

Seminar 116 „Suchtgefahren - und was nun?“ für Junge Mitarbeitende und Auszubildende

Alkohol, Cannabis, Stimulanzen, Opioide und neue psychoaktive Stoffe

– Risiken, von denen man glaubt, sie längst zu kennen.

Smartphone, Gaming, Social Media

– Abhängigkeiten, die viele unterschätzen und die trotzdem rasant wachsen.

Die häufigsten illegalen Drogen, die in Deutschland konsumiert werden, sind **Stimulanzen, Opioide und neue psychoaktive Stoffe**. Der Konsum illegaler Drogen hat in den letzten 20 Jahren stark zugenommen, die Zahl der Todesfälle hat sich fast verdoppelt.

Die Folgen für Konsumentinnen und Konsumenten sind oft verheerend. Trotzdem steigt der Konsum – nicht zuletzt, weil der Preis niedrig ist.

Viele können sich ein Leben ohne **Smartphone, Social Media oder Messenger** kaum noch vorstellen. Das Handy liegt immer griffbereit – auf dem Tisch, in der Hosentasche – und steuert Kommunikation, Aufmerksamkeit und oft auch den Alltag.

Auch **Glücksspiel** gewinnt an Bedeutung: Ein nicht unerheblicher Teil der Jugendlichen und jungen Erwachsenen ist bereits verschuldet. Spielsucht ist längst kein Randthema mehr.

Zielsetzung des Seminars

Die Teilnehmenden sollen:

- für Sucht-Themen sensibilisiert werden, lernen hinzuschauen, Probleme zu benennen und offen anzusprechen,
- einen eigenen Standpunkt entwickeln und vertreten,
- sowohl **stoffgebundene** als auch **verhaltensbedingte Süchte** erkennen,
- das Gefahrenpotenzial von Drogen und Abhängigkeiten neu einschätzen und
- Grundlagen der **betrieblichen Suchtprävention** kennenlernen

Zielgruppe

Junge Mitarbeitende, Berufseinsteigende, Auszubildende sowie deren verantwortliche Betreuerinnen und Betreuer

Arbeitsweise

Lehrgespräch, Gruppenarbeit, Rollenübungen, Fallbeispiele u. a.

Themenbereiche und Inhalte

Einstieg: Was verbinde ich mit Sucht?

- Brainstorming zum Thema Sucht
- Einführung, Ziel- und Erwartungskklärung

Was ist Sucht – und wann beginnt sie?

- Begriffskklärung
- Unterschied zwischen Genuss, Gewohnheit und Abhängigkeit
- Der Suchtprozess

Sucht und Sehnsucht – Süchte im Alltag

- Stoffgebundene vs. verhaltensbedingte Süchte
- Wie Abhängigkeiten entstehen und sich festigen

Haltung zeigen – Stellung beziehen

- Meine Meinung zu Alkohol, Drogen, Social Media, Gaming usw.
- Eigene Standpunkte entwickeln und vertreten

Schon bekannt – oder doch neu?

- Legale und illegale Drogen: Wirkung, Risiken, Folgen
- Verhaltensbedingte Süchte: Mechanismen, Gefahren, Selbstreflexion

Rollenübungen

- Situationsgerechtes Auftreten und Argumentieren
- Umgang mit schwierigen Kolleginnen und Kollegen
- Eigene Grenzen erkennen und kommunizieren

Suchtprävention im Betrieb – wie funktioniert das?

- Einführung in das betriebliche Stufenmodell

Abschließende Leitfragen

Was bringt **heute** in die Gefahr der Abhängigkeit?

Ist es mangelndes Wissen – obwohl das Thema Drogen in der Schule mehrfach behandelt wird?

Oder die Haltung „*Ich habe alles im Griff*“, obwohl es im Betrieb klare Regeln gibt?

Welche Verantwortung und welche Chancen haben junge Mitarbeitende und Unternehmen, frühzeitig Zeichen zu setzen und Hilfe anzubieten?

Diese Fragen stehen im Mittelpunkt des **Tagesseminars**.

Nach der **DGUV Vorschrift 1 – Grundsätze der Prävention** dürfen sich Beschäftigte durch Alkohol, Drogen oder andere berauschende Mittel nicht in einen Zustand versetzen, durch den sie sich selbst oder andere gefährden.