

# „Was ist Sucht?“

Kindern das Thema Sucht mit einem Bilderbuch erklären

**Claudia Mikosz – Institut für Suchtprävention Wien**

Onlineseminar, 17.10.2024

- **Wie erkläre ich das Thema Sucht kindgerecht**  
Was ist Sucht? Wie entsteht sie?  
Vorstellung des Bilderbuches „Was ist Sucht?“

# Was ist Sucht?

Ist Sucht eine Krankheit?



Bilderquelle: [www.unsplash.com](http://www.unsplash.com)

# Abhängigkeit

ICD-11 vs. ICD-10 (Heinz et al., 2021)

Die Diagnose erfordert, dass **2 oder mehr** der **3 zentralen Kriterien** über einen Zeitraum von mindestens 12 Monaten bestehen, kann aber auch gestellt werden, wenn die Substanz mindestens einen Monat kontinuierlich (täglich oder fast täglich) konsumiert wird

1

Beeinträchtigte **Kontrolle** über den Substanzkonsum – Bezogen auf Beginn, Menge und Umstände oder Ende des Konsums. Wird oft, aber nicht notwendigerweise von subjektiven Empfindungen von Drang oder **Verlangen**, die Substanz zu konsumieren, begleitet.

2

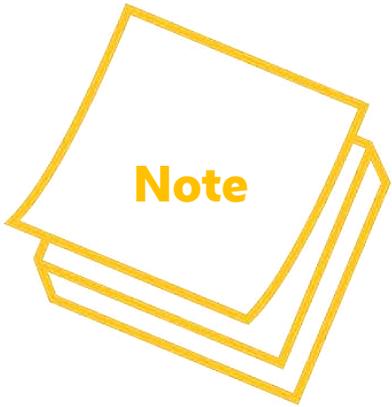
**Physiologische Merkmale** (indikativ für substanzbezogene Neuroadaption) manifestiert sich als:  
(i) **Toleranz**, (ii) **Entzugserscheinungen** nach Konsumstopp oder -reduktion **oder**  
(iii) wiederholter Konsum der Substanz, um Entzugserscheinungen zu mindern oder zu verhindern  
Entzugserscheinungen müssen dem Entzugssyndrom der Substanz entsprechen und sind nicht auf anhaltende Substanzeffekte zurückzuführen

3

Substanzkonsum wird fortschreitend zur **Priorität im Leben**, d. h., dass die Substanz **Vorrang über andere Interessen**, Vergnügungen, alltägliche Aktivitäten, Verpflichtungen oder der Gesundheitspflege oder persönlichen Pflege erhält. Der Substanzkonsum nimmt zunehmend eine zentrale Rolle im Leben der Person ein und verschiebt andere Aspekte des Lebens in die Peripherie und wird oft trotz des Auftretens von Problemen fortgeführt.

# Konsum

Sucht- und Drogenkoordination Wien (2021); Degkwitz (2005)

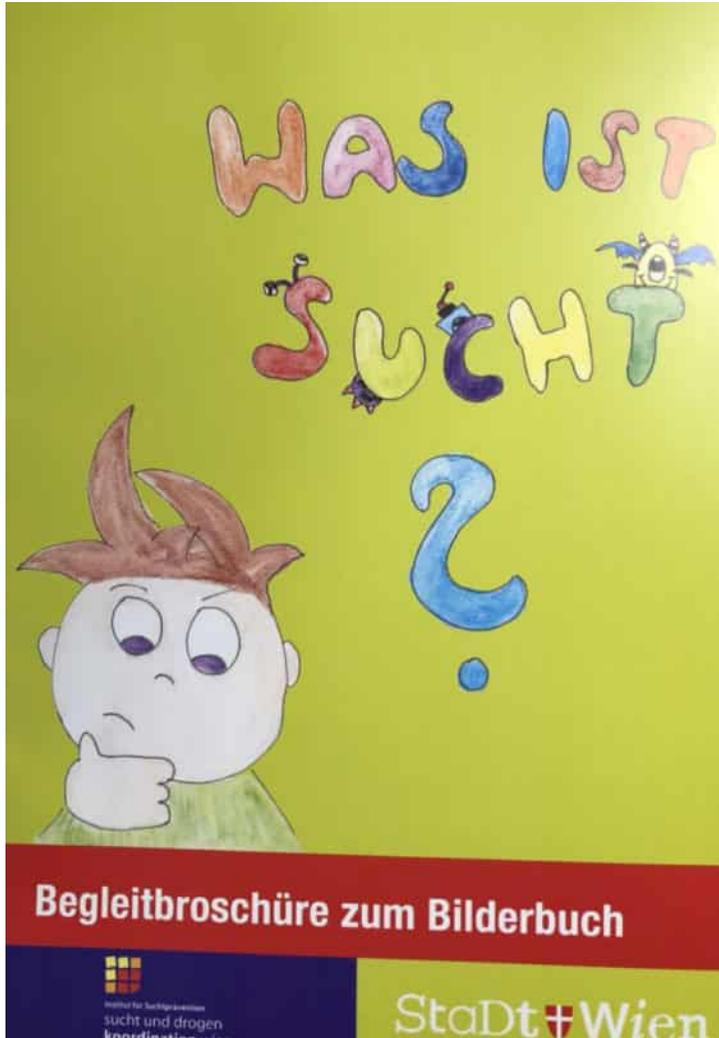


**Experimentierverhalten** oder **Konsum** führen **nicht zwangsläufig** in eine **Abhängigkeit**. Innerhalb des Spektrums von Abstinenz, Genuss und Abhängigkeit gibt es verschieden Ausprägungen und fließende Übergänge.



Der **Prozess einer** Abhängigkeitserkrankung kann mehrere **Jahre** dauern und unterschiedliche **Phasen** durchlaufen. Grundsätzlich besteht in jeder Phase die Möglichkeit, dass ein Fortschreiten in Richtung Abhängigkeit stattfindet. Aber auch eine Umkehr ist möglich. **Abhängigkeit ist nur eine mögliche Folge von Konsum.**

# Begleitbroschüre zum Bilderbuch



- Hintergründe und Ziele des vorliegenden Bilderbuches.
- Wie erkläre ich Kindern die Krankheit Sucht?
- Beispiele für die Arbeit mit dem Bilderbuch.
- Tipps zur Gesprächsführung mit Kindern.
- Umgang mit Fragen von Kindern.

# Bilderbuch „Was ist Sucht“



Hallo!  
Ich bin Alex und ich möchte Dir gerne  
meine Familie vorstellen.



Das ist meine Mama, das ist mein Papa  
und das ist unsere Katze Minki.



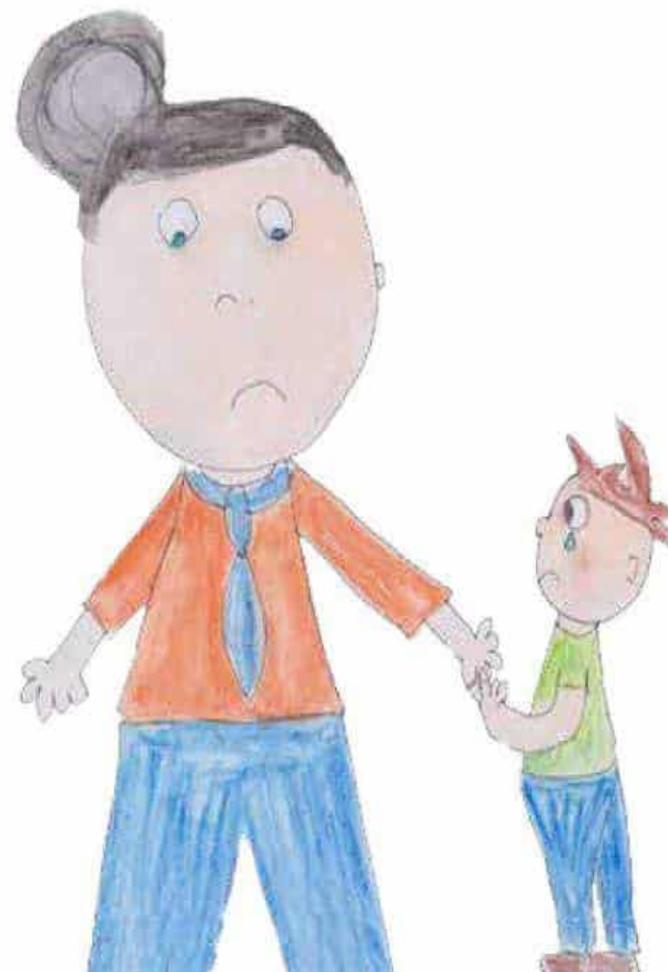
Wir leben in diesem kleinen roten Haus.  
Mein Papa bringt mich jeden Tag  
in die Schule.



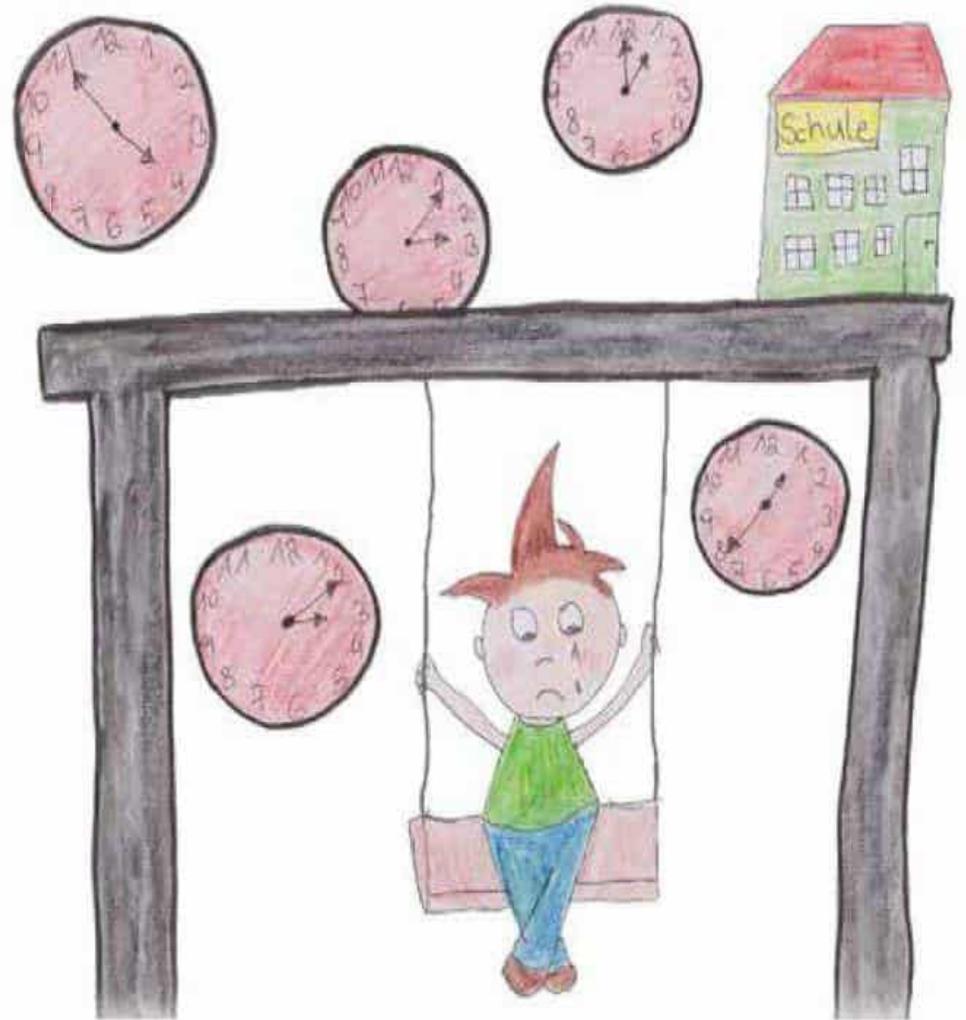
Mama kann mich nicht mehr  
in die Schule bringen.  
Sie ist immer sehr müde und ungeduldig.  
Wenn es ihr schlecht geht,  
schreit sie mich oft an.  
Das macht mich traurig.



Papa hat mir gesagt, dass sie krank ist.  
Sie kann sich deshalb auch nicht  
um mich kümmern.



Einmal hat Mama sogar vergessen,  
mich von der Schule abzuholen.  
Seitdem macht Papa alles.  
Er bringt mich zur Schule  
und holt mich wieder ab.  
Papa ist immer für mich da.



Papa hat mir erklärt, warum Mama so ist.  
Mama hat sich so verändert,  
weil sie eine Sucht hat.  
Ich bin nicht schuld.



Ich weiß jetzt, dass es viele  
verschiedene Süchte gibt.  
Manche Menschen sind süchtig nach  
Zigaretten, Alkohol, Essen,  
Glücksspiel oder Drogen.



Mama ist süchtig nach einer Droge,  
die Heroin heißt.  
Im Moment ist ihre Sucht so groß,  
dass Mama zum Arzt muss.



Papa sagt, dass ich keine Angst haben muss.  
Der Arzt wird Mama helfen,  
die Sucht zu bekämpfen.



Papa und ich begleiten Mama.  
Im Wartezimmer sitzen viele Menschen.  
Sie alle brauchen Hilfe, weil sie ihre Süchte  
loswerden wollen.



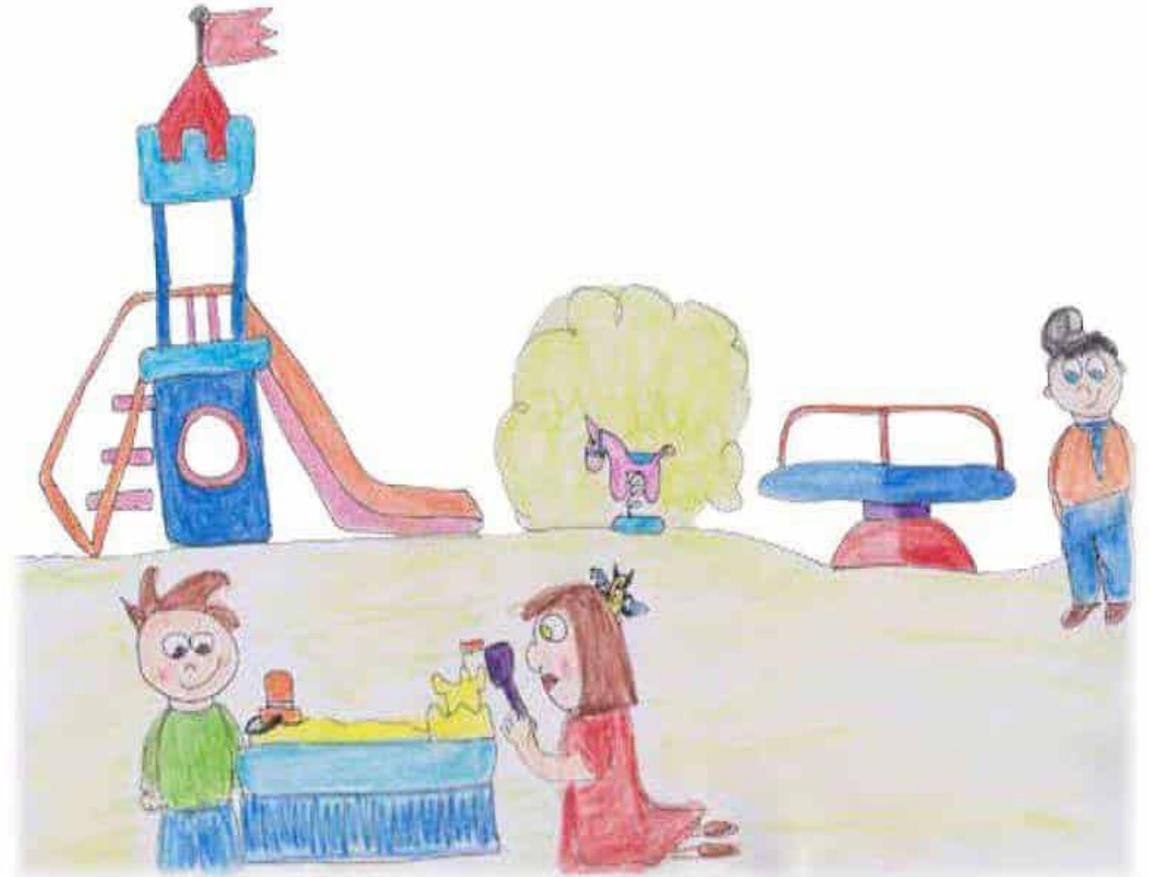
Seit Mama beim Arzt war,  
ist ihre Sucht kleiner geworden.  
Sie bekommt Medikamente und kann mit einer  
Therapeutin über ihre Sorgen reden.



Mama geht es jetzt wieder besser.  
Ich freue mich, wenn sie mich gemeinsam mit  
Papa in die Schule bringt.



Wir können jetzt auch wieder gemeinsam  
auf den Spielplatz gehen, weil Mamas  
Sucht gerade recht klein ist.  
Mama muss gut aufpassen, dass ihre  
Sucht nicht wieder wächst.  
Süchte sind ziemlich gemein,  
sie lassen sich nicht ganz vertreiben.



Trotzdem habe ich jetzt  
nicht mehr so viel Angst.  
Ich weiß, dass Mama mich sehr lieb hat  
und gegen ihre Sucht ganz tapfer kämpft.



# Wie sage ich es meinem Kind



<https://sdw.wien/information/downloadbereich/wie-sage-ich-es-meinem-kind>

## Die ersten und wichtigsten Schritte

- **Hinschauen, nicht wegschauen**

Wenn Sie bemerken, dass es einem Kind nicht gut geht, ist es wichtig zu reagieren. Sie können den Eltern die Beobachtungen und Sorgen um das Kind einfühlsam mitteilen. Dabei muss nicht zwangsläufig ein Suchtproblem angesprochen werden.

- **Gesprächseinstieg**

„Ich habe beobachtet ...“

„Mir ist aufgefallen, dass ...“

„Können Sie mir sagen, wie sich Ihr Kind Ihrer Meinung nach fühlt, wenn Sie ...“

„Ich möchte gerne mit Ihnen über ... sprechen, weil ich mir Sorgen um ... mache und Sie unterstützen möchte, dass ...“

# Schutz- und Risikofaktoren

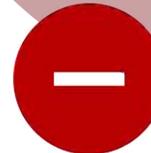
## Schutzfaktoren

Faktoren, die zur  
Verbesserung und zum  
Erhalt von  
Wohlbefinden,  
Gesundheit und  
Lebensqualität  
beitragen

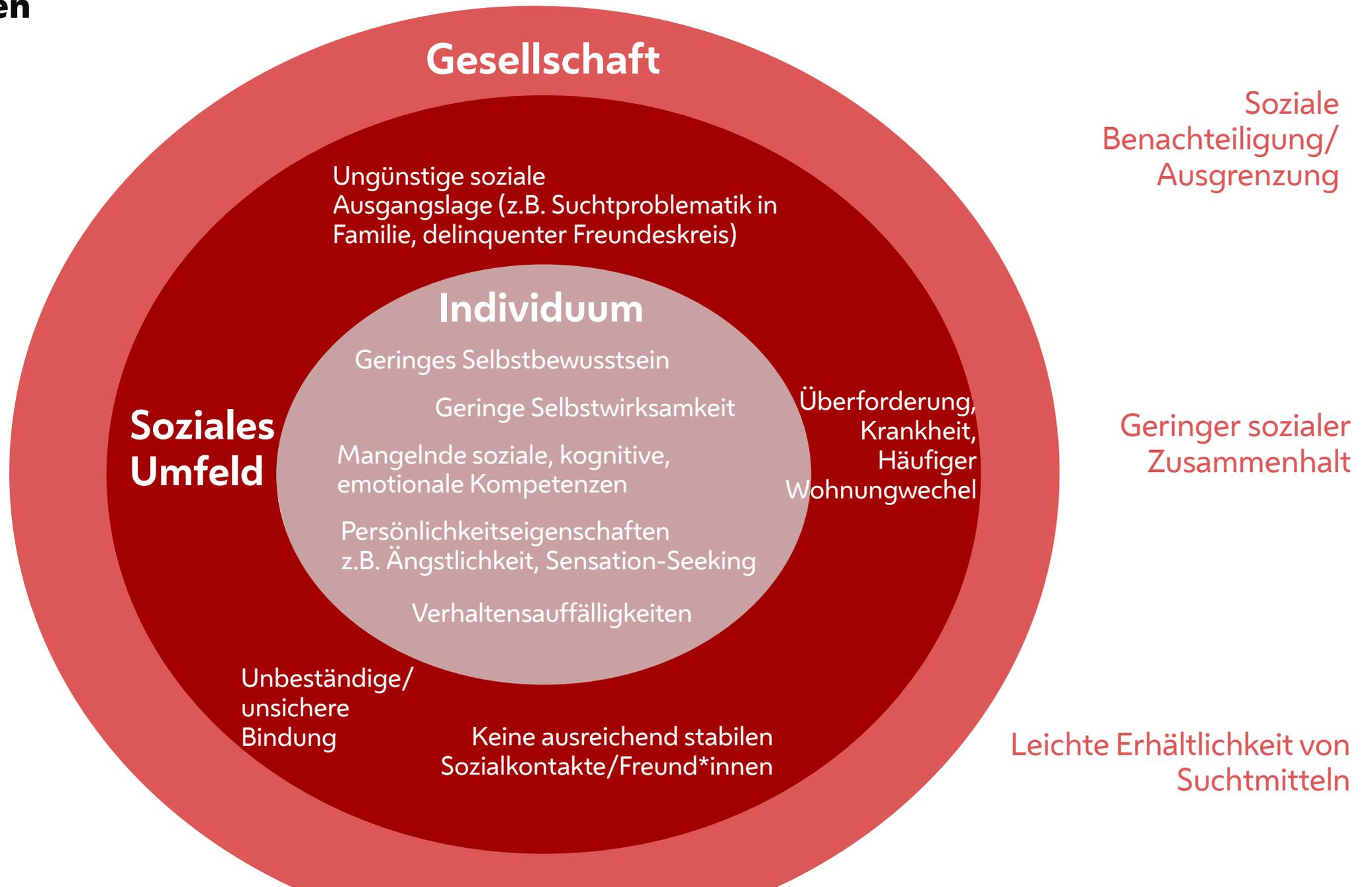


## Risikofaktoren

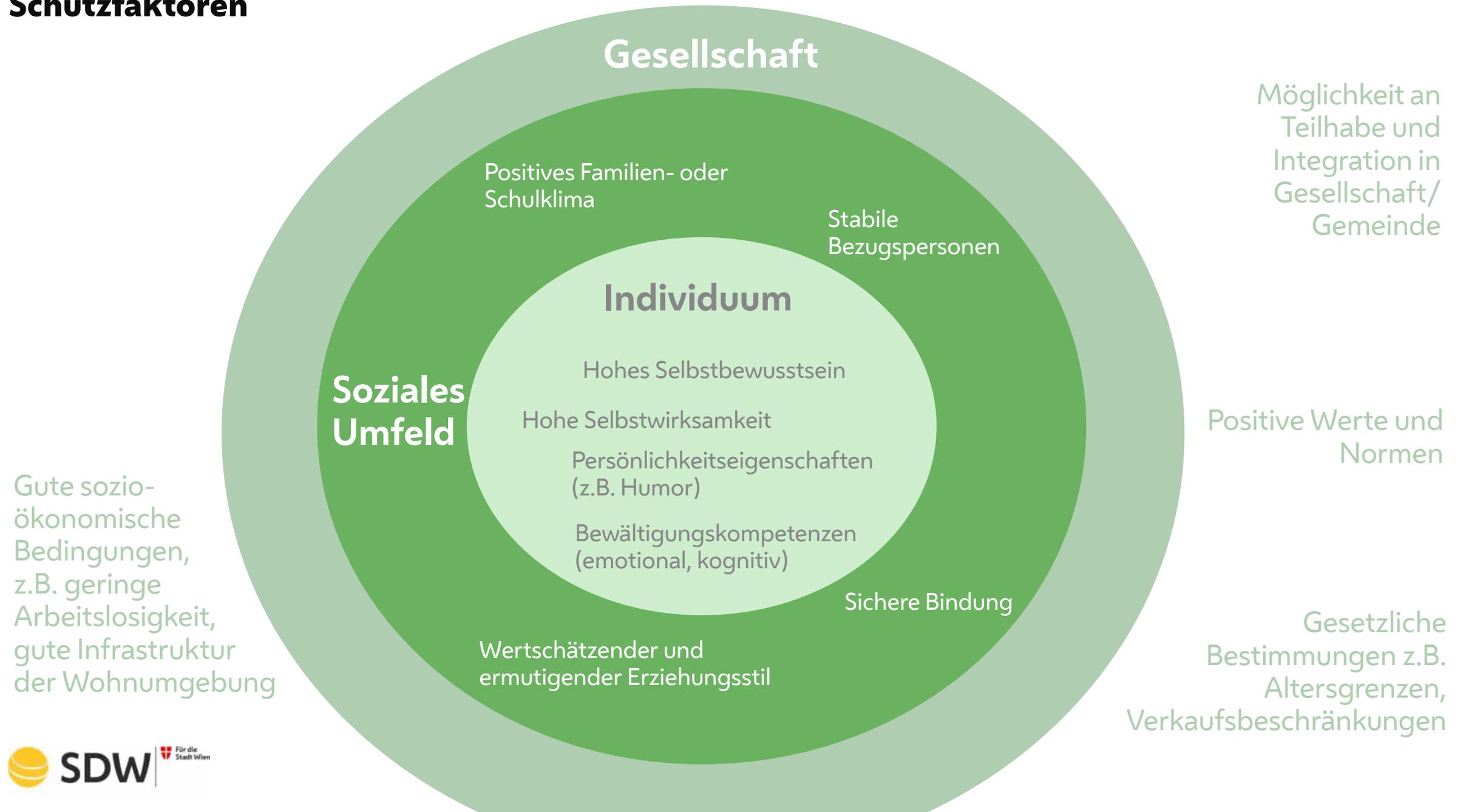
Faktoren, die  
Wahrscheinlichkeit  
erhöhen, dass  
Menschen in ihrer  
gesunden Entwicklung  
geschwächt werden



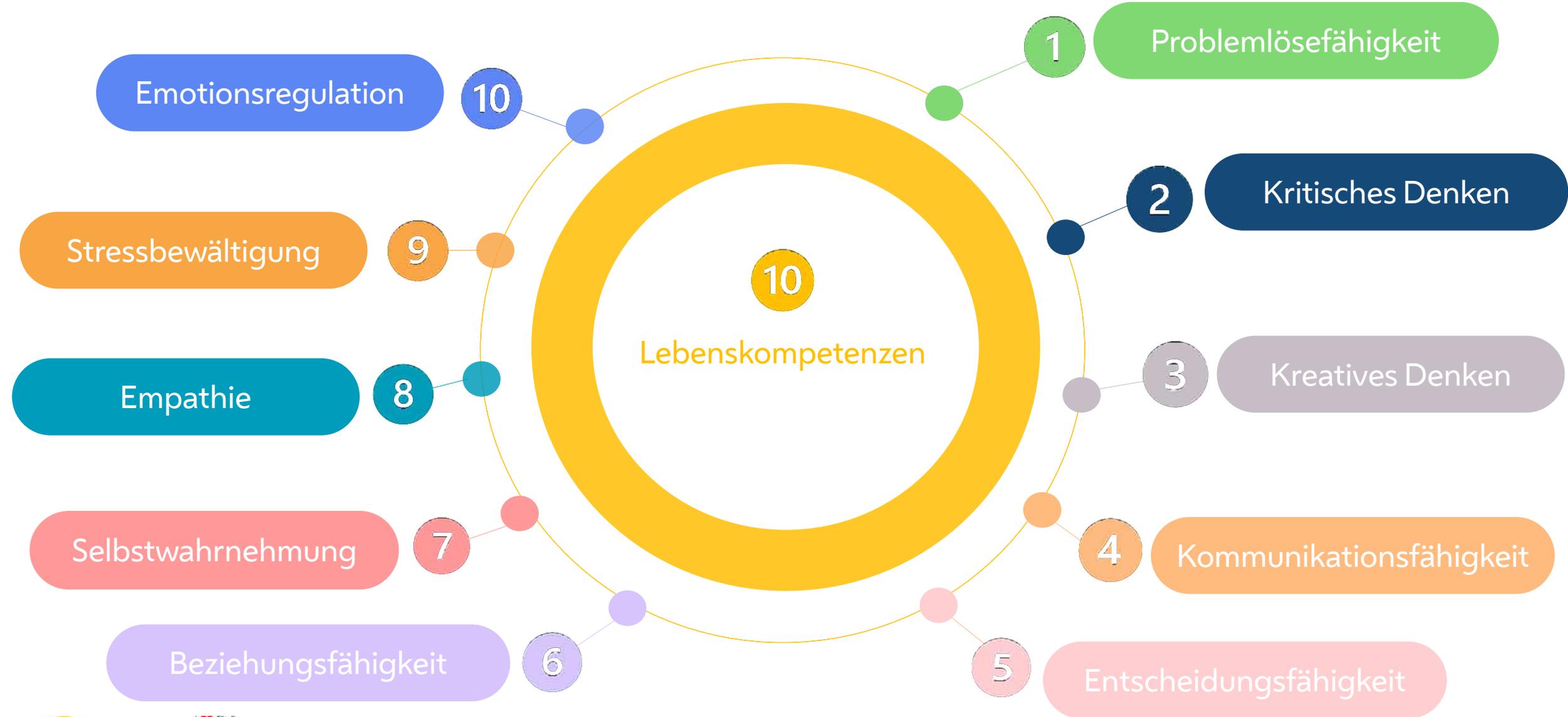
# Risikofaktoren



# Schutzfaktoren

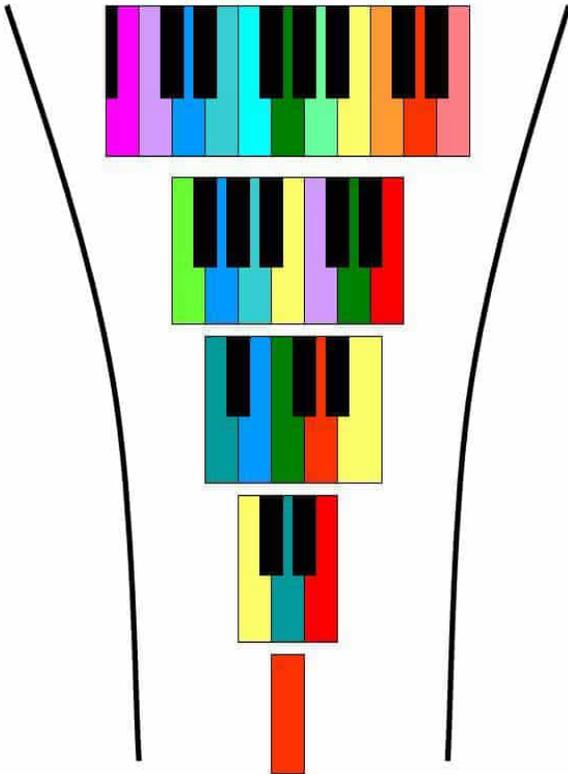


# Lebenskompetenzansatz WHO (1994)



# Klaviermodell

nach Gerald Koller



*Was könnte dieses Klaviermodell mit Sucht oder mit Lebenskompetenzen zu tun haben?*



*„Von Sucht sprechen wir dann, wenn nur mehr eine Taste zur Verfügung steht bzw. gedrückt wird, von deren Funktion der Mensch somit abhängig ist.“*

**Aufgabe der Prävention: Tasten anbieten!**

# KLAVIERÜBUNG

**Lernziel: Kinder und Jugendliche dabei unterstützen, ihre „individuelle“ Tastatur bewusst wahrzunehmen und sie aktiv zu erweitern.**

**Handlungsmöglichkeiten finden für:**

**Wenn ich...**

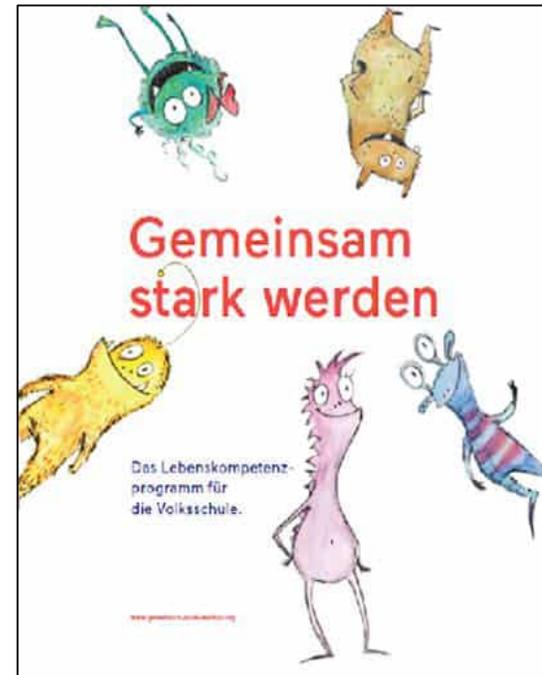
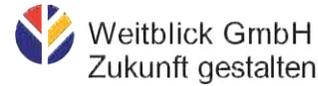
... **wütend bin**, dann ...

... **traurig bin**, dann ...

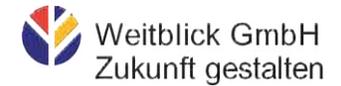
... **alleine bin**, dann ...



**Lebenskompetenzförderung im elementaren Bildungsbereich**



**Das Lebenskompetenzprogramm für die Volksschule**



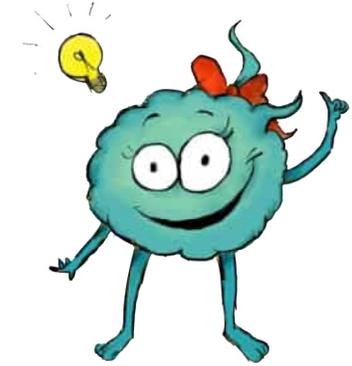
## **Gemeinsam stark werden (GSW)**

→ **GSW ist ein universelles Präventionsprogramm zur Persönlichkeitsförderung von Kindern im Alter von 0 bis 10 Jahren**

# Programmziele

## Direkte Ergebnisse

- Verbesserung der Lebenskompetenzen der Kinder
- Verbesserung des Wohlbefindens und des Gruppenklimas
- Verbesserung der Arbeitsplatzzufriedenheit von pädagogischen Fachkräften
- Verbesserung der Kompetenzen von pädagogischen Fachkräften im Bereich Persönlichkeitsförderung



## Mittelfristige Auswirkungen

- Prävention von Problemverhalten und negativen Persönlichkeitsentwicklungen bei Kindern (z.B. Sucht, Aggression, Angst, Depression)

## Langfristige Auswirkungen

- Reduktion behandlungsbedürftiger Gesundheitsstörungen bei Kindern und Jugendlichen

# Programmumsetzung

## Methoden:

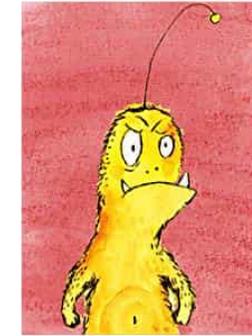
- Multiplikator\*innenansatz
- Fortbildung für Pädagog\*innen (24UE) durch ausgebildete Trainer\*innen
- Umsetzung durch die Pädagog\*innen mit den Kindern

## Materialien:

- Bereitstellung der GSW-Mappe mit Lehreinheiten/Praxisbausteinen
- Praxismaterialien wie Gefühlsbilder, Handpuppe, Lieder, Buchempfehlungen
- Theoretische Handreichung

## Prozessbegleitung

- 1/2 Jahr nach Fortbildung Abschluss- und Reflexionstreffen (4 UE)
- Besprechung der durchgeführten Einheiten (Dokumentationsbogen)
- Zertifizierungsprozess



wütend



beruhigen



freuen



mitfreuen

# Angebote schulischer Suchtprävention

Feel-ok-Gesundheitswebsite

## Was ist **feel-ok.at** ?

**feel-ok** unterstützt Sie dabei, die Gesundheit und das Wohlbefinden Jugendlicher zu fördern.

### feel-ok bietet...

- Jugendgerechte Infos - auch zu heikleren Themen
- Tools zum Einsatz im Unterricht bzw. in Ihrer Arbeit: Arbeitsblätter, Tests, Quizfragen, Spiele...
- Tipps und Infos zur Förderung der Gesundheit von PädagogInnen



 Beruf	 Alkohol
 Stress	 Ernährung
 Selbstvertrauen	 Cannabis
 Suizidalität	 Sexualität und Liebe
 Rauchen	 Lärm
 Glücksspiel	 Sport 
 Gewicht, Essstörungen	 Gewalt

Unterstufe

Oberstufe

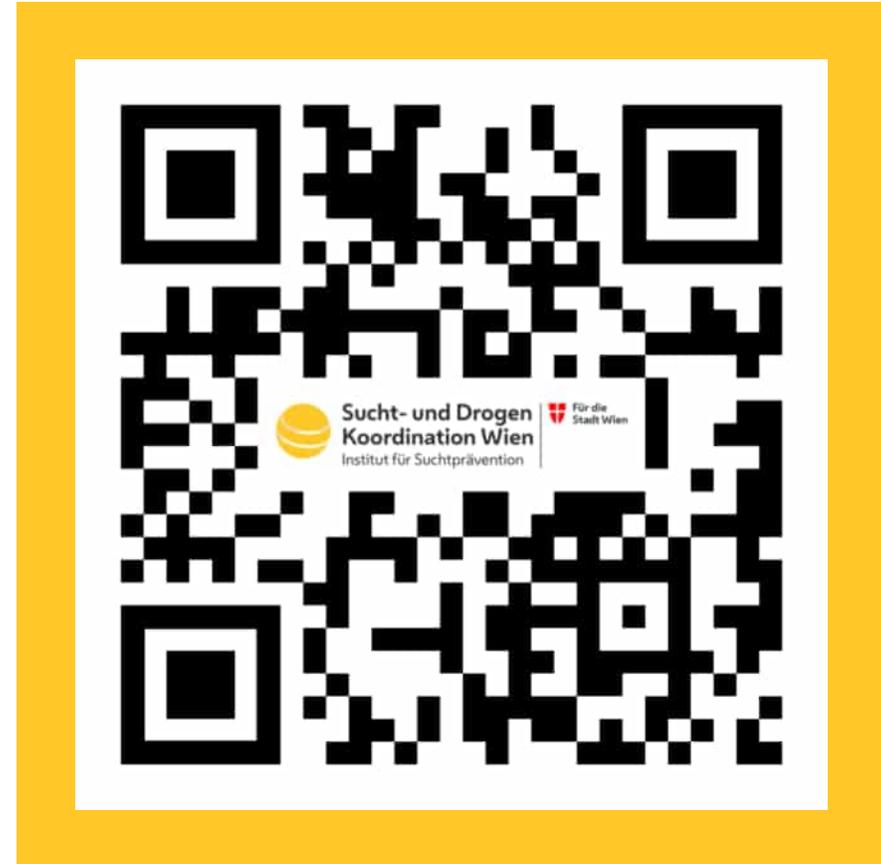
# Feedback - Präsenzveranstaltungen

Bitte geben Sie uns Feedback, damit wir unser Angebot verbessern können. Vielen Dank!

1. Internet-Browser öffnen
2. Gehen Sie auf: **sdw.wien/eva**  
oder scannen Sie den **QR-Code** (siehe rechts)  
mit der Kamera von Ihrem Smartphone.
3. Geben Sie den Zugangscode ein: **0171**
4. Geben Sie uns Feedback

## Eine Bemerkung zum Datenschutz:

Die Umfrage wird vom Institut für Suchtprävention durchgeführt und ist anonym. Alle Angaben werden selbstverständlich vertraulich behandelt.





Wir bieten fachlich fundierte Fortbildungen rund um die Themen **Sucht, Suchtvorbeugung** und **psychische Gesundheitsvorsorge** – zugeschnitten auf Ihre Zielgruppe, Ihren Einsatzbereich, Ihre Fragen und Herausforderungen.

Unsere Angebote sind vorwiegend **kostenlos**.

- **Schulungen**
- **Seminare**
- **E-Learnings**



<https://bildung.sdw.wien>

Wir freuen uns auf Ihre Anmeldung!



Möchten Sie mit uns am Ball bleiben?

Unser **Newsletter** informiert Sie in regelmäßigen Abständen zu Angeboten rund um **Suchtvorbeugung** und **psychische Gesundheitsvorsorge** sowie zu themenspezifischen **Fortbildungen**.

**Melden Sie sich gleich jetzt an!**

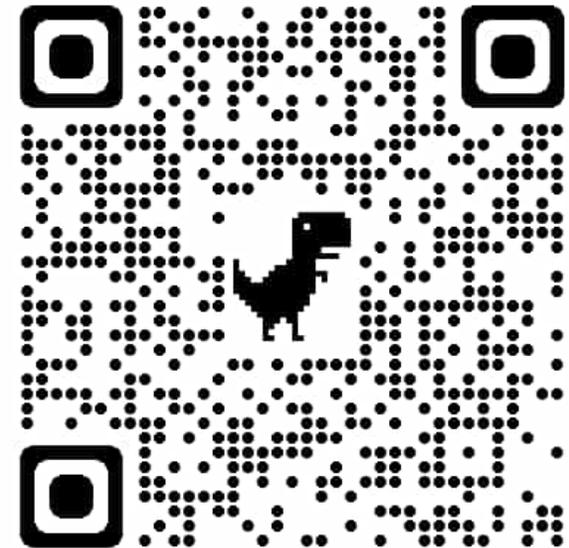


<https://sdw.wien/angebot/praevention/newsletter>

# Suchtspezifische Informationen

Es stehen Ihnen folgende Einrichtungen und Therapiemöglichkeiten zur Verfügung:

<https://sdw.wien/sucht-und-drogenhilfenetzwerk>



# Danke.

## **Institut für Suchtprävention**

Modecenterstr. 14, Block B, 2OG  
1030 Wien

Tel: 01/4000/87370

<https://sdw.wien/de/praevention/>

Email: [claudia.mikosz.@sd-wien.at](mailto:claudia.mikosz.@sd-wien.at)

[www.sdw.wien](http://www.sdw.wien)