

**Tool: 5**

## **Informationen**

# **Entstehung von Sucht**



## 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.

## Konsum-Typen

Es gibt **4 Konsum-Typen**.

Die lernst Du auf den nächsten  
beiden Seiten kennen.

## Typ 1: Gelegenheits-Konsument

Ein Gelegenheits-Konsument ist eine Person, die

**nur manchmal** raucht:

- Zigaretten
- E-Zigaretten
- Shisha

Zum Beispiel rauchen manche Personen manchmal auf einer Party eine Zigarette von Freunden.

## Typ 2: Regelmäßiger Konsument

Ein regelmäßiger Konsument ist eine Person, die **immer wieder** bei bestimmten Gelegenheiten raucht:

- Zigaretten
- E-Zigaretten
- Shisha

Zum Beispiel rauchen manche Personen immer nach dem Fußball-Training mit ihren Freunden eine Zigarette oder E-Zigarette.

Andere Personen rauchen immer eine Shisha, wenn sie mit Freunden in einer Shisha-Bar treffen.

Diese Situationen kommen regelmäßig vor.

Die regelmäßigen Konsumenten können aber auf den Konsum verzichten.

Konsum bedeutet hier: Rauchen.

## Typ 3: Gewohnheits-Konsument

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

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

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

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

## Typ 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: Hier an das Rauchen.

Der **abhängige Konsument** denkt:

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.

Was eine **Sucht** ist lernst Du als nächstes kennen.

## Sucht

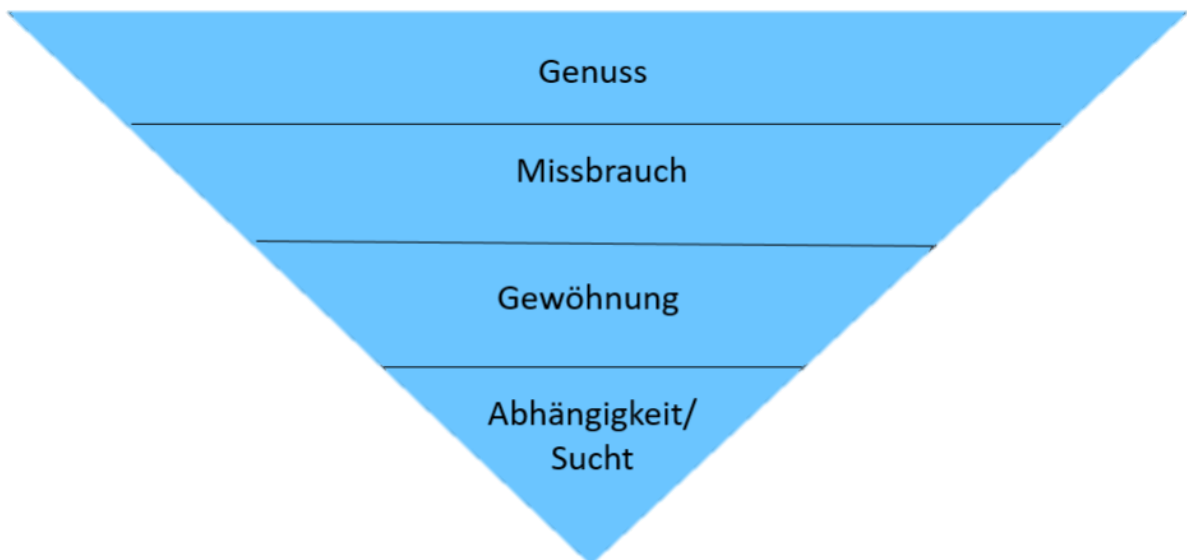
Sucht bedeutet Abhängigkeit.

Wie unterscheidet man

- Genuss
- Missbrauch
- Gewöhnung
- Sucht

Schau Dir das Drei-Eck an.

Es zeigt, wie sich aus dem Genuss eine Sucht entwickeln kann.



Es gibt **4 Sucht-Stufen**.

Die lernst Du auf den nächsten beiden Seiten kennen.

## Stufe 1: Genuss

Eine Person raucht aus Genuss.

Zum Beispiel:

- bei Geburtstagen
- auf Partys

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

Die Person entscheidet dabei selbst, ob sie rauchen möchte.

Ihr Körper muss **nicht** rauchen.

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

Konsum ist hier: Rauchen

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

Das Rauchen passiert **nur zu einem Anlass**.

Das Rauchen ist **nicht** regelmäßig.

## Stufe 2: Missbrauch

Die Personen benutzen den Stoff **in bestimmten Situationen**.

Mit Stoff ist hier gemeint: Tabak oder Liquids

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.

## Stufe 3: Gewöhnung

Manche Personen haben sich schon an den Stoff gewöhnt.

Mit Stoff ist hier gemeint: Tabak oder Liquids.

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

Deshalb 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 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.

## Stufe 4: Sucht

Bei der Sucht besteht ein immer stärkerer Wunsch zu rauchen.

Alle Gedanken drehen sich um das 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 wurde in Leichte Sprache übersetzt und geprüft vom:



**Nachrichten  
Werk**

Übersetzungen in leichte Sprache

NachrichtenWerk

Severiberg 1

36037 Fulda

E-Mail: [info@nachrichtenwerk.de](mailto:info@nachrichtenwerk.de)

Internet: [www.nachrichtenwerk.de](http://www.nachrichtenwerk.de)

Übersetzer: Bastian Ludwig

Prüferin: Annika Klüh, Victoria Tacker und Isabell Zimmer