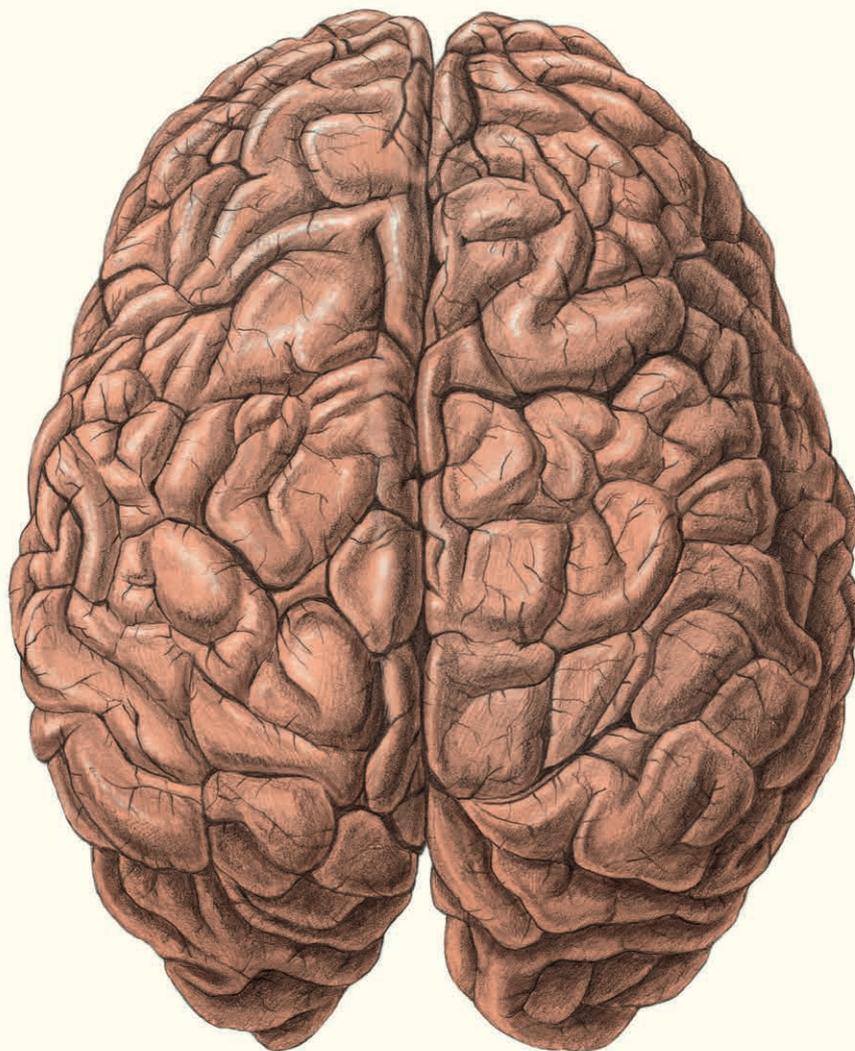


# laut & leise

Magazin der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

Nr. 1, März 2016, erscheint dreimal jährlich, Jahresabonnement Fr. 20.–



## Sucht im Gedächtnis

**Sucht beginnt im Alltag.  
Prävention auch.**

Die Stellen für **Suchtprävention**  
im  **Kanton Zürich**



### **Der unkontrollierte Griff nach Gummibärchen**

«Bei mir sind es Gummibärchen. Es gab Zeiten, da konnte ich beim Anblick eines Sacks voller Gummibärchen nicht mehr aufhören, an diese farbigen, süssen, kleinen Verführer zu denken. Erst als die Gummibärchen aufgegessen waren, hatte ich wieder Ruhe. Kurz gesagt: Die Gummibärchen hatten mein Gehirn, meinen Willen im Griff.» Die Bilder der wissenschaftlichen Illustratorin Nadja Baltensweiler zeigen, wie bei einer Sucht die Kontrolle über das bewusste Handeln regelrecht im Martini ertränkt oder unter einem Smartphone zerquetscht wird. ([www.nadjabaltensweiler.ch](http://www.nadjabaltensweiler.ch))

# Neuro ist Mode

**E**in Gehirn ist ein Ding, das aussieht wie madiges Sauerteigbrot und schlabbert. So fantasierte ich als Siebenjähriger meine Kopffüllung zusammen. Dass dieser Klumpen Gewebe die Wiege der humanen Intelligenz sein soll, mochte ich nicht wirklich glauben. Entweder werden wir zum Narren gehalten oder sie stimmt: die Geschichte von Mikroarbeitern, die innerhalb der Gehirnlappen unsere Geschi-

**Wenn die Popstars der Forschung im Rausch der Erfolgskaskade hinter Kernspintomografen absolute Ausrufezeichen setzen, müssen fettgedruckte Fragezeichen folgen.**

cke steuern. Dieses Ammenmärchen hielt ich als Primarschüler dann doch für plausibel, nachdem uns ein Film die Organe mit körpereigenen Zeichentrickfiguren erklären wollte. Kindliche Einfalt. Doch diese Idee ist nicht weit entfernt von Erkenntnissen der modernen Wissenschaft. Der deutsch-schweizerische Philosoph Philipp Ruch sagte in einem «Spiegel»-Interview: «Je mehr wir durch die Brille der Naturwissenschaften die Zufälligkeit und Bedeutungslosigkeit des Menschen zu erkennen meinen, desto zufälliger und bedeutungsloser werden wir.»

Wie und wo entsteht die Motivation für unser Tun? Sind es doch Gehirnarbeiter, die mit dem Joystick entscheiden? Diverse Experimente zeigen, wie neurologische Prozesse den Menschen steuern. Was wir heute wissen: Bevor ein Mensch eine

bewusste Entscheidung fällt, geht Gehirnaktivität voraus. Ist dann unsere Freiheit eine eingebildete Freiheit, diktiert durch physiologische Prozesse?

Hirnwissenschaften halten Einzug in viele Lebensbereiche: Neuropädagogik, Neuromarketing, Neuroblabla. Neuro ist Mode. Wenn die Popstars der Forschung im Rausch der Erfolgskaskade hinter Kernspintomografen absolute Ausrufezeichen setzen, müssen fettgedruckte Fragezeichen folgen. Neunzig Prozent der Gedankentätigkeit finden im Unterbewusstsein statt. Unsere Entscheidungsbildung wird von Tausenden Faktoren beeinflusst, die wir teils mit vorsichtiger Bestimmtheit benennen können und die teils im Verborgenen bleiben. Eine losgelöste, unbedingte Willensfreiheit gibt es nicht.

Noch ist die Todesanzeige der Willensfreiheit nicht geschrieben. Wir tun gut daran, die angekündigte Revolution der Naturwissenschaften mit Offenheit zu studieren. Aber Sie haben den Menschen noch nicht entmystifiziert, Herr Ruch. Denn wer sagt, dass die Gehirnarbeiter selbständig sind? Vielleicht haben sie ja auch einen Chef.



**Elia Blülle** (22) ist freischaffender Journalist, studiert Philosophie und Politikwissenschaften an der Universität Zürich. Lebt und schreibt in Aarau.

## IMPRESSUM

laut & leise Nr. 1, März 2016

**Herausgeber:** Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

**Zuschriften:** info@suchtpraevention-zh.ch

**Redaktions- und Produktionsleitung:** Brigitte Müller, www.muellertext.ch

**Redaktionsteam:** Chantal Bourlout, Cathy Caviezel (Vorsitz), Larissa Hauser, Christian Ingold

**Redaktion Meldungen aus der Suchtprävention:** Annett Niklaus

**Mitarbeiter/innen dieser Nummer:** Etna Engeli, Martin Hafen, Oliver Bilke-Hentsch

**Illustrationen:** Nadja Baltensweiler

**Gestaltung:** Fabian Brunner, fabian.brunner@bluewin.ch

**Druck:** FO-Fotorotar, 8132 Egg

**Bezug von weiteren Exemplaren:** Sekretariat FO-Fotorotar, 8132 Egg, Tel. 044 986 35 10

**Abonnement:** Fr. 20.– jährlich (freiwillig). Bestellen bei:

Sekretariat FO-Fotorotar, 8132 Egg, Tel. 044 986 35 10

**Adressänderung und Abbestellung:** FO-Fotorotar, Gewerbestrasse 18, 8132 Egg oder info@fo-fotorotar.ch

*Die Beiträge und die Fotos in diesem «laut & leise» geben die Meinung der Autorinnen und Autoren wieder. Diese muss nicht mit der Meinung des Herausgebers, der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich, übereinstimmen.*

## INHALT

### Wohlfühleffekte im Gehirn

Erkenntnisse der Hirnforschung ..... Seite 5

### Sucht im Gedächtnis

Interview mit Dr. med. Oliver Bilke-Hentsch ..... Seite 9

### Sie wollen es wissen

Das jugendliche Gehirn im Wandel ..... Seite 12

**Meldungen aus der Suchtprävention** ..... Seiten 14 und 15

Artikel, Fotos, Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen ohne Genehmigung der Redaktion nicht verwendet werden. Falls Sie Interesse an einem Artikel haben: Anfrage bitte an Annett Niklaus (annett.niklaus@uzh.ch).



# Wohlfühleffekte im Gehirn

**Die Hirnforschung ist ein boomender Wissenschaftsbereich. Inwiefern kann die Suchtprävention von den neurowissenschaftlichen Forschungsergebnissen profitieren? Und wo liegen die Grenzen in der Auseinandersetzung mit der Hirnforschung für die Suchtpräventionsfachleute?**

Text: Martin Hafen

Im Oktober 2015 nahmen mehr als 30 000 Forscherinnen und Forscher aus über 80 Ländern am Kongress der US-amerikanischen Gesellschaft für Neurowissenschaften teil. An diesem Kongress werden jedes Jahr über 15 000 Studien aus der Hirnforschung zur Präsentation eingegeben. Diese Zahlen vermitteln einen Eindruck von der immensen Forschungstätigkeit, die seit gut 20 Jahren in diesem Gebiet der Naturwissenschaften geleistet wird und deren Ergebnisse immer mehr in populärwissenschaftlicher Fachliteratur und Meldungen in der Tagespresse publiziert werden. Suchtpräventionsfachleute müssen deshalb dieses schnell zunehmende Wissen wahrnehmen und sich fragen: Welche Möglichkeiten – aber auch Grenzen – ergeben sich für die Suchtprävention aus den Erkenntnissen der Hirnforschung?

## Was passiert im Gehirn?

Suchtprävention ist ein hochgradig interdisziplinäres Feld, was mit der Komplexität des Phänomens «Sucht» zusammenhängt. Die Entstehung von Sucht ergibt sich aus einem wechselseitigen Zusammenspiel von psychischen, sozialen, körperlichen und – bei den substanzgebundenen Abhängigkeiten – pharmakologischen Faktoren. Diese Faktoren werden in der Suchtprävention unterschieden in Belastungsfaktoren und Schutzfaktoren. Die Belastungsfaktoren erhöhen das Risiko der Suchtbildung, während die Schutzfaktoren den Einfluss der Belastungsfaktoren einschränken und somit das Risiko verringern. Im Zentrum der

Suchtentstehungstheorien stehen seit jeher die psychischen und die sozialen Einflussfaktoren. Bei der Entstehung einer Sucht sind jedoch nicht nur die Psyche und das Soziale entscheidend; vielmehr spielt das Gehirn als körperliches System eine bedeutende Rolle.

Die neuartigen bildgebenden Verfahren wie die funktionelle Kernspintomografie (f-NMR) oder die Positronen-Emissions-Tomografie (PET) ermöglichen ein besseres Verständnis der Vorgänge im Gehirn. Mit diesen Verfahren lässt sich erkennen, welche Hirnareale in welchem Zusammenhang aktiv sind. Da diese Apparate «nur» den Energieverbrauch in bestimmten Arealen des Gehirns messen, können keine Aussagen über die Inhalte der psychischen Operationen (Wahrneh-

relevanten Erkenntnisse aus der Hirnforschung wichtiger wären als die Erkenntnisse aus Soziologie, Psychologie und anderen Geisteswissenschaften. Es geht bei den nachfolgenden Ausführungen also keineswegs um biologischen Reduktionismus, sondern darum, das bis anhin genutzte Wissen in der Suchtprävention durch die verfügbaren Erkenntnisse aus der Hirnforschung zu ergänzen.

## Neuronales Netzwerk

Das Gehirn enthält schätzungsweise hundert Milliarden Nervenzellen (Roth 2003). Jede Zelle kann sich mit zahllosen anderen Neuronen zu Netzwerken verbinden. Die neuronalen Verschaltungen ermöglichen elektrische Reizübertragung

---

**Suchtprävention ist ein hochgradig interdisziplinäres Feld, was mit der Komplexität des Phänomens «Sucht» zusammenhängt. Die Entstehung von Sucht ergibt sich aus einem wechselseitigen Zusammenspiel von psychischen, sozialen, körperlichen und – bei den substanzgebundenen Abhängigkeiten – pharmakologischen Faktoren.**

---

mungen und Gedanken) gemacht werden; die Messungen ermöglichen jedoch eine präzise Beschreibung der neuronalen Vorgänge, die für das psychische System von Bedeutung sind. Den Erkenntnissen aus der Hirnforschung wird nicht zuletzt so viel Aufmerksamkeit zuteil, weil sie «harte» – naturwissenschaftliche – Fakten zum Suchtverhalten bieten. Das bedeutet nicht, dass die sucht-

gen, wobei diese Reize in den Zwischenräumen der Nervenzellen (den Synapsen) in biochemische Prozesse umgewandelt werden. Der biochemische «Transport» der Nervenreize in den Synapsen wird durch Botenstoffe (Neurotransmitter) wie Dopamin, Serotonin und andere begleitet. Diese Botenstoffe haben einen grossen Einfluss auf das psychische Empfinden eines Menschen. Die Bildung von

neuronalen Netzwerken kann als «Lernen» bezeichnet werden. Jeder Lernprozess – sei dies nun ein Bewegungsablauf, eine Sprache oder ein Suchtverhalten –

geschieht in überwiegendem Mass unbewusst, weil die emotionale Bewertung der neuronalen Prozesse durch die Neurotransmitter in Gehirnregionen erfolgt, die

Sozialkompetenz von entscheidender Bedeutung ist.

Die durch die gut entwickelte Sozialkompetenz wahrscheinlicher gemachten positiven Beziehungen haben einen günstigen Einfluss auf das sogenannte Belohnungssystem im Gehirn. Gemeint ist damit derjenige Bereich im Zentrum des Gehirns, der das menschliche Erleben durch die Ausschüttung von Botenstoffen wie Dopamin, die endogenen Opioide oder Oxytozin prägt (Bauer 2006b). Der «Treibstoff» des Belohnungssystems ist Dopamin. Dieser Neurotransmitter hat eine Doping-ähnliche Wirkung; er versetzt die Psyche in einen Zustand von Konzentration und Handlungsbereitschaft. Zudem beeinflusst er die Ausschüttung der körpereigenen Opioide und trägt damit weiter zum Wohlbefinden bei. Oxytozin wiederum ist ein Botenstoff, der die Bindungsfähigkeit und die Fähigkeit zu vertrauen erhöht. So ist bekannt, dass die Erfahrung von Zuwendung und Liebe im ersten Lebensjahr die Ausschüttung von Oxytozin im späteren Leben prägt und damit neben anderen Aspekten die Bindungsfähigkeit eines Menschen beeinflusst.

---

**Wie bedeutungsvoll das Belohnungssystem unseres Gehirns nicht nur für unsere Beziehungsfähigkeit, sondern für unser emotionales Wohlbefinden im Allgemeinen ist, zeigt sich auch daran, dass seit Urzeiten versucht wird, die «Wohlfühleffekte» mit Substanzen und Handlungen aller Art bewusst zu stimulieren.**

---

führt zur Verfestigung von neuronalen Netzwerken auf Eiweissbasis (Bauer, 2006c). Das Gehirn ist in diesem Sinn ein «plastisches» Organ, welches über einen grossen Reichtum an neuronalen Netzwerken verfügt, die es aktivieren, erweitern und neu bilden kann. Ein Abbau ist jedoch auch möglich, wenn ein Netzwerk lange Zeit nicht gebraucht wird. Von besonderer Bedeutung sind die Netzwerke, die in der frühen Kindheit gebildet werden, denn sie bilden die Basis für jede weitere Netzbildung. Dieser Befund bestätigt beispielsweise die Auffassung der Entwicklungspsychologie, dass die ersten Lebensjahre für die psychosoziale Entwicklung eines Menschen von besonderer Bedeutung sind.

### **Die Spiegelneuronen**

Eine grosse Bedeutung bei diesen Lernprozessen kommt dem Imitationslernen zu, das massgeblich durch die Spiegelneuronen beeinflusst wird. Spiegelneuronen sind besondere Nervenzellen, die nicht nur für das (unbewusste) Kopieren von Bewegungen zuständig sind (Bauer 2006a). Vielmehr fördern sie das Kopieren von Emotionen und Verhaltensweisen, was eine Erklärung für den Umstand ist, dass Kinder aus suchtbelasteten Familien im späteren Leben einem erhöhten Risiko ausgesetzt sind, selbst süchtig zu werden. Die durch die Spiegelneuronen mitgeprägte Netzbildung ist für die Identitätsbildung eines Menschen von zentraler Bedeutung. Durch das Imitationslernen legt jeder Mensch einen riesigen Fundus von Bildern handelnder und fühlender Menschen an, die sein eigenes Fühlen und Handeln beeinflussen. Dies

nur indirekt mit dem Teil des Gehirns – dem präfrontalen Cortex – verbunden sind, der für unser Bewusstsein entscheidend ist.

### **Kooperation statt Konkurrenz**

Nehmen wir die Sozialkompetenz als Beispiel, um zu zeigen, wie neuronale, psychische und soziale Prozesse zusammenspielen und welche Bedeutung ein gut funktionierendes Zusammenspiel für das Leben eines Menschen hat. Der Mensch ist – so Bauers (2006b) These mit Referenz auf die Forschungsergebnisse der Neurobiologie – nicht primär auf Konkurrenz und Kampf ausgerichtet, sondern auf Kooperation: sehen und gesehen werden, gemeinsame Aufmerksamkeit gegenüber etwas Drittem, emotionale Resonanz (die Erfahrung, dass die eigenen Gefühle von anderen wahrgenommen werden),

### **Bedeutung des Belohnungssystems**

Wie bedeutungsvoll das Belohnungssystem unseres Gehirns nicht nur für unsere Beziehungsfähigkeit, sondern für unser emotionales Wohlbefinden im Allge-

---

**So zeigt etwa die Glücksforschung, dass gelingende Sozialkontakte das Wohlbefinden von Menschen nachhaltig positiv beeinflussen. Entsprechend kann es ein wichtiges Ziel der Suchtprävention sein, Gemeinschaftsaktivitäten zu fördern.**

---

gemeinsames Handeln und das wechselseitige Verstehen von Motiven und Absichten. Diese verschiedenen Arten von Kooperation sind die zentralen Voraussetzungen für eine gelingende Beziehung. Um diese Aspekte lernen zu können, braucht ein Kind entsprechende Erfahrungen, die es nur im direkten Kontakt zu seinen Bezugspersonen machen kann. In diesem Kontakt erwirbt das Kind zudem die Fähigkeit zur Empathie, die für die

meinen ist, zeigt sich auch daran, dass seit Urzeiten versucht wird, die «Wohlfühleffekte» mit Substanzen und Handlungen aller Art bewusst zu stimulieren. So steigert Kokain die Dopaminkonzentration in den Synapsen und somit die Konzentrationsfähigkeit und das Selbstvertrauen. Heroin und Morphin wiederum stimulieren die endogenen Opioide und lösen so Wohlbefinden und Schmerzfreiheit aus. Und Ecstasy (die sogenannte Lie-

bedroge) beeinflusst die Oxytozin-Ausschüttung und fördert die Bereitschaft, die emotionale Zuwendung zu anderen Personen zu verstärken. Ein Base-Jump

beschaffen kann. Schliesslich ist zu betonen, dass die inflationär generierten Erkenntnisse aus der Hirnforschung das bisherige Präventionswissen bei weitem

---

**Schliesslich ist zu betonen, dass die inflationär generierten Erkenntnisse aus der Hirnforschung das bisherige Präventionswissen bei weitem nicht ersetzen. Vielmehr bilden sie ein Wissenselement neben anderen und tragen so zur weiteren Professionalisierung der Suchtprävention bei.**

---

von einem Hochhaus schliesslich führt zu einem Adrenalin-Ausstoss, der als Kick wahrgenommen wird. Es ist offensichtlich, dass diese Erkenntnisse nicht nur für die Suchttherapie, sondern auch für die Suchtprävention von Bedeutung sind. So kann etwa danach gefragt werden, wie sich diese neuronalen Effekte und die damit verbundenen psychischen Zustände auch ohne Suchtmittel oder Risikoverhalten erreichen lassen. So zeigt etwa die Glücksforschung (Binswanger 2008), dass gelingende Sozialkontakte im Rahmen des geselligen Beisammenseins das Wohlbefinden aller Menschen nachhaltig positiv beeinflussen. Entsprechend kann es ein wichtiges Ziel der Suchtprävention sein, Gemeinschaftsaktivitäten zu fördern. Dabei ist – gerade bei Jugendlichen – nicht auszuschliessen, dass das soziale Beisammensein durch gemeinsamen Alkoholkonsum begleitet wird. Diesen und anderen Spannungsfeldern kann sich die Suchtprävention nicht entziehen: Erfolgreiche Konzepte wie das Konzept der «Risikokompetenz» zeigen, dass sie das auch nicht tut.

#### **Hilfreich, aber kein Ersatz**

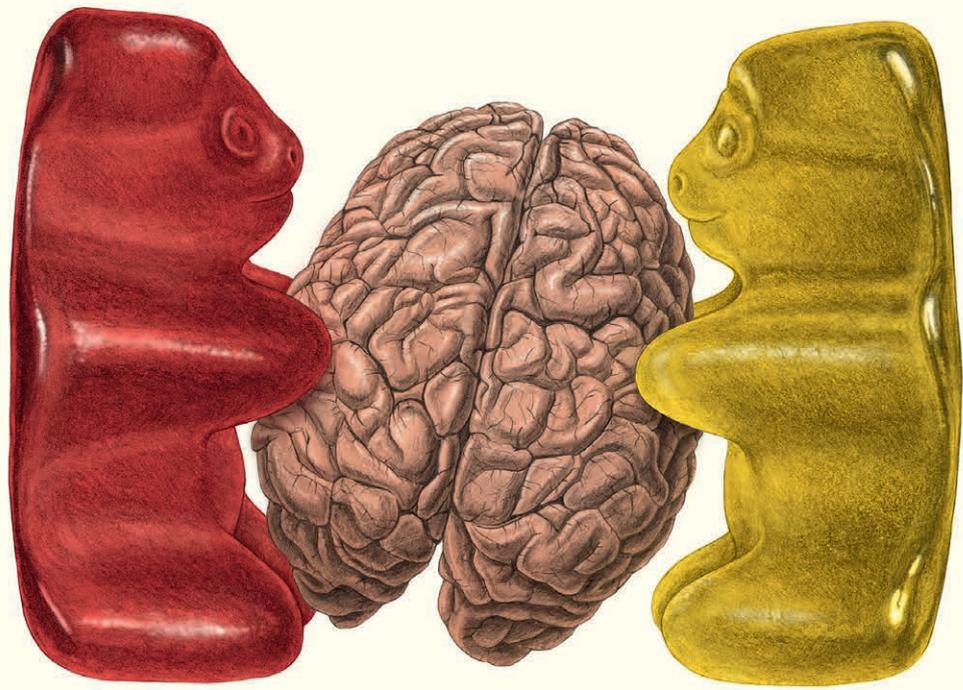
Insgesamt lässt sich sagen, dass die Kenntnis der wichtigsten Prinzipien des Gehirns dabei hilft, psychisches und auch soziales Geschehen, das für die Suchtprävention von Bedeutung ist, besser zu verstehen. Für dieses Verständnis braucht man kein Studium der Neurowissenschaften, sondern Kenntnisse zu den wichtigsten Zusammenhängen – Kenntnisse, die man sich durch die Lektüre der zahlreichen, gut verständlichen populärwissenschaftlichen Publikationen zur Hirnforschung

nicht ersetzen. Vielmehr bilden sie ein Wissenselement neben anderen und tragen so zur weiteren Professionalisierung der Suchtprävention bei.

■ **Prof. Dr. Martin Hafen** ist Sozialarbeiter und promovierter Soziologe. Er lehrt und forscht an der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit am Institut für Sozialmanagement, Sozialpolitik und Prävention.

#### **Quellen und Literaturhinweise**

- Bauer, J. (2006). Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneurone. 3. Auflage. München (Heyne).
- Bauer, J. (2006b). Das Prinzip Menschlichkeit. Warum wir von Natur aus kooperieren. Hamburg (Hoffmann und Campe).
- Bauer, J. (2006c). Das Gedächtnis des Körpers. Wie Beziehungen und Lebensstile unsere Gene Steuern. 8. Auflage. Frankfurt (Piper).
- Binswanger, M. (2008). Die Tretmühlen des Glücks – Wir haben immer mehr und werden nicht glücklicher. Was können wir tun? 3. Aufl. Freiburg (Herder).
- Hafen, M. (2005). Systemische Prävention – Grundlagen für eine Theorie präventiver Massnahmen. Heidelberg (Carl Auer).
- Hafen, M. (2013). Grundlagen der systemischen Prävention. Ein Theoriebuch für Lehre und Praxis. Zweite, vollständig überarbeitete Auflage. Heidelberg (Carl Auer).
- Roth, G. (2003). Aus Sicht des Gehirns. Frankfurt am Main (Suhrkamp).



# Sucht im Gedächtnis

**Als Chefarzt ist Dr. med. Oliver Bilke-Hentsch auf der Modellstation Somosa in Winterthur tätig. Die mehrheitlich mit einer schweren Adoleszentenstörung behandelten Jugendlichen haben oft eine zusätzliche Suchterkrankung. Welchen Zusammenhang zwischen einer Suchtentwicklung und dem Gehirn besteht, erklärt Bilke-Hentsch im Interview.**

Text: Brigitte Müller

**laut & leise:** Welches sind die wichtigsten zwei Schwerpunkte bei Ihrer Arbeit?

**Oliver Bilke-Hentsch:** Die Modellstation Somosa konzentriert sich auf die stationäre Behandlung von schweren Adoleszentenstörungen bei männlichen Jugendlichen im Alter zwischen 14 und 18 Jahren. Ambulant behandeln wir Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene beiden Geschlechts. Schwere Adoleszentenstörungen sind oft eine Kombination von psychischen Störungen, Suchterkrankungen sowie einer mangelnden Anpassungsfähigkeit an soziale Regeln. Jugendliche mit solchen Störungen fallen auf, weil sie quirlig, laut, vielleicht auch aggressiv sind. Im Gegensatz dazu beschäftigen wir uns auch mit Patienten, die durch ihren psychischen Rückzug und eine chronische Motivationslosigkeit auffallen. Oft konsumieren diese Patienten sehr intensiv die Neuen Medien und sie können meisterlich ihre negativen Emotionen verbergen. Tatsache ist, dass viele unserer Patienten wegen sehr früh auftretender psychischer Störungen schon zehn Jahre in Behandlungen sind.

**I & I:** Warum konzentrieren Sie sich auf Jugendliche?

**Bilke-Hentsch:** Im Unterschied zu späteren Lebensphasen ist ein Merkmal der Pubertät, dass man vieles zum ersten Mal macht und erste wichtige Weichen für das spätere gelingende Leben legt. Wenn beispielsweise der Einstieg ins Berufsleben nicht funktioniert, dann verliert man so quasi die Eintrittskarte, um irgendwann im Arbeitsmarkt einen befriedigenden Job zu bekommen. Ein 40-Jähriger mit einer Burn-out-Diagnose kann sich während des Genesungsprozesses an gemachte positive Berufserfahrungen erinnern. Fehlen einem jungen Erwachsenen solche positiven Berufserfahrungen, sind viele Probleme – auch Suchterkrankungen – vorprogrammiert.

**I & I:** Gibt es Zusammenhänge zwischen einer psychischen Störung und einer Suchterkrankung?

**Bilke-Hentsch:** Ja, wir stellen sogar einen erheblichen Zusammenhang fest. Untersuchungen zeigen, dass über 90 Prozent der süchtigen Jugendlichen gleichzeitig eine psychische Störung wie Depression, ADHS, Schizophrenie oder eine Angsterkrankung aufweisen. Übrigens treten soziale Ängste am häufigsten bei Kindern auf. Diese können fatalerweise in der Schule entstehen, wenn ein Kind beispielsweise eine Schwäche beim Lesen oder Rechnen zeigt. Je nach gemachten Schulerfahrungen kann es je länger, je weniger normale Leistungssituationen bewältigen und entwickelt ein geringes

beim Kiffen auch so easy und cool wie seine Freunde oder wird mit Alkohol fröhlicher. Das Einnehmen einer Substanz ermöglicht ihm, einfacher am Leben seiner Kolleginnen und Kollegen teilzunehmen.

**I & I:** Kennen viele Jugendliche psychische Störungen?

**Bilke-Hentsch:** Die grossen Studien zeigen, dass zwanzig Prozent der Jugendlichen seelische Auffälligkeiten zeigen. Zehn Prozent der Jugendlichen müssten behandelt werden. Leider erhalten nur etwa ein Prozent eine angemessene The-

---

**Gesunde Jugendliche wollen via Substanz mehr Spass haben, ihre Leistung steigern, besseren Sex erleben, relaxen oder eine ganze Nacht durchtanzen. Ein psychisch erkrankter Jugendlicher hingegen will aus seiner psychischen Störung heraus, er will so sein wie alle anderen und zur Gruppe dazugehören.**

---

Selbstwertgefühl. Entdeckt es als Jugendlicher, dass man mit Substanzen solche unangenehmen Erfahrungen überspringen kann, ist der Weg in eine Sucht oft nicht mehr weit.

**I & I:** Kennen Sie den Grund, warum psychisch erkrankte Jugendliche für einen schädigenden Substanzkonsum anfällig sind?

**Bilke-Hentsch:** Es ist ja nicht so, dass gesunde Jugendliche nicht kiffen oder keinen Alkohol trinken. Die Motivation des Substanzkonsums unterscheidet sich jedoch. Gesunde Jugendliche wollen via Substanz mehr Spass haben, ihre Leistung steigern, besseren Sex erleben, relaxen oder eine ganze Nacht durchtanzen. Im Grunde gewinnen sie über das Einnehmen einer Substanz einen Zusatznutzen. Ein psychisch erkrankter Jugendlicher hingegen will aus seiner psychischen Störung heraus, er will so sein wie alle anderen, er will normal sein und zur Gruppe dazugehören. Ein von ADHS-Störungen geplagter Jugendlicher wird vielleicht

rapie. Dabei müssen wir sehen, dass sich neben der Schweiz nur noch Finnland dieser Problematik so intensiv annimmt. In vielen Ländern erhalten psychisch erkrankte Jugendliche kaum entsprechende Aufmerksamkeit oder fachliche Hilfe.

**I & I:** Welche Faktoren können für gesunde Jugendliche das Risiko für einen missbräuchlichen Substanzkonsum erhöhen?

**Bilke-Hentsch:** Während der Pubertät verändert sich nicht nur das Gehirn, sondern auch der Körper. Sowohl Mädchen wie Jungs fühlen sich phasenweise nicht mehr wohl in ihrem Körper. Manche beschreiben diesen Zustand so, als ob sie nicht mehr in ihrem Körper wohnten. Viele Substanzen bewirken, dass man den Körper anders wahrnimmt. Alkohol oder Cannabis können entspannen, so dass man für eine gewisse Zeit der unangenehmen Körperwahrnehmung entfliehen kann. Gefährdet sind also Jugendliche, die sich nicht wohl fühlen in ihrem Körper, ein geringes Selbstwertgefühl haben und beim Experimentieren von

Substanzen merken, sie werden mit einem besseren Körpergefühl oder mehr Selbstvertrauen belohnt. Gewöhnt sich das Gehirn an diese Art von Belohnung, fordert es immer lauter nach diesem scheinbar wohltuenden Mittel.

**I & I:** Was interessiert Sie an der Hirnforschung?

**Bilke-Hentsch:** Dank der Hirnforschung verstehen wir psychische Störungen oder Suchterkrankungen besser. Beispielsweise interessieren mich Antworten auf die Fragen: Ab wann ist man nicht mehr in der Lage, sein eigenes Verhalten zu steuern? Warum laufen Handlungen automatisch ab? Was passiert in einem jugendlichen Gehirn?

**I & I:** Welche Erkenntnisse der Hirnforschung sind für Ihre Arbeit im Suchtbereich relevant?

**Bilke-Hentsch:** Erst mit etwa 21 Jahren ist das Gehirn stabiler vernetzt. Mit 16 bis 18 Jahren sieht es im jugendlichen Gehirn noch ziemlich chaotisch aus. Welche Verbindungen sich im Gehirn etablieren, ist in dieser Wachstumsphase stark abhängig von der Umgebung, in welcher der Jugendliche aufwächst. Herrschen in sei-

nem Leben und seiner Umgebung chaotische, wechselnde Anforderungen vor, befinden sich beispielsweise die Eltern in Scheidung, muss er die Lehrstelle wechseln, passieren zudem noch andere destabilisierende Ereignisse, dann kann das Gehirn keine soliden neuronalen Netzwerke aufbauen. Jugendliche brauchen äussere Konstanz, sie haben schon genug Chaos im Gehirn und im Körper.

**I & I:** Was steckt hinter dem Begriff Suchtgedächtnis?

**Bilke-Hentsch:** Die Hirnforschung stellte fest, dass bei Süchtigen unbewusst die positive Reaktion auf beispielsweise Alkohol, Cannabis, aber auch auf Glücks-

**I & I:** Wie funktioniert die Wechselwirkung zwischen Suchtverhalten und dem ADHS-Syndrom?

**Bilke-Hentsch:** ADHS-Kinder reagieren sehr schnell auf jegliche Reize der Umwelt und sie können Risiken nicht richtig einschätzen. Wird ADHS behandelt, dann sind diese Kinder und Jugendlichen bezüglich riskantem Substanzkonsum in etwa gleich gefährdet wie gesunde Kinder. Leider wird die medikamentöse Behandlung oft im Alter von 13, 14 Jahren abgebrochen, was das Risiko für einen Suchtmittelkonsum als Ersatz erhöhen kann. Beispielsweise kann auch Cannabis beruhigend wirken. In Kombination mit der ohnehin schwierigen Risikoeinschätzung

---

**Mit 16 bis 18 Jahren sieht es im jugendlichen Gehirn noch ziemlich chaotisch aus. Welche Verbindungen sich im Gehirn etablieren, ist in dieser Wachstumsphase stark abhängig von der Umgebung, in welcher der Jugendliche aufwächst.**

---

spiele schneller ausgelöst wird als die bewusste Wahrnehmung auf die Abbildung einer Weinflasche, eines Joints oder Roulettetischs. Für Süchtige ist es deshalb nicht mehr möglich, eine bewusste Kontrolle über ihren Substanzkonsum auszuüben. Das Suchtgedächtnis ist so programmiert, dass die vermeintlich positive Wirkung eines Suchtmittels schneller abrufbar ist als die kontrollierenden Gedanken. Dies hat letztlich zur Folge, dass sich der Lebensstil auf die dauernde Beschaffung des Suchtmittels fokussiert.

**I & I:** Ein klinischer Schwerpunkt Ihrer Arbeit ist die Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitätsstörung ADHS. Welche Symptome sprechen für eine ADHS-Erkrankung?

**Bilke-Hentsch:** Die Ursache ist eine neurobiologische Funktionsstörung im Gehirn. Die Hauptmerkmale sind Aufmerksamkeitsstörungen, Hypermotorik und Impulsivität. Die Aufmerksamkeitsdefizite treten immer sowohl in der Schule als auch zuhause in der Familie wie in der Freizeit auf. Da es sich letztlich um eine biochemische Balancestörung handelt, können beispielsweise die Eltern oder die Erziehung allein nicht dafür verantwortlich gemacht werden. Es ist entscheidend, dass solche Kinder frühzeitig und nachhaltig behandelt werden und dass die Rahmenbedingungen in ihrer Umgebung unterstützend optimiert werden.

zung in diesem Alter sind ADHS-Jugendliche deshalb stark gefährdet, eine Sucht zu entwickeln.

**I & I:** Werden anhand der Hirnforschung neue Sucht-Therapiekonzepte möglich? Wenn ja, welche?

**Bilke-Hentsch:** Es zeigt sich, dass je nach Schweregrad einer Sucht Medikamente sinnvoll sind, um Entzugssymptome zu lindern sowie als Substitution und zur Behandlung anderer Erkrankungen. Wichtig können in Zukunft Geräte werden, die den Patienten Neurofeedbacks geben. Wird der Patient an ein solches Gerät angeschlossen, sieht er auf dem Bildschirm, welche Regionen in seinem Gehirn sein Verlangen nach einem Suchtmittel auslösen. Mit positiven Gedanken erkennt er, wie er je länger, je mehr selber andere Impulse bewirken und gegensteuern kann. Als dritte Möglichkeit haben wir gute Erfahrungen mit der Akupunktur gemacht.

**I & I:** Welche Erkenntnisse aus der Hirnforschung sollten Suchtpräventionsfachleute Ihrer Meinung nach im praktischen Alltag umsetzen?

**Bilke-Hentsch:** Die Früherkennung, vor allem die frühe Behandlung von ADHS-Kindern und traumatisierten Kindern ist enorm wichtig. Wie bereits erwähnt, fühlen sich viele Jugendliche nicht wohl in ihrem Körper. Dieses Unwohlsein wird oft als «Ich bin nicht mehr ich» beschrieben. Wenn es gelingt, dass

## Modellstation Somosa

Der Name Somosa ist eine Abkürzung und bedeutet sozialpädagogische psychiatrische Modellstation für schwere Adoleszentenstörungen. Als Stiftung ist Somosa anerkannt von der Bildungs- und der Gesundheitsdirektion des Kantons Zürich sowie dem Bundesamt für Justiz. Die Modellstation schliesst seit über 20 Jahren eine Versorgungslücke zwischen klinischen und Jugendhilfeeinrichtungen und versteht sich als Ort der Frühbehandlung, um chronifizierenden, invalidisierenden und ggf. delinquenten Weiterentwicklungen vorzubeugen. Somosa gilt gleichermaßen als sozialpädagogisches Heim wie als jugendpsychiatrische Klinik (Spitalliste Kanton Zürich). Als Teil des kantonalen Versorgungssystems sichert Somosa ergänzend zur PUK Zürich (Psychiatrische Universitätsklinik) und der IPW (Integrierte Psychiatrie Winterthur) die Behandlung komorbid erkrankter, stark traumatisierter, impulsiver und Suchtgefährdeter männlicher Jugendlicher.

[www.somosa.ch](http://www.somosa.ch)

Jugendliche über vielfältige, simple Methoden ein positives Selbstwertgefühl entwickeln können, dann probieren sie vielleicht Suchtmittel aus, haben aber ge-

nehmen, wie schlecht es ihrem Kind geht. Aus einer zu grossen Nähe wird die eigene Wahrnehmung unscharf. Wenn es für Eltern nicht mehr möglich ist, konstruk-

tion von zu viel Stress hilfreich, der durch sich laufend verändernde Rahmenbedingungen in der Familie entstehen kann. Obwohl Jugendliche ein stabiles, normales Elternhaus nicht immer so cool finden, ist es auf Dauer die verlässliche Konstanz zuhause, die sie schützt und ihnen die Möglichkeit gibt, die Pubertät gefahrlos zu überstehen.

---

**Als Schutz der Entwicklung – auch des Gehirns – ist zudem die Vermeidung von zu viel Stress hilfreich. Obwohl Jugendliche ein stabiles, normales Elternhaus nicht immer so cool finden, ist es auf Dauer die verlässliche Konstanz zuhause, die sie schützt und ihnen die Möglichkeit gibt, die Pubertät gefahrlos zu überstehen.**

---

lernt, ein wohltuendes Körpergefühl ebenso mit diesen anderen Methoden zu erreichen.

**I & I:** Kennen Sie einen praktischen Rat für Eltern, die sich über ihre pubertierenden Kinder nerven?

**Bilke-Hentsch:** Bei unseren jugendlichen Patienten stellen wir leider immer wieder fest, dass Eltern nicht richtig wahr-

tiv mit dem Jugendlichen zu reden, und sie nicht mehr wissen, wie er sich tatsächlich fühlt, empfehle ich, dass sie das Gespräch mit einer anderen bekannten vertrauenswürdigen Person suchen. Vielleicht kann eine Patin, ein Lehrmeister oder eine Lehrerin in gewissen Phasen mit dem eigenen Kind besser ins Gespräch kommen. Als Schutz der Entwicklung – auch des Gehirns – ist zudem die Vermei-

■  
**Dr. med. Oliver Bilke-Hentsch MBA** ist Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie FMH. Er leitet seit 1999 stationäre Einrichtungen, zunächst in Littenheid, dann in Berlin (Vivantes) und seit 2012 in Winterthur (Somosa). Seine Arbeitsschwerpunkte liegen u. a. bei Suchterkrankungen, besonders pathologischem Medienkonsum, bei Aggressivität und Dissozialität und kompliziertem ADHS.

**Brigitte Müller**, Texterin und Redaktionsleiterin «laut & leise», stellte die Fragen.



# Sie wollen es wissen

**Mit dem Erwachsenwerden eines Jugendlichen reift auch das Gehirn. Dabei ist das Zusammenspiel verschiedener neurobiologischer Prozesse entscheidend: Limbische Gehirnregionen verändern sich und der präfrontale Kortex entwickelt sich weiter. Welche Konsequenzen haben diese Veränderungen für das gesunde Explorieren und für die Risikobereitschaft in der Adoleszenz?**

Text: Etna Engeli

**M**anchmal schaue ich in den Spiegel und kann nicht glauben, was ich da sehe. Ich halte kurz inne und bin völlig desorientiert. Ich vergesse, dass ich einen Körper habe. [...] Doch gerade wird mir klar, dass ich seit drei Jahren Brüste habe», sagt die 15-jährige Minnie, während sie ihren Körper betrachtet. Die Protagonistin des letztjährigen Films «The Diary of a Teenage Girl» basierend auf einem semi-autobiografischem Buch von Phoebe Gloeckner erzählt ihr Erleben als Teenager: von unmoralischen ersten Erfahrungen mit Sex und verantwortungslosem Konsum psychoaktiver Substanzen. Es ist die Beschreibung der faszinierenden und aufregenden Adoleszenz, die von verwirrenden Veränderungen physischer und psychischer Natur geprägt ist und die Grenze zwischen dem, was guttut und was wehtut, verschwimmen lassen.

## Das lernende Gehirn

Zahlreiche neurowissenschaftliche Untersuchungen zeigen, dass die Reifung des Gehirns bis ins junge Erwachsenenalter andauert. Als Übergangsphase in Richtung Autonomie ist es eine natürliche Zeit des Lernens, der Neuausrichtung und der Adaption. Auf neuronaler Ebene bedeutet Lernen, dass Verbindungen zwischen Hirnregionen reorganisiert werden, so dass wichtige Schaltkreise zwischen den Neuronen, den Nervenzellen im Gehirn, gestärkt werden und dadurch deren Kommunikation effizienter wird. Dafür wird in der frühen Pubertät ein Überschuss an Signalen weiterleitender Neuronenfortsätze (Axone) und Verbindungsstellen zwischen den Neuronen (Synapsen) generiert. Zusätzlich zur sogenannten grauen Masse aus Synapsen verändert sich auch das Volumen der weissen Masse im Gehirn: Diese Entwicklung bewirkt, dass die Signalübertragung schneller wird. Schliesslich werden die ungenutzten Verbindungsmöglichkeiten in der letzten Verfeinerung des Hirnreifungs-

prozesses «gestutzt». Diese neuronalen Lernprozesse ermöglichen ein optimal effizientes Zusammenspiel zwischen den Hirnregionen.

Die intensive Sensationslust, welche für die Adoleszenz charakteristisch ist, scheint ein zentraler Faktor der Entwicklung zu sein, will doch das lernbereite Gehirn mit neuen Informationen gefüttert werden. Die erhöhte Suche nach Stimulation und der gesteigerte Reiz des Neuen begünstigen neuronale Lernprozesse und somit das Erlernen von neuen Strategien für das Leben als junger Erwachsener (Bernheim, 2013).

## Risikobereitschaft

Minnie beschreibt, wie sie sich im eigenen Körper, der «von hinten aussieht wie ein grosses, schweres Pferd», nicht wohl fühlt, und schildert das Bedürfnis, sich spüren zu wollen: «Was macht es über-

sum legaler und illegaler psychoaktiver Substanzen in der Adoleszenz zu sein. Verschiedene Erhebungen konnten aufzeigen, dass eine erhöhte Impulsivität mit einem späteren Alkohol- oder Tabakkonsum einhergeht (Bernheim, 2013; Geier 2013).

## Präfrontaler Kortex

Diese Beobachtungen zum ersten Kontakt mit psychoaktiven Substanzen decken sich mit den Reifungsprozessen bestimmter Hirnregionen im jugendlichen Alter. Eine zentrale Rolle spielt dabei die Entwicklung des präfrontalen Kortex. Dieser ist entscheidend in die Wahrnehmung und Bewertung von sowohl Belohnung als auch Risiko involviert – ebenso, wenn es gilt, Handlungsoptionen auszuwählen. Während die postnatale Weiterentwicklung der sensorischen Hirnareale, die beispielsweise mit dem Erlernen von

---

**Studien zu impulsivem und risikoreichem Verhalten, deuten darauf hin, dass Jugendliche häufiger riskante Entscheidungen treffen als Erwachsene und Kinder.**

---

haupt für einen Sinn, wenn niemand mich liebt, niemand mich berührt, niemand mich sieht?» Zugleich beziehungsweise gerade deshalb ist sie erlebnisdurstig: «[...] Ich will einen Körper an meinen gepresst spüren, einfach damit ich weiss, dass ich wirklich da bin.» Um ihr Inneres und ihre Aussenwelt zu spüren und zu verstehen, experimentiert Minnie mit Drogen und Sex. Diese Explorationen beinhalten sowohl befriedigende als auch schmerzhaft bis hin zu gefährlichen Erfahrungen. Das Verhalten ihrer Altersgruppe ist häufig durch gesteigerte Impulsivität (Geier 2013; Steinberg, 2005) und der verminderten Fähigkeit gekennzeichnet, mit stressvollen Situationen umzugehen, was schliesslich vermehrt zu risikoreichem Verhalten führt. Dies scheinen mögliche Gründe für den erhöhten Kon-

Sprache assoziiert oder für das Sehen und Hören verantwortlich sind, zwischen dem ersten und fünften Jahr stattfinden, entwickelt sich der präfrontale Kortex bis ins junge Erwachsenenalter weiter. Zudem werden interessanterweise die aktivierenden Verbindungen im präfrontalen Kortex früher entwickelt als die hemmenden Verbindungen. Dies hat zur Folge, dass in dieser Region die notwendige Balance zwischen Hemmung und Aktivierung erst am Schluss des Entwicklungsschrittes erreicht wird (Insel, 2010).

Studien zu impulsivem und risikoreichem Verhalten, deuten darauf hin, dass Jugendliche häufiger riskante Entscheidungen treffen als Erwachsene und Kinder (Bernheim, 2013; Steinberg 2005). Bei verschiedenen Aufgaben zur kognitiven Kontrolle wurde berichtet, dass je

mehr der präfrontale Kortex mit zunehmendem Alter der Probanden involviert war, desto besser die Leistung (Crone, 2012) war.

Diese Resultate lassen vermuten, dass die graduelle Entwicklung der präfrontalen Regionen mit der verminderten Kognitions- und Handlungskontrolle und ausgeprägtem impulsivem und riskantem Verhalten in der Adoleszenz zusammenhängt. Allerdings gibt es ebenso zahlreiche Untersuchungen, welche diese Befunde nicht unterstützen oder gar über ein gegenteiliges Muster berichtet haben (Crone, 2012). Aufgrund dieser kontroversen Befundlage kann folglich nicht davon ausgegangen werden, dass die präfrontale Unreife die direkte und alleinige Ursache für die defizitäre Handlungskontrolle im Jugendalter ist. Denn dieser simple Erklärungsansatz vermag die unterschiedlichen Befunde nicht ausreichend zu begründen. Stattdessen könnten die unterschiedlichen Studienresultate als Flexibilität der kognitiven Fähigkeiten in der Adoleszenz interpretiert werden: Diese Flexibilität ermöglicht den Jugendlichen, ihre Entscheidungen sowohl durch innere motivationale als auch durch äussere soziale Faktoren anzupassen. Da Jugendliche im Zuge des Erwachsenwerdens mit vielen sich verändernden Anforderungen und Zielen konfrontiert sind und deshalb häufig unsichere und instabile Situationen erleben, ist es vorteilhaft für sie, Entscheidungen flexibel und Kontext-spezifisch fällen zu können. Durch den flexiblen Einsatz des präfrontalen Kortex können Jugendliche ihre Prioritäten jeweils an die aktuelle eigene Motivation und an die sich wandelnden sozialen Gegebenheiten situativ anpassen.

### Neurobiologie der Emotionalität

Dieses flexible Zusammenspiel zwischen sozial-emotionalen Prozessen und den kognitiven Fähigkeiten kann Jugendliche zwar in ihren Entscheidungen unterstützen, führt jedoch ebenso, wie schon angedeutet, zu riskanten und gefährlichen Handlungen. Die Schwierigkeit liegt dabei möglicherweise im zeitlichen Ablauf der neurobiologischen Veränderungen von Emotionalität und Motivation bei Jugendlichen. Denn diese setzen bereits mit Beginn der Pubertät ein und gehen somit der Entwicklung der kognitiven Handlungskontrolle, die erst in der Ado-

leszenz ausreift, voran. So finden Weiterentwicklungen in sogenannten limbischen Hirnregionen, welche in die Belohnungs- und Emotionsverarbeitung involviert sind, vor der vollendeten Reifung des präfrontalen Kortex und seiner Regulationsfunktion statt. Speziell der Wirkungsmechanismus des Dopamins,

---

## Da Jugendliche im Zuge des Erwachsenwerdens mit vielen sich verändernden Anforderungen und Zielen konfrontiert sind und deshalb häufig unsichere und instabile Situationen erleben, ist es vorteilhaft für sie, Entscheidungen flexibel und kontext-spezifisch fällen zu können.

---

das als Botenstoff im Gehirn zur Signalübertragung zwischen Neuronen aktiv ist, erlebt in diesen Hirnregionen während der Adoleszenz starke Veränderungen. Dopamin spielt sowohl in der Verarbeitung von belohnenden Reizen wie Essen und sozialen Interaktionen sowie bei Lernprozessen von positiven, aber auch negativen Erlebnissen eine wichtige Rolle. Diese Veränderungen begünstigen die Sensationslust und damit das offene, explorative Verhalten von Jugendlichen. So können sie neue wichtige Erfahrungen machen und sich neues Wissen aneignen. Es fördert einerseits eine Bevorzugung von kurzfristig angenehmen Effekten gegenüber längerfristigen grösseren Anreizen, andererseits schmälert es Überlegungen rund um die negativen Konsequenzen (Geier, 2013).

### Eine neue Welt entdecken

Aus neurobiologischer Perspektive bringt das Zusammenspiel der emotionalen und kognitiven Fertigkeiten sowie den entsprechenden zugrundeliegenden Hirnmechanismen einerseits adaptive Vorteile, damit sich die Jugendlichen in einer neuen Welt besser zurechtfinden. Andererseits scheint in dieser Interaktion zwischen Emotionalität und Regulierung von Impulsen und Handlungen auch eine Gefahr für riskantes Verhalten zu liegen. Diese Herausforderung entsteht vermutlich durch die zeitlich verschobene Reifung von präfrontalen Regionen und deren regulierender Funktion im Gegensatz zur früheren Entwicklung der Hirnregionen, die Emotionen verarbeiten und motivationalen Antrieb generieren.

Minnie bringt sich durch ihre mangelnde Impulskontrolle und ihre kurz-sichtigen Einschätzungen mehrfach in destruktive Situationen, wo sie von anderen benutzt wird und sich anschliessend auch vor sich selbst eckelt. Zugleich lernt sie durch ihren überwältigenden Trieb sowohl Neues zu entdecken, als auch ihre

Stärken zu kennen: «Es widerstrebt mir, eine jämmerliche Heulsuse zu sein. Ich bin verdammt nochmal eine Frau und das ist mein Leben.»

■  
**Etna Engeli**, Neuropsychologin an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich, wo sie die neurometabolischen Auswirkungen von Kokainabhängigkeit auf das Gehirn sowie auf Emotionsregulation und Craving untersucht.

#### Quellen

- Bernheim, A., Halfon, O. & Boutrel, B. Controversies about the enhanced vulnerability of the adolescent brain to develop addiction. *Frontiers in Pharmacology* 4, 118 (2013).
- Crone, E. A. & Dahl, R. E. Understanding adolescence as a period of social-affective engagement and goal flexibility. *Nature reviews. Neuroscience* 13, 636–650 (2012).
- Geier, C. F. Adolescent cognitive control and reward processing: implications for risk taking and substance use. *Horm Behav* 64, 333–342 (2013).
- Insel, T. R. Rethinking schizophrenia. *Nature* 468, 187–193 (2010).

# MELDUNGEN AUS DER SUCHTPRÄVENTION

Die meisten Adressen der zeichnenden Stellen dieser Beiträge finden Sie auf der Rückseite des Heftes

## NEUER ONLINE-TEST

### Besorgt um Freunde

Ein neuer Online-Test richtet sich an junge Erwachsene, die sich um den Alkoholkonsum eines Freundes oder einer Freundin sorgen. Junge Erwachsene



nehmen häufig wahr, wenn in ihrem Umfeld jemand problematisches Trinkverhalten zeigt – wissen aber nicht recht, wie sie damit umgehen sollen. Der Test umfasst sieben Fragen. Er basiert auf dem international verwendeten Test Audit-C und fragt ergänzend ab, ob Auswirkungen im Alltag oder im Ausgang beobachtet oder vermutet werden. In der Auswertung werden konkrete Tipps gegeben, wie man Freunde unterstützen kann, und es werden Grenzen des freundschaftlichen Helfens thematisiert. (EBPI)

Test unter: [www.suchtttest.ch/freunde](http://www.suchtttest.ch/freunde)

## JAHRESTHEMA

### Kinder aus suchtblasteten Familien

Der Verbund aller 16 Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich befasst sich jeweils während zweier Jahre intensiv mit einem Thema. Dies mit dem Ziel, neue Entwicklungen zu verstehen, den Bedarf auszuloten und neue Angebote zu entwickeln. In den Jahren 2016 und 2017 werden sich die Stellen mit dem Thema «Kinder aus suchtblasteten Familien» auseinandersetzen. Diese Kinder zu unterstützen, ist wirksame Prävention. Kinder, die in einer suchtblasteten Familie aufwachsen, haben ein erhöhtes Risiko, später in ihrem Leben selbst eine Abhängigkeitserkrankung oder andere psychische Probleme zu entwickeln. Fachpersonen im sozialen, pädagogischen oder medizinischen Umfeld können dazu beitragen, gefährdete Kinder zu erkennen und darin zu unterstützen, Schutzfaktoren auf- und Risikofaktoren abzubauen. Sie müssen dafür geschult oder angeleitet werden und Unterstützungsangebote kennen.

Entsprechende Bemühungen sind heute im Kanton Zürich noch wenig koordiniert und etabliert. Der Stellenverbund wird in den kommenden zwei Jahren die Zusammenarbeit mit den Fachpersonen im Themenfeld, insbesondere mit den Sucht- und Familienberatungsstellen intensivieren. Gemeinsam soll ein konkretes Angebot zur Sensibilisierung und Schulung von Fachpersonen zur Unterstützung von Kindern aus suchtblasteten Familien entwickelt werden. (EBPI)

## UNTERRICHTSMATERIAL

### Tabakprävention mit Video

Der Workshop «Ready, Set, Action!» richtet sich an Jugendliche der 7. bis 9. Klasse mit dem Ziel, nichtrauchende Jugendliche zu bestärken, rauchfrei zu bleiben, und rauchende Jugendliche dabei zu unterstützen, ihren Tabakkonsum zu reduzieren bzw. zu stoppen.

Der erlebnisorientierte Workshop dauert 90–120 Minuten. Er wird von einem externen Fachteam durchgeführt. Lehrpersonen erhalten zusätzlich eine Infomappe sowie Online-Materialien zur Tabakprävention im Unterricht. Der Einsatz von «Ready, Set, Action!» kostet Fr. 500.–. Davon übernimmt Züri Rauchfrei Fr. 250.–.

Im Workshop wird zunächst Wissen rund um das Thema Tabak, z. B. Schädlichkeit des Konsums, Suchtmechanismen und Strategien der Tabakindustrie, vermittelt. In einem zweiten Teil werden die Jugendlichen vor der Videokamera zu ihren Erfahrungen und ihrer Einstellung zum Rauchen interviewt. Anschliessend werden die Aufnahmen in der Klasse angeschaut und in der Gruppe diskutiert.

In der Evaluation der bisherigen Kurse geben 83 Prozent der befragten Nichtrauchenden an, sie fühlten sich durch die

Lektion ein wenig oder sehr bestärkt, nicht mit dem Rauchen anzufangen. (Züri Rauchfrei)

Weitere Informationen unter: [www.lungenliga.ch/VTP](http://www.lungenliga.ch/VTP)  
Buchung: [info@zurismokefree.ch](mailto:info@zurismokefree.ch)

## FLYER MEDIKAMENTENMISSBRAUCH

### Anabolika und Abführmittel

Die Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamentenmissbrauchs hat zwei neue Informationsflyer im Angebot: Der Flyer «Bodytuning – Die Risiken» gibt Auskunft über die gesundheitlichen Risiken beim Konsum von Anabolika. Betreiber von Fitnesszentren im Kanton Zürich können den Flyer im Geschäft für ihre Kundschaft auflegen. Der Flyer «Eine falsche Ein-



nahme von Abführmitteln gefährdet die Gesundheit» richtet sich an Personen, die Abführmittel einnehmen, um eine Gewichtsreduktion herbeizuführen. Er kann z. B. in Drogerien aufgelegt werden. (ZüFAM)

Download und Bestellung: [www.zuefam.ch](http://www.zuefam.ch) > Angebot > Medikamente > Materialien

## KAMPAGNE 1

### suchtttest.ch

Zum Jahresende haben die Stellen für Suchtprävention erneut Banner geschaltet, die sich an junge Erwachsene richten und diese auffordern, die Selbsttests zum Alkohol- oder Cannabiskonsum auf der

Website der Stellen für Suchtprävention auszufüllen. Wie bereits in früheren Kampagnenwellen stiessen die Banner auf grosse Beachtung. Innert dreier Wochen wurden über 20 000 Selbsttests ausgefüllt – 80 Prozent davon von jungen Erwachsenen. Dieses Resultat zeigt, dass die Kampagne sehr gut auf die Zielgruppe ausgerichtet ist. Wie die Auswertung zeigt, haben deutlich mehr Männer als Frauen die Tests gemacht. Die Resultate bei den Alkoholselbsttests weisen bei 70% der Teilnehmenden auf einen problematischen bis sehr problematischen Konsum hin. Beim Cannabisselbsttest liegen 45% der Resultate in diesem Bereich. (EBPI)

Mehr: [www.suchtttest.ch](http://www.suchtttest.ch)

## WEITERBILDUNG

### Unterwegs zur gesunden Schule

Gesundheit ist Voraussetzung für Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit – auch in der Schule. Mit dem Beitritt ins Kantonale Netzwerk Gesundheitsfördernder Schulen und der Mandatierung einer Kontaktlehrperson «Gesundheitsförderung und Prävention» schaffen Schulen die Voraussetzung für eine wirksame und in die Schulentwicklung integrierte Gesundheitsförderung und Prävention.

Die nächste Weiterbildung zur Kontaktlehrperson startet im September 2016. Anmeldeschluss ist der 8. Juli 2016. (Fachstelle Suchtprävention Volksschule, PH Zürich)

#### Info und Anmeldung:

<http://gesunde-schulen-zuerich.ch> > Weiterbildung > Weiterbildung zur Kontaktlehrperson

## NEU BEI INFODOC

### Ratgeber Onlinesucht

Die infoDoc Radix bietet eine breite Palette von Büchern und Medien rund um das Thema Suchtprävention und Sucht

zur Ausleihe. In dieser Rubrik stellt sie neue Literatur vor – diesmal das Buch «Onlinesucht». Autorin Isabel Willemse zeigt auf, dass ein Grossteil der Jugendlichen kompetent und vernünftig mit Onlineangeboten umgeht und sich problemlos zwischen digitaler und analoger Welt hin und her bewegt; einem kleinen Teil gelingt dies jedoch nicht. Exzessive Mediennutzung kann negative Auswirkungen auf das Sozialleben, die Hobbys, den Beruf, die Ausbildung und auch die Gesundheit haben. Der praktische Teil des Buches macht konkrete Vorschläge für Betroffene und Angehörige. (Radix, Infodoc)

«Onlinesucht: ein Ratgeber für Eltern, Betroffene und ihr Umfeld», Isabel Willemse, 157 S., Hogrefe Verlag, 2016. ISBN: 978-3-456-85542-4  
Ausleihe: [www.nebis.ch](http://www.nebis.ch)  
Kontakt: [infodoc@radix.ch](mailto:infodoc@radix.ch)

## KAMPAGNE 2

### Wenn Spiel zur Sucht wird

«Ein schweres Glas mit einem Whisky on the Rocks – wobei die Eiswürfel Spielwürfel sind, eine Pillendose mit Casino-Chips und ein Zigarettenpapier in Form eines Rubbelloses». Mit diesen drei starken Sujets hat das Zentrum für Spiel



sucht im Dezember letzten Jahres für die Problematik der Glücksspielsucht sensibilisiert und auf das Angebot des Zentrums für Spielsucht und andere Verhaltenssuchten aufmerksam gemacht. In Bars, Lounges und Clubs des Kantons Zürich wurden die drei Sujets als Bieruntersetzer, Postkarten und Kleinplakate verbreitet. Zudem wurde in Winterthur und Zürich vor dem 007-Film «Spectre» ein Kinospot geschaltet und Medienarbeit getätigt. Die Kampagne ist eine Adaption der

## IN EIGENER SACHE

### Abo für 20 Franken

Sie erhalten das laut & leise dreimal jährlich. Das Abonnement ist freiwillig und beträgt Fr. 20.–. Aus Kostenüberlegungen legen wir dieser Nummer für einmal keinen Einzahlungsschein bei, sondern bitten Sie hiermit, das laut & leise mit einem freiwilligen Abonnement zu unterstützen. Wir danken sehr – Ihre Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich.

#### Kontoinformation:

Rechnungswesen der Universität Zürich  
laut & leise  
8001 Zürich  
IBAN: CH33 0900 00008767 3958 1

im Juni 2015 schon in den zehn Kantonen umgesetzten Sensibilisierungskampagne von Sucht Schweiz. (Radix, Zentrum für Spielsucht).

Mehr: [www.spielsucht-radix.ch](http://www.spielsucht-radix.ch)

## FÜR ELTERN UND FÜR FACHLEUTE

### Suchterkrankte Eltern

Sucht Schweiz hat eine Website für Eltern mit einer Suchterkrankung ins Leben gerufen. [www.elternundsucht.ch](http://www.elternundsucht.ch) zeigt beiden Elternteilen sowie weiteren Bezugspersonen betroffener Kinder wie Grosseltern oder Paten, was sie für das Kind tun können. Gleichzeitig werden Eltern ermutigt, kantonale Hilfsangebote zu nutzen. Die Texte sind leicht verständlich und alltagsnah.

Zudem bietet Sucht Schweiz auf der Website [www.boby.suchtschweiz.ch](http://www.boby.suchtschweiz.ch) Fachpersonen, die 5- bis 8-jährige Kinder aus suchtbelasteten Familien unterstützen möchten, vier Hörgeschichten und dazugehörige Begleitmaterialien an. Diese berichten aus dem Alltag eines kleinen Hundes, dessen Herrchen ein Alkoholproblem hat. Die Geschichten sind die Grundlage, um mit betroffenen Kindern über ihren Alltag mit einem suchtkranken Elternteil zu sprechen. (Sucht Schweiz)

Weiter im Web: [www.elternundsucht.ch](http://www.elternundsucht.ch) und [www.boby.suchtschweiz.ch](http://www.boby.suchtschweiz.ch)

## Regionale Suchtpräventionsstellen

Die acht regionalen Suchtpräventionsstellen (RSPS) sind zuständig für die präventive Grundversorgung in ihrer definierten Region. Sie initiieren die Basisarbeit und unterstützen und koordinieren bestehende Bestrebungen und Aktivitäten im Bereich Suchtprävention. Dabei orientieren sie sich an den jeweiligen lokalen und regionalen Bedürfnissen. Die Arbeit der RSPS zielt sowohl auf Individuen (persönliches Verhalten) wie auch auf die Beeinflussung von Strukturen und Lebensbereichen (gesellschaftliche

Verhältnisse). Die Angebote der Stellen umfassen: Bildung, Information und Beratung von Gruppen, Schulen, Gemeinden usw., Öffentlichkeitsarbeit und strukturelle Arbeit in Gemeinden, Stadtteilen, Quartieren und Firmen. Diese Suchtpräventionsstellen sind generalistisch tätig und werden von den acht spezialisierten, kantonsweit tätigen Fachstellen unterstützt. Die RSPS werden hauptsächlich von den Gemeinden finanziert, der Kanton leistet eine finanzielle Unterstützung bis zu 30%.

### Suchtpräventionsstelle der Bezirke Affoltern und Dietikon

Grabenstr. 9, 8952 Schlieren  
Tel. 044 733 73 65  
Fax 044 733 73 64  
supad@sd-l.ch  
www.supad.ch  
Leitung: Cathy Caviezel

### Suchtpräventionsstelle für den Bezirk Horgen

Samowar, Bahnhofstr. 24, 8800 Thalwil  
Tel. 044 723 18 17  
Fax 044 723 18 19  
info@samowar.ch  
www.samowar.ch  
Leitung: Marlies Desarzens

### Suchtpräventionsstelle Winterthur

Technikumstr. 1, Postfach,  
8403 Winterthur  
Tel. 052 267 63 80  
Fax 052 267 63 84  
suchtpraevention@win.ch  
www.suchtpraev.winterthur.ch  
Leitung: Beat Furrer

### Suchtpräventionsstelle Zürcher Unterland

(Bezirke Bülach und Dielsdorf)  
Europastr. 11, 8152 Glattbrugg  
Tel. 044 872 77 33  
Fax 044 872 77 37  
info@praevention-zu.ch  
www.praevention-zu.ch  
Leitung: Silvia Huber

### Suchtpräventionsstelle des Bezirks Andelfingen

Landstr. 36  
8450 Andelfingen  
Tel. 052 304 26 62  
Fax 052 304 26 00  
suchtpraevention.andelfingen@ajb.zh.ch  
www.zentrum-breitenstein.ch  
Leitung: Christa Gomez

### Suchtpräventionsstelle des Bezirks Meilen

Samowar  
Hüniweg 12, 8706 Meilen  
Tel. 044 924 40 10  
meilen@samowar.ch  
www.samowar.ch  
Leitung: Anna Feistle, Tabitha Gassner,  
Enrico Zoppelli

### Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland

(Bezirke Hinwil, Pfäffikon und Uster)  
Gerichtsstr. 4, Postfach, 8610 Uster  
Tel. 043 399 10 80  
Fax 043 399 10 81  
info@sucht-praevention.ch  
www.sucht-praevention.ch  
Leitung: Fridolin Heer

### Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich

Röntgenstr. 44, 8005 Zürich  
Tel. 044 412 83 30  
Fax 044 412 83 20  
suchtpraevention@zuerich.ch  
www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention  
Leitung: Eveline Winnewisser

[www.suchtpraevention-zh.ch](http://www.suchtpraevention-zh.ch)

## Kantonsweit tätige, spezialisierte Fachstellen für Suchtprävention

Die acht kantonsweit tätigen Fachstellen für Suchtprävention (KFSP) haben unterschiedliche Aufgaben. Sie sind spezialisiert auf eine Zielgruppe, auf eine Suchtart oder sie nehmen übergreifende Aufgaben wahr,

z. B. die Gesamtkoordination oder die Dokumentation. Sie arbeiten eng mit den regionalen Suchtpräventionsstellen zusammen. Die KFSP werden zur Hauptsache vom Kanton finanziert.

### Fachstelle ASN. Alkohol- und Drogenprävention im Strassenverkehr

Hotzestr. 33, 8006 Zürich  
Tel. 044 360 26 00  
Fax 044 360 26 05  
info@fachstelle-asn.ch  
www.fachstelle-asn.ch  
Leitung: Chantal Bourlourd, Paul Gisin

Fachstelle für Alkohol-, Drogen- und Medikamentenprävention im Zusammenhang mit Strassenverkehr. Führt diverse Animationsinstrumente für Schulen, Betriebe, Vereine usw. (z. B. Funky-Bar, Rauschbrillen und Fahrsimulatoren).

### Pädagogische Hochschule Zürich Fachstelle Suchtprävention Volksschule

Lagerstr. 2, 8090 Zürich  
Tel. 043 305 68 00  
Fax 043 305 55 56  
suchtpraevention@phzh.ch  
http://suchtpraevention.phzh.ch  
Leitung: Ariane Koch

Suchtprävention in der Volksschule (einschliesslich Behörden- und Elternarbeit): Verantwortlich für die Lehrer/innenbildung im Bereich Suchtprävention. Erarbeitet Unterrichtshilfen und andere Projekte zur schulischen Suchtprävention. Führt eine Mediothek und Dokumentationsstelle.

### Fachstelle Suchtprävention Mittelschulen und Berufsbildung

Ausstellungsstr. 80, Postfach  
8090 Zürich  
Tel. 043 259 78 60  
Fax 043 259 78 62  
infosuchtpraevention@mbsa.zh.ch  
www.fs-suchtpraevention.zh.ch  
Leitung: Vigeli Venzin

Suchtprävention an Berufs- und Mittelschulen (einschliesslich Arbeit mit Behörden, Eltern und Berufsbildnern/innen): Macht Lehrer/innenbildung in Suchtprävention. Entwickelt Lehrmittel und Projekte zur Suchtprävention in der Sekundarstufe II. Unterhält ein Netz von Kontaktlehrpersonen.

### Radix: Spielsuchtprävention & infoDoc

Pfingstweidstr. 10, 8005 Zürich  
Fax 044 360 41 14  
**Spielsuchtprävention:**  
Tel. 044 360 41 18  
spielsucht-praevention@radix.ch  
www.spielsucht-radix.ch  
Leitung: Christian Jordi

Spielsuchtprävention: Fachstelle für die Prävention von Spielsucht, insbes. problematischem Lotteriespielen sowie Wetten, und anderen Verhaltenssuchten. Bietet Fachberatung für Multiplikatoren an und entwickelt Informationsmaterialien.

**infoDoc:**  
Tel. 044 360 41 05, infodoc@radix.ch  
www.infodoc-radix.ch  
Leitung: Diego Morosoli

infoDoc: Öffentliche Dokumentationsstelle für alle Belange der Suchtprävention.

### FISP, Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung

Kehlhofstr. 12, 8003 Zürich  
Tel. 043 960 01 60  
Fax 043 960 01 61  
fisp@bluewin.ch  
www.fisp-zh.ch  
Leitung: Claudia Arnold, Joseph Oggier

Fachstelle für Suchtprävention unter der Migrationsbevölkerung. Entwickelt, realisiert und koordiniert Projekte. Unterstützt Fachstellen in der migrationsgerechten Entwicklung ihrer Projekte und Materialien (inkl. Übersetzungen).

### ZüFAM, Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs

Langstr. 229, 8031 Zürich  
Tel. 044 271 87 23, Fax 044 271 85 74  
info@zuefam.ch  
www.zuefam.ch  
Leitung: Domenic Schnoz

Fachstelle für die Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs. Lanciert und koordiniert Projekte, entwickelt Informationsmaterialien.

### Institut für Epidemiologie, Biostatistik und Prävention der Universität Zürich, Abteilung Prävention und Gesundheitsförderung Kanton Zürich

Hirschengraben 84, 8001 Zürich  
Tel. 044 634 49 99  
Fax 044 634 49 77  
praev.gf@fspm.uzh.ch  
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch  
Leitung: Sibylle Brunner

Das Institut ist im Auftrag der Gesundheitsdirektion verantwortlich für die Koordination und Umsetzung von Massnahmen im Bereich Prävention und Gesundheitsförderung im Kanton Zürich. Es koordiniert unter anderem die Aktivitäten aller Stellen und Akteure im Bereich der Suchtprävention und ist zuständig für die Öffentlichkeitsarbeit in der Suchtprävention.

### Züri Rauchfrei Fachstelle für Tabakprävention

Zähringerstr. 32, 8001 Zürich  
Tel. 044 262 69 66, Fax 044 262 69 67  
info@zurismokefree.ch  
www.zueri-rauchfrei.ch  
Leitung: Christian Schwendimann

Fachstelle für Tabakprävention. Einzelberatungen (u. a. zu Entwöhnungsmethoden), Beratung von Betrieben. Schaffung von Materialien für Schulen. Expertisen zu Tabakpräventionsprogrammen. Rauchstopp-Programme für Jugendliche.