

**Nach dem Aufstehen trinkt Lou jeweils ein Gläschen Schnaps, um den Kreislauf anzukurbeln. Das hilft auch tagsüber, wenn ein ungutes Gefühl aufkommt.**



**Peter ist pensioniert und kann sich endlich den schönen Seiten des Lebens widmen. Am meisten genießt er die Zeit mit Vanja. Jeden Nachmittag verabreden sie sich zu einer feinen Flasche Weisswein. Oft kochen sie danach miteinander.**



**Immer wenn Simona in den Ausgang geht, trinkt sie zuerst ein Flasche Sekt, Zuhause mit ihren Kolleginnen. So ist sie gut gelaunt und nicht mehr so gehemmt, wenn es dann richtig losgeht.**



**Selver wohnt seit einigen Monaten im Alters- und Pflegeheim. Eine Pflegefachperson entdeckt zwei leere Schnapsflaschen unter dem Bett. «Das brauche ich für meinen Gute-Nacht-Kaffee», meint Selver.**



**Seit einiger Zeit raucht Flo immer nach dem Essen eine Zigarette. «Das schmeckt gut und hilft bei der Verdauung.»**



**Alle stehen bereit für die geilste Abfahrt mit dem Snowboard. Bevor es losgeht, hat Sam noch einen Schnupf parat für alle.**



**Chris freut sich auf den Match, das andere Team ist stark. Schnell noch Snus unter die Lippen, wie vor jedem Eishockeyspiel, dann kann es losgehen.**



**Um die Musik ihrer Lieblingsband so richtig geniessen zu können, haben sich Jasmin und Sina Cannabis besorgt. Am Open-Air-Festival rauchen sie zusammen einen Joint.**





**Schon wieder hat Benji in der Schule einen Abschiffer gelandet. Er trifft sich mit Steffen, der sicher etwas Gras hat. Das macht die Standpauke, die Zuhause wartet, erträglicher.**



**Tomke raucht jeden Abend zwei bis drei Joints. Da es sowohl im Job als auch im Freundeskreis gut läuft, sieht Tomke keinen Grund, daran etwas zu ändern.**



**Stress kennt Dejan nicht mehr. Zurzeit arbeitet er fast Tag und Nacht durch. Wenn er mit den Gedanken abschweift oder müde wird, nimmt er eine Linie Kokain.**



**Svenja ist unter Druck. Sie weiss nicht, ob sie sich für die richtige Lehre entschieden hat. Abends nimmt sie jeweils einige Tropfen Dormeasan. So kann sie besser einschlafen.**



**Die Freundin von Sidney hat ADHS und teilt ihr Ritalin. Damit ist auch Sidney viel konzentrierter, wenn eine Prüfung ansteht.**



**Nach einem strengen Arbeitstag schaltet Dani gerne ab, indem er im Internet surft. Häufig landet er auf Pornoseiten. Manchmal schaut er dort Videos bis spät in die Nacht hinein.**



**Am Wochenende schaut Max gerne Serien, um zu entspannen. Heute hat er sich gleich eine ganze Staffel reingezogen.**



**Während der Busfahrt in die Schule ist Mia meistens am Handy. Zeit oder Lust auf ein Gespräch hat sie nicht. Oft bemerkt sie auch gar nicht, wer ein- oder aussteigt.**





**Samira hatte mit ihrer besten Freundin Katja 632 Snapdays. Weil sie gerade sehr viel lernen muss, vergass sie gestern, ihr einen Snap zu schicken. Nun haben sie alle 🔥 verloren und Katja ist wütend auf Samira.**



**Gleich nach dem Aufwachen informiert sich Skyler auf Social Media, was im Bekanntenkreis so läuft – so auch in jeder freien Minute bei der Arbeit.**



**Samira ist jeden Tag fünf bis sechs Stunden auf Tiktok. Sie lädt auch regelmässig Tanzvideos von sich hoch.**



**Mica ist es wichtig, schlank zu bleiben und sich gesund zu ernähren. Deshalb heisst es nun Kalorien zählen. Wenn Mica ausnahmsweise Süsses nascht, fällt das Abendessen aus.**



**Schulspändli von Julia haben sie bei einem Streit «Fettarsch» genannt. Das hat sie zu einer Diät angespornt. In drei Wochen hat sie sechs Kilos abgenommen.**



**Obwohl er für seinen trainierten Body immer wieder Komplimente erhält, fühlt sich Tim unattraktiv. Trotz Erkältung besucht er das Fitnessstudio, um nicht an Muskelmasse zu verlieren.**



**Quinn treibt fürs Leben gerne Sport.  
Die zweiwöchige Zwangspause wegen  
einer Bänderzerrung sorgt für eine  
innere Leere.**



**Sobald Remo das Büro verlässt, treibt er Sport. Seine Fitnessgadgets und die dazugehörige Community pushen ihn, jeden Tag mindestens 15 000 Schritte zu gehen.**





**Livia leidet seit längerem unter Schlafstörungen und fühlt sich sehr müde und erschöpft. Obwohl sie für einen Monat krankgeschrieben ist, arbeitet sie von Zuhause aus weiter.**



**Noah arbeitet immer häufiger auch am Wochenende, denn er mag seine Arbeit sehr. Sein Mann ist enttäuscht, weil er sich kaum noch Zeit für gemeinsame Ausflüge nimmt.**



**Tina spielt regelmässig GTA. Von ihrem Lernendenlohn hat sie schon mehrere hundert Franken für das Spiel ausgegeben. Das findet sie nicht so schlimm – für etwas arbeitet sie ja.**



**Früher verbrachte Nino viel Zeit mit  
Gamen. Jetzt hat er das Onlinecasino  
für sich entdeckt. Bei seinen ersten  
Versuchen im Roulette hat er schon über  
100 Franken gewonnen.**



**Jule klickt sich durch einen Onlineshop.  
Ein Produkt nach dem anderen landet  
im Warenkorb. Sie denkt nicht mehr an  
die schwierige Situation im Job, sondern  
an all die schönen Dinge, die bald in  
ihren Händen liegen.**



**Alexis mag es, sich gut zu kleiden.  
Besonders Sneakers ziehen ihn magisch  
an. Weil der erste bereits voll ist, legt  
er sich einen zweiten Schuhschrank zu.**



## SUCHTSPIRALE – Eigenes Beispiel

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---