



Suchtprävention bei Kindern und Jugendlichen mit dem Schwerpunkt auf Nikotin - und Alkoholkonsum

Gesunde Lebensentwürfe Jugendlicher im Spannungsfeld zwischen Emanzipation und Rückschritt

Inge Katz Schule

Berufsbildende Schule für Sozialpädagogik und Hauswirtschaft
Delmestraße 141b
28199 Bremen

Hauptfach: Gesundheit -

Zweifach: Psychologie -

*Beteiligte Personen: Jan Abdallah, Carlos Jeep, Lorin Kahraman, Sarah Gadalinska
Klasse: BGY24a*

Inhaltsverzeichnis

1. Projektantrag	3
2. Projektziele	5
3. Theoretischer Rahmen.....	6
3.1 Einleitung in die Projektarbeit.....	6
3.2 Was ist Sucht?	6
3.3 Ursachen	7
3.4 Arten und Formen von Sucht.....	8
3.5 Folgen von Sucht.....	9
3.6 Risikofaktoren	10
3.7 Psychologische Grundlagen von Suchtverhalten	10
3.8 Suchtprävention.....	11
3.9 Therapiemöglichkeiten und Hilfsangebote	12
Historische Entwicklung der Suchttherapie	12
Besondere Bedeutung im Jugendalter	12
Ambulante psychotherapeutische Suchtbehandlung	13
Stationäre Entwöhnungsbehandlung	13
Gesamtbewertung	14
3.10 Einfluss von künstlicher Intelligenz	14
KI in der Früherkennung von Suchtverhalten	14
KI als Unterstützung in der ambulanten Therapie	14
Grenzen und ethische Aspekte	15
4. Produktbeschreibung und -begründung	15
4.1 Produkt- und Produktidee	15
4.2 Zielgruppe des Produktes	16
4.3 Aufklärung über die Wahl einer Webseite	16
4.4 Inwiefern passt das Produkt zum Projektthema?	17
4.5 Ziele des Produktes	17
4.6 Fazit	18
5. Literaturverzeichnis	19
6. Anhang.....	21

1. Projektantrag

Thema des Projekts	Suchtprävention bei Kindern und Jugendlichen mit dem Schwerpunkt auf Nikotin- und Alkoholsucht
Titel des Projekts	Suchtprävention bei Kindern und Jugendlichen
Mitglieder:innen der Projektgruppe	1. Jan Abdallah 2. Carlos Jeep 3. Lorin Pervin 4. Sarah Gadalinska 5.
Begleitende Lehrkräfte	
Unterrichtsfächer	1. Gesundheit und Soziales 2. Pädagogik
Begründung des Themas Umfang: 1 DIN-A4 Seite (im Anhang)	Siehe Projektziele.
Zielgruppe	Kinder und Jugendliche im Alter von 12 bis 14 Jahren
Leitfrage oder These zum Grundthema	Wie entsteht Sucht und inwiefern kann gezielte Prävention, insbesondere bei Jugendlichen, eine Abhängigkeit verhindern?
Leitfragen oder Thesen zu einzelnen Aspekten des Themas	Warum sind Kinder und Jugendliche besonders gefährdet? Welche Faktoren wirken sich bei Kindern und Jugendlichen auf das Suchtverhalten aus?
Gesamtziel des Projektes	Aufklärung über Sucht und die Förderung eines bewussten und gesunden Umgangs von Substanzen mit gezielter Suchtprävention
Teilziele des Projektes	1. Generelle Aufklärung über das Thema Sucht und Abhängigkeit 2. Vermittlung von Ursachen und verschiedenen Arten von Sucht 3. Hervorhebung von Folgen und Risikofaktoren von Sucht 4. Information über Möglichkeiten der Suchtprävention und Therapie
Theoretische Grundlagen	Einleitung - Was ist Sucht? - Ursachen - Arten und Formen von Sucht - Folgen von Sucht - Risikofaktoren - Suchtprävention - Therapiemöglichkeiten und Hilfsangebote - Umfrage und Auswertung

Umfang: 1 DIN-A4 Seite pro Person (im Anhang)	Siehe Theoretischer Rahmen.
Produkt Umfang: 1,5 DIN- A4 Seiten (im Anhang)	Siehe Produktbeschreibung- und Begründung.
Bescheinigung über die Kooperationspartn erschaft	
Projektstrukturplan	Siehe Anhang.
Termin, Einrichtung, Thema und Uhrzeit der Produktdurchführu ng	
Datum	
Unterschriften	

2. Projektziele

Welche Kenntnisse sollen dem Leser vermittelt werden? - Jan Abdallah

In dieser Projektarbeit soll der Leser lernen, warum Alkohol und Nikotin für Jugendliche besonders gefährlich sein können. Dabei wird erklärt, wie diese Stoffe im Körper wirken und warum sie so schnell abhängig machen. Außerdem soll deutlich werden, welche gesundheitlichen Probleme durch regelmäßigen Konsum entstehen können – sowohl kurzfristig, zum Beispiel Übelkeit, Kontrollverlust oder Unfälle, als auch langfristig, wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Schäden an Lunge und Gehirn. Der Leser soll auch verstehen, welche Rolle das Umfeld spielt. Viele Jugendliche greifen nicht aus „Lust“, sondern wegen Stress, Neugier oder Druck aus der Gruppe zu Alkohol oder Nikotin. Deshalb wird in der Arbeit erklärt, wie solche Situationen entstehen und wie man sie besser einschätzen kann. Zusätzlich wird darauf eingegangen, wie Werbung, soziale Medien und Trends – zum Beispiel E-Zigaretten – unser Verhalten beeinflussen. Insgesamt soll der Leser am Ende ein klares Bild davon haben, warum Sucht entstehen kann und welche Faktoren dabei eine Rolle spielen. Dieses Wissen soll helfen, den eigenen Konsum kritisch zu betrachten und bewusster mit dem Thema umzugehen.

Inwiefern soll die Arbeit zur Aufklärung und Sensibilisierung beitragen? - Jan Abdallah

Die Projektarbeit soll dazu beitragen, Jugendliche ehrlich und ohne Übertreibung über die Risiken von Alkohol und Nikotin aufzuklären. Viele junge Menschen denken, dass „ein bisschen Alkohol“ oder „nur mal probieren“ völlig harmlos sei. Andere glauben, dass moderne Produkte wie E-Zigaretten oder Vapes kaum schädlich sind. Die Arbeit soll solche Vorstellungen hinterfragen und zeigen, warum auch geringer oder gelegentlicher Konsum Folgen haben kann. Durch leicht verständliche Informationen über körperliche und seelische Auswirkungen soll dem Leser bewusstwerden, welche Gefahren er vielleicht bisher unterschätzt hat. Gleichzeitig soll die Arbeit nicht nur Angst machen, sondern auch Mut machen, sich selbst zu schützen. Sie zeigt, wie man besser mit Gruppendruck umgehen kann und wie man Situationen erkennt, in denen man leicht verführt wird. Außerdem soll die Arbeit zum Nachdenken anregen: Jeder Leser soll überlegen, was Alkohol oder Nikotin für ihn persönlich bedeuten und ob das eigene Verhalten vielleicht riskanter ist, als man glaubt. Ziel ist es, eine ehrliche und offene Sicht auf das Thema zu schaffen, damit Jugendliche verantwortungsvoller handeln und besser auf sich selbst und andere achten können.

Welche Leitfrage soll mit der Arbeit beantwortet werden? - Jan Abdallah

Die Leitfrage der Projektarbeit lautet: „Wie entsteht Sucht und inwiefern kann gezielte Prävention, insbesondere bei Jugendlichen, eine Abhängigkeit verhindern?“ Diese Frage soll durch die gesamte Arbeit hindurch beantwortet werden. Dazu wird erklärt, weshalb Jugendliche überhaupt anfangen zu trinken oder zu rauchen, was sie daran reizt und welche Probleme dahinterstecken können. Ein wichtiger Teil der Arbeit beschäftigt sich damit, welche Möglichkeiten es gibt, Jugendlichen zu helfen, bevor eine Sucht entsteht. Das betrifft nicht nur die Schule, sondern auch Eltern, Freundeskreise, Vereine und öffentliche Einrichtungen. Die Arbeit soll zeigen, welche

Präventionsmaßnahmen sinnvoll sind, welche eher wenig bringen und wie man Jugendliche am besten erreicht. Die Leitfrage dient also als roter Faden: Alle Informationen, Beispiele und Erklärungen sollen dazu beitragen, besser zu verstehen, wie Sucht vermieden werden kann. Am Ende soll deutlich werden, welche konkreten Schritte notwendig sind, damit Jugendliche geschützt werden und gesunde Entscheidungen treffen können.

3. Theoretischer Rahmen

3.1 Einleitung in die Projektarbeit - Carlos Jeep

Suchtprävention ist ein besonders wichtiges Thema, vor allem im Jugendalter, da in dieser Lebensphase viele grundlegende Entwicklungen stattfinden. Jugendliche befinden sich in einer Zeit des Umbruchs: Sie suchen nach Identität, Anerkennung und Zugehörigkeit. Gleichzeitig ist das Gehirn noch nicht vollständig ausgereift, insbesondere der Bereich, der für Impulskontrolle und Risikobewertung zuständig ist. Dadurch sind Jugendliche anfälliger für riskantes Verhalten wie den Konsum von Alkohol und Nikotin. Hinzu kommt, dass beide Substanzen gesellschaftlich weit verbreitet und leicht zugänglich sind, was das Risiko eines frühen Einstiegs erhöht.

Die Leitfrage „Wie entsteht Sucht und inwiefern kann gezielte Prävention, insbesondere bei Jugendlichen, eine Abhängigkeit verhindern?“ lässt sich dadurch beantworten, dass Sucht meist nicht plötzlich entsteht, sondern ein schleichender Prozess ist. Häufig beginnt der Konsum aus Neugier, Gruppendruck oder dem Wunsch, Stress und Probleme zu bewältigen. Alkohol und Nikotin können kurzfristig entspannend oder stimulierend wirken, wodurch sich ein positives Gefühl einstellt. Wird der Konsum regelmäßig wiederholt, kann sich eine psychische und später auch eine körperliche Abhängigkeit entwickeln. Besonders gefährlich ist ein früher Konsumbeginn, da sich Gewohnheiten festigen und das Risiko einer langfristigen Sucht deutlich steigt.

Gezielte Prävention kann diesem Prozess wirksam entgegenwirken. Präventionsarbeit bei Jugendlichen setzt idealerweise früh an und vermittelt nicht nur Informationen über gesundheitliche Risiken, sondern stärkt auch soziale Kompetenzen und Selbstbewusstsein. Jugendliche sollen lernen, mit Stress umzugehen, „Nein“ zu sagen und Gruppendruck zu widerstehen. Aufklärung über die Wirkungsweise von Alkohol und Nikotin hilft zudem, Risiken realistischer einzuschätzen. Wenn Prävention Jugendliche ernst nimmt, sie aktiv einbezieht und in Schule, Familie sowie Freizeit stattfindet, kann sie dazu beitragen, den Einstieg in den Konsum zu verzögern oder ganz zu verhindern und somit einer späteren Abhängigkeit wirksam vorzubeugen.

3.2 Was ist Sucht? - Carlos Jeep

Im Zusammenhang mit Alkohol und Nikotin werden die Begriffe Sucht und Abhängigkeit häufig gleichgesetzt, obwohl sie unterschiedliche Bedeutungen haben. Abhängigkeit beschreibt in erster Linie einen Zustand, in dem eine Person körperlich und/oder psychisch auf eine Substanz angewiesen ist. Sucht geht darüber hinaus: Sie bezeichnet ein zwanghaftes Verhalten, bei dem der Konsum trotz bekannter negativer Folgen fortgesetzt wird und andere Lebensbereiche zunehmend

vernachlässigt werden. Sucht umfasst somit neben der Abhängigkeit auch den Kontrollverlust und die starke Fixierung auf die Substanz.

Ein wichtiger Unterschied besteht außerdem zwischen Gewohnheit, Missbrauch und Sucht. Eine Gewohnheit liegt vor, wenn Alkohol oder Nikotin regelmäßig konsumiert werden, ohne dass zwingend ein Kontrollverlust oder schwerwiegende Folgen auftreten, zum Beispiel das tägliche Rauchen aus Routine. Von Missbrauch spricht man, wenn der Konsum übermäßig oder in unangemessenen Situationen erfolgt, etwa häufiges Rauschtrinken am Wochenende oder starkes Rauchen zur Stressbewältigung. Eine Sucht entwickelt sich, wenn der Konsum nicht mehr kontrolliert werden kann, das Verlangen nach Alkohol oder Nikotin ständig da ist und negative gesundheitliche, soziale oder sogar schulische Folgen auftreten.

Dabei spielt die Unterscheidung zwischen körperlicher und psychischer Abhängigkeit eine zentrale Rolle. Körperliche Abhängigkeit zeigt sich durch Entzugsserscheinungen wie Zittern, Schwitzen, Unruhe oder Kopfschmerzen, wenn Alkohol oder Nikotin nicht konsumiert werden. Psychische Abhängigkeit äußert sich durch ein starkes inneres Verlangen, das Gefühl, ohne die Substanz nicht entspannen zu können, sowie durch die Gedanken auf den nächsten Konsum.

Problematisch wird der Konsum von Alkohol und Nikotin dann, wenn er nicht mehr der bewussten Entscheidung unterliegt, sondern zur Bewältigung von Stress, Problemen oder negativen Gefühlen. Spätestens wenn Kontrollverlust, steigender Konsum, Vernachlässigung von Schule, Arbeit oder sozialen Kontakten sowie gesundheitliche Schäden auftreten, spricht man von einem problematischen Konsum. Besonders bei Jugendlichen ist Vorsicht geboten, da sich Abhängigkeiten schneller entwickeln und langfristige Folgen für Gesundheit und Lebensführung haben können.

3.3 Ursachen - Lorin Kahraman

Im Jugendalter zwischen 13 und 14 Jahren ist die psychische Entwicklung noch ziemlich empfindlich. Jugendliche lernen in dieser Zeit, wie man mit neuen Situationen umgeht, zum Beispiel in der Schule, bei Freunden oder im Sport. Oft fühlen sie sich dabei unsicher, gestresst oder überfordert, weil alles gleichzeitig auf sie einwirkt. Um mit diesen Gefühlen klarzukommen, greifen manche Jugendliche zu Alkohol oder Nikotin, weil sie denken, dass sie dadurch entspannter werden oder ihre Probleme für kurze Zeit vergessen.

Alkohol und Nikotin können in dem Moment tatsächlich beruhigend wirken. Das Gehirn merkt sich diesen Vorgang und verbindet Stress oder negative Gefühle automatisch mit dem Konsum. Dadurch entsteht eine Art Muster. Sobald Stress auftaucht oder man sich schlecht fühlt, denkt das Gehirn, dass man sich mit diesen Mitteln helfen kann. Auch Gefühle wie Angst, Traurigkeit, Wut oder Langeweile können dazu führen, dass Jugendliche wieder zu Alkohol oder Nikotin greifen, weil sie nicht wissen, wie sie sonst damit umgehen sollen. Je öfter das passiert, desto stärker wird diese Verbindung. Gleichzeitig wird es desto schwieriger, andere Wege zur Stressbewältigung zu finden.

Außerdem sind Jugendliche in diesem Alter häufig noch nicht besonders gut darin, ihre Gefühle zu kontrollieren. Sie handeln oft impulsiv, reagieren spontan auf Situationen und denken nicht immer an die langfristigen Folgen. Deshalb ist es wahrscheinlicher, dass sie in stressigen Momenten zu Alkohol oder Nikotin greifen, anstatt die Probleme anders zu lösen. Wer sich unsicher fühlt oder depressive

Stimmung hat, ist zusätzlich gefährdet, weil diese Gefühle das Bedürfnis verstärken, etwas zu tun, das kurzfristig Erleichterung bringt.

Stress, Überforderung oder Konflikte mit Freunden oder Familie spielen ebenfalls eine große Rolle. Schon kleine Probleme können sich im Kopf eines Jugendlichen wie ein Berg anfühlen, weil sie noch nicht gelernt haben, diese Gefühle richtig zu verarbeiten. Wenn dann Alkohol oder Nikotin als schnelle Lösung verfügbar ist, kann dies sehr verlockend wirken.

Einige Jugendliche nutzen diese Mittel auch, um mutiger oder sicherer zu wirken, zum Beispiel in einer Gruppe von Freunden oder bei neuen Situationen, in denen sie unsicher sind. Daran anzuknüpfen ist der Gruppenzwang, welcher eine häufige Ursache für das Probieren und Konsumieren dieser Drogen ist. Man möchte sich in einer Gruppe passend und zugehörig fühlen, weshalb die Wahrscheinlichkeit hoch ist, selbst bei Desinteresse zu diesen Rauschmitteln zu greifen.

Des Weiteren ist die Fähigkeit zur Selbstkontrolle in diesem Alter noch nicht voll entwickelt. Das bedeutet, dass Jugendliche manchmal impulsiv handeln können, Risiken schlechter einschätzen und Entscheidungen treffen, ohne über die Folgen nachzudenken. Das macht es noch leichter, in belastenden Situationen zu Alkohol oder Nikotin zu greifen. Zudem sind junge Erwachsene noch dabei zu lernen, wie sie ihre Gefühle selbst regulieren können. Ärger, Frust oder Angst auszuhalten, Strategien zu finden, um sich zu beruhigen, oder Probleme Schritt für Schritt zu lösen, ist für viele noch schwierig.

Wenn Jugendliche für sich herausfinden, dass die Betäubungsmittel kurzfristig helfen, entsteht schnell eine Sucht. Das Gehirn speichert die Verbindung zwischen Belastung und Konsum und verstärkt sie mit der Zeit. Das bedeutet, dass man bei Stress automatisch eher wieder zur Flasche oder Zigarette greift, selbst wenn man eigentlich weiß, dass es langfristig schadet.

Insgesamt zeigen all diese Punkte, dass psychische Faktoren wie Stress, Überforderung, Unsicherheit, depressive Stimmung und eine noch nicht voll ausgereifte Selbstkontrolle eine sehr wichtige Rolle beim frühen Konsum von Alkohol und Nikotin spielen. Jugendliche, die häufiger unter emotionalem Druck stehen, haben ein höheres Risiko, in diese Gewohnheit zu geraten. Deshalb ist es besonders wichtig, schon früh genug gesunde Strategien zu entwickeln, um mit Stress, Angst oder Problemen umzugehen, ohne dabei auf Alkohol oder Nikotin zurückzugreifen. Wer lernt, Gefühle zu erkennen, zu akzeptieren und konstruktiv damit umzugehen, kann besser mit Stresssituationen umgehen und bleibt weniger anfällig für riskanten Konsum.

3.4 Arten und Formen von Sucht - Lorin Kahraman

Man unterscheidet zwischen stoffgebundener Sucht und nicht-stoffgebundener Sucht. Beide Formen kommen bei Jugendlichen häufig vor.

Bei der stoffgebundenen Sucht handelt es sich um eine Abhängigkeit von bestimmten Substanzen, die auf den Körper und das Gehirn wirken. Dazu zählt zum Beispiel Alkohol, der leicht verfügbar ist und deshalb oft unterschätzt wird. Besonders regelmäßiger Konsum kann schnell zu einer Abhängigkeit führen. Auch Nikotin gehört zu den häufigsten stoffgebundenen Süchten. Es ist in Zigaretten, E-Zigaretten oder Shishas enthalten und macht stark abhängig, vor allem bei Jugendlichen. Zu den stoffgebundenen Süchten zählen außerdem illegale Drogen wie Cannabis oder

andere Rauschmittel. Der Konsum beginnt dabei oft schon im Jugendalter und kann schwerwiegende Folgen für die Gesundheit haben. Auch Medikamente können abhängig machen, wenn sie ohne ärztliche Kontrolle oder über einen längeren Zeitraum eingenommen werden. Dazu gehören vor allem Schmerz- oder Beruhigungsmittel, die bei falscher Anwendung ein hohes Suchtpotenzial besitzen.

Bei der nicht-stoffgebundenen Sucht geht es nicht um Substanzen, sondern um bestimmtes Verhalten, das süchtig machen kann. Dazu zählen Videospiele, bei denen übermäßiges Spielen dazu führen kann, dass Schule, Schlaf und soziale Kontakte vernachlässigt werden. Auch die Nutzung von Handys und sozialen Medien spielt eine große Rolle, da Likes, Nachrichten und ständige Erreichbarkeit ein Abhängigkeitsgefühl auslösen können. Ein weiteres Beispiel ist Glücksspiel, vor allem Online-Glücksspiel, das durch seine ständige Verfügbarkeit ein zunehmendes Problem für Jugendliche darstellt.

Bei Jugendlichen nehmen vor allem Verhaltenssüchte zu. Besonders Videospiele, soziale Medien und Handygebrauch spielen eine große Rolle. Gleichzeitig bleiben Alkohol und Nikotin weiterhin verbreitet. Durch das Internet und soziale Medien sind viele Angebote ständig verfügbar, was das Risiko für Sucht erhöht.

3.5 Folgen von Sucht - Sarah Gadalska

Der Nikotin- und Alkoholkonsum kann gravierende Auswirkungen mit sich tragen, besonders bei Kindern und Jugendlichen. Schon bereits der Erstkontakt mit Drogen, wie Alkohol oder Nikotin, kann zu Veränderungen im Nervensystem führen, welches eine beginnende Abhängigkeit fördern kann. Die Abhängigkeit beginnt nicht sofort mit dem einmaligen Konsum von Drogen, dennoch genügt es bereits um außerordentliche Schäden in Bezug auf den Körper, die Psyche und die sozialen Folgen einzunehmen.

Bereits kleine Mengen von Alkohol weisen, aufgrund der körperlichen Entwicklungsphase, ein erhöhtes Risiko für eine Alkoholvergiftung auf. Besonders betroffen dabei ist das menschliche Gehirn, welches sich noch im Entwicklungsstadium befindet. Alkoholkonsum führt zu Entwicklungsrückständen und irreversiblen Schäden. Zudem führt die Einnahme von Substanzen zu langfristigen Störungen „wie Depressionen, Psychosen oder Angststörungen [...] Des Weiteren werden manche Kinder und Jugendliche unter Drogeneinfluss aggressiv oder leichtsinnig.“ (dassuchtportal.de - 2026). Langfristig verursacht regelmäßiger Gebrauch von Substanzen soziale und schulische Herausforderungen. Betroffene entwickeln Konflikte im Umfeld der Familie, verlieren Freundschaften und ziehen sich zunehmend aus sozialen Beziehungen zurück. Dabei „isolieren sich [die Betroffenen] immer mehr und verpassen so den sozialen Anschluss.“ (dassuchtportal.de - 2026). Die Abhängigkeit kann sich immer mehr verstärken, insbesondere wenn der Konsum von Alkohol und Nikotin als Bewältigungsstrategie von Problemen genutzt wird. (vgl. dassuchtportal.de - 2026)

Betäubungsmittel bringen „die Kommunikation [im Gehirn] zwischen Botenstoffen und Nervenzellen durcheinander.“ (swr3.de - 2024). „Reize werden gehemmt und Denkprozesse laufen [...] langsamer ab.“ (swr3.de - 2024). Bei langfristigem Konsum ist bei Jugendlichen eine mögliche Impulskontrollstörung vorhanden. Zudem können im Verlauf einer regelmäßigen Einnahme Konzentrationsstörungen sowie mangelnde Gedächtnisfunktion auftreten. Durch die Manipulation des Nikotins im Gehirn wird Dopamin freigesetzt, welche eine positive Wirkung zeigt, bei dem „negative Gefühle

wie Angst und [...] Appetit [...] [voll ausgeblendet und reguliert werden]" (vgl. swr3.de - 2024)

Kinder und Jugendliche sind bei dieser Thematik vielen und schwerwiegenden Risiken ausgesetzt, über „deren Auswirkungen sie sich nicht bewusst sind.“ (DH Heidrun Moser, Schutterwald - 2024). Ein großer Teil der Betroffenen erleiden zukünftig „erhebliche negative Folgen, [...] die teilweise irreversibel sind.“ (DH Heidrun Moser, Schutterwald - 2024).

3.6 Risikofaktoren - Sarah Gadalinska

Kinder und Jugendliche kommen aus vielen verschiedenen Gründen mit Substanzen wie Nikotin oder Alkohol in Kontakt. Viele Betroffene möchten nur dazugehören, mit Belastungen umzugehen oder sich besser zu fühlen. Die Betroffenen konsumieren Substanzen, um zu einer Gruppe dazu zu gehören und Anerkennung zu erhalten. Dabei spielt der soziale Druck eine entscheidende Rolle. Andere greifen auf Alkohol, Zigaretten und härteren Drogen zurück, um Stressabbau zu fördern und um Problemen aus dem Weg zu gehen. „Zusätzliche Risikofaktoren umfassen schlechte Selbstkontrolle, Mangel an elterlicher Überwachung und verschiedene Lern- oder psychische Störungen“ (Sarah M. Bagley, Boston University - 2024). Bei keinem Eingriff durch die Eltern, den Konsum zu stoppen, könnte der Konsum von Alkohol und Nikotin durch Kinder und Jugendliche als selbstverständlich und normal angesehen werden.

Beim Rauchen kommen noch weitere Risiken dazu, die Kinder und Jugendliche besonders beeinflussen. Dabei orientieren sie sich zunehmend an ihr Umfeld. Auch E-Zigaretten und Vapes haben eine sehr starke Wirkung auf die Betroffenen. Dadurch wird der Einstieg in das Rauchen erleichtert, da viele das als harmlos betrachten, welche dann zukünftig eine Möglichkeit zum späteren Rauchen von Zigaretten öffnen. Wer außerdem Alkohol und weitere Substanzen konsumiert, neigt im späteren Zeitpunkt dazu, mit dem Rauchen zu beginnen. Zusammen führen diese Einflüsse dazu, dass Jugendliche schneller in ein ungesundes und riskantes Konsumverhalten geraten. (vgl. Sarah M. Bagley, Boston University - 2024).

3.7 Psychologische Grundlagen von Suchtverhalten - Carlos Jeep

Wenn man über Sucht spricht, denken viele zuerst an Drogen oder Alkohol. Aber psychologisch gesehen geht es bei Sucht viel tiefer. Sucht entsteht nicht nur dadurch, dass jemand „zu schwach“ ist, Nein zu sagen, sondern hat auch viel mit unserem Gehirn, unseren Gefühlen und unserem sozialen Umfeld zu tun. Besonders bei Jugendlichen spielen diese Dinge eine große Rolle.

Ein wichtiger psychologischer Aspekt ist das sogenannte Belohnungssystem im Gehirn. Wenn wir etwas Angenehmes erleben, zum Beispiel Spaß mit Freunden haben, wird Dopamin ausgeschüttet. Dieses Glücksgefühl sorgt dafür, dass wir dieses Verhalten wiederholen wollen. Substanzen wie Nikotin oder Alkohol greifen genau in dieses System ein. Sie sorgen künstlich dafür, dass besonders viel Dopamin freigesetzt wird. Das fühlt sich im Moment gut an, aber das Gehirn gewöhnt sich daran. Mit der Zeit braucht man immer mehr, um denselben Effekt zu spüren. So kann sich eine Abhängigkeit entwickeln.

Gerade in der Jugend ist das besonders problematisch, weil unser Gehirn noch nicht vollständig entwickelt ist. Der Bereich, der für vernünftige Entscheidungen und Selbstkontrolle zuständig ist, ist noch im Aufbau. Gleichzeitig ist das Belohnungssystem sehr aktiv. Das bedeutet: Wir reagieren stärker auf positive Reize und denken weniger an langfristige Folgen. Deshalb sind Jugendliche anfälliger für riskantes Verhalten, wie zum Beispiel Rauchen oder Alkoholkonsum.

Ein weiterer wichtiger Punkt sind psychische Faktoren wie Stress, Unsicherheit oder das Gefühl, nicht dazuzugehören. Viele Jugendliche probieren Nikotin oder Alkohol nicht nur aus Neugier, sondern auch, um mit Problemen klarzukommen. Alkohol kann zum Beispiel kurzfristig entspannen oder Hemmungen abbauen. Nikotin kann das Gefühl geben, konzentrierter oder ruhiger zu sein. Das Problem ist, dass diese Effekte nur vorübergehend sind. Wenn man sich daran gewöhnt, solche Gefühle nur noch durch Substanzen zu regulieren, lernt man nicht, gesunde Bewältigungsstrategien zu entwickeln.

Auch die Gruppe spielt eine große Rolle. In der Jugend ist es wichtig, dazuzugehören. Wenn im Freundeskreis geraucht oder getrunken wird, steigt der Druck mitzumachen. Man möchte nicht ausgeschlossen werden oder „uncool“ wirken. Dieses Bedürfnis kann stärker sein als das Wissen über gesundheitliche Risiken. Psychologisch gesehen wirkt hier der sogenannte Gruppenzwang, auch wenn er oft nicht direkt ausgesprochen wird.

Zusammenfassend kann man sagen, dass Suchtverhalten durch ein Zusammenspiel aus biologischen, psychischen und sozialen Faktoren entsteht. Besonders Nikotin und Alkohol sind gefährlich, weil sie gesellschaftlich akzeptiert und leicht verfügbar sind. Für eine erfolgreiche Suchtprävention bei Jugendlichen ist es deshalb wichtig, nicht nur über Risiken aufzuklären, sondern auch Selbstbewusstsein zu stärken, gesunde Stressbewältigung zu fördern und Alternativen zu zeigen.

3.8 Suchtprävention - Sarah Gadalinska

Um Kinder und Jugendliche vor dem Konsum schädlicher Substanzen zu bewahren und den Einstieg zu verhindern, braucht es klare und konsequente Maßnahmen. Viele dieser Ansätze sind bereits in den Empfehlungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) festgehalten. Prävention ist nicht nur Aufgabe einzelner Schulen oder Familien, denn die Verantwortung fällt dabei viel mehr auf ein großes Spektrum der Politik, Gesellschaft und des Gesundheitssystems.

Um also den Schutz zu gewährleisten und den Konsum zu senken, braucht es durchdachte Maßnahmen. Dazu gehört vor allem, durch höhere Steuern diese Produkte unattraktiver und kostenaufwendiger zu gestalten. Gleichzeitig sollte der Zugang zu Substanzen eingeschränkt werden durch zum Beispiel begrenzte Verkaufszeiten, weniger Verkaufsstellen und eine verlässliche und konsequente Kontrolle des Mindestalters.

In dem Zusammenhang, Nikotin-, Tabak-, und Alkoholprodukte für junge Menschen weniger ansprechend zu gestalten, wird auch das „Verbot aller Aromastoffe, einschließlich Menthol und synthetischer Menthol-Analoga“ (WHO - 2024) als zentrale Maßnahme genannt, da diese Stoffe den Einstieg erleichtern und die Produkte für Jugendliche attraktiver gestalten, da diese ein hohes Suchtpotential aufgreifen.

Ebenso entscheidend ist die „Durchsetzung eines umfassenden Verbots von Werbung, Verkaufsförderung und Sponsoring in Mainstream-Medien und sozialen Medien“ (WHO - 2024), da Werbung und Marketingstrategien den Konsum normalisieren und verharmlosen. Diese haben einen sehr starken Einfluss auf einen großen Teil der Menschen, besonders auf Kinder und Jugendliche.

Der enorme Konsum schädlicher Substanzen bei Kindern und Jugendlichen stellt laut der WHO eine ernsthafte Gefahr dar. Der WHO-Regionaldirektor für Europa, Dr. Hans Henri P. Kluge, beschreibt das als eine „ernste Bedrohung für die öffentliche Gesundheit“ (WHO - 2024). Da sich das menschliche Gehirn noch bis zur Mitte der Zwanziger weiterentwickelt, ist es besonders wichtig, junge Menschen vor schädlichen und gefährlichen Substanzen zu schützen. Kinder und Jugendliche sind heutzutage einem sehr großen Einfluss ausgesetzt, die dieses schädliche Verhalten normalisieren. Dazu gehören insbesondere „gezielte Online-Werbung [...] [und] die Populärkultur, z.B. Videospiele [welches solche Produkte verharmlost.]“ (WHO - 2024).

Das Ziel ist, gemeinsam mit den weiteren europäischen Staaten allen jungen Menschen „den bestmöglichen Start ins Leben zu ermöglichen“ (WHO - 2024) indem sie vor „giftigen und süchtig machenden Produkten“ (WHO - 2024) geschützt werden, die Ihre Gesundheit und Lebensqualität langfristig beeinträchtigen können. (vgl. WHO - 2024)

3.9 Therapiemöglichkeiten und Hilfsangebote - Jan Abdallah

Historische Entwicklung der Suchttherapie

Die heutige Suchttherapie ist das Ergebnis einer langen gesellschaftlichen und wissenschaftlichen Entwicklung. Im 19. Jahrhundert wurde Alkoholabhängigkeit überwiegend als moralisches Fehlverhalten angesehen. Betroffene galten als willensschwach, und professionelle Hilfsangebote existierten kaum. Auch der Konsum von Tabak wurde gesellschaftlich weitgehend akzeptiert und nicht als gesundheitliches Risiko verstanden (DHS Jahrbuch Sucht 2024).

Erst im frühen 20. Jahrhundert setzte sich zunehmend die Erkenntnis durch, dass Alkoholabhängigkeit eine Krankheit ist. Dennoch blieb die Versorgung zunächst unzureichend. Nach dem Zweiten Weltkrieg begann in Deutschland der systematische Aufbau eines Suchthilfesystems. Beratungsstellen, Selbsthilfegruppen und spezialisierte Kliniken entstanden. In den 1970er und 1980er Jahren gewann die Psychotherapie zunehmend an Bedeutung, da deutlich wurde, dass Sucht nicht nur körperliche, sondern auch psychische und soziale Ursachen hat (DHS Jahrbuch Sucht 2024).

Besondere Bedeutung im Jugendalter

Im Jugendalter ist das Gehirn noch nicht vollständig ausgereift, insbesondere die Bereiche für Impulskontrolle und langfristige Entscheidungsplanung. Das Belohnungssystem reagiert stärker auf Alkohol und Nikotin, wodurch sich schneller eine Abhängigkeit entwickeln kann (DHS Jahrbuch Sucht 2024). Deshalb sind frühzeitige therapeutische Maßnahmen besonders wichtig.

Forschungseinrichtungen wie das Deutsche Zentrum für Suchtfragen des Kindes und Jugendalters betonen, dass Therapieangebote bei Jugendlichen

entwicklungsangepasst gestaltet werden müssen (UKE). Neben psychologischen Methoden spielen pädagogische Aspekte eine zentrale Rolle, da Schule, Familie und soziale Gruppen starken Einfluss auf das Verhalten junger Menschen haben.

Ambulante psychotherapeutische Suchtbehandlung

Eine zentrale Therapiemöglichkeit ist die ambulante psychotherapeutische Behandlung (APS Behandlung). Sie wird besonders bei leichter bis mittelschwerer Abhängigkeit empfohlen (AWMF S3-Leitlinie Alkohol) und zählt zu den häufigsten Behandlungsformen im Jugendbereich (DHS Jahrbuch Sucht 2024).

Zu Beginn der APS Behandlung erfolgt eine ausführliche Diagnostik, bei der Konsummuster, Risikofaktoren und mögliche Begleiterkrankungen erfasst werden (AWMF). Anschließend werden gemeinsam mit dem Jugendlichen realistische Ziele festgelegt. In der Therapie kommen häufig verhaltenstherapeutische Verfahren zum Einsatz, da diese wissenschaftlich gut untersucht sind (DHS 2024).

Jugendliche lernen, Risikosituationen wie schulischen Stress oder Gruppendruck zu erkennen. Psychologisch wird daran gearbeitet, automatische Denkmuster zu hinterfragen und die Impulskontrolle zu stärken. Pädagogisch steht die Förderung von Selbstverantwortung im Mittelpunkt. Jugendliche entwickeln Strategien zur Problemlösung und lernen, alternative Verhaltensweisen aufzubauen.

Ein wichtiger Bestandteil ist die Rückfallprävention. Dabei werden konkrete Handlungspläne für kritische Situationen entwickelt (AWMF). Die ambulante Therapie ermöglicht es, weiterhin die Schule zu besuchen und soziale Bindungen aufrechtzuerhalten. Problematisch kann jedoch sein, dass das belastende Umfeld bestehen bleibt oder die Motivation nicht ausreicht (UKE).

Stationäre Entwöhnungsbehandlung

Bei schwereren Abhängigkeitserkrankungen wird eine stationäre Entwöhnungsbehandlung empfohlen (AWMF S3-Leitlinie Alkohol). Diese findet in spezialisierten Jugend-Suchtkliniken oder kinder- und jugendpsychiatrischen Einrichtungen statt.

Falls eine körperliche Alkoholabhängigkeit vorliegt, erfolgt zunächst eine medizinisch überwachte Entgiftung, um gesundheitliche Risiken zu vermeiden (AWMF). Anschließend beginnt die intensive therapeutische Phase mit Einzel- und Gruppentherapie sowie sozialpädagogischer Betreuung. Der strukturierte Tagesablauf mit festen Therapiezeiten, Schulunterricht und Freizeitangeboten gilt als stabilisierender Faktor (DHS Jahrbuch Sucht 2024).

Psychologisch bietet der stationäre Rahmen Schutz vor äußeren Auslösern und ermöglicht Abstand von problematischen Freundeskreisen. Pädagogisch fördert die strukturierte Umgebung die Entwicklung neuer Alltagsroutinen und sozialer Kompetenzen. Auch die Familie wird einbezogen, um langfristige Stabilität im sozialen Umfeld zu erreichen (UKE).

Ein Vorteil der stationären Behandlung ist die intensive Betreuung. Eine Herausforderung besteht jedoch in der Wiedereingliederung in das ursprüngliche Umfeld, weshalb eine begleitende Nachsorge wichtig ist (AWMF).

Gesamtbewertung

Die Entwicklung der Suchttherapie zeigt einen klaren Wandel von moralischer Bewertung hin zu einer wissenschaftlich fundierten, ganzheitlichen Behandlung. Moderne Therapieformen berücksichtigen biologische, psychologische und soziale Faktoren. Besonders im Jugendalter ist eine Kombination aus psychotherapeutischer Behandlung, pädagogischer Begleitung und familiärer Einbindung entscheidend. Sowohl ambulante als auch stationäre Therapiemöglichkeiten sind im deutschen Gesundheitssystem etabliert und durch Leitlinien abgesichert (AWMF; DHS Jahrbuch Sucht 2024; UKE).

3.10 Einfluss von künstlicher Intelligenz (KI) auf moderne Suchttherapie bei Jugendlichen - Jan Abdallah

In den letzten Jahren gewinnt der Einsatz von Künstlicher Intelligenz (KI) auch im Gesundheitswesen zunehmend an Bedeutung. KI bezeichnet Computersysteme, die mithilfe komplexer Algorithmen große Datenmengen analysieren, Muster erkennen und darauf basierend Entscheidungen oder Empfehlungen unterstützen können. Auch in der Suchttherapie wird KI zunehmend als ergänzendes Instrument erforscht (Bundesministerium für Gesundheit).

KI in der Früherkennung von Suchtverhalten

Ein zentraler Anwendungsbereich liegt in der Früherkennung riskanten Konsumverhaltens. Digitale Screening-Programme oder Apps können mithilfe datenbasierter Verfahren Konsummuster analysieren und Hinweise auf problematischen Alkohol- oder Nikotinkonsum geben. Gerade Jugendliche nutzen digitale Medien intensiv, wodurch niedrigschwellige digitale Angebote eine wichtige Rolle spielen können. Das Deutsche Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ) betont, dass digitale Präventions- und Interventionsangebote eine sinnvolle Ergänzung klassischer Hilfesysteme darstellen können, insbesondere um frühzeitig gefährdete Jugendliche zu erreichen. Digitale Programme können Hemmschwellen senken, da sensible Angaben zunächst anonym erfolgen können. Auch das Bundesministerium für Gesundheit hebt in seiner Digitalisierungsstrategie hervor, dass KI-gestützte Systeme zur Risikoanalyse und individuellen Therapieplanung im Gesundheitswesen zunehmend erforscht und eingesetzt werden.

KI als Unterstützung in der ambulanten Therapie

In der ambulanten Suchttherapie können KI-gestützte Anwendungen beispielsweise zur Rückfallprävention eingesetzt werden. Apps erfassen emotionale Zustände, Stresslevel oder typische Risikosituationen und erstellen personalisierte Warnhinweise. Wenn ein erhöhtes Rückfallrisiko erkannt wird, können Coping-Strategien oder motivierende Nachrichten vorgeschlagen werden. Die wissenschaftliche Grundlage für Therapieentscheidungen bleibt jedoch weiterhin die evidenzbasierte Medizin, wie sie in der Arbeitsgemeinschaft der Wissenschaftlichen Medizinischen Fachgesellschaften (AWMF) in Form von S3-Leitlinien festgehalten wird. Dort wird klar betont, dass die therapeutische Beziehung ein zentraler Wirkfaktor in der Behandlung alkoholbezogener Störungen ist (AWMF S3-Leitlinie Alkohol). KI kann diese Beziehung unterstützen, aber nicht ersetzen.

Auch das Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) weist im Jahrbuch Sucht 2024 darauf hin, dass digitale Interventionen zunehmend an Bedeutung gewinnen, jedoch immer in bestehende therapeutische Strukturen eingebettet sein sollten. Psychologische und pädagogische Chancen Psychologisch kann KI-basierte Selbstbeobachtung die Reflexionsfähigkeit stärken. Wenn Jugendliche ihren Konsum oder ihre Stimmung regelmäßig dokumentieren, entwickeln sie ein besseres Bewusstsein für Zusammenhänge zwischen Emotionen und Substanzkonsum. Dies unterstützt zentrale Therapieziele wie Selbstkontrolle und Problemlösekompetenz.

Pädagogisch fördert der Einsatz digitaler Tools die Eigenverantwortung. Jugendliche werden aktiv in den Veränderungsprozess eingebunden und übernehmen Verantwortung für ihr Verhalten. Gleichzeitig kann die kontinuierliche digitale Begleitung eine gewisse Stabilität bieten, insbesondere zwischen Therapiesitzungen.

Grenzen und ethische Aspekte

Trotz der Chancen bestehen auch klare Grenzen. KI-Systeme arbeiten mit Wahrscheinlichkeiten und statistischen Modellen. Individuelle Lebensgeschichten, familiäre Konflikte oder traumatische Erfahrungen können nur begrenzt durch Algorithmen erfasst werden.

Zudem spielen Datenschutz und ethische Fragen eine große Rolle, insbesondere bei Minderjährigen. Das Bundesministerium für Gesundheit betont, dass sensible Gesundheitsdaten besonders geschützt werden müssen.

Aus wissenschaftlicher Sicht gilt daher: KI ist ein ergänzendes Werkzeug, aber kein Ersatz für qualifizierte psychotherapeutische Behandlung. Die persönliche Beziehung zwischen Therapeut und Patient bleibt ein zentraler Wirkfaktor erfolgreicher Suchttherapie (AWMF; DHS 2024).

4. Produktbeschreibung und -begründung

4.1 Produkt- und Produktidee

Im Rahmen unseres Projekts haben wir eine Webseite zum Thema Suchtprävention bei Kindern und Jugendlichen entwickelt, mit dem Schwerpunkt auf Nikotin- und Alkoholkonsum. Sie dient als zentrales Informationsmedium unseres Projekts und ergänzt die schriftliche Projektarbeit durch eine digitale und leicht zugängliche Darstellung der wichtigsten Inhalte.

Die Idee hinter dem Produkt ist, fachliche Informationen nicht nur in Textform festzuhalten, sondern so aufzubereiten, dass sie auch außerhalb des Unterrichts verständlich, übersichtlich und ansprechend genutzt werden können. Die Webseite soll informieren, sensibilisieren und zur Auseinandersetzung mit dem Thema anregen, ohne belehrend zu wirken.

Gleichzeitig macht die Webseite unser Projektergebnis sichtbar und nutzbar: Lehrkräfte, Mitschülerinnen und Mitschüler, Eltern sowie weitere Interessierte können auf dieselben Inhalte zugreifen. Dadurch entsteht ein praxisnahes und modernes Produkt, das über eine reine schriftliche Abgabe hinausgeht.

Ein besonderer Vorteil ist die klare Strukturierung der Inhalte. Themen wie Ursachen von Sucht, Risikofaktoren, Folgen, Präventionsmöglichkeiten und Hilfsangebote lassen sich in einzelne Bereiche gliedern und dadurch verständlicher vermitteln.

4.2 Zielgruppe des Produktes

Die primäre Zielgruppe unserer Webseite sind Kinder und Jugendliche im Alter zwischen 12 und 14 Jahren, dabei auch insbesondere Schülerinnen und Schüler. Unser Projektthema befasst sich gezielt mit der Suchtprävention in dieser Altersgruppe. Jugendliche sind unter anderem durch Gruppendruck, Stress, Unsicherheit und eine noch nicht vollständig ausgereifte Selbstkontrolle stärker gefährdet, früh mit Alkohol oder Nikotin in Kontakt zu kommen. Genau hier setzt die Webseite an, indem sie Informationen verständlich und zielgruppennah aufbereitet.

Zur erweiterten Zielgruppe gehören außerdem Eltern und Erziehungsberechtigte, die sich über Risiken, Warnsignale und Präventionsmöglichkeiten informieren möchten, sowie Lehrkräfte und schulisches Personal, die die Inhalte im Unterricht oder in Gesprächen nutzen können. Auch Mitschülerinnen und Mitschüler sowie allgemein Interessierte können von der Webseite profitieren.

Die Ausrichtung auf mehrere Zielgruppen ist sinnvoll, weil Prävention am wirksamsten ist, wenn Schule, Familie und soziales Umfeld zusammenwirken. Die Webseite unterstützt diesen Ansatz, da sie orts- und zeitunabhängig genutzt werden kann und eine gemeinsame Informationsgrundlage schafft.

4.3 Aufklärung über die Wahl einer Webseite

Die Entscheidung für eine Webseite als Produktform ist sowohl fachlich als auch praktisch begründet. Eine Webseite ermöglicht es, Informationen übersichtlich, dauerhaft und für viele Personen gleichzeitig zugänglich bereitzustellen. Da sich unser Projekt mit Suchtprävention bei Kindern und Jugendlichen beschäftigt, war es wichtig, ein Medium zu wählen, das leicht erreichbar ist und Inhalte verständlich vermittelt.

Ein weiterer Vorteil ist die strukturierte Darstellung: Ursachen von Sucht, Risikofaktoren, körperliche und psychische Folgen, Präventionsmaßnahmen sowie Hilfsangebote können in getrennten Bereichen dargestellt werden. Dadurch wirkt das Thema klarer und nutzerfreundlicher als in einer rein linearen Textform.

Außerdem passt eine Webseite zur Lebensrealität der Zielgruppe. Jugendliche nutzen digitale Medien im Alltag selbstverständlich, weshalb eine Online-Plattform ein zeitgemäßer Weg ist, Präventionsinhalte bereitzustellen. Gleichzeitig können auch Eltern, Lehrkräfte und andere Interessierte auf dieselben Informationen zugreifen.

Zusätzlich bietet die Webseite einen nachhaltigen Nutzen: Im Gegensatz zu einer einmaligen Präsentation oder einem Plakat kann sie auch nach Projektabschluss weiterverwendet, gezeigt und bei Bedarf erweitert werden. Zudem richtet sich die Webseite auch an Menschen, die aus persönlichen Gründen zunächst Hemmungen haben, mit anderen über eine mögliche Suchtproblematik zu sprechen, und sich daher zuerst anonym und in Ruhe informieren möchten.

4.4 Inwiefern passt das Produkt zum Projektthema?

Die Webseite passt sehr gut zum Projektthema, weil sie die zentralen Inhalte unserer Projektarbeit in ein praxisnahes Präventionsprodukt überträgt. Unser Thema beschäftigt sich mit der Entstehung von Sucht und der Frage, wie gezielte Prävention Jugendliche vor einer Abhängigkeit schützen kann. Genau diese Zielsetzung lässt sich durch eine Webseite besonders gut umsetzen, da sie Wissen vermittelt, Orientierung gibt und zu einem bewussteren Umgang mit Alkohol und Nikotin beitragen kann.

Das Produkt greift zentrale Aspekte unseres Themas auf, darunter die Aufklärung über Ursachen und Risikofaktoren (zum Beispiel Gruppendruck, Stress oder Unsicherheit), die Vermittlung gesundheitlicher und psychischer Folgen, die Darstellung von Präventionsmöglichkeiten sowie Hinweise auf Hilfsangebote und Unterstützungsmöglichkeiten.

Damit ist die Webseite nicht nur eine Form der Präsentation, sondern selbst ein passendes Präventionsmedium. Sie unterstützt unser Ziel, Informationen verständlich und sachlich aufzubereiten und Jugendlichen eine klare, realistische Sicht auf die Risiken von Alkohol- und Nikotinkonsum zu vermitteln.

Zudem passt das Produkt auch methodisch zum Thema, weil Prävention heute zunehmend digital gedacht werden muss. Eine Webseite ist daher ein zeitgemäßes und sinnvolles Mittel, um ein gesellschaftlich relevantes Thema zugänglich darzustellen.

4.5 Ziele des Produktes

Die Webseite verfolgt mehrere Ziele, die sich aus unserer Leitfrage und den Projektzielen ableiten.

Ein zentrales Ziel ist die sachliche Aufklärung über die Risiken von Nikotin- und Alkoholkonsum bei Kindern und Jugendlichen. Dabei sollen auch verbreitete Verharmlosungen, etwa bei gelegentlichem Konsum oder modernen Produkten wie Vapes, kritisch eingeordnet werden.

Ein weiteres Ziel ist die Sensibilisierung der Zielgruppe. Die Nutzerinnen und Nutzer sollen verstehen, dass Sucht in vielen Fällen nicht plötzlich entsteht, sondern sich schrittweise entwickelt – häufig aus Neugier, sozialen Einflüssen oder persönlichen Belastungen heraus.

Darüber hinaus soll die Webseite Reflexion und Präventionsbewusstsein fördern. Jugendliche sollen angeregt werden, über ihr eigenes Verhalten, über Gruppendruck und über mögliche Risikosituationen nachzudenken. Die Webseite soll also nicht nur informieren, sondern auch helfen, Zusammenhänge besser zu verstehen.

Ein zusätzlicher Schwerpunkt liegt auf dem nachhaltigen Nutzen des Produkts. Die Webseite kann auch nach Abschluss des Projekts weiter genutzt, gezeigt oder erweitert werden und behält dadurch einen praktischen Mehrwert.

4.6 Fazit

Zusammenfassend ist die Webseite eine passende und sinnvolle Produktform für unser Projekt. Sie verbindet die fachlichen Inhalte unserer Projektarbeit mit einer modernen, gut zugänglichen und zielgruppenorientierten Darstellung. Dadurch wird das Thema Suchtprävention nicht nur theoretisch behandelt, sondern in ein praktisches und nutzbares Ergebnis umgesetzt.

Besonders überzeugend ist, dass die Webseite die zentralen Ziele unseres Projekts unterstützt: Aufklärung, Sensibilisierung und Prävention im Bereich Alkohol- und Nikotinkonsum bei Kindern und Jugendlichen. Durch die strukturierte und verständliche Darstellung können nicht nur Jugendliche, sondern auch Eltern, Lehrkräfte und weitere Interessierte erreicht werden.

Insgesamt zeigt das Produkt, dass digitale Medien in der Präventionsarbeit sinnvoll eingesetzt werden können und unser Thema in einer modernen, verständlichen und zielgruppenorientierten Form aufgreifen.

5. Literaturverzeichnis

3.2 Was ist Sucht?

- <https://www.gesundheit.gv.at/krankheiten/sucht/abhaengigkeit/folgen.html> - **22.02.2026 um 17:00 Uhr**
- https://www.fachkliniken-hohenurach.de/content/files/artikel/nach-dem-aufenthalt/fachkliniken_hohenurach_alltagsdrogen.pdf - **22.02.2026 um 17:30 Uhr**
- https://www.feelok.de/de_DE/jugendliche/themen/tabak/interessante_themen/sucht/zigaretten/sucht_und_abhaengigkeit.cfm - **22.02.2026 um 17:40 Uhr**
- https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Broschueren/Rauschmittelkonsum_im_Jugendalter.pdf - **22.02.2026 um 17:45 Uhr**

3.3 Ursachen

- <https://www.who.int/europe/de/news/item/25-04-2024-alcohol--e-cigarettes--cannabis--concerning-trends-in-adolescent-substance-use--shows-new-who-europe-report> - **24.02.2026 um 20:32 Uhr**
- https://www.rki.de/DE/Aktuelles/Publikationen/Journal-of-Health-Monitoring/GBEDownloadsJ/Focus/JoHM_03_2020_HBSC_Substanzkonsum.html - **24.02.2026 um 22:04 Uhr**

3.4 Arten und Formen von Sucht

- <https://www.who.int/europe/de/news-room/feature-stories/item/sweet-flavours-and-bright-colours-lure-youth-into-nicotine-addiction> - **27.02.2026 um 17:21 Uhr**
- <https://www.rki.de/DE/Themen/Nichtuebertragbare-Krankheiten/Lebensweise-und-Gesundheit/Alkoholkonsum/alkoholkonsum-node.html> - **27.02.2026 um 17:55 Uhr**
- <https://www.bioeg.de/aktuelles/2025-05-23-suess-und-bunt-aber-nicht-harmlos/> - **27.02.2026 um 18:14 Uhr**

3.5 Folgen von Sucht

- <https://dassuchtportal.de/sucht-bei-jugendlichen/#block-7> - **20.01.2026 um 16:22 Uhr**
- <https://www.swr3.de/aktuell/service/alkohol-cannabis-rauchen-nebenwirkungen-umgang-mit-jugendlichen-100.html> - **20.01.2026 um 17:32 Uhr**
- <https://www.quintessence-publishing.com/deu/de/news/team/-/drogenkonsum-bei-jugendlichen-risiken-fuer-die-allgemein-und-mundgesundheits> - **20.01.2026 um 18:16 Uhr**

3.6 Risikofaktoren

- https://www.msdmanuals.com/de/profi/pädiatrie/gesundheitsprobleme-beijugendlichen/substanzkonsum-bei-jugendlichen#BestimmteSubstanzen_v29268575_de - **22.01.2026 um 18:52 Uhr**

3.7 Suchtprävention

- <https://www.msdmanuals.com/de/profi/pädiatrie/gesundheitsprobleme-beijugendlichen/substanzkonsum-bei-jugendlichen> - **23.01.2026 um 21:03 Uhr**

3.8 Psychologische Grundlagen von Suchtverhalten

- <https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/sucht/wie-entsteht-eine-sucht> - **28.02.2026 um 16:43 Uhr**
- <https://www.familienportal.nrw.de/10-bis-16-jahre/gesundheitskindsuchtpraevention> - **28.02.2026 um 17:10 Uhr**
- <https://bildung.jugendfeuerwehr.de/paedagogische-grundlagen/gesundheitsmanagement/suchtpraevention> - **28.02.2026 um 17:30 Uhr**

3.9 Therapiemöglichkeiten und Hilfsangebote

- DHS Jahrbuch Sucht 2024
https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Jahrbuch_Sucht/DHS_Jahrbuch_Sucht_2024.pdf - **26.02.2026 um 19:21 Uhr**
- AWMF S3-Leitlinie „Screening, Diagnose und Behandlung alkoholbezogener Störungen“
<https://register.awmf.org/de/leitlinien/detail/076-001> - **26.02.2026 um 20:05 Uhr**
- Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (UKE)
<https://www.uke.de/kliniken-institute/zentren/deutsches-zentrum-fuer-suchtfragendes-kindes-und-jugendalters/index.html> - **26.02.2026 um 21:36 Uhr**

3.10 Einfluss von künstlicher Intelligenz

- Bundesministerium für Gesundheit (Digitalisierungsstrategie Gesundheit)
<https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/digitalisierung> - **27.02.2026 um 16:39 Uhr**
- Deutsches Zentrum für Suchtfragen des Kindes- und Jugendalters (DZSKJ, UKE Hamburg)
<https://www.uke.de/kliniken-institute/zentren/deutsches-zentrum-fuer-suchtfragendes-kindes-und-jugendalters/index.html> - **27.02.2026 um 18:11 Uhr**
- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) – Jahrbuch Sucht 2024
https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Jahrbuch_Sucht/DHS_Jahrbuch_Sucht_2024.pdf - **27.02.2026 um 20:01 Uhr**

6. Anhang

