



Wenn das Vergnügen zur Sucht wird – Tja, was dann?

Kreisjugendring Nordfriesland · 22.09.2025

Referentin: Najomi Eberhardt

HERZLICH WILLKOMMEN

Programm des Tages

- 1. Begrüßung, Vorstellung und Einleitung 15.00 - 15.15 Uhr
- 2. Überblick: Legale & illegale Süchte 15.15 - 15.45 Uhr
- 3. Sucht und Konsumverhalten 15.45 - 16.00 Uhr
- 4. Gesetzliche Rahmenbedingungen 16.00 - 16.15 Uhr
- 5. Schöpfungspause 16.15 - 16.30 Uhr
- 6. Co-Abhängigkeit 16.30 - 16.45 Uhr
- 7. Umgang mit Sucht im Haupt- und Ehrenamt 16.45 - 17.15 Uhr
- 8. Fallbeispiele Kinder- und Jugendarbeit 17.15 - 17.45 Uhr
- 9. Praktische Übungen & Simulationen 17.45 - 18.15 Uhr
- 10. Austausch, Abschluss und Feedback 18.15 - 18.30 Uhr



1. Begrüßung, Vorstellung und Einleitung

Seminarziele

- Überblick über Suchtformen und gesetzlichen Rahmen erhalten.
- Anzeichen und Dynamiken einer Suchtentwicklung erkennen.
- Möglichkeiten und Grenzen des Handelns in der Kinder- und Jugendarbeit kennenlernen.
- Eigenes Konsumverhalten reflektieren und die Wirkung von Sucht im Alltag durch Übungen und Simulationen nachvollziehen.
- Sicherheit im Umgang mit Betroffenen gewinnen.



Was ist Sucht?

- **Definition:** Krankhafte Abhängigkeit von Substanzen oder Verhalten.
- **Charakteristika:**
 - Kontrollverlust: Konsum nicht mehr steuerbar.
 - Zwang: ständiges Bedürfnis/ Verlangen.
 - Toleranzentwicklung: Immer mehr nötig für gleiche Wirkung.
 - Entzugssymptome: Unruhe, Reizbarkeit, körperliche Beschwerden.
- **Lernfilm:** <https://www.youtube.com/watch?v=CBQaDlc12XM>

2. Überblick: Legale & illegale Süchte

Legale Rauschmittel

- **Alkohol:** Alltagsdroge Nr. 1, Einstieg meist früh (Jugendfeste, Schule).
- **Nikotin:** Klassisch Zigaretten, neue Form: E-Zigaretten, Vapes → moderner, bunter, verharmlost.
- **Inhalantien/ Lösungsmittel:** Klebstoff, Lacke, Nagellackentferner, Benzin, Spraydosen, Reinigungsmittel — „Schnüffeln“ / „Huffing“.
- **Lachgas/ Distickstoffmonoxid:** In Gaspatronen für Sahnespendern.
- **Koffein-Überdosen/ Energydrinks:** Nicht klassisch „Suchtstoff“, aber hohe Belastung/ Abhängigkeit möglich.

2. Überblick: Legale & illegale Süchte

Legale Rauschmittel

- **OTC (Over the Counter)-Medikamente:**
 - Schmerzmittel (z. B. Ibuprofen, Paracetamol, ASS).
 - Erkältungsmittel (Hustensäfte, Nasensprays, Hustenlöser).
 - Schlaf- und Beruhigungsmittel (z.B. Baldrianpräp., Diphenhydramin).
- **Medikamente auf Rezept:**
 - Beruhigungs-/Schlafmittel (Benzodiazepine: Endung –am, z.B. Lorazepam, Diazepam; Z-Drugs: Zolpidem, Zopiclon).
 - Stimulanzen (z. B. Missbrauch von Methylphenidat/Ritalin).
 - Schmerzmittel mit Opioidanteilen (Codeinprodukte).

2. Überblick: Legale & illegale Süchte

„Legal Highs“ – Was sind das eigentlich?

- Begriff für psychoaktive Substanzen, die (noch) nicht unter das Betäubungsmittelgesetz fallen.
- Oft als „Kräutermischungen“, „Badesalze“, „Lufterfrischer“, „Räuchermischungen“ oder „Research Chemicals“ verkauft.
- **Ziel der Herstellenden:** Gesetzeslücken nutzen → immer neue chemische Varianten, sobald eine Substanz verboten wird.
- **Wissenschaftlich/ juristisch:** „Neue psychoaktive Substanzen (NPS)“.

2. Überblick: Legale & illegale Süchte

Formen und Beispiele von „Legal Highs“

- **Kräutermischungen** → Wirkung ähnlich Cannabis, aber oft unberechenbar stark: „Rausch Kräuter“.
- **Badesalze/ Pulver** → enthalten synthetische Cathinone (ähnlich Amphetaminen/ MDMA): „Badesalz Party“.
- **Poppers (Alkylnitrite)** → kurze Rauschwirkung, mittlerweile verboten, daher oft als „Raumerfrischer“ oder „Deo“ verkauft.
- **Kratom** (Pflanze aus Südostasien) → Tee/ Pulver, wirkt wie Opioid-light. Frei im Netz erhältlich.

Warum sind „Legal Highs“ gefährlich?

- **Unkalkulierbare Wirkung:** Überdosierungen häufig, da Dosierung nicht oder falsch angegeben /Mischkonsum (z. B. mit Alkohol, Cannabis) verstärkt Risiken.
- **Akute Risiken:** Krampfanfälle, Psychosen, Herz-Kreislauf-Zusammenbrüche.
- **Langfristig:** Abhängigkeit möglich, Organschäden, psych. Erkrankung.
- **Verharmlosung:** Leicht bestellbar im Internet, „bunte Verpackungen“ mit harmlosen Namen: „Ist doch legal, also ungefährlich?“
- **Praxisübung:** Poppers, Kratom.

2. Überblick: Legale & illegale Süchte

Illegale Rauschmittel

- **Cannabis:** Legalisierung 2024/2025 → aber Jugendschutz bleibt, Verkauf an Minderjährige weiterhin verboten.
- **Psychoaktive Pilze/ „ehemalige“ Legal Highs wie Salvia divinorum** („Azteken-Salbei“) → stark halluzinogen.
- **Partydrogen:** Ecstasy, Speed, LSD → oft unterschätzt, gefährliche Mischungen.
- **Härtere Drogen:** Kokain, Heroin, Crystal Meth → Suchtverlauf oft schnell & zerstörerisch.

2. Überblick: Legale & illegale Süchte

Verhaltenssüchte

- **Spielsucht:** Glücksspielautomaten, Sportwetten, Online-Casinos.
- **Gaming:** Exzessives Computerspielen, Zeitverlust, Vernachlässigung Schule/Alltag.
- **Mediensucht:** Social Media, TikTok, Insta → ständige Erreichbarkeit, FOMO (Fear of missing out).
- **Mechanismen:** Belohnungssystem im Gehirn → Suchtverhalten belohnt schneller und häufiger mit Dopamin als das echte Leben.
- **Fallbeispiel:** „Endstation Sozialpsychiatrie“.

Kulturelle Akzeptanz von Suchtverhalten

- **Alkohol:** Gehört oft selbstverständlich zu Festen → gesellschaftlich positiv aufgeladen („Prost!“, „ein Gläschen in Ehren...“).
- **Zigaretten/ Vapes:** Jahrzehntlang in Werbung und Medien als „cool“ dargestellt, heute eingeschränkter, aber immer noch weit verbreitet.
- **Medikamente:** Schmerztabletten oder Schlafmittel gelten als „praktische Helfer“ im Alltag, nicht als Drogen.
- **Medien:** Durchschnittlich 9 Std. pro Tag vor einem Bildschirm.
- **Merksatz:** Junge Menschen wachsen in einer Kultur auf, in der bestimmte Süchte fast unsichtbar sind, weil sie normal wirken.
- Dadurch werden Risiken oft unterschätzt.

Einstieg in den Konsum – begünstigende Faktoren

- **Kritische Lebensereignisse:**
 - Belastende Ereignisse: Umzug, Trennung, schulische/berufliche Schwierigkeiten, Tod nahestehender Personen, Unfälle.
 - Positive Übergänge: Einschulung, Schulabschluss, Hochzeit, erster Job, Geburt eines Kindes (auch positiver Stress ist Stress).
- **Peers / Gleichaltrige:**
 - Gruppendruck und Mutproben (Selbstexperimente & Challenges).
- **Selbstexperiment:** <https://www.youtube.com/watch?v=OG1K-ir58LA&rco=1>

Einstieg in den Konsum – begünstigende Faktoren

- **Umweltbedingungen:**

- Sozialer Status und Bildungsumfeld.
- Familiäre Strukturen und Erziehungsstil.
- Wohnort (Stadt vs. Land, intern. Einflüsse, Substanzverfügbarkeit).

- **Individuelle Faktoren:**

- Niedriges Selbstwertgefühl, geringe Stressresistenz.
- Vorerkrankungen wie ADHS, Depressionen oder chronische Schmerzen
- Suche nach Nervenkitzel („Sensation Seeking“).

- **Spicy Challenge:** <https://www.youtube.com/shorts/8rgX1OJlkd0>

Phasen der Sucht

- **1. Ausprobieren / Gelegenheitskonsum:**
 - Neugier, sozialer Druck, Belohnungseffekte.
- **2. Regelmäßiger Konsum / Risikoverhalten:**
 - Wiederholung, Stressbewältigung, Gewöhnung.
- **3. Problematischer Konsum:**
 - Kontrollverlust, erste negative Folgen, Rechtfertigung.
- **4. Abhängigkeit / Sucht:**
 - Zwang, Entzugssymptome, zentrale Bedeutung für Alltag.
- **Patrick:** https://www.youtube.com/watch?v=Any-dSSW_q8

3. Einführung: Sucht und Konsumverhalten

Wenn Konsum außer Kontrolle gerät

- Sucht ist eine **biopsychosoziale Erkrankung**.
- **Bio:** Selbst wenn die Person „weiß“, dass der Konsum schadet, ist das Belohnungssystem im Gehirn verändert → das Verlangen wird automatisch ausgelöst & „Normalzustand“ = unangenehm.
- **Psycho:** Sucht wird oft als Bewältigungsstrategie genutzt, z. B. gegen Stress, Langeweile, Traurigkeit oder soziale Unsicherheit.
- **Sozial:** Freunde, Familie oder Gruppen, in denen konsumiert wird, fördern Rückfälle. Druck von außen = Widerstand oder Verheimlichung.



4. Gesetzliche Rahmenbedingungen

Sozialgesetzbuch VIII – Kinder- und Jugendhilfe (SGB)

- Gilt für alle Träger der Jugendhilfe (öffentliche und freie Träger).
- § 11 SGB VIII: Förderung der Entwicklung junger Menschen.
- § 14 SGB VIII: Erzieherischer Kinder- und Jugendschutz.
- Schutz vor Gefährdungen, einschließlich Suchtmitteln.
- **Aufgaben der Jugendarbeit:**
- Prävention, Beratung, Förderung von Lebenskompetenzen.



4. Gesetzliche Rahmenbedingungen

JuSchG: Jugendschutzgesetz

- **Altersgrenzen in der außerschulischen Jugendarbeit:**
- Alkohol: Ab 16 Jahren (Bier, Wein), ab 18 Jahren (Spirituosen).
- Tabak: Ab 18 Jahren.
- **Verkaufsverbote:** Bestimmte Substanzen dürfen nicht an Kinder und Jugendliche abgegeben werden.
- Bindend für alle Veranstaltungen oder Freizeitangebote, an denen Minderjährige teilnehmen.
- Verantwortliche Erwachsene (Trainer:innen, Jugendleitungen) haften für die Einhaltung.



4. Gesetzliche Rahmenbedingungen

KJSchutzWG SH: Kinderschutzgesetz SH

- **Ziel:** Verbesserung des Schutzes von Kindern und Jugendlichen.
- **Wichtige Bestimmungen:**
 - Einrichtung von Schutzkonzepten.
 - Schulung von Fachkräften.
 - Kooperation mit anderen Institutionen.
- **Relevanz:** Stärkung der Schutzmaßnahmen in der Jugendarbeit.



4. Gesetzliche Rahmenbedingungen

Rechtliche Lage in Deutschland – Legal Highs

- **Seit 2016:** Neue-psychoaktive-Stoffe-Gesetz (NpSG) → ganze Wirkstoffgruppen sind verboten.
- **Aber:** Hersteller weichen schnell auf neue Varianten aus → „Katz- und-Maus-Spiel“.
- Besitz, Erwerb und Handel von Substanzen, die unter das NpSG fallen, ist strafbar.
- **Trotzdem:** Online-Shops (häufig im Ausland) bieten sie weiterhin an.

5. Schöpfungspause



Co-Abhängigkeit

- Verhaltensmuster von Menschen, die **mit einer suchtkranken Person eng verbunden** sind. Typisch geprägt von:
- Versuchen, das Verhalten der süchtigen Person zu steuern.
- Herunterspielen von Suchtproblemen (Ausreden).
- Gefühlte Verantwortung für das Wohlbefinden der süchtigen Person.
- Selbstvernachlässigung und Ignorieren eigener Bedürfnisse/ Grenzen.
- Emotionale Abhängigkeit: „Es geht mir nur gut, wenn es X gut geht“.
- Rettungsversuchen, um Probleme abzufangen (z. B. Entschuldigen in der Schule, Schulden bezahlen, Konflikte abmildern).

Beispiel Co-Abhängigkeit

- Eine Mutter, deren Sohn regelmäßig kifft:
- Sie entschuldigt ihn in der Schule („er ist krank“).
- Sie gibt ihm Geld, damit er „wenigstens gutes Zeug kauft“.
- Sie kontrolliert heimlich sein Zimmer, um Drogen zu finden.
- Wirkt suchtvorstärkend und birgt Risiken (Dauerstress, Schuldgefühle, Burnout) für die ausübende Person.
- **Ergo:** Angehörige brauchen oft ebenfalls Unterstützung.

Co-Abhängigkeit in der Jugendarbeit

- Menschen, die mit suchgefährdeten/ suchkranken Menschen arbeiten, können ebenfalls in co-abhängige Muster geraten:
- **Verantwortung:** „Wenn ich mich genug kümmere, hört er/ sie auf.“
- **Kontrolle:** Heimliche Taschenkontrolle, ständige Ermahnungen.
- **Rettungsaktionen:** Ausreden Eltern/ Schule, Vertuschen von Vorfällen.
- **Selbstvernachlässigung:** Eigene Grenzen und Belastungen nicht beachten, um „da zu sein“.
- **Schuldgefühle:** Weiterhin Konsum = Persönliches Versagen.
- **Folge:** Dauerstress, Überlastung, Frustration („egal was ich tue, es reicht nie“).

Wichtige Leitlinie in der Arbeit mit Suchterkrankten

- **Rolle klarhalten:** Haupt- und Ehrenamtliche sind Begleiter:innen und Unterstützer:innen, aber keine Therapeut:innen oder Retter:innen.
- **Grenzen setzen:** professionelle Distanz wahren, Zuständigkeiten klären.
- **Hilfe weitervermitteln:** Bei problematischem Konsum professionelle Stellen hinzuziehen.
- **Eigene Ressourcen schützen:** Austausch im Team/ Netzwerk, Supervision, immer Selbstfürsorge beachten.

Umgang mit Sucht – Grundprinzip

- Sucht ist kein „schlechtes Verhalten“ und kann nicht einfach „abgestellt“ werden.
- Einreden oder moralische Appelle wirken selten.
- Ziel: **Unterstützung, Schutz und Fachhilfe.**

1. Schritt: Einschätzung

- **Auffälligkeiten erkennen:** Kontrollverlust, Entzugssymptome, verändertes Verhalten.
- **Unterschied feststellen (Mehraugenprinzip):**
- Problematischer Konsum = gefährliches Verhalten mit Risiken, aber noch umkehrbar.
- Abhängigkeit = Medizinisch definierte Erkrankung mit körperlicher und psychischer Bindung an die Substanz oder das Verhalten.
- **Hauptamt:** Einschätzung, Dokumentation, päd. Koordination.
- **Ehrenamt:** Beobachten & bei Leitung oder Fachstelle melden.

2. Schritt: Wissen einholen/ Unterstützungsangebote

- **Regionale Beratungsstellen:** Diakonisches Werk, Beratungs- und Behandlungsstellen für Suchtkranke, Kreisgesundheitsamt.
- **Hotlines/ Onlineangebote:** z. B. BZgA, Nummer gegen Kummer.
- **Lokale Netzwerke:** Kooperation mit Polizei, Vereinen, KJR NF e.V.
- **Hauptamt:** Kontakte herstellen & Prozess n.M. begleiten.
- **Ehrenamt:** Unterstützung im Alltag, aber keine pädagogische/psychologische/ therapeutische Verantwortung.
- **Wichtig:** Eigene Rolle = Brücke bauen, statt allein handeln.

3. Schritt: Unterstützung von der Seitenlinie

- **Struktur & Stabilität:** „Anker“, Feste Zeiten, Regeln einhalten.
- **Positive Aktivitäten:** Sport, Kreatives, Gruppenangebote ohne Substanzbezug.
- Auf Rückfälle vorbereitet sein – normal bei Sucht.
- **Grenzen setzen:**
- Sicherheit der Jugendlichen und der Gruppe hat Priorität.
- **Wichtig:** Keine eigenständige „Therapie“ durch Ehrenamtliche, Selbstachtsam agieren (Co-Abhängigkeit).

4. Schritt: Motivation fördern und Zuhören

- Motivational Interviewing kann durch gezielte Fragen Motivation für Veränderung entwickeln.
- **Offene Fragen stellen** – z. B. „Was stört dich aktuell?“
- **Aktives Zuhören** – spiegeln, was gesagt wird.
- **Skalieren:** https://www.youtube.com/watch?v=pAoJCl511_k
- **Ambivalenz erkunden** – Vor- und Nachteile gemeinsam betrachten.
- **Veränderungswille verstärken** – positive Motivation hervorheben.
- **Perspektive** - Kleine Schritte zur Veränderung.
- **MI:** <https://www.youtube.com/watch?v=RvuSS-ZyRpg>

Fallbeispiel 1 – Vertrauensaufbau

- Ein 16-Jähriger wirkt in der Gruppe zunehmend zurückgezogen, wirkt müde und gereizt. Cannabis- oder Vaping-Konsum wird vermutet.
- Wie könnt ihr das Gespräch beginnen, ohne zu belehren?
- Welche Fragen fördern Offenheit und Selbstreflexion?
- Wie kann Vertrauen langfristig aufgebaut werden?
- **Lösungsansätze:**
- Einzelgespräch in ruhiger, vertrauensvoller Atmosphäre.
- Offene Fragen stellen („Wie geht es dir gerade?“).
- Nicht wertend reagieren, aktiv zuhören.
- Ressourcen und Stärken ansprechen.

Fallbeispiel 2 – Motivierende Gesprächsführung

- Jugendliche berichten, dass sie regelmäßig Energy-Drinks konsumieren, um nachts für Gaming wach zu bleiben.
- Wie motiviert ihr sie, über Risiken nachzudenken?
- Wie fördert ihr Eigenverantwortung für ihr Verhalten?
- **Lösungsansätze:**
- Betroffene schwanken oft zwischen „will ändern“ und „will nicht ändern“. Diese Ambivalenz offen ansprechen/ Skalierungsfragen.
- Selbstreflexion durch offene Fragen fördern.
- Kleine, erreichbare Ziele gemeinsam festlegen (Reduzierung?).

Fallbeispiel 3 – Ressourcen- und Kompetenzförderung

- Eine Jugendliche greift bei Stress automatisch zu Vapes.
- Welche alternativen Strategien könnt ihr gemeinsam entwickeln?
- Wie stärkt ihr ihre Selbstkompetenz?
- **Lösungsansätze:**
- Stressbewältigungsstrategien vermitteln (Sport, Entspannungsübungen, kreative Aktivitäten).
- Rollenspiele/ kleine Challenges einbauen, um Selbstkontrolle zu üben.
- Positives Feedback für alternative Verhaltensweisen geben.

Fallbeispiel 4 – Aufklärung und Prävention

- Eine Gruppe Jugendlicher ist neugierig auf Legal Highs.
- Wie vermittelt ihr sachliche Risiken ohne Panik zu erzeugen?
- Welche präventiven Aktionen könnt ihr im Jugendzentrum durchführen?
- **Lösungsansätze:**
- Altersgerechte Workshops oder Info-Materialien nutzen.
- Diskussionen über Inhaltsstoffe, Wirkung und Suchtpotenzial anregen.
- Alternativen aufzeigen: Sport, Gruppenaktivitäten, Projekte.

Fallbeispiel 5 – Grenzen setzen/ Fachstellen

- Ein Jugendlicher bringt wiederholt Vapes in die Vereinsräumlichkeiten und ignoriert Hinweise.
- Wie setzt ihr klare Grenzen, ohne Vertrauen zu verlieren?
- Wann und wie bindet ihr Eltern oder Fachstellen ein?
- **Lösungsansätze:**
- Regeln transparent kommunizieren (kein Vape im Zentrum).
- Konsequenzen fair und nachvollziehbar umsetzen.
- Externe Hilfe einschalten: Suchtberatung, Jugendhilfe.
- Begleitung und Unterstützung weiterhin anbieten.

Praxisübung

- **Einsatz von Rauschbrillen:** simuliert Alkohol- oder Drogeneinfluss.
 - **Aufgaben:** Einfache Parcours laufen, Dinge greifen, schreiben.
 - **Wirkung:** Koordination, Geschicklichkeit massiv eingeschränkt.
 - **Ziel:** Selbsterfahrung – „wie sich der Alltag verändert“.
-
- **Reflexion im Anschluss:**
 - „Wie habt ihr euch gefühlt?“
 - „Was bedeutet das für konsumierende Menschen im Alltag?“

Zusammenfassung

- Sucht = komplex, betrifft Substanzen & Verhalten.
- Jugendarbeit hat wichtige Rolle → Prävention, Aufklärung, erste Hilfe.
- Wichtig: Wissen + Haltung + Handeln = Sicherheit im Umgang.
- Was ist für euch offen geblieben?

10. Austausch, Abschluss und Feedback

Bitte bewertet die Veranstaltung unter:

- <https://survey.lamapoll.de/KJR-NF-e.V.-Feedback-Seminare>



Vielen Dank für heute!