen psychosozialen Defizite.

Die Bedeutung dieser Einheit wird insbesondere in der präventiven Ebene für die Seminargruppe gesehen. Den TN bietet dies die Option die eigenen Gefährdungspotentiale deutlicher zu erfassen und ggf. im weiteren Berufsleben an der Stärkung ihrer psychischen Potentiale zu arbeiten.



DURCHFÜHRUNG:

- ✓ Lassen Sie Kleingruppen bilden. (Je 3 bis 5 TN.)

Hinweis:

Die Übung kann auch in Einzelarbeit durchgeführt werden.

- ✓ Bitte geben Sie die Arbeitsblätter aus.
- ✓ Anschließend bearbeiten die TN das Arbeitsblatt für einen Zeitraum von ca. 15 Min. selbständig.

Folgende Fragestellung wird auf dem Arbeitsblatt formuliert:

Da im Grunde jede Person über psychosoziale Defizite verfügt, ist die Gefahr sehr groß zu deren „Lösung“ Suchtmittel zu missbrauchen.

- ✎ *Bitte überlegen Sie bei welchen psychischen Defiziten, Problemstellungen und/oder Störungen die jeweiligen Wirkebenen des Suchtmittels als „helfend“ empfunden werden könnten.*

- ✓ Die TN stellen ihre Arbeitsergebnisse vor, die Gruppenergebnisse werden zusammengetragen und gemeinsam besprochen.

Alternative:

Diese Übung kann auch im nächsten Modul eingesetzt werden. Die Thematik der psychosozialen Defizite nimmt auch sehr gut die Themenstellung der „Ursachen für abhängiges Verhalten“ auf und vertieft diese.



Hausaufgabe:

Diese Übung kann von den Altenpflegeschülern auch im Rahmen einer Hausaufgabe bearbeitet werden.

SCHRITTE IN DIE ABHÄNGIGKEIT – DIE ÜBUNG

VORBEREITUNG:

- ✓ Besorgen Sie einen Beamer und die notwendige EDV zu dessen Ansteuerung, sowie ggf. eine Leinwand, da die Arbeitsblätter: „Schritte in die Abhängigkeit“ (Seite 37) und „Psychische Wirkung von Alkohol“ (Seite 39 - 40) während Auswertung und Diskussion der Übung großflächig präsentiert dargestellt werden sollten.

Alternative:

Wenn Sie mit einem OVP arbeiten, sollte dieser ebenso rechtzeitig vor Ort sein und weiterhin die **Arbeitsblätter auf Folie** „gezogen“ vorliegen.

- ✓ Kopieren Sie bitte einen kompletten Lehrgangssatz der obigen Arbeitsblätter und geben diese zum Abschluss der Übung oder gegebenenfalls während der Seminardiskussion an die TN.
- ✓ Kopieren Sie bitte weiterhin die Übungsblätter (Seite 45 - 48) und schneiden daraus die einzelnen Kärtchen aus. (Der Einfachheit halber genügt es auch die Blätter mit einem Schnitt mittig in zwei Hälften zu schneiden.)

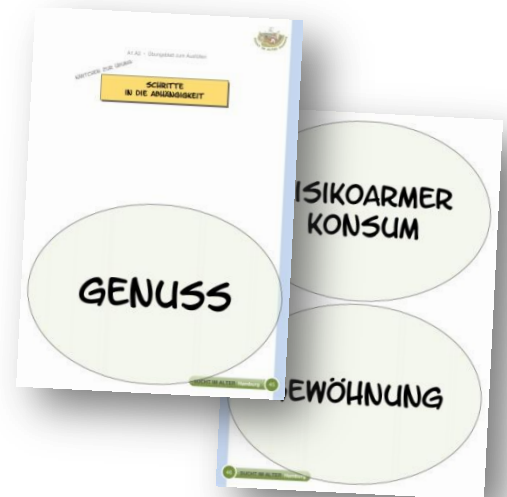
Hinweis:

Die Kärtchen haben in etwa das Format von ovalen Moderations-Karten, so dass sich hier auch die Möglichkeit weiterer Übungsvarianten und die Weiterarbeit mit der Moderationsmethode ergibt.

- ✓ Besorgen Sie Klebeband, oder je nach Vorliebe oder Möglichkeiten, anderes Material zur Befestigung der Kärtchen an der Kleidung der TN.

DURCHFÜHRUNG:

- ✓ Wählen Sie bitte 7 Personen (Spieler) aus der Lerngruppe aus oder lassen z.B. das „Los“ oder „Freiwillige“ selbst entscheiden.
- ✓ Diese ausgewählten Personen gehen an einen für alle gut sichtbaren Ort im Seminarraum und befestigen die vorbereiteten Kärtchen an ihrer Brust.
- ✓ Die Seminargruppe versucht nun die Spieler entsprechend der „Schritte in die Abhängigkeit“ in der richtigen Reihenfolge zu positionieren.
- ✓ Hierbei sollen sich möglichst alle TN beteiligen, wobei sie die Spieler entweder persönlich an eine andere Position führen oder durch verbale Anweisungen dirigieren.
- ✓ Alle Positionsveränderungen – jeder einzelne Schritt - sollen dabei ausführlich erläutert, besprochen und reflektiert werden. Von der Lehrkraft kann unterstützend das Arbeitsblatt: „Psychische Wirkung des Alkohols“ eingeführt werden.
- ✓ Zum Abschluss wird der Seminarprozess noch einmal anhand der Präsentation des Arbeitsblatts „Schritte in die Abhängigkeit“ (Seite 37) nachvollzogen.



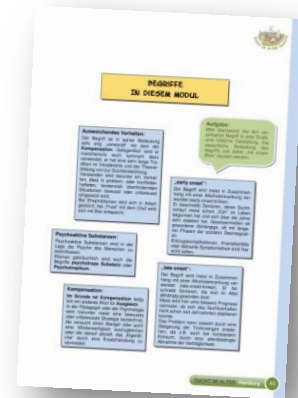
BEGRIFFE IN DIESEM MODUL

VORBEREITUNG:

- ✓ Kopieren Sie bitte einen kompletten Lehrgangssatz der Arbeitsblätter (Seite 49 - 50).
- ✓ Besorgen Sie bitte ausreichend Flip-Chart Blätter, für jede Kleingruppe mindestens eines und ebenso Farbstifte, die sich für die Beschriftung und das Zeichnen auf diesem Medium eignen.

Hinweis:

Diese Übung dient der Vertiefung und der weitergehenden Reflektion.



DURCHFÜHRUNG:

- ✓ Lassen Sie Kleingruppen bilden. (Je 3 bis 5 TN.)
- ✓ Bitte geben Sie die Arbeitsblätter aus.
- ✓ Anschließend bearbeiten die Altenpflegeschüler das Arbeitsblatt für einen Zeitraum von ca. 15 – 30 Min. selbständig.

Folgende Aufgabenstellung ist auf dem Arbeitsblatt formuliert:

- ✦ Bitte übersetzen Sie den vereinbarten Begriff in eine Grafik, eine bildliche Darstellung. Die wesentliche Bedeutung des Begriffs soll dabei „mit einem Blick“ deutlich werden!

- ✓ Die Arbeitsergebnisse / Flip Charts werden im Seminarraum aufgehängt.
- ✓ Die TN stellen ihre Arbeitsergebnisse vor. Hierzu tritt die jeweilige Kleingruppe vor ihr Arbeitsergebnis und beschreibt die Darstellung, den Arbeitsprozess und vor allem die Diskussion in der Gruppe.

Alternative:

Soweit genügend Platz zum Aufhängen der Flip-Charts nebeneinander zur Verfügung steht, kann sich auch die gesamte Gruppe vor den jeweiligen Arbeitsergebnissen versammeln. Die Berichte können dann quasi als „Messepräsentation“ vorgetragen werden, wobei die „Messedelelegation“ von „Messestand“ zu „Messestand“ wandert.

- ✓ Die Gruppenergebnisse werden von der Lehrkraft abschließend noch einmal zusammengefasst und der Bezug zur Berufspraxis der TN hergestellt.



Hausaufgabe:

Diese Übung kann von den Kleingruppen oder einzelnen Altenpflegeschülern auch im Rahmen einer Hausarbeit bearbeitet werden.

LÖSUNGEN/AUFLÖSUNGEN

ZU DEN FRAGESTELLUNGEN IN DEN ARBEITSBLÄTTERN:

PSYCHISCHE WIRKUNG VON SUCHTMITTELN

Im Hinblick auf den missbräuchlichen Konsum zur Kompensation durch das Suchtmittel, wird hier auf die von Konsumenten eher „positiv“ erlebten Wirkebenen fokussiert.

- **Tabak / Nikotin:**
Anregend und gleichzeitig beruhigend, kurzfristig konzentrationssteigernd, kann Hungergefühle dämpfen.
- **Medikamente / Schmerzmittel:**
Schmerzdämpfend, somit auch reduzierend auf Missempfindungen und negative Stimmungslagen, entsprechend leicht stimmungsaufhellend, als Kombinationsmittel mit Koffein weiterhin anregend
- **Medikamente / Benzodiazepine:**
Muskelentspannend und krampflösend, schlaffördernd, dämpfend und angstlösend, Spannungen und Aggressionen können verringert werden
- **Cannabis:**
Entspannend, innerlich ausgleichend, kann Heiterkeit und Wahrnehmung fördern, aber auch Gleichgültigkeit
- **Amphetamine / Ecstasy:**
Steigert Glücksgefühle, Selbstakzeptanz und Selbstvertrauen bis hin zu euphorischem Erleben. Kurzfristige Steigerung der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit. Unterdrückt Schmerzgefühle, Hunger, Durst und Müdigkeit.
- **Kokain / Speed / Crack:**
Zunächst euphorisches Hochgefühl, Reduktion/Verlust sozialer und sexueller Hemmungen, Allmachtsgefühle

Süchtige Verhaltensstörung

- **Pathologisches Glückspiel:**
Für viele Betroffene eine der wenigen Möglichkeiten sich selbst zu spüren, der inneren Leere zu entrinnen, zum Erleben von „Glücksgefühlen“ und „Allmachtsphantasien. Während des Spielens häufig starkes emotionales Erleben.
Auch „stoffliche“ Vorgänge müssen Beachtung finden. Durch die vermehrte und ständige Ausschüttung körpereigener „Glückshormone“ kann es ebenso zu einem körperlichen Abhängigkeitsgeschehen kommen. Es werden auch hier Entgiftungen durchgeführt und von körperlichen Entzugserscheinungen berichtet.
- **Computer Spiele / Online-Sucht:**
Ähnlich dem pathologischen Glückspiel, auch die körperliche Seite.
In gewisser Hinsicht werden den Amphetaminen ähnliche Effekte beschrieben. In den Spielphasen – es werden ganze Nächte durchgespielt – keine Schmerzgefühle, kein Hunger, kein Durst, keine Müdigkeit.

LÖSUNGEN/ANTWORTEN FÜR SEITE 41 – 42

PSYCHOSOZIALE PERSÖNLICHKEITS- MERKMALE UND ALKOHOL

Im Hinblick auf den missbräuchlichen Konsum wird hier auf psychosoziale Defizite abgehoben, deren Kompensationsversuch häufig in Zusammenhang mit dem Suchtmittelkonsum / -missbrauch verstanden werden kann.

Alkoholische Getränke:

- rufen eine gelöste, gehobene Stimmung hervor, **(euphorisierend)**
Defizite in: Kommunikationsfähigkeit, Frustrationstoleranz
Ggf. Störungen bei: Geringer Selbstwert
- lassen vorübergehend Sorgen und Nöte vergessen, **(entspannend, betäubend)**
Defizite in: Konfliktfähigkeit, Frustrationstoleranz
Ggf. Störungen bei: Depressive Tendenzen, mangelnde Grenzsetzung
- erleichtern soziale Kontakte, **(enthemmend, entspannend)**
Defizite in: Kommunikations- / Konfliktfähigkeit
Ggf. Störungen bei: gehemmte Persönlichkeit, Ängste
- mindern Angstgefühle und Hemmungen, **(beruhigend, enthemmend)**
Defizite in: Kommunikations- / Reflektionsfähigkeit
Ggf. Störungen bei: Geringer Selbstwert, Ängste
- wirken aber auch beruhigend und sogar schlafanregend, **(beruhigend)**
Defizite in: Konfliktfähigkeit, Entspannungstechniken
Ggf. Störungen bei: Geringer Selbstwert, Ängste, mangelnde Grenzsetzung
- haben selbst bei körperlichen Schmerzen eine schmerzlindernde Wirkung, **(betäubend, entspannend, beruhigend)**
Defizite in: Handling von Missempfindungen, Entspannungstechniken
Ggf. Störungen bei: Mangelnde Grenzsetzung, Depressive Tendenzen

(Aufzählung nicht abschließend)

LÖSUNGEN/ANTWORTEN FÜR SEITE 43 - 44

WELCHE SUCHTMITTEL KENNEN SIE?

ALKOHOL

Wie gut kennen Sie sich mit diesem Suchtmittel aus?
Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen:

WAS WISSEN SIE BEREITS ÜBER DIESES SUCHTMITTEL?

WIRKUNG? AKUTE RISIKEN DES KONSUMS? LANGZEITFOLGEN? ALTERSGRUPPE?

TABAK / NIKOTIN

Wie gut kennen Sie sich mit diesem Suchtmittel aus?
Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen:

WAS WISSEN SIE BEREITS ÜBER DIESES SUCHTMITTEL?

WIRKUNG? AKUTE RISIKEN DES KONSUMS? LANGZEITFOLGEN? ALTERSGRUPPE?

CANNABIS / MARIHUANA, HASCHISCH

Wie gut kennen Sie sich mit diesem Suchtmittel aus?
Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen:

WAS WISSEN SIE BEREITS ÜBER DIESES SUCHTMITTEL?

WIRKUNG? AKUTE RISIKEN DES KONSUMS? LANGZEITFOLGEN? ALTERSGRUPPE?

MEDIKAMENTE / BENZODIAZEPINE

Wie gut kennen Sie sich mit diesem Suchtmittel aus?
Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen:

WAS WISSEN SIE BEREITS ÜBER DIESE SUCHTMITTEL?

WIRKUNG? AKUTE RISIKEN DES KONSUMS? LANGZEITFOLGEN? ALTERSGRUPPE?

MEDIKAMENTE / SCHMERZMITTEL

Wie gut kennen Sie sich mit diesem Suchtmittel aus?
Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen:

WAS WISSEN SIE BEREITS ÜBER DIESE SUCHTMITTEL?

WIRKUNG? AKUTE RISIKEN DES KONSUMS? LANGZEITFOLGEN? ALTERSGRUPPE?

OPIATE / HEROIN

Wie gut kennen Sie sich mit diesem Suchtmittel aus?
Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen:

WAS WISSEN SIE BEREITS ÜBER DIESE SUCHTMITTEL?

WIRKUNG? AKUTE RISIKEN DES KONSUMS? LANGZEITFOLGEN? ALTERSGRUPPE?

AMPHETAMINE / SPEED, CRYSTAL, GLASS ECSTASY / MDMA, XTC

Wie gut kennen Sie sich mit diesem Suchtmittel aus?
Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen:

WAS WISSEN SIE BEREITS ÜBER DIESE SUCHTMITTEL?

WIRKUNG? AKUTE RISIKEN DES KONSUMS? LANGZEITFOLGEN? ALTERSGRUPPE?

KOKAIN / CRACK

Wie gut kennen Sie sich mit diesem Suchtmittel aus?
Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen:

WAS WISSEN SIE BEREITS ÜBER DIESE SUCHTMITTEL?

WIRKUNG? AKUTE RISIKEN DES KONSUMS? LANGZEITFOLGEN? ALTERSGRUPPE?

PATHOLOGISCHES GLÜCKSPIEL

Wie gut kennen Sie sich mit diesem Suchtverhalten aus?
Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen:

WAS WISSEN SIE BEREITS ÜBER DIESES SUCHTVERHALTEN?

WIRKUNG? AKUTE RISIKEN DES KONSUMS? LANGZEITFOLGEN? ALTERSGRUPPE?

Pathologischer Internetgebrauch

"ONLINE-SUCHT"

Wie gut kennen Sie sich mit diesem Suchtverhalten aus?
Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen:

WAS WISSEN SIE BEREITS ÜBER DIESES SUCHTVERHALTEN?

WIRKUNG? AKUTE RISIKEN DES KONSUMS? LANGZEITFOLGEN? ALTERSGRUPPE?

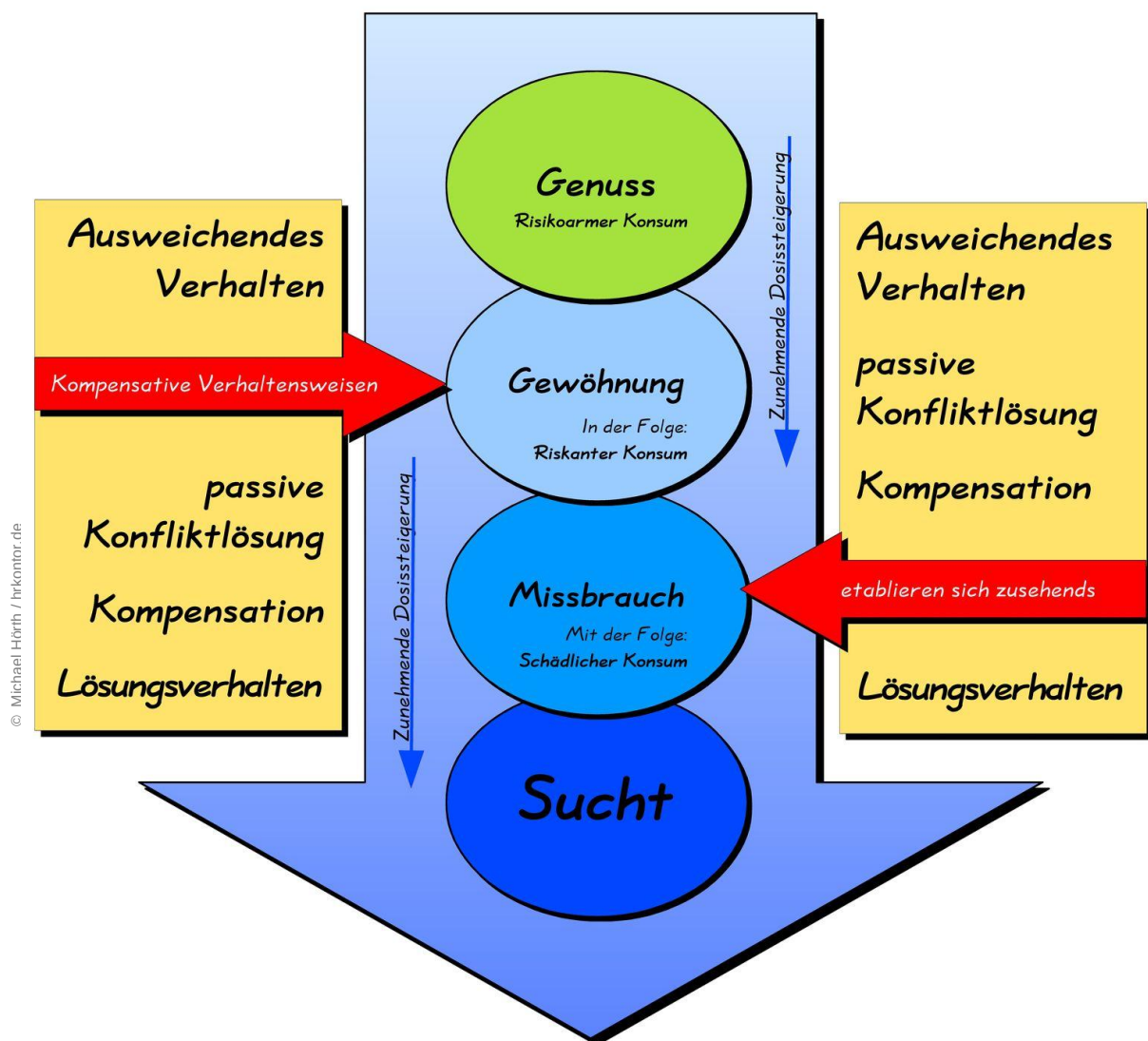
ESSSTÖRUNGEN

Wie gut kennen Sie sich mit diesem Suchtverhalten aus?
Bitte beantworten Sie die folgenden Fragen:

WAS WISSEN SIE BEREITS ÜBER DIESES SUCHTVERHALTEN?

WIRKUNG? AKUTE RISIKEN DES KONSUMS? LANGZEITFOLGEN? ALTERSGRUPPE?

SCHRITTE IN DIE ABHÄNGIGKEIT



© Michael Hörth / hrkontor.de

Bei Sucht im Alter wird in der Regel weiterhin unterschieden zwischen:

- Altgewordenen suchtkranken Menschen (**early-onset**)
- und später Problemmanifestation (**late-onset**)
- seltener: Rückfällige, langjährig abstinent lebende suchtkranke Menschen (**Rezidiv Alkoholiker**)



PSYCHISCHE WIRKUNG VON ALKOHOL

Als Beispiel für die
psychischen Wirkebenen von Suchtmitteln.

Die weltweit große Beliebtheit alkoholischer Getränke steht in engem Zusammenhang mit seinen *vielfältigen seelischen Wirkungen*.

Alkoholische Getränke

- rufen eine gelöste, gehobene Stimmung hervor (euphorisierend)
- lassen vorübergehend Sorgen und Nöte vergessen (entspannend, betäubend)
- erleichtern soziale Kontakte (enthemmend, entspannend)
- mindern Angstgefühle und Hemmungen (beruhigend, enthemmend)
- wirken aber auch beruhigend und sogar schlafanregend (beruhigend)
- haben selbst bei körperlichen Schmerzen eine schmerzlindernde Wirkung (betäubend, entspannend, beruhigend)

Kein anderes Getränk und keine andere psychotrope Substanz weist ein so breites Wirkungsspektrum auf. Ohne nennenswerte „Konkurrenz“ sind alkoholische Getränke deshalb weltweit sehr gefragt, zumal sie außerdem ein breites Spektrum von Geschmacksvarianten aufweisen.

Mit dem Hintergrund der seelisch vielfältigen Wirkungen wird es daher leicht verständlich, weshalb die Menschheit schon sehr früh in ihrer Geschichte die positiven Wirkungen der alkoholischen Getränke zu schätzen lernte. Überall, wo es darum ging das Gemeinschaftsgefühl zu fördern, sei es bei kultischen Handlungen, bei freundschaftlichen Beratungen, beim Abschluss von Geschäften, bei Familienfesten und bei großen Festlichkeiten, erwiesen und erweisen sich alkoholische Getränke als "hilfreich", eine entspannte und gehobene Stimmung herbeizuführen, verbunden mit einem Gefühl der sozialen Einbindung.

Diese Jahrtausende alten Erfahrungen und Gebräuche sind bis heute mit leitende Motive für das Trinken alkoholischer Getränke geblieben.

Wie bei allen angenehmen Empfindungen besteht aber die Gefahr, dass man immer weniger darauf verzichten möchte. Das gilt insbesondere für eine Konsum- und Wohlstandsgesellschaft, in der das größtmögliche Wohlbefinden und Wohlbehagen als allgemein anerkannte und erstrebenswerte Ziele gelten. In einer solchen Gesellschaft erfreut sich alles einer großen Beliebtheit, was die Erfüllung der Wünsche nach Genuss und einem angenehmen Leben verspricht.

Alkoholische Getränke kommen dieser Einstellung sehr entgegen.

Bei ihren durchaus positiven und angenehmen Wirkungen wäre gegen alkoholische Getränke nichts einzuwenden, wenn die gleichen Getränke nicht auch zu übersteigertem Genuss und Missbrauch bis hin zur Sucht/Abhängigkeit führen würden.

Im Vergleich zu den psychischen Wirkungen, die natürlich früher oder später ebenso zu katastrophalen Folgewirkungen führen, werden die körperlichen Krankheitsfolgen insgesamt und auch bereits zu einem sehr frühen Zeitpunkt schwerwiegende Krankheitsfolgen nach sich ziehen.

PSYCHISCHE WIRKUNG VON SUCHTMITTELN

Als Beispiel für die psychischen Wechselwirkungen bei der Suchtentstehung.

Die **vielfältigen seelischen Wirkungen** von Suchtmitteln werden häufig unterschätzt gleichwohl jedoch in erheblichem Umfang missbraucht.

Aufgabe:

Bitte überlegen Sie welche Wirkebenen den jeweiligen Suchtmitteln zugeordnet werden könnten und tragen diese unten in der jeweilige Zeile ein.

Orientieren Sie sich hierbei gerne an dem Arbeitsblatt „Psychische Wirkung von Alkohol“.

- **Tabak / Nikotin:**

Folgende psych. Wirkebenen lassen sich diesem Suchtmittel zuordnen: _____

- **Medikamente / Schmerzmittel:**

Folgende psych. Wirkebenen lassen sich diesem Suchtmittel zuordnen: _____

- **Medikamente / Benzodiazepine:**

Folgende psych. Wirkebenen lassen sich diesem Suchtmittel zuordnen: _____

- **Cannabis:**

Folgende psych. Wirkebenen lassen sich diesem Suchtmittel zuordnen: _____

- **Amphetamine / Ecstasy:**

Folgende psych. Wirkebenen lassen sich diesem Suchtmittel zuordnen: _____

- **Kokain / Speed / Crack:**

Folgende psych. Wirkebenen lassen sich diesem Suchtmittel zuordnen: _____

Süchtige Verhaltensstörung

- **Pathologisches Glückspiel:**

Folgende psych. Wirkebenen lassen
sich dieser Verhaltensstörung zuordnen: _____

- **Computer Spiele / Online-Sucht:**

Folgende psych. Wirkebenen lassen
sich dieser Verhaltensstörung zuordnen: _____

Eigene Ergänzungen

- _____:

Folgende psych. Wirkebenen lassen
sich diesem Suchtmittel zuordnen: _____

- _____:

Folgende psych. Wirkebenen lassen
sich diesem Suchtmittel zuordnen: _____

- _____:

Folgende psych. Wirkebenen lassen
sich diesem Suchtmittel zuordnen: _____

Welche Hinweise ergeben sich hieraus für mich und meine Tätigkeit?

Erkenntnisse, Erfahrungen, Ideen, Kompetenzen – Transfer in den Berufsalltag

PSYCHOSOZIALE PERSÖNLICHKEITS- MERKMALE UND ALKOHOL

Als Beispiel für die psychischen Wechselwirkungen bei der Suchtentstehung.

Die *vielfältigen seelischen Wirkungen* von Suchtmitteln werden häufig missbräuchlich, im Sinne einer „Selbstmedikation“ eingesetzt.

Da jede Person über psychosoziale Ressourcen und Defizite verfügt, ist die Gefahr sehr groß zu deren „Lösung“ Suchtmittel zu missbrauchen.

Aufgabe:

Bitte überlegen Sie bei welchen psychischen Defiziten, Problemstellungen und/oder Störungen die jeweiligen Wirkebenen des Suchtmittels als „helfend“ empfunden werden könnten und tragen diese unten in der jeweiligen Zeile ein.

Alkoholische Getränke

- rufen eine gelöste, gehobene Stimmung hervor, (euphorisierend)

und können missbräuchlich „helfen“ in folgenden Fällen: _____

- lassen vorübergehend Sorgen und Nöte vergessen, (entspannend, betäubend)

und können missbräuchlich „helfen“ in folgenden Fällen: _____

- erleichtern soziale Kontakte, (enthemmend, entspannend)

und können missbräuchlich „helfen“ in folgenden Fällen: _____

KÄRTCHEN ZUR ÜBUNG:

A1.A2 ▪ Übungsblatt zum Ausschneiden

**SCHRITTE
IN DIE ABHÄNGIGKEIT**

GENUSS

**RISIKOARMER
KONSUM**

GEWÖHNUNG

**RISKANTER
KONSUM**

MISSBRAUCH

SCHÄDLICHER KONSUM

SUCHT

BEGRIFFE IN DIESEM MODUL

Ausweichendes Verhalten:

Der Begriff ist in seiner Bedeutung sehr eng „verwandt“ mit dem der **Kompensation**. Gelegentlich wird er manchenorts auch synonym dazu verwendet, er hat eine sehr lange Tradition im Verständnis und der Theoriebildung von/zur Suchtentwicklung. Verstanden wird darunter ein Verhalten, dass in problem- oder konfliktbehafteten, tendenziell überfordernden Situationen bewusst oder unbewusst eingesetzt wird. Bei Eheproblemen wird sich in Arbeit gestürzt, bei „Frust“ mit dem Chef wird sich mit Bier entspannt.

Aufgabe:

Bitte übersetzen Sie den vereinbarten Begriff in eine Grafik, eine bildliche Darstellung. Die wesentliche Bedeutung des Begriffs soll dabei „mit einem Blick“ deutlich werden.

Psychoaktive Substanzen:

Psychoaktive Substanzen sind in der Lage die Psyche des Menschen zu beeinflussen. Ebenso gebräuchlich sind auch die Begriffe **psychotrope Substanz** oder **Psychotropikum**.

„early onset“:

Der Begriff wird meist in Zusammenhang mit einer Alkoholerkrankung verwendet (early-onset-Trinker). Er beschreibt Senioren, deren Suchtverlauf meist schon „früh“ im Leben begonnen hat und sich über die Jahre sehr etabliert hat. Gewissermaßen alt gewordene Abhängige, oft mit längeren Phasen der sozialen Desintegration. Entzugskomplikationen, Krampfanfälle oder delirante Symptomatiken sind hier nicht selten.

Kompensation:

Im Grunde ist Kompensation lediglich ein anderes Wort für **Ausgleich**. In der Pädagogik oder der Psychologie wird hierunter meist eine bewusste oder unbewusste Strategie bezeichnet, die versucht einen Mangel oder auch eine Minderwertigkeit auszugleichen oder die darauf abzielt, das „Eigentliche“ durch eine Ersatzhandlung zu vermeiden.

„late onset“:

Der Begriff wird meist in Zusammenhang mit einer Alkoholerkrankung verwendet (late-onset-Trinker). Er beschreibt Senioren, die erst im Alter abhängig geworden sind. Meist wird hier eine bessere Prognose vermutet, da sich das Suchtverhalten nicht schon seit Jahrzehnten etablieren konnte. Das Problem kann sowohl durch eine Steigerung der Trinkmengen entstehen, als z.B. auch bei konstantem Konsum, durch eine altersbedingte Abnahme der Verträglichkeit.

Sucht & Abhängigkeit:

Die Begriffe Sucht und Abhängigkeit werden in der Regel synonym „verwandt“.

Bei Sucht wird meist ein stoffliches Suchtverhalten impliziert. Der Begriff ist sowohl in der fachlichen Diskussion zuhause, als auch in der Alltagssprache.

Der Begriff der Abhängigkeit wird mehr in Fachkreisen benutzt und ist umfassender einsetzbar, da sich abhängiges Verhalten besser beschreiben lässt.

Schädlicher Konsum:

Unter schädlichem bzw. gefährlichem Konsum wird eine regelmäßige Trinkmenge verstanden, bei welcher gesundheitliche Folgeschäden sehr wahrscheinlich zu erwarten sind.

Es wird hierbei von mehr als 60 g reinen Alkohol für Männer, bzw. 40 g für Frauen und pro Tag ausgegangen.

Diese Menge entspr. 1,5 bzw. 1 Liter Bier oder 0,75 bzw. 0,5 Liter Wein.

Rezidiv Süchtige:

Hierunter werden Senioren verstanden, die bereits an einer Alkoholabhängigkeit erkrankt waren, erfolgreich abstinent wurden und langjährig abstinent lebten (sog. trockene Alkoholiker) und im höheren Alter wieder rückfällig werden.

Zahlenmäßig ist dies eine sehr kleine Gruppe.

Riskanter Konsum:

Unter riskantem Konsum wird eine regelmäßige Trinkmenge verstanden, bei welcher nicht mehr davon ausgegangen werden kann, dass gesundheitliche Folgeschäden noch ausgeschlossen werden können.

Es wird hierbei von mehr als 24 g reinen Alkohol für Männer, bzw. 12 g für Frauen und pro Tag ausgegangen.

Diese Menge ist bereits bei 2 bzw. 1 kleinen Gläsern Bier überschritten.

Ein völlig risikofreier Konsum von Alkohol, auch bei geringeren Mengen, ist nicht möglich.

Toleranzbildung:

In der Medizin / Pharmakologie wird unter Toleranz die „Gewöhnung“ an einen Wirkstoff verstanden.

Durch die wiederholte oder chronische Einnahme über einen längeren Zeitraum nimmt dessen Wirkung dabei kontinuierlich ab.

Dies ist insbesondere im Hinblick auf die Suchtentwicklung von Bedeutung. Denn zur Erreichung derselben Wirkung müssen immer größere Mengen konsumiert werden.