

SUCHTSPIRALE

Instrument mit Fallbeispielen zur
Auseinandersetzung mit Sucht

für die Arbeit in Gruppen ab Jugendalter

INHALT

- **Anleitung**
- **Begriffe und Zusatzbegriffe**
- **Sucht und Suchtentstehung**
- **Diagnosekriterien**
- **Besonderheit Lebensphase Jugend**
- **Information, Beratung und Hilfe**

IMPRESSUM

© 2023 Akzent Prävention und Suchttherapie.
Simone Urben, Simone Ulrich

Akzent Prävention und
Suchttherapie
Seidenhofstrasse 10
6003 Luzern

Telefon 041 420 11 15
Fax 041 420 14 42

info@akzent-luzern.ch
akzent-luzern.ch

ANLEITUNG

Ziel

Auseinandersetzung mit Suchtentstehung und der Gratwanderung zwischen genussvollem Konsum und Sucht. Reflexion des eigenen Konsums.

Zeit

15 bis 20 Min.

Ablauf

1. Das Seil auf dem Boden zu einer Spirale auslegen (Seil kann auch halbiert werden).
2. Die vier blauen Begriffs-Karten (Gebrauch – Missbrauch – Gewöhnung – Sucht) mischen und auf dem Boden verteilen.
3. Zwei Teilnehmende (bis ca. 6 Personen: die gesamte Gruppe) bekommen den Auftrag, diese Karten in eine für sie logische Reihenfolge auf der Spirale zu legen:
 - Womit beginnt die Suchtspirale?
 - Wo endet sie?
4. Nachdem die Karten ausgelegt sind, beginnt die Diskussion mit sämtlichen Anwesenden:
 - Warum wurden die Karten so gelegt?
 - Sind alle mit der Reihenfolge einverstanden?
5. Vorschläge zum Verschieben von Karten werden gemacht, es entstehen Diskussionen. Die moderierende Person löst auf und erklärt die einzelnen Begriffe.



6. Die Teilnehmenden ordnen die Karten mit den Fallbeispielen (oder Situationen aus eigener Erfahrung) den einzelnen Stationen zu:
 - Warum wurden die einzelnen Fälle an diesem Ort auf der Spirale abgelegt?
 - Fallbeispiele nahe dem Zentrum der Spirale: Wie kann eine Umkehr oder ein Ausstieg aus der Suchtspirale gelingen? Ist dies aus eigener Kraft möglich? Ist Hilfe von aussen nötig?
7. Die Karten mit den Zusatzbegriffen werden rund um die Spirale verteilt. Bringen diese eine neue Sichtweise auf die Fallbeispiele?

Varianten

- Die Teilnehmenden suchen je ein Fallbeispiel passend zum Verlauf der Suchtspirale heraus: Ein Beispiel für (genussvollen) Gebrauch, dann eines für Missbrauch, etc.
- Die Teilnehmenden erfinden spontan Geschichten und schreiben diese auf Zettel, die im Anschluss auf dem Seil positioniert werden.
- Jede teilnehmende Person erhält ein oder mehrere Fallbeispiele. Alle haben einige Minuten Bedenkzeit vor dem Auslegen der Karten. Auch in Zweiergruppen möglich.

- Die Teilnehmenden reflektieren ihren eigenen Konsum und positionieren sich selbst im Zusammenhang mit einem Thema (z.B. Medienkonsum, Alkohol, ...) auf der Suchtspirale. Diese Variante ist eher für (junge) Erwachsene als für Jugendliche geeignet. Ein vertrauensvolles Verhältnis ist Voraussetzung, Erzähltes wird nicht weitergetragen.
- Anhand eines Beispiels die Suchtspirale erklären. Anschliessend reflektieren die Teilnehmenden ihren eigenen Konsum und überlegen, wo sie sich auf der Suchtspirale positionieren würden. Dies wird nicht offengelegt. Fragen werden diskutiert.

Die Fallbeispiele

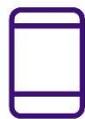
Die Fälle zur Suchtspirale lassen sich nicht immer eindeutig einem der vier Begriffe zuordnen – es gibt nicht "die richtige Position" auf der Spirale. Dieser Umstand fördert das Entstehen von Diskussionen, die eine vertiefte Auseinandersetzung mit der Thematik ermöglichen.

Es empfiehlt sich, die Karten mit den Fallbeispielen kurz durchzuschauen und je nach Gruppe oder Anlass eine Vorauswahl mit passenden Beispielen zu treffen.

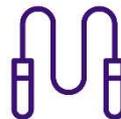
Bedeutung der Symbole



Alkohol



Handy



Sport



Arbeit



Kokain



Tabak



Cannabis



Shoppen



TV, Computer



Ernährung



Spielen

BEGRIFFE

1. Gebrauch

Der Gebrauch steht am Anfang der Suchtspirale: Eine Substanz wird konsumiert oder ein bestimmtes Verhalten wird ausgeübt. Der Gebrauch geht nicht zwangsläufig mit einer Suchtgefahr einher, kann aber die Gesundheit gefährden. Beim experimentellen Gebrauch oder Probierkonsum steht die Neugierde im Vordergrund.

- *Die Wirkung von E-Zigaretten testen*
- *Mit einem Glas Prosecco auf einen Erfolg, einen Geburtstag oder das neue Jahr anstossen*

2. Missbrauch

Wir alle kennen Situationen oder Gefühle, die wir gerne schnell wieder loswerden möchten: Schmerz, Ärger, Stress, innere Leere, ... Wenn wir unsere Empfindungen mit Hilfe von Substanzen oder einer Verhaltensweise betäuben oder verdrängen, sprechen wir von Missbrauch. Missbräuchlicher Konsum oder missbräuchliches Verhalten ist negativ motiviert, bringt nur kurze Linderung und manchmal folgt darauf schlechtes Befinden (Kopfschmerzen, Schuldgefühle, ...).

- *Mit einem Bier die Unsicherheit überspielen*
- *Aus Angst vor Zurückweisung in virtuelle Welten fliehen*
- *Kleider online bestellen, um sich abzulenken und Traurigkeit zu unterdrücken*

3. Gewöhnung

Wenn der Missbrauch chronisch wird und der Konsum von Suchtmitteln bzw. das Verhalten automatisch vonstattengeht, hat sich eine Gewöhnung eingestellt.

- *Nach der Arbeit gedankenlos den Fernseher einschalten*
- *Die Zigarettenschachtel immer schneller leeren*
- *Jeden Abend vor dem Zubettgehen zur Schlaftablette greifen*

4. Sucht

Der Konsum einer Substanz bzw. das Verhalten gerät ausser Kontrolle, wird immer mehr und hat einen zerstörerischen Charakter. Wichtige Bereiche wie Schule, Arbeit, Familie, Hobbys und Gesundheit werden vernachlässigt (> siehe Diagnosekriterien).

Die Begriffe "Sucht" und "Abhängigkeit" verwenden wir synonym.

- *Täglich gamen bis in die frühen Morgenstunden – auch wenn es dann mal nur für zwei Stunden Schlaf reicht*
- *Lieber zu Hause trinken als Freunde treffen*

ZUSATZBEGRIFFE

Dem Set liegen weitere Karten mit Zusatzbegriffen bei. Sie eignen sich, um einen neuen Blickwinkel auf die Fallbeispiele zu werfen. Unterschiedliche Faktoren spielen bei der Positionierung auf der Spirale mit. Was bringt einen Fall näher zum Zentrum der Spirale (=Sucht)? Und welche Faktoren helfen beim Verbleiben im äusseren, unproblematischen Bereich (=Gebrauch)?

Schutz- und Risikofaktoren

Verschiedene Personen verfügen über unterschiedliche Ressourcen sowie auch Risikofaktoren, welche die Resilienz¹ beeinflussen (> siehe *Sucht und Suchtentstehung*).

- Auf welche Ressourcen kann ich zurückgreifen?
- Welche erschwerenden Faktoren bringe ich mit? Wo muss ich aufpassen?
- Welche schützenden Fähigkeiten habe ich? Welche will ich stärken?
- Wie sieht das Umfeld aus? Gibt es ein Netz an Personen, das mich bei Bedarf auffängt?
- Wie gehe ich mit Risiken um?

Genuss

"Genuss ist eine positive Sinnesempfindung, die mit körperlichem und/oder geistigem Wohlbehagen verbunden ist."² Der Konsum einer Substanz oder ein bestimmtes Verhalten wird als angenehm erlebt und bereitet Spass oder Freude. Genuss wird individuell erlebt und verstanden.

- Was genau genieße ich?
- Was gefällt mir, wenn ich diese Substanz konsumiere / dieses Verhalten ausübe?
- Tut es mir gut?

Bedürfnis

Die Bedürfnisse hinter dem Alkoholkonsum oder dem Glücksspiel können vielfältig sein. Es lohnt sich, sich die Frage nach den Konsummotiven immer mal wieder zu stellen und allenfalls alternative Handlungsmöglichkeiten zu erarbeiten.

- Was ist der Grund für ein Verhalten oder das Konsumieren einer Substanz?
- Welches Bedürfnis steht dahinter?
- Will ich einfach geniessen? Spass haben?
- Will ich es, weil es die anderen auch tun?
- Will ich es, um kurz abzuschalten? Mich wirklich zu spüren? Langeweile zu vertreiben?

¹ Resilienz: psychische Widerstandskraft; Fähigkeit, schwierige Lebenssituationen ohne anhaltende Beeinträchtigung zu überstehen. Siehe: <https://www.duden.de/rechtschreibung/Resilienz> ; 12.09.2022

² <https://de.wikipedia.org/wiki/Genuss> ; 02.08.2022

Problematisch

Ein Verhalten oder der Konsum einer Substanz wird dann problematisch genannt, wenn die eigene Gesundheit gefährdet wird oder nachteilige Konsequenzen in anderen Lebensbereichen für sich oder das Umfeld in Kauf genommen werden.³

- Habe ich gesundheitliche Folgen?
- Leiden meine Beziehungen? Freundschaften? Familie?
- Habe ich Probleme im Alltag? Bei der Arbeit? In der Schule?
- Habe ich Konflikte mit dem Gesetz oder finanzielle Probleme?
- Wie ist mein psychischer Zustand?
- Schädige ich durch mein Verhalten oder den Konsum mich oder mein Umfeld?

Risikoreich

Verschiedene Situationen sowohl mit Suchtmitteln oder als auch bei Verhaltensweisen bergen unterschiedliche Potentiale und Gefahren. Die persönliche Risikobereitschaft, beziehungsweise ein kompetenter Umgang mit Risiken, spielen eine wesentliche Rolle bei den Themen Sucht und Genuss. Auf der Suche nach Rausch heisst es, Risiken zu erkennen, allfällige Gefahren einzuschätzen und bewusst zu handeln.

- Sind das Verhalten oder der Konsum der Situation angepasst? (Strassenverkehr, Arbeit, ...)
- Werden die Safer-Use-Regeln beachtet? (Kein Mischkonsum, Konsumart, ...)
- Wie sind die gesundheitlichen Voraussetzungen? (Alter, Krankheit, Schwangerschaft, ...)
- Was können wir tun bei Problemen? (Ambulanz, ...)

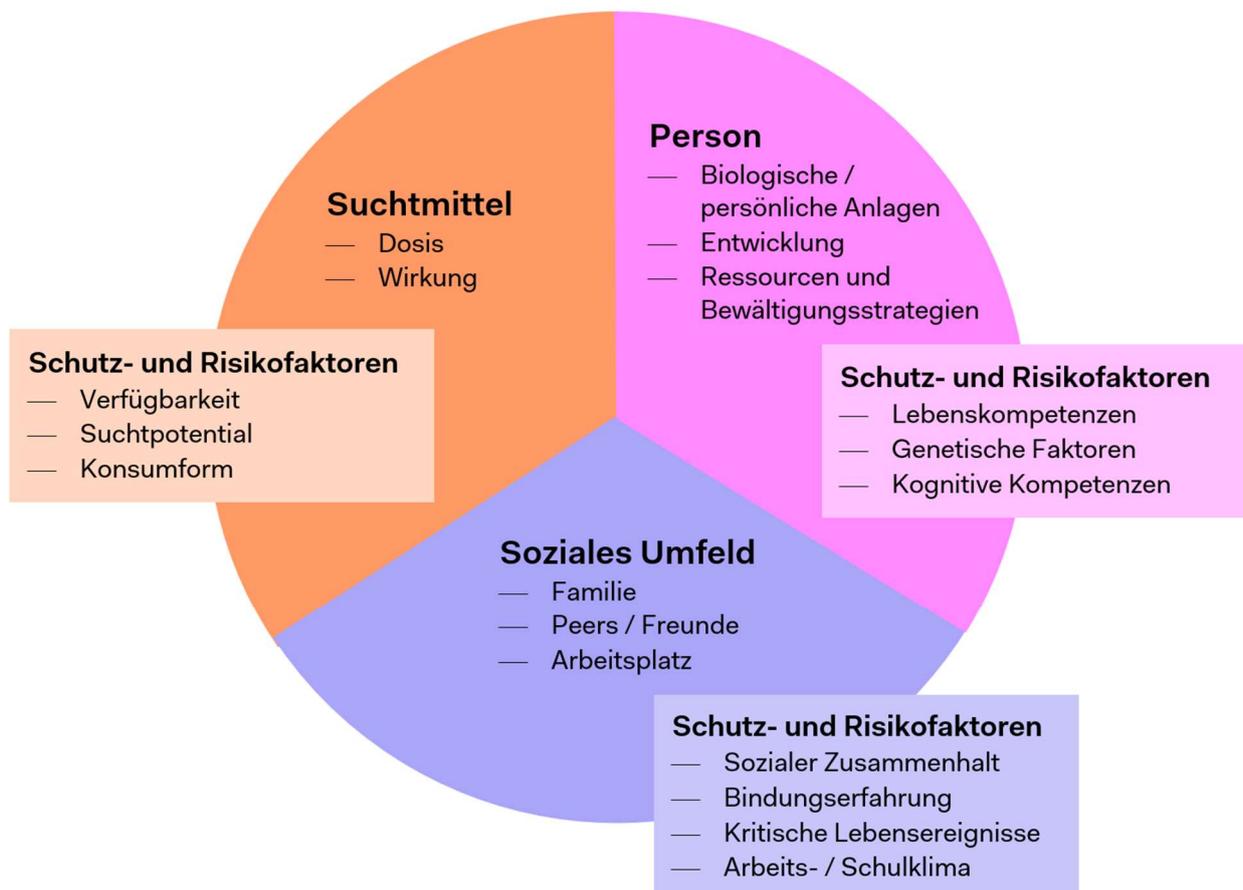
³ <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/gesund-leben/sucht-und-gesundheit/alkohol/problemkonsum.html#:~:text=Risikoreicher%20Konsum,Kauf%20genommen%20oder%20verursacht%20werden> – 05.09.2022

SUCHT UND SUCHTENTSTEHUNG

Was ist Sucht? Und wie entsteht sie? Ab wann ist jemand süchtig? Wo ist die Grenze zwischen genussvollem Konsum und Abhängigkeit? Wir verwenden das Bild der Spirale, weil es die Dynamik im Prozess der Suchtentstehung veranschaulicht. Nähert man sich dem Zentrum der Spirale – der Sucht – wird der Sog stärker und ein Ausbrechen oder Umkehren wird immer schwieriger, aber nicht unmöglich.

Suchtentstehung und was sie beeinflusst

Sucht ist ein bio-psycho-soziales Phänomen, das beeinflusst wird durch persönliche Veranlagungen, aber auch gesellschaftliche Rahmenbedingungen (persönliches Umfeld, berufliche und finanzielle Situation, kulturelle Werte, etc.)⁴ Eine Sucht kann sich aus verschiedenartigen Ursachen beziehungsweise einer Kombination von Faktoren entwickeln. Die drei Ebenen Person, Suchtmittel, und soziales Umfeld beeinflussen sich wechselseitig und interagieren miteinander. Auf allen drei Ebenen bestehen Risiko- und Schutzfaktoren.



⁴ Vgl. BAG 2015: Nationale Strategie Sucht 2017 – 2024, S. 17

Risikofaktoren

"Risikofaktoren sind Eigenschaften, welche die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass Menschen problematisches Verhalten zeigen. Je stärker ausgeprägt und je zahlreicher diese Risikofaktoren kumuliert auftreten, desto höher ist die Gefährdung."⁵ Risikofaktoren können sowohl in der Person, in ihrem Umfeld, wie auch in der Substanz/dem Suchtverhalten selbst liegen.

Beispiele Risikofaktoren

Suchtmittel	Person	Soziales Umfeld
<ul style="list-style-type: none"> — Leichte Erhältlichkeit — Qualität des Suchtmittels (Streckmittel) — Wechselwirkung mit anderen Substanzen 	<ul style="list-style-type: none"> — Geringe Impulskontrolle, mangelnde soziale, kognitive und emotionale Kompetenzen — Frühe Auffälligkeiten und Problemverhalten — Genetische Risikofaktoren 	<ul style="list-style-type: none"> — geringer sozialer Zusammenhalt, mangelnde soziale Kontrolle — ungünstige soziale Ausgangslage (dysfunktionale Familien, Suchtproblematik in der Familie) — desorganisierte Schule, unklare Normen — Fehlen einer tragfähigen Bindung zu den Eltern — Missbrauchs- und Gewalterfahrungen — Kritische Lebensereignisse (Todesfälle, Trennung etc.) — Gefährdender Leistungsdruck — Fehlende Zukunftsperspektiven — Konsumorientierung

Schutzfaktoren

Schutzfaktoren tragen zur Verbesserung und zum Erhalt von Wohlbefinden und Lebensqualität bei.⁶ Sie können die Wirkung von Risikofaktoren vermindern, sind jedoch nicht nur in Abhängigkeit von den Risikofaktoren zu betrachten, sondern fördern auch in Abwesenheit derselben das Wohlbefinden.

Beispiele Schutzfaktoren

Suchtmittel	Person	Soziales Umfeld
<ul style="list-style-type: none"> — erschwerte Zugänglichkeit — unangenehme Wirkung 	<ul style="list-style-type: none"> — kognitive Kompetenzen — soziale und emotionale Kompetenzen — Lebenskompetenzen 	<ul style="list-style-type: none"> — Möglichkeit an Teilhabe und Integration in der Gesellschaft und in den Gemeinden (Bildung, Arbeit, Einkommen) — positive Werte und Normen und deren Umsetzung — positives Schulklima, kohärente Werte und Normen — stabile, gute Bindungen zu den Eltern — konsistenter Erziehungsstil

⁵ Vgl. Sucht Schweiz (2013): Theoretische Grundlagen der Suchtprävention.

https://www.suchtschweiz.ch/fileadmin/user_upload/DocUpload/Theoretische-Grundlagen-der-SuchtPraevention.pdf ; 29.09.2020

⁶ Vgl. ebd.

DIAGNOSEKRITERIEN

Substanzabhängigkeit

Substanzabhängigkeit ist eine Krankheit und wird in der internationalen Klassifikation der Krankheiten der Weltgesundheitsorganisation WHO (ICD-11) gelistet. Die zentralen medizinischen Kriterien sind:⁷

Kontrollverlust

- Konsummenge
- Konsumzeitpunkt

Toleranzentwicklung, Entzugerscheinungen

- Dosissteigerung
- Entzugssyndrom

Konsum wird zur Priorität

- zentrale Rolle, anderes wird verdrängt

Mindestens zwei der drei

zentralen Kriterien müssen über einen Zeitraum von mindestens zwölf Monaten bestehen.

Die Diagnose kann auch gestellt werden, wenn die Substanz mindestens einen Monat kontinuierlich (täglich oder fast täglich) konsumiert wird.

Verhaltenssucht

Im Bereich der Verhaltensabhängigkeiten wurde die Computerspielsucht 2011 in den ICD11 aufgenommen. Für die Diagnose einer Gaming Disorder benennt ICD-11 ähnliche Kriterien:

Kontrollverlust über das Spielverhalten

Wenn Personen selbst dann nicht aufhören zu spielen, wenn ein wichtiger Termin ansteht oder die Situation unangemessen erscheint.

Vorrang von Spielen gegenüber anderen Interessen

Wenn sich Spielende von der Aussenwelt abschotten und Freunde, Familie, Hobbys oder Pflichten vernachlässigen

Eskalation des Spielverhaltens trotz negativer Konsequenzen

Wenn es durch das Spielen in einem oder mehreren Lebensbereichen wie Schule, Beruf oder Gesundheit zu erkennbar negativen Konsequenzen kommt oder trotz persönlichem Leidensdruck nicht aufgehört werden kann.

Bedingung für eine Diagnose ist das Erfüllen der oben genannten Aspekte über einen **Zeitraum von mindestens einem Jahr** sowie eine erhebliche **Beeinflussung der persönlichen Lebensführung**. Die episodische, teils auch problematisch erscheinende Faszination für ein digitales Spiel ist somit nicht gemeint.⁸

⁷ <https://link.springer.com/article/10.1007/s00115-021-01071-7/tables/2> / - 28.07.2022

⁸ <https://www.klicksafe.de/digitale-spiele/sucht-abhaengigkeit> 29.07.22

BESONDERHEIT

LEBENSPHASE JUGEND

In der Adoleszenz kommt es zu einer Reorganisation des Gehirns, in den Hirnstrukturen entsteht ein Ungleichgewicht, das im Zusammenhang mit dem Auftreten von jugendtypischen Verhaltensweisen steht.

Hirnareale, die für kognitive Funktionen zuständig sind, reifen später als Areale, die mit sensorischen oder motorischen Leistungen assoziiert sind. Deshalb ist das Verhalten von vielen Jugendlichen und jungen Erwachsenen oft gekennzeichnet durch eine erhöhte Risikobereitschaft und der Lust an extremen Gefühlen. Das Ungleichgewicht in der Gehirnreifung kann ausserdem dafür sorgen, dass in emotionalen Situationen (z. B durch die Anwesenheit von Peers) die Aussicht auf Belohnung und Emotionen stärker Einfluss nehmen auf die Handlung als rationale Entscheidungen.⁹

Besonderheiten Lebensphase Jugend

- Erhöhte Risikobereitschaft
- Emotionaler Reaktionsstil
- Lust an extremen Gefühlen (sensation seeking)
- Jugendliche in Gruppen treffen risikoreichere Entscheidungen
- Sexualhormone beeinflussen die neuronalen Netzwerke, was bei Mädchen zu einer erhöhten Stressanfälligkeit, bei Jungs zu einer Stressresilienz führen kann
- Erhöhte Vulnerabilität gegenüber schädlichen Umwelteinflüssen wie etwa Drogenkonsum

Vgl.⁹ Hirnentwicklung in der Adoleszenz – Neurowissenschaftliche Befunde zum Verständnis dieser Entwicklungsphase
<https://www.aerzteblatt.de/archiv/141049/Hirnentwicklung-in-der-Adoleszenz> - 09.11.2022

INFORMATION, BERATUNG UND HILFE

Manchmal braucht es weitere Informationen, manchmal professionellen Rat, um dem Sog der Sucht entgegenzuhalten. Die aufgeführten Unterstützungsangebote wenden sich an Betroffene und / oder an deren Mitmenschen. Grundsätzlich gilt: Lieber zu viel und zu früh Rat und Hilfe holen.

Sozial-Beratungs-Zentren Kanton Luzern

www.sobz.ch Beratung bei Alkoholgefährdung und Alkoholabhängigkeit, Spielsucht, Medikamentenabhängigkeit und anderen Suchtverhalten. Einzel-, Paar- und Familienberatung.

Contact

www.contactluzern.ch Jugend- und Familienberatung

Sucht in der Familie

www.elternundsucht.ch Begleitung von Eltern

www.mamatrinkt.ch / www.papatrinkt.ch Beratung und Hilfe für Kinder und Jugendliche

www.kesb-lu.ch Kindes- und Erwachsenenschutzbehörde Kanton Luzern. Wenn Sie sich Sorgen machen um ein Kind, dessen Bezugspersonen in Schwierigkeiten sind.

Online-Beratung

www.safezone.ch Online-Plattform für Suchtberatung

www.143.ch Die Dargebotene Hand

www.147.ch Beratung und Infos für Kinder und Jugendliche

Psychische Gesundheit

www.wie-gehts-dir.ch Informationen, handfeste Tipps und ein Selbst-Check rund um psychische Gesundheit und gelingende Gespräche darüber

Mediothek Akzent



Kostenlose Ausleihe und Versand (LU) von Ratgebern, Sach- und Bilderbüchern, Spielen etc. für die Suchtprävention und zur Stärkung der Lebenskompetenzen.

www.winmedio.net/akzent-luzern