

Nuggets

ARBEITSHILFE

von Sarah Freudenstein
www.filmwerk.de



NUGGETS

Eine DVD mit dem Recht zur nichtgewerblichen Nutzung erhalten Sie [hier](#):

Deutschland 2013

5 Minuten, Animationsfilm

Drehbuch/Design/Regie: Andreas Hykade

Music/Sound: Heiko Maile

Animation/Artwork: Andreas Hykade, Angela Steffen

Postproduction: Ralf Bohde, Joachim Kamoen

Produktion: Studio FILM BILDER - Thomas Meyer-Hermann, Bianca Just

ZUR AUTORIN

SARAH FREUDENSTEIN

Studium der Sozialen Arbeit an der Fachhochschule Landshut von 2004-2009, Volontariat in einer Notschlafstelle für Obdachlose in Cork 2009, Arbeit als Gruppentherapeutin in einer Fachklinik für alkohol-, glückspiel- und medikamentenabhängigen Erwachsenen von 2009-2014, berufsbegleitender Masterstudiengang „Suchthilfe/Suchttherapie“ an der Katho Köln - Abschluss 2014, seit 2014 Tätigkeit als Suchtberaterin in einer Fachambulanz für Suchtkranke.

GLIEDERUNG

Kurzcharakteristik	S. 02
Einsatzmöglichkeiten	S. 02
Kapitelverzeichnis	S. 03
Phasen der Entwicklung von Suchtmittelabhängigkeit	S. 04
Symptome von Abhängigkeit	S. 06
Zum Einsatz des Films	S. 06
1. Diskussionsgrundlage	S. 06
2. Kleingruppen	S. 07
3. Arbeitsblätter: M01–M07	S. 07
Links (Stand: 17.11.14)	S. 08
Weitere Filme zum Thema beim kfw	S. 08
M1-M7	S. 09-20

KURZCHARAKTERISTIK

Nuggets ist ein Animationsfilm - ohne Dialog, aber mit Geräuschen und Musik - über die Entwicklung von Abhängigkeiten. Der Hauptcharakter ist ein Vogel (ein Kiwi), der zufällig ein goldenes Nugget findet, welches im Film das Suchtmittel darstellt. Obwohl er zunächst weitergeht, merkt der Zuschauer - die Neugierde ist geweckt. Bei der zweiten Begegnung probiert der Vogel das Nugget und erlebt einen Rausch. Nun will er immer wieder dieses Erlebnis haben und es beginnt eine Veränderung, die den Weg in die Abhängigkeit beschreibt. Um den Vogel herum wird es immer dunkler und auch sein Zustand verschlechtert sich zunehmend, er wird schwächer und zerbeulter, der Ausgang bleibt offen.

EINSATZMÖGLICHKEITEN

Der Film ist einsetzbar im Bereich der **Suchtprävention** mit Kindern und Jugendlichen ab zehn Jahren in Schulen oder entsprechend anderen Gruppen (z.B. in der außerschulischen Jugendarbeit) sowie mit Erwachsenen (z.B. Angehörigen von Menschen mit einer Suchterkrankung, Eltern im Sinne der Prävention, Abhängigen in der Therapie als ein psychoedukatives Angebot). Er schildert in einfachen, aber sehr treffend dargestellten Bildern die Schritte in eine Abhängigkeit. Durch den Humor des Films gelingt ein guter Zugang zu einem ernsten Thema. Die Länge (ca. 5 min.) macht es möglich, ihn vollständig zu zeigen, ohne dass die Aufmerksamkeitsspanne überschritten wird.

Nach dem Herausarbeiten verschiedener Aspekte kann er auch ein zweites Mal unter den neu erworbenen Gesichtspunkten gezeigt werden. Die Darstellung der Abhängigkeitsentwicklung beschränkt sich in erster Linie auf die Wirkung des Suchtmittels. Das Weglassen komplexer Faktoren der Entstehung von Abhängigkeiten (z.B. Persönlichkeits- oder Umweltfaktoren, Krisen, Krankheiten oder weitere Entwicklungsbedingungen) ermöglicht ein wertfreies Auseinandersetzen mit der Wirkung von Rauschmitteln und dem Risiko einer Abhängigkeitsentwicklung.

KAPITELVERZEICHNIS

Kapitel 1	(00:00-00:30)	„Die Neugierde ist geweckt“
Kapitel 2	(00:31-01:16)	„Der erste Rausch - high in the sky“
Kapitel 3	(01:17-01:51)	„Gewöhnung“
Kapitel 4	(01:52-02:16)	„Verlangen“
Kapitel 5	(02:17-03:47)	„Die Spirale der Sucht“
Kapitel 6	(03:48-04:33)	„Wie soll es weitergehen?“
Abspann	(04:34-05:09)	

1. KAP. (00:00-00:30) „DIE NEUGIERDE IST GEWECKT“

Die Figur marschiert auf einem geraden Strich entlang und sieht ein Nugget auf dem Boden. Er wirft einen Blick nach unten, geht weiter, sieht aber nach hinten, diesem Ding nach.

2. KAP. (00:31-01:16) „DER ERSTE RAUSCH - HIGH IN THE SKY“

Der Kiwi sieht ein zweites Nugget auf dem Boden. Diesmal bleibt er stehen und sieht es sich genau an, testet seine Konsistenz und trinkt es schließlich. Er selbst füllt sich mit gelber Farbe, es dauert nicht lange bis er beschwingte Sprünge macht, auch die Umgebung ist in gelbe Farbe getaucht. Der Vogel hebt ab und dreht sich „wohlig“ in der Luft. Er hat erkennbar einen Rausch. Langsam wird alles wieder weiß und er kommt auf den Boden zurück.

3. KAP. (01:17-01:51) „GEWÖHNUNG“

Unser Vogel geht weiter, träumt noch etwas seiner letzten Erfahrung nach und findet schon wieder das nächste Nugget. Diesmal muss er nicht erst überlegen, was er damit macht, er trinkt es gleich. Wieder füllt er sich mit gelber Farbe, wieder hebt er ab. Der aufmerksame Beobachter bemerkt, schon jetzt hält die Wirkung nicht so lange an wie beim ersten Mal, und er kommt auch nicht mehr sanft auf seinen Füßen auf, sondern hart auf seinem Hintern.

4. KAP. (01:52-02:16) „VERLANGEN“

Er geht weiter, diesmal findet er das Nugget nicht im gewohnten Abstand. Als er das merkt, rennt er los, um schneller anzukommen und den nächsten Rausch zu haben. Wieder ist die Wirkung deutlich kürzer und die Landung umso härter. Sie hinterlässt Beulen am Vogel und er beginnt, sich grau zu färben.

5. KAP. (02:17-03:47) „DIE SPIRALE DER SUCHT“

Der weitere Verlauf ist eine Steigerung. Die Abstände zwischen dem Konsum werden kürzer, die Wirkung lässt immer mehr nach, die Spuren des Aufpralls (anders formuliert: der Nebenwirkungen) werden immer offensichtlicher - Beulen und ein graues Gefieder. Der Vogel wird schwächer und die Umgebung verdunkelt sich um ihn herum. Er rafft sich mühsam auf und schleppt sich voran.

6. KAP. (03:48-04:33) „WIE SOLL ES WEITERGEHEN?“

Die Wirkung ist kaum mehr wahrzunehmen. Nach dem Konsum bleibt der Kiwi stehen und sieht auf den Boden, nach hinten, nach oben. Mit langsamen Schritten geht er weiter. Vor dem letzten Nugget bleibt er stehen, er scheint zu zögern. Das Bild wird ausgeblendet, der Ausgang bleibt also offen.

ABSPANN (04:34-05:09)

PHASEN DER ENTWICKLUNG VON SUCHTMITTELABHÄNGIGKEIT

Im Film gerät der Kiwi durch verschiedene Schritte in die Abhängigkeit hinein.

Zunächst ist die Stufe der **Absichtslosigkeit** und der Neugierde. Er geht bei seiner ersten Begegnung am Nugget bzw. Suchtmittel vorbei, dreht sich aber um, denkt darüber nach, wird neugierig. Bei der zweiten Begegnung mit dem Nugget wird dies noch deutlicher. Er exploriert die Konsistenz der Droge, sieht sie sich genau an, bevor er sie zu sich nimmt.

Tatsächlich ist die Hauptmotivation bei Kindern bzw. Jugendlichen für den ersten Gebrauch von beispielsweise Zigaretten oder Alkohol die Neugierde. Ein natürlicher Instinkt des Menschen ist es, neue Dinge auszuprobieren und Erfahrungen zu sammeln. Im „echten Leben“ spielen dabei noch weitere Dinge eine Rolle, wie z.B. das Verhalten von Modellpersonen (Eltern, Geschwister, Verwandte, Idole etc.), welches Neugierde weckt, oder die Gepflogenheiten der Peer Group.

Der nächste Schritt des Vogels ist die **erlebte Wirkung der Droge**, der Rausch. Im Film wird es so dargestellt, dass die Umgebung in eine angenehm gelbe Farbe getaucht wird und der Vogel durch die Lüfte schwebt.

Die meisten Veränderungen, die Abhängige über ihren Konsum beschreiben, beziehen sich auf das innere Erleben, das Denken und die Wahrnehmung der Außenwelt.

Allen Rauschmitteln ist gemeinsam, dass sie auf das „Gefühlszentrum“ in unserem Gehirn wirken. Sie bewirken, dass wir uns *mit* anders fühlen als *ohne*. Gefühle, die mit dem Film in Verbindung gebracht werden können sind z.B. glücklich, zufrieden, friedvoll, erleichtert, fantastisch, losgelöst, frei...

Auch die Wahrnehmung der Außenwelt verändert sich, was im Film durch die gelbe Farbe symbolisiert wird. Betroffene beschreiben, dass sie nicht mehr an Probleme denken müssen, es lockerer sehen können. Sie fühlen sich stark und überschätzen häufig ihre eigenen Fähigkeiten. Schwierige Dinge können für eine gewisse Zeit ausgeblendet werden.

Man könnte das Abheben der Figur vom Boden auch als Auszeit von der eigentlichen Lebenswelt in eine andere (sorgenfreie) Welt, oder als Flucht vor dem (langweiligen) Alltag interpretieren. Ausschlaggebend ist, dass die Erlebnisse im Rausch positiv bewertet werden.

Macht man mit einer Sache gute Erfahrungen, ist die Wahrscheinlichkeit, es beim nächsten Mal wieder zu tun, groß. Der Vogel erlebt die Wirkung des Nuggets positiv, bei der nächsten Begegnung muss er nicht mehr erst überlegen, ob er davon trinkt. Die Motivation ist nicht mehr die Neugierde, sondern das **Wiederholen dieser Wirkung**.

Was im Folgenden passiert, ist die Wiederholung und **Gewöhnung** an das Rauschmittel. Es wird zur Regel, dass sich der Vogel nach gewissen Abständen das Mittel zu sich nimmt. Eine Veränderung wird im Film deutlich, als das Nugget **nicht** zum gewohnten Zeitpunkt kommt. Der Vogel hat es schon erwartet und damit gerechnet. Es fehlt etwas.

Ohne den Konsum fühlt sich der Betroffene zunehmend unsicherer. Der Verzicht aufs Suchtmittel wird schwer. Die Gewohnheit wird zu einem Automatismus, alternative Verhaltensweisen werden verlernt.

Im weiteren Suchtverlauf ist die Konsequenz, dass ein **Verlangen nach dem Stoff** aufkommt. Im Film fängt der Vogel an zu rennen, er hält es kaum aus, es nicht zu haben. Er hat das Mittel schon in seinen Alltag eingeplant. Während er anfangs fast zufällig über das Suchtmittel gestolpert ist, fängt er an dieser Stelle an, von einem Rausch zum nächsten zu leben, das dazwischen wird unwichtig.

Durch die Wiederholung gewöhnt sich der Mensch an das Rauschmittel. Im nächsten Schritt plant er es in den Alltag ein und entwickelt ein Verlangen. Der Konsum wird langsam aber sicher zum wichtigsten Aspekt des Lebens. Die Abstände zwischen den einzelnen Gebräuchen werden geringer.

Ein weiterer Effekt der Gewöhnung ist das Nachlassen der Wirkung. Auch das ist in der Animation dargestellt. Der Vogel erwacht immer früher aus seinem Rausch und fällt auf den Boden (der Tatsachen).

Der Fachbegriff dafür heißt „Toleranzsteigerung“. Das bedeutet, dass sich mit dem regelmäßigen Gebrauch der menschliche Stoffwechsel an die Wirkung gewöhnt hat und nicht mehr so stark darauf reagiert. Viele abhängige Menschen fangen dann an, mehr zu nehmen, um die gleiche Wirkung zu spüren.

Mit der Zeit - je nach Stoff früher oder später - zeigen sich auch die **schlechten Seiten der Sucht**. In **Nuggets** bekommt der Vogel beim Aufprall nach dem Sturz immer mehr Beulen, sein Gefieder wird grau, er wird langsamer und auch die Umgebung verdunkelt sich. Zuerst scheint er selbst diese Entwicklung kaum zu bemerken, später scheint das Nugget immer mehr zum Ausweg aus seiner trist gewordenen Lebenswelt zu werden.

Es ist ein Teufelskreis, den viele suchtkranke Menschen kennen. Negative Konsequenzen werden lange Zeit verdrängt. Wenn der Mensch wahrnimmt, wie schlecht es ihm geht, ist die Droge häufig das einfachste Mittel, um sich für kurze Zeit wieder besser zu fühlen. Folgen der Sucht sind neben dem körperlichen Verfall auch Einsamkeit, Niedergeschlagenheit und sozialökonomischer Abstieg.

Fast alle süchtig gewordenen Personen können im Nachhinein nicht mehr sagen, wann genau der Tag war, an dem sie abhängig geworden sind, da die Entwicklung eine schleichende ist. Anfangs ist ihnen lange nicht klar, dass sie süchtig werden können.

Sie denken häufig „Mir passiert das nicht“ oder „so schlimm ist es ja gar nicht“ und merken erst, dass sie etwas verändern müssen, wenn sie bereits mitten drin stecken.

SYMPTOME DER ABHÄNGIGKEIT

Was ist eine Abhängigkeit - woran kann ich das feststellen?

Die Abhängigkeit von einer Substanz ist durch körperliche und psychische Symptome geprägt. Die offiziellen Merkmale sind folgende:

1. Ein starkes Verlangen oder eine Art Zwang, Substanzen zu konsumieren. (Craving)
2. Verminderte Kontrollfähigkeit bezüglich des Beginns, der Beendigung und der Menge des Konsums.
3. Ein körperliches Entzugssyndrom bei Beendigung oder Reduktion des Konsums, nachgewiesen durch die substanzspezifischen Entzugssymptome.
4. Nachweis einer Toleranzsteigerung. Um die ursprünglich durch niedrigere Dosen erreichten Wirkungen der psychotropen Substanzen hervorzurufen, sind zunehmend höhere Dosen (Mengen) erforderlich. Bei gleichbleibender Dosis lässt die Wirkung nach.
5. Fortschreitende Vernachlässigung anderer Vergnügen oder Interessen zugunsten des Substanzkonsums, erhöhter Zeitaufwand, um die Substanz zu beschaffen, zu konsumieren oder sich von den Folgen zu erholen.
6. Anhaltender Substanzkonsum trotz Nachweises eindeutiger schädlicher Folgen. (aus der *international classification of deseases*)

ZUM EINSATZ DES FILMS

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, den Film einzusetzen.

BITTE UNBEDINGT BRACHTEN:

Zeigen Sie ihn bitte **n i c h t**, ohne danach darüber zu sprechen. Das Gespräch über das Gesehene ist unbedingt notwendig, um den Inhalt bzw. Fragen zum Inhalt angemessen besprechen zu können.

1. DER FILM *NUGGETS* ALS GRUNDLAGE FÜR DISKUSSIONEN

Folgende Fragen könnten gestellt werden und offen in der Gruppe diskutiert werden:

Um was geht es in dem Film?

Von welchen Dingen bzw. Stoffen kann man denn abhängig werden?

Welche Drogen habt ihr selbst schon mal probiert? (Bitte bei Gesprächen in Klassen die Anonymität der Schülerinnen und Schüler wahren.)

Was habt ihr im Film beobachtet?

Warum probiert der Vogel das Nugget?

Wie wirkt denn das Nugget?

Gibt es denn auch etwas Negatives? Was passiert da?

Warum macht der Vogel weiter, obwohl er hingefallen ist?

Woran merkt ihr, dass er süchtig ist?

Wie könnt ihr bei anderen merken, dass sie ein Problem mit Drogen/Alkohol haben? Wie könnt ihr darauf reagieren?

Wie könnte die Geschichte weitergehen?

2. ARBEIT IN KLEINGRUPPEN

Wenn die Gruppe für eine Diskussion zu groß ist, kann sie auch in Kleingruppen aufgeteilt werden, die an einzelnen Themenbereichen arbeiten und ihre Ergebnisse am Ende den anderen Gruppen vorstellen, z.B. mit einem Plakat.

Gruppe 1 bekommt die Frage: Woran könnt ihr erkennen, dass der Vogel süchtig ist?

Gruppe 2 bearbeitet die Frage: Welche positiven und welche negativen Wirkungen hat das Nugget im Film?

Gruppe 3 beschäftigt sich mit der Frage: Was passiert, wenn der Vogel weiter konsumiert? Welchen Ausgang könnte der Film haben, wenn der Vogel nicht mehr trinkt?

Eine weitere Möglichkeit ist es, die folgenden Arbeitsblätter (M1-M7) zu benutzen. Die Arbeitsblätter können auch einzeln verwendet werden, allerdings ist es viel wert, wenn Jugendliche miteinander in einen Austausch bzw. in Diskussionen treten können.

3. ARBEITSBLÄTTER (M1-M7)

M1 Entstehungsbedingungen

M2 Bildergeschichte

M3 Fragen zu Bildern

M4 Wenn der Vogel sprechen könnte - ein Interview

M5 Abhängig machende Stoffe und Verhaltensweisen

M6 Wege aus der Sucht

M7 Arbeit mit Betroffenen

LINKS (STAND: 17.11.2014)

BUNDESZENTRALE FÜR GESUNDHEITLICHE AUFKLÄRUNG

<http://www.bzga.de/>

DHS - DEUTSCHE HAUPTSTELLE FÜR SUCHTFRAGEN E.V.

<http://www.dhs.de/>

SELBSTHILFEGRUPPEN FÜR BETROFFENE UND ANGEHÖRIGE

<http://www.anonyme-alkoholiker.de/content/04meet/04index.php>

<http://www.blaues-kreuz.de/bundeszentrale/hilfsangebote/selbsthilfegruppen.html>

http://www.blaues-kreuz.org/cms/front_content.php?idcat=2

<http://www.freundeskreise-sucht.de/nc/hier-finden-sie-hilfe/suchmaschine.html>

<http://www.guttempler.de/>

<http://www.kreuzbund.de/de/selbsthilfe-in-meiner-naehe.html>

SUCHTBERATUNGSSTELLEN

Suchtberatungsstellen finden Sie meist ganz in ihrer Nähe. Häufige Träger sind Diakonie und Caritas. Weitere Infos zu Beratungsstellen bekommen Sie auch unter folgendem Link: <http://www.dhs.de/dhs/landesstellen.html>

SUCHTPRÄVENTION

http://www.bzga.de/bot_suchtpraevention.html

http://www.kmdd.de/upload/KMDD-Kurzdarstellung_23358.pdf

<http://www.polizei-dein-partner.de/themen/sucht/drogen/detailansicht-drogen/artikel/polizeiliche-suchtpraevention-in-schulen.html>

<http://www.praevention.at/upload/documentbox/Version2012.pdf>

DIE DROGENBEAUFTRAGTE DER BUNDESREGIERUNG

<http://drogenbeauftragte.de/drogen-und-sucht/suchstoffuebergreifende-themen/betriebliche-suchtpraevention.html>

http://drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateien-dba/Presse/Downloads/Drogen-_und_Suchtbericht_2014_Gesamt_WEB_07.pdf

http://drogenbeauftragte.de/fileadmin/dateien-dba/Service/Downloads/INCANT_Behandlungsstudie_Ergebnissbericht_100111_Drogenbeauftragte.pdf

WEITERE FILME ZUM THEMA SUCHT BZW. DROGEN(-PRÄVENTION) BEIM KFW (AUSWAHL):

Filmriss (KRIMI.DE), Kurzspielfilm, 44 Min.

http://www.materialserver.filmwerk.de/arbeitshilfen/AH_filmriss_A4_web.pdf

Im Kreis, Kurzspielfilm, 22 Min.

http://www.materialserver.filmwerk.de/arbeitshilfen/AH_im_kreis_a4.pdf

Mäusekunde, Animationsfilm, 8 Min.

http://www.materialserver.filmwerk.de/arbeitshilfen/Maeusekunde_AH.pdf

Restalkohol, Doku, 7 Min.

http://www.materialserver.filmwerk.de/arbeitshilfen/Restalkohol_ah.pdf

M1**Entstehungsbedingungen**

Bringt die Suchtentwicklung des Vogels in die richtige Reihenfolge:

Als positiv erlebte Rauschwirkung - *Lösung: 2*

Die Wirkung hält nicht mehr so lange an - *Lösung: 5*

Wiederholung und Gewöhnung an den Konsum - *Lösung: 3*

Schäden vom Verzehr des Nuggets werden größer - *Lösung: 6*

Der Vogel ist am Ende - *Lösung: 7*

Neugierde auf das Nugget - *Lösung: 1*

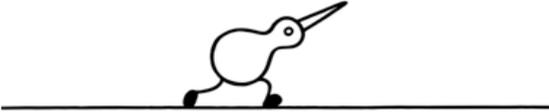
Entwicklung des Verlangens nach dem Nugget - *Lösung: 4*

M2

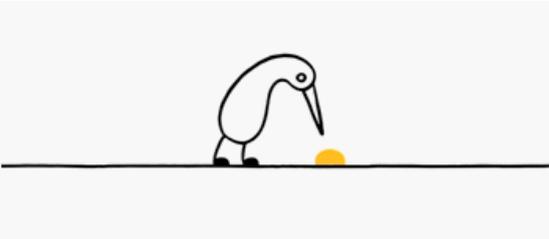
Bildergeschichte

Erzähle eine Geschichte zu den Bildern. Denke dir ein Ende aus und zeichne dazu ein Bild in das letzte Kästchen. In der Gruppenarbeit können die Kästchen auf die Gruppen aufgeteilt werden.

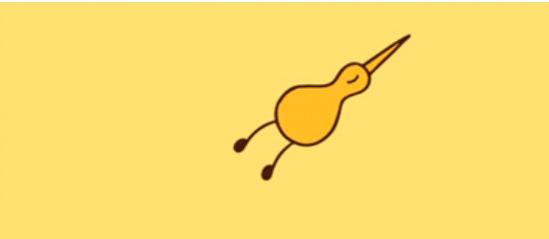
1



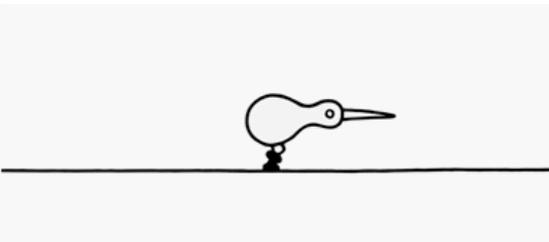
2



3



4



5





M2 *Bildergeschichte*

6

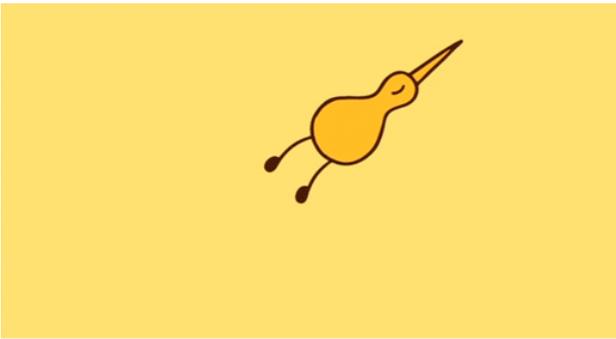


7



M3

Fragen zu Bildern



Welche Gefühle hat der Vogel wohl in diesem Bild?

Durch was unterscheidet sich dies von der Situation ohne Drogen?

Ist die Situation positiv oder negativ?

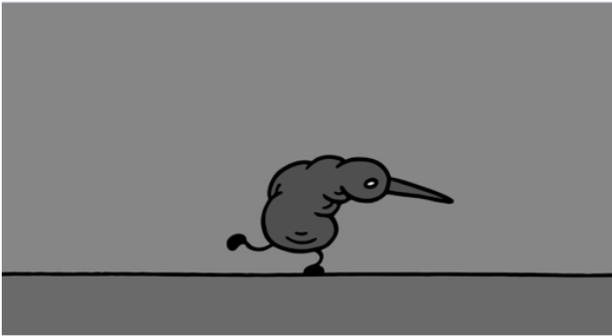
M3**Fragen zu Bildern**

Was bedeutet eurer Meinung nach der Sturz des Vogels?

Weshalb passiert das?

Warum glaubt ihr, dass er dennoch wieder aus dem Nugget trinkt?

M3 *Fragen zu Bildern*



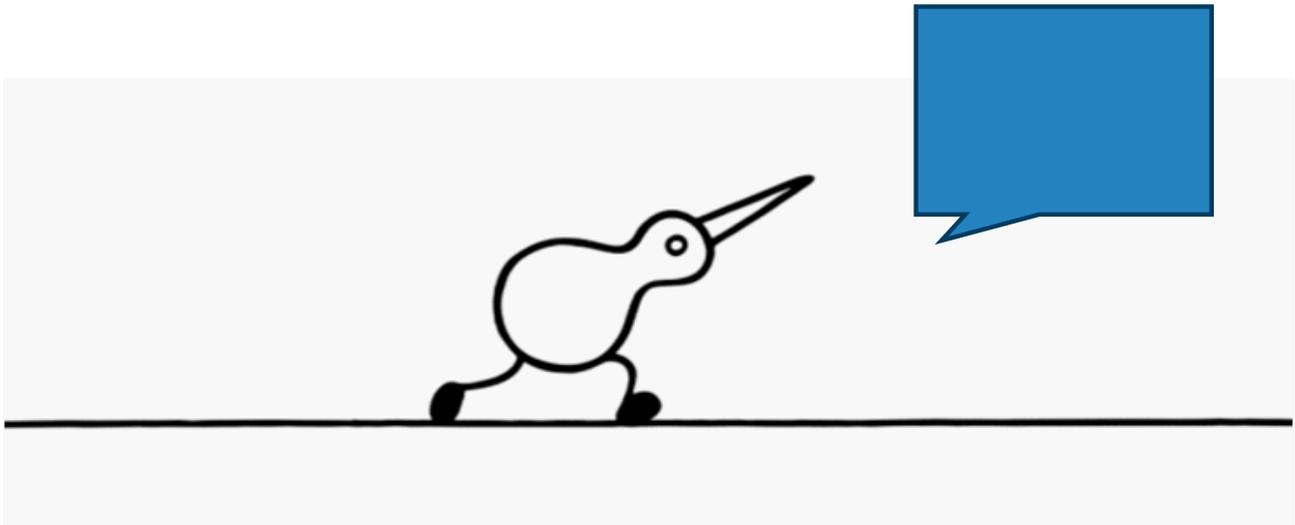
Was hat sich durch das Trinken vom Nugget verändert?

Wie der körperliche Zustand?

Wie ist die Stimmung des Vogels?

M4**Wenn der Vogel sprechen könnte - Ein Interview**

Was würde der Vogel dem Interviewer auf seine Fragen antworten?



Interviewer: Wann haben sie sich entschieden das Nugget zu probieren? Was waren Ihre Beweggründe dazu?

Vogel:

Interviewer: Wie haben Sie die Wirkung erlebt? Können Sie beschreiben was da mit Ihnen geschehen ist?

Vogel:

Interviewer: Wann haben Sie bemerkt, dass es auch negative Konsequenzen hat, den Nugget zu essen und woran?

Vogel:

M4***Wenn der Vogel sprechen könnte - Ein Interview***

Interviewer: Trotzdem haben Sie weitergemacht. Warum konnten oder wollten Sie nicht damit aufhören?

Vogel:

Interviewer: Was hätte Ihnen denn geholfen aufzuhören? Was hätten Sie da gebraucht?

Vogel:

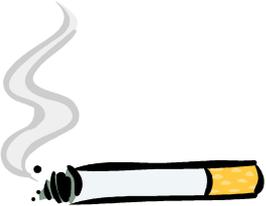
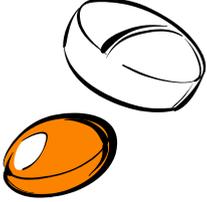
Interviewer: Vielen Dank für das Interview, ich wünsche Ihnen für Ihre Zukunft alles Gute.

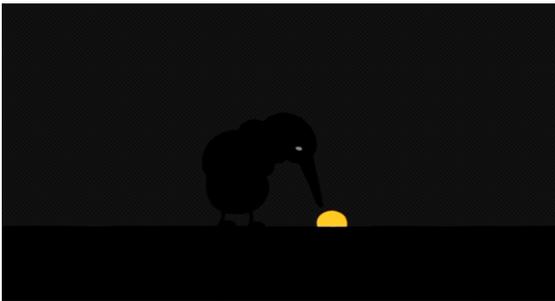
M5 *Abhängig machende Stoffe und Verhaltensweisen*

Welche der abgebildeten Stoffe und Aktivitäten können süchtig machen? Fallen euch auch andere Beispiele ein?

Gibt es Dinge, die schneller abhängig machen als andere?

Wann wird ein Verhalten zu einem Problem?

		
		
		Empty cell



Viele Menschen schaffen den Weg aus der Sucht heraus nicht alleine. Deshalb gibt es Stellen, bei denen Sie sich Hilfe suchen können. Das sind z.B. Suchtberatungsstellen, Selbsthilfegruppen oder Kliniken, die sich auf die Behandlung von Abhängigkeitserkrankungen spezialisiert haben. Ein Betroffener hat in der Entwicklung der Sucht die Fähigkeit verloren, die Kontrolle über den Konsum zu behalten. Das hat nichts mit Willensschwäche zu tun oder mit mangelnder Bildung, sondern mit der Erkrankung sowie den Veränderungen auf körperlicher und auf psychischer Ebene. Deshalb empfehlen die meisten Helfer/Berater/Therapeuten, zukünftig ganz auf das Suchtmittel zu verzichten.

Einfach aufhören ist aber für viele gerade nicht so einfach.

Fragen:

1. Akzeptanz der Erkrankung
Warum glaubt ihr ist es schwer anzuerkennen dass man süchtig ist?

2. Motivation zur Veränderung
Welche Vorteile könnte ein Suchtmittelfreies Leben bieten

3. Hilfreiche Gruppe
Die Behandlung einer Suchterkrankung findet häufig in Gruppen statt - was sind die Vorteile einer Gruppentherapie gegenüber einer Einzeltherapie?

4. Weitreichende und dauerhafte Veränderungen der bisherigen Lebensweise
Um dauerhaft abstinent zu leben genügt es nicht einfach nur das Suchtmittel wegzulassen. Welche weiteren Veränderungen glaubt ihr sind notwendig?

Nach der Sichtung des Films:

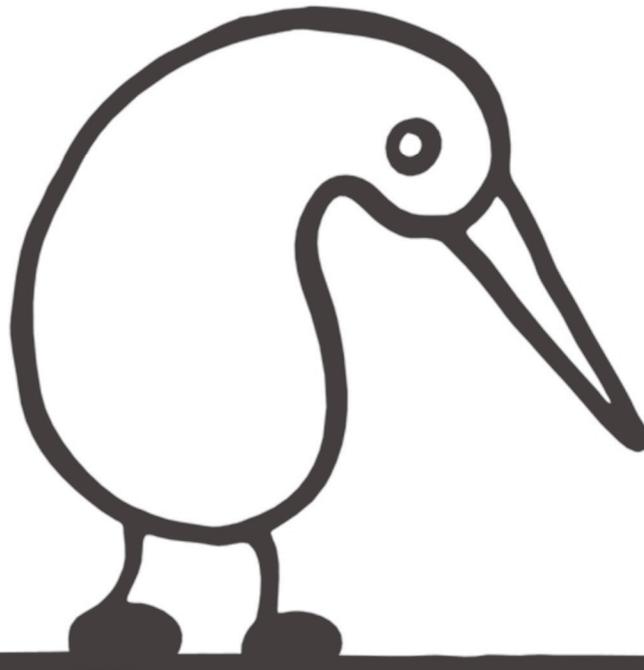
1. **Befindlichkeit - wie geht es Ihnen nach dem Anschauen des Films?**

2. **Besprechen der Phasen der Suchtentwicklung.**
Können Sie sich darin wiedererkennen?
Wie war es bei ihnen?
Was waren die Motive für Ihren Konsum?

3. **Wirkungsweise**
Wie wird die Wirkung des Nuggets im Film dargestellt?
Wie würden Sie die Wirkung Ihres Suchtmittels beschreiben?

4. **Aufhören**
Was glauben Sie, warum der Vogel seinen Konsum trotz der negativen Folgen nicht beendet?
Welche Folgen hat es bei Ihnen selbst gegeben?
Was waren letztlich die ausschlaggebenden Gründe für Ihre Erkenntnis, etwas ändern zu wollen bzw. müssen?

5. **Weiterer Verlauf**
Wenn Sie die Geschichte des Vogels weiter erzählen würden - was könnte ihrer Meinung nach passieren, nachdem der Film zu Ende gegangen ist?



Katholisches Filmwerk GmbH

Ludwigstr. 33
60327 Frankfurt a.M.

Telefon: +49-(0)69-97 14 36-0

Telefax: +49-(0)69-97 14 36-13

E-Mail: info@filmwerk.de

www.filmwerk.de

