

PUBERTÄT UND SUCHT



Mag. Angelika Soswinski



**Klinische und Gesundheitspsychologin
Integrative Gestalttherapeutin**

Anton-Proksch-Institut Wien

Psychotherapeutin für Einzel- und Gruppentherapie sowie
therapeutische Koordinatorin

Praxis 04

Tätigkeit in eigener Praxis

Sigmund Freud Privatuniversität

Vortragende im Rahmen der Psychotherapie Ausbildung



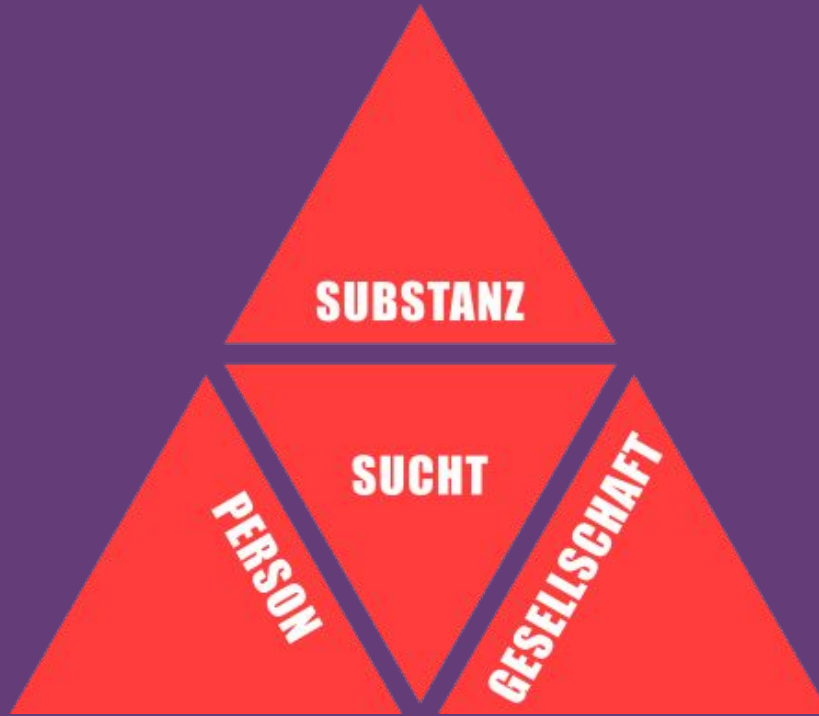
SUCHT

“Unabweisbares Verlangen nach einem bestimmten Gefühl,
Erlebnis- und Bewusstseinszustand,
der entweder durch eine Droge oder
durch süchtig entgleiste Verhaltensweisen
herbeigeführt werden kann.”

- Werner Gross, 1995, S.13 -



SUCHT DREIECK



Trias-Modell nach Kielholz und Ladeig, 1937



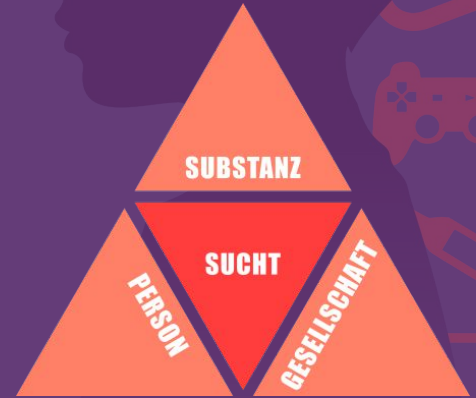
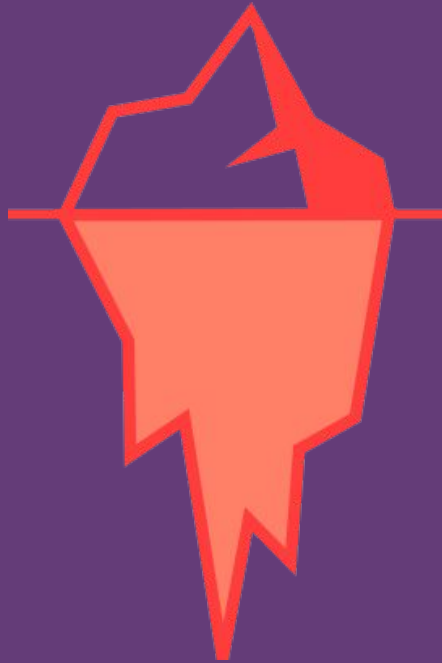
SUCHT | Eisbergmodell

Spitze des Eisbergs
aktueller Konsum

Unter der Wasseroberfläche
oft strukturelle Defizite / strukturelle Störungen,
die es nicht möglich machen,
grundlegenden Bedürfnisse zu befriedigen

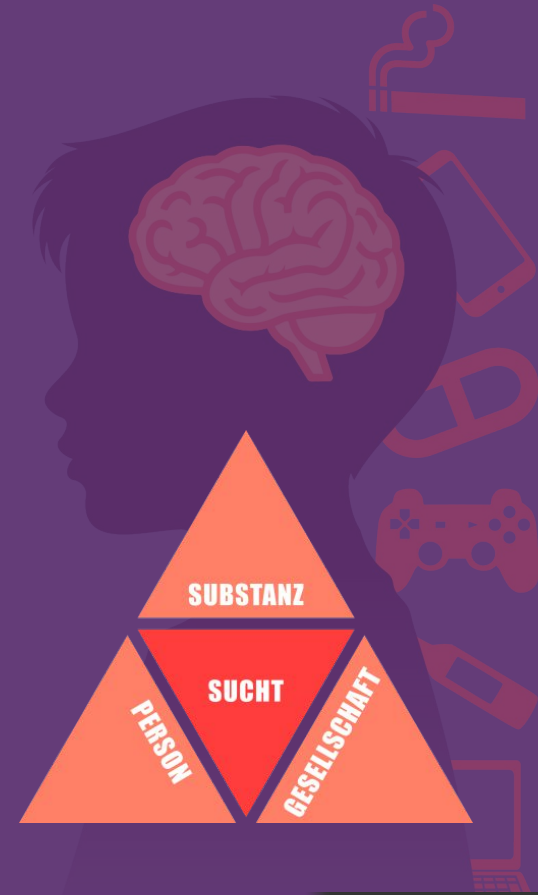
Grundlegende Bedürfnisse

Orientierung und Kontrolle, Lustgewinn und Unlustgewinn,
Bindung und Selbstwerterhöhung, Selbstaktualisierung



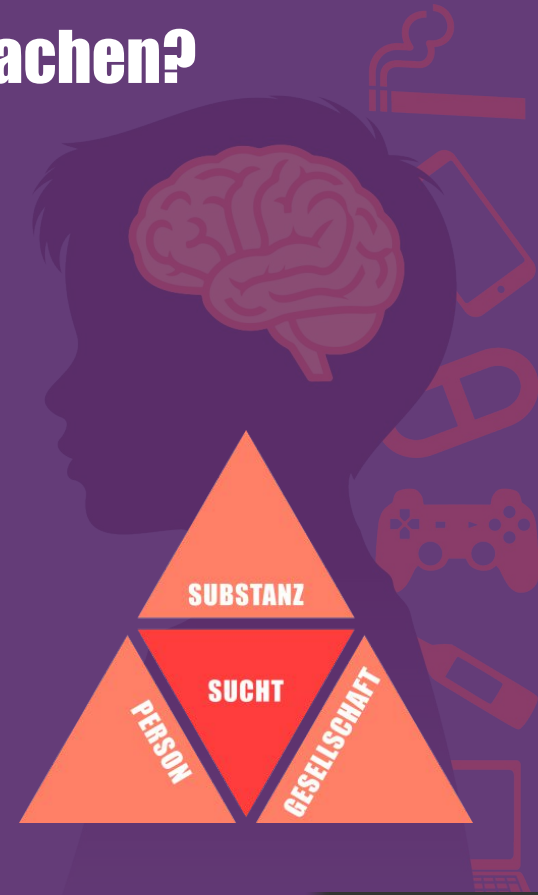
SUCHT | Hintergrund an möglichen Ursachen

- Bindungsstörungen der ersten Lebensjahre
- Unverarbeitete Traumata, die einhergehen mit chronischem Stress
- Tiefe Ängste und Minderwertigkeitsgefühle oder das Gefühl von Sinnlosigkeit auslösen können



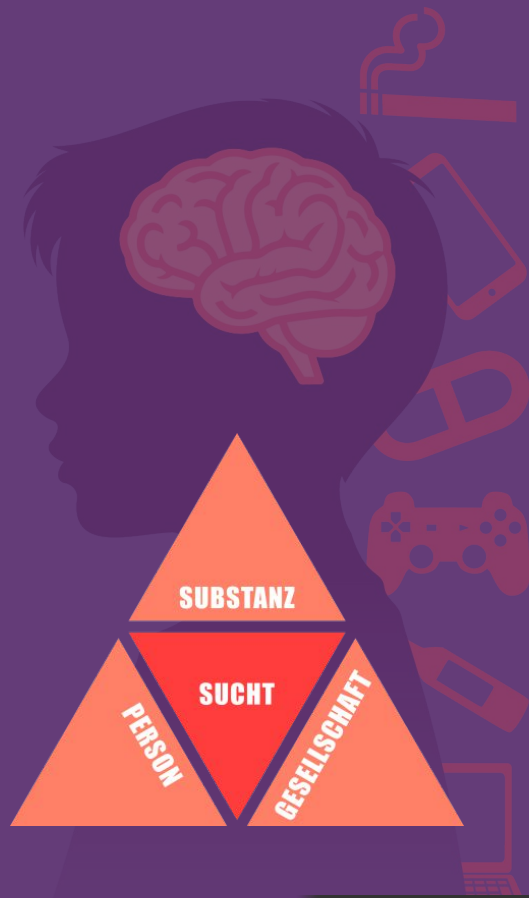
SUCHT | Wie kommt es zu diesen möglichen Ursachen?

- Die ersten Bezugspersonen waren selbst psychisch krank
- Können bestimmte Bedürfnisse wie liebevolle Nähe zu dem Kind nicht ausreichend geben
- Schwierige Trennungen in der Beziehung
- Häufiger Wohnortwechsel



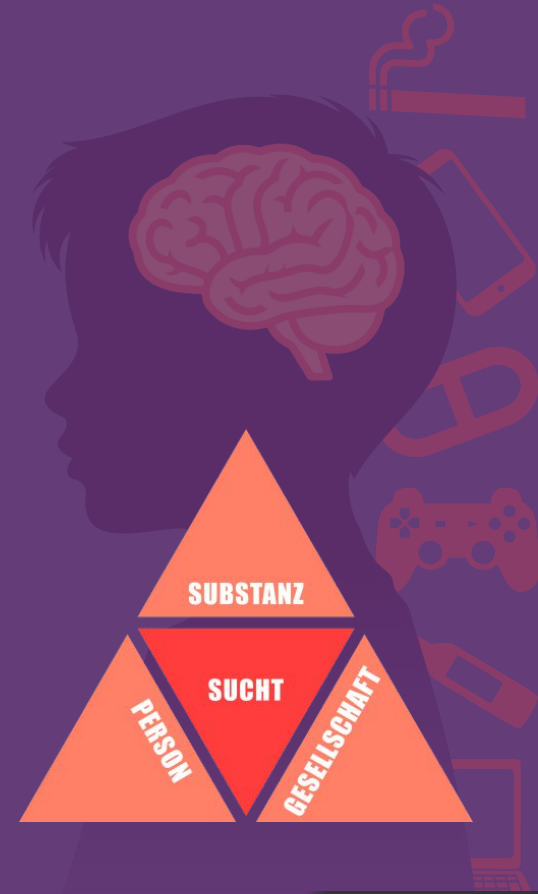
SUCHT | Diagnose “Abhängigkeit” nach ICD-10

1. Ein starker Wunsch oder eine art Zwang, psychotrope Substanzen zu konsumieren
2. Verminderte Kontrollfähigkeit bezüglich des Beginns, der Beendigung und der Menge des Konsums
3. Ein körperliches Entzugssyndrom bei Beendigung oder Reduktion des Konsums
4. Nachweis einer Toleranz
5. Fortschreitende Vernachlässigung anderer Vergnügen oder Interessen zugunsten des Substanzkonsums
6. Anhaltender Substanzkonsum trotz des Nachweises eindeutiger schädlicher Folgen

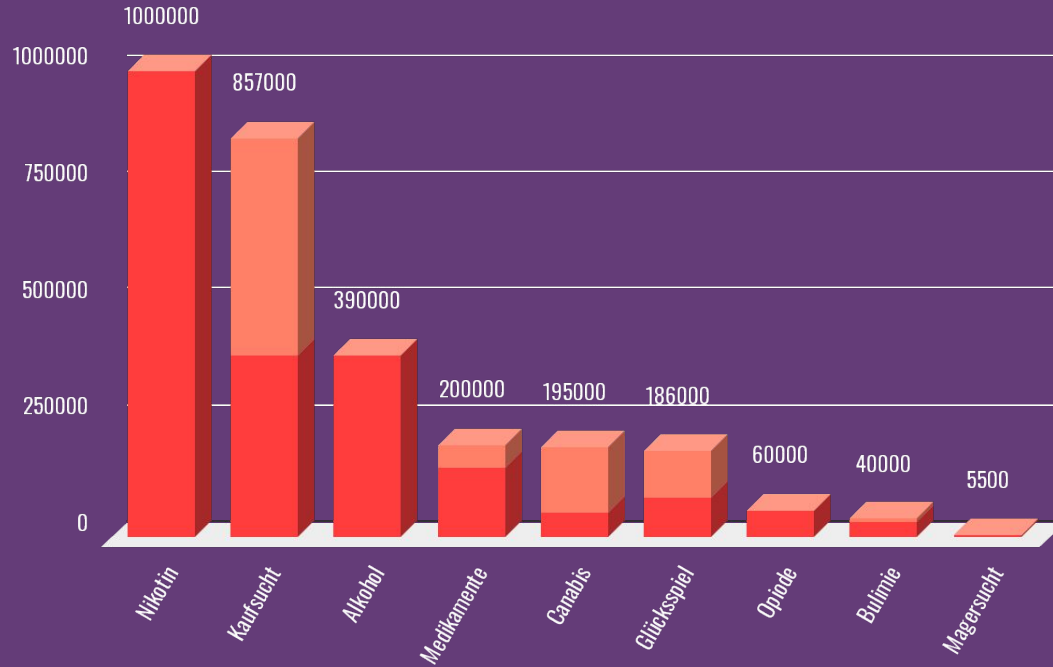


SUCHT | Suchtmittel

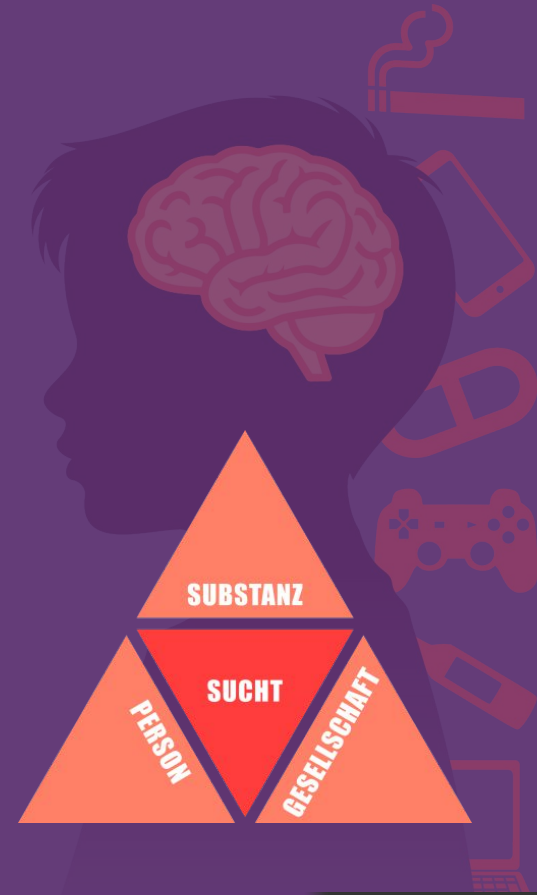
- Stoffgebundene Süchte
Psychoaktive Substanzen
- Legal
Alkohol, Koffein, Medikamente, Schnüffelstoffe, Tabak, Zucker
- Teil-Legal
Cannabis
- Illegal
Amphetamine (Speed, Pep), Crack, Codein, Ecstasy, Heroin, Kokain, Liquid Ecstasy (Tropfen), LSD, Magic Mushrooms (Pilze), Meskalin, Methadon, Morphin, Spice
- Stoffungebundene Süchte
Spielen (Computer, Glücksspiele), Einkaufen, Stehlen, Essstörungen, Medien, Handy, Arbeiten, Pornographie



SUCHT | FACTSHEET SUCHT



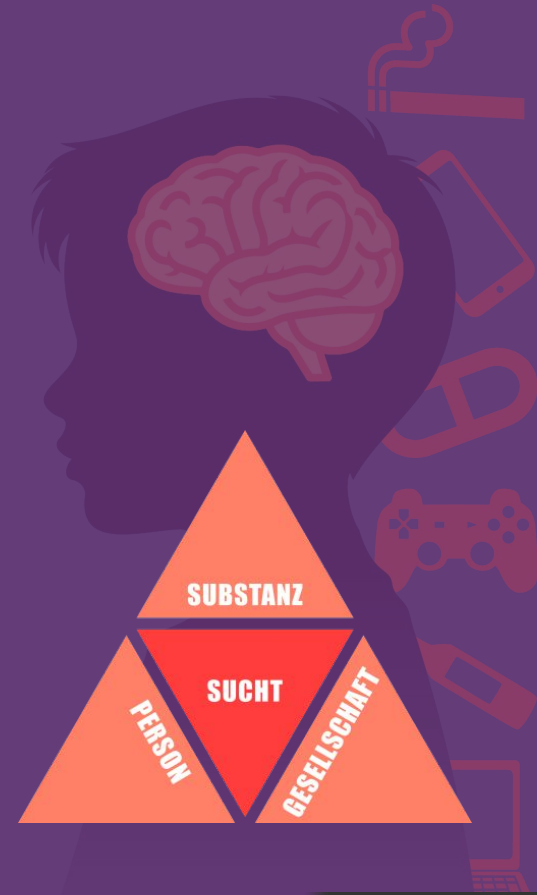
Abhängigkeit in Österreich 2025
FACTSHEET SUCHT, Institut Suchtprävention, pro mente OÖ (12.01.2026)



SUCHT | Mediensucht

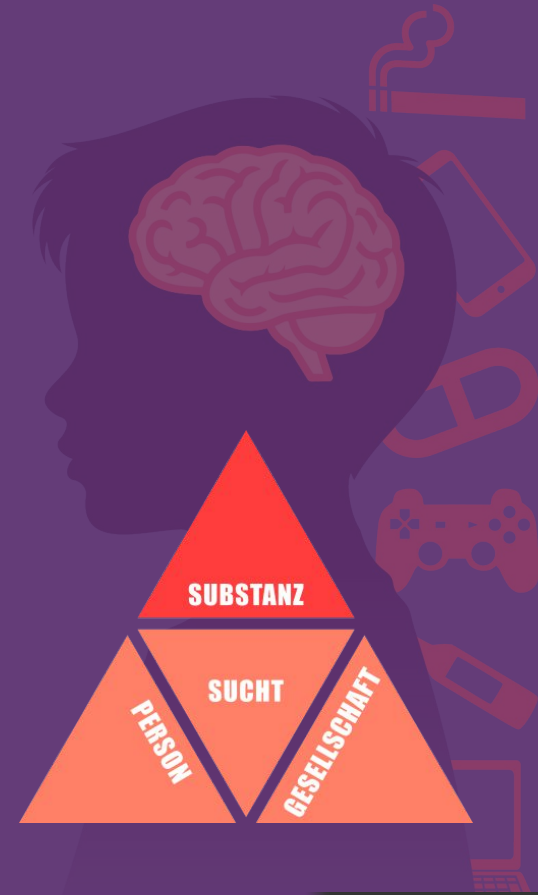
Wenn sich Menschen exzessiv mit bestimmten Gebrauchs Medien beschäftigen, übermäßig viel Zeit damit verbringen und dabei reale Kontakt und das alltägliche Leben mehr und mehr vernachlässigen.

- Computersucht, Internetsucht, Fernsehsucht, Handysucht
- Körperliche Begleitschäden, chronische Erkrankungen
- Psychische und soziale Folgeerscheinungen
Problemfeld Cybermobbing, Data Poisoning der KI (Verbreitung von gefälschten Daten, Realitäten verschwimmen), Fake News führen zu Brüchigkeit und Beliebigkeit der Realität
- Keine realen Freundschaften mehr - Beziehungen, Versagen im beruflichen Alltag



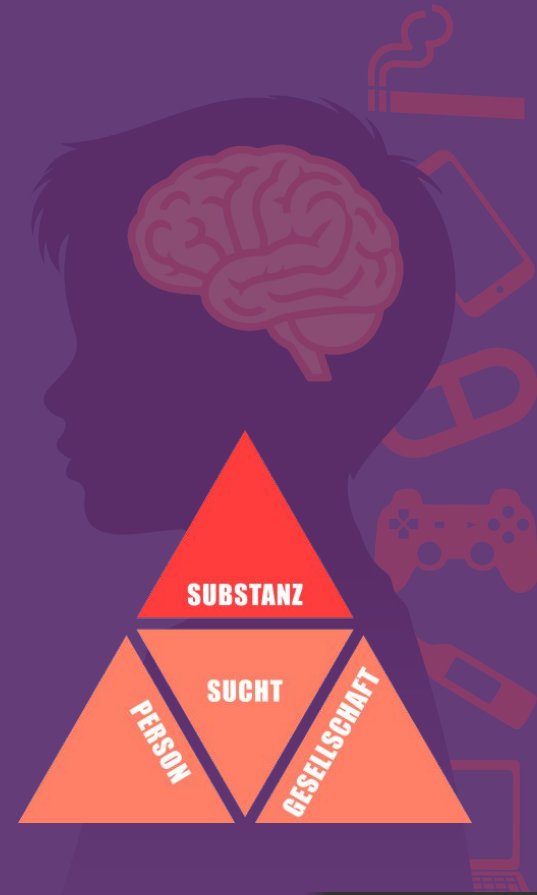
SUBSTANZ

- Pharmakologische Eigenschaften
- Art der Anwendung
- Konsum Frequenz
- Konsumdauer
- Konsum Dosis



SUBSTANZ | Suchtspirale

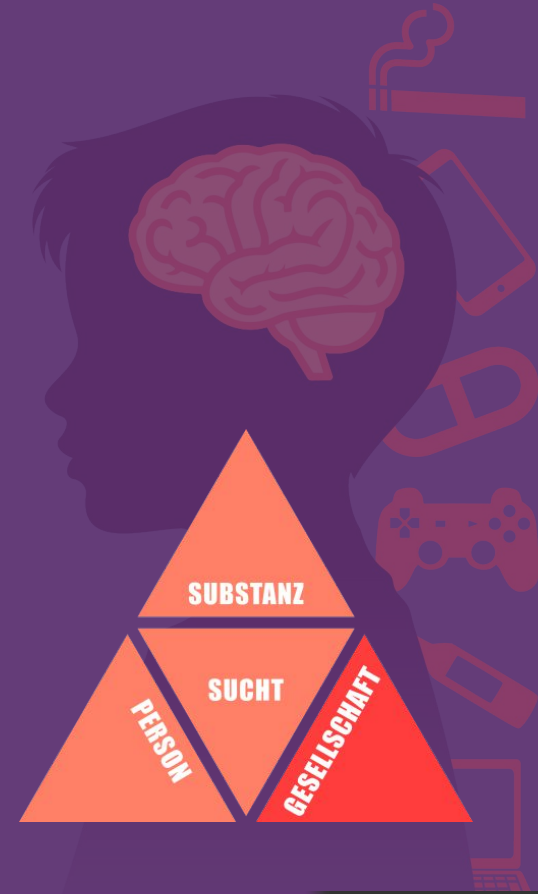
- Zuerst das positive Gefühl
- Danach reicht ein Anreiz (Bierglas, Musik, Spritze, Situation), der damit zu tun hat, um Sehnsucht danach auszulösen
- Beginn der körperlichen Abhängigkeit bei bestimmten Substanzen
- Durch die Veränderung des Gehirns werden immer größere Mengen gebraucht, um das gleiche Gefühl zu erreichen



SOZIALES UMFELD und GESELLSCHAFT

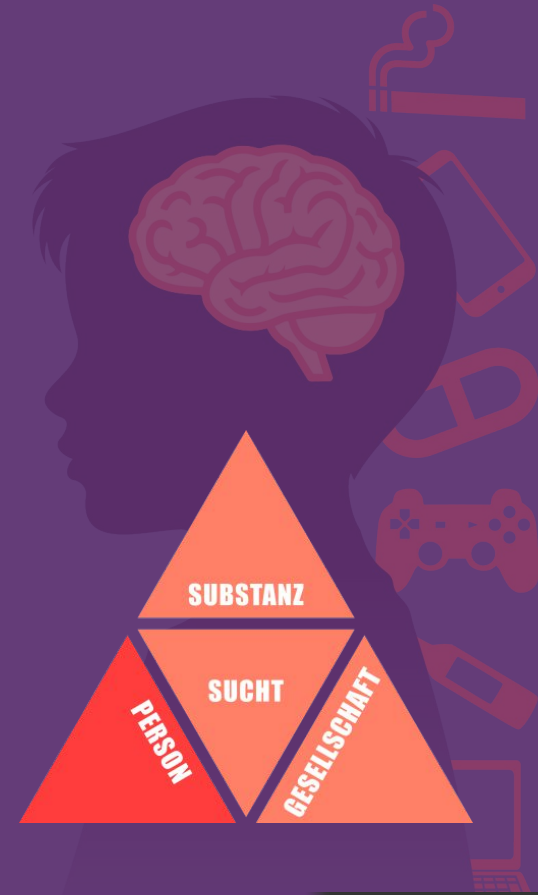
- Familie, Freunde, schulische/berufliche Situation
- Sozialstatus, finanzielle Situation, Freizeitmöglichkeiten
- Verfügbarkeit der Droge, gesellschaftliche Bewertung der Droge
- Werbe- und Modeeinflüsse
- Gesetzgebung, Religion

In diesem Bereich ist es möglich präventiv einzugreifen!



PERSON

- Geschlecht, Gewicht, gesundheitliche Verfassung und Alter
- Psychische Stabilität - strukturelle Defizite oder Störungen und zuwenig Resilienz
- Traumatische Erlebnisse in der Kindheit und Jugend



!! ACHTUNG !!

Wegen Umbauarbeiten an Herz, Hirn und Hormonen kommt es vorübergehend zu Unannehmlichkeiten.

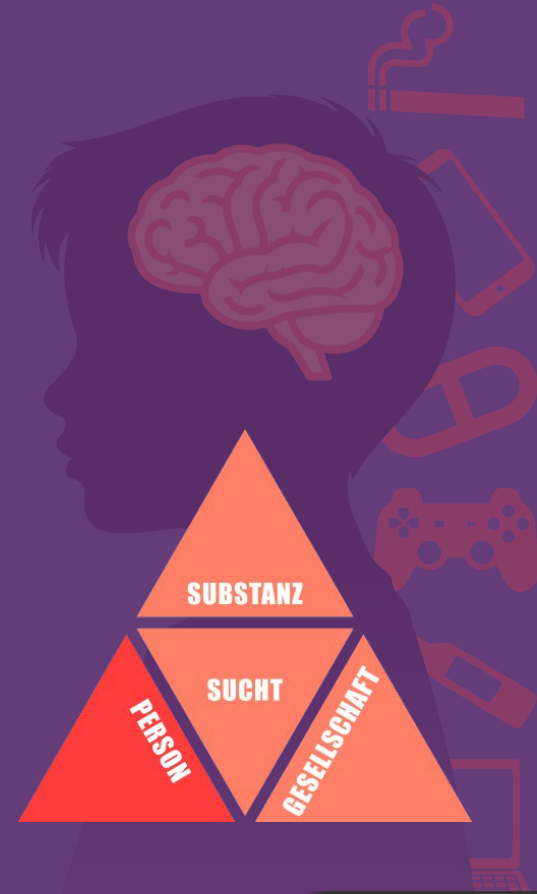
Wir bitten um ihr Verständnis!

- *unzurechnungsfähig* - *kann alles* - *weiß alles* - *leicht reizbar* -



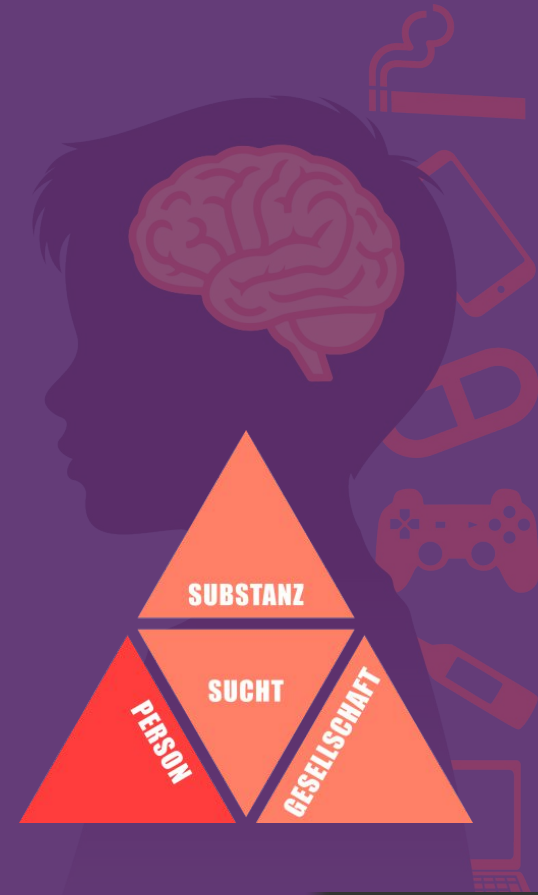
PUBERTÄT

- Zentrale Phase in der Entwicklungspsychologie des Jugendalters
- Beginn der Pubertät
bei Mädchen zwischen 8 und 13 Jahren,
bei Jungen etwas später zwischen 11 und 12 Jahren
- Dauer
bei Mädchen dauert die körperliche Entwicklung etwa 4 Jahre,
bei Jungen rund 4 bis 6 Jahre
- Multifaktorielles Geschehen (biologische, kognitive und soziale/psychische Umbrüche)



PUBERTÄT | Biologische Seite

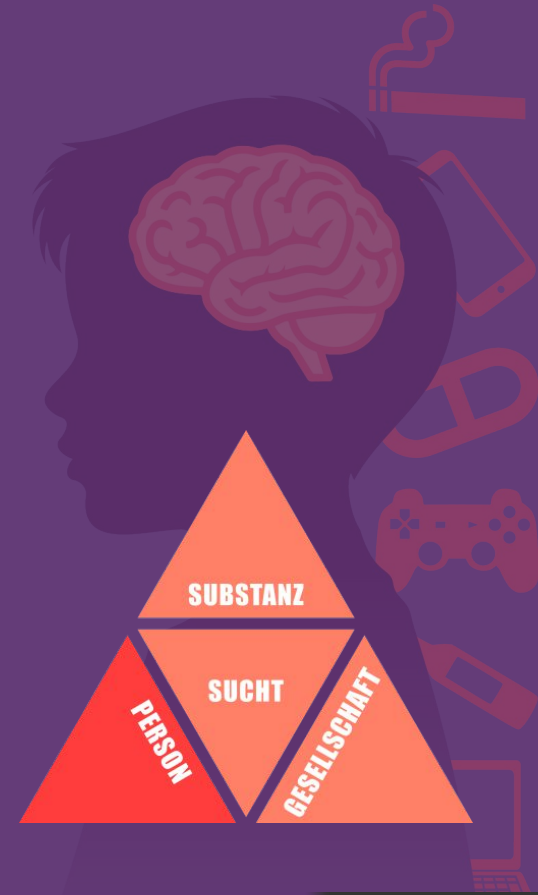
- Körper wird mit Sexualhormonen geflutet
- Rasantes Körperwachstum und Erreichen der Geschlechtsreife
- Auslöser
Hypothalamus sendet Signale an die Hypophyse
diese produziert daraufhin die sogenannten Gonadotropine welche die
Geschlechtsdrüsen anregen Sexualhormone zu bilden



PUBERTÄT | Kognitive Seite

- Das Gehirn gleicht einer Großbaustelle und wird komplett umgebaut
- Graue Substanz geht verloren
- Weiße Substanz nimmt zu

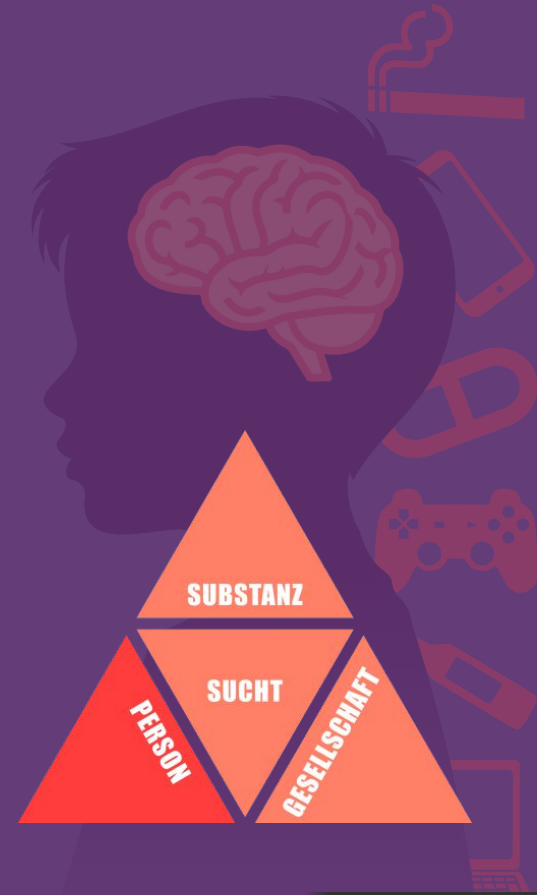
Am Ende des Prozesses deutlich leistungsfähigeres Gehirn,
aber dazwischen teilweise chaotische Zustände



PUBERTÄT | Kognitives Chaos

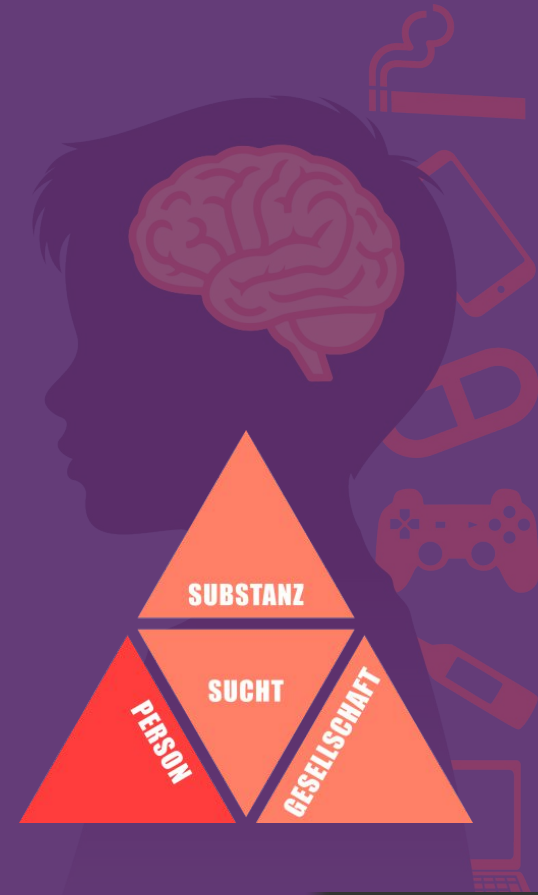
- Chaotische Zustände, weil nicht alle Gehirnregionen gleich schnell reifen
- Rasante Entwicklungen beim limbischen System
- Präfrontaler Cortex reift langsamer

Das jugendliche Gehirn ist empfänglicher für prägende Erlebnisse,
aber auch verletzlicher für Krankheit, Drogen und Gewalt!



PUBERTÄT | Soziale/Psychische Seite

- Kleine Kinder idealisieren ihre Eltern
Schutzmechanismus um ein inneres Bild von einem stabilen Menschen auszubauen
- In der Pubertät beginnt das Bild zu wackeln
grundlegende Neubewertung der Eltern - Kind - Beziehung
- Wechsel von der Rolle des Abhängigen zum Gleichberechtigten



PUBERTÄT | Auslöser der Suchterkrankung

“Alle meine Freunde vaperen - ich wollte einfach dazugehören”

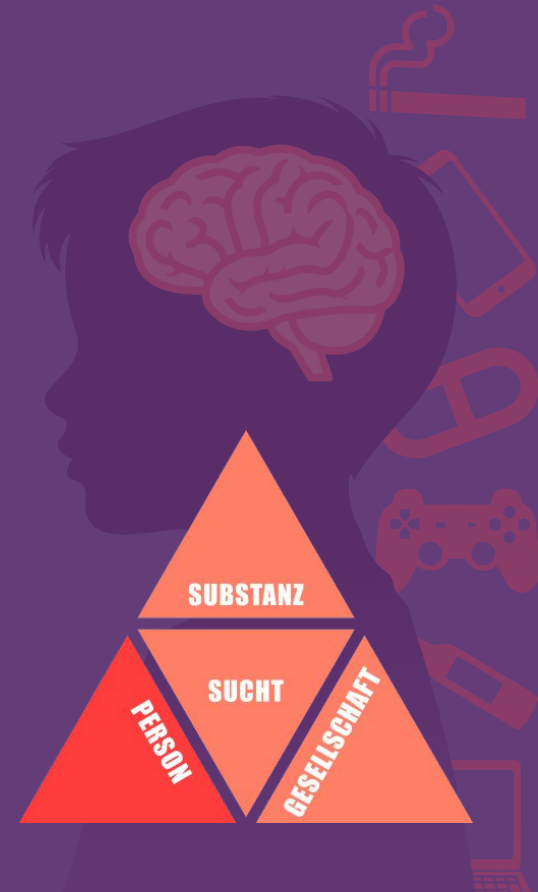
“In der Schule hatte ich kaum Freunde - im Internet bekomme ich tausend Likes”

“Ich bin schüchtern - mit Alkohol bin ich total lustig”

“Endlich ist der Schmerz weg und ich bin glücklich”

“Yeah Party - alle lieben mich”

“Ich fühle mich gut, wenn ich mit dem neuen Lippenstift nach Hause gehe”



Wie erkenne ich ein Problem?

Was kann ich tun?

- Veränderung des Verhaltens, Freundeskreises, Aussehens
- Ansprechen - da sein und Unterstützung anbieten
- Gemeinsame frühere Erlebnisse wieder aufnehmen um die positive Bindung in Erinnerung zu rufen und dann probieren miteinander zu reden
- Kontrolle kann manchmal ein bisschen helfen, oft jedoch weniger
- Grenzen setzen ja, aber immer mit der Klarheit was passiert, wenn diese nicht gehalten werden können





Vielen Dank für ihre Aufmerksamkeit!

