akzent prävention und suchttherapie

Das gönne ich mir jetzt!

Wo liegt die Grenze zwischen Genuss und Sucht?

Egolzwil-Wauwil, 13.09.2022

Michaela Christ, Soziologin M.A.

Bild: Akzent

Problematischer Konsum kann sich auch bei älteren Menschen entwickeln.

Unsere Themen

- vom Genuss zur Sucht – Verlauf, Ursachen
- Alkohol, Medikamente, Online-Sucht und Co.
- neurobiologische Aspekte
- Verluste und Gewinne
- Fazit

Geniessen ist Suchtprävention

Bild: StockSnap, Pixabay

Was verstehen Sie unter Genuss?

Genusstypen

- Genießer mit positiver Genussbilanz
- Nichtgeniesser mit negativer Genussbilanz
- Genusszweifler
- Masshalten?

Genusstypen nach Bergler und Hoff (2002, S. 197ff)

Masshalten? Wie viel ist zu viel?

1 dl

3 dl

0.2 dl

Für einen erwachsenen, gesunden Mann gibt Sucht Schweiz als Richtwert an: Nicht mehr als 2 Standardgläser pro Tag und Abstinenztage einlegen **und im Alter?**

Konsumtypen - Auswirkungen

gering	deutlich	schwer
risikoarmer Konsum Genuss	risikoreicher Konsum Missbrauch Gewöhnung	Abhängigkeit körperlich psychisch

Körperliche und psychische Abhängigkeit

- Wiederholungszwang
- Kontrollverlust
- Abstinenzunfähigkeit
- Interessenabsorption
- Dosissteigerung
- Entzugserscheinungen

ICD 10:
Bei drei oder mehr erfüllter Kriterien im letzten Jahr.

- Ältere Menschen: Early und Late-Onset

Online Sucht Gaming Disorder

- es ist schwierig, eine normale Internetnutzung von einem problematischen Gebrauch bzw. einer Internetsucht abzugrenzen
- ICD 11, DSM-V

Bild von Jan Vasek auf Pixabay.com

Das pathologische Glücksspielverhalten

- unkontrolliertes Verhalten
- häufiges, wiederholtes Glücksspiel
- es beherrscht die Lebensführung der betroffenen Person

Bild von Jan Vasek auf Pixabay.com

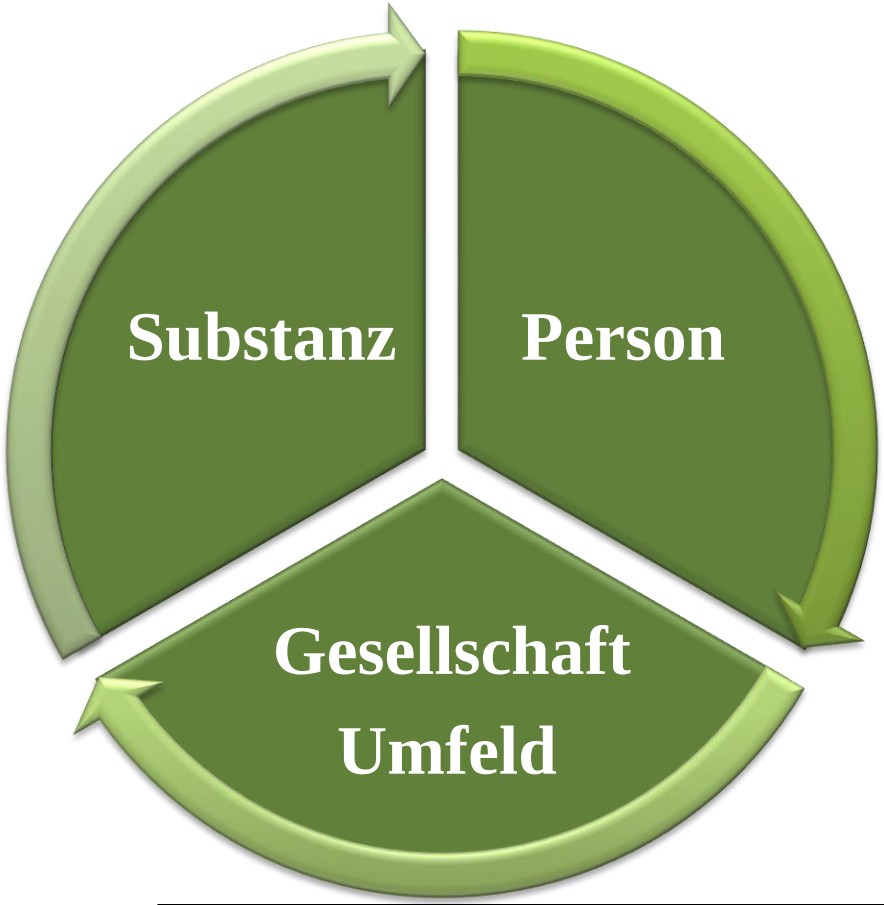
Drogen sind psychoaktive Stoffe

- wirken auf das zentrale Nervensystem (ZNS) beeinflussen Emotionen und Gemüt
- aktivieren im Gehirn Stoffwechselprozesse
- beruhigend z.B. Alkohol, Beruhigungsmittel, Opiate
- aufputschend z.B. Kokain, Amphetamine
- Halluzinogen z.B. LSD oder bestimmte Pilze

Medikamente mit Abhängigkeitspotenzial

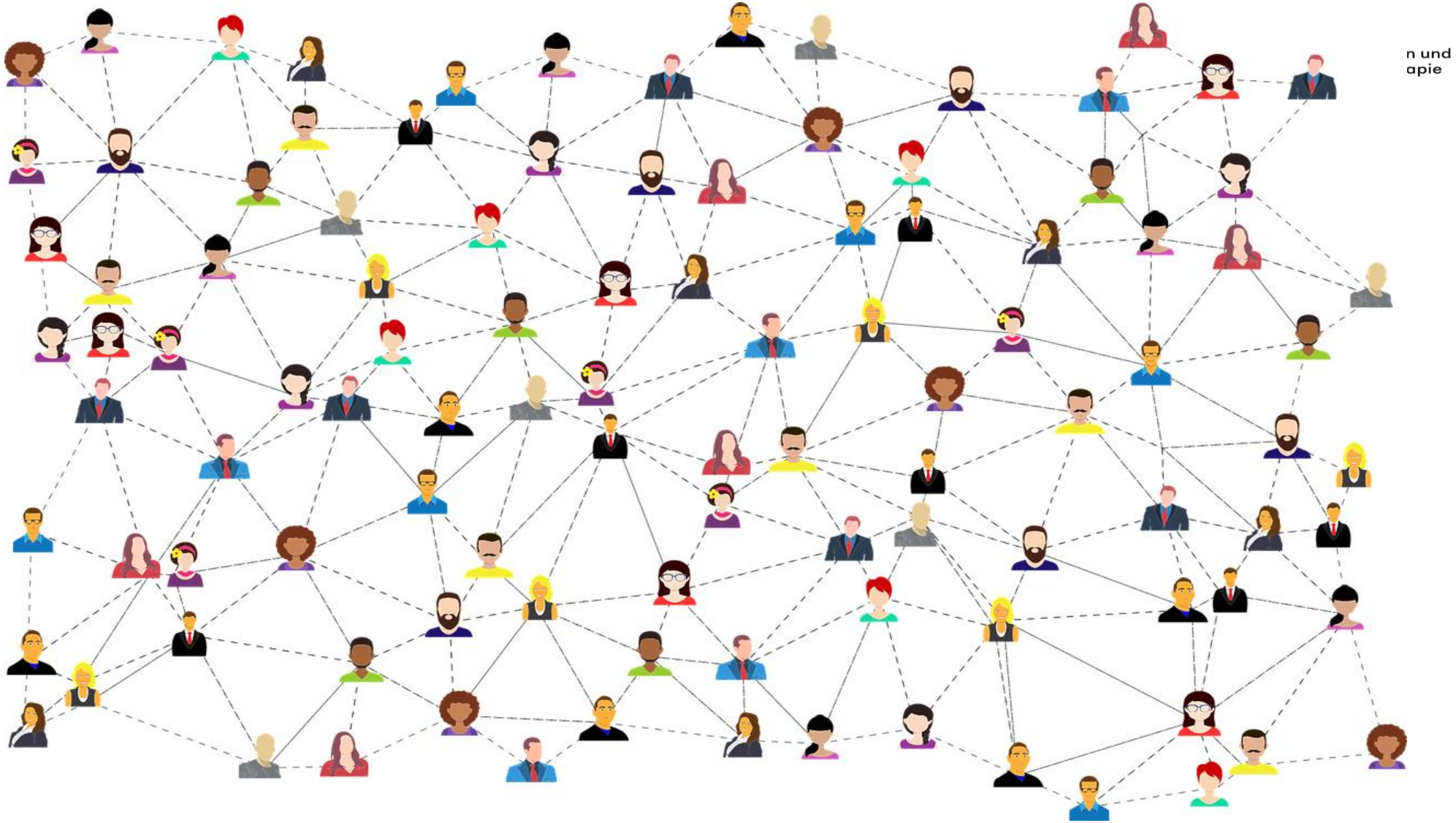
- opioidhaltige Schmerzmittel (z.B. Tramadol)
- Entspannungs- / Beruhigungsmittel, z.B. Benzodiazepine und Analoga (Zolpidem)
- Stimulanzien (z.B. Methylphenidat, Modafinil)
- gewisse Antidepressiva

Multifaktorielles Suchtverständnis



Altersbilder

Bilder von ihagedorn und Albrecht Fietz auf Pixabay



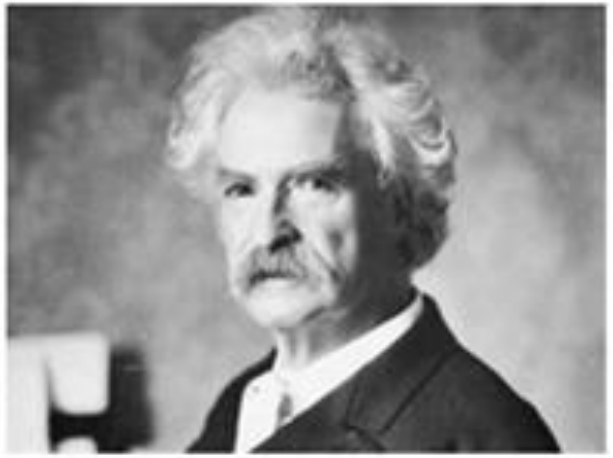
Erkennen – Handeln –Vernetzen

Bild von Gordon Johnson auf Pixabay.com

Warum ist es schwer sein Verhalten zu ändern?

«Mit dem Rauchen aufzuhören ist gar kein Problem, ich habe es schon 100 Mal geschafft.»

Mark Twain, Autor



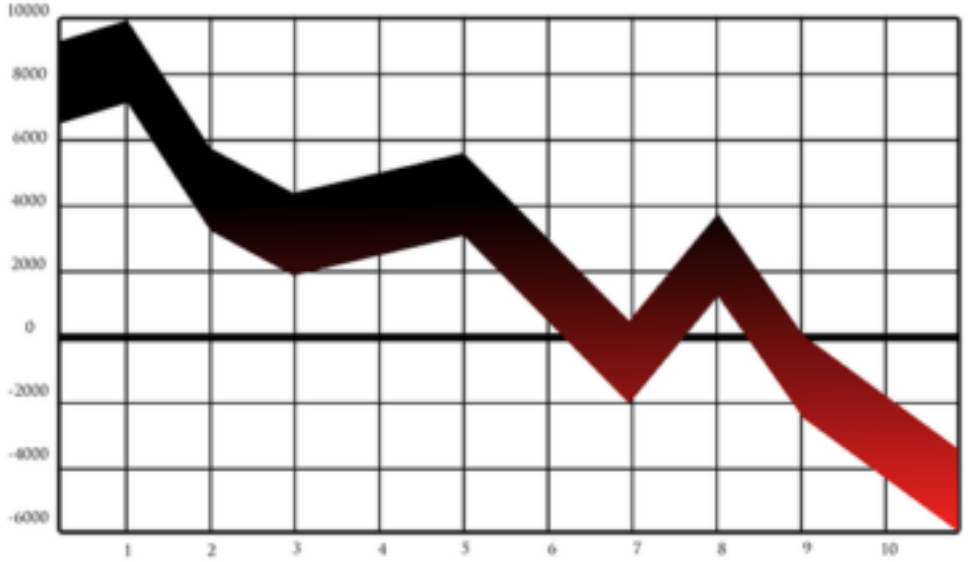
Sucht hat mit Belohnung zu tun

Vom Genuss zur Sucht

- auf Reiz folgt neuronale Belohnung
- Suchtgedächtnis, Craving
- Toleranzentwicklung, Dosissteigerung
- reizauslösende Situationen

Quelle: Bild von Gerd Altmann auf Pixabay

Verluste und Gewinne



Risiko und Schutzfaktoren

Schutzfaktoren fördern

1. Persönlichkeitsmerkmale
2. Bewältigungsstrategien und Kompetenzen
3. Körperliche und psychische Gesundheit
4. Soziale Netzwerke *dran bleiben*
5. Lebenssituation z.B. ökonomische Sicherheit
6. Strukturelle Schutzfaktoren z.B. Hilfesysteme
7. Gesellschaftliche Schutzfaktoren

Fazit

- Genuss ist wichtig
- Sucht hat multifaktorielle Ursachen
- Hinter jeder Sucht steht eine Geschichte
- Abhängigkeit ist eine Krankheit und keine Willensschwäche
- Schutzfaktoren kennen und fördern

Und was kommt morgen?

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!