



Jugend, Sucht & Lebenshilfen

Sucht - was ist das eigentlich und wie gehe ich damit um?

Referentin: Isabella Heilig, Geschäftsführerin PlanB gGmbH
Supervision & Organisationsberatung



Jugend, Sucht & Lebenshilfen

Isabella Heilig | Geschäftsführerin

fon [+ 49 7231 92277 15](tel:+4972319227715)

Mail: isabella.heilig@planb-pf.de

isabella heilig

**Coaching - Supervision -
Organisationsberatung**

www.beratung-isabella-heilig.de

Mail: beratung.heilig@cloudmail.de

Workshop - Ziele

- Eigene Haltung, Emotionen und Grenzen erkennen
- Wissen, was ich anbieten kann bei einmaligem Kontakt
- Sicherheit im Handeln entwickeln:
Was ist hilfreich / was vermeiden



Einstiegsreflexion

Welche Situationen sind Ihnen zu dem Thema bekannt?

Welche Gefühle lösen solche Einsätze bei Ihnen aus?

Bryan Saunders

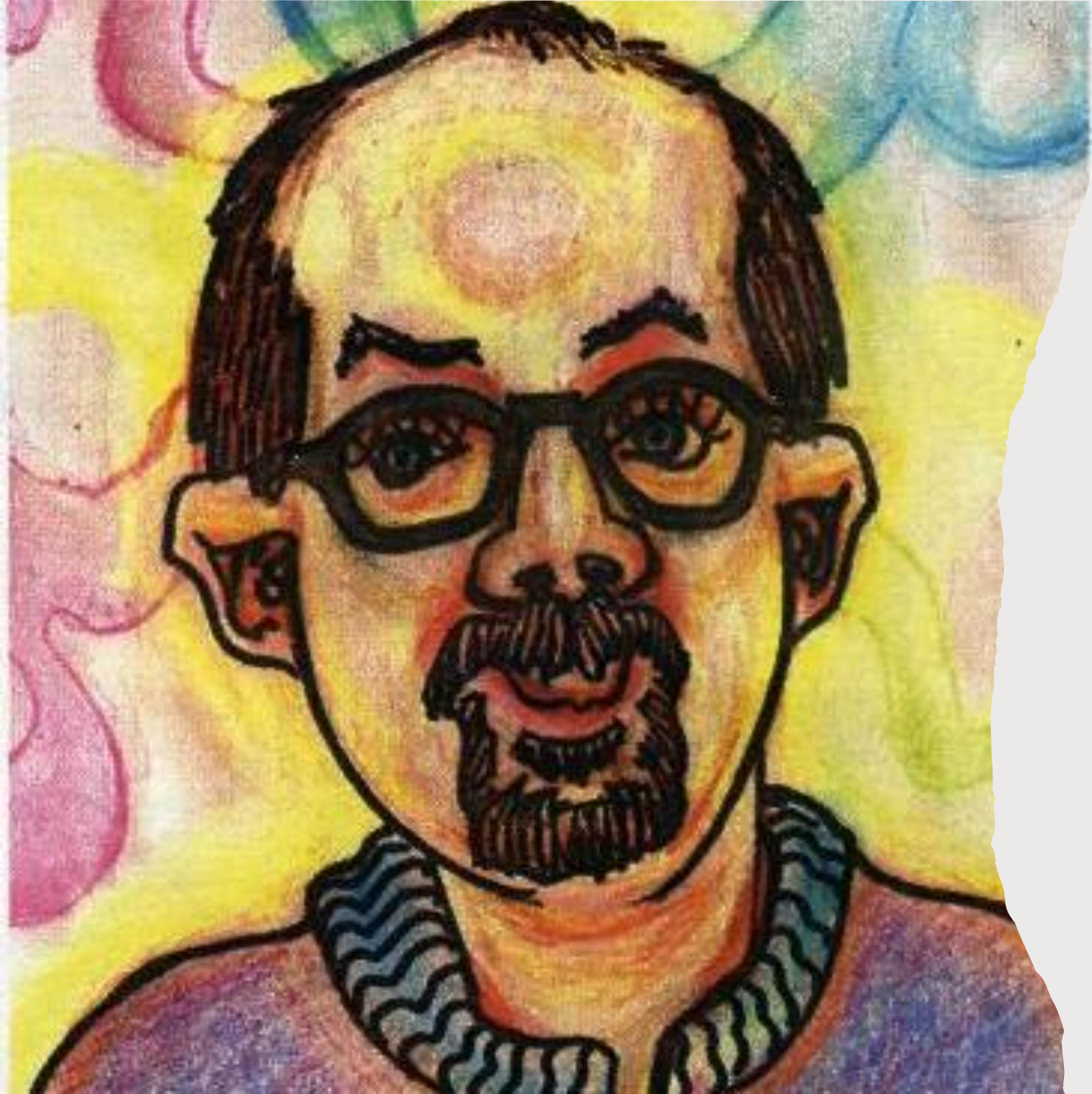
Der US-Künstler Bryan Saunders zeichnet seit vielen Jahren Porträts von sich, und zwar jeden Tag mindestens eines. Rund 50 der heute mehr als 10.000

Selbstdarstellungen fertigte der 46-jährige unter dem Einfluss verschreibungs-pflichtiger Medikamente oder anderer psychoaktiver Substanzen an.

„Drugs“ sollte die veränderte Wahrnehmung seines Ichs dokumentieren.

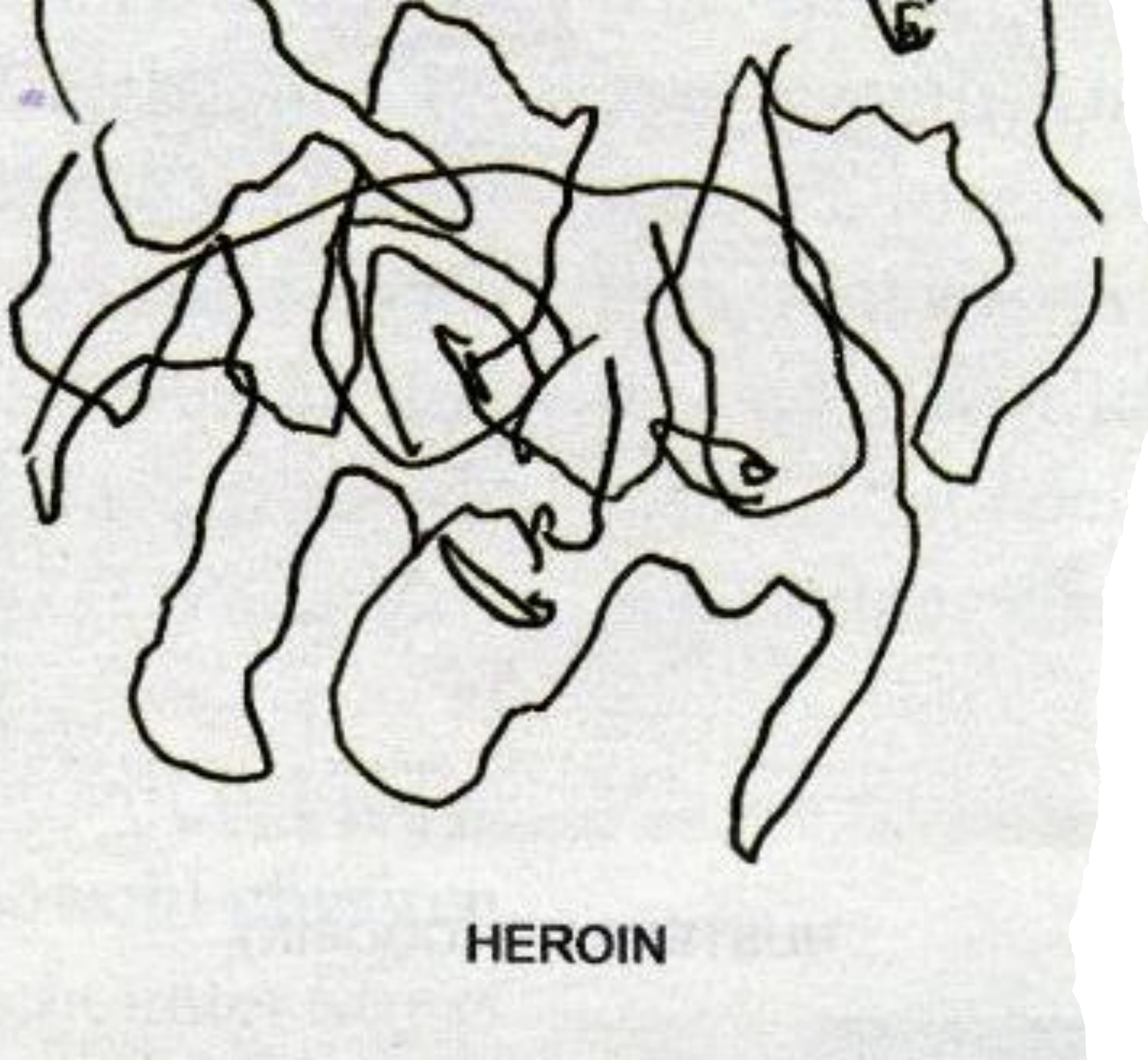


THC



ALKOHOL

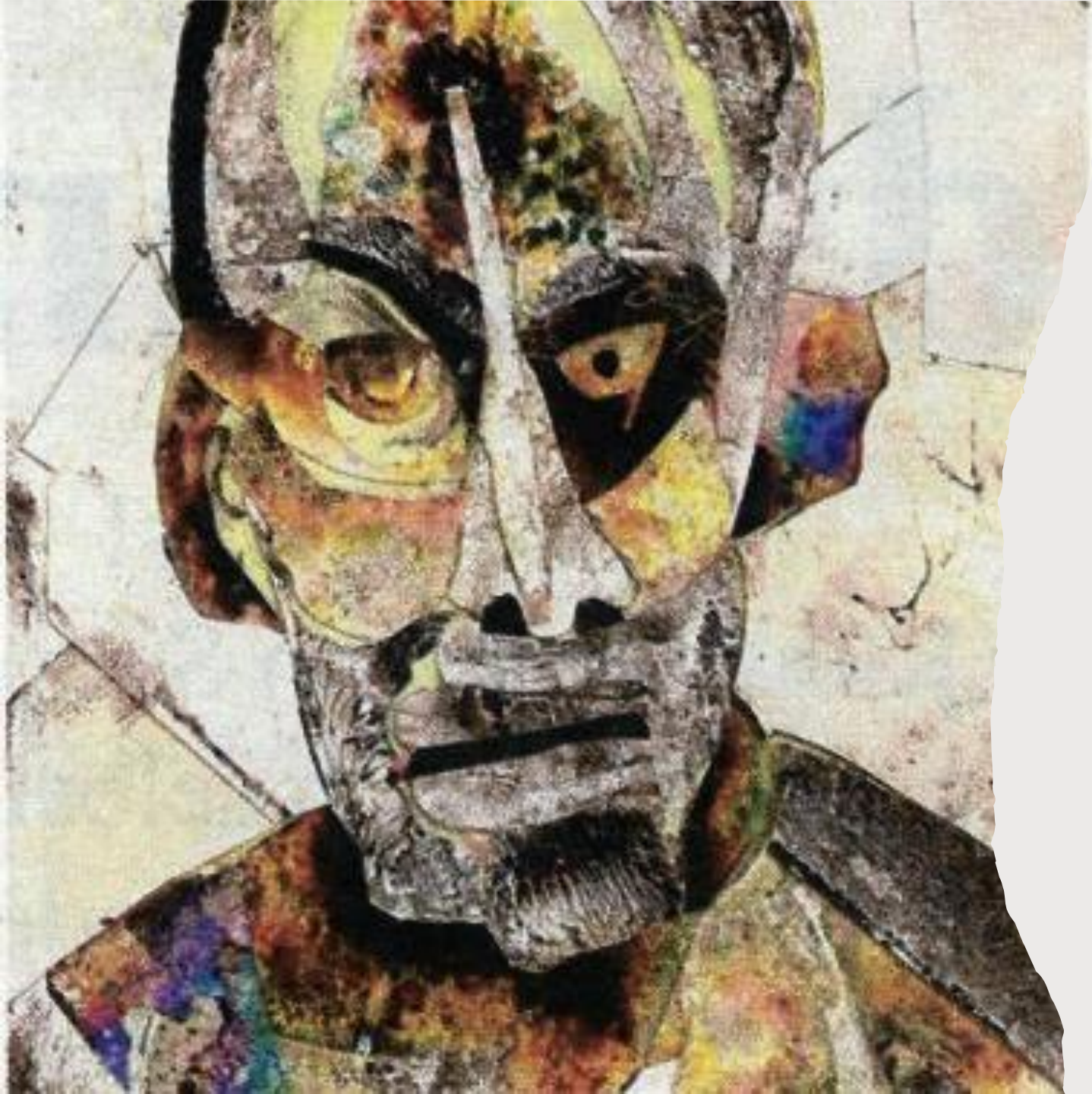






CRYSTAL METH

MORPHIUM

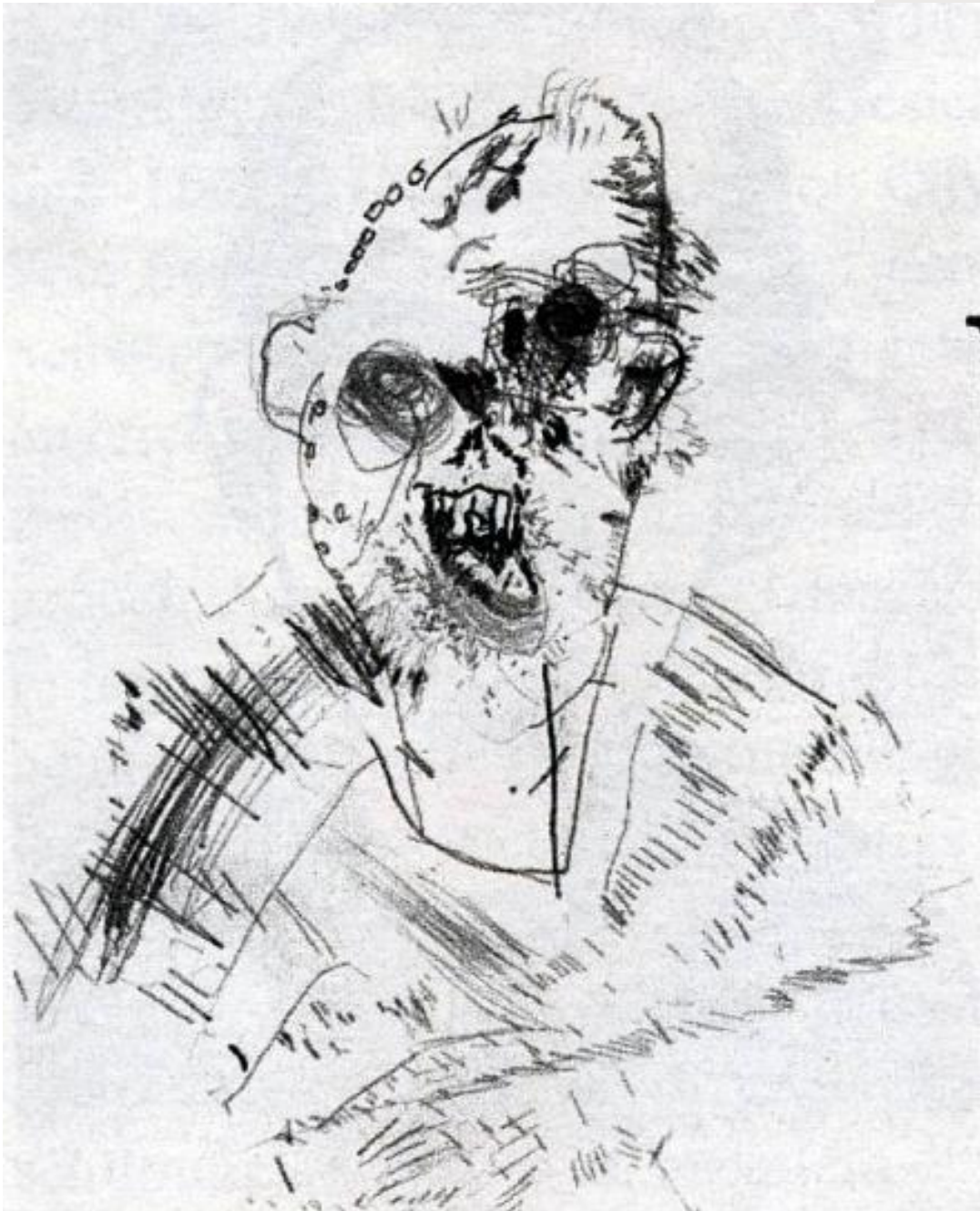


KOKAIN



LSD





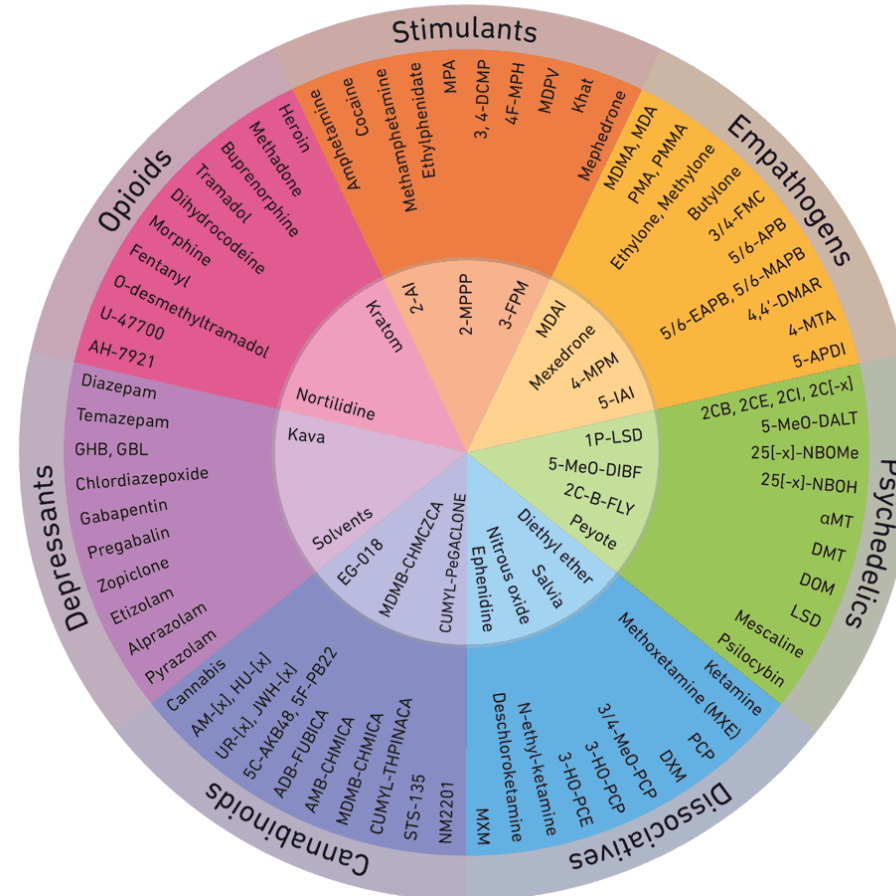
BADESALZE



Xanax

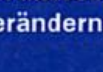
The Drugs Wheel

A new model for substance awareness



Substanzen und ihre Wirkung

Quelle: Dialog Akademie

	Substanzen	Wirkung
aktivierend 	• Koffein (Kaffee, Tee, Energy Drinks) • Amphetamine • Appetithemmer • Kokain • Nikotin	geringe Dosis: • anregend • leistungssteigernd höhere Dosis: • gesteigerter Rededrang • beschleunigte Bewegungen • Schlafunterdrückung • Euphorie • Selbstüberschätzung
entaktogen 	• Designer/Party – Drogen z.B.: Ecstasy (XTC)	• eigene Gefühle werden intensiver wahrgenommen
Bewußtseins-verändernd 	• LSD • Pilze • Cannabis (eher bei hoher Dosierung)	sehr unterschiedliche Wirkungen: veränderte Wahrnehmung von • Zeit • Raum und • eigener Person, tw. auch Halluzinationen möglich
beruhigend, schlaffördernd	• Alkohol • Schlaf- und Beruhigungsmittel • Cannabis • Opiate	• beruhigend, schlaffördernd • angstlösend • muskelentspannend • paradoxe Wirkung: Euphorie • schmerzstillend (Opiate)

Psychoaktive Substanzen haben viele Aspekte:

medizinische Bedeutung

Heilung, Symptommilderung, Tonikum

Genussaspekte

Entspannung, Freiheit, Abenteuer, Exotik, Erotik

soziale Bedeutung

soziales Ritual, Gruppenidentität

symbolische Aspekte

Weltbild, Protest, politische Grundhaltung

religiöse Bedeutung – positiv oder negativ

Esoterik, Puritanismus

Was ist Sucht?

**Substanzgebraucher,
Jugendlichen Konsummustern &
betroffene (Familien-) Systemen**

Zahlen (Deutschland)

15,5% der Menschen zwischen 18 und 64 Jahren konsumieren Alkohol in gesundheitlich riskanter Form, davon **3,1% abhängig** und ca. **2,7% mit Missbrauch**.

8,6% der Menschen ab 18 Jahre sind abhängige **Raucher**.

8,8% der Erwachsenen geben an, in den letzten 12 Monaten **Cannabis** konsumiert zu haben. Problematischer Konsum. Bei Jugendlichen (12-17 Jahre): etwa **7,6%**

3,6% der Erwachsenen und **1%** der 12-17 jährigen konsumieren andere **illegale Drogen**

3% der Menschen leiden an Essstörungen, **90%** davon sind Mädchen und Frauen

Quelle: DHS Jahrbuch Sucht 2024

Suchtbegriff und Definition von Sucht u. Abhängigkeit

- **Historische Gewordenheit der Sucht**
 - Problem der Definition Sucht & Abhängigkeit
- **Suchtverständnisse**
 - zur Konstruktion eines Problems
 - Stigmatisierung, Pathologisierung, die Denkfigur des Defizits
- **Das Bio – Psycho- Soziale Modell**

Das Bio – Psycho – Soziale Modell

PERSÖNLICHKEIT

Alter, Geschlecht, Konstitution, Familiengeschichte, Entwicklung, Einstellungen, Selbstbewusstsein, Stärken, Schwächen, Konfliktfähigkeit, Stressbewältigung, Selbstverantwortung, Umgang mit Gefühlen, Genuss- und Liebesfähigkeit, Bewertung der Droge

AKTUELLE SITUATION

Familie, Freunde, schulische und berufliche Situation, Sozialstatus, Freizeitmöglichkeiten, finanzielle Situation, Umweltbedingungen

...sind Unterstützung oder Belastung

GESELLSCHAFT UND WERTE

gesellschaftliche Bewertung der Droge, Werbe- und Modeeinflüsse, Gesetzgebung, Konsumsitten, Tabus, Verfügbarkeit, Religion, Subkulturen, „IN“ und „OUT“, Wirtschaft

...erhöhen oder verringern Aktivität

SUCHT

SUCHTMITTEL

Art des Suchtmittels (Wirkung), Art der Anwendung, Konsumfrequenz und –dauer, Dosis, Suchtpotenzial, Verfügbarkeit, Legalität, Preis

Suchtspirale – aber kein liniärer Prozess



Konsum/Genuss

Gewohnheit

Schädlicher Gebrauch (Missbrauch)

Sucht/Abhängigkeit

Wann spricht man von einer Abhängigkeit? (ICD-10)

1. Der starke Wunsch (Verlangen/Zwang) zu konsumieren
2. Verminderte Kontrollfähigkeit bezügl. Beginn, Ende, Menge, etc.
3. Ein körperliches Entzugssyndrom (körperlich/psychisch) oder Substanzkonsum, um dieses zu vermeiden
4. Toleranzentwicklung
5. Vernachlässigung von anderen Interessen/ Verpflichtungen
6. Anhaltender Konsum trotz nachweislich schädlicher Folgen (körperlich, psychisch, sozial, rechtlich)



Nicht die
Suchtmittel sind
das Problem,
sondern unser
Umgang mit ihnen.



Bildquelle: www.bayern.jugendschutz.de

Selbsthaltung & Grenzen

Kleine Übung: Innere Wetterkarte

Selbsthaltung & Grenzen

- Eigene Emotionen wahrnehmen
- Sicherheit für sich selbst & andere priorisieren
- Grenzen klar & freundlich setzen
- Belastung erkennen & nachbereite

Selbsthaltung

- Selbstwahrnehmung
- Selbststeuerung
- Selbstabgrenzung
- Selbstfürsorge

Was kann ich anbieten?

Was kann ich anbieten?

- Präsenz, Zuhören ohne Bewertung
- Emotionale Stabilisierung (ruhige, sichere Umgebung)
- Begleitung bis geeignete Hilfe verfügbar
- Infos zu Hilfsangeboten
- Unterstützung bei Alltagsfragen der Angehörigen

Schutzfaktoren

- Beziehungs- und Konfliktfähigkeit
- Realistische Selbsteinschätzung
- Hohe Eigenaktivität
- Positives Selbstwertgefühl
- Bewältigungsstile/Coping
- Gefühl des Verankertseins
(Kohärenzsinn)
- Hoffnungsbereitschaft/Zuversicht
- Risikobewusstsein/Risikokompetenz
- Selbstständige Urteilsbildung
- Kognitive Fähigkeiten
- Vertrauen in Selbstwirksamkeit
- Erfahrung in der Bewältigung von Problemlagen

Raum für Praxisbeispiele

Selbstfürsorge

- Strategien bei Überforderung:
- Austausch im Team / Supervision
- Pausen / Abstand
- Eigene Gefühle reflektieren
- Nach belastenden Einsätzen:
Selbstpflege bewusst einplanen

Fragen & Feedback

Danke für Ihre Aufmerksamkeit



Isabella Heilig | Geschäftsführerin

fon [+ 49 7231 92277 15](tel:+4972319227715)

Mail: isabella.heilig@planb-pf.de

isabella heilig
**Coaching - Supervision -
Organisationsberatung**

www.beratung-isabella-heilig.de

Mail: beratung.heilig@cloudmail.de