

# Sucht, Druck und Autonomie (neu) verstehen

<b>INTEGRAS</b>	<b>Generation «No Future»?</b> Sicherheit vermitteln in einer fragilen Welt
	<b>Génération « No Future » ?</b> Transmettre de la sécurité dans un monde fragile

Roger Mäder  
Geschäftsleiter FOSUMOS, St. Gallen  
Kordinator Praxis Suchtmedizin  
Schweiz

# who is who?

helpline

Suchen ...

IT

FR

DE



Praxis Suchtmedizin Schweiz  
Praticien Addiction Suisse  
Medico e Dipendenze Svizzera

Home

Alkohol ▼

Cannabis ▼

Designerdrogen ▼

Geldspiele ▼

Kokain ▼

Medikamente ▼

Nikotin ▼

Opioide ▼

Motivierende  
Gesprächsführung

Kurzintervention

Praxis Suchtmedizin Schweiz ist eine suchtmedizinische Informationsplattform für Fachpersonen aus der Grundversorgung, insbesondere für Hausärztinnen und Hausärzte. -> [Weitere Infos](#)

## NEWS

📅 Zuletzt aktualisiert: 06. November 2023

**06.11.2023:** Die Konferenz der kantonalen Sozialdirektorinnen und Sozialdirektoren SODK hat das von der Konferenz der kantonalen Beauftragten für Suchtfragen (KKBS) erarbeitete Positionspapier zur parlamentarischen Initiative 20.473 «Regulierung des Cannabismarktes für einen besseren Jugend- und Konsumentenschutz» (NR H. Siegenthaler) veröffentlicht. Die KKBS ist die fachtechnische Konferenz betreffend Suchthilfe und Suchtpolitik der Kantone und ist der Konferenz der kantonalen Sozialdirektorinnen und Sozialdirektoren (SODK) angegliedert. Das [Abstract](#) gibt die wichtigsten Aussagen ihres Positionspapiers zur **Regulierung des Cannabismarktes** wieder.

📅 Zuletzt aktualisiert: 01. November 2023

📅 Zuletzt aktualisiert: 21. September 2023

Infos für Apotheker/-innen ▼

Kantonsärztinnen/Kantonsärzte

Kant. Regelungen

Suchtfachstellen

SafeZone

Suchtmedizinische Netzwerke ▼

Veranstaltungen

E-Learning

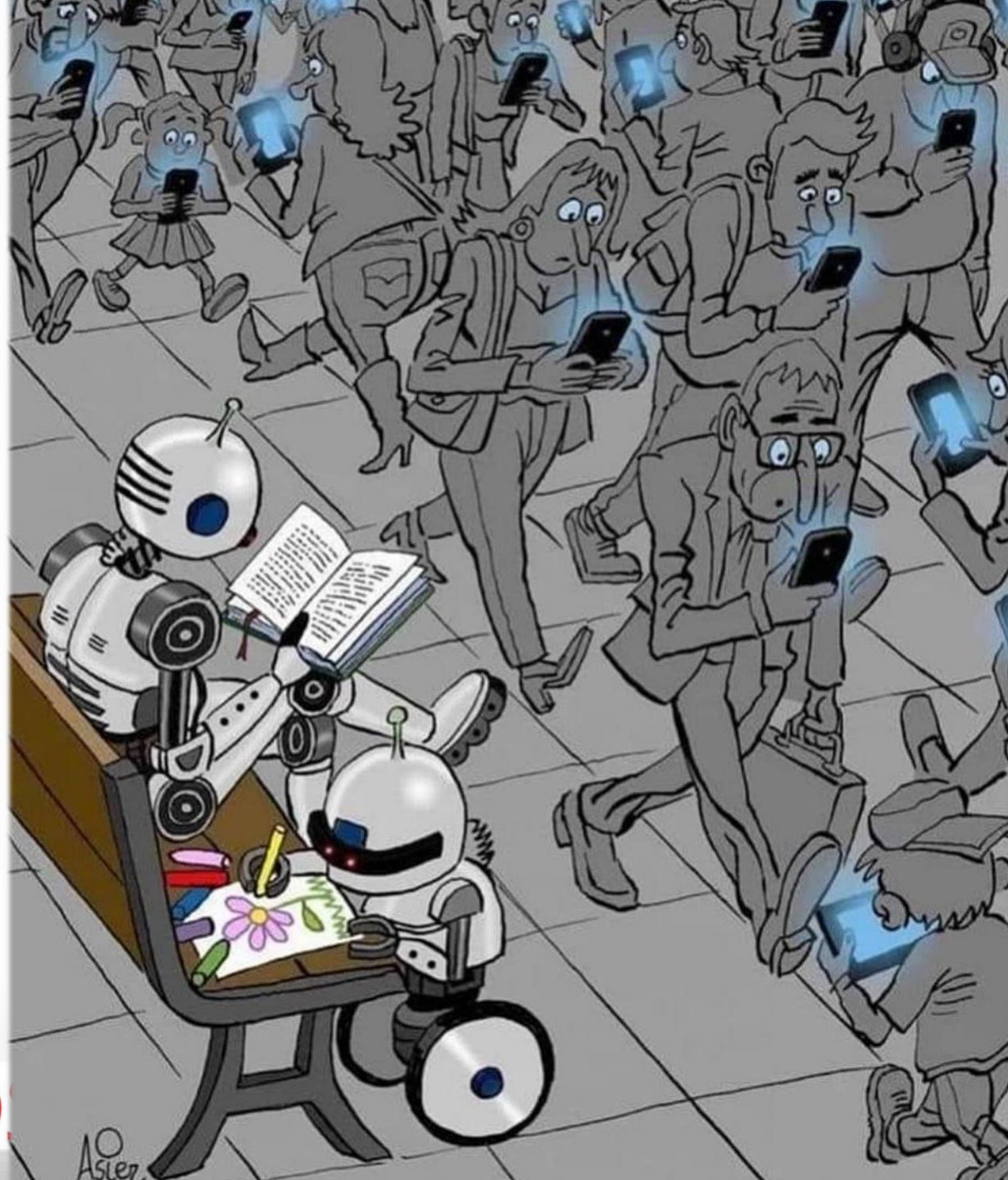
PEPra



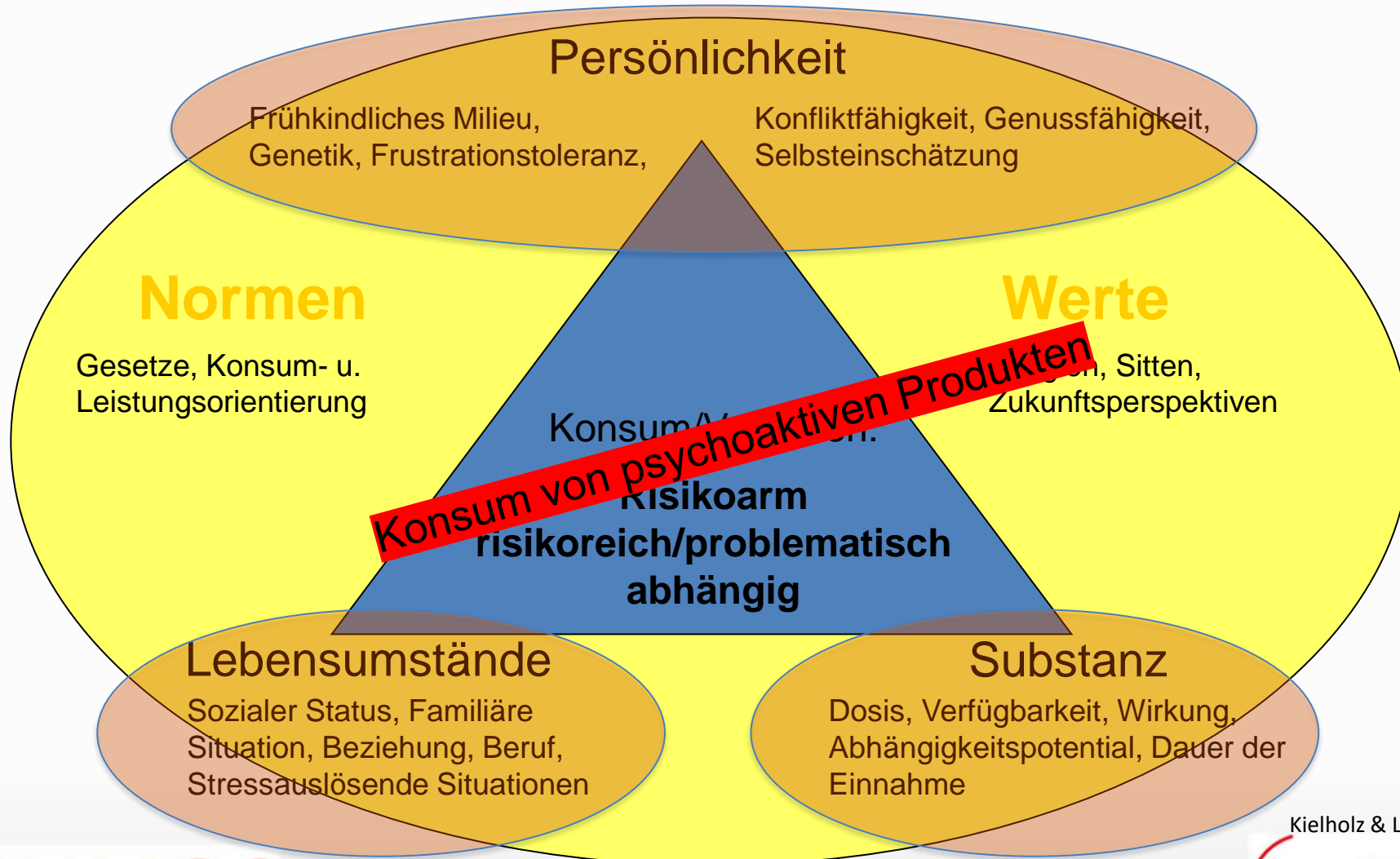
# Sucht - Genuss







# Ursachen- (und Ressourcen-) modell




Kielholz & Ladewig, Trias-Modell

# Mehr zu Werte und Normen einer Gesellschaft

<https://www.youtube.com/watch?v=hTeTjx4k9jQ>

YouTube DE Suchen



The video player shows a man in a grey suit (Jan Böhmermann) on the left, looking surprised. On the right, a cartoon pig character in a blue and yellow outfit is holding a hammer that is dropping gold coins. A black hexagonal logo with the text 'NEO MAGAZIN Royale' is overlaid on the right side of the video. The video progress bar shows 0:00 / 19:59.

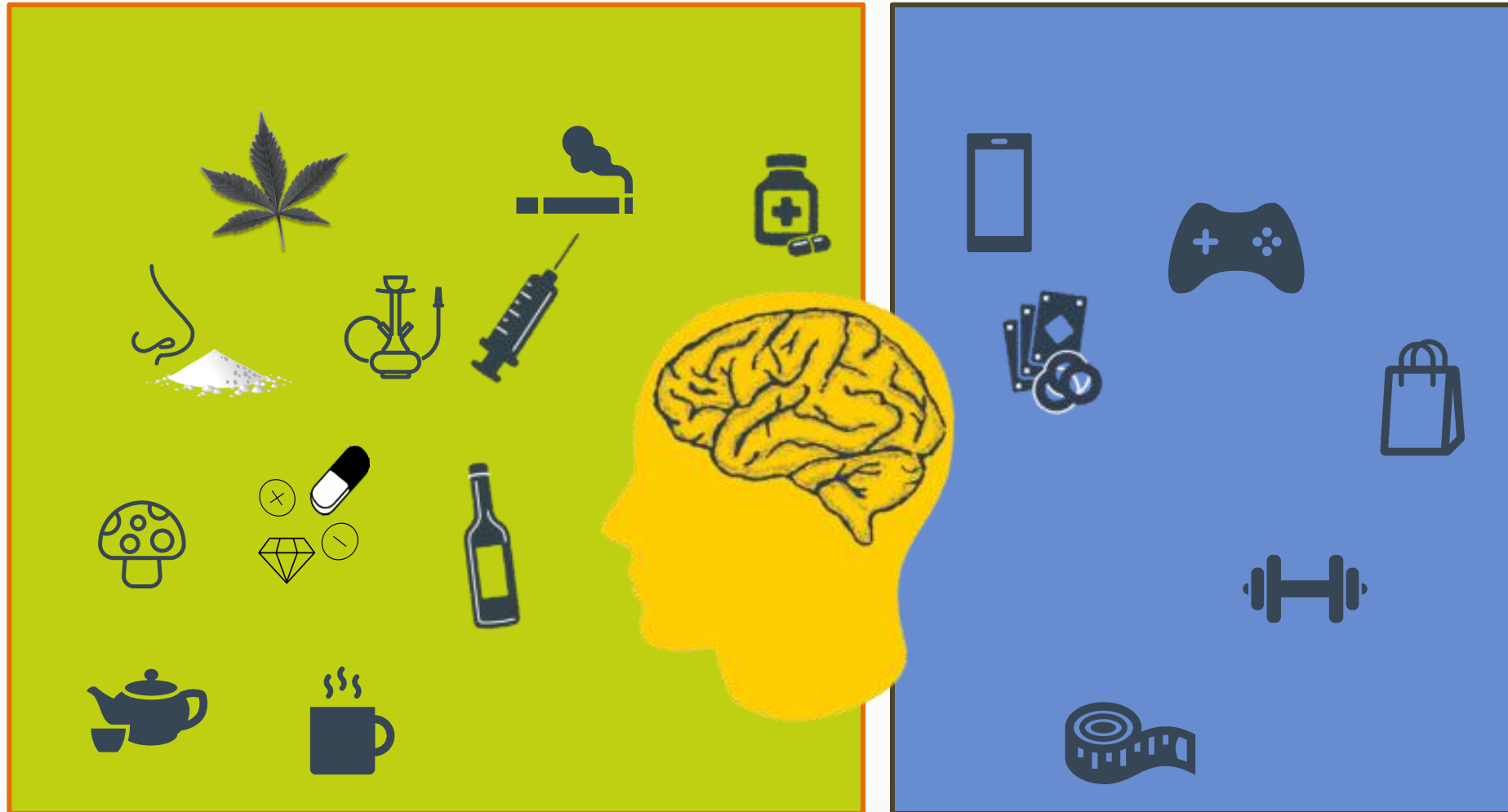
ZDF ist Teil des deutschen öffentlich-rechtlichen Rundfunks. [Wikipedia](#)

Coin Master - Abzocke mit Fun | NEO MAGAZIN ROYALE mit Jan Böhmermann - ZDFneo  
1.941.785 Aufrufe • 10.10.2019

72.655 1940 TEILEN SPEICHERN

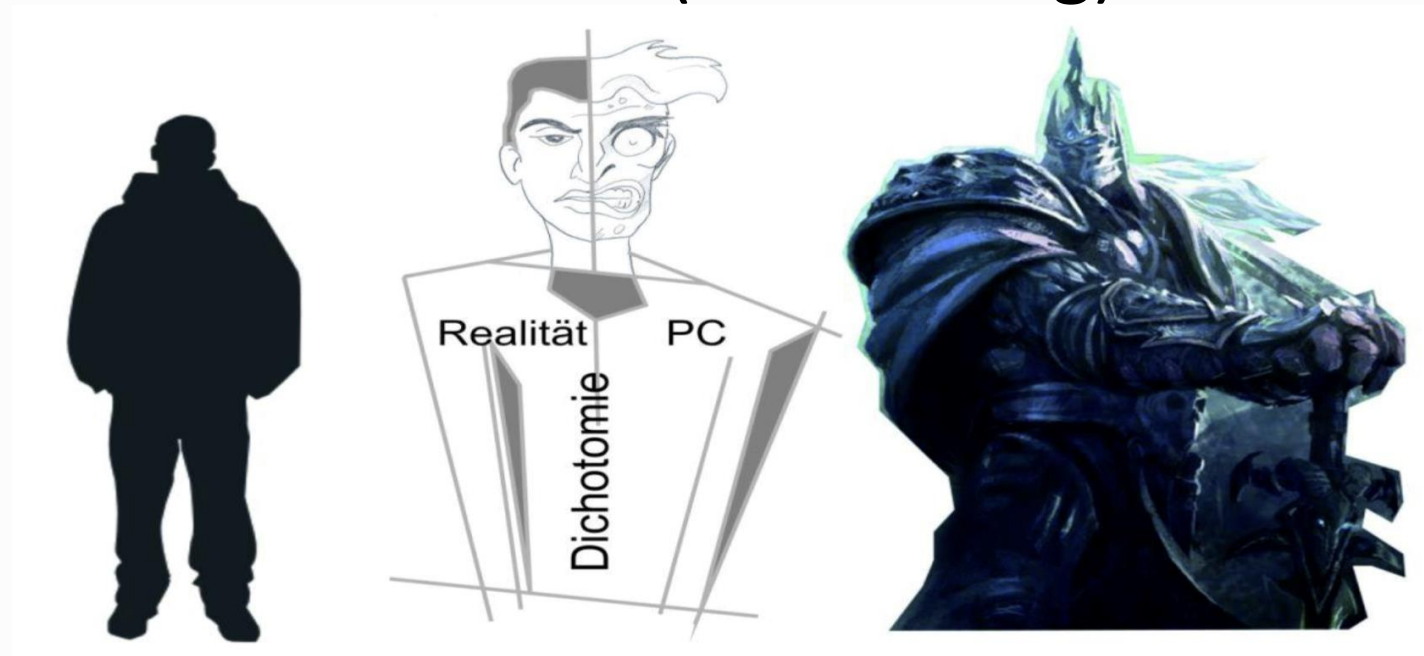


# Psychoaktive Produkte



# Spielkonsolenabhängigkeit

## Dichotomie (Zweiteilung)



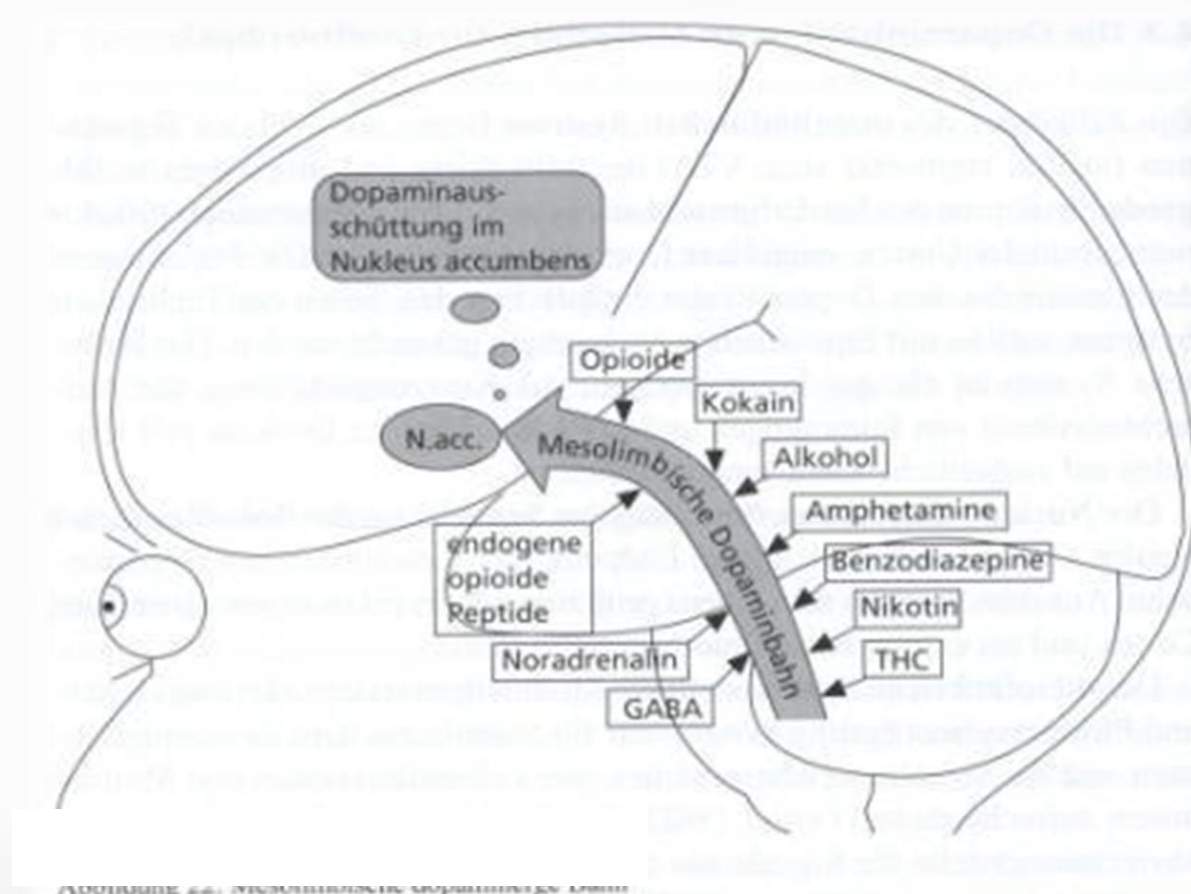
- Projektion aller positiven Aspekte in den virtuellen »Avatar« bei gleichzeitiger Projektion aller negativen Aspekte in die reale Welt
- Idealisierung des «Selbst» in der virtuellen Welt



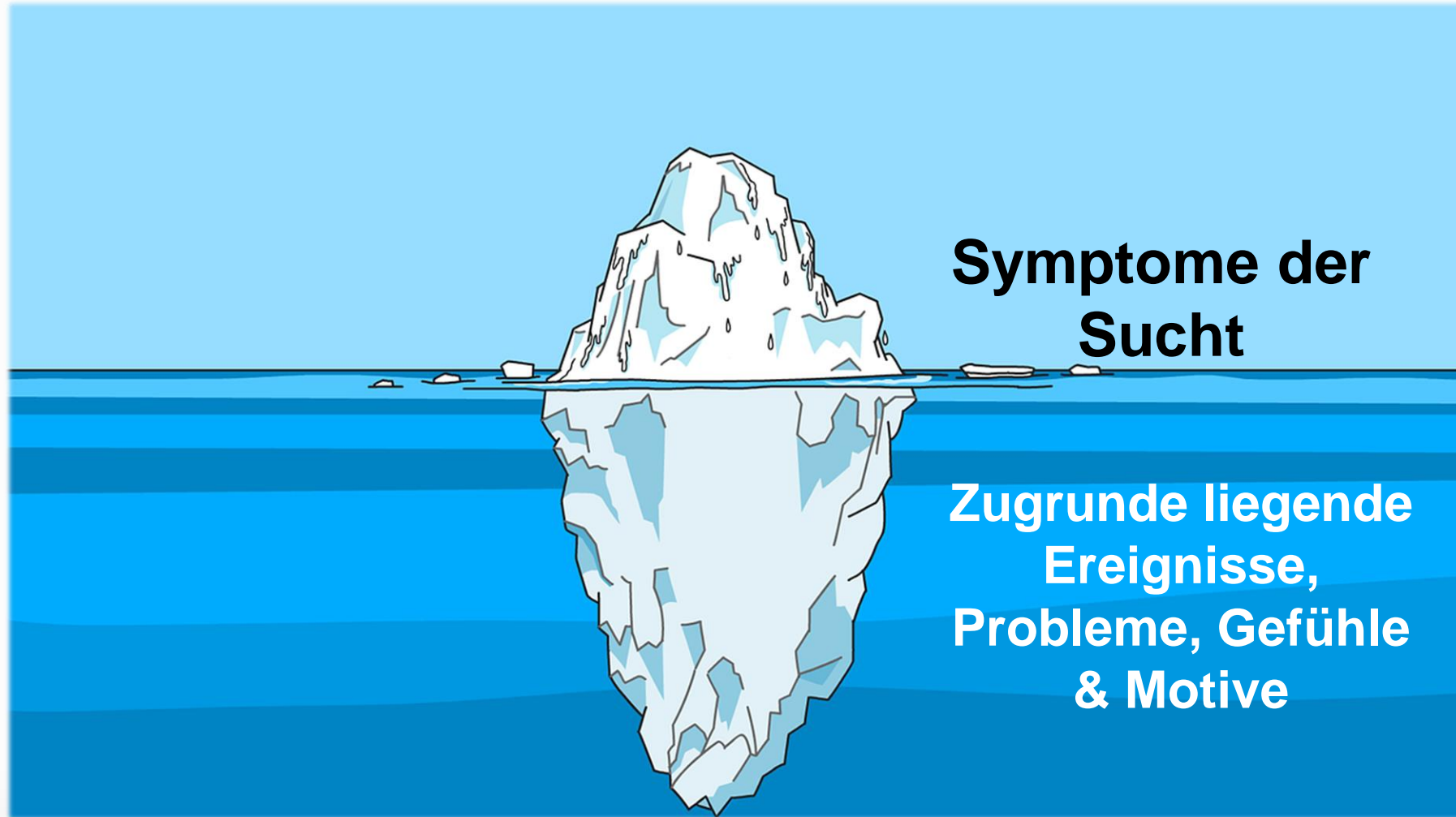
# Spielkonsolenabhängigkeit



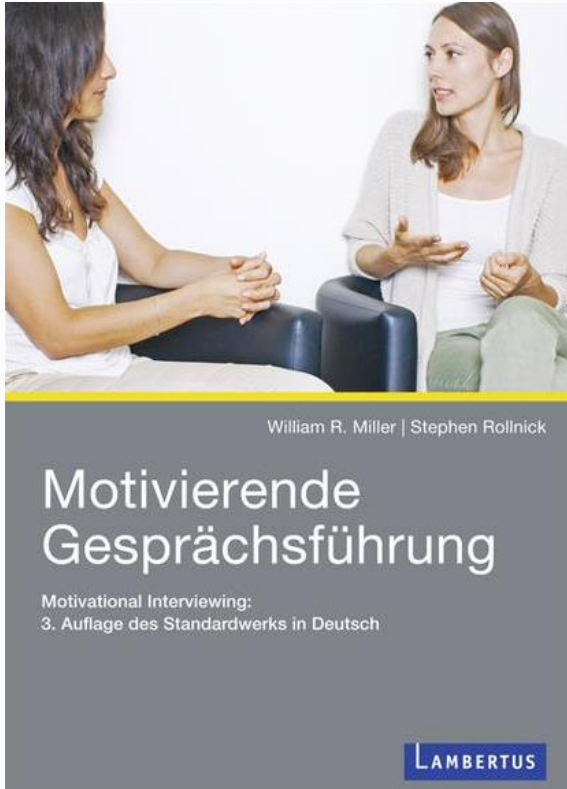
# Rezeptoren aller Suchtmittel sind im Belohnungszentrum



# Eisbergmodell



# Motivational Interviewing



...ist eine personenzentrierte, zielorientierte Methode der Gesprächsführung, welche die intrinsische **Veränderungsmotivation** durch Herauslocken und Erforschen von **Ambivalenzen** fördern möchte.

- ▣ William Miller & Stephan Rollnick
- ▣ Aus Praxis mit Suchtpatient:innen entstanden
- ▣ Weltweit führender Gesprächsführungsansatz bei heiklen Themen und in schwierigen Gesprächen



# Motivational Interviewing

„it's an inter-view a looking together at something“  
(Miller & Rollnick, 2002)

- ▣ ... ist geprägt vom Menschenbild, von der **Haltung**
- ▣ ... bedingt eine Selbst- und Auftragsklärung (**Kontext**)
- ▣ ... wird bestimmt durch die **Vorgehensweise**

# Ambivalenz

- Menschen sind nicht unmotiviert, sondern ambivalent!
- Motivation ist nicht Voraussetzung sondern Ziel der Behandlung
- Ambivalenz veranlasst Menschen über eine Situation nach zu denken
- 2 Seelen schlagen in der Brust, eine für Veränderung, eine gegen die Veränderung (Kosten-Nutzenanalyse)
- Ambivalente Menschen vermischen Argumente zur Veränderung (Change Talk) mit Argumenten zum Status Quo (Sustain Talk)

Ambivalenzen sind die Grundlagen zur Veränderung

...auch junge Menschen mit Konsum von psychoaktiven Produkten sind ambivalent



# Motivation ist vergänglich

Sa: Schnaps!  
So: Nie wieder Alkohol!  
Mo: Nie wieder Alkohol!  
Di: Och naja.  
Mi: Ginge wieder.  
Do: Geht wieder.  
Fr: Durst!  
Sa: Schnaps!



# Faktoren der Veränderung

Die Bereitschaft von Menschen, sich zu verändern ist geprägt von

## Wichtigkeit (→Change Talk)

Wie wichtig ist Ihnen diese Veränderung?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>gar nicht wichtig</i>										<i>sehr wichtig</i>

*wollen*

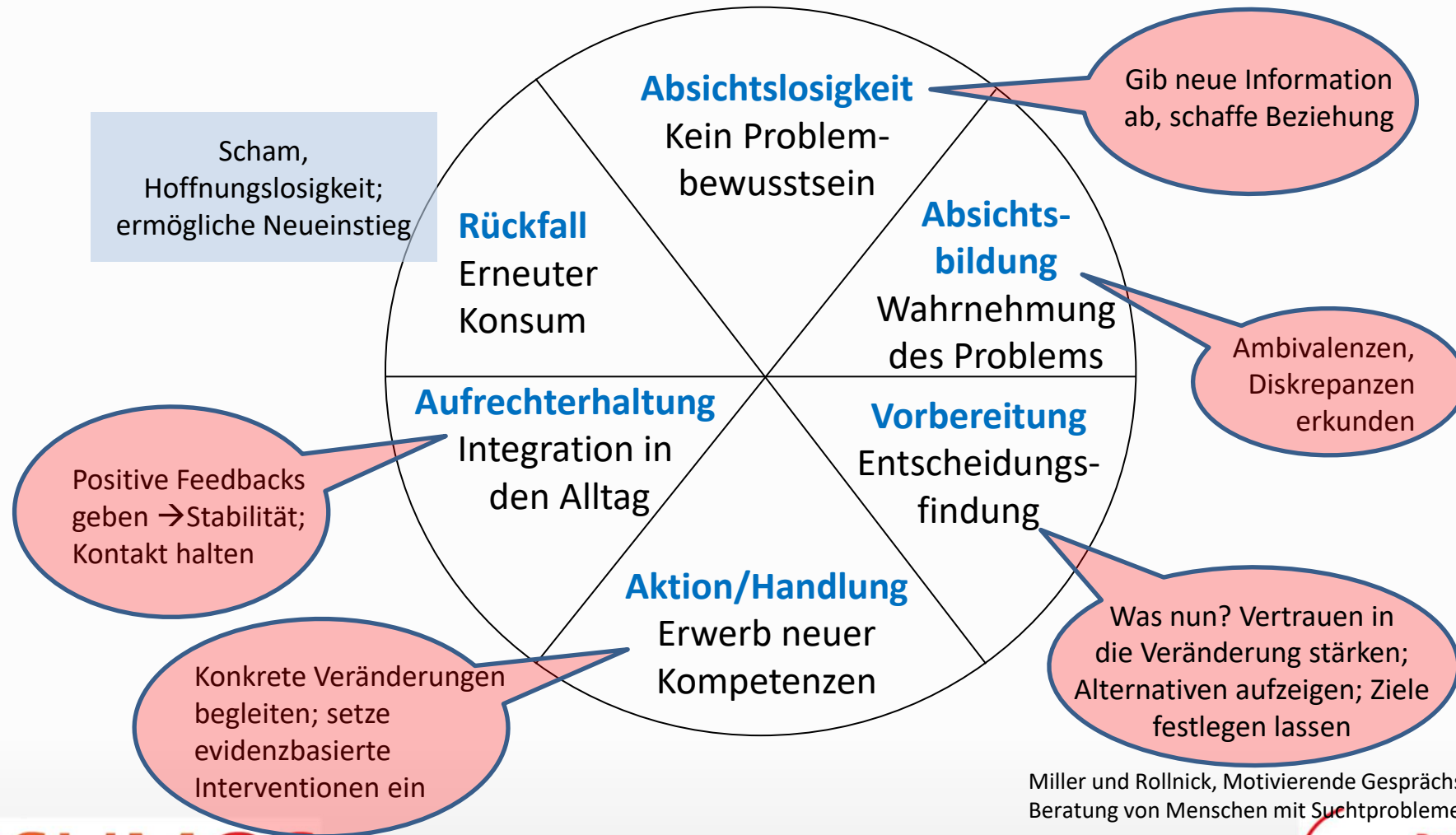
## Zuversicht (→Confidence Talk)

Wie zuversichtlich sind Sie, dass Sie diese Veränderung schaffen werden?

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
<i>gar nicht zuversichtlich</i>										<i>sehr zuversichtlich</i>

*können*

# Transtheoretisches Modell der Verhaltensveränderung



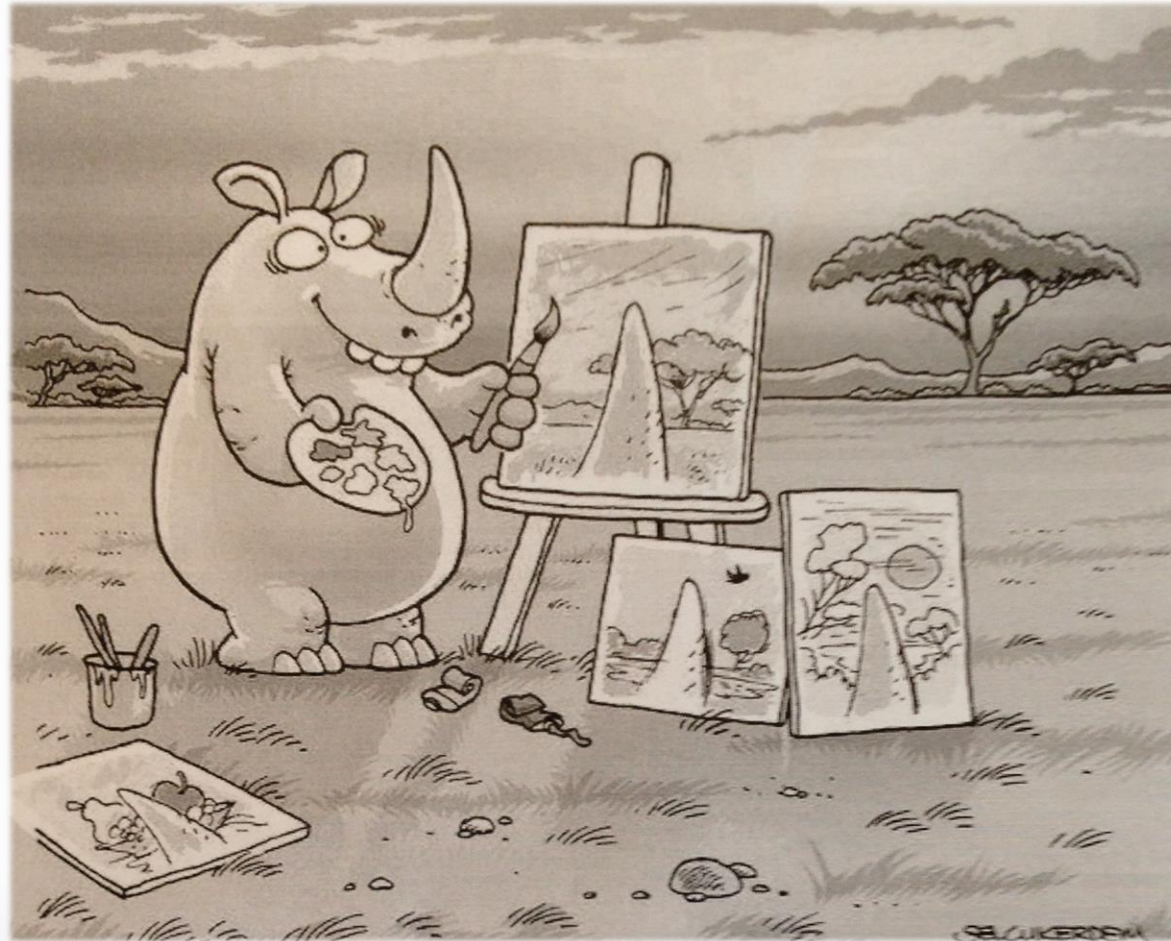
Miller und Rollnick, Motivierende Gesprächsführung, ein Konzept zur Beratung von Menschen mit Suchtproblemen, Freiburg im Breisgau

# Motivationshindernisse

- Angst vor Veränderung
- Verhaltensträgheit (alte Gewohnheiten)
- Sekundäre Gewinne aus dem Problemverhalten
- Fehlende / unzureichende Informationen
- Fähigkeitsdefizite
- Dissonanz gegenüber dem Beratenden

Otto Schmid, Unterlagen zu MI

# Wir sehen die Dinge nicht so, wie sie sind, wir sehen sie so, wie wir sind!



Anaïs Nin



# Menschen bei ihren Werten und Motiven abholen

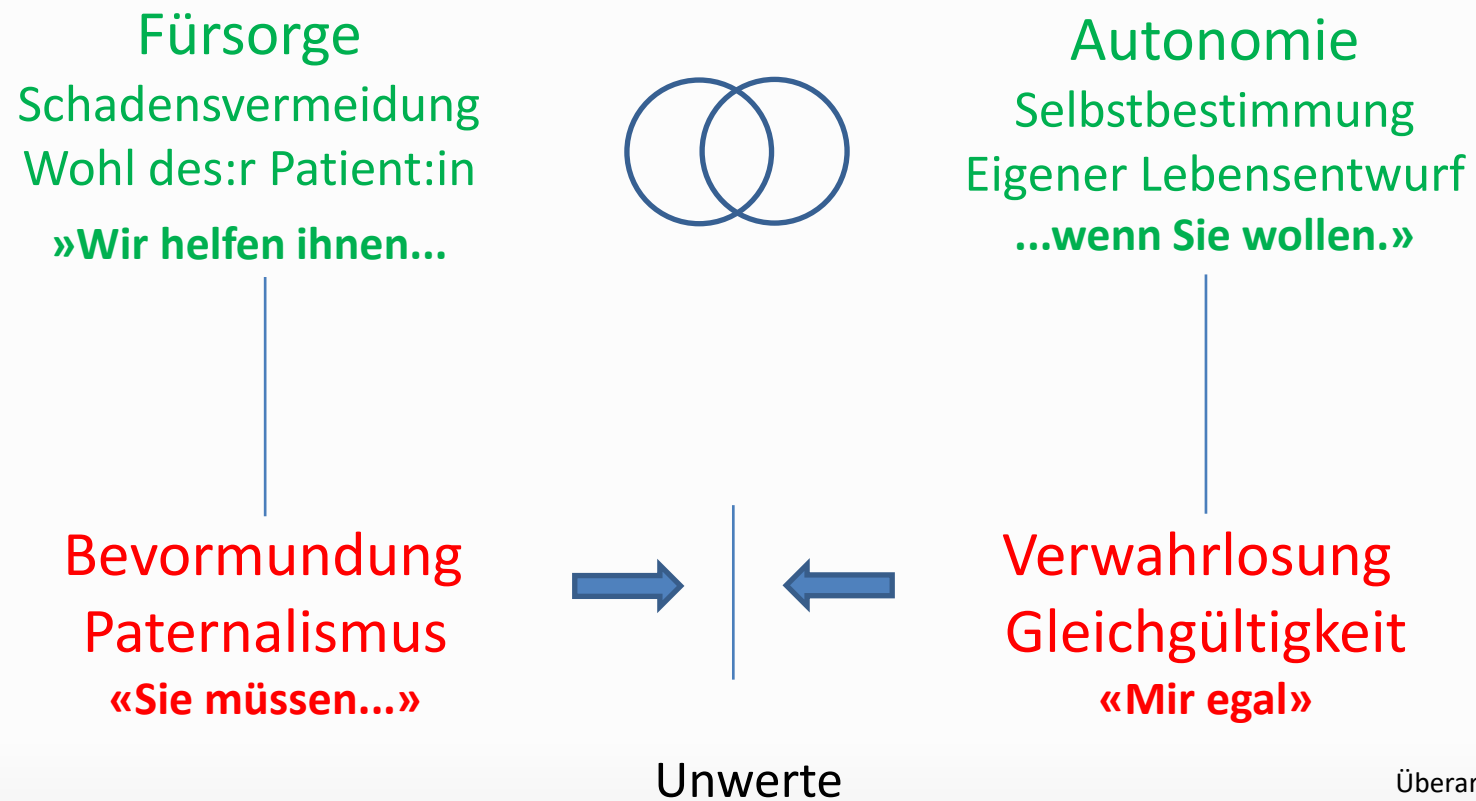
- ↳ Zieloffenheit: Partnerschaftliches Erarbeiten von Zielen
- ↳ Förderung der Autonomie und des Selbstwert-erlebens



Folie T. Beck, Arud

# Wertequadrat

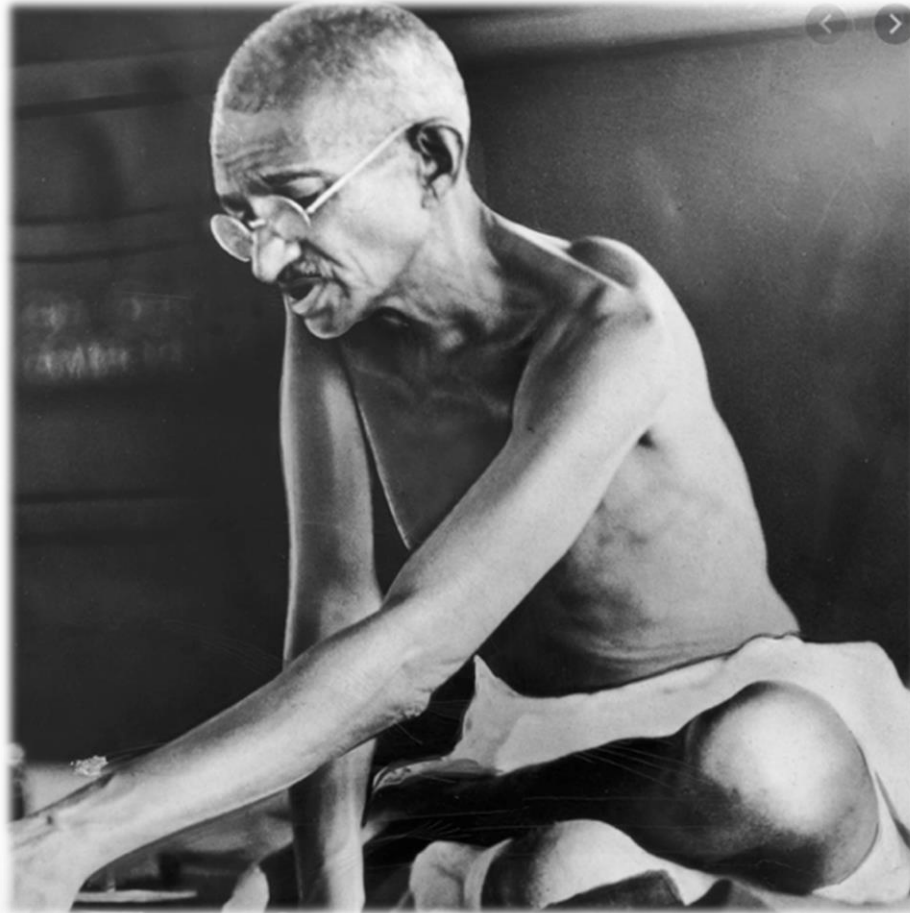
Abgeleitet von den vier bioethischen Prinzipien in der Medizin: Selbstbestimmungsrecht, Prinzip der Schadensvermeidung, Patient:innenwohl und soziale Gerechtigkeit



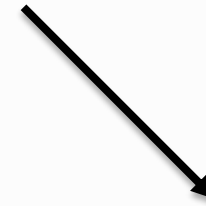
Überarbeitete Folie von Uli Gehring, GK  
Quest Akademie, Heidelberg

# ”Widerstand”

Geschmeidiger Umgang mit Widerstand



# ”Widerstand”



## Sustain Talk

(Aufrechterhaltung)

Klientel äussert Gründe für den Status Quo und gegen Veränderung. Ausgehend von einer zugrunde liegenden Veränderungsambivalenz ist dies als erwartungsgemäss, normal und nicht pathologisch zu interpretieren.

## Discord Talk

(Konflikt, Zwist, Dissonanz)

Wenn Menschen sich in ihrem Selbstwert bedroht fühlen (z.B. durch Kränkung, Autonomieverlust), werden sie sich (gesunderweise) zur Wehr setzen. Diese Art von ”Widerstand” zeigt sich oft als Dissonanz auf der Beziehungsebene.

MI, GK Quest Akademie, 2017



# Kommunikationsfallen

- befehlen, anordnen, auffordern
- mahnen, drohen
- moralisieren, predigen, beschwören
- Lösungen liefern
- Vorträge halten
- urteilen, kritisieren, widersprechen, Vorwürfe machen
- beschimpfen, lächerlich machen, beschämen
- forschen, fragen, verhören

Miller, William R./Rollnick, Stephen (2015): Motivierende Gesprächsführung.  
Motivational Interviewing. 3. Aufl. Freiburg i. B.: Lambertus

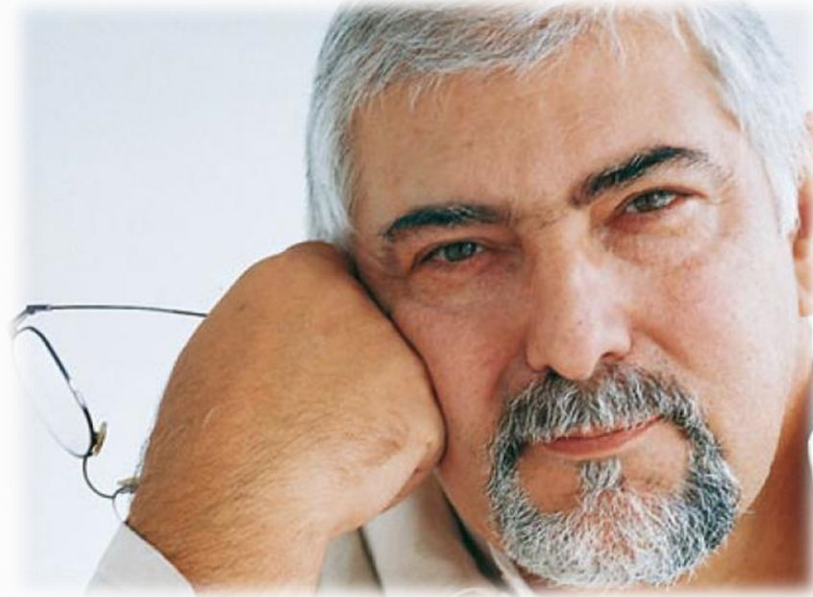
# Grundlegende Kommunikationsstrategie OARS

- offene Fragen (asking **O**pen questions)
- Würdigung (**A**ffirming)
- aktives Zuhören (**R**eflecting)
- Zusammenfassung (**S**ummarizing)

Ziel ist Change Talk zu ermöglichen

Miller, William R./Rollnick, Stephen (2015): Motivierende Gesprächsführung,  
Motivational Interviewing. 3. Aufl. Freiburg i. B.: Lambertus

# Menschenbild



Jorge Bucay

## Ich will

Ich will, dass du mir zuhörst, ohne über mich zu urteilen.  
*Quiero que me oigas sin juzgarme.*

Ich will, dass du deine Meinung sagst, ohne mir Ratschläge zu erteilen.  
*Quiero que me opines sin aconsejarme.*

Ich will, dass du mir vertraust, ohne etwas zu erwarten.  
*Quiero que confies en mí sin exigirme.*

Ich will, dass du mir hilfst, ohne für mich zu entscheiden.  
*Quiero que me ayudes sin intentar decidir por mí.*

Ich will, dass du für mich sorgst, ohne mich zu erdrücken.  
*Quiero que me cuides sin anularme.*

Ich will, dass du mich siehst, ohne dich in mir zu sehen.  
*Quiero que me mires sin proyectar tus cosas en mí.*

Ich will, dass du mich umarmst, ohne mir den Atem zu rauben.  
*Quiero que me abrasces sin asfixiarme.*

Ich will, dass du mir Mut machst, ohne mich zu bedrängen.  
*Quiero que me animes sin empujarme.*

Ich will, dass du mich hältst, ohne mich festzuhalten.  
*Quiero que me sostengas sin hacerte cargo de mí.*

Ich will, dass du mich beschützt, aufrichtig.  
*Quiero que me protejas, sin mentiras.*

Ich will, dass du dich näherst, doch nicht als Eindringling.  
*Quiero que te acerques sin invadirme.*

Ich will, dass du all das kennst, was dir an mir missfällt.  
*Quiero que conozcas las cosas mías que mas te disgusten.*

Dass du es akzeptierst, versuch es nicht zu ändern.  
*Que las aceptes y no pretendas cambiarlas.*

Ich will, dass du weisst...dass du heute auf mich zählen kannst...  
*Quiero que sepas...que hoy puedes contar conmigo...*

Bedingungslos.  
*Sin condiciones.*

## Quiero

Jorge Bucay

# Herzlichen Dank

Immer nur vernünftig zu sein ist kein Kennzeichen davon, dass man tatsächlich vernünftig ist.

Erst wenn wir unvernünftige Dinge tun, tanzen, trinken oder uns verlieben, haben wir das Gefühl, dass es sich lohnt zu leben.

Robert Pfaller

