Genuss- und Suchtmittel-Engagiert gegen Missbrauch

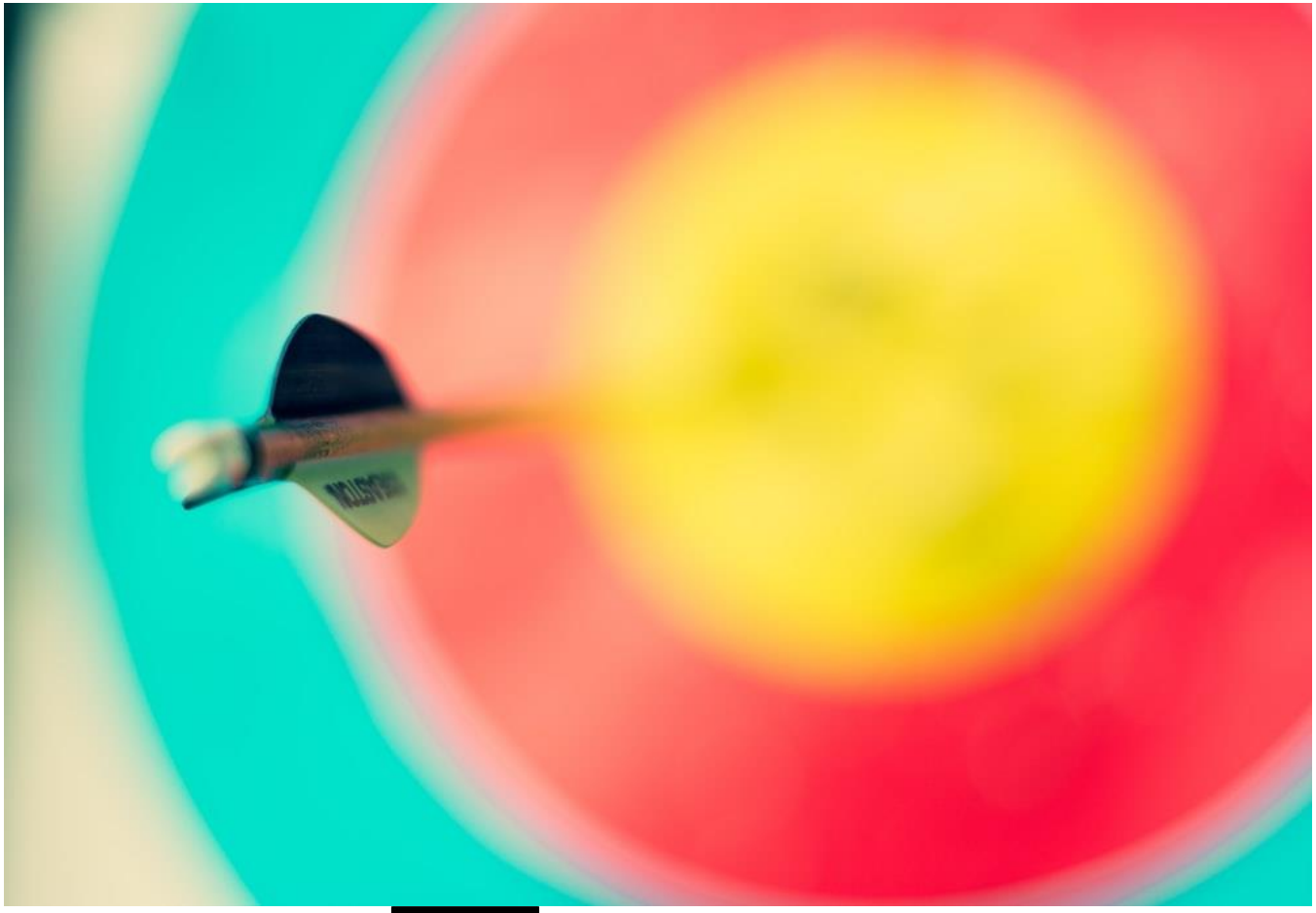
Aufbaumodul roundabout
27. November 2021
Jugendwerk Olten

Dörte Wurst
FH Diplom Gesundheitswirtin
doerte.wurst@gmail.com

Ausbildung+
Formation+
AF+

Blaues Kreuz
Croix-Bleue

Ziele



Ablauf

- Merkmale einer Sucht
- Epidemiologie
  - stoffgebundene Abhängigkeiten
  - Verhaltenssüchte
- Suchtentstehung Erklärungsmodelle
- Risikofaktoren- Schutzfaktoren
- Wie kann ich es erkennen?
- Mittagspause
- Social Media – Handykonsum Ergebnisse der Befragung
- Gesprächsführung Übungen

Suchtprävention ROUNDABOUT

Merkmale einer Sucht

- Ein starker Wunsch oder ein Zwang die Substanz zu konsumieren oder eine bestimmte Verhaltensweise auszuüben.
- Entzugserscheinungen, wenn man den Substanzkonsum/das Verhalten deutlich reduziert oder einstellt (z.B. Kopfschmerzen, Nervosität oder Unruhe).
- Steigerung der Häufigkeit bzw. Intensität des Substanzkonsums oder eines bestimmten Verhaltens (Toleranzentwicklung).
- Vernachlässigung von Pflichten (z.B. Hausarbeit, Beruf), Freundschaften und sozialen Kontakten.
- Beeinträchtigung in der Lebensführung und starke Belastung durch das Suchtverhalten.

stoffgebundene und stoffungebundene Süchte

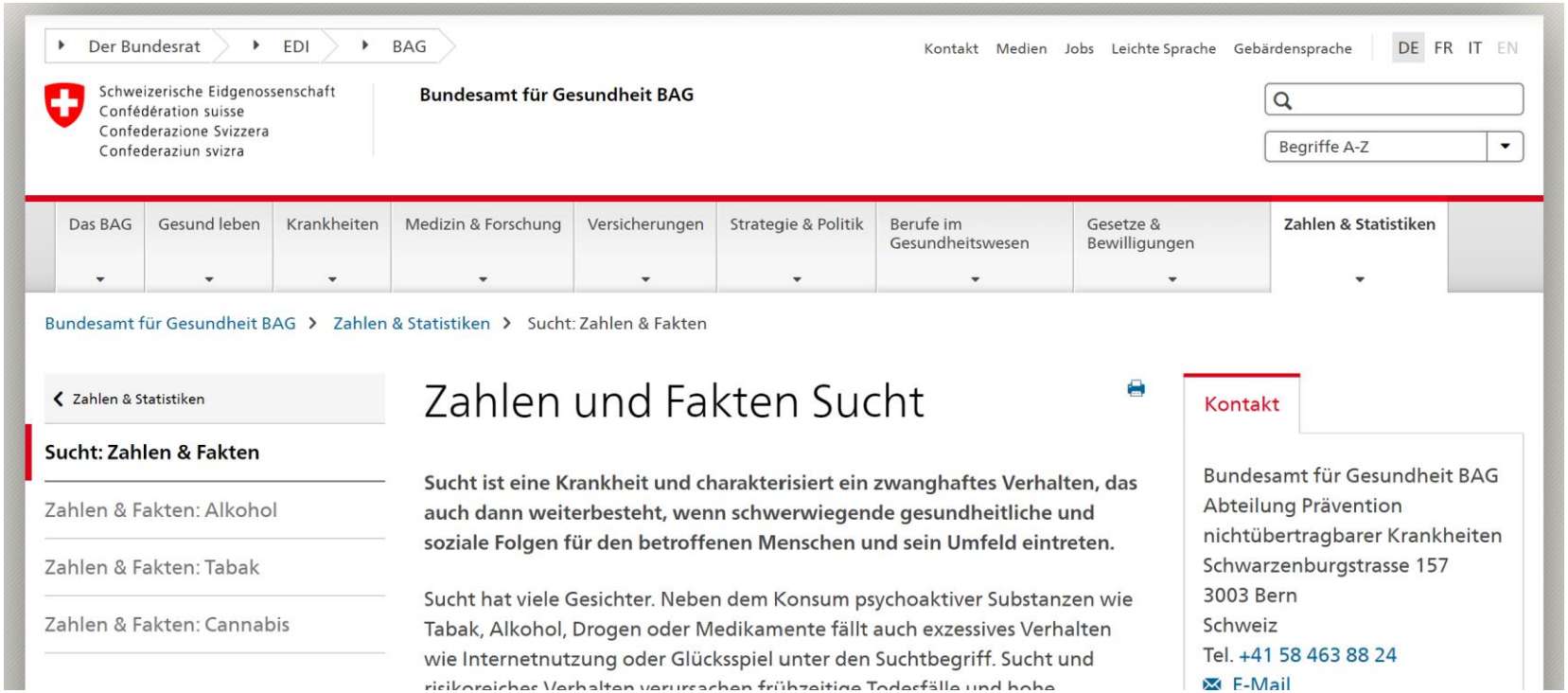
stoffgebundenen Süchten

- entstehen durch psychoaktiven Substanzen
- neben Alkohol und Tabak, auch Medikamente und illegale Substanzen wie Cannabis, Kokain oder Partydrogen.

stoffungebundene Süchte oder Verhaltenssüchten

- entstehen durch exzessive Ausübung bestimmter Verhaltensweisen wie beispielsweise Internetnutzung, Einkaufen, Glücksspiele spielen oder Sexualverhalten
- die selben Dopaminrezeptoren, wie z.B. bei Alkohol werden angesprochen

BAG Seite Zahlen und Fakten

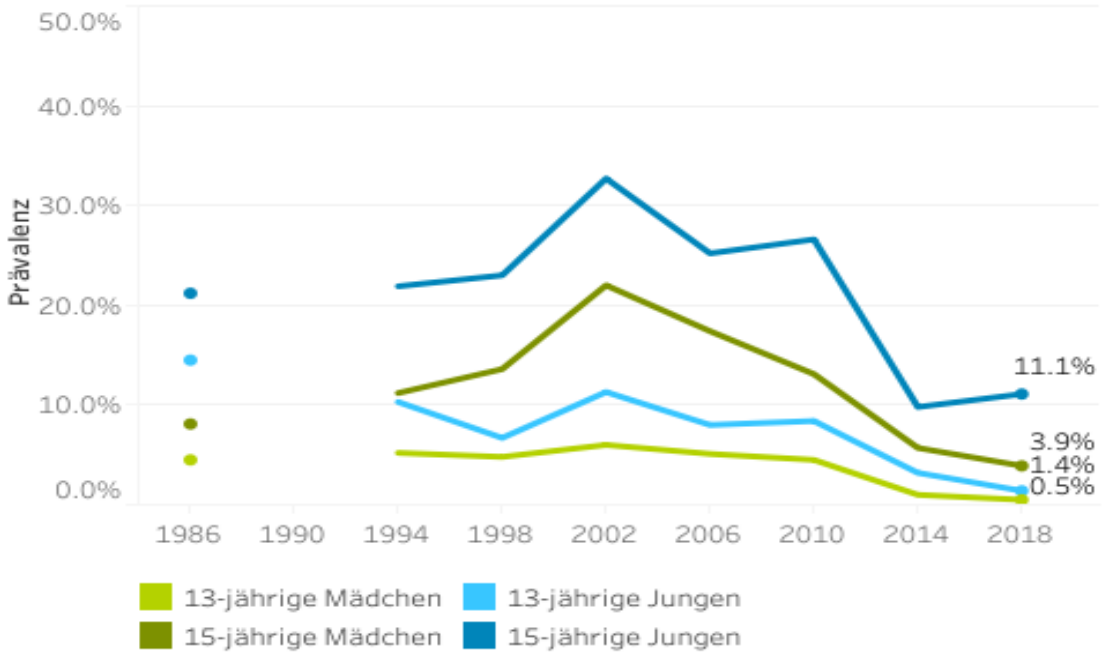


1862
BACARDI
151°
WARNING: FLAMMABLE, SEE BACK LABEL
Bacardi
PUERTO RICAN RUM
ESTD 1862

Alkoholkonsum bei Jugendlichen

Mindestens wöchentlicher Alkoholkonsum von Jugendlichen, nach Geschlecht und Alter (1986-2018)

SUCHT | SCHWEIZ

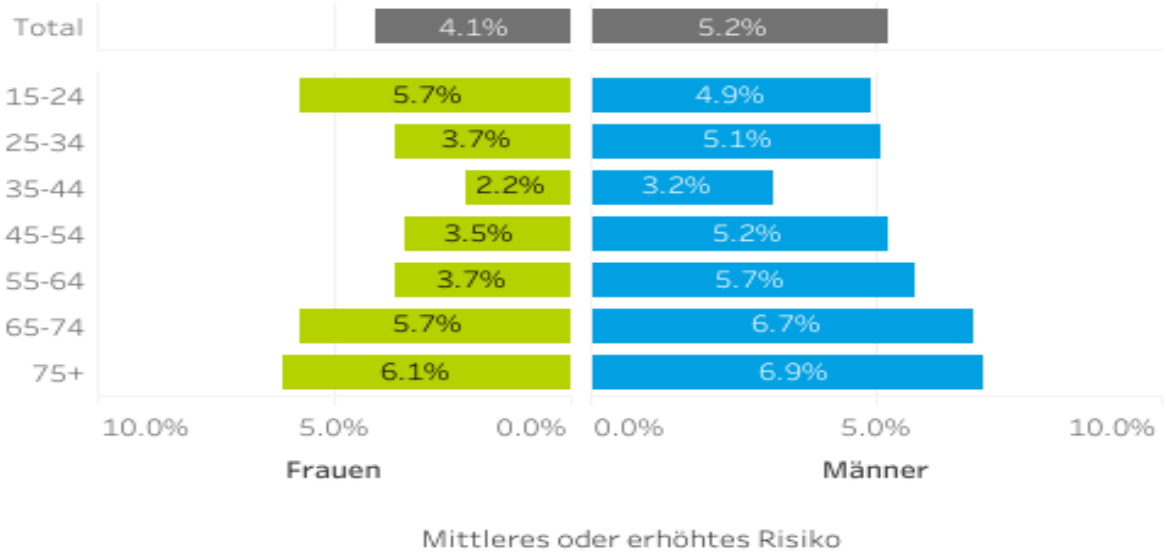


Quelle: HBSC (Delgrande Jordan et al., 2019)

Chronischer Alkoholkonsum

Chronisch risikoreicher Alkoholkonsum in den letzten 12 Monaten, nach Geschlecht und Alter (2017)

SUCHT | SCHWEIZ



Anmerkung: Schweizer Bevölkerung ab 15 Jahren; mittleres/erhöhtes Risiko: Frauen 2 Gläser und mehr, Männer 4 Gläser und mehr, eines alkoholischen Standardgetränks pro Tag.
Quelle: SGB (BFS, 2018)

Fragen zu Alkohol an Simon Weiss

Alkohol & social Media…was kommt von was…

- intensive Nutzung von sozialen Netzwerken korreliert mit erhöhtem Alkoholkonsum bei Jugendlichen. Eine Kohortenstudie mit Jugendlichen zwischen 10 und 19 Jahren aus England hat den Zusammenhang näher untersucht.
- insbesondere in der Gruppe der 10- bis 15-Jährigen zeigte sich der Zusammenhang von exzessiver Social-Media-Nutzung und erhöhtem Alkoholkonsum.
- bei den 16- bis 19-Jährigen wurde deutlich, dass eine tägliche Social-Media-Nutzung von vier Stunden und mehr mit einer höheren Wahrscheinlichkeit einherging, sich zu betrinken.

Alkohol & gender…wer demonstriert was…

- 13 jährige Mädchen wurden befragt, warum sie das erste Mal Alkohol konsumiert haben? Sie geben deutlich häufiger Bewältigungsmotive an, z.B. weil sie niedergeschlagen waren, ebd. auch bei 15 jährigen
- 15 jährigen Jungen wurden genauso befragt, sie geben viel häufiger soziale Motive, Vertstärkungs- und Konformitätsmotive an, z.B. damit die Party noch besser wird, das Rauscherlebnis, oder Gruppenzugehörigkeit

(vgl. HSBC Studie 2011)

Kaufsucht- shopping

Psychologisch:

- Verdrängung
- Bagatellisierung
- wenig Veränderungsmotivation
- Veränderung erst bei grossem Druck
- Rückfälle

Kaufsucht- shopping

Unterschiede zu stoffgebundenen Süchten

- positive Bewertung
- Verfügbarkeit
- keine direkte körperliche Schädigung
- fehlendes Wissen zu Wirkung und Risiko
- Abstinenzmöglichkeit schwierig

Kaufsucht- shopping - ein QUIZ

- Wer ist eher betroffen? Männer oder Frauen?
- Wieviel Prozent der Schweizer Bevölkerung?
- Was kaufen Frauen?
- Was kaufen Männer?

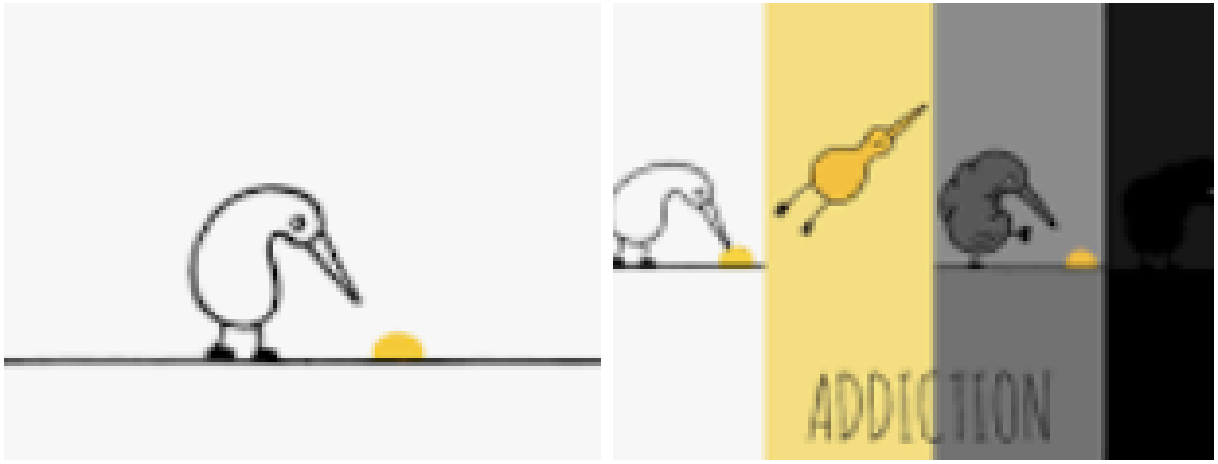
online shopping…hat die Szene aufgewirbelt

- anonym, keine Schamgefühle
- immer verfügbar
- mehr Auswahl
- verschobenes zahlen durch Kreditkarte
- direktere Marketingstrategie, einladend auf die Person
- mehr Auswahl
- Sonderverkäufe, die attraktiv daher kommen

Wie entsteht Sucht?

Nuggets - Einstimmungsfilm

https://g.co/kgs/fHwnS2



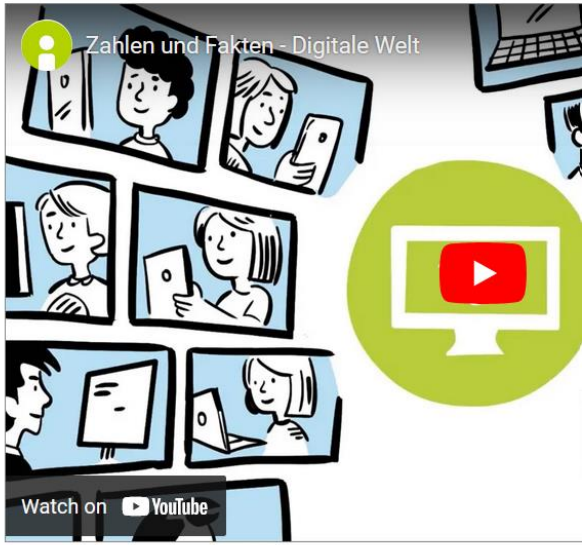
Kurzfilme

Tolle Erklärvideos und Hintergründe, wie z.B.

- Erklärvideo Alkohol
- Erklärvideo Tabak/Nikotin
- Erklärvideo Cannabis
- Erklärvideo Digitale Welt

Von Sucht Schweiz: https://zahlen-fakten.suchtschweiz.ch/de/

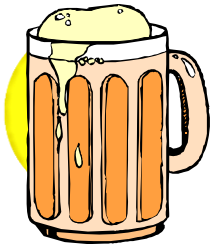
Erklärvideo zur digitalen Welt



Suchtentwicklung

(Verhaltenspsychologische Aspekte)

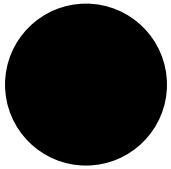
Genuss



Gebrauch

Gewohnheit

Sucht

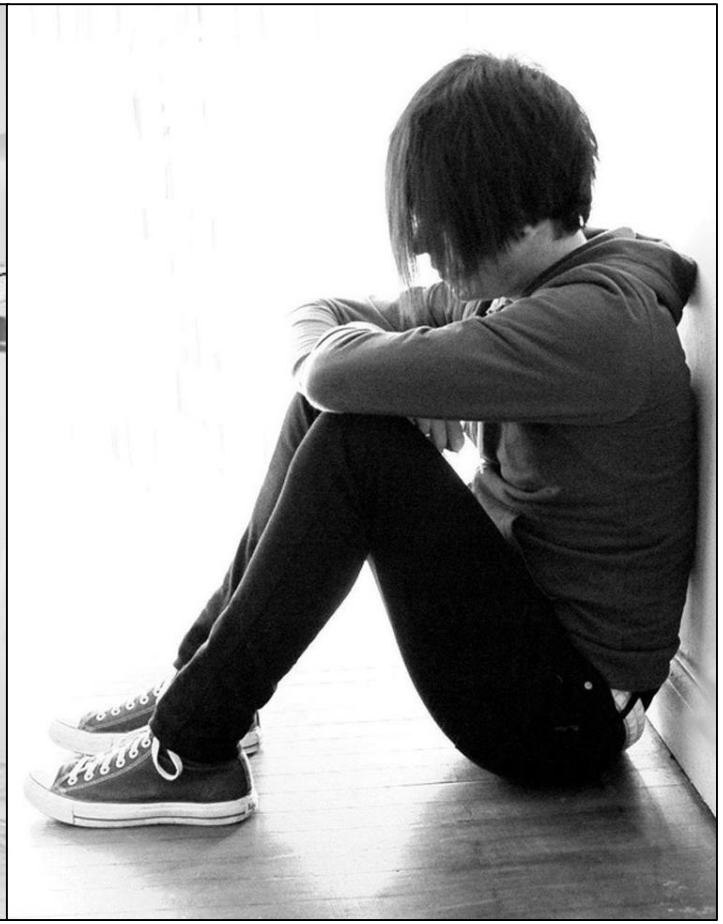


Baustelle Gehirn

Was macht Konsum gefährlich?

- zu viel (Dosis)
- zu oft
- am falschen Ort, zur falschen Zeit
- problematische Motive
- Vorbelastung
- zu jung

Experimentalkonsum oder Problemkonsum? Wie erkenne ich es?



Ausbildung+
Formation+
AF+

Blaues Kreuz
Croix - Bleue

Experimentalkonsum oder Problemkonsum? Wie erkenne ich es?

Merkmale von Experimentalkonsum	Merkmale von Problemkonsum
• Gelegentlich • Zusammen mit Freunden • „Kennenlernen“ des Rauschzustandes • In der Phase der späteren Adoleszenz, NIE in Präadoleszenz	• Regulär, zunehmende Häufigkeit • Auch alleine • Beginn in frühen Jahren • Gebrauch mehrerer Substanzen • Zur „falschen“ Zeit, am „falschen“ Ort

Entwicklungsaufgaben und Risikoverhalten

Entwicklungsaufgaben	Funktionen von Risikoverhalten
Identitätsentwicklung	• Ausdruck persönlichen Stils • Suche nach grenzüberschreitenden Erfahrungen und Erlebnissen • „Bewusstseinserweiterung“ • Geschlechtsspezifische Stilisierung
eigenes Wertesystem entwickeln	• Opposition gegen gesellschaftliche Normen und Konventionen • Ausdruck sozialen Protests
Autonomie, Ablösung von den Eltern	• Unabhängigkeit von Elternhaus demonstrieren • Bewusste Verletzung elterlicher Kontrolle • Missachtung elterlicher Erwartungen und Warnungen
Aufbau von Freundschaften, Aufnahme intimer Beziehungen	• Zugangserleichterung und Statuserhöhung in Peergruppen • Kontaktaufnahme mit potentiellen Sexualpartner/innen

nach Raithel, 2011

Personale Schutzfaktoren

Emotionsregulation

Kreatives Denken

Stressbewältigung

Hohes Selbstwertgefühl

Kommunikationsfertigkeiten

Positive Lebenseinstellung

Kognitive Fähigkeiten

Selbstwirksamkeitserwartung

Lebenskompetenzen

Selbstwahrnehmung

Soziale Kompetenzen

Hobbies

Kritisches Denken

Realistische Selbsteinschätzung

Talente

Interessen

Entscheidungskompetenz

Bewältigungs- & Problemlösefertigkeiten

Selbstregulation

Verantwortungsbewusstsein

Zielorientierung

Blaues Kreuz
Croix-Bleue

eine Auswahl von suchtspezifischen Schutzfaktoren

Risikokompetenz
„Die Konsequenzen sind mir bekannt, ich kenne die Wirkung!“

Selbstregulationsfähigkeit
„Standhaft bleiben, trotz Versuchung. Bedürfnisaufschub.“

Stressregulationsfähigkeit/ Frustrationstoleranz

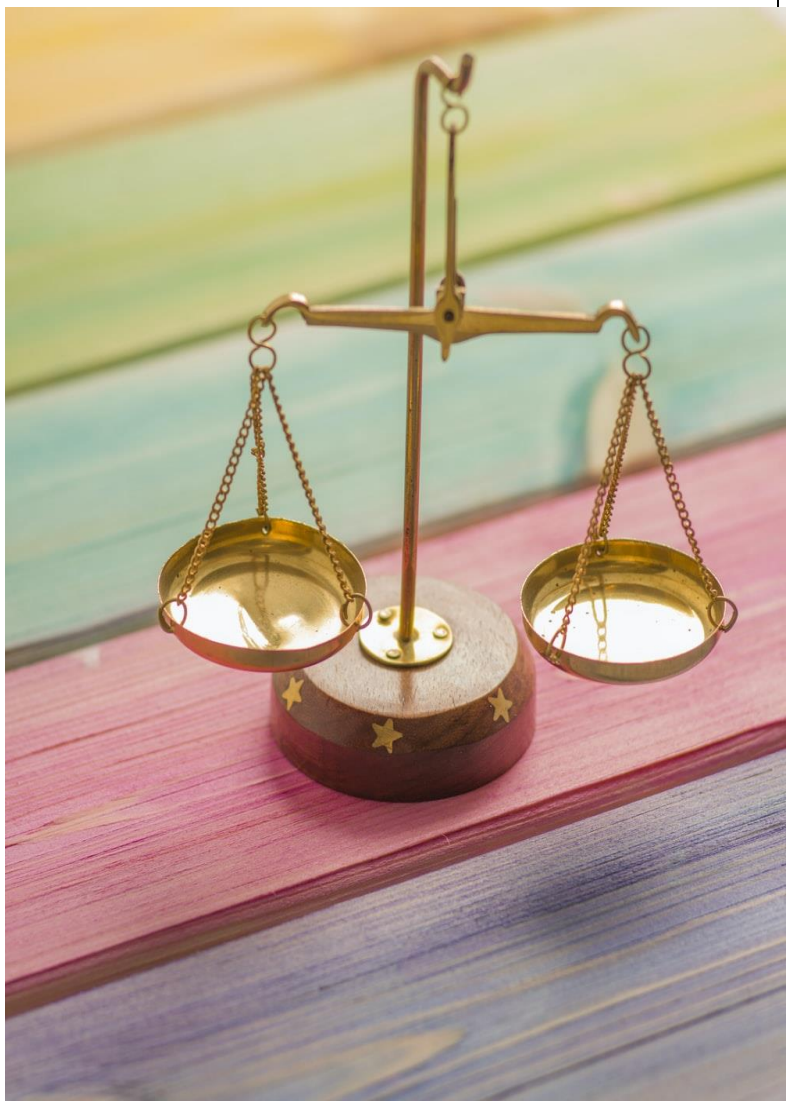
„Morgen ist ein neuer Tag!“

Selbstwirksamkeitserwartungen
„Ich kann Herausforderungen meistern! “

Tragende Beziehungen zu den zentralen Bezugspersonen
„Mein Mutter, Freundin. etc. hilft mir, wenn ich nicht mehr weiter weiss!“

Blaues Kreuz
Croix-Bleue

in Balance sein



Welche Ideen habe ich, um Schutzfaktoren im gemütlichen Teil anzuregen?

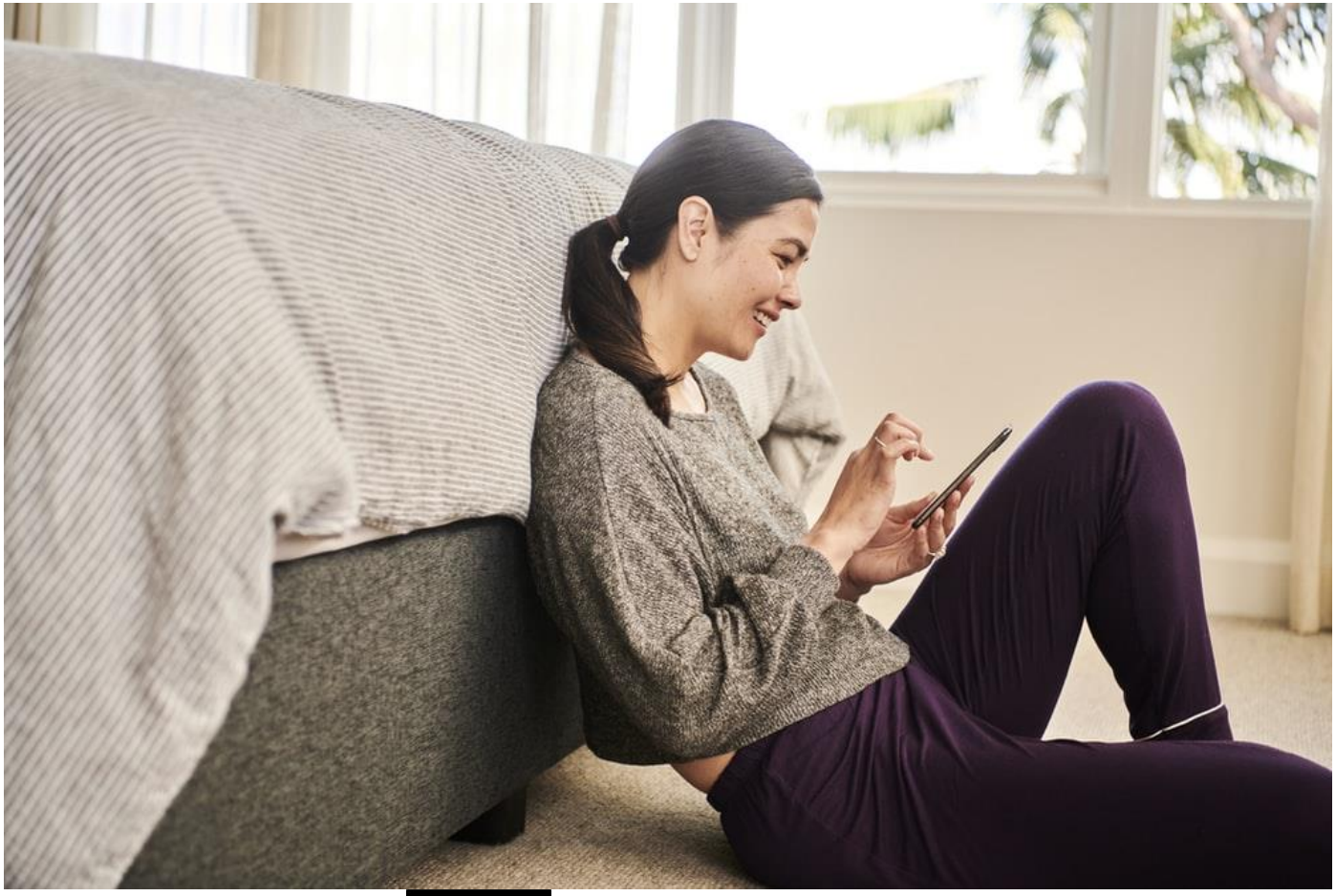
Pause

Umfrage Sucht

roundabout® @ body talk

Blaues Kreuz
Croix-Bleue

Handykonsum? alles im Griff?



Blaues Kreuz
Croix-Bleue

neue Medien

- gemäss Selbstangaben nutzten Mädchen das Handy im Lockdown mehr als Knaben, diese spielten dafür häufiger Videospiele als Mädchen.
- häufiger als vor dem 1. Lockdown wurde als Motivation für Mediennutzung der Wunsch genannt, mit anderen in Kontakt zu bleiben: Mädchen äusserten dies in Bezug auf soziale Medien, Jungen in Bezug auf Gaming (Jungen gamen häufiger mit- oder gegeneinander als Mädchen)

  https://www.paediatrieschweiz.ch/einfluss-lockdown-auf-psyche-und-mediengebrauch-kinder-jugendpsychiatrie/
- bei Kindern und Jugendlichen von 10 bis 18 Jahren hängt das Geschlecht der Kinder mit Mediennutzung zusammen: Knaben geben eher an, während des Lockdowns einen Anstieg in der Nutzung festgestellt zu haben: Spielkonsolen (Knaben: 52%, Mädchen 31%) & online Games (Knaben: 53%, Mädchen: 29%).
- Signifikant mehr Jungen (55%) als Mädchen (36%) haben während des Lockdowns verstärkt Online-Games gespielt

  (https://www.zhaw.ch/de/psychologie/forschung/medienpsychologie/mediennutzung/digitale-mediennutzung-in-der-corona-pandemie/)

neue Medien

- ¼ der Befragten haben schon Erfahrungen mit Cybermobbing gemacht, Mädchen sind etwas stärker betroffen
  https://www.zhaw.ch/storage/psychologie/upload/forschung/medienpsychologie/james/2020/ZHAW_Bericht_JAMES_2020_de.pdf
- Handynutzung 2020: Mädchen (12-19 Jahre) brauchen Smartphone unter der Woche und am Wochenende länger als Jungen, und sie nutzen Socialmedia mehr.
- Sucht Schweiz berichtet: 33 % der Mädchen und 23 % der Buben zwischen 11 und 15 Jahren die sozialen Medien, um vor negativen Gefühlen zu flüchten.

  (https://www.suchtschweiz.ch/filead[illegible]upload/DocUpload/2021/ADDICTION_SUISSE_RA2020_D[illegible]pdf)

neue Medien

- Suchtpanorama 2021 wird darauf hingedeutet, dass internetbezogene Störungen unter Frauen und Männern etwa gleich häufig auftreten
- jedoch sind Mädchen und Frauen deutlich weniger in Behandlung als Männer. Mögliche Gründe dafür sind, dass Frauen sich eher wegen gleichzeitig auftretenden Erkrankungen in Behandlung begeben und Symptome der internetbezogenen Störung unbehandelt bleiben. Auch werden bei ihnen Probleme vom sozialen Umfeld weniger wahrgenommen.

https://www.suchtschweiz.ch/fileadmin/user_upload/DocUpload/2021/2021SchweizerSuchtPanorama.pdf)

Gesprächsführung

Anerkennung

- von dir bin ich eigentlich gewohnt, dass…

Veränderung beschreiben

- in letzter Zeit stelle ich fest, dass du …

Zwischenfrage:

- Wie erklärst du diese Veränderungen? Was gibt es für Gründe? (offene Fragen stellen)

Ansprüche – Wünsche formulieren

- Ich wünsche mir, dass du…

Zwischenfrage:

- Wie kannst du das erreichen? Wer oder was kann dir dabei helfen?

Empathie zeigen

- Ich mache mir Sorgen, ich habe Angst…

Ziel festlegen - anpeilen

- Ich habe also gehört, verstanden, dass du… (in eigenen Worte wiedergeben, was besprochen wurde)
- Ist es o.k., wenn ich dich in nächster Zeit beobachte?
- Willst du einmal versuchen…?
- Ist es o.k., wenn ich mich informiere…?

Rollenspiel zu dritt

Was führte zum Ziel?

… und das können wir als rab Leiterinnen tun! (1)

- Tanzen ist Prävention pur und stärkt die personalen Schutzfaktoren ☺
- Selber Vorbild sein
- Filme zeigen und darüber reden (siehe Folien 20 und 21)
- Aufzeigen, was die Folgen von übermässigem Konsum sein können
- Darüber reden statt tabuisieren

… und das können wir als rab Leiterinnen tun! (2)

- Im gemütlichen Teil über Gefühle reden > tolle Materialien findest du im digitalen Startordner

- Das Gespräch suchen (der Leitfaden hilft!)
- Ein offenes Ohr haben, Interesse zeigen an den Problemen, im Vertrauen ansprechen
- ….

- Du bist unsicher, was tun? Dann hole dir Hilfe bei deiner kantonalen Leiterin, einer Suchtberatungsstelle oder bei Dörte Wurst!

Blaues Kreuz
Croix-Bleue

Hilfe holen

- www.feel-ok.ch
- https://www.projuventute.ch/de/eltern/lehrpersonen-fachpersonen/jugendleiter
- www.ready4life.ch
- www.tschau.ch
- www.mamatrinkt.ch
- www.papatrinkt.ch

END