

Selbstoptimierung - Mithalten mit allen Mitteln? Themen und Aufgaben für die Suchtprävention

Dienstag, 8. September 2020, Aarau

Beim Begriff «Selbstoptimierung» denken viele Menschen an das Herausstechen aus der Masse – ich tue etwas, um besser, schöner oder schneller als die anderen zu sein. Tatsächlich greifen die meisten Menschen aber zu Substanzen, Produkten oder Verhaltensweisen, um mithalten zu können – mit den Freunden, den ArbeitskollegInnen, mit einer selbstgewählten Gruppe mit eigenen Regeln, mit verinnerlichten Messlatten. Möglichkeiten der Selbstoptimierung sind zahlreich, werden breit beworben und sogar belohnt, wie beispielsweise die Offenlegung des Fitnessstudiosbesuchs gegenüber der Krankenkasse.

Rollt also eine Welle der Sucht nach optimierenden Verhaltensweisen, Substanzen oder Produkten durch die Schweiz? Das Streben nach der permanenten Verbesserung kann eine Ressource sein. Unter bestimmten Bedingungen birgt Selbstoptimierung aber ein Risiko für die Entwicklung eines gesundheitsschädlichen Verhaltens oder einer Abhängigkeit.

Für die Suchtprävention stellen sich zum omnipräsenten Thema der Selbstoptimierung eine Reihe fachlicher Fragen. Sie betreffen z.B. die Früherkennung: Wie (fachliche Methoden), wo (Settings) und durch wen (MultiplikatorInnen und Sucht-Fachpersonen) lassen sich jene erkennen, die Probleme aus einem selbstoptimierenden Verhalten entwickeln? Offen sind auch Haltungsfragen: Was ist unsere fachliche Haltung zu Selbstoptimierung? Wie können wir verhindern, dass wir moralisch statt fachlich agieren? Wie stehen wir zum rekreativen Substanzkonsum in der Freizeit (etwa zum Optimieren von Leistung oder Emotionen) bei Jugendlichen oder jungen Erwachsenen, wenn dieser völlig unter Kontrolle ist? Und schliesslich müssen auch die Angesprochenen selbst zu Wort kommen: Was denken eigentlich die Jugendlichen und jungen Erwachsenen selbst über Selbstoptimierung?

Am Präventionstag 2020 erhalten die Teilnehmenden die Gelegenheit, diese und weitere Fragen kritisch zu durchleuchten. Nach einem einordnenden Inputreferat von Prof. Dr. Martin Hafen ([Projekt-leiter und Dozent Hochschule Luzern](#)) können die Teilnehmenden in zwei selbst gewählten Praxisbeispielen und Vertiefungen Stellung nehmen.

Eine Podiumsdiskussion mit Gästen, die versuchen, das Beste aus sich herauszuholen – optisch, beim Sport, bei der Ernährung, im Internet – bildet den Abschluss der Tagung. Moderiert wird die Diskussion von Karin Landolt ([Journalistin/Moderatorin](#)). Auf dem Podium sind [Chiara Schober](#) (Protagonistin aus SRF-DOK [«Generation Selfie»](#)), [Cyril Henry](#) (ex-Men's Health Cover) und Brigitte Rychen (Fachstellenleitung PEP/ Angebotsleitung [Bodytalk PEP](#)).

Programm

- 08.45** Eintreffen bei Kaffee und Gipfeli
- 09.15** **Begrüssung**
Beat Furrer, Abteilungsleiter Suchtpräventionsstelle Winterthur
Stephan Campi, Generalsekretär des Departements Gesundheit und Soziales, Kanton Aargau
- 09.30** **Referat «Selbstoptimierung an der Schnittstelle von Individuum und Gesellschaft»**
Prof. Dr. Martin Hafen, Projektleiter und Dozent, Hochschule Luzern – Soziale Arbeit
- 10.30** **Pause**
- 11.00** **Praxisbeispiele, Vertiefungen und Diskussion – Runde 1** (siehe Seiten 3 und 4)
Bei der Anmeldung können drei Präferenzen angegeben werden.
- 12.00** **Gemeinsames Mittagessen**
- 13.30** **Praxisbeispiele, Vertiefungen und Diskussion – Runde 2** (siehe Seiten 3 und 4)
Bei der Anmeldung können drei Präferenzen angegeben werden.
- 14.30** **Pause**
- 15.00** **Podiums- und Publikumsdiskussion**
Moderation: Karin Landolt
Spannende Diskussion mit Gästen, die versuchen, das Beste aus sich herauszuholen – optisch, beim Sport, bei der Ernährung, im Internet. Was treibt sie an? Was wollten wir immer schon fragen? Was kann die Suchtprävention von ihnen lernen?
- 16.15** **Schluss der Tagung**

Moderation: Beat Furrer, Abteilungsleiter Suchtpräventionsstelle Winterthur

Praxisbeispiele, Vertiefungen und Diskussion

①

«Selbstoptimierung – mein besseres Ich?»: Einblick in das Angebot der Suchtprävention Aargau

Nicole Häuptli, Suchtprävention Kanton Aargau

Mitten im Fitness-Boom und in einer Welt, in welcher sich die sozialen Medien als Plattform für die eigene Selbstdarstellung anbieten, müssen sich Heranwachsende fragen, wer sie sind, was sie ausmacht und was sie erreichen möchten. Das kann ganz schön herausfordernd und stressig sein.

Im Praxisbeispiel 1 erleben die Teilnehmenden anhand ausgewählter Elemente aus dem neu entwickelten Angebot der Suchtprävention Kanton Aargau, wie sie mit Kindern und Jugendlichen in der Schule und in der Jugendarbeit zum Thema Selbstoptimierung arbeiten können. Die Auseinandersetzung mit der eigenen Haltung gehört in diesem Workshop genauso dazu wie das Hinterfragen und Diskutieren bestimmter Normen und Gegebenheiten.

②

«Bodytalk»: Einblicke in den Workshop zur Förderung eines positiven Körperbilds bei Jugendlichen

Brigitte Rychen, Fachstellenleitung PEP/ Angebotsleitung Bodytalk PEP (www.pepinfo.ch)

Medien, Werbung, Modewelt und Industrie vermitteln heute Idealbilder zu Aussehen und Körper, die der Realität oft nicht entsprechen. Noch nie war der Druck auf Menschen, «körperlich perfekt» sein zu wollen, so gross wie heute. Dies beeinflusst auch das Körperbild von Jugendlichen nachhaltig. Viele Jugendliche setzen einen grossen Teil ihrer Energie dafür ein, dem oft unerreichbaren (Schönheits-)Ideal zu entsprechen. Dies führt dazu, dass Jugendliche ihren Körper und seine Fähigkeiten sowie persönliche Ressourcen und Stärken zunehmend nicht mehr wahrnehmen können und damit ihr Selbstwertgefühl untergraben wird.

«Bodytalk PEP» regt Jugendliche im Dialog zu einer kritischen Auseinandersetzung mit ihrem Körper, gängigen Schönheits- und Leistungsnormen und dem Umgang damit an und ermuntert sie zu einem selbstbewussteren Umgang mit sich und dem eigenen Körper.

Nach einem kurzen theoretischen Input zu Haltung, Verständnis und Methodik arbeiten wir mit Elementen aus der praktischen Arbeit. Die Teilnehmenden setzen sich dabei mit sich selber und Fragen zum eigenen Körperbild und Selbstwertgefühl auseinander. Die Erfahrungen aus dem Praxisbeispiel sollen als Anregung für einen Transfer von Inhalten in die eigene Arbeit dienen.

③

Ethische Vertiefung: Wertekonflikte rund um Selbstoptimierung und Prävention

Prof. Dr. Dr. Christof Arn, Ethiker, ethikkonzepte.ch

Zwischen professioneller Neutralität und innerem Engagement kann man in der Suchtprävention schon mal hin und her gerissen sein. Oder auch angesichts konkreter Formen von Selbstoptimierung, wie z.B. risikoarmem Gebrauch von Substanzen, um länger feiern zu können, oder dem ausgiebigen Pflegen des Avatars im Computerspiel.

Wie weit «dürfen» (oder «sollen»?) Fachpersonen und -organisationen der Suchtprävention darin gehen, bestimmte Verhaltensweisen als «präventionswürdig» zu definieren? Dürfen da

die persönlichen Werte massgeblich sein – und wenn nicht, was sonst? Solche und auch andere Fragen können bei Fachpersonen den eigenen Bauch «grummelig» und die Stirn nachdenklich werden lassen.

Die Disziplin der Ethik bietet Vorgehensweisen, um in Situationen, in denen Wertekonflikte auftreten können, selbst einen Schritt weiter zu kommen. Miteinander erproben wir in dieser Vertiefung praxisnahe Werte-Klärungsmethoden. Die Teilnehmenden können den Fokus auf jene Situationen und Fragestellungen rund um Selbstoptimierung legen, an denen das meiste Interesse besteht und an denen dann gemeinsam gearbeitet wird.

④

«Arbeiten bis nichts mehr geht»: Einblicke in die arbeitsmedizinische Praxis

Dr. med. Dieter Kissling, Geschäftsleiter ifa Institut für Arbeitsmedizin

«Engagement, Motivation und Leistungsbereitschaft» sind positiv behaftete Eigenschaften, die in der Arbeitswelt gefragt sind und die es Arbeitnehmenden ermöglichen sollen, dem Erwartungs- und Zeitdruck gerecht zu werden. Um eine grösstmögliche Leistung zu erbringen, entwickeln gewisse Menschen ein gefährliches Arbeitsverhalten. Dabei geht ihre hohe Leistungsbereitschaft auf Kosten der eigenen Gesundheit. Der Input – mit anschliessender Diskussion – gibt Einblicke in die arbeitsmedizinische Praxis:

- Welche «Krankheitsbilde/Fälle» zeigen sich in der Praxis? Welche Phänomene spielen sich im Versteckten ab?
- Was sind die aktuellen Erkenntnisse und Trends aus der arbeitsmedizinischen Forschung?
- Wie können Arbeitnehmende gestärkt werden in einem gesunden Arbeitsverhalten?
- Welche Chancen ergeben sich für die Prävention und die Früherkennung, -intervention von gefährlichem Arbeitsverhalten?

⑤

Selbstoptimierung in der Freizeit

Alexander Bücheli, Berater in Präventions- und Schadensminderungsanliegen

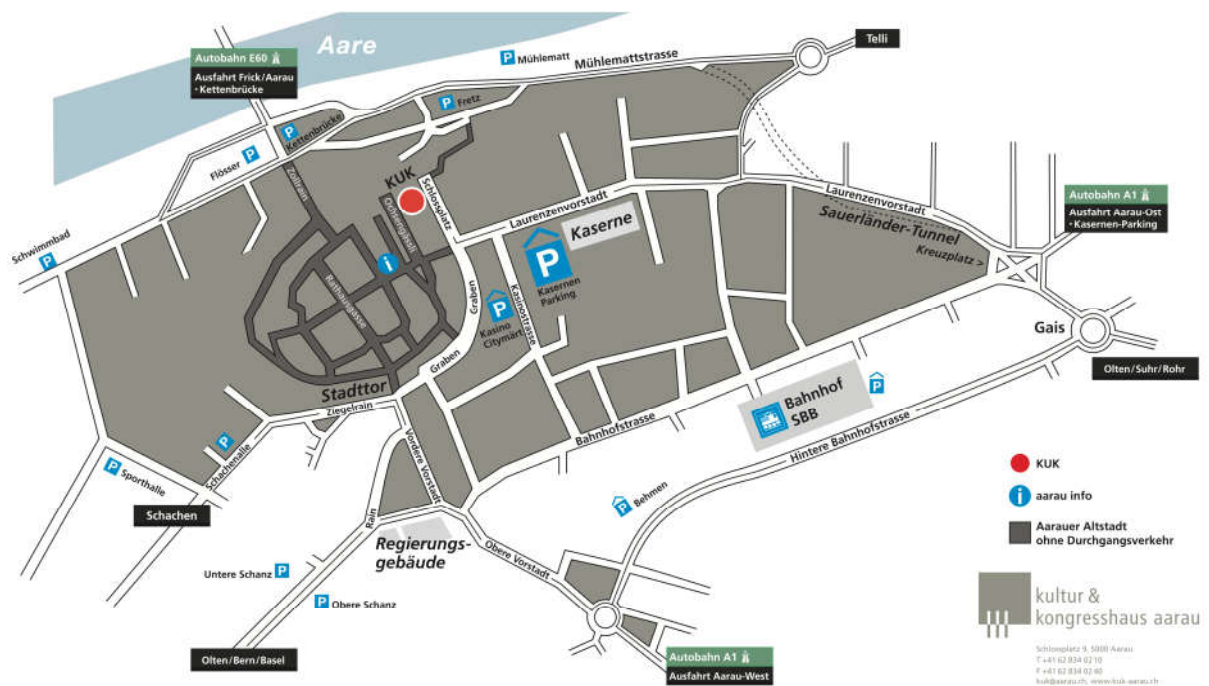
Freizeit bedeutet für uns Menschen Erholung und die Möglichkeit persönlichen Interessen nachzugehen. Dabei geht es primär darum die persönliche Zufriedenheit, das Wellbeing, zu erhöhen. Im Fokus des vertiefenden Inputs stehen die folgenden Fragen:

- Wie verhält sich Wellbeing und Selbstoptimierung? Welche spezifischen Formen der Freizeit-Selbstoptimierung beobachten wir in unserer Praxis?
- Welche Substanzen werden wo und zu welchem Zweck konsumiert? Was sind die damit verbunden Risiken?
- Gibt es im aktuellen Angebot der Suchtprävention Lücken? Und wie könnte ein möglichst risikoarmer Konsum von psychoaktiven Substanzen im Freizeitsetting aussehen?

Im Rahmen der Vertiefung 5 «Selbstoptimierung in der Freizeit» bietet sich den Teilnehmenden die Gelegenheit, sich mit eigenen Beobachtungen auseinanderzusetzen und diese nach dem Input mit den teilnehmenden Fachpersonen zu reflektieren.

Tagungsort

[kultur & kongresshaus aarau](http://kultur&kongresshaus.aarau)



Teilnahmebeitrag

CHF 120.– für Mitglieder des Fachverbands Sucht

CHF 145.– für Nicht-Mitglieder

Steuergruppe

Marlies Alder (Suchthilfe Ost), Christa Berger (Suchtpräventionsstelle Stadt Zürich), Sabine Dobler (Sucht Schweiz), Beat Furrer (Suchtprävention Winterthur), Martin Hafen (Hochschule Luzern), Stefanie Knocks, Cédric Stortz, Jonas Wenger (alle Fachverband Sucht)

Unterstützt von:

