



Substanzmittel Kompetenz  
TOOLBOX

# Praxisleitfaden zur Anwendung der SKoL-Toolbox und der SKoL-App

Hochschule Fulda  
Fachbereich Gesundheitswissenschaften  
Public Health Zentrum Fulda (PHZF)

Prof. Dr. Katharina Rathmann und Charlotte Schneider  
E-Mail: [katharina.rathmann@gw.hs-fulda.de](mailto:katharina.rathmann@gw.hs-fulda.de)

Fulda, 30.09.2024

## Inhaltsverzeichnis

<b>1. Einführung in den Praxisleitfaden.....</b>	<b>4</b>
<b>2. Aufbau der Toolbox.....</b>	<b>6</b>
2.1 An wen richtet sich die Toolbox? .....	6
2.2 Aufbau der SKoL-Toolbox .....	6
<b>3. Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Anwendung der Toolbox .....</b>	<b>10</b>
Schritt 1: Vertrauens- und Ansprechperson in der Einrichtung definieren .....	11
Schritt 2: Organisatorisches für die SKoL-Toolbox festlegen .....	12
Schritt 3: Nutzende und Interessierte zu den Treffen einladen.....	13
Schritt 4: Durchführung des ersten Treffens .....	14
Schritt 5: Vorbereitung des Tools .....	17
Schritt 6: Weitere Treffen zur Durchführung der SKoL-Toolbox.....	22
Schritt 7: Letztes Treffen und Überreichung der Urkunde .....	23
<b>4. Hinweise zur Anwendung einzelner Tools der Substanz Energy-Drinks .....</b>	<b>24</b>
<b>5. Einsatzmöglichkeiten der Toolbox in der Praxis.....</b>	<b>25</b>
<b>6. Die SKoL-App .....</b>	<b>26</b>
<b>7. Tipps im Verdachtsfall bei problematischem Konsum.....</b>	<b>27</b>
7.1 Definition von Abhängigkeit .....	27
7.2 Symptome von Substanzmittelkonsum .....	27
7.3 Tipps für den Umgang im Verdachtsfall eines problematischen Konsums .....	28
7.4 Tipps für den Gesprächsaufbau im Verdachtsfall .....	29
<b>8. Übersicht über die Toolbox .....</b>	<b>31</b>
Modul- und Tool-Übersicht Substanz „Alkohol“ .....	31
Modul- und Tool-Übersicht Substanz „Nikotin“ .....	33
Modul- und Tool-Übersicht Substanz „Energy-Drinks“ .....	35
<b>9. Beispiel: Ablaufplan für die wöchentliche Anwendung der Tools zur Substanz     „Energy-Drinks“ .....</b>	<b>37</b>
<b>Literaturverzeichnis .....</b>	<b>38</b>
<b>Weiterführende Informationen zum Thema Substanzmittelkonsum und Abhängigkeit     (Auswahl).....</b>	<b>39</b>
<b>Weiterführende Literatur zum Thema Substanzmittelkonsum bei Menschen mit     Behinderung (Auswahl) .....</b>	<b>39</b>

## Das Projekt „SKoL“

Das Projekt „Toolbox zur Stärkung der Gesundheitskompetenz im Bereich Substanzmittelkonsum von und für Menschen mit geistiger Behinderung (SKoL: Substanzmittel Kompetenz TooLbox)“ ist ein Kooperationsprojekt des Diakonischen Werks im Kirchenkreis Recklinghausen gGmbH und der Hochschule Fulda, das von 01.02.2021 bis 29.02.2024 unter der Leitung von Frau Prof. Dr. Katharina Rathmann (Hochschule Fulda) und Frau Dr. Stefanie Frings (DWKKRE) durchgeführt worden. Die „Sozialstiftung NRW“ (ehemals: Stiftung „Wohlfahrtspflege NRW“) förderte das Projekt finanziell. Das Projekt „SKoL“ zielte darauf ab, die Gesundheitskompetenz (d. h. Handlungs- und Wissenskompetenz) im Bereich Substanzen und Substanzkonsum (Substanzen „Alkohol“, „Nikotin/Tabak“ und „Energy-Drinks“) von und für Menschen mit geistiger Behinderung zu stärken.

Ziel des Projektes war es, von und mit jungen Erwachsenen mit geistiger Behinderung eine Toolbox für den Umgang mit Alkohol, Nikotin und Energy-Drinks im Bereich Substanzmittelkonsum zu entwickeln.

Während der Entwicklungsphase wurde eine partizipativ-inklusive Arbeitsweise angewendet, bei der junge Erwachsene mit geistiger Behinderung in eigener Sache aktiv beteiligt waren.

Darüber hinaus wurde die Toolbox von Menschen mit sog. geistiger Behinderung, in einer ausgewählten Einrichtung, erprobt (Erprobungsphase).

Die Toolbox ist eine Art Werkzeugkoffer, die analoge und digitale Arbeitsmaterialien in Form von Tools (d. h. Materialien und Methoden) umfasst. Diese Tools bzw. Materialien unterstützen Menschen mit geistiger Behinderung und deren Begleit-Personen dabei, die eigene Wissens- und Handlungskompetenz zu den Substanzen „Alkohol“, „Nikotin/Tabak“ und „Energy-Drinks“ zu stärken.

**Hier finden Sie weitere Informationen zum Projekt „SKoL“:**

**Die SKoL-Webseite: <https://skol-substanzbox.de/>**

**Hier finden Sie die App: <https://skol-substanzbox.de/app-herunterladen/>**

# 1. Einführung in den Praxisleitfaden

Der Praxisleitfaden zur SKoL-Toolbox versteht sich als Unterstützung für die Nutzung der Toolbox in Einrichtungen der Eingliederungs- und Behindertenhilfe und richtet sich an:

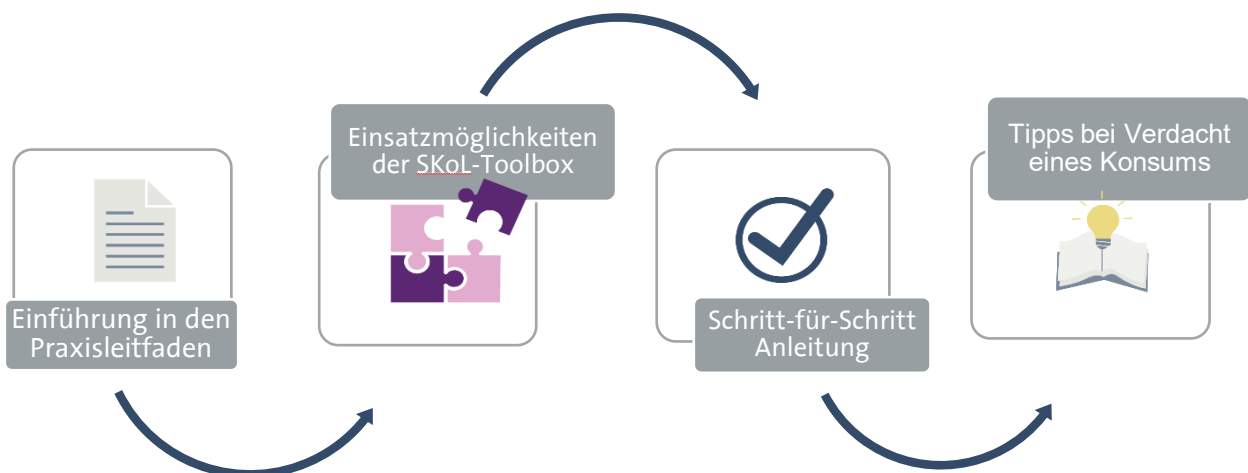


- Fach- und Betreuungspersonen (z. B. Lehrpersonen oder Fachkräfte im Bereich Wohnen und Arbeiten in der Behindertenhilfe)
- Angehörige oder Freunde
- Lehrerinnen und Lehrer und alle Personen, die an (Förder-) Schulen tätig sind
- Freizeiteinrichtungen für Jugendliche

Der Praxisleitfaden dient als Einführung in die SKoL-Toolbox und erläutert die vielfältigen Einsatzmöglichkeiten. Hierzu werden praktische Hinweise für die Gestaltung der Umsetzung durch eine Schritt-für-Schritt Anleitung gegeben sowie wertvolle Tipps für den Umgang mit Situationen, in denen es Anzeichen oder Hinweise auf einen möglichen Konsum von Substanzmittel bei Menschen mit geistiger Behinderung gibt, um angemessen zu reagieren und mögliche Hilfe anzubieten.

Einen Überblick über die Inhalte des vorliegenden Praxisleitfadens ist Abbildung 1 zu entnehmen.

**Abbildung 1: Überblick über den Praxisleitfaden**



Quelle: Eigene Darstellung.

**Der Praxisleitfaden enthält folgende Bestandteile:**

<b>Inhalt</b>	<b>Kapitel</b>
<b>Informationen</b> zur SKoL-Toolbox: An wen richtet sich die Toolbox und wie ist sie aufgebaut.	Kapitel 2
<b>Schritt-für-Schritt Anleitung</b> zur Einführung der SKoL-Toolbox in Ihrer Einrichtung	Kapitel 3
<b>Schritt-für-Schritt-Anleitung</b> zur Anwendung der Tools	Kapitel 3
<b>Hinweise aus der Praxis</b> zur Anwendung einzelner Tools der Substanz Energy-Drinks	Kapitel 4
<b>Informationen</b> zu Einsatzmöglichkeiten der SKoL-Toolbox	Kapitel 5
<b>Informationen</b> zur SKoL-APP	Kapitel 6
<b>Tipps</b> für den Umgang mit Situationen, in denen es Anzeichen oder Hinweise auf einen problematischen Konsum von Substanzmittel bei Menschen mit geistiger Behinderung gibt	Kapitel 7
<b>Übersicht</b> über die Toolbox	Kapitel 8
<b>Beispiel:</b> Tool-Ablaufplan	Kapitel 9
<b>Weiterführende Informationen</b> zum Substanzmittelkonsum und Abhängigkeit	Literaturverzeichnis
<b>Weiterführende</b> Literatur zu Substanzmittelkonsum bei Menschen mit geistiger Behinderung	Weiterführende Literatur

## 2. Aufbau der Toolbox

### 2.1 An wen richtet sich die Toolbox?

Die SKoL-Toolbox wurde von und für Menschen mit geistiger Behinderung entwickelt und richtet sich an alle, die ihr Wissen über die Substanzen Alkohol, Nikotin oder Energy-Drinks vertiefen und ihre Fähigkeiten im Umgang mit Substanzmittelkonsum stärken möchten.

Die Toolbox kann:

- Alleine oder
- In einer Gruppe, z. B. in der Schule oder in der Behindertenhilfe (im Bereich Wohnen und Arbeiten), durchgeführt werden.

An der Durchführung der SKoL-Toolbox beteiligen können sich:



- Fach- und Betreuungspersonen (z. B. Lehrpersonen oder Fachkräfte im Bereich Wohnen und Arbeiten in der Eingliederungs- und Behindertenhilfe)
- Angehörige oder Freunde
- Lehrerinnen und Lehrer und alle Personen, die an (Förder-) Schulen tätig sind
- Freizeiteinrichtungen für Jugendliche

### 2.2 Aufbau der SKoL-Toolbox

Die SKoL-Toolbox stellt eine Vielzahl an Materialien zu den Substanzen Alkohol, Nikotin und Energy-Drinks bereit. Diese Materialien unterstützen Nutzende dabei, die Fähigkeiten im bewussten Umgang mit diesen Substanzen zu stärken.



Die Toolbox besteht aus fünf aufeinander aufbauenden Modulen, die im Folgenden dargestellt werden.

**Modul 1 „Einführung in die Substanz und ihre Inhalts-Stoffe“:** Hier lernen Sie beispielsweise die Inhalts-Stoffe oder die Wirkungsweise der Substanzen Alkohol, Nikotin und Energy-Drinks kennen.

**Modul 2 „Konsum-Gründe und die Substanz in der eigenen Lebens-Welt“:** Sie können z. B. mithilfe eines Konsumtagebuchs die eigenen Konsumsituationen erkennen.

**Modul 3 „Folgen des Konsums und Sucht-Potentials erkennen“:** Sie lernen hier beispielsweise die Langzeitfolgen von Alkohol kennen oder wie viel Zucker in Energy-Drinks enthalten ist.

**Modul 4 „Handlungs-Alternativen zum Konsum“:** Sie lernen unter anderem, wie Sie Nein sagen können, wenn Sie die betreffende Substanz nicht konsumieren wollen.

**Modul 5 „Hilfe und Unterstützung finden“:** Hier finden Sie beispielsweise Beratungsangebote und lernen, wo Sie weiterführende Informationen und Beratungsstellen in Ihrer Nähe finden können.

#### Was versteht man unter einem „Tool“?



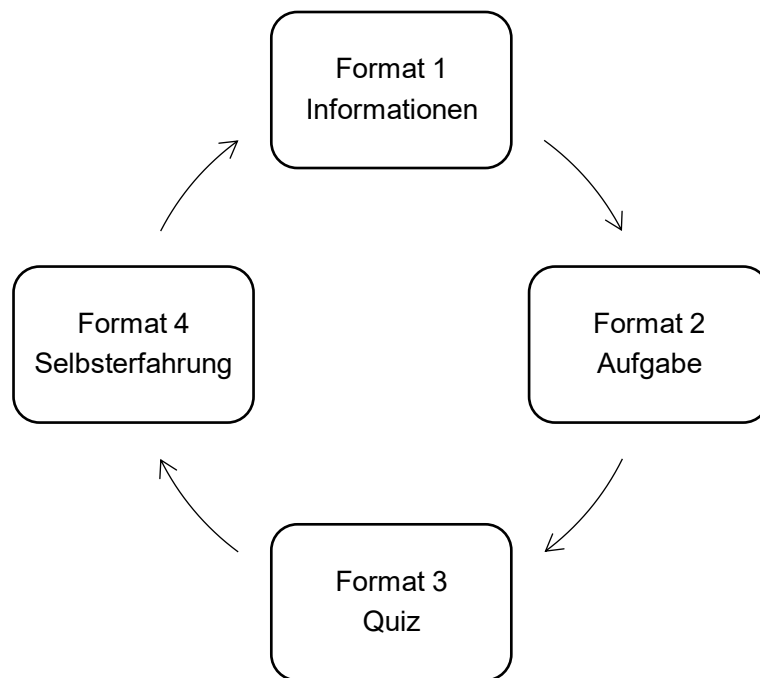
Ein Tool ist ein Werkzeug, das die Stärkung der Substanzmittelkompetenz fördert.

Die fünf Module bieten eine Vielzahl an Tools, die in verschiedenen Formaten (Informationen über die Substanzen, Aufgaben, Quiz-Fragen in vier Schwierigkeitsstufen sowie Selbsterfahrung) (Abbildung 2).

Die vier Formate dienen dazu...

- Wissen zu vermitteln,
- Verständnis zu überprüfen,
- Zur Reflexion anzuregen und
- Praktische Erfahrungen zu ermöglichen.

**Abbildung 2: Übersicht der Formate**



Quelle: Eigene Darstellung.

Das Format „Informationen“ vermitteln den Nutzenden z. B. Informationen über die Inhaltsstoffe der Substanzen Alkohol, Nikotin und Energy-Drinks und deren Auswirkungen auf den Körper, die Psyche und das soziale Umfeld.

Das Format „Aufgabe“ vertiefen das erworbene Wissen und fördern die praktische Anwendung. Zum Beispiel enthält die Toolbox Wimmelbilder, um potenzielle Risikosituationen im Zusammenhang mit dem Konsum der Substanz zu erkennen. Diese Bilder sind lebensweltbezogen und bieten vielfältige Gesprächsanlässe.



Die Quiz-Fragen sind in vier Schwierigkeitsstufen unterteilt, die nach dem Wissensstand der Nutzenden bearbeitet werden können:



- Wahr-/Falsch-Fragen (Basis)
- Wer wird Millionär (Kenner)
- Auswahl-Fragen (Profi)
- Auswahl-Fragen (Experte)

Das Format „Selbsterfahrung“ ermöglicht es den Nutzenden, durch praktische Erfahrungen, wie z. B. das Tragen einer sog. „Rauschbrille“ oder ähnliche Übungen einen realistischen Einblick in die Auswirkungen des Konsums bestimmter Substanzen zu erhalten.

Die Übersicht über die Module und Tools, differenziert nach Substanzmitteln, finden Sie am Ende des Praxisleitfadens.

### 3. Schritt-für-Schritt-Anleitung zur Anwendung der Toolbox

Im folgenden Abschnitt erhalten Sie eine Schritt-für-Schritt-Anleitung für die Anwendung der SKoL-Toolbox.

Die Schritt-für-Schritt-Anleitung dient dazu, die Tools der SKoL-Toolbox umsetzen zu können (Abbildung 3).

**Abbildung 3: Schritte zur Umsetzung der SKoL-Toolbox in Ihrer Einrichtung**



Quelle: Eigene Darstellung.



## Schritt 1: Vertrauens- und Ansprechperson in der Einrichtung definieren

Mindestens eine Person sollte die Rolle als Vertrauens- und Ansprechperson für die Anwendung der SKoL-Toolbox und der Materialien übernehmen. Die Vertrauens- und Ansprechperson verwaltet die Materialien der Toolbox und stellt sie nach Bedarf den Mitarbeitenden und Nutzenden zur Verfügung.

Zur Dokumentation dient folgende Tabelle:

Frage	Beispiel	Ihre Notizen
Wer ist die Vertrauens- und Ansprechperson für die SKoL-Toolbox?	Frau M. (Fachkraft im Berufsbildungsbereich)  Herr F. (Mitarbeiter in einer Werkstatt)  Frau S. (Lehrerin in einer Förderschule)	

Neben der Festlegung einer Vertrauens- und Ansprechperson ist es empfehlenswert Kontakt zu Ansprechpartnern in der Suchthilfe und Beratungsstellen sowie zu Lotsensystemen aufzunehmen.

### Der Einbezug externer Partner



kann Sie **bei Fragen und Problemen** außerhalb Ihres eigenen Kompetenzbereichs unterstützen,



kann neuen **Input und Fachexpertise** in die Durchführung der Toolbox bringen,



kann Ihnen **Wissen vermitteln**, um z. B. im Fall eines problematischen Konsums individuelle Lösungen für Betroffene zu finden bzw. Betroffene an entsprechende Stellen zu vermitteln,



kann eine **Vernetzung** der Behinderten- und Suchthilfe ermöglichen, um vor Ort eine Schnittstelle zu schaffen.



## Schritt 2: Organisatorisches für die SKoL-Toolbox festlegen

In diesem Schritt legen Sie z. B. den Zeitpunkt, die Dauer und die Anzahl der Treffen für die Durchführung der Toolbox mit den Nutzenden fest.

Die SKoL-Toolbox ist so gestaltet, dass Sie sie in unterschiedlichen Formen anwenden und nutzen können.

Gerne möchten wir Ihnen Möglichkeiten zur Anwendung der Toolbox aufzeigen:



1. **Möglichkeit:** Sie können die Toolbox in **wöchentlichen Treffen** anwenden. Hier können Sie wöchentlich in einem festgelegten zeitlichen Rahmen einzelne oder alle Tools mit einer Gruppe durchführen.



2. **Möglichkeit:** Sie können die Toolbox im Rahmen einer **Projektwoche** anwenden. Hier könnten Sie die gesamte Toolbox für eine ausgewählte Substanz in der vorgegebenen Toolsreihenfolge durchführen.

Alternative: Sie können auch Tools zu allen drei Substanzen anwenden, um grundlegende Informationen zu den Substanzen zu vermitteln und die Folgen des Konsums zu verdeutlichen, z. B. mit Tools aus „Modul 1: Einführung in die Substanz und ihre Inhalts-Stoffe“.

Zur Dokumentation der Treffen dient folgende Tabelle:

Frage	Beispiel	Ihre Notizen
Wann finden die Treffen statt?	Dienstags, 10.30 Uhr -wöchentlich- Start, am 16.04.2024	
Wie lange findet das Treffen statt?	z. B. 1,5 Stunden	



### **Schritt 3: Nutzende und Interessierte zu den Treffen einladen**

Im dritten Schritt machen Sie in Ihrer Einrichtung bekannt, dass die Durchführung der SKoL-Toolbox geplant ist. Hierzu können Sie bereits bestehende Gruppen, wie z. B. Arbeitsgruppen in Werkstätten, Lerngruppen im Berufsbildungsbereich oder Wohngruppen informieren. Eine weitere Möglichkeit besteht darin, die Nutzenden, Fachkräfte, Lehrenden und Betreuenden aktiv anzusprechen.

Die Gruppengröße sollte 10 Personen/Nutzende nicht überschreiten, um die Aufgaben auch gemeinsam besprechen zu können.



## Schritt 4: Durchführung des ersten Treffens

Im Folgenden finden Sie einen möglichen Ablaufplan für das erste Treffen mit den Nutzenden.

### Vorstellungsrunde

Falls sich die Gruppe der Nutzenden nicht bereits kennt, führen Sie eine Vorstellungsrunde durch.

### Gruppenregeln formulieren

Schaffen Sie einen sicheren Raum für Gespräche, in dem Sie Regeln und Grenzen im gemeinsamen Umgang mit der Gruppe festlegen.

### Wünsche und Erwartungen an die SKoL-Toolbox

Hier können Sie folgende Fragen an die Nutzenden der Toolbox stellen:

*„Welche Wünsche haben Sie an die SKoL-Toolbox?“*

*„Welche Erwartungen haben Sie an die SKoL-Toolbox?“*

Die Äußerungen der Nutzenden können Sie sich notieren, um im Laufe der weiteren Treffen oder beim Abschluss auf die Wünsche, Erwartungen und Befürchtungen der Nutzenden einzugehen.

### Substanz für die Durchführung der Toolbox festlegen

Wenn im Voraus noch keine Substanz für die Durchführung der Toolbox festgelegt wurde, können Sie dies gemeinsam mit den Nutzenden tun.

Fragen Sie hierfür die Substanzwünsche ab. Anschließend kann die Gruppe gemeinsam abstimmen, welche Substanz (Alkohol, Nikotin oder Energy-Drinks) durchgeführt werden soll.

## Vorstellung von Inhalten und Formaten

Den Nutzenden wird die SKoL-Toolbox vorgestellt:

Themenblock	Beispiel-Inhalte
1. Einführung in die Toolbox	<p>Was ist die SKoL-Toolbox?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Toolbox wurde von und mit jungen Erwachsenen mit Lernschwierigkeiten erstellt.</li> <li>• Eine Toolbox ist eine Art Werkzeugkoffer, der viele verschiedene Arbeitsmaterialien in Form von sogenannten Tools bereitstellt.</li> </ul> <p>Was ist das Ziel?</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alkohol oder Energy-Drinks zu trinken oder zu Nikotin zu konsumieren ist in Deutschland nicht verboten. Dennoch sollte man wissen, was die Substanzen bewirken können.</li> <li>• Die Toolbox unterstützt die Nutzenden dabei, die Fähigkeiten im eigenen Umgang mit den Substanzen zu stärken.</li> </ul>
2. Aufbau der Toolbox	<p>Die Toolbox besteht aus 5 Modulen.</p> <p><b>Modul 1:</b> Sie bekommen eine Einführung in die Substanz Alkohol, Nikotin oder Energy-Drinks. Hier lernen Sie z. B die Inhalts-Stoffe kennen. Oder die Wirkung.</p> <p><b>Modul 2:</b> Danach erfahren Sie, warum jemand raucht oder trinkt. Sie können hier ein Konsum-Tage-Buch schreiben. So erkennen Sie, in welcher Situation Sie rauchen oder trinken.</p> <p><b>Modul 3:</b> Hier lernen Sie, welche Auswirkungen das Rauchen oder Trinken haben kann. Und wie Sie abhängig werden. Hier geht es auch darum, welche Folgen jahrelanges Alkohol-Trinken hat. Und wie viel Zucker in Energy-Drinks steckt.</p> <p><b>Modul 4:</b> Nun zeigen wir Ihnen, was Sie statt rauchen oder trinken tun können.</p> <p><b>Modul 5:</b> Abschließend geben wir Ihnen Hilfs-Angebote bei Problemen mit Sucht-Mitteln.</p> <p>Die Module bieten eine Vielzahl an Tools, die in vier Formaten zur Verfügung stehen:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Informations-Texte</li> <li>• Aufgaben-Blätter</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Quiz-Fragen und</li> <li>• Selbsterfahrung.</li> </ul>
3. Die SKoL-App	<p>In der SKoL-App gibt es den Avatar „Skolli“.</p> <p>Skolli führt Sie durch die App.</p> <p>Skolli zeigt Ihnen die Anwendung und Aufgaben.</p> <p>In der App gibt es eine Schatz-Suche.</p> <p>Dort lernen Sie die Sucht-Mittel Alkohol, Nikotin und Energy-Drinks ganz neu kennen.</p> <p>Aber Vorsicht!</p> <p>Auf dem Weg zum Schatz müssen Sie einige Aufgaben lösen.</p> <p>Wenn Sie eine Aufgabe richtig gemacht haben: Dann bekommen Sie Münzen.</p> <p>Diese sind bei der Schatz-Suche nützlich.</p> <p>Am Ende von jeder Sucht-Mittel-Insel bekommen Sie einen neuen Schlüssel.</p> <p>Werden Sie den verborgenen Schatz finden?</p>

### Vereinbarung des nächsten Treffens

Geben Sie am Ende jeder Sitzung den nächsten Termin bekannt.





## Schritt 5: Vorbereitung des Tools

Bevor Sie mit der Durchführung der Tools starten, bereiten Sie die Materialien vor.



**Vorbereitung eines Tools: ca. 30 Minuten.**

### Modul- und Tool-Auswahl

Hinweise zur Auswahl des Tools:

- ✓ Die Module sind aufeinander aufgebaut. Es ist empfehlenswert mit Modul 1 zu beginnen, da hier grundlegende Informationen zur jeweiligen Substanz und den Wirkungsweisen enthalten sind.
- ✓ Falls Tools aus verschiedenen Modulen angewendet werden, ist es empfehlenswert, nicht zwischen den Modulen hin- und her zu wechseln. Die gewünschten Tools aus dem jeweiligen Modul sollten bearbeitet werden und anschließend Tools aus weiteren Modulen.
- ✓ Die Tools haben je nach Format, Umfang und Durchführung einen unterschiedlichen Zeitumfang:
  - Einige der Tools (z. B. Informationstexte) können innerhalb weniger Minuten abgeschlossen werden,
  - andere Tools (z. B. Aufgaben) können mehr Zeit in Anspruch nehmen.

Bei einer ersten Testung der Substanz Energy-Drinks umfasste die Anwendung für keines der jeweiligen Tools länger als 60 Minuten.

Eine beispielhafte Planung für eine wöchentliche Anwendung der Toolbox zu Energy-Drinks finden Sie am Ende des Praxisleitfadens.

## Vorbereitung des Tools

Die Liste hilft Ihnen bei der Vorbereitung des Tools:

- ✓ Drucken Sie alle benötigten Materialien für das jeweilige Tool aus (entsprechend der Anzahl an Teilnehmenden)
- ✓ Organisieren Sie zusätzliche Materialien, wie Schere, Klebstoff oder Technik.
- ✓ Folgende Materialien sind in der Toolbox nicht vorhanden und müssen von Ihrer Einrichtung organisiert werden:

Materialien für den Konsum-Sack



Das Tool „Konsum-Sack“ sieht einen Beutel vor, welcher befüllt ist mit substanzbezogenen Materialien (Liste der Materialien siehe Toolbox Modul 1, Tool Konsum-Sack). Die angegebenen Materialien können vorab von Ihnen organisiert werden oder gemeinsam mit den Teilnehmenden zusammengesucht werden.

Alternative:

Das Zusammenstellen von haptischen Gegenständen ist kein Muss. Das Tool enthält eine Bilder-Vorlage mit unterschiedlichen substanzbezogenen Gegenständen. Diese können Sie ausdrucken, ausschneiden und beispielsweise laminieren. Anschließend können Sie die Karten in ein „Beutel“ verstauen.

Rauschbrille

Simuliert den Promille-Gehalt nach dem Konsum von alkoholischen Getränken (unterschiedliche Stufen möglich). Es besteht die Möglichkeit Rauschbrillen bei einigen Institutionen auszuleihen:

- Krankenkassen
- Fach- und Koordinationsstellen für Suchtprävention
- Berufsgenossenschaft Nahrungsmittel und Gastgewerbe
- Auch Webshops bieten solche Rauschbrillen relativ kostengünstig zum Kauf an.

Fat-Suit

Simuliert ein hohes Körpergewicht, z. B. bei Übergewicht und Adipositas. Hier besteht die Möglichkeit den Fat-Suit über das Projekt-Team gegen Übernahme der Versandkosten gratis zu bestellen.




Alternative: verwenden Sie ein weites Kleidungsstück und beschweren Sie dieses mit Gewichten, wie z. B. Sandsäcken.

Lebensmittel

Die Toolbox enthält z. B. anti-alkoholische Cocktail-Rezepte, die gemeinsam mit den Teilnehmenden ausprobiert werden können. Hierfür müssen die Lebensmittel vorab eingekauft werden.

## Zu beachtende Rahmbedingungen

Neben der Vorbereitung des Tools sind weitere Rahmenbedingungen zur Vorbereitung des Treffens zu beachten:

-  Zeit, Dauer, Raum
-  Internetzugang
-  Technische Hilfsmittel, wie Laptop, Computer, Tablets oder Handys, White Board, Leinwand etc.

## Empfehlungen für die Anwendung der Tools aus der Praxis

Bei Anwendung der Toolbox bzw. der Tools wurden förderliche Faktoren von den Fachkräften für eine erfolgreiche Anwendung aus der Praxis zurückgemeldet:

- Es ist wichtig, dass das Thema Substanzmittelkonsum und Sucht in der Gruppe sensibel behandelt wird, ebenso wie der Umgang mit bestimmten Tools (z. B. bei Adipositas-Anzug) und problematischem Konsum / Sucht bei Betroffenen.
- Obwohl einige Tools (z. B. Rauschbrille) zunächst Spaß machen und die Nutzenden begeistern, ist es wichtig, in einem gemeinsamen Gespräch über die Tools die Ernsthaftigkeit des Themas zu verdeutlichen. Es kann hilfreich sein, Alltagsbezüge herzustellen und beispielsweise die Rauschbrillen in lebensnahen Situationen einzusetzen (z. B. Gehen auf einer Linie als Symbol für die Bordsteinkante).
- Es ist ratsam, bei der Verwendung der Tools grundsätzlich einen Bezug zur Lebenswelt (z. B. Schule, Wohngruppe, Arbeit usw.) herzustellen.
- Bieten Sie den Nutzenden Austauschmöglichkeiten in Gruppen- und Einzelgesprächen an.
- Empfehlenswert ist es, feste Zeiten im Alltag festzulegen, um das Thema Substanzmittelkonsum anzusprechen und mit Kolleg\*innen und Nutzenden darüber zu sprechen.
- Ein regelmäßiger Kontakt und Austausch mit den Nutzenden (z. B. Klasse, Wohngruppe etc.) ist wichtig, um sicherzustellen, dass das Thema Substanzmittelkonsum relevant bleibt.
- Um eine nachhaltige Nutzung und mögliche Auswirkung auf das Konsumverhalten zu erzielen, ist es wichtig, die Toolbox regelmäßig anzuwenden und die Inhalte zu wiederholen.
- Es ist empfehlenswert, die Module und Tools gemeinsam in Zusammenarbeit mit den Nutzenden zu erarbeiten, um einen Frontalcharakter zu vermeiden.
- Es kann hilfreich sein, Gesprächsregeln für die Gruppe festzulegen und diese regelmäßig zu wiederholen.

- Es ist wichtig, auch Pausen einzuplanen und diese nach den Bedürfnissen der Nutzenden zu gestalten.
- Es ist ratsam, einzelne Treffen im Voraus zu planen und den Nutzenden die Struktur der Treffen im Voraus zu kommunizieren.
- Es ist wichtig, eine Überforderung durch zu viele Tools oder Inhalte in den Besprechungen zu vermeiden. Es empfiehlt sich, die Auswahl der Tools und Inhalte sorgfältig zu treffen und diese angemessen zu planen.

## Einbezug von externen Ansprechpartner\*innen und Beratungsstellen

Es ist empfehlenswert, Kenntnisse über externe Beratungsstellen und Ansprechpartner in der Suchthilfe zu haben,

- Der Einbezug externer Personen kann sinnvoll sein für neuen Input, die Fachexpertise und wenn Fragen bzw. Probleme außerhalb des eigenen Kompetenzbereichs liegen.
- Es ist Wissen aus dem System nötig, um beispielweise im Fall eines problematischen Konsums individuelle Lösungen für Betroffene finden zu können bzw. Betroffene an entsprechende Stellen zu vermitteln.
- Sinnvoll ist eine Vernetzung der Behinderten- und Suchthilfe, um vor Ort eine Schnittstelle zu schaffen.

## Checkliste zur Vorbereitung des Tools

Vorbereitung	Ihre Notizen	Ihre Anmerkungen bzw. Notizen
Termin festlegen	Datum:  Uhrzeit:	Ort, Zeit, Dauer
Gruppenraum reservieren	Raum:  Uhrzeit:	Größe und Ausstattung des Raums beachten (Verfügbarkeit von White Board, Beamer, Laptop etc. vorab prüfen)
Tool festlegen	Modul:  Tool:	
Tool vorbereiten		
Informationstexte		Tool für jeden Teilnehmenden ausdrucken
Aufgaben		Tool für jeden Teilnehmenden ausdrucken, ggf. Materialien, wie Schere, Klebstoff vorbereiten.

Selbsterfahrung		Materialien, wie Fat-Suit oder Lebensmittel, sind vorbereitet.
Videos		Zugang zu Videos und Internet ist überprüft.
Raum vorbereiten		Technik (PC/Laptop/Beamer/iPads) sind vorbereitet. Internetzugang ist vorhanden.



## Schritt 6: Weitere Treffen zur Durchführung der SKoL-Toolbox

Für die Umsetzung der Tools benötigen Sie folgende zeitliche und personelle Ressourcen:



**Durchführung eines Tools:** 60 Minuten.  
**Pausengestaltung:** nach Bedarf.

Zur Durchführung werden **zwei Fachkräfte** empfohlen.

### Einfinden in die Substanz

Zu Beginn einer jeden Sitzung können Sie eine Wiederholung oder Brainstorming zum vorherigen Tool einbauen.

### Durchführung

Gemeinsam wird das Tool besprochen und bearbeitet.  
Die Arbeitsatmosphäre sollte so gestaltet sein, dass den Nutzenden ein geschützter Raum geboten wird.

### Besprechung des Tools

Nach Bearbeitung der Tools werden die Ergebnisse in der Gruppe gemeinsam besprochen. Dabei haben die Nutzenden die Möglichkeit, sich auszutauschen und ihre Erfahrungen zu besprechen.

### Vereinbarung des nächsten Treffens

Geben Sie am Ende jeder Sitzung den nächsten Termin bekannt.



## Schritt 7: Letztes Treffen und Überreichung der Urkunde

Sind alle Tools der Substanz abgeschlossen, können Sie gemeinsam mit der Gruppe die Durchführung der Toolbox reflektieren:

*„Haben die Tools Spaß gemacht?“*

*„Haben Sie etwas Neues über die Substanz gelernt?“*

*„Wurden Ihre Wünsche und Erwartungen an die Toolbox erfüllt?“*

Zum weiteren Verlauf:

*„Möchten Sie eine weitere Substanz der SKoL-Toolbox kennenlernen?“*

## 4. Hinweise zur Anwendung einzelner Tools der Substanz Energy-Drinks

Die Substanz Energy-Drinks der Skol-Toolbox wurde in einer ausgewählten Einrichtung angewendet. Dabei wurden Rückmeldungen zur Anwendung einzelner Tools der Substanz Energy-Drinks aus der Praxis erhalten.

### **Wimmelbild der Substanz Energy-Drinks:**

Das Wimmelbild der Substanz Energy-Drinks zeigte, dass Nutzende Schwierigkeiten hatten, kritische von nicht-kritischen Situationen zu unterscheiden. Dies könnte daran liegen, dass Energy-Drinks von den Nutzenden nicht als kritische Substanz wahrgenommen werden, im Gegensatz zu Alkohol oder Nikotin. Es ist wichtig, die Risiken und Auswirkungen von Energy-Drinks deutlich zu kommunizieren, um ein besseres Verständnis und eine angemessene Bewertung dieser Substanz zu fördern.

### **Die Fat-App und der Fat-Suit:**

Die Fat-App und der Fat-Suit sind sensible Themen, die in der Praxis besondere Sensibilität erfordern. Es ist wichtig, einen geschützten Raum für die Nutzenden zu schaffen und auf ihre Bedürfnisse einzugehen. Es ist wichtig, einfühlsam und respektvoll mit diesen Themen umzugehen, um eine positive und unterstützende Umgebung für die Nutzenden zu schaffen.

### **Foto-Aufgabe:**

Im Berufsbildungsbereich konnte die Foto-Aufgabe nicht wie vorgesehen durchgeführt werden. Es ist wichtig, die Aufgabenstellung an das Setting und die Bedürfnisse der Nutzenden anzupassen, um sicherzustellen, dass die Aufgabe erfolgreich umgesetzt werden kann. Durch eine individuelle Anpassung der Aufgabe kann sichergestellt werden, dass die Nutzenden die Möglichkeit haben, die Aufgabe entsprechend ihren Fähigkeiten und Möglichkeiten zu bewältigen.



## 5. Einsatzmöglichkeiten der Toolbox in der Praxis

Die SkoL-Toolbox kann in den folgenden Bereichen und Settings angewendet werden:

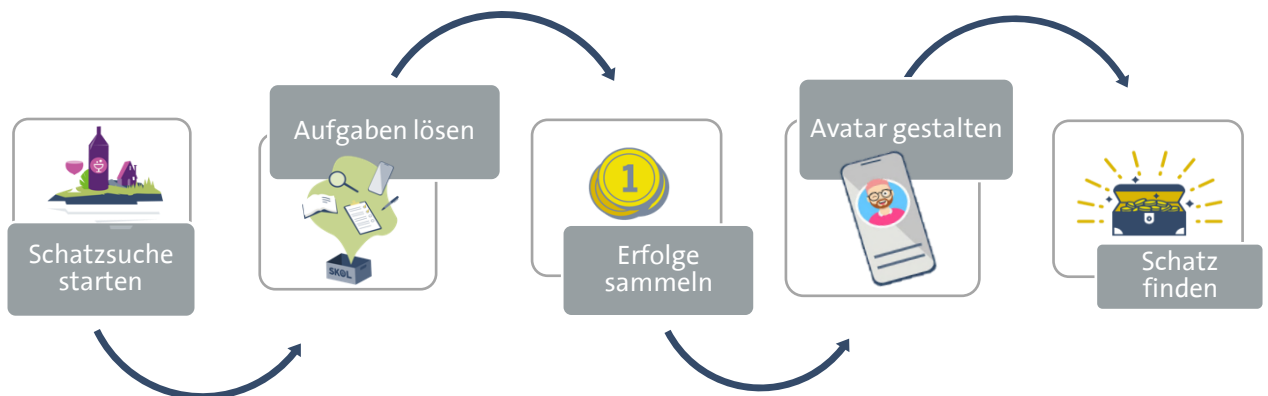
Bereich	Beispiel
<b>Eigenständige Nutzung durch die Bewohner*innen und Beschäftigten</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wichtig ist, dass in diesem Fall eine Einführung in die Toolbox durchgeführt wird.</li> <li>• Die Nutzenden sollten an die Anwendung der Toolbox erinnert werden. Diese Erinnerungsfunktion kann auch durch die App zur Toolbox übernommen werden, die die Nutzenden durch die Toolbox begleitet</li> </ul>
<b>Im Wohnbereich</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gruppengespräche</li> <li>• Frühstück</li> <li>• Freizeitprogramm</li> <li>• Aktionstage</li> <li>• Projektwoche (z. B. Schule)</li> </ul>
<b>In der Werkstatt</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spontan, bspw. bei Lücken oder Pausen in der Arbeitszeit</li> <li>• In der beschäftigungsfreien Zeit</li> <li>• Regelmäßige Einsatzmöglichkeiten in der Bildungszeit oder als Bildungseinheit in einer Unterrichtsreihe (z. B. monatlich)</li> </ul>
<b>Im Berufsbildungsbereich</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Als Pflichtmodul, primär im Gruppenformat</li> </ul>
<b>In (Förder-) Schulen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Als Projekttag oder -woche bzw. Gesundheitstag oder -woche</li> <li>• Als Unterrichtseinheit bspw. zur Einführung in eine Substanz</li> <li>• Als Angebot der Schule (z. B. Schulsozialarbeit/ Vertrauenslehrer*innen o. ä.) für Betroffene von problematischem Konsum</li> <li>• Als Präventionsangebot der Schule für Klassen</li> <li>• Einführung in die Toolbox durch eine Lehrkraft. Anschließend könnten die Schüler*innen die Tools eigenständig anwenden, bspw. mithilfe der App.</li> </ul>
<b>In Beratungsstellen</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Als Angebot für Interessierte, um ansprechende und aufbereitete Informationen zu vermitteln</li> <li>• Als Angebot für interessierte Schulen / Einrichtungen</li> </ul>
<b>Im (Arbeits-)Alltag</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Im Rahmen des Betrieblichen Gesundheitsmanagements (BGM) o. ä.</li> <li>• Fortbildung für Fachpersonen <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gleiches Verständnis und einheitliche Handhabung im Umgang mit Substanzen, z. B. innerhalb der Wohn- oder Arbeitsgruppen, herstellen</li> <li>• Sich austauschen</li> <li>• Ideen zum Umgang mit den Substanzen bei den Bewohner*innen oder Beschäftigten erhalten</li> <li>• Die Nutzenden der Tool-Box oder der App zu Expert*innen der Substanzen und Konsumalternativen ausbilden</li> </ul> </li> </ul>

## 6. Die SKoL-App

Mit der SKoL-App können Sie die Toolbox digital erleben. Die bereits vorgestellten Bestandteile, Module sind in der App zu finden.

Der Avatar „Skolli“ führt die Nutzenden interaktiv auf einer „Schatzsuche“ durch die Toolbox, bei der Wissen und Anwendungsbeispiele für die Substanzen Alkohol, Nikotin und Energy-Drinks kennengerlernt werden können. Der Weg zum Schatz ist mit der Bewältigung von Aufgaben verbunden und lässt so die Kompetenzen zu den drei Substanzen spielerisch erfahrbar werden. Jede erfolgreich gelöste Aufgabe wird mit Münzen belohnt, die im Laufe der Schatzsuche verwendet werden können, um Avatar-Zubehör in „Skollis Shop“ zu erwerben. Werden alle Aufgaben einer Substanz-Insel gelöst, erhalten die Nutzenden einen Schlüssel für die Substanz. Sind alle drei Substanz-Inseln gelöst, werden die Nutzenden am Ende mit einem Schatz belohnt (Abbildung 1).

**Abbildung 1: Übersicht der SKoL-App**



Quelle: Eigene Darstellung.

Die SKoL-App läuft auf Smartphones mit Android- und iOS-Systemen.

Sie kann kostenfrei bei Google Play und im App Store heruntergeladen werden.

Link zur App: <https://skol-substanzbox.de/app-herunterladen/>

## 7. Tipps im Verdachtsfall bei problematischem Konsum

### 7.1 Definition von Abhängigkeit

Für die Diagnose einer Alkohol- oder Nikotinabhängigkeit laut ICD-11 (Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme) müssen die untenstehenden Merkmale über einen Zeitraum von 12 Monaten bestehen (Rathmann, 2021a, S. 19). Alternativ kann die Diagnose bei einem (fast) täglichen Substanzmittelkonsum über mindestens drei Monate gestellt werden (BfArM 2023: Code: 6C40.2 Alkoholabhängigkeit, Code: 6C4A.2 Nikotinabhängigkeit).

#### Kriterien für Alkohol und Nikotinabhängigkeit aus ICD-11:

„[Alkohol- bzw.] Nikotinabhängigkeit ist eine Störung der Steuerung des [Alkohol- bzw.] Nikotingebrauchs, die sich aus dem wiederholten oder kontinuierlichen Gebrauch von [Alkohol bzw.] Nikotin ergibt.“

„Kennzeichnend ist ein starker innerer Drang, [Alkohol bzw.] Nikotin zu konsumieren, der sich in einer verminderten Fähigkeit zur Kontrolle des Gebrauchs, einer zunehmenden Priorität des Gebrauchs gegenüber anderen Aktivitäten und ein Fortführen des Gebrauchs trotz Schäden oder negativer Folgen äußert. Diese Erfahrungen werden häufig von einem subjektiven Gefühl des Drangs oder Verlangens nach [Alkohol bzw.] Nikotin begleitet.“

„Es können auch physiologische Merkmale der Abhängigkeit vorliegen, wie Toleranz gegenüber der Wirkung von [Alkohol bzw.] Nikotin, Entzugserscheinungen nach Beendigung oder Verringerung des [Alkohol- bzw.] Nikotingebrauchs, oder wiederholte Einnahme von [Alkohol bzw.] Nikotin oder pharmakologisch ähnlichen Substanzen zur Verhinderung oder Linderung von Entzugserscheinungen.“

Quelle: Eigene Darstellung nach ICD-11 (BfArM 2023: Code: 6C40.2 Alkoholabhängigkeit, Code: 6C4A.2 Nikotinabhängigkeit)

### 7.2 Symptome von Substanzmittelkonsum

Bei Personen, die regelmäßig und / oder missbräuchlich Substanzmittel konsumieren, zeigen sich diverse Symptome und Anzeichen. Dabei kann man unterteilen in: direkte Wirkungen (z. B. Intoxikation, Entzugserscheinungen), Langzeitwirkungen (z. B. physische Schäden) und soziale Probleme und Auffälligkeiten (Rathmann, 2021a, S. 19).

**Tabelle 1: Anzeichen und Symptome von Substanzmittelgebrauch und -missbrauch**

<b>Direkte und Langzeitwirkungen: Symptome im Zusammenhang mit Substanzmittelkonsum</b>  (Unterschiede je nach Substanz)	<b>Soziale Probleme im Zusammenhang mit Substanzmittelkonsum</b>  (ähnlich bei verschiedenen Substanzen)
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Veränderung der psychischen und körperlichen Gesundheit</li> <li>- Psychische Gesundheitsprobleme, veränderte psychologische Funktionen oder Veränderungen in Verhaltensmustern, wie beispielsweise eine beeinträchtigte Aufmerksamkeit, eine instabile emotionale Funktion oder ein beeinträchtigtes Urteilsvermögen</li> <li>- Körperliche Gesundheitsprobleme, wie beispielsweise ein verändertes Gangbild, eine veränderte Herzfrequenz, einen veränderten Blutdruck oder gastrointestinale Symptome</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Probleme bei der Arbeit oder in der Schule, wie beispielsweise Abwesenheit, abnehmende Leistungen oder Nachlässigkeit bei der Erfüllung von Verpflichtungen</li> <li>- Beziehungsprobleme, wie beispielsweise eine problematische Interaktion mit Betreuenden, der Verlust von Freund*innen, eine soziale Isolation oder neue Freund*innen, die auch Substanzen konsumieren</li> <li>- Substanzbedingte Kleinkriminalität, Prostitution oder körperliche Misshandlungen</li> <li>- Finanzielle Probleme</li> <li>- Mangel an Selbstversorgung und Interesse an häuslichen Aktivitäten</li> <li>- Mangelndes Interesse an zuvor beliebten Aktivitäten</li> </ul>

Quelle: Eigene Darstellung (in Anlehnung an Rathmann 2021a, S. 19, übersetzt aus van der Nagel et al., 2013, S. 90).

Die verschiedenen Symptome sollten immer als Gesamtbild und nicht getrennt voneinander gesehen werden. Wichtig ist hier weiterhin, dass die richtigen Auslöser bzw. Ursachen, also in diesem Fall der Substanzmittelkonsum, festgestellt und die Symptome nicht mit psychischen Belastungen, psychiatrischen Störungen oder Ereignissen in Verbindung gebracht werden. Betroffenen sollten dementsprechende Hilfs- und Unterstützungsangebote vermittelt werden (Rathmann, 2021a, S. 20).

Eine Liste mit weiterführender Literatur zu Substanzmittelkonsum und Abhängigkeit finden Sie am Ende des Leitfadens.

### 7.3 Tipps für den Umgang im Verdachtsfall eines problematischen Konsums

Für eine Sensibilisierung und einen besseren Umgang mit dem Thema des problematischen Substanzmittelkonsums bietet sich eine Fort- oder Weiterbildung des betreffenden Personals an. Wichtig für das Fachpersonal ist hier auch für die Vermeidung von co-abhängigem Verhalten beraten zu werden (Rathmann, 2021b, S. 79).

Insgesamt ist es wichtig, Nutzenden niedrigschwellige und bedarfsgerechte Unterstützungs- und Hilfsangebote (Prävention, Beratung, Therapie) zu bieten. Im Folgenden finden Sie hilfreiche Tipps im Umgang mit einem problematischen Konsum, unterstützende Faktoren und Empfehlungen für Einrichtungen der Behindertenhilfe, Wohneinrichtungen o. ä.

## **Grundlegende Tipps für den Umgang mit einem problematischen Konsum:**

- Nutzende beraten und aufklären, um Wissen zu vermitteln und Konsumverhalten zu reflektieren.
- Nutzende begleiten in Form von Verhalten spiegeln statt Strafen oder Sanktionieren.
- Nutzende zu einer Abstinenz oder zu einem kontrollierten Konsum motivieren.
- Negative Konsequenzen des (problematischen) Substanzmittelkonsums für Nutzende minimal halten. (Rathmann, 2021b, S. 78 f.)

## **Unterstützende Faktoren:**

- Empathisches Verhalten
- Starke eigene Körper- und Selbstwahrnehmung

## **Tipps für Einrichtungen der Behindertenhilfe, Wohneinrichtungen o. ä.:**

- Eine gute Kommunikation zwischen den unterschiedlichen Bereichen der Einrichtung (z. B. Lebenswelten Arbeiten und Wohnen).
- Absprachen treffen, wann konsumiert werden darf.
- (Abstinenz)Vereinbarung treffen.
- Einteilen des Substanzmittels.
- Einteilen des Taschengeldes.
- Präventive Maßnahmen etablieren bei Mitbewohner\*innen.
- Einbeziehung der gesetzlichen Betreuung und/oder Angehörige und/oder Lebenswelten Arbeiten und Wohnen. (Kretschmann-Weelink, 2013, S. 46)

## **7.4 Tipps für den Gesprächsaufbau im Verdachtsfall**

- Äußern Sie Ihre persönlichen Beobachtungen bezüglich der Schwierigkeiten, die die Nutzenden haben und die sich auch am Arbeitsplatz bemerkbar machen.
- Beschreiben Sie konkret die beobachteten Auffälligkeiten oder Veränderungen. Erfragen Sie, ob die Nutzenden Bedarf an Unterstützung haben und falls ja, in welcher Form diese gewünscht wird. Bitten Sie sie auch darum, eigene Lösungsvorschläge zu erarbeiten und mitzuteilen.
- Weisen Sie auf interne Unterstützungsangebote hin (betriebsinterne Beratungsdienste, qualifizierte Ansprechpartner, betriebsärztliche Dienste usw.) sowie auf externe Einrichtungen wie Beratungsstellen und medizinisches Fachpersonal (Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen, 2023a, S. 22; 2023d, S. 40).

Abschließend ist es wichtig, dass es den Nutzenden bewusst wird, dass Unterstützung vorhanden ist und sie nicht alleine mit ihren Schwierigkeiten sind. Durch die Inanspruchnahme von internen und externen Hilfeangebote können sie gezielt Unterstützung erhalten, um ihre Situation zu verbessern. Es ist entscheidend, dass sie aktiv in der Lösungsfindung beteiligt sind und eigene Vorschläge einbringen, um gemeinsam mit den Unterstützungsangeboten eine passende Lösung zu erarbeiten. Die Bereitschaft zur Veränderung und zur Annahme von Hilfe sind wichtige Schritte auf dem Weg zu einer positiven Entwicklung.

## **Ansprechpartnerinnen bei Rückfragen / Kontakt**

### **Prof. Dr. Katharina Rathmann**

(wissenschaftliche Projektentwicklung und -begleitung)

Hochschule Fulda  
Fachbereich Gesundheitswissenschaften  
Public Health Zentrum Fulda (PHZF)  
Leipziger Straße 123  
36037 Fulda  
Mail: [katharina.rathmann@gw.hs-fulda.de](mailto:katharina.rathmann@gw.hs-fulda.de)

### **Dr. Stefanie Frings**

Diakonisches Werk im Kirchenkreis Recklinghausen  
Referentin für Teilhabe und Inklusion  
Elper Weg 89  
45657 Recklinghausen  
Mail: [s.frings@diakonie-kreis-re.de](mailto:s.frings@diakonie-kreis-re.de)

## 8. Übersicht über die Toolbox

### Modul- und Tool-Übersicht Substanz „Alkohol“

Nachfolgend finden Sie eine Übersicht der Module und Tools der Substanz „Alkohol“. Die Tabelle enthält die Modulbezeichnung, die Tool-Nummer, das Tool-Format und den Tool-Namen.

**Tabelle 2: Modul- und Tool-Übersicht der Substanz "Alkohol"**

Tool-Nummer	Tool-Format	Tool-Name
<b>Modul 1: Einführung in die Substanz und ihre Inhalts-Stoffe</b>		
01	Information	Was ist Alkohol?
02	Information	Alkohol ist nicht wie andere Getränke
03	Information	Getränke mit Alkohol
04	Information	Wirkung von Alkohol mit Promille-Angaben
05	Aufgabe	Konsum-Sack
06	Aufgabe	Wirkungs-Weisen von Alkohol
07	Information	Mix-Getränke
08	Information	Alko-Pops
09	Information	Regeln zum Alkohol
10a	Quiz	Wahr-/Falsch-Fragen (Basis)
	Lösungs-Blatt	Wahr-/Falsch-Fragen (Basis)
10b	Quiz	Wer wird Millionär (Kenner: eine richtige Antwort)
	Lösungs-Blatt	Wer wird Millionär (Kenner: eine richtige Antwort)
10c	Quiz	Auswahl-Fragen (Profi: mehrere richtige Antworten)
	Lösungs-Blatt	Auswahl-Fragen (Profi: mehrere richtige Antworten)
10d	Quiz	Auswahl-Fragen (Experte: mehrere richtige Antworten, ohne Angabe der Antwort-Anzahl)
	Lösungs-Blatt	Auswahl-Fragen (Experte: mehrere richtige Antworten, ohne Angabe der Antwort-Anzahl)
<b>Modul 2: Konsum-Gründe und Alkohol in der eigenen Lebens-Welt</b>		
01	Aufgabe	Konsum-Situationen
02	Aufgabe	Wimmel-Bild
03	Aufgabe	Foto-Aufgabe
04	Aufgabe	Konsum-Tagebuch
05	Aufgabe	Alkohol in der Werbung
06	Video	Warum trinken Menschen Alkohol?
07	Aufgabe	Konsum-Gründe
08a	Quiz	Wahr-/Falsch-Fragen (Basis)
	Lösungs-Blatt	Wahr-/Falsch-Fragen (Basis)
08b	Quiz	Wer wird Millionär (Kenner: eine richtige Antwort)
	Lösungs-Blatt	Wer wird Millionär (Kenner: eine richtige Antwort)
08c	Quiz	Auswahl-Fragen (Profi: mehrere richtige Antworten)
	Lösungs-Blatt	Auswahl-Fragen (Profi: mehrere richtige Antworten)
08d	Quiz	Auswahl-Fragen (Experte: mehrere richtige Antworten, ohne Angabe der Antwort-Anzahl)
	Lösungs-Blatt	Auswahl-Fragen (Experte: mehrere richtige Antworten, ohne Angabe der Antwort-Anzahl)
<b>Modul 3: Folgen des Konsums und Sucht-Potential</b>		
01	Information	Körperliche Folgen
02	Information	Lang-Zeit-Folgen
03	Information	Psychische Folgen

04	Information	Soziale Folgen
05	Information	Alkohol im Straßen-Verkehr
06	Aufgabe	Rausch-Brille
07	Information	Alkohol und Medikamente
08	Information	Alkohol in der Schwangerschaft
09	Aufgabe	Stimmverzerr-App
10	Information	Infos zur Entstehung von Sucht
11	Information	Selbst-Test Alkohol
12a	Quiz	Wahr-/Falsch-Fragen (Basis)
	Lösungs-Blatt	Wahr-/Falsch-Fragen (Basis)
12b	Quiz	Wer wird Millionär (Kenner: eine richtige Antwort)
	Lösungs-Blatt	Wer wird Millionär (Kenner: eine richtige Antwort)
12c	Quiz	Auswahl-Fragen (Profi: mehrere richtige Antworten)
	Lösungs-Blatt	Auswahl-Fragen (Profi: mehrere richtige Antworten)
12d	Quiz	Auswahl-Fragen (Experte: mehrere richtige Antworten, ohne Angabe der Antwort-Anzahl)
	Lösungs-Blatt	Auswahl-Fragen (Experte: mehrere richtige Antworten, ohne Angabe der Antwort-Anzahl)
Modul 4: Handlungs-Alternativen zum Konsum von Alkohol		
01	Aufgabe	Alternativen zum Trinken von Alkohol
02	Aufgabe	Das mache ich am liebsten!
03	Aufgabe	Mauer gegen Sucht
04	Aufgabe	NEIN Sagen
05	Aufgabe	Fantasie-Reise
06	Aufgabe	Rezepte für Cocktails ohne Alkohol
07	Aufgabe	Substanz-freier Monat
08	Information	Tipps gegen Alkohol
Modul 5: Hilfe und Unterstützung finden zum Thema Alkohol		
01	Aufgabe	Hilfe finden: Mach Dich schlau!
02	Aufgabe	Hilfe finden: Hilfe und Sucht-Beratung in Deiner Nähe
03	Aufgabe	Hilfe finden: Lass Dich beraten!
04	Information	Liste von Beratungs-Stellen



## Modul- und Tool-Übersicht Substanz „Nikotin“

Nachfolgend finden Sie eine Übersicht der Module und Tools der Substanz „Nikotin“. Die Tabelle enthält die Modulbezeichnung, die Tool-Nummer, das Tool-Format und den Tool-Namen.

**Tabelle 3: Modul- und Tool-Übersicht der Substanz "Nikotin"**

Tool-Nummer	Tool-Format	Tool-Name
Modul 1: Einführung in die Substanz und ihre Inhalts-Stoffe		
01	Information	Was sind Zigaretten?
02	Information	Was ist in einer Zigarette drin?
03	Information	Wie wirkt rauchen?
04	Aufgabe	Konsum-Sack
05	Aufgabe	Wirkungs-Weisen von Nikotin
06a	Information	Was sind E-Zigaretten?
06b	Information	E-Zigaretten sind riskant
06c	Information	E-Shishas und Tabak-Erhitzer
07a	Information	Was ist Shisha-Rauchen?
07b	Information	Shisha-Rauchen ist riskant
08	Information	Rauchen und Passiv-Rauchen
09a	Information	Wer auf keinen Fall E-Zigaretten rauchen soll
09b	Information	Wo Shisha geraucht wird
09c	Information	Familie, Freunde und Kollegen
10a	Quiz	Wahr-/Falsch-Fragen (Basis)
	Lösungs-Blatt	Wahr-/Falsch-Fragen (Basis)
10b	Quiz	Wer wird Millionär (Kenner: eine richtige Antwort)
	Lösungs-Blatt	Wer wird Millionär (Kenner: eine richtige Antwort)
10c	Quiz	Auswahl-Fragen (Profi: mehrere richtige Antworten)
	Lösungs-Blatt	Auswahl-Fragen (Profi: mehrere richtige Antworten)
10d	Quiz	Auswahl-Fragen (Experte: mehrere richtige Antworten, ohne Angabe der Antwort-Anzahl)
	Lösungs-Blatt	Auswahl-Fragen (Experte: mehrere richtige Antworten, ohne Angabe der Antwort-Anzahl)
Modul 2: Konsum-Gründe und Nikotin in der eigenen Lebens-Welt		
01	Aufgabe	Konsum-Situationen
02	Aufgabe	Wimmel-Bild
03	Aufgabe	Foto-Aufgabe
04	Aufgabe	Konsum-Tagebuch
05a	Information	Gründe für das Rauchen
05b	Video	Warum rauchen Menschen Nikotin?
05c	Aufgabe	Konsum-Gründe
6a	Quiz	Wahr-/Falsch-Fragen (Basis)
	Lösungs-Blatt	Wahr-/Falsch-Fragen (Basis)
6b	Quiz	Wer wird Millionär (Kenner: eine richtige Antwort)
	Lösungs-Blatt	Wer wird Millionär (Kenner: eine richtige Antwort)
6c	Quiz	Auswahl-Fragen (Profi: mehrere richtige Antworten)
	Lösungs-Blatt	Auswahl-Fragen (Profi: mehrere richtige Antworten)
6d	Quiz	Auswahl-Fragen (Experte: mehrere richtige Antworten, ohne Angabe der Antwort-Anzahl)
	Lösungs-Blatt	Auswahl-Fragen (Experte: mehrere richtige Antworten, ohne Angabe der Antwort-Anzahl)

Modul 3: Folgen des Konsums und Sucht-Potential		
01	Information	Rauchen macht abhängig
02	Information	Rauchen in der Schwangerschaft
03a	Aufgabe	Atem-Trainer
03b	Aufgabe/Video	Atemtrainer und Video
04	Aufgabe	Alterungs-App
	Aufgabe/Video	Alterungs-App und Video
05	Information	Infos zur Entstehung von Sucht
6a	Quiz	Wahr-/Falsch-Fragen (Basis)
	Lösungs-Blatt	Wahr-/Falsch-Fragen (Basis)
6b	Quiz	Wer wird Millionär (Kenner: eine richtige Antwort)
	Lösungs-Blatt	Wer wird Millionär (Kenner: eine richtige Antwort)
6c	Quiz	Auswahl-Fragen (Profi: mehrere richtige Antworten)
	Lösungs-Blatt	Auswahl-Fragen (Profi: mehrere richtige Antworten)
6d	Quiz	Auswahl-Fragen (Experte: mehrere richtige Antworten, ohne Angabe der Antwort-Anzahl)
	Lösungs-Blatt	Auswahl-Fragen (Experte: mehrere richtige Antworten, ohne Angabe der Antwort-Anzahl)
Modul 4: Handlungs-Alternativen zum Konsum von Nikotin		
01	Aufgabe	Handlungs-Alternativen zum Rauchen von Zigaretten, E-Zigaretten oder Shisha
02	Aufgabe	Das mache ich am liebsten!
03	Aufgabe	Mauer gegen Sucht
04	Aufgabe	NEIN Sagen
05	Aufgabe	Fantasie-Reise
06	Monats-Aufgabe	Substanz-freier Monat
07	Information	Tipps zum Aufhören mit dem Rauchen
Modul 5: Hilfe und Unterstützung finden		
01	Aufgabe	Hilfe finden: Mach Dich schlau!
02	Aufgabe	Hilfe finden: Hilfe und Sucht-Beratung in Deiner Nähe
03	Aufgabe	Hilfe finden: Lass Dich beraten!
04	Information	Liste von Beratungs-Stellen

## Modul- und Tool-Übersicht Substanz „Energy-Drinks“

Nachfolgend finden Sie eine Übersicht der Module und Tools der Substanz „Energy-Drinks“. Die Tabelle enthält die Modulbezeichnung, die Tool-Nummer, das Tool-Format und den Tool-Namen.

**Tabelle 4: Modul- und Tool-Übersicht der Substanz "Energy-Drinks"**

Tool-Nummer	Tool-Format	Tool-Name
Modul 1: Einführung in die Substanz und ihre Inhalts-Stoffe		
01	Information	Infos zum Thema Energy-Drinks
02	Information	Was ist in Energy-Drinks drin?
03	Aufgabe	Konsum-Sack
04	Aufgabe	Inhalts-Stoffe von Energy-Drinks
	Lösungs-Blatt	Inhalts-Stoffe von Energy-Drinks
05	Information	Energy-Drinks und Alkohol
06a	Quiz	Wahr-/Falsch-Fragen (Basis)
	Lösungs-Blatt	Wahr-/Falsch-Fragen (Basis)
06b	Quiz	Wer wird Millionär (Kenner: eine richtige Antwort)
	Lösungs-Blatt	Wer wird Millionär (Kenner: eine richtige Antwort)
06c	Quiz	Auswahl-Fragen (Profi: mehrere richtige Antworten)
	Lösungs-Blatt	Auswahl-Fragen (Profi: mehrere richtige Antworten)
06d	Quiz	Auswahl-Fragen (Experte: mehrere richtige Antworten, ohne Angabe der Antwort-Anzahl)
	Lösungs-Blatt	Auswahl-Fragen (Experte: mehrere richtige Antworten, ohne Angabe der Antwort-Anzahl)
Modul 2: Konsum-Gründe und Energy-Drinks in der eigenen Lebens-Welt		
01	Aufgabe	Konsum-Situationen
02	Aufgabe	Wimmel-Bild
03	Aufgabe	Foto-Aufgabe
04	Aufgabe	Konsum-Tagebuch
05	Aufgabe	Energy-Drinks in der Werbung
06	Video	Warum trinken Menschen Energy-Drinks?
07	Aufgabe	Konsum-Gründe
08a	Quiz	Wahr-/Falsch-Fragen (Basis)
	Lösungs-Blatt	Wahr-/Falsch-Fragen (Basis)
08b	Quiz	Wer wird Millionär (Kenner: eine richtige Antwort)
	Lösungs-Blatt	Wer wird Millionär (Kenner: eine richtige Antwort)
08c	Quiz	Auswahl-Fragen (Profi: mehrere richtige Antworten)
	Lösungs-Blatt	Auswahl-Fragen (Profi: mehrere richtige Antworten)
08d	Quiz	Auswahl-Fragen (Experte: mehrere richtige Antworten, ohne Angabe der Antwort-Anzahl)
	Lösungs-Blatt	Auswahl-Fragen (Experte: mehrere richtige Antworten, ohne Angabe der Antwort-Anzahl)

Modul 3: Folgen des Konsums und Sucht-Potential		
01	Information	Folgen von Energy-Drinks
02	Aufgabe	Wirkung von Energy-Drinks
03	Information	Energy-Drinks und Sport
04	Aufgabe	Zucker in Energy-Drinks
05	Aufgabe	Adipositas-Anzug
06	Video	Energy-Drinks auf dem Arbeits-Weg
07	Aufgabe	Adipositas-App
08	Information	Infos zur Entstehung von Sucht
09a	Quiz	Wahr-/Falsch-Fragen (Basis)
	Lösungs-Blatt	Wahr-/Falsch-Fragen (Basis)
09b	Quiz	Wer wird Millionär (Kenner: eine richtige Antwort)
	Lösungs-Blatt	Wer wird Millionär (Kenner: eine richtige Antwort)
09c	Quiz	Auswahl-Fragen (Profi: mehrere richtige Antworten)
	Lösungs-Blatt	Auswahl-Fragen (Profi: mehrere richtige Antworten)
09d	Quiz	Auswahl-Fragen (Experte: mehrere richtige Antworten, ohne Angabe der Antwort-Anzahl)
	Lösungs-Blatt	Auswahl-Fragen (Experte: mehrere richtige Antworten, ohne Angabe der Antwort-Anzahl)
Modul 4: Handlungs-Alternativen zum Konsum von Energy-Drinks		
01	Aufgabe	Handlungs-Alternativen zum Trinken von Energy-Drinks
02	Aufgabe	Das mache ich am liebsten!
03	Aufgabe	Mauer gegen Sucht
04	Aufgabe	NEIN Sagen
05	Aufgabe	Fantasie-Reise
06	Aufgabe	Rezepte für coole Getränke
07	Aufgabe	Substanz-freier Monat
08	Information	Tipps zu Energy-Drinks
Modul 5: Hilfe und Unterstützung finden		
01	Aufgabe	Hilfe finden: Mach Dich schlau!
02	Aufgabe	Hilfe finden: Hilfe und Sucht-Beratung in Deiner Nähe
03	Aufgabe	Hilfe finden: Lass Dich beraten!
04	Information	Liste von Beratungs-Stellen

## 9. Beispiel: Ablaufplan für die wöchentliche Anwendung der Tools zur Substanz „Energy-Drinks“

Zeitraum	Modul	Tool- Nummer und Tool-Name	Tool-Format
<b>Woche 1</b>	Modul 1	<b>Tool 01:</b> Energy-Drinks	Informationstext
		<b>Tool 02:</b> Was ist in Energy-Drinks drin?	Informationstext
		<b>Tool 05:</b> Energy-Drinks und Alkohol	Informationstext
		<b>Tool 06:</b> Quiz a-d je nach Schwierigkeitsgrad:	Quiz
		<b>Tool 6a:</b> Wahr-/Falsch-Fragen (Basis)	
		<b>Tool 6b:</b> Wer wird Millionär, Auswahl-Fragen (Kenner: eine richtige Antwort)	
		<b>Tool 6c:</b> Auswahl-Fragen (Profi: mehrere richtige Antworten)	
		<b>Tool 6d:</b> Auswahl-Fragen (Experte: mehrere richtige Antworten, ohne Angabe der Antwort-Anzahl)	
<b>Woche 2</b>	Modul 1	<b>Tool 03:</b> Konsum-Sack	Aufgabe
		<b>Tool 04:</b> Inhalts-Stoffe von Energy-Drinks	Aufgabe
<b>Woche 3</b>	Modul 2	<b>Tool 01:</b> Konsum-Situationen	Aufgabe
		<b>Tool 02:</b> Wimmel-Bild	Aufgabe
<b>Woche 4</b>	Modul 2	<b>Tool 03:</b> Foto-Aufgabe	Aufgabe
		<b>Tool 05:</b> Energy-Drinks in der Werbung (Einführung in das Tool)	Wochen-Aufgabe
<b>Woche 5</b>	Modul 2	<b>Tool 05:</b> Energy-Drinks in der Werbung (Besprechung der Ergebnisse)	Wochen-Aufgabe
		<b>Tool 07:</b> Konsum-Gründe	Aufgabe
<b>Woche 6</b>	Modul 3	<b>Tool 01:</b> Folgen von Energy-Drinks	Informationstext
		<b>Tool 02:</b> Wirkung von Energy-Drinks	Aufgabe
<b>Woche 7</b>	Modul 3	<b>Tool 04:</b> Zucker in Energy-Drinks	Aufgabe
		<b>Tool 05:</b> Adipositas-Anzug	Selbsterfahrung
<b>Woche 8</b>	Modul 3	<b>Tool 08:</b> Infos zur Entstehung von Sucht	Informationstext
	Modul 4	<b>Tool 03:</b> Mauer gegen Sucht	Aufgabe
<b>Woche 9</b>	Modul 4	<b>Tool 04:</b> NEIN Sagen	Aufgabe
	Modul 5	<b>Tool 01:</b> Hilfe finden: Mach Dich schlau!	Aufgabe

## Literaturverzeichnis

- Beine, W. (2003). Suchtgefährdete Menschen mit geistiger Behinderung im Betreuungsalltag - ausgewählte Aspekte. In: Klauß, T. (Hrsg.): Geistige Behinderung und Sucht. Eine Herausforderung im Spannungsfeld von Selbstbestimmung und Fürsorge. Berlin: Deutsche Gesellschaft für Seelische Gesundheit bei Menschen mit Geistiger Behinderung: 13–19.
- Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (2023). ICD-11 in Deutsch – Entwurfsfassung. Online verfügbar unter: <https://www.bfarm.de/DE/Kodiersysteme/Klassifikationen/ICD/ICD-11/uebersetzung/node.html> (Letzter Zugriff: 20.06.2024).
- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (Hrsg.) (2015). Suchtprobleme am Arbeitsplatz. Eine Praxishilfe für Personalverantwortliche. 14. Auflage. Hamm: DHS e.V.
- Heinz, T. (2012). Erfolgreiche Behandlungsansätze für Abhängige mit einer Intelligenzminde- rung - Erfahrungen aus der medizinischen Rehabilitation. In: LWL Koordinationstelle Sucht; Diakonische Stiftung Wittekindshof (Hrsg.): Normal berauscht? Geistige Behin- derung und Sucht / Substanzmissbrauch. Münster: LWL-Koordinationsstelle Sucht: 23–30.
- Kretschmann-Weelink, M. (2013). Prävalenz von Suchtmittelkonsum bei Menschen mit geisti- ger Behinderung in Nordrhein-Westfalen. Ergebnisse einer Vollerhebung in Einrich- tungen der Behinderten- und Suchthilfe. Ergebnisse von Klienteninterviews. Gevels- berg.
- Rathmann (2021a). Studienmaterial wissenschaftliches Weiterbildungsangebot EEEwiss Mo- dul Nr. 2 „Sucht in der Versorgung von Menschen mit geistiger Behinderung“. In Ost- falia Hochschule für angewandte Wissenschaften, Fakultät Gesundheitswesen, Wolfs- burg (Hrsg.). Langfassung Kapitel 4: Umgang mit Sucht bei Menschen mit geistiger Behinderung. Unveröffentlichte Fassung: 19-20.
- Rathmann (2021b). Studienmaterial wissenschaftliches Weiterbildungsangebot EEEwiss Mo- dul Nr. 2 „Sucht in der Versorgung von Menschen mit geistiger Behinderung“. In Ost- falia Hochschule für angewandte Wissenschaften, Fakultät Gesundheitswesen, Wolfs- burg (Hrsg.). ID10.26271/opus-1331.
- Van der Nagel, J.; Kemna, L.; Didden, R. (2013). Substance Use Among Persons with Mild Intellectual Disability: Approaches to Screening and Interviewing. The Nadd Bulletin 16 (5): 87-92.

## **Weiterführende Informationen zum Thema Substanzmittelkonsum und Abhängigkeit (Auswahl)**

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (Hrsg.) (2023a). Alkohol. Basisinformationen. 18. aktualisierte Auflage. Hamm: DHS e.V.

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (Hrsg.) (2023b). Alkohol. Die Sucht und ihre Formen. 17. Auflage. Hamm: DHS e.V.

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (Hrsg.) (2023c). Nikotin. Die Sucht und ihre Formen. 15. Auflage. Hamm: DHS e.V.

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (Hrsg.) (2023d). Tabak. Basisinformationen. 16. aktualisierte Auflage. Hamm: DHS e.V.

## **Weiterführende Literatur zum Thema Substanzmittelkonsum bei Menschen mit Behinderung (Auswahl)**

Rathmann, K.; Karg, S.; Schierenbeck, M.; Kogel, L. (2022). Substanzmittelkonsum bei Menschen mit geistiger Behinderung: Stand der Forschung, Angebote und Herausforderungen für Hilfesysteme und Prävention. Prävention und Gesundheitsförderung. [doi:10.1007/s11553-022-00987-5](https://doi.org/10.1007/s11553-022-00987-5).

Schote, C.; Rathmann, K. (2022). Suchthilfe und -prävention für Menschen mit geistiger Behinderung: Ergebnisse einer bundesweiten Online-Befragung. von Fachkräften des Suchthilfesystems. Prävention und Gesundheitsförderung. [doi:10.1007/s11553-023-01027-6](https://doi.org/10.1007/s11553-023-01027-6).