

Faktenblatt

# GENUSS ODER SUCHT

Die Verhaltensweisen ändern sich im Laufe der Zeit und erhalten in jeder Lebensphase eine andere Bedeutung. Jede Person verfügt über ein eigenes Risikopotenzial im Umgang mit Sucht. Die Gestaltung der eigenen Lebenswelt ist hierbei zentral. Gerade deshalb ist die Stärkung von Gesundheitskompetenzen ein wichtiger Bestandteil der Bildung.

Begriffe wie Magersucht, Kaufsucht, Arbeitssucht usw. enthalten zwar das Wort «Sucht», aber werden von der internationalen Klassifikation der Krankheiten der Weltgesundheitsorganisation WHO nicht als Sucht anerkannt.

### Wann sprechen wir von «Sucht»?

Die 6 Hauptmerkmale einer Abhängigkeit nach ICD10 und seit Januar 2022 ICD 11:

1. Zwang, zwanghaftes Verhalten
2. Verlust von Kontrolle (Beginn, Beendigung, Menge), Stoffhunger (= Craving)
3. Psychische Abhängigkeit und/oder körperliche Entzugserscheinungen
4. Steigerung der Dosis
5. Anhaltender Substanzkonsum trotz Leiden bzw. Schädigung
6. Andere Interessen werden vernachlässigt

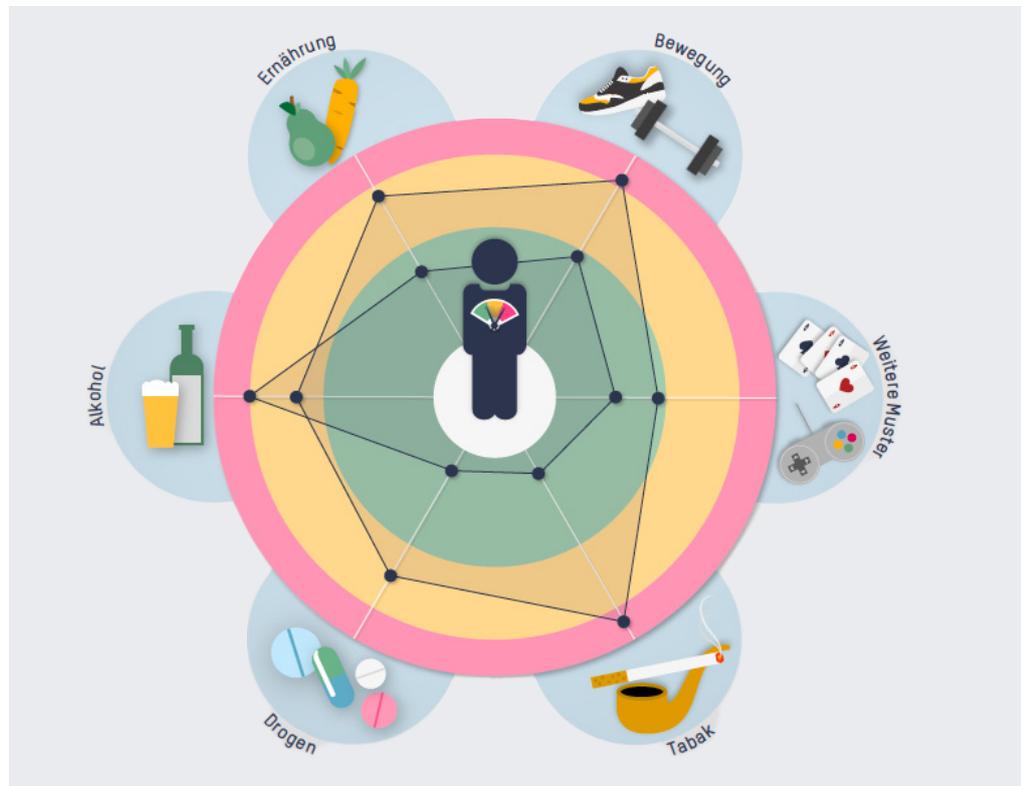
Die aufgeführten Punkte können nicht anhand einer vorbestimmten oder definierten Konsummenge definiert oder geprüft, sondern müssen individuell und im Gesamtkontext analysiert werden.

### Definitionen:

#### Genuss:

Ein anderes Wort für Konsum oder Verzehr und wird mit positiven Gefühlen wie Freude assoziiert.

Konsum ist immer mit einem Risiko verbunden. «Die Nationale Strategie Sucht unterscheidet Konsum- und Verhaltensweisen nach ihrer Intensität und den damit verbundenen Risiken für das Individuum und die Gesellschaft»:



### ICD 10 und 11 – Abhängigkeits-erkrankungen und schädlicher Gebrauch unterscheiden:

Zur Diagnose der Abhängigkeit werden die ehemals 6 Diagnosekriterien neu in 3 Paaren gebündelt, von denen künftig 2 erfüllt sein müssen. Innerhalb der Paare genügt ein erfülltes Kriterium, damit das Paar als bejaht gilt. Unter Bezugnahme wissenschaftlicher Erkenntnisse im Suchtbereich zeigen sich Vor- und Nachteile. Hierbei könnte sich die Spezifität der Diagnosestellung gegenüber dem ICD-10 verschlechtern, da pro Paar nur ein Kriterium erfüllt sein muss und somit

die Möglichkeit besteht, dass nicht problematisches Konsumverhalten inkorrekt pathologisiert und falsch diagnostiziert wird. Das erscheint als problematisch, da die Definition des ICD-10 «Anhaltender Konsum trotz eindeutiger schädlicher Folgen», im ICD-11 weiter gefasst wird als «Oft fortgeführter Konsum trotz Auftreten von Problemen». Dies könnte dazu führen, dass das Kriterium einfach deshalb erfüllt wird, weil der Konsum einer Substanz in einem bestimmten Land illegal ist.

Vgl. ICD-10 und ICD-11 – Lexikon Prävention und Gesundheit - infodrog.ch

Das Faktenblatt basiert auf den Informationen und Definitionen des BAG.

#### Risikoarmes Verhalten:

«Risikoarmes Verhalten umschreibt den Umgang mit psychoaktiven Substanzen sowie Verhaltensweisen, welche für die betroffenen Personen und ihr Umfeld weniger schädlich und oft Teil des gesellschaftlichen Zusammenlebens sind».

#### Risikoverhalten:

«Risikoverhalten beinhaltet den Konsum oder ein Verhalten, das zu Schäden für die einzelne Person und ihr

Umfeld führen kann. Es werden drei Verhaltensmuster mit unterschiedlichem Schadenspotenzial unterschieden: exzessives Verhalten, chronisches Verhalten und situationsunangepasstes Verhalten».

#### Sucht:

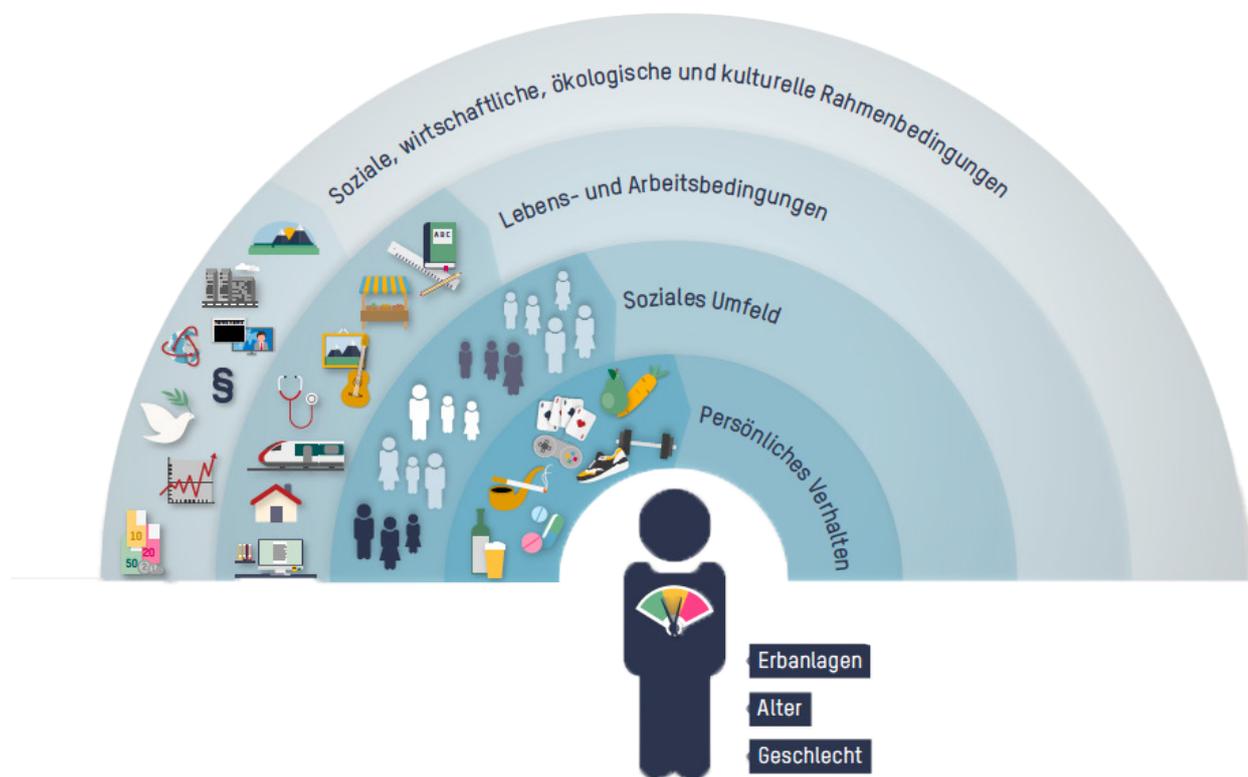
«Sucht ist eine Krankheit und charakterisiert ein zwanghaftes Verhalten, das auch dann weiterbesteht, wenn schwerwiegende gesundheitliche und soziale Folgen für den betroffenen Menschen und sein Umfeld eintreten».

Jede/r hat unterschiedliche Gründe und Erklärungen für das eigene Konsumverhalten. Nicht jede Person entwickelt ein problematisches Verhalten. Die eigene Resilienz und die individuellen Schutzfaktoren haben einen grossen Einfluss darauf, ob eine Person Suchtpotenzial mitbringt oder nicht. Auch das soziale Umfeld und

die Arbeits- und Lebensbedingungen von Familie, Freunden oder Klassenkameraden tragen dazu bei, ob eine Person sich ein bestimmtes Verhalten aneignet oder nicht. Die gesellschaftlichen Rahmenbedingungen sind so zu gestalten, dass der Einstieg in einen problematischen Konsum verhindert wird. Dazu verfolgt der Bund eine

ationale Strategie auf verschiedenen Ebenen, um möglichst günstige Voraussetzungen zur Suchtprävention zu schaffen. Dafür investiert der Bund jährlich über «7.9 Milliarden Franken für die Gesellschaft, wobei der Tabakkonsum mit 3.9 Milliarden Franken den grössten Anteil ausmacht».<sup>2</sup>

<sup>2</sup> Prevention.ch/Sucht: <https://www.prevention.ch/results?categories=Sucht>



**Fakten\* aus dem Video<sup>3</sup>:**

\*Hinweis: das Suchtmonitoring wurde in der Zwischenzeit abgeschafft.

- In der Schweiz konsumieren 9 von 10 Personen ab 15 Jahren Alkohol
- 400'000 Menschen rauchen 1 Päckchen oder mehr pro Tag
- Davon durchschnittlicher Tabakkonsum von 11 Zigaretten pro Tag

- 10% aller 15-24 Jährigen konsumieren Cannabis, 1/5 davon täglich
- Jährlich sterben in der Schweiz...
  - ...9'000 Personen durch die Folgen des Tabakkonsums
  - ...1'600 Personen durch die Folgen von Alkoholmissbrauch
  - ...120 Drogentote, durch eine Überdosierung

<sup>3</sup> Youtube: Kurz erklärt – das Suchtmonitoring im Jahr 2015. <https://youtu.be/4vFXePDjGp0>

**Hilfe holen!**

Anonyme Beratungen und direkte Hilfen für dich und andere werden an folgenden Adressen angeboten:



**Weiterführende Partner/innen:**

- <https://www.feel-ok.ch/>
- <https://www.wie-gehts-dir.ch/>
- <https://www.prevention.ch/organisation/infodrog>
- <https://www.radix.ch/de/gesundeschulen/>
- <https://www.tschau.ch/>
- <https://zischtig.ch/>

**Weiterführende Medien:**

Forschungsberichte und Faktenblätter zum Substanzkonsum  
 Nationale Strategie Sucht des Bundes Home - Aktionswoche für Kinder von suchtkranken Eltern (kinder-von-suchtkranken-eltern.ch)  
 Sucht Schweiz – Suchtbelastete Familien

