



LEUPHANA

Zentrum für Angewandte
Gesundheitswissenschaften

Informationen für Lehrkräfte

Der sich zunehmend verschärfende Wettbewerb um höhere Bildungsqualifikationen hinterlässt deutliche Spuren – schon bei den jüngsten Mitgliedern unserer Gesellschaft: So werden Kindertagesstätten zunehmend mit Anfragen nach Computer-, Englisch- und Chinesischunterricht für Kinder konfrontiert. Der Nachwuchs soll frühzeitig auf spätere Führungspositionen in der Arbeitswelt vorbereitet werden. Es verwundert wenig, dass in einer Studie der Universität Graz von 2002 über 30 Prozent aller Kindergartenkinder die Stress-Situation „Zeitdruck“ schon erlebt hatten. In den Erhebungen der Weltgesundheitsorganisation (WHO) von 2005/2006 gaben ca. 25 % der 15jährigen Schülerinnen und Schüler aus Deutschland an, von der Arbeitsbelastung der Schule gestresst zu sein.

Eine naheliegende Möglichkeit, sich kurzfristig Entlastung zu verschaffen, wird in der Einnahme leistungssteigernder Substanzen gesehen: Die Möglichkeit, stressresistenter zu werden oder die Konzentrationsfähigkeit steigern zu können, wirkt verführend. Fachleute gehen davon aus, dass in den USA bereits jeder zehnte Highschool-Schüler und jeder fünfte College-Student Stimulantien einnimmt; konkrete Studien stehen zur Zeit aber noch aus. Die Schattenseiten des Konsums reichen allerdings von der Entwicklung einer schleichenden Medikamentenabhängigkeit bis zu schweren organischen Schädigungen. Der Umgang mit Leistungsanforderung und individuellem Belastungserleben gelten daher als zentrale Themen in der Suchtprävention und Suchtkrankenhilfe.

Vor diesem Hintergrund hat die Fachstelle für Sucht und Suchtprävention, drobs Lüneburg, gerne die wissenschaftliche Begleitung des Essay-Wettbewerbes „Brain Food, Gehirndoping, Neuro-Enhancement – Wer oder Was zwingt uns zur Perfektion?“ übernommen. Ein Ziel dieser Beratung ist es, Lehrkräften, Schülerinnen und Schülern und sowie Studentinnen und Studenten weitergehende Informationen zur Verfügung zu stellen. Entsprechende Internet-Ressourcen sind auf der folgenden Seite angegeben.

Wir wünschen allen Teilnehmerinnen und Teilnehmern viel Erfolg beim Leuphana Essay-Wettbewerb 2010 und eine stressfreie Vorlesungszeit!

Dr. Olaf Backhaus

Fachstelle für Sucht und Suchtprävention, drobs Lüneburg



Hilfreiche Internetressourcen:

Eine der zentralen Einrichtungen im Bereich Suchtprävention / Medikamentenmissbrauch ist die Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung (BZgA). Unter www.bzga.de können Informationen über Medikamente und Präventionsansätze in Schulen abgerufen werden.

Darüber hinaus steht die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) – als Dachverband aller im Suchtbereich tätigen Wohlfahrtsverbände – für Recherchezwecke zur Verfügung. Unter www.dhs.de können entsprechende Angebote eingesehen werden.

Schulen, die Ansprechpartner für eine weitergehende Thematisierung von Suchtprävention wünschen, finden unter www.dhs.de/web/dhs/landesstellen.php die für das entsprechende Gebiet zuständige Landesstelle. Die Landesstellen verfügen über umfangreiches Informationsmaterial und können darüber hinaus konkrete Beratungsstellen in der Nähe der jeweiligen Schule nennen. Unter www.prevnet.de sind Hinweise auf konkrete Projekte im Bereich der Suchtprävention in Deutschland verzeichnet. Insbesondere sei hier auf das Projekt „Drugs and the Brain“ vom Hamburger Büro für Suchtprävention verwiesen (www.suchthh.de/drugbrain/).

Für Schulen ist darüber hinaus das Internetportal www.drugcom.de interessant, welches von der BZgA (s.o.) unterhalten wird. Hier werden über alle Substanzen hilfreiche Hintergrundinformationen geliefert, auch können Schülerinnen und Schüler hilfreiche Wissenstests und erste Tests auf Abhängigkeit durchführen.

Mittlerweile haben darüber hinaus fast alle privaten und gesetzlichen Krankenkassen Materialien zum Thema Gesundheit / Stress / Leistungsdruck veröffentlicht. Als Beispiel kann hier die Broschüre der Techniker-Krankenkasse (TK): „Der Stress“ genannt werden. Autorin war Angelika Wagner-Link, eine der etablierten Stressforscherinnen in Deutschland (www.tk-online.de/centaurus/servlet/contentblob/48660/Datei/1721/TK-Broschuere-Der-Stress.pdf).

Die Deutsche Angestellten Krankenkasse (DAK) hat in den letzten Jahren mehrere Studien zum Thema Stress, Leistungsanforderungen und Neuro-Enhancement veröffentlicht. Insbesondere sei hierbei auf den Gesundheitsbericht 2009 mit dem Schwerpunktthema „Doping am Arbeitsplatz“ hingewiesen: www.dak.de/content/filesopen/Gesundheitsreport_2009.pdf

Für Betroffene sei an dieser Stelle kurz auf die mittlerweile diversen anonymen Beratungsmöglichkeiten per Telefon oder Mail hingewiesen. Das oben erwähnte Portal www.drugcom.de bietet E-Mail und Chat-Beratung an, auch „Jugendliche beraten Jugendliche“ und die „Internetberatung für Jugendliche“ haben sich als sinnvolle Anlaufstellen erwiesen (unter www.nummergegenkummer.de). Darüber hinaus stehen auch die lokalen Drogenberatungsstellen jederzeit für Beratungsangebote zur Verfügung. Studierende können sich zudem an die lokalen psychologischen Studierendenberatungen (für Lüneburg z. B. www.sw-bs.de/lueneburg/beratung/pbs/) wenden!