

thüringer  
landesstelle  
für suchtfragen  
e.V.



# D | Wissen und Handeln

## **D | Wissen und Handeln**

<b>1.</b> Definition und Ausprägung suchtbezogener Störungen.....	S. 1
<b>2.</b> Arten von Abhängigkeit.....	S. 3
<b>3.</b> Suchtbehandlung und Suchthilfesystem.....	S. 4
<b>4.</b> Rückfall und Rückfallvorbeugung.....	S. 8
<b>5.</b> Suchtprävention.....	S. 9

## 1. Definition und Ausprägung suchtbezogener Störungen

### Begriffsdefinition: Wann sprechen wir von Sucht?

Wir unterscheiden zwischen den Begriffen Drogenmissbrauch und -sucht. Unter Missbrauch versteht man einen riskanten Konsum, der bereits schädliche Muster aufweist. Viele Menschen konsumieren wiederholt, zum Beispiel Alkohol, um eine bestimmte angenehme Wirkung zu erzielen. In dieser Phase fällt es bereits zunehmend schwer, auf das Suchtmittel zu verzichten. Sucht (oder Abhängigkeit) ist eine chronische Krankheit, die einer Behandlung bedarf, um (weitere) gesundheitliche Schäden abzuwenden. Unabhängig von einer zu erwartenden Wirkung des Suchtmittels, besteht ein Druck zum weiteren Konsum – der sogenannte Suchtdruck. Eine klare Abgrenzung zwischen Missbrauch und Sucht ist oft nicht möglich.



Diese **Merkmale** sind typische Anzeichen für eine Suchterkrankung<sup>1</sup>. Es müssen nicht alle Merkmale gleichzeitig auftreten, um von einer Suchterkrankung auszugehen. Man spricht von einer Suchterkrankung, wenn mindestens drei der folgenden Kriterien innerhalb des zurückliegenden Jahres zutrafen.

- ein starkes, oft unüberwindbares **Verlangen** nach dem Suchtmittel oder ein empfundener Zwang.
- Schwierigkeiten, den Konsum zu **kontrollieren**. Dies gilt für den Beginn und die Beendigung des Konsums sowie für die eingenommene Menge.
- körperliche **Entzugerscheinungen**, wenn (temporär) auf den Konsum verzichtet wird.
- eine zunehmende **Gewöhnung** an das Suchtmittel. Es sind immer größere Mengen nötig, damit die gewünschte Wirkung eintritt.
- eine fortschreitende **Vernachlässigung** anderer Aktivitäten, Verpflichtungen oder Interessen.
- ein anhaltender Konsum, obwohl die **Risiken** bekannt sind oder bereits **Folgeschäden** eingetreten sind.

---

<sup>1</sup> Entnommen aus: SuchtDruck. Magazin für Suchtfragen in Sachsen und Thüringen, Ausgabe 2019/2020.

### Warum werden Menschen süchtig?

Verschiedene Faktoren können zur Entwicklung einer Abhängigkeitserkrankung führen. Die Gründe für eine Erkrankung sind sehr individuell, und die folgenden Faktoren stellen nur eine Auswahl möglicher Auslöser dar.

Das Beispiel der legalen Droge Alkohol zeigt, wie **gesellschaftliche Faktoren** eine Abhängigkeitserkrankung begünstigen können. Alkohol ist in Deutschland relativ kostengünstig und leicht verfügbar. Zudem ist der Konsum von Alkohol gesellschaftlich akzeptiert und weit verbreitet. Zu den gesellschaftlichen Faktoren zählt auch der Druck innerhalb einer Gruppe, z. B. unter Freund\*innen, und der Wunsch nach Zugehörigkeit.

**Psychische Faktoren**, wie Depressionen oder Angststörungen, stehen in einer Wechselwirkung zu Abhängigkeitserkrankungen. Zum einen begünstigen sie die Entstehung einer Erkrankung, zum anderen treten sie oft als Folge einer Suchterkrankung auf.

Weitere Gründe sind im Umfeld der Familie zu suchen. Es gilt als erwiesen, dass Kinder alkoholkranker Eltern ein höheres Risiko haben, selbst einmal eine Abhängigkeit zu entwickeln. Außerdem können **erbliche Faktoren** eine Rolle spielen.

Auch das **Geschlecht** einer Person stellt einen Faktor dar: So ist Alkoholabhängigkeit bei Männern verbreiteter. Der hohe Männeranteil spiegelt sich auch in den Behandlungszahlen ambulanter sowie stationärer Einrichtungen wider. Die Autor\*innen der aktuellen Deutschen Suchthilfestatistik stellen fest, dass drei Viertel aller Patient\*innen Männer sind. Dies gilt für die Gesamtbetrachtung aller Abhängigkeitserkrankungen sowohl in ambulanten als auch stationären Einrichtungen.<sup>2</sup>

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Gründe für eine Abhängigkeitserkrankung in der Person selbst, in ihrer Umwelt sowie in der Droge, zum Beispiel in deren Verfügbarkeit, liegen.

---

<sup>2</sup> Vgl. Dauber, Hanna/Jutta Künzel/Larissa Schwarzkopf/Sara Specht: Suchthilfe in Deutschland 2019. Jahresbericht der Deutschen Suchthilfestatistik (DSHS), München: 2020.

## 2. Arten von Abhängigkeit

Sucht kann beim Konsum bestimmter Substanzen entstehen, aber auch Verhaltensweisen können zu einer Abhängigkeit führen. Das folgende Schaubild zeigt die bekannten Suchtarten. Mehrfachabhängigkeiten sind möglich, zum Beispiel die Kombination aus Alkoholabhängigkeit und Glücksspielsucht.

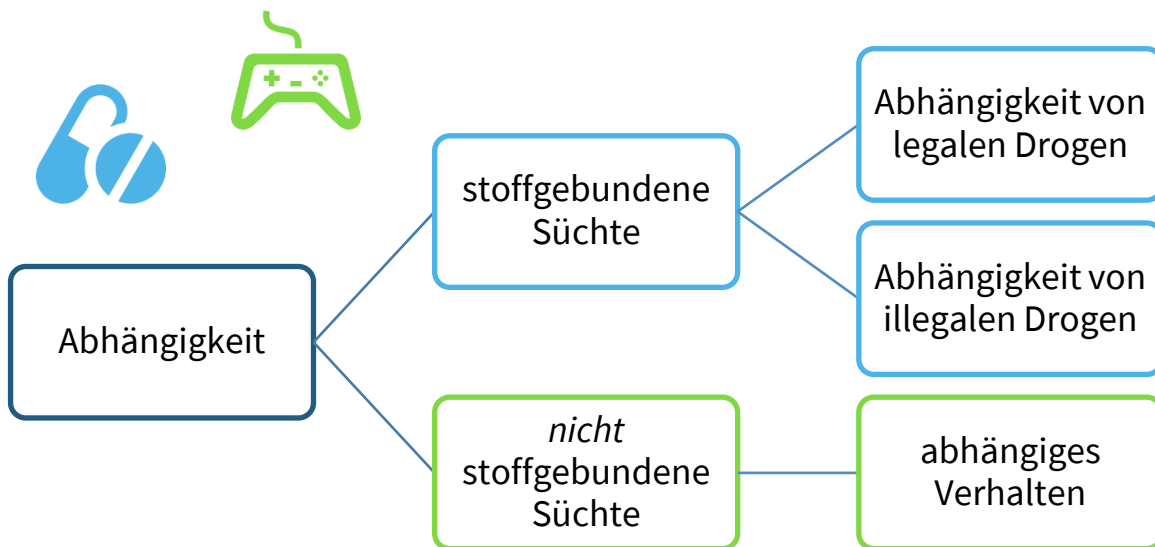


Abb. 1: Arten von Abhängigkeit

### Stoffgebundene Süchte:

Abhängigkeit von **legalen Drogen**, z. B. von:

- Alkohol
- Nikotin
- Medikamenten

---

Abhängigkeit von **illegalen Drogen**, z. B. von:

- Amphetamin
- Cannabis
- Ecstasy
- Heroin
- Kokain
- LSD
- Methamphetamin (Crystal Meth)

### Nicht stoffgebundene Süchte:

Abhängiges **Verhalten**, z. B.:

- Glücksspielsucht
- Onlinesucht/Computerspielsucht

### 3. Suchtbehandlung und Suchthilfesystem

Wer suchtkrank ist und zu einer abstinenten Lebensweise zurückfinden möchte, kann auf ein etabliertes Behandlungssystem zurückgreifen. Zwar verläuft der Weg zur Abstinenz individuell, jedoch lässt sich die Behandlung einer Suchterkrankung grundsätzlich in **vier Phasen** einteilen. Angebote der Selbsthilfe sind vor allem in der Kontaktphase sowie für die Nachsorge von Bedeutung.

In der **Kontakt- und Motivationsphase** nimmt die Person aufklärende und beratende Gespräche in Anspruch. Diese finden in einem ambulanten Rahmen statt. Ansprechpartner\*innen sind zum Beispiel: Suchtberatungsstellen, Hausärzt\*innen und Suchtambulanzen. Im Idealfall ist der betroffenen Person die eigene Abhängigkeit bereits bewusst; diese Einsicht beeinflusst den weiteren Therapieverlauf maßgeblich. Der die Ansprechpartner\*in kann die Motivation zur Abstinenz von außen fördern. In der ersten Phase werden die Behandlungsschritte festgelegt. Die Angehörigen der betroffenen Person werden nach Möglichkeit miteinbezogen.

In der **Entgiftungsphase** verzichtet die suchtkranke Person auf das Suchtmittel. Häufig treten psychische und körperliche Entzugserscheinungen auf, denen mit Medikamenten entgegengewirkt werden kann. Dieser Prozess bedarf einer Begleitung durch Fachpersonal, weshalb die Entgiftung zumeist stationär stattfindet. Psychiatrische Kliniken oder Suchtfachkliniken sind mögliche Therapieorte. Eine teilstationäre oder ambulante Entgiftung ist ebenfalls möglich. Für die Wahl der Therapieform wird immer die Gesamtsituation des Patienten oder der Patientin betrachtet. Die ca. dreiwöchige Entgiftung ist Voraussetzung für die nachfolgende Entwöhnung.

Die **Entwöhnungsphase** dient der psychotherapeutischen Aufarbeitung der Suchterkrankung. Sie dauert etwa drei bis sechs Monate. Gemeinsam mit einem Therapeuten oder einer Therapeutin beschäftigt sich der Patient oder die Patientin mit den Ursachen der eigenen Abhängigkeitserkrankung. Die Betroffenen lernen, ein Leben ohne die Droge zu führen. Auch werden psychische und körperliche Begleiterscheinungen der Abhängigkeitserkrankung behandelt. Die Entwöhnung findet stationär oder ambulant statt.

Oft stellt die Entlassung aus der Klinik eine Herausforderung für Betroffene dar. Die Rückkehr in den Alltag nach einer längeren Phase der Betreuung und Begleitung durch Fachpersonal verunsichert viele Patient\*innen. Es erfordert Stabilität, um einen Rückfall im gewohnten Umfeld zu vermeiden. Deshalb wird schon während der Behandlung ein Konzept für die **Nachsorgephase** erstellt. Hierzu zählen, zum Beispiel, die Aufnahme einer ambulanten Psychotherapie oder die Vermittlung in eine sozialtherapeutische Wohnstätte.

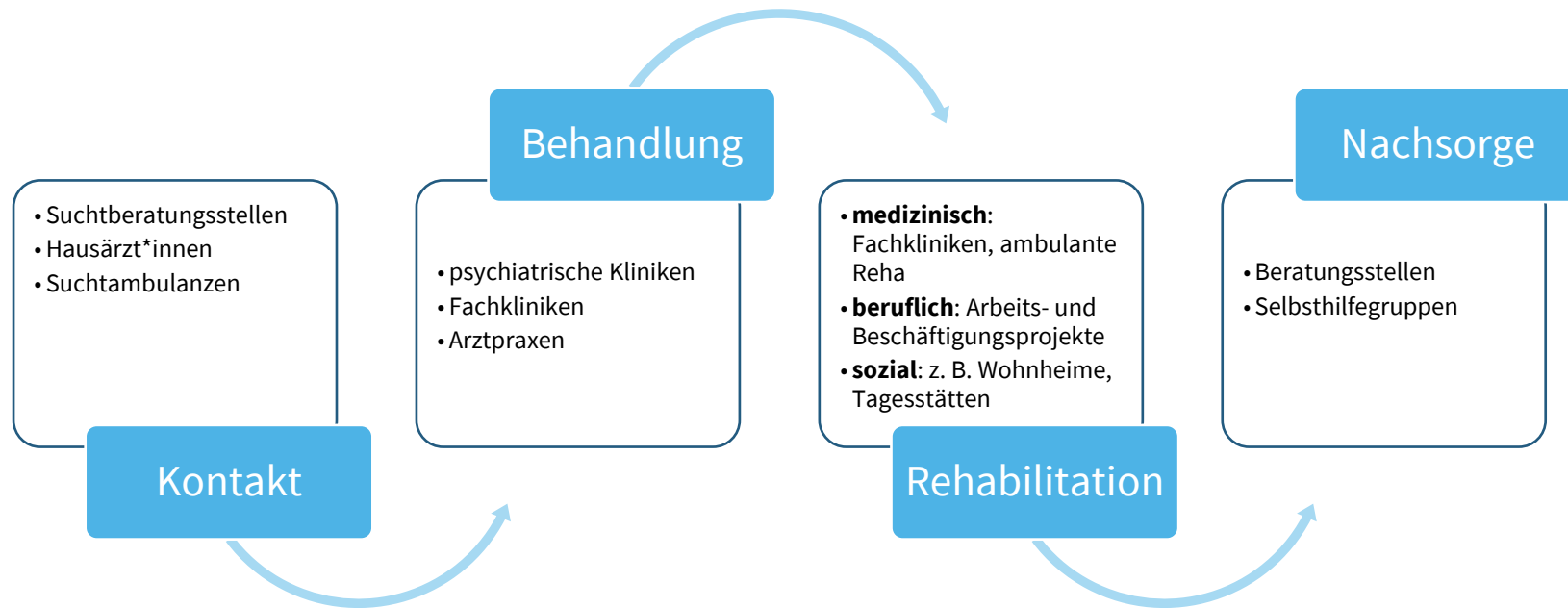


Selbsthilfegruppen spielen in der Nachsorgephase eine wichtige Rolle. Viele Betroffene empfinden die Gruppenangebote als große Hilfe. Der regelmäßige Austausch mit anderen Betroffenen gibt Sicherheit und kann vor Rückfällen schützen.

### **Kostenübernahme**

Seit 1968 gilt Alkoholabhängigkeit als Krankheit. Seitdem das Bundessozialgericht entsprechend urteilte, übernehmen Krankenkassen oder Rentenversicherungsträger die Therapiekosten. Die Anerkennung anderer Süchte als Krankheit erfolgte außergerichtlich.

# Suchttherapeutische Behandlungskette





## Der Thüringer Suchtwegweiser

Suchterkrankte, Suchtgefährdete und Angehörige finden in Thüringen ein breites Beratungs- und Behandlungsangebot. Dieses wird von der TLS jährlich in Form eines Suchtwegweisers zusammengetragen. Sie können den Suchtwegweiser in gedruckter Form bestellen oder online einsehen unter:

<https://www.tls-suchtfragen.de/service-hilfe/suchtwegweiser/>

Der Thüringer Suchtwegweiser listet, sortiert nach Landkreisen, Angebote der folgenden Kategorien:

- Selbsthilfegruppen
- Suchtprävention
- Suchtberatung
- Qualifizierte Entgiftungseinrichtungen
- Entwöhnungsbehandlung
- Adaptionseinrichtungen
- ergänzende Angebote
- Maßregelvollzug

Mit einem Klick auf die jeweilige Kategorie gelangen Sie zu einer interaktiven Thüringen-Karte. Wenn Sie Ihren Landkreis auf der Karte auswählen, kommen Sie zu den vor Ort ansässigen Einrichtungen sowie deren Ansprechpartner\*innen und Kontaktdaten.



**Altenburger Land**

- Alkohol- und Medikamentenabhängige
- SHG Alkoholfrei Leben
- Blaus Kreuz Altenburg
- Freundeskreis für Suchtkrankenhilfe
- SHG Angehörige von Suchtkranken
- Anker



### Tipp:

Die TLS listet alle ihr bekannten Suchtselbsthilfegruppen. Haben Sie gerade eine Gruppe neugegründet? Dann übermitteln Sie Ihre Daten gerne an die TLS, damit Ihre Gruppe in die nächste Ausgabe des Suchtwegweisers aufgenommen werden kann.

## 4. Rückfall und Rückfallvorbeugung

Ziel einer Suchtbehandlung ist eine dauerhaft abstinenten Lebensweise. Rückfälle, also die (temporäre) Wiederaufnahme des Suchtverhaltens, sind allerdings nicht ungewöhnlich. Betroffene nehmen ihren Rückfall oft als eigenes Versagen wahr. Hier kann es helfen, den Rückfall als kritischen Punkt und Teil der Genesung zu verstehen. Ziel bleibt natürlich weiterhin die dauerhafte Abstinenz. Im Rahmen der professionellen Suchtbehandlung werden Strategien zum Umgang mit und zur Vermeidung von Rückfällen vermittelt. Patienten und Patientinnen trainieren, kritische Situationen zu erkennen und mit diesen umzugehen. Kritische Situationen sind, zum Beispiel, Stress, zwischenmenschliche Konflikte und körperliche Beschwerden.

Die Selbsthilfegruppen spielen bei der Rückfallvorbeugung eine wichtige Rolle. Die Teilnehmer und Teilnehmerinnen unterstützen sich gegenseitig; neue Mitglieder können von der Erfahrung der anderen profitieren. Die Möglichkeit, die eigenen Sorgen mit der Gruppe zu teilen und Zuspruch zu erfahren, empfinden Viele als hilfreich. Sollte es dennoch zu einem Rückfall kommen, ist die Gruppe ebenfalls für das rückfällige Mitglied da.



### Zum Weiterlesen:

Heinz-Josef Janßen und Käthe Körtel sind die Autor\*innen des Buchs *Rückfall. Eine Handreichung für Suchtbetroffene und Helfer*. Das Buch ist online verfügbar unter: [https://www.freundeskreise-sucht.de/fileadmin/image/materialien/broschueren/pdf/Der\\_Rueckfall.pdf](https://www.freundeskreise-sucht.de/fileadmin/image/materialien/broschueren/pdf/Der_Rueckfall.pdf)



Die Broschüre *Kritische Situationen meistern. Rückfällen vorbeugen* der DHS finden Sie online unter: [https://www.dhs.de/fileadmin/user\\_upload/pdf/Broschueren/Kritische\\_Situationen.pdf](https://www.dhs.de/fileadmin/user_upload/pdf/Broschueren/Kritische_Situationen.pdf)

## 5. Suchtprävention

Unter Suchtprävention versteht man Maßnahmen, die einer Suchterkrankung vorbeugen. Hierzu zählt auch die gesundheitliche Aufklärung über die Risiken von Suchtmittelkonsum. Suchtpräventive Maßnahmen sind oft auf eine bestimmte Zielgruppe ausgerichtet. Man unterscheidet diese drei Arten:

- **Universelle** Suchtprävention richtet sich an die Gesamtbevölkerung oder einzelne Bevölkerungsgruppen, z. B. Schüler und Schülerinnen. Mögliche Maßnahmen sind: Schulprogramme, Plakatkampagnen, Maßnahmen am Arbeitsplatz etc.
- **Selektive** Suchtprävention ist auf gefährdete Gruppen zugeschnitten. Das sind Menschen mit einem besonderen Suchtrisiko, wie z. B.: Arbeitslosigkeit, Armut oder besondere Familienverhältnisse. So sind Kinder aus suchtbelasteten Familien eine Zielgruppe der selektiven Suchtprävention.
- **Indizierte** Suchtprävention richtet sich an Personen, die bereits durch Risikoverhalten in Bezug auf Suchtmittelkonsum aufgefallen sind. Ein Beispiel sind Jugendliche, die eine Alkoholvergiftung erlitten haben.

In Thüringen wird die Präventionsarbeit durch diese Einrichtungen koordiniert:

	Organisation	Erreichbarkeit
	Thüringer Fachstelle Suchtprävention   Fachverband Drogen- und Suchthilfe e. V.	Dubliner Str. 12, 99091 Erfurt <b>Telefon:</b> 0361-3461746 <b>E-Mail:</b> praevention@fdr-online.info <b>Internet:</b> <a href="https://thueringer-suchtpraevention.info/">https://thueringer-suchtpraevention.info/</a>
	SiT – Suchthilfe in Thüringen gGmbH	Löberstraße 37, 99096 Erfurt <b>Telefon:</b> 0361-21300360 <b>E-Mail:</b> <a href="mailto:verwaltung-erfurt@sit-online.org">verwaltung-erfurt@sit-online.org</a> <b>Internet:</b> <a href="https://sit-online.org/">https://sit-online.org/</a>