

Herbstseminar  
**"Verschiedene Suchtformen"**  
*Maria Rosenberg Waldfischbach*  
16. bis 18. September 2011

---

Das Seminar begann am Freitag nach dem gemeinsamen Abendessen mit einer Vorstellungsrunde der 20 Teilnehmer.

Im Anschluss begruessten wir Herrn Erbach vom Caritas Speyer, der als Referent zum Thema "Verschiedene Suchtformen", das Seminar leitete.

Das Einstiegsthema noch am gleichen Abend war:  
"Die Ursachen von Abhaengigkeitserkrankungen".

Wann spricht man von Missbrauch und wann von Abhaengigkeit, war die zunaechst zu klaerende Frage. Als Missbrauch gilt zu verstehen, der unangepasste Substanzkonsum mit eventuellem Versagen bei menschlichen Rollenaufgaben.

Eine Abhaengigkeit liegt zugrunde, wenn eine chronische Vergiftung durch wiederholte Einnahme von kuenstlichen oder natuerlichen Drogen gegeben ist. Ein Kontrollverlust und eine rapide Toleranzentwicklung bleiben dann im Normalfall nicht aus.

Ein wesentlicher Beitrag zur Entwicklung einer Abhaengigkeitskrankheit, ist die neuronale Vernetzung im Gehirn zwischen Situationen, Gefuehlen und der Einnahme von Drogen/Alkohol. Durch die Wiederholung bis zur Gewohnheit, werden diese Verbindungen im Gehirn zu einer Krankheit, die behandelt werden muss.

Genetische Voraussetzungen koennen dabei durchaus den Verlauf dieser Krankheit beguenstigen.

Risikofaktoren die ebenfalls eine Rolle spielen koennen:

- Kulturelle und Ethnische Gegebenheiten/Unterschiede
  - Gruppendynamik
- Antisoziale Persoenlichkeitspraegungen
- Stress / Angst / Depression

\*\*\*\*\*

Ursachen fuer eine Abhaengigkeit koennen sein:

- Biologische oder Biochemische Beguenstigungen
  - Genetische Disposition
- Gewollte Stimulanz von Geist und Koerper
- Nichtbeachtete Toleranzentwicklung
- Entzugserscheinungen lindern durch Wiederholungseinnahme
  - Psychologische Dauerbelastung
  - Belohnungstheorie
  - Umfeldpraegung
- Abwertung/Trauer/Scheitern

Im Laufe des Samstag vormittags kamen wir zur ersten  
Kleingruppenarbeit:  
"Was sind suchtfördernde Aspekte in der Gesellschaft?"

- Verharmlosung des Suchtmittels
- Perspektivlosigkeit
- Vereinsleben/Gruppendynamik
- Alkohol Kindern zugänglich zu machen
- Stress/Leistungsbelohnung
- Enthemmung im Kontakt mit Mitmenschen
- Gesellschaftlicher Erwartungsdruck

Sozialwissenschaftliche Aspekte die Sucht fördern:

- Angst vor Verlust/Abstieg
- Beziehungsverlust
- Angst zu versagen

Um hier nur einige Ergebnisse zu benennen.

---

### Die Co-Abhängigkeit als Unterstützung der eigentlichen Abhängigkeit

- durch das Helfersyndrom
- durch Retten wollen
- durch dominieren wollen
- durch finanzielle Abhängigkeit

Wer beeinflusst eigentlich wen bei der Co-Abhängigkeit?  
Ist eine Schuldfrage für Verhaltensmuster überhaupt möglich und sinnvoll?  
Jeder hat in diesem Fall eine eigene Vorstellung seiner Realität und beide  
sind zu erläutern und zu erwägen. Ein erster Schritt in einer  
systematischen Therapie wäre zu klären, welche Verhaltensweise sinnvoll  
und positiv wäre.

Der nächste Schritt ist falsche Verhaltensmuster zu ändern und die  
dadurch verfestigten Eigenschaften wieder aufzuweichen.

Verhaltensweisen sollten nach Vor- und Nachteilen  
hinterfragt werden. Warum wurden nachteilige Muster beibehalten?

Ist die Bereitschaft vorhanden diese aufzulösen?

Wie soll die Zukunft aussehen, gibt es Pläne oder Vorstellungen?

Wo ist Hilfe von außen nötig?

Welche positiven Eigenschaften sollen gefördert werden?

Für die Selbsthilfe gilt hier die Aufmerksamkeit auf die  
Abhängigkeit als Krankheit zu richten und weniger auf das  
Suchtmittel selbst.

\*\*\*\*

**Oft verwendete Suchtmittel im Bezug auf Abhaengigkeit**  
**(gekuerzte Uebersicht)**

Alkohol: Entspannung, Rausch, Hochgefuehl  
fuehrt zu Herz-, Kreislauf-Leberschaeden

Heroin: Gluecksgefuehl, Schmerzlinderung  
fuehrt zu Realitaetsverlust

Kokain: Staerke, Hochgefuehl  
fuehrt zu Paranoia, Herzversagen bei Uebermass

Cannabis: Entspanntheit, Gleichgueltigkeit  
fuehrt zu Gedaechnisverlust, Wahnvorstellungen

Partydrogen:  
(synthetisch hergestellt)

Ecstasy: verhindert Muedigkeit, vermittelt Hochgefuehl  
fuehrt zu Dehydration

MDMA: Aufputschmittel  
fuehrt zu Depression

Die NEBENWIRKUNGEN aller Drogen koennen sein:  
Herz-Kreislaufprobleme, Bluthochdruck, Leistungsabfall,  
Depressionen, Psychosen, Leber/Nierenschaeden.....etc.

**Nicht stoffgebundene Sucht**

Gluecksspielsucht

Sexsucht

Sportsucht

Arbeitssucht

PC-Abhaengigkeit

Diese Suechte sind verbunden mit Wahrnehmungen und Gefuehlen

auf der Bewusstseinssebene. Sie können erregend oder befriedigend wirken, woraus sich ebenfalls eine Toleranzsteigerung ergibt.

\*\*\*\*

### ***Verlauf und Folgen einer Abhängigkeitserkrankung***

#### ***Normaler Konsum:***

- gelegentlich
- in Gesellschaft
- mit Genuss
- kontrolliert

#### ***Risikokonsum bis Missbrauch:***

- häufiger Konsum
- teilw. Kontrollverlust
- Nutzung zur Selbstmedikation
  - Toleranz steigt
- Auffälligkeiten nach außen

#### ***Abhängigkeit:***

- Totaler Kontrollverlust
- Sozialer Abstieg
- Interessenlosigkeit
- körperl. Symptome
- regelm. Konsum
- erfolglose Versuche aufzuhören

#### **System der Suchthilfe:**

Aerzte  
Krankenkassen  
Selbsthilfe  
Ambulante Beratung  
Fachkliniken  
Adaption  
Nachsorge

---

**Die Wichtigkeit dieser Einrichtungen zur Suchthilfe werden unter anderem  
durch folgende Zahlen dokumentiert:  
(Reine Alkoholsucht)**

- 5 Mio. gefaehrdet
  - 2 Mio. abhaengig
  - 10% davon entgiftet
  - 5 % gehen zu Selbsthilfegruppen
  - 1 % in Langzeittherapie
- 20 bis 40 % aller Krankenhauseinweisungen haengen  
zusammen mit zu hohem Alkoholkonsum.

Das Seminar endete am Sonntag mit gemeinsamen Gedanken zum Umgang  
mit Rueckfaellen. Das Wochenende war ein weiterer wichtiger Baustein fuer  
den Kreuzbund im Umgang mit abhaengigkeitskranken Menschen.

---