



6.10 Suchttreppe

Ziel	Informationen zu Suchtentwicklung, Selbsteinschätzung, Erfahrungsaustausch
Material	Arbeitsblätter „Suchttreppe“: Entwicklungsstufen Sucht (Ausprobieren, Genuss, Gewöhnung, Missbrauch, Sucht) und Fallbeispiele
Zeit	30-40 Minuten
Vorbereitung	keine
Durchführung	<p>Die Teilnehmenden bekommen die fünf Begriffe zu den Entwicklungsstufen einer Sucht auf Karten ausgehändigt und sollen sie zunächst in Kleingruppen diskutieren (ca. 5 Minuten). Anschließend werden sie in der Gruppe besprochen und in die richtige Reihenfolge gebracht. Dabei soll die Bedeutung jedes Begriffs mit eigenen Worten erklärt werden.</p> <p>Ausprobieren (auch „Erstkonsum“)</p> <p>Der einfache Zugang zum Medium wird genutzt, es kommt zum ersten Kontakt. Der Zugang kann zum Beispiel über die Peer-Group oder ältere Geschwister erfolgen, durch die Anmeldung in einem sozialen Netzwerk, das Herunterladen eines neuen Spiels oder den Erwerb einer App.</p> <p>Genuss</p> <p>Nach dem Erstkontakt stellt sich heraus, ob das Medium gefällt:</p> <ul style="list-style-type: none">* Werden Grundbedürfnisse erfüllt?* Erlebe ich Spaß, Entspannung, Teilhabe, Kommunikation?* Gibt es Flow-Erlebnisse (völliges, beglückendes Aufgehen in einer Tätigkeit)? Einen vorübergehenden Rausch? Werden meine Erwartungen erfüllt? Bekomme ich positive Rückmeldungen? <p>Gewöhnung</p> <ul style="list-style-type: none">* Ich nutze die für mich positiven Effekte in regelmäßigen Abständen (täglich, wöchentlich).* Ich habe das Medium als für mich selbstverständlich in den Alltag integriert.* Ich erhöhe die „Dosis“ bzw. steigere stetig die Nutzungsdauer über einen längeren Zeitraum.



6.10 Suchttreppe

Missbräuchlicher Konsum

- * Ich beginne, mit dem Medium andere Beschäftigungen zu verdrängen.
- * Ich nutze es als inadäquate Strategie zur Stressbewältigung/Befindlichkeitsregulierung.
- * Ich lerne, dass das Medium für mich die einzige Möglichkeit darstellt, Spaß zu haben.

Sucht (auch „Abhängigkeit“)

Hier treffen die diagnostischen Kriterien für Suchterkrankungen zu:

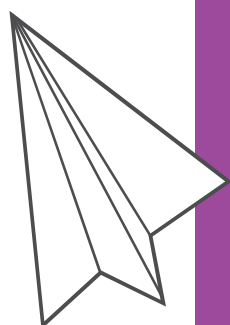
- * Toleranzentwicklung (Gewöhnungsprozess)
- * Kontrollverlust
- * Entzugserscheinungen
- * Verhaltensbezogene/gedankenbezogene Vereinnahmung
- * Gesundheitliche Beeinträchtigung
- * Soziale Folgen

Dann ordnen die Teilnehmenden die Fallbeispiele der jeweiligen Stufe zu und setzen sich mit Verhaltensweisen auseinander. Gemeinsam überlegen sie, ab wann man von Sucht spricht.

Varianten

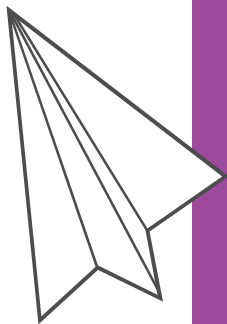
Die Teilnehmenden sollten sich kritisch hinterfragen, an welcher Stelle sie sich verorten würden. Sie sollten daraus ableiten, ob noch ein gesunder Medienkonsum vorliegt.

Ausprobieren



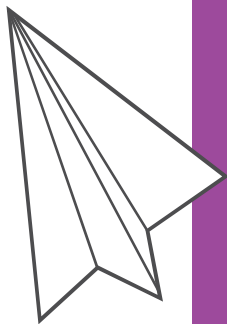


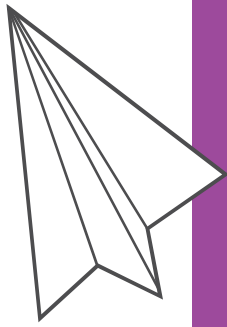
Genuss





Gewöhnung





Missbräuchlicher Konsum



Sucht



Anika, 14 Jahre alt

Anika freut sich immer, wenn ihr jemand bei Instagram auf ihr Posting schreibt. Wenn sie gerade Zeit hat, schreibt sie auch etwas Nettes zurück. Sie findet es amüsant ihren Freundinnen dort zuzuschauen. Sie holt sich Anregungen für ihr Hobby, die Malerei, und postet manchmal gelungene Zeichnungen.



Maximilian, 16 Jahre alt

Maximilians Zimmer ist völlig vermüllt. Dreckige Klamotten, verschimmelte Essensreste, verknickte Schulhefte liegen auf dem Boden rum. Das interessiert ihn nicht, denn auf dem Bildschirm ist er bei Call of Duty in der „richtigen“ Welt, und dort ist er ein wichtiger Söldner. Sein Team zählt auf ihn.

Selbst wenn er wollte, könnte er nichts daran ändern, denn sobald er länger als ein paar Minuten nicht spielt, drehen sich seine Gedanken im Kreis und er sagt, er bekomme



Jona, 15 Jahre alt

Jona setzt sich jeden Tag, sofort wenn er aus der Schule kommt, an den PC. Er spielt drei bis vier Stunden am Tag, am Wochenende sogar bis zu sechs Stunden täglich. Seine Noten in der Schule sind okay und Jona geht dreimal in der Woche ins Fitnessstudio. Doch Jona reagiert immer aggressiv, wenn seine Eltern ihn auf seine Medienzeit ansprechen.

In letzter Zeit denkt er auch in der Schule häufiger ans Zocken.



Antonia, 14 Jahre alt

Antonia hat während des Streamens bei YouTube eine Werbung für ein Soziales Netzwerk gesehen, in dem man Bekannte wiedertreffen kann. Sie hat in Klasse 6 ihre Schule gewechselt und könnte die alten Klassenkameraden wieder kontaktieren.

Sie findet ein solches Netzwerk toll und wird sich nächste Woche dort anmelden.



Paul, 16 Jahre alt

Paul verbringt am Wochenende häufig Zeit mit seinen Freunden im „Teamspeak“. Sie zocken dann gemeinsam, haben immer andere Games, meist Shooter oder Moba-Spiele. So vergeht eine Nacht schon einmal wie im Flug. Paul sagt, dass er häufig kein Zeitgefühl mehr hat und dass sich sechs Stunden wie zwei anfühlen.



Martin, 17 Jahre alt

Martin hat gerade seine Ausbildung zum Bürokaufmann abgebrochen. Er spielt tagsüber „League of Legends“ und ist seit einigen Wochen nicht mehr zum Fußballtraining gegangen.

Dass er seit einem Jahr den ganzen Tag bis tief in die Nacht Computer spielt, hat seiner Meinung nach nichts damit zu tun.



Luke, 14 Jahre alt

Wenn Luke nach Hause kommt, ist er oft noch gestresst von der Schule. Mit einer Runde bei „Fortnite“ kann er am besten runterkommen. Beim Spielen fühlt er sich gut und erhält dort Anerkennung von den anderen Online-Playern.

In letzter Zeit spielt er häufig mehrere Stunden.



Helin, 13 Jahre alt

Helin liebt es zu chatten. Beim Chatten und Fotos posten hat sie die Möglichkeit, kreativ zu sein und schöne Rückmeldungen zu ihren Erlebnissen zu erhalten. Es ist sehr abwechslungsreich und sie findet es total spannend, neue Leute kennenzulernen.

Fast täglich ist sie drei Stunden online.



Kristin, 15 Jahre alt

Kristin ist seit sechs Monaten bei Instagram und seit ein paar Wochen auch bei TikTok und Snapchat. Sie verbringt jede freie Minute am Smartphone, denn schließlich machen ihre Freundinnen das auch so. Ihre Eltern haben letzte Woche einen Aufstand gemacht, als sie klitschnass aus der Dusche hetzte, weil sie eine Nachricht lesen wollte. Wenn sie länger offline ist, dreht sich alles im Kreis und sie könnte heulen: Was soll sie nur ohne Smartphone machen?



Bastian, 16 Jahre alt

Bastian ist ein sportlicher Typ und spielt Basketball, wenn er Zeit hat. Seit sechs Monaten ist er bei Instagram und guckt dort gerne mal „nach ein paar Mädels“. Letztens hat er sich auch mit einem Mädchen verabredet, das er dort kennen gelernt hat. Mit seinem Kumpel spielt er gern mal ein On-line-Game, wenn er Zeit hat, weil er die Erfolgserlebnisse cool findet.



Leni, 13 Jahre

Leni ist in der Gemeinde Gruppenleiterin einer Kindergruppe mit 8- bis 10-jährigen, sie bastelt dort gerne und holt sich Anregungen bei Pinterest. Leni organisiert ihre Termine schreibt mit Freundinnen über WhatsApp. Sie geht regelmäßig zum Sport und fährt gerne Rollschuh, aber sie liebt auch täglich ihre Lieblingsserie bei Netflix. Ihre Eltern haben letztens gesagt, dass sie fast über eine Stunde am Handy und ob sie süchtig sei.