

SUCHTENTWICKLUNG UND TABAKFOLGEN

Symposium der NÖGKK zum
Weltnichtrauchertag
„Jugend und Rauchen“

K. Vavrik
Sozialpädiatrisches Ambulatorium Fernkorngasse

Österreich, der Befund 2009/2010

2

- 27% der 15-Jährigen rauchen regelmäßig
 - 30% zw. 13 - 15 J. zumindest 2x betrunken
 - mit 25% höchste Gewalterfahrungsrate Europas
 - 15,8% der B. > 4,5 Std. tägl. mit PC-Spielen
 - 11% > 3 Std. TV-Konsum tägl.
 - 20% leiden an Übergewicht oder Essstörung
 - 15% gelten als psychiatrisch / psychisch auffällig
- > Ö bei Gesundheit und Risikoverhalten von KiJu < 15 J. an der letzten Stelle aller europäischen OECD-Staaten!

Jugend gilt als Zeit ...

3

- ... der legitimen Experimentierfreude
- ... des Hunger nach Erfahrung
- ... der Selbstbestimmung
- ... der Entwicklung des freien Willens und der Zukunftsorientierung

➤ **Jugendliche Vitalität**

Jugend ist aber auch eine Zeit ...

4

- ... des Selbstzweifels und der Angst
- ... des Kampfes um seine Rolle
- ... des Verlustes von Sicherheit
- ... der existenziellen Krisen

- Demütigung, Entwertung, Stress, Spannung, ...

➤ **Jugendliche Vulnerabilität**

Jugend hat ...

5

- ... eine persönliche Geschichte
- ... eine Biographie
- ... einen Weg des Geworden-Seins

Genuss- oder Rauschmittel als regelmäßiger Tröster, Betäuber, Mut-Macher, Selbstwert-Steigerer, ...

➤ Suchtentwicklung

Was ist und wozu dient Verhalten?

6

- **Bewältigungsstrategie** und/oder
- **Anpassungsleistung**, um ...
 - die Austauschprozesse zwischen Individuum und Umwelt zu gestalten.
 - die Dichotomie zwischen inneren Bedürfnissen oder Nöten und äußeren Bedingungen zu bewältigen.
 - Dieser Prozess kann mehr oder weniger erfolgreich verlaufen bzw. sub-/optimal gelingen .



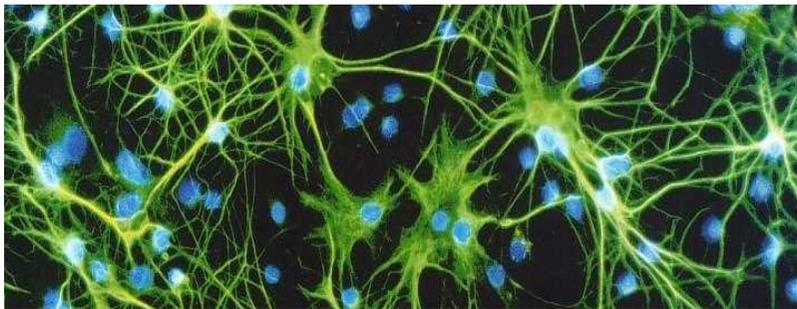
8.5.2018

Existenzsicherung

8

In dieser existenziellen Abhängigkeit hat die Evolution für das Überleben des Einzelnen wie auch der Art effiziente Systeme („Überlebensmittel“) geschaffen:

Neuronale Plastizität



Bindungssystem



Gene und Suchtverhalten?

9

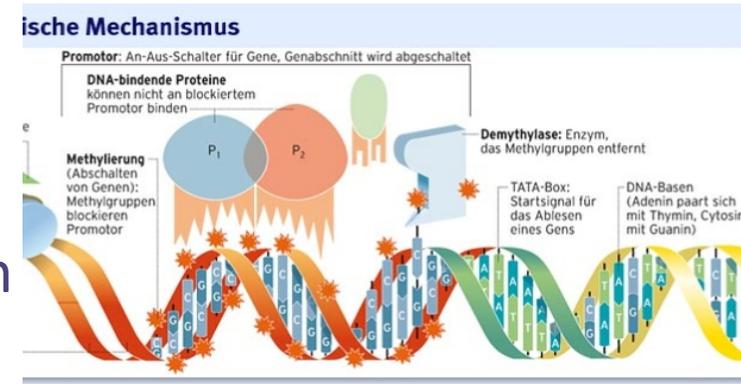
- Familiäre Häufung / Zwillingsstudien >
„6-fach höheres Suchtrisiko“ (Aussage ?)
- Trotz Encodierung des gesamten genetischen Codes bis dato keine Schlüssel-Gene gefunden
> Hypothese „multifaktorielle Punktmutationen“ (Aussage ?)

Epigenetik bei Stress und Sucht

10

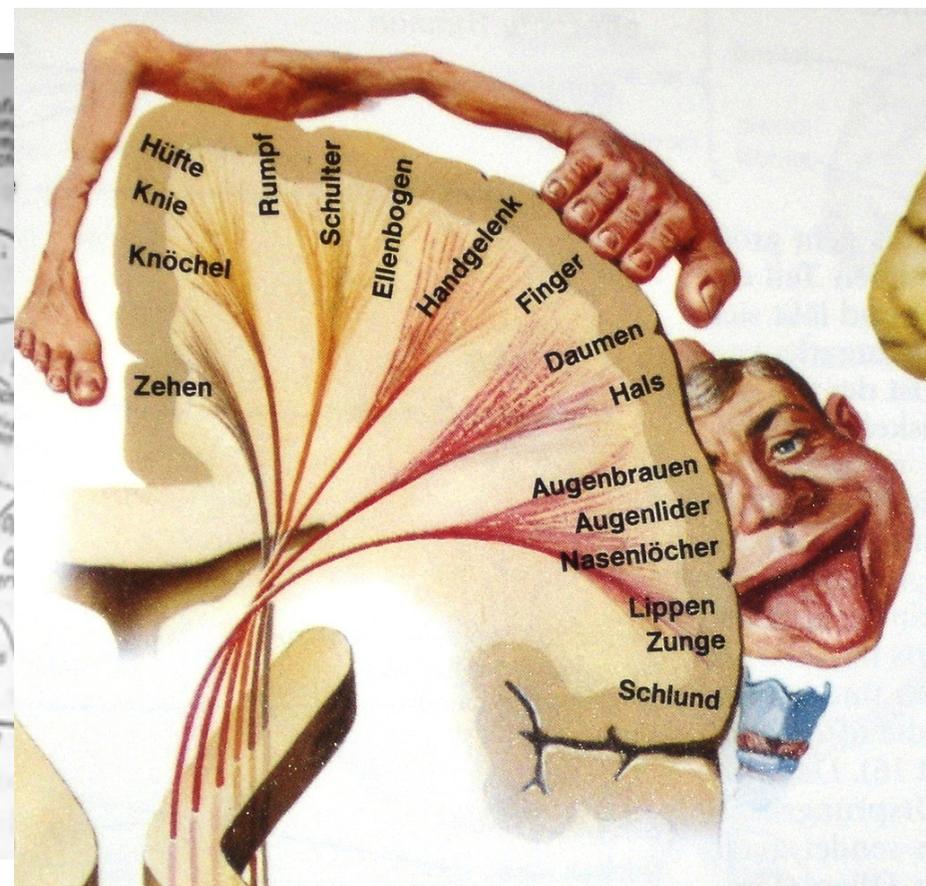
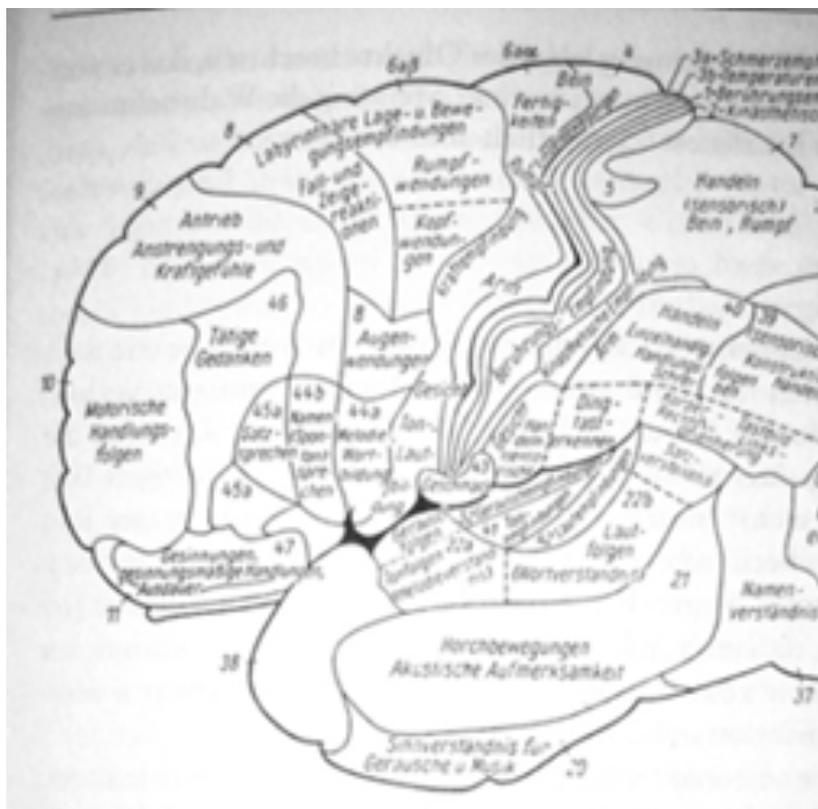
- Transgenerationale Effekte wie Frühdeprivation bei Mäusen
- Stressvolle Stimuli in der SS > ↑ Dopaminrezeptoren im Frontalhirn > bei Frühadoption Rückbildung
- Intensives Pflegeverhalten von mütterlichen Ratten > Veränderung in der DNA > höhere Stresstoleranz und besseres Hirnwachstum
- Epigenetische Veränderungen durch Psychotraumata
- Gen-Wirkung im neuronalen „Belohnungssystem“ (z.B. Toleranzentwicklung über Delta-FOSB Gen)

Hinweise: deutliche und faktische epigenetische Lerneffekte transgenerational wie biographisch intraindividuell



Neuronale Plastizität

11



Wie strukturiert sich das Gehirn?

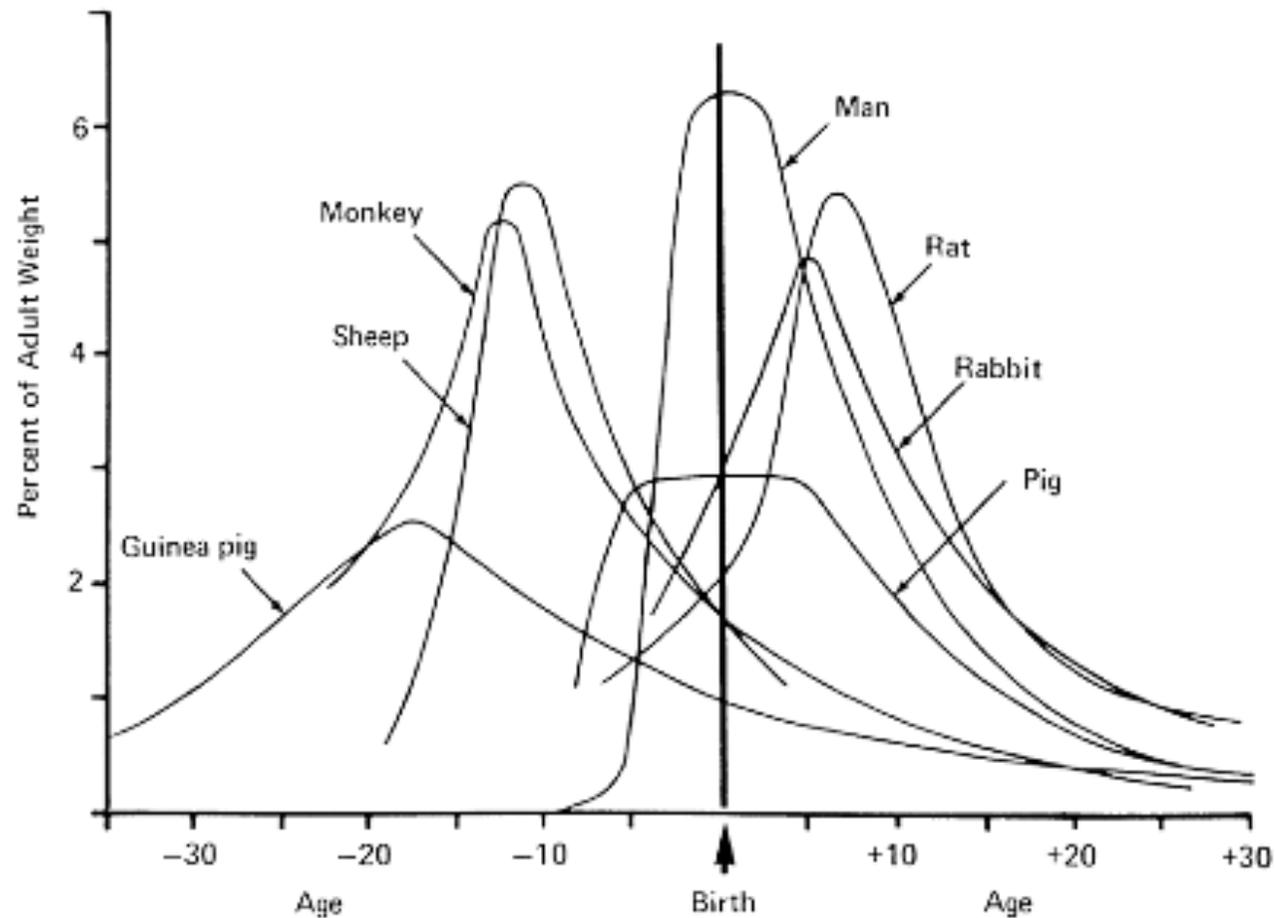
12

Die Hirnentwicklung ist ein

- **nutzungsabhängiger**,
(d.h. anwendungs- u. erfahrungsorientierter)
- sich **selbst organisierender** und
- durch die **Interaktion mit der Außenwelt**
gelenkter Prozess!

Gehirnwachstum

13



Zeitachse

- Mensch: Monate
- Schwein: Woche
- Meerschwein: Tage
- Rhesus Affe: 4 Tage
- Schaf: 5 Tage
- Hase: 2 Tage
- Ratte: Tage

Dobbing J, 1979

Mustererkennung

14

Luat eienr Stduie der Cambrdige Unievrstiat speilt es kenie Rlloe in welcehr Reiehnfogle die Buhcstbaen in eniem Wort vorkmomen, die eingzie whcitige Sache ist, dsas der ertse und der letzte Buhcstbae stmimen.

Der Rset knan in eienm vöililegn Duchrienanedr sein und knan trtozedm prboelmols gelseen wreden. Das ist, wiel das menchsilche Ague nihct jeedn Buhcstbaen liset. Ertsuanlcih, nihct?

Da farge ich mcih, wuarm desies Tehetar mit der Rehtchsceirunbg. (B. Sindelar)

Wachstum und Umbau

15

- Londoner Taxifahrer
- Musiker
- Sumpfmeisen und Eichhörnchen
- Singvögel
- Involution: Bodenwürmer
- Waisenhauskinder und Deprivationserfahrung (Rene Spitz)
- etc.

Deprivationserfahrung ...

16

... bei **Waisenhauskindern** ohne jegliche andere Erkrankung führte zu:

- einem durchschnittlichen IQ von ca. 70
- deutlich kleinere Gehirnvolumina
- allgemeine Wachstumsretardierung und
- schwere Persönlichkeitsentwicklungsstörungen

(R. Spitz)

Tendenziöse Apperzeption

17

17



8.5.2018 - K. Vavrik

Spiegelneurone

18

18



8.5.2018 - K. Vavrik

Die „Botenstoffe“

19

- **Glückshormonachse“:**
Dopamin, Opioide wie Endorphine, Oxytozin, ...
- **„Stresshormonachse“:**
Adrenalin, Noradrenalin, Glukokortikoide (Cortisol)
- **Mustervergleich und Erwartungshaltung**
 - Wenn Input „immer gleich“ oder „Chaos“ = kein Lernen
 - Wenn „ein bisschen besser als erwartet“, „neu“
> Überraschungs- u. Belohnungssystem = lernen
(wenn ganz toll > stabile Speicherung sogar gleich beim ersten mal z.B. Vermögenstip, erster Kuss, etc.)

Motivationssysteme

20

20



Resümee

21

- „**Lernen**“ heißt komplexe Informationsverarbeitung und Speicherung in neuronalen Netzwerken = **aktives Erfahrungslernen**
- **Affektive Besetzung** (= Ausschüttung diverser Hormone) hat stabilisierenden oder destabilisierenden Einfluss auf die Netzwerkbildung und somit auf die Effektstärke des Lernens.
- **Chronischer Stress** blockiert positive Lernprozesse der Lebensbewältigung (bis hin zum zerebralen Abbau)
- Angst und Erregung verhindern neuronale Flexibilität
- (Ausnahme: Trauma-Erfahrung)

Bindungstheorie

22

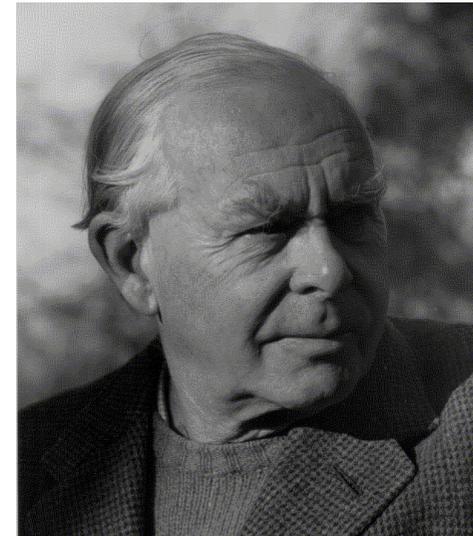
- Angeborenes („archaisches“) Bedürfnis
- Angst und Trennung (= Stress) aktiviert
- Körperliche Nähe und affektive Resonanz beruhigen
- „Sicherer Hafen“
- Pflegesystem
- Feinfühligkeit
- Erkundung



Bindungstheorie (J. Bowlby)

23

- Kinder werden mit einem **angeborenem Bedürfnis** nach Bindung geboren.
- Sie organisieren ihr Verhalten und Denken so, dass sie ihre Bindung zu einer Bindungsperson aufrechterhalten.
- Dies ist der **Schlüssel** zu ihrem **körperlichen** und **psychischen Überleben**.



Bindungstheorie

24

- Durch **Angst** und **Trennung** (= **Stress**) wird das Bindungssystem aktiviert.
- **Körperliche Nähe** und **affektive Resonanz** der Bindungsperson beruhigen das Bindungsbedürfnis und die Stressreaktion wieder.
- Die Bindungsperson wird der **sichere emotionale Hafen** für den Säugling.



Bindungstheorie

25

- Dem Bindungssystem der Kinder steht das **Pflegesystem** der Erwachsenen gegenüber. Beide ergänzen sich wechselseitig.
- **Feinfühligkeit** fördert eine sichere Bindungsentwicklung.
- Die Pflegeperson mit der größten Feinfühligkeit und der verlässlichsten Verfügbarkeit wird die **Hauptbindungsperson** für den Säugling.
Diese muss nicht die leibliche Mutter sein.

Feinfühligkeit

26

„Feinfühligkeit“ bedeutet die Signale des Säuglings

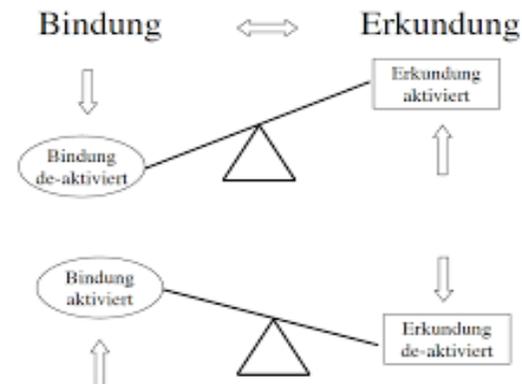
- ❖ wahrnehmen
- ❖ richtig interpretieren
- ❖ angemessen und
- ❖ prompt reagieren

(kann i. R. von elterlicher Sucht deutlich herabgesetzt sein)

Bindungstheorie

27

- Das Bindungsbedürfnis steht in wechselseitiger Abhängigkeit mit dem **Erkundungsbedürfnis** der Außenwelt.
- Erst wenn das Bindungsbedürfnis beruhigt ist kann das Kind die Umwelt erkunden sonst ist es zu sehr damit beschäftigt Sicherheit herzustellen.
- Eine sichere Bindung ist Voraussetzung dafür, dass ein Säugling seine Umwelt lebendig erforschen und sich selbst **effektiv und handelnd** erfahren kann.



Bindungsaufgaben u. -ziele

28

Am Anfang des Lebens ist für den Säugling jedes Erleben „große Erregung“ (hohes Niveau, wenig differenziert)

Feinfühligkeit, Empathie, Containing und Dialog bringen das Erfahren und „Erlernen“ von

- **„Urvertrauen“** (Innenrepräsentanzen, „sicherer Hafen“)
- **Stressregulation** (Fremd- und Selbstberuhigung)
- **Affektdifferenzierung** (was spüre ich?)
- **Affektregulation** (wie kann ich das steuern?)
- **Affektabstimmung** (Umweltkontext, Dialog, Interaktion)

Folgen der Bindungsentwicklung

29

▪ **Sichere Bindung**

- Schutzfaktor bei Belastungen
- Mehr Bewältigungsmöglichkeiten
- Sich Hilfe holen in Not
- Mehr gemeinschaftliches Verhalten
- Mehr Empathie für emotionale Situation von anderen Menschen, konstruktivere und sozialere Konfliktlösung
- Mehr freundschaftliche/partnerschaftliche Beziehungen
- Bei kognitiven Funktionen kreativer, flexibler und differenzierter
- bessere Gedächtnisleistungen und Lernverhalten

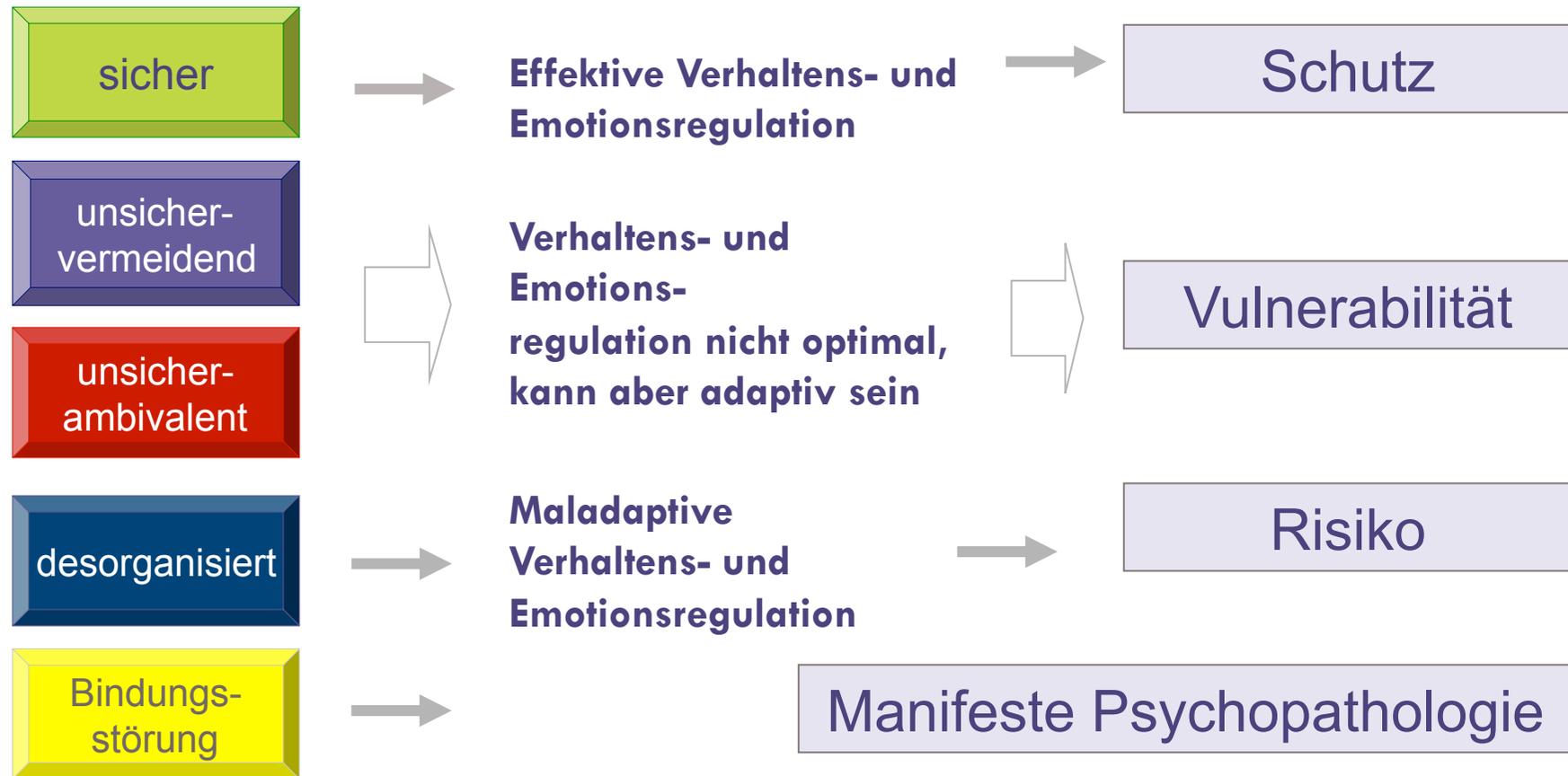
Folgen der Bindungsentwicklung

30

▪ **Unsichere Bindung**

- Risikofaktor bei Belastungen
- weniger Bewältigungsmöglichkeiten
- Lösungen von Problemen eher alleine
- Rückzug aus gemeinschaftlichen Aktivitäten
- weniger Beziehungen
- Mehr Rigidität im Denken und Handeln
- Weniger prosoziale Verhaltensweisen
- schlechtere Gedächtnisleistungen und Lernen

Bindung: Risiko- o. Schutzfaktor



Entwicklung psychobiologischer Grundsysteme (n. Roth)

32

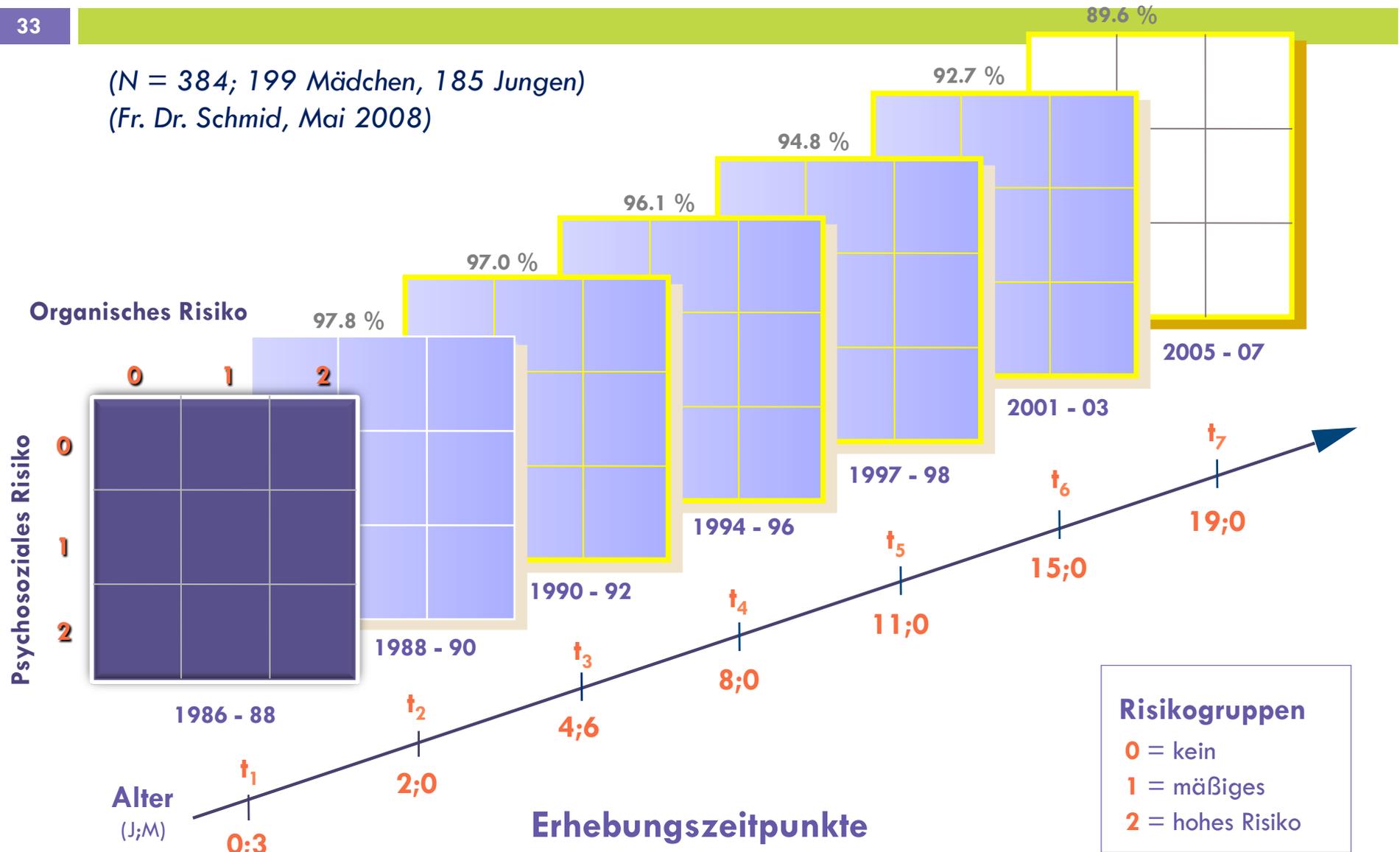
- Stressverarbeitungssystem (Nor-Adrenalin, Cortisol)
- (Selbst-)Beruhigungssystem (Serotonin)
- Bindungs- und Empathie-System (Oxytocin)
- Bewertungs- und Motivationssystem (Opiate, Dopamin)
- Impulshemmungssystem (orbitofrontaler Cortex; Amygdala, Nucleus accumbens)
- Realitätssinn und Risikowahrnehmung (präfrontaler und anteriorer cingulärer Cortex)

Mannheimer Risikokinderstudie

Längsschnittstudie von der Geburt bis zum Erwachsenenalter

33

(N = 384; 199 Mädchen, 185 Jungen)
(Fr. Dr. Schmid, Mai 2008)



Psychosoziale Belastungen

Risikoscore n. Laucht (Mannheim 1986)

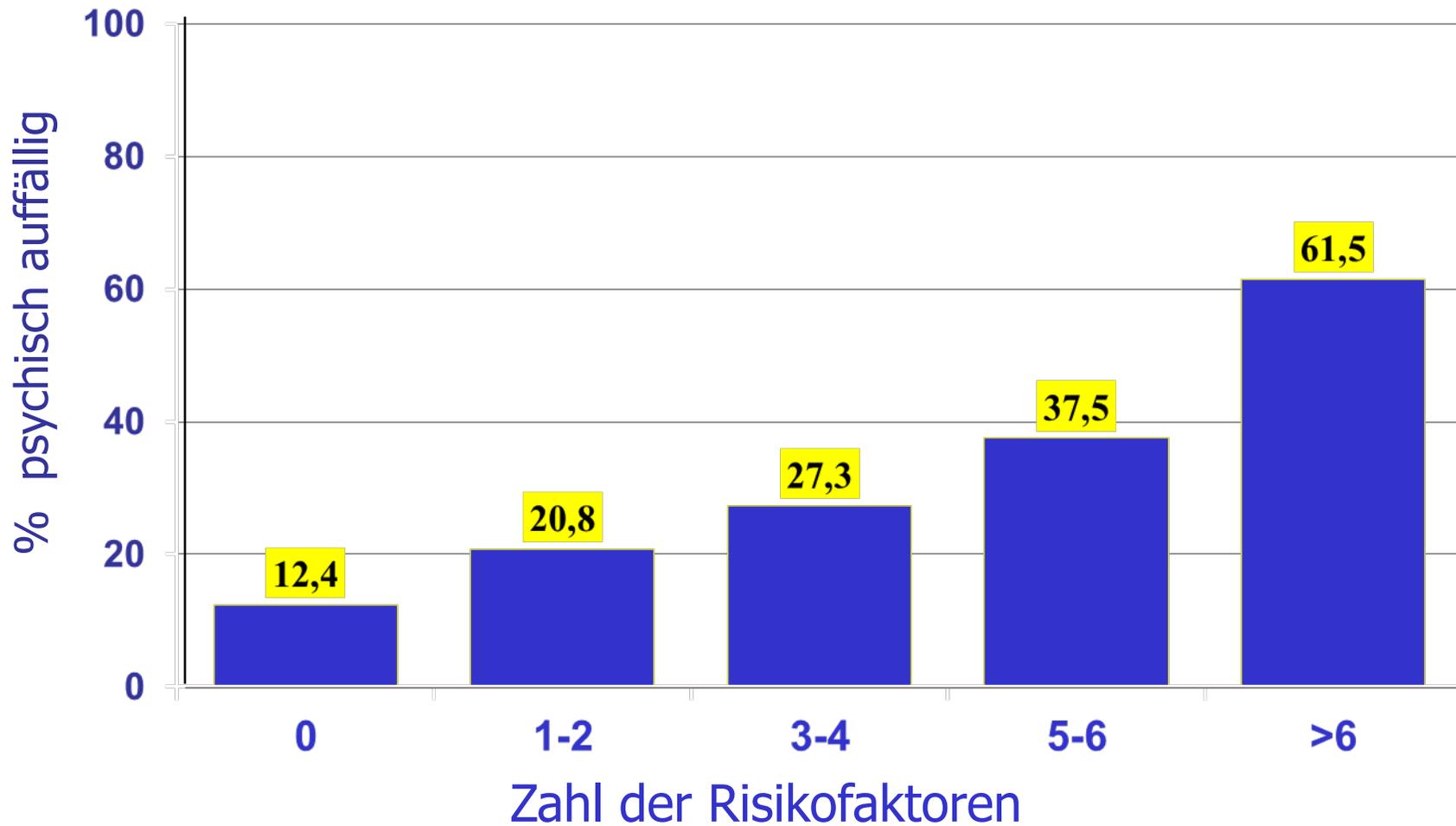
34

- Broken Home der Mutter
- Sehr frühe oder späte Schwangerschaft
- Belastete Partnerschaft (getrennt, geschieden, dissonante Paarbeziehung, alleinerziehend)
- Geringe Wohnfläche
- Armut(-sgefährdung), geringes Familieneinkommen
- Niedriger Bildungsstand der Eltern
- Psychische oder chronische physische Krankheit von Kindeseltern oder Geschwister
- Gewalt in der Familie

Kumulation von Risikofaktoren

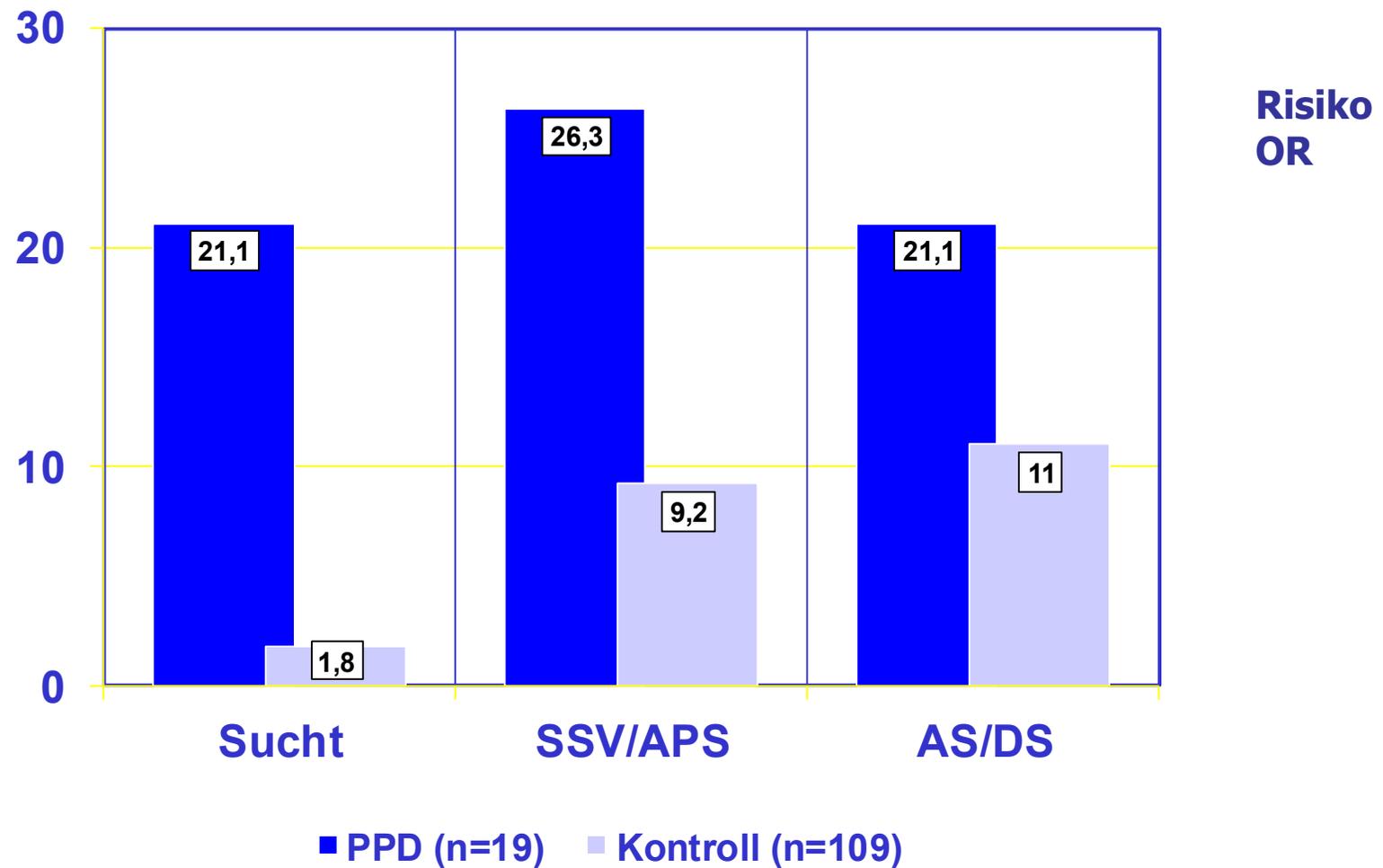
und psychische Entwicklung (Mannheimer Longitudinalstudie)

35



Kinder mit Risikokonstellation

Psychiatrische Diagnose mit 19 Jahren



Lebensbedingungen in Österreich

37

- 1,4, Kinder / Frau > Perfektionsdruck steigt
- Scheidungsrate: Ö 48%, Wien 60%, ¼ Kinder davon < 5 Jahre
 - 124.000 Familien sind allein erziehend (häufig Existenznot)
- 240.000 Kinder leben in manifester Armut
 - 408.000 in Armutsgefährdung
- 2.400 Kindesabnahmen/Jahr, 20% Steigerung seit 2002
- 55% KiJu erleben Erziehung mit körperlicher Gewalt
- Krippe und KiGa > Qua(l)ität?
- 25.000 Jugendliche verlassen jährlich die Schule ohne sinnerfassend lesen zu können.

STRESSOREN

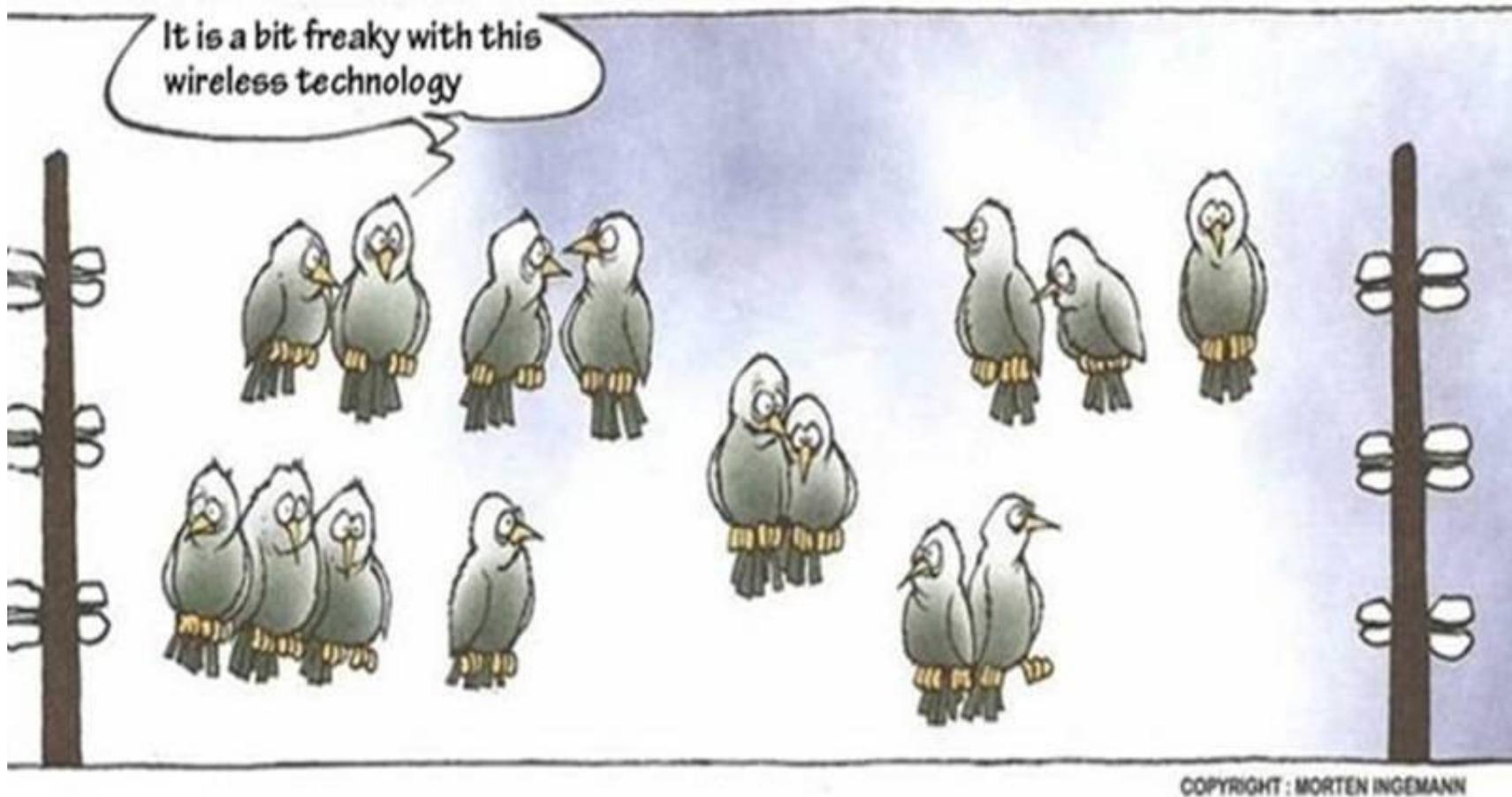
38

Termindruck • zu wenig Schlaf • Trennung vom Partner • Konflikt mit Kollegen • Unzufriedenheit mit Aussehen • neuer Verantwortungsbereich • Lärm • Einsamkeit • Stau zu/von der Arbeit • hohe laufende Ausgaben • Hausarbeit • Rauchen • Existenzangst • Bewegungsmangel • Warten an der Kassa • Dienstreisen • Menschenansammlungen • ungenaue Anweisung eines Vorgesetzten • Behördenbesuche • Monotonie i.d. Arbeit • Sorgen um die Gesundheit • Kreditrückzahlung • Konflikt in Familie • fehlende Gratifikation • falscher Beruf • zu viel Alkohol • dauerndes Telefonklingeln • Schwierigkeiten mit dem Computersystem • Hektik, Bürokratie und Druck am Arbeitsplatz ...

Erwachsene: 25% Burn-out gef. o. erkr., ca. 10% depressiv, 32% sind aus gesundheitlichen Gründen im Alltag eingeschränkt, ...

Lebensrealität

39



8.5.2018 - K. Vavrik

Zuversicht?

40



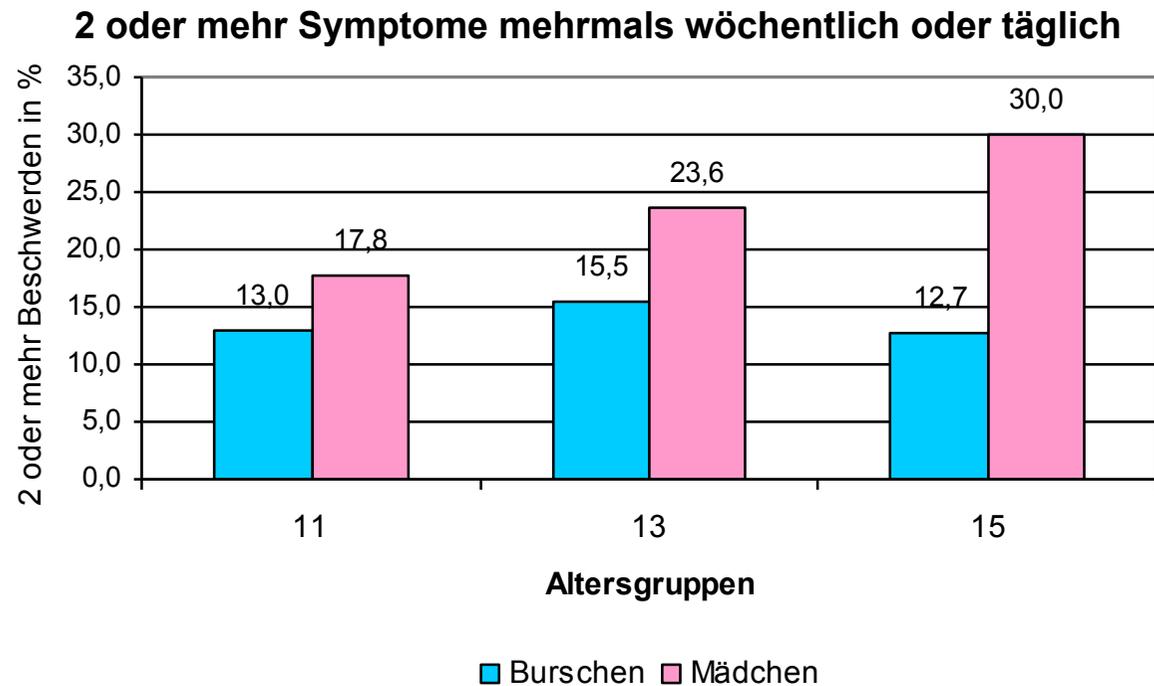
Generation „mutlos“, Generation Praktikum, Generation Ego, ...

Psychische und physische Beschwerden

41

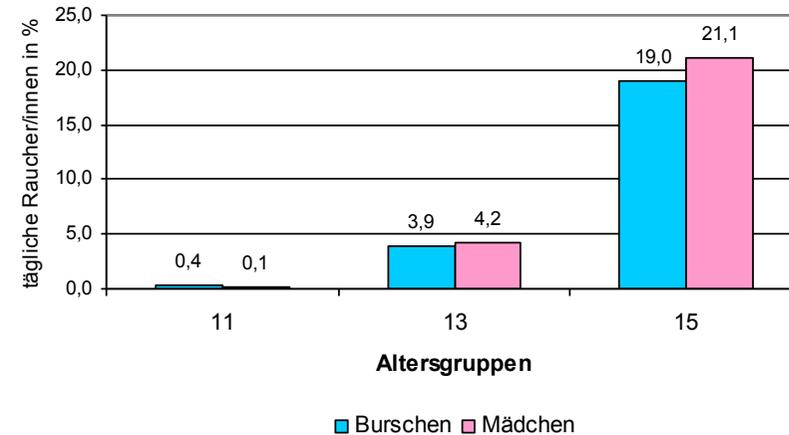
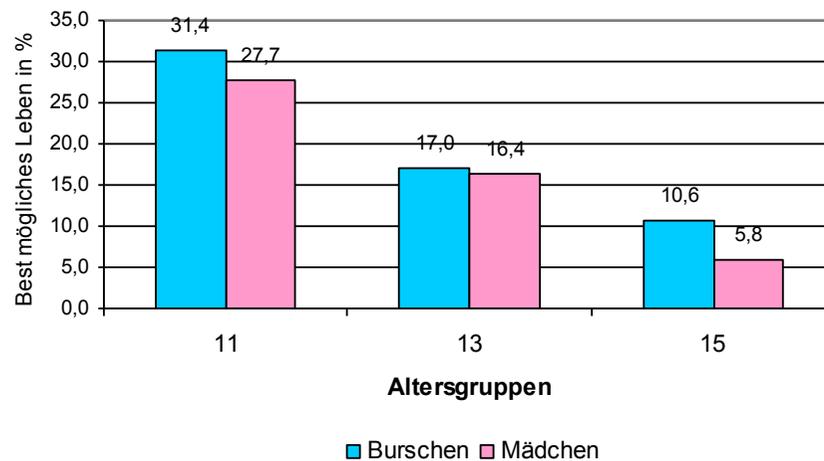
Quelle: WHO-HBSC-Survey 2006, LBI GFF, Dür

Kopfschmerzen, Magen/Bauchschmerzen, Rückenschmerzen, allgemein schlechtes Befinden, Gereiztheit, Nervosität, Schlafstörungen, Müdigkeit/Erschöpfung



Lebenszufriedenheit < > tgl. Rauchen

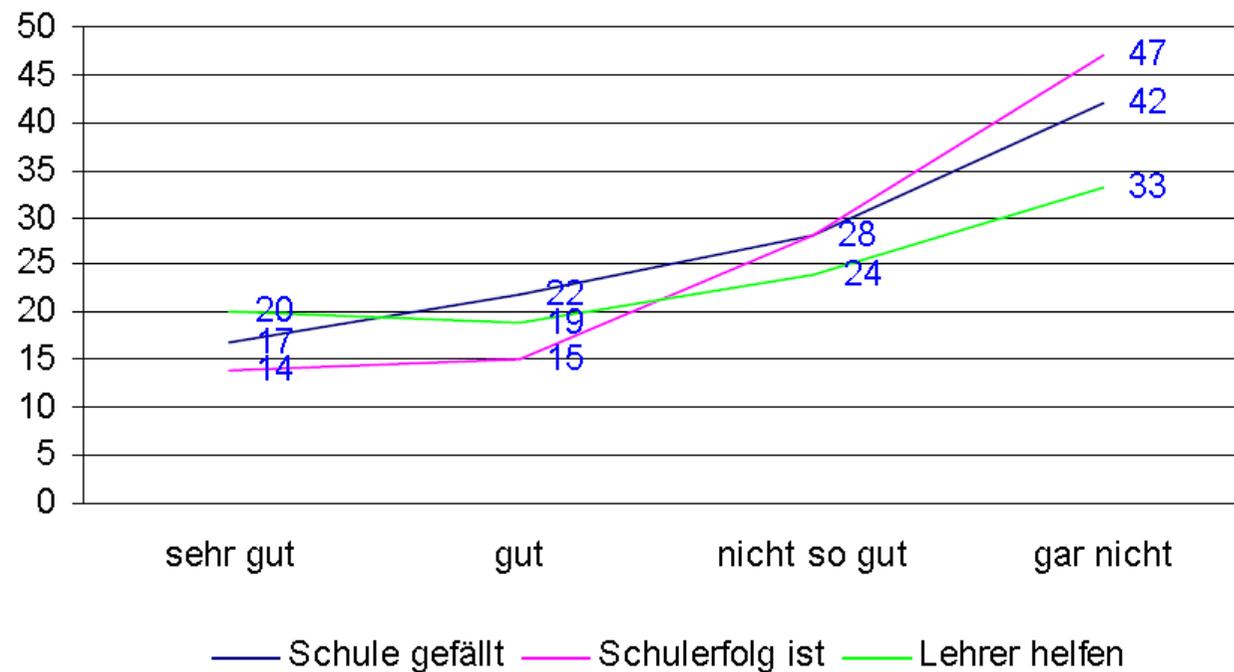
42



Schulklima und Rauchen

43

Anteil der täglich rauchenden SchülerInnen in Abhängigkeit von Schulzufriedenheit, Schulerfolg und LehrerInnenunterstützung



Stufen der Suchtentwicklung

44

1. Vom Genussmittel zum Überkonsum
2. Starkes Verlangen (bis Zwang)
3. Kontrollverlust (Grenzen nicht mehr einhalten)
4. Toleranzentwicklung (steigende „Dosis“)
5. Entzugerscheinungen
6. Einengung des Verhaltens- und Sozialraums
7. Fortführung trotz negativer Konsequenzen (Schule, Arbeit, Nahrungsaufnahme, Hygiene, Beziehungen, Schulden bis hin zur Beschaffungskriminalität, ...)

Weitere Gefährdungsthemen

45

- Alkohol:
 - wöchentlich (B+M) ca. 30% m. 15 J., 55% m. 17 J.
 - täglich (Buben) 5,3% m. 15 J., 9,8 m. 17 J.
- Moderne Medien:
 - 15,8% d. 15 J. B. > 4,5 Std. tägl. mit PC-Spielen
 - 7,7% als abhängig oder gefährdet diagnostiziert
- Ca. 1% d. Glücksspielsüchtigen < 19. LJ begonnen
- Essverhalten, Kaufverhalten, ...

Psychotrope Wirkung: entspannend, stimulierend („Kick“), Stressabbau, Selbstwert-steigernd, Gruppen-Zugehörigkeit,..

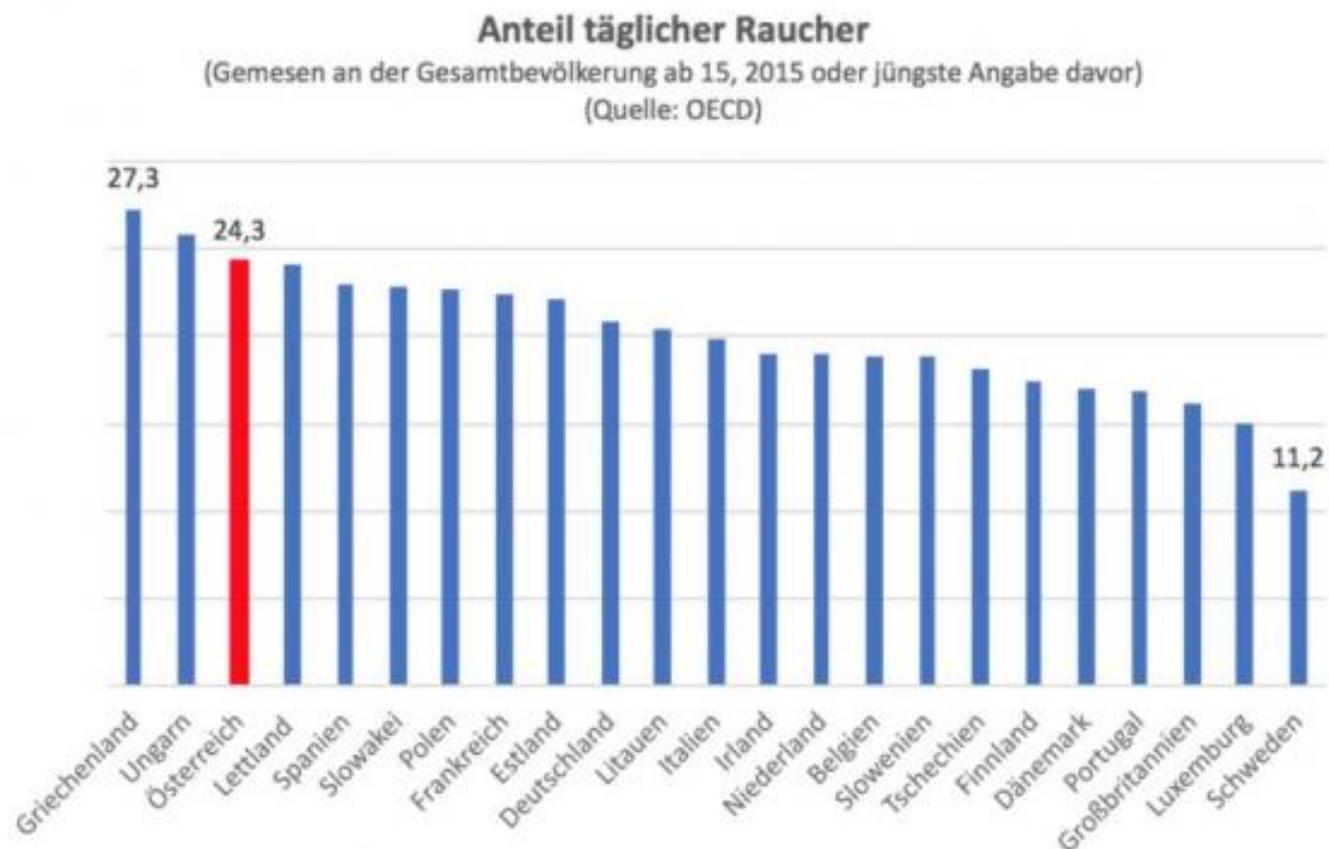
Besonders Gefährdete

46

- Frühe Bindungsunsicherheit, Traumaerfahrung
- Dysfunktionales Sozialverhalten, verminderte soziale Kompetenz
- Einsamkeit, soziale Ängstlichkeit, depressive Verstimmtheit
- Vermeidende Problemlösestrategie (Realitätsflucht)
- Geringer Selbstwert
- Geringe soziale Unterstützung bei Stress- und Lebensbewältigung

Raucherraten in Europa (OECD)

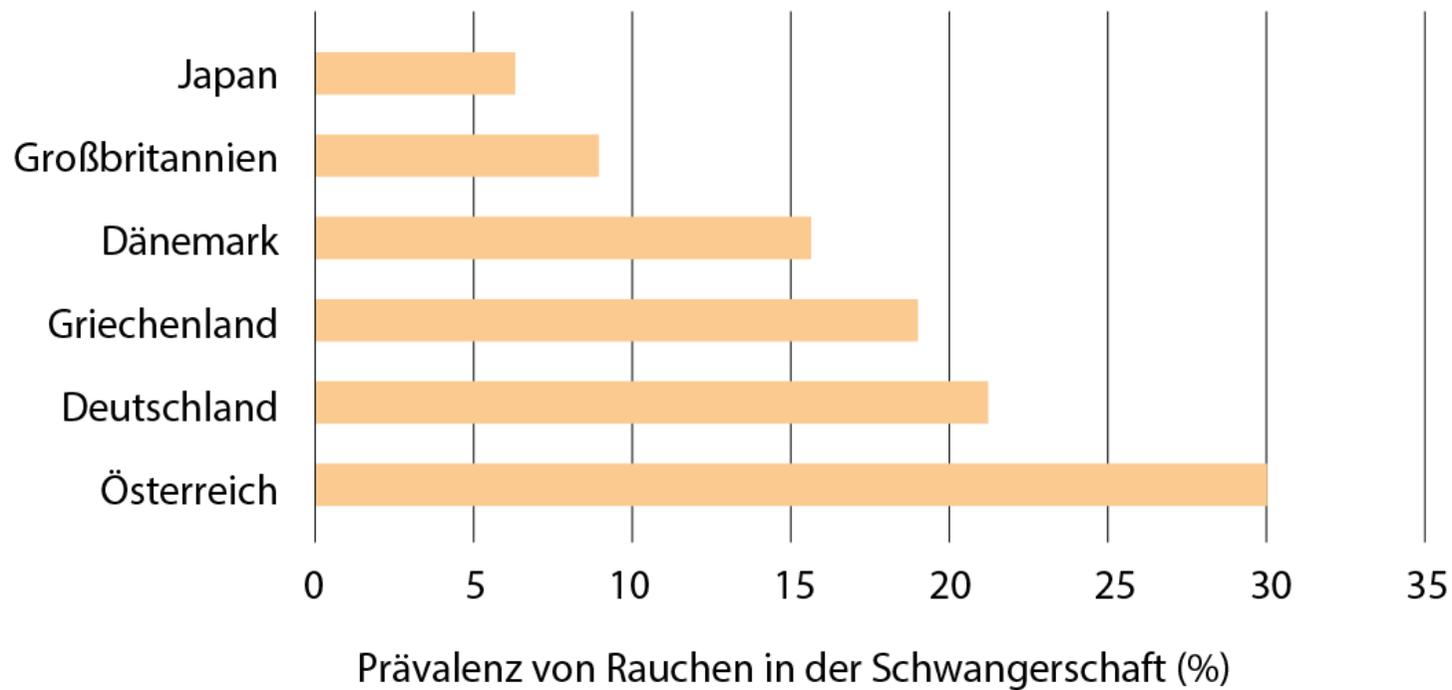
47



Prävalenz Rauchen in der Schwangerschaft

48

Abb.: Rauchen in der Schwangerschaft im internationalen Vergleich



Nach: Horak F. Jr. et al., Wien Klin Wochenschr 2012; 124: 129–145

Fetales Tabaksyndrom

49

- Niedriges Geburtsgewicht und Frühgeburtlichkeit
- SIDS (für ca. 30% verantwortlich)
- Verringerten Lungenfunktion
- Häufiger Lungenentzündung, Bronchitis und Asthma (beim Ngb. und Kind bis ins Erwachsenenalter)
- Erhöhtes Risiko für Übergewicht, Diabetes mellitus Typ II und kardiovaskulären Erkrankungen in Kindheit und späterem Leben
- Mentalen Entwicklungsverzögerungen, Verhaltensauffälligkeiten wie ADHS bzw. psychiatrischen Erkrankungen des Kindes (90% erhöhtes Risiko von Verhaltensauffälligkeiten)
- (Häufig gemeinsam mit FAS)

Quelle: Das Fetale Tabaksyndrom – Statement ÖGAM, ÖGGG, ÖGHMP, ÖGKJ, ÖGP
Wr. Klin. Wochenschrift, 2011

Rauchfolgen allgemein

50

- Es werden neben Nikotin etwa 4.800 Chemikalien inhaliert (250 davon giftig, 90 krebserregend).
- Etwa 25-50% der Kinder sind von Passivrauchen belastet.
- Drei verglimmende Zigaretten erzeugen in einer 60m³ großen Garage etwa 10x soviel Feinstaub wie ein Dieselmotor.
- Auch Alternativen wie Shisha oder E-Zig. sind nicht unproblematisch.
- Jährlich etwa 14.000 Tote durch Tabakrauchfolgen in Österreich
- Krebserkrankungen: Lunge, Kehlkopf, Mund-, Nasen-, Rachenraum, Speiseröhre, Leber, Bauchspeicheldrüse, Niere, Blut, Harnblase, Darm, ...
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Atemwegserkrankungen (Bronchitis, COPD, ...)
- Hautalterung, Zahnerkrankungen, Sexualität, Diabetes, ...

Lebens- u. Gesundheitserwartung in Ö

51

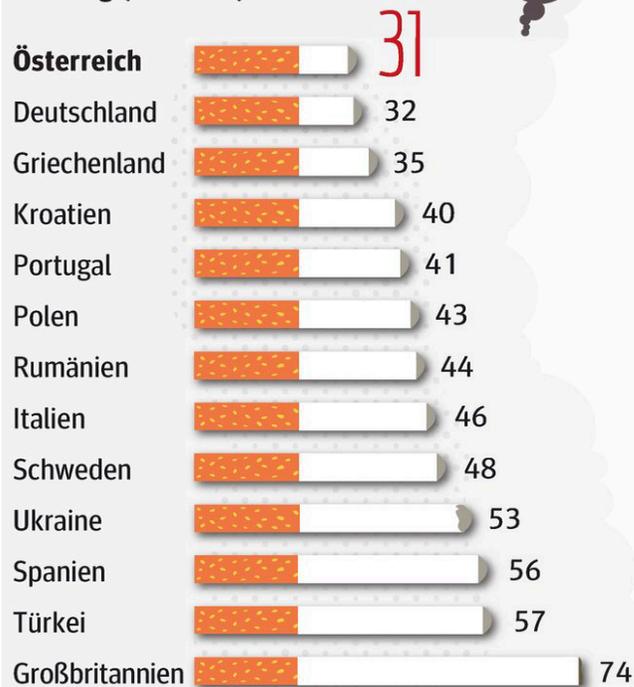
- Lebenserwartung bei Geburt: etwa 80 Jahre
- Gesundheitserwartung: bei 58,8 Lebensjahren
- 3 Jahre unter dem EU-Schnitt, 20. Rang
- 13 Länder haben geringere Lebenserwartung, aber höhere Zahl gesunder Jahre zu erwarten
- Breiter Korridor chronisch behandlungsbedürftiger Menschen im späteren Lebensalter in Österreich

Ranking Rauch-Prävention

52

Österreich ist bei der Tabakkontrolle **Schlusslicht** im europäischen Vergleich (34 Länder; 31 von 100 möglichen Punkten) und schneidet besonders bei Tabaksteuer, Nichtraucherschutz, Gesundheitswarnungen und Raucherberatung schlecht ab.

Ranking (Auswahl)



Großbritannien nimmt den **Spitzenplatz** ein (74 von 100 möglichen Punkten), Gründe sind u. a. Erhöhung der Tabaksteuer, Finanzierung flächendeckender Präventionsprogramme sowie Nichtraucherschutz an allen Arbeitsplätzen und in öffentlich zugänglichen Räumen.

Vorbild Kalifornien

In Kalifornien wurden ab 1989 Tabakkontrollprogramme eingeführt. Innerhalb kurzer Zeit sank die Herzinfarkt- und Schlaganfallhäufigkeit um 15 bis 20 Prozent. Die Gesundheitskosten sanken um 15 Prozent.

Noch vor 20 Jahren rauchten in Kalifornien 20 bis 25 Prozent der Bevölkerung, 2015 waren es zwölf Prozent.

In Österreich rauchten 2015 noch immer etwa **26 Prozent** der Menschen.



Präventionserfolge Rauchen

53

- Das kalifornische Tabakkontrollprogramm 1989 - 2008 kostete 2.4 Mrd. USD und ersparte 243 Mrd. USD Gesundheitskosten.
- Gleichzeitig ging der Zigarettenverkauf im Wert von 28.5 Milliarden US-Dollar für die Tabakindustrie zurück, was erklärt, warum die Industrie diese Programme so heftig bekämpft.
- Weltweit zeigen Daten zu Herzinfarkt, Schlaganfall, Asthma und anderen Lungenkrankheiten Rückgänge von 15 – 20% unmittelbar nachdem die Umwelt rauchfrei wurde.
- In Schweden gelang ein Rückgang des Rauchens in der Schwangerschaft zw. 1983 – 2013 von 31% auf 6% durch gezielte Informationskampagnen.

Suchtprävention

Was brauchen Kinder und Jugend?

54

- **Stabilität und Sicherheit**
(emotionale Verwurzelung)
- **Perspektive und Zuversicht**
(Entwicklungsmöglichkeit)

= Potential-Entfaltung!

Dort wo Kinder und Jugendliche ihre Potentiale entfalten können,
dort entsteht automatisch Gesundheit und sozialer Zusammenhalt.

Lebenskompetenz

- Vertrauen in sich selbst
- Vertrauen in die Anderen
- Vertrauen in die Welt

