



Alkohol



Drogen



Essen



Medien

Wann wird's kritisch?

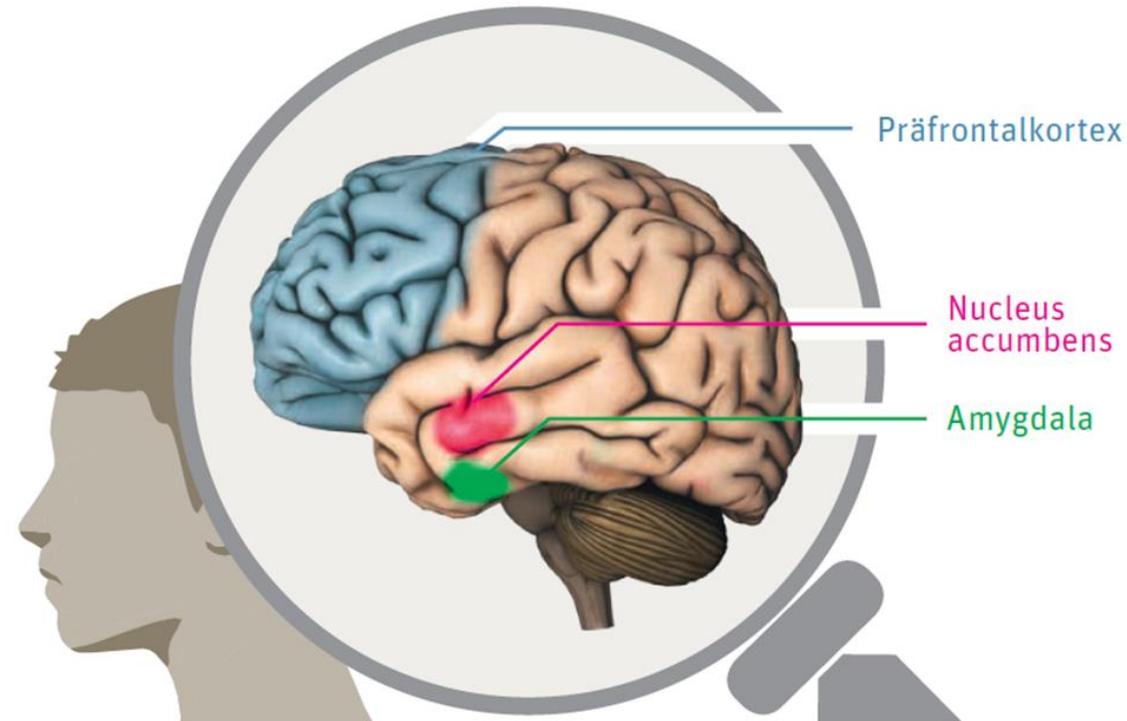
Ariane Buschkat (LVS Rheinland-Pfalz)

Prof. Dr. Katajun Lindenberg (Goethe-Universität Frankfurt)

Belohnungssystem und Verhaltenskontrolle im Jugendalter

Präfrontaler Kortex:

Verhaltenskontrolle



Limbisches System:

Belohnungsverarbeitung

→ Dopamin

Die Pubertät ist mit massiven Umbauprozessen im Gehirn verbunden. Eine besonders wichtige Rolle spielen dabei der Präfrontalkortex sowie das limbische System (hier dargestellt: Nucleus accumbens, Amygdala Mandelkern).

Was ist langfristig belohnend?

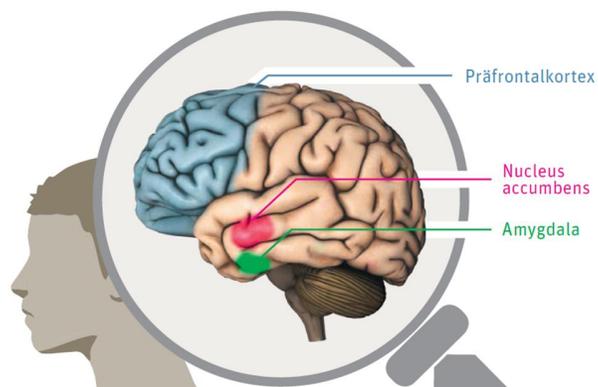


Erfolg



Bewegung

langfristige Verstärker



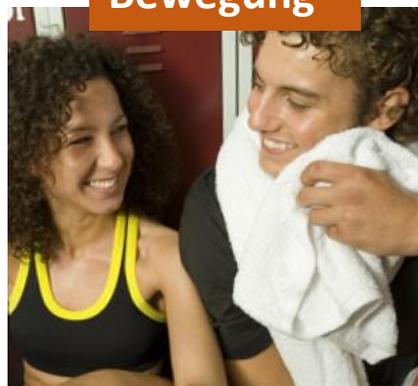
Die Pubertät ist mit massiven Umbauprozessen im Gehirn verbunden. Eine besonders wichtige Rolle spielen dabei der Präfrontalkortex sowie das limbische System (hier dargestellt: Nucleus accumbens, Amygdala Mandelkern).



Geselligkeit



Hilfs-
bereitschaft



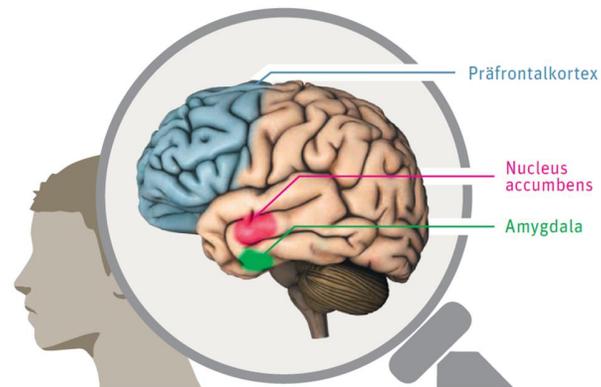
Bilder: <https://www.bzga.de/infomaterialien/alkoholpraevention/alkoholspiegel/>

Buchtitel Streitschlichter und Schülermediatoren

Was ist **direkt** belohnend? Konsum/Nutzung



kurzfristige Verstärker



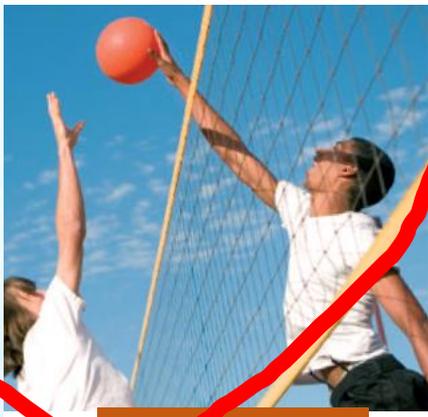
Die Pubertät ist mit massiven Umbauprozessen im Gehirn verbunden. Eine besonders wichtige Rolle spielen dabei der Präfrontalkortex sowie das limbische System (hier dargestellt: Nucleus accumbens, Amygdala Mandelkern).



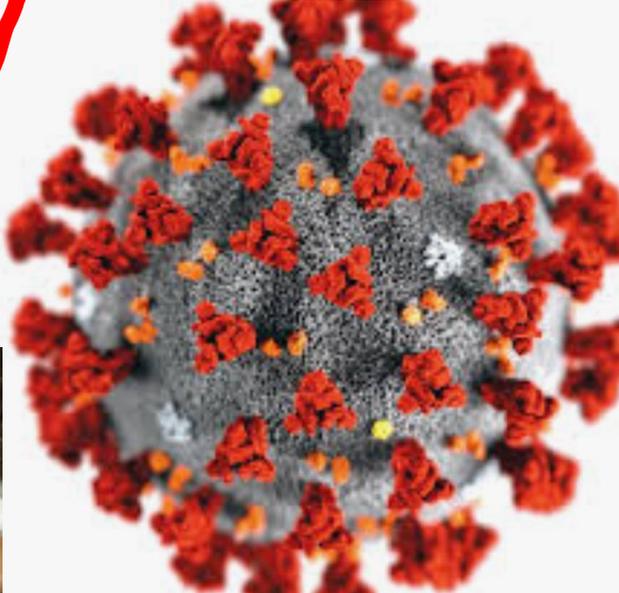
Veränderungen der Belohnungsmöglichkeiten durch Corona



Erfolg



Bewegung



Geselligkeit



Hilfsbereitschaft



Studienlage Covid-19

Alkohol und Cannabis

Anstieg der Frequenz von
schädlichem Gebrauch¹

Essen

Anstieg von restriktivem Essen
und Binge-Eating²

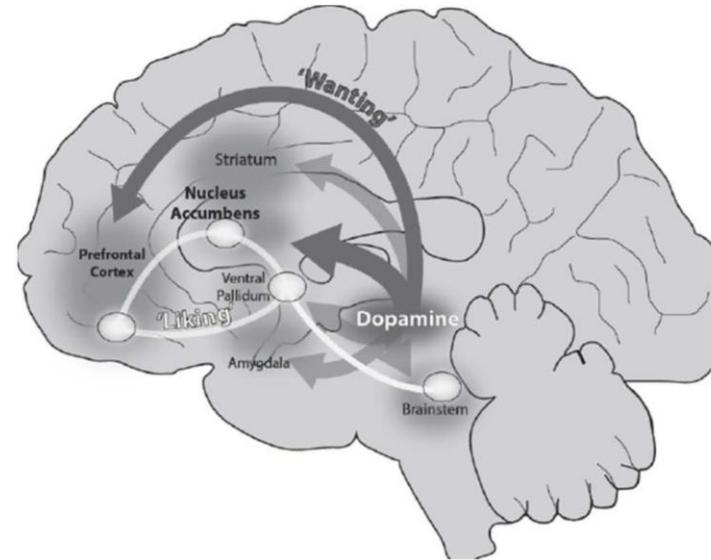
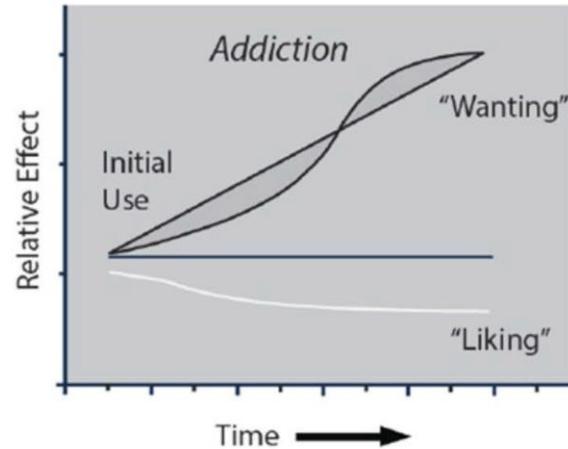
Medien

Anstieg der Frequenz
schädlicher Mediennutzung³



Strukturelle Veränderungen im Belohnungssystem durch regelmäßigen Konsum

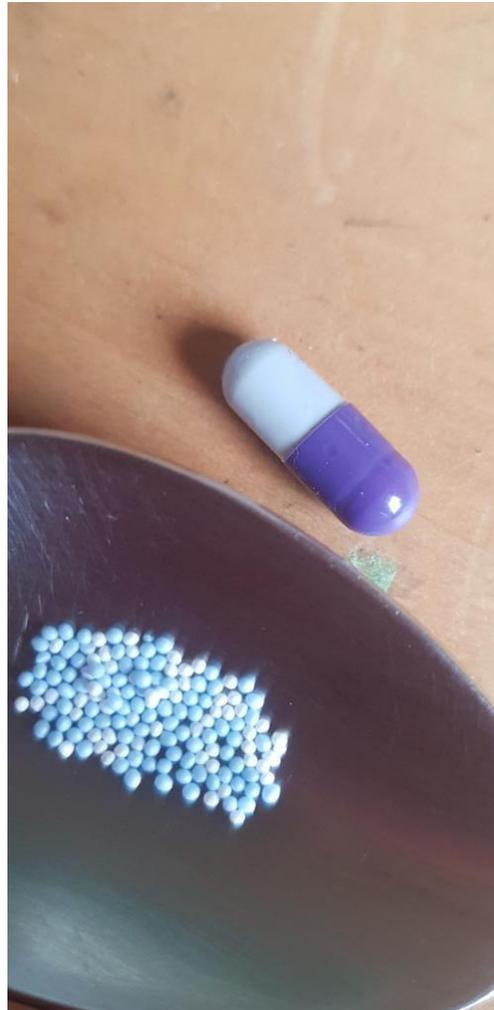
Abnahme der Sensitivität für natürliche Belohnungen



Zunahme der Sensitivität für Suchtmittel

Starker Konsumwunsch (Craving) und Vernachlässigung anderer Interessen oder Vergnügen

Snap aus dem Alltag von Schüler*innen: Alkohol und Drogen



Störungen durch Alkoholkonsum



Regelmäßigen Alkoholkonsum (Jugendliche)

Prävalenz ist
seit Jahren
rückläufig

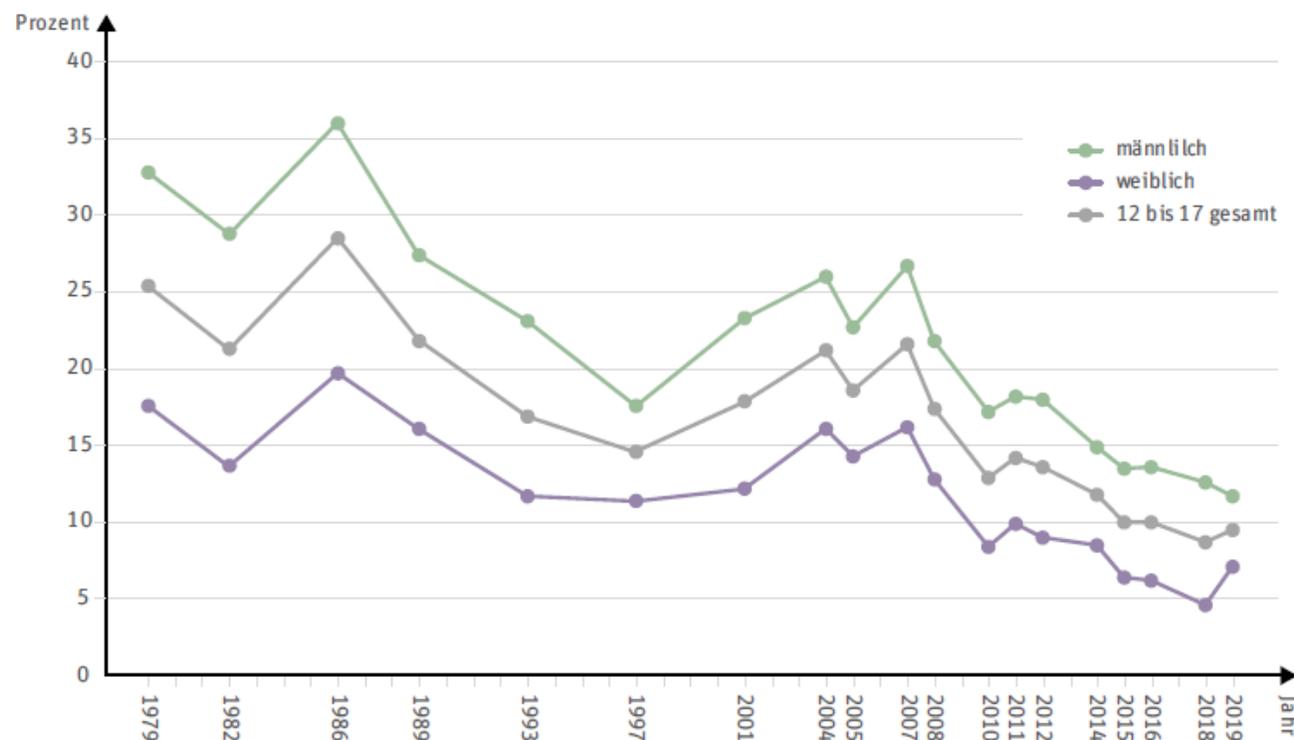
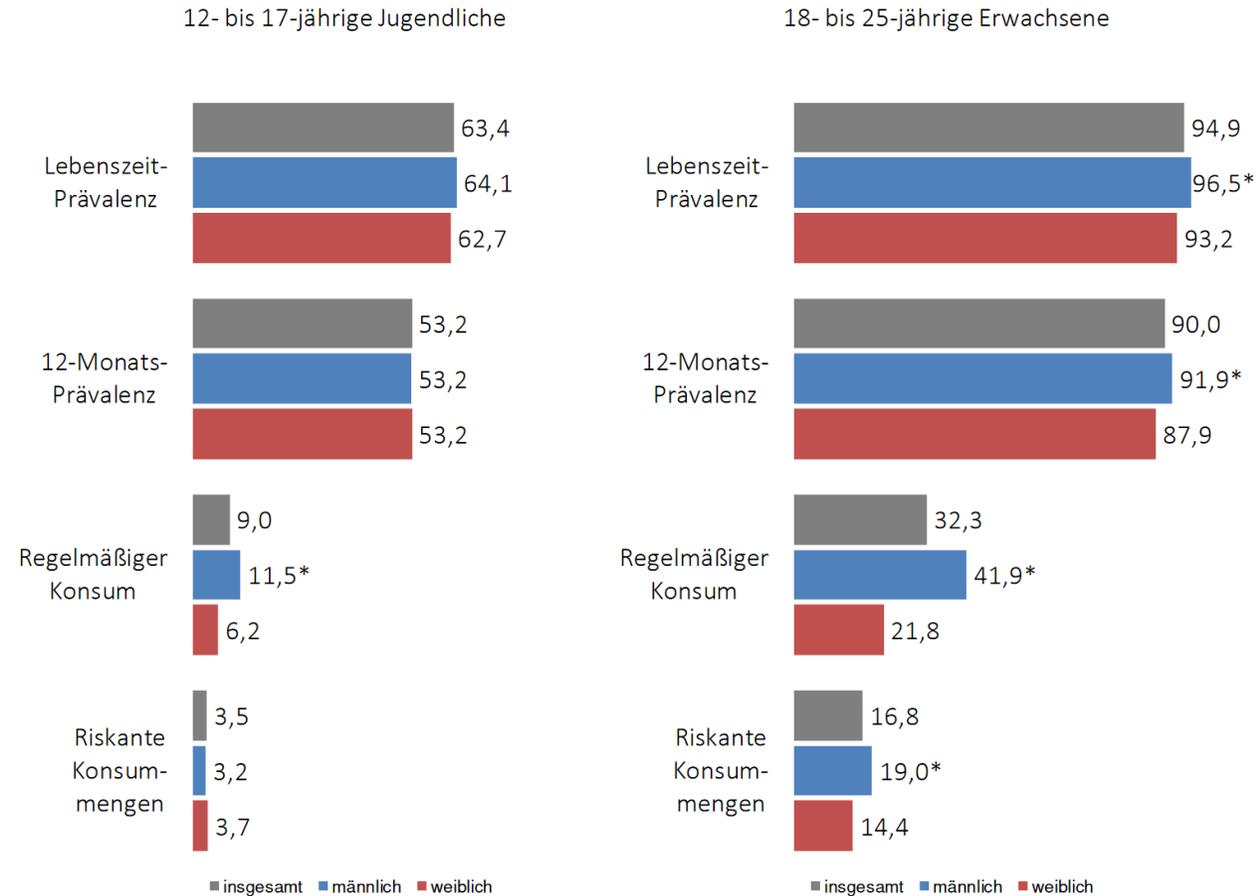


Abbildung: Regelmäßiger Alkoholkonsum bei männlichen und weiblichen 12- bis 17-jährigen Jugendlichen in Deutschland
Quelle: Repräsentativbefragungen der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Trotzdem:
relevantester
globale
Risikofaktor
für 15-24
Jährige, der
mit
Todesfolgen
assoziiert ist!

Alkoholkonsum 2019



Quelle:
https://www.bzga.de/fileadmin/user_upload/PDF/studien/Drogenaffinitaet_Jugendlicher_2019_Basisbericht.pdf

Angaben in Prozent. Ergebnisse der Dual-Frame-Stichprobe mit Gewichtung nach Region, Geschlecht, Alter und Bildung.

*) Statistisch signifikanter Geschlechtsunterschied mit $p < 0,05$ (binär logistische Regressionsmodelle mit den Kovariaten Geschlecht, Alter, Schultyp/Bildung und Migrationshintergrund).

Risikoarmer Konsum

 Bier 0,3 l 13 g	 Wein 0,2 l 16 g	 Sekt 0,1 l 9 g
 Sherry 0,1 l 16 g	 Likör 0,02 l 5 g	 Whisky 0,02 l 7 g



Frauen

max. **12 g**
reinen Alkohols pro Tag



= ein Standardglas

Männer

max. **24 g**
reinen Alkohols pro Tag



= zwei Standardgläser



+ mindestens 2 alkoholfreie Tage pro Woche

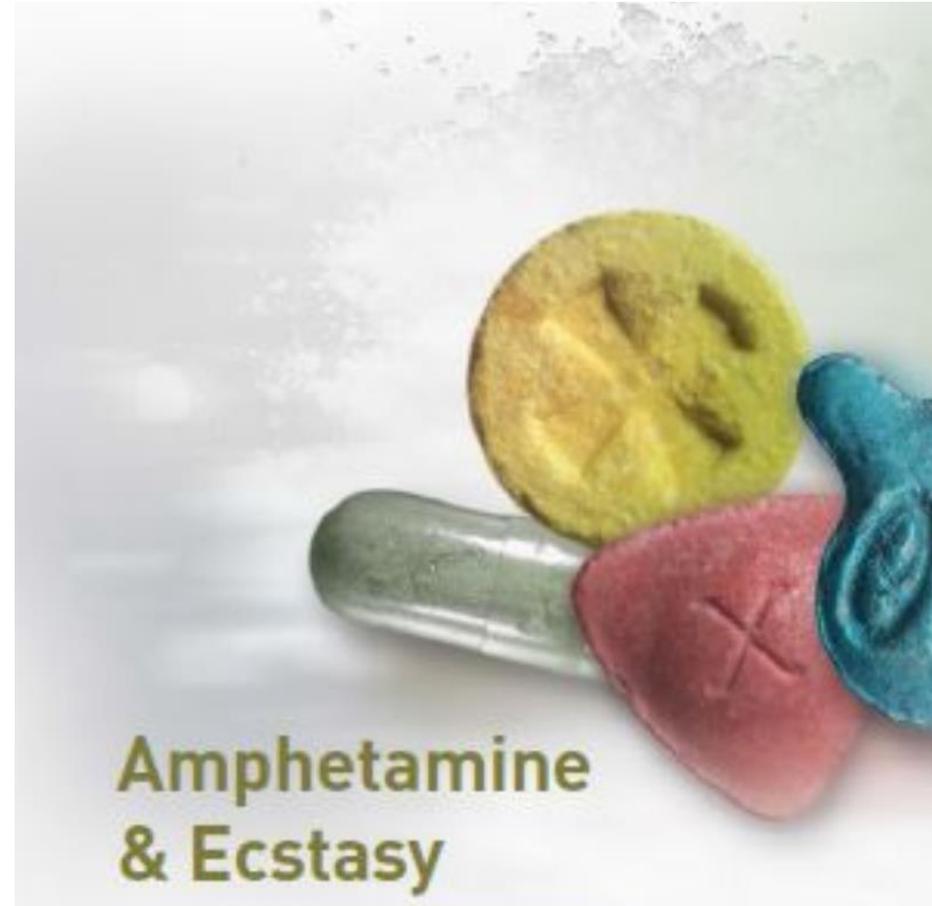


Abhängigkeitskriterien

1. starker Wunsch, die Substanz einzunehmen
2. Schwierigkeiten, den Konsum zu kontrollieren
3. anhaltender Substanzgebrauch trotz schädlicher Folgen
4. Vorrang vor anderen Aktivitäten und Verpflichtungen
5. Toleranzerhöhung
6. Körperliches Entzugssyndrom

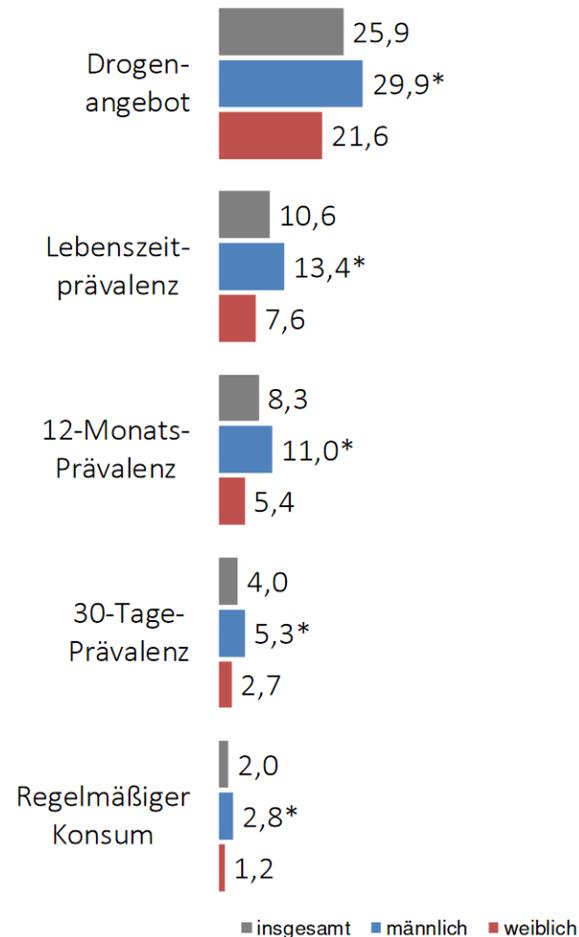
**Häufiger Konsum im Jugendalter erhöht das Risiko für eine
Abhängigkeit im Erwachsenenalter**

Störungen durch illegale Drogen

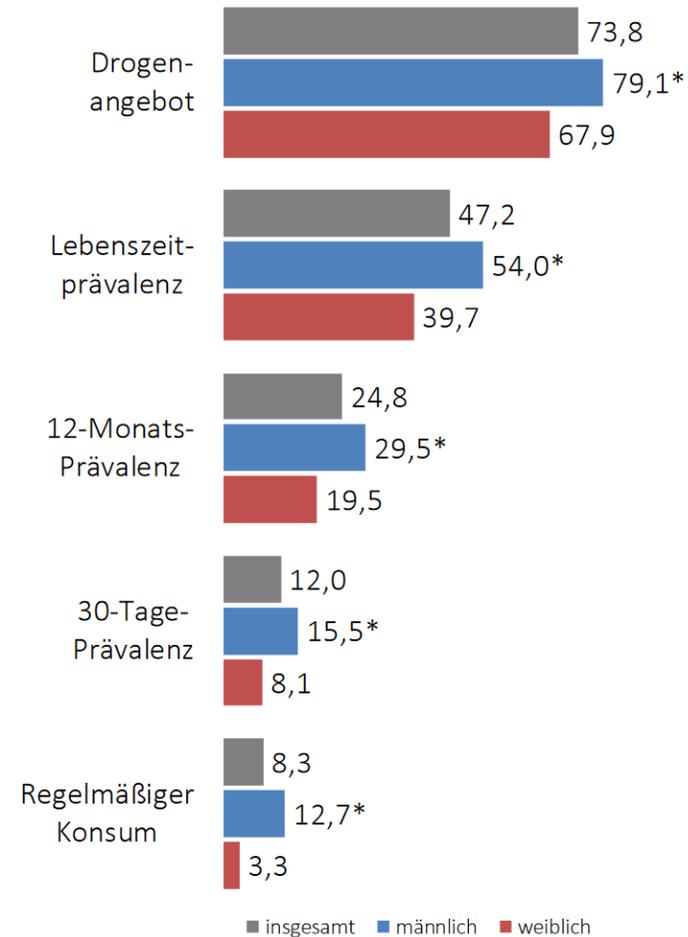


Konsum illegaler Drogen 2019

12- bis 17-jährige Jugendliche



18- bis 25-jährige Erwachsene



Quelle:
https://www.bzga.de/fileadmin/user_upload/PDF/studien/Drogenaffinitaet_Jugendlicher_2019_Basisbericht.pdf

Illegale Drogen (Lebenszeitprävalenz) 2019

	12- bis 17-Jährige			18- bis 25-Jährige		
	gesamt	männlich	weiblich	gesamt	männlich	weiblich
Irgendeine illegale Droge	10,6	13,4*	7,6	47,2	54,0*	39,7
Cannabis	10,4	13,1*	7,5	46,4	52,7*	39,4
Eine illegale Droge außer Cannabis	1,7	2,0	1,3	12,0	16,7*	6,9
Ecstasy	0,6	0,5	0,7	7,8	10,8*	4,4
LSD	0,3	0,3	0,2	3,2	5,6*	0,6
Amphetamin	0,5	0,5	0,6	6,8	9,3*	4,1
Crystal Meth	0,2	0,3	0,1	0,6	0,7	0,6
Kokain	0,3	0,3	0,4	4,7	6,9*	2,3
Crack ^a	0,0	0,1	0,0	0,2	0,4*	0,0
Heroin ^a	0,0	0,1	0,0	0,3	0,5	0,2
Neue psychoaktive Stoffe	0,1	0,2	0,1	2,1	3,5*	0,5
Schnüffelstoffe	0,3	0,4	0,2	0,6	0,9*	0,1
Psychoaktive Pflanzen	0,4	0,5	0,3	5,4	7,8*	2,7

Snap aus dem Alltag von Schüler*innen: Essen



Essstörungen



Bilder: <https://www.bzga.de/infomaterialien/suchtvorbeugung/>

https://www.bundesgesundheitsministerium.de/fileadmin/Dateien/Publikationen/Praevention/Flyer/160531_UKJ_Flyer_Esstoeerung_web.pdf

Woran erkenne ich eine Essstörung?



Auffälliges Essverhalten

- Essattacken (unkontrollierter Verzehr großer Mengen an Nahrungsmitteln in kurzer Zeit)
- Diät als Dauerzustand
- Vermeidung von Hungergefühl (z. B. viel Wasser trinken)
- Ständiges Kalorienzählen
- Eingeschränkte Nahrungsauswahl



Weitere Auffälligkeiten

- Erbrechen, Missbrauch von Appetitzüglern oder Abführmitteln
- Krankhafte Angst, dick zu werden
- Gesteigerter Bewegungsdrang
- Exzessiver Sport
- Verzerrte Körperwahrnehmung (z. B. findet sich dick, während andere ihn/sie dünn finden)
- Zwanghafte Tagesplanung



Gewicht

- Tägliche Gewichtskontrolle
- Gewichtsschwankungen
- Gewichtszunahme
- Übergewicht
- Selbsterbeigeführtes Untergewicht
- Starker Gewichtsverlust (> 6 Kilo in 3 Monaten)

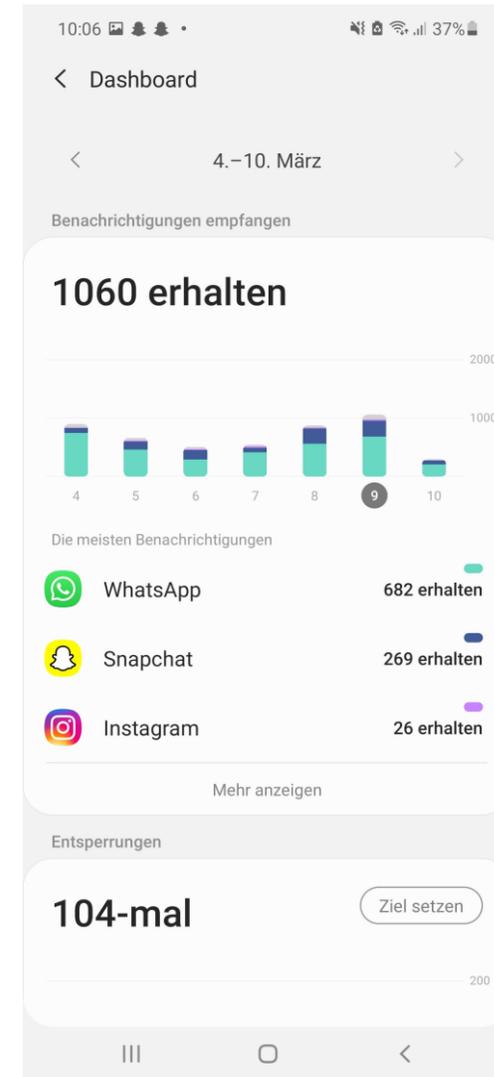


Art der Essstörung

- Bulimie (Ess-Brech-Sucht)
- Binge-Eating-Störung (Essattacken)
- Anorexie (Magersucht)

Die farbigen Punkte markieren die Symptome der jeweiligen Essstörung.

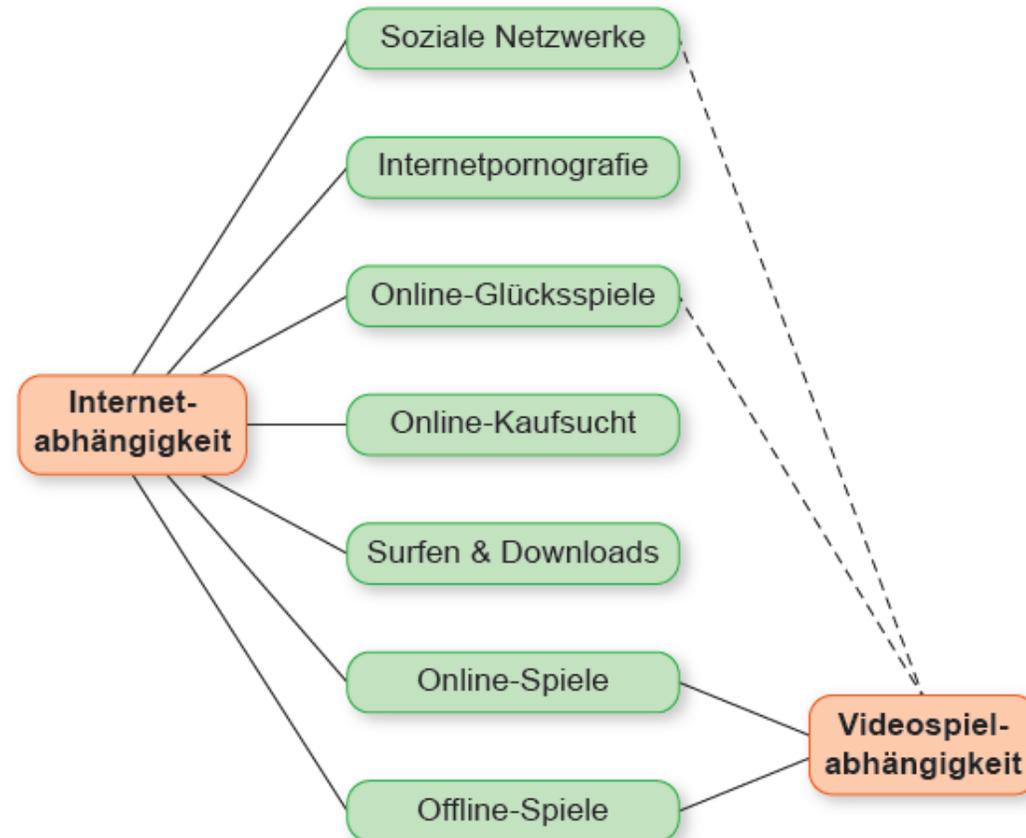
Snap aus dem Alltag von Schüler*innen: Medien



Störungen durch Mediennutzung



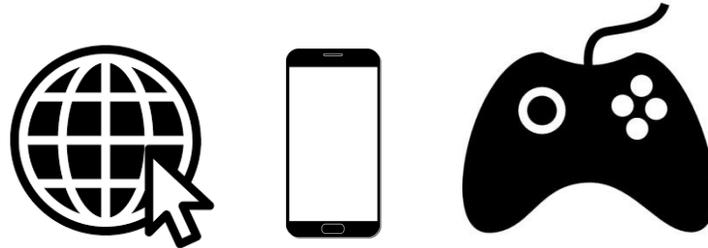
Mediennutzungsstörung als Verhaltenssucht



Wölfling et al., 2015

Weltgesundheitsorganisation: Auch Verhalten kann abhängig machen

Soziale-Netzwerke vs. Computerspielstörung



6,1 %

Lindenberg et al., 2018



1,2 %

Rehbein et al., 2015

Computerspielstörung: 1. Andauernde Beschäftigung

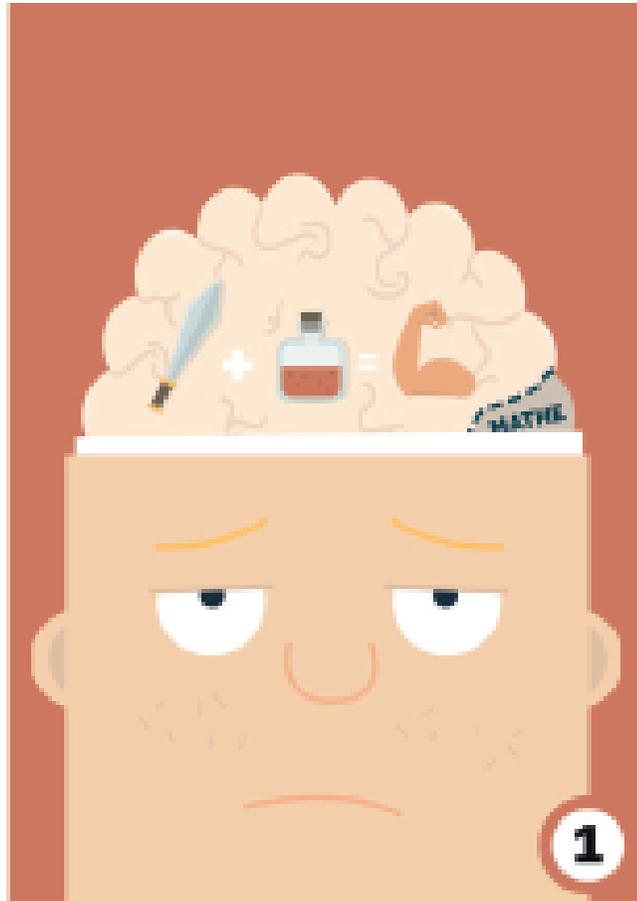


Abbildung : Stefan Dangl in Illy & Florack (2018)

2. Entzugssymptome

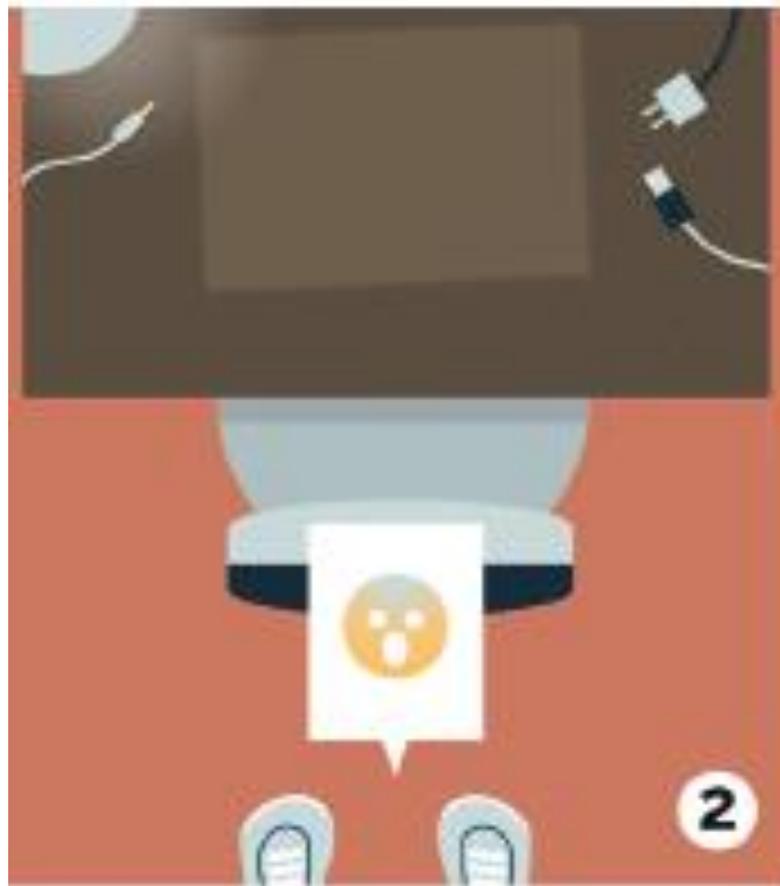


Abbildung : Stefan Dangl in Illy & Florack (2018)

3. Toleranzentwicklung

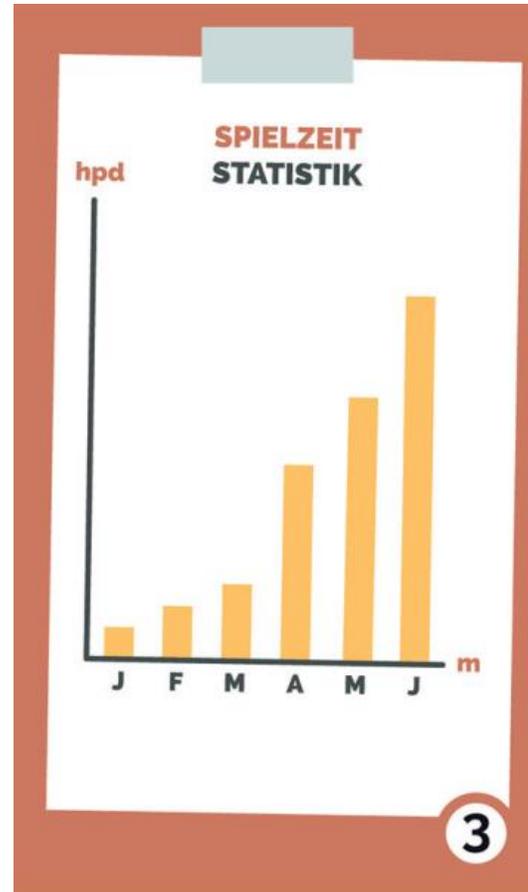


Abbildung : Stefan Dangl in Illy & Florack (2018)

4. Kontrollverlust



Abbildung : Stefan Dangi in Illy & Florack (2018)

5. Interessenverlust

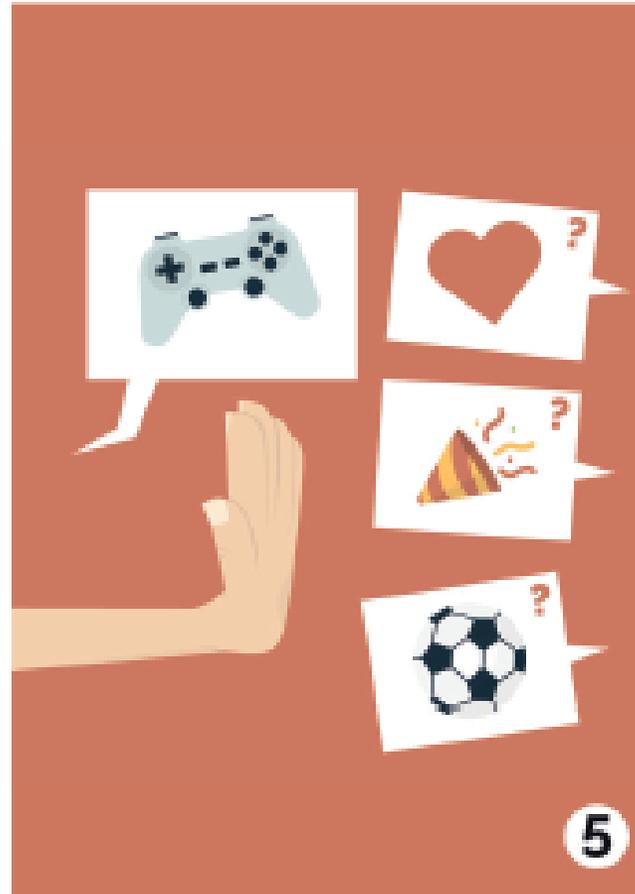


Abbildung : Stefan Dangl in Illy & Florack (2018)

6. Fortsetzung trotz negativer Konsequenzen



Abbildung : Stefan Dangl in Illy & Florack (2018)

7. Täuschen



Abbildung : Stefan Dangl in Illy & Florack (2018)

8. Emotionsregulation



Abbildung : Stefan Dangl in Illy & Florack (2018)

9. Gefährdung/ Verluste

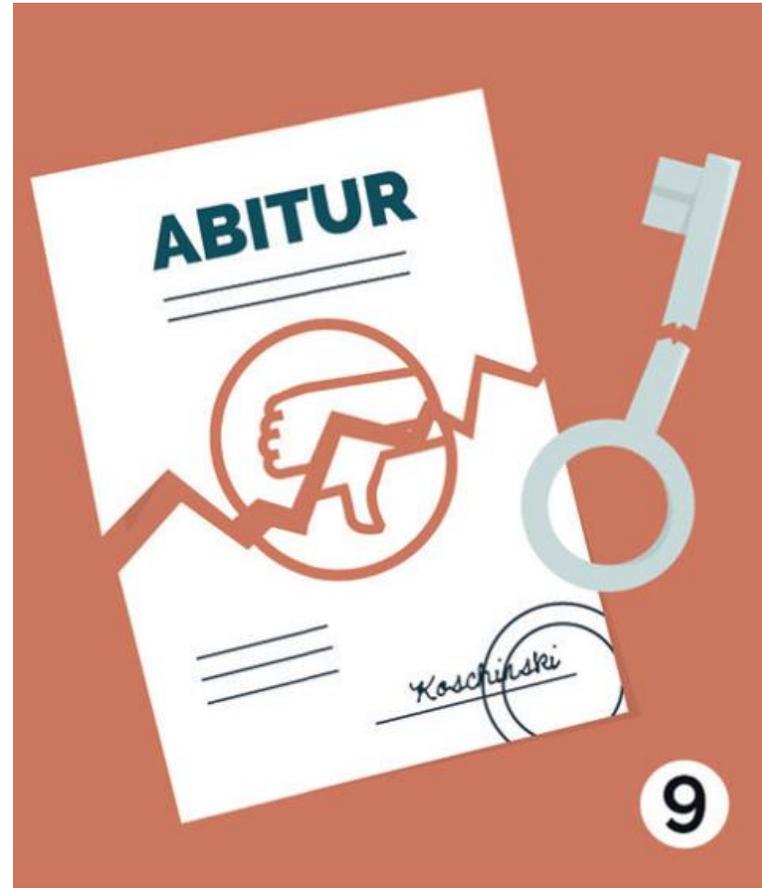


Abbildung : Stefan Dangl in Illy & Florack (2018)

Wann wird's kritisch?

- liking oder wanting?
- Emotionsregulation?
- Verheimlichen?
- Priorität?



Online-Hilfsangebote

<https://www.quit-the-shit.net/qts/>



<https://www.bzga-essstoerungen.de/>



<https://www.kenn-dein-limit.info/change-your-drinking.html>



<https://protect-mediensucht.de/>

