

DER DROGENKONSUM

Wandel und heutige Problematiken

Mit der Stilllegung des Lettens wurde 1995 die offene Drogenszene endgültig aufgelöst. Das Heroinproblem ist von der Strasse verschwunden und in den Hintergrund gerückt. Seither haben neue Sucht- und Konsumformen an Bedeutung gewonnen. Und unterschätzte Substanzen wie Alkohol begleiten uns wie selbstverständlich im Alltag.

Zum Ausgabenthema «berauschend» stellt sich Simone Rindlisbacher, Fachmitarbeiterin Prävention der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland, zur Verfügung.

Die verschiedenen Formen von Abhängigkeiten

Grundsätzlich unterscheidet man zwischen zwei Abhängigkeitsformen: substanzgebundene, wie Tabak, Alkohol, illegale Drogen und Medikamente, und verhaltensbezogene bzw. substanzungebundene Abhängigkeiten, wie Glücksspiel- oder Internetsucht. Die Kriterien sind aber ähnlich. Im Kern geht es um Kontrollverlust – in Kombination mit dem Ignorieren von schädlichen Auswirkungen.

Schwerpunkt der Prävention und Drogenpolitik

Die Drogenpolitik fokussierte sich Ende des letzten Jahrhunderts vor allem auf illegale harte Drogen. Insbesondere um das Heroinproblem Ende der 1980er-, Anfang der 1990er-Jahre in der Stadt Zürich unter Kontrolle zu bringen. Mit Erfolg: Seither sieht man «Drögeler» nicht mehr auf offener Strasse, da sie nun ihre Drogen bei Abgabestellen kontrolliert erhalten – und die Attraktivität der Droge hat stark abgenommen. Die Auswirkungen anderer Substanzen werden aber nach

wie vor unterschätzt. Alkohol, Tabak und Cannabis gehören zu den mit Abstand am häufigsten konsumierten psychoaktiven Substanzen im Kanton Zürich. Dies auch, weil viel in die Tabak- und Alkoholwerbung und die Entwicklung neuer

«Sucht beginnt im Alltag. Prävention auch.»

Produkte investiert wurde (E-Zigaretten, Shishas, Alkopops etc.). Deshalb legt die Suchtprävention ihren Schwerpunkt darauf, klärt auf und gibt Gegensteuer.

Alkohol, die erklärte Gesellschaftsdroge

Das Feierabendbier. Der Schampus am Silvester. Die Weinbegleitung an der Firmenfeier. Bei Einladungen keinen Alkohol aufzutischen, ginge gar nicht. Abzulehnen, ebenfalls nicht: Alkohol wird in unseren Kulturkreisen nicht als Droge gesehen, weil sie jeder konsumiert. Das macht sie nicht harmloser. Im Gegenteil: rund 250 000 alkoholabhängige

Simone Rindlisbacher, Fachmitarbeiterin Prävention der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland.



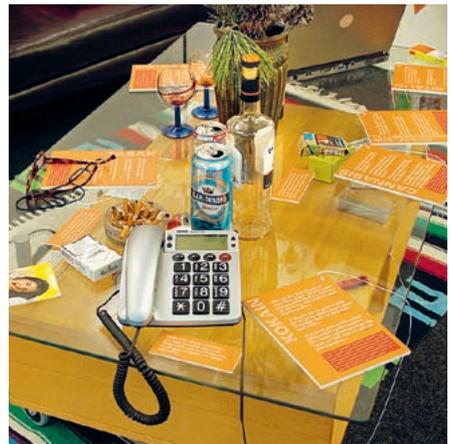


Alkoholprobleme sind weit verbreitet (Bild oben). Bei Drogen ist das Chaos nicht weit (Bild Mitte). Sucht führt nicht selten zu Konflikten mit dem Gesetz (Bild unten).

Menschen leben in der Schweiz. Davon betroffen sind weit mehr: Jede zweite Person gibt an, jemanden mit einem Alkoholproblem zu kennen. Doch darüber sprechen fällt schwer. Wann ist der eine Schluck einer zu viel? Die Abhängigkeit stellt sich beim allgemein akzeptierten Genussmittel Alkohol schleichend ein. So ist die Suchtprävention entsprechend knifflig. Erschreckend: Jeder zwölfte Todesfall in der Schweiz ist alkoholbedingt,

Wie ein bewusster Konsum zur Sucht kippen kann

Problematisch bzw. risikoreich wird der Konsum, wenn er häufig oder in hohen Dosierungen stattfindet und einer genussfeindlichen Funktion dient. Es macht einen Unterschied, ob jemand ab und zu konsumiert und diese besondere Gelegenheit geniessen kann oder ob jemand ständig konsumiert (Gewöhnung) oder um von Problemen abzulenken (Missbrauch). Drogen dienen gerne zum Funktionieren in Belastungsphasen. Der bisher bewusste Konsum kann auch aus-



«Massvoller Genuss ist die beste Suchtprävention.»

das sind Schätzungen zufolge 1600 pro Jahr bei den 15- bis 74-jährigen (1180 Männer und 420 Frauen). Verletzungen und Unfälle, Krebserkrankung und Leberzirrhosen sind die Ursache der meisten alkoholbedingten Todesfälle (Quelle: www.suchtmonitoring.ch).

ser Kontrolle geraten, wenn ein starker Pfeiler im Leben zu wackeln beginnt: Verlässt einen die Frau, stirbt der Mann, verliert man den Job, gerät man in finanzielle Schwierigkeiten oder ein anderes einschneidendes Lebensereignis tritt ein. Manchmal fehlt das Repertoire an



gesunden Bewältigungsstrategien und es wird der einfachere Weg der Betäubung gewählt. Die Suchtpräventionsstelle bietet deshalb für Jugendliche ein spezielles Programm namens «Training in Lebenskompetenz (TiL)». Zusammen mit dem Teenager werden seine Stärken ermittelt und die Kompetenzen und gesunden Kräfte gefördert. Das Ziel ist, ein erfülltes und selbstbestimmtes Leben führen zu können. Die neuen Perspektiven eröffnen gute Alternativen zum täglichen «Runterkommen-Joint».

Die Sucht begünstigende Veranlagungen und Faktoren

Jedes Suchtmittel oder potenziell abhängig machende Verhalten wirkt anders. Auch die Gründe, warum jemand süchtig wird, sind sehr vielfältig. So gibt es Ursachen beim einzelnen Menschen, seiner körperlichen Veranlagung und persönlichen Lebensgeschichte sowie den Wertvorstellungen in seinem Umfeld. Aber auch gesellschaftliche Verhältnisse können Sucht begünstigen, wie hohe Arbeitslosigkeit, der einfache Zugang zur Droge, mangelhaft umgesetzte Bestimmungen zum gesetzlichen Jugendschutz, Tabak- und Alkoholwerbung usw.

Suchtprävention zahlt sich mehrfach aus

Suchterkrankungen bewirken persönliches Leid für die Betroffenen und ihre Angehörigen. Sie verkürzen die Lebenserwartung – durch Unfälle, Suizide oder körperliche Schädigungen. Suchterkrankungen verursachen sehr hohe volkswirtschaftliche Kosten in Form von medizinischen Behandlungskosten, Produktionsverlusten durch Arbeitsunfähigkeit, Sicherheitskosten usw. Die Prävention wirkt hier sowohl auf persönlicher als auch gesellschaftlicher Ebene. Für jeden Franken, der in die Alkoholprävention investiert wird, werden Schäden und weitere Folgekosten des Konsums im Umfang von rund 23 Franken vermieden. Beim Tabak beträgt die Ersparnis gar rund 41 Franken (Quelle: Wieser et al., Studie im Auftrag des BAG).



Tendenzen des heutigen Drogenkonsums

Dank Aufklärung und Gesetzesänderungen hat der Tabakkonsum in den letzten Jahrzehnten klar abgenommen: Rauchte 2001 noch jeder dritte 15- bis 65-Jährige, sind es 2017 noch 27,1%. Weitere Trends wie alkoholfreie Monate halten Einzug,

Besonders verheerend sind Kombinationen, wie hier Alkohol- und Medikamentenmissbrauch.

Allein in Zürich werden täglich rund 1,7 Kilogramm Kokain konsumiert.

und Tools wie die Trinktagebuch-App scheinen den Alkoholkonsum bewusster zu gestalten. Nach der Heroinproblematik am Platzspitz und am Letten werden heute andere harte illegale Drogen konsumiert. Die einen gelegentlich, um die eigene Psyche mit bewusstseins-erweiternden Substanzen wie LSD oder

Nach der Platzspitz-Schliessung 1992 verlagerte sich die Drogenszene an den Zürcher Letten, bis auch dort 1995 polizeilich geräumt wurde.





Die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland entstand 1995 in Uster. Die erste Anlaufstelle bei Fragen zu Sucht, Substanzen, Prävention, Früherkennung und -intervention entwickelt und führt Programme und Angebote zur Suchtprävention in allen gesellschaftlichen Bereichen durch. Im Fokus steht: sensibilisieren, beraten, schulen und informieren, um problematischem Konsum vorzubeugen und Abhängigkeit zu verhindern. Mehr unter www.sucht-praevention.ch oder Telefon 043 399 10 80.

psychoaktiven Pilzen zu erforschen. Die anderen wollen mit MDMA/Ecstasy eine gute Zeit haben oder mit Speed an der Technoparty durchtanzen können. Gemäss Simone Rindlisbacher halten diese Drogen einen tiefen Prozentsatz im Vergleich zu Gesellschaftsdrogen. Öfter wird hierzulande Kokain konsumiert, es folgt auf Platz 4. So ist Kokain beispielsweise im Finanzsektor ein etablierter Pusher zur Leistungssteigerung. Die Abwasserproben zeigen die Hochburgen des Konsums auf: erhöhte Werte in der Hochschulstadt St. Gallen, Peaks in Davos während des WEF sowie die Stadt Zürich, die auf Platz 3 von ganz Europa thront – täglich werden rund 1,7 Kilogramm Kokain allein in Zürich konsumiert. Obwohl die Droge im Versteckten lange gut funktionieren kann, sind die Langzeitwirkungen nicht zu unterschätzen: Man ist weniger empathisch, verliert soziale Fähigkeiten, die man hatte. Auch wenn man die Substanz noch im Griff hat.

Risiken beim Ausprobieren – trotz kontrollierter Einnahme

Auf Cannabis angesprochen, teilt Simone Rindlisbacher die Meinung, dass eine bewusste und kontrollierte Konsum-

erfahrung nicht per se schädigend oder zu verurteilen sei. Sofern auf das Alter (Hirn- und Persönlichkeitsentwicklung), die eigene Stimmung und das vertrauenswürdige Umfeld sowie die korrekte Dosierung und Zusammensetzung der Droge geachtet wird.

Denn gerade Cannabis verstärkt auch die eigene Gefühlslage: Negative Grundstimmungen wie Angst, Schwäche und Traurigkeit können sich durch die Einnahme verschlimmern, genauso wie positive Gefühle, Freude, Lust und Glück manchmal intensiviert werden. Ein bedeutender Faktor ist zudem die Häufigkeit: Dem Körper und dem Hirn ist zwingend genügend Zeit zur Regeneration und zur Verarbeitung zu gönnen. Werden diese Voraussetzungen eingehalten, stehen die Chancen gut, keinen Horrortrip zu erleben.

Dennoch sei gemäss der Expertin ein Restrisiko nie auszuschliessen: «Es gibt keine Garantie dafür, unbeschadet in die Realität zurückzukehren und nicht im Moment hängen zu bleiben.»

Manuela Schlumpf

Bild links: Der Konsum von Genussmitteln soll immer aus freien Stücken und bewusst gewählt sein. Deshalb lieber ablehnen als dem Gruppendruck nachgeben.

Was Sie tun können: Bewusst sein

Hinterfragen Sie Ihren eigenen Umgang mit Suchtmitteln und abhängig machenden Verhaltensweisen: Wie häufig und zu welchem Zweck konsumieren Sie? Wie gross ist die Rolle der Substanz im Alltag bzw. beeinflusst der Konsum den Alltag? Schauen Sie hin, wenn Sie in Ihrem Freundes- oder Bekanntenkreis problematisches Verhalten oder suchtbegünstigende Verhältnisse wahrnehmen. Trauen Sie sich, das anzusprechen, was Sie wahrnehmen, auch wenn es unangenehm ist.