



## SUCHT ERKENNEN

Beantworte folgende Fragen. feel-ok.ch hilft dir dabei.

### Reflektieren

1. Sowohl Theo (16) wie auch Joris (15) verbringen viele Stunden mit Gamen vor dem Bildschirm. Theo ist onlinesüchtig, Joris nicht. *Aufgrund welcher Unterschiede erkennt man, dass Theo onlinesüchtig ist und Joris nicht? Überlege dir, welche «Symptome» auf eine Sucht hindeuten. Schreibe deine Liste auf das Blatt (10 min).*
2. Schreibe 3 Substanzen und/oder Aktivitäten auf, die deiner Meinung nach süchtig machen können.

### Diskutieren

3. Nun bespreche deine Antwort zu den Fragen 1 und 2 mit einer anderen Person. *Habt ihr ähnliche «Symptome» genannt, wie man erkennt, dass Theo onlinesüchtig ist? Könnt ihr gemeinsam weitere «Symptome» identifizieren, die auf eine Sucht hindeuten? Welche Substanzen oder Aktivitäten können eurer Meinung nach süchtig machen?*  
Ergänze - wenn möglich - deine Liste auf dem Blatt (10 min).

### Tests

4. Mit dem Onlinesucht-Test erfahren Jugendliche, ob sie den Onlinekonsum im Griff haben oder nicht. *Mache den Test, um herauszufinden, welche Verhaltensweisen auf eine Onlinesucht hindeuten und ergänze deine «Symptom»-Liste.*  
Klicke auf: [www.feel-ok.ch/webprofi-os-test](http://www.feel-ok.ch/webprofi-os-test)
5. Mit dem Tabak-Test erfahren junge Raucher/-innen, wie stark sie von Zigaretten abhängig sind. *Mache den Test, um herauszufinden, welche Verhaltensweisen auf eine Nikotinsucht hindeuten und ergänze deine «Symptom»-Liste.* Klicke auf: [www.feel-ok.ch/tabak-testsucht](http://www.feel-ok.ch/tabak-testsucht)

### Ergänzen und abschliessen

6. Lese «Sucht und Abhängigkeit» ([www.feel-ok.ch/tabak-sucht](http://www.feel-ok.ch/tabak-sucht)) sowie «Anzeichen einer Onlinesucht» ([www.feel-ok.ch/onlinesucht-anzeichen](http://www.feel-ok.ch/onlinesucht-anzeichen)). *Lernst du dabei etwas Neues, mit dem du deine «Symptom»-Liste ergänzen kannst?*
7. Wer in der Schulklasse eine schöne Schrift hat, bereitet die definitive Liste der Merkmale vor, die auf eine Sucht hindeuten; dies mit der Unterstützung der ganzen Klasse! Die definitive Liste wird dann von allen unterschrieben, gedruckt und der Klasse verteilt.