

**Vom Glück und Unglück der Sucht
—
wie ein Leben in Balance gelingt**

Reinhard Haller

Hitliste der Probleme amerikanischer Schüler nach Einschätzung der Erzieher

1940



1. Schwätzen
2. Kaugummikauen
3. Lärmen
4. Rennen auf dem Flur
5. Vordrängeln
6. Unangemessene Kleidung
7. Abfall nicht i. d. Papierkorb

2010



1. Drogenmissbrauch
2. Alkoholmissbrauch
3. Schwangerschaft
4. Selbstmord
5. Vergewaltigung
6. Raub
7. Körperverletzung

Übergang von normalem zu gestörtem Verhalten

- 1. Gebrauch**
- 2. Missbrauch**
- 3. Ausweichendes Verhalten/
abweichendes bzw
auffälliges Verhalten**
- 4. Gewöhnung/Gewohnheit**
- 5. Abhängigkeit**
- 6. Sucht/Suchtkrankheit**

*„Allein die Dosis
macht das Gift...“*

*Philippus Theophrastus Bombastus von Hohenheim,
genannt Paracelsus (1493-1541)*

Wann bin ich süchtig ?

- wenn ich immer mehr von dem brauche, was mich berauscht, damit ich eine Wirkung spüre (Toleranzentwicklung)
- wenn andernfalls Entzugerscheinungen auftreten (psychische, körperliche)
- wenn ich die Kontrolle über das, was mich berauscht, verliere (Kontrollverlust, „Nichtmehraufhörenkönnen“)
- wenn sich mein ganzes Denken, Fühlen und Handeln auf die berauschende Wirkung ausrichtet

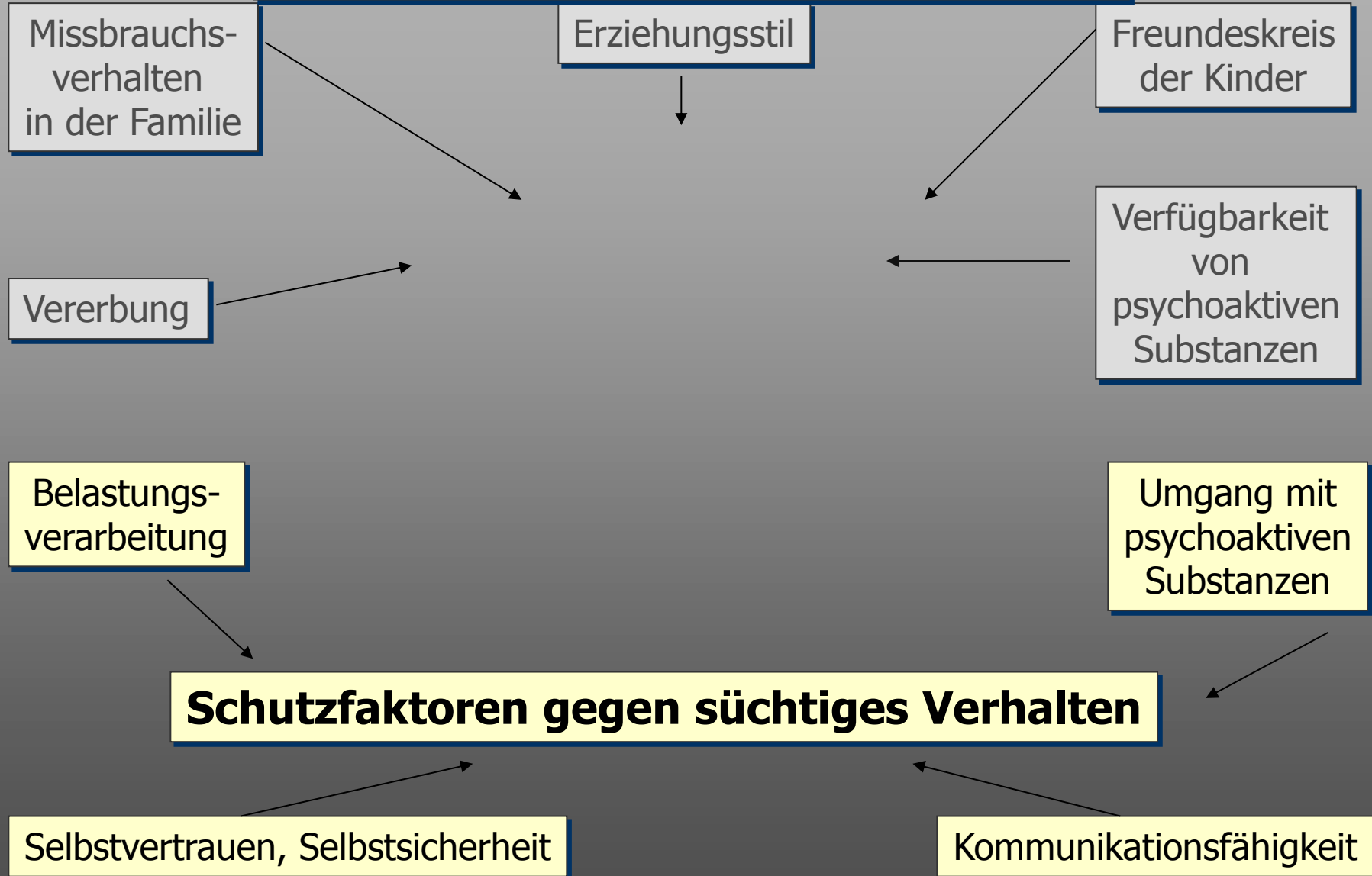
Sucht = die Krankheit

*des Nichtgenugkriegens und des
Nichtaufhörenkönnens*

Kriterien der Sucht

- 1. Kontrollverlust**
- 2. Abstinenzunfähigkeit**
- 3. Wiederholungszwang**
- 4. Entzugerscheinungen**
- 5. Dosissteigerung („More-Effekt“)**
- 6. Interessenabsorption und –zentrierung**
- 7. Gesellschaftlicher Abstieg**
- 8. Psychischer und körperlicher Zerfall**

Risikofaktoren für süchtiges Verhalten



SUCHT – Die Spitze des Eisbergs

- 1. Sucht und Individuum**
- 2. Sucht und psychische Krankheit**
- 3. Sucht und soziales Umfeld**
- 4. Sucht und Gesellschaft**
- 5. Sucht und Zeitgeist**

Was ist eine Droge ?

Drogen sind Substanzen, die in die natürlichen Abläufe des Körpers eingreifen und Stimmungen, Gefühle und Wahrnehmungen beeinflussen

Drogentypen in unserer Gesellschaft

- **Nikotin**
- **Alkohol**
- **Cannabis**
- **Stimulanzien**
- **Kokain**
- **Halluzinogene und psychedelische Pflanzen**
- **Opiate**
- **Medikamente**

Drogenkonsum Jugendlicher und junger Erwachsener

1. Nikotin:	Regelmäßige Raucher	38%
	Nikotinabhängigkeit	20%
2. Alkohol:	Alkoholerfahrung	90%
	Alkoholmissbrauch	9%
	Alkoholabhängigkeit	4%
3. Cannabis:	Cannabiserfahrung	27%
	Häufiger Konsum	3%
	Abhängigkeit	1%
4. Ecstasy:	Ecstasyerfahrung	3 bis 6%

**(Fast) jedes menschliche Verhalten
kann zur Sucht werden**

Formen der Verhaltenssucht

- Spielsucht / Glücksspielsucht
- Computersucht
- Kaufsucht
- Sexsucht
- Sportsucht
- Arbeitssucht

Sensation Seeking

1. Gefahr- und Abenteuersuche
(»thrill and and adventure seeking«)
2. Enthemmung (»disinhibition«)
3. Erfahrungssuche
(»experience-sseeking«)
4. Empfänglichkeit für Langeweile
(»boredom susceptibility«)

Kaufsucht – pathologisches Kaufen

- Erstbeschreibung unter dem Begriff „Oniomanie“ (Kraepelin 1915, Bleuler 1924)
- Wissenschaftliche Bearbeitung seit Ende 1980er Jahre („excessive buying“, „compulsive buying“)
- Heutige Prävalenzzahlen: 1,8 – 8 %
- Konservative Schätzung: 1 – 2 %
- Anteil der Frauen: 85 – 92 %
- Eindeutige Zunahme in den letzten Jahren

Sportsucht

= ein Zustand, bei dem eine Person exzessiv Sport betreibt (Veale, 1987)

- unterschieden wird zwischen „gesunden Neurotikern“ (starke Leistungsbezogenheit), „Zwanghaften“ (zwanghafte Bedürfnisse mit Gefühl der Kontrolle und moralischen Überlegenheit) und „Süchtigen“.

Arbeitssucht

- = Arbeitswut, „workaholism“, „work addiction“
- erhöhter Zeitaufwand, um der Arbeit nachzugehen
- Aufgeben wichtiger sozialer Kontakte und Freizeitaktivitäten
- Weiterarbeiten trotz gesundheitlicher Schäden infolge der Arbeit

Typen von Arbeitssüchtigen

zwanghafte, besessene, perfektionistische, leistungsorientierte, heimlich arbeitende, „binge worker“, überforderte, verbissene, entscheidungsunsichere, enthusiastische....

**Unterschieden wird zwischen
konstruktiven und destruktiven
Arbeitssüchtigen**

Computersucht

- Einengung des Verhaltens
- Regulation von negativen Affekten (Kick-Erleben, Flow-Erlebnisse)
- Verdrängung negativer Gefühlszustände
- Entzugerscheinungen
- Rückfall

Alle Computersüchte weisen eine relativ hohe Komorbiditätsrate auf, vor allem mit Affekt- und Angststörungen, Zwanghaftigkeit und Kontaktproblemen

Epidemiologie der Computersucht

Internet:

- Missbräuchliches Internetnutzungsverhalten bei 6-12%
- Hohe Prävalenz bei Jugendlichen und Studenten
- Häufigkeit bei Kinder 1,98%

Computerspiele:

- Bei 6% der Kinder
- 9,3% der 12jährigen
- 9,1% der Jugendlichen
- 2,5% der Erwachsenen

**Verfälschung der Ergebnisse durch
Online-Befragungen !**

Internet-Sexsucht

- **50 Millionen Menschen haben in Deutschland einen Internetzugang, die Zahl der Süchtigen wird auf 1,5 Millionen geschätzt**
- **40% aller Internetangebote enthalten pornografische Inhalte**
- **74% aller Einnahmen im Internet werden durch Sexangebote gemacht**
- **Der Umsatz der Sexangebote wird auf über eine Milliarde Dollar pro Jahr geschätzt**
- **40 Millionen Menschen surfen pro Woche auf einer Pornoseite**
- **31% aller Online-Nutzer haben schon mindestens einmal eine Pornoseite besucht**
- **60% aller Webseiten-Besuche sind sexueller Natur**
- **Jeden Tag werden 200 neue sexbezogene Webseiten ins Internet gestellt**

Die psychische Wertigkeit des Menschen

homo sapiens

homo faber

homo ludens

Die wesentlichen Bestimmungselemente des pathologischen Glücksspiels sind:

- 1. Das unwiderstehliche Verlangen nach dem Glücksspiel, sodass der Spieler durchgehend unfähig geworden ist, sich des Spielens zu enthalten.**
- 2. Der Kontrollverlust nach dem Beginn des Spielens, sodass solange gespielt wird, bis kein Geld mehr zur Verfügung steht.**

Präventive Möglichkeiten

Probleme in der Prävention

- Gibt es eine spezifische Verhaltenssuchtprävention ?
- Gibt es eine spezifische Drogenprävention?
- Gibt es überhaupt eine Suchtprävention?
- Wie wirken Präventionsprogramme?
- Wann sieht man Erfolge?
- Wie kann man Erfolge messen?
- Gibt es eine „Präventionitis?“

Grundsätzliche Möglichkeiten

- Erziehungsstil
- Kommunikationsfähigkeit
- Ich-Stärkung, Autonomie fördern
- Stresstoleranz, Frustrationsbewältigung
- Risikofaktoren erkennen
- Schutzfaktoren erarbeiten

Ziele der Suchtpräventionsarbeit

- **Konstruktiver Umgang mit Konfliktsituationen**
- **Kontaktschwierigkeiten überwinden**
- **Ängste abbauen**
- **Mit Geld umgehen lernen**
- **Freizeit gestalten können**
- **Realistische Ansprüche an sich selbst und andere stellen**
- **Mit sich selbst/dem eigenen Körper freundlich umgehen**
- **Selbstsicherheit gewinnen**
- **Sich durchsetzen können**
- **Nein sagen können**

Sieben Regeln gegen Sucht

- *Menschen brauchen* - **seelische Sicherheit**
- *Menschen brauchen* - **Anerkennung und Bestätigung**
- *Menschen brauchen* - **Freiraum und Beständigkeit**
- *Menschen brauchen* - **realistische Vorbilder**
- *Menschen brauchen* - **Bewegung und richtige Ernährung**
- *Menschen brauchen* - **Freunde und eine verständnisvolle Umwelt**
- *Menschen brauchen* - **Träume und Lebensziele**

Möglichkeiten in der Schule

(Hurrelmann und Hesse 1991, 2007)

- Übungen zur Entwicklung psychosozialer Identität
- Übungen zur Verbesserung der Selbstwahrnehmung
- Bewusstmachung von Normen und Werten
- Übungen und Spiele zur Körpererfahrung

Therapie der Verhaltenssüchte

- Ziel ist nicht die Abstinenz, sondern der kontrollierte Umgang
- die Therapie stellt auf Stärkung der Persönlichkeit, Verbesserung der Frustrationstoleranz, auf Stimmungsregulierung, Behandlung komorbider Störungen und Autonomie ab
- für einzelne Verhaltenssüchte gibt es spezifische Module

Therapie der Computersucht

- **practice the opposite:** zuerst Zähne putzen
- **external stoppers:** Wecker
- **setting goals:** erlaubte Stunden pro Woche
- **abstinence:** von gefährlicher Anwendungen
- **reminder cards:** mit negativen u. positiven Folgen
- **personal inventory:** alte und neue Hobbys
- **support groups:** Ersatz des Internetsupports
- **familiy therapy:** Schuldzuweisung

Grundhaltung in der Erziehung

Offene Kommunikation fördern

- über alles reden
- klar und echt sein
- Konflikte konstruktiv austragen

Erlebnisfähigkeit unterstützen

- genießen können
- zueinander zärtlich sein
- kreativ-schöpferisch sein

Selbstvertrauen stärken

- Mittelweg zwischen Über- und Unterforderung
- mehr loben als tadeln
- Selbstverwirklichung und Autonomie unterstützen

Vorbildhaltung

durch Eltern, Geschwister, Freunde,
ältere Kollegen, Ausbildner, Lehrer,
Chefs, Ärzte, Prominente, Idole.....

***„Wir können unsere Kinder
erziehen wie wir wollen, sie
werden uns trotzdem
nachahmen“***

Formel der Prävention neuer Süchte

Wozu dient das Netz ?

.....der Gefangennahme

.....der Sicherheit

.....der Verbindung

Beherrscht mich das Netz oder herrsche ich über die Netze?

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !