

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?
Alkohol	Flachmann, leere Bierflasche, Schnapsglas
Arbeitssucht	Kalender, Plastikhammer, Krawatte
Cannabis	Hanfprodukte, Grinder (eine Art Kräutermühle), Bild eines Hanf-Blatts
Crystal Meth	Tütchen mit grobem Salz, Zieh-Röhrchen
Ecstasy	Tütchen mit bunten Schokolinsen
Essstörungen	Kalorien-Tabelle, Barbie-Puppe, Bandmaß
Exzessiver Mediengebrauch	Fernbedienung, PC-Maus, Handy, DVD-Hüllen
Heroin	Kanüle, Plastikspritze
Kaufsucht	Modemagazin
Koffein	leere Energy-Drink-Dosen, Tütchen mit ganzen Kaffeebohnen
Kokain	Tütchen mit Mehl
Halluzinogene Pflanzen / LSD	Tütchen mit getrockneten Pilzen
Medikamente	leere Tablettenschachteln (zur Behandlung von Kopfschmerzen und Schlafproblemen etc.)
Nikotin	leere Zigarettenschachtel, Feuerzeug
Pathologisches Glücksspiel	Poker-Chip, Münze, Spielkarten
Schnüffelstoffe	Sekundenkleber, leeres Deodorant
Sexsucht	Kondom, Bild mit „Bienen und Blümchen“
Sportsucht	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?

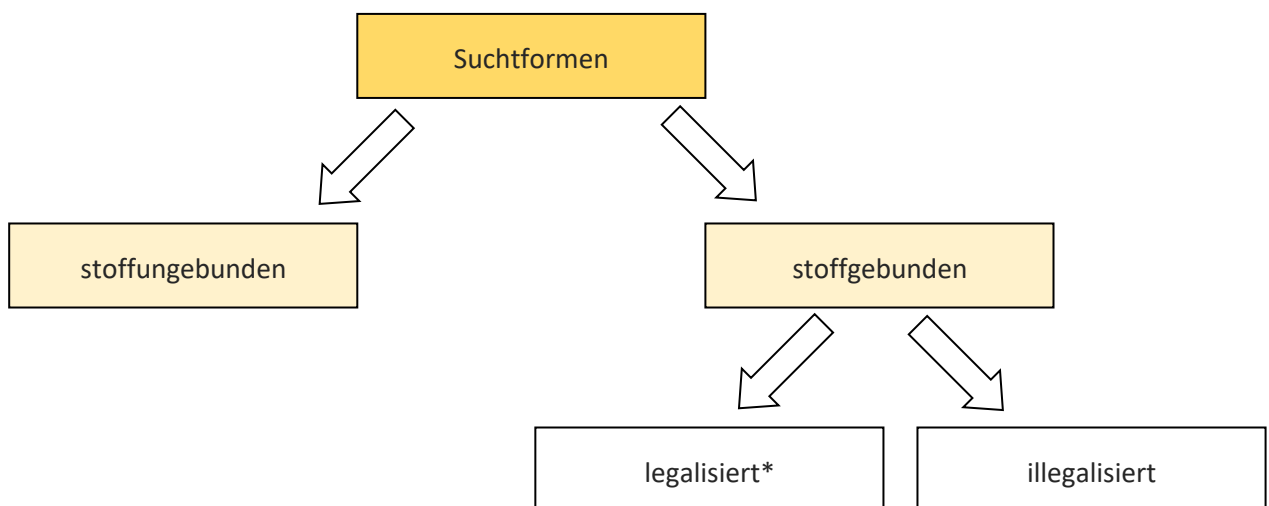
Nachdem alle zu Wort gekommen sind, werden in einer zweiten Runde die möglichen Auswirkungen der jeweiligen Sucht thematisiert:

- 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 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 und Medikamente gemäß Jugendschutz-, Arzneimittel- und Betäubungsmittelgesetz nur eingeschränkt legal sind.

Anhand dieser Aufteilung sollen die Teilnehmenden ihre jeweils gezogene Sucht zuordnen. Zunächst soll entschieden werden, ob es sich um eine stoffungebundene („etwas, was man tut“) oder eine stoffgebundene („etwas, was ich einnehme“) Sucht handelt. Bei Letzterem kommt die Unterteilung hinzu, ob es sich um eine legalisierte („erlaubt“) oder illegalisierte („verboten“) Substanz handelt.

Beispiel: Wurde der Flachmann als Symbol für Alkoholsucht aus dem Suchtsack gezogen, würde es sich in diesem Fall um eine stoffgebundene Sucht handeln, welche eingeschränkt durch das Jugendschutzgesetz legal ist.

Mittels dieser Methode...

...erhalten die Teilnehmenden einen „spielerischen“ Überblick zu Suchterscheinungen

...lassen sich Vorkenntnisse und Erfahrungen der Gruppe zu diesem Thema ableiten

...können hauptsächliche Interessen und Schwerpunkte der Gruppe herauskristallisiert werden



Der „Suchtsack“ ist eine inhaltlich umfangreiche Methode, welche in ihrer thematischen Vielfalt und Tiefe nicht unterschätzt werden sollte. Um Sicherheit bei der Durchführung und Auswertung der Methode zu bekommen, empfehlen wir Ihnen, sich im Vorfeld über die einzelnen Substanzen bzw. Verhaltensweisen zu informieren. So können Sie adäquat auf Nachfragen und Diskussionspunkte reagieren. Für Ihre individuelle Vorbereitung könnten Sie z.B. folgende Internetseiten nutzen:

www.drugcom.de

www.drugscouts.de

www.bzga.de



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	
Alkohol	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
Arbeitssucht	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“
Cannabis	Was wird mit Cannabis häufig in Verbindung gebracht?	Coffee Shops in den Niederlanden, „kiffen“, chillen, „Gras“, Einstiegsdroge, Legalisierungsdebatte
	Darf man Cannabis in kleinen Mengen für den Eigenbedarf besitzen?	nein, in Deutschland ist jeglicher Besitz laut Betäubungsmittelgesetz verboten
Crystal Meth	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
Ecstasy	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

	Ergänzung: auf zahlreichen Internetseiten werden regelmäßig sog. „Pillen-Warnungen“ zu Ecstasy veröffentlicht, um möglichen Überdosierungen und Komplikationen vorzubeugen (z.B. www.mindzone.info)	erworben wurde, Ungewissheit über genauen Wirkstoffgehalt und eventuell zusätzlich enthaltende Stoffe (häufig Verunreinigung durch Streckstoffe)
Essstörungen	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
Exzessiver Mediengebrauch	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 beinah unersetzlich geworden?	stets erreichbar sein, soziale Netzwerke (z.B. Instagram, Facebook, Twitter), günstige Flatrates, „jeder hat es“
Heroin	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“)
Kaufsucht	Welche besonderen Auswirkungen könnte eine Kaufsucht haben?	Verschuldung (offene Rechnungen, den Überblick zu Rechnungen und Gläubigern verlieren, „umschulden“)
	Wer kann von einer Kaufsucht betroffen sein?	häufig vorschnell nur bei Frauen vermutet (v.a. Schuhe und Mode shoppen), aber ebenso Männer betroffen (v.a. Technik und Medienprodukte)
Koffein	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
Kokain	Wie wirkt Kokain?	stark aufputschend und euphorisierend, später dann ermüdend, erschöpfend, Niedergeschlagenheit

Halluzinogene Pflanzen / LSD	Wie wirkt LSD?	Verstärkung bereits vorhandener Gemütszustände, Verlangsamung Zeitgefühls, Veränderung räumliche Wahrnehmung, Sinnestäuschungen (visuelle/akustische Halluzinationen), emotionale Bewusstwerdung
Medikamente	Was haben Medikamente mit dem Thema Sucht zu tun?	es handelt sich zwar um legalisierte Substanzen, diese haben jedoch eine psychoaktive Wirkung
	Wo liegt hier die Schwierigkeit?	Medikamente, wie z.B. Schmerz- und Beruhigungsmittel, werden ärztlich verschrieben, um unsere Gesundheit wiederherzustellen; gleichzeitig haben sie ein häufig unterschätztes Abhängigkeitspotenzial, weshalb von einer längerfristigen Einnahme abgesehen werden sollte
	Welche Entzugssymptome könnten nach dem Absetzen von Schmerzmedikamenten auftreten?	häufig genau die zu behandelnden Schmerzen (bei Kopfschmerztabletten also Kopfweg)
Nikotin	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
Pathologisches Glücksspiel	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
Schnüffelstoffe	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
Sexsucht	Warum fällt es so schwer, diese Suchterscheinung zu thematisieren?	Thema ist weitgehend tabuisiert und schambesetzt, in Forschung umstritten: Rede ist eher von „gesteigertem sexuellen Verlangen“ als von „Sucht“

	Welche negativen Auswirkungen können sich durch eine Sexsucht ergeben?	Belastung für Paarbeziehung, nachlassende Befriedigung, fehlendes Erleben „echter“ Intimität, erhöhtes Risiko für Geschlechtskrankheiten
Sportsucht	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/Bigorexie, 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**

„Sexsucht“	ICD-11 Codierung 6C72 – Zwanghafte sexuelle Verhaltensstörung (engl. Compulsive Sexual Behavior Disorder) aufgeführt im Kapitel Impulskontrollstörungen = es handelt sich zwar um eine medizinische Diagnose, jedoch nicht um eine Abhängigkeitserkrankung
„Kaufsucht“	ICD-11 Codierung 6C7Y – Kauf-Shopping-Störung (engl. Compulsive Buying Disorder) aufgeführt im Kapitel Impulskontrollstörungen = es handelt sich zwar um eine medizinische Diagnose, jedoch nicht um eine Abhängigkeitserkrankung
„Arbeitssucht“	nicht im ICD-11 enthalten, bislang keine offiziell anerkannte Diagnose andere Bezeichnungen in der Fachliteratur: Erholungsunfähigkeit und pathologische Anwesenheit
„Sportsucht“	nicht im ICD-11 enthalten, bislang keine offiziell anerkannte Diagnose andere Bezeichnungen in der Fachliteratur: pathologisches Sporttreiben, Bewegungssucht und Exercise Addiction davon abzugrenzen sind: <ol style="list-style-type: none">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.)2) Einnahme muskelaufbauender <u>Medikamente</u> wie anabole Steroide oder Wachstumshormone (Doping)
Essstörungen	ICD-11 Codierung 6B80 – Anorexia nervosa ICD-11 Codierung 6B81 – Bulimia nervosa ICD-11 Codierung 6B82 – Binge-eating-Störung = Essstörungen werden als eigenständiges Kapitel im ICD-11 aufgeführt und gehören somit nicht zu den Abhängigkeitserkrankungen