



Suchtphasenmodell

Ziel

Information zur Suchtentstehung, Selbsteinschätzung und Reflexion des eigenen Medienverhaltens

Material

Laminierte Karten zum Suchtphasenmodell und Fallbeispiele

Zeit

45 Minuten

Vorbereitung

Keine

Durchführung

Die Teilnehmenden bekommen Begriffe zu den Suchtentwicklungsstufen auf Karten ausgehändigt. Anschließend werden sie in der Gruppe besprochen und in die richtige Reihenfolge gebracht. Dabei soll die Bedeutung jedes Begriffes mit eigenen Worten erklärt werden. Dann ordnen die Teilnehmenden die Fallbeispiele der jeweiligen Stufe zu und setzen sich mit Verhaltensweisen auseinander. Gemeinsam überlegen sie, ab wann von Sucht gesprochen wird.

Ausprobieren (auch „Erstkonsum“): Der einfache Zugang zum Medium wird genutzt, es kommt zum ersten Kontakt. Der Zugang kann zum Beispiel über die Peer-Group oder Geschwister erfolgen, durch die Anmeldung in einem sozialen Netzwerk, das Herunterladen eines neuen Spiels oder einer App.

Genuss: Nach dem Erstkontakt stellt sich heraus, ob das Medium gefällt: Werden meine Grundbedürfnisse erfüllt? Erlebe ich Spaß, Entspannung, Teilhabe, Kommunikation? Gibt es Flow-Erlebnisse (völliges, beglückendes Aufgehen in einer Tätigkeit)? Einen vorübergehenden Rausch? Werden meine Erwartungen erfüllt? Bekomme ich positive Rückmeldungen?

Regelmäßiger Konsum: Nach einem Erstkonsum wird das Medium regelmäßig genutzt, entweder zeitlich (z.B. wöchentlich, täglich) oder auch durch Stimmungen ausgelöst (Stress, Langeweile).



Gewöhnung: Die positiven Effekte der Nutzung treten in regelmäßigen Abständen auf. Das Medium ist selbstverständlich in den Alltag integriert.

Missbräuchlicher Konsum: Das Medium verdrängt andere Beschäftigungen. Es wird als inadäquate Strategie zur Stressbewältigung sowie zur Emotions- und Frustrationsregulierung genutzt.

Steigerung der Dosis: Damit nach der Nutzung des Mediums ein positives Gefühl erlebt wird, muss die Dosis gesteigert werden oder ein neues Spiel, eine neue App muss her. Es wird häufiger und länger gespielt.

Entzugserscheinungen: Kann das Spiel nicht genutzt werden, kommt es zu Unruhe, schlechter Laune, teils aggressivem Verhalten. Dazu können sich körperliche Symptome gesellen, im schlimmsten Fall Herzsrasen, Ohnmacht (etwa aufgrund mangelnder Flüssigkeitszufuhr). Dies bedeutet: Nicht das Medium selbst verursacht die Entzugserscheinungen, sondern in welcher Beziehung der Mensch zu ihm steht.

Kontrollverlust über das eigene Konsumverhalten:

Es besteht ein starker Wunsch (Zwang), das Medium zu konsumieren. Es herrscht eine verminderte Kontrollfähigkeit bezüglich Beginn, Beendigung oder Reduktion des Konsums. Wichtige Termine / Bedürfnisse werden ausgeblendet.

Sucht (auch Abhängigkeit): Hier treffen die diagnostischen Kriterien für Suchterkrankungen zu: Toleranzentwicklung (Gewöhnungsprozess), Kontrollverlust, Entzugserscheinungen, Verhaltensbezogene Vereinnahmung, gesundheitliche Beeinträchtigung, soziale Folgen.

Varianten

Nach dem Austeilen der Suchtphasenmodell-Karten können die Teilnehmenden selbst die Karte legen. Es muss nicht im Plenum oder in Kleingruppen geschehen. Hierbei ist wieder die Einschätzung der Seminarleitung gefragt.

Hinweise

Die Entwicklungsstufen sind oftmals fließend und können eine alternative Reihenfolge aufweisen. Viele der genannten Kriterien können zeitgleich oder wiederkehrend auftreten. Ab dem Punkt „Steigerung der Dosis“ sind die Begrifflichkeiten nicht ganz so streng zu legen. Beispielsweise treten Entzugserscheinungen oder Wiederholungszwang häufig auch schon früher auf.

Ausprobieren

Genuss

Regelmäßiger
Konsum

Gewöhnung

Missbräuchlicher Konsum

Steigerung der Dosis

**Entzugs-
erscheinungen**

**Kontrollverlust
über das eigene
Konsumverhalten**

Wiederholungs-
zwang

Sucht



Wie fühlt es sich an, wenn du 50 Likes für ein Foto von dir auf Instagram bekommst?

Wie fühlt es sich an, wenn du zum x-ten Mal bei Fortnite verloren hast oder keine Flames bei Snapchat ergattern konntest? Hast du sogar auf den Controller gehauen?

Wenn du das nächste Level im Spiel nicht erreichst, bekommst du dann Angst, was wohl deine Mitschüler / Mitbewohner dazu sagen?

Kennst du das Gefühl, wenn deine Eltern oder Erzieher dir verbieten online zu sein - und du deshalb das nächste Spiel verpasst?

Wie fühlt es sich an, wenn andere bei Instagram unschöne Kommentare schreiben?

Berkan, 14 Jahre alt

Berkan hat zu seinem Geburtstag letzte Woche eine neue Playstation mit vielen Spielen geschenkt bekommen. Seitdem hängt er täglich nach der Schule stundenlang vor der Konsole.

Emily, 15 Jahre alt

Emily hat viele Follower auf Instagram. Täglich stellt sie viele neue Bilder ins Netz. Durch die Likes fühlt sich Emily gut und erhält Anerkennung. In letzter Zeit vernachlässigt sie die Schule und streitet häufiger mit ihren Eltern, weil sie das Smartphone niemals aus der Hand legt.

Marco, 17 Jahre alt

Wenn Marco gestresst ist, fängt er an zu zocken. Dabei fühlt er sich gut und der Stress verschwindet wie im Flug.

Jan, 15 Jahre alt

Jan sieht sich wöchentlich die neusten Streams auf Twitch von seinem Lieblingsstreamer an. Jan ist fester Bestandteil der gleichgesinnten Community. Hier fühlt er sich verstanden.

Sara, 15 Jahre alt

Sara probiert die neue App aus, von der jeder im Moment schwärmt. Sara jedoch findet keinen Gefallen daran.

