condrobs
verstehen.helfen.begleiten.

# Herzlich Willkommen zum Vortrag „Einführung in die Suchtprävention“

Referentin:

Leoni Fleischer, Präventionsfachkraft, Sozialpädagogin B.A.



1

condrobs
verstehen.helfen.begleiten.

# VORSTELLUNG



2

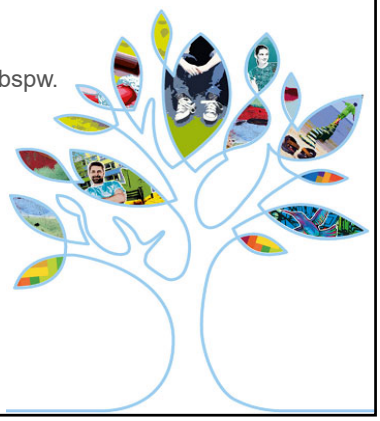
# Condrobs e.V. – Kurzüberblick

condrobs
verstehen.helfen.begleiten.

- Überkonfessioneller Träger mit vielfältigen sozialen Hilfsangeboten
- Gegründet 1971 von engagierten Eltern
- Über 900 Mitarbeitende in mehr als 70 Einrichtungen

## Finanzierung & Engagement

- Viele Angebote nicht vollumfänglich öffentlich finanziert
- Teilweise durch Eigenmittel getragen
- Gesellschaftliche Unterstützung notwendig durch bspw. Spenden und ehrenamtliches Engagement



## Unsere Schwerpunkte

- Prävention
- Sucht- und Wohnungslosenhilfe
- Kinder- und Jugendhilfe
- Innovative, lebensnahe Projekte



3

condrobs
verstehen.helfen.begleiten.

**Inside**
Schwanthalerstraße 73/Rgb.
80336 München
Tel: 089 543699-0
Fax: 089 543699-11
E-Mail: inside@condrobs.de

- Weiterqualifizierung von pädagogischem Fachpersonal
- Unterstützung bei der Entwicklung gesundheitsfördernder Strukturen
- Realisierung suchtpräventiver Projekte
- Zielgruppenspezifische Angebote



4

## Was Sie heute erwartet:

I. Konsum – Abhängigkeit – Sucht: Zielbestimmung und Orientierung

II. Entwicklung der Suchtprävention

III. 3-Fragen-Ansatz: Risikobewusster und verantwortungsvoller Konsum

IV. Abschluss und Zeit für offene Fragen



5

„Jedes menschliche Interesse vermag süchtig zu entarten."

von Gebsattel 1954

Quellen s. Abbildungsverzeichnis



6

condrobs
verstehen.helfen.begleiten.

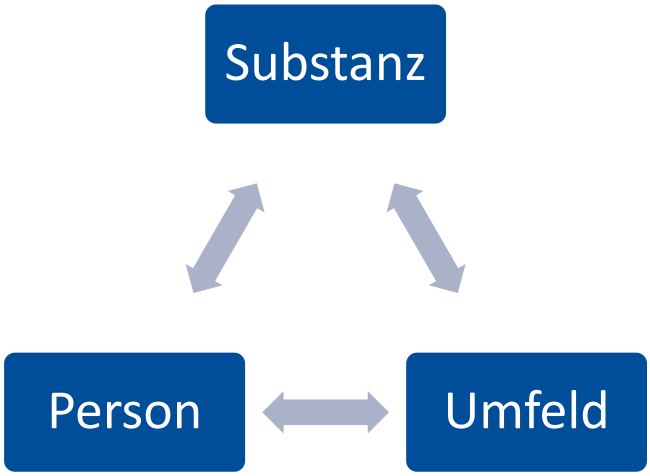
# I. Konsum – Abhängigkeit – Sucht: Zielbestimmung und Orientierung



7

## Sucht-Trias
nach Kielholz und Ladewig

condrobs
verstehen.helfen.begleiten.






8

## Beeinflussende Faktoren

condrobs
verstehen.helfen.begleiten.

**Person:**

- Es zeigen sich Assoziationen zwischen der IGD und männlichem Geschlecht und niedrigerem Lebensalter.

(vgl. Wartberg et al., 2017, S. 422)

- ADHS
- Soziale Ängste
- Geringer Selbstwert, geringe / Selbstwirksamkeitserwartung
- Erhöhte Stressempfindlichkeit
- Depressionen

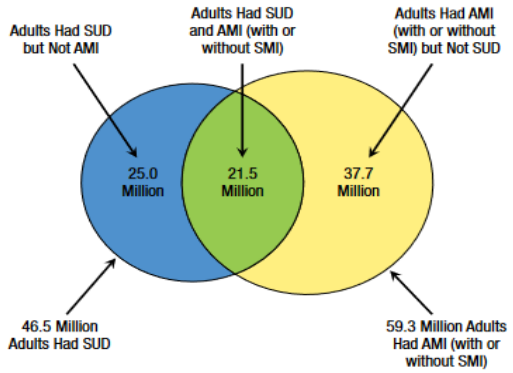
(vgl. Kehler, 2021, S.42ff / Stodt et al., 2018, S. 30)



9

condrobs
verstehen.helfen.begleiten.

## Any Mental Illness (AMI), Serious Mental Illness (SMI), or Substance Use Disorder (SUD) in the Past Year: Among Adults Aged 18 or Older; 2022




**84.2 Million Adults Had Either SUD or AMI (with or without SMI)**

Substance Abuse and Mental Health Services Administration 2023, S. 43



10

## Beeinflussende Faktoren

condrobs
verstehen.helfen.begleiten.

### Umfeld:

- Das Familienklima steht in Zusammenhang mit einer problematischen Computer- und Internetnutzung
- Faktoren wie Vorbildfunktion / Eltern-Kind-Beziehung / Kommunikation scheinen Einfluss zu haben
- Medienerziehung hat einen wesentlichen Einfluss

(vgl. Kammerl et al., 2012 / Brandhorst et al.,2022)

- Kritische Lebensereignisse
- Fehlende Beziehungen und Ressourcen

(vgl. Wölfling et al., 2022, S. 41 ff)



## Beeinflussende Faktoren

condrobs
verstehen.helfen.begleiten.

### Substanz:

z.B. Spielimmanente Faktoren:

- Dauer des Spiels (z.B. gibt es ein Ende?)
- Frequenz (z.B. wie oft muss ich spielen?)
- Belohnungssystem
- Handelssystem
- Bezahlsystem (z.B. Mikrotransaktionen)
- Soziale Faktoren

## Diagnose eines Abhängigkeitssyndroms

condrobs
verstehen.helfen.begleiten.

**ICD 10 (min. 3 oder mehr Kriterien einen Monat lang gleichzeitig oder wiederholt innerhalb von 12 Monate)**

1. Ein starkes Verlangen oder Art Zwang Substanzen zu konsumieren
2. Verminderte Kontrollfähigkeit bzgl. des Beginns, der Beendigung und der Menge des Konsums
3. Nachweis einer Toleranz, im Sinne erhöhter Dosen, die erforderlich sind, um die ursprünglich durch niedrigere Dosen erreichten Wirkungen hervorzurufen
4. Ein körperliches Entzugssymptom bei Beendigung oder Reduktion des Konsums
5. Fortschreitende Vernachlässigung anderer Interessen zugunsten des Substanzkonsums, erhöhter Zeitaufwand, um die Substanz zu konsumieren oder sich von den Folgen zu erholen
6. Anhaltender Substanzkonsum trotz Nachweises eindeutig schädlicher Folgen

Heinz et al.,2022, S. 52



13

condrobs
verstehen.helfen.begleiten.

**ICD 11 ( 2 von 3 Kriterien im Verlauf der vorangegangenen 12 Monate oder wenn min. einen Monat täglich oder fast täglich konsumiert wird)**

1. Beeinträchtigte Kontrolle über den Konsum bezogen auf Menge, Beginn, Umstände oder Ende. Oft verbunden mit einem starken Verlangen zu konsumieren.
2. Physiologische Merkmale im Sinne von Toleranz oder Entzugserscheinungen
3. Konsum wird zur Priorität. Konsum hat Vorrang gegenüber anderen Interessen, Aktivitäten, Verpflichtungen, wird trotz Folgen fortgeführt.

Heinz et al.,2022, S. 52



14

## Diagnosekriterien nach ICD 11 „Internet Gaming Disorder“:

condrobs
verstehen.helfen.begleiten.

- verminderte Kontrolle über das Nutzungsverhalten
- Interessenverlust gegenüber anderen Aktivitäten, bzw. Priorisierung des Nutzungsverhaltens
- fortgeführte Nutzung trotz damit zusammenhängender negativer Folgen

Das Nutzungsverhalten führt zu einer anhaltenden Beeinträchtigung des psychosozialen Funktionsniveaus ( bzw. Leidensdruck).

Bei Bedarf kann der Zeitraum verkürzt werden.

(vgl. Lindenberg, Holtmann, 2022, S. 2)



15

condrobs
verstehen.helfen.begleiten.

## Kurz erklärt - was ist Sucht?

- https://www.youtube.com/watch?v=vuoIs5_J0rw



16

## Abhängigkeit

condrobs
verstehen.helfen.begleiten.

- 4,4 Millionen Menschen sind von **Tabak** abhängig
- 1,5 bis 1,9 Millionen Menschen sind von **Medikamenten** abhängig (etwa 2,9 problematischer Medikamentenkonsum)
- 1,6 Millionen Menschen sind abhängig von **Alkohol**
- (Darüber hinaus lassen sich insbesondere bei jüngeren Personen problematische Auffälligkeiten hinsichtlich des **computerspiel- und internetbezogenen Verhaltens** finden.)
- (**Essstörungen** sind ebenfalls deutlich vertreten, allerdings gibt es kaum aussagekräftige Studien mit genauen Zahlen (z.B. Anorexie, Adipositas, Bulimie, etc.))
- Rund 309.000 Menschen weisen einen problematischen Konsum von Cannabis auf
- Ca. 146.000 weisen einen problematischen Konsum von **illegalen Drogen** auf (davon 41.000 Kokain / 103.000 Amphetamin)
- Rund 429.000 Menschen weisen problematisches (229.000) oder sogar pathologisches (200.000) Verhalten im Kontext **Glücksspielen** auf

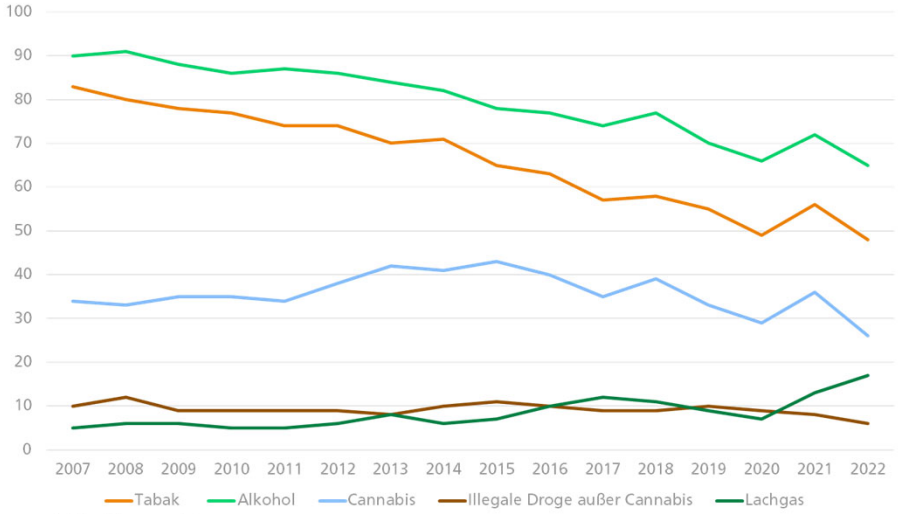
vgl. Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V 2022 / Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V 2023 / Orth, Merkel, 2020bl. Orth, Merkel, 2020



17

## Lebenszeitprävalenz in der Altersgruppe 15- bis 18-Jährige

condrobs
verstehen.helfen.begleiten.






Werse et. al. 2023

18

condrobs
verstehen.helfen.begleiten.

## Was ist (Sucht-)Prävention?

## &

## Wie gelingt (Sucht-)Prävention?



19

## Suchtprävention durch Apelle??

condrobs
verstehen.helfen.begleiten.

20

condrobs
verstehen.helfen.begleiten.

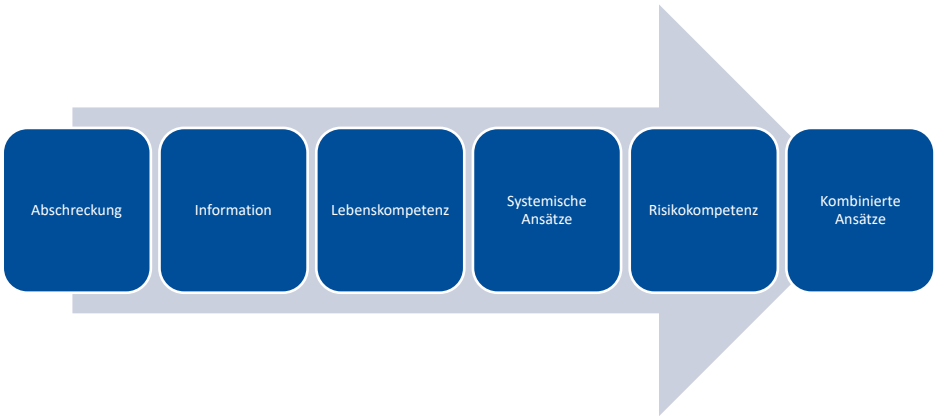
## II. Entwicklung der Suchtprävention



21

condrobs
verstehen.helfen.begleiten.

## Entwicklung der Suchtprävention






22

## Arten der Suchprävention

condrobs
verstehen.helfen.begleiten.

**(Verhaltens-)Prävention mit der Zielgruppe:**

- Prävention durch Aufklärung/ Gesundheitserziehung:
  - Ziel → Aufzeigen von Gesundheitsdefiziten und -risiken
- Prävention durch Abschreckung
  - Bspw. Bild- oder Plakatkampagnen

} **Ergebnisorientiert**

- Verhaltensbasierte Gesundheitsförderung und Prävention (ab ca. 14 Jahre) → **Prozessorientiert**



23

## Arten der Suchprävention

condrobs
verstehen.helfen.begleiten.

**Verhaltensprävention**

- **universelle Prävention** Präventionsangebot richtet sich an alle Personengruppen → keine Selektion bei der Zielgruppe. Es handelt sich um ein Angebot an die Gesamtbevölkerung.
- **selektive Prävention** richtet sich an gefährdete Risikogruppen, bspw. Jugendliche aus prekären Milieus.
- **Indizierte Prävention** richtet sich gezielt an Personen mit riskantem Konsumverhalten.
- Grenzen zwischen indizierter Prävention und Intervention sind fließend. (vgl. Becker & Schöneweis, 2019; Hoff et al., 2015)



24

## Arten der Suchtprävention

condrobs
verstehen.helfen.begleiten.

**Verhältnisprävention**

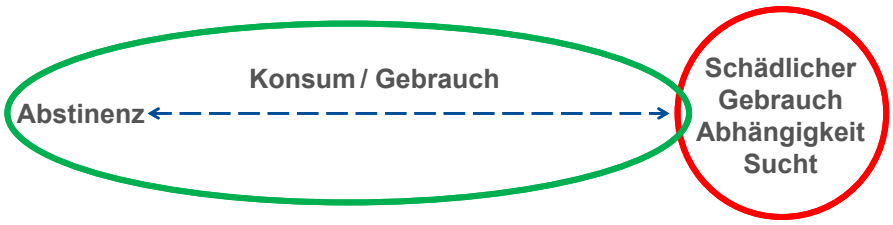
- Veränderung von Strukturen innerhalb eines Systems zur Förderung der Gesundheit aller Komponenten des Systems
  - Implementierung von Regeln/Richtlinien
  - Interventionsstruktur
    - Stufenpläne/ Zuständigkeiten
  - Maßnahmen/ Angebote



25

## Handlungsfeld Suchtprävention
Zielbestimmung und Orientierung

condrobs
verstehen.helfen.begleiten.




Suchtprävention:

soll Klient*innen, **ermutigen - motivieren** und **unterstützen**,

ihren Konsum so zu steuern,

dass sie sich mit ihrem Konsum im *grünen Bereich* bewegen.



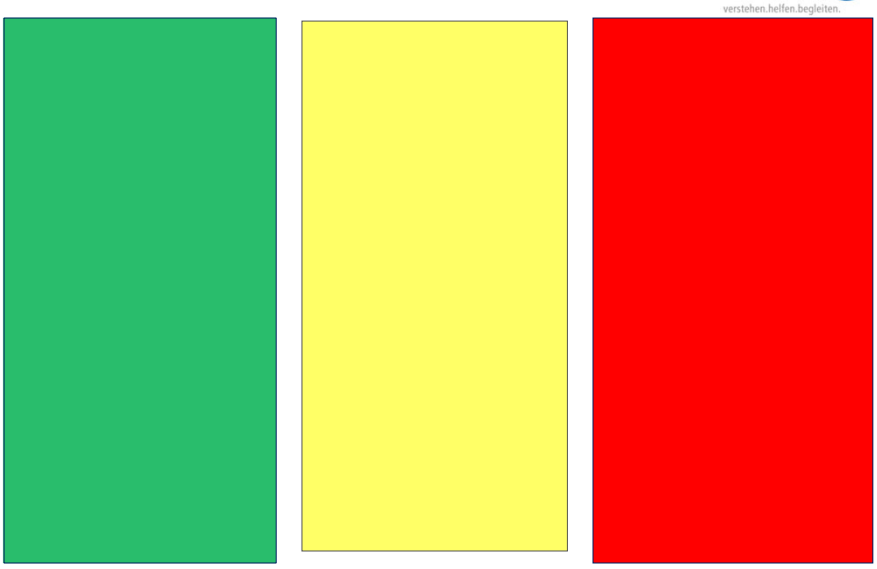
26

## III. 3-Fragen-Ansatz: Risikobewusster und verantwortungsvoller Konsum



27

## Übung: Ampelkarten





28

## 3-Fragen Ansatz

condrobs
verstehen.helfen.begleiten.

Drei wesentliche Fragen, die thematisiert werden:

1. **Grüne Karten:** Was ist das tolle daran, sein Smartphone zu nutzen? Welche angenehmen / positiven Faktoren gibt es dabei?
2. **Rote Karten:** Gab es dabei auch schon einmal unangenehme / negative Erlebnisse beim Nutzen des Smartphones?
3. **Gelbe Karten:** Ich gehe davon aus, dass Du, wenn Du Dein Smartphone benutzt auf die grüne Seite willst und nicht auf die rote – Wie machst Du das? Woran orientierst Du Dich, um sicher zu stellen, dass Du auf der grünen Seite bleibst?



29

## Beispiel wie Jugendliche zu dem Thema „Alkohol“ stehen:

condrobs
verstehen.helfen.begleiten.

- Ich komme leichter in Gespräche (lerne Leute kennen)
- Ich bin entspannt
- Ich gehöre dazu
- Ich fühle mich mit den Anderen verbunden
- Gefühle und Erfahrungen sind intensiver
- Es ist total lustig
- Ich fühle mich cool
- Ich fühle mich frei und leicht (Enthemmung)
- Musik hören ist super (Intensiveres Erleben)
- Ich traue mich mehr (Mutig)
- …

- Ich trinke nicht durcheinander
- Ich trinke nicht, wenn ich am nächsten Tag Schule habe
- Ich achte darauf, in welcher Stimmung ich bin
- Wenn ich schlecht drauf bin, trinke ich nicht
- Ich trinke nur 2x im Monat
- Ich trinke nur mit Leuten, die ich kenne / denen ich vertraue
- Ich trinke nicht auf nüchternen Magen
- Ich trinke zwischendurch auch Wasser
- Ich höre auf wenn mir schwindlig wird
- …

- Kopfschmerzen/Übelkeit
- Stress mit Freunden und Familie
- Aggressionen / Streit
- Kontrollverlust (Gefühl der Angst)
- Enthemmung ging zu weit (Schamgefühl)
- Ich konnte mich am nächsten Tag nicht mehr daran erinnern, worüber wir gesprochen hatten
- Entscheidungen werden schwierig (man bereut das Verhalten)
- Gruppendruck
- …



30

## Weitergehende Informationen zu einzelnen Substanzen, zu Risiken und Gefahren sowie Hinweise zum Safer Use

- www.drugscouts.de
- www.mindzone.info



31

## IV. ABSCHLUSS

ZEIT FÜR OFFENE FRAGEN UND FEEDBACK.



32

## Quellen:

condrobs
verstehen.helfen.begleiten.


- Brandhorst, I.; Renner, T.; Barth, Gottfried M. (2022): Elternfaktoren bei Internet- und Computerspielsucht im Jugendalter: Eine Übersicht. Zeitschrift für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie (2022), 50 (1), 37–50.
- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (2020): DHS Jahrbuch Sucht 2020. Lengerich: PABST.
- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (2022): DHS Jahrbuch Sucht 2022. Lengerich: PABST.
- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (2023): DHS Jahrbuch Sucht 2023. Lengerich: PABST.
- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (2024): DHS Jahrbuch Sucht 2024. Lengerich: PABST.
- DGPPN (2016): Verhaltenssüchte und ihre Folgen: Prävention, Diagnostik und Therapie. Positionspapier veröffentlicht am 16.03.2016. Online unter: https://www.dgppn.de/presse/stellungnahmen/stellungnahmen-2016/verhaltenssuechte.html#2, [08.05.2024].
- Heinz, A.; Halil, M. G.; Gutwinski, S.; Beck, A.; Liu, S. (2022): ICD-11: Änderungen der diagnostischen Kriterien der Substanzabhängigkeit. Nervenarzt 2022 · 93:51–58
- Institut für Suchtprävention (2020): Das Tankmodell aktueller denn je. Online unter: https://www.praevention.at/news/news-detail/das-tankmodell-aktueller-denn-je [08.05.2024].
- Kammerl, R.; Hirschhäuser, L.; Rosenkranz, M.; Schwinge, C.; Hein, S.; Wartberg, L.; Petersen, K. U. (2012): EXIF – Exzessive Internetnutzung in Familien. Zusammenhänge zwischen der exzessiven Computer- und Internetnutzung Jugendlicher und dem (medien) erzieherischen Handeln in den Familien. Berlin: Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend.




33

## Quellen:

condrobs
verstehen.helfen.begleiten.


- Kehler, L. (2021): Psychische Komorbidität. In: Illy, Daniel (Hrsg.) Praxishandbuch Videospiel- und Internetabhängigkeit. Ätiologie, Diagnostik und Therapie. München: Elsevier GmbH, S. 41-46.
- Keller, S.; Velicer, W.; Prochaska, J. (1999): Das Transtheoretische Modell -Eine Übersicht. In: Stefan Keller (Hrsg.): Motivation zur Verhaltensänderung. Das transtheoretische Modell in Forschung und Praxis. Freiburg: Lambertus. S. 17–44.
- Nutt, D.; King, L. A.; Philiiips, L. D. (2010): Drug harms in the UK: a multicriteria decision analysis. *Lancet* 2010; 376: 1558–65.
- Orth, B.; Merkel, C. (2020). Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2019. Teilband Computerspiele und Internet. BZgA-Forschungsbericht. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. Orth, B. & Merkel, C. (2020a): Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2019. Rauchen, Alkoholkonsum und Konsum illegaler Drogen: aktuelle Verbreitung und Trends. BZgA-Forschungsbericht. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.
- Sachse, R.; Langens, T. A.; Sachse, M. (2012): Klienten motivieren. Therapeutische Strategien zur Stärkung der Änderungsbereitschaft. Bonn: Psychiatrie Verlag.
- Schäfer, C. (2010): Alkohol ist die Nummer 1. Online unter: https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2010/daz-49-2010/alkohol-ist-die-nummer-1 [08.05.2024].
- Seitz, NN.; Lochbühler, K.; Atzendorf, J.; Rauschert, C.; Pfeiffer-Gerschel, T.; Kraus, L.; (2019): Trends des Substanzkonsums und substanzbezogener Störungen Auswertung des Epidemiologischen Suchtsurveys von 1995 bis 2018. Deutsches Ärzteblatt; Jg. 116: 585–91.




34

## Quellen:

condrobs
verstehen.helfen.begleiten.


- Substance Abuse and Mental Health Services Administration. (2023): Key substance use and mental health indicators in the United States: Results from the 2022 National Survey on Drug Use and Health Center for Behavioral Health Statistics and Quality, Substance Abuse and Mental Health Services Administration. Online unter: https://www.samhsa.gov/data/report/2022-nsduh-annual-national-report [15.05.2024].
- Stodt, B.; Wegmann, E.; Matthias, B. (2018): Geschickt geklickt! Reflexion und Selbstregulation bei der Internetnutzung. Düsseldorf: Landesanstalt für Medien NRW.
- Wartberg, L.; Levente, K.; Thomasius, R. (2017): Internet Gaming Disorder. Prävalenz und psychosoziale Korrelate. In: Deutsches Ärzteblatt International. Online unter: https://www.aerzteblatt.de/int/article.asp?id=190789 [08.05.2024].
- Werse, B.; Martens, J.; Klaus, L.; Kamphausen, G. (2023): MoSyD Jahresbericht 2022. Drogenbericht in Frankfurt am Main. Online unter: https://www.uni-frankfurt.de/146663665/MoSyD_Jahresbericht_2022_final.pdf [08.05.2024].
- Wölfling, Klaus; Beutel, Manfred E.; Bengesser, Isabel; Müller Kai W. (2022): Computerspiel- und Internetsucht. 2., erweiterte und überarbeitetet Auflage, Stuttgart: W. Kohlhammer GmbH.