



SUCHT | SCHWEIZ

# Sucht hat viele Gesichter

Zürich, 28. Juni

Irene Abderhalden

Vizedirektorin Sucht Schweiz

# Programm

---

- Einführung: Definition, Ursache und Erkennungsmerkmale einer Sucht
- Ausstieg aus einer Sucht
- Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit als Beispiele einer Substanzabhängigkeit
- Onlinesucht als Beispiel einer Verhaltensabhängigkeit
- Suchtprävention in der Familie

# DEFINITION, URSACHE UND ERKENNUNGSMERKMALE

# Vom Genuss zur Sucht

---

**Gelegentlicher Gebrauch** > regelmässiger Gebrauch

**Gewöhnung:** Umschlagpunkt von Gebrauch in den Missbrauch

**Missbrauch** > Kontrollverlust  
**Abhängigkeit**

# Mögliche Anzeichen eines missbräuchlichen Konsums

---

- Habe ich auch schon das Gefühl gehabt, dass ich meinen Suchmittelkonsum reduzieren sollte?
  - Habe ich mich auch schon geärgert, wenn andere meinen Konsum kritisiert haben?
  - Habe ich wegen meinem Konsum auch schon Gewissensbisse gehabt?
  - Habe ich auch schon versucht, meinen Konsum zu verheimlichen?
- **Nicht nur die Konsummenge ist entscheidend!**

## Ein paar Beispiele...

---

- Nach der Arbeit braucht Frau W. zwei, drei Gläschen. So kann sie die Anspannung des Tages loswerden...
- Herr Y. kommt auf dem Nachhauseweg nicht mehr am Restaurant an der Ecke vorbei, ohne sich dort erst einmal ein paar Drinks zu gönnen...
- In der Nacht bringt Frau Z. heimlich die leeren Weinflaschen weg. Niemand soll denken, sie hätte ein Alkoholproblem...

# Was bedeutet «Sucht»?

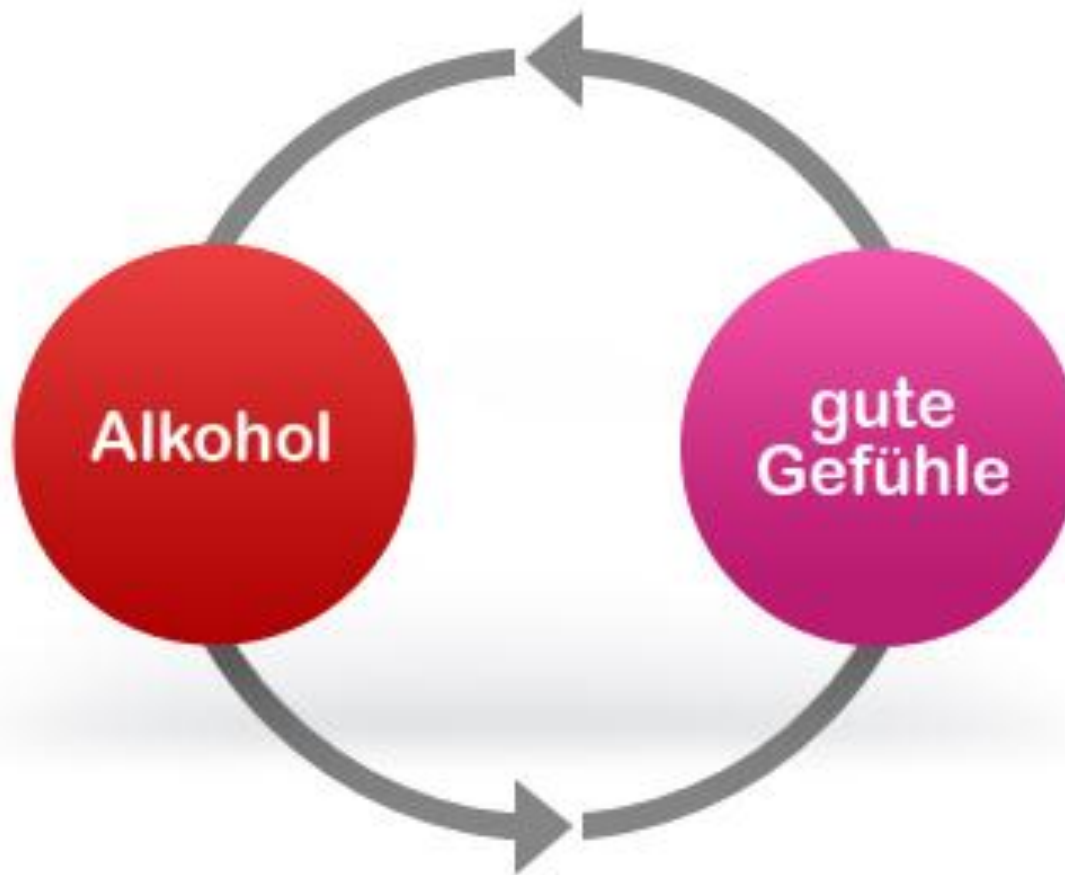
---

Das Wort „Sucht“ geht auf „siechen“ zurück, das Leiden an einer **Krankheit**.

- ein medizinisches, psychisches und soziales Phänomen
- **Verlust über die Kontrolle** eines Suchtmittels oder über eine abhängigkeiterzeugende Handlungsweise
- Verlust an Selbstbestimmung über Lebensführung und soziale Kontakte

# Beispiel Alkohol: Gelegentlicher Konsum

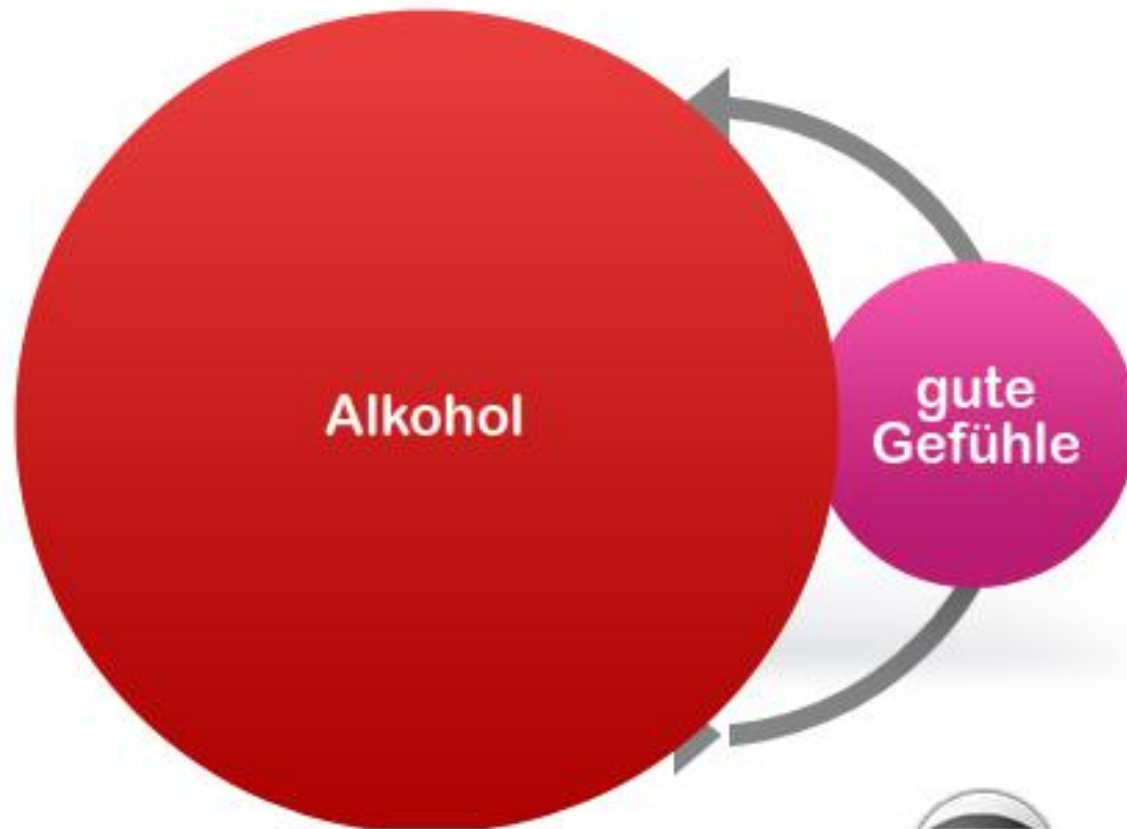
---





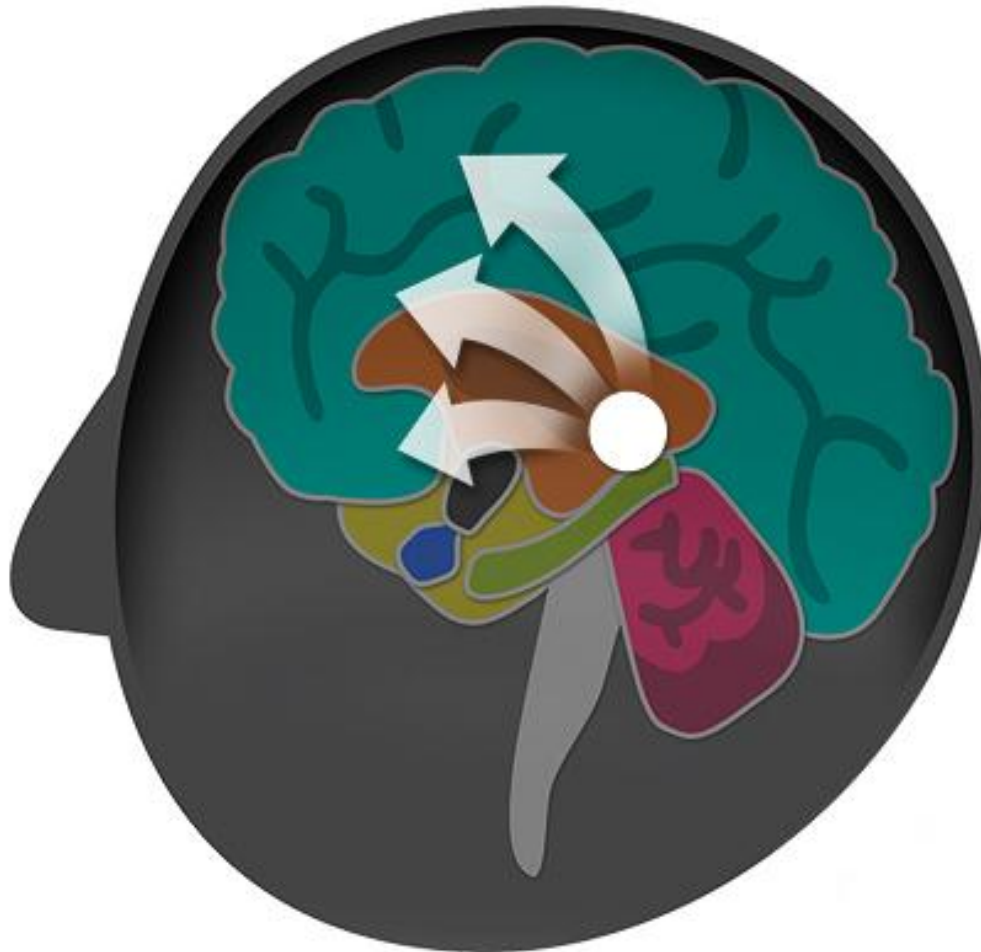
# Missbräuchlicher Konsum

---



# Funktion des Belohnungssystems

---



# Merkmale einer Sucht / Abhängigkeit

---

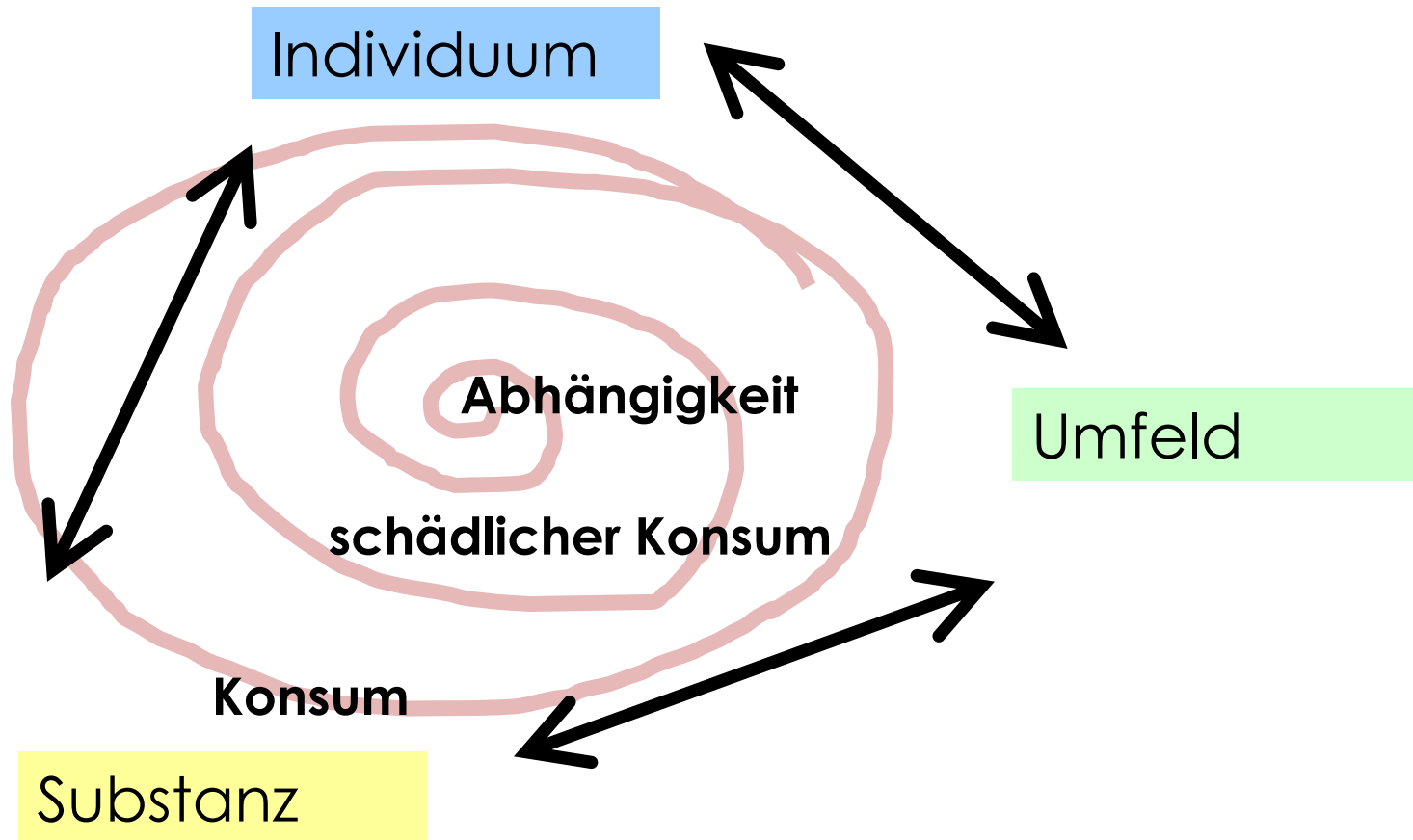
- Konsumzwang
- Kontrollverlust
- steigende Konsummenge (Toleranzbildung)
- Vernachlässigung von Interessen zu Gunsten des Suchtmittelkonsums
- Entzugerscheinungen bei vermindertem Konsum
- Weitertrinken trotz schädlichen Folgen

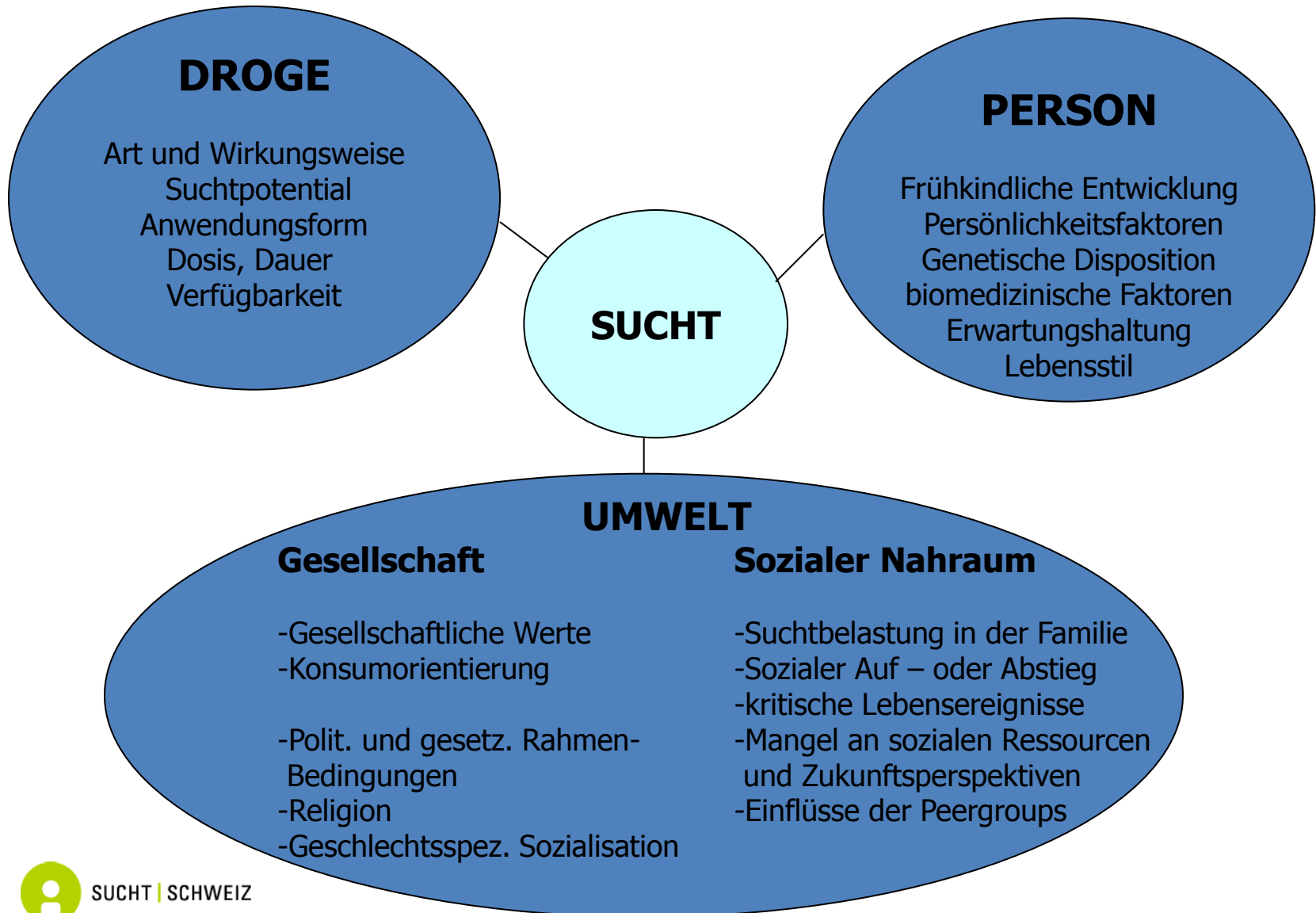
➤ *Es müssen aber nicht alle Anzeichen vorhanden sein!  
(mind. 3 von 6)*





# Ursachen einer Sucht





# Risikofaktoren

---

- Genetische Dispositionen
- Missbrauch- und Gewalterfahrungen im Kindesalter
- Substanzmissbrauch der Eltern

# Kinder suchtkranker Eltern als grösste bekannte Risikogruppe

---

Beim Vorliegen familialer Suchtbelastungen:  
Transmissionsquote von 30% bei Alkoholstörungen  
ca. 45% bei Drogenabhängigkeit



- Kinder suchtkranker Eltern sind die grösste bekannte Risikogruppe zur Entwicklung eigener Suchtstörungen, insbesondere Alkohol- und Drogenabhängigkeit sowie Essstörungen.

*keine monokausalen Modelle: Nur die Gefährdung wird «vererbt», nicht die Sucht!*



# Nina, 12 Jahre alt, beide Eltern alkoholabhängig



Ich fühle mich einsam

Ich mache mir Sorgen

Ich bin für alles verantwortlich

Ich liebe sie, ich hasse sie

Was soll ich tun?

Ich fühle mich bedroht

Ich fühle mich ohnmächtig

Hat Papa oder Mama wirklich Alkoholprobleme?

Ich schäme mich

**forum**  
Ich spreche darüber

Geht es anderen Kindern gleich?

Soll ich die Flaschen wegräumen?

Wo Hilfe finden?

Ich fühle mich schuldig



Willkommen auf der Webseite papatrinkt.ch, mamatrinkt.ch  
Finde Deine Antworten, indem Du auf die Kästchen klickst!

Ich darf darüber sprechen

Ich habe Spass

Was passiert, wenn ich darüber rede?

Meine Rechte

Ich traue den anderen nicht

Im Notfall

Ich bin wütend

Ich bin traurig

Was soll ich bei Gewalt tun?

Wenn er mich lieb hätte, würde er aufhören?

Soll ich sagen, dass ich leide?

Ich bin enttäuscht

Ich zweifle an mir

Ist das alles meine Schuld?

Mit wem darüber sprechen?

Was ich über Alkohol wissen möchte

Warum hört Papa nicht mit dem Trinken auf?

Warum kann Alkohol böse machen?





# Risikofaktoren

---

- Antisoziale Persönlichkeitsprobleme
- affektive Erkrankungen (Depressionen und angstneurotische Störungen)
- Psychosen

# Die «Funktion» einer Sucht

---

- **Konsummotivation:** was fehlt mir, wenn ich den Konsum oder die Verhaltensweise beende?
  - Jede Sucht hat eine «Funktion» - diese gilt es zu verstehen um dann eine suchtmittelfreie Alternative zu suchen!
- Die (unbewusste) Konsummotivation entscheidet unter anderem auch über die «Wahl» des Suchtmittels

Ich trinke, um zu  
vergessen, dass mich  
meine Eltern  
vergessen...



<b>Entwicklungsaufgaben</b>	<b>Funktionen des Substanzkonsums</b>
Wissen, wer man ist und was man will; Identität	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ausdruck persönlichen Stils</li><li>• Suche nach grenzüberschreitenden, bewusstseins-erweiternden Erfahrungen und Erlebnissen</li></ul>
Aufbau von Freundschaften; Aufnahme intimer Beziehungen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Erleichterung des Zugangs zu Peergruppen</li><li>• Exzessiv-ritualisiertes Verhalten</li><li>• Kontaktaufnahme mit gegengeschlechtlichen Peers</li></ul>
Individuation von den Eltern	<ul style="list-style-type: none"><li>• Unabhängigkeit von Eltern demonstrieren</li><li>• Bewusste Verletzung elterlicher Kontrolle</li></ul>
Lebensgestaltung, -planung	<ul style="list-style-type: none"><li>• Teilhabe an subkulturellem Lebensstil</li><li>• Spaß haben und Genießen</li></ul>
Eigenes Wertesystem entwickeln	<ul style="list-style-type: none"><li>• gewollte Normverletzung</li><li>• Ausdruck sozialen Protests</li></ul>
Entwicklungsprobleme	<ul style="list-style-type: none"><li>• Ersatzziel</li><li>• Stress-und Gefühlsbewältigung</li></ul>

# AUSSTIEG AUS DER SUCHT



# Wege aus einer Abhängigkeit

---

Wer den Weg aus einer Abhängigkeit finden will, muss Lebensgewohnheiten umstellen und sich Fragen stellen wie z.B:

- Wie gehe ich mit Konflikten und Spannungen um?
- Wie gestalte ich meine Freizeit?
- Wie gestalte ich Beziehungen zu anderen Menschen?

Fachliche Unterstützung: [www.drogindex.ch](http://www.drogindex.ch)

# Wege aus einer Abhängigkeit: Die Rolle von Nahestehenden

---

- Keine Vorwürfe machen
- Nichthelfen kann Hilfe sein
  - Betroffene sollten mit den Folgen ihres Verhaltens konfrontiert werden!
- sich nichts vormachen
- zu sich selber schauen, Verantwortung abgeben
  - Sich nicht ausschliesslich auf das Problem des /der Abhängigen konzentrieren
  - Unterstützung in Anspruch nehmen
- konsequent bleiben
  - Nichts androhen, was man nicht umsetzen kann!



# BEISPIELE VON SUCHTERKRANKUNGEN

ALKOHOLABHÄNGIGKEIT  
MEDIKAMENTENABHÄNGIGKEIT  
ONLINESUCHT

# Suchtpolitischer Handlungsbedarf

■ hoch ■ mittel □ tief

Anzahl Betroffene	Problemlast		
	hoch	mittel	tief
400'000 – > 1 Million	Alkoholmissbrauch	Tabakkonsum	Adipositas
100'000 – 270'000		Kaufsucht Medikamenten- missbrauch Arbeitssucht	Cannabiskonsum
20'000 – 45'000	Heroinkonsum	Spielsucht	Internetsucht
weniger als 10'000		Kokainkonsum Anorexie Bulimie	Ecstasy- konsum

# ALKOHOL - (K)EIN PROBLEM?

# Alkohol – (k)ein Problem?

---

- Leichter Rückgang des pro Kopf Konsums aber Anteil problematisch Trinkender stabil, bzw. tendenziell sogar Zunahme bestimmter exzessiver Konsummuster
- Volkswirtschaftliche Kosten in der Höhe von 6.5 Mia (900.- pro SteuerzahlerIn!)

# Alkohol – (k)ein Problem?

---

- 250`000 alkoholabhängige Menschen
- Rund eine Million Menschen mit einem risikoreichen Alkoholkonsum
- Mindestens ebenso viele Menschen, die als Angehörige betroffen sind

# Alkohol: Wieviel ist zu viel?

---

## Chronisches Alkoholtrinken

M: 3 + Gläser pro Tag

F: 2 + Gläser pro Tag

## Episodisches Rauschtrinken

M: 5 + Gläser pro Gelegenheit

F.: 4 + Gläser pro Gelegenheit

## Situationsunangemessenes Trinken

Alkohol im Strassenverkehr

Trinken in der Schwangerschaft



# Das Standardglas als Mass für die Trinkmenge

---



# MEDIKAMENTENABHÄNGIGKEIT

EINE STILLE, LEGALE  
UND TABUISIERTE SUCHT

# Medikamente mit Missbrauchspotential

---

- **Grösstes Abhängigkeitspotential:** Zentral wirkende Schmerzmittel (Opioide): verschärfte Rezeptpflicht, Abgabe namentlich überwacht
- **Mittleres Abhängigkeitspotential:** fast alle Schlaf- und Beruhigungsmittel, insbesondere die Gruppe der Benzodiazepine sowie die sogenannten Z-Drogen: einfache Rezeptpflicht
- **Schwaches Abhängigkeitspotential:** Nasensprays, Antidepressiva, Appetitzügler etc.

# Verkaufsdaten von Medikamenten mit Missbrauchspotential (2008)

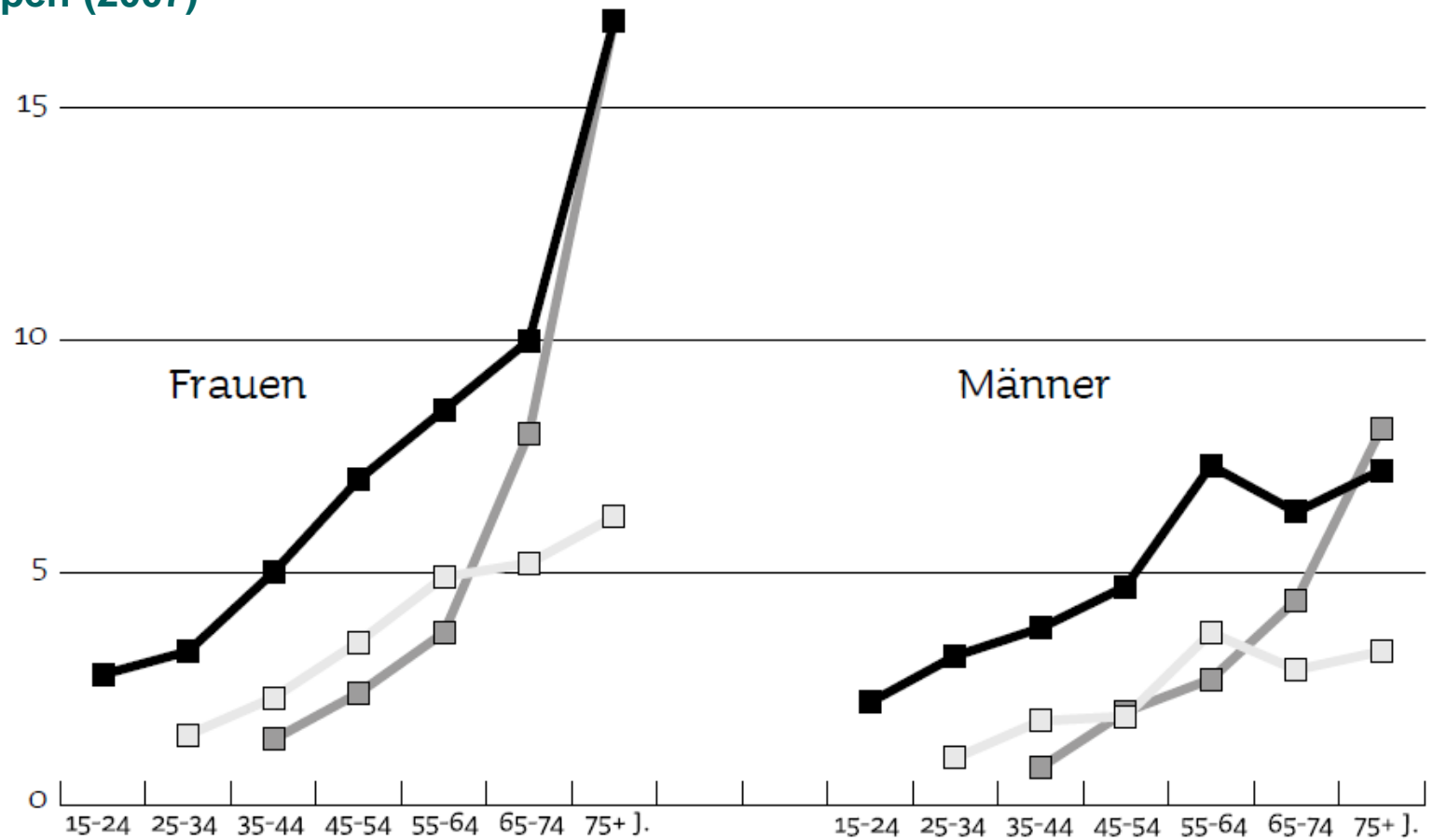
---

Anteil der Medikamente am Gesamtverkauf, die auf das Zentralnervensystem wirken: 16.8%!

- 23.29 Mio Packungen Schmerzmittel
- 4.54 Mio Packungen Schlafmittel
- 3.3 Mio Packungen Hustenseditiva
- 2.96 Mio Packungen Beruhigungsmittel
- 250`000 Packungen Psychostimulantien

%  
20

## Tägliche Einnahme von Schlaf-, Beruhigungs- und Schmerzmittel, nach Altersgruppen (2007)



■	Hypnozika		(1.4)	2.4	3.7	8.0	16.9		(0.8)	(2.0)	2.7	4.4	8.1		
□	Tranquilizer		(1.5)	2.3	3.5	4.9	5.2	6.2	(1.0)	1.8	1.9	3.7	2.9	(3.3)	
■	Analgetika	2.8	3.3	5.0	7.0	8.5	10.0	16.9	(2.2)	3.2	3.8	4.7	7.3	6.3	7.2

# Risikogruppen: Frauen und ältere Menschen

---

## Mögliche Gründe:

- Geschlechtsspezifische Problembewältigungsstrategien
- unterschiedliche Inanspruchnahme ärztlicher Hilfe
- geschlechtsspezifisches Verschreibungsverhalten von Ärzt/innen
- Ältere Menschen: besonders häufig von Schlafstörungen und / oder Schmerzen betroffen

# Risiken einer Medikamentenabhängigkeit

---

- Emotionales Desinteresse, Beeinflussung des Gefühlslebens, Beziehungsprobleme
  - Gereiztheit
  - schnellere Erschöpfbarkeit, verminderter Antrieb
  - Gedächtnisprobleme etc.
- Schwierig, eine Medikamentenabhängigkeit zu diagnostizieren: Entzugerscheinungen beim Absetzen häufig als Wiederauftreten der Ausgangsbeschwerden gedeutet

# Mögliche Entzugserscheinungen

---

- Angst, Bewegungsunruhe
- Erhöhte Sensitivität auf Licht und Geräusche
- Sensibilitätstörungen der Nerven (z.B. Kribbeln)
- Muskelkrämpfe, Muskelzuckungen
- Schlafstörungen
- Schwindelzustände



# Prävention des Medikamentenmissbrauchs: individuelle Ebene

---

- Sensibilisierung und Aufklärung
- Prüfung von Alternativen (pflanzliche Mittel, therapeutische Ansätze)
- Individuelle Stärkung von Fähigkeiten und Ressourcen (z. B. Kompetenzen der Stressbewältigung)
- Bei Verschreibung von Benzodiazepinen:
  - klare Indikation
  - kleine Dosis
  - kurze Anwendungsdauer (2-4 Wochen)
  - kein abruptes Absetzen

(Wird oft nicht eingehalten)

# Prävention des Medikamentenmissbrauchs: strukturelle Ebene

---

- Trennung von Verschreibung und Abgabe
- Engere Zusammenarbeit zwischen Aertzt/innen und Apotheker/innen: Verbesserung der Verschreibungs – und Abgabequalität
- Gesetzliche Regulierungen: z. B kleinere Packungsgrössen, Regulierungen des Onlineverkaufs, evt. strengere Verschreibungsrichtlinien
- Verminderung von Risikofaktoren in verschiedenen Lebensbereichen (z. B. Arbeitswelt)

# Wo finde ich Hilfe?

---

Bei Fragen zu einem Medikamentenproblem:

- [www.drogindex.ch](http://www.drogindex.ch) oder Tel. 021 321 29 76
- Schweizerische  
Medikamenteninformationsstelle:
- [www.medi-info.ch](http://www.medi-info.ch) / Tel 0999 573 554  
(Fr. 1.49 / Min)

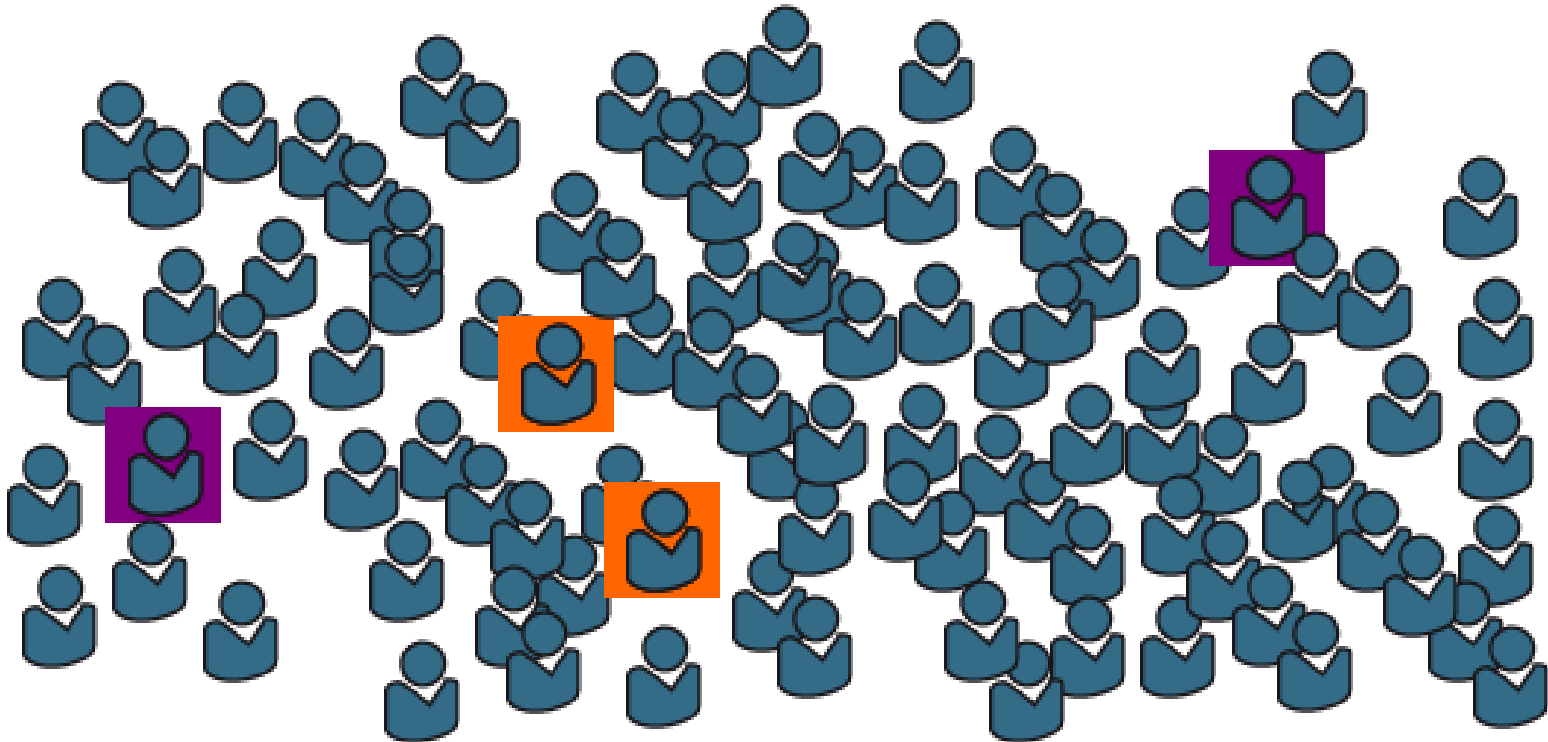
# ONLINESUCHT ALS BEISPIEL EINER «VERHALTENSABHAENGGIGKEIT»

Real life is just one of my  
different lives

– and probably not my best

# Unbedenklicher Gebrauch, Missbrauch und exzessive Nutzung

---



# Formen von Onlinesucht

---

Online-Spiele (Rollenspiele, Glücksspiele etc.)



Internet-Liebesverhältnisse

Internetpornographie



Online-Auktionen

Zwanghaftes Internetsurfen

Online-Kommunikation (Chat, Facebook etc.)



# Mögliche Ursachen

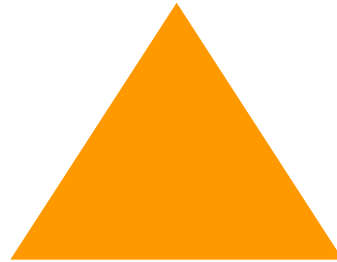
---

## Suchtmittel

- Verfügbarkeit (24 h), Anonymität
- Anreize / Aufbau des Spiels :  
Anerkennung, Zugehörigkeit
- Geringe Kosten

## Persönliche Merkmale

- Einsamkeit
- Starkes Verlangen nach Glückserlebnissen
- Geringer Selbstwert
- Wenig Problemlösestrategien
- Im Zusammenhang mit psychischen Störungen oder weitere Abhängigkeiten
- Kompensation (schulisches / berufliches Scheitern)



## Soziale Faktoren /Umfeld

- Mangel an tragenden Beziehungen
- Isolation
- Fehlverhalten in der Erziehung

## Gesellschaft

- Mangel an Zukunftsperspektiven
- Konsumorientierung
- Mangel an Alternativen



# Merkmale eines schädlichen Gebrauchs des Internets

---

## Abhängigkeitskriterien für Internetsucht

Starkes Verlangen / Zwang zum Internetgebrauch

- Verlust der Kontrolle über die Zeit während des Internetgebrauchs
- Deutliche Entzugserscheinungen nach Verzicht (z. B. Nervosität)
- Sozialer Rückzug
- Deutlicher Rückzug aus dem direkten sozialen Leben
- Fortführung des schädlichen Verhaltens trotz Bewusstsein der negativen Folgen

## Weitere Indikatoren

- Gesundheitliche Folgen, Erschöpfung oder körperliche Probleme
- Soziale Folgen (Isolierung, Versagen in Beruf oder Schule)
- Toleranzentwicklung
- Verdrängung negativer Gefühle, «Ersatz» für reales Leben



# Prävention und Früherkennung

---

- Interesse zeigen für Internetaktivitäten der Jugendlichen
- Klare Regeln zum Umgang mit Internet (z. Bsp. Zeitbudget)
- Fokus auf internetfreie Freizeitgestaltung mit realen Begegnungen
- Stärkung von Schutzfaktoren (z. Selbstwert, Sozialkompetenz), Vermittlung von Medienkompetenz
- Technische Möglichkeiten nutzen (z. B. Sperren von bestimmten Websites)

# Alkohol- und Onlinesucht: Gemeinsamkeiten

---

- Leicht **verfügbar** und meistens **kostengünstig**
- **Vergleichbare Symptome** und diagnostische Kriterien:
  - Veränderungen des Belohnungszentrums des Gehirns, die dazu führen, dass alltägliche Belohnungssituationen nicht mehr ausreichen
- Vergleichbare Reaktionen von Betroffenen: **Verdrängung und Bagatelisierung**
- Positive gesellschaftliche Bewertung, **Wissen um das Schädigungspotential ungenügend** ausgeprägt

# Alkohol- und Onlinesucht: Unterschiede

---

- Onlinesucht: Keine Risiken durch Toxizität und körperliche Abhängigkeit

# SUCHTPRÄVENTION IN DER FAMILIE

# Schutzfaktoren in der Familie

- Eltern als positive Vorbilder
- Gesprächs- und Konfliktpartner
- Verlässliche emotionale Beziehung
- Eltern wissen, wo sich Kind aufhält
- Familientraditionen und Rituale
- Kinder Verantwortung übergeben
- Klare Erwartungen an Kind und Grenzen
- Unterstützung bei Entwicklungsaufgaben

**HOMESTORIES...**



# Welche Regeln?

---

- Klare Haltung gegen Tabakkonsum
- Motivieren mit Tabakkonsum aufzuhören
- Jugendliche unter 16 Jahren kein Alkohol
- Ab 16 Jahren vereinbaren, unter welchen Umständen Alkoholkonsum in Ordnung ist
- Klare Haltung gegen illegale Drogen

# Häufig eingebrachte Argumente

---

*„Erwachsene dürfen auch Alkohol trinken – warum dürfen wir nicht?“*

*„Du rauchst ja auch, du kannst mir nichts verbieten!“*

*„Ihr trinkt Alkohol, wir kiffen – wo ist der Unterschied?“*

*„Vom Fernsehen oder Arbeiten kann man auch abhängig werden!“*



Frage einer Mutter:

*„Ich weiss, dass mein Sohn ab und zu einen Joint raucht. Ich frage mich, ob ich ihn zu Hause rauchen lassen sollte. Ich möchte verhindern, dass er durch den Cannabiskonsum in schlechte Gesellschaft gerät oder Probleme mit der Polizei bekommt. Was meinen Sie dazu?“*

Frage eines Vaters:

*„Meine Tochter feiert bald ihren 15. Geburtstag bei uns zu Hause. Zu diesem Anlass hat sie einige Freunde eingeladen. Was kann ich tun, damit dieses Fest gut verläuft? Ich bin ein bisschen beunruhigt, weil ich weiss, dass einige Freunde meiner Tochter Alkohol trinken.“*



## Für weitere Informationen

---

[www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)

Tel. 021 321 29 76

[iabderhalden@suchtschweiz.ch](mailto:iabderhalden@suchtschweiz.ch)