



## Newsletter, Dezember 2025



### Editorial

Hamburg, im Dezember 2025

Sehr geehrte Damen und Herren,

kurz vor Weihnachten erreicht Sie unser 60. DZSKJ-Newsletter, die vierte Ausgabe des Jahres 2025. In der vorliegenden Ausgabe haben wir wieder neueste und aus unserer Sicht sehr relevante Forschungsarbeiten aus dem Bereich der Suchtgefahren und Suchtstörungen des Kindes- und Jugendalters für Sie zusammengefasst. Die Studienergebnisse, die wir in unseren Newslettern regelmäßig berichten, beziehen sich auf ganz verschiedene Formen (z.B. stoffgebundene und nichtstoffliche Süchte) und Aspekte der Suchterkrankungen bei jungen Menschen. Unser Ziel ist es, Ihnen aktuelles und für Ihre Arbeit relevantes Forschungswissen näher zu bringen. Wir hoffen, die hier zusammengefassten Studien sind für Sie interessant und für Ihr Verständnis der Entstehungsbedingungen, der Prävention und Behandlung von Suchtstörungen im Kindes- und Jugendalter hilfreich.

In der vorliegenden Ausgabe des DZSKJ-Newsletter finden Sie zusammengefasste Studienergebnisse zu folgenden Themen:

#### **1. Elternschaft und Substanzkonsum im Jugendalter: Was wirkt, was wirkt nicht – und was jetzt zu tun ist**

Die Forschung zu elterlichen Einflüssen auf den Substanzkonsum Jugendlicher hat in den vergangenen Jahrzehnten deutlich zugenommen. Die aktuelle Arbeit fasst die vorhandenen Befunde systematisch zusammen, um aufzuzeigen, welche elterlichen Merkmale über verschiedene Stichproben, Studiendesigns und Substanzen hinweg verlässlich mit dem Konsum Jugendlicher in Verbindung gebracht wurden. Eine solche Zusammenstellung kann dazu beitragen, verlässliche Einflussfaktoren klarer zu identifizieren und Ansatzpunkte für gezielte präventive Maßnahmen weiterzuentwickeln.

#### **2. Eingeschränkter Zugang zu spezialisierter Suchttherapie bei Jugendlichen mit einer Opioidkonsumstörung in den USA**

Die Opioidkrise ist eine anhaltende Epidemie in den USA, die durch den missbräuchlichen Konsum von verschreibungspflichtigen Opioiden, Heroin und synthetischen Opioiden wie Fentanyl gekennzeichnet ist und zu stark steigenden Überdosierungen und Todesfällen in der Bevölkerung geführt hat. Wesentliches Ziel dieser Studie ist es, die aktuellsten



Daten zur Behandlung opioidbezogener Substanzkonsumstörungen bei Jugendlichen in den USA zu berichten und zu untersuchen, welcher Anteil der Jugendlichen mit OUD überhaupt eine spezialisierte Suchtbehandlung erhält.

### **3. Eine achtsamkeitsbasierte Intervention für jugendliche Social-Media-Nutzer:innen an Schulen**

Jugendliche der Generation Z (geboren ab 1997) entwickeln ihre Identität stark über soziale Interaktionen und nutzen soziale Medien zur Vernetzung, Bestätigung und Selbstdarstellung. Sie sind von einer Problematischen Social-Media-Nutzung stärker betroffen als andere Altersgruppen. Achtsamkeitsbasierte Interventionen könnten Jugendliche darin unterstützen, ihre Gedanken, Gefühle und ihr Verhalten in sozialen Medien bewusster wahrzunehmen und einen gesunden Umgang mit Social Media zu entwickeln. In der vorliegenden Studie wurde die Wirksamkeit der an Schulen durchgeführten achtsamkeitsbasierten Gruppenintervention *Mindful Connections* untersucht.

### **4. Erfahrungen von Menschen mit problematischem Ketamin-Gebrauch – Was berichten Betroffene?**

Ketamin ist eine Substanz, die ursprünglich als Anästhetikum bzw. zur Schmerzlinderung entwickelt wurde. In den letzten Jahren ging mit einer wachsenden Verfügbarkeit von Ketamin auch dessen Nutzung im nicht-medizinischen Kontext einher und damit eine Zunahme von problematischen Konsummustern. In der vorliegenden Studie werden subjektive Erfahrungen und Perspektiven von Patienten mit einer Ketaminabhängigkeit erfasst und untersucht, wie Betroffene ihre Problematik wahrnehmen, welche Barrieren sie bei der Behandlung sehen und welche Erwartungen oder Wünsche sie in Bezug auf therapeutische Unterstützungsangebote haben.

Wir hoffen mit dieser Themenauswahl Ihr Interesse getroffen zu haben! Wir freuen uns sehr über das große Interesse an unserem Newsletter! Interessentinnen und Interessenten steht er auf unserer Homepage [www.dzskj.de](http://www.dzskj.de) zum Download zur Verfügung.

Mit freundlichen Grüßen,

Dr. Nicolas Arnaud, Redakteur  
PD. Dr. Kerstin Paschke, Ärztliche Leiterin

#### **Impressum:**

Herausgeber: Deutsches Zentrum für Suchtfragen  
des Kindes- und Jugendalters  
PD. Dr. Kerstin Paschke  
c/o Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf  
Martinistrasse 52  
20246 Hamburg  
Telefon: 040/7410-59307  
E-Mail: [sekretariat.dzskj@uke.de](mailto:sekretariat.dzskj@uke.de)  
Erscheinungsweise vierteljährlich

Deutsches Zentrum für Suchtfragen  
des Kindes- und Jugendalters  
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf  
Körperschaft des öffentlichen Rechts  
Gerichtsstand: Hamburg



## Newsletter DZSKJ – Wissenschaft für die Praxis

### 1. Elternschaft und Substanzkonsum im Jugendalter: Was wirkt, was wirkt nicht – und was jetzt zu tun ist

#### Hintergrund und Fragestellung

Die Forschung zu elterlichen Einflüssen auf den Substanzkonsum Jugendlicher hat in den vergangenen Jahrzehnten deutlich zugenommen. Verschiedene sozialisationstheoretische Modelle (z.B. Lern-, Kontroll- und Beziehungstheorien) zeigen, dass besonders drei Faktoren entscheidend sind: das Modellverhalten der Eltern, die Qualität der Eltern-Kind-Beziehung, sowie Monitoring und verlässliche Regeln im Alltag. Risikosteigernd wirken hingegen hohe familiäre Konflikte, inkonsistente Erziehung oder eine tolerante Haltung gegenüber Substanzkonsum. Trotz der Vielzahl vorliegender Studien ist bislang jedoch unklar, wie umfangreich und konsistent die Gesamtevidenz tatsächlich ist. Die aktuelle Arbeit fasst die vorhandenen Befunde systematisch zusammen, um aufzuzeigen, welche elterlichen Merkmale über verschiedene Stichproben, Studiendesigns und Substanzen hinweg verlässlich mit dem Konsum Jugendlicher in Verbindung gebracht wurden. Eine solche Zusammenstellung kann dazu beitragen, verlässliche Einflussfaktoren klarer zu identifizieren und Ansatzpunkte für gezielte präventive Maßnahmen weiterzuentwickeln.

#### Ziel der Studie

Hauptziel der vorliegenden Übersichtsarbeit ist es, die umfangreiche Forschung zu elterlichen Einflüssen auf den Substanzkonsum im Jugendalter systematisch zusammenzuführen und zu quantifizieren. Dabei soll aufgezeigt werden, welche elterlichen Merkmale am häufigsten und konsistent mit jugendlichem Konsumverhalten verbunden sind. Darüber hinaus sind Bereiche zu identifizieren, in denen die Evidenzlage bereits ausreichend ist, sodass zukünftige Arbeiten stärker auf wirksame

Präventions- und Interventionsansätze ausgerichtet werden können.

#### Methoden

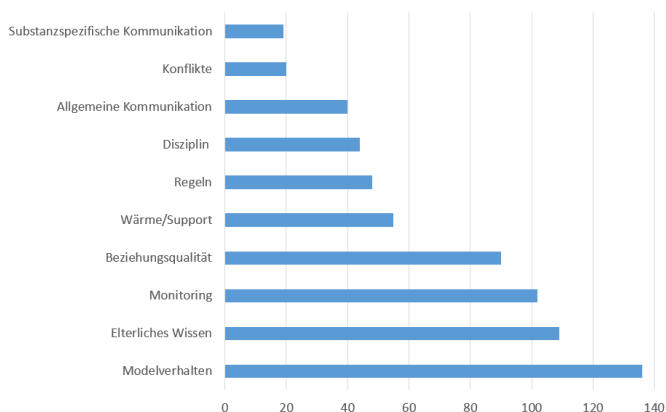
Für die Übersichtsarbeit wurden empirische Studien berücksichtigt, die zwischen 1990 und 2021 Zusammenhänge zwischen elterlichen Merkmalen und dem Substanzkonsum von Jugendlichen untersuchten. Insgesamt wurden 533 Studien eingeschlossen, darunter Querschnitts-, Längsschnitt- und Interventionsstudien. Eingeschlossen waren Arbeiten mit Jugendlichen im Alter von 12 bis 20 Jahren, in denen Alkohol-, Tabak-, Cannabis- oder anderer Drogenkonsum als Ergebnisvariable erhoben wurde. Als elterliche Einflussfaktoren wurden unter anderem Modellverhalten, Monitoring, elterliches Wissen, Beziehungsqualität, Konflikte, Regeln und substanzspezifische Kommunikation erfasst. Die Studien wurden nach Studiendesign, untersuchter Substanz und Risikogruppe systematisch kategorisiert, um die Häufigkeit signifikanter Zusammenhänge zwischen einzelnen elterlichen Merkmalen und Substanzkonsum vergleichbar abzubilden.

#### Ergebnisse

Die Analyse der 533 eingeschlossenen Studien zeigt, dass bestimmte elterliche Merkmale besonders häufig mit dem Substanzkonsum Jugendlicher in Verbindung gebracht wurden. Am stärksten vertreten waren Zusammenhänge mit dem Modellverhalten der Eltern, das in 136 Studien als signifikanter Risikofaktor identifiziert wurde, gefolgt von elterlichem Wissen (109 Studien) und Monitoring (102 Studien). Diese Merkmale wurden über verschiedene Studiendesigns hinweg konsistent berichtet. Auch weniger häufig untersuchte Faktoren wie Regeln, Disziplin,



Beziehungsqualität oder Konflikte zeigten in mindestens 19 Studien jeweils signifikante Zusammenhänge. Betrachtet man die unterschiedlichen Substanzen getrennt, so traten die stärksten Effekte beim Alkoholkonsum in Verbindung mit Modellverhalten, Zustimmung der Eltern und Monitoring auf, während Tabakkonsum am deutlichsten mit dem Rauchverhalten der Eltern verknüpft war. Bei Cannabis und anderen Drogen stellten Monitoring und Beziehungsqualität die häufigsten Einflussfaktoren dar. Die Ergebnisse zeigten sich weitgehend unabhängig vom Risikoprofil der Stichproben: Auch unter Hochrisikogruppen, wie Kindern alkoholkranker Eltern, waren Modellverhalten, Monitoring und Wärme (als Dimension des elterlichen Erziehungsverhaltens) erneut die zentralen Einflussgrößen. Insgesamt weisen die Befunde auf eine bemerkenswerte Konsistenz über verschiedene Länder, Altersgruppen und Studien-designs hinweg hin und verdeutlichen, dass elterliches Verhalten in unterschiedlichsten Kontexten eine entscheidende Rolle für das Konsumverhalten Jugendlicher spielt.



**Abbildung 1.** Häufigkeit signifikanter elterlicher Einflussfaktoren auf den Substanzkonsum Jugendlicher ( $n = 533$  Studien).

### Bewertung

Insgesamt zeigen die Ergebnisse eine bemerkenswerte Konsistenz der elterlichen Einflussfaktoren auf den Substanzkonsum Jugendlicher über eine große Anzahl von Studien hinweg. Besonders deutlich wird, dass zentrale

Mechanismen wie Modellverhalten, Monitoring und Beziehungsqualität über Designs, Altersgruppen und kulturelle Kontexte hinweg stabil zusammenhängen und damit als gut gesicherte Wirkfaktoren gelten können. Die breite Evidenz macht zugleich deutlich, dass die Forschung an einem Punkt angekommen ist, an dem zusätzliche Beobachtungsstudien nur noch begrenzten Erkenntnisgewinn liefern. Stattdessen sollte der Fokus stärker auf präziseren Messansätzen, motivationsbezogenen Erklärungen elterlichen Handelns und der Entwicklung wirksamer, gut umsetzbarer Interventionen liegen.

Die Übersicht verdeutlicht außerdem, dass viele bisherige Messinstrumente sehr allgemein gehalten sind und dadurch kaum Hinweise geben, welche konkreten elterlichen Verhaltensweisen verändert werden sollten. Eine differenziertere Betrachtung erscheint daher notwendig - etwa wann Monitoring stattfindet, wie Regeln kommuniziert werden oder welche Aspekte der Beziehung besonders schützend wirken. Angesichts der großen Zahl bereits bestätigter Zusammenhänge unterstreicht die Arbeit, dass zukünftige Forschung vor allem darauf ausgerichtet sein sollte, elterliches Verhalten gezielt zu stärken und praktische Präventionsansätze weiterzuentwickeln, anstatt bekannte Befunde weiter zu replizieren.

M.Sc., M.A. Eunhyeong Oh

### Quelle

Abar CC, Thomson BR, Steinwachs G. (2025). Parenting and Adolescent Substance Use: What Works, What Does Not, and What Is Next. *J Adolesc.* 2025 Jul;97(5):1133-1144. doi: 10.1002/jad.12488. Epub 2025 Mar 10.

<https://doi.org/10.1002/jad.12488>

Deutsches Zentrum für Suchtfragen  
des Kindes- und Jugendalters  
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf  
Körperschaft des öffentlichen Rechts  
Gerichtsstand: Hamburg



## Newsletter DZSKJ – Wissenschaft für die Praxis

### 2. Eingeschränkter Zugang zu spezialisierter Suchttherapie bei Jugendlichen mit einer Opioidkonsumstörung in den USA

#### Hintergrund und Fragestellung

Die Opioidkrise ist eine anhaltende Epidemie in den USA, die durch den missbräuchlichen Konsum von verschreibungspflichtigen Opioiden, Heroin und synthetischen Opioiden wie Fentanyl gekennzeichnet ist und zu stark steigenden Überdosierungen und Todesfällen in der Bevölkerung geführt hat. In diesem Kontext stiegen zwischen 2018 und 2023 die opioidbedingten Todesfälle bei US-Jugendlichen im Alter von 12–17 Jahren um etwa 280 %, während sie bei Erwachsenen um 65 % zunahmen. Dieser drastische Anstieg bei Jugendlichen unterstreicht die große Bedeutung eines guten Zugangs zu Behandlungen bei Opioidkonsumstörung (OUD) für junge Menschen. Hochwertige und leicht zugängliche OUD-Behandlungen im Jugendalter sind besonders wichtig, da die Adoleszenz eine kritische Entwicklungsphase und ein zentrales Zeitfenster für frühe Interventionen darstellt und die meisten Suchtstörungen in dieser Lebensphase beginnen. Frühere Studien haben mehrere Versorgungslücken in der Behandlung von OUD bei Jugendlichen in den USA aufgezeigt. So zeigen Forschungsergebnisse, dass Jugendliche im Vergleich zu Erwachsenen eine geringere Therapietreue sowie niedrigere Behandlungsbindung und -beteiligung aufweisen. Darüber hinaus ist die Inanspruchnahme von Suchtbehandlungen bei Jugendlichen insgesamt niedrig und wird durch zusätzliche Ungleichheiten verstärkt, etwa in Abhängigkeit von ethnischer Zugehörigkeit, Hautfarbe oder sozioökonomischem Status.

#### Ziel der Studie

Ziel dieser deskriptiven Studie ist es, die aktuellsten nationalen Daten zur Behandlung opioidbezogener Substanzkonsumstörungen bei Jugendlichen in den

USA zu berichten und (im Vergleich mit Erwachsenen) zu untersuchen, welcher Anteil der Jugendlichen mit OUD überhaupt eine spezialisierte Suchtbehandlung erhält. Zudem sollte untersucht werden, welche Behandlungsarten, Versorgungssettings und Zuweisungswege am häufigsten sind und wie viele OUD-Behandlungseinrichtungen mit speziell auf Jugendliche zugeschnittenen Programmen landesweit sowie in den einzelnen Bundesstaaten verfügbar sind (wird hier nicht berichtet). Zudem wurden neueste Daten zu regionalen Unterschieden in der Verfügbarkeit dieser Programme integriert.

#### Methoden

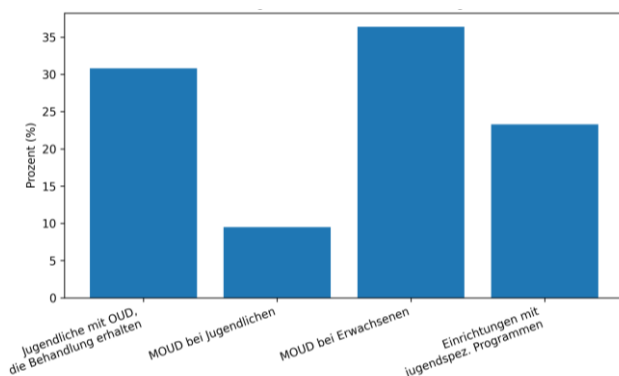
Die Studie kombinierte Daten aus drei nationalen und öffentlich zugänglichen Datensätzen: der *National Survey on Drug Use and Health* (NSDUH) 2022–23, dem *Treatment Episode Data Set–Admissions* (TEDS-A) 2022 und der *National Substance Use and Mental Health Services Survey* (N-SUMHSS) 2023. Die NSDUH-Daten ermöglichen die Untersuchung nicht institutionalisierter Personen in den USA mit selbstberichteter OUD, unabhängig davon, ob sie eine Behandlung erhalten haben. TEDS-A hingegen basiert auf Behandlungsaufnahmen und erfasst ausschließlich Personen, die tatsächlich eine entsprechende Behandlung begonnen haben. Die dritte Datenquelle, N-SUMHSS, liefert Informationen zu allen aktiven Suchthilfeeinrichtungen in den USA, unabhängig vom Trägertyp (staatlich oder privat) und zu den angebotenen Leistungen.

#### Ergebnisse

Die Studie macht zunächst erhebliche Defizite in der Versorgung von Jugendlichen mit OUD deutlich und belegt diese mit Zahlen: Nur 30,8% der Jugendlichen



mit OUD erhielten im vergangenen Jahr überhaupt eine spezialisierte Suchtbehandlung. Bei opioidbezogenen Behandlungsaufnahmen erhielten Jugendliche nur in 9,5% der Fälle eine medikamentengestützte Behandlung, verglichen mit 36,4% bei Erwachsenen. Zudem wurden Jugendliche häufiger über das Justizsystem in Behandlung eingewiesen als Erwachsene (27,8% vs. 17,0%). Auf struktureller Ebene boten nur 23,3% der OUD-Behandlungseinrichtungen spezielle, auf Jugendliche zugeschnittene Programme oder Gruppen an, mit ausgeprägten Unterschieden zwischen den Bundesstaaten. Zusammengefasst zeigen die Ergebnisse große Lücken im Zugang zu Behandlung, insbesondere zu evidenzbasierter und jugendgerechter OUD-Versorgung (siehe Abbildung 1).



**Abbildung 1.** Zusammengefasste Ergebnisse der Studie. OUD=Opioidkonsumstörung; MOUD=medikamentengestützte Behandlung

### Bewertung

Die Ergebnisse zeigen gravierende Versorgungslücken in der Behandlung von Jugendlichen mit Opioidkonsumstörung (OUD) in den USA. Besonders problematisch ist, dass nur ein kleiner Teil der betroffenen Jugendlichen überhaupt eine Behandlung erhält und evidenzbasierte medikamentöse Therapien deutlich seltener eingesetzt werden als bei Erwachsenen. Die häufige Zuweisung über das Justizsystem deutet auf eine verspätete Intervention hin und spricht für Defizite in frühzeitiger Erkennung

und niedrigschwelliger Versorgung. Zusätzlich verschärft die begrenzte Verfügbarkeit jugendspezifischer Programme die unzureichende Behandlungsqualität und -kontinuität. Insgesamt verdeutlicht die Studie einen dringenden Bedarf an besser zugänglicher, jugendgerechter und evidenzbasierter OUD-Behandlung.

Notwendig sind der Ausbau spezialisierter Angebote, die stärkere Integration von medikamentöser Akut-Therapie und psychotherapeutischer Postakut-Therapie in die Jugendversorgung, sowie frühzeitige, nicht strafrechtlich vermittelte Zugangswege zur Behandlung.

Obwohl Ausmaß und Struktur des Konsums von illegalen Drogen und insbesondere von Opioiden bei Jugendlichen in Deutschland geringer sind als in den USA, lassen sich zentrale Erkenntnisse für die Versorgung von Suchtstörungen in Deutschland übertragen. Auch hier bestehen Herausforderungen beim Zugang junger Menschen zu spezialisierter (meist stationärer) Suchthilfe, insbesondere bei der Verzahnung von Jugendhilfe, Suchthilfe und medizinischer Versorgung. Die Studie unterstreicht somit auch für Deutschland die Bedeutung früher Intervention, altersgerechter Behandlungsangebote und einer stärkeren Implementierung evidenzbasierter Therapien im Jugendbereich.

Dr. Nicolas Arnaud

### Quelle

Cano, M., Hernandez, N., Mendoza, N. S., & Bagley, S. M. (2025). Fewer Than 1 In 3 Adolescents With Past-Year Opioid Use Disorder Received Substance Use Treatment, 2022-23. *Health affairs (Project Hope)*, 44(9), 1060–1069.

<https://doi.org/10.1377/hlthaff.2025.00240>

Deutsches Zentrum für Suchtfragen  
des Kindes- und Jugendalters  
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf  
Körperschaft des öffentlichen Rechts  
Gerichtsstand: Hamburg



## Newsletter DZSKJ – Wissenschaft für die Praxis

### 3. Eine achtsamkeitsbasierte Intervention für jugendliche Social-Media-Nutzer:innen an Schulen

#### Hintergrund und Fragestellung

Jugendliche der Generation Z (geboren ab 1997) entwickeln ihre Identität stark über soziale Interaktionen und nutzen soziale Medien zur Vernetzung, Bestätigung und Selbstdarstellung. Während der COVID-19-Pandemie zeigten soziale Medien teils positive Effekte auf das Wohlbefinden, gleichzeitig nahm das Ausmaß einer Problematischen Social-Media-Nutzung (PSMN) zu, was mit höherem Stress und schlechterer psychischer Gesundheit verbunden ist.

Fear-of-Missing-Out (FOMO) beschreibt die Angst, wichtige soziale Erlebnisse zu verpassen. Bei Jugendlichen steht FOMO im Zusammenhang mit dem Bedürfnis nach Zugehörigkeit, Stress durch Online-Ausgrenzung sowie psychischer Belastung und kann zu PSMU führen. Achtsamkeit könnte dabei als schützender Faktor wirken, da sie Selbstregulation, Emotionskontrolle und Selbstwert stärkt. Achtsamkeitsbasierte Interventionen könnten Jugendliche darin unterstützen, ihre Gedanken, Gefühle und ihr Verhalten in sozialen Medien bewusster wahrzunehmen und einen gesunden Umgang mit Social Media zu entwickeln.

#### Ziel der Studie

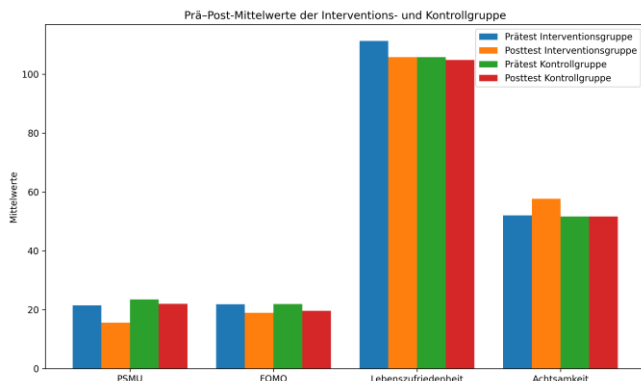
Hauptziel der vorliegenden Studie ist es, die Wirksamkeit der achtsamkeitsbasierten Gruppenintervention *Mindful Connections* zu untersuchen. Die Studie prüft, ob teilnehmende Jugendliche im Vergleich zu einer Kontrollgruppe geringere PSMN und FOMO sowie höhere Achtsamkeit und Lebenszufriedenheit zeigen.

#### Methoden

Die Studie verwendete ein quasi-experimentelles Pretest-Posttest-Design mit Interventions- und Kontrollgruppe an einer Highschool im Südosten der USA (N = 54, 14–18 Jahre). Alle Teilnehmenden nutzten soziale Medien intensiv und hatten überwiegend keine Vorerfahrung mit Achtsamkeit. Die fünfwöchige Gruppenintervention *Mindful Connections* integrierte Achtsamkeit gezielt in die Social-Media-Nutzung und umfasste thematisch strukturierte Sitzungen mit Übungen und Hausaufgaben, während die Kontrollgruppe regulären Unterricht erhielt. Zur Erfassung der Effekte wurden vor und nach der Intervention standardisierte Fragebögen zu PSMN, FOMO, Achtsamkeit und Lebenszufriedenheit eingesetzt.

#### Ergebnisse

Die Ergebnisse zeigten signifikante Unterschiede zwischen der Interventions- und der Kontrollgruppe in Bezug auf PSMN und achtsame Aufmerksamkeit. Jugendliche, die an der *Mindful Connections*-Intervention teilnahmen, berichteten nach Abschluss der Intervention eine deutlich geringere PSMN sowie eine höhere achtsame Aufmerksamkeit im Vergleich zur Kontrollgruppe. Hingegen ergaben sich keine signifikanten Gruppenunterschiede für FOMO und Lebenszufriedenheit. Sowohl die Interventions- als auch die Kontrollgruppe zeigten nach der Intervention niedrigere Werte in beiden Bereichen, was darauf hindeutet, dass diese Veränderungen nicht eindeutig auf die Intervention zurückzuführen sind.



**Abbildung 1.** Gruppenunterschiede vor und nach der *Mindful Connections* Intervention ( $n = 54$  Schülerinnen und Schüler).

### Bewertung

Soziale Medien sind allgegenwärtig im Leben von Jugendlichen, können durch den ständigen Zugang jedoch problematisch genutzt werden. Die Studie zeigt, dass Jugendliche von der Teilnahme an achtsamkeitsbasierten Interventionen wie *Mindful Connections* profitieren können, um problematische Social-Media-Nutzung zu reduzieren und achtsame Aufmerksamkeit im Umgang mit sozialen Medien zu fördern. Der Befund, dass Jugendliche in der Interventionsgruppe ihre PSMN signifikant stärker reduzierten als jene in der Kontrollgruppe, während die achtsame Aufmerksamkeit deutlich zunahm, deutet auf eine verbesserte Selbstregulation durch Achtsamkeit hin. Die Module des Programms zielten darauf ab, die eigene Aufmerksamkeit bewusster wahrzunehmen und den Social-Media-Konsum planvoller zu gestalten, wodurch ein unregulierter oder problematischer Gebrauch potenziell reduziert werden konnte. Der Gruppenkontext bietet Jugendlichen Raum, die individuellen Motive für die Nutzung sozialer Medien zu reflektieren. Häufige Motive, die zu PSMN beitragen, sind Selbstpräsentation und Eskapismus.

Für FOMO und Lebenszufriedenheit zeigten sich keine signifikanten Unterschiede zwischen den Gruppen. Zwar nahm FOMO in der Interventionsgruppe ab, dieser Rückgang unterschied sich jedoch nicht von

dem der Kontrollgruppe. Möglicherweise erlebten die Teilnehmenden während der Reduktion ihres Social-Media-Konsums weiterhin FOMO, da sie soziale Medien seltener nutzten und sich dadurch weniger verbunden fühlten. Obwohl FOMO im Programm thematisiert wurde, wurde es nicht gezielt durch spezifische Übungen oder Interventionen bearbeitet.

Bislang gibt es nur wenige achtsamkeitsbasierte Interventionen zur Social-Media-Nutzung im schulischen Kontext, obwohl zunehmend Hinweise auf Umsetzbarkeit und Wirksamkeit vorliegen. *Mindful Connections* erfordert eine entsprechende Schulung, Erfahrung in der Gruppenleitung und ließe sich grundsätzlich flexibel in schulischen, gemeindebasierten, gruppen- oder individuellen Settings einsetzen – sowohl präventiv als auch zielgruppenspezifisch. Erste Erfahrungen mit achtsamkeitsbasierten präventiven Programmen im Bereich PSMN gibt es in Deutschland bereits, etwa im Rahmen des Projekts *mindfulmedia*.

Dr Nicolas Arnaud

### Quelle

Weaver JL, Swank JM (2024). A Mindfulness-Based Intervention for Adolescent Social Media Users: A Quasi-Experimental Study, *Journal of Child and Adolescent Counseling*, 10:1, 3-14, DOI: 10.1080/23727810.2023.2266895.

Deutsches Zentrum für Suchtfragen  
des Kindes- und Jugendalters  
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf  
Körperschaft des öffentlichen Rechts  
Gerichtsstand: Hamburg



## Newsletter DZSKJ – Wissenschaft für die Praxis

### 4. Erfahrungen von Menschen mit problematischem Ketamin-Gebrauch – Was berichten Betroffene?

#### Hintergrund und Fragestellung

Ketamin ist eine Substanz, die ursprünglich als Anästhetikum bzw. zur Schmerzlinderung entwickelt wurde. Heute wird Ketamin auch zur Behandlung psychiatrischer Störungen, dort jedoch meist im Rahmen klinischer Studien, eingesetzt. In den letzten Jahren ging mit einer wachsenden Verfügbarkeit von Ketamin auch dessen Nutzung im nicht-medizinischen Kontext einher und damit eine Zunahme von problematischen Konsummustern. Bei Vorliegen einer entsprechenden Symptomatik wird von einer „Ketamin-Gebrauchsstörung“ (engl. „ketamine use disorder“, KUD) gesprochen. Der damit einhergehende regelmäßige Gebrauch von Ketamin kann erhebliche gesundheitliche, soziale und psychische Konsequenzen nach sich ziehen. Trotz der zunehmenden klinischen Bedeutung existieren nur wenige Studien, die die Erfahrungen Betroffener mit der Abhängigkeit sowie deren Perspektiven auf die verfügbaren Behandlungsmöglichkeiten erfassen. Die zentrale Fragestellung einer kürzlich erschienenen Studie ist daher: Wie erleben Menschen mit KUD ihre Abhängigkeit, welche Herausforderungen sehen sie bei der Behandlung ihrer Sucht und welche Therapiewünsche und -vorstellungen haben sie?

#### Ziel der Studie

Ziel der Studie war es, die subjektiven Erfahrungen und Perspektiven von Patienten mit KUD zu erfassen. Die Autor:innen wollten verstehen, wie Betroffene ihre Problematik wahrnehmen, welche Barrieren sie bei der Behandlung sehen und welche Erwartungen oder Wünsche sie in Bezug auf therapeutische Unterstützungsangebote haben. Durch diese Einblicke soll eine fundierte Grundlage für die Entwicklung effektiver, patientenzentrierter Behandlungskonzepte geschaffen werden.

#### Methoden

Für die empirische Untersuchung wurden von  $n = 274$  Personen mit einer selbst berichteten KUD mittels online-Assessment befragt. Die Stichprobe umfasste Personen im Alter zwischen 18 und 67 Jahren, die sich wegen der KUD eine Behandlungsmöglichkeit gesucht hatten (40%), aber auch Personen, die keine Behandlung anstrebten (60%). Die Stichprobe wurde über soziale Medien rekrutiert, beispielsweise über Aufrufe in Foren, in denen sich Internetnutzende über ihren Ketamingebrauch austauschten. Weiterhin kam ein Schneeball-System zum Einsatz, in dem Teilnehmende um Weitergabe der Einladung zur Studie an ihnen bekannte weitere Ketamin-Nutzende gebeten wurden. Ein kleinerer Anteil an Teilnehmenden rekrutierte sich über Suchtberatungsstellen, in denen sie wegen ihrer KUD Unterstützung gesucht hatten.

#### Ergebnisse

Teilnehmende mit selbstberichteter KUD benannten einige wichtige körperliche Symptome, unter denen sie litten. Besonders häufig benannt wurden Probleme mit der Blase (60%), beispielsweise Schmerzen beim Urinieren bis hin zur Inkontinenz. Weitere 60% berichteten von nasalen Problemen, 56% von krampfartigen Bauchschmerzen, teilweise mit Verstopfung. Weiterhin berichteten Ketamin-Nutzende von kognitiven Beeinträchtigungen (sog. „brain fog“), depressivem Affekt und erektiler Dysfunktion.

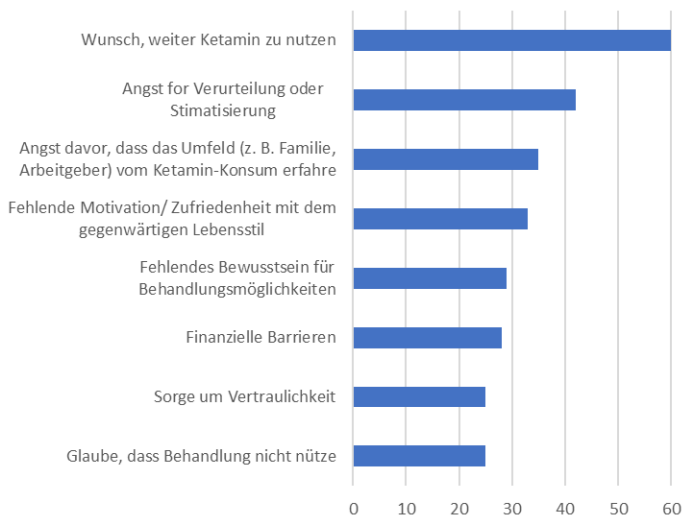
Trotz der teilweise erheblichen Folgebelastungen gaben nur 56% der Stichprobe an, auf der Suche nach einem Behandlungsplatz zu sein. Bei auftretenden Schmerzen, benannten viele Teilnehmende, Ketamin zur Schmerzlinderung einzusetzen und damit weiter zu konsumieren.



Unter den angenehmen Erfahrungen, die Ketamin-Nutzende als ausschlaggebend für ihren Konsum benannten, lag der Wunsch nach Dissoziation (73%) vor der Selbstmedikation (53%) und der euphorisierenden und halluzinogenen Wirkung (56%) von Ketamin.

Von den Personen, die sich um Behandlung wegen ihrer KUD bemühten, konsultierten 26% eine Notaufnahme wegen akuter Beschwerden, 25% ihren Hausarzt, 12% eine:n Urolog:in und 6% anderweitige Hilfe. Von ihnen waren aber nur insgesamt 36% zufrieden mit der ihnen vor Ort angebotenen verfügbaren Behandlungsmöglichkeit. Betroffene einer KUD berichteten auch von ihren Gründen, keine Behandlung aufzusuchen oder anzustreben (Abbildung 1).

**Abbildung 1.** Gründe für Ketaminkonsument:innen keine Behandlung aufzusuchen.



Die meisten Betroffenen wünschten sich eine individuelle, empathische Betreuung und eine Behandlung, die sowohl psychologische als auch soziale Faktoren berücksichtigt. Sie wünschten sich außerdem mehr Aufklärung über ihre Erkrankung, sowie Strategien zum Umgang mit Rückfällen. Ein wiederkehrendes Thema war die Bedeutung eines vertrauensvollen therapeutischen Verhältnisses.

## Bewertung

Die Studie liefert wichtige Einblicke in die subjektiven Erfahrungen von Personen mit KUD und zeigt, dass derzeitige Behandlungssysteme vielfach noch nicht optimal auf deren Bedürfnisse eingehen. Die Ergebnisse unterstreichen, dass eine patientenzentrierte, empathische Betreuung essenziell ist, um die Bereitschaft zur Behandlung zu erhöhen. Zudem wird deutlich, dass mehr Forschung notwendig ist, um spezifische Therapiestrategien für KUD zu entwickeln, die sowohl psychische als auch soziale Aspekte adressieren. Die Autoren betonen die Bedeutung einer verbesserten Aufklärung, der Abbau von Stigmatisierung sowie die Entwicklung innovativer, niederschwelliger Unterstützungsangebote. Insgesamt zeigt die Studie, dass die Perspektiven der Betroffenen entscheidend sind, um die Versorgungslage zu verbessern und den Umgang mit Ketaminabhängigkeit effektiver zu gestalten. Zwar ist Ketamingebrauch unter Jugendlichen (in Deutschland) derzeit nicht weit verbreitet, das Wissen um die Substanz hilft jedoch dabei, jungen Menschen, die Ketamin konsumieren, wirkungsvoll zu begegnen.

Dr. phil. Dipl.-Psych. Christiane Baldus

## Quelle

Harding, R. E., Barton, T., Niepceron, M., Harris, E., Bennett, E., Gent, E., Fraser, F., & Morgan, C. J. A. (2025). The landscape of ketamine use disorder: Patient experiences and perspectives on current treatment options. *Addiction*, 120, 1970–1979. <https://doi.org/10.1111/add.70073>

Deutsches Zentrum für Suchtfragen  
des Kindes- und Jugendalters  
Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf  
Körperschaft des öffentlichen Rechts  
Gerichtsstand: Hamburg