

Tool: 08

## Information

# Entstehung von Sucht



Du hast die Aufgaben erledigt.

Du kannst jetzt lesen, wie eine Sucht entsteht.

## 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.

Oder einen Energy-Drink trinken.

Man kann zwischen diesen Konsum-Typen unterscheiden:

### 1. Gelegenheits-Konsument

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

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

### 2. Regelmäßiger Konsument

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

Oder eine Person, die immer wieder bei bestimmten Gelegenheiten raucht.

Zum Beispiel trinken manche Personen zum wach werden immer einen Energy-Drink oder einen Kaffee.

Andere trinken nach dem Fußball-Training mit Freunden ein Bier.

Wieder andere Personen rauchen immer Zigaretten auf einer Party.

Diese Situationen kommen regelmäßig vor.

Die regelmäßigen Konsumenten **können** aber auf den Konsum **verzichten**.

### 3. Gewohnheits-Konsument

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

Der Körper hat sich an die Stoffe gewöhnt.

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

Eine Person, die jeden Morgen zum Wach-Werden einen Energy-Drink trinken muss

Oder jeden Abend nach der Arbeit ein Bier trinkt.

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

### 4. Abhängiger Konsument

Stellen Sie sich die Konsumenten-Typen als eine Treppe vor.

Ganz oben auf dieser Treppe steht der **abhängige Konsument**.

Diese Person denkt andauernd ans Konsumieren.

Der **abhängige Konsument** denkt:

Wann kann ich endlich wieder Alkohol oder Energy-Drinks trinken?

Oder: Wann kann ich endlich wieder rauchen?

Der Körper hat sich bereits sehr an die Stoffe gewöhnt.

Und der Körper verlangt nach mehr.

## Aber merke Dir:

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

Sucht bedeutet Abhängigkeit.

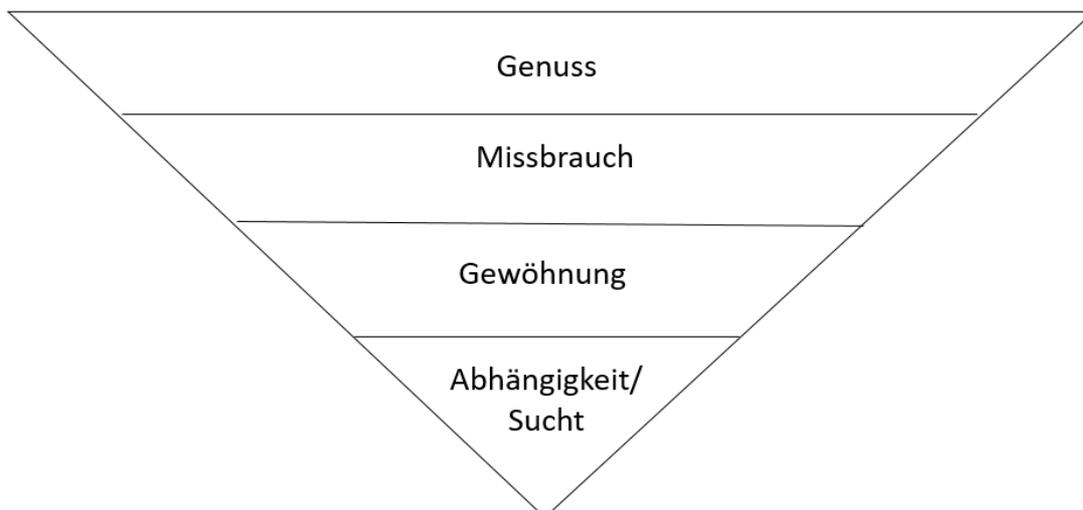
Dabei unterscheidet man:

- Genuss
- Missbrauch
- Gewöhnung
- Sucht

Schauen Sie sich das Drei-Eck an.

Es ist das **Drei-Eck der Sucht**.

Das Drei-Eck zeigt, wie sich aus dem Genuss eine Sucht entwickeln kann.



## Folgende Stufen der Sucht gibt es:

### 1. Genuss:

Eine Person trinkt oder raucht aus Genuss.

Zum Beispiel:

- bei Geburtstagen
- zu Weihnachten
- bei einem 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.

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:

- Energy-Drinks oder
- Alkohol 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:

- Energy-Drinks oder
- Alkohol 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.

#### 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.

Nun hast Du das Drei-Eck der Sucht kennengelernt.

### Überlege nun:

Wo würdest Du dich einordnen?

Spreche in der Gruppe darüber.

Oder mit jemandem, dem du vertraust.

Du kannst auch mit einem Experten darüber reden.

In Modul 5 erfährst Du, wie Du Experten für Suchtberatung findest.

---

#### Quelle:

Eigene Erstellung in Anlehnung an:

Bundesmodellprojekt aktionberatung - einfach.gut.beraten (2019). Nuggets. Arbeitshilfe für Förderschulklassen. Projekt „Geistige Behinderung und problematischer Substanzkonsum“. Wiesbaden.

Landschaftsverband Westfalen-Lippe (LWL), LWL-Koordinationsstelle Sucht (2017). Praxishandbuch Sag Nein! - Suchtpräventionsprogramm an Förderschulen für geistige Entwicklung. Praxishandbuch. Münster: Praxishandbuch.

Der Text wurde in Leichte Sprache übertragen und geprüft 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)