

## Der „Suchtsack“ – Eine suchtpräventive Methode

Bevor Sie diese Methode erstmals in einem Seminar einsetzen, bedarf es einer sorgfältigen und etwas umfangreicheren Vorbereitung. Am besten eignet sich ein Turnbeutel, da dieser zugezogen werden kann – es reichen aber auch andere Säcke oder Tüten entsprechender Größe.

Der Suchtsack wird gefüllt mit Gegenständen und Bildern, welche symbolisch für eine bestimmte Sucht stehen. Im Folgenden finden Sie eine mögliche Auswahl:

Was soll symbolisiert werden?	Wie könnte es symbolisiert werden?
<b>Alkohol</b>	Flachmann, leere Bierflasche, Schnapsglas, Sektkorken
<b>Arbeitssucht</b>	Kalender, Plastikhammer, Krawatte, Arbeitshandschuh
<b>Cannabis</b>	Hanfprodukte, Grinder (eine Art Kräutermühle), Bild eines Hanf-Blatts
<b>Crystal Meth</b>	Tütchen mit grobem Salz, Zieh-Röhrchen
<b>Ecstasy</b>	Tütchen mit bunten Schokolinsen
<b>Essstörungen</b>	Kalorien-Tabelle, Barbie-Puppe, Bandmaß, Spielzeug-Hamburger
<b>Exzessiver Mediengebrauch</b>	Fernbedienung, PC-Maus, Handy, DVD-Hüllen
<b>Heroin</b>	Kanüle, Plastikspritze
<b>Kaufsucht</b>	Werbeprospekt (mit Sonderangeboten), Einkaufsquittung
<b>Koffein</b>	leere Energy-Drink-Dosen, Tütchen mit ganzen Kaffeebohnen
<b>Kokain</b>	Tütchen mit Mehl
<b>Halluzinogene Pflanzen / LSD</b>	Tütchen mit getrockneten Pilzen
<b>Medikamente</b>	leere Tablettenschachteln (zur Behandlung von Kopfschmerzen und Schlafproblemen etc.)
<b>Nikotin</b>	leere Zigarettenschachtel, Feuerzeug, Vape
<b>Neue psychoaktive Substanzen (NPS)</b>	Kräutertee, Badesalz
<b>Pathologisches Glücksspiel</b>	Poker-Chip, Münze, Spielkarten
<b>Schnüffelstoffe</b>	Sekundenkleber, leeres Deodorant
<b>Sexsucht</b>	Kondom, Bild mit „Bienchen und Blümchen“
<b>Sportsucht</b>	Bild eines Bodybuilders, leere Protein-Shake-Verpackung



Für Ihre Planung und Vorbereitung sollten Sie beachten, dass der „Suchtsack“ eine durchaus zeitintensive und komplexe Methode sein kann (circa 45 – 90 Minuten). Gewähren Sie ggf. zusätzlich benötigte Zeit. Der „Suchtsack“ soll in den offenen Meinungs­austausch einladen, Raum für Fragen eröffnen sowie zur Diskussion anregen. Indem Sie die Inhalte an geeigneter Stelle zusammenfassen, können Sie den Umfang zeitlich begrenzen.

So wird die Methode in der Werkstatt KonsumKompetenz umgesetzt:

Der „Suchtsack“ wird einmal in der Runde herumgegeben. Ohne hineinzuschauen, zieht jede/r Teilnehmer:in einen Gegenstand aus dem Beutel heraus. In einem ersten Durchgang soll kurz auf die folgenden Fragen eingegangen werden:

- Welche Sucht wird dargestellt?
- Woran muss man dabei zuerst denken?

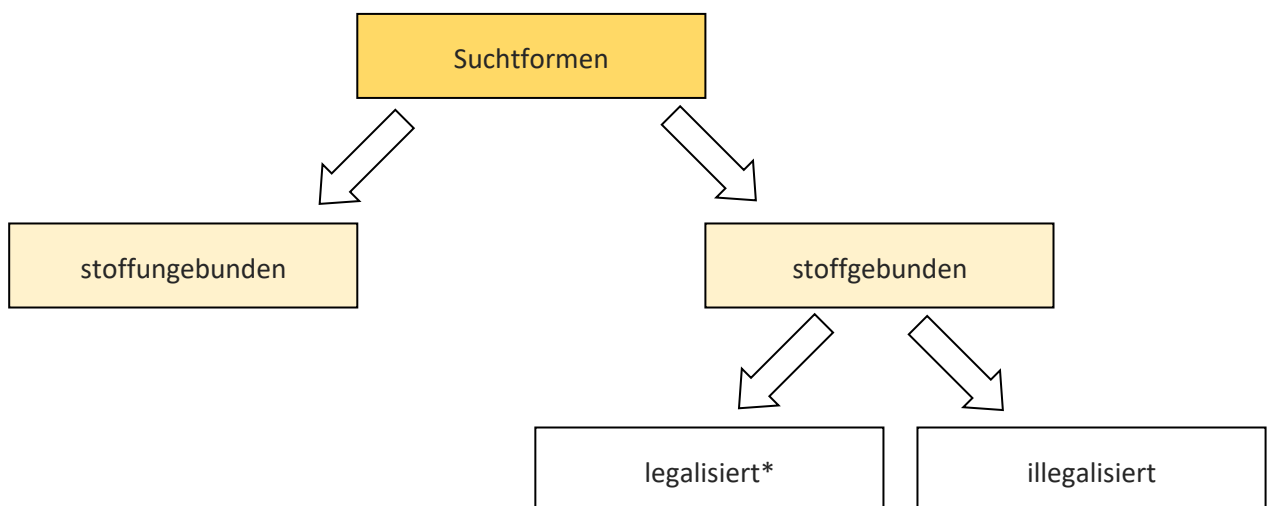
Nachdem alle zu Wort gekommen sind, werden in einer zweiten Runde die möglichen Auswirkungen der jeweiligen Sucht thematisiert:

- Welche negativen Auswirkungen könnte es geben?
- Welche positiven Auswirkungen könnte es geben?

Jede/r Teilnehmer:in darf dabei all das berichten, was er bzw. sie möchte. Rückfragen dürfen jederzeit gestellt werden, auch kann sich die Gruppe unterstützend mit einschalten. Während der Durchführung ist eine gewährende Grundhaltung die Voraussetzung, um eine möglichst einladende Gesprächsatmosphäre anzubieten.

Je nachdem, wie viel Zeit Ihnen zur Verfügung steht bzw. wie vertraut Sie mit der Übung sind, können Sie auch eigene Fragestellungen entwickeln oder den hier gemachten Vorschlag in nur einem Durchgang zusammenfassen.

Legen Sie abschließend vorbereitete Begriffs-Kärtchen wie folgt in der Mitte des Stuhlkreises auf:



\* Beachten Sie, dass Nikotin, Alkohol, Cannabis und Medikamente gemäß Jugendschutz-, Cannabis-, Arzneimittel- und Betäubungsmittelgesetz nur eingeschränkt legal sind.



## Weitere Hinweise zur Durchführung

Im Folgenden finden Sie mögliche Impulse, welche Sie während der Übung einbringen können. Ergänzen Sie diese frei nach Ihren Vorstellungen und den thematischen Schwerpunkten der Gruppe.

### Worum geht es? mögliche Ergänzungen und Anregungen

<b>Alkohol</b>	Zu welchen Anlässen wird Alkohol getrunken?	fester Bestandteil vieler gesellschaftlicher Anlässe: Geburtstagsfeier, Silvester, Jugendweihe, Jubiläum, Hochzeit, „Feierabendbier“, Oktoberfest, „Weinbegleitung“ bei Restaurantbesuchen
	In welchen Situationen sollte auf Alkohol verzichtet werden?	Schwangerschaft und Stillzeit, auf Arbeit, im Straßenverkehr, bei gleichzeitiger Einnahme von Medikamenten, beim Sport
	Wer muss sich eher rechtfertigen: jemand, der mittrinkt oder jemand, der ablehnt?	tendenziell eher die Personen, welche auf Alkohol verzichten
<b>Arbeitssucht</b>	Welche Gründe für eine Arbeitssucht könnte es geben?	eigenes Selbstvertrauen ist an Arbeitsleistung gekoppelt, unersetzbar sein, Leistung erbringen, Aufstieg anstreben
	Welche möglichen Folgen könnten sich daraus ergeben?	Vernachlässigung von Familie/Freunden/Hobbies, körperliche Beschwerden, „ausbrennen“
<b>Cannabis</b>	Was wird mit Cannabis häufig in Verbindung gebracht?	Coffee Shops in den Niederlanden, „kiffen“, chillen, „Gras“, Einstiegsdroge, Bob Marley, Psychose
	Für wen ist Cannabis in welcher Menge erlaubt?	siehe Cannabisgesetz (CanG): erwachsene Personen dürfen bis zu 25 Gramm getrocknetes Cannabis besitzen und mit sich führen; Erwachsene dürfen insgesamt bis zu drei Cannabispflanzen gleichzeitig zum Zwecke des Eigenkonsums privat anbauen; an ihrem Wohnsitz darf eine erwachsene Person insgesamt 50 Gramm getrocknetes Cannabis zum Eigenkonsum besitzen
	Was passiert, wenn man als Minderjähriger mit Cannabis erwischt wird?	siehe Cannabisgesetz (CanG): Erwerb, Besitz und Anbau von Cannabis sind für Minderjährige weiterhin verboten; wenn Minderjährige gegen das Verbot verstoßen, soll die zuständige Polizei- und Ordnungsbehörde die Personensorgeberechtigten (Eltern) darüber informieren; bei gewichtigen Anhaltspunkten für die Gefährdung des Wohls des Kindes oder des Jugendlichen ist zudem der zuständige örtliche Träger der öffentlichen Jugendhilfe (Jugendamt) zu informieren

<b>Crystal Meth</b>	Für was steht die Bezeichnung „Crystal Meth“?	kristallines Methamphetamin, erinnert in seiner Form an kleine Eiskristalle oder Glassplitter
	Wie wirkt Crystal Meth?	stark aufputschend und euphorisierend, Unterdrückung von Hunger-, Durst- und Schlafbedürfnis, erhöhter Rededrang
	Macht Crystal Meth sofort abhängig?	nein, jedoch kann sich unter Umständen eine Abhängigkeit von dieser Substanz schnell entwickeln
<b>Ecstasy</b>	Wie wirkt Ecstasy?	in niedriger Dosis antriebssteigernd, in höherer Dosis eher halluzinogene Wirkung, Verminderung von Hemmungen und Konzentrationsfähigkeit, erhöhter Kontaktwunsch
	Welche besonderen Risiken gibt es beim Konsum von Ecstasy (XTC)?	unter dem Namen „XTC“ werden alle möglichen Substanzen angeboten, keine Sicherheit welche Substanz genau erworben wurde, Ungewissheit über genauen Wirkstoffgehalt und eventuell zusätzlich enthaltende Stoffe (häufig Verunreinigung durch Streckstoffe)  Ergänzung: auf zahlreichen Internetseiten werden regelmäßig sog. „Pillen-Warnungen“ zu Ecstasy veröffentlicht, um möglichen Überdosierungen und Komplikationen vorzubeugen (z.B. <a href="http://www.mindzone.info">www.mindzone.info</a> )
<b>Essstörungen</b>	Welche Formen von Essstörungen gibt es?	Ess-Sucht (Binge Eating), Ess-Brech-Sucht (Bulimie) und Magersucht (Anorexie)
	Welche Gründe für eine Essstörung könnte es geben?	geringes Selbstwertgefühl, anhaltende Unzufriedenheit mit sich selbst, unrealistische Schönheitsideale, den eigenen Körper kontrollieren wollen
<b>Exzessiver Mediengebrauch</b>	Was fasziniert so an der virtuellen Welt?	Plattform zur Selbstdarstellung, Ausblenden der Realität, Kreieren einer anderen und „optimierten“ Identität, positive Rückmeldung erhalten
	Warum sind Smartphones, Tablets & Co beinahe unersetzlich geworden?	stets erreichbar sein, soziale Netzwerke (z.B. Instagram, Facebook, Twitter), günstige Flatrates, „jeder hat es“
	Welche Regeln gebt ihr euch selbst im Umgang mit Medien?	z.B. nicht während eines wichtigen Gesprächs, nicht während dem Essen, nicht nach 22 Uhr an einem Schultag, erst nach dem Fußballtraining
	Ab wann würdet ihr einen Freund/eine Freundin auf seinen/ihren Medienkonsum ansprechen?	z.B. wenn er/sie Verabredungen zugunsten des Zockens absagt, wenn er/sie über nichts anderes mehr spricht, wenn er/sie viel Geld für In-App-Käufe ausgibt, wenn er/sie

		unangemessene Inhalte teilt (Pornografie, Gewalt, Rassismus,...)
<b>Heroin</b>	Wie wirkt Heroin?	beruhigend, entspannend, schmerzlösend, zugleich auch euphorisierend, Schwebestadium zwischen Wachheit und Schlaf
	Was sind besondere Risiken beim Konsum dieser Substanz?	Gefahr einer ungewollten, lebensgefährlichen Dosis, hohes Infektionsrisiko bei intravenösem Konsum (verunreinigtes „Spritzbesteck“)
<b>Kaufsucht</b>	Welche besonderen Auswirkungen könnte eine Kaufsucht haben?	Verschuldung (offene Rechnungen, den Überblick zu Rechnungen und Gläubigern verlieren, „umschulden“), Messie-Syndrom, sozialer Rückzug
	Wer kann von einer Kaufsucht betroffen sein?	häufig vorschnell nur bei Frauen vermutet („Frustr-Shopping“), aber es sind ebenso Männer betroffen, häufig geht es darum, willkürlich günstige Produkte in großer Menge zu kaufen (auch wenn diese gar nicht benötigt werden)
<b>Koffein</b>	Warum sind Energy-Drinks vor allem bei Jüngeren so beliebt?	süßer Geschmack, bunte Gestaltung und gezielte Werbung
	Wie wirkt Koffein?	„Wachmacher“, vorübergehende Steigerung der Konzentration, anregend
	Gibt es eine Altersbeschränkung für den Kauf von Energy-Drinks?	nein, Freigabe erfolgt je nach Ermessen des jeweiligen Ladenbesitzers gemäß dessen Hausordnung
<b>Kokain</b>	Wie wirkt Kokain?	stark aufputschend und euphorisierend, später dann ermüdend, erschöpfend, Niedergeschlagenheit
<b>Halluzinogene Pflanzen / LSD</b>	Wie wirkt LSD?	Verstärkung bereits vorhandener Gemütszustände, Verlangsamung Zeitgefühls, Veränderung räumliche Wahrnehmung, Sinnestäuschungen (visuelle/akustische Halluzinationen), emotionale Bewusstwerdung
<b>Medikamente</b>	Was haben Medikamente mit dem Thema Sucht zu tun?	es handelt sich zwar um legalisierte Substanzen, einige Medikamente haben aber ein Abhängigkeitspotenzial und können auch in ärztlich angeordneter Dosis süchtig machen
	Wo liegt hier die Schwierigkeit?	Medikamente werden als Heilmittel wahrgenommen und sollen unsere Gesundheit wiederherstellen; gleichzeitig haben sie ein häufig unterschätztes Abhängigkeitspotenzial, weshalb von einer längerfristigen Einnahme abgesehen werden

		sollte (z.B. auch bei frei verkäuflichem Nasenspray)
	Welche Entzugssymptome könnten nach dem Absetzen von Schmerzmedikamenten auftreten?	häufig genau die zu behandelnden Schmerzen (bei Kopfschmerztabletten also Kopfweg)
	Was sind eigentlich die von Rappern oft erwähnten Medikamente Tilidin und Xanax?	Tilidin: Medikament zur Behandlung starker Schmerzen, angsthemmend, euphorisierend, enthemmend, „wärmendes Gefühl“, unterliegt dem BtMG, Abhängigkeitspotenzial  Xanax: Gruppe der Benzodiazepine, Mittel gegen Angststörungen und Panikattacken, angstlösend, beruhigend, dämpfend, Sinneseindrücke werden stark vermindert wahrgenommen, Abhängigkeitspotenzial
<b>Nikotin</b>	Aus welchen Gründen wird überhaupt geraucht?	Stressbewältigung, aus Langeweile, zur Belohnung, für Geselligkeit, cool sein
	Wie viele Substanzen enthält Zigarettenrauch?	über 4.800 Substanzen werden durch die Verbrennung freigesetzt, u.a. Teer, Nikotin, Ammoniak, Blausäure
	Was ist der Unterschied zwischen E-Zigaretten und Tabakerhitzern?	E-Zigaretten: enthalten Flüssigkeit (Liquids), welche erhitzt wird, so entstehender Dampf wird inhaliert, Liquids enthalten meist Nikotin und Aromen  Tabakerhitzer: enthalten Tabak (Heatsticks), welche erhitzt werden, so entstehender Dampf wird inhaliert, Heatsticks enthalten Nikotin
	Sind E-Zigaretten und Tabakerhitzer gesünder als herkömmliche Zigaretten?	im Vergleich enthält der Dampf von E-Zigaretten und Tabakerhitzern weniger Schadstoffe, als beim Rauchen einer Zigarette freigesetzt werden, jedoch sind auch diese Produkte gesundheitsschädlich (z.B. krebserregende Stoffe im Dampf, Atemwegsreizung, allergische Reaktionen) und es fehlen Studien zu den Langzeitfolgen
<b>Neue psychoaktive Substanzen (NPS)</b>	Was sind Neue psychoaktive Substanzen?	Sammelbegriff, verschiedene Gruppen synthetisch hergestellter Designer-Drogen, meistens werden Effekte anderer Substanzen nachgeahmt, synonym oft als „Legal Highs“ bezeichnet
	Sind Legal Highs wirklich legal?	Nein: die Bezeichnung ist irreführend, 2016 trat das „Neue-psychoaktive-Stoffe-Gesetz“ (NpSG) in Kraft, nun können ganze Wirkstoffgruppen unter Strafe gestellt werden (vorher nutzten die Hersteller rechtliche Graubereiche aus, indem sie die Molekülstruktur der NPS veränderten)

	Ist die Kräutermischung Spice auch ein NPS?	Ja: es handelt sich um ein synthetisch hergestelltes Cannabinoid, NPS werden oft unter Fantasienamen und als „Badesalze“, „Räuchermischungen“ oder „Düngerpillen“ auf dem Markt angeboten, auf eine genaue Kennzeichnung der Inhaltsstoffe wird bewusst verzichtet und der eigentliche Verwendungszweck durch vermeintliche Warnhinweise verschleiert (z.B. „nicht zum menschlichen Verzehr geeignet“)
	Warum sind NPS riskant?	genaue Wirkweise und Langzeitfolgen sind i.d.R. nicht bekannt, unvollständige Etikettierung, Verunreinigung mit Verschnittstoffen, unkalkulierbare Nebenwirkungen, ungewollte Überdosierung aufgrund nicht gleichmäßig verteilter Wirkstoffe auf dem Trägermaterial
<b>Pathologisches Glücksspiel</b>	Wo liegt der Reiz am Glücksspiel?	vor allem zu Beginn kleinere Gewinne als „Köder“, endlich „ausgesorgt“ haben, Anreiz des großen Hauptgewinns
	Welches besondere Risiko birgt die Glücksspielsucht?	Verschuldung, zahlreiche anonyme Möglichkeiten auch online verfügbar
<b>Schnüffelstoffe</b>	Warum wird auf Schnüffelstoffe zurückgegriffen?	sehr günstig, für jeden käuflich zu erwerben, leicht zugänglich, einfach zu verheimlichen
	Welche Wirkweise können Schnüffelstoffe haben?	Narkoseähnlich, Benommenheit, euphorisierend, enthemmend, bewusstseinstrübend
	Welche besondere Gefahr birgt der Konsum von Schnüffelstoffen?	wird häufig unterschätzt, bei Überdosierung: starke Blutdrucksenkung, Sauerstoffmangel im Gehirn, Erhöhung Krampfbereitschaft; in extremen Fällen Atemlähmung, Ersticken oder Herz-Kreislauf-Versagen
<b>Sexsucht</b>	Warum fällt es so schwer, über dieses Thema zu sprechen?	Thema ist weitgehend tabuisiert und schambesetzt, in Forschung umstritten: Rede ist eher von „gesteigertem sexuellen Verlangen“ als von „Sucht“
	Welche negativen Auswirkungen können sich daraus ergeben?	Belastung für Partnerschaft, nachlassende Zufriedenheit, fehlendes Erleben „echter“ Intimität, erhöhtes Risiko für Geschlechtskrankheiten
<b>Sportsucht</b>	Was hat Sport mit dem Thema Sucht zu tun?	Missbrauch von aufputschenden Mitteln, um körperliche Grenzen überwinden zu können („Doping“, z.B. Steroide, Anabolika)
	Aus welchen Gründen kann es zu einer Sportsucht kommen?	anhaltende Unzufriedenheit mit sich selbst, negatives Körperbild, übertriebener Wunsch nach Gewichtsverlust bzw. Muskelaufbau

	Welchen Zusammenhang gibt es zwischen Sportsucht und Essstörungen?	Krankheitsbild der Muskeldysmorphie/Biggerexie, exzessives Sporttreiben für ein ideales Verhältnis zwischen Fettgewebe und Muskelmasse, Einnahme von Entwässerungsmitteln/ Anabolika/Steroide
--	--	---

### Ergänzende Hinweise zur Durchführung „Suchtsack“

Die Methode soll zum Austausch anregen und greift daher auch Themenbereiche auf, welche in der allgemeinen Wahrnehmung zwar mit Abhängigkeit in Verbindung gebracht werden, jedoch nach aktuellem Stand nicht mit einer medizinisch anerkannten (Abhängigkeits-)Diagnose hinterlegt sind.

#### **Worum geht es? aktuelle Einordnung gemäß ICD-11**

„Seksucht“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ICD-11 Codierung 6C72 – Zwanghafte sexuelle Verhaltensstörung (engl. Compulsive Sexual Behavior Disorder)</li> <li>• aufgeführt im Kapitel Impulskontrollstörungen</li> <li>• es handelt sich zwar um eine medizinische Diagnose, jedoch nicht um eine Abhängigkeitserkrankung</li> </ul>
„Kaufsucht“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ICD-11 Codierung 6C7Y – Kauf-Shopping-Störung (engl. Compulsive Buying Disorder)</li> <li>• aufgeführt im Kapitel Impulskontrollstörungen</li> <li>• es handelt sich zwar um eine medizinische Diagnose, jedoch nicht um eine Abhängigkeitserkrankung</li> </ul>
„Arbeitsucht“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nicht im ICD-11 enthalten, bislang keine offiziell anerkannte Diagnose</li> <li>• andere Bezeichnungen in der Fachliteratur: Erholungsunfähigkeit und pathologische Anwesenheit</li> </ul>
„Sportsucht“	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nicht im ICD-11 enthalten, bislang keine offiziell anerkannte Diagnose</li> <li>• andere Bezeichnungen in der Fachliteratur: pathologisches Sporttreiben, Bewegungssucht und Exercise Addiction</li> <li>• davon abzugrenzen sind: <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Muskeldysmorphie als somatoforme Störung (Der Begriff beschreibt einen Zustand, in dem ein Junge oder ein Mann glaubt, nicht muskulös genug zu sein und infolgedessen danach strebt, Muskeln aufzubauen. Die negative Sicht auf den eigenen Körper und das Streben nach Muskeln sind verbunden mit intensiven negativen Gefühlen und Empfindungen wie Ängsten, Minderwertigkeitsgefühlen, Scham, Selbstabwertung oder Depressionen.)</li> <li>2) Einnahme muskelaufbauender <u>Medikamente</u> wie anabole Steroide oder Wachstumshormone (Doping)</li> </ol> </li> </ul>
Essstörungen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ICD-11 Codierung 6B80 – Anorexia nervosa</li> <li>• ICD-11 Codierung 6B81 – Bulimia nervosa</li> <li>• ICD-11 Codierung 6B82 – Binge-eating-Störung</li> <li>• Essstörungen werden als eigenständiges Kapitel im ICD-11 aufgeführt und gehören somit nicht zu den Abhängigkeitserkrankungen</li> </ul>