Vortrag von Dipl.-Psych. Nicole Berger,
Akzente Suchtprävention, Salzburg
Zum Thema „Suchtprävention“
7.2.02

Akzente Suchtprävention ist eine der Abteilungen von Akzente Salzburg und ist die Fachstelle für Suchtprävention im Bundesland Salzburg. Wir sind zuständig für die Suchtprävention in Schulen, in Gemeinden, in der außerschulischen Jugendarbeit, etc.
Ein Schwerpunkt liegt dabei auf der Primärprävention, d.h. der Arbeit mit **gesunden** Menschen. Die Frage dabei ist: „Was erhält gesunde Menschen gesund?“ bzw. „Was brauchen Menschen, damit Sucht nicht entsteht?“ Dafür ist es wichtig, die Ursachen von Sucht zu betrachten! (s.Klaviermodell)
Suchtprävention ist keine Drogenaufklärung, sondern vielmehr die Stärkung von Fähigkeiten im Menschen, wie Selbstbewusstsein, die Fähigkeit Probleme zu lösen, Stress zu verarbeiten, sich selbst wahrzunehmen und zu merken, was man wirklich gerade braucht, etc., die eine Person vor einer Suchtentwicklung schützen können.
Akzente Suchtprävention arbeitet hauptsächlich mit MultiplikatorInnen (z.B. LehrerInnen), die dann die entsprechenden Übungen und Projekten mit den Jugendlichen durchführen. Auch arbeiten wir mit Eltern und im Einzelfall mit Jugendlichen selbst. Akzente Suchtprävention bietet auch Unterrichtsmaterialien, Videos und eine Bibliothek zur Unterstützung an.

Das im folgenden beschriebene Klaviermodell ist ein Modell zur Erklärung der Ursachen von Sucht:

Das Klaviermodell (von Gerald Koller)

Wir alle haben unser Lebensklavier, unsere Tastatur, um unsere je eigene Lebensmelodie zu spielen. Wenn wir zehn Tasten haben, dann lässt sich da schon eine recht erquickliche Melodie spielen. Gerade wenn es uns schlecht geht, brauchen wir diese Lebensmelodie, die uns durch Krisenzeiten begleitet. Wir haben verschiedene Tasten zur Verfügung: Da gibt es nicht nur stimmige und pädagogisch und gesellschaftlich gewünschte Haltungen, sondern auch kreative Modelle, und zu bestimmten Zeiten auch bestimmte Gewohnheiten und Ersatzhandlungen. Letztere sind dann jene Verhaltensweisen, die das Vorfeld von Sucht bilden, mit denen ich mich also näher beschäftigen muss.

Wenn wir unsere Tastatur betrachten, sehen wir, dass wir in unserer Lebensmelodie viele verschiedene Möglichkeiten haben, mit Konflikten und Krisen umzugehen. Gerade dann nämlich sind die Tasten mei-

nes Lebensklaviers von Bedeutung. Was kann ich tun, wenn es mir schlecht geht, wenn ich Stress habe, wenn mir langweilig ist? Verschiedene Tasten stehen mir zur Verfügung:

Taste 1: Ich lege mich in die Badewanne
Taste 2: Ich gehe joggen / treibe Sport
Taste 3: Wenn es mir nicht gut geht, kann ich nichts essen
Taste 4: Ich trinke Kaffee
Taste 5: Ich gehe zu einem Freund oder einer Freundin, zu einem Menschen meines Vertrauens und lasse dort los, erzähle von meiner Situation und finde jemanden, der mir zuhört.
Taste 6: Ich höre Musik.
Taste 7: Ich lese ein gutes Buch.
Taste 8: Ich trinke Alkohol
Taste 9: Ich esse Schokolade.
Taste 10: Ich gehe arbeiten (nicht gerade die am wenigsten gedrückte Taste).

Das sind meine 10 Tasten - da haben wir jetzt eine, die wir eher als gefährlich einstufen, nämlich die Taste 8. Solange ich jedoch die gesamte Tastatur meiner Möglichkeiten bespiele, ist diese eine Taste nicht sonderlich problematisch. Sie wird hie und da einen schrägen Ton abgeben, aber wir alle drücken sie mitunter. Kennen Sie nicht die Abende, an denen Sie nach Hause kommen und sagen: „Also heute ist mir alles egal, glücklicherweise sind noch ein paar Bier in der Kiste. Heute möchte ich nichts mehr wissen, mich mit nichts mehr auseinandersetzen."

Es gibt also Tasten die sind mehr oder weniger gesellschaftlich geächtet oder gefördert, es gibt Tasten, die sind mehr oder weniger gesund. Aber wir drücken sie - und das Entscheidende ist, dass wir möglichst viele und verschiedene drücken, dass wir also eine Vielfalt an Handlungsmöglichkeiten haben. Problematisch wird das Verhalten erst, wenn eine Verengung der Tastatur eintritt. Hier wird klar, dass es nicht die Art, sondern die Anzahl der Tasten ist, die die Gefährdung bestimmt.
Habe ich nämlich nur mehr drei Tasten, dann bleibt nur noch wenig Handlungsspielraum und Verhaltensvariation. Mir geht es schlecht, also treibe ich Sport, oder ich esse Schokolade, oder ich trinke. Dann wird die obengenannte Taste schon wesentlich dominanter. Von Sucht sprechen wir schließlich bei jenen Menschen, die nur mehr eine Taste haben: Mir geht es schlecht ➔ ich trinke. Mit irgendeiner Taste muss ich ja schließlich leben. Die ist dann meine einzige Lebensmelodie.

... Und wie schaut Ihr Lebensklavier aus?

Sucht hat viele Ursachen

Sucht hat viele Ursachen und entsteht nicht von heute auf morgen. Jemand wird nicht unmittelbar nach dem ersten Glas Bier oder nach einer Schmerztablette bereits süchtig.
Vereinfacht könnte man die Schritte, wie die unterschiedlichen Klaviertasten eingesetzt werden, so darstellen:

Konsum / Genuss

Gewohnheit

Missbrauch

Sucht

<u>Konsum / Genuss</u>

Zum Genuss gehören Zeit, das richtige Ambiente, das intensive Wahrnehmen mit allen Sinnen,...
Vor allem wenn wir einige Zeit auf etwas verzichtet haben, können wir nachher umso mehr davon genießen.
Mittel, die zum Suchtmittel werden können, sind zunächst Konsumartikel, die nach ihrer Wirkung positiv bewertet werden. Auch Verhaltensweisen werden eingesetzt weil sie eine positive Wirkung haben.
Unser Körper produziert Stoffe, die ein Glücksgefühl und Wohlbefinden hervorrufen können. Finden z.B. für Menschen sozial befriedigende Kontakte statt, so werden Endorphine ausgeschüttet. Auch

Sportler kennen dieses Phänomen: nach einiger Zeit intensiven Sports (z.B. Laufen) werden im Gehirn auch diese Endorphine freigesetzt.

Gewohnheit

Wir haben viele Gewohnheiten, die uns das Leben einfacher machen: morgens brauchen wir z.B. nicht lange nachzudenken ob wir erst unsere Socken anziehen oder erst die Zähne putzen. Gewohnheiten sind selbstverständliche Handlungen, über deren Sinn und Motivation nicht mehr nachgedacht werden muss. Sie bestimmen einen Großteil unseres Alltags.

Wenn wir aus Gewohnheit unsere Tafel Schokolade essen, weil wir das immer so tun um vier Uhr nach der Schule, dann ist das eigentlich mehr eine Gewohnheit als ein bewusstes Genießen.

Missbrauch / Suchtgefährdung

Missbrauch liegt dann vor, wenn wir Mittel unsachgemäß verwenden, oder ein bestimmtes Verhalten immer wieder ausüben um unangenehmen Situationen zu entfliehen. Hier ist dann die Rede von Ersatzhandlungen; Handlungen mit denen wir uns Lust verschaffen als Ersatz für unbefriedigte Bedürfnisse: Enttäuschungen, Abweisungen, Misserfolg, Sinnlosigkeit, Langeweile und viele mehr.

Der Großteil unserer Ersatzhandlungen läuft über den Mund ab: Wer kennt das nicht, der Schokoladeriegel nach einer stressvollen Prüfung, der Sack Kartoffelchips wenn wir Streit hatten mit einer Freundin/einem Freund. Bekanntlich holen sich viele ihre Entspannung bei einem Glas Bier oder einer Zigarette. Aber es gibt auch die nicht – stoffgebundenen Ersatzhandlungen: Nach einem unangenehmen Tag kann es fein sein sich vor den Fernseher zu setzen und „abzuschalten“, das Computerspielen, das Laufen, das harte Arbeiten, alle diese Sachen setzen wir manchmal ein.
Es wäre nicht richtig diese Ersatzhandlungen alle als suchtfördernd zu verdammen. Dennoch: An diesen Handlungen können wir erkennen, dass es uns meist leichter fällt, Misserfolge zu kompensieren, als sich ihnen zu stellen, sie auszuhalten und aus diesen zu lernen.

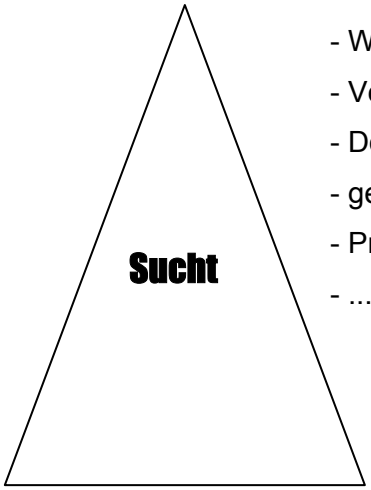
Jemand, nennen wir ihn Roger, der vor lauter Frust seinen Kummer und Ärger mit Bier runterspült, weil er Streit mit den Eltern hat, nichts zu klappen scheint, und auch noch die Freundin mit ihm Schluss machte, handelt missbräuchlich. Suchtvorbeugung hieße in dieser Situation, die Konflikte aktiv anzugehen: vielleicht mit der Freundin nochmals reden, über den Ärger mit den Eltern mal in

Ruhe nachzudenken und sich klarzumachen, dass es trotz allem doch noch eine Menge schöner Erlebnisse gibt, um die er sich nur kümmern braucht.
Ein Mensch, der Handlungen oder Mittel ab und zu missbräuchlich einsetzt, ist zu diesem Zeitpunkt noch nicht süchtig; Er ist lediglich suchtgefährdet. Missbrauch und Sucht sind also nicht gleichzusetzen, obwohl die Grenzen fließend sind.

Das Suchtdreieck

Es gibt verschiedene Modelle, die versuchen das Entstehen von Suchtverhalten zu erklären. Diese verschiedenen Erklärungsmodelle haben gemeinsam, dass Sucht als Prozess gesehen wird, der sich im Spannungsfeld Mensch - Umwelt - Mittel abspielt. Dies lässt sich durch ein „Ursachen-Dreieck“ verdeutlichen:

Mittel



- Wirkungsweise und Suchtpotenz
- Verfügbarkeit
- Dosis
- gesellschaftliche Bewertung
- Preis
- ...

Mensch

- Selbstwert
- Problemlösungskompetenz
- Umgang mit Konflikten
- Einstellungen
- familiäre Situation
- Genuss- und Liebesfähigkeit
- Umgang mit Gefühlen

Umwelt

- Arbeit/Wohnen/Räume
- Freizeitangebote
- Normen / Werte
- Ursprungsmilieu
- kulturelle Eigenheiten
- Freundeskreis
- ...

Eine Abhängigkeit hat immer mehrere Ursachen: Nicht einzelne „Sündenböcke“ (Familie, Schule, Drogen, Freundeskreis) sind schuld an süchtigem Verhalten. Suchtgefahr besteht dann, wenn vielen Risikofaktoren (jeweils in den drei Ecken) wenige Schutzfaktoren gegenüberstehen.

Mittel

Einerseits gibt es attraktive **Mittel und Verhaltensweisen**, mit denen man sich in bestimmten Situationen besser fühlt (Schokolade essen, rauchen, TV-zappen...). Das können Rauschmittel sein, aber meistens sind es in erster Linie Genussmittel. Auch Verhaltensweisen, die später zu Sucht führen können werden anfänglich ausgeübt, weil es Spaß macht, oder weil man sich etwas davon verspricht (Computerspielen, um die Prüfung morgen vergessen zu können).

Manche Mittel wirken schneller - können besser „betäuben“ (Potenz*) - sind leichter zu dosieren oder sind leichter erhältlich als andere. Der Fernseher z.B. ist immer da und sehr verlockend - und wenn es im einen Sender nichts mehr gibt, kann man „zappen“. Manche Mittel machen schneller körperlich abhängig als andere.

Der Preis von Suchtmitteln ist wichtig. Etwas was wir uns schwer leisten können, werden wir weniger schnell konsumieren.
Gesellschaftliche Bewertung: Ist Alkoholkonsum anerkannt?

Viele Faktoren zusammen bestimmen, wie attraktiv ein Mittel ist. Natürlich ist es wichtig über Suchtmittel Bescheid zu wissen: die Schädlichkeit vieler Mittel wird oft unterschätzt. Aber wie viele hören schon mit dem Rauchen auf, weil sie auf der Packung lesen „Rauchen schadet Ihrer Gesundheit“?

Mensch

Andererseits gibt es viele Fähigkeiten im Menschen, die vor Sucht schützen können. Das ist alles, was der Mensch aufgrund seiner Anlagen, der Erziehung und seiner Lebensgeschichte mitbringt. Eine Person, die zum Beispiel genügend Selbstwertgefühl hat, wird sich leichter tun, in einem Freundeskreis auf Alkohol oder Zigaretten zu verzichten, auch wenn alle versuchen, sie zu überreden. Es gibt auch Situationen, in denen Mann und Frau sich sicherer fühlen mit einem kleinen Krückstock zwischen den Fingern; „Feuer?“ zu geben ist zwar nicht besonders originell, trotzdem noch ziemlich beliebt, um mit jemandem ins Gespräch zu kommen.

Umwelt

Suchtfördernde **Strukturen** (keine Möglichkeit zum Austoben...) und **bestehende soziale Normen** („Zu einem Fest gehört Alkohol / Was ein ganzer Mann ist, der verträgt schon ein paar Bier mehr“, „Nur schlanke, dynamische Menschen werden bewundert“ etc.) haben auch Einfluss auf das Entstehen von Sucht. Es bestehen natürlich Zusammenhänge zwischen Sucht und den sie begünstigenden Arbeitsbedingungen, wie z.B. im Gastgewerbe, im Massentourismus, wenn die darin Tätigen ständig am Leistungslimit arbeiten, wenig Ausgleich und Stressabbau möglich ist und das Familienleben darunter leidet und die Existenzsicherung und Zukunftsplan

Im Folgenden sind einige **Anregungen**, für Eltern und ErzieherInnen. Es gibt keine fertigen Rezepte, wie man Kinder und Jugendliche gegen Sucht „impfen“ kann. Die Anregungen sind nicht allgemeingültig, immer wieder kommt es auf die einzelne Person, auf die bestimmte Situation etc. an

Was tun gegen Sucht?

1. Anerkennung und Bestätigung

Loben, ernst nehmen, Zeit nehmen für Gespräche,

Verantwortung im geeigneten Maße übernehmen lassen

2. Freiraum und Beständigkeit

Wünschen Raum geben, Erfahrungen im geeigneten Rahmen machen lassen mit Schwierigkeiten, Fehlern, Kränkungen,....

keine Überbewertung von strikten Regeln oder des äußeren Erscheinungsbildes aber auch konsequent geeignete, dem Alter entsprechende Grenzen setzen => Sicherheit

3. Seelische Sicherheit

Geborgenheit geben, Familienaktivitäten, familiäre Traditionen,

Qualität, nicht unbedingt Quantität der gemeinsam verbrachten Zeit

Mütter und Väter sollten sich angesprochen fühlen

eigene Probleme nicht über die Kinder lösen

4. Realistische Vorbilder

Keine Höchstleistungen erwarten,

den eigenen Zigaretten- und Alkoholkonsum (Vorbildwirkung der Eltern) bei der Thematisierung von Sucht mit bedenken

5. Freunde und eine verständnisvolle Umwelt

Möglichkeiten Gefühle ausdrücken und ausleben zu können, Geborgenheit und Sicherheit, geistige Anregungen geben ohne zu überfordern

6. Bewegung und richtige Ernährung

Ein positives Körpergefühl vermitteln => Fähigkeit zu erkennen, was man wirklich gerade braucht + Wohlfühlen im eigenen Körper

Nicht wegen jeder Kleinigkeit was einnehmen lassen

7. Träume und Lebensziele

machen Mut, geben Kraft zum Durchhalten, fördern Kreativität und Durchsetzungsvermögen, ...

Was können **Schulen** im Bereich **Suchtprävention** tun? Im Folgenden werden die Angebote von Akzente Suchtprävention für Schulen vorgestellt:

Angebote für Schulen

1. FORTBILDUNGEN und WORKSHOPS
(u.a. in Kooperation mit Salzburger Beratungseinrichtungen)

- **SCHILF´s - Schulinterne Infonachmittage**:
  Grundinformationen über Möglichkeiten und Modelle der Suchtvorbeugung, ab ca. 6 Prs., direkt an der Schule; keine Kosten;

- **Seminare am Pädagog. Institut**: Grund- und Aufbauseminare (primäre und sekundäre Suchtprävention), Spezialseminare;

Was tun im „Drogenfall"? ->

- ***„step by step"* Schulungsprogramm zur Sekundärprävention**, d.i. ein Informationspaket zur Früherkennung von und gezielten Vorgangsweise bei Suchtmittelmissbrauch; bestehend aus CD-Rom und Handbuch; begleitende Lehrerschulungen mit Fachleuten aus Beratungseinrichtungen

- **Iss was?! Schulungsprogramm zum Thema Essstörungen (ISIS, Akzente, AVOS):** Lehrerschulungen mit Fachleuten über 3 oder 4 Nachmittage; Bereitstellung eines Unterrichtsmanuals

- **„Sucht- und Drogenkonferenzen":** Praxiserfahrene ReferentInnen gestalten für das Gesamtkollegium Pädagogische Konferenzen nach Themen- und Terminabsprache (keine Kosten), 1-3 UE, an der Schule

2. PROJEKTE

- **USE YOUR MIND- Schulwettbewerb zum Thema Alkohol:** 1 Mappe mit Projektanleitung, die Schüler gestalten selbständig ein Projekt in der Kategorie Film, Musik, Aktion oder Print/Software/Internet; Einsendeschluss: Ende des Schuljahres

- ***Sansibar*** – eine alkoholfreie Bar zum Entlehnen; mit Mixutensilien, Rezepten,...

- ***„Ich bin so frei!*** **= 3 Wochen „ohne", ein Abenteuer zwischen Genuss und Verzicht":** komplette Projektanleitung, Begleitung und ergänzende Materialien sowie Elternabende bei Bedarf.

- **Projektentwicklung**: Unterstützung von Einzelnen oder Projektteams an Schulen bei Projekttagen, Projektwochen usw.

- ***„Parcours Natur*** **– Soziales Lernen durch Outdoortraining":**
  Mehrtägige Gruppenarbeit (Klettergarten, Schluchtenüberquerung, Teamaufgaben) durch SportpädagogInnen mit gezieltem Transfer in den Schulalltag; insbes. für Klassen mit Störungen im sozialen Umgang miteinander; ab 12 Jahren.

3. MATERIALIEN

- **„Sucht & Drogen – nüchtern betrachtet„:** Informationsbroschüre am neuesten Wissenstand - für Eltern und junge Erwachsene; kostenlos zu bestellen in Klassenstärke

- **13 x Informationsflyer für Jugendliche:**
  Jugendnahe Information über Inhalte, Wirkungen und Schadensminderung zu 13 Themen

- **3 x Themen-Handouts** (Infos und Übungen, kopierfähig): (je 1,45 Euro)
  thema ist: essen
  thema ist: rauchen
  thema ist: Alkohol