



Kanton Zürich
Bildungsdirektion
Mittelschul- und Berufsbildungsamt
Prävention und Sicherheit

Kontakt: Dagmar Müller, Leiterin Prävention und Sicherheit, Ausstellungsstrasse 80, 8090 Zürich
Telefon 043 259 78 49, dagmar.mueller@mba.zh.ch

ERFAHRUNGSAUSTAUSCH- UND IMPULSTAGUNG

«Verhaltenssüchte. harmlos – gefährlich – therapierbar?»

Einleitung Nicht nur Suchtmittel, sondern auch exzessive Verhaltensweisen können zu psychischer Abhängigkeit sowie zu gesundheitlichen und sozialen Beeinträchtigungen führen. Die Tagung wird Einblicke in neuste Erkenntnisse bieten sowie mögliche Präventionsmassnahmen an Schulen fokussieren. Am Morgen nähern wir uns den Verhaltenssüchten mit einem Einstiegsreferat, verschiedenen Workshops sowie einem Einblick in das Theaterpräventionsprojekt «Kaufrausch» an. Am Nachmittag wird uns die PokerAcademy in die Welt des Pokerns einführen. Nebst dem eigentlichen Pokern und dem Erleben der Spielfreude wird auch auf Suchtanzeichen eingegangen.

Datum/Ort **Montag 6. November 2023, von 8.30 - 15.00h**
(Willkommenskaffee ab 8.00h)

[Paulus Akademie](#), Pfingstweidstrasse 28, 8005 Zürich

Anreise Die Paulus Akademie ist mit den öffentlichen Verkehrsmitteln einfach und schnell zu erreichen. Wir empfehlen Ihnen die Anreise mit dem ÖV.

Verpflegung Die Verpflegung erfolgt selbstorganisiert. In der näheren Umgebung gibt es zahlreiche Verpflegungsmöglichkeiten. Da die Mittagspause zeitlich eng gehalten ist (1 Std), ist eine Reservation empfehlenswert.

Zielgruppe Lehrpersonen Prävention und Gesundheitsförderung, Bildungsdelegierte Suchtprävention, SSA, Schulleitungen, weitere interessierte Lehrkräfte der Sekundarstufe II. Da an der Tagung gepokert wird, sind keine Schüler:innen eingeladen.

Leitung/Organisation Dagmar Müller, Leiterin Prävention und Sicherheit

Anmeldung [Online Anmeldung](#)

Die Teilnehmendenzahl ist auf 80 Personen beschränkt. Die Plätze werden gemäss Eingang vergeben. Die definitive Teilnahme wird nach Anmeldeschluss via Mail bestätigt.

Anmeldeschluss **Freitag, 29. September 2023**

PROGRAMM

Verhaltenssüchte «harmlos – gefährlich – therapierbar?»

| Zeit | Was | Wer |
|---------------|---|---|
| 8.30 | Start Tagung | Dagmar Müller, Leiterin Prävention, MBA |
| 08.40 | Verhaltenssüchte. Erscheinungsformen - Diagnostik - Behandlungsmöglichkeiten | Domenic Schnoz Gesamtleiter Zentrum für Spielsucht |
| 09.20 | Workshops – 1. Durchführung | Alle |
| 10.15 - 10.45 | <i>Pause</i> | |
| 10.45 | Workshops – 2. Durchführung | Alle |
| 11.40 | Kaufrausch – Theater | Alle |
| 12.00 - 13.00 | <i>Mittagessen (selbstorganisierte Verpflegung)</i> | |
| 13.00 | Pokern | Alle |
| 15.00 | Ende Tagung | Dagmar Müller |

Kurzfristige Programmänderungen vorbehalten



1 WORKSHOP

Glücksspielsucht und Einblicke in die psychotherapeutische Arbeit

Die Glücksspielsucht ist eine ernsthafte psychische Erkrankung, die bei Betroffenen zu grossen finanziellen und psychischen Problemen führen kann. Das kann von Schulden, zu Betreibungen, bis hin zur Lohnpfändung gehen. Oftmals leiden Betroffene auch unter weiteren psychischen Beschwerden und einem generellen Verlust der Lebensqualität.

In diesem Workshop besprechen wir das Thema Glücksspiel im Allgemeinen, die Frühwarnzeichen einer Sucht und, wie man Betroffenen psychotherapeutisch helfen kann.

Robin Thoma (Psychologe, M. Sc., Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte)
[Zentrum für Spielsucht - Glücksspiel](#)



WORKSHOP 2

Kaufsucht – wenn Kaufen zur Krankheit wird

Kaufsucht ist ein unterschätztes Problem in der Schweiz, das rund 5% der Bevölkerung betrifft. Insbesondere das Online-Shopping hat in den letzten Jahren zu dieser Problematik beigetragen, da es leichter zugänglich ist. Im Gegensatz zu älteren Erhebungen, zeigen heutige Daten, dass häufig auch Männer von Kaufsucht betroffen sind. Die Auswirkungen auf die Betroffenen sind erheblich und betreffen nicht nur die finanzielle Situation, sondern auch die sozialen Beziehungen und die psychische Gesundheit. Daher sind Therapieangebote und Präventionsmaßnahmen von grosser Bedeutung, um die Lebensqualität dieser Menschen zu verbessern und weiteren Schaden zu verhindern.

Domenic Schnotz (Gesamtleiter Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte)
[Zentrum für Spielsucht - Kaufsucht](#)



3 WORKSHOP

Social Media und Games: Suchtpotential kennen und ihm entgegenwirken.

Im Workshop sehen Sie Beispiele von Onlinesucht in den Bereichen Social Media Plattformen und Games. Dabei befassen wir uns mit folgenden Fragen:

- Was ist der aktuelle Forschungsstand?
- Wie erkenne ich addiction by design und wie kann ich mich und andere davor schützen?
- Welche Strategien können in der Schule für Prävention und ev. sogar Intervention angewendet werden?
- Wo kriegt man Hilfe, wenn es mehr Unterstützung braucht?

Isabel Willemse (Medienpsychologin und eidg. anerkannte Psychotherapeutin an der ZHAW)

[Onlinesucht](#)

[Medienpsychologie](#)



4 WORKSHOP

Auswirkungen der (nächtlichen) Nutzung digitaler Geräte auf die Gesundheit und die Schul-/Lernleistung.

Im Workshop wird in einem ersten Teil eine aktuelle Studie aus der Steiermark, Österreich zur Internetnutzung präsentiert. In dieser wird u.a. aufgezeigt, wie lange bezüglich Dauer und Uhrzeit Jugendliche digitale Geräte in ihrer Freizeit nutzen.

Im Anschluss sollen mit den Teilnehmenden sowohl die Auswirkungen und daraus entstehenden Probleme sowie mögliche Lösungsansätze (strukturell, personell, Unterrichtsinhalte, ...) in den Schulen erörtert werden.

Cédric Stortz (Projektleiter Fachverband Sucht)
[Fachverband Sucht](#)



WORKSHOP 5

Schlaf, Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Gesunder Schlaf ist wichtig und wirkt sich positiv auf die Gesundheit, die Leistungsfähigkeit und den Alltag aus. Insbesondere bei Jugendlichen kommt der Schlaf oft zu kurz.

Aber: Was fördert gesunden Schlaf und was kann ihn stören? Was passiert im Schlaf und wie verändert sich das Schlafverhalten über die Jahre? Sind Jugendliche am frühen Morgen überhaupt schon leistungsfähig?

Diese und andere Fragen werden im Workshop behandelt.

Sandra Catuogno (Leiterin Gesundheitsförderung und Prävention, Verein Lunge Zürich)
[Verein Lunge Zürich](#)