



**Online-Lernsystem „Alkohol im Körper“
Lektionenvorschlag Nr. 9**

Wie kommt es zu einer Abhängigkeit? Vielschichtigkeit des Phänomens verstehen

Erläuterungen für Lehrpersonen

Einordnung	Die Übung bezieht sich auf den Teil „Alkoholabhängigkeit“ des Lernsystems.
Ziel	Die Schüler/-innen verstehen, dass eine Abhängigkeit unterschiedliche Ursachen hat und sich nicht mit einem einzelnen Grund erklären lässt.
Form	Individuelle Lektüre und Bearbeitung der beiden Beschreibungen (Josiane und Paul), Besprechung im Klassenverband
Ablauf	<p>Nach einer individuellen Auseinandersetzung mit dem Teil „Alkoholabhängigkeit“ des Lernsystems lesen die Schüler/-innen jede/-r für sich die Geschichten von Josiane und von Paul. Der eine Text beschreibt die Entwicklung eines problematischen Konsums, der auch in eine Abhängigkeit münden könnte. Der andere Text beschreibt die Entwicklung einer Abhängigkeit. Die Schülerinnen und Schüler markieren darin alle Dinge, die sie als mögliche Elemente für die Entwicklung eines problematischen Konsums resp. einer Abhängigkeit identifizieren. Dasselbe tun sie mit den Elementen, welche für den Ausstieg aus dem problematischen Konsum/der Abhängigkeit eine Rolle gespielt haben könnten.</p> <p>Die Ergebnisse werden gemeinsam besprochen. Welche Elemente haben wohl eine Rolle gespielt? Welche Unterschiede gibt es zwischen den beiden Geschichten?</p>
Zeitaufwand	1 bis 2 Lektionen
Quellen für Ihre Vorbereitung	<ul style="list-style-type: none">• Inhalte des Lernsystems: Insbesondere der Teil „Alkoholabhängigkeit“• Reihe „Jugendliche und Alkohol“: Heft Nummer 2 Alkohol im Körper – Wirkung und Abbau• Broschüre Alkohol – (k)ein Problem?

Alle diese Hilfsmittel befinden sich auf der Website www.suchtschweiz.ch, Rubrik „Info-Materialien“.

Wir bitten Lehrpersonen, uns eine Rückmeldung zu geben, wie das Lernsystem von den Schülerinnen und Schülern aufgenommen wurde, und ob sich die Lektionenvorschläge bewährt haben. So können wir unser Angebot optimieren. Rückmeldungen können Sie uns per Mail zukommen lassen an: alkoholimkoerper@suchtschweiz.ch

Sucht Schweiz
Av. Louis-Ruchonnet 14
Postfach 870
CH-1001 Lausanne
Tel. 021 321 29 11
www.suchtschweiz.ch



Josiane

Beschreibe, warum der Alkoholkonsum von Josiane problematisch ist.

Unterstreiche die Dinge rot, die bei Josiane offenbar dazu beigetragen haben, dass sie auf problematische Weise Alkohol getrunken hat.

Unterstreiche die Dinge blau, die Josiane dazu motiviert haben, den Konsum wieder anzupassen.



Wenn sie nach Hause kam, setzte sich Josiane jeweils zuerst einmal vor den Fernseher und genehmigte sich ein Gläschen Prosecco. Das prickelte so schön und der Stress perlte von ihr ab. Sie war immer erleichtert, wenn sie zuhause ankam. Ihre Arbeit machte ihr zu schaffen. Mit dem Chef zu sprechen wagte sie nicht. Sie zwang sich jeden Morgen in den Betrieb und fühlte sich da im Grunde überfordert.

An der Bushaltestelle, bei der sie normalerweise abends ausstieg, war ein Geschäft, das bis 10 Uhr nachts geöffnet hatte. Da kaufte sie auf dem Nachhauseweg jeweils ein. Da standen die Proseccoflaschen gleich im Kühlregal.

Das Gläschen am Abend bedeutete für Josiane Belohnung für den überstandenen Tag und Entspannung zugleich. Aus dem einen Glas wurden manchmal ein höher gefülltes Glas und manchmal zwei, drei Gläser. Oder auch mehr.

Irgendwann wachte Josiane am Morgen vor dem laufenden Fernseher auf. Sie trug noch ihre Strassenkleidung, die Hose war ganz zerknittert. Sie hatte Kopfschmerzen und ihr war etwas übel. Es war fast 9 Uhr. Der Wecker im Schlafzimmer musste geklingelt haben. Sie hatte ihn nicht gehört. Vor ihr standen eine leere Flasche Prosecco und ein leeres Glas. Der Teller mit dem Abendessen stand fast unberührt daneben.

Nachdenklich betrachtete sie dieses Bild. Es gefiel ihr nicht. Sie fand es deprimierend. Und ihr wurde auch klar: Sie riskierte, abhängig zu werden.

An diesem Tag kam Josiane zu spät zur Arbeit. Sie fürchtete sich vor der Reaktion ihres Vorgesetzten. Aber dieser nahm es ihr nicht allzu übel, schliesslich war das bis jetzt nur selten vorgekommen.

Der Tag nahm seinen Lauf, die üblichen Gefühle kamen in ihr hoch. Josiane überlegte, ob sie mal mit ihrem Vorgesetzten sprechen sollte. Sie fühlte sich ihren Aufgaben nicht gewachsen, aber es würde ja wohl Wege geben, diese Situation zu verbessern.

Auf dem Heimweg fuhr Josiane mit dem Bus eine Haltestelle weiter und ging in die Migros. Sie kaufte sich einen Fruchtsaft.

Paul

Beschreibe, warum der Alkoholkonsum von Paul problematisch ist.

Unterstreiche die Dinge rot, die bei Paul wohl dazu beigetragen haben, dass er alkoholabhängig geworden ist.

Unterstreiche die Dinge blau, die Paul dazu motiviert haben, den Konsum wieder anzupassen.



Paul hatte schon mit etwa 14 oder 15 Jahren angefangen, regelmässig etwas Alkohol zu trinken. Irgendwie gehörte das einfach dazu, er fand nichts dabei. Als er 20-jährig war, gab es kaum mehr einen Tag ohne Alkohol.

Paul ging oft mit seinen Kollegen in den Ausgang. Alle tranken viel, auch er. Er fand nichts dabei, es war einfach normal. Dass er öfter in den Ausgang ging als seine Kollegen, fiel ihm nicht auf. Dass die meisten weniger tranken als er, nahm er nicht wahr. Und dass sie irgendwann auch wieder einen solideren Lebensstil pflegten, bemerkte er nicht.

Seinen Kollegen brauchte Paul nichts zu beweisen, die wussten, dass er viel vertrug. Alkohol wirkte bei ihm einfach nicht so stark. Was ihm nicht bewusst war: Dass er den Alkohol gut vertrug, war ein Zeichen dafür, dass er sich schon zu sehr daran gewöhnt hatte. Paul aber meinte, kein Problem mit Alkohol zu haben, solange er sich nicht betrunken fühlte...

Irgendwann sprach ihn einer seiner Kollegen auf seinen Konsum an. Der Kollege sagte, dass er sich Sorgen mache. Paul ärgerte sich ein wenig und bestellte noch ein Bier. Der Kollege wollte ihn beruhigen und sagte, er wolle ihn nicht angreifen. Natürlich wolle er sich nicht einmischen, letztlich müsse Paul seinen Alkoholkonsum selbst einschätzen.

In den nächsten zwei Wochen erinnerte sich Paul bei jedem Bier an dieses Gespräch. Er entschloss sich, mal im Internet nach Informationen zu suchen. Da fand er einen Selbsttest. Mit seinem Konsum bestehe ein grosses Risiko für eine Abhängigkeit. Auch das Risiko für körperliche Schädigungen sei stark erhöht. Paul fand dies übertrieben. Er fühlte sich gut.

Aber auf der Website stand eine Frage, die ihm nicht mehr aus dem Kopf ging: „Könnten Sie auf Alkohol verzichten?“ Er dachte, dass er das könnte, wenn er nur wollte. Aber stimmte das auch wirklich? Er entschloss sich, es auszuprobieren.

Er trank am nächsten Tag keinen Alkohol. Als er von der Arbeit kam, fühlte er sich nervös, die Handflächen waren feucht. Er ging in seine Lieblingsbar, bestellte sich eine Cola und ging dann nach Hause. Er konnte an nichts anderes denken als an ein kühles Bier. Zuhause ging er sofort zum Kühlschrank. Er holte sich eine Büchse Bier raus und fühlte sich gleich besser.

Aber ihm war auch klar, dass da etwas nicht mehr stimmte.

Am nächsten Tag besuchte er wieder die Webseite mit den Informationen zu Alkohol und Alkoholproblemen. Paul unternahm dann nochmals einen Versuch, das Trinken bleiben zu lassen. Es gelang ihm nicht. Vier Wochen später rief er bei einer Alkoholberatungsstelle an und sagte: „Ich habe da ein Problem. Was kann ich tun?“