

Lehrerinformationen

Wirkungsweise von Drogen und Vorbeugen von Sucht

SEK. I: CHEMIE, NATUR UND TECHNIK, ETHIK

Jahrgangsstufen:

je nach Schulart 7–9

Lernziele:

- Die Schüler beschreiben Wirkungen und Schäden durch Süchte, um potenzielle Gefahren von Abhängigkeiten zu erkennen. (Wissen, Verständnis) (MK)
- Sie charakterisieren Ursachen von Sucht und erklären, wo Abhängigkeit entsteht. Daraus leiten sie Maßnahmen zur Suchtprävention ab. (Wissen, Verständnis, Synthese) (FK, MK)
- Sie wissen bei Überforderung um Hilfsangebote staatlicher Stellen. (Wissen) (MK, PK, SK)

Vorbereitungen:

Arbeitsblätter kopieren; Memory-Karten laminieren und ausschneiden

Beispiellösungen zu den Aufgaben:

1. Legal: Tabak, Alkohol, Medikamente; illegal: Cannabis, Heroin, Kokain
2. Suchtverhalten liegt bei allen Beispielen vor. Motive: Wunsch nach Anerkennung, Angst, innere Leere, Einsamkeit, Bestätigung, Selbstwertgefühl
3. Unter Sucht versteht man ein bestimmtes Verhaltensmuster, das mit einem unwiderstehlichen, wachsenden Verlangen nach einem bestimmten Gefühls- und Erlebniszustand beschrieben wird.
4. Drogen machen körperlich und seelisch abhängig, mit unterschiedlichen physischen Folgen. Betroffene verlieren die Kontrolle, die Sucht bestimmt das ganze Leben. Spitzensportler erleben nach der Karriere oft eine Leere. Anerkennung erhalten sie nun nicht mehr aus sportlichen Erfolgen. Wenn sie nicht für Ersatz sorgen (Beruf, Hobby, Familie, Freunde), greifen sie oft zu Drogen. Hilfe bieten Beratungsstellen wie das Blaue Kreuz – und Familie, Freunde, Lehrer oder Trainer.

Sauberer Sport trotz Leistungsdruck

SEK. II: DEUTSCH, ETHIK, NATUR UND TECHNIK, KUNST

Jahrgangsstufen:

je nach Schulart 11–13

Lernziele:

- Die Schüler analysieren den Zusammenhang zwischen Doping und Druck bzw. Krisen. (Analyse) (MK)
- Sie übertragen ihre Erkenntnisse auf ihre eigenen Erfahrungen, erkennen Auslöser und Formen von Druck oder sportlichen Krisen und entwickeln Lösungsansätze. (Anwendung, Verständnis) (MK, PK)
- Sie können Gefahrensituationen für Doping benennen und kennen Strategien, sich selbst und andere vor Doping zu schützen. (Wissen, Anwendung) (FK, SK)
- Sie übertragen diese Kenntnisse auf ihr eigenes Leben und wenden es konkret mit dem Versprechen an sich selbst in der Praxis an. (Synthese, Anwendung) (SK, PK)

Vorbereitungen:

Arbeitsblätter kopieren

Benötigte Materialien:

Zeitschriften, Farbstifte, Wasserfarben, DIN-A3-Papier, Scheren, Klebstifte

Wirkungsweise von Drogen und Vorbeugen von Sucht



Tabletten

Vor der Mathearbeit ist Lena (14) sehr aufgeregt. Sie muss eine gute Note schreiben, sonst bekommt sie eine Fünf im Zeugnis. Sie hat fleißig gepaukt, aber fürchtet, sich an nichts zu erinnern. Ihre Mutter gibt ihr deshalb eine halbe Beruhigungstablette. Die Arbeit läuft gut. Lena ist so erleichtert, dass sie auch bei anderen Klassenarbeiten eine Beruhigungstablette nimmt. Sie glaubt, ein gutes Mittel gegen Nervosität gefunden zu haben. So nimmt sie auch vor dem ersten Date mit Leon eine Tablette.

Alkohol

Marc (39) war Fußballprofi in der Bundesliga. An seine Erfolge erinnert er sich gern. An die Zeit danach allerdings nicht, denn er ist in ein tiefes Loch gefallen. Seit er zu alt für den Spitzensport ist, weiß er nichts mit sich anzufangen. Seine ganze Zeit hat er früher im Training verbracht und deshalb keine Zeit für Freundschaften oder Hobbys gehabt. Immer öfter greift er nun zur Flasche, um die innere Leere zu bekämpfen. Manchmal trinkt er schon vormittags.

Zigaretten

Tim (15) ist neu in der Klasse und findet keine Freunde, weil er schüchtern ist. Dafür schämt er sich und erzählt auch seinen Eltern nichts von seiner Einsamkeit. An der Schule gibt es eine Jungs-Clique, die er bewundert. Sie rauchen heimlich und wirken immer cool. In der Pause bietet ihm einer der Jungs eine Zigarette an. Er zögert kurz, nimmt dann aber an, weil er Freunde finden will. Bald verbringt er jede freie Minute mit seiner Clique. Rauchen tut er mittlerweile auch allein.

Computerspiele

Zum Geburtstag hat Max (12) endlich einen Computer bekommen. Darauf spielt er fast jeden Nachmittag. Von besonders spannenden Spielen kann er sich gar nicht losreißen und vergisst manchmal die Hausaufgaben. Oft steht er erst wieder zum Abendessen auf. Seine Mutter schimpft dann und findet, er soll lieber mal wieder mit Lukas Fußball spielen. Doch dazu hat Max keine Lust. Weil er Angst hat, dass seine Mutter ihm den Computer wieder wegnimmt, überlegt er, wie er heimlich spielen kann.



Sucht



Experiment

Gewöhnung

Abhängigkeit



Arbeitsaufträge:

1. Liste Drogen auf, von denen du gehört hast. Unterscheide zwischen legalen und illegalen Drogen.
2. Überlegt in Gruppen, welche Beweggründe es für die Drogeneinnahme gibt und wann Sucht beginnt. Diskutiert auch die Fallbeispiele und beurteilt, ob die Personen süchtig sind oder nicht.
3. Betrachtet das Diagramm und erläutere, wann Suchtverhalten vorliegt. Recherchiere auch auf der Seite der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (www.dhs.de) über verschiedene Süchte und auf www.bkd.blaues-kreuz.de die Definition von Sucht.
4. Überlegt, wo ihr mit Drogen in Kontakt kommen könntet. Wo liegen die Gefahren dieser Drogen? Warum sind manche Sportler nach ihrem Karriereende anfällig für Drogen? Was könnt ihr tun, wenn ihr selbst betroffen seid oder Freunde süchtig sind?
5. Spielt in Gruppen Memory. Ein richtiges Memory-Paar ergibt jeweils einen korrekt zusammengesetzten Satz. Farbige Rahmen helfen als Orientierung, ob die Karten zusammengehören.



Beruhigungs- tabletten wirken entspannend und angstlösend.	Beruhigungs- tabletten führen bei Missbrauch zu Depressionen, Angstzuständen, Unruhe und Reizbarkeit.
Beruhigungs- tabletten führen bei Missbrauch zu starkem Schwitzen, Zittern und flatternden Augenlidern.	Beruhigungs- tabletten können epileptische Anfälle und Kreislaufkollaps auslösen.
Tabak wirkt leicht entspannend bis anregend.	Tabak verursacht ein erhöhtes Krebsrisiko, Asthma und Herz-Kreislauf- Erkrankungen.
Tabak macht vor allem psychisch abhängig, weil der Konsum mit positiv erlebten Situationen oder Effekten verbunden wird.	Tabak führt beim Entzug zu depressiven Verstimmungen, Ängsten, Konzentrations- störungen und Unruhe.
Alkohol wirkt bei Jugendlichen stärker und schädigt die Organe schneller, da diese noch im Wachstum sind.	Alkohol verursacht bei Missbrauch Depressionen und schädigt Nerven- bahnen und Organe.
Alkohol beeinflusst das Reaktionsvermögen, die Atmung und Körpertemperatur.	Alkohol verursacht bei Missbrauch Entzugs- erscheinungen wie Zittern, Unruhe und Reizbarkeit.

Sauberer Sport trotz Leistungsdruck



Arbeitsaufträge:

1. Schaut euch in der Mediathek von GEMEINSAM GEGEN DOPING (www.gemeinsam-gegen-doping.de/athleten) das Video über Tyler Hamiltons Dopinggeschichte an. Beantwortet folgende Fragen: Warum hat er gedopt? Wie kam es dazu? Welche Folgen hatte das Doping?
2. erinnert euch an (sportliche) Krisen, die ihr selbst erlebt oder von denen ihr gehört habt, z. B. Leistungsabbau nach einer Verletzungspause, einem Leistungseinbruch wegen psychischer Belastungen etc. Schaut euch dazu auch die Bilder oben an. Diskutiert, wie es zu diesen Krisen kommen kann und warum sie das Einfallstor für Doping bilden können. Diskutiert auch, was Alternativen zu Doping sind.
3. Setzt euch in einer Kreativarbeit mit dem Thema Druck auseinander. Stellt auf einem DIN-A3-Blatt bildlich dar, was ihr als Druck empfindet, wie für euch Belastung aussieht oder wie ihr Stress wahrnehmt. In der Darstellungsform seid ihr ganz frei, die Ergebnisse können sehr abstrakt oder ganz konkret sein. Ihr könnt Zeitschriften für Collagen, aber auch Wasserfarben und Farbstifte verwenden. Auch Gedichte oder Wortcollagen sind denkbar.
4. Schaut das Video von Tyler Hamilton in der Mediathek von GEMEINSAM GEGEN DOPING an (www.gemeinsam-gegen-doping.de/athleten), in dem er vier Tipps an Nachwuchsathleten ausspricht. Schreibt nun einen Brief an euch selbst, in dem ihr eine Abmachung mit euch formuliert, wie ihr Hamiltons Tipps konkret auf euer Leben anwendet. Ihr könnt schreiben: Ich werde keine Wachstumshormone nehmen, auch wenn meine Teamkollegen dies tun. Als Plan B werde ich ... studieren oder eine Ausbildung zum/zur ... machen. Ich umgebe mich mit ... und ..., weil sie meine Freunde sind und mich unterstützen. Wenn ich Doping mitkriege, wende ich mich an ...
Die Briefe bleiben privat und werden nicht geteilt.





Turnerin Katja

Katjas Talent zeigt sich früh und wird gefördert. Ihr größter Traum ist eine Goldmedaille bei Olympia. Sie trainiert hart dafür. Um mehr Muskeln aufzubauen, geht sie auch regelmäßig in den Kraftraum. Das scheint bei ihrer zierlichen Statur aber irgendwann nichts mehr zu nützen, es gibt keinen Muskelzuwachs. So beschließt sie, mit Clenbuterol zu dopen und so mehr Kraft aufzubauen. Schließlich hat sie die Chance, zu Olympia zu fahren. Sie ist überglücklich. Im Wettkampf turnt sie fehlerlos. Sie hat aber nicht damit gerechnet, dass das Clenbuterol bei der Dopingkontrolle immer noch nachgewiesen werden kann.

Fußballer Thomas

Thomas ist leidenschaftlicher Fußballspieler und will immer besser sein als die anderen. Der Sport ist das Wichtigste in seinem Leben. Freundschaften kommen da oft zu kurz. Im Training gibt er alles, hat aber irgendwann das Gefühl, sich nicht mehr weiter steigern zu können. So beginnt er, mit Ephedrin zu dopen. Auf dem Platz ist er nun überragender Schlüsselspieler. Seine Teamkollegen reagieren aber misstrauisch auf seine plötzliche Leistungsexplosion und stellen unangenehme Fragen. Darauf reagiert Thomas immer wütender und zieht sich immer mehr in sich zurück. Er konzentriert sich nun noch mehr auf seine Leistung.

Skilangläufer Marius

Marius hat im Skilanglauf schon fast alles erreicht, was man erreichen kann. Nur die Goldmedaille bei Olympia fehlt ihm noch. Nun steht seine letzte Olympiateilnahme bevor. Seine letzte Chance auf Gold! Da will er es sich, der Welt und den jungen Kollegen unbedingt noch einmal zeigen. Immerhin hat die Langdistanz auch viel mit Erfahrung zu tun. Da kann ihm sein Alter helfen. Damit aber auch wirklich nichts schiefgeht, will er seine Ausdauer mit Darbopoetin steigern. So wird er auf jeden Fall durchhalten.

Sprinterin Jana

Jana war sehr lange verletzt und steht nun wieder im Training. Den begehrten Platz in der Sprint-Staffel hat ihr der Trainer zugesagt, obwohl sie noch nicht wieder ihr volles Leistungsniveau erreicht hat. Sie trainiert unermüdlich, um schnell wieder voll da zu sein. Immerhin geht es dabei nicht nur um sie, sondern auch um ihre Staffel-Kolleginnen. Da wurde ohnehin schon gemurrt, warum nicht eine der anderen Anwärtinnen ihren Platz bekommen hat. Jana redet sich ein, dass sie nun Verantwortung übernehmen muss, und greift heimlich zu Anabolika. Wenn sie sich so verbessern und die Anerkennung der anderen wiedererlangen kann, ist ihr jedes Mittel recht.

Arbeitsaufträge:

5. Arbeitet in Gruppen und wählt ein Doping-Szenario von oben aus. Versetzt euch in die Lage des Sportlers und entwickelt eine Strategie, wie ihr in dieser Situation der Doping-Versuchung widerstehen und mit der Druck- oder Krisensituation insgesamt umgehen könnt. Überlegt konkret, wie ihr Nein sagen könnt. Überlegt auch, an wen ihr euch beim Doping-Verdacht wenden könnt. Setzt eure Überlegungen in einem Rollenspiel um, das ihr den anderen vorführt. Jedes Rollenspiel wird in der Klasse diskutiert.

