

**SUBSTANZEN
UND KONSUM**
*Pädagogischer
Umgang*

**24
Stunden
sind kein Tag**



Sozialistische Jugend
Deutschlands –
Die Falken

INHALT

24 Stunden sind kein Tag

SUBSTANZEN UND KONSUM ***Pädagogischer Umgang***

HEFT 54

INHALT

Substanzkonsum bei Jugendlichen 4
und jungen Erwachsenen in Deutschland

Konsumtrends und Zahlen in Deutschland

Denise Hövel

Lachen bis es weh tut 8

Trudi Bartel

Kekse und Kaffee 10

Die große Frage nach der Sucht

Anna Dieren

Wenn Grenzen verschwimmen 12

Alkohol und Grenzachtung

Anne Roggenkamp · Micki Börchers

Falken als Gegenkultur 15

*Analyse und Umgang mit Drogenkonsum
bei den Falken Neukölln*

KV Neukölln

Blick ins Archiv 20

*Ein Modellprojekt zum Thema Sucht-
prävention bei den Falken Hessen 1997*

Carla Fydrich

Methoden zur Thematisierung 26
von Sucht und Konsum

Definitionen von SUCHT

Ja/Nein Spiel Handynutzung

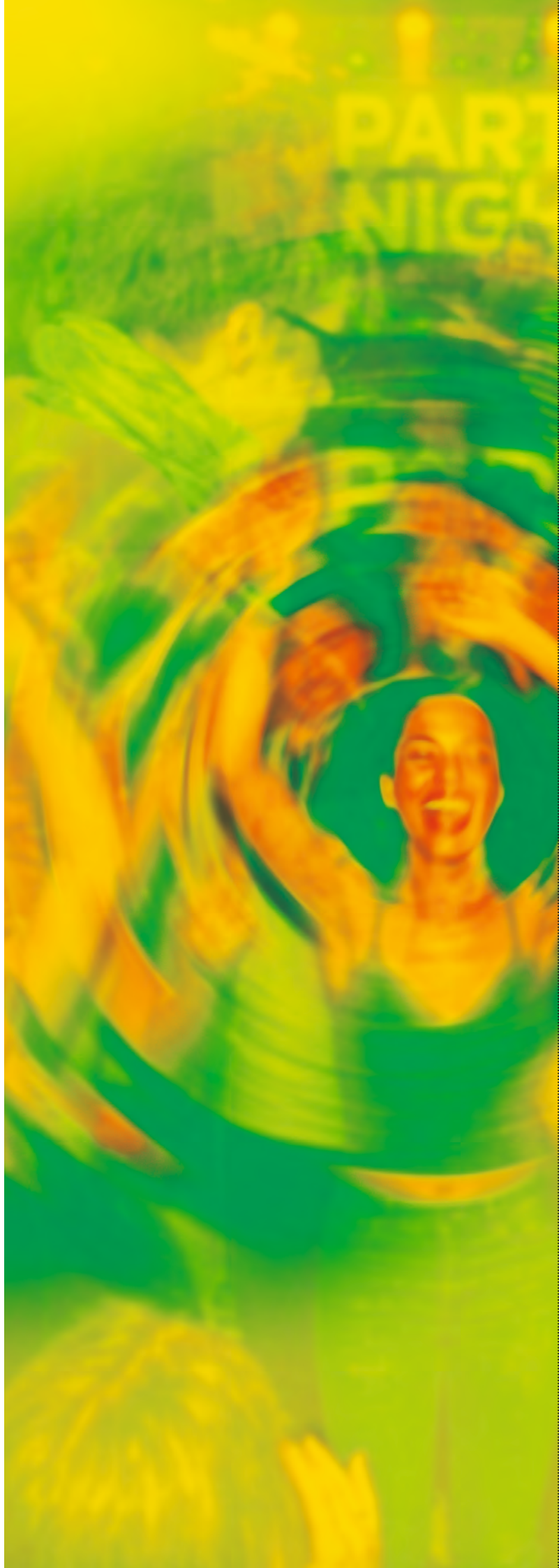
Der Handy-Klassen-Check

Suchttrichter Medienkonsum

Impressum 31



Sozialistische Jugend
Deutschlands –
Die Falken



Wie können wir
als Verband
mit Konsum
umgehen?



**Liebe Genoss*innen,
Liebe Leser*innen,**

In unserer vierundfünfzigsten Ausgabe der *24 Stunden sind kein Tag!* geht es um den pädagogischen Umgang mit Sucht und Konsum. Vor allem auch die Frage nach dem pädagogischen Umgang mit dem Konsum von Drogen und um die gesellschaftlichen Umstände, die zu Konsum führen, beschäftigen uns.

Wie können wir als Verband
mit Konsum umgehen?

Wann wird aus Konsum Sucht?

Wie wirkt sich Konsum auf unsere
politische Arbeit aus?

Euch erwartet unter anderem ein Artikel zum Jugendschutz-Konzept des Kreisverband Neukölln. Im KV Neukölln gilt ein striktes Konsumverbot und eine starke Grundhaltung, warum auch erwachsene Helfer*innen im Zeltlager gar nicht konsumieren. Wir hoffen auf eine spannende Diskussion darum im Verband.

An dieser Stelle sei auch noch einmal auf den Debattenteil der *24 Stunden sind kein Tag!* hingewiesen. Ihr könnt uns Artikel schicken, die Auseinandersetzungen mit Artikeln aus der letzten Ausgabe üben. Zur letzten Ausgabe haben wir leider keine Einsendungen bekommen und so musste der Debattenteil in dieser Ausgabe leider leer bleiben.

Außerdem gibt es einen Blick ins Archiv, der die historische Entwicklung von Suchtpräventionsarbeit in unserem Verband behandelt, sowie eine kleine Methodensammlung, falls ihr in euren Gruppenstunden mal ganz explizit die Themen Sucht und Konsum angehen wollt.

Obwohl wir versucht haben, das Thema der Ausgabe so breit wie möglich zu beleuchten, ist diese Ausgabe relativ dünn. Das liegt auch daran, dass unser Verband sich noch gar nicht so lange systematisch mit den Fragen von Drogenkonsum beschäftigt. Im Frühjahr 2025 hat bereits eine Veranstaltung der Roten-Pädagogik-Reihe zum Thema Drogenkonsum stattgefunden, gefolgt von einer Veranstaltung im September zu Medienkonsum. Wir hoffen mit den beiden Veranstaltungen sowie mit dieser Ausgabe dazu beizutragen, dass wir uns als Verband ehrlicher und systematischer mit dem Thema auseinandersetzen. Unsere Kinder- und Jugendschutzkonzepte umfassen häufig die Fragen von Kindeswohlgefährdung, Aufsichtspflicht oder beziehen sich auf einzelne Veranstaltungen. Umfangreiche Konzepte, wie die des KV Neukölln, scheinen im Verband immer noch eine Ausnahme zu sein. Das sollten wir mit Blick auf das immer jüngere Alter von Erstkonsument*innen ändern.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Lesen!

**Freundschaft!
euer Bundes-F-Ring**

SUBSTANZKONSUM BEI JUGENDLICHEN UND JUNGEN ERWACHSENEN IN DEUTSCHLAND

Konsumtrends, Zahlen und Perspektiven

Denise Hövel | Suchthilfeverbund Duisburg e.V.

KONSUMTRENDS UND ZAHLEN IN DEUTSCHLAND

Alkohol und Tabak

Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BfÖG)¹ veröffentlicht regelmäßig repräsentative Studien zur Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland. Es lässt sich daraus ein deutlicher Rückgang des Konsums von Tabak und Alkohol seit Beginn des 21. Jahrhunderts ablesen.² Die Anzahl der Raucher*innen geht demnach stetig zurück. Vapes, E-Zigaretten und Tabakerhitzer ersetzen unter Jugendlichen zunehmend die Tabakzigarette.

Auch Alkohol wird immer weniger getrunken. Obwohl fast jede*r junge Erwachsene bereits mindestens einmal im Leben Alkohol zumindest probiert hat, gehen die Zahlen zum regelmäßigen Trinken und Rauschtrinken insgesamt zurück, stagnieren für das Rauschtrinken allerdings seit den 2010er Jahren bei den jungen Erwachsenen auf gleichem Niveau.

Das **BIÖG** hat im Herbst 2025 erste Resultate zu den Auswirkungen der (Teil-)Legalisierung von Cannabis auf den Konsum von Jugendlichen und jungen Erwachsenen veröffentlicht. Laut dieser Statistik gibt es bisher keine signifikante Veränderung in der Häufigkeit des Cannabiskonsums bei Jugendlichen unter 18 Jahren.

Cannabis

Für den Konsum illegaler Substanzen zeichnen sich insgesamt eher steigende Zahlen ab. Cannabis wird zwar aktuell noch wesentlich seltener als Alkohol konsumiert, hat aber seit Jahren deutlichen Zuwachs an jungen Konsument*innen zu verzeichnen. Mit 54,5 % berichten mehr als die Hälfte der jungen Erwachsenen in 2025 von mindestens einmaliger Konsumerfahrung in Bezug auf Cannabis. Laut einer kürzlich veröffentlichten Studie des BIÖG³ zum Cannabiskonsum bei Jugendlichen und jungen Erwachsenen lässt sich seit 2015 bis Anfang der 2020er Jahre ein sprunghafter Anstieg an jungen Erwachsenen verzeichnen, die Cannabis zumindest einmal im Leben ausprobiert haben. Der Anteil der cannabiskonsumierenden Jugendlichen unter 18 Jahren fiel dagegen tendenziell eher ab und bewegt sich seit Jahren auf etwa gleichem Niveau.

Andere (illegale) Substanzen

Neben Cannabis spielen weiterhin sogenannte Partydrogen eine Rolle: Ecstasy und Amphetamine werden in der Gruppe der illegalen psychotropen Substanzen vor allem von jungen Erwachsenen ebenfalls noch recht häufig konsumiert. Crack, Kokain, Heroin und Crystal Meth konsumieren Jugendliche und junge Erwachsene dagegen in verschwindend geringer Menge.

Psychotrope Substanzen sind unterschiedliche Wirkstoffe, die sich auf das Bewusstsein, die Wahrnehmung, das Denken oder die Stimmung auswirken. Manche Substanzen werden synthetisch hergestellt, manche sind natürlichen Ursprungs. Es gibt verschreibungspflichtige Medikamente (z.B. Psychopharmaka, Opioide etc.) mit psychotroper Wirkung, die im Rahmen der ärztlichen Behandlung verwendet oder illegal über den Schwarzmarkt vertrieben werden. Viele psychotrope Substanzen fallen unter das Betäubungsmittelgesetz (BtMG)

Seit einigen Jahrzehnten ist vor allem in bestimmten Szenen (Techno/Rave, ChemSex, etc.) der Griff zu sogenannten »Designerdrogen« (offiziell »Neue Psychoaktive Substanzen«, kurz NPS) zu beobachten. Neben verschiedenen synthetischen Cannabinoiden (früher »Spice«, heute Baller-Liquid, »CBD«-Liquid, Görke u. a.), zählen dazu auch Ketamin, GHB/GBL (»K.O.-Tropfen«), verschiedene Medikamente und chemisch veränderte Substanzen mit ähnlicher Wirkung.

Die Einnahme verschreibungspflichtiger Beruhigungsmittel (Benzodiazepine, v. a. Alprazolam/Xanax, Diazepam, Lorazepam/Tavor, etc.) und Schmerzmittel/ Opiode wie Tilidin, Tramadol bis hin zu hoch gefährlichen Morphinderivaten, scheint in den vergangenen Jahren unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen generell zuzunehmen. Nicht zu unterschätzen ist hierbei der Einfluss bestimmter Vorbilder aus der HipHop-Szene,⁴ die den Konsum bestimmter Substanzen öffentlich feiern.

Auch Lachgas wird seit einiger Zeit wieder vermehrt von Jugendlichen konsumiert. Das aktuell in Deutschland noch legal verfügbare (auch als Narkosegas z. B. unter der Geburt benutzte) Rauschmittel aus Sahne-Kartuschen, erfreut sich bei Jugendlichen punktuell größerer Beliebtheit. Lachgas unterliegt in Kürze dem Neue psychoaktive Stoffe Gesetz (NpSG) und wird damit für Jugendliche offiziell verboten.⁵

EINFLUSSFAKTOREN BEIM KONSUM?

Generell gibt es bei jeglichem Konsum psychotroper Substanzen Unterschiede v. a. was das Alter und das Geschlecht angeht. Durchgängig nimmt der Konsum mit steigendem Alter vom Jugendlichen bis ins frühe Erwachsenenalter zu. Zwischen 18 und 25 Jahren gibt es einen sprunghaften Anstieg der Konsumprävalenzen. Ebenso lässt sich beobachten, dass männliches Geschlecht mit einer teils bedeutend höheren Wahrscheinlichkeit für den Konsum von Substanzen einhergeht. Die Gründe dafür sind vielfältig.

Der Bildungshintergrund und soziale Status junger Menschen spielt vereinzelt eine Rolle: So sind unter den Rauchenden v. a. jene mit weniger hohen Bildungsabschlüssen und niedrigem Sozialstatus in der deutlichen Mehrzahl. Bei Alkohol kehrt sich dieser Effekt aber auch schon wieder um: Hier geht ein höherer Sozialstatus mit mehr Alkoholkonsum einher. Der Konsum von Cannabis und anderen (illegaler) Substanzen scheint bei Menschen mit mittlerer Schulreife stärker ausgeprägt als bei jungen Menschen mit (Fach-)Hochschulreife.

Der Einfluss des Migrationshintergrundes bei den jungen Menschen zeigt sich dagegen z. B. in der Wahrscheinlichkeit Wasserpfeifen/Shishas zu nutzen: »So war zum Beispiel in der Gruppe der Jugendlichen mit Migrationshintergrund ›Türkei/Asien‹ die 30-Tage-Prävalenz des Konsums von Wasserpfeifen höher, während die Lebenszeitprävalenz des Alkoholkonsums geringer als bei den Befragten ohne Migrationshintergrund ausfiel.«⁶

Trotz der Ähnlichkeiten in Lebensverläufen und Ausgangsbedingungen, lassen sich keine Kausalbeziehungen zwischen Lebenssituation und Substanzkonsum ableiten.

DROGENKONSUM IM JUGENDALTER – GRÜNDE UND RISIKEN

Vorweg gesagt: Die Nutzung psychoaktiver Substanzen im Jugendalter ist ein relativ häufiges Phänomen und sagt etwas über die Experimentierfreudigkeit und Neugierde aus, die das Jugendalter häufig in besonderem Maße kennzeichnen. Aus entwicklungspsychologischer Perspektive, sind es vor allem »adoleszenztypische Besonderheiten in der Risikowahrnehmung«,⁷ die einen intensiven und riskanten Substanzkonsum bei Jugendlichen mitverursachen können. Generell ist das Jugendalter eine Phase mit starken körperlichen, neurobiologischen, psychosozialen und persönlichen Veränderungen. Es ergeben sich eine Reihe von Entwicklungsaufgaben und Herausforderungen, die die Jugendlichen bewältigen müssen: Hier sind es vor allem der Umgang mit dem sich verändernden Körper, die Suche nach einer eigenen (sexuellen) Identität, die langsame Ablösung von den Eltern und der Ausbau stabiler sozialer Beziehungen außerhalb des Elternhauses. Schließlich auch der erfolgreiche Abschluss der Schule und der Einstieg in Studium oder Beruf. Die Nutzung von psychoaktiven Substanzen - und zunehmend auch das Abtauchen in virtuelle Welten – kann ein vorübergehendes »adaptives Entwicklungsphänomen«⁸ darstellen und zum Gefühl der Entlastung bei Konflikten im Zusammenhang mit Entwicklungsaufgaben beitragen. Viele Jugendliche nutzen z. B. Alkohol aber auch einfach, weil er relativ leicht zu bekommen ist und gleichzeitig in der Erwartung, damit Spaß, aufregende Erlebnisse und unkomplizierter soziale (und sexuelle) Kontakte zu Gleichaltrigen zu erfahren bzw. anbahnen zu können.⁹ Problematische Entwicklungen eines jugendlichen Substanzkonsums entstehen meist im Kontext und vor dem Hintergrund bereits bestehender Schwierigkeiten im psychosozialen Bereich (konfliktbelastetes Elternhaus, frühe Verhaltensauffälligkeiten und Schulschwierigkeiten, traumatische Erfahrungen in der Kindheit etc.). Kommt hier ein früh beginnender und regelmäßiger Substanzkonsum hinzu, welcher möglicherweise den Großteil des Jugendalters weiter besteht und zunehmend zur Normalität im Leben des jungen Menschen wird, dann ergeben sich häufig nachhaltige Entwicklungsstörungen, die sich bis ins Erwachsenenalter fortsetzen und eine Abhängig-

Problematische Entwicklungen eines jugendlichen Substanzkonsums entstehen meist im Kontext und vor dem Hintergrund bereits bestehender Schwierigkeiten im psychosozialen Bereich.

keitsentwicklung wahrscheinlicher machen.¹⁰ Nicht selten bestehen gleichzeitig psychische Störungen, die sich im Zuge des stetigen Konsums verstärken und schließlich chronifizieren. Zusammen mit abfallenden Leistungen in der Schule bis hin zu Schulabsentismus und fehlendem Schulabschluss, strafrechtlichen Auffälligkeiten im Zusammenhang mit dem Drogenkonsum oder auch einem zunehmendem Ausstieg aus gesellschaftlichen Bezügen, entsteht ein Teufelskreis aus Scheitern an gesellschaftlichen Leistungsanforderungen, Perspektivlosigkeit und fortgesetztem Konsum angesichts fehlender Handlungsalternativen.

PERSPEKTIVEN AUS DER JUGENDSUCHTBERATUNG Suchthilfe in Duisburg

Als Mitarbeitende im Team der *Jugend sucht*beratung beim Suchthilfeverbund Duisburg e.V., begegne ich in der Mehrzahl Jugendlichen und jungen Erwachsenen, die schon über längere Zeit einen problematischen Konsum, mehrheitlich von Cannabis, praktizieren. Zumeist, und je jünger diese Jugendlichen sind, sehen sie selbst wenig Probleme im Zusammenhang mit ihrem Konsum. In der Regel werden sie durch besorgte Eltern oder pädagogisches Personal aus stationären Jugendhilfeeinrichtungen zu uns geschickt. Oft ist auch eine Auflage durch das Jugendamt oder im Rahmen eines Strafverfahrens der Hintergrund der Vorstellung bei uns. Wir sprechen in der *Jugend sucht*beratung bewusst erst einmal nicht von *Sucht* bei den Jugendlichen (deswegen kursiv gesetzt), und das nicht nur, weil der recht stigmatisierende Suchtbegriff mittlerweile durch die Begriffe Abhängigkeitsyndrom oder Substanzgebrauchsstörung abgelöst wurde. Meist lässt sich bei den Jugendlichen noch nicht von einer manifesten Abhängigkeit sprechen, und im Idealfall stellt sich der aktuell verstärkte Konsum als besagtes jugendtypisches, und damit vorübergehendes, Entwicklungsphänomen heraus.

Bei einigen Jugendlichen zeigt sich allerdings bereits früh, nicht selten bereits mit 12/13 Jahren, ein sehr regelmäßiger exzessiver Konsum diverser Substanzen. Ein Risikobewusstsein, v. a. bezüglich möglicher gefährlicher Folgen durch unkontrollierten Mischkonsum, ist nur selten vorhanden. Diese Jugendlichen bringen in der Regel eine Reihe weiterer psychosozialer Risiko- und Belastungsfaktoren mit, gehen unregelmäßig oder gar nicht zur Schule und umgeben sich fast ausschließlich mit ebenso konsumfreudigen Peers. Das Elternhaus ist nicht selten ebenfalls suchtblastet und konfliktreich. Die Jugend-

lichen kommen dadurch schon früh in Kontakt mit dem Jugendamt bis hin zur Fremdunterbringung in wechselnden Einrichtungen der stationären Jugendhilfe. In Duisburg kommen zudem viele, vor allem männliche, Jugendliche aus traditionell muslimisch geprägten Familien zu uns. Substanzkonsum wird durch das Elternhaus meist stark abgelehnt, die Jugendlichen aufgrund ihres Konsums (v. a. Cannabis) teils sanktioniert und innerhalb der Familie stigmatisiert. Die jungen Männer leiden oft unter der Situation, haben Schwierigkeiten ihren Weg zwischen Kontrolle und Abwertung durch die Familie, Vorgaben der Religion, Leistungsanforderungen der Gesellschaft und den Konsumangeboten kiffender Freund*innen zu finden. Häufig erleben sie sich als perspektivlos, denn auch in der Schule klappt es bei anhaltendem Cannabiskonsum eher selten gut. Ähnlich verhält es sich im Übrigen bei geflüchteten Jugendlichen, die sich – neben eben dieser Problematik im Elternhaus – mit weiteren Konflikten und Belastungen konfrontiert sehen und aufgrund diverser sozialpolitischer und gesellschaftlicher Hürden kaum eine Chance der Verbesserung ihrer prekären Lebenssituation sehen.

Trotz der Ähnlichkeiten in Lebensverläufen und Ausgangsbedingungen, lassen sich hier natürlich keine Kausalbeziehungen zwischen Lebenssituation und Substanzkonsum ableiten. Vielmehr gehen wir von einem multifaktoriellen Geschehen aus, das immer mitbestimmt ist durch die in der betreffenden Person angelegten oder erworbenen Anteile, die sozialen Umgebungsfaktoren, strukturelle Bedingungen und letztlich auch von der konsumierten Substanz selbst. So werden z. B. Jugendliche, die ausreichende Fähigkeiten der Emotionsregulation und eine eher stabile psychische Verfassung mitbringen, die über ein gut ausgebautes Repertoire an alternativen Interessen und Beschäftigungen verfügen, in einer verlässlichen, zugewandten Umgebung aufwachsen und auch noch eine Aussicht auf einen guten Schulabschluss haben, mit geringerer Wahrscheinlichkeit in einen dauerhaften Substanzkonsum einsteigen, denn sie hätten viel zu verlieren. Auf der anderen Seite haben strukturell bereits benachteiligte Jugendliche, die vielleicht aus einem wenig unterstützenden Elternhaus kommen und die in der Schule schon früh den Anschluss verloren haben, vermutlich weit weniger Ressourcen, sich »durchzubeißen«, dranzubleiben und die Zuversicht zu behalten, in dieser Gesellschaft mal ein gutes Leben führen zu können. Frustration, Desintegration und Perspektivlosigkeit können also den Einstieg in den Konsum, welcher zunächst als angenehme Ablenkung vom bedrückenden Alltag erlebt wird, begünstigen und in einen dauerhaften abhängigen Konsum mit entsprechenden psychosozialen Folgen führen.

In der Beratungspraxis ist es – neben einer Versicherung der absoluten Vertraulichkeit (Schweigepflicht) – die Grundhaltung von unbedingter Wertschätzung der Person selbst und ihrer Lebensgeschichte, sowie eine empathische und kongruente, also unverstellte Haltung gegenüber den jungen Menschen, die eine Beziehungsgrundlage möglich macht, auf derer die Jugendlichen sich idealerweise mit ihrer Situation auseinandersetzen und zu alternativen Bewältigungsstrategien finden können. Denn im Grunde stellt der Substanzkonsum in vielen Fällen ja für sie eine Form der Bewältigung dar, welche sich irgendwann verselbständigt hat und in Abhängigkeit und Hilflosigkeit führt.

Damit lassen sich gesellschaftlich bedingte Ungleichheiten jedoch nicht aufheben, Schulsystem, Arbeitswelt und Familienstrukturen nicht ad hoc ändern, weswegen auch immer ein kritischer Blick auf die Gesamtkonstellation und Lebensbezüge benötigt wird. Ich denke, ich spreche für viele sozialarbeiterisch Beschäftigte, dass es diese Perspektive auf Strukturen und Gesellschaft ist, die uns immer wieder auch die Grenzen unserer Tätigkeit aufzeigt.

Dennoch braucht es Personen, die den jungen Menschen mit problematischem Substanzkonsum in offener und zugewandter Haltung gegenübertreten. Mit ihnen das Für, aber auch das Wider ihres Konsums möglichst wertfrei betrachten und dabei Wege erkunden, die – bei allen äußeren, inneren und substanzbedingten Zwängen – wieder ein Stück weit mehr in Selbstwirksamkeit und selbstbestimmtes Handeln führen können.

1 <https://www.bioeg.de/was-wir-tun/suchtpraevention/>

2 https://www.bioeg.de/fileadmin/user_upload/PDF/pressemitteilungen/daten_und_fakten/Infoblatt_BZgA_Alkoholsurvey_2021_20220623_Final.pdf

3 https://www.bioeg.de/fileadmin/user_upload/PDF/pressemitteilungen/daten_und_fakten/Infoblatt_DAS_Cannabis_2025_fin.pdf

4 <https://www.deutschlandfunkkultur.de/medikamentenmissbrauch-viele-rapsongs-feiern-tilidin-als-100.html>

5 <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/presse/pressemitteilungen/bundeskabine-beschliesst-lachgasverbot-pm-01-07-25.html>

6 https://www.bioeg.de/fileadmin/user_upload/Studien/PDF/DAS_2023_Forschungsbericht_final.pdf

7 Thomasius et. al.: Suchtstörungen im Kindes- und Jugendalter. Das Handbuch: Grundlagen und Praxis. Stuttgart 2009, S.142.

8 Ebd.

9 Vgl. Jungbauer, Johannes: Entwicklungspsychologie des Jugendalters. Ein Lehrbuch für Studium und Praxis Sozialer Berufe. Weinheim 2017, S.203

10 Vgl. Thomasius et. al.: Suchtstörungen im Kindes- und Jugendalter. Das Handbuch: Grundlagen und Praxis. Stuttgart 2009, S.144

LACHEN BIS ES WEH TUT

Trudi Bartel LV Rheinland-Pfalz

Im November 2025 hat der Bundestag das Neue psychoaktive Stoffe Gesetz (NpSG)¹ erweitert und ein Verkaufsverbot von Lachgas an Minderjährige beschlossen. Ein Schritt, der auf dem Papier nach einer längst überfälligen Reaktion klingt, aber sein Ziel nicht erreicht. Auch wenn Hürden für den Konsum damit geschaffen wurden, sind diese immer mit genügend Mühe zu überwinden. Verbotspolitik ist das schlechteste Mittel um ein unerwünschtes Verhalten zu korrigieren, das weiß schon jedes Kind. Das Gesetz wirkt somit vor allem symbolisch.

Während die Politik spät reagiert, liegen die Daten seit Jahren auf dem Tisch. Das Monitoring-System Drogentrends des Center for Drug Research in Frankfurt (MoSyD), zeigt seit 2002 einen deutlichen Anstieg des Lachgaskonsums unter Jugendlichen.² Einer der wenigen repräsentativen Langzeitdatensätze, der klar macht: Es handelt sich nicht um ein kurzfristiges Phänomen, sondern um einen Trend, den die Entscheidungsträger über Jahre hinweg unterschätzt oder ignoriert haben.

Dabei ist Lachgas alles andere als harmlos. Anders als bei vielen anderen legalen Substanzen drohen bereits beim Erstkonsum schwere Verletzungen, etwa Vereisungen an Lippen und Atemwegen. Die neurologischen Risiken reichen von vorübergehenden Taubheitsgefühlen bis hin zu dauerhaften Lähmungen. Die Unterscheidung in legale und illegale Drogen wird an dieser Stelle erneut obsolet. Sie gaukelt Sicherheit vor, wo keine existiert.

Warum also konsumieren Jugendliche trotzdem?

Die Antwort ist so einfach wie ernüchternd: Weil es günstig ist, für lange Zeit leicht verfügbar war und obendrein von vielen als ungefährlich wahrgenommen wird. Lachgas kann man teilweise sogar mit Geschmack im Kiosk um die Ecke kaufen. Für wenig Geld lässt sich eine Kartusche Spaß zum Teilen organisieren. Auf öffentlichen Plätzen, in der Bahn und in Parks sieht man die leeren Ballons. Gleichzeitig geben Hersteller an, ausschließlich für gastronomische Zwecke zu produzieren. Ein Argument, das angesichts der sichtbaren Mengen kaum glaubwürdig erscheint. Verstärkt wird der Trend auch durch eine verharmloste Darstellung auf Tiktok und anderen Social-Media-Plattformen. In kurzen Videos konsumieren Personen vor der Kamera und wirken euphorisiert. Lachgas ist auch durch seine Verfügbarkeit in kleinen Mengen und den kurz anhalten Rausch, eine besonders attraktive Droge für den Konsum im Alltag, weil die Leistungsfähigkeit nur kurzzeitig beeinträchtigt ist. Zudem ist der Konsum anderes als bei Alkohol schwer nachweisbar, dieser Aspekt scheint im Hinblick auf konservative Elternhäuser und mögliche Strafen attraktiv. Manche dieser Aspekte wurden im vergangenen Jahr schon in verschiedenen Medienformaten thematisiert.

Doch der Kern des Problems liegt tiefer. Es fehlt nicht an Kritik am Konsum selbst, sondern es braucht eine Kritik an den gesellschaftlichen Zuständen, die Konsum bedingen. Mitarbeitende in Jugendeinrichtungen wissen teilweise nicht, was die Jugendlichen da inhalieren, und sind entsprechend weder geschult noch vorbereitet. Selbst wenn Lachgas und seine Folgen für Sie ein Begriff sind, sind sie noch immer mit den sozialen und psychischen Belastungen alleine gelassen, die sie vielleicht ein wenig mit abfedern, aber niemals aufheben können. Prävention findet kaum statt, und auch Schulen wirken häufig überfordert oder uninformiert. Die Verantwortung bleibt letztlich bei denen hängen, die am wenigsten überblicken, was sie riskieren: den Jugendlichen selbst.

**Die Verantwortung bleibt
letztlich bei denen hängen,
die am wenigsten über-
blicken, was sie riskieren:
den Jugendlichen.**

Ein nachhaltiger Umgang bedeutet nicht, konsumierende Jugendliche aus dem öffentlichen Raum zu verdrängen, weil sie laut sind und das Bild der ordentlichen Gesellschaft stören.

Einige Kommunen haben bereits reagiert und lokale Konsumverbote verhängt. Was nach entschlossenem Handeln aussieht, kriminalisiert am Ende vor allem die Jugendlichen, während wirtschaftliche Akteure keine Konsequenzen tragen. Der Staat greift dort durch, wo es am wenigsten wehtut und am wenigsten nützt. Ein nachhaltiger Umgang bedeutet nicht, konsumierende Jugendliche aus dem öffentlichen Raum zu verdrängen, weil sie laut sind und das Bild der ordentlichen Gesellschaft stören. Denn es braucht gerade diese Störung der Ordnung, um auf die grundsätzliche Problemlage hinzuweisen: Der Kapitalismus gibt den Jugendlichen keinen Anlass zu lachen, deshalb suchen sie sich selbst einen.

Dabei suchen viele im Lachgas nichts weiter als einen kurzen Ausstieg: eine Pause von Druck, Überforderung und Zukunftsängsten. Doch statt Aufklärung, Schutz und realistischen Präventionskonzepten, begegnen ihnen Verbote, die an ihrer Lebenswelt vorbeiziehen. So werden aus Jugendlichen, die nach einem kurzen Moment der Leichtigkeit suchen, schnell jene, die sich in den Augen der Politik »falsch verhalten«.

1 <https://www.gesetze-im-internet.de/npsg/>

2 https://www.uni-frankfurt.de/57482320/MoSyD_Daten




KEKSE UND KAFFEE

Die große Frage nach der Sucht

Anna Dieren Salvador-Allende-Haus

»Die Kekse sind so lecker, sie machen süchtig! Ich könnte sie den ganzen Tag essen.« Solche Sätze höre ich manchmal von meiner Schwester. Wenn sie mir sowas erzählt, dann ist sie dabei ein bisschen aufgeregt, ein bisschen glücklich, aber gleichzeitig schwingt in diesen Sätzen auch ein Geständnis mit: Süchtig nach etwas sein, scheint in ihren Augen nichts Positives zu sein. Ich lächele meist und entgegne »Naja, süchtig bist du wahrscheinlich nicht, du isst diese Kekse einfach nur sehr gern und genießt sie.« Wie kann ich mir da so sicher sein, kann ich das wirklich wissen? Unsere Gespräche enden an der Stelle mit einem Schulterzucken und dem gemeinsamen Griff in die Kekspackung. Lustvoll genießen und Sucht – wo liegt da der Unterschied? Genuss ist toll. Genuss macht Spaß und ich habe keine Lust auf ein Leben ohne Genuss. Ja, Kekse beinhalten Zucker, zu viel davon macht dick. Und ja, ab gewissen Werten kann Fettleibigkeit zu gesundheitlichen Problemen führen. Aber zu wenig Kekse machen sowohl meiner Schwester als auch mir schlechte Laune. Also ran an die Kekse. Dazu gibt es noch eine Tasse Kaffee. »Bist du süchtig nach Kaffee, Anna?« »Quatsch, ich mag Kaffee einfach nur sehr gern.«, antworte ich prompt. »Das ist deine vierte Tasse heute – es ist erst Mittag.« Jetzt werde ich nachdenklich. Wer von uns beiden hat nun eine Sucht? Das muss ich herausfinden.



Genuss ist toll.
Genuss macht Spaß
und ich habe
keine Lust
auf ein Leben
ohne Genuss.

VOM GENUSS ZUM ZWANG – WIE ABHÄNGIGKEIT ENTSTEHT

In das Thema muss ich sowieso wieder reinkommen, denn bald steht bei uns im Salvador-Allende-Haus wieder ein Schulklassenseminar zum Thema Suchtprävention an. Das sind für mich immer besondere Tage: drei Tage ohne Lehrkräfte, dafür mit viel Zeit für ehrliche Gespräche. Wir merken schnell, wie die Jugendlichen auftauen, wenn wir gemeinsam über Konsum reden – und zwar nicht nur über Drogen, sondern auch über Handy, Konsole, Shopping.

Nicht alles, was man regelmäßig tut, ist gleich Sucht.

Klar, einfach nur zu sagen »Sucht ist, wenn etwas dein Leben beeinträchtigt« reicht nicht. Es wird spannend, wenn wir die Jugendlichen selbst fragen: Wo fängt Genuss an, wo hört er auf? Ab wann wird Konsum riskant? Manchmal diskutieren wir das mit dem sogenannten Suchtfilter, manchmal reicht schon die Frage: »Wie lange kannst du ohne dein Handy, ohne dass es dich nervös macht?«

Und dann gibt es da noch die Suchtkette: Sie zeigt, dass Abhängigkeit nicht plötzlich da ist, sondern Schritt für Schritt entsteht – vom Ausprobieren, übers Gewöhnen, bis hin zum Punkt, wo es ohne nicht mehr geht. Wichtig ist dabei, den Blick zu schärfen: Nicht alles, was man regelmäßig tut, ist gleich Sucht. Aber wer versteht, wie dieser Prozess abläuft, erkennt schneller, wann es gefährlich wird.

Damit man das besser einschätzen kann, arbeiten wir mit sechs Merkmalen — und wenn etwa drei davon zutreffen, sprechen Fachleute schon von einer Abhängigkeit. Kurz gefasst sind das:

- 1.** Starkes Verlangen – dieses Gefühl »Ich brauche das jetzt sofort«.
- 2.** Kontrollverlust – du hast das Gefühl, nicht aufhören zu können.
- 3.** Abstinenzunfähigkeit – ohne den Konsum funktioniert dein Tag irgendwie nicht.
- 4.** Toleranzbildung – die Wirkung lässt nach, also muss mehr her (Dosissteigerung), damit es wieder reicht.
- 5.** Körperliche Entzugserscheinungen – wenn du nicht konsumierst, ist das körperlich spürbar (Zittern, Kopfweg, Reizbarkeit).
- 6.** Rückzug aus dem Sozialleben – lieber konsumieren als mit Anderen Zeit zu verbringen.

EIN SELBSTTEST ZWISCHEN KEKSDOSE UND KAFFEETASSE

»So, ich sage, du bist nicht süchtig nach Keksen. Wir checken die Merkmale jetzt an deinem Kekskonsum«, sage ich zu meiner Schwester. Schließlich möchte ich recht behalten. »Ok, dein Verlangen nach Keksen ist groß, check. Du meinst, nicht aufhören zu können, auch check. Aber dein Tag klappt auch ohne Kekse. Du hast noch keine Toleranz gebildet, also auch ein Keks macht dich nach wie vor glücklich. Du hast heute keinen Keks gegessen, trotzdem zeigst du keine Entzugserscheinungen, super. Ja und aus dem Sozialleben ziehst du dich auch nicht raus. Also: Alles im Rahmen. Du hast kein abhängiges Verhalten zu Keksen.« Und auch die beiden Punkte, die bei ihr zutreffen, reichen nicht aus, um von einer Sucht zu sprechen. Denn dieses Verlangen meint insbesondere eins, gegen das sich ein süchtiger Körper nicht wehren kann.

Eine Sucht kennzeichnet, dass sie Kontrolle über den Körper übernommen hat und selbst wenn die Person weiß, dass der Konsum negative Konsequenzen hat, sie nicht aufhören kann. Sucht ist eine Krankheit. Mal eine Zigarette rauchen oder gelegentlich ein Glas Wein trinken, ist kein Suchtverhalten, sondern Konsum. Regelmäßig zehn Zigaretten rauchen, an einem Tag nur drei und dann merken, dass die Hände zittern, der Wunsch, eine Zigarette zu rauchen, alle anderen Gedanken verdrängt und das Zittern erst aufhört, wenn das Nikotin durch den Körper strömt, dann ist der Körper abhängig. Oder wenn jemand regelmäßig raucht die Gedanken immer früher am Tag um die erste Zigarette und immer häufiger um die nächste Zigarette kreisen. Wird das Rauchen hinausgezögert, macht sich Unruhe breit, vielleicht auch Reizbarkeit oder Konzentrationsschwierigkeiten. Der Vorsatz, heute weniger zu rauchen, hält nur so lange, bis das Verlangen zu groß wird. Erst mit der nächsten Zigarette stellt sich das Gefühl ein, wieder »funktionieren« zu können. Die Dosis steigt, das Verlangen wird stärker und die Kontrolle über den eigenen Körper geht Schritt für Schritt verloren.

»Ey Anna, aber bei Kaffee und dir ist das auch eine Sucht!« wirft meine Schwester ein. »Quatsch.« entgegne ich. »Ja ok, ich wünsche mir schon oft eine Tasse Kaffee, und wenn ich morgens keinen trinke, bekomme ich vormittags Kopfschmerzen und kann nicht gut arbeiten. Ehrlich gesagt brauche ich mittlerweile auch mindestens zwei Tassen, damit ich keine Kopfschmerzen bekomme.« »Siehst du, bei dir treffen schon vier Merkmale zu.« Ich muss kurz schlucken: »Oh. Tatsächlich.« Meine Schwester grinst: »Manchmal irrst auch du dich, Anna.« Darauf einen Keks, oder zwei. Oder gleich die ganze Packung?

WENN GRENZEN VERSCHWIMMEN

Alkohol und Grenzachtung

Anne Roggenkamp · Micki Börchers

Bundesbüro, Bundesvorstand

Rechtlich ist es eindeutig: Es ist strafbar, den Zustand einer Person auszunutzen, die »nicht in der Lage ist, einen entgegenstehenden Willen zu bilden oder zu äußern« oder »aufgrund ihres körperlichen oder psychischen Zustands in der Bildung oder Äußerung des Willens erheblich eingeschränkt ist.«¹ Außerdem ist klar, dass Minderjährige bzw. unter 16-Jährige auf unseren Maßnahmen keinen Alkohol konsumieren dürfen.

Doch in der Praxis ist es meist deutlich komplizierter: Über Alkoholverbote wird sich hinweggesetzt und sexualisierte Gewalt passiert einerseits nicht immer absichtlich und ist andererseits für Betroffene und Außenstehende nicht immer eindeutig erkennbar, was im Kontext von Alkoholkonsum noch verstärkt wird.

Was bedeutet das für die Betroffenen, aber auch für unsere Interventionen, unsere Schutzkonzepte und unsere Präventionsarbeit?

ALKOHOL & SEX

Der Konsum von Alkohol und anderen Drogen wirkt sich stark auf die Wahrnehmung und Einhaltung von Grenzen aus. Er enthemmt und man traut sich mehr. Das ist gerade für Jugendliche attraktiv, da die Pubertät grundsätzlich eine verunsichernde Lebensphase ist. Aber auch Erwachsene sind, insbesondere was Sexualität angeht, häufig unsicher und greifen dann auf Alkohol- und andere Drogen zurück – auch um sich vermeintlich mutiger zu fühlen – um über die eigenen Grenzen zu gehen. Mit zunehmendem Konsum sinkt das Vermögen, Risiken einzuschätzen und Grenzen bei sich und anderen wahrzunehmen und die Tendenz zu einem Tunnelblick, der alles ausblendet, was den eigenen Wünschen gerade entgegensteht, steigt. Das kann dazu führen, dass man mehr ausprobiert, lustiger und unbeschwerter ist, leichter in Kontakt kommt und endlich ein Gefühl von Freiheit, Leichtigkeit und Erleichterung im anstrengenden und zurichtenden Alltag findet.

Im Kontext von Sex und Flirts kann es aber auch dazu führen, dass die (sexuelle) Begegnung einfach schlecht ist. Studien zeigen: Je mehr Alkohol vorher konsumiert wurde, desto eher wird der anschließende Sex später bereut. Es fehlt oft die Verbindung zwischen den Partner*innen, weil sie weniger aufmerksam füreinander sind. Der Genuss sinkt, auch körperliche Funktionen können eingeschränkt sein und das Gehirn als wichtigstes Sexualorgan reagiert berauscht und träge.²

ALKOHOL UND SEXUALISIERTE GEWALT

Doch ab von »einfach schlechtem Sex«: Im Zusammenhang mit Sex und Intimität steigt unter Alkohol- und Drogeneinfluss das Risiko von unbeabsichtigten Grenzverletzungen, aber auch von beabsichtigter sexualisierter Gewalt massiv, da *erstens* die Reaktionen des Gegenübers nicht mehr so aufmerksam gelesen und gedeutet werden, *zweitens* ausgeblendet wird, was den eigenen Wünschen entgegensteht.

Unter Einfluss von Alkohol und Drogen treffen wir selbst schlechtere Entscheidungen – und auch die andere Person trifft womöglich schlechtere Entscheidungen oder kann ihren eigenen Willen vielleicht gar nicht mehr äußern. Das Risiko, dass sexualisierte Gewalt ausgeübt wird (absichtlich oder unabsichtlich), ist unter Alkoholeinfluss also deutlich höher.

Besonders bei sexualisierter Gewalt, die unter Alkohol oder Drogeneinfluss ausgeübt wird, können Täter(*innen), die absichtsvoll Gewalt ausüben, Situationen herstellen oder ausnutzen, oder versuchen, in einer Konfrontation, ihre Absicht durch den eigenen Konsum zu verschleiern. Hier gilt es, Muster und Täterstrategien zu erkennen.

Doch auch wenn
Alkohol im Spiel war,
gilt: Wir glauben
Betroffenen immer.
Auch ein komisches
Bauchgefühl reicht,
um eine Situation
ernst zu nehmen.

(NOCH) GRÖSSERE HÜRDEN FÜR BETROFFENE

Betroffenen sexualisierter Gewalt fällt es aus zahlreichen Gründen oft schwer, sich jemandem anzuvertrauen. Viele fürchten, dass ihnen nicht geglaubt wird, ihnen die Schuld gegeben wird oder sie sich für etwas rechtfertigen müssen. Diese Sorgen können sich im Kontext von Alkoholkonsum noch verschärfen. Die eigene Erinnerung kann lückenhaft sein und man ist sich vielleicht selbst unsicher, was genau passiert ist oder wie man das Geschehene einschätzen soll. Dazu kommt dann möglicherweise Angst davor, dass einer*em nicht geglaubt wird, da man alkoholisiert war oder dass einem durch den Konsum eine Mitverantwortung an der Situation gegeben wird.

Doch auch wenn Alkohol im Spiel war, gilt: Wir glauben Betroffenen immer. Auch ein komisches Bauchgefühl reicht, um eine Situation ernst zu nehmen. Und: Betroffene haben nie Schuld an dem, was passiert ist. Die Verantwortung liegt immer bei der Person, die Grenzen verletzt hat. Das muss allen Verbandsmitgliedern immer wieder vermittelt werden, damit Betroffene Vertrauen in die Strukturen haben und den Mut finden können, sich zu offenbaren. Und nur, wenn sich Betroffene bei uns melden, können wir die Verbandsstrukturen für alle Mitglieder immer sicherer gestalten, um alle vor sexualisierter Gewalt zu schützen.

¹ S. Strafgesetzbuch (StGB), § 177 Sexueller Übergriff; sexuelle Nötigung; Vergewaltigung

² Hierzu z. B. Bellis, M. A., Hughes, K., Calafat, A. et al. (2008). Sexual uses of alcohol and drugs and the associated health risks: A cross sectional study of young people in nine European cities. BMC Public Health, 8:155.

WAS GEHÖRT ZUR PRÄVENTION SEXUALISierter GEWALT, WENN ALKOHOL INVOLVIERT IST?

In der Intervention:

In der akuten Situation steht, wie bei anderen PSG³-Meldungen auch, zuerst der Schutz der Betroffenen im Mittelpunkt. Und auch in der anschließenden Intervention gehen wir als Falken nach dem Kriseninterventionsplan in unserem Schutzkonzept vor. Das heißt unter anderem, dass (nach dem der Schutz der betroffenen Personen hergestellt wurde) zunächst eine Falldifferenzierung vorgenommen wird. Im Fall von Alkohol- oder Drogenkonsum ist es hier womöglich schwierig zu klären, ob die Handlung absichtlich oder unabsichtlich ausgeführt wurde. Dennoch muss klar sein: Auch unter Alkohol- oder Drogeneinfluss trägt die Person, die die Grenzen anderer überschritten und/oder Gewalt ausgeübt hat, Verantwortung für ihr Handeln und muss die Konsequenzen tragen. Das gilt selbstverständlich unabhängig von Generation, Person, Funktion oder Vorwissen. Ein gängiges Beispiel ist hier sicher die Erzählung vom Firmenchef, vor dem sich angestellte Frauen bereits vor der Weihnachtsfeier gegenseitig warnen, da es ein offenes Geheimnis ist, dass er unter Alkoholkonsum übergreifig wird, der aber nie Konsequenzen für sein Verhalten erfährt. So etwas dürfen wir im Verband auf keinen Fall dulden und Schutzkonzepte müssen so konzipiert sein, dass Machtpositionen in PSG-Fällen nicht ausgenutzt werden können. In Bezug auf Konsumverhalten bedeutet das einerseits, dass dies keine Entschuldigung sein darf und andererseits, dass wir auch hier auf Muster achten müssen. Wenn sich ein*e Genoss*in regelmäßig betrunken »danebenbenimmt«, in welcher Form auch immer, müssen wir als Verband intervenieren. Besonders, wenn die Person regelmäßig ihren eigenen Konsum als Entschuldigung für grenzverletzendes Verhalten anführt.

Im Schutzkonzept:

Im Schutzkonzept, das in der Vorbereitung einer konkreten Maßnahme wie z.B. einem Zeltlager geschrieben wird, überlegen wir, wann, wo und wie (Alkohol-)Konsum auftreten kann – und bedenken auch, ob das passieren kann, selbst wenn es ganz klar nicht erlaubt ist. Wir legen fest, wie wir dann handeln wollen und stimmen beispielsweise klar ab, wer wann die Verantwortung trägt, mögliche Situationen im Blick behält und damit auch nüchtern bleibt.

Insbesondere PSG-Ansprechpersonen sollten ebenfalls nüchtern und damit gut ansprechbar sein. Teilnehmende brauchen das Gefühl, dass ihre Ansprechpersonen wirklich in der Lage sind, mit Meldungen gut umzugehen. Zudem ist ein klarer Kopf in der Akutsituation unverzichtbar und die Gefahreinschätzung muss gut funktionieren können.

Weiterhin müssen auch gerade im Kontext von Alkoholkonsum im Schutzkonzept alle bedacht werden, also nicht nur Teilnehmer*innen, sondern auch die Helfer*innen. Sexualisierte Gewalt im Verband passiert nicht nur gegenüber Teilnehmenden, sondern auch unter volljährigen Helfer*innen – oft im Zusammenhang mit Alkohol. Das Zeltlager ist anstrengend, abends will man mal abschalten und ein Feierabendbier genießen. Auch solche Situationen müssen im Schutzkonzept mitgedacht werden.

SEXUALPÄDAGOGIK ALS BAUSTEIN VON PRÄVENTION

Schließlich ist ein weiterer zentraler Baustein der Prävention Sexualpädagogik. Wer gelernt hat, den eigenen Körper zu benennen, z. B. eindeutige Worte für den eigenen Körper und intime Körperteile zu nutzen, und über Wünsche und Grenzen zu sprechen und nach Konsens zu fragen und sich nüchtern dabei einigermaßen wohl und sicher fühlt, der*die kann auch unter Alkohol- oder Drogeneinfluss einfühlsamer sich selbst und anderen gegenüber handeln.

Das klingt einfacher, als es ist. Zu wissen, was man möchte und was nicht, und das klar auszudrücken, muss man üben. Genauso wie es wichtig ist, zu lernen, wie man Konsens einholt. Dafür braucht es Sexualpädagogik. Ein sexualpädagogisches Konzept sollte immer auch ein Baustein im Schutzkonzept der eigenen Gliederung sein – und natürlich alle, auch volljährige Verbandsmitglieder, mitdenken.

FAZIT

Konsum kann befreien und Spaß machen – er birgt aber auch Risiken, besonders im Kontext von Prävention sexualisierter Gewalt. Prävention sexualisierter Gewalt heißt für uns als Jugendverband eben auch (Alkohol-)Konsum im Blick zu behalten, angemessene Schutzmaßnahmen zu entwickeln und bei Fehlverhalten klare Konsequenzen auszusprechen. Dabei verstehen wir Prävention sexualisierter Gewalt als Querschnittsaufgabe – wir sind alle in der Verantwortung auf einen grenzachtenden Umgang unter einander zu achten.

Konsum, die eigenen Konsumgrenzen auszuprobieren und Erfahrungen mit Rausch zu machen, ist gerade für Jugendliche oft sehr wichtig. Als Jugendverband wollen wir das nicht verbieten oder verteufeln. Es ist unsere Aufgabe ein sicheres Umfeld zu schaffen, in denen alle Erfahrungen mit Konsum machen können, ohne dabei sich selbst oder andere zu verletzen. Zu unserer pädagogischen Verantwortung gehört auch, mit unseren Teilnehmenden über Konsum zu sprechen, Sorgen und Ängste genauso zu thematisieren, wie positive Erfahrungen.

³ Kurz für »Prävention sexualisierter Gewalt«

FALKEN ALS GEGENKULTUR

*Analyse und Umgang
mit Drogenkonsum
bei den Falken Neukölln*

KV Neukölln

Drogenkonsum entsteht
nicht im luftleeren Raum.
Er ist häufig eine
Reaktion auf Leistungs-
druck, Alltagsstress und
wirtschaftliche
Benachteiligung
im Kapitalismus.

In unserer Gesellschaft ist Alkohol omnipräsent: auf Feiern, an Feiertagen, auf dem Weihnachtsmarkt oder ganz selbstverständlich zum Abendessen. Unsere Jüngsten kriegen mit, dass zu Fleisch ein Rotwein gehört, zu Fisch Weißwein und ein Bier zum Grillen oder einfach, um den harten Arbeitstag ausklingen zu lassen. Dies weckt bei ihnen einerseits Neugier und führt andererseits dazu, dass diese gesundheitsschädliche Droge relativiert wird.

»Alkohol ist ja nicht so schlimm, Meth ist viel schlimmer.« So, als würde man sagen: Ein Herzinfarkt ist okay, weil ein Schlaganfall schlimmer ist. Eines wird gesellschaftlich erlaubt, das andere verboten, obwohl beides schädlich für uns und unser Umfeld ist.

Gelegentlicher Konsum bleibt für manche problemlos, für andere mündet er jedoch rasch in eine Abhängigkeit – genetische Faktoren, neurodivergente Veranlagungen (z. B. ADHS) sowie soziale Belastungen wie Armut und chronischer Stress gelten als wichtige Risikofaktoren für eine Suchterkrankung.

Unsere Kinder und Jugendlichen sind in ihrem Alltag viel mit Drogen konfrontiert, sei es zu Hause, in der Schule oder im Freundeskreis. Ihnen wird suggeriert, dass es etwas Großartiges sei, das man unbedingt ausprobiert haben muss; die negativen Folgen werden dabei oft ausgeklammert. Diese Folgen können gravierend sein: Drogenkonsum im Kindes- und Jugendalter kann Wachstum und Gehirnentwicklung beeinträchtigen, zu Kontrollverlust führen und lebenswichtige Organe wie Leber, Nieren oder Lunge schädigen. Auch Ausdauer und Belastbarkeit leiden – Aspekte, die gerade für junge Menschen zentral sind.

Die Kinder und Jugendlichen erleben einen gesellschaftlichen Druck, ja teilweise auch Gruppenzwang, selbst konsumieren zu müssen, um keinen gesellschaftlichen Ausschluss zu erleben. Drogenkonsum entsteht nicht im luftleeren Raum. Er ist häufig eine Reaktion auf Leistungsdruck, Alltagsstress und wirtschaftliche Benachteiligung im Kapitalismus. Konsum kann belastende Lebensbedingungen kurzfristig erträglicher machen, gleichzeitig kann er aber dazu führen, dass Benachteiligte ihre Situation weniger hinterfragen und seltener aktiv für Veränderungen kämpfen. Soziale Umstände wie Armut und Prekarität bestimmen den Umfang des Konsums oft stärker als die Substanz selbst.

Drogenkonsum fungiert auch als Wechselwirkung: Soziale Faktoren, wie oben benannt begünstigen oft Konsum, andersrum funktioniert das allerdings auch: Drogenkonsum ist teuer und auch schädigend, dies kann zu Armut oder Jobverlust führen, begünstigt also diese sozialen Faktoren auch wieder. Ein Teufelskreis.

Unsere Kritik am Drogenkonsum ist deshalb immer auch eine Kritik am kapitalistischen System. Drogenkonsum dient Profitinteressen und stabilisiert gesellschaftlichen Druck, anstatt ihn zu bekämpfen. Große Konzerne erzielen mit legalen Drogen wie Alkohol und Nikotin jährlich Milliardenumsätze.

Aus unserer Sicht fungieren Drogen somit als Herrschaftsmittel: Sie machen Konsumierende handlungsunfähiger und lenken vom Widerstand gegen Ausbeutung ab.

Unsere Kritik am Drogenkonsum ist deshalb immer auch eine Kritik am kapitalistischen System. Drogenkonsum dient Profitinteressen und stabilisiert gesellschaftlichen Druck, anstatt ihn zu bekämpfen.

Bier als Arbeiter*innengetränk: eine kritische Geschichte

Bier etablierte sich historisch als klassisches Arbeiter*innengetränk, besonders während der Industrialisierung. Es war günstig, kalorienreich und hygienisch oft sicherer als verunreinigtes Wasser. Arbeiter*innen tranken täglich nach 14- bis 16-Stunden-Schichten; in Brauereien gehörte der »Haustrunk« teilweise sogar zum Lohn.

Kneipen wurden zu zentralen Treffpunkten der Arbeiterkultur, um Proteste zu planen, politisch zu diskutieren und zu agitieren, und auch zu Orten der Solidarität, etwa beim Berliner Bierboykott 1894. Damals boykottierten Böttcher nach Entlassungen infolge eines Maikampfs monatelang Brauereien wie Schultheiss, ließen Umsätze einbrechen und erstritten letztlich Gewerkschaftsrechte. Als Arbeiter*innen-Jugendverband begleiten wir diese Geschichte kritisch. Sie zeigt, wie Drogenkonsum im Kapitalismus als scheinbare Entlastung von Ausbeutung dient, Abhängigkeiten schafft und Klassenbewusstsein ersetzt. Diese Logik wirkt bis heute fort: Legal konsumierte Drogen kaschieren Stress, anstatt Strukturen zu verändern.

Falken heißt Gegenkultur

Wir als Sozialistische Jugend wollen eine bessere Welt. Das heißt konkret: Wir überlegen gemeinsam, wie eine gerechtere Gesellschaft aussehen kann, und versuchen, diese im Kleinen umzusetzen. Der Höhepunkt dieser Praxis ist unser Zeltlager: drei Wochen gemeinsames Gestalten, Utopien leben und eine solidarische Gemeinschaft erfahren.

Unser Anspruch ist klar: Gegenkultur leben – gegen die Zwänge und Unterdrückung des Kapitalismus und für ein sozialistisches Miteinander. Unsere Kinder und Jugendlichen sind im Alltag von vielen Dingen umgeben, die ihnen schaden, weil das System nicht daran interessiert ist, dass es ihnen gut geht. Sie sollen möglichst schnell »funktionieren« und dem Arbeitsmarkt unkritisch zur Verfügung stehen oder nicht merken, dass sie eigentlich nicht gebraucht werden. Kritisches Denken, Lernen und solidarisches Handeln sind dabei eher hinderlich, denn wer das Wissen hat, wer sich bewusst ist über seine Ketten, könnte ja versuchen, sie zu sprengen.

Falkenarbeit setzt hier bewusst einen Gegenpol. Wir wollen, dass Kinder und Jugendliche ein langes, erfülltes Leben führen, nicht abgestumpft sind und die Kraft haben, nicht nur von einer gerechteren Welt zu träumen, son-

dern sie aktiv zu gestalten und aufzubauen. Wir bieten Schutzräume, in denen Drogen nicht den Alltag prägen und in denen es gesunde Alternativen gibt, wenn alles zu viel wird: ohne Gruppenzwang, ohne Druck, mit Freiraum und Sicherheit.

Drogen und die Falken – Wie machen wir das?

»Drogen sind in unseren Lagern verboten. Als Droge deklarieren wir jegliche Rauschmittel inklusive Alkohol, Nikotin und Cannabis. Wir wollen Menschen die Möglichkeit geben, in anderer Umgebung und mit anderen zusammen Sucht zu bekämpfen. Vor allem wollen wir verhindern, dass durch Beispiel und Nachahmung der Konsum von Drogen erhöht oder gar Nichtnutzerinnen zu Nutzerinnen werden. Gerade solche, die meinen, nicht drei Wochen auf ihren Konsum verzichten zu können, sind Beweis dafür, wie stark diese Sucht sein kann und wie früh sie von jungen Menschen Besitz ergreifen kann. Wir bekämpfen die gesellschaftliche Akzeptanz von jeder Form von Sucht.«

Aus der Zeltlagerkonzeption des KV Neukölln

Grundsätzlich sind bei uns und in unserem Kreisverband Drogen und ihr Konsum nicht erlaubt. Diese Entscheidung gilt für alle Falkenveranstaltungen, an denen wir als Funktionär*innen teilnehmen, und wird konsequent umgesetzt. Davon gibt es zwei Ausnahmen: Manchmal wird unser Verbandshaus von Außenstehenden für Veranstaltungen gebucht, hierfür gibt es andere Verabredungen, dann ist Alkohol erlaubt (solange der Jugendschutz eingehalten wird). Rauchen oder anderes bleibt aber weiterhin auf dem gesamten Gelände verboten.

Die zweite Ausnahme ist etwas komplizierter: Auf Fahrten sind, abgesehen von Koffein und Zucker, alle Suchstoffe verboten. Uns ist bewusst, dass insbesondere das Zeltlager für nikotinabhängige Menschen eine große Herausforderung darstellt. Laut Konzeption ist der Konsum eigentlich untersagt. Wir wissen aber, dass dies für einige SJ-ler*innen und Teamer*innen nicht umsetzbar ist. Wenn wir diese Regel also durchdrücken würden, würden wir riskieren, dass vor allem die Jugendlichen sich unangemeldet vom Platz entfernen, wodurch wir die Aufsichtspflicht vernachlässigen würden und riskieren,

eine Belastung der Bindung zwischen Gruppenleitung und Gruppenkind, da es kontinuierlich zu Vertrauensbrüchen kommt. Daher haben wir beschlossen, die Regel zwar festzuschreiben, es also nicht grundsätzlich zu erlauben, aber fallspezifisch zu behandeln.

Ist eine volljährige SJ-Person oder Gruppenleitung abhängig und könnte sonst nicht am Zeltlager teilnehmen, treffen wir klare Absprachen zum Nikotinkonsum. Dazu gehören feste Konsumorte, der alleinige Konsum und absolute Unsichtbarkeit für andere Teilnehmende. Diese Ausnahme gilt ausschließlich für Nikotin, das zwar berauschend beim Konsumenten wirken kann, aber anders als beispielsweise Alkohol nicht zu Aggressionen führt, die andere gefährden könnten.

Wir haben dazu mit allen Teilnehmenden eine klare Vereinbarung, die sie eingehen, wenn sie unsere Anmeldungen unterzeichnen. Sie stimmen zu, keine Drogen auf den Fahrten zu konsumieren, geschweige denn dabei zu haben. Sollten sie beim Konsum erwischt oder Drogen bei ihnen aufgefunden werden, werden sie vom Rest des Zeltlagers ausgeschlossen und auf eigene Kosten nach Hause geschickt. Dieses dient sowohl dem Eigenschutz (wir können und wollen keinen geregelten Konsum sicherstellen) als auch dem Schutz der Gruppe und aller anderen Teilnehmer*innen unseres Lagers. Es muss in jedem Fall sichergestellt werden, dass keine andere Person in irgendeiner Form zu Schaden kommt oder eventuell selbst zum Drogen nehmen animiert wird, nur weil Einzelne dies begünstigen.

In den letzten Generationen ist ein weiteres Problem hinzugekommen: die Abhängigkeit vom Smartphone und Social Media.¹ Auch hier leben wir Gegenkultur. Auf Fahrten und in Gruppenstunden sind Handys nicht erlaubt; Teamer*innen führen eines mit, dass sie ausschließlich für Notfälle benutzen. Rückmeldungen der Teilnehmenden zeigen immer wieder, wie wohltuend diese Auszeit ist.

Warum machen wir das so?

Unsere Entscheidung gegen Suchtstoffe basiert auf dem Schutz unserer Kinder und Jugendlichen. Bis in die 1990er-Jahre war es bei den Falken Neukölln noch üblich, dass Gruppenleitungen nach der tatsächlichen Nachtruhe der Kinder und nur am Ort der Teamsitzung und damit unter der Kontrolle des Teams im Zeltlager Bier und Wein tranken.

Aus heutiger Kinderschutzperspektive wirken einige Erzählungen aus dieser Zeit befremdlich: Im berauschten Zustand können Aufsichts- und Fürsorgepflichten nicht

verantwortungsvoll von allen erfüllt werden und verantwortungsvolles Handeln in Krisen- und Notfallsituationen ist nur erschwert oder nicht möglich. Daher ist Alkoholkonsum im Gruppenleiterteam keine Option für uns.

Ein anderer Grund ist unsere Zeltlagerkonzeption: Sie schließt Privilegien einiger gegenüber anderer aus. Sie beruft sich auf unsere Kritik am System und gilt daher für alle Altersgruppen und für alle Fahrten.

Eine Sorge, die wir in Bezug auf Alkohol im Zeltlager hatten, ist diese: Unsere Gruppen verbringen gerne viel Zeit miteinander, wir sind da etwas wie Schafherden, was auch daran liegt, dass wir ausschließlich mit bestehenden Gruppen fahren. Wenn wir auf dem Zeltlagerplatz einen Ort schaffen würden, der zum Alkohol trinken offen ist (natürlich im Sinne des Jugendschutzes) würden sich der Gruppenort dorthin verlagern. Die Gruppe organisiert sich dann also um den Konsum und nicht um gemeinsame Aktivitäten, wie mit F-ler*innen am Lagerfeuer sitzen. Denn Spielen und Singen können sie überall, Alkohol trinken nur da. So geraten Jugendliche, die sonst vielleicht nicht getrunken hätten unter Druck. Solche Situationen müssen wir vermeiden. Zudem würde eine Trennung der Ringe verstärkt und das gemeinsame Lagerleben geschwächt werden.

Die Gruppe als Prävention

Unsere Mitglieder kommen aus sehr unterschiedlichen Lebensrealitäten. Manche erfahren Unterstützung zu Hause und werden bei Fehlkonsum aufgefangen, andere stürzen ab, ohne Auffangnetz oder werden in der Familie an die Konsumgüter herangeführt.

Genau hier setzt die Gruppe an. Bei uns fangen die Gruppen meist im Alter von 6 Jahren, mit ca. 4–6 Kindern, an und wachsen dann mit der Zeit. Sie treffen sich einmal die Woche mit allen Mitgliedern. Das ermöglicht das Schaffen einer festen Struktur und Regelungen, die den Kindern und Jugendlichen Halt geben. In den Gruppen bleiben die Kinder, wenn sie richtig angebunden sind, bis zum SJ-Alter und bilden dann meist selbst eine Gruppe oder fahren als Betreuer*innen in der Technik mit (Küchen- und Material-Team).

Das Wichtigste dabei ist die Bindung der Gruppe. Diese basiert sowohl auf gemeinsamen Erfahrungen als auch auf einem tiefen Grundvertrauen. Vermeintliche Fehler führen nicht zum Ausschluss, sondern zu Gesprächen und neuen Vereinbarungen. In diesem geschützten Rahmen können Kinder und Jugendliche über ihre Erfahrungen mit Drogen sprechen, ohne Angst vor Verurteilung. Hier

finden sie auch Hilfe, sowohl von uns Gruppenleitungen als auch von der Gruppe selbst, die bestärkt sich nicht unter Druck setzen zu lassen und durch gemeinsame Aktivitäten alternativen zum Konsum aufweist.

Ein Gruppenkind brachte es kürzlich auf den Punkt: »Im Jahrgang wird das Trinken immer als cool dargestellt. Ich finde das nicht cool. Meine Gruppe ist mein Safe Space – ohne Druck, mitmachen zu müssen.«

Gruppenstunden beinhalten auch Aufklärungs- und Präventionsarbeit, teilweise mit externen Referent*innen. Wichtig ist uns dabei, den Konsum nicht zu tabuisieren, sondern offen darüber zu sprechen. Wir wollen bei den Kindern nicht das Gefühl hervorrufen, den Konsum verstecken zu müssen, sondern wollen ihnen ein offenes Ohr sein, sie auffangen und bei Bedarf Hilfe vermitteln.

Wir Gruppenleitungen haben hierbei einen besonderen Stellenwert, wir sind Vorbilder, nicht nur für die Jugendlichen, die selber ihre ersten Erfahrungen machen, sondern auch für die Kinder, die sehen, dass Alltag auch ohne Alkohol funktioniert, also passiv Prävention erleben.

Das bedeutet nicht, dass es bei uns keine Probleme mit der Durchsetzung gibt. Wir hatten vor einigen Jahren ältere RF-ler*innen (RoFa), die beschlossen haben, auf unser Kinderwochenende Alkohol mitzunehmen. Sie fanden das wohl aufregend, weil sie ja wussten, dass es verboten ist. Im Nachhinein haben sich einige Jugendliche bei uns gemeldet, die das mitgekriegt haben. Sie haben sich sehr unwohl gefühlt, weil durch die Gruppe auch Erwartungen aufgebaut worden sind, dass sie mitmachen. »Nein« sagen ist ihnen nicht leichtgefallen.

Die betroffenen Gruppenleitungen führten daraufhin intensive, ehrliche Gespräche, reflektierten Gruppendynamiken und trafen neue Absprachen. Auf der nächsten Fahrt gab es keine Vorfälle mehr – ein Beispiel dafür, wie tragfähig Gruppenbindungen sein können.

Die Gruppe wirkt präventiv, weil sie Halt gibt, Alternativen aufzeigt und das Gefühl vermittelt, nicht allein zu sein. Oft reicht schon das aus, um dem Druck zum Konsum zu widerstehen.

Das Wichtigste ist die Bindung der Gruppe. Diese basiert sowohl auf gemeinsamen Erfahrungen als auch auf einem tiefen Grundvertrauen.

Wenn du mehr wissen willst ...

Mehr zum Zusammenhang von ADHS und Alkohol findest du bei »Kenn dein Limit« (BZgA): »ADHS und Alkohol – ein Wechselspiel«.

Das Blaue Kreuz beschreibt, warum Menschen mit ADHS oder traumatischen Erfahrungen ein höheres Risiko für Alkoholprobleme haben: »Alkohol, Trauma und ADHS – ein oft unterschätzter Zusammenhang«.

Die AOK erklärt, wie Armut und Stress die seelische Gesundheit und das Risiko für Sucht beeinflussen: »Armut: Risikofaktor für die psychische Gesundheit«.

Infos zu genetischen Faktoren beim Alkoholrisiko: »Die genetischen Faktoren« auf stop-alkohol.ch.

Anmerkung: Bei den Falken Neukölln nutzen wir die Begriffe Helfer*in nicht, sondern Gruppenleitungen und statt RoFa nutzen wir noch den **alten RF-Begriff**.

¹ Siehe z. B. https://www.dak.de/dak/unternehmen/reports-forschung/studie-mediensucht-2022-23_33242

BLICK INS ARCHIV

Ein Modellprojekt zum Thema Suchtprävention bei den Falken, Hessen 1997

Carla Fydrich Bundesbüro

Glücklicherweise sind Wir Falken ein Kinder- und Jugendverband, der schon seit vielen Jahren existiert und sich schlaue Gedanken zu pädagogischer Arbeit macht. Warum also nicht darauf zurückgreifen und daran weiterdenken?

Im Modellprojekt »Spielzeugfreier Raum« der Falken Hessen wurde die Arbeit zum Zusammenhang zwischen Suchtprävention und unserer Falkenpraxis dokumentiert. In Auszügen könnt ihr euch diese Dokumentation auf den folgenden Seiten durchlesen.

»Was hätte Robinson getan?«, ist der Titel des Projekts, in dem Kinder gemeinsam auf Zeltlager fahren und nur mit den Materialien arbeiten, die sie vor Ort auffinden. Es gibt keine gekauften Spielzeuge und dadurch sollen die Kreativität und Eigenständigkeit der Kinder gefördert werden. Wenn ein Kind nicht mehr weiter weiß, wird der Bezug zu dem Roman Robinson Crusoe des Autors Daniel Defoe hergestellt und gefragt: »Was hätte Robinson getan?«. Der Roman wurde bereits 1719 geschrieben und hat eine lange Rezeptionsgeschichte mit vielen Verfilmungen und Neuauflagen. In dem Roman strandet die Hauptfigur Robinson bei einer Überfahrt auf dem Weg von Brasilien nach Guinea auf einer Insel und wird dort kreativ, erforscht die Umgebung und erlernt selbstständig handwerkliche Fähigkeiten, um das eigene Überleben zu sichern. Da die Geschichte voll von imperialen, rassistischen und patriarchalen Ideologien des 18. Jahrhunderts ist, würde der Roman höchstwahrscheinlich heute von Falkengruppen nicht mehr als passende Referenz gewählt werden.

Wichtige Schutzfaktoren, die im Modellprojekt der hessischen Falken von 1997 wirken, sind Erfolgserlebnisse, Mitbestimmung und Anerkennung. Sie sind die Basis zur Entwicklung von Selbstwert, Selbstwirksamkeit und emotionaler Stabilität. Zudem werden durch vertrauensvolle Beziehungen zu Fachkräften und Gleichaltrigen Gefühle von Einsamkeit, Ausgrenzung und Orientierungslosigkeit

reduziert, die häufig Risikofaktoren für problematischen Konsum darstellen. Wer lernt, Entscheidungen mitzugestalten, reflektiert eigene Bedürfnisse und Grenzen bewusster und ist weniger anfällig für riskantes oder kompensatorisches Konsumverhalten.

Laut dem Verein *Keine Macht den Drogen e.V.* der sich seit 1996 der Suchtprävention widmet, haben neueste wissenschaftliche Erkenntnisse gezeigt, dass »ausschließliche Risikoaufklärung und Selbstwertförderung der Kinder und Jugendlichen nicht ausreichen, um ihr Konsumverhalten zu beeinflussen. Wichtig ist es, ihre Bedürfnisse, Erfahrungen und Voraussetzungen zu betrachten und die suchtpreventiven Maßnahmen gezielt darauf auszurichten. Das Angebot gesunder Alternativen und das Einbeziehen des Umfelds der Kinder und Jugendlichen in die Prävention kann dabei sehr sinnvoll sein.«¹

In unseren beiden Bildungsstätten gibt es Konzepte für Schulklassenseminare zum Thema Suchtprävention. Die Erfahrungen aus der Jugendbildungsstätte Kurt-Löwenstein zeigen allerdings, dass das Thema kaum angefragt wird, sodass das Seminar seit einigen Jahren nicht mehr durchgeführt wurde. Im Sozialistischen Bildungszentrum Salvador-Allende Haus gibt es ebenfalls selten Anfragen für das Seminar zu Suchtprävention. Eine Schule bucht regelmäßig einmal pro Jahr das Angebot.

Für eine erfolgreiche Prävention bieten unsere alltägliche Falkenpraxis der Gruppenstunden und die Erfahrungen im Zeltlager sicher bereits eine gute Grundlage. Trotzdem lohnt es sich unsere pädagogische Praxis mit dem Fokus auf deren suchtpreventiven Gehalt zu reflektieren und dafür soll dieser Blick ins Archiv einen Anstoß geben.

¹ (Bühler, BZgA 2020) <https://www.kmdd.de/infopool-und-hilfe/wirksame-suchtprevention>

Dokumentation des Modellprojekts

„Spielzeugfreier Raum“

der SJD - Die Falken
zur Suchtprävention

„Was hätte Robinson getan?“



gefördert durch Mittel des Hessischen Jugendrings

Suchtprävention

In den letzten Jahren hat sich in Bezug auf das Verständnis durchgesetzt, daß es nicht von Drogen zu verhindern, sondern die Menschen.

Hierbei wird Gesundheit nicht als "Abwesenheit von Krankheit", sondern als "ein umfassendes körperliches, geistiges und soziales Wohlbefinden, (... bei dem) sowohl einzelne Bedürfnisse, ihre Wünsche und Hoffnungen, als auch ihre Umwelt meistern bzw. verändern können".

Forschen man nach den Ursachen von Abhängigkeit, wiederkehrende Verhaltensmuster erkennen, fehlende Grenzsetzung, übergroßes Handeln, Konfrontation, mangelnde Kritikfähigkeit, Angst vor Liebesverlust, Überspielen und Aggressivität / Rückzugsverhalten, die etwas nicht auszuhalten, etwas nicht zu



Klettern an der Autobahnbrücke

Danksagungen:

Unser Dank geht in erster Linie an die Eltern und Helfer, ohne deren unermühten Einsatz das Projekt nicht hätte umgesetzt werden können, insbesondere die Situation, auf einmal nicht mehr Angebotsmöglichkeiten, sondern sich auf die Ideen und den Zeitrythmus

Weiterer Dank gebührt der Leiterin des Projekts für ihren Einsatz im Vorfeld und bei der Durchführung, damit realisiert werden können.

Last not least danken wir dem Hessischen Jugendring für seine Unterstützung.

Herausgeber:

SJD - Die Falken
Bezirk Hessen - Nord
Garde - du - Corps - Str.1
34117 Kassel

Tel.: 0561/ 77 17 42
Fax: 0561/ 77 22 75



Wer lernt, Entscheidungen mitzugestalten, reflektiert eigene Bedürfnisse und Grenzen bewusster und ist weniger anfällig für riskantes oder kompensatorisches Konsumverhalten.

Zielsetzung der spielzeugfreien Zeit

Drogenkonsum stellt ein immer größer werdendes Problem unserer Gesellschaft dar. Die Anzahl der Kinder, die schon in der Schulzeit Streß und Ängste vor Versagen durch Tabletten verdrängen oder die sich mit Ersatzbefriedigungen (Gameboy, Fernsehen, Süßigkeiten, ...) von den Problemen des Alltags entlasten wollen, steigt stetig an. Gefordert sind Konzepte, die Kindern helfen, nicht abhängig zu werden.

Die gezielte Förderung von Lebenskompetenz bei Kindern hat sich als eine wirkungsvolle Methode der Prävention erwiesen. Je früher Kinder bei der Stärkung ihres Selbstbewußtseins und ihrer Kommunikationsfähigkeit unterstützt werden und je intensiver sie vertrauensvolle Selbsterfahrungen machen können, desto geringer ist die Gefahr, daß sie sich in Drogenkonsum flüchten.

Das im Folgenden beschriebene Projekt hilft Kindern spielerisch die (Um-)Welt kennenzulernen, einen Platz in ihr zu finden, eigene Fähigkeiten zu entdecken und zu entwickeln und ein vertrauensvolles Miteinander untereinander und zu den HelferInnen zu gewinnen. Es hilft ihnen dabei, ihre Persönlichkeit zu stärken, ihre Stärken und Schwächen kennenzulernen und damit zu leben und unterstützt Kinder dabei kreativ und ideenreich mit ihrer Zeit umzugehen.



Fahrt mit dem Traktor zum Schwimmen

Dokumentation des Modellprojekts
Spielzeugfreier Raum der SJD – Die Falken
zur Suchtprävention, Broschüre

Zielsetzung der spielzeugfreien Zeit

Drogenkonsum stellt ein immer größer werdendes Problem unserer Gesellschaft dar. Die Anzahl der Kinder, die schon in der Schulzeit Stress und Ängste vor Versagen durch Tabletten verdrängen oder die sich mit Ersatzbefriedigungen (Gameboy, Fernsehen, Süßigkeiten, ...) von den Problemen des Alltags entlasten wollen, steigt stetig an. Gefordert sind Konzepte, die Kindern helfen, nicht abhängig zu werden.

Die gezielte Förderung von Lebenskompetenz bei Kindern hat sich als eine wirkungsvolle Methode der Prävention erwiesen. Je früher Kinder bei der Stärkung ihres Selbstbewusstseins und ihrer Kommunikationsfähigkeit unterstützt werden und je intensiver sie vertrauensvolle Selbsterfahrungen machen können, desto geringer ist die Gefahr, dass sie sich in Drogenkonsum flüchten.

Das im Folgenden beschriebene Projekt hilft Kindern spielerisch die (Um)-Welt kennenzulernen, einen Platz in ihr zu finden, eigene Fähigkeiten zu entdecken und zu entwickeln und ein vertrauensvolles Miteinander untereinander und zu den HelferInnen zu gewinnen. Es hilft ihnen dabei, ihre Persönlichkeit zu stärken, ihre Stärken und Schwächen kennenzulernen und damit zu leben und unterstützt Kinder dabei, kreativ und ideenreich mit Zeit umzugehen.

Suchtprävention

In den letzten Jahren hat sich in Bezug auf suchtpräventive Arbeit das Verständnis durchgesetzt, dass es nicht in erster Linie wichtig ist, den Konsum von Drogen zu verhindern, sondern die Förderung der Gesundheit des Menschen.

Hierbei wird Gesundheit nicht als »Abwesenheit von Krankheit« definiert, sondern als »ein umfassendes körperliches, seelisches und soziales Wohlbefinden [... bei dem] sowohl einzelne als auch Gruppen ihre Bedürfnisse befriedigen, ihre Wünsche und Hoffnungen wahrnehmen und verwirklichen sowie ihre Umwelt meistern bzw. verändern können.« Ziel suchtpräventiver Arbeit muss die gezielte Förderung von Lebenskompetenz sein.

Forscht man nach den Ursachen von Abhängigkeit, kann man häufig immer wiederkehrende Verhaltensmuster erkennen: »mangelndes Selbstvertrauen, fehlende Grenzsetzung, übergroßes Harmoniebedürfnis, Angst vor Konfrontation, mangelnde Kritikfähigkeit bei sich und anderen gegenüber, Angst vor Liebesverlust, Überspielen unangenehmer Situationen mit gehäufte Aggressivität / Rückzugsverhalten, die Befürchtung, etwas nicht zu können, etwas nicht auszuhalten, etwas nicht zu wagen.«

Kinder müssen sich der Liebe und Zuwendung ihrer Eltern und der ihnen nahestehenden Erwachsenen sicher sein können.

Eine geringe Lebenskompetenz kann schnell eine diffuse und dann konkrete Lebensangst nach sich ziehen. Je besser und kompetenter ein Mensch in und mit seinem Leben zurechtkommt, desto weniger ist er gefährdet in irgendwelche Abhängigkeiten zu gelangen. Dies bestätigt auch eine Langzeitstudie aus den USA: Nach dieser Untersuchung hängt die Wahrscheinlichkeit, dass ein Mensch süchtig wird, zu einem gewissen Grad davon ab, unter welchen Umständen die Kindheit verlief.

Eine »erfolgreiche« Kindheit, die die Persönlichkeit stärkt, hängt von verschiedenen Faktoren ab:

- Kinder müssen sich der Liebe und Zuwendung ihrer Eltern und der ihnen nahestehenden Erwachsenen sicher sein können.
- Kinder brauchen Anerkennung und Bestätigung, nicht nur für erbrachte Leistungen, sondern auch für ihre Bemühungen.
- Kinder brauchen Freiräume und Beständigkeit, um in Freiräumen in Ruhe eigene Erfahrungen zu sammeln und so ihre Lebensrealität selbst begreifen zu können.
- Kinder brauchen realistische und ehrliche Vorbilder, die auch eigene Schwächen eingestehen können.
- Kinder sollen die Erfahrung machen, dass körperliches Wohlbefühl und seelische Zufriedenheit miteinander zusammenhängen; sie brauchen also auch Bewegung und richtige Ernährung.
- Kinder brauchen Freunde, gleichaltrige Freunde, mit denen sie etwas unternehmen können, Erwachsene, an denen sie sich orientieren können und Menschen, die sich für sie einsetzen.
- Kinder brauchen Träume und Lebensziele, die ihrem Leben einen Sinn geben können.

Lebenswirklichkeit von Kindern

Die Lebensrealität von vielen Kindern sieht leider anders als eben beschrieben aus: In unserer Gesellschaft ist die Kindheit häufig durch einen Mangel an verfügbarer Zeit, einer permanenten Konfrontation mit Konsumgütern und der immer stärkeren Auflösung von Familienstrukturen bestimmt. Hinzu kommt eine Einschränkung kindgerechter Lebensräume (Verkehr, schlechte Umweltbedingungen, zu wenig Freiräume zum Spielen ...) und eine lediglich an Gewinn und Erfolg orientierte Leistungsgesellschaft.

Wir können in unseren Gruppen 2 Arten von Kindern erleben, die an dieser Stelle in ihren Extremen beschrieben werden: Auf der einen Seite gibt es die Kinder, die zwischen Schule Sportverein, Musikschule, Reiten, Tennis und Spielhaus oder Falkengruppen von gestressten Müttern hin und her kutschiert werden; die möglichst nichts verpassen sollen und bei denen Verabredungen zum Spielen nach Terminkalender und telefonischer Absprache (der Eltern) minutiös geplant werden.

Der anderen Gruppe von Kindern fehlen menschliche Kontakte und Bezugspersonen, da die Eltern (zumeist aus der ökonomischen Notwendigkeit heraus) kaum Zeit für ihre Kinder haben. Diese Kinder haben nie etwas vor, laufen ziellos herum: Trost bietet häufig nur ein neues Spielzeug als Ersatz für menschliche Wärme und Nähe.

Der zuerst beschriebenen Gruppe von Kindern bleiben kaum eigene Freiräume, in denen sie für ihre Entwicklung wichtige eigene Erfahrungen machen können, sie werden verplant, müssen in das Schema von Kind passen, das ihre Eltern sich für sie erdacht haben. Sie stehen unter einem permanenten Leistungs- und Zeitdruck, um den Erwartungen zu genügen.

Der anderen Gruppe von Kindern fehlen Nähe, Geborgenheit und Zuwendung ihrer Eltern und anderer Bezugspersonen, haben niemanden, der sich für sie einsetzt. Das Gewissen der Eltern wird durch das Verschenken von immer neuen Spielzeugen beruhigt, aber der Konsum von Spielsachen kann menschliche Kontakte nicht ersetzen. Im Gegenteil: Spielen ist ein elementares Bedürfnis von Kindern und ihre Methode, sich die Welt anzueignen und eigene Fähigkeiten zu entwickeln; wenn Spielen aber immer weniger von kindlichen Bedürfnissen und Phantasien sondern immer mehr von fertig gekauften Produkten geprägt ist, steigt die Suchtgefahr.

Grade in Bezug auf den drogenpräventiven Ansatz des Projektes ist es wichtig, sich den hohen Stellenwert immaterieller Werte immer wieder vor Augen zu führen.

Aus dieser Diskussion heraus wurde [...] ein Thesenkatalog erarbeitet, der den HelferInnen während des Projektes zur ständigen Überprüfung der Ziele diente:

- Innerer Konflikt: Lernen mit Kindersinnen wahrzunehmen, ohne die Verantwortung des Erwachsenen abzugeben,
- Toleranz: Die Kinder so annehmen, wie sie sind,
- »Ganz« bei den Kindern sein,
- Reflexion: Im Team und für sich selbst,
- Flexibilität und Spontanität,
- Sich auf die Themen der Kinder einlassen,
- So viel Material wie nötig, so wenig wie möglich,
- Kinder gewähren lassen, ihnen etwas (viel) zutrauen,
- frei entscheiden lassen, nicht zwingen,
- Ihnen Grenzen aufzeigen,
- Die Stimmung der Kinder aushalten,
- Kindern darf Wissen nicht verweigert werden, und
- Stellung zum Projekt beziehen.

Auf der Ferienfreizeit auf dem Belgerkopf

Eine Reise

»Reise zum Planeten Belgerkopf. Wegen der schlechten Umstände auf der Erde reist eine Delegation von 42 Kindern ins All, um bessere Lebensbedingungen für zukünftige Generationen zu erforschen. Auf dem zukünftigen Lebensplanet soll es keine Umweltverschmutzung, keine Müllberge, kein Ozonloch, keine Arbeitslosigkeit, keinen Schulstress, keine Kriege geben und Kinder sollen die gleichen Rechte haben wie die Großen. Aber die Kinder dürfen nichts auf die Reise nichts mitnehmen.«

Nach einer langen und schwierigen Reise kamen die Kinder auf dem Planeten Belgerkopf an:

Stellt euch vor, Ihr kommt auf einem Planeten an, der euch vollkommen unbekannt ist. Ihr wisst nichts über die Möglichkeiten, die es dort gibt. Ihr habt genug zu essen und könnt den ganzen Tag forschen und spielen. Was würdet Ihr hier machen? Kein Werkzeug, keine Stifte – nur Natur!

Stellt euch vor, Ihr seid Robinson, was hätte er gemacht? Die Kinder fanden sich in Zeltgruppen zusammen und fingen an zu beraten, was sie in den nächsten Tagen machen könnten und ihnen fiel eine Menge ein:

Der Konstrukteur

Ein Projekt wie dieses, lebt von den Kindern, die an ihm beteiligt sind. Während des Zeltlagers konnten wir beobachten wie viele unterschiedliche Persönlichkeiten dort versammelt waren.

Z.B. Manuel, er war eigentlich ein richtiger Einzelgänger der kaum Kontakte zu anderen Kindern hatte. Er konnte und wollte sich in keine Gruppe integrieren, auch während des Projektes nicht. Und trotzdem wurde er schnell zu einem der beliebtesten und begehrtesten Jungen, denn Manuel war ein super Konstrukteur. Jedes Mal, wenn die Gruppe der kleinen Jungen auf Probleme beim Bau ihrer Hütte stieß, war Manuel zur Stelle, beriet, plante, half bei der Umsetzung.

Sein größtes und beliebtestes Projekt war die Seilbahn. Begeistert wurde sie von den anderen Kindern genutzt und Manuel veränderte sie jedes Mal, wenn ihm eine Verbesserung einfiel. Nicht daß er jemals selber mit der Seilbahn



Die Seilbahn, das beliebteste Spielzeug

gefahren wäre, er stand lieber daneben und achtete darauf, daß nicht zu viele Kinder auf einmal auf den Baum kletterten. Manuel hat es geschafft, durch seine Fähigkeiten und sein soziales Engagement in die Gruppe aufgenommen zu werden und so akzeptiert zu werden, wie er ist.

In den kommenden Wochenendseminaren und während der nächsten Winterschule für Kinder wird das Projekt fortgeführt. So haben die Kinder z.B. während des nächsten Winterlagers die Möglichkeit, frei zu bestimmen welche Angebote sie wann annehmen wollen und sie entscheiden darüber, was sie in den Kleingruppen machen wollen. Leider bietet das Seminar die gleichen Möglichkeiten, wie der Zeltplatz auf dem Belgerke Kinder können Jahreszeit bedingt nicht alles das machen, was möglich wäre.



Abschlußkeis am Ende des Zeltlagers: "Wir reichen uns die Hand"

Dokumentation des Modellprojekts
Spielzeugfreier Raum der SJD – Die Falken
zur Suchtprävention, Broschüre

"Stellt Euch vor, Ihr kommt auf einem Planeten an, der Euch vollkommen unbekannt ist. Ihr wißt nichts über die Möglichkeiten, die es dort gibt. Ihr habt genug zu essen und könnt den ganzen Tag forschen und spielen. Was würdet Ihr hier machen? Kein Werkzeug, keine Stifte – nur Natur!

Stellt Euch vor Ihr seid Robinson, was hätte er gemacht?

Die Kinder fanden sich in ihren Zeitgruppen zusammen und fingen an zu beraten, was sie in den nächsten Tagen machen könnten und ihnen fiel eine Menge ein:

- mit anderen Spielen - Matschschlacht - singen - Jungen ärgern - faulenzn - Nachtwandern - Ton suchen - schwimmen (auch nachts) - Mutprobe - malen mit Matsch und Kräutern - Höhlenbaum - Bumerang bauen und werfen - verstecken und fangen spielen - auf Bäume klettern - Lagerfeuer - spazieren gehen - zu den Kühen gehen - Spiele basteln - schnitzen - Ball spielen - Theater und Zirkus - ins Schwimmbad gehen - wandern - Stadtbummel - Nachtwanderung - busfahren - Fangen - Tierkriegen - verstecken spielen - faulenzn - lachen, streiten, weinen, schlafen, Angst haben - aufräumen - eincremen - sonnen - Witze erzählen - schöne Sachen im Wald finden - singen - Räder schlagen - gegenseitig Fragen stellen - Tiere erforschen und



Zirkusvorstellung auf dem selbst gebauten Spielplatz

Trotzdem k...
Projekt folg...

- Einige Kinder sind weniger schnell frustriert, wenn eine Sache oder ein Spiel nicht sofort so funktioniert, wie sie es sich vorgestellt haben.
- Die Konzentrationsfähigkeit der Kinder ist angestiegen, viele spielen intensiver als früher mit Spielzeugen.
- Die Gesellschaftsspiele, die früher ein "Renner" waren, bleiben fast unbeachtet in der Ecke stehen.
- Die Kinder bringen vermehrt Ideen und Vorschläge in die Gruppen ein.
- Die Kontakte unterhalb der Kinder haben sich stark verbessert, sie treffen gemeinsame Entscheidungen und halten Kontakt untereinander (z.B. sind mehrere Brieffreundschaften mit frei geworbenen Kindern entstanden).

Selbstbestimmtes Lernen und Handeln hat nach dem Projekt einen noch höheren Stellenwert in unserer Arbeit erhalten. Die HelferInnen haben gelernt, sich besser auf die Bedürfnisse und den Zeitrythmus der Kinder einzustellen. Die Kinder fühlen sich von den HelferInnen so angenommen wie sie sind und sind dadurch offener geworden, bringen eher Ideen als früher in die Gruppen ein und sehen in den HelferInnen vermehrt Bezugspersonen, an die sie sich vertrauensvoll wenden können.

Perspektiven

Die Durchführung des Projekts hat viele den HelferInnen wie den Kindern viele neue Ideen und Impulse gegeben und zu Veränderungen in unserer Arbeit geführt. Wir trauen den Kindern mehr zu und die Kinder sind fähig, mehr freie Entscheidungen zu treffen und vermehrt mitzubestimmen was und wie Dinge gemacht werden. Die HelferInnen gehen stärker als bisher auf die Interessen, Bedürfnisse und Wünsche der Kinder ein.

Der Konstrukteur

Ein Projekt wie dieses, lebt von den Kindern, die an ihm beteiligt sind. Während des Zeltlagers konnten wir beobachten, wie viele unterschiedliche Persönlichkeiten dort versammelt waren.

Z. B. Manuel, er war eigentlich ein richtiger Einzelgänger der kaum Kontakte zu anderen Kindern hatte. Er konnte und wollte sich in keine Gruppe integrieren, auch während des Projektes nicht. Und trotzdem wurde er schnell zu einem der beliebtesten und begehrtesten Jungen, denn Manuel war ein super Konstrukteur. Jedes Mal, wenn die Gruppe der kleinen Jungen auf Probleme beim Bau ihrer Hütte stieß, war Manuel zur Stelle, beriet, plante, half bei der Umsetzung.

Sein größtes und beliebtestes Projekt war die Seilbahn. Begeistert wurde sie von den anderen Kindern genutzt und Manuel veränderte sie jedes Mal, wenn ihm eine Verbesserung einfiel. Nicht dass er jemals selber mit der Seilbahn gefahren wäre; er stand lieber daneben und achtete darauf, dass nicht zu viele Kinder auf einmal auf den Baum kletterten. Manuel hat es geschafft, durch seine Fähigkeiten und sein soziales Engagement in die Gruppe aufgenommen zu werden und so akzeptiert zu werden, wie er ist.

Ein anderer Junge wollte sich auch an keiner Gruppe beteiligen, er spannte lieber aus, ging von Gruppe zu Gruppe und redete mit den Kindern und den HelferInnen und er fühlte sich sichtlich wohl dabei. Er war eines der Kinder, die das ganze Jahr über vom Sportverein zur Musikschule und von da zum Spielhaus usw. geschickt werden und brauchte einfach einmal Zeit für sich, Zeit in der er nicht verplant war und er seinen Zeitrhythmus selbst bestimmen konnte.

Auch bei den anderen Kindern stellten sich Veränderungen ein: Die sportlichen Kinder, die sonst die Gruppen angeführt hatten, stellten fest, dass auch andere Leistungen wichtig sind und andere Kinder Fähigkeiten hatten, die sie nicht beherrschten. Gerade die etwas ruhigeren Kinder, die sich sonst im Hintergrund gehalten hatten, blühten auf einmal auf. Sie entdeckten neue eigene Fähigkeiten und machten die Erfahrung, dass ihre Meinung etwas zählt.

... die Kinder entdeckten ihre Stärken und lernten mit ihren Schwächen zu leben.

Förderung der Lebenskompetenz

Die Schwierigkeit bei einem Projekt wie diesem besteht unter anderem darin, die Lernziele zu kontrollieren. Wie kann man nach dem Projekt abschätzen, welche der Kinder aufgrund der Erfahrungen die sie in dem Projekt gemacht haben, in Zukunft nicht zu Drogen greifen werden?

Trotzdem konnten wir in den Gruppenstunden und im Spielhaus nach dem Projekt folgende Veränderungen bei den Kindern feststellen:


- Einige Kinder sind weniger schnell frustriert, wenn eine Sache oder ein Spiel nicht sofort so funktioniert, wie sie es sich vorgestellt haben.
- Die Konzentrationsfähigkeit der Kinder ist angestiegen, viele spielen intensiver als früher mit Spielzeugen.
- Die Gesellschaftsspiele, die früher ein »Renner« waren, bleiben fast unbeachtet in der Ecke stehen.
- Die Kinder bringen vermehrt Ideen und Vorschläge in die Gruppen ein.
- Die Kontakte zwischen den Kindern haben sich stark verbessert, sie treffen gemeinsame Entscheidungen und halten Kontakt untereinander (z. B. sind mehrere Brieffreundschaften mit freigezogenen Kindern entstanden).

Selbstbestimmtes Lernen und Handeln hat nach dem Projekt einen noch höheren Stellenwert in unserer Arbeit erhalten. Die Helferinnen haben gelernt, sich besser auf die Bedürfnisse und den Zeitrhythmus der Kinder einzustellen. Die Kinder fühlen sich von den Helferinnen so angenommen, wie sie sind und sind dadurch offener geworden, bringen eher Ideen als früher in die Gruppen ein und sehen in den Helferinnen vermehrt Bezugspersonen, an die sie sich vertrauensvoll wenden können.

Perspektiven

Die Durchführung des Projekts hat vielen der HelferInnen sowie den Kindern viele neue Ideen und Impulse gegeben und zu Veränderungen in unserer Arbeit geführt. Wir trauen den Kindern mehr zu und die Kinder sind fähig, mehr freie Entscheidungen zu treffen und vermehrt mitzubestimmen, was und wie Dinge gemacht werden. Die HelferInnen gehen stärker als bisher auf die Interessen Bedürfnisse und Wünsche der Kinder ein.

METHODEN ZUR THEMATISIERUNG VON SUCHT UND KONSUM



Auf den folgenden Seiten findet ihr einige Methoden, die im Rahmen von Suchtpräventionsseminaren seit Jahren im Salvador Allende Haus angewendet werden. Ihr könnt diese Methoden für die Gestaltung eurer Gruppenstunden nutzen.

Denkt dabei an eine gute Einbettung der Methoden:

- Wie wollt ihr das Thema einleiten?
- Braucht es erstmal noch eine Methode zur Stärkung des Gruppengefühls bevor ihr über das Thema Sucht inhaltlich sprecht?
- Wie können die Methoden durchgeführt werden, dass dabei eine ehrliche Reflexion angeregt und nicht moralischer Druck ausgeübt wird? Überlegt euch eure Anmoderation.
- Wie wollt ihr das Thema weiterbearbeiten und was macht langfristig gute Prävention aus?

Auch hier könnt ihr euch weitere Ansätze zur Stärkung des Gruppenzusammenhalts und der einzelnen Teilnehmer*innen überlegen, die auf dem Papier erstmal nicht wie Suchtprävention aussehen, aber langfristig suchtpreventive Wirkung haben können.

Einen inhaltlichen Einstieg könnt ihr dann beispielsweise mit einer gemeinsamen Definition von »Sucht« und dem Sprechen über die »Suchtkette« vornehmen. Anschließend kann der »Suchttrichter« gemeinsam erarbeitet werden und ihr könnt die Beispiele in der Methode gemeinsam diskutieren. Zur weiteren Vertiefung könnt ihr mit der Gruppe gemeinsam Alltagsbeispiele in das Trichter-Schema einordnen. Ziel dieser Methode ist das eigene Verhalten zu reflektieren. Mögliche Fragen für Reflexion in 2er Gruppen:

- Wie schätzt ihr selbst euer Nutzungsverhalten ein?
- Was ist problematisches Konsumverhalten?
- Welche negativen Konsequenzen habt ihr evtl. selbst bereits erfahren?
- Wo sind die Gefahren übermäßiger Nutzung?
- Welche positiven/ negativen Effekte gibt es?

Mit dem »Handyklassen-Check« oder dem Ja/Nein Spiel findet ihr zusätzlich zwei Methoden, die dabei helfen, sich über den eigenen Handy- und Medienkonsum bewusst zu werden.

DEFINITIONEN VON SUCHT

Das Wort Sucht an sich stammt etymologisch von dem Wort »siechen« – also an einer Krankheit leiden. Sucht und Abhängigkeit werden synonym verwendet. »Sucht ist das nicht mehr kontrollierbare Verlangen nach einem bestimmten Gefühls-, Erlebnis- und Bewusstseinszustand« – so lautet die offizielle Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO).

Grundsätzlich kann jeder Mensch süchtig werden. Sucht kann sich auf den Umgang mit Substanzen, die Suchtpotenzial besitzen, beziehen. Zur Sucht kann darüber hinaus (fast) jede Form menschlichen Verhaltens werden (z. B. Arbeitssucht, Spielsucht, Sucht nach sexueller Befriedigung).

Jede Sucht entsteht über den Prozess:

Erfahrung → Wiederholung → Gewöhnung → Missbrauch → Abhängigkeit¹

Nach der Definition im ICD-10², die von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) herausgegeben wird, sollte die Diagnose Abhängigkeit nur gestellt werden, wenn mindestens drei der folgenden Kriterien während des letzten Jahres vorhanden waren:

1. Ein starker Wunsch oder eine Art Zwang zu konsumieren.
2. Verminderte Kontrollfähigkeit in Bezug auf den Beginn, die Beendigung oder die Menge des Konsums.
3. Ein körperliches Entzugssyndrom bei Beendigung oder Reduktion des Konsums.
4. Nachweis einer Toleranz, im Sinne von erhöhten Dosen, die erforderlich sind, um die ursprüngliche durch niedrigere Dosen erreichte Wirkung hervorzurufen.
5. Fortschreitende Vernachlässigung anderer Vergnügungen oder Interessen zugunsten des Konsums sowie ein erhöhter Zeitaufwand, um zu konsumieren oder sich von den Folgen zu erholen.
6. Anhaltender Konsum trotz des Nachweises eindeutig schädlicher Folgen.

Abhängigkeit, genannt auch **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 die sozialen Chancen eines Individuums.³ In zahlreichen offiziellen und inoffiziellen Einrichtungen wird der Begriff »Sucht« verwendet. (Wikipedia)

Der psychosozialen Definition zufolge ist Sucht ein »unabweisbares Verlangen nach einem bestimmten Glücks-, Erlebnis- oder Bewusstseinszustand. Diesem Verlangen werden die Kräfte des Verstandes untergeordnet. Es beeinträchtigt die freie Entfaltung einer Persönlichkeit und zerstört die sozialen Bindungen und die sozialen Chancen des Individuums.« (freundeskreise-sucht.de)

Sucht ist eine Krankheit

- Vor einer Abhängigkeit gibt es viele einzelne Schritte und Übergänge:
- Unter **Gebrauch** wird die sinnvolle Anwendung von Suchtmitteln verstanden, z. B. medizinische Indikationen.
- Als **Genuss** wird definiert, wenn das Mittel zwar nicht benötigt wird, bei Gebrauch aber als angenehm empfunden wird.
- Der **Missbrauch** ist gekennzeichnet durch eine schädliche Verwendung quantitativer oder qualitativer Art, z. B. Flatrate-Trinken, Alkohol im Straßenverkehr oder am Arbeitsplatz.
- Als **Gewöhnung** wird die physische und/oder psychische Bindung an ein Suchtmittel bezeichnet, d. h., man braucht sein Bier oder seine Zigarette zur Beruhigung.
- Aus der Gewöhnung folgt dann meistens als fließender Übergang der Schritt in die **Abhängigkeit**. (kmd.de – keine Macht den Drogen)

¹ Vgl. <https://www.blaues-kreuz.de>

² Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme, https://www.bfarm.de/DE/Kodiersysteme/Klassifikationen/ICD/ICD-10-WHO/_node.html

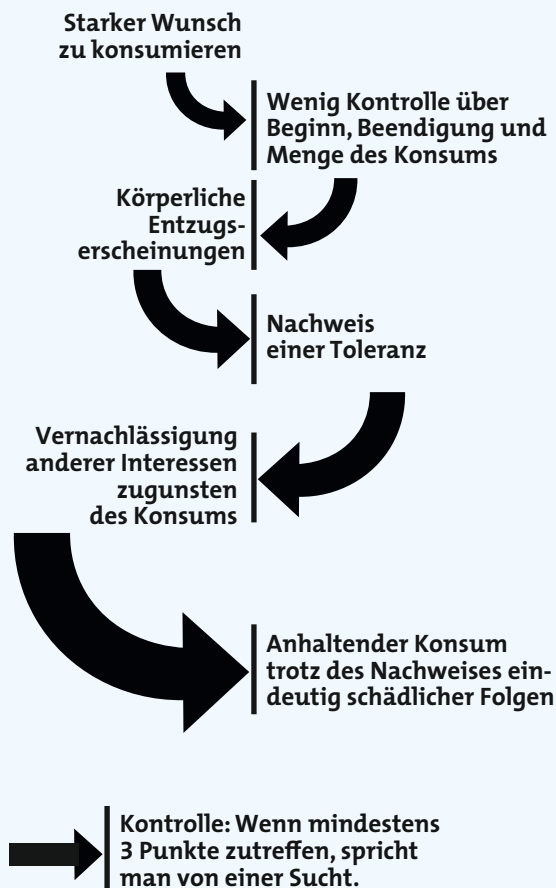
³ [https://de.wikipedia.org/wiki/Abh%C3%A4ngigkeit_\(Medizin\)#cite_note-LexikonOnline-1](https://de.wikipedia.org/wiki/Abh%C3%A4ngigkeit_(Medizin)#cite_note-LexikonOnline-1)

SUCHTKETTE

Suchtkette/Suchttrichter



MERKMALE VON SUCHT



JA/NEIN SPIEL HANDY-NUTZUNG

z. B. Thema Mediensucht

Diese Methode eignet sich als Warmup und Einstieg ins Thema für die Gruppe. Es kann als Eckenspiel oder als Minidiskussion in Paaren oder Kleingruppen gespielt werden. Die Ergebnisse können auch visualisiert und geclustert werden, um eine Diskussion anzuregen.

-
- The smartphone graphic contains the following 15 questions:
- Hast du letzte Nacht gut geschlafen?
 - Hat dir das Mittagessen geschmeckt?
 - Freust du dich hier zu sein?
 - Würdest du jetzt gerne kurz auf dein Handy gucken?
 - Verbringst du mehr als 3 Stunden täglich am Computer oder an der Konsole?
 - Hast du schon einmal »schlimme« Sachen im Internet gesehen?
 - Bezahlst du deine Handrechnung selbst?
 - Verbringst du mehr als 2 Stunden täglich an deinem Handy?
 - Bist du jeden Tag auf Instagram, TikTok oder Snappchat?
 - Hast du schon mal einen Kettenbrief/-nachricht geteilt?
 - Wurdest du online schon einmal beleidigt?
 - Hast du online schon mal jemand anderes beleidigt?
 - Hast du schon mal in einer App Geld ausgegeben?
 - Gehst du gerne spazieren?
 - Hast du ein Hobby was du mit anderen zusammen machst (z.B. Mannschaftssport)?
 - Hast du bei diesem Spiel mindestens 1-mal gelogen?



SUCHTTRICHTER MEDIENKONSUM

ZIELE

- Einschätzen-Können von Gefährdungen und Suchtverhalten Sensibilisierung für Anfänge von Suchtentwicklungen
- Sensibilisierung für mögliche Funktionen und Bedingungsbeziehungen von Suchtmittelkonsum und süchtigem Verhalten
- Unterscheiden-Können zwischen Genuss, unproblematischen und problematischem Konsum und Sucht

ZIELGRUPPE

Jugendliche ab 12 Jahren, Multiplikator*innen

ZEITBEDARF

30 Minuten

VORBEREITUNG

- Trichter aufzeichnen oder mit Klebeband oder Seil auf dem Boden markieren, zulaufende Striche

Trichterbeschriftung:

Unproblematische Nutzung / Medienkonsum
Riskante Nutzung / Medienkonsum
Exzessive Nutzung / Medienkonsum

Situationskärtchen:

Bereitet je nach Gruppengröße 10 bis 25 Situationsbeschreibungen vor, die ihr der Gruppe zum Einordnen geben könnt. Beispiele für Situationskärtchen wären:

*Fred schreibt bis tief in die Nacht mit ihren Freund*innen. Ihre Hausaufgaben macht sie nur selten.*

Aus Langeweile ist Miri sieben Stunden auf TikTok.

Arras' Handy ist kaputt. Als es eine Woche in der Reparatur ist, kann er nicht einschlafen.

DURCHFÜHRUNG

Die vorbereiteten Situationskärtchen werden von den TN vorgelesen und im Trichter platziert. Die Einordnung wird begründet. Die Gruppe wird befragt, ob sie mit der Einordnung einverstanden ist oder etwas verändern möchte.

REFLEXION

Gerade die Situationen, die im Zwischenbereich angesiedelt sind, sind oft nicht eindeutig zuzuordnen. Diskussionen darum sind erwünscht.

Bei der Besprechung wird schnell deutlich, dass man oft mehr Informationen braucht, um wirklich beurteilen zu können, wie es um das Gefährdungspotential steht.

Folgende Anhaltspunkte können bei der Einordnung eines Konsums hilfreich sein:

FUNKTIONEN DES MEDIENGEBRAUCHS

- Zur Unterhaltung
- Um cool zu sein
- Als Weg, Problemen auszuweichen oder
- Um unangenehme Gefühle aushalten zu können

Gibt es auch andere Strategien im Umgang mit Gefühlen, Konflikten und Problemen?

HÄUFIGKEIT DER MEDIENNUTZUNG

- Kann man ohne Probleme konsumfreie Zeiten einhalten oder verbringt man im Internet häufig längere Zeiten als ursprünglich gewollt?
- Gibt es erfolglose Versuche den Internetkonsum zu stoppen?
- Ist man ruhelos, reizbar, aggressiv, depressiv, usw. in medienfreien Zeiten?

ALTERNATIVEN

- Was passiert in der konsumfreien Zeit?
- Findet das interessante Leben nur noch im Zusammenhang mit Medien statt?
- Gibt es noch andere Interessen, Hobbies, Freizeitgestaltung?
- Veränderungen im Sozial- oder Leistungsverhalten?
- Werden Beziehungen oder Schule und Beruf aufs Spiel gesetzt?
- Wie ist die Einbettung in Familie, Gruppe, Schule?
- Wird das Ausmaß des Medienkonsums vertuscht?



In dieser Methode geht es darum, den eigenen Handykonsum zu reflektieren. Durch das Ankreuzen soll keine Bewertung und kein Vergleich erreicht werden. Die Beantwortung der Fragen bietet die Basis, auf der ein Bewusstsein über den eigenen Medienkonsum geschaffen wird. Anschließend können Fragen spannend sein wie: *Möchte ich das so beibehalten? Was tut mir gut an meinem Handykonsum? Was finde ich problematisch?*

1 Wie viele Stunden nutzt du dein Handy am Tag im Durchschnitt?

- 0,5 Std. 1 Std. 2 Std. 3 Std. länger

2 Wofür nutzt du dein Handy hauptsächlich?

5 Kreuze möglich

- Informationen abrufen (z.B. Wetter/Bahn)
- Videos anschauen
- Games spielen
- Fotos machen
- Filme machen
- Wecker nutzen
- Social Communities nutzen
Instagram, Facebook, Snappchat, TikTok ...
- Im Internet surfen
- Musik hören
- Nachrichten schicken
- Angerufen werden
- Online Shopping
- Anrufen

3 Sprichst du oder schreibst du mehr mit deinen Freunden per Handy?

- Sprechen
- Schreiben
- Sprachnachrichten

4 Wie viele Stunden am Tag bist du mit deinem Handy online?

- 0,5 Std. 1 Std. 2 Std. 3 Std. länger

5 Wie viele Apps hast du?

- 0–10 10–25 25–50
 50–70 Mehr als 70

6 Welche Apps verwendest du am häufigsten?

- 1
- 2
- 3



7 Würdest du das Handy gerne (mehr) im Unterricht verwenden?

- JA NEIN

8 Wer bezahlt deine Handy-Rechnung?

- Ich Meine Eltern
 Ich teile mir die Rechnung mit meinen Eltern
 Andere

9 Lädst du auch eigenen Content (Videos, Fotos, etc.) hoch?

JA, und zwar auf:

.....

NEIN

10 In welchen Situationen kannst du auf keinen Fall auf dein Handy verzichten? Nenne 1–3 Situationen

1

.....

.....

.....

2

.....

.....

.....

3

.....

.....

.....

11 Würdest du an einem Experiment teilnehmen, bei dem du eine Woche ohne dein Handy leben müsstest?

JA

NEIN



HERAUSGEBERIN

Sozialistische Jugend Deutschlands – Die Falken,
Micki Borchers, Jonathan Schweizer, Bundesvorstand

REDAKTION

René Bellinghausen, Carla Fydrich

TEXTE

René Bellinghausen, Denise Hövel, Judith Bartel,
Anna Dieren, Anne Roggenkamp, Micki Borchers,
KV Neukölln, Carla Fydrich

*Wir danken an dieser Stelle dem Redaktionsteam
und den Autor*innen der Ausgabe.*

ILLUSTRATION/GESTALTUNG

Gerd Beck Nürnberg

REDAKTIONSANSCHRIFT

Sozialistische Jugend Deutschlands – Die Falken,
Bundesvorstand, Luise & Karl Kautsky-Haus
Saarstraße 14, 12161 Berlin · Tel.: 030/26 10 30-0
E-Mail: info@sjd-die-falken.de
www.wir-falken.de



Sozialistische Jugend Deutschlands –
Die Falken

Gefördert vom:



Bundesministerium
für Bildung, Familie, Senioren,
Frauen und Jugend

Im Rahmen des:



KJJP Kinder- und
Jugendplan
des Bundes
STÄRKEN, WAS DIE ZUKUNFT TRÄGT

SUBSTANZEN UND KONSUM

Pädagogischer Umgang

HEFT 54

24 Stunden sind kein Tag · Bereits erschienene Hefte:

- Sozialistische Erziehung
»Es gibt keine andere als politische Pädagogik ...« HEFT 31
- Gedenkstätten-Pädagogik
Wie wollen wir gedenken? HEFT 32
- Geschlechterreflektierte Pädagogik HEFT 33
- Demokratie und Selbstorganisation HEFT 34
- Sexualisierte Gewalt *Intervention und Prävention* HEFT 35
- Antirassistische Pädagogik HEFT 36
- TRAINING SPACE *Weiterbildung für Helfer*innen im Zeltlager* HEFT 37
- SEXUALPÄDAGOGIK HEFT 38
- GRUPPENARBEIT *reloaded* HEFT 39
- SOZIALISTISCHE JUGENDPOLITIK HEFT 40
- STRUKTURELLE PRÄVENTION SEXUALISierter GEWALT HEFT 41
- GEGEN RECHTEN TERROR *Reader 1* HEFT 42
- MEDIENPÄDAGOGIK HEFT 43
- GEGEN RECHTEN TERROR *Reader 2* HEFT 44
- INTERNATIONALE BEGEGNUNGEN HEFT 45
- KLASSENPÄDAGOGIK HEFT 46
- ORGANISIERUNG HEFT 47
- PROPAGANDA GEGEN JUGENDVERBÄNDE HEFT 48
- ANTIKRIEGSPÄDAGOGIK HEFT 49
- ELTERNARBEIT HEFT 50
- GESCHLECHTERREFLEKTIERTE PÄDAGOGIK HEFT 51
- VERBANDSIDENTITÄT HEFT 52
- PSYCHISCHE GESUNDHEIT VON KINDERN/JUGENDLICHEN HEFT 53

Download unter:

<https://www.wir-falken.de/de/24h-sind-kein-tag>

24 Stunden sind kein Tag



Sozialistische Jugend
Deutschlands –
Die Falken