



## Checkliste „Sucht“

Es gibt viele mögliche Erkennungsmerkmale einer Suchtgefährdung. Im Folgenden sind einige Anzeichen aufgelistet, die Sie hellhörig machen sollte und auf einen übermässigen Suchtmittelkonsum hinweisen kann:

- Stark schwankende Stimmungen
- Rückzug, Verslossenheit (in sich gekehrt, gedankenverloren oder verträumt sein)
- Zunehmende Interesselosigkeit, Teilnahmelosigkeit, sinkende Motivation
- Verminderung der Konzentrationsfähigkeit und der Aufmerksamkeit
- Verminderte Wahrnehmungsfähigkeit, Gedächtnislücken
- Überanpassung oder Selbstabwertung / Selbstüberschätzung
- Sinkende Zuverlässigkeit und vermehrte Unpünktlichkeit
- Zunehmende (unentschuldigte) Abwesenheiten
- Verhaltensauffälligkeiten wie impulsives, gereiztes oder aggressives Auftreten
- Unerklärbare, schwankende Leistungen (im Betrieb oder in der Schule) oder Leistungsabfall über längere Zeit
- Fehlende Präzision oder viele Fehler und kleine Unfälle wegen Unaufmerksamkeit
- Vermehrte Müdigkeit und Schläfrigkeit
- Veränderung des allgemeinen Gesundheitszustandes (z.B. auffällige Gewichtsveränderungen, Kreislaufschwäche und Schwindelgefühle, zittern, übermässiges Schwitzen, gerötete Augen, erweiterte oder verengte Pupillen) oder Vernachlässigung der Körperpflege
- Zunehmende zwischenmenschliche Probleme

Es ist wichtig, auffällige Veränderungen eines Lernenden ernst zu nehmen und sorgfältig abzuklären, womit die festgestellten Schwierigkeiten zu tun haben. Wie können Sie reagieren, wenn Sie oben genannte Veränderungen bei den Lernenden beobachten? Es ist sinnvoll:

- Früh zu reagieren
- Das Gespräch mit dem/der Lernenden suchen
- Im Gespräch das beobachtete, unerwünschte Verhalten, also hauptsächlich die Veränderungen im Arbeitsverhalten und in der Leistungsfähigkeit ansprechen. Konkrete, unerwünschte Verhaltensweisen, also Fakten zum Fehlverhalten,

thematisieren und nicht Verdachtsmomente oder Vermutungen betreffend Drogenkonsum, für die man keine klaren Indizien hat

- Im Gespräch auch die Sorge über das Wohlergehen des/der Lernenden zum Ausdruck bringen
- Keine Schuldzuweisungen machen, sondern Interesse für die Situation des/der Lernenden zeigen
- Unterstützung bzw. Hilfestellungen dem/der Jugendlichen anbieten (z.B. „Ich nehme wahr, dass du in letzter Zeit häufig zu spät kommst, die Aufträge unsorgfältig ausführst und Flüchtigkeitsfehler machst. Zudem wirkst du in letzter Zeit sehr müde. Ich mache mir Sorgen um dich.“)
- Im Gespräch verbindliche Abmachungen treffen
- Weitere Personen (z.B. Eltern, Schulleitung, Vorgesetzte im Betrieb, Fachstelle) einbeziehen, wenn die bisherigen Bemühungen die Situation nicht genügend verbessern konnten