

SUCHTSPIRALE

1. Vom Genuss zur Sucht

Wie entsteht Sucht? Ab wann ist jemand süchtig? Wo ist die Grenze zwischen Genuss und Sucht? Die Methode der Suchtspirale ermöglicht eine Auseinandersetzung mit den Fragen rund um Genuss und Sucht und regt zur Reflexion der eigenen Konsummuster an.

Wir verwenden das Bild der Spirale, weil es die Dynamik im Prozess der Suchtentstehung veranschaulicht. Nähert man sich dem Zentrum der Spirale – der Sucht – wird der Sog stärker und ein Ausbrechen oder Umkehren wird immer schwieriger.



Genuss

Am Anfang steht der Genuss. Der Konsum einer Substanz oder ein bestimmtes Verhalten bereitet Spass, Freude und wird angenehm erlebt. Um zu geniessen ist eine stimmige Situation förderlich wie etwa genügend Zeit, eine passende Umgebung und nette Gesellschaft.

Missbrauch

Wir alle kennen Situationen oder Gefühle, die wir gerne schnell wieder loswerden möchten: Schmerz, Ärger, Stress, innere Leere, ... Wenn wir unsere Empfindungen mit Hilfe von Substanzen oder einer Verhaltensweise betäuben oder verdrängen, sprechen wir von Missbrauch. Missbräuchlicher Konsum oder missbräuchliches Verhalten ist negativ motiviert, bringt nur kurze Linderung und manchmal folgt darauf schlechtes Befinden (Kopfschmerzen, Schuldgefühle, ...). ((Ein Glas Prosecco, um die Unsicherheit zu überspielen. Aus Angst vor Zurückweisung in virtuelle Welten fliehen.))

Gewöhnung

Wenn der Missbrauch chronisch wird und der Konsum von Suchtmitteln bzw. das Verhalten automatisch vonstattengeht, hat sich eine Gewöhnung eingestellt. ((Nach der Arbeit wird gedankenlos der Fernseher eingeschaltet. Die Zigarettenschachtel wird immer schneller leer. Das Feierabendbier wird zur Routine und es bleibt nicht bei einer Stange. Der Griff zur Schlaftablette vor dem Zubettgehen ist Standard.))

Sucht

Der Konsum einer Substanz bzw. das Verhalten gerät ausser Kontrolle, wird immer mehr und hat einen zerstörerischen Charakter. Wichtige Bereiche wie Schule, Arbeit, Familie, Hobbys und Gesundheit werden vernachlässigt.

Medizinisch gesehen wird gemäss Diagnosesystem ICD-10 von einer Sucht oder Abhängigkeit gesprochen, wenn während des letzten Jahres drei oder mehr der folgenden Kriterien erfüllt waren:

- ein starker Wunsch oder eine Art Zwang, zu konsumieren («Craving»)
- Beginn oder Beendigung des Konsums oder die Konsummenge können nicht kontrolliert werden (Kontrollverlust)
- Körperliche Entzugssymptome bei Beendigung oder Reduktion des Konsums
- Toleranzentwicklung (es muss zunehmend mehr konsumiert werden, um die gleiche Wirkung zu erzielen)
- Fortschreitende Vernachlässigung anderer Interessen zugunsten des Konsums, erhöhter Zeitaufwand, um die Substanz zu beschaffen, zu konsumieren oder sich von den Folgen zu erholen
- Anhaltender Substanzkonsum trotz Nachweis eindeutiger schädlicher Folgen (z.B. Gesundheitsschäden)
- Depressionen oder Verschlechterung der kognitiven Funktionen (z.B. Wahrnehmung, Aufmerksamkeit, Erinnerung, Lernen, Problemlösen, Planen, etc.)¹

Von der Sucht zum Genuss

Die persönliche Entwicklung des Suchtverhaltens muss nicht nur in eine Richtung gehen. Auf der Suchtspirale kann man sich auch in der Gegenrichtung, zum Genuss hin, bewegen. Je tiefer man in der Suchtspirale drin steckt, desto schwieriger wird jedoch die Umkehr und desto mehr Hilfe von aussen ist nötig. Wenn eine Sucht vorliegt, ist professionelle Beratung nötig.

Damit es möglichst nicht zur Sucht kommt, sind Diskussionen und Präventionsmassnahmen hilfreich. Mit Ihrer Arbeit mit der Suchtspirale tragen Sie dazu bei.

¹ Vgl.: www.alterundsucht.ch/de/aerztinnen/alkohol/diagnostik/abhaengigkeit-nach-icd-10?highlight=icd / 08.09.2014

2. ANLEITUNG

Ziel

- Auseinandersetzung mit Suchtentstehung und der Gratwanderung zwischen Genuss und Sucht
- Reflexion des eigenen Konsums

Zeit

- Ca. 15 bis 20 Min.

Ablauf

1. Das Seil auf dem Boden zu einer Spirale auslegen (Seil kann auch doppelt genommen werden)

2. Karten „Suchtspirale“ mischen und auf dem Boden verteilen

3. Zwei Teilnehmende aus der Gruppe (bei kleinen Gruppen bis ca. 6 Personen: die gesamte Gruppe) bekommen den Auftrag, die Karten in eine für Sie logische Reihenfolge zu legen:
 - Womit beginnt die Suchtspirale?
 - Wo endet Sie?

4. Nachdem die Karten ausgelegt sind, beginnt die Diskussion mit sämtlichen Anwesenden:
 - Warum wurden die Karten so gelegt?
 - Sind alle mit der Reihenfolge einverstanden?

5. Vorschläge zum Verschieben von Karten werden gemacht, es entstehen Diskussionen

6. Die Teilnehmenden ordnen die Karten mit den Fallbeispielen (oder Situationen aus eigener Erfahrung) den einzelnen Stationen zu:
 - Warum wurden die einzelnen Fälle an diesem Ort auf der Spirale abgelegt?
 - Fälle nahe dem Zentrum der Spirale: Wie kann eine Umkehr oder ein Ausstieg aus der Suchtspirale gelingen? Ist dies aus eigener Kraft möglich? Ist Hilfe von aussen nötig?

Fallbeispiele

Die Fälle zum Suchtverlauf lassen sich bewusst nicht immer eindeutig einem der vier Begriffe zuordnen. Dieser Umstand fördert das Entstehen von Diskussionen, die eine vertiefte Auseinandersetzung mit der Thematik ermöglichen.

Es empfiehlt sich, die Karten mit den Fällen zum Suchtverlauf kurz durchzuschauen und je nach Gruppe oder Anlass eine Vorauswahl mit passenden Beispielen zu treffen.

Karten und Themen

I – IV	Genuss, Missbrauch , Gewöhnung, Sucht
1 – 5	Alkohol
6 – 10	Tabak (auch E-Zigarette, Snus, Schnupf, Wasserpfeife)
11 – 14	Cannabis
15 – 18	Diverse Substanzen und Verhalten (Tanzen, Ritalin, Medikamente, Kokain)
19 – 23	Digitale Medien
24 – 27	Sport, Leistung, Körper

Varianten

- Die Teilnehmenden suchen je ein Fallbeispiel passend zum Verlauf der Suchtspirale heraus: Ein Beispiel für genussvollen Konsum, dann eines für Missbrauch, etc.
- Die Teilnehmenden erfinden spontan Geschichten und schreiben diese auf Zettel, die im Anschluss auf dem Seil positioniert werden.
- Jede teilnehmende Person erhält ein oder mehrere Fallbeispiele. Alle haben einige Minuten Bedenkzeit vor dem Auslegen der Karten. Auch in Zweiergruppen möglich.
- Die Teilnehmenden reflektieren ihren eigenen Konsum und positionieren sich selbst im Zusammenhang mit einem Thema (z.B. Medienkonsum, Alkohol, ...) auf der Suchtspirale. Diese Variante ist eher für (junge) Erwachsene als für Jugendliche geeignet. Ein vertrauensvolles Verhältnis ist Voraussetzung, Erzähltes wird nicht weitergetragen.