

Sucht & Abhängigkeit

Sachinformationen

Sucht und Abhängigkeit lassen sich nicht auf eine einzige Ursache zurückführen. Vielmehr liegt ihnen ein komplexes Gefüge individueller, sozialer und biologischer Faktoren zugrunde. Treffen bestimmte Faktoren aus den Bereichen Suchtmittel, Person und soziales Umfeld zusammen, wird die allmähliche Entwicklung einer Abhängigkeit begünstigt. Auf manche dieser Faktoren kann Schule Einfluss nehmen. Schülerinnen und Schüler (SuS) können, über das Erkennen und Reflektieren von Zusammenhängen aus der Trias im Suchtdreieck (Kielholz & Ladewig, 1972), Alternativen entwickeln und Zugänge zu einem verantwortlichen und selbstbestimmten Umgang mit ihren Bedürfnissen erkennen. Darüber hinaus gilt es, Schülerinnen und Schülern unmittelbare Risiken bei Substanzkonsum aufzuzeigen. Schließlich stellt sich die Frage schulischen Handelns bei Fällen unerlaubten Konsums. (verändert nach: Informationsdienst zur Suchtprävention, Nr. 20, 2009)

Im allgemeinen Sprachgebrauch wird der Begriff Sucht oft gleichbedeutend mit Abhängigkeit verwendet. Im Jahre 1964 hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) den Begriff „Sucht“ jedoch offiziell zugunsten des Begriffs „Abhängigkeit“ aufgegeben. „Abhängigkeit“ könne als Bezeichnung vielseitiger eingesetzt werden und lasse sich sowohl auf die körperliche wie auch die psychische Abhängigkeit beziehen (WHO, 1964). Die WHO definiert Abhängigkeit als einen seelischen, eventuell auch körperlichen Zustand, der dadurch charakterisiert ist, dass ein Mensch trotz körperlicher, seelischer oder sozialer Nachteile ein unüberwindbares Verlangen nach einer bestimmten Substanz oder einem bestimmten Verhalten empfindet, das er nicht mehr steuern kann und von dem er beherrscht wird. Schulische Prävention kann auf diese Faktoren Einfluss nehmen.

Quellen:

Kielholz, P. & Ladewig, D. (1972). *Die Drogenabhängigkeit des modernen Menschen*. Köln: Lehmanns Media GmbH.

Regierungspräsidium Stuttgart (2009). *Informationsdienst zur Suchtprävention Nr. 20. Basiswissen schulische Suchtprävention*. Online verfügbar unter: http://www5.schule-bw.de/themen-und-impulse/leitperspektiven/praevention-und-gesundheitsfoerderung/suchtpraevention/info-dienst/info20/I20_neu_T.pdf (Abruf am 26.3.2018).

WHO (1964). *WHO expert committee on addiction-producing drugs*. Genf: WHO.

1. Wünsche und Bedürfnisse

Denkanstöße

- Wie können Sie Ihre SuS darin unterstützen, ein angemessenes Selbstwertgefühl zu entwickeln und dabei auch Schwächen und Fehler als Teil ihrer Persönlichkeit zu akzeptieren?
- Wie können Sie Ihre SuS für einen bewussten Umgang mit (elektronischen) Medien sensibilisieren?
- Bei welchen Gelegenheiten können Ihre SuS darüber sprechen, welche Bedürfnisse durch die Nutzung von (elektronischen) Medien bei ihnen befriedigt werden?
- Bei welchen Gelegenheiten können Ihre SuS üben, Kontakte und Beziehungen aufzubauen?
- Welche Gelegenheiten können Sie Ihren SuS auch im Unterricht geben, ihr Bedürfnis nach zwischenmenschlicher Kommunikation, Kontakt und erfüllenden Beziehungen zu befriedigen?
- Wie können Sie dazu beitragen, dass sich in Ihrer Klasse eine gute Klassengemeinschaft entwickelt, die tragfähig ist und das Bedürfnis nach Zugehörigkeit befriedigt?

Ideen für die Umsetzung im Unterricht

- Grundbedürfnisse des Menschen nach Maslow https://www2.klett.de/sixcms/media.php/229/K02_Maslows_Beduerfnispyramide.852737.pdf, Abruf am 26.3.18
- Programm "Aktive Teens" http://www.kontaktbuero-praevention-bw.de/,Lde/Startseite/stark_staerker_WIR_/Praeventionsprogramme
- Film "Ben X", Regie: Nic Balthasar, Deutschland 2008 (Sehr vielschichtiger Film, der Themen wie Selbstwirksamkeitserleben über digitale Medien, Cybermobbing, Inklusion berührt.)
- Film "Mäusekunde", Regie: Bretislav Pojar, Kanada 1994 (Thema Tabakkonsum)
<https://sesammediathekdirektlmz.lmz-bw.de/mediathek?inp=token:M%C3%A4usekunde>
- Film "Spielzone", Regie: Heide Breitel, Deutschland 2008 (Thema Computerspiele)
<https://sesammediathekdirektlmz.lmz-bw.de/mediathek?inp=token:4662470>

Woran kann ich Entwicklungsfortschritte bei den SuS erkennen?

Schülerinnen und Schüler...

- kennen ihre Grundbedürfnisse und können Beispiele aus ihrem Lebenskontext benennen, wo Grundbedürfnisse eine Rolle spielen.
- haben ein Spektrum an Handlungsmöglichkeiten, um ihre Grundbedürfnisse zu befriedigen.
- begreifen und verstehen, dass es absolut notwendige Wechselbeziehungen im Leben gibt und solche, die nur als Ersatz für dringliche Bedürfnisse dienen.
- kennen positive Aspekte der wechselseitigen Abhängigkeiten in einer Gemeinschaft.
- kennen Grenzen und Gefahren von wechselseitigen Abhängigkeiten in einer Gemeinschaft.
- zeigen Genuss- und Erlebnisfähigkeit.
- wissen, in welchen Situationen für sie Suchtmittel, Sucht- und Abhängigkeitsverhalten eine Rolle spielen können (z. B. als Konsum als Trostspender, als Mittel, um Anerkennung in der Clique zu bekommen)

2. Konsum- und Verhaltensmuster

Denkanstöße

- Wie können Sie in Ihrer Klasse ein Klima der Offenheit und Wertschätzung fördern?
- Bei welchen Gelegenheiten können Ihre SuS offen und empathisch über Abhängigkeiten und Verhaltensmuster sprechen?
- Wie können Sie erreichen, dass Ihre SuS die Gefahren von Suchtmittelkonsum erkennen?
- Bei welcher Gelegenheit können Sie ihnen nahebringen, dass bestimmte Konsummuster kurzfristige Möglichkeiten der Lebensführung sind, wenn auch in problematischer Form und ohne neuen Kompetenzgewinn?
- Wie können Sie ihren SuS nahebringen, dass Suchtentwicklung ein längerer Prozess ist, der den Betroffenen meist nicht bewusst ist?
- Bei welchen Gelegenheiten können Ihre SuS erfahren, dass es auch notwendige Abhängigkeiten gibt?

Ideen für die Umsetzung im Unterricht

- Konsum- und Tätigkeitsprofil
https://www.lzg-rlp.de/files/images/Suchtpraevention/GASP/46_BR_Auf-der-Suche-nach.pdf (Abruf am 26.3.18)
- Das Tankmodell zur Suchtentstehung
https://www.lzg-rlp.de/files/images/Suchtpraevention/GASP/46_BR_Auf-der-Suche-nach.pdf (Abruf am 26.3.18)
- Informationen zu allen Suchtmitteln: <https://www.drugcom.de/> (Abruf am 26.3.18)
- Informationen von "Keine Macht den Drogen" zu legalen und illegalen Drogen: <http://www.kmdd.de/unterrichtseinheit-alkohol.htm> (Abruf am 26.3.18)
- Unterrichtseinheit von "Keine Macht den Drogen" u. a. zur Suchtspirale <http://www.kmdd.de/Abhaengigkeit-und-Sucht.htm> (Abruf am 28.3.18)
- Kriterien für Sucht (WHO): <https://www.drugcom.de/drogenlexikon/buchstabe-a/abhaengigkeit/> (Abruf am 26.3.18)
- Kurzschlussmodell (Martin Wägele) (s. Anhang)
- Übung: "Stadien der Sucht" (Martin Wägele) (s. Anhang)
- Unterrichtsmaterialien der BZgA: <https://www.bzga.de/infomaterialien/unterrichtsmaterialien/nach-themen/> (Abruf am 25.3.18)

- Projekt "Kinder stark machen" der BZgA:
<https://www.bzga.de/infomaterialien/kinder-stark-machen/> (Abruf am 25.3.18)
- Aktion Glasklar der DAK (Alkoholprävention):
<https://www.dak.de/dak/download/aktion-glasklar---alkohol-praevention-1183188.pdf> (Abruf am 25.3.18)
- Programm "bauchgefühl" der BKK (Materialien für Sek 1 und Berufsschulen):
<http://www.bkk-bauchgefuehl.de/>
- DVDs:
 - „Phänomen Sucht“ 46832941¹
 - „zu dick, zu dünn“ - 46575941¹ (Thema Essstörungen)
 - „Wa(h)re Schönheit“ – 46024011¹ (Thema Essstörungen)
 - „Hungry hearts“ – 46531081¹ (Thema Essstörungen)
<https://www.filmsortiment.de/0/titelsuche/hungry-hearts.html>
 - „Mein Freund Arno“ 46594171¹ (Thema Alkoholabhängigkeit in der Familie)
<https://sesammediathekdirekt.lmz.lmz-bw.de/mediathek?inp=token:Mein&inp=token:Freund&inp=token:Arno>

¹ sind die Verleihsnummern der Medien in den Kreismedienzentren des Landes

Woran kann ich Entwicklungsfortschritte bei den SuS erkennen?

Schülerinnen und Schüler...

- können Suchtmittel und abhängiges Verhalten benennen.
- differenzieren zwischen stoffgebundenen und nicht stoffgebundenen Abhängigkeiten.
- nennen Gründe für Konsum und erkennen unterschiedliche Konsummuster.
- erkennen und beschreiben Auswirkungen von Konsum auf persönlicher und sozialer Ebene.
- kennen Kriterien für Sucht und Abhängigkeit.
- können kritische, erlernte Verhaltensmuster bei sich selbst erkennen.
- können kritische, erlernte Verhaltensmuster bei anderen erkennen.
- wissen, dass bestimmte Konsummuster und Verhaltensweisen zu massiven Störungen in ihrem Leben führen können.
- erkennen, dass es auch Abhängigkeiten von Personen und Beziehungen gibt.
- reflektieren über die Balance zwischen Autonomie und sozialer Abhängigkeit.
- treffen alters- und entwicklungsangemessene Entscheidungen.

- verfügen über Handlungsstrategien gegen Gruppendruck.

3. Kritische und riskante Situationen

Denkanstöße

- Bei welchen Gelegenheiten können Sie Ihren SuS Vorbild sein für einen verantwortungsvollen Umgang mit legalen Suchtmitteln?
- Welche Möglichkeiten haben Sie im Unterricht, Ihre SuS bei einem kritischen und reflektieren Umgang mit Suchtverhaltensweisen zu unterstützen?
- Bei welchen Gelegenheiten im Unterricht können Ihre SuS sich damit auseinandersetzen, wie sie konstruktiv mit unangenehmen Gefühlen (Stress, Ärger, Traurigkeit etc.) umgehen können?
- Bei welchen Gelegenheiten im Unterricht können Ihre SuS alternative Verhaltensweisen zu Suchtmittelkonsum erproben?

Ideen für die Umsetzung im Unterricht

- allgemeine Informationen der Polizei BW zur Drogenprävention: <https://praevention.polizei-bw.de/praevention/drogen/> (Abruf am 26.3.18)
- allgemeine Informationen des Landesgesundheitsamts zur Suchtprävention: https://www.gesundheitsamt-bw.de/SiteCollectionDocuments/03_Fachinformationen/Fachpublikationen+Info-Materialien/suchtpraevention_grundlagenpapier_final.pdf (Abruf am 26.3.18)
- strafrechtliche Konsequenzen beim Umgang mit illegalen Drogen: <http://www.kmdd.de/jugendliche-was-sagt-das-gesetz.htm> (Abruf am 26.3.18)
- Informationen über k.o.-Tropfen: <https://praevention.polizei-bw.de/?s=k.o.+tropfen> (Abruf am 26.3.18)
- Sicherheit im Straßenverkehr: Straßenverkehrsordnung und Konsequenzen bei Verstößen: <https://www.bmvi.de/SharedDocs/DE/Artikel/LA/strassenverkehrs-ordnung.html> (Abruf am 26.3.18)

¹ sind die Verleihnummern der Medien in den Kreismedienzentren des Landes

Woran kann ich Entwicklungsfortschritte bei den SuS erkennen?

Schülerinnen und Schüler...

- können benennen, welchen "Nutzen" Suchtverhalten haben kann. (Was bringt's?)
- können die Gefahren von Suchtverhalten benennen. (Wann wird's kritisch?)
- gehen informiert, kritisch und reflektiert mit den Risiken von Suchtverhalten um (Risikokompetenz).
- wissen, dass psychotrope Substanzen Auswirkungen auf Urteils-, Handlungs- und Reaktionsfähigkeit haben.
- kennen die möglichen Gefahren, die sich durch Einschränkungen im Urteils-, Handlungs- und Reaktionsvermögen ergeben können.
- kennen die Gefahren von unfreiwilliger Einnahme psychotroper Substanzen.
- leiten aus dem Wissen über die Gefahren Handlungsstrategien ab.
- kennen die Rechtslage in Bezug auf den Umgang mit legalen und illegalen Drogen,
- kennen die Risiken und Gefahren von Drogen im Straßenverkehr.
- haben Strategien für einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol.
- haben eine abstinente Haltung im Hinblick auf illegale Drogen.
- zeigen alternative Verhaltensweisen zum Suchtmittelkonsum in der Verarbeitung von Stress, Ärger etc.

4. Sucht und Abhängigkeit vorbeugen

Denkanstöße

- Wann haben Ihre SuS im Unterricht die Möglichkeit sich abzugrenzen, ohne dass ihnen daraus Nachteile erwachsen?
- Gibt es an Ihrer Schule alkoholfreie Schulfeste?
- Welche Hilfesysteme können Sie an Ihrer Schule mitinitiiieren?
- Welche Expert*innen könnten Sie einladen, um im Unterricht über Suchtmittelkonsum und abhängiges Verhalten zu sprechen?
- Welche Beratungsstellen vor Ort oder im Landkreis kennen Sie?
- Welche positiven Bewältigungsstrategien gegen Stress und alltägliche Probleme können Ihre SuS im Schulalltag erlernen?
- Welche alternativen Verhaltensweisen zu Suchtmittelkonsum und problematischem abhängigem Verhalten können Ihre SuS im Unterricht kennenlernen und einüben?

Ideen für die Umsetzung im Unterricht

- Suchtgeschichten und -biographien, z.B.
<http://www.kmdd.de/Abhaengigkeit-und-Sucht.htm> (Abruf am 28.3.18)
- Klaviermodell (Koller, 1999) (s. Literatur)
- Tankmodell (Christoph Lagemann) (s. Literatur)
http://www.vivid.at/_pdf/43c51b4b62fa7.pdf (Abruf am 26.3.18)
- Eisenbahnmodell (Lindenmeyer, 2005) (s. Literatur)
- Kurzschlussmodell (Martin Wägele) (s. Anhang 3)
- Übung: "Stadien der Sucht" (Martin Wägele) (s. Anhang 1)
- Auf dem Weg zu Lebenskompetenz und Selbstregulation mit LARS & LISA
http://www.kontaktbuero-praevention-bw.de/,Lde/Startseite/Unterstuetzungssystem/LARS+_LISA (Abruf am 28.3.18)
- Spiele und Übungen:
https://www.lzg-rlp.de/files/images/Suchtpraevention/GASP/46_BR_Auf-der-Suche-nach.pdf (Abruf am 26.3.18)
- Programm SNAKE der TKK „Stress nicht als Katastrophe erleben“: <https://www.tk.de/tk/gesunde-lebenswelten/gesunde-schule/snake>

- Risiko- und Schutzfaktoren Sucht (s. Anhang 2)

Woran kann ich Entwicklungsfortschritte bei den SuS erkennen?

Schülerinnen und Schüler (SuS) ...

- kennen den Verlauf der Entwicklung von Abhängigkeiten.
- wissen, dass im zeitlichen Verlauf das Spektrum an Wahlmöglichkeiten und Handlungsalternativen immer mehr eingeschränkt wird.
- wissen, in welchen Situationen es für sie selbst kritisch und riskant werden könnte, Suchtverhalten oder problematisches Abhängigkeitsverhalten zu entwickeln.
- können einschätzen, inwieweit sie selbst suchtgefährdet sind.
- können einschätzen, inwiefern sie gefährdet sind, problematische soziale Abhängigkeiten zu entwickeln.
- wissen, was sie an Suchtmitteln und deren Wirkung reizen könnte.
- kennen die individuellen Vor- und Nachteile von Sucht- und Abhängigkeitsverhalten.
- können Nein sagen, wenn sie etwas nicht wollen.
- können ihren Konsum von potentiell süchtigmachenden Stoffen kontrollieren.
- kennen ihre Konsummuster.
- kennen alternative Handlungsmöglichkeiten für Suchtverhalten. (Plan B)
- kennen ihre persönlichen Hürden für Plan B.
- wissen, warum es ihnen manchmal nicht gelingt, ihr Suchtverhalten einzuschränken.
- kennen Hilfesysteme wie z. B. Beratungsstellen für Sucht- und Abhängigkeitsthemen.

Literatur:

- Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung (DGUV) (2008). *Suchtverhalten. Öfter mal verzichten*. Arbeit und Gesundheit next. Unterrichtshilfe, 2/2008. Online verfügbar unter: http://www.jugend-und-bildung.de/files/422/UHilfe_0208.pdf (Abruf am 26.3.2018).
- Koller, G. (1999): *ZuMutungen. Ein Leitfaden zur Suchtvorbeugung für Theorie und Praxis*. 3. Aufl. Wien: Bundesministerium für Umwelt, Jugend und Familie.
- Lindenmeyer, J. (2005). *Lieber schlau als blau. Entstehung und Behandlung von Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit* (7. Auflage). Weinheim: Beltz.
- Sucht Schweiz (2013). *Theoretische Grundlagen der Suchtprävention*. Online verfügbar unter: http://www.suchtschweiz.ch/fileadmin/user_upload/DocUpload/Theoretische-Grundlagen-der-SuchtPraevention.pdf (Abruf am 26.3.2018).
- VIVID - Fachstelle für Suchtprävention (2005). *Arbeitsmaterial Schule und Alkohol*. Online verfügbar unter: http://www.vivid.at/_pdf/43c51b4b62fa7.pdf (Abruf am 26.3.18).

Anhang 1

Übung: Stadien der Sucht

Zuordnungsaufgabe: Kärtchen ausschneiden und den 7 Stadien der Sucht (grau unterlegt) zuordnen.

Schülerniveau

Gebrauch	Genuss	Missbräuchlicher Konsum
Ausweichendes Verhalten	Gewöhnung	Abhängigkeit
Sucht	Man macht es halt, ohne groß nachzudenken. Es ist normal.	Es gehört einfach zum Alltag dazu. Es ist nichts Besonderes!
Es tut einem gut, es bringt einen in andere Stimmung, macht Spaß,	und man ist gut drauf. Man fühlt sich damit in der Clique wohl!	Man merkt irgendwann, dass es einem nicht gut tut,
man bekommt nicht mehr alles mit was einen interessiert!	Man macht es weil man Ärger hat, enttäuscht ist, eine Wut hat	und es einem hilft, auf andere Gedanken zu kommen!
Immer wieder wenn man Stress hat, greift man auf es zurück,	oder man macht es immer wieder, meist schon ganz gedankenlos!	Man bekommt den Alltag ohne es einfach nicht mehr hin, ja
Es ist schon ein echter Zwang. Aufhören ist nur schlecht möglich!	Man muss es tun, weil es einem sonst total schlecht geht,	denn man braucht es unbedingt, um mal wieder in normale Stimmung zu kommen.

Lehrkräfteniveau

Konsum oder Verhalten ist nicht an bestimmte Gefühlszustände gebunden, alltäglich, unauffällig.

(1):
Alltagsprobleme, Konflikte oder massive Verletzungen können nicht angemessen angegangen werden, es

(2):
der Suchtmittelkonsum / das Suchtverhalten ist noch willentlich änderbar, noch korrigierbar.

(1): Es ist nicht mehr ausschließlich das Ziel, die Wirkung des Suchtmittels / das Verhalten zu erleben, sondern die Entzugserscheinungen

Sucht liegt vor, wenn ein unabweisbares Verlangen nach einem bestimmten Gefühls-, Erlebnis- oder Bewusstseinszustand sichtbar wird.

Genuss

Gewöhnung

Suchtmittelkonsum oder Suchtverhalten schafft körperliches, seelisches oder soziales Wohlbefinden.

(2):
kommt zur Fluchtreaktion. Das Suchtmittel / Suchtverhalten bekommt eine Funktion außerhalb von Genuss.

(1):
Ohne Suchtmittel oder Suchtverhalten sind bestimmte Situationen nicht mehr zu bewältigen,

(2): zu mindern / zu beenden oder Missstimmungen zu vermeiden, die durch das Fehlen des Suchtmittels / Suchtverhaltens entstehen,

Sucht liegt vor, wenn die Kontrolle über Gebrauch des Suchtmittels / des süchtigen Verhaltens herabgesetzt ist oder nicht mehr vorhanden ist.

Ausweichendes Verhalten

Abhängigkeit

Es entsteht ein körperlicher, seelischer oder sozialer Schaden, zeitlich begrenzt, also ohne Abhängigkeitssymptome.

(1):
Ein bestimmtes Ausweichverhalten ist in unterschiedlichen Situationen häufiges Verhaltensmuster,

(2):
die Handlungsfreiheit ist extrem eingeschränkt, so dass aus Freiheit Zwang wird.

(3): die Sucht hat somit die ursprünglichen und ursächlichen Probleme überlagert und neue geschaffen.

Gebrauch

Missbräuchlicher Konsum

Sucht

Anhang 2

Wichtige Risikofaktoren für süchtiges Verhalten sind...

im personalen Bereich

- Vulnerabilität = Kennzeichnet die Verwundbarkeit und das Verwundetsein einer Person oder eines sozialen Systems. Sie kann auf genetische Faktoren oder auf Lebensereignisse beruhen.
- Probleme mit der Selbststeuerung während der Kindheit (Aufmerksamkeitsstörung, mangelnde Impulskontrolle, Aggressivität)
- Geringe Ich-Kontrolle : Belohnungen können nicht aufgeschoben werden, Kinder sind emotional labil, frustrationsintolerant)

im familiären Bereich

- Die negativen Kommunikationsmuster wie Tadel und Kritik, die eine Negativprägung nach sich zieht
- Einen Mangel an Konsens und Konsequenz in der Erziehung, die dem Kind Macht verleiht
- Konfliktvermeidung, die dem Kind Fluchtmöglichkeiten aufzeigt
- Leistungsanforderungen, die das Kind einseitig formen und seine Lebensvielfalt mindern
- Das Konsumverhalten der Eltern, das Kindern zeigt, wie Konsum äußere Zufriedenheit schafft
- Die mangelnde Grenzziehung, die orientierungslos macht
- Die Tabuisierung von Gefühlen, was Unsicherheit bezüglich des Angenommenseins entstehen lässt

Wichtige Risikofaktoren : Peerkontexte?

- „Gleich und gleich gesellt sich gern“
- Es treffen und unterstützen sich Jugendliche bei Normüberschreitungen, wenn sie ohnehin schon massive Belastungen erfahren haben
- Auf der Suche nach ersten Identitätswürfen und nach Sicherheit im sozialen Umfeld, wird dann eher der Verhaltenskodex der Gruppe übernommen, der doch eher im Gegensatz zu erwünschten Entwicklungszielen steht
- Die Enttäuschung, den Erwartungen von Eltern, Schule und anderen wichtigen Sozialsystemen, nicht zu genügen, führt dann zur Möglichkeit, in der Gruppe die Selbstachtung zu stabilisieren, und sei es durch Suchtverhalten

Wichtige Schutzfaktoren gegen süchtiges Verhalten sind

Im personalen Bereich

- Beziehungs- und Kontaktfähigkeit, fundierend auf Kommunikationsfähigkeiten (statt Vereinsamung)
- Realistische Selbsteinschätzung (statt Verzweifeln am eigenen Ungenügen)

- Hohe Eigenaktivität (statt in der Langeweile und Leere zu versinken)
- Ausreichende Selbstachtung = Wohlwollende Wertschätzung der eigenen Person (statt eigener Abwertung der Person)
- Angemessenes Selbstwertgefühl = Der Glaube, liebenswert und wertvoll zu sein, trotz der Schwächen und Fehler, die vorhanden sind oder zumindest subjektiv empfunden werden.
- Selbstvertrauen = Vertrauen in die eigenen Kräfte und Fähigkeiten.
- Viele verschiedene positive Bewältigungsstrategien gegen Stress und alltägliche Probleme (statt auf früher gelernte Verhaltensmuster zurückzufallen)

Im sozialen Bereich

- Vertrauensvolle und unterstützende Beziehung zu den Eltern
- Vertrauensvolle und unterstützende Freundschaften zu Gleichaltrigen, die auch Deutungshilfen im Alltag implizieren
- Geringe Belastungen und wenig Stress im weiteren oder engeren Umfeld

Und über das Allgemeine hinaus

- Die Förderung der Genuss- und Erlebnisfähigkeit
- Die Unterstützung bei der Sinnsuche und Sinnerfüllung
- Sachliche Informationen über vor allem kurzfristige Wirkungen und Auswirkungen von Suchtmitteln (physiologisch, psychisch und sozial)
- Die genauere Betrachtung der Ursachen und Entwicklung von süchtigen Verhaltensweisen, mit besonderem Fokus auf die Entwicklung von Essstörungen
- Das Verständnis für die Prozesshaftigkeit der Suchtentwicklung
- Das Kennenlernen und Einüben können von alternativen Verhaltensweisen zu Suchtmittelkonsum bzw. Verhaltenssüchten
- Die Entwicklung von Strategien gegen Gruppendruck, der zu Suchtmittelkonsum bzw. Suchtverhalten führen kann

Autor: Martin Wägele

Quelle: <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/PSYCHOLOGIEENTWICKLUNG/EntwicklungsfaktorenDroge.shtml> (4.5.2018)