

Alkohol

Ein Feind, der sich als Freund tarnt

Zürich, 27. Januar 2022
Iris Legesse, Präventionsfachfrau
MAS Spezialisierung in Suchtfragen

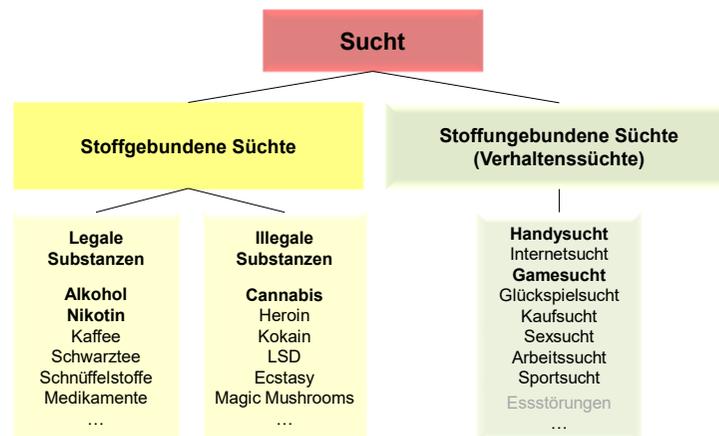
1

Sucht und Suchtentstehung



2

Sucht hat viele Gesichter



3

3

Vom Genuss und dem Belohnungssystem

Nahrung, soziale Interaktion, Sex – alles, was dem Überleben, der Arterhaltung und Entwicklung dient...



...aktiviert das Belohnungssystem, damit wir die Erfahrung möglichst oft wiederholen.

Ist die Belohnung positiv oder sogar besser als erwartet...



...wird vermehrt Dopamin ausgeschüttet. Serotonin und Endorphine sorgen für ruhigen Genuss.

Ist das Ergebnis eher enttäuschend...

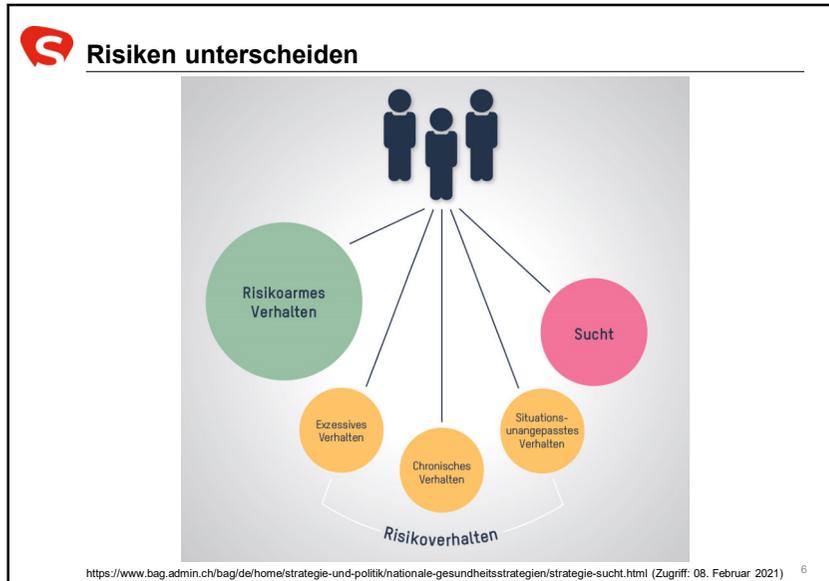


...wird weniger Dopamin freigesetzt. Das Gehirn lernt, diese Erfahrung nicht mehr einzufordern oder zu vermeiden.

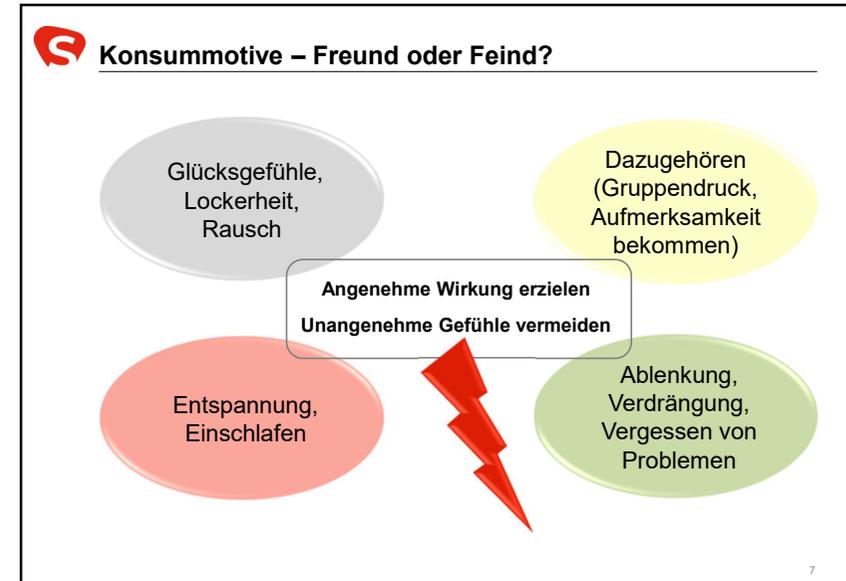
Quelle: <https://www.dasgehirn.info/krankheiten/sucht/vom-genuss-zur-sucht> (Zugriff 22.07.21)

4

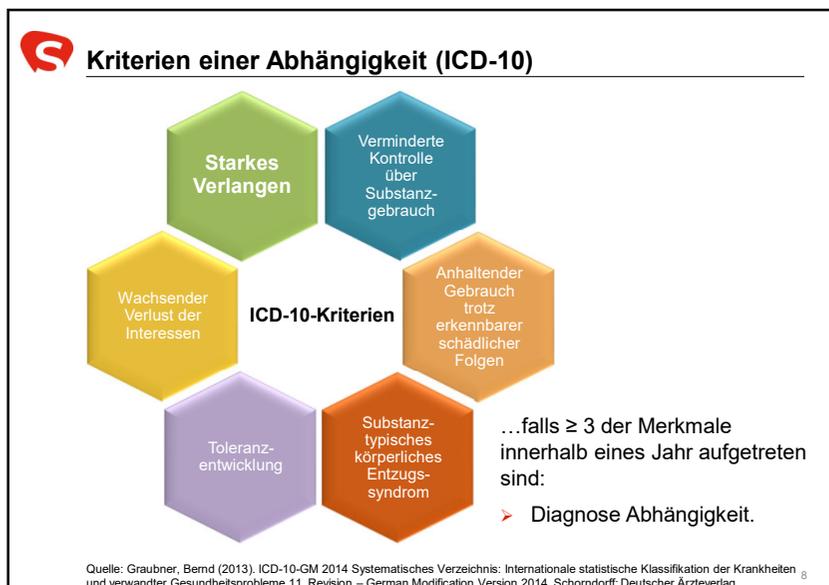
4



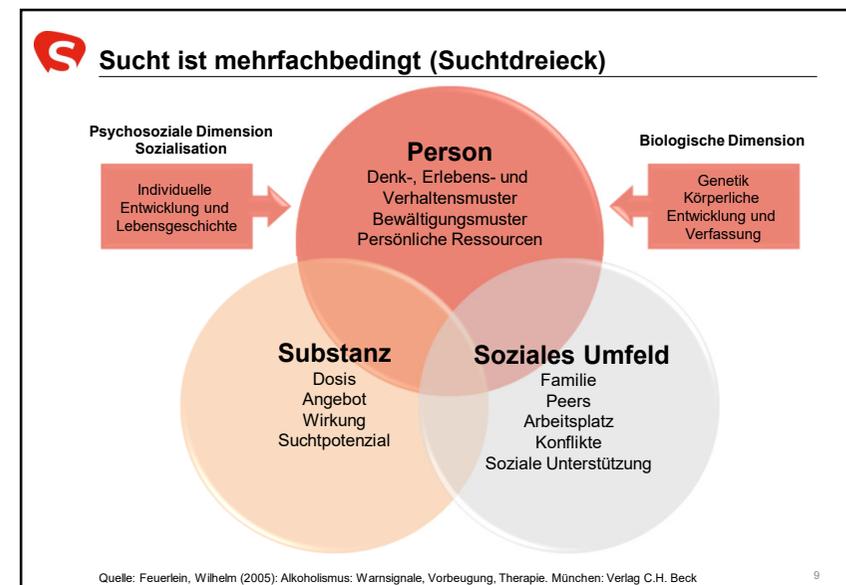
6



7



8



9

S **Schutz- und Risikofaktoren**

Schutzfaktoren	Risikofaktoren
<ul style="list-style-type: none"> • Hoher Selbstwert • Gute Lern- und Entwicklungschancen • Eine ökonomisch und ökologisch intakte Umwelt • Positive soziale Beziehungen • Familiärer Rückhalt • Möglichkeit zur aktiven Lebensgestaltung 	<ul style="list-style-type: none"> • Fehlende Ressourcen zur Bewältigung von persönlichen Krisen • Positive Einstellung zum Konsum von Suchtmitteln • Suchtmittelkonsumierender Freundeskreis • Schlechte schulische Leistungen • Isolation in der Familie, in der Gemeinde • Armut, schlechte Bildungs- und Entwicklungschancen

Quellen: <https://www.praevention.at/sucht-und-suchtvorbeugung/praeventionsmodelle/schutz-und-risikofaktoren> (Zugriff 26.01.22) 10

10

S **Neurobiologie der Sucht**

„Suchtverhalten kann auch nach langer Abstinenz abgerufen werden, so wie auch ein Klavierspieler trotz jahrelanger Pause nicht neu lernen muss, sondern an die gelernten Fähigkeiten anknüpft“

Prof. Falk Kiefer, Heidelberg



Quelle: <https://www.dasgehirn.info/krankheiten/sucht/die-neurobiologie-der-sucht> (Zugriff 22.07.21) 11

11



12

S **Risikoarmer Alkoholkonsum bei Erwachsenen**

Frauen: max. 1 Standardgetränk/Tag 

Männer: max. 2 Standardgetränke/Tag

Einige alkoholfreie Tage/Woche (Vermeidung Toleranzbildung)

Wenn es **mal etwas mehr** wird:

Frauen: max. 4 Standardgetränke

Männer: max. 5 Standardgetränke

Diese **Angaben gelten für gesunde Erwachsene**, die keine Medikamente einnehmen und keine Suchterfahrung haben.

Ältere Menschen reagieren sensibler auf Alkohol (veränderter Stoffwechsel und Wasserhaushalt)

Quelle: <https://www.bag.admin.ch/bag/de/home/gesund-leben/sucht-und-gesundheit/alkohol/problemkonsum.html> (Zugriff: 04.06.2021) 16

16

S Standardgetränke

Als Standardgetränke gelten:

- 1 Stange (30 cl) resp. 1 Flasche (33 cl) Bier und Alcopop
- 1 Glas (10 cl) Rot- oder Weisswein resp. Prosecco
- 1 Glas (4 cl) Spirituosen
- 1 Mischgetränk mit 4 cl Spirituose (z. B. Vodka Orange)



17

17

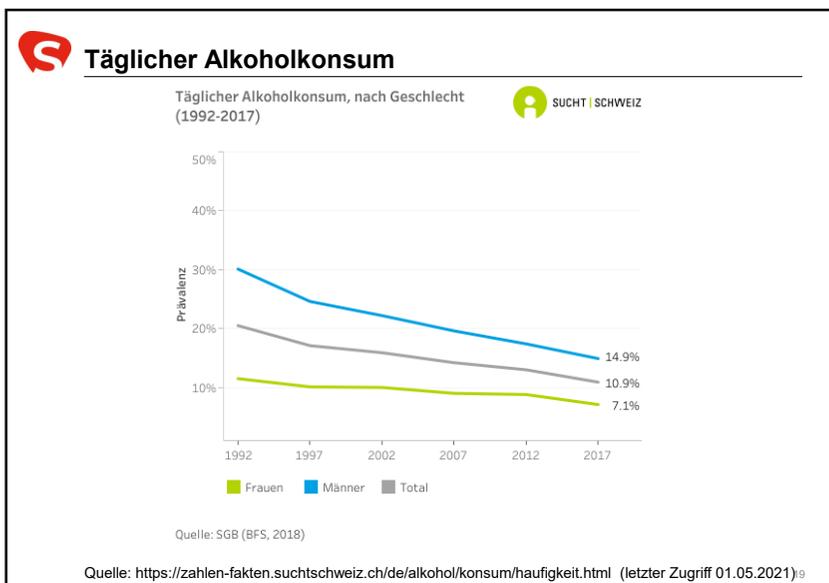
S Alkohol: Risikoreicher und abhängiger Konsum

- Etwa **250'000** Personen in der Schweiz sind **alkoholabhängig**.
- **Jede/r Fünfte hat risikoreichen Alkoholkonsum**
- 21.6 % der Schweizer Wohnbevölkerung ab 15 Jahren zeigt Risikokonsum: chronisch risikoreich und/oder Rauschtrinken

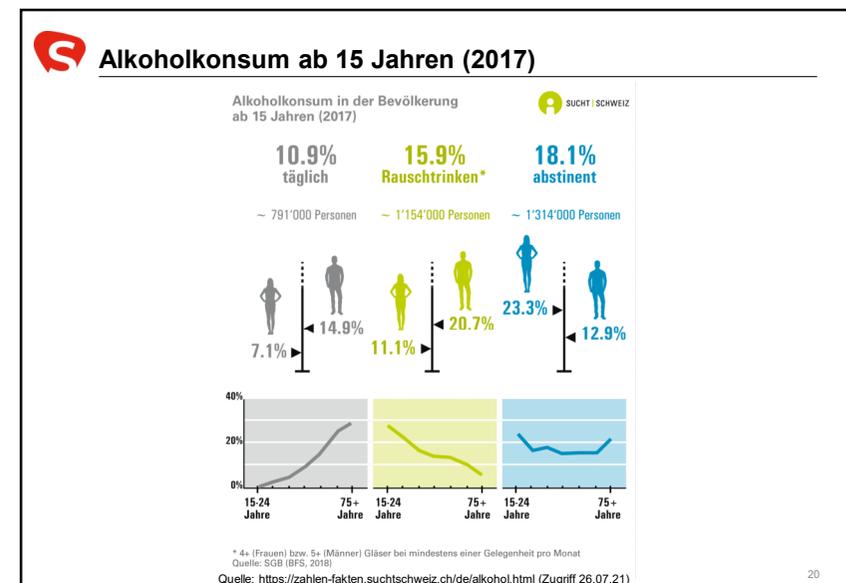
Quelle: <https://www.suchtmonitoring.ch/de/2-1.html> (Zugriff 20.04.2021)

18

18



19



20

S **Mögliche Motive für einen Substanzmissbrauch im Alter**

- **Funktionsverlust** (Identitätskrise, Nutzlosigkeit, Pensionierung)
- **Verlusterlebnisse** (z. B. Partnerin/Partner, Kinder)
- Erleben von **Einsamkeit** (sozialer Rückzug)
- Auseinandersetzung mit der eigenen „**Endlichkeit**“
- Eingeschränkte **Mobilität**, Verlust der Autonomie
- Körperliche **Erkrankungen** oder chronische **Schmerzen**



Quelle: Kutschke, Andreas (2012): Sucht- Alter- Pflege. Praxishandbuch für die Pflege suchtkranker alter Menschen. Bern, Huber, S. 26

21

S **Alkohol – Selbsttest**

<https://suchtpraevention-zh.ch/selbsttests->



22

22

S **ALKOHOLENTZUG**

Akuter Alkoholentzug, früher oder milder Entzug	0-48 Stunden	Regelm. Vitalzeichenkontrolle	Milde Agitation, Angst, Insomnie, Psychomotorische Unruhe, Tremor, Krampfanfälle, erhöhte Vitalzeichen
Später oder schwerer Entzug	24-150 Stunden	Reservemedikation	Agitation, Verwirrtheit, Desorientiertheit, gestörte Sinneswahrnehmung, erhöhte Vitalzeichen
Post-Alkoholentzug	3-12 Wochen		Angst, Depression, Ermüdung, Reizbarkeit, erhöhte Stressanfälligkeit, Schlafstörungen, Alpträume, Schwitzen, Zittern, Herzklopfen, Verstopfung, Kopfschmerzen, usw.

Quelle: <https://www.praxis-suchtmedizin.ch/praxis-suchtmedizin/index.php/de/alkohol/entzug-alkohol> (Zugriff 27.07.21)
<https://www.forel-klinik.ch/uploads/media/default/000/1/01/baf034e2afb6e37548cf2b6c75971258a59d3e91.pdf> (Zugriff: 01.06.2021)

25

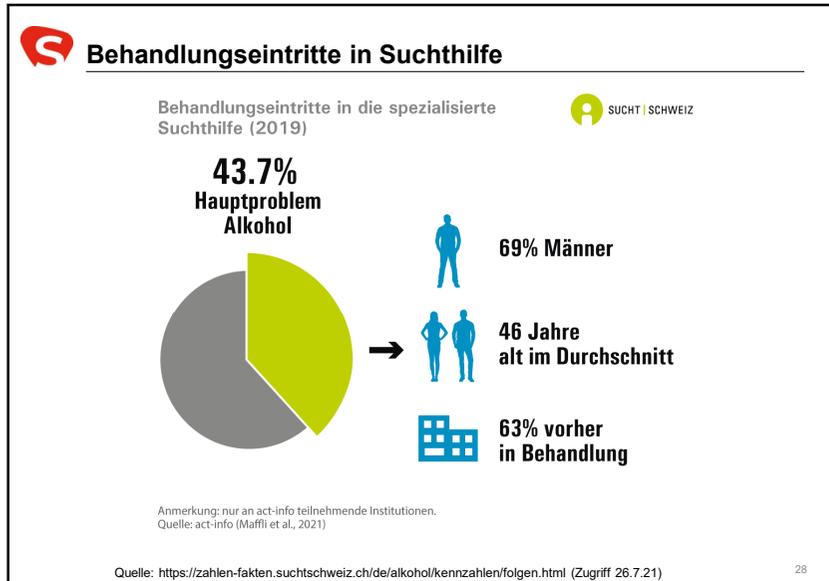
S **Alkoholentzug**

- Grundsätzlich sollte die Behandlung des Alkoholentzuges unter engmaschiger Überwachung symptomorientiert erfolgen (ggf. Zuhilfenahme standardisierter Instrumente zur Beurteilung der Entzugsschwere).
- Bei der medikamentösen Behandlung der Entzugssymptome sind Benzodiazepine Medikamente der ersten Wahl (erhöht die «Krampfschwelle»).




Quelle: <https://www.praxis-suchtmedizin.ch/praxis-suchtmedizin/index.php/de/alkohol/entzug-alkohol> (Zugriff 27.07.21)

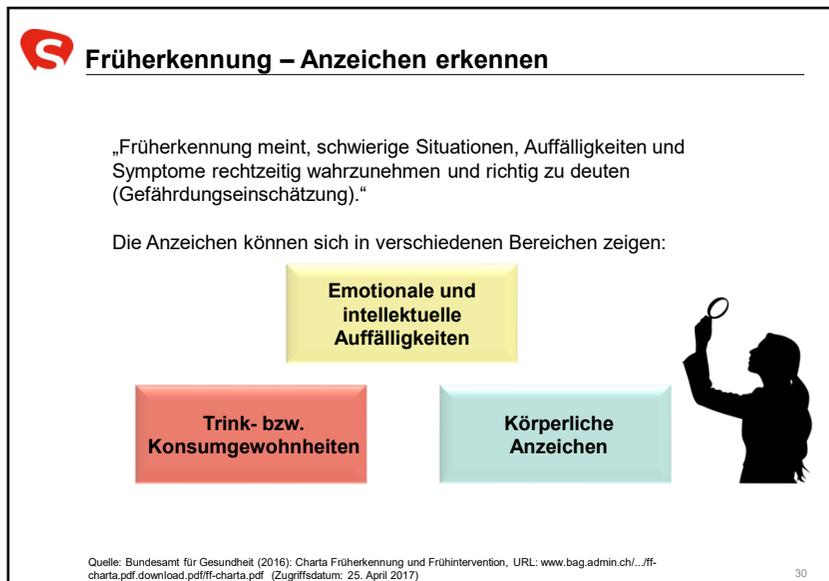
26



28



29



30

S Kurzintervention

Ziel: Fördern der **Änderungsbereitschaft und -kompetenz** (z. B. Motivation zu einer Konsumveränderung, Konsumreduktion oder Abstinenz, Behandlung).

Kurzinterventionen sind dazu geeignet...

- ...Personen mit einem problematischen Substanzkonsum oder ungesunden Verhaltensweisen frühzeitig anzusprechen...
- ...sie auf mögliche schädliche Auswirkungen zu sensibilisieren...
- ...und für Veränderungen und weiterführende Hilfe zu motivieren.

Kurzinterventionen durch beratende Personen haben sich in Studien als wirksam erwiesen.

Quellen: Sieber, Martin (2005): Riskanter Alkoholkonsum – Früherkennung, Kurzintervention und Behandlung, Bern: Kindle Edition Hälg, Regula (2012): Qualifizierung für Kurzintervention. Ein Werkstattbericht. Abhängigkeit Nr. 2 <https://www.infodrog.ch/de/aktivitaeten/kurzintervention.html> (Zugriff 25.01.22)

31

Vorgehen bei einer Kurzintervention

- **Wertschätzung, Sorge ausdrücken**
(„Ich sorge mich...“)
- **Anliegen formulieren** (Ich-Botschaften, kurz und klar)
(„Mir ist aufgefallen, dass...“, „Deshalb würde ich mit Ihnen gerne über ... sprechen“)
- **Autonomie betonen** (je nach Kontext)
(... sind Sie damit einverstanden?“, „Ich möchte Sie zu nichts drängen; mir geht es darum...“)
→ Falls das Thema angesprochen werden muss: Frage an Gegenüber, was er/sie dazu denkt bzw. darüber weiss.
- **Sicht, Informationsstand und Lösungsideen erfragen** (Offene Fragen, Aktives Zuhören)
(„Wie sehen Sie das?“; „Haben Sie sich selbst schon Möglichkeiten überlegt?“)
- **Falls gewünscht Informationen und Handlungsmöglichkeiten anbieten**
(„Darf ich Ihnen einen Vorschlag machen?“ „Ich sehe folgende Möglichkeiten – sind Sie daran interessiert?“)
- **Zusammenfassung, Ausblick, weiteres Vorgehen**

32

Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen



35

Was macht die Suchtfachstelle Zürich?

Prävention	Beratung & Therapie	Suchtmedizin
Für Führungskräfte, Fachpersonen, Personal- und Sicherheitsverantwortliche	Für Betroffene und Angehörige	Für Betroffene
		
<ul style="list-style-type: none"> • Coachings • Beratungen • Schulungen • Referate • Suchtpräventionskonzepte 	<ul style="list-style-type: none"> • Beratung und Information • Ambulanter Entzug • Situationsanalyse und Diagnostik • Psychotherapie (Einzel und Gruppen) • Nachsorge und Langzeitbegleitung • Ambulante Massnahmen der Justiz 	<ul style="list-style-type: none"> • Psychiatrische Abklärung • Diagnostik • Entzugsbegleitung • Behandlungsempfehlung • Risikoabklärung • Medikation • Psychiatrisches Konsilium

36

Passende Suchtberatungsstelle finden

- www.suchtfachstelle.zuerich
Suchtfachstelle Zürich 
- <https://www.suchtberatung-zh.ch/>
Weitere Beratungsstellen bei Suchtproblemen im Kanton Zürich 

- www.suchtindex.ch
Fachstellen ausserhalb des Kantons Zürich 
- www.safezone.ch
Online-Beratung zu Suchtfragen 

37

Selbsthilfegruppen

Die Selbsthilfe nimmt im Bereich der Suchthilfe seit jeher in Form von Gruppen einen grossen Stellenwert ein.

Die **gegenseitige Unterstützung** unter Gleichbetroffenen bewährt sich nicht nur im Erreichen der jeweiligen Ziele im **Genesungsprozess**, sondern leistet auch einen wichtigen Beitrag zur **sozialen Inklusion**.

- AA (Anonyme Alkoholiker) 
- NA (Narcotics anonymous) 
- Al-Anon (Selbsthilfegruppe für Angehörige und Freunde von Alkoholkranken) 

Savaskan E., Laimbacher S. (2021). Abhängigkeitskrankungen im Alter. Empfehlungen zur Prävention, Diagnostik und Therapie. Bern: Hogrefe Verlag. 38

38

Fortbildungsangebot 2022 der Suchtfachstelle Zürich

Lunch & Learn (online 12:15-13:15 Uhr)	
Coping statt Doping:	Dienstag 29. März
Hin- statt Wegsehen:	Mittwoch 6. April
Scham statt Sprachlos:	Donnerstag 14. April

Fach- und Führungspersonen	
Suchtverhalten im Berufsalltag (Fachpersonen):	Donnerstag 3. März Donnerstag 17. Nov.
Einführung Motivierende Gesprächsführung:	Dienstag 8. März Donnerstag 29. Sept.
Follow up Motivierende Gesprächsführung:	Donnerstag 27. Okt.

Themenspezifische Weiterbildungen	
Sucht und Aggression	Dienstag 12. April
Stressabbau statt Suchtaufbau	Donnerstag 9. Juni

39

39

Padlet Suchtfachstelle Zürich



41

41

Kontakt

Suchtfachstelle Zürich
 Fachbereich Prävention
 Iris Legesse
 Josefstrasse 91
 8005 Zürich

Telefon 043 444 77 00
 Fax 043 444 77 01
 E-Mail iris.legesse@suchtfachstelle.zuerich
www.suchtfachstelle.zuerich

42

42