

Sucht und Abhängigkeit



Was ist Sucht?

Sucht ist die umgangssprachliche Bezeichnung für die **Abhängigkeit** von einer Substanz oder einem Verhalten.

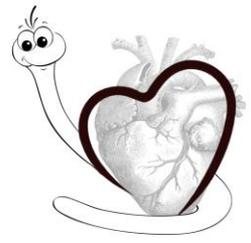
Der Betroffene hat keine **Selbstkontrolle** mehr.

Er steht unter dem Zwang, mit Hilfe von bestimmten **Substanzen** (z.B. Alkohol) oder bestimmten **Verhaltensweisen** (z.B. Glücksspielen) belastende Gefühle zu vermeiden.



Was ist Sucht?

Abhängigkeit ist ein Zustand von periodischem oder chronischem Angewiesensein auf bestimmte Substanzen oder Verhaltensweisen. Eine Abhängigkeit ist gekennzeichnet durch das Auftreten von Entzugerscheinungen bei Abwesenheit der Substanz oder der Tätigkeit sowie durch Toleranzentwicklung und die dadurch erforderliche Dosissteigerung ohne Rücksicht auf körperliche oder psychische Zerstörungszeichen.



Was ist Sucht?

Sucht ist ein Zustand periodischer oder chronischer Vergiftung, hervorgerufen durch den wiederholten Gebrauch einer natürlichen oder synthetischen Droge und gekennzeichnet durch die folgenden Kriterien:

- ein unbezwingbares Verlangen zur Einnahme und Beschaffung des Mittels,
- eine Tendenz zur Dosissteigerung (Toleranzerhöhung),
- die psychische und meist auch physische Abhängigkeit von der Wirkung der Droge,
- die Schädlichkeit für den einzelnen und/oder die Gesellschaft,
- Verlust der Kontrolle über das eigene Verhalten

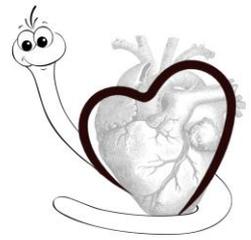
(Definition der WHO)



Welche Süchte gibt es?

Sowohl der Konsum von psychoaktiven Substanzen wie **Alkohol, Tabak, Medikamente, Heroin, Cannabis, Ecstasy** u.a. ...

... als auch Verhaltensweisen wie **Glücksspiel, Essen, Arbeiten, Kaufen, Fernsehen, Sex** etc. können zwanghafte Züge annehmen, die Suchtcharakter haben.



Warum wird man süchtig?

Das **Risiko** für eine Suchtentwicklung steigt, wenn...

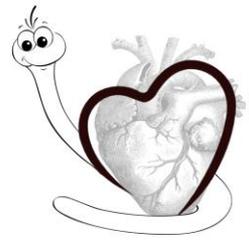
- ... Suchtmittel leicht erhältlich sind
- ... der Gebrauch von Alkohol und Tabak in der Familie oder am Arbeitsplatz alltäglich ist
- ... schwierige soziale und familiäre Situationen bestehen
- ... jemand unter schweren Belastungen leidet
- ... jemand in der Kindheit traumatische Erfahrungen (sexueller Missbrauch, Gewalt in der Familie) machen musste, die sie / er nicht verarbeiten konnte
- ... eine erbliche Veranlagung für Sucht besteht
- ... die eigenen Eltern bereits Suchtprobleme haben oder hatten



Warum wird man süchtig?

Übersicht über die einzelnen Risikofaktoren:

- Fehlendes Selbstbewusstsein oder das Gegenteil:
Selbstüberschätzung
- Beeinflussbarkeit, besonders im Teenageralter
(Gruppenzwang, negative Vorbildfunktion der Eltern oder Bezugspersonen)
- Langeweile, innere Leere
- Unfähigkeit, Probleme anzugehen, Konfliktunfähigkeit
- erwünschte Leistungssteigerung (in der Arbeit, im Sport)
- Beziehungs-/Kontaktstörungen
- chronische Krankheiten (psychische oder physische)
- gestörte Familienverhältnisse
- oft kommt z.B. ein Schicksalsschlag oder ein schwerer Verlust als Auslöser hinzu



Was sind Symptome einer Sucht?

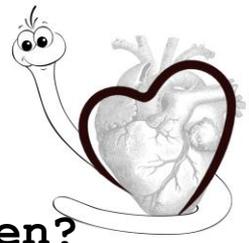
1. Symptome der **psychischen** Abhängigkeit:

- „Nicht aufhören können“, unbeherrschbares Verlangen
- Kontrollverlust über Zeitpunkt und Menge des Konsums
- Interessenverlust, Stimmungsschwankungen, sozialer Rückzug
- Beschönigung, Bagatellisierung, Verheimlichung

2. Symptome der **körperlichen** Abhängigkeit:

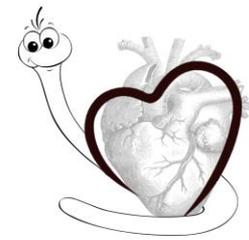
Entzugssymptome

- Schlaf- und Konzentrationsstörungen, innere Unruhe
- Zittern, Schweissausbrüche, Herzrasen
- Krampfanfälle
- Delirium
- ...



Warum ist es so schwierig, von einer Sucht loszukommen?

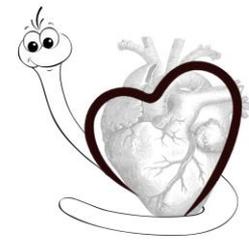
- **Suchtgedächtnis**: Die wiederholte Aktivierung eines bestimmten Hirnareals mit einem Suchtstoff verfestigt die Erinnerung an angenehme Gefühle.
- **genetische Veranlagung**: Konkret bewiesen gilt die genetische Beteiligung bei Alkohol.
- **soziales Umfeld**: soziale Akzeptanz und offener Konsum im sozialen Umfeld führen Betroffene immer wieder in Versuchung.
- **„Teufelskreis“**: (Sucht-)Probleme werden mit Suchtverhalten „gelöst“.
- **langjährige Gewohnheit**: Je früher die Behandlung, umso grösser die Chancen, von der Sucht loszukommen.
- **negative Erfahrungen**: Rückfälle schwächen das Selbstvertrauen.



Wie soll man sich abhängigen Menschen gegenüber verhalten?

1. Umgang mit dem abhängigen Menschen:

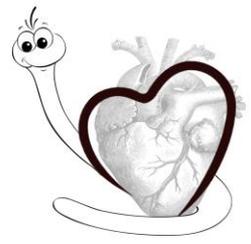
| DOs | DON'Ts |
|--|--|
| Hilfsbereitschaft signalisieren | den anderen nicht abweisen |
| Gesprächsbereitschaft zeigen | nicht über den anderen urteilen |
| positiv denken und reden, den anderen motivieren | nicht an dem anderen „herumnörgeln“ |
| Hilfe zur Selbsthilfe geben | sich nicht selber zum „Komplizen der Sucht“ machen |
| eigene Grenzen vermitteln | nicht weiter gehen als man selber möchte |



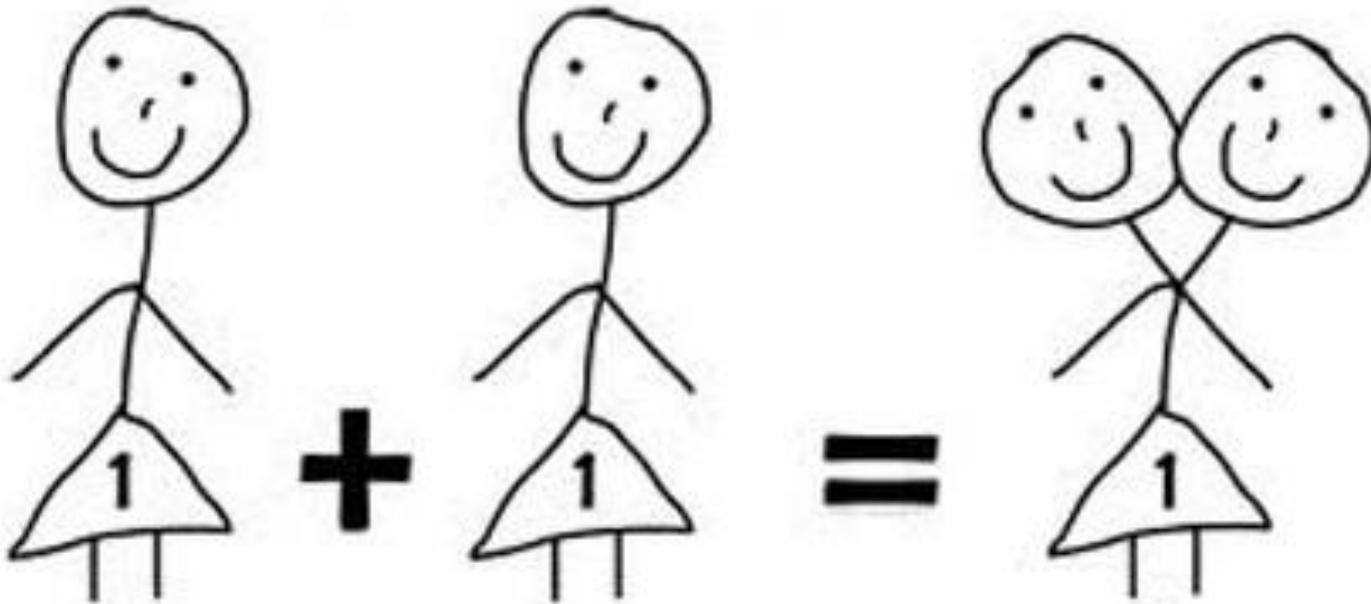
Wie soll man sich abhängigen Menschen gegenüber verhalten?

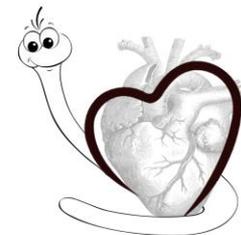
2. Umgang mit sich selbst:

| DOs | DON`Ts |
|---|--|
| sich gut um sich selber kümmern! | die Sucht des anderen nicht zum eigenen Lebensthema machen |
| eigenes Verhalten immer wieder neu prüfen | keine Verhaltensänderung des anderen erwarten |
| sich bei Bedarf selber Hilfe holen | sich nicht schuldig fühlen an den Problemen des anderen |
| selber prüfen, wo Hilfe nötig ist und wo sie schaden könnte | nicht selber die Probleme des anderen lösen wollen |
| eigene Grenzen kennen, dem eigenen Bauchgefühl vertrauen | nicht weiter gehen als man selber möchte |

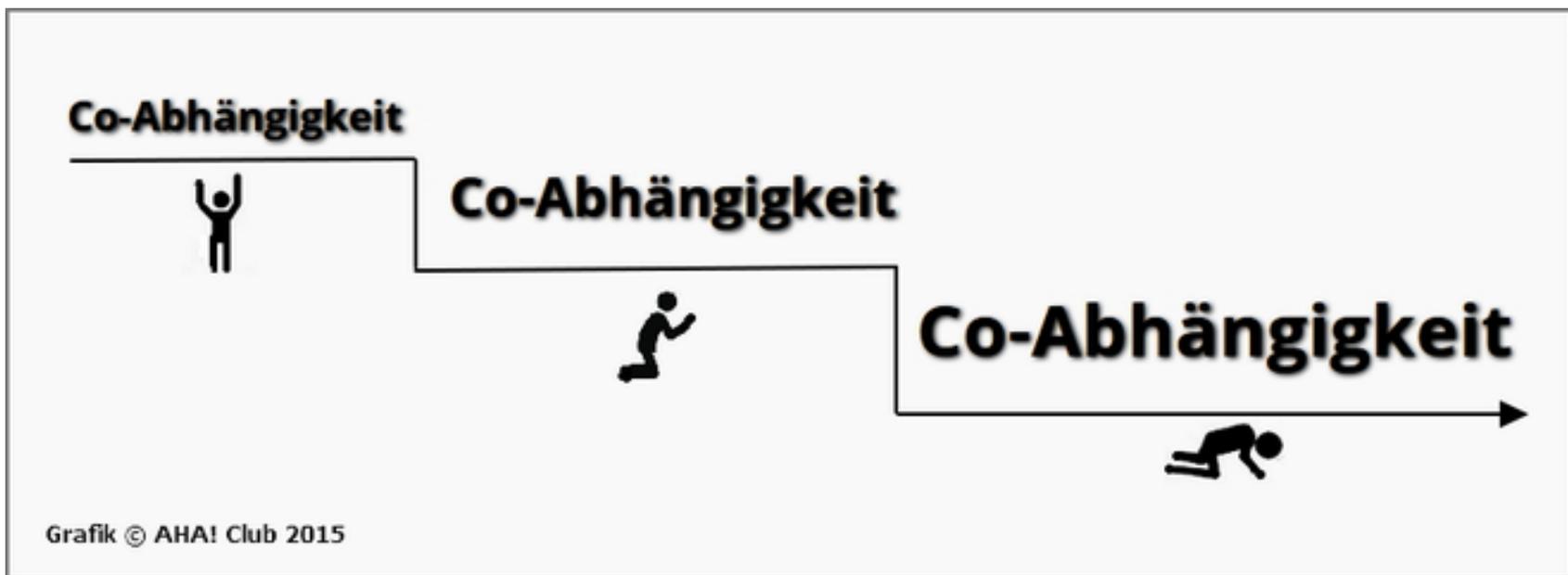


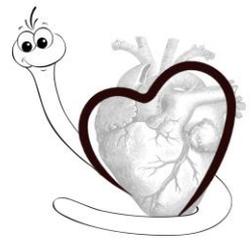
Was ist Co-Abhängigkeit?





Was ist Co-Abhängigkeit?

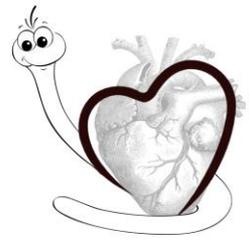




Was ist Co-Abhängigkeit?

Wenn du dich in einer Beziehung
aufgeben und verlassen musst,
um den anderen zu finden,
ist es an der Zeit, nach dir selbst zu
suchen.

Beziehung fängt beim Nein an. (Sylvia Hörtreiter)



Erwartungen an mich? Meine Rolle in der Betreuung?

1. Erwartungen der Patientin / des Patienten:

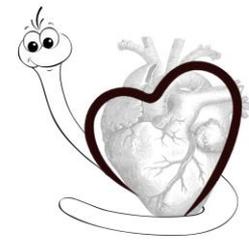
Die / der Pflegende soll zum Beispiel:

- mich ernst nehmen
- mich so annehmen, wie ich bin
- freundlich und ehrlich zu mir sein
- mich unterstützen und motivieren
- sich Zeit für mich nehmen, mir zuhören
- sich mit dem Thema Abhängigkeit auskennen

... aber auch:

- Entscheidungen für mich treffen
- mir Zugang zu Medikamenten verschaffen
- mir helfen, einen Rückfall zu verheimlichen...





Erwartungen an mich? Meine Rolle in der Betreuung?

2. Erwartungen der Angehörigen:

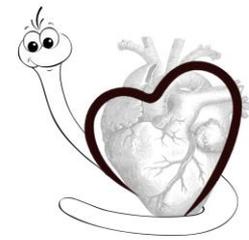
Die / der Pflegende soll zum Beispiel:

- mich ernst nehmen und Verständnis für meine Situation haben
- wohlwollend mit meiner/ meinem Angehörigen umgehen
- sich Zeit für mich und meine Fragen nehmen
- mir meine Sorgen nehmen
- mich in Konflikten mit meiner/ meinem Angehörigen unterstützen
- sich mit der Suchtproblematik auskennen, kompetent sein
- mich über Hilfsangebote informieren

... aber auch:

- den Konsum meiner/ meines Angehörigen überwachen
- mir die Verantwortung (zeitweise) abnehmen
- mir sagen können, wie die Heilungschancen stehen





Erwartungen an mich? Meine Rolle in der Betreuung?

3. Erwartungen des Pfllegeteams:

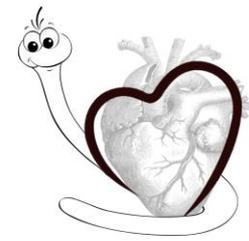
Die / der Pflegende soll zum Beispiel:

- sich gut ins Team integrieren
- offen, ehrlich und freundlich sein
- ihre / seine Arbeit zuverlässig erledigen
- sich an die Regeln halten
- sich in Konflikten sachlich und konstruktiv verhalten
- sich mit den fachlichen Hintergründen gut auskennen
- interessiert sein und gut beobachten können

... aber auch:

- Anweisungen der Teammitglieder ohne Widerspruch befolgen
- eigene Interessen wenn nötig zurückstecken können
- Fehler offen zugeben...





Erwartungen an mich? Meine Rolle in der Betreuung?

4. eigene Erwartungen an mich selbst:

