

DR. DIRK GASTAUER

# "KOMPETENT KIFFEN"

DAS KONZEPT DER KONSUMKOMPETENZ IM SPIEGEL  
EINER NEUEN DROGENPOLITIK





# Bilder von Sucht







Wo beginnt das Problem?



A photograph of two young women sitting on a brown couch in a room with large windows. The woman on the left has long red hair and is wearing a plaid scarf and a dark top. She has her head bowed and her hands clasped in her lap. The woman on the right has blonde hair and is wearing a grey patterned sweater. She is covering her face with her hands, suggesting she is crying or in deep distress. The lighting is soft and indoor, with a window in the background showing a blurred outdoor scene.

Wo beginnt das Problem?

# Entwicklungen

- **Änderungen in der Drogenpolitik** z.B. Freigabe Cannabis, Drug-Checking

**LEGAL – ILLEGAL**

**RISIKO**

**JUGENDSCHUTZ**

**PUBLIC HEALTH**

**PRÄVENTION**

**FINANZIERUNG SUCHTHILFE**



# Entwicklungen

- **Entstigmatisierung:** Sprache [gegen-stigma.de](https://gegen-stigma.de)



## „Sucht“ / „Abhängigkeit“ / „Störung“

Diese Begriffe bezeichnen medizinisch-psychiatrische Diagnosen nach einem Kriterienkatalog, der einen sehr regelmäßigen und längerfristigen Substanzgebrauch mit Kontrollverlust beinhaltet. Hinzu kommen mehr oder weniger starke körperliche und psychische Beschwerden. Diagnosen sind immer individuell. Sie sind daher mit Bedacht zu verwenden.

Eine Krankheit kann immer nur nach medizinischen Kriterien festgestellt werden. Eine Besonderheit bei der Zuschreibung „Sucht“, „Abhängigkeit“ oder „Substanzgebrauchsstörung“ ist leider, dass der betroffenen Person oft nicht zugestanden wird, selbst beurteilen zu können, ob sie krank ist oder nicht. Eine solche Zuschreibung („Du bist krank/süchtig/abhängig“, „Dein Verhalten ist gestört“), die nicht im Sinne dieser Person ist, steckt sie in eine Schublade, aus der sie oft nur schwer wieder herauskommen kann.

In anderen Situationen oder für andere Personen kann die Deutung von „Sucht“ als Krankheit wiederum schlüssig und hilfreich sein, um das eigene Handeln einzuordnen. Wenn Menschen von eigenen „Suchterfahrungen“ sprechen, bezeichnen sie hiermit Phasen in ihrem Leben, in denen sie sich selbst als „süchtig“ erlebt haben. Mit der Selbstbezeichnung „süchtig“ oder „suchterfahren“ gelingt



## „Rückfall“ / „Abstinenz“

Der Begriff „Rückfall“ für den erneuten Gebrauch einer oder mehrerer Substanzen beinhaltet die Bedeutung „versagt haben“ oder „diesmal nicht stark genug gewesen sein, um dauerhaft abstinent zu bleiben“. Sich eine bestimmte Anzahl von Tagen ohne den Gebrauch einer oder mehrerer Substanzen vorzunehmen, kann in bestimmten Lebenssituationen eine hilfreiche Methode sein. In anderen Situationen können solche Ziele unnötigen Druck erzeugen. Der Begriff „Rückfall“ sollte daher nur verwendet werden, wenn er sich auf eine selbst gewählte Strategie bezieht.

Zu beachten ist außerdem, dass es verschiedene Formen des Umgangs mit Sucht gibt und dass Abstinenz (von einer oder mehreren Substanzen) als Ziel gewählt werden kann, aber auch andere Veränderungen der Konsummuster ebenso legitim angestrebt werden können.

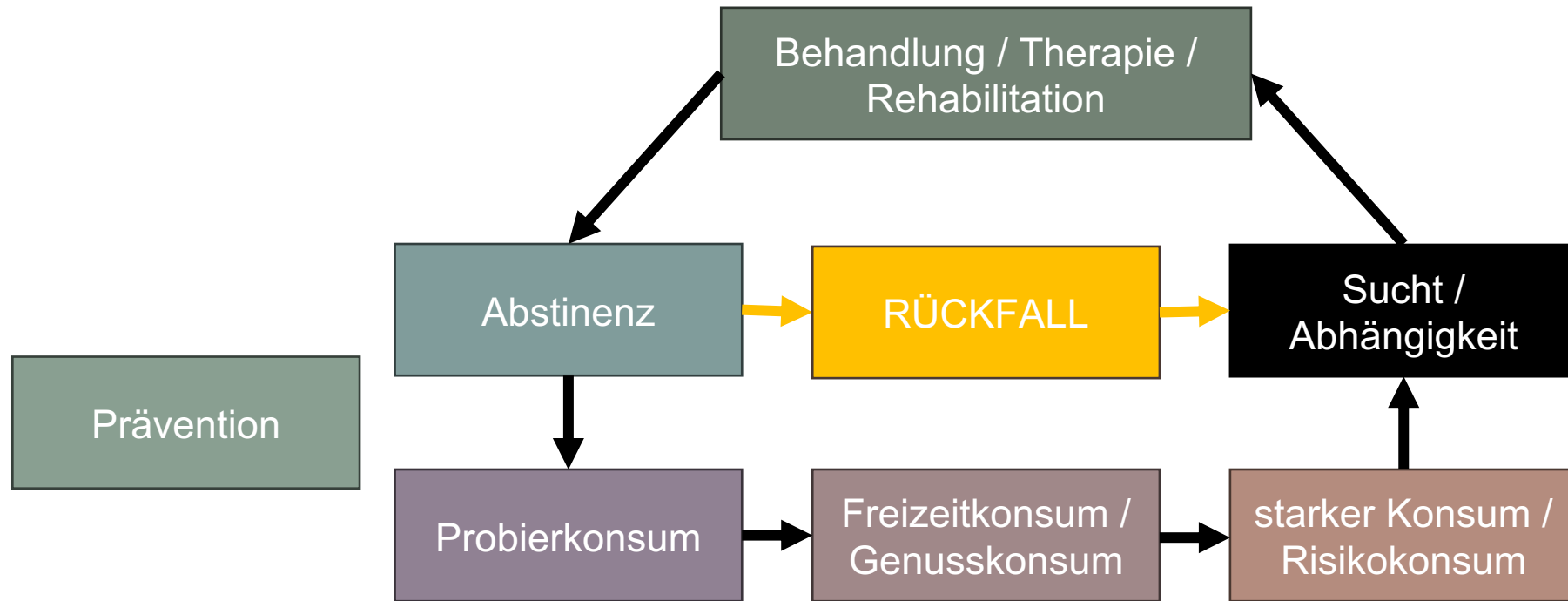
- ✓ **hat Substanz X kürzlich erneut verwendet**
- ✓ **hat den Gebrauch von Substanz X wieder aufgenommen**

## „Co-Abhängigkeit“

Obwohl keine eigenständige medizinische Diagnose für das von einigen Personen als „Co-Abhängigkeit“ bezeichnete Verhalten gefunden werden konnte, hat sich der Begriff im allgemeinen Sprachgebrauch normalisiert. Für manche Angehörige scheint der Begriff durchaus hilfreich zu sein, um ein Verhalten als solches zu

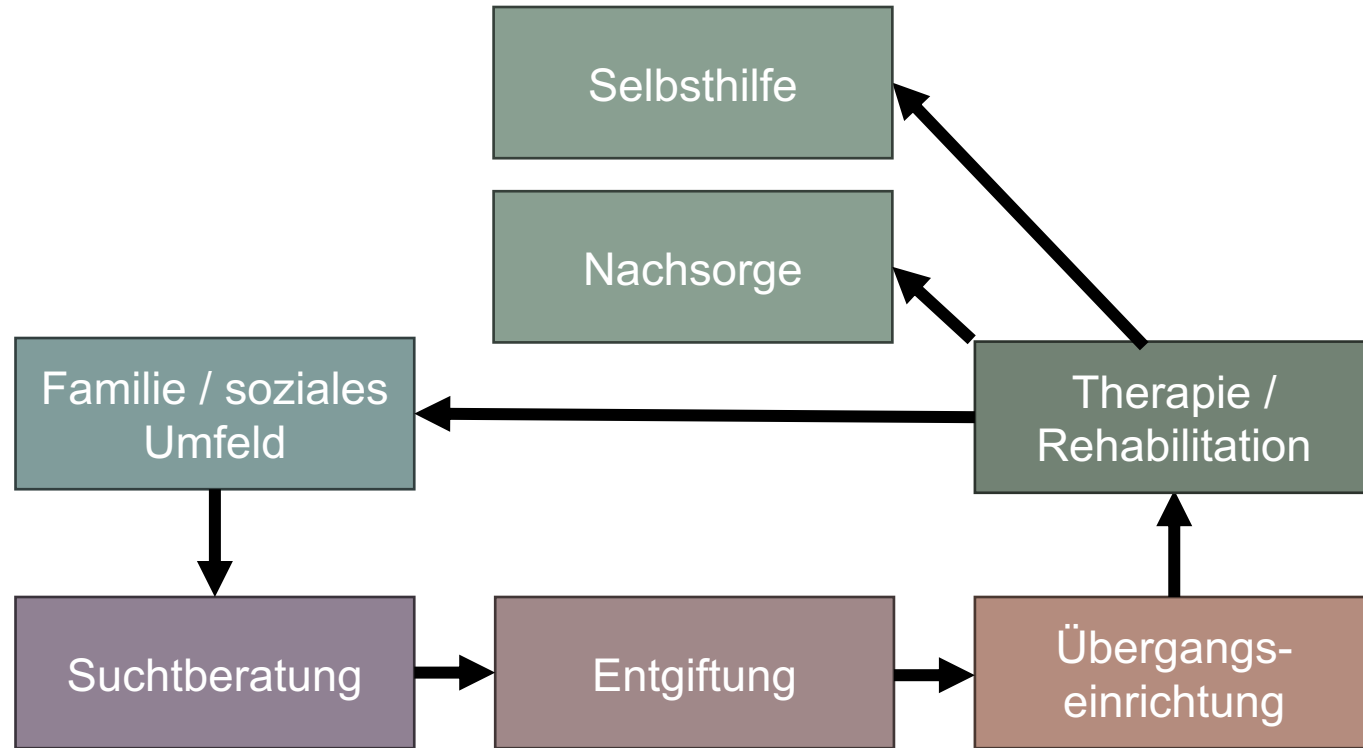
# Klarer Weg?

Sprache



# Klarer Weg?

Hilfeprozess: System

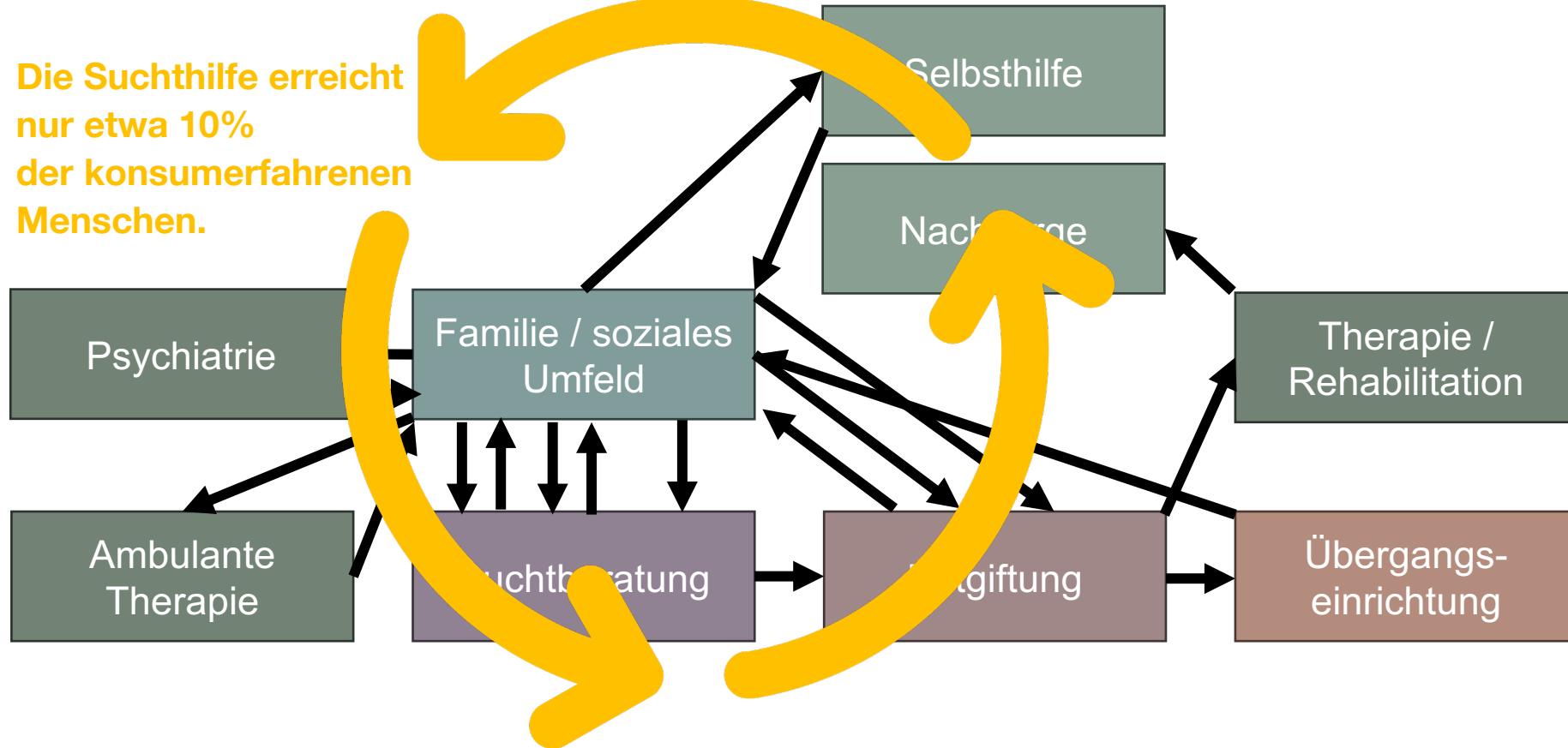




# Klarer Weg?

Hilfeprozess: Realität - beispielhaft

Die Suchthilfe erreicht nur etwa 10% der konsumerfahrenen Menschen.



# Fallgeschichte

## Junggesellenabschied mit Nachwirkungen – Romans Stadtaffe

SWR 3 Podcast „Der Gangster, der Junkie und die Hure“, 2. Staffel, August 2022

„Ich hab aber gemerkt, wo meinen Grenzen sind. Das hätte ich früher ja nie gemerkt. Ich hab dann gemerkt, so, oh Gott, also langsam reicht's auch. Ich will keinen Alkohol. Ich trinke jetzt nur noch Wasser. Und um 2 sind wir dann los. Die ersten haben sich schon verabschiedet. Ein paar Leute wollten noch in den Club gehen. Da hatte ich dann gar keinen Bock drauf [...] Und hab dann nen anderen Kumpel nach Hause gebracht und bin dann mitm Uber nach Hause gefahren und war um 3 Uhr im Bett. Glückliche.“

26:32 – 27:04



# Fallgeschichte

## Junggesellenabschied mit Nachwirkungen – Romans Stadtaffe

SWR 3 Podcast „Der Gangster, der Junkie und die Hure“, 2. Staffel, August 2022

„Es ist trotzdem Mischkonsum. Und Mischkonsum ist potenziell immer gefährlich.“

*Bist du ein Risiko eingegangen?*

„Ja selbstverständlich. Alleine der Satz ‘Heute ist Junggesellabschied. Scheiß drauf‘ impliziert ja schon, ey, heute wird was Dummes gemacht.“

34:00 – 34:16

**War das nicht ein Rückfall?**

**Kann man Konsum gut planen – trotz Suchterfahrung?**

# Konsumkompetenz

Roman Lemke & Alk Ogen

*Sicherer ist sicherer - Tipps für einen risikoärmeren Umgang mit psychotropen Stoffen*



## Zentrale Elemente:

Intension: *Warum?*

Set & Setting: *Wo?*

Konsumform: *Wie?*

Konsumpausen: *Wann?*

## Struktur des Guides:

- (1) Vor dem Konsum:** *Motivation, Alter, Lebenssituation, Information, Mischkonsum*
- (2) Während des Konsums:** *Drugchecking, Vordosieren, Konsumsituation, Konsumform, Ernährung*
- (3) Nach dem Konsum:** *Konsumpausen, Erholung*



# Konsumkompetenz

Jörg Böckem & Henrik Jungaberle

*High sein – ein Aufklärungsbuch*

**Gestalt eines Lesebuchs**

viele Informationen und Erfahrungsberichte rund um den Drogenkonsum

Vorstellung auf Spiegel.de



Vorstellung auf DLF Nova



# weitere Ansätze

Häufig bei weniger schweren Verläufen

Kogn. Abwägungsprozesse

Politische Verankerung von Problemlöseverhalten

Soziales Kapital von Bedeutung

Angepasste therapeut. Interventionen

Selbstheilung (vgl. Klingemann 2017)

Drogenkunde

Kritikfähigkeit

Genussfähigkeit

Risikomanagement

Drogenmündigkeit (vgl. Barsch 2008)



# **Lebenskompetenz(en) – *core life skills***

WHO 1994

1. Selbstwahrnehmung
2. Empathie
3. Kreatives Denken
4. Kritisches Denken
5. Konstruktives Entscheiden im Alltag
6. Problemlösefertigkeit
7. Kommunikative Kompetenz
8. Interpersonale Beziehungsfertigkeiten
9. Gefühlsbewältigung
10. Stressbewältigung und Stressreduktion

# **Lebenskompetenz(en) in der Suchtprävention**

*Häufig:* Ziel der Stärkung der Resilienz, um evtl. Konsum zu vermeiden sowie alternative Problemlösestrategien zu erlernen

*Annahme:* funktionaler Gebrauch als Bewältigungsstrategie

*Aber:* Konsum ist immer multikausal

# Lebenskompetenz(en) & Risikokompetenz

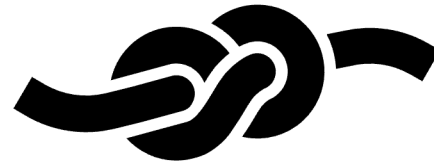
(Stadt Zürich 2007)

1. Immunisierung: möglichst lange Abstinenz
2. Transitionierung: Beschränkung auf Probierkonsum
3. Lebensweltorientierung: Aufklärung
4. Schadensminimierung: Akzeptanzorientierung, kontrollierter Konsum, Schadensreduktion beim Gebrauch
5. Strukturelle Gesundheitsförderung



SCHRAEG

## KONSUMKOMPETENZ



## RISIKOKOMPETENZ

Informationssuche

Entwicklung von Haltung & Handlung

Reflexion der Motivation

Erkennen & Bewerten

Bewältigung

Reduzieren (nicht Vermeiden)

**in diesem Vortrag: Fokus auf berauschende Substanzen**

Ziel: Ausweitung auf weitere Substanzen und Aktivitäten (z.B. Glücksspiel)

## **SICHERHEIT**

Nutze einen sicheren Ort und ein sicheres Umfeld für deinen Konsum. Dazu gehört auch ein hinreichender Schutz vor schädlichem Konsum und Kenntnisse im Umgang mit Notfällen. Konsumiere nicht unter 18 Jahren, besser erst ab 25 Jahren.

## **COACHING & COPING**

Suche dir professionelle Unterstützung, wenn du nicht mehr weiter weißt und es zu Konsumproblemen kommt, u.a. wenn du die genannten Punkte nicht (mehr) einhalten kannst. Nutze den Konsum nicht als alternative Bewältigungsstrategie für Konflikte und Probleme in deinem Alltag.

## **HILFE**

Konsumiere nicht allein! Suche dir mindestens eine unterstützende Person, die dir im Notfall helfen kann.

## **RISIKO**

Achte auf deine Gesundheit und verringere die Risiken, die durch den Konsum entstehen. Setze durch deinen Konsum vor allem keine anderen Menschen Gefahren aus und schade nicht ihrer Gesundheit.

## **ACHTSAMKEIT**

Nimm wahr, warum du konsumieren möchtest und in welchen Situationen. Sei offen und kritikfähig für den Austausch mit anderen über deinen Konsum.

## **EDUCATION**

Informiere dich über Abhängigkeitspotenzial, Risiken, Wirkungen und mögliche Nebenwirkungen von psychoaktiven Substanzen bei fachkundigen Personen oder Hilfeangeboten, BEVOR du sie konsumierst. Dazu gehören auch Informationen zu sozialen und rechtlichen Auswirkungen.

## **GRENZEN**

Setze dir klare Grenzen und Pausen für deinen Konsum und halte dich daran. Hör auf, wenn dir der Konsum nicht gut tut, oder reduziere die Menge.





Was heißt das?



# KONSUMKOMPETENZ

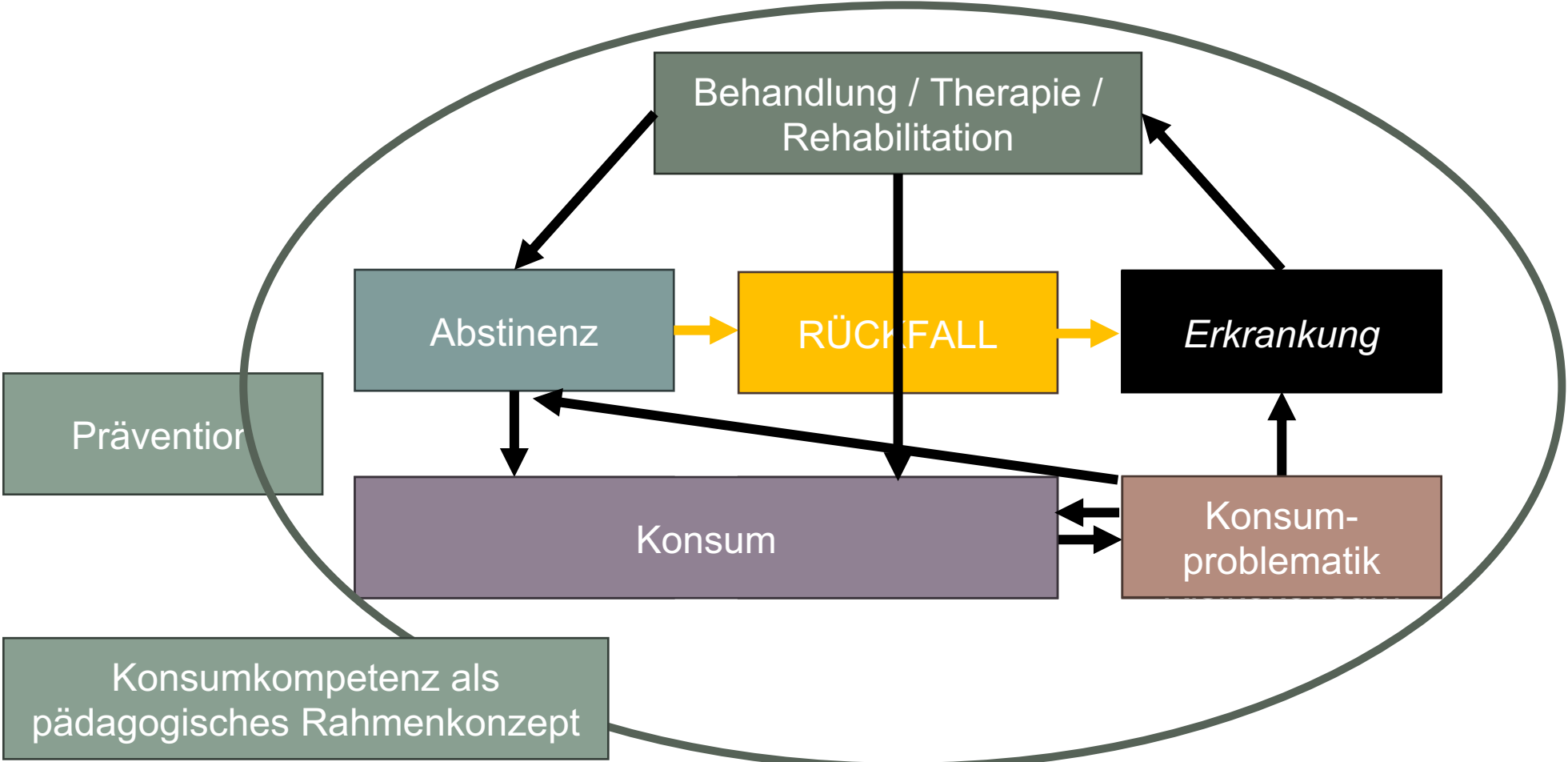
- **dynamischer Bildungsprozess:** zielgruppenspezifische, angepasste vielfältige und breite Bildungskonzepte
  - Multiplikator:innen & lebenslangen Lernen
- **Informations- und Unterstützungsmöglichkeiten:** professionell, offen, stigma-frei, ausfinanziert und jederzeit
- **Gesellschaftliche Auseinandersetzung:** auf Basis breiter wiss. Untersuchungen und nicht aufgrund ideologischer Sichtweisen
- **Konstruktive politische Entwicklung:** Abwägung zwischen Schutz und Selbstbestimmung

# KONSUMKOMPETENZ und CANNABIS

- **Lower Risk Cannabis Use Guidelines:** auf wiss. Grundlage Empfehlungen für den Konsum
- **Risiko „Cannabis Social Clubs“:** Verknüpfung mit der Suchthilfe möglich? Finanzierung?
- **Von Prävention und institutioneller Zuweisung zu breiterer Bildungsarbeit und Konsumbegleitung:** klare Regeln für den Konsum entwickeln, diskutieren und kommunizieren
- **Politischer Druck:** konzeptionelle Veränderungen notwendig, die ausfinanziert sein müssen

# KONSUMKOMPETENZ

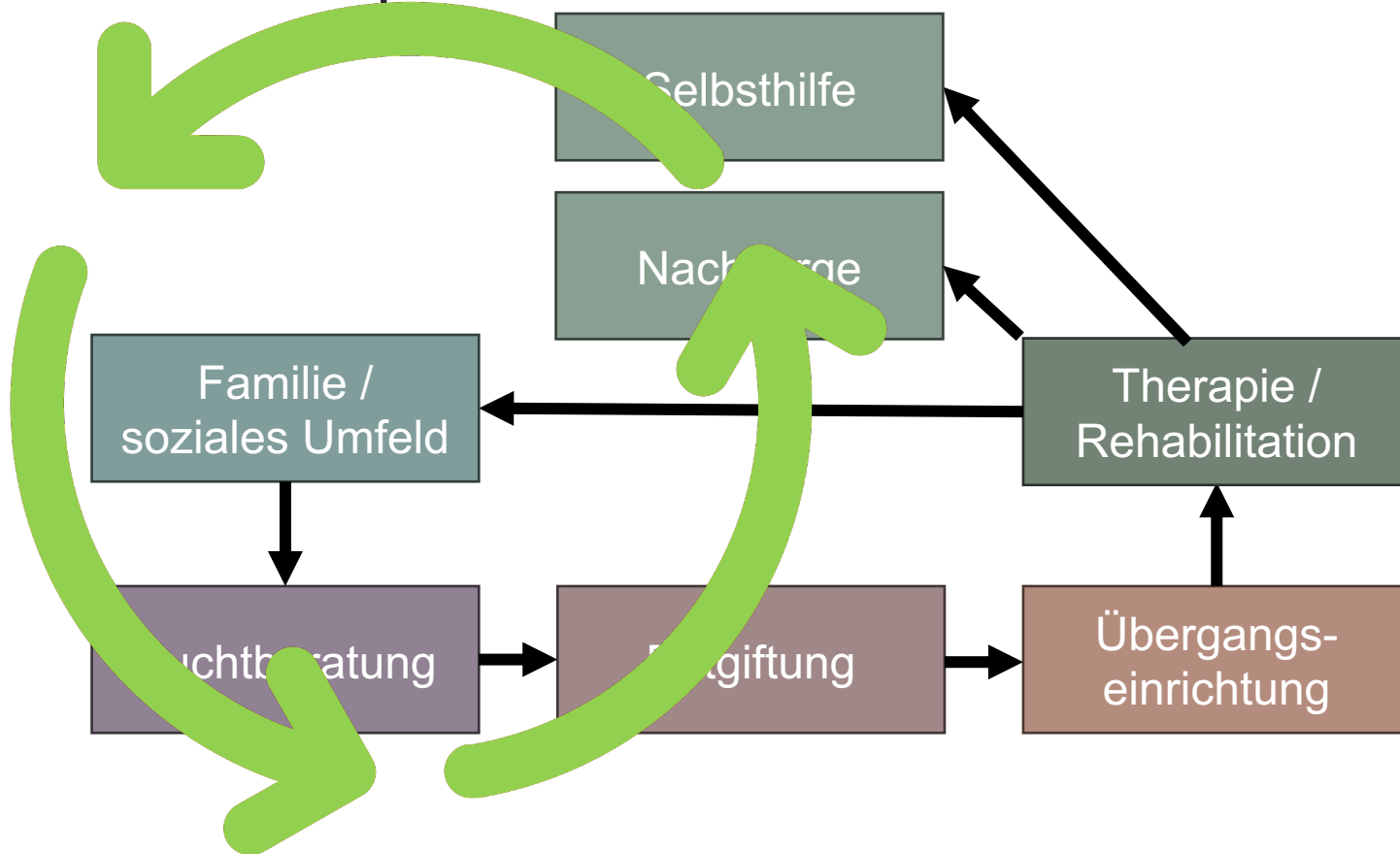
Sprache





# KONSUMKOMPETENZ

Wo liegt der Schwerpunkt?



YOU'RE NOT LOST  
YOU'RE HERE

# Danke fürs Zuhören!

**Dr. Dirk Gastauer**

[dirk.gastauer@ludwigsmuehle.de](mailto:dirk.gastauer@ludwigsmuehle.de)  
[www.ludwigsmuehle.de](http://www.ludwigsmuehle.de)

Instagram: @freiheitohnedruck  
@dirk\_gastauer

