

Handreichung zum

Umgang mit Suchtstoffen



Inhalt

Kapitel 1 Suchtstoffe - Vom Konsum zur Suchtentwicklung	4
Was bedeutet eigentlich „Sucht“?.....	4
Wann kann von Sucht gesprochen werden?.....	4
Wie kann eine Sucht entstehen?.....	5
Wen kann eine Abhängigkeit treffen?.....	5
Definition der Suchtphasen.....	6
Schlechte Phase – was nun?.....	7
Übung für die Gruppenstunde:.....	7
Übersichten über die Suchtmittel Alkohol, Nikotin und Cannabis (THC und CBD)	9
Kapitel 2 Gesetzeslage und Jugendschutz	13
Alkohol, Cannabis, Nikotin, E-Zigaretten/ (E-) Shisha, Medikamentenmissbrauch.....	13
Handlungsempfehlung: Umgang mit Suchtstoffen	15
Die Rolle als JRK-Leitungskraft.....	17
Umgang mit Suchtstoffen und Konsum.....	18
... in der Gruppenstunde	18
... bei (Mehr-)Tagesveranstaltungen	18
... bei (minderjährigen) JRK'ler*innen.....	18
... im familiären Umfeld von JRK'ler*innen	18
... bei Gruppenleitungen, die selbst konsumieren.....	19
... beim Ansprechen von problematischem Konsum	20
Checkliste zur Fahrsicherheit und zur Aufsichtspflicht	21
Exkurs Aufsichtspflicht	21
Fallbeispiele.....	22
Situation 1 – Rauchen mit Erlaubnis der Eltern	22
Situation 2 – Minderjährige konsumieren privat Cannabis.....	22
Situation 3 – Gruppenmitglied konsumiert, gemeldet von anderen Gruppenmitgliedern	22
Situation 4 – Konsum bei anderen Leitungskräften.....	22
Situation 5 – Starke Verhaltensänderungen.....	23
Kapitel 3 Methodenbox	24
Übersicht der Gruppenstundenideen.....	28
Gruppenstundenideen zur Stärkung der Resilienz.....	30
Energieball.....	33
Energiebatterie.....	34
Gefühlslandkarte erweitert	36
Gefühlskarte verkürzt	39
Gruppenstundenideen zum Behandeln des Themas Sucht und Abhängigkeit	41
Einführung zum Thema Konsum und Sucht über den Konsumbeutel	41
Phasen der Suchtentwicklung anhand eines Films und der Suchttreppe.....	42
Folgen der Sucht und Wege aus der Sucht mit dem „Wichtig-Turm“	44
Fazit und Ausblick	46
Literaturverzeichnis	47
Glossar	49
Anhang	51

Liebe JRK'ler*innen, liebe Leser*innen,
wir, das heißt die Mitglieder der landesverbandsübergreifenden Projektgruppe "Umgang mit Suchtstoffen", haben die Teillegalisierung von Cannabis zum Anlass genommen, um allgemeine Empfehlungen zum Umgang mit legalen Suchtstoffen (wie Alkohol und Cannabis) im JRK-Alltag und auf JRK-Veranstaltungen zu erarbeiten. Damit sollen alle JRK-Leitungskräfte, von der Gruppenleitung vor Ort bis hin zur Leitungskraft auf Landesebene, gebündelte Informationen an die Hand bekommen, die sie als Entscheidungshilfe und Orientierung nutzen können. Aufgrund der Teillegalisierung von Cannabis kamen Themen und Fragestellungen auf, welche bislang im JRK noch keine Thematikierung gefunden haben. Vor diesem Hintergrund wurde der Bedarf für eine Handlungsorientierung wahrgenommen, damit ein sicherer Umgang möglich ist. Mithilfe dieser Handreichung wollen wir diesen Herausforderungen sowie den Unsicherheiten im allgemeinen Umgang mit Suchtstoffen begegnen. Eine der vielen und vielfältigen Aufgaben des Jugendrotkreuzes stellt die Gesundheitserziehung dar. Zu dieser gehört auch die Suchtprävention, denn nur durch Prävention können wir unsere Mitglieder auf Gefahren aufmerksam machen und zu einem verantwortungsvollen Konsum befähigen. Wir möchten mit der Ausarbeitung sensibilisieren, aufklären und zu einem differenzierten Diskurs über verschiedene Suchtstoffe und deren Konsum befähigen, dabei aber nicht dazu ermutigen, dazugehörige Diagnosen zu stellen. Dies überlassen wir den Profis. Wir möchten, dass das Jugendrotkreuz ein Schutzraum ist und plädieren mit dieser Handreichung für einen sensibilisierten Umgang mit allen Mitgliedern.

Darüber hinaus empfiehlt es sich in den Entscheidungsgremien der jeweiligen Ebenen dieses Themas zu besprechen, um nach Möglichkeit zu einem einheitlichen Umgang zu gelangen. Auch ein Beschluss zu diesem Thema ist denkbar. Hier sind beispielsweise auch ein gesamtverbandlicher Prozess und Beschluss denkbar.

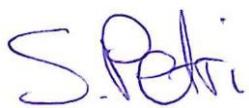
Eure Landesleitungen



Laura Jäger
JRK-Landesleiterin
Baden-Württemberg



Luisa Hellwig
stv. JRK-Landesleiterin
Nordrhein



Sophie Petri
JRK-Landesleiterin
Rheinland-Pfalz



Julia Martens
Ehem. JRK-Landesleiterin Saarland

Kapitel 1 Suchtstoffe - Vom Konsum zur Suchtentwicklung

Was bedeutet eigentlich „Sucht“?

Die Sucht – auch Abhängigkeitserkrankung genannt – kann stoffgebunden oder stoffungebunden sein. Das bedeutet, dass Menschen sowohl von einer Substanz (stoffgebunden) als auch von einem Verhalten (stoffungebunden) abhängig werden können. Substanzen, die zu einer Abhängigkeit führen können, sind beispielsweise Alkohol, Cannabis, Nikotin oder Medikamente. Stoffungebundene Süchte können in verschiedenen Bereichen auftreten und umfassen zum Beispiel pathologisches Glücksspiel, Essstörungen sowie den pathologischen Medien- und Internetgebrauch (Kucza & Kreider, 2023). Hierbei sind es also nicht Substanzen, von denen man abhängig ist, sondern Verhaltensweisen, bei denen die Betroffenen die Kontrolle über deren Ausübung verlieren. Weitere Informationen finden sich unter anderem bei der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (2021).

Unabhängig davon, ob es sich um eine Substanz oder ein Verhalten handelt, erfüllt der Konsum und das Ausüben häufig die Funktion, bestimmte Gefühle zu verstärken oder unangenehme Emotionen zu verdrängen. Auch die Bewältigung von Gefühlen oder der Umgang mit diesen kann eine Funktion der Abhängigkeit darstellen. Bei einer Abhängigkeitserkrankung wird zwischen „körperlicher“ und „psychischer“ Abhängigkeit unterschieden (Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. – DHS, 2021).

Wann kann von Sucht gesprochen werden?

Der Konsum von Substanzen kann auch schädlich sein, ohne dass bereits eine Abhängigkeit vorliegt. Vorstufen einer Abhängigkeit sind der „schädliche Konsum“ sowie der „missbräuchliche Konsum“. Grundsätzlich gilt jedoch: Auch ein verantwortungsbewusster Konsum ist möglich – dieser erfordert jedoch besondere Reflexion. Dabei ist wichtig zu betonen, dass bereits schädlicher oder missbräuchlicher Konsum ernsthafte gesundheitliche und soziale Folgen haben kann – auch ohne eine bestehende Abhängigkeit. Dennoch bleibt die Gefahr bestehen, beim Gebrauch von Suchtmitteln eine Abhängigkeit zu entwickeln, zumal die Übergänge zwischen „regelmäßig“, „missbräuchlich“ und „abhängig“ oft fließend verlaufen.

Die Wirkung einzelner Substanzen auf den Körper kann dabei sehr unterschiedlich sein – gleichzeitig reagiert jede Person individuell auf diese Mittel. Möglich ist, dass Substanzen anregend, entspannend, angstlösend oder berauschend wirken. So kann der Konsum zum Beispiel Menschen mit sozialen Ängsten helfen, soziale Situationen besser zu bewältigen. Durch die enthemmende Wirkung von Suchtstoffen kann es ihnen leichter fallen, mit anderen Menschen zu kommunizieren und in sozialen Situationen zu agieren (Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. – DHS, 2021). Auch wenn solche Wirkungen kurzfristig als hilfreich erlebt werden können, sollte nicht übersehen werden, dass sie mit erheblichen Risiken verbunden sind.

In diesem Zusammenhang spielt es zunächst keine Rolle, welche Substanz von Kindern und Jugendlichen konsumiert oder missbraucht wird – jede Form von Konsum kann zur Abhängigkeit führen. Junge Menschen probieren in ihrer Entwicklung verschiedene Verhaltensweisen aus und testen dabei ihre Grenzen. Gerade in dieser Phase ist es wichtig, aufmerksam zu beobachten und abzuwagen, wann es sich um ein normales „Probierverhalten“ handelt und wann eine schädliche Entwicklung vorliegt. Diese Unterscheidung sollte unbedingt Fachpersonen überlassen werden. Bei Unsicherheiten in einer konkreten Situation gibt es zahlreiche Beratungsstellen oder Kliniken, die Unterstützung bieten – auf diese wird im weiteren Verlauf noch eingegangen. Für Laien ist es unabhängig davon wichtig, sensibel auf Veränderungen und Auffälligkeiten bei Kindern und Jugendlichen zu reagieren (Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. – DHS, 2021).

Die Suchtentwicklung ist weitestgehend unabhängig von der konkreten Suchtform. Somit kann diese Handreichung auch im Umgang mit stoffungebundenen Süchten hilfreich sein, da sich insbesondere die Kriterien der psychischen Abhängigkeit in beiden Fällen ähneln (Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. – DHS, 2021).

Abschließend sei darauf hingewiesen: Der Schwerpunkt dieser Handreichung liegt auf dem Umgang mit legalen Suchtstoffen. Im Folgenden werden verschiedene Substanzen und deren Wirkungen auf den Körper vorgestellt; stoffungebundene Süchte werden hingegen weniger thematisiert.

Wie kann eine Sucht entstehen?

Eine Abhängigkeitserkrankung kann unabhängig von Geschlecht, Alter, Einkommen etc. entstehen, wobei es einige Risikofaktoren gibt. Im Folgenden sprechen wir aufgrund der Zielgruppe dieser Handreichung von der Entstehung einer Suchterkrankung mit dem Blick auf Kinder und Jugendliche.

Kinder und Jugendliche erleben herausfordernde Situationen in ihren Leben: Streit, Langeweile, Überforderung, Trennungen, Stress, Tod, Krankheit, Verlust, schulischer Druck, Existenzängste, Perspektivlosigkeit oder Extremerlebnisse. Dabei können Gefühle wie Angst, Hilflosigkeit, Wut oder Trauer entstehen, die manchmal nur schwer auszuhalten oder erdrückend und unangenehm sein können. Kinder und Jugendliche reagieren unterschiedlich darauf.

Wenn Kinder und Jugendliche bereits die Erfahrung gemacht und herausfordernde Situationen gemeistert haben, gehen sie meist gestärkt an zukünftige Herausforderungen heran. Denn wenn schwere Zeiten überstanden werden, kann dies das Gefühl von Sicherheit geben, solche Zeiten auch wieder zu überstehen. Somit trauen sie sich aufgrund dieser Erfahrung zu, die nächste schwierige Situation auch wieder zu überstehen.

Im Gegensatz dazu steht die Überforderung. Verspürten Kinder und Jugendliche in der Vergangenheit Überforderung in schwierigen Situationen, hatten keine Zuversicht, die Situation zu überstehen und die Emotionen aushalten zu können, so gehen sie auch mit diesem Gefühl in die schwierige Situation und verlieren gegebenenfalls den Halt.

Wurde also in einer herausfordernden Situation eine Substanz konsumiert und wurde dies als positiv wahrgenommen, so ist das Risiko groß, dass auch in der nächsten schwierigen, herausfordernden Situation zur Bewältigung erneut zu der Substanz gegriffen wird. Es wächst das Gefühl, dass schwierige Situationen nur mithilfe des Konsums der Substanz vermeintlich bewältigt werden können.

Auch der Konsum im sozialen Gefüge kann zu einer Sucht führen, da das Konsumieren wie eine Art von sozialem Kleber ist, der Gefühle in positiven Momenten verstärkt und ein Gemeinschaftsgefühl hervorbringt. Auch können Hemmungen im Umgang mit anderen Kindern und Jugendlichen abgebaut werden.

Wen kann eine Abhängigkeit treffen?

Das Leben verläuft in guten, wie in schlechten Zeiten unvorhersehbar, weswegen man sich für manche Herausforderungen nicht wappnen kann. Wichtig dabei ist, dass die Reaktion auf den Umgang mit herausfordernden Reaktionen einen Menschen nicht als schlecht, gut, stark oder schwach definiert, sondern eher aufzeigt, wie viele Ressourcen und Strategien der Mensch innehält, um mit einer herausfordernden und kritischen Situation umzugehen.

Zudem kann niemand vorhersagen, wie er*sie auf erschütternde und herausfordernde Ereignisse reagieren wird. Daher sollen Menschen nicht für ihre Art der Bewältigung verurteilt werden, sondern mit Verständnis für ihre Reaktion unterstützt werden.

Manchmal ist von außen nicht erkennbar, ob sich Menschen in einer für sie kritischen Situation befinden und ihre eigenen Gefühle nicht wahrnehmen. Sie sind dennoch angespannt und in einem schlechten Zustand, was oft zu Verhaltensweisen wie dem erhöhten Konsum entspannender Substanzen führt. Diese Substanzen lindern zunächst die negativen Gefühle und lassen die Situation scheinbar bewältigbar erscheinen. Dies ist jedoch nur von kurzer Dauer, da Gefühle wie Überforderung oder Angst wiederholt zurückkehren. So kann eine Abhängigkeit von einer oder mehreren Substanzen entstehen, um die wiederkehrenden Gefühle zu bewältigen, wodurch der Verzicht auf Suchtmittel zunehmend erschwert wird. Der Verzicht kann dann häufig große Beeinträchtigungen für den Alltag der Personen bedeuten (Kucza & Kreider, 2023).

Der konstruktive Umgang mit Emotionen und Herausforderungen ist trainierbar und erlernbar. Es ist somit wichtig, Kinder und Jugendliche schon früh in diesen Bereichen zu stärken.

Definition der Suchtphasen

Die Entwicklung einer Sucht verläuft allmählich über vier Phasen verteilt:

- Kennenlernen
- Experimentieren
- Sozialer Konsum
- Problematischer und süchtiger Konsum

Kennenlernen:

In der Phase des Kennenlernens liegt das Ausprobieren und Abwägen des Konsums oder des Nicht-Konsums im Vordergrund. Die Personen erproben den Konsum, möglicherweise auch innerhalb einer Gruppe, befriedigen dadurch die Neugierde auf Suchtmittel und entscheiden dann, ob ein regelmäßiger Konsum daraus entsteht oder ob es bei einem einmaligen oder wiederholten Konsum bleibt. Die Phase des Kennenlernens findet meist im Jugendalter statt.

Experimentieren:

Im Anschluss an die Kennenlern-Phase findet das Experimentieren statt. Die Konsumierenden erkennen und entdecken den Konsum beziehungsweise auch die Substanz. Darunter fällt auch das Austesten von eigenen Grenzen und das Erkennen des eigenen Verhaltens unter Einfluss der Substanz beziehungsweise in Zusammenhang mit dem Konsum.

Sozialer Konsum:

Die dritte Phase stellt den Konsum dar, der innerhalb eines sozialen Rahmens stattfindet. Der Konsum erzeugt positive Gefühle, auch ist es möglich, dass der Konsum lecker oder angenehm und im sozialen Rahmen auch gemütlich erlebt wird. Hierbei stellt jedoch die Höhe des sozial akzeptierten Konsums die Gefahr dar, da, ohne es zu bemerken, häufig öfter und auch aus anderen Gründen konsumiert wird. Somit wird der Konsum zur Gewohnheit, weil er keine bewusste Entscheidung mehr ist, sondern nun zum Alltag dazu gehört. Der Konsum kann auch Grundlage des Zusammenseins werden (Suchthilfe Siegerland, 2015).

Problematischer und süchtiger Konsum:

Beim problematischen und süchtigen Konsum ist zuerst zu beachten, dass der Konsum von Suchtmitteln die körperliche und seelische Gesundheit gefährden und schädigen kann, ohne dass eine Abhängigkeit vorliegt (Ruf, 2019).

Im Falle des problematischen Konsums kann sich sozialer Konsum durch Gewohnheiten zu einem problematischen Verhalten entwickeln, da eine bestimmte Routine zu häufigem und möglicherweise exzessivem Konsum führen kann, der möglicherweise zu ungewöhnlichen Tageszeiten und in größeren Mengen stattfindet. Dabei spielt nicht nur die Häufigkeit eine Rolle, sondern auch die emotionale Funktion des Konsums: Für viele Konsumierende kann der Gebrauch von Substanzen mit einem Gefühl von Entspannung, Sicherheit oder Zugehörigkeit verbunden sein – insbesondere in sozialen Gruppen oder nach belastenden Erfahrungen.

Gerade nach Konfrontationen oder in emotional herausfordernden Situationen kann der Konsum als Rückzugsverhalten dienen, was langfristig zu sozialer Abgrenzung und Isolation führen kann.

So können erste Probleme bereits im Alltag, wie zum Beispiel in der Schule oder der Ausbildung entstehen, die sich auch auf soziale Beziehungen und die Gesundheit ausweiten können. Die Kontrolle über den Konsum wird zunehmend schwieriger, weswegen weiter konsumiert wird, auch wenn die Nachteile des Konsums die Vorteile überwiegen. Jedoch führt problematischer Konsum nicht automatisch zur Abhängigkeit, da der Konsum auch nur in Phasen problematisch sein und nach einer gewissen Zeit wieder beendet werden kann.

Doch wie erkennt man einen problematischen Konsum? Hierfür gibt es leider keine eindeutigen Signale. Möglicherweise sind soziale Isolierung, Unzuverlässigkeit, Verlust von Interessen, schlechter Kontakt zu Bezugspersonen, auffällige Veränderungen des Verhaltens (Freundeskreise, Schulleistungen, Sozialverhalten, ...), finanzielle Schwierigkeiten, häufige Thematisierung/Fokussierung auf den Konsum und die Substanz/Droge. Zu beachten ist aber, dass die Verhaltensänderung nicht gezwungenermaßen einen problematischen Konsum als Hintergrund haben muss, da auch Entwicklungen in der Persönlichkeit oder während der Pubertät vergleichbare Verhaltensänderungen mit sich bringen können. Hier ist es wichtig, offen den Konsum und die beobachteten

Veränderungen anzusprechen, um dem möglichen problematischen Konsum entgegenzuwirken oder bei anderen Herausforderungen unterstützen zu können. (Wie Entsteht Eine Sucht? - Suchthilfe Siegerland, 2015).

Abhängiger Konsum

Es gibt medizinische Diagnosekriterien, anhand derer eine Abhängigkeitserkrankung festgestellt werden kann (Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte, o.D.).

So kann möglicherweise eine Abhängigkeit von einem Suchtmittel vorliegen, wenn starkes Verlangen nach dem Konsum einer Substanz vorliegt, die Person jedoch nicht in der Lage ist, den Konsum zu regulieren. Auch die Priorisierung des Konsums gegenüber anderen Aktivitäten kann ein Zeichen von Abhängigkeit sein, genauso wie der weitere Konsum trotz Schädigungen oder negativer Konsequenzen. Ebenfalls kann eine Toleranzentwicklung vorliegen oder es können Entzugssymptome bei Absetzen oder Reduktion des Suchtmittels auftreten. Die genannten Merkmale treten in der Regel in einem Zeitraum über 12 Monate auf oder bei (fast) täglichem Konsum.

Damit Mediziner*innen die Diagnose stellen können, müssen zwei oder mehr Kriterien über einen Zeitraum von mindestens 12 Monaten bestehen, jedoch kann auch eine Diagnose gestellt werden, wenn die Substanz mindestens einen Monat lang kontinuierlich, also (fast) täglich, konsumiert wird. Folgende Kriterien stehen hierbei zur Auswahl:

- Beeinträchtigte Kontrolle über den Substanzkonsum
- Physiologische Merkmale wie Toleranz, Entzugserscheinungen, wiederholten Konsum (um Entzugserscheinungen zu mindern/verhindern)
- Priorität im Leben (Vorrang über andere Interessen, Vergnügungen, alltägliche Aktivitäten, Verpflichtungen; trotz möglicher negativer Konsequenzen) (Heinz et al., 2021).

Schlechte Phase – was nun?

Alle Menschen erleben mal schlechte Phasen. Diese können sich beispielsweise durch schlechten Schlaf, Reizbarkeit, höheren Alkohol-, Zigarettenkonsum und empfundene Hilfslosigkeit äußern. Im Jugendrotkreuz arbeiten wir in vielen Lebensphasen miteinander und erleben unsere Mitmenschen in allerlei Situationen. Insbesondere in herausfordernden Phasen ist es unser Anliegen als JRK-Leitungskraft, Kinder und Jugendliche zu unterstützen. Es lohnt sich in Zeiten, in denen es euch bzw. den Kindern und Jugendlichen gut geht, zu überlegen und zu erproben, was euch Entspannung bringt bzw. was euch guttut, um eine schwierige Zeit durchzustehen. Zu erkennen, dass in der Situation Hilfe benötigt wird und Unterstützung angenommen werden darf, ist wichtig. Sucht euch dann auch aktiv Hilfe.

Zu überlegen, welche Aktivitäten euch helfen können, ist sehr individuell und es kommt dabei auf die Person selbst an. Es kann jedoch helfen, Kontakt zu einem vertrauten Menschen aufzunehmen und diesem von der aktuellen schwierigen Situation zu berichten. Auch der Halt an festen Terminen und Routinen kann dazu beitragen, dass euch geholfen wird. Genauso wie positive Aktivitäten (Sport, Musik, Freundschaften, Natur, ...). Ebenfalls die Annahme von Hilfe über Beratungsstellen kann bereits positiv zur Situation beitragen (Kucza & Kreider, 2023).

Was sich Gruppenleitende/Betreuende für den Umgang mit belastenden Situationen/Stress merken können:

Die JRK-Leitungskraft sollte die Kinder/Jugendlichen ernst nehmen, wenn sich diese der Leitungskraft in Bezug auf ihre Gefühle und Ängste anvertrauen. Sie sollte ihnen gut zuhören und ihnen den Raum bieten, wenn sie über belastende Situationen sprechen wollen.

Auch kann sich die Leitungskraft zur Unterstützung an Beratungsstellen wenden und/oder diese den Kindern/Jugendlichen empfehlen.

Dennoch sollte die Leitungskraft auf ihre eigenen Grenzen achten und diese wahren.

Übung für die Gruppenstunde:

Die Leitungskraft kann hierzu zur Steigerung der Krisenfestigkeit in einer Gruppenstunde mit den Gruppenmitgliedern eine kleine Übung machen. Dabei versetzen sich die Leitungskraft und die Gruppenmitglieder in folgende Situation: Wenn ich in eine kritische Situation komme (Stress in der Schule, in der Familie, Streit mit

Freund*innen, Verlust, Tod eines Angehörigen/Haustiers, ...). Was mache ich dann? Wie kann ich in dieser Situation für mich sorgen?

Es empfiehlt sich, die Übung zuerst mit etwas weniger kritischen Situationen auszuprobieren und den Teilnehmenden die Möglichkeit zu geben, den Raum zu verlassen und für sich selbst die Übung zu beenden. Sensibilität für die individuellen Situationen, in denen sich die Teilnehmenden gegebenenfalls befinden könnten, ist wichtig. Themen, mit denen es Teilnehmenden nicht gut gehen könnte, sollten vermieden werden. Wenn bekannt ist, dass in einer Familie ein Todesfall geschehen ist, sollte das Thema „Tod eines geliebten Menschen“ vermieden werden.

Die Teilnehmenden beantworten anschließend für sich folgende Fragen:

- Wen kann ich anrufen?
- Wem vertraue ich?
- Wer hört mir zu?
- Was macht mir Freude?
- Was tut mir gut?
- Was lenkt mich ab?
- Mit wem kann ich gut reden?
- Was erleichtert mich?

Diese Gedanken können beispielsweise schriftlich festgehalten und in einem Glas, einer kleinen Tasche, einem Zettel o. Ä. aufbewahrt werden, um in einer solchen Situation darauf zurückzugreifen.

Im weiteren Verlauf der Handlungsempfehlung werden zusätzliche Übungen und Methoden aufgeführt.

Exkurs psychische Gesundheit

Wer sich für herausfordernde Situation in seinem Leben vorbereiten oder auch andere zur Vorbereitung stärken will, muss sich mit psychischer Gesundheit auseinandersetzen. Hier findet ihr eine Einführung zur Auseinandersetzung mit diesem Thema.

Zur psychischen Gesundheit gehören:

- positiver Umgang mit Gefühlen & Gedanken
- persönliche Verfassung
- soziale Situation
- Sinn im Leben finden können
- Stressbewältigung

Verschiedene Faktoren können den Verlauf und Erhalt psychischer Erkrankungen beeinflussen. Dazu zählen ein dauerhaftes Ungleichgewicht zwischen Stress und Entspannung, belastende Lebensereignisse oder Ausnahmesituationen. Auch biologische Prozesse im Gehirn – wie genetische Vorbelastungen – sowie der Konsum von Alkohol oder Drogen als Bewältigungsstrategie können eine Rolle spielen.

Resilienz beschreibt dabei die Fähigkeit von Personen oder Gemeinschaften, schwierige Lebenssituationen ohne dauerhafte Beeinträchtigung zu überstehen. So können sie beispielsweise die psychische Gesundheit trotz Belastung wahren und schützen. Schaffen Personen dies nicht, werden sie häufig als vulnerabel bezeichnet (Bundesministerium für wissenschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung).

Als Elemente der Resilienz sind folgende Punkte zu nennen:

- Selbstvertrauen und Selbstwert
- Bewältigungskompetenzen
- Flexibilität
- Kreativität
- Optimismus
- Akzeptanz
- Lösungsorientierung
- Stabile soziale Beziehungen

Um die eigene Resilienz und damit die psychische Gesundheit zu stärken, ist es wichtig, Selbstfürsorge und einen positiven Umgang mit dem eigenen Selbst zu wahren und positive Dinge besonders wahrzunehmen. Auch positive Aktivitäten, soziale Kontakte pflegen oder eigene bekannte Strategien können dabei helfen, Krisen zu überstehen.

Übersichten über die Suchtmittel Alkohol, Nikotin und Cannabis (THC und CBD)

Auf den folgenden Seiten sowie im Anhang finden sich kurze Übersichten über die einzelnen Suchtmittel. Die Leitungskraft kann sich hier auf einen Blick kurz über die Wirkung, die Risiken des Gebrauchs, die Langzeitfolgen und die Abhängigkeit informieren.

(Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. – DHS, 2021)

Alkohol			
Wirkung	Risiken des Gebrauchs	Langzeitfolgen	Abhängigkeit
Wirkt betäubend auf das zentrale Nervensystem, weil einige Kontrollwege des Gehirns unterdrückt werden	Unfallgefahr und Gewaltbereitschaft steigen stark an	Körperlich und geistig weniger leistungsfähig, Antriebs- und Lustlosigkeit, Gleichgültigkeit	Sehr schnell eine körperliche Abhängigkeit, die eine psychische Abhängigkeit folgt
Gefühl von Heiterkeit und Entspannung entsteht	Bei gleichzeitiger Einnahme von Medikamenten kann die Wirkung der Medikamente verstärkt bzw. verändert werden	Rückzug aus sozialem Leben, Erinnerungsfähigkeit leidet unter Zerstörung der Gehirnzellen	
Gleichgewichts- und Sprachstörungen bei steigendem Alkoholpegel	Alkoholvergiftung, die im schlimmsten Fall zum Tod führt	Intelligenz nimmt ab	
Nachlassen von Erinnerungsvermögen und Orientierungssinn	Hohe soziale Akzeptanz bei Konsum von großen Mengen Alkohol, spätes Problembeusstsein, Verharmlosung des Konsums. Alkoholkonsum und somit der Drogenkonsum werden als etwas "Natürliches" dargestellt	Psychische Veränderungen wie Depressionen oder Angstzustände	
Möglich: Bewusstlosigkeit und Tiefschlaf		Körperliche Beeinträchtigungen und Schädigungen wie Verminderung der Potenz oder des sexuellen Erlebens	
		Vorzeitige Alterung der Haut	
		Schwere Schädigungen von Organen (Herz, Leber, Bauchspeicheldrüse)	
		Erhöhtes Krebsrisiko	

Nikotin			
Wirkung	Risiken des Ge- brauchs	Langzeitfolgen	Abhängigkeit
<p>Wirkt anregend auf das zentrale Nervensystem und zeitgleich beruhigend auf das nicht willentlich steuerbare vegetative Nervensystem</p> <p>Kurz nach Konsum steigert Nikotin die Konzentration</p> <p>Verringert Hungergefühl</p> <p>Kann angstlösend wirken</p> <p>Führt zu Anstieg des Blutdrucks und zu schnellerem Herzschlag</p> <p>Mindert Sauerstoffgehalt im Blut durch Kohlenmonoxid im Tabakrauch, das rote Blutkörperchen bindet</p>	<p>Bei Überdosierung: Übelkeit, Schwächegefühl, Schweißausbruch, Herzklopfen</p>	<p>Schädigt viele Organe</p> <p>Schwere Schädigung des Herz-Kreislaufsystems durch Gefäßverengung, Schlaganfall und Herzinfarkt eher möglich, Gewebezerfall durch schlechtere Durchblutung</p> <p>Schädigung der Atmungsorgane → Chronische Bronchitis, Lungenblähung, Krebs</p> <p>Verminderung der Sehkraft</p> <p>Verminderung der Potenz</p> <p>Rückenschmerzen werden verstärkt</p>	<p>Nikotingebräuch führt zu starker psychischer und körperlicher Abhängigkeit, entwickelt sich langsam</p>

(Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. – DHS, 2021)

Cannabis (THC)			
Wirkung	Risiken des Gebrauchs	Langzeitfolgen	Abhängigkeit
<p>Delta-9-Tetrahydrocannabinol (THC) im Harz der Pflanze ist für berauschende Wirkung verantwortlich</p> <p>Verstärkt vor allem bereits vorhandene Gefühle/Stimmungen</p> <p>Positive Gefühle wie Entspannung, innere Ausgeglichenheit, Heiterkeit, Kontaktöffnenheit und gesteigerte Wahrnehmung</p> <p>Negative Gefühle wie Angst, Panik und Orientierungslosigkeit</p> <p>Kurzzeitgedächtnis, Reaktionsgeschwindigkeit sowie geistige Leistungsfähigkeit sind herabgesetzt</p>	<p>Unfälle leichter möglich</p> <p>Kreislaufprobleme</p> <p>Verwirrtheit, Wahnvorstellungen, Panikreaktionen und gestörtes Ich-Gefühl („Depersonalisation“) durch zu hohen Konsum möglich</p>	<p>Konzentrations- und Gedächtnisschwierigkeiten</p> <p>Antriebs- und Lustlosigkeit, Gleichgültigkeit</p> <p>Rückzug aus sozialem Leben</p> <p>Entwicklungsstörungen bei Konsum während Pubertät</p> <p>Depressionen, Stimmungstiefs</p> <p>Bei hohem Konsum: Psychose-Risiko bei jungen Menschen</p>	<p>psychische Abhängigkeit entwickelt sich langsam</p>

(Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. – DHS, 2021)

Cannabidiol (CBD)			
Wirkung	Risiken des Gebrauchs	Langzeitfolgen	Abhängigkeit
<p>Nach THC ist Cannabidiol (CBD) das zweithäufigste in der Cannabispflanze enthaltene Cannabinoid</p> <p>Keine psychoaktive Wirkung, kann die durch THC hervorgerufenen Effekte abmildern</p> <p>Wirkt beruhigend und antipsychotisch, scheint vor Nervenschäden zu schützen</p> <p>Wirkmechanismus von CBD ist noch nicht vollständig erforscht</p>			<p>Die Forschung ist hierzu noch nicht abgeschlossen</p>

(Cannabidiol - Drugcom, o. D.)

Quellen zum Kapitel 1

Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM). (o.D.). *ICD-11: Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme*. Abgerufen am 21.01.2025 von https://www.bfarm.de/DE/Kodiersysteme/Klassifikationen/ICD/ICD-11/_node.html.

Bundesministerium für wissenschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung. (o. D.). *Resilienz*. Abgerufen am 29.05.2024 von <https://www.bmz.de/de/service/lexikon/resilienz-70564>.

Cannabidiol - drugcom. (o. D.). <https://www.drugcom.de/drogenlexikon/buchstabe-c/cannabidiol/>.

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. – DHS. (2021). Ein Angebot an alle, die einem nahestehenden Menschen helfen möchten: Alkohol, Medikamente, Tabak, illegale Drogen, süchtiges Verhalten. In DHS. Abgerufen am 29.05.2024 von https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Broschueren/Ein_Angebot_an_alle.pdf.

Heinz, A., Halil, M. G., Gutwinski, S., Beck, A. & Liu, S. (2021). ICD-11: Änderungen der diagnostischen Kriterien der Substanzabhängigkeit. *Der Nervenarzt*, 93 (1), 51-58. Abgerufen am 29.05.2024 von <https://doi.org/10.1007/s00115-021-01071-7>.

Kucza, T. & Kreider, C. (2023). Ich weiß nicht weiter. In *Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. – DHS*. Abgerufen am 29.05.2024, von https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Broschueren/Ich_wei%C3%9F_nicht_weiter_BFREI.pdf.

Ruf, D. (2019, 15. Juli). *Was ist der Unterschied zwischen riskantem Konsum, schädlichem bzw. missbräuchlichem Konsum und Abhängigkeit von einer Substanz?* caritas.de. Abgerufen am 29.05.2024 von [https://www.caritas.de/beitraege/was-ist-der-unterschied-zwischen-riskantem-konsum-/166902/](https://www.caritas.de/beitraege/was-ist-der-unterschied-zwischen-riskantem-konsum-/).

Suchthilfe Siegerland. (2015). *Wie entsteht eine Sucht?* - Abgerufen am 29.05.2024 von <https://www.suchthilfe-siegerland.de/themen/sprizentausch-2/>.

Weiterführende Links zu Hintergrundwissen:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

- <https://www.infos-cannabis.de/>
- <https://www.drugcom.de/>
- <https://www.quit-the-shit.net/qts/wissenswertes/>
- <https://www.cannabispraevention.de/jugendliche/cannabis/>

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. – DHS <https://www.dhs.de/infomaterial/cannabis-basisinformationen>

Kapitel 2 Gesetzeslage und Jugendschutz

Die folgenden Darstellungen entsprechen dem Stand von 16.09.2025. Es wird empfohlen, die Aktualität zu überprüfen. Diese Handreichung dient nicht als Ersatz für eine juristische Beratung.

Alkohol, Cannabis, Nikotin, E-Zigaretten/ (E-) Shisha, Medikamentenmissbrauch

Die Gesetzesgrundlage für den Konsum verschiedenster Substanzen sind durch klare Bestimmungen festgelegt, um Kinder und Jugendliche zu schützen.

Alkohol - eingeschränkt ab 16 Jahren

Personen unter 16 Jahren dürfen weder Bier, Wein, Weinmischungen noch Schaumwein konsumieren. Auch das Mischen von alkoholischen mit nicht-alkoholischen Getränken ist für diese Personengruppe verboten, es sei denn, sie sind über 14 Jahre alt und befinden sich unter der Aufsicht einer personensorgeberechtigten Person¹. Ab 16 Jahren dürfen Jugendliche Bier, Wein oder Sekt kaufen und in der Öffentlichkeit trinken, jedoch nur, solange sie nicht erkennbar betrunken sind. Getränke und Lebensmittel, die Spirituosen, also Hochprozentiges enthalten, dürfen sie weder kaufen noch konsumieren. Dies gilt nicht nur für beispielsweise Schnaps, sondern für alle Mixgetränke mit Spirituosen, auch dann, wenn der Alkoholgehalt nicht höher liegt als bei Bier oder Wein. Der Konsum aller anderen alkoholischen Getränke und Lebensmitteln ist nur volljährigen Personen² erlaubt (JuSchG, 2021).

Cannabis - ab 18 Jahren

Für minderjährige Personen sind der Konsum sowie der Anbau, Besitz und Verkauf von Cannabis verboten. Werden Minderjährige dabei beobachtet, wie sie Cannabis konsumieren, so sind die personensorgeberechtigten Personen darüber zu informieren. Bei Verdacht einer besonderen Gefährdung besteht sogar die Verpflichtung zur Meldung an das Jugendamt³. Volljährige Personen unter 21 Jahren dürfen Cannabis konsumieren, der Tetrahydrocannabinol-Gehalt (THC) darf jedoch nicht über 10% liegen. In diesem Fall ist auch die Masse des erlaubten Cannabis auf maximal 30 g pro Monat festgeschrieben. Um Kinder und Jugendliche besonders zu schützen, ist der öffentliche Konsum von Cannabis grundsätzlich verboten, insbesondere in der Nähe oder Sichtweite zu Kinder-Jugend-Stätten⁴ und in Anwesenheit von Minderjährigen. Die Nähe zu Kinder-Jugend-Stätten ist hierbei auf 100 m beschränkt, in diesem Radius ist der Konsum verboten (BMGesundheit, CanG, 2024).

Nikotin - ab 18 Jahren

Der Konsum von Nikotin ist für Personen unter 18 Jahren verboten (JuSchG, 2021).

E-Zigarette/ (E-) Shisha - ab 18 Jahren

Der Konsum von E-Zigaretten und (E-)Shishas ist für Personen unter 18 Jahren verboten. Dies bezieht sich auch auf E-Zigaretten oder E-Shishas, die kein Nikotin enthalten (BMFSFJ, o. D.).

Arzneimittel und Medikamente

Arzneimittel sind Mittel zur Heilung, Linderung oder zur Verhütung von Krankheiten oder krankhaften Beschwerden (AMG, §2). Medikamente sind Arzneimittel mit einer bestimmten Dosierung zur Heilung, Vorbeugung oder Diagnose einer Krankheit. Arzneimittel schließen alle Medikamente ein, sind aber größer gefasst. Sie schließen zum Beispiel auch Kontrastmittel mit ein (Draco, o.D.). Die Verordnung von Medikamenten an minderjährige Personen erfolgt gemäß dem Behandlungsvertrag zwischen Arzt*Ärztin und Patient*in nach §630 des Bürgerlichen Gesetzbuchs, sofern die Medikamente für Minderjährige zugelassen sind. Die Einnahme von Betäubungsmitteln erfolgt gemäß ärztlicher Verordnung nach dem Betäubungsmittelgesetz. Die unerlaubte Abgabe von Medikamenten an Minderjährige durch Personen, die über 21 Jahre alt sind, kann zu einer Freiheitsstrafe von bis zu fünf Jahren führen (BtMG, §29a, 1981).

¹ Bspw. Eltern oder Vormund

² Ab 18 Jahre

³ Als Träger der öffentlichen Jugendhilfe

⁴ Bspw. Schulen, Kitas, aber auch Spielplätze etc.

Arzneimittel-Missbrauch

Der schädliche Gebrauch von Arzneimitteln wird als absichtliche, dauerhafte oder sporadische übermäßige Verwendung von Arzneimitteln definiert, was körperliche und/oder psychische Folgen mit sich bringen kann (Bundesapothekerkammer, 2018).

Handlungsempfehlung: Umgang mit Suchtstoffen

Matrix: Das Jugendschutzgesetz (JuSchG)

 erlaubt

 nicht erlaubt

(Dieses Gesetz gilt nicht für verheiratete Jugendliche)

XX (=Beschränkungen) und zeitliche Begrenzungen werden durch die Begleitung einer erziehungsbeauftragten Person aufgehoben.

		Kinder	Jugendliche	
		unter 14 Jahre	unter 16 Jahre	unter 18 Jahre
§ 4	Aufenthalt in Gaststätten	XX	XX	Bis 24 Uhr
	Aufenthalt in Nachtbars, Nachtclubs oder vergleichbaren Vergnügungsbetrieben			
§ 5	Anwesenheit bei öffentlichen Tanzveranstaltungen, u.a. Disco (Ausnahmegenehmigung durch zuständige Behörde möglich)	XX	XX	Bis 24 Uhr
	Anwesenheit bei Tanzveranstaltungen von anerkannten Trägern der Jugendhilfe Bei künstl. Betätigung o. zur Brauchtumspflege	Bis 22 Uhr	Bis 24 Uhr	Bis 24 Uhr
§ 6	Anwesenheit in öffentlichen Spielhallen Teiln. an Spielen mit Gewinnmöglichkeiten			
§ 7	Anwesenheit bei jugendgefährdenden Veranstaltungen und in Betrieben (Die zuständige Behörde kann Alters- und Zeitbegrenzungen sowie andere Auflagen anordnen.)			
§ 8	Aufenthalt an jugendgefährdenden Orten (Die zuständige Behörde kann Maßnahmen zur Gefahrenabwehr treffen.)			
§ 9	Abgabe/Verzehr von Bier, Wein, Schaumwein, Mischungen mit Bier, Wein o.ä. (Ausnahme: Erlaubt bei 14- u. 15-Jährigen in Begleitung einer personensorgeberechtigten Person)			erlaubt
	Abgabe/Verzehr von anderen alkoholischen Getränken oder Lebensmitteln z.B. Spirituosen			nicht erlaubt
§ 10	Abgabe/Konsum von Tabakwaren, E-Zigaretten/E-Shishas (auch nikotinfrei)			
§ 11	Kinobesuche nur bei Freigabe des Films und Vorspanns: „ohne Altersbeschr. / ab 6 / 12 / 16 Jahren“ (Kinder unter 6 Jahren nur mit einer erziehungsbeauftragten Person. Die Anwesenheit ist grundsätzlich an die Altersfreigabe gebunden! Der Erziehungsaufrag hat in der Regel keine Wirkung auf die Altersfreigabe – diese bleibt auch in Begleitung einer erziehungsbeauftragten Person bindend. Ausnahme: „Filme ab 12 Jahren“ – hier greift die sogenannte Parental-Guidance-Regelung: Anwesenheit ab 6 Jahren in Begleitung einer erziehungsbeauftragten Person gestattet.)	Bis 20Uhr	Bis 22Uhr	Bis 24 Uhr
§ 12	Weitergabe von Filmen o. Spielprogrammen nur entsprechend der Freigabekennzeichen: „ohne Altersbeschr. / ab 6 / 12 / 16 Jahren“			
§ 13	Spielen an elektron. Bildschirmgeräten ohne Gewinnmögl. Nur nach den Freigabekennzeichen: „ohne Altersbeschr. / ab 6 / 12 / 16 Jahren“			

Abbildung 1 Anpassung von "Das Jugendschutzgesetz (JuSchG)" (Drei-W-Verlag, Jahr, zitiert in Polizei Hessen, 2023). Eigene Darstellung.

Cannabis-Konsum		Unter 18	unter Jahre	21	Ab 21 Jahre
§ 2	Besitz, Anbau, Herstellung, Handel, Ein-/Ausfuhr, Abgabe, Weitergabe, Verabreichung und Erwerb von Cannabis		Mit Einschränkungen		
§ 5, (1)	Konsum von Cannabis in unmittelbarer Gegenwart von minderjährigen Personen				
	Öffentlicher Konsum		Mit Einschränkungen	Mit Einschränkungen	
		Einschränkungen zum öffentlichen Konsum			
§ 5, (2)	in Schulen und in deren Sichtweite				
	auf Kinderspielplätzen und in deren Sichtweite				
	in Kinder- und Jugendeinrichtungen und in deren Sichtweite				
	in öffentlich zugänglichen Sportstätten und in deren Sichtweite				
	in Fußgängerzonen zwischen 07 und 20:00 Uhr				
	innerhalb des befriedeten Besitztums von Anbauvereinigungen und in deren Sichtweite				
§ 5, (3)	Konsum von Cannabis in militärischen Bereichen der Bundeswehr				

Abbildung 2 Bundesrepublik Deutschland. (2024). Gesetz zum kontrollierten Umgang mit Cannabis und zur Änderung weiterer Vorschriften (Cannabisgesetz – CanG). Bundesgesetzblatt (BGBl.), eigene Abbildung

Die Rolle als JRK-Leitungskraft

Allgemein gilt, dass JRK-Leitungskräfte Vorbilder für alle JRK'ler*innen sind und sich auch dem entsprechend verhalten müssen. Sie sind neutrale und informierte Ansprechpersonen, mit denen über fast alles gesprochen werden kann. Deshalb kann es passieren, dass das Interesse, das Ausprobieren oder der Konsum in der Gruppenstunde zum Thema wird. Ebenfalls sollte die Leitungskraft für Gespräche rund um das Thema Suchtmittel niederschwellig als Ansprechperson zu Verfügung stehen. Dies ist unter anderem über anonyme Kummerkästen/Sorgenboxen möglich, über welche die Gruppenmitglieder ohne weitere Hürden Probleme äußern und Hilfe bekommen können. Dabei ist es wichtig, sich als Leitungskraft im Vorfeld mit den eigenen Vorurteilen auseinander zu setzen, um sich von diesen zu lösen und eine neutrale Haltung als Ansprechperson einzunehmen. Auch die persönlichen Grenzen müssen der Leitungskraft im Vorfeld bewusst sein und im Falle eines Gespräches beachtet werden. Nur so ist es möglich, nicht vorzuverurteilen oder Vorwürfe zu machen. Durch das Einbinden von unabhängigen, öffentlichen und gegebenenfalls auch medizinischen Infomaterialien und Aufklärungskampagnen können die eigenen Kenntnisse sowie die der Gruppenmitglieder erweitert werden.

Umgang mit Suchtstoffen

Hinweis

Das JRK ist keine Beratungsstelle und in der Regel sind unsere Leitungskräfte keine ausgebildeten Fachpersonen für Sucht! Wir können als JRK bei der Vermittlung von Hilfsangeboten unterstützen, mehr jedoch nicht.

Umgang mit Suchtstoffen und Konsum...

.... in der Gruppenstunde

Während der Gruppenstunde ist von dem Konsum jeglicher Suchtstoffen abzusehen. Der Verzicht auf den Konsum von berauschenden Stoffen sollte auch bereits vor der Gruppenstunde (am selben Tag, je nach zeitlicher Lage der Gruppenstunde ebenfalls am vorherigen Tag) erfolgen. Diese Empfehlung gilt insbesondere für Personen, welche die Aufsichtspflicht übernehmen, damit sie in einem Zustand sind, indem sie die Aufsicht verantwortungsgerecht übernehmen können.

Für Raucher*innen (Konsum von Nikotin, E-Zigarette und/oder (E-) Shisha) ist es möglich, unter Berücksichtigung des JuSchG einen ausgeschilderten Rauchplatz in einem entsprechenden Abstand zur Gruppenstudentätigkeit festzulegen. Hierbei ist die Geruchsbelästigung von insbesondere Nicht-Raucher*innen zu berücksichtigen.

... bei (Mehr-)Tagesveranstaltungen

Während JRK-Veranstaltungen sollte ebenfalls auf den Konsum von berauschenden Suchtstoffen wie bspw. Alkohol verzichtet werden. Für Raucher*innen werden Rauchplätze außerhalb der Sichtweite von Minderjährigen an bestimmten Orten ausgewiesen. Hier ist es den Volljährigen unter Berücksichtigung der Geruchsbelästigung insbesondere von Nicht-Raucher*innen möglich, Zigaretten, E-Zigaretten und/oder E-Shishas mit und ohne Nikotin zu konsumieren.

Ist innerhalb des Leitungsteams und mit den Gruppenmitgliedern die Heranführung an einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol abgesprochen, so kann der Konsum von Alkohol entsprechend den gesetzlichen Regelungen (s. JuSchG-Matrix) und ohne missbräuchlichen Überkonsum möglich gemacht werden. Diese Ausnahme gilt nicht für Personen, die aktiv oder passiv die Aufsichtspflicht übernehmen! Es ist von besonderer Wichtigkeit, die teilnehmenden Kinder und Jugendlichen angemessen in die Entscheidung über den Konsum von Alkohol auf einzubinden. Insbesondere der Wunsch nach einer alkoholfreien Veranstaltung muss zum Schutz der Kinder- und Jugendlichen verwirklicht und ernst genommen werden. Der Konsum von Cannabis ist auf jeder JRK-Veranstaltung zu unterlassen.

... bei (minderjährigen) JRK'ler*innen

Wird festgestellt, dass JRK-Mitglieder selbst im illegalen Rahmen Suchtmittel konsumieren (siehe Kapitel 1), wird empfohlen, Kontakt zur nächsthöheren Leitungsebene aufzunehmen, um Unterstützung zu erhalten. Bei gesichertem Cannabis-Konsum muss bei minderjährigen Mitgliedern entsprechend des Cannabis-Gesetzes eine Meldung an die personensorgeberechtigten Personen erfolgen. Die Sensibilisierung für die körperlichen Schäden des Cannabiskonsums, insbesondere bei Menschen unter 25 Jahren, ist im direkten Gespräch mit dem Mitglied von besonderer Bedeutung.

In den nachfolgenden Fallbeispielen werden mögliche Ansätze aufgezeigt, wie in einer solchen Situation reagiert werden kann.

... im familiären Umfeld von JRK'ler*innen

Wenn Gruppenleitungen feststellen, dass im familiären Umfeld von noch minderjährigen JRK'ler*innen Suchtstoffe im illegalen oder gefährdenden Maße konsumiert werden, sollte umgehend Kontakt zur nächsthöheren Leitungsebene aufgenommen werden, um Unterstützung zu suchen. Diese kann, wenn nötig, in Rücksprache mit dem entsprechenden Justitiariat auf der Kreis- oder Landesebene weiterverfolgt werden. Nach der Rücksprache können anonyme Beratungen durch Beratungsstellen oder das Jugendamt angeboten oder selbst in Anspruch genommen werden.

Besteht ein dringender Verdacht, dass minderjährige Verwandte der JRK'ler*innen konsumieren, sollte der Konsum den personensorgeberechtigten Personen mitgeteilt werden. Auch hier kann eine anonyme Beratung angeboten werden.

Es ist ebenfalls möglich, dass die personensorgeberechtigten Personen der minderjährigen JRK'ler*innen selbst konsumieren oder der Verdacht auf eine besondere Gefährdung der Minderjährigen besteht. In diesem Fall muss immer Kontakt zur nächsthöheren Leitungsebene aufgenommen und Rücksprache über das weitere Vorgehen gehalten werden. Entsprechend dem Cannabis-Gesetz ist eine Meldung erforderlich, jedoch sollte kein Alleingang zum Jugendamt oder zur Polizei unternommen werden. Es wird dringend empfohlen, das Justitiariat der entsprechenden Verbandsebene einzubeziehen und Beratungsstellen (auch anonym) aufzusuchen.

Bei der Kontaktaufnahme mit dem familiären Umfeld ist besonders auf die Reife und Entwicklung der betroffenen Kinder und Jugendlichen sowie auf bekannte Informationen über die familiären Verhältnisse zu achten. Nicht alle Minderjährigen sind in der Lage, sich gegen ihre Eltern oder ihren Vormund zu behaupten. Im Gespräch sollte deutlich gemacht werden, dass die Verantwortung nicht bei den Kindern oder Jugendlichen liegt und sie keine negativen Konsequenzen durch die meldende Person zu befürchten haben.

... bei Gruppenleitungen, die selbst konsumieren

Werden Suchtstoffe konsumiert, befindet sich die Gruppenleitung in einem berauschten Zustand und übernimmt dann die Aufsichtspflicht für Schutzbefohlene, kann dies zu juristischen Konsequenzen führen. Im Bürgerlichen Gesetzbuch (BGB) ist unter Paragraf §832 die Regelung zur Haftung der aufsichtspflichtigen Person zu finden:

„(1) Wer kraft Gesetzes zur Führung der Aufsicht über eine Person verpflichtet ist, die wegen Minderjährigkeit oder wegen ihres geistigen oder körperlichen Zustands der Beaufsichtigung bedarf, ist zum Ersatz des Schadens verpflichtet, den diese Person einem Dritten widerrechtlich zufügt. Die Ersatzpflicht tritt nicht ein, wenn er seiner Aufsichtspflicht genügt oder wenn der Schaden auch bei gehöriger Aufsichtsführung entstanden sein würde.“



(2) Die gleiche Verantwortlichkeit trifft denjenigen, welcher die Führung der Aufsicht durch Vertrag übernimmt.“

§ 832 BGB - Einzelnorm. (o. D.)

Hieraus lässt sich ableiten, dass Personen, die die Aufsichtspflicht übernehmen, zwar nicht nüchtern sein müssen, sie jedoch dafür haften, wenn während ihrer Übernahme der Aufsichtspflicht Schäden an einer Person oder Dritten entstehen. Wird die Aufsichtspflicht in einem intoxikierten Zustand übernommen, so liegt hier bereits die grobe Fahrlässigkeit vor. **Wir empfehlen daher strengstens, bei der Übernahme der Aufsichtspflicht stets nüchtern zu sein.**

Oben genanntes gilt ebenfalls für das Führen eines Fahrzeuges. Die einzigen Ausnahmen bilden hier der medizinische Konsum von Cannabis oder die Einnahme von Medikamenten, die durch eine*n Arzt*Ärztin verordnet wurden.

An dieser Stelle möchten wir darauf hinweisen, von Vorverurteilungen Abstand zu nehmen, da diese der Zusammenarbeit innerhalb des Roten Kreuzes schaden können. Cannabis wird ebenfalls als Medikament eingesetzt, wodurch Betroffene beispielsweise die Möglichkeit bekommen, ihren Alltag besser zu bewältigen. Aus diesem Grund ist es wichtig, auch den Nutzen von Cannabis im Rahmen des medizinischen Konsums zu beachten.

... beim Ansprechen von problematischem Konsum

Besteht der Verdacht, dass Personen eine Substanz in problematischem Maße konsumieren, wird empfohlen, das Gespräch nicht allein zu führen, sondern zusätzliche Personen hinzuzuziehen. Mögliche weitere Personen können beispielsweise die Jugendleitung, eine andere Gruppenleitung oder Fachkräfte aus einer Beratungsstelle (auch anonym möglich) sein. Es ist wichtig, die Feedback-Regeln zu beachten und der betroffenen Person Hilfe anzubieten, ohne dabei zu bedrängen oder zu urteilen.

Bevor die Person angesprochen wird, sollte überlegt werden, welche Punkte konkret angesprochen werden sollen. Dafür können Gesprächsnotizen hilfreich sein, um nicht den Faden zu verlieren. Es ist ratsam, konkrete Situationen und Beobachtungen zu notieren, die die Vermutung untermauern, und diese in der Gesprächssituation anzusprechen. Das Gespräch sollte möglichst im nüchternen Zustand der betroffenen Person stattfinden. Dabei wird empfohlen, entsprechend der Feedback-Regeln in der Ich-Perspektive Sorgen, Gefühle und Ängste zu kommunizieren. Sachlichkeit bei Meinungsverschiedenheiten ist wichtig, um die Situation nicht zu verschärfen. Es kann hilfreich sein, Wertschätzung auszudrücken und deutlich zu machen, dass offen gesprochen werden soll, ohne etwas zu vertuschen. Auch die Unterstützung bei der Suche nach professioneller Hilfe kann angeboten werden. Vorab gesammelte Informationen, zum Beispiel von einer (anonymen) (Sucht-)Beratungsstelle, können der betroffenen Person übergeben werden, falls das Gespräch nicht positiv endet.

Im Anschluss sollten Konsequenzen gezogen und durchgesetzt werden. Eine mögliche Konsequenz könnte der Verlust der Tätigkeit als Gruppenleitung sein, um sowohl die Gruppenmitglieder als auch die betroffene Person zu schützen.

Checkliste zur Fahrsicherheit und zur Aufsichtspflicht

Soll festgestellt werden, ob die Fahrsicherheit und die Übernahme der Aufsichtspflicht möglich sind, kann eine Orientierung an der folgenden Checkliste hilfreich sein.

Fahrsicherheit Es wurde Alkohol oder Cannabis konsumiert?	Keine Fahrsicherheit im Sinne der Jugendverbandsarbeit gegeben. ⁵
Aufsichtspflicht Es wurde Alkohol oder Cannabis konsumiert?	Keine Wahrnehmbarkeit der Aufsichtspflicht im Sinne der Jugendverbandsarbeit gegeben. ⁵
Die Leitungskraft zeigt Ausfallerscheinungen? Sie schwankt, sie redet wirr, hat ein verändertes Wesen?	Hinterfragt die Einsatzfähigkeit kritisch im persönlichen Gespräch; gegebenenfalls liegt eine andere Beeinträchtigung vor.

Exkurs Aufsichtspflicht

Jede*r Minderjährige ist nach dem Bürgerlichen Gesetzbuch (BGB) aufsichtsbedürftig. Die Aufsichtspflicht obliegt dabei primär den Eltern als personensorgeberechtigte Personen und dient dem Schutz des Kindes und dem Schutz von Dritten vor dem Kind. Denn Schutzbefohlene sind in ihrem Lebensumfeld vielen Gefahren ausgesetzt, beispielsweise im Straßenverkehr oder können durch ihr eigenes Verhalten Andere schädigen, wenn sie zum Beispiel beim Spielen etwas zerbrechen.

Im Allgemeinen kann die Übertragung der Aufsichtspflicht schriftlich (zum Beispiel durch die Anmeldung zu einer Freizeit), mündlich oder stillschweigend erfolgen. Wenn Eltern z.B. ihr Kind zur wöchentlichen Gruppenstunde bringen, ist es nicht erforderlich, jedes Mal einen neuen Vertrag zu unterzeichnen. Die Übertragung der Aufsichtspflicht erfolgt hier durch die Übergabe des Kindes an die Gruppenleitung. Auf diese Weise signalisieren die Eltern, ohne dies wortwörtlich zu sagen oder schriftlich festzuhalten, dass sie die Aufsichtspflicht bis zum Ende der Gruppenstunde auf die Gruppenleitung übertragen. Ebenso können Eltern mündlich zustimmen, dass ihr Kind z.B. am kommenden Wochenende an einem Tagesausflug teilnimmt. Durch diese mündliche Zustimmung melden die Eltern ihr Kind für den Ausflug an und übertragen der Gruppenleitung gleichzeitig die Aufsichtspflicht für die Dauer der geplanten Veranstaltung.

Wir empfehlen jedoch, bei Tagesausflügen eine schriftliche Zustimmung der Eltern einzuholen, um die Übertragung der Aufsichtspflicht eindeutig zu dokumentieren und rechtlich abzusichern.

Die Art und Weise, wie die Aufsichtspflicht übertragen wird, sollte je nach Art und Risikograd der Aktivität gewählt werden. Bei mehrtägigen Veranstaltungen oder besonders riskanten Aktivitäten (zum Beispiel erlebnispädagogische Maßnahmen, Schwimmen, usw.) ist es ratsam, die Zustimmung der Eltern schriftlich einzuholen. Die Aufsichtspflicht kann auch von Minderjährigen übernommen werden, jedoch müssen die Eltern der minderjährigen Gruppenleitung der Tätigkeit im Vorfeld zustimmen (Landesjugendring Rheinland-Pfalz e.V., 2019).



⁵ Menschen, die auf Grund einer medizinischen Diagnose Cannabis konsumieren, sind entsprechend der Rechtsprechung u.a. des Verwaltungsgerichts Düsseldorf aus dem Jahr 2019 bei Verordnung und Einnahme i.S.d. MedCanG nach persönlicher Einschätzung fahrtüchtig.

Fallbeispiele

Disclaimer:

In den folgenden Fallbeispielen werden keine pauschalen oder abschließenden Vorgehensweisen beschrieben. Jede Situation ist individuell, weshalb die eigenen Handlungsmöglichkeiten stets im Rahmen der persönlichen Grenzen abgeschätzt werden sollten. Es ist wichtig, als Leitungskraft jeweils neu zu bewerten, ob die Situation allein bewältigt werden kann oder ob zusätzliche Unterstützung erforderlich ist. Mögliche Unterstützung kann u.a. von weiteren Gruppenleitungen, der Jugendleitung, Fachpersonal des Rettungsdienstes oder auch von den Eltern kommen, um die Aufsichtspflicht gegenüber den anderen Gruppenmitgliedern nicht zu vernachlässigen. Im Ernstfall sollte unbedingt die nächsthöhere Leitungsebene einbezogen werden.

Situation 1 – Rauchen mit Erlaubnis der Eltern

Ein 17-jähriges Gruppenmitglied hat von den Eltern die Erlaubnis erhalten, auf einer (Mehr-)Tagesveranstaltung zu rauchen. Wie geht die Leitungskraft damit um?

Die gesetzlichen Regelungen lassen sich für die Leitungskraft nicht durch die Eltern aufheben. Bereits zu Beginn der Veranstaltung sollte auf geltende Gesetze hingewiesen werden, idealerweise auch in den Informationsschreiben an die personensorgeberechtigten Personen. Eine Zusammenfassung dieser Gesetze findet sich in der JuSchu-Matrix. Zusätzlich kann auf mögliche Gefahren wie der Waldbrandgefahr hingewiesen werden, was ebenfalls Teil der Aufsichtspflicht ist. Sollte der Konsum von Zigaretten beobachtet werden, müssen Maßnahmen ergriffen werden. Es können Verwarnungen ausgesprochen werden, mit der Klarstellung, dass bei erneutem Konsum die Zigaretten bis zum Ende der Veranstaltung eingezogen werden.

Situation 2 – Minderjährige konsumieren privat Cannabis

Ein minderjähriges Gruppenmitglied kommt zur Gruppenstunde, nachdem es privat Cannabis konsumiert hat. Wie geht die Leitungskraft damit um?

Beobachtet die Leitungskraft, dass ein minderjähriges Gruppenmitglied Cannabis konsumiert hat, so besteht laut dem Cannabis-Gesetz die Verpflichtung, dies der personensorgeberechtigten Person zu melden. Sollte der Verdacht auf eine besondere Gefährdung bestehen, ist die Leitungskraft zudem verpflichtet, den Vorfall dem Jugendamt als Träger der öffentlichen Jugendhilfe zu melden.

Die minderjährige Person sollte auf die Gruppenregeln sowie auf die geltenden gesetzlichen Regelungen hingewiesen werden. Im Anschluss sollte das Gespräch mit der höheren Leitungsebene sowie den Eltern gesucht werden, um die weiteren Schritte zu besprechen. Dabei muss auch die Aufsichtspflicht gegenüber den anderen Gruppenmitgliedern berücksichtigt werden. Je nach Schwere des Vorfalls könnte es notwendig sein, über einen vorübergehenden Ausschluss von der Gruppenstunde nachzudenken.

Situation 3 – Gruppenmitglied konsumiert, gemeldet von anderen Gruppenmitgliedern

Die Gruppenmitglieder melden, dass ein anderes Gruppenkind konsumiert. Wie geht die Leitungskraft damit um?

Wenn Gruppenmitglieder melden, dass ein anderes Gruppenkind konsumiert hat, sollte die Meldung ernst genommen und die Situation weiter beobachtet werden. Sollte sich bestätigen, dass das beschuldigte Gruppenkind tatsächlich konsumiert hat, ist es ratsam wie in der vorherigen Situation beschrieben vorzugehen.

Situation 4 – Konsum bei anderen Leitungskräften

Andere Leitungskräfte konsumieren. Wie geht die Leitungskraft damit um?

Wenn andere Leitungskräfte konsumieren, sollte zunächst die Situation beobachtet werden. Bestätigt sich der Verdacht, sollte das Gespräch mit der Orts-/Jugendleitung gesucht werden, die dann die betreffende Leitungskraft ansprechen sollte. Bei den Gesprächen ist darauf zu achten, dass diese wertfrei und ohne Vorurteile geführt werden.

Situation 5 – Starke Verhaltensänderungen

Bei einer Person (egal ob Gruppenmitglied oder Leitungskraft) treten starke Verhaltensänderungen auf. Wie geht die Leitungskraft damit um?

Wenn bei einer Person, sei es ein Gruppenmitglied oder eine Leitungskraft, starke Verhaltensänderungen auftreten, sollte dies nicht ausschließlich mit dem Konsum von Suchtstoffen wie Cannabis in Verbindung gebracht werden. Es ist wichtig, als JRK-Leitungskraft einen vertrauensvollen Umgang zu pflegen, sodass bei auffälligem Verhalten das Gespräch mit der betreffenden Person gesucht werden kann. Bei Unsicherheit sollte Unterstützung von der nächsthöheren Leitungsebene eingeholt werden.

Quellen zum Kapitel 2:

Bundesapothekerkammer. (2018). *Arzneimittelmissbrauch: Leitfaden für die apothekerliche Praxis*. Bundesapothekerkammer. Abgerufen am 14.04.2025 von https://www.abda.de/fileadmin/user_upload/assets/Arzneimittelmissbrauch/BAK_Leitfaden_Arzneimittelmissbrauch.pdf.

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend - BMFSFJ. (o. D.). *Gesetz zum Schutz von Kindern und Jugendlichen vor den Gefahren des Konsums von elektronischen Zigaretten und elektronischen Shishas*. Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. Abgerufen am 14.04.2025, von <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/gesetze/gesetz-zum-schutz-von-kindern-und-jugendlichen-vor-den-gefahren-des-konsums-von-elektronischen-zigaretten-und-elektronischen-shishas-86286>.

Bundesministerium für Gesundheit. (o. D.). *Fragen und Antworten zum Cannabisgesetz*. Bundesministerium für Gesundheit. Abgerufen am 04.12.2024 von <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/cannabis/faq-cannabisgesetz.html#collapse-control-7581>.

Bundesrepublik Deutschland. (2024). *Gesetz zum kontrollierten Umgang mit Cannabis und zur Änderung weiterer Vorschriften (Cannabisgesetz - CanG)*. Bundesgesetzblatt (BGBl.) Teil I. Abgerufen am 11.04.2025 von <https://www.recht.bund.de/bgbl/1/2024/109/VO.html?nn=55638>.

Bürgerliches Gesetzbuch (BGB). (2003). §630 Einzelnorm. Abgerufen am 11.04.2025 von https://www.gesetze-im-internet.de/bgb/_630.html.

Bürgerliches Gesetzbuch (BGB). (2003). § 832 Haftung des Aufsichtspflichtigen. Abgerufen am 04.12.2024 von https://www.gesetze-im-internet.de/bgb/_832.html.

DRACO GmbH. (o. D.). *Lernzettel: Unterschied zwischen Arzneimittel, Medikament, Medizinprodukt und Lebensmittel*. DRACO GmbH. Abgerufen am 14.04.2025 von <https://www.draco.de/fileadmin/pdf/draco-azubiwelt-lernzettel-unterschied-arnzneimittel-medikament-medizinprodukt-lebensmittel.pdf>.

Gesetz über den Verkehr mit Arzneimitteln (Arzneimittelgesetz - AMG), § 2 Arzneimittelbegriff. (1976). Abgerufen am 11.04.2025 von https://www.gesetze-im-internet.de/amg_1976/_2.html.

Gesetz über den Verkehr mit Betäubungsmitteln (Betäubungsmittelgesetz – BtMG). (1981). § 13 Ver- schreibung und Abgabe auf Verschreibung. Abgerufen am 11.04.2025 von https://www.gesetze-im-internet.de/btmg_1981/BtMG.pdf.

Jugendschutzgesetz (JuSchG). (2023). Gesetz zum Schutz der Jugend in der Öffentlichkeit. Abgerufen am 28.04.2024 von <https://www.gesetze-im-internet.de/juschg/>.

Landesjugendring Rheinland-Pfalz e.V. (2019). *Juleica: Handbuch für Jugendleiterinnen und Jugendleiter* (7. Aufl.).

Polizei Hessen. (2023). Das Jugendschutzgesetz (JuSchG) [Abbildung]. Abgerufen am 29.05.2024 von https://www.polizei.hessen.de/icc/internetzentral/nav/85e/broker.jsp?uCon=11770607-09be-1a71-7769-d2a6068920c7&uTem=bff71055-bb1d-50f1-2860-72700266cb59&uMen=85e505ce-ba4d-d771-f586-0c21be3d46e7#uCon_11770607-09be-1a71-7769-d2a6068920c7.

Straßenverkehrs-Ordnung (StVO), in der Fassung der Änderung vom 1. November 2024, BGBl. Abgerufen am 08.01.2025 von https://www.gesetze-im-internet.de/stvo_2013/.

Kapitel 3 Methodenbox

Suchtprävention – eine kurze Definition

Suchtprävention bezeichnet alle Maßnahmen, die darauf abzielen, Suchtverhalten zu verhindern. Dazu gehören Strategien, die sich sowohl auf das individuelle Verhalten als auch auf die Umgebung und Rahmenbedingungen konzentrieren, um das Risiko für Sucht zu senken (Bundesamt für Gesundheit, 2024).

Die moderne Suchtprävention hat das Ziel, vorzeitige Todesfälle, Krankheiten und andere Probleme wie Gewalt zu verhindern, die durch schädlichen Drogenkonsum entstehen können. Wichtige Ziele sind, den Beginn des Drogenkonsums – egal ob legal oder illegal – zu vermeiden oder zu verzögern, riskantes Konsumverhalten früh zu erkennen und schnell einzutreten, um Missbrauch und Abhängigkeit zu reduzieren. Besonders effektiv ist die Suchtprävention, wenn sie Menschen direkt in ihrem Alltag erreicht, da dies hilft, Wissen, Einstellungen und Verhalten positiv zu verändern (BZGA, o.D.).

In der Suchtprävention hat sich im Laufe der Zeit gezeigt, dass Abschreckung allein nicht ausreicht. Es ist wichtig, Wissen zu vermitteln. Es ist viel wirkungsvoller, mit Jugendlichen offen und sachlich über die gesundheitlichen und sozialen Folgen des Konsums zu sprechen. Dadurch können nicht nur fundierte Kenntnisse über Suchtmittel und die Entstehung von Abhängigkeit vermittelt werden, sondern auch die Resilienz der Jugendlichen gestärkt werden. So lernen sie, besser mit Emotionen und Stress umzugehen, und entwickeln persönliche Strategien zur Bewältigung dieser Herausforderungen. Das Thema Resilienz wurde bereits im ersten Kapitel kurz aufgegriffen und stellt die Grundlage zum Fachwissen für die Methodenbox dar.

Es ist besonders hervorzuheben, dass das Jugendrotkreuz bereits im Alltag einen wichtigen Beitrag zur Suchtprävention leistet. Denn allein durch die Schaffung eines Ortes für Begegnung, soziale Kontakte, Entspannung und Spaß fördern wir die Resilienz von Kindern und Jugendlichen. Die Gesundheitserziehung, zu der auch die Suchtprävention gehört, zählt zu unseren vielfältigen Aufgaben als Jugendverband. Nur durch präventive Maßnahmen können wir unsere Mitglieder für Gefahren sensibilisieren und zu einem verantwortungsvollen Umgang mit Suchtstoffen befähigen. Die Themen Sucht und Drogen können in Gruppenstunden behandelt werden, müssen aber nicht zwangsläufig thematisiert werden, wenn Unsicherheit besteht. Das Einladen von Fachpersonen, die altersgerecht über diese Themen informieren, ist eine gute Option. Zusätzlich zu den zahlreichen Online-Ressourcen bietet dieses Kapitel Ideen für Gruppenstunden für alle Altersgruppen.

Doch wie trägt das Jugendrotkreuz zur Gesundheitserziehung und zur Suchtprävention bei? In der untenstehenden Tabelle werden die exemplarischen Risikofaktoren und die alltäglichen Handlungsoptionen durch das JRK gegenübergestellt. Hier wird deutlich, wie wir die Resilienz von Kindern und Jugendlichen bereits durch unsere alltäglichen Aktivitäten fördern.

Das Thema Konsum von Suchtstoffen sowie Abhängigkeit kann in Kindern und Jugendlichen je nach persönlichen Erfahrungen unterschiedliche Reaktionen hervorrufen. Deshalb solltet ihr darauf achten, dass ihr euch mit dem Thema vorab sorgfältig auseinander setzt und bei der Durchführung der Methoden die eigenen Grenzen sowie die der Gruppenmitglieder berücksichtigt. Ein sensibler Umgang mit den bei den Kindern und Jugendlichen entstehenden Gefühlen ist notwendig.

Ihr solltet euch bei Unsicherheiten geeignete Personen zur Unterstützung hinzuziehen.



Exemplarische Risikofaktoren zur Entstehung einer Abhängigkeit	Was das JRK in seinem JRK-Alltag dagegensetzt
Fehlende Strategien im Umgang mit Stress Fehlende Strategien im Umgang mit Emotionen	Erlernen von sozialen und emotionalen Kompetenzen „nebenbei“ in Gruppenstunden, Aktionen und Freizeiten
Fehlende soziale Strukturen Instabile soziale Beziehungen	Erhalt von Freundschaften, Vorbildern und Vertrauenspersonen im JRK
Ein soziales Umfeld, welches von Konsum geprägt ist	Ein Umfeld, in dem verantwortungsvoll mit Suchtmitteln umgegangen wird
Fehlendes Wissen zu Gefahren von Suchtmitteln	Aufklärung zu gesundheitsschadlichem Verhalten, erlernen von gesundheitsforderlichem Verhalten

Bevor es losgeht...

Vorbereitung und Informationsmöglichkeiten für Gruppenleitungen

Um euch etwas zur Vorbereitung an die Hand geben zu können, findet ihr in der Tabelle verschiedenste Links. Sollten die Links mit der Zeit veraltet sein, empfehlen wir folgende Suchbegriffe bei der Suchmaschine eures Vertrauens:

- Suchtprävention
- Jugendarbeit
- Methoden, Suchtprävention
- Resilienzstrkung, Jugendarbeit, Methoden

Relevante Institutionen, bei denen man Hintergrundinformationen und Methodensammlungen finden kann, sind:

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen
- Sozialministerien, Bildungsministerien, Gesundheitsministerien der jeweiligen Bundesländer
- Landesstelle für Suchtfragen / Prävention

Für euch gesammelt: bestehende Methodensammlungen von anderen Institutionen

Link	Kurzbeschreibung	Altersstufe
https://www.dguv-lug.de/sekundarstufe-ii/sucht-und-gewaltpraevention/sucht-hat-viele-gesichter/	Die Arbeitsmaterialien der DGUV verfolgen das Ziel, die Funktion von Suchtmitteln und Verhaltensweisen zu verdeutlichen und durch Reflexion und theoretisches Wissen Alternativen und Verantwortung aufzuzeigen.	Ab 16 Jahren
https://www.vortiv.de/praeventionsangebote/klarsicht-koffer/	Der Mitmach-Parcours besteht aus fünf Stationen und dauert circa 90 Minuten. Die Teilnehmenden erhalten neben Informationen zu Tabak und Alkohol auch Entscheidungsgrundlagen und -hilfen, um das eigene Konsumverhalten zu reflektieren und zu ändern. Die Koffer können über die jeweilige Landesstelle für Prävention ausgeliehen werden. Einzelne Dateien sind jedoch auch im Download-Bereich verfügbar.	12-17 Jahren
https://www.kenn-dein-limit.info/	Selbsttests und Motivationstest zum Einbauen in die Gruppenstunde.	
https://preventika.com/de/64-drogenbrillen-cannabisbrillen	Brillen zum Simulieren der Auswirkungen, die durch den Konsum von Cannabis entstehen. Es gibt Brillen, die den ersten Kontakt mit niedrigen Effekten simuliert oder aber auch stärkere Brillen, die starke Effekte darstellen.	Ab 10 Jahren
https://suchtpraevention.rlp.de/themen/der-gruene-koffer/	Der „grüne Koffer“ gibt mit neun Methoden Anregungen für die Präventionsarbeit, er kann bei verschiedenen Anlaufstellen beschafft werden.	
https://www.gefuehlsmonster.de/wp-content/uploads/2020/04/Spiel-Ganz-das-Leben.pdf	Die Teilnehmenden sollen Geschichten erzählen und diese mit unterschiedlichsten Gefühlen auf den Gefühlkarten weitererzählen.	Ab 6 Jahren

Wann solltet ihr euch Hilfe von Profis holen?

- Wenn ihr selbst betroffen seid.
- Wenn ihr jemanden kennt, der betroffen ist oder sein könnte.
- Wenn ihr mit Verhaltensweisen von Kindern und Jugendlichen in der Gruppenstunde konfrontiert wurdet, bei denen ihr euch unsicher seid, wie ihr damit umgehen sollt.
- Wenn ihr Hilfe bei der Themenbearbeitung, z. B. in JRK-Gruppenstunden braucht.
- Wenn ihr möchten, dass ein Profi das Thema in der Gruppenstunde mit den JRK-Mitgliedern bearbeitet.
- Wenn ihr euch unsicher seid, ob ihr das nötige Fachwissen habt.

Welche Profis könnt ihr zu Rate ziehen?

- Institutionen, welche vielleicht deine Gruppenstunde unterstützen könnten (regionale Strukturen weichen ab!)
 - Suchtberatungsstellen
 - <https://www.dajeb.de/beratungsfuehrer-online/beratung-in-irher-naehe>
 - https://www.dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis?tx_wwdhseinrichtung2_fe1%5Baction%5D=list&tx_wwdhseinrichtung2_fe1%5Bcontroler%5D=Entry&tx_wwdhseinrichtung2_fe1%5Bdo%5D=search&tx_wwdhseinrichtung2_fe1%5Bplzort%5D=56626&tx_wwdhseinrichtung2_fe1%5Bumkreis%5D=0&cHash=3e23ab6780739d3d0aba52faaab70e07
 - Selbsthilfvereine
 - Je nach regionalen Strukturen auch die Polizei
 - Einrichtungen der Kinder- und Jugendpsychiatrie
 - Ggf. Einrichtungen der Erwachsenenpsychiatrie
 - Je nach regionalen Strukturen auch Ansprechpersonen im DRK (wenn Selbsthilfestrukturen bestehen, Suchtberatung angeboten wird, psychiatrische Dienste betrieben werden...)

Was wir darüber hinaus noch empfehlen wollen:

Buchtipps:

Breit - Mein Leben als Kiffer von Amon Barth (ISBN: 978-364-400-297-5) beschreibt die Entstehung der Cannabis-Sucht aus der Perspektive einer betroffenen Person. Das Buch ist in leicht verständlicher Sprache geschrieben. Wie wäre es also, wenn ihr dieses Buch gemeinsam als JRK-Gruppe lest und besprecht?

9 Tage Wach von Eric Stehfest (ISBN: 978-3841906298) beschreibt eindrücklich wie die Abhängigkeit von Crystal-Meth und der Prozess der Heilung für Eric verlaufen sind.

So kann es gehen...Suchtprävention in der JRK-Gruppenstunde

Auf den folgenden Seiten findet ihr passend zum Thema „Suchtprävention“ Ideen für eure JRK-Gruppenstunden. Wir haben für euch fünf Gruppenstunden, durch die die Resilienz der JRKler*innen gestärkt werden soll, und drei Gruppenstunden, die sich näher mit dem Thema „Sucht“ beschäftigen, entwickelt.

Wir wünschen euch viel Spaß beim Ausprobieren, Verändern und Entwickeln neuer Ideen für eure Gruppenstunde.

Und vergesst nicht: Wenn ihr euch bei einem Thema unwohl fühlt oder unsicher seid, dann holt euch lieber einen Profi an die Seite, als es allein durchzustehen.

Übersicht der Gruppenstundenideen

Gruppenstundenideen zur Stärkung der Resilienz

Titel der Gruppenstundenidee	Kurzbeschreibung	Altersstufe	Dauer
Übung zum NEIN-Sagen	Die JRK'ler*innen üben das NEIN-Sagen spielerisch als Gruppe und allein.	Ab 6 Jahren	30 min
Seilspringen	Die JRK'ler*innen lösen gemeinsam eine Aufgabe und reflektieren ihr Verhalten in der Gruppe.	Ab 6 Jahren	30 – 45 min
Energieball	Die JRK'ler*innen lernen verschiedene Energiequellen kennen.	Ab 6 Jahren	45 min
Energiebatterie	Die JRK'ler*innen lernen energiespendende und energieraubende Aktivitäten kennen.	Ab 12 Jahren	45-60 min
Gefühlslandkarte erweitert	Die JRK'ler*innen lernen positive und negative Gefühle kennen, an welcher Stelle sie diese im Körper wahrnehmen und wie sie mit negativen Gefühlen umgehen können.	Ab 12 Jahren	2x 60 min
Gefühlslandkarte verkürzt	Die JRK'ler*innen lernen positive und negative Gefühle kennen und an welcher Stelle sie diese im Körper wahrnehmen.	Ab 6 Jahren	60 min

Gruppenstundenideen zum Behandeln des Themas Sucht und Abhängigkeit

Titel der Gruppenstundenidee	Kurzbeschreibung	Altersstufe	Dauer
Einführung zum Thema Konsum und Sucht über den Konsumbeutel	Die JRK'ler*innen kommen über einen Konsumbeutel ins Gespräch über Konsummittel und ihre Erfahrungen damit.	Ab 10 Jahren	45 – 60 min
Phasen der Suchtentwicklung anhand eines Films und der Suchttreppe	Die JRK'ler*innen lernen die Stufen einer Suchtentwicklung kennen und reflektieren ihr eigenes Konsumverhalten.	Ab 10 Jahren	45 min
Folgen der Sucht und Wege aus der Sucht mit dem Wichtig-Turm	Die JRK'ler*innen erfahren spielerisch die Folgen einer Sucht und erarbeiten sich gemeinsam verschiedene Wege aus der Sucht.	Ab 10 Jahren	60 min + 60 min (teilbar auf zwei Einheiten)

Gruppenstundenideen zur Stärkung der Resilienz

Nein-Sagen

Ziele	Die Teilnehmenden üben das NEIN-sagen in verschiedenen Situationen und verinnerlichen dieses als eine alltägliche Strategie.
Teilnehmende	JRK'ler*innen ab 6 Jahren
Dauer	30 Minuten
Material	Musik und Musikbox
Vorbereitung	Den Raum so vorbereiten, dass sich die Teilnehmenden in einen Kreis aufstellen können.
Durchführung	<p>A) Zunächst stehen alle Teilnehmenden in einem Kreis und der Gruppenleitende stimmt die Teilnehmenden auf die Übung ein.</p> <p>“Stellt euch aufrecht hin, euer Stand sollte fest sein, die Brust rausgestreckt, der Blick gerade, alle Muskeln sind angespannt”.</p> <p>“Schreit nun mit fester und überzeugender Stimme das Wort “NEIN!”. (Dies sollte mehrfach wiederholt werden.)</p> <p>B) In der ersten Stufe der Übung lässt der Gruppenleitende Musik laufen und stoppt immer wieder die Musik. Immer dann, wenn die Musik stoppt, sollen die Teilnehmende die aufrechte Haltung einnehmen und laut “NEIN” schreien.</p> <p>C) In der zweiten Stufe der Übung lässt der Gruppenleitende Musik laufen und stoppt immer wieder die Musik. Sobald die Musik stoppt, nennt er den Namen eines Kindes. Dieses Kind soll nun allein die aufrechte Haltung einnehmen und laut “NEIN” schreien.</p>
Auswertung	<p>D) Nach Beendigung der Übung reflektieren die Teilnehmenden ihre Erfahrungen im Plenum. Diese Leitfragen können dabei helfen:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Wie hat dir die Übung gefallen? o Was ist dir aufgefallen? o Ist es dir leicht/schwergefallen, nein zu sagen? o War es schwieriger, allein nein zu sagen? o Woran könnte das liegen, dass du allein nicht so laut geschrien hast? o Was ist dir besonders in Erinnerung geblieben? <p>E) Zum Abschluss der Gruppenstunde wird gemeinsam im Plenum überlegt, in welchen Situationen es gut ist, wenn man (laut) “NEIN!” sagt. Der Gruppenleitende macht deutlich, dass Neinsagen nicht immer einfach ist, dass es aber wichtig und richtig ist, um seine eigenen Bedürfnisse zu schützen.</p>

Seilspringen

Ziele	Die Teilnehmenden erleben sich als starke Gruppe. Sie nehmen Rücksicht aufeinander und tragen Sorge dafür, dass es allen gut geht. Die Teilnehmenden reflektieren ihr eigenes Verhalten.
Teilnehmende	JRK'ler*innen ab 6 Jahren
Dauer	30 – 45 Minuten
Material	Langes Seil, freie Fläche/Wiese
Vorbereitung	Material vorbereiten und mögliche Gefahrenquellen beseitigen
Durchführung	<p>A) Zwei Gruppenleitende schwingen ein langes Seil. Die Teilnehmenden stehen auf der einen Seite des Seils, Aufgabe der Gruppe ist es, geschlossen als Gruppe während eines Seilschwungs auf die andere Seite des Seils zu gelangen, ohne dass das Seil berührt wird. Wird es doch berührt oder schaffen es nicht alle Teilnehmenden auf die andere Seite, wird die Übung wiederholt.</p> <p>Die Gruppenleitenden beobachten während der Übung die einzelnen Teilnehmenden.</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Wie geht die Gruppe mit der Aufgabe um? ○ Gibt es Einzelkämpfer? ○ Gibt es gegenseitige Unterstützung? ○ Ist jemand genervt, wenn ein Versuch scheitert? ○ Wer traut sich? Wer traut sich eher nicht? <p>B) Wenn die Gruppe die Aufgabe gelöst hat, verdient sie Lob/Applaus. Die Gruppenleitenden fragen die Gruppe, ob sie bereit für eine Steigerung der Aufgabe sind. Dabei ist spannend zu beobachten, ob alle Kinder zustimmen oder ob es auch Kinder gibt, die nicht weitermachen wollen. Falls es Kinder gibt, die nicht weiter machen wollen, dürfen sie die zweite Aufgabe aussetzen.</p> <p>C) Erneut schwingen die beiden Gruppenleitenden das lange Seil. Nun ist es die Aufgabe der Gruppe, zuerst von einer Seite in das Seil zu laufen, einmal über das Seil zu springen und dann auf die andere Seite des Seils zu laufen, ohne das Seil zu berühren. Wird es doch berührt oder schaffen es nicht alle Teilnehmenden auf die andere Seite, wird die Übung wiederholt.</p> <p>Die Gruppenleitenden beobachten während der Übung die einzelnen Teilnehmenden.</p>
Auswertung	<p>D) Schafft die Gruppe die zweite Aufgabe, verdient sie erneut Lob/Applaus. Nach Beendigung der Übung wird diese gemeinsam im Plenum reflektiert. Die Reflexion stellt einen essenziellen Teil der Methode dar. Leitfragen dazu können sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Wie ist es euch ergangen? ○ Was könnetet ihr besser machen? ○ Habt ihr euch gegenseitig unterstützt? ○ Was hat euch gefallen/nicht gefallen? ○ Wie habt ihr euch gefühlt, als es nicht direkt beim ersten Mal funktioniert hat?

	<ul style="list-style-type: none">○ Wie habt ihr es geschafft bzw. warum habt ihr es nicht geschafft?○ Wie kam eure Entscheidung zur zweiten Aufgabe zustande? Haben wirklich alle zugestimmt?○ Gab es jemanden der eigentlich "Nein!" zur zweiten Aufgabe sagen wollte? Wie hast du dich gefühlt?○ Fallen euch Situationen ein, wo Neinsagen auch nicht so einfach ist? <p>Nach der Reflexion fassen die Gruppenleitenden nochmal zusammen, dass eine Gruppe viel erreichen kann, wenn man gut miteinander kommuniziert und sich gegenseitig unterstützt. Manchmal kommt es aber zu einem Gruppendruck und einige Teilnehmende fühlen sich unwohl. Dafür sollte jede*r in der Gruppe achtsam sein.</p>
--	--

Energieball

Ziele	Die Teilnehmenden werden sich bewusst, was ihnen Energie gibt. Sie entwickeln Ideen, wie man Energie bekommen kann, wenn man sie gerade braucht.
Teilnehmende	JRK'ler*innen ab 6 Jahren
Dauer	45 Minuten
Material	Flipchartpapier, Flipchartmarker, Moderationskarten
Vorbereitung	keine
Durchführung	<p>A) Die Gruppenleitung führt in die Übung ein, indem sie einen großen Kreis auf ein Flipchartpapier zeichnet und erklärt, dass dies ein Energieball ist. Jeder Mensch hat einen eigenen Energieball und in diesem Ball stehen alle Dinge, die dem Menschen Power geben. Der Gruppenleitende heftet dann verschiedene Moderationskarten in den Energieball mit Dingen, die Menschen Energie geben (z. B. Freude, Spaß, Anerkennung, Liebe, Kontakt, Erfolgserlebnisse, Vertrauen, Sicherheit, Entspannung) und erklärt diese.</p> <p>B) Weiter beschreibt die Gruppenleitung, dass es Situationen im Leben gibt, in denen Menschen Energie verlieren und der Energieball nicht mehr so gut gefüllt ist. Um dies zu verdeutlichen, werden einzelne Moderationskarten wieder abgenommen. Die Gruppenleitung fragt die Teilnehmenden, ob sie auch solche Situationen kennen, in denen ihr Energieball nicht mehr gut gefüllt ist. Es wird ihnen freigestellt, ob sie im Plenum von diesen Situationen berichten wollen.</p> <p>C) Weiter bittet die Gruppenleitung die Teilnehmenden im Plenum zu berichten, was sie persönlich tun, um ihren Energieball wieder zu füllen. Gemeinsam wird überlegt, welche Möglichkeiten es gibt, den Energieball wieder zu füllen (z. B. gute Noten, draußen spielen, Musik hören, den Hund streicheln, Computer spielen). Die Ergebnisse werden auf Moderationskarten festgehalten und um den Ball gehängt.</p>
Auswertung	Abschließend weist die Gruppenleitung darauf hin, dass es wichtig ist, dass man immer genügend Dinge hat, um den Energieball wieder zu füllen. Ansonsten besteht die Gefahr, dass man nur eine Sache nutzt und in eine Abhängigkeit geraten kann.

Energiebatterie

Ziele	Die Teilnehmenden reflektieren über Aktivitäten, die ihnen selbst Energie spenden oder Energie rauben. Die Gruppe kommt in den Austausch zu den verschiedenen Aktivitäten, stellen Unterschiede und Gemeinsamkeiten fest. Die Teilnehmenden erfahren Anreize zum Ausprobieren neuer Aktivitäten.
Teilnehmende	JRK'ler*innen ab 12 Jahren
Dauer	45 -60 Minuten, dies ist abhängig von der Größe und Gesprächsfreudigkeit der Gruppe
Material	Flipchart oder ein anderes Medium, auf dem für alle sichtbar geschrieben werden kann (Tafel, Poster, Power-Point oder Word-Dokument), dicke Stifte oder Schreibutensilien zur Gestaltung eures Plakates, ausgedruckte Arbeitsblätter (S.59) oder weiße Blätter in der Anzahl der Teilnehmenden, Kugelschreiber oder Bleistifte für die Teilnehmenden
Vorbereitung	Energiebatterie aufzeichnen/projizierbar machen für die gesamte Gruppe, ggf. Arbeitsblätter
Durchführung	<p>A) Die Gruppenleitung führt in die Gruppenstunde ein. Es wird deutlich gemacht, dass es heute darum geht, sich mit positiven und negativen Aktivitäten zu beschäftigen. Aktivitäten, die uns guttun, und Aktivitäten, die sehr anstrengend für uns sind. Dieses Thema ist ein sehr persönliches Thema, deshalb sollte sich in der Gruppenstunde auf folgende Regeln verständigt werden (Ergänzungen der Teilnehmenden erfragen und ebenfalls notieren):</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Wir teilen nur Dinge mit der Gruppe, die wir auch teilen möchten. ○ Wir hören einander zu. ○ Wenn wir etwas komisch finden oder nicht verstehen, fragen wir freundlich nach. ○ Menschen sind unterschiedlich, wir akzeptieren diese Unterschiede. ○ Unterschiede dürfen benannt werden, es gibt aber kein "richtig" oder "falsch". ○ Wir lachen einander nicht aus. ○ Wenn es uns plötzlich nicht gut geht, sagen wir das der Gruppe. Das hat immer Vorrang. <p>B) Die Gruppenleitung erklärt die Energiebatterie. Jeder Tag hält für uns Herausforderungen/ Aktivitäten bereit. Damit wir unser Leben gut gestalten können, hat jeder Mensch eine Energiebatterie. Diese steht für die körperliche, emotionale und mentale Kraft, die wir haben. Sie gibt uns die Energie das Leben zu gestalten. Deshalb ist es wichtig, dass diese Energiebatterie nicht leer wird. Im Alltag gibt es Aktivitäten, die unsere Energiebatterie aufladen, und welche, die uns Energie rauben.</p> <p>C) Die Teilnehmenden beschriften ihre eigenen Energiebatterie (ggf. vorher die Energiebatterie abzeichnen lassen, wenn nicht die Arbeitsblätter verwendet werden). Zunächst überlegen sich die Teilnehmenden, wie voll ihre Batterie aktuell ist. Entsprechend der Ladung zeichnen sie einen Strich ein und malen den Bereich unter dem Strich farbig aus. Jetzt schreiben sie auf die linke Seite der Energiebatterie die Aktivitäten, welche dafür sorgen, dass sie Energie tanken. Auf die rechte Seite werden Aktivitäten geschrieben, welche Energie rauben.</p>

Auswertung	<p>A) Die Gruppe bespricht die Ergebnisse aus der Einzelarbeit (je nach Gruppengröße kann dies auch in Kleingruppen erfolgen). Jede Person berichtet freiwillig von den Aktivitäten, welche Energie spenden, und von denjenigen, welche Energie rauben. Die Gruppenleitung notiert die Äußerungen der Gruppenmitglieder neben der großen Energiebatterie. Bereits bei der Vorstellung der Ergebnisse kann es dazu kommen, dass Aktivitäten sowohl rechts als auch links geschrieben werden. Dies wird zunächst unkommentiert gelassen. Erst wenn alle Teilnehmenden die Möglichkeit hatten, ihre Ergebnisse freiwillig zu teilen, werden die Beobachtungen besprochen.</p> <p>B) Die Gruppe reflektiert über das Gruppenergebnis anhand von Leitfragen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Was fällt euch auf? ○ Wie kommt es zu Stande, dass Aktivitäten rechts und links stehen? <ul style="list-style-type: none"> ○ Hier ist darauf hinzuarbeiten, dass jeder Mensch unterschiedlich ist und jeder Mensch für sich selbst positive und negative Aktivitäten kennen sollte. ○ Gleichzeitig soll dafür sensibilisiert werden, dass verschiedene Aktivitäten unterschiedlich anstrengend für verschiedene Menschen sind. Nur weil mir etwas leichtfällt, fällt es noch lange nicht allen anderen leicht. <ul style="list-style-type: none"> ■ Diese Unterschiede sind wichtig zu kennen und normal. ○ Gibt es positive Aktivitäten, die ihr vorher nicht kanntet? ○ Welche von diesen unbekannten Aktivitäten würdet ihr gerne mal ausprobieren? <ul style="list-style-type: none"> ○ Vielleicht ergeben sich an dieser Stelle "Partnerschaften". Vielleicht möchten Gruppenmitglieder sich dazu verabreden, unbekannte Aktivitäten miteinander auszuprobieren. Vielleicht ergibt es sich aber auch, dass ein Gruppenmitglied etwas kann, was sonst niemand kann, dann wäre dies ein Thema für die nächste Gruppenstunde. <p>C) Die Gruppe reflektiert über die Gruppenstunde. Gemeinsam wird besprochen, wie die Gruppenstunde gefallen hat, was in Erinnerung bleibt und mit welchem Gefühl die Teilnehmenden nach Hause gehen.</p>
------------	---

Gefühlslandkarte erweitert

Ziele	Die Teilnehmenden lernen Gefühle kennen und können diese benennen. Sie können zwischen positiven und negativen Gefühlen unterscheiden. Die Teilnehmenden kennen die Bedeutung von Gefühlen und reflektieren über ihre Gefühlswelt, wie sich Gefühle bei ihnen äußern und wo sie diese wahrnehmen. Die Teilnehmenden tauschen sich über Unterschiede in der Gefühlswahrnehmung aus. Sie reflektieren ihre Strategien im Umgang mit negativen Gefühlen und lernen andere Strategien im Umgang mit negativen Gefühlen kennen.
Teilnehmende	JRK'ler*innen ab 12 Jahren
Dauer	2x 60 Minuten
Material	Tapete, Metaplanpapier, Stifte, Moderationskarten/Haftzettel, Gefühlskarten oder als Poster oder die Übersicht der Emotionen (s. S.60) nach Gefühlsmonster (2016).
Vorbereitung	keine
Durchführung	<p>A) Die Gruppenleitung führt in die Gruppenstunde ein. Sie macht deutlich, dass es heute um negative und positive Gefühle gehen wird. Gefühle erleben wir jeden Tag. Sie bestimmen unser Leben und machen das Leben bunt und fröhlich, manchmal aber auch grau und traurig. Gefühle zu kennen und mit ihnen gut umgehen zu können ist wichtig, denn es hält uns gesund. Manchmal geht es uns nicht gut und wir wissen gar nicht warum. Dann ist es wichtig, auf unseren Körper zu hören und Gefühle wahrnehmen und benennen zu können. Dieses Thema ist ein sehr persönliches Thema, deshalb sollte sich in der Gruppenstunde auf folgende Regeln verständigt werden (Ergänzungen der Teilnehmenden erfragen und ebenfalls notieren):</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Wir teilen nur Dinge mit der Gruppe, die wir auch teilen möchten. ○ Wir hören einander zu. ○ Wenn wir etwas komisch finden oder nicht verstehen, fragen wir freundlich nach. ○ Menschen sind unterschiedlich, wir akzeptieren diese Unterschiede. ○ Unterschiede dürfen benannt werden, es gibt aber kein "richtig" oder "falsch". ○ Wir lachen einander nicht aus. ○ Wenn es uns plötzlich nicht gut geht, sagen wir das der Gruppe. Das hat immer Vorrang. <p>B) Die Gruppe sammelt gemeinsam Gefühle. Die Sammlung der Gefühle kann als lockeres Gespräch erfolgen oder die Gefühlsmonster werden als Anregung in die Mitte des Raumes gelegt. Die gesammelten Gefühle werden auf Moderationskarten oder Haftzetteln notiert und für alle sichtbar platziert.</p> <p>C) Die Gefühle werden in negative und positive Gefühle eingeteilt. Nach und nach werden die Gefühle sortiert. Warum sind wohl auch negative Gefühle für uns wichtig?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Negative Gefühle schützen uns vor Gefahren oder davor, dass unsere persönlichen Grenzen überschritten werden, oder dass wir Dinge tun, die wir nicht machen wollen ○ Negative Gefühle zeigen uns aber auch, was uns im Leben wichtig ist, und helfen uns dabei, Verlust zu verarbeiten.

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Negative Gefühle werden so genannt, weil sie unangenehm sind. Dabei sind sie genauso wichtig wie die angenehmeren Gefühle. <p>D) Die Gruppe erarbeitet gemeinsam eine Gefühlslandkarte (ggf. in Kleingruppen aufteilen, es sollten nicht mehr als 4 Personen an einer Landkarte arbeiten). Zuerst legt sich eine freiwillige Person auf das Tapetenstück/das Metaplanpapier. Dann wird der Körperumriss dieser Person abgezeichnet (auf angemessene Distanz und Wahrung der Intimsphäre achten!). Anschließend markieren die Gruppenmitglieder die Orte im gezeichneten Körper, an denen sie das jeweilige Gefühl meistens wahrnehmen. Wenn Gefühle von verschiedenen Mitgliedern an unterschiedlichen Körperregionen wahrgenommen werden, so werden alle Stellen markiert. Hierbei darf es bunt werden. Die Gruppe darf unterschiedliche Farben und Schriften für die Gefühle verwenden. Auch dürfen Gefühle unterschiedlich groß oder klein geschrieben werden. Jegliche Gestaltung ist erlaubt.</p>
Auswertung	<p>A) Die Gefühlslandkarten werden nun der Gruppe vorgestellt und besprochen:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Gibt es Unterschiede und Gemeinsamkeiten? ○ Was war leicht? Was eher schwierig? ○ Gab es Gefühle, die nicht zuzuordnen waren? <p>B) Die Gruppe verabredet sich darauf bis zur nächsten Gruppenstunde die eigenen Gefühle wahrzunehmen. Welche Gefühle erlebe ich in der kommenden Woche?</p> <p>- Verteilung des restlichen Themas auf die zweite Gruppenstunde -</p>
Durchführung zweite Gruppenstunde	<p>A) Die Gruppe reflektiert über das Erlebte. Was ist aus der letzten Gruppenstunde noch übriggeblieben? Was ist unklar geblieben?</p> <p>B) Die Gefühlslandkarten werden im Gruppenraum verteilt und die Gruppen gehen wieder zusammen. Nun geht es darum die negativen Gefühle mit positiven Aktivitäten zu überdecken? Was machen die Gruppenmitglieder, wenn sie diese Gefühle spüren? Was hilft ihnen, damit es ihnen dann besser geht? Hierfür notieren die Gruppenmitglieder positive Aktivitäten und schreiben diese auf Moderationskarten oder Haftzetteln, die Karte/das Post-It wird auf die Gefühlslandkarte geklebt, so dass das Gefühl durch Klappen wieder sichtbar werden kann. Alle Aktivitäten werden von der Gruppe notiert. Egal, ob sie einer Person oder allen hilft.</p>
Auswertung zweite Gruppenstunde	<p>C) Die Gruppen stellen einander die positiven Aktivitäten vor und besprechen die Ergebnisse. Was fällt euch auf?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Wie kommt es zu Stande, dass so viele unterschiedliche Aktivitäten notiert wurden? <ul style="list-style-type: none"> ○ Hier ist darauf hinzuarbeiten, dass jeder Mensch unterschiedlich ist und jeder Mensch für sich selbst positive Aktivitäten kennen sollte. ○ Gleichzeitig soll dafür sensibilisiert werden, dass Menschen unterschiedliche positive Aktivitäten haben. ○ Diese Unterschiede sind wichtig zu kennen und normal. ○ Gibt es positive Aktivitäten, die ihr vorher nicht kanntet? ○ Welche von diesen unbekannten Aktivitäten würdet ihr gerne mal ausprobieren?

	<ul style="list-style-type: none">○ Vielleicht ergeben sich an dieser Stelle "Partnerschaften". Vielleicht möchten Gruppenmitglieder sich dazu verabreden unbekannte Aktivitäten miteinander auszuprobieren. Vielleicht ergibt es sich aber auch, dass ein Gruppenmitglied et- was kann, was sonst niemand kann, dann wäre dies ein Thema für die nächste Gruppenstunde <p>D) Die Gruppe reflektiert über die Gruppenstunde. Gemeinsam wird besprochen, wie die Gruppenstunde gefallen hat, was in Erinnerung bleibt und mit welchem Gefühl die Teilnehmenden nach Hause gehen.</p>
--	---

Gefühlskarte verkürzt

Ziele	Die Teilnehmenden lernen Gefühle kennen und können diese benennen. Sie können zwischen positiven und negativen Gefühlen unterscheiden. Die Teilnehmenden kennen die Bedeutung von Gefühlen und reflektieren über ihre Gefühlswelt, wie sich Gefühle bei ihnen äußern und wo sie diese wahrnehmen. Die Teilnehmenden tauschen sich über Unterschiede in der Gefühlswahrnehmung aus. Sie reflektieren ihre Strategien im Umgang mit negativen Gefühlen und lernen andere Strategien im Umgang mit negativen Gefühlen kennen.
Teilnehmende	JRK'ler*innen ab 6 Jahren
Dauer	60 Minuten
Material	Tapete, Metaplanpapier, Stifte, Moderationskarten/Haftzettel, Gefühlskarten oder als Poster oder die Übersicht der Emotionen (s. S.60) nach Gefühlsmonster (2016). Bei der Auswahl der Gefühle ist darauf zu achten, dass die Gefühle von den Teilnehmenden bekannt und verstanden werden können. Für jüngere Teilnehmende ist es besser, weniger Gefühle auszuwählen.
Vorbereitung	keine
Durchführung	<p>A) Die Gruppenleitung führt in die Gruppenstunde ein. Sie macht deutlich, dass es heute um negative und positive Gefühle gehen wird. Gefühle erleben wir jeden Tag. Sie bestimmen unser Leben und machen das Leben bunt und fröhlich, manchmal aber auch grau und traurig. Gefühle zu kennen und mit ihnen gut umgehen zu können ist wichtig, denn es hält uns gesund. Manchmal geht es uns nicht gut und wir wissen gar nicht warum. Dann ist es wichtig, auf unseren Körper zu hören und Gefühle wahrnehmen und benennen zu können. Dieses Thema ist ein sehr persönliches Thema, deshalb sollte sich in der Gruppenstunde auf folgende Regeln verständigt werden (Ergänzungen der Teilnehmenden erfragen und ebenfalls notieren):</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Wir teilen nur Dinge mit der Gruppe, die wir auch teilen möchten. ○ Wir hören einander zu. ○ Wenn wir etwas komisch finden oder nicht verstehen, fragen wir freundlich nach. ○ Menschen sind unterschiedlich, wir akzeptieren diese Unterschiede. ○ Unterschiede dürfen benannt werden, es gibt aber kein "richtig" oder "falsch". ○ Wir lachen einander nicht aus. ○ Wenn es uns plötzlich nicht gut geht, sagen wir das der Gruppe. Das hat immer Vorrang. <p>B) Die Gruppe sammelt gemeinsam Gefühle. Die Sammlung der Gefühle kann als lockeres Gespräch erfolgen oder die Gefühlsmonster werden als Anregung in die Mitte des Raumes gelegt. Die gesammelten Gefühle werden auf Moderationskarten oder Haftzetteln notiert und für alle sichtbar platziert</p> <p>C) Die Gefühle werden in negative und positive Gefühle eingeteilt. Nach und nach werden die Gefühle sortiert. Warum sind wohl auch negative Gefühle für uns wichtig?</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Negative Gefühle schützen uns vor Gefahren oder davor, dass unsere persönlichen Grenzen überschritten werden, oder dass wir Dinge tun, die wir nicht machen wollen.

	<ul style="list-style-type: none"> ○ Negative Gefühle zeigen uns aber auch, was uns im Leben wichtig ist, und helfen uns dabei, Verlust zu verarbeiten. ○ Negative Gefühle werden so genannt, weil sie unangenehm sind. Dabei sind sie genauso wichtig wie die angenehmeren Gefühle. <p>D) Die Gruppe erarbeitet gemeinsam eine Gefühlslandkarte (ggf. In Kleingruppen aufteilen, es sollten nicht mehr als 4 Personen an einer Landkarte arbeiten). Zuerst legt sich eine freiwillige Person auf das Tapetenstück/das Metaplanpapier. Dann wird der Körperumriss dieser Person abgezeichnet. Anschließend markieren die Gruppenmitglieder die Orte im Körper, an denen sie das jeweilige Gefühl meistens wahrnehmen. Wenn Gefühle von verschiedenen Mitgliedern an unterschiedlichen Körperregionen wahrgenommen werden, so werden alle Stellen markiert. Hierbei darf es bunt werden. Die Gruppe darf unterschiedliche Farben und Schriften für die Gefühle verwenden. Auch dürfen Gefühle unterschiedlich groß oder klein geschrieben werden. Jegliche Gestaltung ist erlaubt.</p>
Auswertung	<p>A) Die Gefühlslandkarten werden nun der Gruppe vorgestellt und besprochen</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Gibt es Unterschiede und Gemeinsamkeiten? ○ Was war leicht? Was eher schwierig? ○ Gab es Gefühle, die nicht zuzuordnen waren? <p>B) Die Gruppe reflektiert über das Erlebte. Was ist aus der Gruppenstunde noch übriggeblieben? Was ist unklar geblieben?</p> <p>C) Die Gruppe reflektiert über die Gruppenstunde. Gemeinsam wird besprochen, wie die Gruppenstunde gefallen hat, was in Erinnerung bleibt und mit welchem Gefühl die Teilnehmenden nach Hause gehen.</p>

Gruppenstundenideen zum Behandeln des Themas Sucht und Abhängigkeit

Einführung zum Thema Konsum und Sucht über den Konsumbeutel

Ziele	Die Teilnehmenden beschreiben ihren eigenen Umgang mit verschiedenen Konsummitteln. Sie entwickeln Ideen, wie sie Konsummitteln begegnen können, ohne negative Erfahrungen zu machen. Die Teilnehmenden erkennen, dass Konsummittel nicht immer schädlich sein müssen, aber zu einer Sucht führen können.
Teilnehmende	JRK'ler*innen ab 10 Jahren
Dauer	45 - 60 Minuten
Material	Beutel mit verschiedenen Konsummitteln bzw. Foto davon (Handy, Chips, leere Zigarettenpackungen, Fernbedienung, Schokolade, Cannabiszigarette, Schmerzmittel, Nasenspray, Alkoholflasche, Energydrink, Computermaus, Kaffee, Einkaufstüte, Piercing, Instagram-Symbol, E-Zigarette, Terminkalender, ...)
Vorbereitung	keine
Durchführung	<p>A) Die Teilnehmenden sitzen in einem Stuhlkreis und in der Mitte liegt der Konsumbeutel. Der Gruppenleitende fordert die Teilnehmenden auf, nacheinander einen Gegenstand aus dem Beutel zu ziehen und zu beschreiben, um was es sich handelt, ob sie bereits Erfahrungen mit dem Gegenstand gesammelt haben, wie oft sie ihn nutzen oder ob er ihnen völlig fremd ist. Die anderen Teilnehmenden können sich im Anschluss auch zu dem gezogenen Gegenstand äußern. Es geht insbesondere darum, über die Gegenstände ins Gespräch zu kommen. Wenn über einen Gegenstand ausführlich gesprochen wurde, wird er in die Mitte des Stuhlkreises gelegt und der nächste Gegenstand wird gezogen.</p> <p>B) Nachdem alle Gegenstände gezogen wurden, fragt die Gruppenleitung die Teilnehmenden zunächst, mit welchem Gegenstand sie bisher positive Erfahrungen gemacht haben und in welchen Situationen das passiert ist. In einem zweiten Schritt fragt die Gruppenleitung nach Situationen mit negativen Erfahrungen mit den Gegenständen. Im Anschluss regt die Gruppenleitung die Teilnehmenden dazu an, darüber nachzudenken und kreative Lösungen zu finden, wie man mit den Gegenständen umgehen kann ohne negative Erfahrungen zu machen.</p> <p>C) Gegen Ende der Gruppenstunde beschreibt die Gruppenleitung, dass alle Gegenstände gemein haben, dass sie konsumiert werden können. Ein Konsum ist zunächst nicht verwerflich, er kann allerdings gesundheitliche Folgen haben und sich zu einer Sucht entwickeln. Wie genau das passiert, wird in der nächsten Gruppenstunde (Phasen der Suchtentwicklung, Suchttreppe) thematisiert.</p>
Auswertung	<p>A) Zum Abschluss der Gruppenstunde dankt die Gruppenleitung für das entgegebrachte Vertrauen und weist daraufhin, dass alles, was in der Gruppenstunde besprochen wurde, vertraulich behandelt werden sollte.</p>

Phasen der Suchtentwicklung anhand eines Films und der Suchttreppe

Ziele	Die Teilnehmenden kennen die Stufen einer Sucht. Sie ordnen verschiedene Fallbeispiele den Stufen einer Sucht zu. Die Teilnehmenden reflektieren ihr eigenen Konsumverhalten in Bezug auf verschiedene Konsumstoffe.												
Teilnehmende	JRK'ler*innen ab 10 Jahren												
Dauer	45 Minuten												
Material	Laptop und Beamer, Moderationskarten, Fallbeispiele (s. S. 69)												
Vorbereitung	keine												
Durchführung	<p>A) Gemeinsam wird der Film „Nuggets“ https://www.youtube.com/watch?v=HUnqLgGRJpo geschaut, der die Entwicklung einer Sucht als Cartoon beschreibt. Im Anschluss bittet die Gruppenleitung die Teilnehmenden zum Film Stellung zu nehmen. Leitfragen können dazu sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Was ist in dem Film passiert? ○ Was ist Dir besonders im Gedächtnis geblieben? ○ Wie ist es der Ente ergangen? ○ Wie hat die Ente am Anfang auf die Nuggets reagiert? Wie am Ende? ○ Was hat besonders bewegt? ○ Für was könnten die Nuggets symbolisch stehen? <p>B) Im Anschluss an den Film stellt die Gruppenleitung den Teilnehmenden die Suchttreppe vor, veranschaulicht sie mithilfe von Moderationskarten und verdeutlicht sie an einem Beispiel.</p> <table border="1" data-bbox="404 960 2077 1341"> <thead> <tr> <th>Stufen</th><th>Beispiel Nutzung TikTok</th></tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Ausprobieren</td><td>Alle aus Deiner JRK-Gruppe nutzen TikTok du lädst die die App herunter und probierst es selbst aus.</td></tr> <tr> <td>Genuss</td><td>Die Benutzung der App hat dir Spaß gemacht, deshalb nutzt du TikTok öfter und hast Freude daran.</td></tr> <tr> <td>Gewöhnung</td><td>Du nutzt TikTok jetzt regelmäßig, weil du dich an die Nutzung gewöhnt hast.</td></tr> <tr> <td>Missbräuchlicher Konsum</td><td>Dein TikTok-Konsum findet nun täglich statt. Auch in Situationen, in denen dir langweilig ist oder du traurig bist, nutzt du TikTok, um dich abzulenken. Oft vergehen mehrere Stunden auf TikTok, ohne dass du es merkst. Deinen Freunden fällt dein Konsumverhalten auf und sie sprechen dich darauf an.</td></tr> <tr> <td>Sucht</td><td>Dein Alltag wird von TikTok bestimmt. Für die Nutzung der App vernachlässigst du deine Freunde, deine Familie und deine Hausaufgaben. Wenn du TikTok mal nicht nutzen kannst, fühlst du dich schlecht.</td></tr> </tbody> </table>	Stufen	Beispiel Nutzung TikTok	Ausprobieren	Alle aus Deiner JRK-Gruppe nutzen TikTok du lädst die die App herunter und probierst es selbst aus.	Genuss	Die Benutzung der App hat dir Spaß gemacht, deshalb nutzt du TikTok öfter und hast Freude daran.	Gewöhnung	Du nutzt TikTok jetzt regelmäßig, weil du dich an die Nutzung gewöhnt hast.	Missbräuchlicher Konsum	Dein TikTok-Konsum findet nun täglich statt. Auch in Situationen, in denen dir langweilig ist oder du traurig bist, nutzt du TikTok, um dich abzulenken. Oft vergehen mehrere Stunden auf TikTok, ohne dass du es merkst. Deinen Freunden fällt dein Konsumverhalten auf und sie sprechen dich darauf an.	Sucht	Dein Alltag wird von TikTok bestimmt. Für die Nutzung der App vernachlässigst du deine Freunde, deine Familie und deine Hausaufgaben. Wenn du TikTok mal nicht nutzen kannst, fühlst du dich schlecht.
Stufen	Beispiel Nutzung TikTok												
Ausprobieren	Alle aus Deiner JRK-Gruppe nutzen TikTok du lädst die die App herunter und probierst es selbst aus.												
Genuss	Die Benutzung der App hat dir Spaß gemacht, deshalb nutzt du TikTok öfter und hast Freude daran.												
Gewöhnung	Du nutzt TikTok jetzt regelmäßig, weil du dich an die Nutzung gewöhnt hast.												
Missbräuchlicher Konsum	Dein TikTok-Konsum findet nun täglich statt. Auch in Situationen, in denen dir langweilig ist oder du traurig bist, nutzt du TikTok, um dich abzulenken. Oft vergehen mehrere Stunden auf TikTok, ohne dass du es merkst. Deinen Freunden fällt dein Konsumverhalten auf und sie sprechen dich darauf an.												
Sucht	Dein Alltag wird von TikTok bestimmt. Für die Nutzung der App vernachlässigst du deine Freunde, deine Familie und deine Hausaufgaben. Wenn du TikTok mal nicht nutzen kannst, fühlst du dich schlecht.												

	C) Im nächsten Schritt stellt die Gruppenleitung verschiedene Fallbeispiele vor. Die Teilnehmenden diskutieren im Plenum um welche Suchtstufe es sich in dem Fallbeispiel handelt und ordnen diese passend zu.
Auswertung	D) Zum Abschluss der Gruppenstunde dankt die Gruppenleitung für das entgegengebrachte Vertrauen und weist daraufhin, dass alles, was in der Gruppenstunde besprochen wurde, vertraulich behandelt werden sollte.

Folgen der Sucht und Wege aus der Sucht mit dem „Wichtig-Turm“

Ziele	Die Teilnehmenden kennen die möglichen Folgen einer Sucht. Sie überlegen sich Wege aus einer Sucht. Die Teilnehmenden wissen, dass es für verschiedenen Themen Beratungsstellen gibt, bei denen man sich Hilfe holen kann.
Teilnehmende	JRK'ler*innen ab 10 Jahren
Dauer	60 + 60 Minuten
Material	Bastelvorlage Quader (s. S. 69) Klebestifte, Schere, Stifte, Plakat, Permanentmarker
Vorbereitung	keine
Durchführung	<p><u>Ablauf der Gruppenstunde I</u></p> <p>A) Die Teilnehmenden basteln mithilfe der Bastelvorlage mindestens 18 gleichgroße Quader. Je mehr, desto besser. B) Nach dem Basteln überlegen die Teilnehmenden gemeinsam im Plenum, was ihnen besonders wichtig ist (z. B. Familie, Freunde, Fußball, Haustier, Lieblingsessen, ...). Die gefundenen Begriffe werden so auf die Quader geschrieben, dass jeder Quader einen Begriff trägt. C) Die Gruppenleitung kündigt an, dass in der darauffolgenden Gruppenstunde ein Spiel mit den Quadern gespielt wird.</p> <p><u>Ablauf der Gruppenstunde II</u></p> <p>A) Gemeinsam wird aus den gebastelten Quadern aus der vergangenen Gruppenstunde ein „Wichtig-Turm“ gebaut und folgendes Spiel gespielt.</p> <p>Spielvorbereitung: Baut aus allen Quadern einen stabilen Turm. Legt dazu drei Quadern nebeneinander. Die nächste Schicht wird im 90°-Winkel gedreht, sodass ein Stein alle darunter berührt (ähnlich zu Jenga).</p> <p>Spielregeln:</p> <ul style="list-style-type: none"> o Eine Person zieht aus dem Turm einen Stein (nicht aus der obersten Etage) und legt den gezogenen Stein auf die oberste Etage. o Wenn der Turm stehen bleibt, zieht die nächste Person einen Stein und legt ihn ebenfalls auf die oberste Etage. o Fällt der Turm um, ist das Spiel beendet.

	<p>B) Nachdem das Spiel beendet ist, wird es gemeinsam im Plenum reflektiert.</p> <p>Leitfragen können dafür sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Wie hat euch das Spiel gefallen? ○ Was ist euch aufgefallen? ○ Was war besonders schwierig? ○ Was konnte das Spiel mit dem Thema „Sucht“ zu tun haben? <p>In der Reflexion sollte herausgearbeitet werden, dass durch den missbräuchlichen Konsum oder die Sucht Dinge, die jemanden wichtig sind, in den Hintergrund geraten. Der Konsumstoff bringt das eigene Leben und die wichtigen Dinge immer mehr ins Wanken und lässt sie schlussendlich einstürzen.</p> <p>C) Nach der Auswertung des Spiels leitet die Gruppenleitung die Teilnehmenden dazu an, sich Wege aus der Sucht zu überlegen und ihre Überlegungen auf einer Bodenzeitung festzuhalten.</p>
Auswertung	<p>D) Die Ergebnisse der Bodenzeitung werden gemeinsam besprochen und die Gruppenleitung weist die Teilnehmenden darauf hin, dass es für verschiedene Themen Beratungsstellen gibt, die man jederzeit und kostenlos in Anspruch nehmen kann, wenn man sich z. B. um seinen eigenen Konsum oder den Konsum von Anderen Gedanken macht.</p>

Fazit und Ausblick

Der sensible Umgang mit Suchtmitteln ist sehr wichtig, um die Gesundheit und Sicherheit junger Menschen zu schützen. In dieser Handreichung stellen wir verschiedene Methoden vor, die Kinder und Jugendlichen helfen sollen, über den Konsum von Suchtstoffen nachzudenken und ihre Resilienz, also ihre Fähigkeit, gut mit schwierigen Situationen umzugehen, zu stärken. Es ist wichtig, dass junge Menschen verstehen, welche Gefahren Suchtmittel mit sich bringen und wie sie gesunde Entscheidungen treffen können. Um dies zu erreichen, ist es von Bedeutung, dass die Leitungskräfte selbst einen sicheren und informierten Umgang mit Themen wie Suchtmitteln, Abhängigkeitsentstehung und Jugendschutz haben.

Prävention spielt dabei eine große Rolle. Die in der Handreichung vorgestellten Methoden, von einfachen Informationsgesprächen bis hin zu praktischen Übungen, sollen Kinder und Jugendliche dabei unterstützen, bewusst und sicher mit Suchtstoffen umzugehen. Außerdem gibt es in der Handreichung Links zu weiteren Methodensammlungen von anderen Organisationen, die zusätzliche Ideen und Materialien bieten, um das Thema noch besser zu behandeln.

Besonders wichtig ist aber auch, dass der Jugendschutz beachtet wird. Die Gesetze zum Konsum von Suchtmitteln sind eine wichtige Grundlage, die aber nur dann wirksam ist, wenn sie auch eingehalten werden. Angehörige des Jugendrotkreuzes müssen dafür sorgen, dass die jungen Menschen in unserer Obhut geschützt werden und lernen, verantwortungsvoll zu handeln. Leider sind die Gesetze an manchen Stellen noch nicht klar genug formuliert. Eine genauere und bessere Gesetzgebung könnte dazu beitragen, den Schutz für junge Menschen zu verbessern und die Prävention zu stärken. Umso wichtiger ist es, die Handreichung nicht als abschließend zu betrachten, sondern sich tagesaktuell mit den Regelungen und Gesetzen auseinander zu setzen.

Insgesamt bietet diese Handreichung wichtige Informationen, praktische Tipps und weiterführende Ressourcen. Durch gute Präventionsarbeit und die Förderung von Resilienz können Jugendverbände dazu beitragen, dass junge Menschen sicher und gesund aufwachsen. Es bleibt wichtig, dass wir uns alle für klare Gesetze und einen wirksamen Jugendschutz einsetzen.

Wie könnte es nun weitergehen? Eine mögliche Maßnahme wäre die Einführung verbindlicher und schriftlich fixierter Regeln für den Umgang mit Suchtmitteln innerhalb des Jugendrotkreuzes. Solche Regelungen könnten klare Orientierung bieten und die Sicherheit erhöhen. Ein Diskussionsprozess innerhalb der verschiedenen Organisationsebenen könnte dazu beitragen, akzeptierte und verbindliche Maßnahmen zu entwickeln. Der Umgang mit Suchtstoffen sollte innerhalb des Jugendrotkreuzes aber auch im gesamten Deutschen Roten Kreuz thematisiert und nach Möglichkeit verpflichtend beschlossen werden.

Wichtig wäre dabei, die Regeln transparent zu kommunizieren und regelmäßig zu überprüfen. Verstöße gegen festgelegte Regelungen sollten mit klar definierten und verhältnismäßigen Sanktionen geahndet werden.

Inhalte der Diskussion und eventueller Beschlüsse könnten sein:

- Verpflichtende Nüchternheit für Aufsichtspersonen vor/während Veranstaltungen und vor/während Autofahrten
- Schaffen von Bedingungen, welche die Wahrung der Aufsichtspflicht garantieren
- Verpflichtung der Leitungskräfte zum Durchführen von Veranstaltungen mit konsumfreien Räumen oder mit der Untersagung des Konsums von Suchtmitteln

Darüber hinaus sind regelmäßige Fortbildungen für ehrenamtliche Gruppenleitungen von hoher Relevanz, um ihre Kompetenzen im Umgang mit suchtmittelkonsumierenden Personen und im Bereich der Suchtprävention zu stärken. Mögliche Themenschwerpunkte wären rechtliche Aspekte, Gesprächsführung und Prävention.

Zu guter Letzt ist es die Verantwortung von allen Leitungskräften, das Jugendrotkreuz zu einem sicheren und gesundheitsfördernden Ort zu machen für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Für Menschen mit und ohne Abhängigkeitserkrankungen.

Literaturverzeichnis

Batra, A. (2011). Deutsches Ärzteblatt International, 108(33), 555–564. Abgerufen am 08. August 2025 von <https://doi.org/10.3238/ärztebl.2011.0555>

Bayerisches Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention. (o. D.). Was ist Cannabis? Abgerufen am 14. April 2025 von https://www.stmpg.bayern.de/vorsorge/sucht/cannabis/#toc_Was_ist_Cannabis

Birbaumer, N., & Schmidt, R. F. (2010). Biologische Psychologie (7. Aufl.). Springer. Abgerufen am 08. August 2025 von <https://doi.org/10.1007/978-3-540-95938-0>

Bundesamt für Gesundheit BAG. (2024). Suchtprävention. Abgerufen am 4. Dezember 2024 von <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/gesund-leben/sucht-und-gesundheit/suchtpraevention.html>

Bundesapothekerkammer. (2018). Arzneimittelmissbrauch: Leitfaden für die apothekerliche Praxis. Abgerufen am 14. April 2025 von https://www.abda.de/fileadmin/user_upload/assets/Arzneimittelmissbrauch/BAK_Leitfaden_Arzneimittelmissbrauch.pdf

Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM). (o. D.). ICD-11: Internationale statistische Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme. Abgerufen am 21. Januar 2025 von https://www.bfarm.de/DE/Kodiersysteme/Klassifikationen/ICD/ICD-11/_node.html

Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend. (o. D.). Gesetz zum Schutz von Kindern und Jugendlichen vor den Gefahren des Konsums von elektronischen Zigaretten und elektronischen Shishas. Abgerufen am 14. April 2025 von <https://www.bmfsfj.de/bmfsfj/service/gesetze/gesetz-zum-schutz-von-kindern-und-jugendlichen-vor-den-gefahren-des-konsums-von-elektronischen-zigaretten-und-elektronischen-shishas-86286>

Bundesministerium für Gesundheit. (o. D.). Fragen und Antworten zum Cannabisgesetz. Abgerufen am 4. Dezember 2024 von <https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/cannabis/faq-cannabisgesetz.html#collapse-control-7581>

Bundesministerium für wissenschaftliche Zusammenarbeit und Entwicklung. (o. D.). Resilienz. Abgerufen am 29. Mai 2024 von <https://www.bmz.de/de/service/lexikon/resilienz-70564>

Bundesrepublik Deutschland. (1976). Gesetz über den Verkehr mit Arzneimitteln (Arzneimittelgesetz - AMG), § 2 Arzneimittelbegriff. Abgerufen am 11. April 2025 von https://www.gesetze-im-internet.de/amg_1976/_2.html

Bundesrepublik Deutschland. (1981). Gesetz über den Verkehr mit Betäubungsmitteln (Betäubungsmittelgesetz - BtMG), § 13 Verschreibung und Abgabe auf Verschreibung. Abgerufen am 11. April 2025 von https://www.gesetze-im-internet.de/btmg_1981/BtMG.pdf

Bundesrepublik Deutschland. (2003). Bürgerliches Gesetzbuch (BGB), § 630 Einzelnorm. Abgerufen am 11. April 2025 von https://www.gesetze-im-internet.de/bgb/_630.html

Bundesrepublik Deutschland. (2023). Bürgerliches Gesetzbuch (BGB), § 832 Haftung des Aufsichtspflichtigen. Abgerufen am 4. Dezember 2024 von https://www.gesetze-im-internet.de/bgb/_832.html

Bundesrepublik Deutschland. (2023). Jugendschutzgesetz (JuSchG): Gesetz zum Schutz der Jugend in der Öffentlichkeit. Abgerufen am 28. April 2024 von <https://www.gesetze-im-internet.de/juschg/>

Bundesrepublik Deutschland. (2024). Gesetz zum kontrollierten Umgang mit Cannabis und zur Änderung weiterer Vorschriften (Cannabisgesetz – CanG). Bundesgesetzblatt (BGBl.) Teil I. Abgerufen am 11. April 2025 von <https://www.recht.bund.de/bgbl/1/2024/109/VO.html?nn=55638>

Bundesrepublik Deutschland. (2024). Straßenverkehrs-Ordnung (StVO), in der Fassung der Änderung vom 1. November 2024, BGBl. I S. 1500. Abgerufen am 8. Januar 2025 von https://www.gesetze-im-internet.de/stvo_2013/

Bundesrepublik Deutschland. (o. D.). Bürgerliches Gesetzbuch (BGB), § 832 Haftung des Aufsichtspflichtigen. Abgerufen am 29. Mai 2024 von https://www.gesetze-im-internet.de/bgb/_832.html

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. (o. D.). Suchtprävention. Abgerufen am 4. Dezember 2024 von <https://www.bzga.de/was-wir-tun/suchtpraevention/>

Dederich, M., & Zirfas, J. (Hrsg.). (2022). Glossar der Vulnerabilität. Springer VS. Abgerufen am 08. August 2025 von <https://doi.org/10.1007/978-3-658-30778-3>

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. – DHS. (2021). Ein Angebot an alle, die einem nahestehenden Menschen helfen möchten: Alkohol, Medikamente, Tabak, illegale Drogen, süchtiges Verhalten. Abgerufen am 29. Mai 2024 von https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Broschueren/Ein_Angebot_an_alle.pdf

DocCheck Flexikon. (o. D.). Intoxikation. Abgerufen am 8. August 2025 von <https://flexikon.doccheck.com/de/Intoxikation>

DRACO GmbH. (o. D.). Lernzettel: Unterschied zwischen Arzneimittel, Medikament, Medizinprodukt und Lebensmittel. Abgerufen am 14. April 2025 von <https://www.draco.de/fileadmin/pdf/draco-azubiwelt-lernzettel-unter-schied-ärzneimittel-medikament-medizinprodukt-lebensmittel.pdf>

drugcom. (o. D.). Cannabidiol. Abgerufen am 29. Mai 2024 von <https://www.drugcom.de/drogenlexikon/buchstabe-c/cannabidiol/>

drugcom. (o. D.). Lachgas. Abgerufen am 29. Mai 2024 von <https://www.drugcom.de/drogenlexikon/buchstabe-l/lachgas/>

drugcom. (o. D.). Schnüffelstoffe. Abgerufen am 29. Mai 2024 von <https://www.drugcom.de/drogenlexikon/buchstabe-s/schnueffelstoffe/>

drugcom. (o. D.). Z-Drugs. Abgerufen am 29. Mai 2024 von <https://www.drugcom.de/drogenlexikon/buchstabe-z/z-drugs/>

Dudenredaktion. (o. D.). Prävention. In Duden online. Abgerufen am 29. Mai 2024 von <https://www.duden.de/rechtschreibung/Praevention>

DWDS – Digitales Wörterbuch der deutschen Sprache. (o. D.). DWDS. Abgerufen am 4. Dezember 2024 von <https://www.dwds.de/>

Gefühlsmonster. (2016). Kopiervorlage Gefühle. Abgerufen am 15. April 2025 von <https://www.gefuehlsmonster.de/wp-content/uploads/2016/12/Kopiervorlage-Gef%C3%BChle-Deutsch.pdf>

gesund.bund.de. (2022, 4. Januar). Legal Highs (Neue psychoaktive Substanzen). Abgerufen am 29. Mai 2024 von <https://gesund.bund.de/legal-highs#auf-einen-blick>

Gutwinski, S., & Heinz, A. (2020). In G. Roth et al. (Hrsg.), Psychoneurowissenschaften (Kap. 10). Springer. https://doi.org/10.1007/978-3-662-59038-6_10

Heinz, A., Halil, M. G., Gutwinski, S., Beck, A., & Liu, S. (2021). ICD-11: Änderungen der diagnostischen Kriterien der Substanzabhängigkeit. Der Nervenarzt, 93(1), 51-58. Abgerufen am 08. August 2025 von <https://doi.org/10.1007/s00115-021-01071-7>

Kucza, T., & Kreider, C. (2023). Ich weiß nicht weiter. In Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. Abgerufen am 29. Mai 2024 von https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Broschueren/Ich_wei%C3%9F_nicht_weiter_BFREI.pdf

Landesjugendring Rheinland-Pfalz e.V. (2019). Juleica: Handbuch für Jugendleiterinnen und Jugendleiter (7. Aufl.)

Mayrhofer, H. (2012). Niederschwelligkeit in der Sozialen Arbeit. Springer VS. Abgerufen am 08. August 2025 von <https://doi.org/10.1007/978-3-658-00193-3>

Niedersächsische Landesstelle für Jugendschutz. (o. D.). Personensorgeberechtigte Personen. Abgerufen am 4. Dezember 2024 von <https://www.jugendschutz-niedersachsen.de/glossar/personensorgeberechtigte-personen/>

OpenAI. (2025). ChatGPT (GPT-4.5) [großes Sprachmodell]. Abgerufen am 11. April 2025 von <https://chat.openai.com/>

Petzolt, S., Althauser, N., Petzolt, C., & Grabmeier, S. (2025). Die ICH-Entwicklung aus Sicht der humanistischen und positiven Psychologie. In *Was Menschen verbindet* (S. 13-28). Springer. Abgerufen am 08. August 2025 von https://doi.org/10.1007/978-3-658-45012-0_2

Polizei Hessen. (2023). Das Jugendschutzgesetz (JuSchG) [Abbildung]. Abgerufen am 29. Mai 2024 von https://www.polizei.hessen.de/icc/internetzentral/nav/85e/broker.jsp?uCon=11770607-09be-1a71-7769-d2a6068920c7&uTem=bff71055-bb1d-50f1-2860-72700266cb59&uMen=85e505ce-ba4d-d771-f586-0c21be3d46e7#uCon_11770607-09be-1a71-7769-d2a6068920c7

Ruf, D. (2019, 15. Juli). Was ist der Unterschied zwischen riskantem Konsum, schädlichem bzw. missbräuchlichem Konsum und Abhängigkeit von einer Substanz? *caritas.de*. Abgerufen am 29. Mai 2024 von <https://www.caritas.de/beitraege/was-ist-der-unterschied-zwischen-riskantem-konsum-/166902/>

Spektrum Akademischer Verlag. (o. D.). Abhängigkeit – physische und psychische. In *Lexikon der Psychologie*. Abgerufen am 08. August 2025 von <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/abhaengigkeit-physische-und-psychische/37>

Spektrum Akademischer Verlag. (o. D.). Psychische Krise. In *Lexikon der Neurowissenschaft*. Abgerufen am 4. Dezember 2024 von <https://www.spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/psychische-krise/10457>

Suchthilfe Siegerland. (2015, 16. Dezember). Wie entsteht eine Sucht? Abgerufen am 29. Mai 2024 von <https://www.suchthilfe-siegerland.de/themen/spritztausch-2/>

Thews, G., & Vaupel, P. (2005). Vegetative Physiologie (5. Aufl.). Springer. Abgerufen am 08. August 2025 von <https://doi.org/10.1007/b137403>

Ullrich, J. (2016). Neurobiologische Grundlagen. In *Handbuch Psychoaktive Substanzen*. Springer. Abgerufen am 08. August 2025 von https://doi.org/10.1007/978-3-642-55214-4_3-1

Wenninger, G. (Hrsg.). (2000). Krise. In *Lexikon der Psychologie*. Spektrum Akademischer Verlag. <https://www.spektrum.de/lexikon/psychologie/krise/8326>

Abbildungsverzeichnis:

Abbildung 1 Anpassung von "Das Jugendschutzgesetz (JuSchG)" (Drei-W-Verlag, Jahr, zitiert in Polizei Hessen, 2023). Eigene Darstellung 15

Abbildung 2 Bundesrepublik Deutschland. (2024). Gesetz zum kontrollierten Umgang mit Cannabis und zur Änderung weiterer Vorschriften (Cannabisgesetz – CanG). Bundesgesetzblatt (BGBl.), eigene Abbildung 16

Bildquellen:

Titelbild: Willing, Y. (o.D.). Gruppenarbeit 2. Deutsches Jugendrotkreuz. Abgerufen am 15. April 2025 von https://juendrotkreuz.de/mediathek/cd-elemente?tx_felogin_login%5Baction%5D=login&tx_felogin_login%5Bcontroller%5D=Login&cHash=cc105f1a2e52c02bf765927f90670950.

Glossar

A

Abhängigkeit: Umstände, in denen man von jemandem oder etwas abhängig ist oder an jemanden oder etwas gebunden ist, können als einschränkende Unselbstständigkeit empfunden werden, die zu Nachteilen führt. Es handelt sich um die Position der benachteiligten Seite in Beziehungen zwischen Menschen, Organisationen usw., in denen Rechte, Pflichten und Partizipationsmöglichkeiten sehr unausgewogen verteilt sind. Des Weiteren kann es sich um zwanghaftes körperliches oder psychisches Angewiesensein auf bestimmte Stoffe, Verhaltensweisen oder Angehörigkeiten handeln, was als Abhängigkeitserkrankung bezeichnet wird (DWDS – Digitales Wörterbuch der Deutschen Sprache, o. D.).

Aufsichtspflicht: 1. Es besteht eine rechtliche oder vertragliche Verpflichtung, Personen, die einem anvertraut sind (Minderjährige, Schwerbehinderte oder Schwerkranke), so zu überwachen, dass sie sich selbst, anderen oder fremdem Eigentum keinen Schaden zufügen und niemanden in Gefahr bringen. 2. Eine allgemeine Verpflichtung, jemanden oder etwas zu überwachen und zu beobachten, um Fehlverhalten zu verhindern oder zu bestrafen (DWDS – Digitales Wörterbuch der Deutschen Sprache, o. D.).

C

Cannabis: Hanfpflanze, deren Blüten und Harze psychoaktive Substanzen wie THC enthalten (STMGP Bayern, o.D.).

D

Delta-9-Tetrahydrocannabinol (THC): Psychoaktive Verbindung im Harz der Cannabispflanze ist für berauschende Wirkung verantwortlich (DHS).

I

Ich-Gefühl: Das Ich-Gefühl ist das persönliche Erleben von „Ich bin ich“ – also das Bewusstsein über die eigene Identität (Petzolt et al, 2025).

Intoxikiert: Intoxikiert bedeutet, dass jemand durch eine Substanz vergiftet oder stark beeinträchtigt ist – z. B. durch Alkohol oder Drogen (DocCheck Flexikon, o.D.).

K

Konsum: Verbrauch von Konsumgütern wie Lebensmittel oder Genussmittel (DWDS – Digitales Wörterbuch der Deutschen Sprache, o. D.).

Körperliche Abhängigkeit: Körperliche Abhängigkeit bedeutet, dass der Körper eine Substanz braucht – sonst treten Entzugssymptome auf (Spektrum Akademischer Verlag, o.D.).

Krise, psychisch: Schwierige, gefährliche Entwicklung oder Ausnahmesituation, in der sich die Betroffenen in einem sehr instabilen psychischen Zustand befinden, ein weitaus größeres Bedürfnis nach Hilfe als sonst haben und folglich auch leichter beeinflussbar sind (Wenninger, 2000)

L

Legal Highs oder „neue psychoaktive Substanzen“: synthetisch hergestellte Designerdrogen, die meist die Wirkungen illegaler Drogen nachahmen (Legal Highs (Neue Psychoaktive Substanzen), 2022).

M

Missbräuchlicher Konsum: Missbräuchlicher Konsum liegt vor, wenn jemand eine Substanz in einer Weise nutzt, die gesundheitlich oder sozial problematisch ist (Ullrich, 2016).

N

niederschwellig: Ein Angebot ist niederschwellig, wenn es ohne große Hürden zugänglich ist – z. B. ohne Anmeldung, Vorkenntnisse oder Kosten (Mayrhofer, 2012).

P

Pathologisch: Etwas ist pathologisch, wenn es krankhaft oder auffällig ist – z. B. ein Verhalten, das auf eine Störung hinweist (Thews & Vaupel, 2005).

Personensorgeberechtigte Personen: Eltern oder Vormund (niedersächsische Landesstelle für Jugendschutz, o.D.).

Prävention: Vorbeugung, Verhütung (z. B. in Bezug auf eine Krankheit oder zur Verbrechensbekämpfung) (Dudenredaktion, o.D.).

Psychische Abhängigkeit: Wenn jemand sich stark nach einer Substanz oder Handlung sehnt, spricht man von psychischer Abhängigkeit – auch ohne körperliche Symptome (Gutwinski & Heinz, 2020).

R

Resilienz: Fähigkeit von Personen oder Gemeinschaften, schwierige Lebenssituationen ohne dauerhafte Beeinträchtigung zu überstehen (DWDS – Digitales Wörterbuch der Deutschen Sprache, o. D.).

S

Schädlicher Konsum: Konsum ist schädlich, wenn er bereits zu gesundheitlichen oder sozialen Problemen geführt hat – auch ohne Sucht (Batra et al., 2016).

Sucht oder Abhängigkeitserkrankung: übermäßiger Hang, übersteigertes Verlangen nach etwas

oder etwas zu tun (DWDS – Digitales Wörterbuch der Deutschen Sprache, o. D.).

Sucht, stoffgebunden: übersteigertes Verlangen nach einer Substanz (DWDS – Digitales Wörterbuch der Deutschen Sprache, o. D.).

Sucht, stoffungebunden: übermäßiger Hang nach einem Verhalten (DWDS – Digitales Wörterbuch der Deutschen Sprache, o. D.).

Suchtmittel: Synonym zu Drogen; Sache, Stoff oder ähnliches, die/der abhängig macht (DWDS – Digitales Wörterbuch der Deutschen Sprache, o. D.).

V

Vegetatives Nervensystem (nicht willentlich steuerbar):

Das vegetative Nervensystem steuert automatisch lebenswichtige Funktionen wie Atmung und Herzschlag – ohne unser Zutun (Birbaumer & Schmidt, 2010).

Vulnerabel: Vulnerabel heißt verletzlich oder besonders empfindlich gegenüber Belastungen – körperlich, psychisch oder sozial (Dederich & Zirfas, 2022).

Z

Z-Drugs: verschreibungspflichtige Medikamente zur Behandlung von Schlafstörungen, abgeleitet von drei Substanzen mit dem Anfangsbuchstaben Z: Zolpidem, Zopiclon und Zaleplon (Z-Drugs - Drugcom, o. D.)

Anhang

Tabelle zu Suchtstoffen.....	52
Schnüffelstoff: Lachgas.....	52
Schnüffelstoffe: Klebstoffe, Reinigungsmittel und Sprays.....	53
Medikamente mit Missbrauchs- und Abhängigkeitspotenzial	54
Frei verkäufliche Schmerzmittel	55
Andere synthetische Drogen - Legal Highs	56
Amphetamine.....	57
Kokain und Crack	58
Opiate, insbesondere Heroin	59
Arbeitsblätter	60
Arbeitsblatt Energiebatterie.....	60
Arbeitsblätter Übersicht Gefühle.....	61
Fallbeispiele zur Suchttreppe	70
Quader für den Wichtig-Turm.....	71

Tabelle zu Suchtstoffen

Auf den folgenden Seiten findet ihr verschiedenste Suchtmittel-Steckbriefe. Dort könnt ihr euch einen kurzen Überblick über die Wirkung, die Risiken des Gebrauchs, die Langzeitfolgen sowie die Abhängigkeit verschaffen.

Schnüffelstoff: Lachgas (Distickstoffmonoxid)			
Wirkung	Risiken des Gebrauchs	Langzeitfolgen	Abhängigkeit
<p>Konsum zu Rauschzwecken erfolgt meist aus Luftballons, die mit Sahnspenderkapseln befüllt werden.</p> <p>Rausch tritt nach wenigen Sekunden ein, bei dem schwache Halluzinationen, Wärme- und Glücksgefühle empfunden werden, schmerzlindernde Wirkung.</p> <p>Traumähnlicher Zustand, veränderte Wahrnehmung von Raum und Zeit</p> <p>Der Rauschzustand hält nur wenige Minuten an.</p>	<p>Sauerstoffmangel mit möglicher Bewusstlosigkeit, Konsumierende können stürzen und sich verletzen</p> <p>Wenn sich Konsumierende zur Verstärkung der Wirkung eine mit Lachgas gefüllte Plastiktüte über den Kopf ziehen, können sie bei Bewusstlosigkeit ersticken.</p> <p>Durch rasche Abkühlung (auf bis zu - 55 °C) der Gaskartusche bei Ausdehnung des Gases können Finger an Kartusche festfrieren. Konsumierende können dies durch schmerzlindernde Wirkung nicht ggf. nicht spüren, es kann zu Erfrierungen kommen.</p> <p>Durch abruptes Ausdehnen des Gases kann das Lungengewebe bei direktem Konsum aus der Gaskartusche Risse bekommen. Dadurch kann Luft aus der Lunge in den Brustraum entweichen (à Pneumothorax). Im schlimmsten Fall kann die Lunge zusammenfallen.</p>	<p>Schwere Schädigung des Knochenmarks und des Nervensystems möglich</p>	<p>Chronischer Missbrauch erhöht Gefahr einer psychischen Abhängigkeit. Konsumierende erhöhen Dosis und nehmen mitunter täglich mehrmals Lachgas ein.</p> <p>Beim Versuch, den Konsum zu beenden, kann starker Wunsch nach weiterem Konsum auftreten.</p> <p>Der Mischkonsum mit anderen Drogen birgt weitere Risiken.</p>

(Lachgas - Drugcom, o. D.)

Schnüffelstoffe: Klebstoffe, Reinigungsmittel und Sprays			
Wirkung	Risiken des Gebrauchs	Langzeitfolgen	Abhängigkeit
<p>Schnüffelstoffe: flüchtige Lösungsmittel oder bestimmte Gase, die in frei verkauflichen Klebstoffen, Reinigungsmitteln und Sprays enthalten sind</p> <p>Nach Inhalation tritt ein rascher Rausch ein, der zwischen einer und 30 Minuten anhalten kann, kann durch wiederholtes Schnüffeln über mehrere Stunden aufrecht erhalten werden.</p>	<p>Wirken meist narkoseähnlich, verlangsamen Körper- und Gehirnfunktion, abhängig von inhalierter Dosis</p> <p>Nach Benommenheit entstehen Gefühle wie Euphorie und Enthemmung sowie Halluzinationen, auch Bewusstseinseintrübungen bis hin zur Bewusstlosigkeit sind möglich.</p> <p>Akute Vergiftungen: Übelkeit mit Erbrechen, Sprach-, Koordinations- und Gleichgewichtsstörungen, Versagen der Harnausscheidung; kann lebensgefährlich sein, da es zu Atemlähmungen, epileptischen Anfällen und Herzrhythmusstörungen bis zum Herzstillstand kommen kann.</p>	<p>Bei chronischem Missbrauch: gravierende Organ- und Nervenschäden</p>	<p>Starke psychische Abhängigkeit mit Persönlichkeitsveränderungen</p> <p>Bei Schwangeren: Schädigungen des ungeborenen Kindes möglich.</p>

(Schnüffelstoffe - Drugcom, o. D.)

**Medikamente mit Missbrauchs- und Abhängigkeitspotenzial
(Benzodiazepine und Z-Drugs)**

Wirkung	Risiken des Gebrauchs	Langzeitfolgen	Abhängigkeit
<p>Wirken beruhigend, dämpfend, entspannend, angstlösend, schlaffördernd</p> <p>Empfindlichkeit bestimmter Nervenzellen des Gehirns werden vermindert</p> <p>„Z-Drugs“ sind neue Schlafmittel, deren Wirkstoffnamen mit Buchstaben „Z“ beginnen (bspw. Zolpidem).</p> <p>Chemisch betrachtet sind die Wirkstoffe keine Benzodiazepine, greifen aber an denselben Bindungsstellen an und ähneln der pharmakologischen Wirkung.</p> <p>Hinweis: Viele Menschen bekommen diese Medikamente verschrieben, weil sie diese aufgrund von Erkrankungen benötigen. In diesem Falle ist es wichtig, sich an die Dosierung zu halten und Probleme mit der verschreibenden Person zu besprechen. Die Tabelle bezieht sich auf den Fall, dass sich diese Medikamente illegalerweise beschafft und missbraucht werden.</p>	<p>Unfall- und Sturzgefahr bei älteren Menschen erhöht</p> <p>Müdigkeit, Gleichgewichtsstörungen, verminderte Bewegungskontrolle, verlangsamte Reaktion, Konzentrationsstörungen</p> <p>„Hang-over-Effekte“, da Wirkung von Benzodiazepinen bis zum nächsten Tag andauert</p> <p>Bei zusätzlichem Alkoholkonsum wird die Wirkung gesteigert.</p> <p>Bei Z-Drugs ist die Wirkung nur kurzanhaltend</p> <ul style="list-style-type: none"> ➔ Durch erneute Einnahme einer weiteren Tablette verstärken sich unerwünschte Nebenwirkungen, auch Muskelsteuerung wird eingeschränkt ➔ Abhängigkeitsproblematik wird unterschätzt 	<p>Persönlichkeitsveränderung bei Benzodiazepinen: Gefühle werden nicht mehr intensiv wahrgenommen, Rückzug aus sozialem Leben</p> <p>Gefahr für Depression</p> <p>Gesteigerte Unruhe, Verwirrung, Schlaflosigkeit</p> <p>Ein längerer Konsum kann die Umkehrung der beabsichtigten Wirkung begünstigen.</p>	<p>Regelmäßige Einnahme von Benzodiazepinen führt zu schwerer seelischer und körperlicher Abhängigkeit.</p> <p>Dosissteigerung durch nachlassende Wirkung ist keine Voraussetzung für Suchtentwicklung.</p> <p>Auch Z-Drugs können zur Abhängigkeit führen, auch wenn das Risiko möglicherweise geringer ist als bei den Benzodiazepinen.</p> <p>Das Absetzen der Medikamente ist sehr herausfordernd.</p>

Wirkstoffe und Handelsnamen:

Schlafmittel: Brotizolam (z.B. Lendormin®), Lormetazepam (z.B. Noctamid®, Lormetazepam AL®), Zolpidem (z.B. Stilnox®, Zolpidem ratiopharm®), Zopiclon (z.B. Ximovan®, Zopiclon AbZ®)

Tranquilizer (Beruhigungsmittel): Diazepam (z.B. Diazepam Temmler®, Diazepam ratiopharm®), Bromazepam (z.B. Bromazanil®), Clorazepat (z.B. Tranxilium®), Lorazepam (z.B. Tavor®), Oxazepam (z.B. Adumbran®, Oxazepam ratiopharm®) (Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. – DHS, 2021)

Frei verkäufliche Schmerzmittel (z.B. Acetylsalicylsäure, Paracetamol, Ibuprofen)			
Wirkung	Risiken des Gebrauchs	Langzeitfolgen	Abhängigkeit
Dämpfen Schmerzen Senken Fieber Hemmen Entzündungen In Kombinationsschmerzmitteln kann Koffein enthalten sein, das anregend wirkt.	In Kombination mit Alkohol: Schwindel Bei Überdosierung: Magenprobleme, Ohrgeräusche und Vergiftungsscheinungen Überdosierung von Acetylsalicylsäure: Schwindelanfälle	Dumpfer, drückender Dauerkopfschmerz Schwere Leber- und Nierenschäden möglich	Die Wirkung auf Psyche und der Wirkverlust können über Zeit zu Gewöhnung und Missbrauch führen.

Wirkstoffe und Handelsnamen:

Acetylsalicylsäure (z.B. Aspirin®, Aspirin Plus C®)

Paracetamol (z.B. Paracetamol ratiopharm®) Ibuprofen (z.B. Ibu ratiopharm®, Dolormin®, Ibu 1A Pharma®, Ibuhe-xal®, Nurofen®)

Kombinationsmittel (Acetylsalicylsäure / Paracetamol) mit Koffein (z.B. Thomapyrin®) (Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. – DHS, 2021)

Andere synthetische Drogen – Legal Highs			
Wirkung	Risiken des Gebrauchs	Langzeitfolgen	Abhängigkeit
Substanzen, die auf Psyche wirken: Badesalze, Düngerpillen oder Kräuter-mischungen Unterschiedliche Wirkung durch verschiedene psychoaktive Wirkstoffe	Gefahren durch unbekannte Inhaltsstoffe und deren Wirkstoffgehalt Hohes Risiko für Überdosierungen, unkalkulierbare Wechselwirkungen und Vergiftungen	Die meisten Substanzen sind noch nicht lange bekannt. Kaum Informationen zur Wirkweise, den Langzeitfolgen und Abhängigkeit	

(Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. – DHS, 2021)

Amphetamine (Speed, Crystal, Glass), Ecstasy			
Wirkung	Risiken des Gebrauchs	Langzeitfolgen	Abhängigkeit
<p>Wirkung von Amphetaminen ist abhängig von der Substanz, der Ausgangsstimmung und der Gebrauchssituation</p> <p>Möglich sind Glücksgefühle, friedliches Empfinden sich selbst gegenüber, euphorische Gefühle mit Rededrang, gesteigertes Selbstvertrauen, ausgeprägte Erregungszustände.</p> <p>Steigerung der Konzentration und der Leistungsfähigkeit sowie Unterdrückung von Schmerzgefühlen, Hunger, Durst und Müdigkeit</p>	<p>Starker Gebrauch von Ecstasy kann zu Herz-Kreislauf-Störungen bis zum Kollaps führen</p> <p>Amphetamine können Psychosen mit Verfolgungswahn und seltener Halluzinationen auslösen.</p>	<p>Bleibende Schäden an Nervenzellen des Gehirns</p> <p>Auslösen von Psychosen</p> <p>Verstärkung von Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Lebererkrankungen</p>	<p>Amphetamine bewirken eine starke psychische Abhängigkeit, die sehr schnell einsetzt.</p> <p>Gebrauch von Ecstasy kann zu psychischer Abhängigkeit führen</p>

(Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. – DHS, 2021)

Kokain und Crack

Wirkung	Risiken des Gebrauchs	Langzeitfolgen	Abhängigkeit
<p>Wirkung erfolgt in zwei Phasen: Zuerst entsteht euphorisches Hochgefühl mit Überaktivität und übersteigertem Kontaktbedürfnis, soziale und sexuelle Hemmungen nehmen ab, Allmachtsgefühle nehmen zu</p> <p>Dann folgt eine tief-depressive Phase mit starker Er schöpfung.</p>	<p>Während euphorischer Phase besteht erhöhte Gefahr für Unfälle und Kurzschlusshandlungen bspw. aufgrund von Halluzinationen, Herz-Kreislauf-System wird stark belastet, bei Überdosierung sind Probleme bis zum Tod durch Atemstillstand und Herzschwäche möglich.</p> <p>In depressiver Nachphase kann Selbsttötungsgefahr bestehen.</p> <p>Wird Kokain oder Crack gespritzt, besteht Gefahr einer Infektion mit bspw. Hepatitis oder HIV durch nicht sterile Spritzen.</p>	<p>Bei langfristigem und intensivem Gebrauch kommt es zu zahlreichen körperlichen und seelischen Schädigungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schädigungen der Nasenschleimhaut und Nasennebenhöhlen durch das Schnupfen • Schwächung des Immunsystems • Schädigungen der Blutgefäße, der Leber, des Herzes und der Nieren • Gewichtsverlust • Angriff der Atmungsorgane <p>Entstehung von Psychosen möglich, Wechsel zwischen Depressionen und Verzweiflung sowie manisch-euphorischer Überaktivität</p>	<p>Schnelle, starke seelische Abhängigkeit</p>

(Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. – DHS, 2021)

Opiate, insbesondere Heroin			
Wirkung	Risiken des Gebrauchs	Langzeitfolgen	Abhängigkeit
<p>Wirken stark euphorisierend, angst- und schmerzlindernd</p> <p>Auf blitzartiges, hemmungsloses Hochgefühl folgen wohliges Benommensein und das Gefühl, mit der Welt im Einklang zu sein und dass alle Probleme verblassen</p> <p>Nachlassen der Wirkung führt zu depressiven Stimmungen und Unruhe</p>	<p>Während Hochgefühl besteht erhöhte Unfallgefahr</p> <p>Gefahr von Infektionen, wie Hepatitis oder HIV durch nicht sterile Spritzen</p> <p>Körperliche Folgen können Atemlähmung und Herzschwäche mit Todesfolge sein, wenn die Dosis zu hoch oder der Suchtstoff mit giftigen Beimischungen verunreinigt war.</p>	<p>Direkte Folgen der Droge: Schäden an Leber, Magen und Darm</p> <p>Abmagerung, Verfall des Körpers, Venen veröden durch das Spritzen</p> <p>Es kommt häufiger zu Straffälligkeiten und sozialem Abstieg.</p>	<p>Heroin führt schnell zu einsetzender psychischer und körperlicher Abhängigkeit.</p>

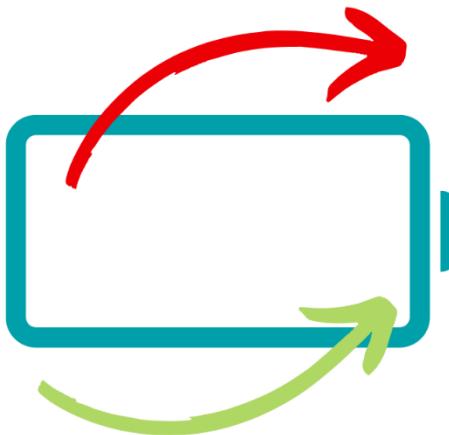
(Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. – DHS, 2021)

Energiebatterie

Diese Dinge geben mir Energie:

Diese Dinge rauben mir Energie:

Handwriting practice lines. The page features a vertical blue margin line on the left and a horizontal red margin line near the top. There are ten sets of horizontal lines for handwriting practice, each consisting of a solid top line, a dashed midline, and a solid bottom line.



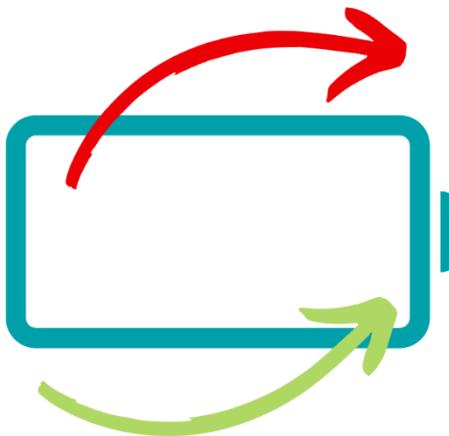
Energiebatterie

Diese Dinge geben mir Energie:

Handwriting practice lines consisting of three horizontal lines: a solid top line, a dashed midline, and a solid bottom line.

Diese Dinge rauben mir Energie:

Handwriting practice lines consisting of three horizontal dashed lines for each of the ten rows. A small blue vertical tab is located on the far left edge of the page.



#JRK

Energiebatterie

Diese Dinge geben mir Energie:

Diese Dinge rauben mir Energie:

Handwriting practice lines consisting of three horizontal dashed lines for each of the ten rows. A small blue vertical tab is located on the far left edge of the page.



fasziniert

freundlich

fröhlich

gelassen

glücklich

gut gelaunt

heiter

hingerissen

hoffnungsvoll

inspiriert

aufgebracht

betroffen

besorgt

bösartig

deprimiert

eingebildet

einsam

eitel

enttäuscht

erschöpft

erschrocken

feindselig

frustriert

gelangweilt

genervt

gestresst

gleichgültig

hilflos

hoffnungslos

irritiert

jämmerlich

lustlos

missmutig

misstrauisch

müde

nervös

sauer

schadenfroh

schlapp

schlecht
gelaunt

schüchtern

streitlustig

traurig

überheblich

unbehaglich

ungeduldig

unglücklich

verängstigt

verstört

verzweifelt

sorglos

stolz

überrascht

unbekümmert

vergnügt

verliebt

vertrauensvoll

zärtlich

ängstlich

ärgerlich

interessiert

lebendig

liebevoll

lustig

motiviert

mutig

neugierig

optimistisch

ruhig

selbstsicher

ausgeglichen

behaglich

begeistert

berührt

dankbar

entspannt

erfreut

ermutigt

erleichtert

erstaunt

verwirrt

widerwillig

wütend

zufrieden

zögernd

zornig

#JRK

FALLBEISPIELE

zur Suchttreppe

1. Leni hat in letzter Zeit oft Stress und schläft wenig. Im Internet wurde ihr eine Werbung für einen neuen Energiedrink angezeigt, die verspricht, dass sie sich durch das Getränk hellwach fühlen wird. Nach einem kurzen Zögern schwingt sie sich auf ihr Fahrrad, fährt zum nächsten Supermarkt und kauft sich den neuen Energiedrink.

2. Mo hat vor ein paar Monaten damit angefangen, Vape zu rauchen. Mittlerweile geht er nicht mehr ohne Vape aus dem Haus und raucht auch in der Schule, in jeder Pause auf dem Klo und öfters auch im Unterricht. Lernen ist ihm völlig egal geworden.

3. Sarah geht gerne auf Party und in den Club. Ab und zu trinkt sie dabei auch Alkohol, aber vor allem will sie Spaß haben und es sich gut gehen lassen. Drinks, die ihr nicht schmecken, lehnt sie ab.

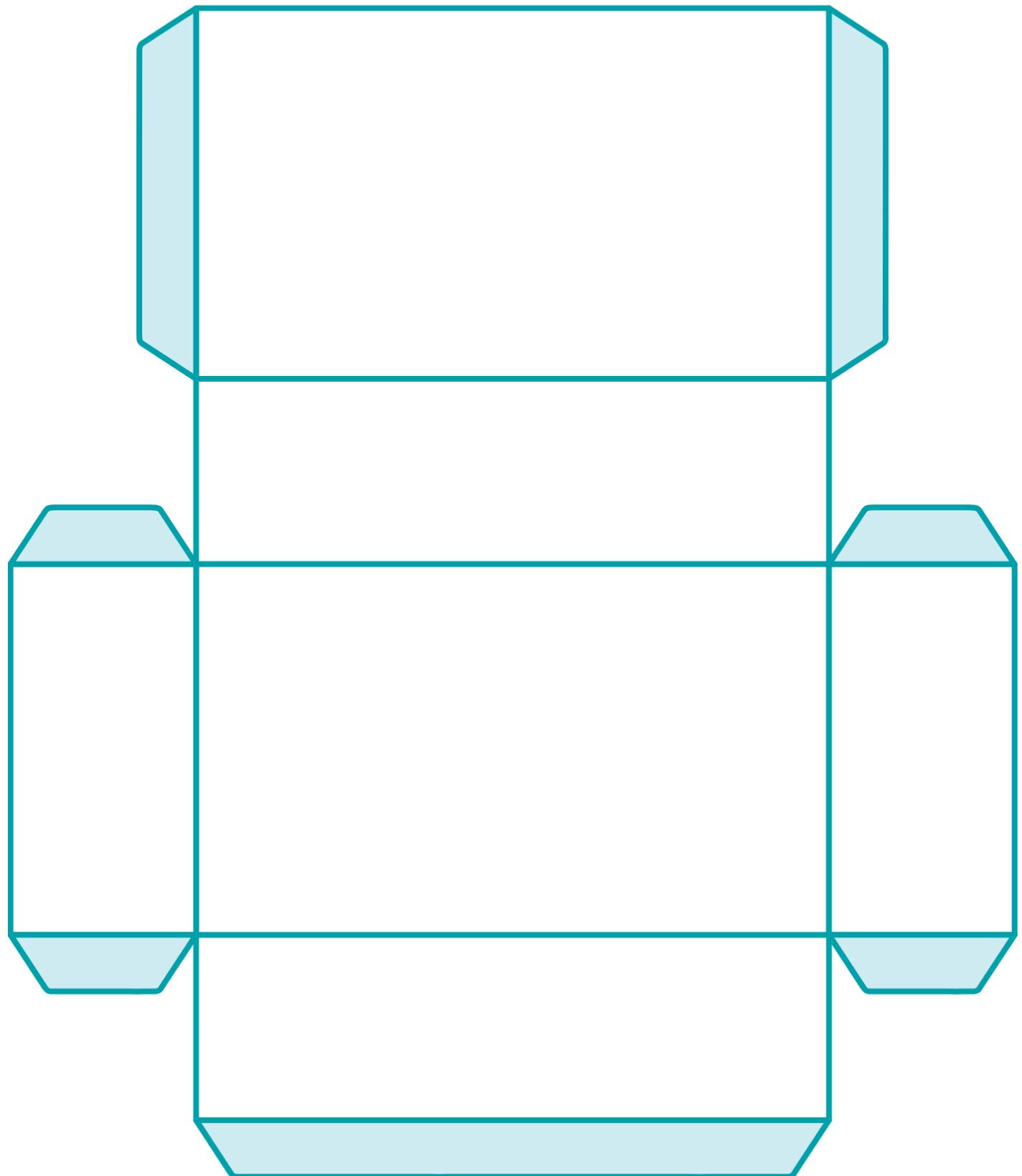
4. Yazans Freunde sind alle schon länger auf Roblox unterwegs. Auch er hat immer mal wieder mit ihnen gespielt. In letzter Zeit spielt er aber öfter mit und plant mittlerweile seine Nachmittage so, dass er regelmäßig online sein kann.

5. Amira konsumiert täglich Cannabis. Früher hat sie ab und zu an einem Joint ihrer Freunde gezogen, wenn alle zusammen unterwegs waren. Heute teilt sie nicht mehr so gerne und es ist ihr auch nicht mehr wichtig, dass sie in Gesellschaft ist. Da ihre Freunde sie darauf angesprochen haben, dass sie täglich konsumiert und ihr Konsum gestiegen ist, raucht sie jetzt meistens alleine in ihrem Zimmer. Sie ist oft genervt, wenn ihre Freunde mit dem Thema kommen und sagen, dass sie sich Sorgen machen.

6. Luca hat ständig sein Handy in der Hand. Es passiert fast nie, dass er ohne Handy irgendwo hingeht. Am Montag hat er doch einmal sein Handy vergessen. Als er es gemerkt hat, wurden seine Hände schwitzig und er wurde unruhig. Ihm ging es erst wieder gut, als er sein Handy wieder hatte. In letzter Zeit kommt es außerdem oft dazu, dass Luca sein Handy zückt, während er sich mit Freunden oder seiner Familie unterhält. Er wirkt dann oft abwesend und antwortet nicht. Einige seiner Freunde melden sich immer weniger bei ihm.



Quader für den Wichtig-Turm



Herausgegeben von den Landesverbänden

JRK Baden-Württemberg

Badstrasse 41
70372 Stuttgart

Kontakt

Mail: jrk@drk-bw.de
Tel.: 0711 5505123

JRK Nordrhein

Auf'm Hennekamp 71
40225 Düsseldorf

Kontakt

Mail: jugendrotkreuz@drk-nordrhein.de
Tel.: 0211 3104151

JRK Rheinland-Pfalz

Mitternachtsgasse 4
55116 Mainz

Kontakt

Mail: info@jrk-rlp.de
Tel.: 06131 28281216

JRK Saarland

Vollweidstr. 2
66115 Saarbrücken

Kontakt

Mail: jugendrotkreuz@drk.saarland
Tel.: 0681 85912017

Die Handreichung wurde von Mitgliedern der Projektgruppe „Umgang mit Suchtstoffen“ verfasst:
Lea Bleicher, Lucas Greiner, Luisa Hellwig, Laura Jäger, Julia Martens und Sophie Petri