

A top-down view of a wooden desk with a laptop, tablet, smartphone, coffee cup, mouse, and notebook.

dialog:

Lisa Wessely & Nadja Springer – Verein Dialog
Suchtprävention und Früherkennung

Schöner, schneller, besser – Suchtprävention in Zeiten der Selbstoptimierung

dialog:

Wir helfen Menschen über Sucht zu sprechen

Verein Dialog

dialog: Wie wir arbeiten

Grundhaltungen

- Akzeptanzorientierung
- KundInnen sind unsere AuftraggeberInnen
- Verschwiegenheit
- Gendergerechtes Arbeiten
- Kooperation mit relevanten Umwelten
- Multiprofessionelle Teams



dialog: Mit wem wir arbeiten

Zielgruppen

- Personen, die konsumieren, konsumiert haben oder suchtgefährdet sind
- Angehörige
- Personen mit Weisungen
- Personen mit Schulweisung
- Personen, die über das AMS zugewiesen werden



dialog: An verschiedenen Orten

Standorte

- Drei Ambulanzen
- Sucht und Beschäftigung
- Dialog in den Polizeianhaltezentren
- Suchtprävention und Früherkennung



dialog:

Integrative Suchtberatung
Nord

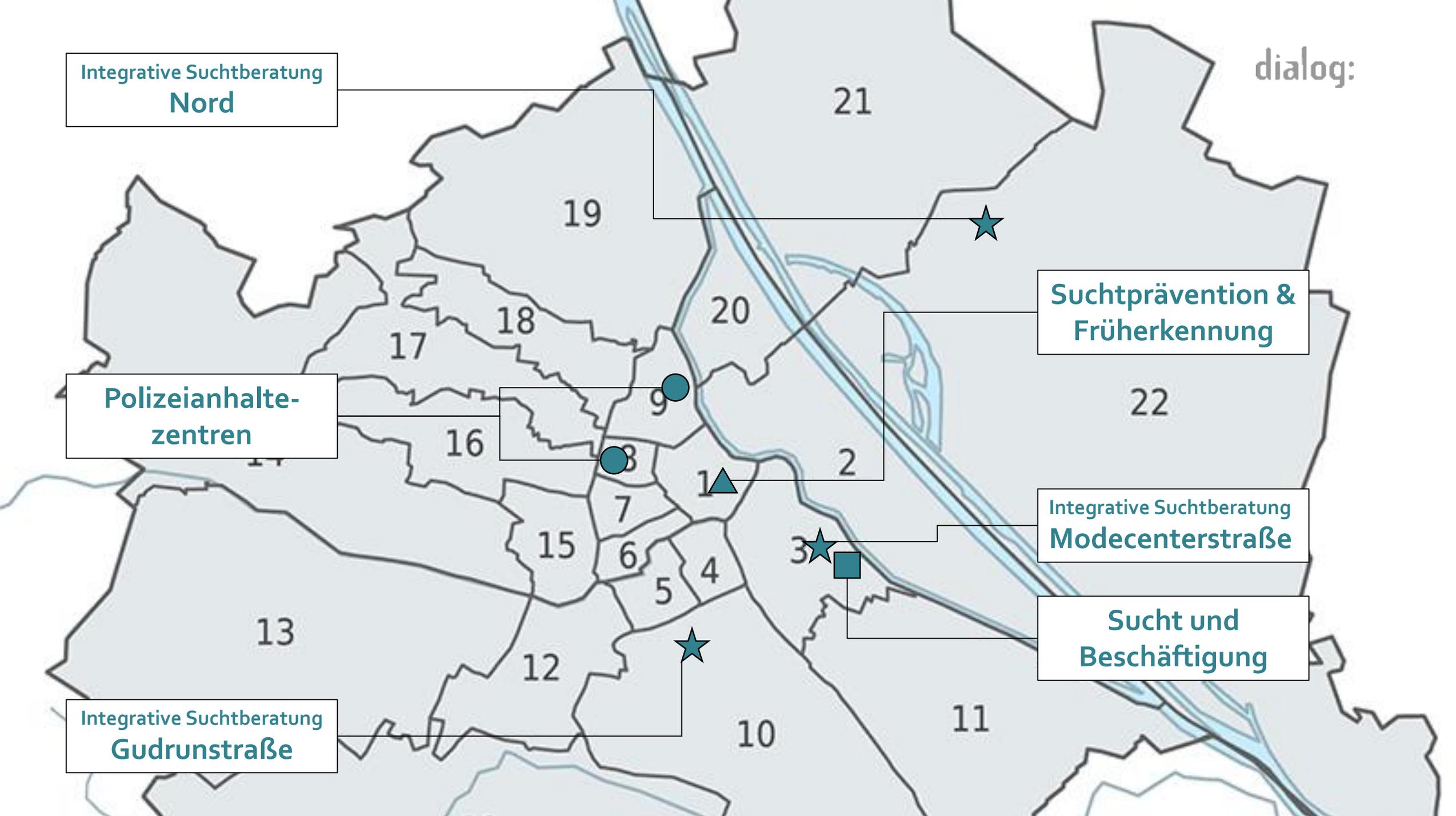
Polizeianhalte-
zentren

Integrative Suchtberatung
Gudrunstraße

Suchtprävention &
Früherkennung

Integrative Suchtberatung
Modcenterstraße

Sucht und
Beschäftigung



dialog: Angebote

Prävention

- Arbeit mit Jugendlichen, Eltern, LehrerInnen & MultiplikatorInnen
- Arbeit mit Betrieben
- Arbeit mit Sozialen Organisationen
- Substanzbezogene und Verhaltenssüchte



dialog:

Schöner, schneller, besser



Definitionen:

- **„Human Enhancement“**: bezeichnet eine Erweiterung der menschlichen Möglichkeiten; meist im Sinne einer Steigerung menschlicher Leistungsfähigkeit – auch affektiv bzw. im sozialen Verhalten (vgl. Nagel, 2018)
- **„Pharmakologisches Neuroenhancement“**: oder „Cognitive Enhancement“ meint die Einnahme psychoaktiver Substanzen zur geistigen Leistungssteigerung (vgl. Forstl, 2009)
- **„Mood Enhancement“**: Anhebung der psychischen Befindlichkeit (Stimmung) → „Glückspille“ Prozac/Fluctin (vgl. Fenner, 2018)
- **„Microdosing“**: means to take a dose (psychedelics) small enough to provide no intoxication or significant alteration of consciousness: LSD, MDMA, Ketamin, Psilocybin,... (meist 1/10 der üblichen Rausch-Dosis). (vgl. Johnstad, 2018). Wichtige Forschungsgruppe: Beckley-Foundation siehe <http://beckleyfoundation.org>

dialog: Neuroenhancement

Zielparameter - Neuroenhancement

- **Verbesserung der Durchblutung (Gehirn)**
- **Zunahme von Sauerstoff- und Glucoseutilisation**
- **Beeinflussung diverser Neurotransmitter**

(vgl. Iglseider, 2018)

dialog: „Neuroenhancer“ (DAK-Gesundheitsreport 2015)

Wirkstoffgruppe	Therapeutischer Einsatzbereich	Neuroenhancement bei Gesunden	Nebenwirkungen
Methylphenidat (Ritalin)	ADHS	Wachheit, Konzentration	Nervosität → Herzrhythmusstörungen
Modafinil (Vigil)	Narkolepsie	Stimmungsaufheller Senkung des Schlafbedürfnisses	Schwindel, Herzrasen
Antidepressiva (Prozac)	Affektive Störungen, Angsterkrankungen	Aktivierung, Stimmungsaufheller	Benommenheit, Nervosität, Leberschäden
Antidemetiva (Ginkgo)	Alzheimer-Demenz	Verbesserung der Gedächtnisleistung	Verdauungsstörungen, Kopfschmerzen
Betablocker	Bluthochdruck, Migräne, Angst/Panik	Abbau von Stress, Nervosität, Lampenfieber	Müdigkeit, depressive Verstimmung

dialog: „Amphetamine-Type-Stimulants“ (ATS)

Substanz	Exstasy	Amphetamin (Speed)	Methamphetamin (Crystal Meth)
Wirkung (sowie die Wirkdauer) sind abhängig von Dosierung, Konsumhäufigkeit, Set (Person) und Setting (Umfeld)	Euphorie; Glücksgefühle; emotionale Nähe; Intensivierung der Körperwahrnehmung	gesteigerte Wachheit, Unbeschwertheit, Gefühl erhöhter Leistungsfähigkeit und Konzentration, Hunger & Durst unterdrückt	Bewegungs- und Rededrang; extreme Wachheit; luststeigernd; Hunger/Durst/Müdigkeit unterdrückt, Schmerzempfinden verringert.
Nebenwirkungen	Kieferkrämpfe, Muskelzittern, Übelkeit, erhöhter Blutdruck. Herz, Leber und Nieren werden stark belastet, Angst	Kreislaufprobleme, Kopfschmerzen, Angst, depressive Verstimmung; erhöhte Risikobereitschaft	Reizbarkeit, Aggressionen, Angstgefühle und depressive Zustände;

Mögliche Konsumformen:	„Recreational Users“ (Freizeitkonsum; Partyszene)	„Self-Medicators“ (bei psych./som. Störungen)	„Prudent Users“ (Leistungssteigerungsmotiv)
------------------------	---	---	---

dialog: Ergebnisse DAK- Gesundheitsreport 2015

Befragung von Erwerbstätigen zw. 20-50 Jahren (N= 5.071)

Pharmakologisches Neuroenhancement:

- 6,7% Lebenszeitprävalenz
- 3,2% 12-Monatsprävalenz

- 3,3,% Ziel Leistungssteigerung (eher Männer)
- 4,7% Ziel Stimmungssteigerung, Abbau Nervosität (eher Frauen)

- 45-50 jährige am meisten (8,2%)

- 53% Medikamente mit Rezept von Arzt/Ärztin bekommen

dialog: Erikson in Zeiten der Selbstoptimierung

		Psychosoziale Krise	Zu erwerbende „Tugend“
1	Säuglingsalter	Grundvertrauen versus Grundmiss- trauen	HOFFNUNG
2	Frühe Kindheit	Autonomie versus Scham, Zweifel	WILLE
3	Spielalter	Initiative versus Schuldgefühl	ENTSCHLUSSKRAFT
4	Schulalter	Fleiß versus Inferiorität	KOMPETENZ
5	Adoleszenz	Identität versus Identitätskonfusion	TREUE
6	Frühe Erwachsene	Intimität versus Isolation	LIEBE
7	Erwachsenenalter	Generativität versus Stagnation	FÜRSORGE
8	Alter	Integrität versus Verzweiflung	WEISHEIT

- „Elternschule“
- Diskussion Stillen vs. Flasche
- „Baby-Yoga“
- Das „richtige“ Spielzeug
- „Förderung“
- „Risikokompetenz“
- Ersetzbarkeit-Fruchtbarkeit
- Körper-Schema-Gesundheit
- Mobilität – mult-Morbidität

dialog: Alternativen zu pharmakologischem Neuroenhancement

- Ausreichend Schlaf
- Entspannungsmethoden
- Denksport und Gedächtnistraining
- Zeitmanagement
- Regelmäßige, kurze Pausen
- Arbeitsplatzorganisation
- Selbstwahrnehmungstraining
- Regelmäßiger Sport
- Kurze Spaziergänge
- Ausgewogene Ernährung
- Vermeiden von Konsum von Alkohol, Nikotin etc.
- Positive Gespräche
- Positive Freizeitgestaltung
- Coaching

(Empfehlungen der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen, DAK, 2015)

„Im Sinne der Prävention ist zu betonen, dass körperliche, geistige und soziale Aktivitäten das Gehirn definitiv positiv beeinflussen“ (Iglseider, 2018, S.147)

dialog: Literatur

- Beckley Foundation – Publikationen siehe: <http://beckleyfoundation.org>
- Byock, I. (2018). Taking Psychedelics Seriously. *Journal of Palliative Medicine* 21(4):417-421. doi: 10.1089/jpm.2017.0684
- Erikson, E. H. (1959). *Identität und Lebenszyklus*. Frankfurt am Main: Suhrkamp, 2. Aufl. 1974
- Fenner, D. (2018). Wieso sind herkömmliche Methoden besser als Neuro-Enhancement? *Zeitschrift für philosophische Forschung*. 72(2)
- Forstl, H. (2009). Neuro-enhancement. Brain doping. *Nervenarzt* 80(7):840-846
- IGES Institut GmbH (2015). *DAK-Gesundheitsreport*. Berlin. <https://www.dak.de/dak/download/vollstaendiger-bundesweiter-gesundheitsreport-2015-1585948.pdf>
- Iglseder, B. (2018). Doping für das Gehirn. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*. 51:143-148. doi: 10.1007/s00391-017-1351-y
- Johnstad, P. G. (2018). Powerful substances in tiny amounts: An interview study of psychedelic microdosing. *Nordic Studies on Alcohol and Drugs*. 35(1): 39-51. doi: 10.1177/1455072517753339
- Nagel, S. K. (2018). Human Enhancement: Technische Optimierung von der Wiege bis zur Bahre. *Suchtmagazin* 2018(1):6-10

dialog: Danke für Ihre Aufmerksamkeit

Nadja Springer

Nadja.springer@dialog-on.at

Lisa Wessely

Lisa.wessely@dialog-on.at

Verein Dialog - Suchtprävention und Früherkennung

Hegelgasse 8/13

1010 Wien

0043 1 205 552-500

www.dialog-on.at