

Tool: 10

# Information: Entstehung von Sucht



<b>Modul</b>	3	Folgen des Konsums und Sucht-Potential erkennen
<b>Tool</b>	10	Information: Entstehung von Sucht

---



Du hast bereits Infos zum **Thema Alkohol** erhalten.

Jetzt lernst Du,

etwas über die Entstehung von Sucht.

**Lies Dir nun den Text durch.**

## Infos zur Entstehung von Sucht

Menschen trinken Alkohol oder Energy-Drinks in unterschiedlichen Situationen.

Menschen rauchen in unterschiedlichen Situationen.

Sie trinken und rauchen

auch aus unterschiedlichen Gründen.

Man kann verschiedene Typen unterscheiden.

Man nennt diese verschiedenen Typen:

**Konsum-Typen.**

Im Folgenden ist von Konsumenten die Rede.

Ein Konsument ist eine Person, die etwas konsumiert.

Konsumieren bedeutet:

Etwas zu sich nehmen.

Zum Beispiel ein Getränk trinken.

Oder eine Zigarette rauchen.

<b>Modul</b>	3	Folgen des Konsums und Sucht-Potential erkennen
<b>Tool</b>	10	Information: Entstehung von Sucht

Man kann zwischen diesen Konsum-Typen unterscheiden:

## 1. Gelegenheits-Konsument

Ein **Gelegenheits-Konsument** ist eine Person, die **nur manchmal** Alkohol oder Energy-Drinks trinkt.

Oder eine Person, die **nur manchmal** raucht:

- Zigaretten
- E-Zigaretten
- Shisha

## 2. Regelmäßiger Konsument

Ein **regelmäßiger Konsument** ist eine Person, die **immer wieder** bei bestimmten Gelegenheiten Alkohol oder Energy-Drinks trinkt.

Oder eine Person,

die immer wieder

bei bestimmten Gelegenheiten raucht:

- Zigaretten
- E-Zigaretten
- Shisha



Zum Beispiel trinken manche Personen immer nach dem Fußball-Training mit ihren Freunden ein Bier.

Andere Personen trinken gerne am Sonntag zum Mittag-Essen ein Glas Rot-Wein.

Wieder andere Personen rauchen immer Zigaretten, wenn sie mit Freunden auf einer Party sind.

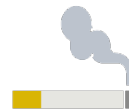
<b>Modul</b>	3	Folgen des Konsums und Sucht-Potential erkennen
<b>Tool</b>	10	Information: Entstehung von Sucht

Diese Situationen kommen regelmäßig vor.

Die regelmäßigen Konsumenten können aber auf den Konsum verzichten.

Konsum bedeutet hier:

- Alkohol oder
- Energy-Drinks oder
- Rauchen



### 3. Gewohnheits-Konsument

Im Gegen-Satz zu den regelmäßigen Konsumenten können **Gewohnheits-Konsumenten nicht mehr** auf den Konsum verzichten.

Konsum bedeutet hier:

- Alkohol oder
- Energy-Drinks oder
- Rauchen

Der Körper von diesen Personen hat sich bereits an die Stoffe gewöhnt.

Wer ist zum Beispiel ein **Gewohnheits-Konsument**?

Eine Person,  
die jeden Abend nach der Arbeit ein Bier trinkt.

Oder eine Person,  
die in der Mittags-Pause immer  
eine Zigarette rauchen muss.

Oder eine Person,  
die jeden Morgen zum Wach-Werden  
einen Energy-Drink trinken muss.

## 4. Abhängiger Konsument

Stelle Dir die Konsumenten-Typen als eine Treppe vor.  
Ganz oben auf dieser Treppe  
steht der **abhängige Konsument**.

Diese Person denkt andauernd ans Konsumieren:

- Alkohol oder
- Energy-Drinks oder
- Rauchen



Oft drehen sich die Gedanken dieser Person  
um das Konsumieren.

Der **abhängige Konsument** denkt:

Wann kann ich endlich wieder etwas trinken?

Oder:

Wann kann ich endlich wieder rauchen?

Der Körper hat sich bereits sehr an die Stoffe gewöhnt.  
Und der Körper verlangt nach mehr.

**Nicht** jeder Konsum ist direkt eine Sucht.

Sucht bedeutet Abhängigkeit.

Wie unterscheidet man

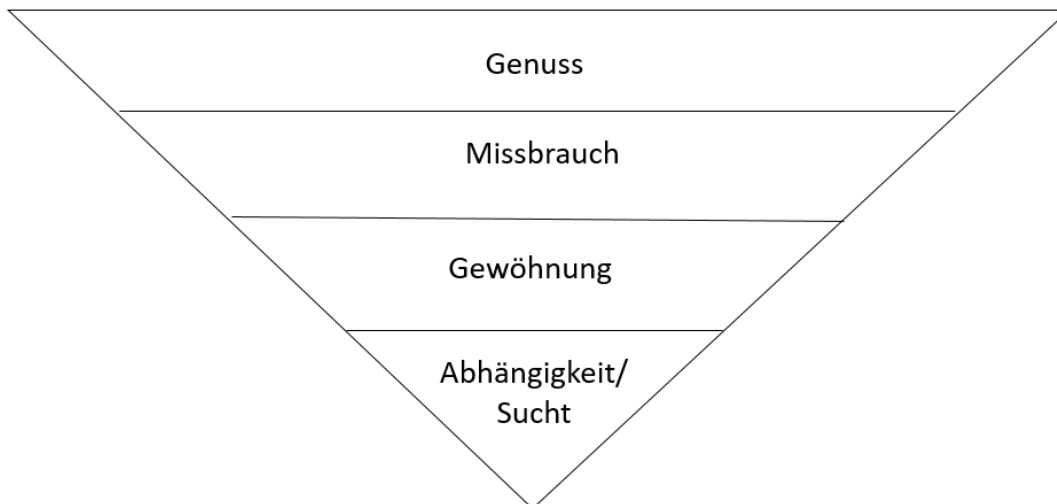
- Genuss
- Missbrauch
- Gewöhnung
- Sucht

Schauen Sie sich das Drei-Eck an.

Es zeigt,

wie sich aus dem Genuss

eine Sucht entwickeln kann:



**Folgende Stufen gibt es:**

### **1. Genuss:**

Eine Person trinkt oder raucht aus Genuss.

Zum Beispiel:

- bei Geburtstagen
- zu Weihnachten
- bei einem Grill-Fest

Dabei trinkt oder raucht die Person nur eine **geringe** Menge.

Die Person entscheidet dabei selbst, ob sie trinken oder rauchen möchte.

Ihr Körper muss **nicht** trinken oder rauchen.

Die trinkende oder rauchende Person braucht den Konsum **nicht**, um sich gut zu fühlen.

Konsum ist hier:

- Alkohol oder
- Energy-Drinks oder
- Rauchen



Die Person kann auch etwas anderes tun, um sich gut zu fühlen.

Das Trinken oder Rauchen passiert nur zu einem Anlass.  
Das Trinken oder Rauchen ist **nicht** regelmäßig.

## 2. Missbrauch:

Die Personen benutzen den Stoff in bestimmten Situationen.

Mit Stoff ist gemeint:

- Alkohol oder
- Energy-Drinks oder
- Tabak



Zum Beispiel,

um unangenehme Gefühle loszuwerden.

Oder um unangenehme Gedanken loszuwerden.

Die Personen konsumieren auch in unangebrachten Situationen.

Sie akzeptieren auch negative Seiten des Konsums.

Nach dem Konsum fühlen sich die Personen besser.

Das schlechte Gefühl oder die schlechten Gedanken sind erst mal weg.

### 3. Gewöhnung:

Manche Personen haben sich schon an den Stoff gewöhnt.

Mit Stoff ist gemeint:

- Alkohol oder
- Energy-Drinks oder
- Tabak



Diese Personen merken die positiven Auswirkungen nach dem Konsum **nicht mehr** direkt.

Deshalb trinken oder rauchen sie immer mehr.

#### Das bedeutet:

Die Menge des Stoffs steigt immer weiter an.

Nur dann erreichen die Personen ein gutes Gefühl.

Und nur dann sind die schlechten Gedanken und Gefühle weg.

Deshalb trinken oder rauchen die Personen immer öfter.

Dadurch wird der Konsum zur Regel.

Viele Menschen vernachlässigen dadurch ihre Hobbys.

Früher konnten die Hobbys noch ein gutes Gefühl verschaffen.

Jetzt ist es nur noch der Konsum.



<b>Modul</b>	3	Folgen des Konsums und Sucht-Potential erkennen
<b>Tool</b>	10	Information: Entstehung von Sucht

---



#### 4. Sucht:

Bei der Sucht besteht ein immer stärkerer Wunsch zu trinken. Oder zu rauchen. Alle Gedanken drehen sich um das Trinken oder Rauchen. Die Person spürt einen Zwang, weiter zu konsumieren. Interessen und Hobbys werden dadurch vernachlässigt. Die Personen verbringen immer mehr Zeit mit dem Konsum. Oder damit, sich neuen Stoff zu besorgen.

---

#### Quelle:

In Anlehnung an Bundesmodellprojekt aktionberatung - einfach.gut.beraten (2019). Nuggets. Arbeitshilfe für Förderschulklassen. Projekt „Geistige Behinderung und problematischer Substanzkonsum“. Sowie in Anlehnung an Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL), LWL-Koordinationsstelle Sucht (2017). Praxishandbuch Sag Nein! - Suchtpräventionsprogramm an Förderschulen für geistige Entwicklung. Münster. S. 103 ff.

Der Text basiert auf der Übertragung in Leichte Sprache und Prüfung von:  
leicht zu lesen  
Traundorf 25  
83313 Siegsdorf

E-Mail: [luxburg@leichtzulesen.org](mailto:luxburg@leichtzulesen.org)  
Internet: [www.leichtzulesen.org](http://www.leichtzulesen.org)

Übersetzerin: Isabella von Luxburg  
Prüfer: Tanja Herold und Philipp Weirich (Zentrum Leichte Sprache Allgäu,  
Kronenstraße 36, 87435 Kempten)