

Nachbericht

Fachtagung: „Wenn Sehnsucht süchtig macht – Sucht als Lösungsstrategie?“

Ca. 150 MultiplikatorInnen aus den Bereichen Beratung, Therapie, Elternbildung und Seelsorge trafen sich am Freitag, 9.10.2020 im Bildungshaus Schloss Puchberg, um am Wissen namhafter ExpertInnen zum Thema „Sucht“ teilzuhaben. **BEZIEHUNGLEBEN.AT**, KBW SPIEGEL und die Telefonseelsorge hatten dazu eingeladen.

Die ZuhörerInnen verfolgten am Vormittag gebannt die Vorträge der beiden Hauptreferenten Dr. Nikolas Gerstgrasser vom Neuromed-Campus in Linz und Dr. Oliver Scheibenbogen vom Anton-Proksch-Institut Wien.

Dr. Nikolas Gerstgrasser berichtete in seinem Vortrag über wichtige Erkenntnisse zur Prävention bzw. zur Behandlung von stoffgebundenen Süchten, wie z.B. Alkohol, Drogen, Er vermittelte zuerst allgemeines Wissen zu Sucht und verschiedene Suchttheorien, u.a. eine der jüngsten Definitionen von Sucht, die der WHO von 1964: „Sucht“ – „... ist ein Zustand periodischer und chronischer Intoxikation, verursacht durch wiederholten Gebrauch einer natürlichen oder synthetischen Substanz, der für das Individuum und für die Gemeinschaft schädlich ist.“

Gerstgrasser zitierte aus einer amerikanischen Studie (dem Rat Parks Experiment), dass soziale Faktoren eine große Bedeutung für das Entstehen/Nicht-Entstehen von Sucht haben. Wenn Menschen sich entfalten könnten, genug Wohnraum und Freizeitmöglichkeiten hätten, würden stoffgebundene Süchte (im speziellen Alkohol) eine geringere Rolle spielen.

Alkohol ist integraler Bestandteil unserer Kultur. Aus diesem Grund stellt die Alkoholsucht eine häufige und kostenintensive Erkrankung in den Industrieländern dar. Wichtig sei es, möglichst früh zu intervenieren und Betroffene mit riskantem Konsum rechtzeitig zu beraten. Leider werden zu wenig alkoholranke Menschen rechtzeitig erreicht. In Deutschland haben über 70 % der Alkoholabhängigen keinen Kontakt zu suchtspezifischer Hilfe. In einer in Deutschland durchgeführten Simulationsstudie wurde beschrieben, dass die Erhöhung der Behandlungsquote alkoholkranker Menschen von 10% auf 40% zu einer Reduktion der jährlichen alkoholbedingten Todesfälle um 13% bzw. 11% führen würde.

Zum Thema Cannabis wies Dr. Gerstgrasser auf psychiatrische Komplikationen durch Cannabis Konsum hin: Es könne auch bei vereinzelt Konsum zu Psychosen mit Ich-Verlust kommen, gerade auch bei chronischem Konsum kann es zu Psychosen kommen, die Tage bis Wochen, selten sogar bis 6 Monate andauern können. Nach längerem regelmäßigen Konsum könne es zu Persönlichkeitsveränderungen kommen und die Konzentration, Merk- und Lernfähigkeit könne bei chronischem Konsum dauerhaft gestört werden.

Der THC-Gehalt des Cannabis betrage heute ca. 18%. Zum Vergleich: in den 60 er Jahren betrug er ca. 2%.

Dr. Oliver Scheibenbogen klärte über Kriterien zur Abhängigkeit vom Smartphone auf. Die digitalen Medien haben die Welt erobert. 94% der Österreicher nutzen ein Smartphone, 93% surfen damit im Internet. Die tägliche Handynutzung liegt bei mehr als 3 Stunden,

Telefonieren ist die meistgenutzte Funktion. 40% schauen mind. 1x in der Woche Videos am Smartphone. 71% können sich ein Leben ohne Smartphone nicht mehr vorstellen.

Die Mobilität und die ständige Verfügbarkeit des Smartphones seien Grundlage für die Entstehung und Aufrechterhaltung süchtigen Verhaltens.

Durchschnittlich schaue jeder Mensch ca. alle 18 Minuten auf sein Handy. In einer Studie wurde erhoben, dass 45,8% der Menschen angsthafliche Symptome verspüren, wenn sie ihr Smartphone nicht bei sich haben. 21% berichten von Schwierigkeiten in der Schule und am Arbeitsplatz durch die intensive Smartphone Nutzung. Laut einer Studie von Manfred Spitzer leiden 56% der Smartphone-Nutzer unter der Angst, etwas zu verpassen. Nur 1 Teilnehmer von 64 schafft es 15 Tage hintereinander auf Fernsehen, Internet und Smartphone zu verzichten.

Es sei wichtig, den Umgang von Kindern mit dem Smartphone/Computer zu begrenzen. Nach den Empfehlungen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung in Deutschland sollen Kleinkinder bis 3 Jahre keinen Kontakt mit Bildschirmmedien haben. Kinder von 6-10 Jahren sollten höchstens eine Stunde pro Tag mit einem digitalen Medium verbringen. Je jünger Kinder sind, umso mehr sind sie auf die Grenzsetzung der Erwachsenen angewiesen, da der präfrontale Kortex des Menschen, die Region im Gehirn, die für Planen, Entscheidungen und die Reflexion zuständig ist, erst mit ca. 25 Jahren voll ausgebildet ist.

Wichtig ist, dass Kinder einen großen Teil ihres Lebens in der realen Welt mit realen Freunden verbringen. Eltern sollen gemeinsam mit ihren Kindern klare Regeln vereinbaren. Willkürliches Wegschalten des Stroms bringe wenig. Hilfreich ist es zudem, sich für die Dinge, die Kinder am Smartphone machen, zu interessieren. Und Eltern sollen sich selbst im Konsum beschränken. Die Vorbildwirkung wirkt.

Die inhaltliche Bandbreite bei den Workshops war groß: Von der Beratung von Angehörigen, über Tanz aus der Sucht, Konsumsucht, Cannabis und Co, Offline sticht Online bis hin zu Sucht und psychische Erkrankung reichten die Themen.

Hier ein paar Spots aus dem Workshop „Beratung und Begleitung von Angehörigen“ von Frau Mag. Dr. Ute Andorfer, Psychologin am Anton-Proksch-Institut in Wien:

Frau Dr. Andorfer bietet für Angehörige von Suchtkranken Infoabende und Gruppenangebote an. Kommen kann jeder, der/die Suchtkranke muss nicht in Behandlung sein. Wichtigstes Thema ist die Aufklärung über Co-abhängiges Verhalten. Damit gemeint sind suchstverstärkende Verhaltensweisen, die Angehörige häufig an den Tag legen, indem sie den/die Suchtkranke/n versorgen, unterstützen oder beschützen/verschonen.

In der Gruppe üben sich Angehörige darin, dem suchtkranken Menschen die Verantwortung für sein Leben zurück zu geben, nicht mehr alles zu verstehen, sondern die/den suchtkranken Angehörige/n zu konfrontieren und ihr/ihm die Konsequenzen seines/ihrer Verhaltens selbst tragen zu lassen.

Eine wichtige Grundhaltung sei laut Frau Dr. Andorfer: Ja zum Menschen, Nein zur Sucht.