

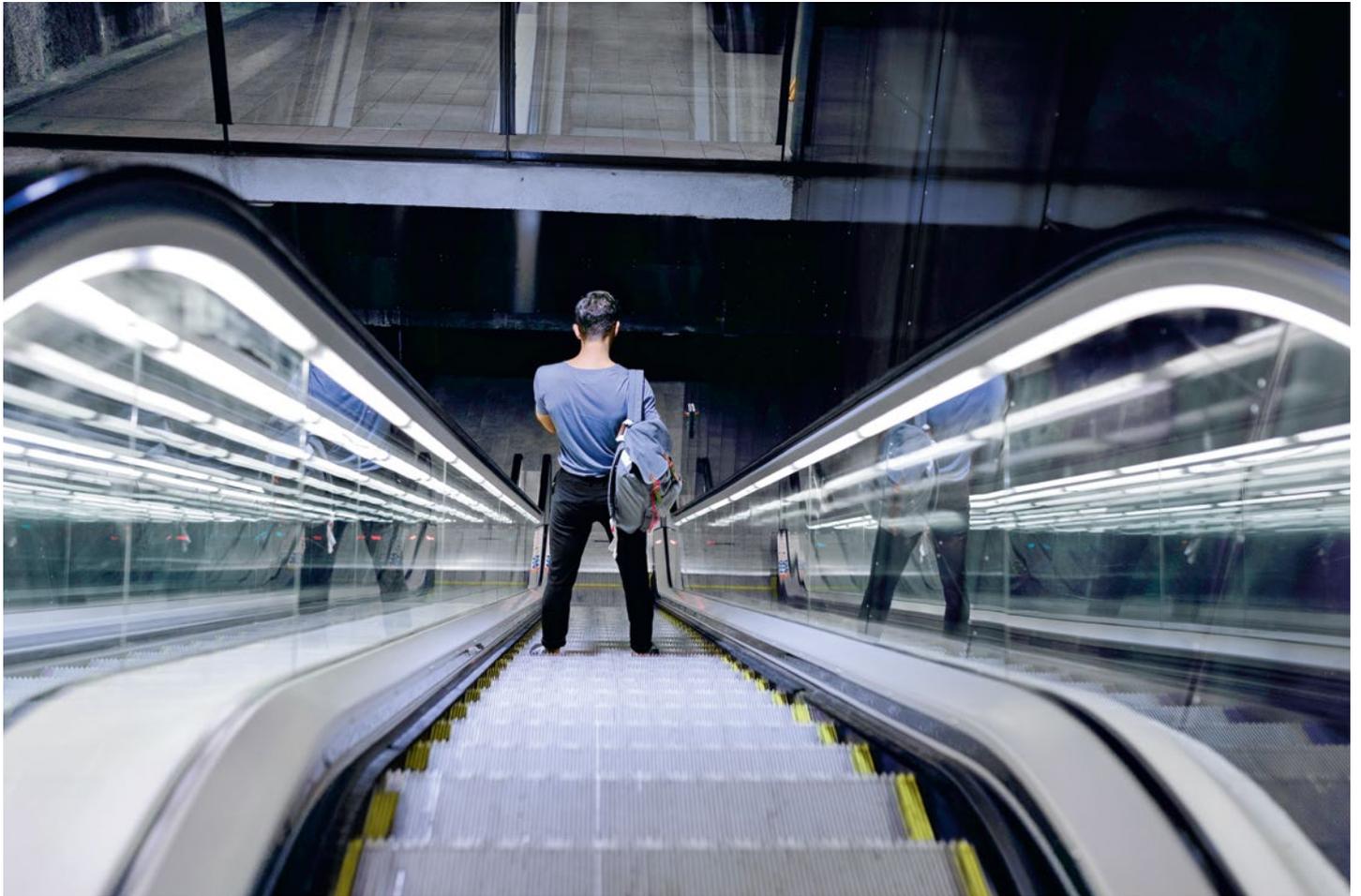


Sucht und Abhängigkeit

Ein Ratgeber für Betroffene
und ihr Umfeld

Qualität für Menschen





Liebe Leser*innen,

was sind ungesunde Gewohnheiten, wo beginnt Sucht? Wie oft und wie viel Alkohol oder Gaming verträgt ein Mensch, ohne dass Körper, Seele und soziale Beziehungen Schaden nehmen? Eine allgemeingültige Antwort auf diese Fragen gibt es nicht. Meist sind die Grenzen fließend und das Abdriften in eine Abhängigkeit vollzieht sich schleichend. Wer sie entwickelt, ist jedenfalls nicht allein: Mehr als anderthalb Millionen Bundesbürger*innen zum Beispiel sind laut repräsentativen Studien alkoholabhängig. Fast drei Millionen konsumieren Medikamente auf bedenkliche Art – und 1,3 Millionen Menschen bringen sich mit Cannabis und illegalen Drogen in Gefahr.

Galt früher komplette Abstinenz als Voraussetzung dafür, eine Behandlung zu bekommen, setzen die Fachleute auch im LVR-Klinikverbund heute auf möglichst einfach zugängliche Angebote. Der Kerngedanke dabei: Jede*n dort abholen, wo er oder sie gerade steht im Leben. Will jemand erst einmal herausfinden, ob es Grund zur Sorge für eine Abhängigkeit gibt, sind unsere Türen offen. Ebenso ist willkommen, wer auf dem Weg aus der Sucht einen Rückschlag erlitten hat oder sich den Alltag ohne Hilfsmittel noch nicht vorstellen kann.

Eine hilfreiche Lektüre wünscht
Martina Wenzel-Jankowski



Martina Wenzel-Jankowski
LVR-Dezernentin Klinikverbund
und Verbund für WohnenPlusLeben

Impressum

Herausgeber

LVR-Dezernat Klinikverbund und
Verbund für WohnenPlusLeben
Hermann-Pünder-Str. 1, 50679 Köln
E-Mail: kliniken-wpl@lvr.de
www.klinikverbund.lvr.de

Redaktion

Claudia Blum (Öffentlichkeitsarbeit
LVR-Klinikverbund)
Myrto-Christina Athanassiou (Büro Brillant)

Fachliche Beratung:

Prof. Markus Banger, LVR-Klinik Bonn

Layout:

sitzgruppe (www.sitzgruppe.de)

Druck:

LVR-Druckerei, Inklusionsabteilung

Auflage: 2.500 Stk.

Redaktionsschluss: März 2025

Ein barrierefreies PDF dieser Ratgeber-Broschüre
steht zum Download bereit unter:
www.klinikverbund.lvr.de

Bildnachweise

Wir danken für die Erstellung vieler Fotos in
dieser Broschüre.

- (1) shutterstock | Simon Collins
- (2) picture alliance / westend61 |
Valentina Barreto
- (3) LVR | Heike Fischer
- (7) picture alliance / Shotshop |
Monkey Business 2
- (8) picture alliance / photothek |
Liesa Johannssen
- (11) picture alliance | Aitor Carrera Porté
- (13) shutterstock | fotoNino
- (17) shutterstock | Oleggg
- (19) Agenturfoto, iStock | brebca
- (21) shutterstock / F01 PHOTO,
iStock | Olga Budrina
- (24) shutterstock | PeopleImages.com - Yuri A
- (27) picture alliance / Shotshop |
Monkey Business 2
- (34) LVR-Medienzentrum Düsseldorf | Tim Fischer
(10, 18, 25) Adobe Stock | Stonepic
(4, 6, 9, 12, 15, 23, 26, 30) Shutterstock | Stone Pictures

Das Portal **Curamenta**,
das der LVR mit weiteren
öffentlichen Trägern ins
Leben gerufen hat, bietet
Hilfestellung zu zahlreichen
Themen rund um die psy-
chische Gesundheit.

Auch zum Thema Sucht sind
dort viele Infos, Interviews
und Tipps von Expert*innen
zu finden:

<https://curamenta.de>



Inhalt

Editorial	3	Wie Sucht das Leben verändert ...	18	Professionelle Hilfen und Therapien	26
Sucht – was ist das eigentlich?	6	Auswirkungen auf das soziale Umfeld und den Alltag		Anlaufstellen, Diagnostik- und Therapie, Unterstützung durch den LVR	
Riskanter Konsum oder ausgeprägte Erkrankung? Die häufigsten Süchte		Sucht und andere psychische Erkrankungen	20	Weiterführende Informationen: Links und Bücher	30
Bin ich suchtgefährdet?	10	Welche Störungsbilder häufig gleichzeitig auftreten		Ausgewählte Online-Angebote und Literaturtipps zur weiteren Recherche für Erkrankte und ihr Umfeld	
Nützliche Selbsttests zur Überprüfung der eigenen Gewohnheiten		Mitgefangen, mitgegangen?	22	Fünf Fragen an den Fachmann	34
Vorsicht, Risiko!	12	Wie Angehörige und Nahestehende mit der Sucht umgehen können		Interview mit Prof. Banger, LVR-Klinik Bonn, über Strategien zur Gesundung	
Was Abhängigkeit begünstigt: Mögliche Einflussfaktoren		Konkrete Selbsthilfe	24		
Was im Körper passiert	14	Tipps und Strategien für Betroffene, ihre Angehörigen und Freund*innen zum Umgang mit der Sucht			
Physische Wirkungen von Drogen und riskantem Verhalten					

Sucht – was ist das eigentlich?

„Ich hab doch alles im Griff!“ „Wenn ich will, könnte ich jederzeit aufhören.“ Sich einzugestehen, wenn ein Suchtmittel zu viel Macht über das eigene Leben gewonnen hat, fällt nicht leicht. Je nach Form zeigt Abhängigkeit verschiedene Gesichter.



Das Wichtigste zuerst: Sucht ist eine Krankheit, keine Willens- oder Charakterschwäche. Grob unterscheidet man zwischen stoffgebundenen Abhängigkeiten, etwa von Alkohol, Drogen oder Medikamenten, und Verhaltenssüchten wie Kauf- oder Glücksspielsucht. Fachleute achten bei der ersten Einschätzung auf folgende Anzeichen. Treten drei davon parallel und über einen längeren Zeitraum auf, ist Vorsicht geboten.

- **Ein starker Drang** danach, eine Substanz zu konsumieren oder etwas Bestimmtes zu tun, der fast alles andere dominiert

- **Der Verlust der Kontrolle** darüber, wann und wie lange man etwa Alkohol trinkt oder sich mit einem Online-Spiel beschäftigt
- **Dosis- beziehungsweise Toleranz-Steigerung**, weil immer größere Mengen der Substanz oder längere Zeiträume der Tätigkeit nötig sind, um zufrieden zu sein
- **Entzugerscheinungen**, sobald man das Suchtmittel nicht in ausreichender Menge zu sich nehmen oder dem Verhalten nicht nachgehen kann
- **Vernachlässigung anderer Interessen**, zum Beispiel von Familie, Freundeskreis oder Schule, weil der Alltag fast nur noch von der Abhängigkeit bestimmt wird



Zocken bis der Arzt kommt?

Auch Verhalten kann zu
Abhängigkeit führen.

- **Negative Folgen**, zum Beispiel in Form von körperlichen Krankheiten, Problemen am Arbeitsplatz oder Schwierigkeiten mit den Finanzen. Trotzdem scheint es unmöglich, das Suchtverhalten aus eigener Kraft unter Kontrolle zu bekommen.

Körperliche Abhängigkeit

Bei stoffgebundenen Süchten ist häufig die körperliche Abhängigkeit das zunächst auffälligste Symptom. Bleibt Nachschub aus, zittern Betroffene etwa, haben Schweißausbrüche, Schlafprobleme, leiden unter Übelkeit oder erleben massive Unruhe.

Psychische Abhängigkeit

Die psychische Abhängigkeit stellt meist eine noch größere Herausforderung dar. Personen, die in die Fänge der Sucht geraten sind, glauben negative Gefühle nur mit Suchtmittel-Hilfe bewältigen zu können – und fühlen sich elend, klein und ohnmächtig ohne das Verhalten oder die Substanz, die zur Krücke beim Bewältigen des Alltags geworden sind.

Tabletten als Alltagshelfer?

Viele Abhängigkeiten entwickeln sich schleichend



Abhängigkeit von Alkohol

Besonders weit verbreitet ist in Deutschland die Abhängigkeit von Alkohol. Fast acht Millionen Menschen hierzulande gelten zwar noch nicht als süchtig, praktizieren aber laut Expert*innen einen gesundheitlich riskanten Konsum: Bei Männern ist das zum Beispiel der Fall, wenn sie täglich im Schnitt zwei Flaschen Bier trinken. Für Frauen ist bereits die Hälfte davon als Dauerration zu viel, weil ihr Körper den Alkohol schlechter abbauen kann.

Sucht nach Medikamenten entwickelt sich bei vielen Betroffenen ebenfalls oft schleichend. Schmerz-, Beruhigungs- oder Schlafmittel etwa, in Notsituationen nützlich, helfen nur kurzfristig gegen quälende Symptome. Unbedacht über einen längeren Zeitraum eingesetzt,

verhindern sie womöglich, dass die wahre Ursache der Beschwerden ans Licht kommt. Nicht die Kopfschmerzen verschwinden, sondern die Abhängigkeit tritt auf den Plan – und führt zu gefährlichen Dosis-Steigerungen, die häufig ungewollte Nebenwirkungen mit sich bringen.

Illegale Drogen

Je nachdem, welche Eigenschaften sie haben und wie sensibel jemand darauf reagiert, führen illegale Drogen wie Heroin, Kokain, Crack oder synthetische Substanzen besonders schnell zu einer Abhängigkeit. Die Rausch- und Glückszustände, die sie vielfach auslösen, scheinen vielen Konsument*innen unvergleichlich. Der Preis dafür sind häufig gravierende körperliche und seelische Schäden. Sie können auch entstehen, wenn Menschen permanent Cannabis fürs Wohlbefinden brauchen.

Verhaltenssucht

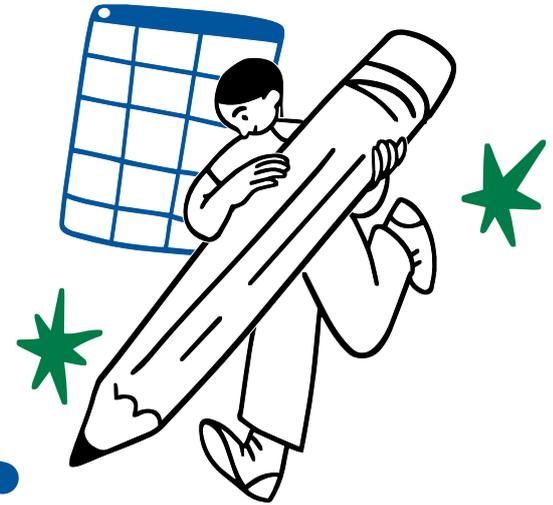
Kaum weniger zerstörerisch wirkt sich auf Dauer eine Verhaltenssucht aus. Etwa 1,3 Millionen Erwachsenen bis 70 Jahre in Deutschland gelingt es nicht, ihr Verlangen nach Glücksspielen unter Kontrolle zu bekommen. Etwa ebenso viele Menschen sind süchtig nach Online-Games, sozialen Medien oder anderen digitalen Angeboten. Manche verlieren jedes Maß beim Kaufen von Kleidung, obwohl das Konto längst überzogen ist. Andere glauben, ohne ständige sexuelle Höhepunkte nicht zurechtzukommen, leben trotz Erschöpfung nur noch für ihre Arbeit oder treiben derart exzessiv Sport, dass kein Platz für andere Aktivitäten mehr bleibt.

Sucht hat viele Gesichter.
Abhängigkeit, so die
Definition der Weltge-
sundheitsorganisation,
ist das nicht mehr kon-
trollierbare Verlangen
nach einem bestimmten
Gefühls-, Erlebnis- und
Bewusstseinszustand.



Bin ich suchtgefährdet?

Im Internet gibt es zahlreiche Tests, die erste Hinweise darauf geben, ob man abhängig oder auf dem Weg dorthin ist. Für eine fundierte Diagnose empfiehlt sich aber der Gang zu Expert*innen, die noch genauere Untersuchungsmethoden nutzen.



Alkohol

Mediziner*innen und Psycholog*innen verwenden zum Beispiel den „Münchner Alkoholismus-Test“ (MALT), den CAGE-Test, oder den AUDIT-Test, um eine Abhängigkeit festzustellen. Alle Tests als PDF: <https://alkoholhilfe.at/alkoholtests/>
Zur ersten Selbsteinschätzung helfen Online-Tests: www.kenn-dein-limit.de oder www.curamenta.de

Cannabis

Ob der eigene Cannabis-Konsum schon bedenklich ist, kann man zum Beispiel auf <https://www.drugcom.de/tests/selbsttests/cannabis-check/> herausfinden. Speziell für junge Menschen bietet die AOK Rheinland/Hamburg auf ihrem Jugendportal ähnliche Tests an: www.vigozone.de/selbsttest-cannabis

Illegale Drogen

Auf www.drugcom.de sind Selbsttests unter anderem zu Kokain und Speed versammelt. Zur ersten Orientierung eignet sich außerdem der DUDIT-Fragebogen (Drug use disorders identification test), erhältlich in zahlreichen Sprachen: <https://www.euda.europa.eu>

Fast **8%**
der 12- bis 17-Jährigen
haben schon
einmal Cannabis
konsumiert.



Medikamente

Der Online-Test der Suchthilfe Bonn unterstützt dabei, den eigenen Medikamentengebrauch richtig einzuschätzen:

www.suchthilfe-bonn.de

Auch die Fragen im „Selbsttest Medikamente“ des Blauen Kreuzes liefern wertvolle Anhaltspunkte zur Einschätzung der Situation: **www.blaues-kreuz.de**

Drogenmissbrauch und -abhängigkeit allgemein

Schon abhängig oder noch alles im grünen Bereich? Auf dem Portal Curamenta lässt sich der „Selbsttest Drogenabhängigkeit und Drogenmissbrauch“ mit Fragen zu verschiedenen Substanzen absolvieren: **www.curamenta.de/selbsthilfe**

Verhaltenssüchte

Vor allem zum Thema Internet- und Mediensucht gibt es inzwischen zahlreiche Selbsttests im Netz, so etwa von der Caritas Berlin

<https://verhaltenssucht-berlin.de>

und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

<https://www.ins-netz-gehen.de>



15 Jahre
sind Jugendliche in
Deutschland
im Schnitt alt, wenn
sie zum ersten Mal
Alkohol trinken.

Vorsicht, Risiko!

Warum wird eine Person abhängig, eine andere in ähnlicher Lebenssituation aber nicht? Welche Faktoren lassen sich beeinflussen – und was kann man schon frühzeitig tun, um einer Sucht vorzubeugen?

Niemand wird nur aus einem einzigen Grund abhängig. Fachleute sprechen vom Sucht-Dreieck, um das Zusammenspiel der Risiken zu verdeutlichen. Eine Dreiecks-Spitze bildet dabei der jeweilige Mensch selbst: So haben manche Menschen eine genetische Anfälligkeit. Auch wer ein geringes Selbstwertgefühl hat, oft impulsiv reagiert oder auf der Suche nach Reizen ist, kann stärker gefährdet sein als andere. Gleiches gilt bei dauerhaftem Stress oder traumatischen Erfahrungen. Bei Erkrankungen wie Depressionen oder Angststörun-

gen besteht das Risiko, dass Betroffene versuchen, unangenehme Gefühle mit Suchtmitteln in den Griff zu bekommen. Je früher im Leben der Konsum beginnt, desto größer das Risiko, dass langfristig eine Sucht entsteht – erst recht, wenn man mögliche Folgen verharmlost. Einen wichtigen Einfluss haben auch die Eigenarten des

jeweiligen Mittels oder der Verhaltensweise. Was leicht verfügbar und einfach zu konsumieren ist, wie Alkohol in Deutschland, nehmen viele zu sich. Drogen wie Heroin oder Crack erzeugen wegen ihrer Zusammensetzung schnell eine körperliche Sucht, Kokain und Ecstasy führen zügig zu starker psychischer Abhängigkeit. Als Grundregel gilt: Was schnell und intensiv wirkt, große Euphorie und ein starkes Verlangen nach einer höheren Dosis erzeugt, ist besonders gefährlich. Wenn zusätzlich Entzugserscheinungen drohen, sobald das Mittel nicht zur Hand ist, gerät man leicht in einen Teufelskreis.

Zugleich haben Umfeld und soziale Faktoren großen Einfluss auf die Entstehung einer Sucht. Gab es in der Familie schon Suchterkrankungen? Wie gehen

Freund*innen mit Medikamenten, Alkohol, Drogen oder Glücksspiel um – sind sie gute Vorbilder, leugnen sie Risiken oder ermuntern sie gar zum Konsum? Wer Unterstützung dabei erhält, sich von Suchtstoffen oder Gewohnheiten fernzuhalten, hat oft trotz schwieriger individueller Lage gute Chancen auf ein suchtfreies Leben.



Vorbilder fürs Leben?

Das Umfeld hat großen Einfluss auf die Entstehung einer Sucht.

Was im Körper passiert

Suchtmittel verändern Wahrnehmung, Gefühlswelt, Denken und Handeln. Die chemischen und biologischen Prozesse, die sie auslösen, beeinflussen das Gehirn ebenso wie Organe und Immunsystem.

Ein Schuss Heroin, ein Joint oder bereits ein Glas Rotwein greifen direkt in das komplexe Zusammenspiel der Botenstoffe ein, die im Gehirn die Signale zwischen den Nervenzellen übertragen. Viele Suchtmittel wirken dabei vor allem auf den Botenstoff Dopamin, der für unser Belohnungssystem eine besondere Rolle spielt. Sonst vor allem bei angenehmen Erlebnissen und Erfolgen ausgeschüttet, sorgt der künstliche Dopamin-Kick für eine Abkürzung: Man fühlt sich wohl in seiner Haut,

Sorgen und Ängste rücken in den Hintergrund. Ähnliches passiert, wenn Menschen zum Beispiel beim Glücksspiel einen hohen Gewinn einfahren. Je nach Droge verändert sich außerdem die Balance anderer Botenstoffe wie Serotonin, Noradrenalin oder Endorphin, die alle Einfluss auf den Gefühlshaushalt haben.

So löst Heroin zum Beispiel kurzfristig extreme Euphorie aus, während Amphetamine und Kokain eher anregend

Um die **1.500** Menschen in Deutschland kommen jährlich ums Leben, weil sie illegale Drogen nehmen.



und aktivierend wirken. Alkohol oder Cannabis dämpfen die Nervenimpulse, beruhigen und hemmen das Schmerzempfinden. Halluzinogene Suchtmittel, LSD etwa oder Magic Mushrooms, erweitern das Bewusstsein und können ungewöhnliche Sinneseindrücke heraufbeschwören. Zugleich verändern sich die Körperfunktionen: Ein Schnaps oder ein Beruhigungsmittel senken oft Herzfrequenz und Blutdruck, Kokain dagegen kann beides erhöhen. Nimmt jemand Heroin, reduziert sich häufig die Atemfrequenz.

Das Problem: Das Gehirn merkt sich, wenn Stoffe oder Verhaltensweisen einen ausgeprägten Belohnungseffekt ausgelöst haben. Und das umso nachhaltiger, je häufiger sie eingesetzt werden. Man gewöhnt sich an die Wirkung, oft steigt zudem die Toleranzschwelle: Um die gleichen angenehmen Gefühle zu erleben, braucht es höhere Dosen. So entsteht das so genannte Suchtgedächtnis. Gerade Menschen mit einer Veranlagung für abhängiges Verhalten verlieren nach und nach die Kontrolle über ihren Konsum. Weil das Gehirn keine Löschkfunktion hat, fällt es schwer, diesen Mechanismus abzuschalten. Selbst nach langer Abstinenz kann in bestimmten Situationen wieder ein starker Impuls auftauchen, die einst gewohnte Abkürzung zum Wohlfühlen zu nehmen.



Eine Abhängigkeit beeinträchtigt die Lebensqualität immens. Oft leidet das Urteilsvermögen unter Drogeneinfluss. Betrunkener oder aufgeputscht scheint die impulsive Idee, aufs Dach zu klettern, plötzlich logisch. Wer halluzinogene Suchtmittel einnimmt, greift womöglich vermeintliche Widersacher an. Kokain, Amphetamine und Heroin können schon bei einmaliger Verwendung zu Herzinfarkten, Schlaganfällen und schlimmstenfalls zum Tod führen. Ecstasy- und Methamphetamin-Konsument*innen riskieren einen Kreislaufkollaps oder Leber- und Nierenversagen. Nicht selten werden Drogen mit gefährlichen Substanzen wie etwa Fentanyl gestreckt, die schnell zum kompletten Absturz führen.

Auch wer von solchen Problemen verschont bleibt, zahlt langfristig einen hohen Preis. Gerade bei sehr jungen Menschen drohen irreversible Schäden, weil früher und langanhaltender Drogenkonsum in dieser

sensiblen Phase die Vorgänge im Gehirn unumkehrbar durcheinandergebracht hat.

Längst volljährig und auf der sicheren Seite? Keineswegs: Auch bei Erwachsenen schädigt etwa andauernder Alkohol- oder Cannabiskonsum das Gehirn. Die funktionstüchtigen Nervenzellen nehmen ab, das Hirn schrumpft. Herz, Lunge, Nieren und Leber werden geschädigt, einige Substanzen erhöhen stark das Risiko, Krebs zu bekommen. Psychische Erkrankungen können entstehen oder sich verschlimmern. Komplexe Gesundheitsprobleme drohen beim parallelen Konsum mehrerer Drogen.

Umso wichtiger ist es, eine einmal erkannte Suchtgefährdung ernst zu nehmen. Jeder Tag zählt, jeder kleine Sieg gegen das scheinbar unüberwindbare Verlangen hilft, Körper und Seele zu heilen.



Für sehr viele
Todesfälle sorgt jedes
Jahr der Alkohol:
Etwa **40.000**
Menschen sterben
hierzulande vorzeitig
an den Folgen ihres
Alkoholkonsums.

Nur ein Glas?

Auch bei vermeintlich
harmlosen Substanzen
wie Alkohol führt dauer-
hafter Konsum
zu Schäden.

Wie Sucht das Leben verändert

Schwierigkeiten beim Bewältigen des Alltags. Konflikte in der Familie, im Freundeskreis, in der Schule oder am Arbeitsplatz, manchmal Finanznot oder sogar Ärger mit der Polizei. Wer abhängig wird, rutscht leicht in einen Abwärtsstrudel.

Ob süchtig nach Alkohol, illegalen Drogen oder Zocken: Spätestens, wenn die Jagd nach dem nächsten künstlich erzeugten Stimmungshoch den Alltag dominiert, irritieren Betroffene ihr Umfeld. Je weiter die Sucht fortschreitet, desto mehr Kraft kostet es, tägliche Aufgaben zu erledigen.

Nahestehende beginnen, sich Sorgen zu machen. Oder sie reagieren mit Vorwürfen, weil sie sich vernachlässigt

fühlen oder das Verhalten peinlich finden.

In der Schule oder am Arbeitsplatz fällt es schwer, Leistung zu bringen. Man verschläft, kann sich kaum konzentrieren, ist innerlich damit beschäftigt, wann die Luft rein ist für einen Schluck aus der mitgebrachten Flasche oder den Blick auf die Wett-Ergebnisse. Lehrer*innen, Vorgesetzte oder Kolleg*innen werden misstrauisch und drohen vielleicht mit Sanktionen. Wer ständig Geld braucht, um Glücksspielautomaten zu füttern oder Stoff



Etwa die Hälfte der Menschen, die eine Sucht-Therapie beginnen, haben Probleme beim Strukturieren des Alltags.



Auf der Jagd nach dem Kick?

Hat die Sucht das Leben im Griff, wird der Alltag oft zur Herausforderung.

zu beschaffen, sucht sich womöglich illegale Quellen zur Finanzierung der Drogen. Bestimmt die Sucht derart das Leben, ist es manchmal auch zu kriminellen Handlungen nicht mehr weit. Manche Abhängige verursachen betrunken einen Unfall, andere werden mit verbotenen Mengen an Drogen erwischt.

Dass sie sich und ihre Lieben gefährden, wissen die meisten Menschen mit Suchtproblemen durchaus.

Sie fürchten die Stigmatisierung, die Verurteilung als „Junkie“ oder „Alki“, die mit Abhängigkeitserkrankungen oft einhergeht. Umso größer ist für viele Betroffene die Versuchung, Schwierigkeiten zu vertuschen. Nur noch mit Menschen zu verkehren, die ebenfalls suchtkrank sind, oder sich aus allen Beziehungen zurückzuziehen, scheint dann aus Scham als geeignete Strategie. Doch genau das ist falsch – weil Hilfe annehmen viel besser dazu beiträgt, ins Leben zurückzufinden.

Sucht und andere psychische Erkrankungen

Trinkt eine Person, weil sie schon zuvor depressiv war? Oder ist die Depression Folge eines Lebens mit Sucht? Nicht immer gibt es eine Antwort. Klar ist: Abhängigkeit und andere seelische Störungen treten oft zeitgleich auf.

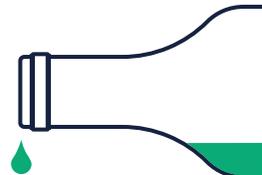
Unerträglich wirkende Gefühle betäuben, endlich einen Moment ohne Sorgen erleben: Manche Menschen bringt psychische Not dazu, zu Suchtmitteln zu greifen. Wer zum Beispiel unter Depressionen, einer Angst- oder einer bipolaren Störung leidet, setzt vielleicht auf Cannabis oder Beruhigungsmittel, um zumindest kurzfristig etwas Linderung zu verspüren. Auch für von einer Aufmerksamkeitsdefizit-Störung (ADHS) Betroffene kann es verführerisch sein, das Gedankenkarussell im Kopf so zu stoppen.

Hat jemand besonders Schlimmes überlebt, mit Traumafolgen zu kämpfen oder eine Borderline-Erkrankung, sind Drogen oder Verhaltensüchte manchmal ebenfalls ein Versuch der Selbsttherapie. Statt das Grundproblem zu lösen und sich mit der Erkrankung auseinanderzusetzen manövriert man sich aber noch tiefer in eine Sackgasse.

In anderen Fällen ist es die Sucht, die das Entstehen einer seelischen Störung erst begünstigt. Intensiver Cannabis-

Henne oder Ei?

Leiden Abhängige unter weiteren psychischen Erkrankungen, müssen diese mitbehandelt werden.



**Etwa die Hälfte
der Männer, die wegen
einer posttraumatischen
Belastungsstörung in
Behandlung sind,
haben zugleich ein
Alkoholproblem.**



Konsum erhöht gerade in jungen Jahren das Risiko, an einer Psychose zu erkranken. Scheint das Leben ruiniert, weil die Spielsucht das Vermögen aufgebraucht oder der Alkohol die Beziehung zerstört hat, kann das eine Depression begünstigen. Dauerhaft Drogen zu nehmen, verschlimmert die Symptome von psychischen Erkrankungen in jedem Fall, beides beeinflusst einander und erschwert häufig den Weg in ein gesundes Leben. Fachleute legen deshalb heute viel Wert darauf, Sucht und andere seelische Störungen parallel zu behandeln.



Mitgefangen, mitgehangen?

Fast **10%**
der deutschen Bevölkerung über 15 Jahre
haben mindestens
eine*n Angehörige*n
mit einer aktuellen
Suchterkrankung.

80% von ihnen
sagen, dass ihr
Familienleben deshalb
stark belastet ist.

Mit ansehen zu müssen, wie jemand in die Sucht abgleitet, löst oft widerstreitende Gefühle aus. Was wichtig ist, um den Weg aus der Krankheit zu unterstützen und sich dabei selbst nicht zu verlieren.

Wer eng verbunden ist mit süchtigen Menschen, durchlebt oft mehrere Phasen: Anfangs noch wenig beunruhigt, tendieren die meisten im nächsten Schritt noch dazu, die Betroffenen zu schützen und zu entschuldigen. Um die wachsenden Spannungen besser auszuhalten, versuchen Angehörige im Anschluss häufig, mit Drohungen oder etwa dem Verstecken der Suchtmittel die Situation unter Kontrolle zu bringen. Erst wenn der



Alltag unerträglich scheint, suchen viele aktiv nach Veränderung. Gelingt der Absprung aus der Abhängigkeit, bleibt die Angst vor einem Rückfall noch lange ständiger Begleiter. Alle diese Phasen sind normal. Die folgenden Grundregeln können helfen, Betroffene zu unterstützen, aber auch sich selbst dabei zu schützen.

- Akzeptieren Sie, dass die Person eine Krankheit hat und sich nicht „einfach mal zusammenreißen“ kann.
- Auch wenn es schwerfällt: Hören Sie auf, Betroffene vor den Folgen ihres Handelns zu beschützen. Das kann dazu beitragen, dass ein unhaltbarer Zustand noch länger andauert.
- Machen Sie deutlich, dass Sie gerne auf dem Weg in ein gesünderes Leben unterstützen – aber nicht beim Verharren in der Sucht. Das bedeutet zum Beispiel, kein Geld zu verleihen, das in Drogen investiert wird.
- Sorgen Sie dafür, dass Kinder von suchterkrankten Menschen die Möglichkeit haben, mit vertrauenswürdigen Dritten über ihre Sorgen zu sprechen. Sie sollen keine Angst davor haben müssen, die Familie zu verraten oder wichtige Bezugspersonen bloßzustellen.
- Wenn Sie Sorge haben, dass Kinder oder Jugendliche abhängig sind, informieren Sie sich über Warnzeichen und wenden Sie sich an Fachleute.
- Achten Sie auf Ihre persönlichen Grenzen und suchen Sie sich Hilfe – zum Beispiel bei Suchtberatungsstellen oder Selbsthilfegruppen.



Konkrete Selbsthilfe – Tipps für Betroffene

Sucht ist gelerntes Verhalten – und damit veränderbar. Wer selbst bemerkt, dass eine Abhängigkeit droht oder schon eingetreten ist, wendet sich am besten an Fachleute. Die folgenden Tipps können außerdem helfen, guten Vorsätzen treu zu bleiben.

Angst vor dem ersten Schritt?

Oft fällt es leichter, Anlaufstellen zunächst online zu kontaktieren.

Abhängigkeit ist keine Endstation: Menschen, die sich Hilfe holen, geht es danach deutlich besser.



• Ehrlichkeit mit sich selbst

Ihre Angehörigen, Ihr Arzt oder Ihre Ärztin sind besorgt, insgeheim wissen Sie, dass es so nicht weitergehen kann? Akzeptieren Sie, dass Sie ein Problem haben. Das aus Scham zu verdrängen, bringt Sie nicht weiter.

• Realistische Ziele setzen

Je nach Typ kann es schwierig sein, ungesunden Verhaltensweisen von heute auf morgen abzuschwören. Versuchen Sie in diesem Fall, sich den Abschied von alten Mustern in Etappen einzuteilen. Weniger Alkohol als bislang zu trinken, nur noch am Wochenende Online-Games zu zocken, ist bereits ein großer Fortschritt.

• Aufhören ist ein Lernprozess

Es ist keine Schande, sondern der Normalfall, dass Rückschläge auftreten. Verurteilen Sie sich nicht dafür, sehen Sie sich die Gründe an und versuchen Sie es weiter. Viele kleine Schritte führen zum Ziel.

• Neue Gewohnheiten entwickeln

Welche Situationen, Orte oder Menschen erhöhen bei Ihnen das Risiko, rückfällig zu werden? Suchen Sie sich aktiv Ersatz, der Ihnen guttut. Sport, neue Freundschaften oder Hobbys, die Ihnen schon früher Spaß gemacht haben, helfen dabei.



• Einen Notfallplan überlegen

Ein emotionaler Tiefschlag oder eine extreme Stresssituation können das Verlangen nach dem gewohnten Suchtmittel urplötzlich wieder wachsen lassen. Malen Sie sich genau aus, was Ihnen über solche Momente hinweghelfen könnte.

• Stolz und Glaube an sich selbst

Finden Sie Wege, sich selbst zu belohnen, wenn Sie wieder einmal einen Meilenstein erreicht oder dem Suchtdruck in einem schwierigen Augenblick widerstanden haben. Verinnerlichen Sie, dass Sie es schaffen können!

Professionelle Hilfen und Therapien

Von der unverbindlichen Beratung bis zum Klinikaufenthalt: Welche Ansprechpartner*innen Menschen mit Suchtproblemen zur Seite stehen und wie sie dabei vorgehen.

Mediziner*innen, Suchtberatungsstellen und Selbsthilfegruppen wirken in Deutschland eng zusammen, um je nach persönlichem Bedarf die bestmögliche Versorgung zu gewährleisten. Wer Rat von Fachleuten benötigt, kann sich zunächst zum Beispiel an die eigene Hausarztpraxis wenden oder direkt einen Termin bei einer spezialisierten Ambulanz vereinbaren. Die Fachkräfte dort machen sich in einem ausführlichen Gespräch über Gewohnheiten, Vorgeschichte und aktuelle Beschwerden ein Bild

von der Situation. Meist sind zudem einige körperliche Untersuchungen nötig, um festzustellen, welche Art von Behandlung sich am besten eignet.

Kommt jemand gut im Alltag zurecht? Reicht es aus, wenn er oder sie etwa regelmäßig zu Therapie-Sitzungen geht? Oder ist das Leben so schwierig geworden und das Umfeld so stark belastet, dass ein Aufenthalt in der Tagesklinik oder einer stationären Einrichtung





Viele Betroffene profitieren sehr von der Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe.

sinnvoller wäre? Oft kombiniert man auch mehrere dieser Angebote, um den verschiedenen Phasen beim Gesundwerden gerecht zu werden.

In der Behandlung selbst kommen mehrere Verfahren zum Einsatz. Im Mittelpunkt steht dabei, die Motivation der Betroffenen für ein möglichst suchtfreies Leben zu stärken. Psychotherapie, einzeln oder in der Gruppe, ist dabei fast immer ein wesentlicher Bestandteil.

Sinnvoll sind häufig auch Trainings, in denen man zum Beispiel lernt, Emotionen in herausfordernden Momenten besser zu regulieren. Je nach Erkrankung können zudem Medikamente verschrieben werden, die etwa Entzugerscheinungen mildern oder den Suchtdruck dämpfen. Zentrales Ziel aller Hilfen: Menschen mit Abhängigkeitsproblemen stark zu machen – und Ihnen zu vermitteln, wie sie aus eigener Kraft Glücksmomente und Zufriedenheit erleben können.

Unterstützung durch den LVR

Ambulanzen, Beratungsstellen und stationäre Angebote des LVR im Rheinland auf einen Blick: Hier finden Sie Hilfe, häufig auch in unterschiedlichen Sprachen und für Angehörige.



1 LVR-Klinik Bedburg-Hau

Erwachsenenpsychiatrie II
Schwerpunkt Abhängigkeitserkrankungen und psychosom. Störungen
T +49 2821 81-3051
↗ ambulanzep2@lvr.de

2 LVR-Universitätsklinik Essen

Ambulanz Klinik für Abhängiges Verhalten und Suchtmedizin
T +49 201 7227-265
↗ ambulanz-pp.essen@lvr.de

3 LVR-Klinik Köln

Abteilung für Abhängigkeitserkrankungen, Psychiatrie und Psychotherapie
T +49 221 8993-401
↗ Sekretariat-Sucht.klinik-koeln@lvr.de

Suchtfachambulanzen
Merheim T +49 221 8993-439
Bilderstöckchen T +49 221 170708-810

4 LVR-Klinik Viersen

Abteilung für Abhängigkeitserkrankungen
T +49 2162 96-4444
↗ rkvie.aufnahmезentrum@lvr.de
T +49 2162 96-4402
↗ krkvie.haus1@lvr.de

5 LVR-Klinikum Düsseldorf

Abteilung für Abhängigkeitserkrankungen
T +49 211 922-3608
↗ suchtambulanz@lvr.de

6 LVR-Klinik Bonn

Abteilung für Abhängigkeitserkrankungen und Psychotherapie
T +49 228 551-2800
↗ klinik-bonn@lvr.de

7 LVR-Klinik Mönchengladbach

Zentrum für Abhängigkeitserkrankungen
T +49 2166 618-0
↗ klinik-mg@lvr.de

Suchtambulanz
T +49 2166 618-2305

8 LVR-Klinik Langenfeld

Suchtambulanzen/Beratung
T +49 2173 102-2155
↗ abhaengigkeitsambulanz.klinik-langenfeld@lvr.de
↗ abhaengigkeitsambulanz.solingen@lvr.de
↗ abhaengigkeitsambulanz.hilden@lvr.de

Belegungsmgmt. Abt. für Abhängigkeitserkr.
T + 49 2173 102-2263
↗ aufnahme-sucht.klinik-langenfeld@lvr.de

9 LVR-Klinik Düren

Abteilung für Abhängigkeitserkrankungen und Psychotherapie
T +49 2421 402259
↗ klinik-dueren@lvr.de

Suchtfachambulanz
T +49 2421 402721

Weiterführende Informationen

Nützliche Links zum Thema Sucht und Abhängigkeitserkrankungen



Selbsthilfe für Betroffene und Angehörige

Von Betroffenen für Betroffene: Gesprächsgruppen in ganz Deutschland für Sucht-Erfahrene und -Gefährdete sowie ihre Angehörigen; zusätzlich viele Infomaterialien und Ausleihe von Büchern zum Thema Abhängigkeit

➤ www.freundeskreise-sucht.de/startseite

Portal rund um das Angebot von Selbsthilfegruppen in Nordrhein-Westfalen, einfache Suche nach Stichworten, Arbeitshilfen für Gruppen-Gründer*innen

➤ www.selbsthilfenetz.de

Interessenvertretung von Kindern aus Suchtfamilien e. V.: Umfassender Überblick zu Hilfs- und Beratungsangeboten sowohl für minderjährige als auch erwachsene Angehörige, Medientipps und Material für Fachkräfte.

➤ www.nacoa.de



Alkohol-, Drogen- und Medikamentenkonsum

Portal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) mit umfassenden Infos über alle legalen und illegalen Drogen, Tests und Beratungsangebote

➤ www.drugcom.de

Web-Angebot speziell für Menschen mit Alkoholproblemen und ihr Umfeld, Wissenswertes zu riskantem Konsum und gesundheitlichen Folgen; außerdem Online-Tests und Kontakt zur Beratungs-Hotline

➤ www.kenn-dein-limit.de

Info-Portal der BZgA rund um das Thema Cannabis für Jugendliche, Eltern und Fach-/Lehrkräfte; Einblick in die Gesetzeslage, Verhaltenstipps und zahlreiche Infomaterialien zum Download

➤ www.cannabispraevention.de

Glückspiel, Online-Abhängigkeit und weitere Verhaltenssüchte

Online-Portal für Betroffene, Angehörige und Fachkräfte in Nordrhein-Westfalen zum Thema Glücksspielsucht: Beratung, regionale Adressen, Tests und Infomaterialien

➤ gluecksspielsucht-nrw.de

Unterstützung bei problematischem Umgang mit Social Media, Gaming und Streaming-Diensten, vor allem auf Kinder und Jugendliche ausgerichtet. Mit Tipps für Angehörige und einer Übersicht lokaler Angebote.

➤ www.mediensuchthilfe.info

Gut zu wissen:

Curamenta, das Portal für seelische Gesundheit, bietet Informationen, Selbsttests und Kontaktmöglichkeiten, auch zum Thema Suchterkrankungen:

➤ www.curamenta.de

Hilfreiche Buchtipps zur weiteren Recherche

Lieber schlau als blau

Wie sehen die ersten Schritte der Therapie aus? Was tun bei einem Rückfall? Dieses Standardwerk hilft Betroffenen und Angehörigen dabei, sich vor Beginn einer Behandlung zu orientieren. Cartoons und die verständliche, humorvolle Sprache nehmen dem Inhalt die Schwere. Mit Fragebögen zur Selbstreflexion am Ende jedes Kapitels.

Sucht – Hintergründe und Heilung

Ein erfahrener Psychotherapeut erklärt, was Suchterkrankungen mit der Persönlichkeit zu tun haben, warum Selbsterkenntnis der erste Schritt ist und wie man am besten mit Schuld- und Schamgefühlen umgeht. Alkohol, illegale Drogen, Cannabis und Medikamente werden genauso thematisiert wie etwa Spiel-, Sport- oder Kaufsucht.

Ratgeber Kaufsucht – Informationen für Betroffene und ihre Angehörigen

Ständig im Shopping-Modus, obwohl das Konto längst leer ist: Dieses Buch hilft Betroffenen und ihnen Nahestehenden, die Störung besser zu begreifen und informiert über Behandlungsmöglichkeiten. In der gleichen Reihe erschienen: Ratgeber zu den Themen Sexuelle Sucht und Glücksspielsucht.

>
Johannes
Lindenmeyer
Beltz



<
Heinz-Peter Röhr
Patmos



<
Astrid Müller,
Nora M. Laskowski
Hogrefe

Harmlos oder brandgefährlich? Suchtmittelkonsum bei Jugendlichen

Der Kinder- und Jugendtherapeut Florian Bredt erklärt, woran man problematischen Substanzkonsum erkennt, was ihn in jungen Jahren so gefährlich macht und wie das Umfeld Jugendlichen am besten helfen kann. Mit Zusatz-Materialien zum Download und vielen Infos für Betroffene selbst.



>
Florian Bredt,
Klett-Cotta

Abschalten statt Abdriften – Wege aus dem krankhaften Gebrauch von Computer, Internet und sozialen Medien

Wer nur noch auf Bildschirme starrt, verpasst das Beste im Leben. Zwei Expertinnen klären darüber auf, woran man eine Online-Sucht erkennt – und was es braucht, um sich daraus zu befreien. Mit Übungen zur Reflexion und Tricks zur Selbst-Überlistung.



>
Petra Schuhler,
Monika Vogelsang,
Beltz



Der Podcast des LVR-Klinikverbunds rund um das Thema Sucht.

Jetzt
auf allen gängigen
Podcast-Plattformen
verfügbar

Fünf Fragen an den Fachmann

Motivation stärken, auf das Individuum eingehen:
Die Suchtmedizin in den LVR-Kliniken setzt auf
wohnortnahe, leicht zugängliche Angebote.

Herr Prof. Dr. Banger, warum wird eine Person süchtig,
die andere aber nicht?

Die Veranlagung spielt eine Rolle, das Umfeld und die persönlichen Erfahrungen, aber auch die Verfügbarkeit von Suchtmitteln. Es ist kein Wunder, dass es hier in Europa, wo der Alkohol im Alltag so präsent ist, so viele Menschen mit Alkoholproblemen gibt. Anderswo greift man vielleicht eher auf pflanzliche Drogen oder Medikamente zurück, um sich besser zu fühlen. Wer Schwierigkeiten hat, seine Reaktionen in unangenehmen Situationen selbst zu regulieren, ist natürlich stärker gefährdet.



Prof. Dr. Markus Banger

ist Ärztlicher Direktor der LVR-Klinik Bonn
und Chefarzt der Abteilung für Abhängig-
keitserkrankungen und Psychotherapie

Was macht es so schwierig, eine Abhängigkeit zu überwinden?

Die Scham- und Schuldgefühle, die Betroffene häufig davon abhalten, sich frühzeitig Hilfe zu suchen! Viele verleugnen lange Zeit, dass sie ein Problem haben. Oder halten sich für gescheitert, wenn sie rückfällig werden. Deshalb legen wir großen Wert darauf, jede Person in ihrer aktuellen Situation abzuholen.

Was bedeutet das konkret?

Wir überlegen mit jedem und jeder Patient*in gemeinsam, wie der nächste sinnvolle Schritt aussehen könnte. Manchmal reichen regelmäßige Gruppentherapie-Sitzungen, manchmal bringt die Aufnahme in eine Tagesklinik weiter, in anderen Fällen ein Substitutionsprogramm. Im Rahmen von DynaLIVE, unserem flexiblen Therapieprogramm, können wir vielen auch einen fließenden Wechsel zwischen stationärer und ambulanter Behandlung anbieten.

Was ist der wichtigste Hebel, um die Sucht hinter sich zu lassen und die Probleme in den Griff zu bekommen?

Der eine Königsweg, der für alle passt, existiert einfach nicht. Aus ganz normalen Menschen werden ganz nor-

male Süchtige. Zentral ist die Motivation, das eigene Leben verbessern zu wollen: Da setzen wir an und bestärken. Außerdem sehen wir genau hin, welche Päckchen die Betroffenen neben ihrer Suchtproblematik noch zu tragen haben. Viele haben zum Beispiel Traumata erlitten und deshalb Schwierigkeiten, auf erlernte Verhaltensmuster zu verzichten. Das muss eine Therapie berücksichtigen, damit sie langfristig hilft.

Ihr Rat an Menschen, die abhängig sind oder Angst davor haben, es zu werden?

Nicht verdrängen, sondern aktiv werden! Wir haben ein gutes, leicht zugängliches Hilfesystem, dazu zählen die LVR-Kliniken ebenso so wie Suchtberatungsstellen und die zahlreichen Selbsthilfegruppen. Wer auf dem Weg zur Abstinenz ist, sollte sich außerdem ruhig selbst loben für jede kleine Etappe, die schon geschafft ist. Jeder Tag zählt, man darf sich ruhig auch mal belohnen – nur nicht mit dem Suchtmittel!



**LVR-Klinikverbund und
Verbund WohnenPlusLeben**

Hermann-Pünder-Str. 1
50677 Köln
Tel.: +49(0) 221 / 809-6619
E-Mail: kliniken-wpl@lvr.de