

Ratgeber

Sucht

**Sucht:
Abhängig-
keit von
einer Sub-
stanz oder
einem
Verhalten**

Expertinnen und Experten

Der Ratgeber «Sucht» entstand unter freundlicher Mitwirkung von:

Dr. med. Angelika Lüchinger-Birrer



Die Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie ist medizinische Leiterin der Tagesklinik und des Ambulatoriums der Forel Klinik in Zürich. Die Suchtmedizinerin ist zudem stellvertretende ärztliche Leiterin der stationären Versorgung der

Forel Klinik in Ellikon a. d. Thur.

→ forel-klinik.ch

Sucht Schweiz

Die Expertinnen und Experten von Sucht Schweiz unterstützten uns bei diesem Ratgeber mit ihrem Wissen. Die unabhängige und gemeinnützige Stiftung ist das nationale Kompetenzzentrum für Prävention, Forschung und Wissensvermittlung im Suchtbereich.

→ suchtschweiz.ch

Weitere Inhalte finden Sie auf unserem Blog.



→ helsana.ch/blog

Abonnieren Sie unseren Newsletter.



→ helsana.ch/abonnieren

Folgen Sie uns auf Social Media.

→ facebook.com/helsana.de

→ instagram.com/helsana.ch

Inhalt

Wissen

4 Facts & Figures

Von Liebessucht bis Drogenhandel

6 Was ist Sucht?

Eine Erkrankung mit Imageproblem

8 Ungünstige Bedingungen

Risikofaktoren für eine Sucht

10 Das geschieht im Gehirn

Chemische Prozesse unter der Lupe

12 Schlechte Karten

Die berüchtigtsten Stoffe im Überblick

16 Süchtig ohne Stoff

Auch Verhaltensweisen können uns entgleiten

18 Heimlich krank

Wenn Betroffene ihr Problem verbergen

20 Wege aus der Sucht

So gelingt der Ausstieg

22 «Bindung ist für unsere Widerstandskraft zentral»

Gespräch mit Resilienztrainerin Astrid Gabriel

24 Macht der Verführung

Verlockendes bildlich dargestellt

Tipps

34 Die Familie leidet mit

Sucht betrifft auch das Umfeld

36 Verführerische Pillen

Medikamentensucht und ihre Folgen

38 Ist das noch normal?

Fragen und Antworten zum richtigen Mass

46 Wie uns Games in ihren Bann ziehen

Tipps fürs Online-Spielen

48 Reden hilft

Selbsthilfe als Stütze

50 Wahr oder falsch?

Behauptungen zum Thema

Erfahrungen

54 Eine Sucht verändert alles

Bewegende Lebensgeschichten

62 Glossar

Von Benzos bis Toleranzgrenze

Facts & Figures

603 Kilo

So viel Kokain entdeckten Fahnder im Jahr 2019 in einem Privatjet in Basel – ein neuer Rekord für die Schweiz.

WISSEN



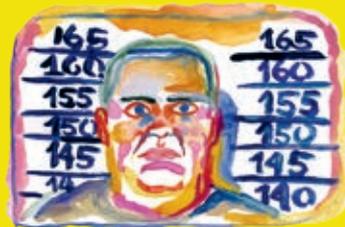
Kryptomania

Für manche wird der Handel mit Kryptowährungen zu einer Art Spielsucht. Wegen der starken Kursschwankungen locken schnelle und grosse Gewinne, aber es drohen ebensolche Verluste. Genau wie im Casino. Beim Kryptohandel ist die Abhängigkeitsgefahr jedoch noch grösser, da eine Kontrollillusion mitspielt.



Junk(ie)

In den USA wurden Anfang des 20. Jahrhunderts einige Menschen heroinabhängig. Als Junkies bezeichnete man damals Personen, die ihre Sucht mit dem Sammeln und Verkaufen von Plunder, englisch «junk», finanzierten.



Klein, aber nicht so fein

Der Mexikaner Joaquín Guzmán ist klein. So klein, dass seine Anhänger ihn «El Chapo», den Knirps, nennen. Guzmán wuchs als ärmlicher Bauernjunge auf. Heute ist er der grösste Drogenboss der Welt.

Im Rausch der Liebe

Forschende der Universität Oxford glauben: Liebessucht gibt es wirklich. Betroffene verlieben sich gegen ihren Willen. Zudem kann ihre Verliebtheit schlimme Folgen haben wie Missbrauch.

Früher gab es keine Sucht

Zumindest nicht als Begriff. Schon bei den alten Römern gab es Trinkgelage. Doch erst im 19. Jahrhundert begann man, häufige Trunkenheit als Sucht im Sinne einer Krankheit zu verstehen. Bis dahin galt sie als Laster.



Magersucht ähnelt einer Sucht

Sie ist jedoch eine psychosomatische Krankheit. Aufgrund von seelischen Belastungen weigern sich die Betroffenen zu essen.



Zauberpilz

Die älteste Droge der Welt ist der Fliegenpilz. Darauf deuten 12 000 Jahre alte Felszeichnungen im Tassili-Gebirge in der Sahara hin: Sie zeigen seltsame Mischgestalten, denen Pilze aus Händen, Hüften und Beinen wachsen.

5%

Nur ein Zwanzigstel der isländischen Teenager trinkt regelmässig Alkohol. Staatliche Anreize für sinnvolle Freizeitaktivitäten spielen in Island eine wichtige Rolle in der Prävention.

WISSEN

Was ist Sucht?

Eine Sucht hat nichts mit Sich-Gehen-Lassen oder einem Mangel an Disziplin zu tun. Vielmehr ist es eine ernste, aber behandelbare Erkrankung.

Sucht bezeichnet die Abhängigkeit von einer Substanz oder einem Verhalten. Bei den Substanzen kann es sich um Stoffe wie Alkohol, Nikotin oder auch Heroin handeln. Zu den Verhaltenssuchten zählen unter anderem die Glücksspiel- oder die Kaufsucht.

Abhängige spüren meist ein starkes Verlangen nach dem Suchtmittel oder Suchtverhalten. Sie brauchen mit der Zeit immer mehr davon, verlieren zunehmend die Kontrolle und können – trotz negativer Folgen ihrer Sucht – nicht darauf verzichten. Tun sie es doch, leiden sie an Entzugserscheinungen. Zudem vernachlässigen Süchtige häufig ihre Pflichten und Freundschaften. Damit eine Sucht im medizinischen Sinne vorliegt, müssen mindestens drei dieser Symptome vorliegen.

Vom Genuss zur Abhängigkeit

Eine Sucht entwickelt sich meist schleichend und über mehrere Stufen, wobei die Übergänge fließend sind. Aus Genuss wird Missbrauch, wenn das Suchtmittel oder -verhalten dazu dient, Problemen auszuweichen. Verliert man die Kontrolle darüber, ist aus dem gelegentlichen Missbrauch eine Gewohnheit geworden. Daraus kann sich schliesslich eine Abhängigkeit entwickeln, bei der sich plötzlich alles nur noch um die Sucht dreht. ●

Woher stammt der Begriff?

Der Ausdruck «Sucht» geht auf das althochdeutsche Wort «Suht» aus dem 8. Jahrhundert zurück. Es bedeutete Krankheit oder Leiden. Noch heute sprechen wir deshalb etwa von Gelbsucht, Schwindsucht oder Fettsucht.



Ungünstige Bedingungen

Es gibt Faktoren, die die Entwicklung einer Sucht begünstigen. Je ausgeprägter und zahlreicher sie sind, desto grösser das Suchtrisiko.

Genetik

Es gibt Genvarianten, die gewisse Menschen anfälliger für Süchte machen. Gewichtiger sind jedoch die epigenetischen Veränderungen, die ebenfalls weitervererbt werden. Dabei handelt es sich um Anlagerungen am Erbgut, die das Ablesen von Genen beeinflussen. Diese epigenetischen Informationen betreffen zum Beispiel den Hirnstoffwechsel im Belohnungssystem und führen zu einem suchtanfälligeren Verhalten.

Familie

Eine familiär schwierige Ausgangslage ist ein Risikofaktor: Konflikte, Stress, Gewalt und Missbrauch in der Kindheit und Jugend, eine fehlende tragfähige Bindung sowie Suchtprobleme der Eltern.

Persönlichkeit

Impulskontrolle sowie soziale und emotionale Kompetenzen sind wichtige Schutzfaktoren für die Gesundheit. Sind diese mangelhaft ausgeprägt, ist die Person anfälliger für Suchtverhalten.

Umfeld

Probleme im sozialen Umfeld, in der Schule oder im Beruf machen anfälliger für eine Sucht – ebenso wie fehlende Perspektiven und mangelnde Integration oder Einsamkeit.

Alter

Je früher und regelmässiger jemand süchtig machende Stoffe konsumiert, desto eher wird er abhängig. Der jugendliche Körper reagiert empfindlicher auf die Substanzen, sie greifen in die Entwicklung ein. Das Hirn lernt bestimmte Reaktionsmuster, etwa dass die Zigarette entspannt oder das Bier selbstsicherer macht. Und im Alter bauen wir Alkohol und Medikamente langsamer ab, was das Suchtrisiko erhöht.

Kultur

Was wir konsumieren, hängt vom kulturellen Milieu und den gesellschaftlichen Normen ab. Es geht um Werte, Lebensstil und Identifikation. In den 60er- bis 80er-Jahren gehörten regelmässiger Alkohol- und Tabakkonsum dazu, zur Aussteigerkultur gehörten Heroin, LSD und Cannabis. Heute sind Rauschtrinken, Party- und Leistungsdrogen populär.

Suchtmittel

Ob und wie schnell man körperlich oder psychisch abhängig wird, hängt stark vom Suchtmittel ab. Davon, wie es wirkt und wie oft und intensiv es konsumiert wird. Entscheidend ist auch, wie einfach zugänglich es ist.

Das geschieht im Gehirn

Suchtmittel lösen im Gehirn unterschiedliche chemische Reaktionen aus. Der Wille hat darauf keinen Einfluss.

Drogen sind psychoaktive Substanzen. Sie beeinflussen, wie wir wahrnehmen, denken, fühlen und handeln. Durch ihre Aufnahme wird im Gehirn ein komplexer chemischer Prozess in Gang gesetzt. Die über 86 Milliarden Nervenzellen des Gehirns, die Neuronen, sind aktiv daran beteiligt.

Durch elektrische Signale ① am Ende eines Neurons, Synapse ② genannt, werden chemische Botenstoffe ausgelöst: die Neurotransmitter. ③ Diese gelangen über den synaptischen Spalt ④ zu den Rezeptoren der benachbarten Nervenzelle und leiten die Signale ⑤ weiter.

Psychoaktive Substanzen wirken auf drei Arten

Anregend

Neurobiologisch wirken Nikotin oder Kokain aktivierend und aufputschend. Nikotin ③ ahmt den natürlichen Neurotransmitter Acetylcholin nach. Dieser steuert die Bewegungen, den Herzschlag, die Atmung und die Verdauung sowie den Schlaf-Wach-Rhythmus. Psychologisch hingegen wirkt eine Zigarette beruhigend.

Dämpfend

Alkohol, Cannabis oder Heroin hemmen die Nervenimpulse. Die im Alkohol enthaltene psychoaktive Substanz Ethanol verlangsamt neurobiologisch die Motorik. Sie macht schläfrig, verlangsamt die Atmung und kann bei hoher Dosis zum Koma führen. Psychologisch wirkt Alkohol in niedriger Dosis anregend.

Halluzinogen

Cannabis erzeugt neurobiologisch ein Rauschgefühl und kann Schmerzen dämpfen. Verantwortlich dafür sind die Rezeptoren für Cannabinoid ③. Neben Schmerzempfindung und Sinneswahrnehmung beeinflussen sie auch Lern- und Gedächtnisprozesse sowie die Motorik. Zudem wirken sie auf das Immunsystem.



So entsteht das Suchtgedächtnis

Wenn unser Gehirn das Resultat von Nervenimpulsen als positiv einstuft, löst dies den Neurotransmitter Dopamin ③ aus. Nebst einem Belohnungsgefühl sorgt das Glückshormon auch für ein Lernsignal im Gehirn. Suchtmittel sorgen für eine hohe Dopaminausschüttung und hinterlassen ein starkes Lernsignal.

Auf neurobiologischer Ebene richten sich die Dopamin-Rezeptoren mit der Zeit darauf ein, dass bei häufigerem Konsum auch mit mehr Dopamin zu rechnen ist. Bei regelmäßigem Konsum entsteht im Gehirn eine Erwartungshaltung, die jedoch nie befriedigt wird. Durch diesen Mechanismus kann eine Abhängigkeit entstehen. Schon ein Geräusch wie das Öffnen einer Flasche kann dann Suchtdruck auslösen.

Wie sich das Suchtgedächtnis löschen lässt, wird noch immer erforscht. Sucht lässt sich schwer kontrollieren. Expertinnen und Experten raten deshalb zur Abstinenz. ●

Schlechte Karten

Von manchen Stoffen kommt man nur schwer wieder los. Die berüchtigtsten Drogen im Überblick.

WISSEN

WISSEN

Alkohol

Porträt: Fester Bestandteil unserer Kultur. Leicht verfügbar, günstig.

Inhaltsstoffe: Ethanolmoleküle.

Wirkung: Berauschend, entspannend, enthemmend. Höhere Herzfrequenz, höherer Blutdruck. Erweitert Gefäße, steigert den Durst. Schränkt die Denkfähigkeit, die Sehschärfe, die Reaktionsfähigkeit und die Motorik ein.

Risiken: Übelkeit, Gleichgewichtsstörungen. Negative Veränderung der Emotionen und des Verhaltens. Bei chronisch-riskoreichem Konsum und Rauschtrinken: Speiseröhren- und Magenkrebs, Leberverfettung, Alkoholvergiftung, Demenz.

Trend: Rückläufig. ↘

Cannabis

Porträt: Traditionelle Nutz- und Heilpflanze. Seit dem 19. Jh. in Europa als Rauschmittel bekannt.

Inhaltsstoffe: Über 480 Wirkstoffe, darunter mehrere Cannabinoide. Die bekanntesten sind THC (Tetrahydrocannabinol) und CBD (Cannabidiol).

Wirkung: Steigerung der Herzfrequenz, Heiterkeit, Entspannung, Veränderung des Zeitempfindens und Konzentrations-schwierigkeiten (durch THC). Angstlösend, antipsychotisch, antidepressiv und schmerzstillend (durch CBD).

Risiken: Schlaf- und Angststörungen, Verfolgungsideen bis hin zu paranoiden Wahnvorstellungen. Schlechtere Lern- und Gedächtnisleistungen. Erhöhtes Herzinfarkt-risiko. Bei Jugendlichen Beeinträchtigung der Entwicklung des Hirns. Erhebliche gesundheitliche Risiken bei synthetischen Cannabinoiden.

Trend: Tendenz leicht steigend, insbesondere bei Jugendlichen. ↗

Nikotin/Tabak

Porträt: Hergestellt aus der Pflanze der Gattung Tabac Nicotina.

Inhaltsstoffe: Im Tabak: Nikotin sowie Hunderte von Zusatzstoffen. Im Zigarettenrauch: über 7000 Substanzen. Mindestens 70 davon sind giftig und krebserregend.

Wirkung: Schnellerer Herzschlag, erhöhter Blutdruck, schnellere Atmung, sinkende Hauttemperatur. Stimulierende Effekte verbessern Aufmerksamkeit und Gedächtnis.

Risiken: Krebs, chronisch-obstruktive Lungenkrankheiten (COPD), Herz-Kreislaufkrankheiten.

Trend: Rückläufig. Trotzdem noch immer die wichtigste vermeidbare Todesursache in der Schweiz. Neue Formen wie E-Zigaretten und Shishas immer beliebter. ↗

Ecstasy

Porträt: Designerdrogen wie Ecstasy (MDMA) werden in Labors vollsynthetisch hergestellt. Partydroge.

Inhaltsstoffe: MDMA sowie zahlreiche weitere, teils gefährliche psychoaktive Amphetamine.

Wirkung: Beschleunigter Puls, Pupillenerweiterung, stimulierend, euphorisierend. Gesteigerte Entspannung, Glücksgefühle, erhöhte Hilfsbereitschaft.

Risiken: Überwärmung des Körpers, Muskelverkrampfungen, Unruhe, motorische Störungen, Übelkeit, akute Vergiftung, Erschöpfung, Verwirrtheit, Zittern, Schwitzen, Dehydrierung. Nach Konsum depressive Phasen, Antriebs- und Lustlosigkeit.

Trend: Die Menge an MDMA in Ecstasy-Pillen verdoppelte sich in den letzten zehn Jahren. Erhöht hat sich auch die Gefahr einer Überdosierung. ↗

LSA

Porträt: Halbsynthetisch hergestelltes Halluzinogen; schon in sehr kleinen Dosen starke psychische Wirkung.

Inhaltsstoffe: Hergestellt auf Basis von Lysergsäure, einem Inhaltsstoff des giftigen Mutterkornpilzes.

Wirkung: Stark veränderte Wahrnehmung von Zeit und Raum, Sinnestäuschungen, gehobene Stimmung, gesteigerte, oft überschätzte Leistungsfähigkeit; schwankende Körpertemperatur, Krämpfe, Atembeschwerden, Übelkeit.

Risiken: Horrortrip mit Panikanfällen, Verfolgungswahn, Weinkrämpfe, Todesangst.

Trend: LSD entwickelt sich zunehmend zur Modedroge. ↗

AMPHETAMINE

Porträt: Amphetamine (Speed) und Methamphetamin werden in Labors hergestellt. In der Partyszene weit verbreitet. Auch als Schlankmacher und zur Leistungssteigerung benutzt.

Inhaltsstoffe: Mixtur aus verschiedenen psychoaktiven Stoffen.

Wirkung: Erhöht Blutdruck, Puls, Atmung und Körpertemperatur. Unterdrückt Müdigkeits-, Hunger-, Durst- und Schmerzgefühle. Gesteigerte Aufmerksamkeit, schnellere Denkabläufe, Rededrang.

Risiken: Nervosität, Aggressivität, extreme Müdigkeit, depressive Stimmung nach Nachlassen der Wirkung; Depression, Angstzustände, Juckreiz mit Mikrohaluzinationen von Käfern unter der Haut. Herzinfarkt, Schlaganfall, Schwächung des Immunsystems, Organschädigung, Lungenödeme.

Trend: Leicht steigend. ↗

HEROIN

Porträt: Gehört zur Gruppe der Opiate, die aus dem Milchsaft der Opiumpflanze («Schlafmohn») gewonnen werden. Der Saft enthält Morphin und Codein.

Inhaltsstoffe: Wird im Labor aus Morphin hergestellt.

Wirkung: Beruhigend, schmerzstillend, euphorisierend. Selbstvertrauen steigt, Ängstlichkeit und Anspannung nehmen ab.

Risiken: Leber- oder Magen-Darmstörungen durch verunreinigtes Heroin, Infektionen beim Spritzen der Droge, Schädigungen von Atemwegen beim Rauchen, Inhalieren oder Sniffen; akute Todesfälle aufgrund Atemlähmung durch Überdosis.

Trend: Wird nur noch selten konsumiert. ↘

● Alle Angaben beziehen sich auf die Schweiz.

● Die aufgezählten Merkmale sind nicht abschliessend.

KOKAÏN

Porträt: In kompliziertem Verfahren aus den Blättern des Kokastrauchs in Südamerika gewonnen. Partydroge oder als stimulierende Substanz im Arbeits- und Sozialleben.

Inhaltsstoffe: Kokainhydrochlorid, meist vermischt mit diversen Streckmitteln.

Wirkung: Motorische Hyperaktivität. Erhöht Körpertemperatur, Blutzuckerspiegel, Herzfrequenz und Blutdruck; reduziert Hunger- und Durstgefühl; euphorisierend, gesteigerte Wachheit, gesteigerte Kontaktfreudigkeit, Allmachtsfantasien.

Risiken: Verwirrtheit, Bewusstseinsstörungen bis zum Koma, Krampfanfälle, gesteigerte Aggressivität, Halluzinationen, Herzklopfen, Bluthochdruck, erhöhte Körpertemperatur, Lähmung des Atemzentrums, Herzinfarkt.

Trend: Zunehmend. ↗

Süchtig ohne Stoff

Nicht nur der Konsum von Drogen kann problematisch sein. Auch bestimmte Verhaltensweisen können unserer Kontrolle entgleiten und uns süchtig machen.

Wer kennt das nicht: Man versucht sein Glück im Spiel und gewinnt um ein Haar. Also versucht man es gleich nochmals. Manche können diesem Drang gut widerstehen, andere weniger. Während für die meisten das Glücks- und Geldspiel ein Freizeitvergnügen bleibt, wird es für andere zum Problem. Einige werden sogar süchtig danach.

Tatsächlich können wir von bestimmten Verhaltensweisen süchtig werden wie von Alkohol, Nikotin oder Cannabis. Fachleute sprechen bei Verhaltenssüchten von substanzungebundenen Süchten. Neben der Glücks- und Geldspielnutzungsstörung hat die Weltgesundheitsorganisation (WHO) auch die Videospiele-Nutzungsstörung als Verhaltenssucht anerkannt. Neben diesen klassifizierten Verhaltenssüchten gibt es aber auch andere Verhaltensweisen, die suchthartige Merkmale aufweisen und Betroffenen das Leben schwer machen. Dazu gehören etwa das exzessive Sexual- oder Kaufverhalten oder die

übertriebene Nutzung von sozialen Medien. Fachleute empfehlen, auch solche Verhaltensweisen behandeln zu lassen.

Veränderungen im Hirn

Menschen, die unter einer Verhaltenssucht leiden, vernachlässigen andere Aktivitäten und Verpflichtungen. Und obschon sie wissen, dass es ihnen und ihrem sozialen Umfeld schadet, können sie nicht davon lassen. Warum? Die Gründe sind vielfältig. Einer davon steckt in den Vorgängen im Gehirn: Wie bei einer substanzgebundenen Sucht stimulieren nämlich suchthartige Handlungen das limbische System. Dabei werden etwa Glückshormone ausgeschüttet.

Bewährte Therapien

Wer von seinem zwanghaften Verhalten loskommen will, hat gute Chancen: Diese Süchte lassen sich erfolgreich therapieren. Wichtig dabei sind – wie bei jeder Sucht – die Einsicht und der Wille zur Veränderung. ●



WISSEN

Betroffene versuchen, ihre Sucht zu verheimlichen. Für Aussenstehende ist sie oft lange nicht sichtbar. Das sind die Alarmzeichen.

Interessenverlust

Durch die Sucht verlieren Abhängige das Interesse an anderem. Es dreht sich mit der Zeit alles um die Suchtbefriedigung oder die Suchtmittelbeschaffung. Sie vernachlässigen ihre Familie, Freunde, Hobbys – und am Arbeitsplatz oder in der Schule können sie zunehmend durch nachlassende Leistung und Konzentrationsprobleme auffallen.

Stimmungsschwankungen

Die Abhängigkeit führt dazu, dass sich Betroffene niedergeschlagen, ängstlich und reizbar fühlen – vor allem, wenn das Suchtmittel fehlt. Einige Substanzen, Kokain oder Methamphetamine etwa, führen zu extremen Stimmungswechseln von Euphorie bis Depression.



Energielosigkeit

Die Konsummenge steigt im Verlauf der Sucht, es entwickelt sich eine zunehmende Toleranz gegenüber der Substanz. Dies führt zu einem Verlust der Kontrolle über die Substanz und das Leben. Verpflichtungen werden etwa vernachlässigt. Suchtkranke können dadurch energielos bis gleichgültig wirken.

Scham

Menschen verheimlichen und bagatellisieren ihr Suchtverhalten. Man schämt sich für den Kontrollverlust und fühlt sich als Versagerin oder Versager. Die Schuld- und Schamgefühle sind normal. Sie werden verstärkt durch die gesellschaftliche Stigmatisierung. Teilweise führen Betroffene ein Doppelleben, um den Schein und ihr Selbstbild zu wahren. Eine verzerrte Wahrnehmung des Suchtverhaltens ist suchttypisch. Das hat nichts mit Ignoranz, Schwäche oder Unvermögen zu tun – die Abwehrmechanismen sind eine Schutzreaktion unserer Psyche, um unter anderem den Selbstwert aufrechtzuhalten.

Entzugserscheinungen

Ohne das Suchtmittel oder das Suchtverhalten können Entzugserscheinungen auftreten, häufig in Form von Schwitzen, Zittern, Krampfanfällen, Schmerzen, Schlafstörungen und Halluzinationen. Bei Verhaltenssuchten und gewissen Substanzen zeigen sich eher Aggressionen, starke Nervosität oder Niedergeschlagenheit bis Depression. ●

Wege aus der Sucht

Es gibt viele Wege aus der Sucht. Und auch die passende Unterstützung dafür. Obwohl der Ausstieg schwer ist: Der Preis fürs Weitermachen ist viel höher.

Sucht ist heilbar und keine Diagnose fürs Leben. Welche Behandlung jemand braucht, hängt ganz von der Situation ab: wie es der Person geht, an welcher Sucht sie leidet und wie stark die Auswirkungen sind. Manchmal reicht eine Selbsthilfegruppe oder eine ambulante Therapie, in anderen Fällen ist eine stationäre Entwöhnung das Richtige. Was bei allen Suchtproblemen gilt: Der Ausstieg ist ein Lernprozess und beginnt mit dem Wunsch, aufzuhören.

«Ich bin süchtig.»

Der schwerste Schritt ist, sein eigenes süchtiges Verhalten und dessen Folgen zu erkennen. Oft rüttelt eine Krise wach, ein Zusammenbruch etwa oder ein Jobverlust.

«Ich brauche Hilfe.»

Erste Anlaufstellen sind die Suchtberatung, die Hausarztpraxis oder Selbsthilfegruppen (→ siehe S. 48). Wichtig ist, sich überhaupt Hilfe zu holen.

«Ich will es anpacken.»

Betroffene schwanken hin und her zwischen dem intensiven Verlangen nach dem Suchtmittel und dem Wunsch, aufzuhören. Ziel ist es, die Person im eigenen Interesse zu motivieren.

«Ich bleibe clean.»

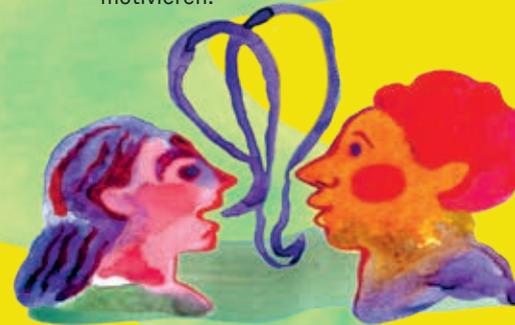
Jetzt geht es darum, den normalen Alltag wieder zu bewältigen und gesunde Strategien bei Stress und Krisen zu entwickeln. Dabei helfen Psychotherapie, Selbsthilfegruppen und die Suchtberatung.

«Ich ändere meine Gewohnheiten.»

Nun beginnt die Suchttherapie, um körperlich und psychisch wieder gesund zu werden. Mit Psychotherapie, Medikamenten, aber auch mit Bewegung, Entspannung und alternativen Heilmethoden.

«Ich bin rückfällig geworden.»

Rückfälle sind schmerzhaft und entmutigend, sie sind jedoch normal. Sie zeigen auf, was man noch lernen muss. Ein Notfallplan für Krisen hilft. Selbsthilfegruppen geben Halt, ebenso eine psychologische und/oder medikamentöse Begleitung.



WISSEN

WISSEN

«Bindung ist für unsere Widerstandskraft zentral»

Gesundheitsberaterin und Resilienztrainerin Astrid Gabriel erklärt, wie wir unsere psychische Widerstandsfähigkeit stärken können.

Frau Gabriel, wird der Grundstein für ein suchtfreies Leben schon in der Kindheit gelegt?

In dieser Zeit wird die Basis dafür geschaffen, wie wir mit Konflikten umgehen. Doch natürlich sind wir auch im späteren Leben mit Herausforderungen konfrontiert. Wir entwickeln diese Fähigkeiten laufend weiter.

Wie können Eltern die Resilienz ihrer Kinder stärken?

Kinder sind neugierig, sie probieren gerne Neues aus. Geht mal etwas schief, haben sie trotzdem den Mut, weiterzumachen. Und sind sie schliesslich erfolgreich, strahlt ihr Herz vor Freude. Genau solche Erlebnisse sollten Eltern fördern.

«Das Wissen um die eigenen Stärken ist wichtig.»

Für Erwachsene gilt dies wohl genauso?

Ja, auch wir sollten immer wieder unsere Komfortzone verlassen.

Damit stärken wir fortlaufend

das Vertrauen in unsere eigenen Fähigkeiten. So bleiben wir in Stresssituationen handlungsfähig.

Wie sehr prägt uns dabei unser Umfeld?

Die Bindung zu anderen Menschen ist für unsere Widerstandskraft zentral. Das gilt für Kinder wie für Erwachsene. Ich spreche dabei von realen Begegnungen, also von Treffen mit Freundinnen und Freunden auf dem Spielplatz oder einem romantischen Abend mit dem Partner oder der Partnerin. Nähe und ein vertrauensvoller Umgang helfen uns, Situationen zu reflektieren und daran zu wachsen.

Sie betonen die realen Freundschaften. Wie stehen Sie zu Social Media?

In den sozialen Medien trifft man überall auf Perfektion. Das erschwert es jungen Menschen, ein realistisches Selbstbild zu entwickeln. Wir müssen ihnen beibringen, den Wahrheitsgehalt von Informationen kritisch zu prüfen. Denn ein positives Selbstbild und das Wissen um die eigenen Stärken sind wichtig, um eine Krise erfolgreich meistern zu können.

Stimmt es, dass auch Haustiere unsere Resilienz stärken?

Ja. Insbesondere bei älteren Menschen, die einsam sind oder ihren Partner verloren haben. Ein Haustier gibt dem Alltag Struktur. Man trägt eine Verantwortung. Zudem sorgen Haustiere für eine vertraute Atmosphäre und viele schöne Momente. Unser Körper reagiert darauf, indem er Bindungshormone ausschüttet. Diese wirken insgesamt positiv auf unser Sozialleben. ●



Astrid Gabriel ist psychologische Beraterin und Gesundheitsberaterin bei Helsana.

Macht der Verführung

Wo endet Genuss, wo beginnt
Kontrollverlust? Vom schmalen Grat
zwischen Routine und Sucht.

Fesselnde
Ablenkung.
Oder gefangen
im Netz?



So leicht alles.
Ab wann beginnt
es, schwer zu
werden?



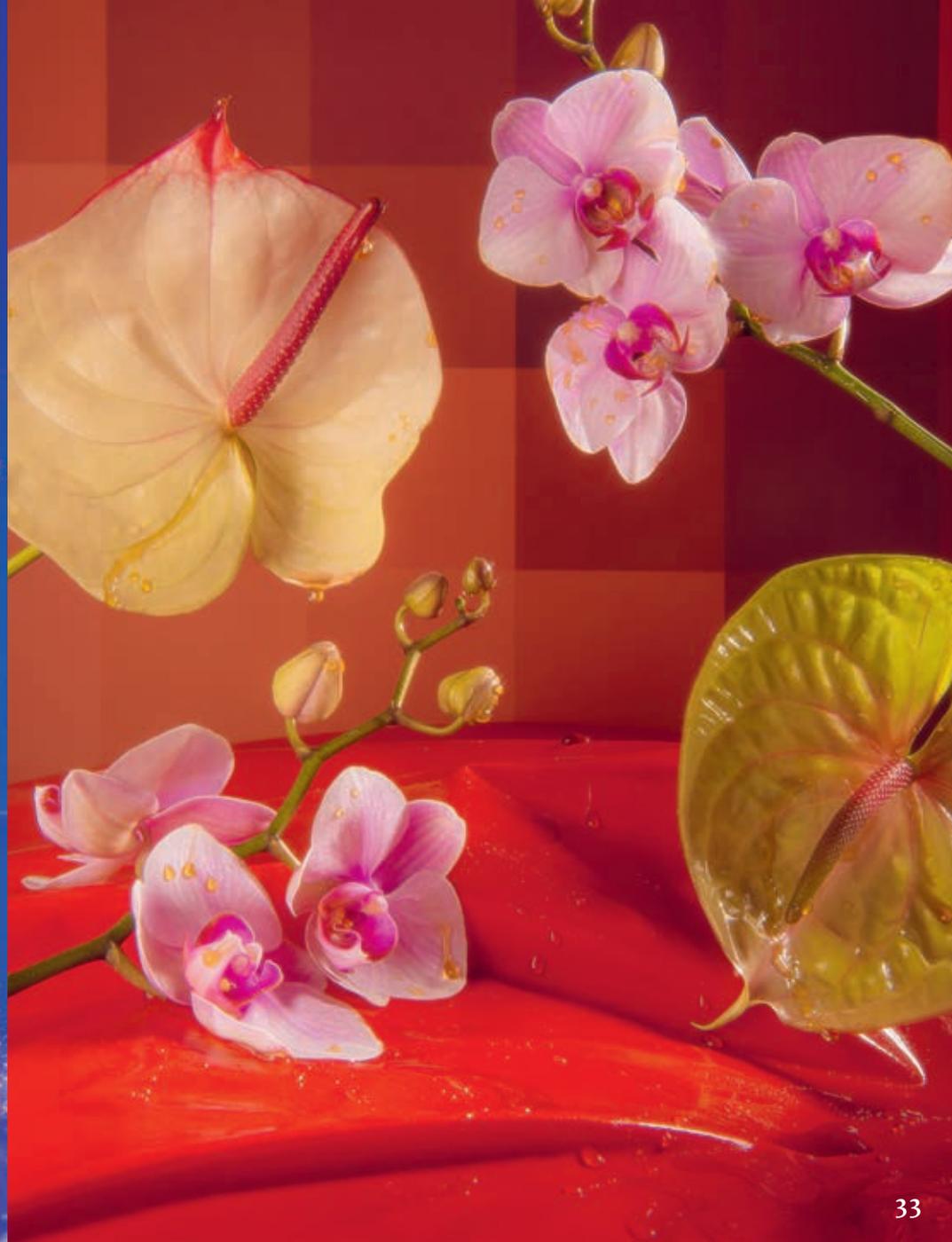
Mehr Muskeln.
Mehr Glück.
Wohin führt die
Spirale der
Sucht?



Süße Verführung?
Der Kick nach
diesem Gefühl im
Rausch.



Endlich
befriedigt?
Woher nur
dieses extreme
Verlangen?



Die Familie leidet mit

Suchtprobleme betreffen nicht nur die abhängige Person selbst, sondern immer auch das nahe Umfeld. Die Belastungen für Kinder und Partner sind enorm.

Eine Sucht kann zum alles beherrschenden Thema werden. Sie überschattet das Leben von suchtbetroffenen Menschen, aber auch jenes ihrer Partnerinnen und Partner oder Kinder. Ihr Alltag wird häufig beeinträchtigt: Das Familienleben ist instabil aufgrund finanzieller oder emotionaler Sorgen. Im Versuch zu helfen, bringen sich Nahestehende oft an den Rand ihrer Kräfte: Sie übernehmen manchmal so viel Verantwortung, dass die Sucht ihr Leben bestimmt. Sie leiden unter der belastenden Situation. Manchmal tragen sie selbst psychische Störungen davon.

Wie wirken sich Suchtprobleme aufs enge Umfeld aus?

- Die Angehörigen fühlen sich machtlos, weil sie trotz ihrer Bemühungen nichts an der Situation ändern können.
- Sie finden Entschuldigungen und Ausreden für den süchtigen Menschen.
- Die Alkoholsucht etwa lässt sich nicht mehr nach aussen verheimlichen. Die Familie isoliert sich zunehmend.
- Die Angehörigen übernehmen sämtliche Aufgaben und Pflichten der Betroffenen.



Was können Nahestehende tun?

- Akzeptieren Sie die Sucht Ihres Angehörigen als Krankheit.
- Hören Sie auf, die Person zu beschützen.
- Signalisieren Sie, dass Sie der suchtkranken Person bei ihrem Weg aus der Sucht helfen, sie aber nicht weiter in ihrer Sucht unterstützen.
- Bieten Sie betroffenen Kindern die Möglichkeit, mit anderen über ihre Sorgen und Leiden zu sprechen – ohne dass sie befürchten müssen, ihre Familie zu verraten oder den abhängigen Elternteil blosszustellen.
- Suchen Sie sich selbst Hilfe. Wenden Sie sich an eine Beratungsstelle oder an eine Selbsthilfegruppe für Angehörige.

Holen Sie sich Unterstützung

Sehr viele Menschen sind von Suchtproblemen in ihrem Umfeld betroffen, doch nur wenige beanspruchen fachliche Hilfe – und wenn, dann oft sehr spät. Die Folgen können gravierend sein. Dabei wirken sich professionelle Unterstützung oder Selbsthilfegruppen nachweislich positiv aus (→ siehe Seite 48).

Verführerische Pillen

Medikamente helfen heilen. Doch bei manchen wandelt sich dieser Segen zum Fluch: Sie machen süchtig.

Gewisse Medikamente enthalten Substanzen, von denen man nicht mehr loskommt. Berühmt dafür sind zum Beispiel Opioid-haltige Schmerzmittel oder die verbreiteten rezeptpflichtigen Schlaf- und Beruhigungsmittel Benzodiazepine, auch Benzos genannt. Die Medikamente machen müde, beeinträchtigen die Reaktion sowie die Denkfähigkeit und führen zu Lethargie. Oft sind es ältere Menschen, die Benzos gegen Schlafprobleme und Unruhe verschrieben bekommen. Weil sie meist noch andere Tabletten einnehmen und Medikamente langsamer abbauen als Jüngere, sind Benzos für sie besonders gefährlich. Sie machen schläfrig und erhöhen unter anderem auch deshalb das Sturzrisiko. Die Folge: Knochenbrüche und Spitaleinweisungen.

Es kann sinnvoll sein, Schlafprobleme und Ängste mit Benzos zu behandeln. Aber nur für kurze Zeit. Bereits nach wenigen Wochen machen sie körperlich und psychisch stark süchtig. Ob man selbst abhängig ist, lässt sich etwa daran erkennen, dass man den Alltag ohne sie nicht mehr meistern kann. Auch bei den Jugendlichen ist der Konsum von Benzos problematisch oder sogar gefährlich, vor allem, weil sie sie oft zusammen mit anderen Drogen nehmen. Benzos liegen als «Downer-Drogen» im Trend. Sie entspannen und vermitteln ein Gefühl von Sorglosigkeit. Wer Benzos regelmässig einnimmt, braucht immer höhere Dosen, um sich zu beruhigen. Und wer von den Pillen loskommen will, muss sie sehr langsam absetzen. Dafür braucht es ärztliche Begleitung. ●

Tipps für den Umgang mit süchtig machenden Medikamenten

Vermuten Sie, dass Ihre betagten Verwandten zu viel oder zu hohe Dosen Medikamente konsumieren? Sprechen Sie mit der Pflege oder mit der Hausärztin.

Nehmen Sie nur gerade so viele Tabletten ein, wie verschrieben bzw. notwendig sind. Bringen Sie übrig gebliebene Medikamente in die Apotheke.

Nehmen Sie die Medikamente genau nach Rezept ein.

Sind Sie unsicher, ob die Verschreibung korrekt ist? Holen Sie eine Zweitmeinung ein oder fragen Sie in der Apotheke.

Lassen Sie sich Ihre Medikamente immer nur von einem Arzt verschreiben, respektive von einer Apothekerin kontrollieren.

Kaufen Sie keine Medikamente auf dem Schwarzmarkt (z. B. via Internet).

Ist das noch normal?

Die Grenzen zwischen Gewohnheit und Abhängigkeit sind nicht immer scharf. Wann wird ein Verhalten heikel und warum? Expertinnen und Experten klären auf.

Nichts geht über ein gesundes Mass. Das gilt fürs Essen, Trinken oder Spielen genauso wie für die Liebe, die Arbeit und den Sport. Doch was genau heisst «gesund»? Und wer definiert das Mass?

Anhand von sieben Fallbeispielen aus der Suchtberatung geben Suchtexpertinnen und -experten Auskunft darüber, wann ein Verhalten problematisch werden kann. Ihre Antworten zeigen: Oftmals ist das gesunde Mass abhängig von ganz verschiedenen Faktoren wie Alter, Geschlecht, Häufigkeit des Konsums, dem sozialen Umfeld und individuellem Ausgleich.

Zentral für die Beurteilung ist die Frage, welche Risiken im Hinblick auf die körperliche und psychische Gesundheit bestehen – und welche Risiken in bestimmten Situationen entstehen.

Sind Sie unsicher?

Erkennen Sie sich oder einen Menschen aus Ihrem Umfeld in einem der folgenden Fallbeispiele wieder? Oder haben Sie Fragen zu einem anderen Suchtverhalten? Ein erster Schritt zu mehr Klarheit bietet ein Online-Selbsttest, z. B. unter:

➔ safezone.ch

«Meine Partnerin und ich (beide 30) trinken fast jeden Abend zum Essen ein bis zwei Gläser Rotwein. Ist unser Konsum problematisch?»



* Mit «Glas» ist gemeint: 1 Gläschen Schnaps, 1 dl Wein oder 3 dl Bier

Alkohol ist eine toxische Substanz. Damit sich der Körper erholen kann und um die Entstehung einer Gewohnheit zu vermeiden, sind mindestens zwei alkoholfreie Tage pro Woche sinnvoll. Unter einem risikoarmen Konsum versteht man: nicht mehr als ein Glas* Alkohol pro Tag bei gesunden, erwachsenen Frauen, bei Männern nicht mehr als zwei Gläser. Wenn es gelegentlich etwas mehr wird, dann höchstens vier Gläser für Frauen, fünf für Männer.

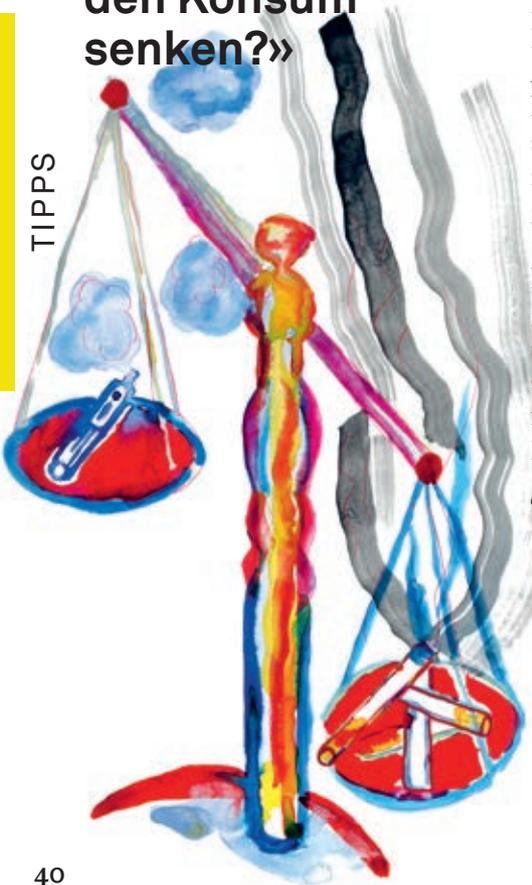
Entscheidend ist auch das Motiv. Wenn Sie Alkohol trinken, um Stress und Belastungsgefühle abzubauen, ist es wichtig, andere Wege zu finden. Etwa mit Entspannungstechniken.

Beachten Sie zudem, dass mit dem Konsum von Alkohol ein Krebsrisiko einhergeht: Jährlich sterben in der Schweiz rund 500 Menschen an alkoholbedingtem Krebs.

● Das Expertenteam von Sucht Schweiz beantwortete diese Frage.

TIPPS

«Ich (42) rauche etwa zehn Zigaretten pro Tag, merke aber, dass es mir nicht guttut. Kann ich mit E-Zigaretten den Konsum senken?»



Sie wollen vom Tabakrauchen wegkommen, weil sie wissen, dass dieses Ihre Gesundheit gefährdet. Sehr gut!

E-Zigaretten enthalten zwar deutlich weniger Schadstoffe als klassische Zigaretten. Über die langfristigen Folgen werden wir aber erst in einigen Jahren Klarheit haben. Der Ausstieg ist schwierig, denn Nikotin hat ein ähnlich hohes Suchtpotenzial wie Heroin. Mit professioneller Hilfe sind die Erfolgchancen erheblich grösser. Auch die Website stopsmoking.ch kann Ihnen dabei helfen, eine Bestandsaufnahme Ihres Konsums zu machen und bewährte Lösungen zu finden.

Falls der Ausstieg nicht gelingt, kann ein Umsteigen auf E-Zigaretten sinnvoll sein. Allerdings sollten Sie dabei möglichst konsequent bleiben: Bereits eine Zigarette pro Tag erhöht das Risiko für Herzkrankheiten um 50 Prozent.

● Das Expertenteam von Sucht Schweiz beantwortete diese Frage.

«Meine Freunde sagen, ich (54) sei ein Workaholic. Um mich von der anspruchsvollen Arbeit zu erholen, treibe ich in meiner Freizeit exzessiv Sport. Kompensiere ich eine Sucht mit einer anderen?»

Nicht jede Tätigkeit, die wir vermeintlich exzessiv ausüben, ist eine Sucht. Der sportliche Ausgleich kann sinnvoll sein: Er hilft, Spannungen abzubauen. Wenn allerdings ein Leistungszwang vorliegt, der sich vom Job in die Freizeit verlagert oder beide Bereiche betrifft, kann das problematisch werden.

Workaholismus ist eine Art Leistungszwang. Obwohl er nicht offiziell als Sucht klassifiziert wird, kann er einige Kriterien einer Verhaltenssucht erfüllen. Er erhöht das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronische Schmerzen und psychosomatische Krankheiten.

Fragen Sie sich, wie Sie als Ausgleich leistungsfreie Zeit verbringen können, etwa mit Entspannungsübungen oder mit Waldspaziergängen. Und schliesslich kann eine bewusste Pause helfen, die Mechanismen hinter einem möglichen Leistungszwang zu hinterfragen.

● Das Expertenteam von Sucht Schweiz beantwortete diese Frage.



«Ich (19) schaue automatisch in jeder freien Minute auf mein Handy. Der Blick auf das Display ist zu einer Gewohnheit geworden. Bin ich süchtig?»



Handysucht ist bislang nicht als klinische Sucht anerkannt. Problematischer als das Gerät selbst können suchtgenerierende Inhalte wie Geldspiel, Games oder Pornografie sein. Eine Beratung durch Fachleute kann helfen, die Hintergründe Ihres Handykonsums zu verstehen und ihn wieder in den Griff zu bekommen. Manchmal kann der Auslöser eines übermässigen Handykonsums auch in einer Angst liegen, etwas zu verpassen.

Als erster Schritt ist es hilfreich, sich Regeln für handylose Momente aufzustellen. Versuchen Sie es mit einer digitalen Entgiftung: Halten Sie Ihr Handy zu bestimmten Zeiten auf Distanz oder schalten Sie das Gerät aus. Beobachten Sie Ihr Befinden in dieser Zeit. Können Sie entspannen? Wenn es schwierig bleibt, sich vom Handy zu lösen, zögern Sie nicht, sich Unterstützung zu holen.

● Das Expertenteam von Sucht Schweiz beantwortete diese Frage.

«Mein Jugendfreund (26) verdient gut und ist sportbegeistert. Seit einem halben Jahr wettet er regelmässig auf Onlineplattformen. Obwohl er in letzter Zeit Geld verloren hat und mir eine gewisse Summe schuldet, macht er weiter. Wie soll ich mich verhalten?»



Sportwetten können spannend sein, vor allem für Sportbegeisterte. Online-Sportwetten sind aber heikler als andere Geldspiele, denn es besteht die Illusion von Kontrolle. Man glaubt, das Spiel mit den eigenen Kenntnissen beherrschen zu können. Meist klappt das aber nicht, da der Zufall eine grössere Rolle spielt.

Zudem kann online immer und überall gewettet werden. So besteht die Verlockung, die eben gemachten Verluste mit dem nächsten Einsatz wettzumachen. Dieses Verhalten treibt einige Menschen in die Schuldenfalle.

Leihen Sie Ihrem Freund kein weiteres Geld. Suchen Sie das Gespräch, auch wenn es nicht einfach ist. Auch eine Online-Beratung etwa bei Safezone.ch kann ihn unterstützen, sein Verhalten zu reflektieren.

● Das Expertenteam von Sucht Schweiz beantwortete diese Frage.

«Unser 15-jähriger Sohn ist seit einem Jahr extrem auf seinen Körper fixiert. Er geht fast täglich ins Fitnessstraining und will massiv an Muskeln zulegen. Müssen wir ihn stoppen?»



Seit ein paar Jahren ist zu beobachten, dass besonders junge Männer mit ihrem Körper vermehrt unzufrieden sind. Kann eine betroffene Person ihren Fitness-Lifestyle nicht mehr kontrollieren, spricht man von Muskelsucht. Essstörungen, Depressionen und weitere gesundheitliche Schäden können die Sucht begleiten.

Der Versuch von Eltern, das Verhalten des Kindes zu stoppen, führt oft zu Widerstand und Streit. Vermeiden Sie Vorwürfe oder Drohungen. In leichteren Fällen kann auch eine vertraute Person aus dem Umfeld dabei helfen, beim Essverhalten und Training regulierend zur Seite zu stehen.

Bei schweren Fällen wird eine Psychotherapie empfohlen. Ohne zu werten, öffnet man dort die Tür für weitere Gespräche. Die Frage «Wie geht es dir?» bewirkt oft schon sehr viel.

● Dr. phil. Roland Müller, Fachpsychologe für Psychotherapie und Projektleiter PEP (Prävention Essstörungen Praxisnah)

«Im Job kann man auf mich (22) zählen. Als Ausgleich schlage ich hin und wieder über die Stränge: mit lauter Musik, Alkohol, Zigaretten und manchmal auch mit Drogen. Ist das schlimm?»



Gesund ist es sicher nicht. Je nach Substanz bestehen unterschiedliche Risiken. Werden Rauschmittel kombiniert, erhöht sich das Risiko zusätzlich. Ein Konsum-Mix von Alkohol und anderen Drogen kann lebensgefährlich sein: Bei viel Alkohol und Cannabis oder Benzodiazepinen drohen ein Atem- oder ein Herzstillstand.

Ein unangemessener Konsum von Alkohol oder Drogen kann zu Unfällen, Vergiftungen oder Handlungen führen, die man später oft bereut – manchmal ein Leben lang. Alkohol ist heute die Todesursache Nummer eins bei jungen Männern zwischen 15 und 24 Jahren.

Junge Menschen, die sich am Wochenende regelmässig betrinken, haben zudem ein erheblich grösseres Risiko, später im Leben abhängig zu werden. Fragen Sie sich deshalb: Gibt es andere Möglichkeiten, risikofreier über die Stränge zu schlagen?

● Das Expertenteam von Sucht Schweiz beantwortete diese Frage.

Wie uns Games in ihren Bann ziehen

Für manche Menschen werden Games zu einer Sucht. Bestimmte Elemente verleiten zum Dauerzocken. Wie wir damit umgehen können.

Belohnungen

Wenn wir Aufgaben erfolgreich lösen, belohnen uns Videospiele mit Punkten, Items oder Geld. Die Belohnung ist offensichtlich: Ein lauter Ton erklingt, die Punktzahl leuchtet auf und wir hören lobende Worte. Dies wirkt suchtfördernd, vor allem, wenn die Belohnung unvorhersehbar ist.

- **Konzentrieren Sie sich auf Ihre Kernaufgabe im Spiel. Lassen Sie sich nicht durch Belohnungen für unwichtige Aufgaben ablenken.**

Bildschirmzeit

Wie viel Bildschirmzeit ist gesund? Welche Regeln zur Mediennutzung können in Familien sinnvoll sein? Erhalten Sie wertvolle Infos in unserem Blogbeitrag dazu:

➔ helsana.ch/bildschirmzeit

Steter Fortschritt

Die meisten Spiele starten einfach und werden dann schrittweise schwieriger. Spielende haben ständig das Gefühl: Sie sind kurz davor, das Game zu beherrschen. Das animiert zum Weiterspielen.

- **Entscheiden Sie im Voraus, wie lange oder wie viele Levels oder Matches Sie spielen wollen.**

Verluste

Häufig zwingen Games uns dazu, Abschnitte mehrmals zu spielen. Die Spielfigur stirbt etwa und alle gesammelten Punkte oder Items sind plötzlich verschwunden. Aus Frustration wird Motivation zum Weiterspielen.

- **Spielen Sie nur, wenn Sie dabei Spass empfinden. Sie können immer ein anderes Mal weitermachen. Ausgeruht und ohne Frust ist es in der Regel leichter, eine Aufgabe zu meistern.**

Andere Spielerinnen und Spieler

In Multiplayer-Games spielt man gegen, aber oft auch mit anderen Menschen. Das vermittelt ein Gefühl von Zugehörigkeit. Andere Gamerinnen und Gamer können jedoch Druck ausüben, länger zu spielen. Zudem muss man bei vielen Multiplayer-Spielen zusehen, wie andere gewinnen. Ein Sieg scheint daher wahrscheinlicher, als er tatsächlich ist.

- **Kommunizieren Sie Ihren Mitspielenden klar, bis wann Sie spielen möchten.**

Selbsthilfegruppen und andere Möglichkeiten der Selbsthilfe können für Menschen mit Suchterkrankungen eine grosse Stütze sein – aber auch für deren Angehörige.

Miteinander reden. Einander zuhören und ermutigen. Gemeinsam nach Lösungen suchen. Das Bedürfnis, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen, bringt viele suchtkranke Menschen dazu, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschliessen. Mit gutem Grund: Teilnehmerinnen und Teilnehmer geben an, dass der gegenseitige Austausch ihr Wohlbefinden verbessert. Sie fühlen sich weniger einsam. Die Erkenntnis, dass sie mit dem Problem nicht allein sind, hilft ihnen. Das ergab eine nationale Studie der Stiftung Selbsthilfe Schweiz 2017.

Gerade im Suchtbereich haben sich Selbsthilfegruppen längst etabliert. Nach einem Klinikaufenthalt etwa gehört die Nachsorge für suchtkranke Menschen zum Wichtigsten. Selbsthilfegruppen können sie dabei in ihrem Alltag sehr gut unterstützen. Die Gruppen sind in der Regel gratis und werden durch Freiwilligenarbeit und Stiftungen getragen.

Nebst Selbsthilfegruppen gibt es weitere Angebote des Selbstmanagements: Suchthilfe-Organisationen bieten Tools an, die einen bei der Veränderung eines problematischen Konsumverhaltens unterstützen. Selbsthilfe-Organisationen wie Anonyme Alkoholiker, Narcotics Anonymous, IOGT, das Blaue Kreuz sowie Al-Anon vermitteln auf ihren Websites ebenfalls Unterstützung für Ratsuchende. ●

Hilfe zur Selbsthilfe

- Über 43 000 Menschen sind Mitglieder in einer der mehr als 2700 Selbsthilfegruppen in der Schweiz. Eine Übersicht der Selbsthilfezentren und -gruppen in der Schweiz finden Sie hier selbsthilfes Schweiz.ch
- ➔ selbsthilfes Schweiz.ch
- Selbsthilfe-Organisationen im Suchtbereich finden Sie unter suchtindex.ch
- ➔ suchtindex.ch
- Online-Selbsthilfeprogramme sind zunehmend verbreitet, z. B. stop-alkohol.ch
- ➔ stop-alkohol.ch
- ➔ takecareofyou.ch oder forel-klinik.ch/alkoholtest

Wahr oder falsch?

Drogen und Sucht bieten Stoff für zahllose Mythen. Wir klären auf.

Nasensprays machen abhängig

Stimmt. Zumindest, wenn sie die Wirkstoffe Xylometazolin oder Oxymetazolin enthalten. Diese lassen die Nasenschleimhaut anschwellen, etwa bei einer Erkältung oder Allergie. Nach gut einer Woche gewöhnt sich die Schleimhaut an die Wirkstoffe. Das macht körperlich abhängig: Man muss immer öfter sprühen, um frei atmen zu können.



Alkohol verfliegt vollständig beim Kochen

Dem ist nicht so. Damit Alkohol verdampft, braucht er Hitze und Zeit – viel Zeit. Forschende der Universität von Idaho fanden heraus: Eine alkoholhaltige



Flüssigkeit, die eine halbe Stunde geköchelt hat, enthält noch 35 Prozent des ursprünglichen Alkoholgehalts. Selbst nach zweieinhalb Stunden Kochzeit sind immer noch fünf Prozent nachweisbar.

Unsere Haare sind ein Drogenspeicher

Korrekt. Alkohol, Cannabis und viele andere Drogen gelangen über den Blutkreislauf in die Haarwurzel. Die eingelagerten Stoffe wachsen dann langsam mit dem Haar heraus. Die Spuren kann man nur durch Abschneiden aller Körperhaare beseitigen.



Ein später Rauchstopp lohnt sich nicht

Falsch. Statistiken belegen eindeutig: Ein Rauchstopp erhöht fast immer die Lebenserwartung. Auch, wenn er erst im höheren Alter oder nach vielen Jahren gelingt.



Kaufsucht betrifft nur Frauen

Das ist ein Irrtum. Studien zeigen: Rund fünf Prozent der Schweizer Bevölkerung sind kauf-süchtig. Davon sind Frauen und Männer gleichermaßen betroffen.



Wer alkoholsüchtig ist, darf nie wieder trinken

Das ist nach wie vor die vorherrschende Auffassung in der Suchtmedizin. Seit einigen Jahren gibt es aber auch Stimmen, die sich für «kontrolliertes Trinken» aussprechen. Dabei setzen sich Alkoholsüchtige mithilfe eines Suchtberaters oder einer Suchtberaterin das Ziel, nur noch eine bestimmte Menge Alkohol pro Woche zu trinken. Diese Methode soll Menschen helfen, die noch nicht ganz auf Alkohol verzichten wollen oder können.



Das tägliche Glas Rotwein ist gut fürs Herz

Jein. Rotwein soll gesund sein, weil er Bestandteil der Mittelmeerdiät ist und gefässschützende Antioxidantien enthält. Zudem ist erwiesen: Mässiger Alkoholkonsum senkt das Herzinfarkt-risiko. Alkohol erhöht aber auch den Blutdruck und damit die Gefahr von Herzrhythmusstörungen und Hirnblutungen.



Cannabis ist eine Einstiegsdroge

Das ist weitgehend ein Mythos. Zwar haben die meisten Menschen, die Heroin oder Kokain konsumieren, auch Erfahrungen mit Cannabis gemacht. Doch wer kifft, nimmt meistens keine anderen illegalen Drogen. Vermutlich wird das Risiko, später stärkere Rauschmittel zu konsumieren, vor allem durch zusätzliche Faktoren erhöht. Dazu gehören eine hohe Risikobereitschaft und Kontakte zu Dealern. ●



Eine Sucht verändert alles

Drei Menschen erzählen über die Berg-und-Tal-Fahrt ihres Lebens.



Seine Sachen stapeln sich bis zur Decke.
Frank Lucas Ulrich Bräker in seinem Schlafzimmer.

Bei Frank Lucas Ulrich Bräker (45) verlagerte sich die Alkoholsucht auf einen Kaufzwang

«Vor fünf Jahren trank ich mein letztes Glas Weisswein. Bis dahin hatte ich jahrelang mit Therapien und Klinikaufenthalten versucht, vom Alkohol loszukommen.

Dass ich endlich abstinent lebe, macht mich stolz. Abhängig bin ich aber noch immer, nun von etwas anderem. Ich kaufe exzessiv Gegenstände: Skateboards, funkgesteuerte Modellautos, Uhren, Bücher, Taschenmesser, Auto-Zeitschriften, Briefmarken, und vieles mehr. Mein Therapeut sagt, ich leide an Kaufsucht und Hoarding. Selbst würde ich mich eher als einen leidenschaftlichen Sammler bezeichnen.

Meine kleine Wohnung ist bis zur Decke hin gefüllt mit Dingen, die mir alle viel bedeuten. In einer Therapie versuche ich, mein Verhalten zu analysieren. Oft kaufe ich, um mich zu belohnen. Kaufen gibt mir Sicherheit, Geborgenheit und ein Gefühl von Macht. Wenn ich abends von der Arbeit nach Hause komme und im Briefkasten ein Paket auf mich wartet, empfinde ich ein unbeschreibliches Glücks-

gefühl. Für mich sind Gegenstände etwas Lebendiges, sie bereichern mein Leben. Schulden habe ich wegen meines Kaufzwangs keine.

Schon als Kind spürte ich, dass ich anders bin. Doch erst mit 37 Jahren wurde bei mir das Asperger-Syndrom diagnostiziert. Ich glaube, dass die Krankheit einen grossen Einfluss auf mein Suchtverhalten ausübt. Als ich 13 war, begann ich bereits mit Trinken. Es half mir, meine etwas steife Art abzulegen. Nach der Lehre trank ich vermehrt, um dem steigenden Druck standzuhalten, den ich bei der Arbeit spürte.

Gegenwärtig bin ich dabei, mein Leben aufzuschreiben. Ich will anderen Menschen helfen, Symptome von Asperger bei sich oder Angehörigen früher zu erkennen. Mit meiner Geschichte möchte ich aufklären, aber auch unterhalten.»

«Kaufen gibt mir Sicherheit, Geborgenheit und ein Gefühl von Macht.»

Kathy M. (40) suchte einen Ausweg aus den Schmerzen

«Ich begann schon als Kind, mich zu betäuben. Mit neun Jahren erfuhr ich das erste Mal sexuelle Gewalt. Der Täter erhielt eine Verwarnung. Die Behörden rieten meinen Eltern, den Vorfall ruhen zu lassen. Mit Schweigen würde ich das Erlebte schneller vergessen.

In mir aber brodelte die Frage: War ich mitschuldig, wenn niemand über den Vorfall sprach? Ich empfand je länger je mehr eine grosse Leere und entwickelte einen Hass auf meinen Körper. Mit elf begann ich, mich selbst zu verletzen. Der Schmerz überstrahlte die Taubheit. Zusätzlich plagten mich immer häufiger

«Die Schmerzen sind noch da. Aber ich habe gelernt, anders mit ihnen umzugehen.»

Angstzustände. Um nachts schlafen zu können, nahm ich die Schlaftabletten meiner Mutter.

Trotz allem war ich eine gute Schülerin. Bis zur Lehre spielte ich professionell Volleyball und war im Theaterverein aktiv. Mühe hatte ich aber, wenn mich Menschen kritisierten, vor allem Lehrpersonen. Ich fühlte mich persönlich angegriffen und wurde ausfällig. Um den Druck abzulassen, griff ich vermehrt zum Alkohol.

Irgendwann waren es täglich sechs bis acht Liter Bier. Weil ich mein Verhalten in der Öffentlichkeit nicht mehr verstecken konnte und mein Umfeld regelmässig in eine unangenehme Lage brachte, zog ich mich immer mehr zurück. Ich lebe allein, seit ich 19 bin. Um mich zu betäuben, kombinierte ich Alkohol mit Tabletten, die damals noch rezeptfrei erhältlich waren.

Mit 22 schliesslich suchte ich einen Ausweg aus diesem



Kathy M. spricht offen über die Schatten ihrer Vergangenheit: über sexuelle Gewalt, Verzweiflung und den langen Weg aus der Abhängigkeit.



Der Job gibt ihr Halt: Kathy arbeitet als soziale Stadtführerin in Bern für den Verein Surprise.

selbsterstörerischen Verhalten. Ich brach meine Lehre ab und begab mich in Therapie. Die Auseinandersetzung mit meiner Vergangenheit und der Diagnose Borderline halfen. Ich fand neuen Halt und eine Lehrstelle als Pflegefachfrau.

Kurz vor den Zwischenprüfungen kam es jedoch erneut zu einem sexuellen Übergriff. Ich fühlte mich allein, unverstanden, in einer Sackgasse. Mit einer Überdosis Tabletten versuchte ich, meinem Leben ein Ende zu setzen. Der Suizidversuch missglückte, hinterliess aber so schwere Schäden, dass ich eine neue Leber benötigte.

Die Organspende weckte in mir grosse Dankbarkeit und ich schöpfte neuen Lebensmut. Doch nach einem halben Jahr kamen die Schmerzen im Rücken. Nichts half: Trotz unzähliger Therapien, Operationen, Aufenthalt in Schmerzkliniken und dem Einsatz von starken Opiaten wurde es immer schlimmer. Ein normaler Alltag war nicht mehr möglich.

Nach zehn Jahren ohne Sicht auf Besserung wagte ich einen letzten verzweifelten Selbstversuch. Ich war 35. Das Heroin entfaltete seine Wirkung sofort. Innerhalb einer Woche war das Monatsgeld aufgebraucht – nach einem Jahr auch mein Erspartes. Meine Familie oder Freunde um Hilfe zu bitten, kam für mich aber nie in Frage. Lieber setzte ich mich still mit einem Becher an den Strassenrand und hoffte auf Spenden.

Nach einem Jahr bat ich die Organisation Pinto um Unterstützung. Sie halfen mir, gemeinsam mit der Non-Profit-Organisation Surprise, einen Weg aus der Abhängigkeit zu finden. Im Rahmen der heroingestützten Behandlung KODA in Bern bin ich seit drei Jahren dabei, meine Dosis kontinuierlich zu senken. Für mich bedeutet dies ein Stück neugewonnene Freiheit. Die Schmerzen sind noch immer da. Aber ich habe gelernt, anders mit ihnen umzugehen.»

→ surprise.ngo/angebote/stadtrundgang

Der Austausch mit Angehörigen schenkte Hansjörg M. (68) Kraft und Verständnis

«Als ich meine Frau kennenlernte, brachten wir drei Kinder in die Beziehung. Ihr Sohn Raffael war 17 Jahre alt und heroinabhängig. Die ersten Jahre waren besonders schwierig für uns. Raffael hatte seine eigene Wohnung und wir keinen Einfluss auf sein Konsumverhalten. Wenn er sich länger nicht bei uns meldete, verbrachte meine Frau schlaflose Nächte. Um sicher zu gehen, dass Raffael noch lebte, gingen wir regelmässig bei ihm vorbei.

Wir wollten ihm helfen, mussten aber auch zusehen, dass wir als Eltern mit der Situation zurechtkamen. Über die Anlaufstelle für Suchtangehörige tauschten wir uns mit anderen Betroffenen aus und eigneten uns das Wissen im Umgang mit einem süchtigen Menschen an. Doch das Gelernte in die Tat umzusetzen, ist nicht einfach und braucht viel Kraft.

Sich vom eigenen Kind zu distanzieren oder ihm den Geldhahn zuzudrehen: Solche Vorsätze kann man als Eltern nur schwer einhalten. Hinzu kommen Selbstvorwürfe. Wir lernten, dass es wichtig ist, die Schuld-

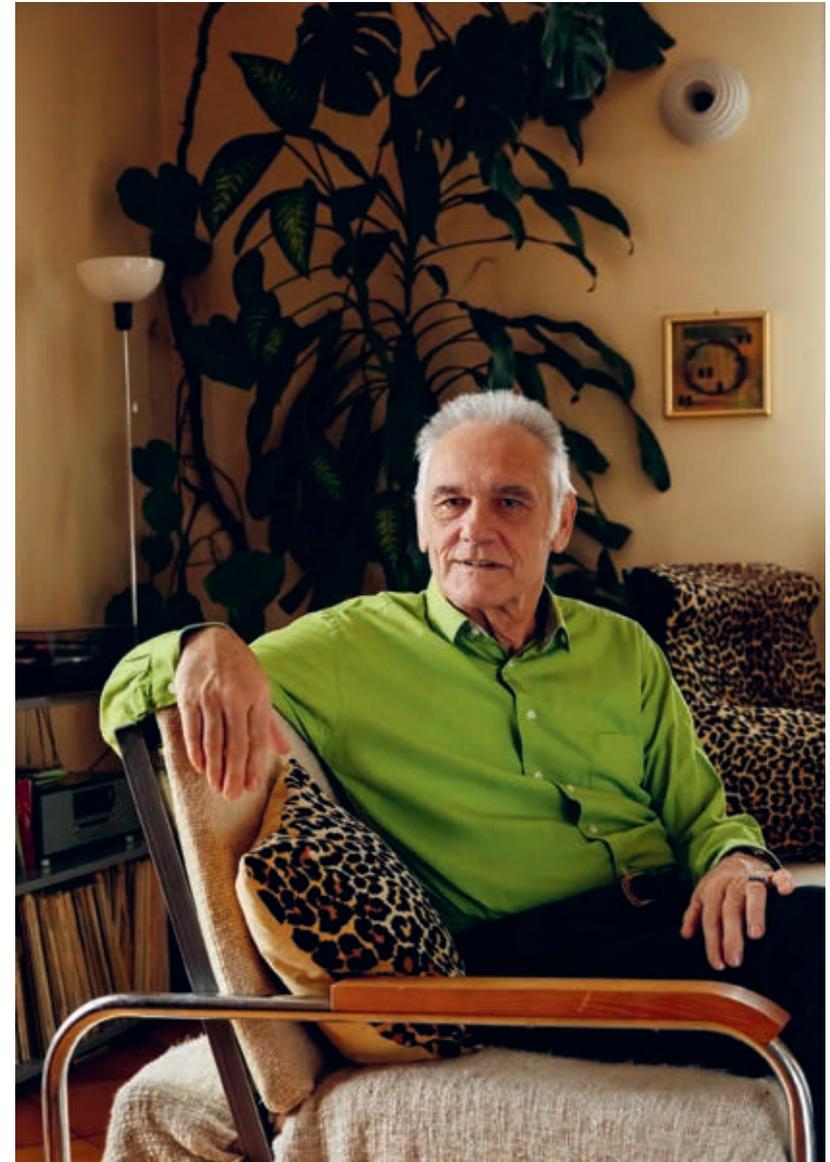
«In der Angehörigengruppe wurde uns klar: Es kann jede Familie treffen.»

frage loszulassen. In der Angehörigengruppe wurde uns klar: Es kann jede Familie treffen.

Wir haben stets versucht, Raffael zu integrieren. Und auch Raffael hat immer wieder versucht, aus der Sucht auszubrechen. Doch alle Therapien und Entzüge waren erfolglos. Heute ist Raffael 50 Jahre alt und in einem Methadon-Abgabeprogramm. Ich habe mich oft gefragt, warum über 30 Jahre Therapie so wenig gebracht haben.

Weil unser Sohn volljährig war, hatten wir wenig Einblick in seine Krankengeschichte. Auskunft durfte man uns aufgrund des Datenschutzes nicht geben. Das war oftmals frustrierend. Umso wichtiger war es uns, als Familie all die Jahre zusammenzuhalten und uns gegenseitig zu stützen.» ●

➔ **Anlaufstelle Angehörige Sucht:**
ada-zh.ch



Hansjörg M. und seine Familie begleitet die Heroinsucht von Sohn Raffael seit über 30 Jahren.

Glossar

B

Benzodiazepine

Bei Benzodiazepinen, auch «Benzos» genannt, handelt es sich um verschreibungspflichtige Medikamente, die als Schlaf- oder Beruhigungsmittel eingesetzt werden. Das Risiko einer Abhängigkeit gilt allgemein als hoch.

C

Cannabis

Lateinischer Begriff für Hanf. Die weibliche Hanfpflanze enthält den Wirkstoff Tetrahydrocannabinol (THC) und kann einen Rausch hervorrufen. Umgangssprachliche Namen für die weibliche Blüte sind Gras, Weed oder Marihuana. Das aus der Blüte gewonnene und gepresste Harz ist als Haschisch bekannt.

Craving

Suchtdruck, auf Englisch «Craving», bezeichnet das extreme Verlangen nach einer bestimmten Substanz oder nach einem bestimmten Verhalten.

E

Einstiegsdroge

Darunter versteht man allgemein eine in der Wirkung meist schwächere Droge, deren Gebrauch oftmals zum Konsum stärkerer, schädlicherer Drogen verleitet. Unter Fachleuten ist allerdings umstritten, ob es Einstiegsdrogen im wissenschaftlichen Sinn überhaupt gibt.

Epigenetik

Die Epigenetik gilt als Bindeglied zwischen Genen und Umwelteinflüssen. Letztere können etwa chemischer oder physikalischer Art sein, zum Beispiel Feinstaub. Aber auch biologische, psychische und soziale Faktoren kommen infrage. Diese Einflüsse bestimmen mit, wann welches Gen an- und abgeschaltet wird. Die epigenetischen Informationen sind vermutlich vererbbar.

F

FOMO

Die Abkürzung steht für «fear of missing out». Der Begriff FOMO beschreibt die Angst, etwas Wichtiges im Leben zu verpassen. Beispiele sind etwa der hohe Handykonsum bei Jugendlichen oder das Unvermögen, auf eine Party zu verzichten.

H

Hoarding

Auf Deutsch spricht man vom «Messie-Syndrom». Es gilt als Zwangsstörung. Betroffene zeigen grosse Mühe, sich von ihrem Besitz zu trennen, unabhängig von dessen tatsächlichem Wert. Das Horten führt bis zur totalen Überfüllung sämtlicher Räume in der Wohnung.

J

Junkie

Drogenabhängige in fortgeschrittenem Stadium nennt man umgangssprachlich Junkies (siehe dazu S. 4).

K

Kontrolliertes Trinken

Beim kontrollierten Trinken legt eine alkoholabhängige Person einen Trinkplan und Trinkregeln fest. Inklusive Trinkmenge und Rahmenbedingungen wie Ort und Zeit. Dies meistens unter Begleitung eines Suchtberaters oder einer Suchtberaterin. Ziel ist nicht eine komplette Abstinenz, sondern ein kontrollierter Alkoholkonsum.

L

Leistungsdrogen

Lern- oder Leistungsdrogen sind auch als Smart Pills, Brain Boosters oder Neuroenhancers bekannt. Sie verbessern Aufmerksamkeit, Gedächtnis und Konzentration. Dazu zählen etwa Kokain oder Methylphenidat. Letzterer ist ein rezeptpflichtiger Wirkstoff, der bei einem Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivitäts-Syndrom (ADHS) verschrieben wird. Leistungsdrogen sind gefährlich und können bei nicht sachgemässer Anwendung abhängig machen.

P

Psychoaktive Substanzen

Bewusstseinsverändernde Substanzen, die Einfluss auf die Wahrnehmung, das Denken, Fühlen und Handeln haben. Zu den psychoaktiven Substanzen zählen sowohl legale als auch illegale Stoffe.

R

Rauschtrinken

Von Rauschtrinken, englisch «Binge drinking», spricht man, wenn jemand bei einer Gelegenheit fünf oder mehr Standardgläser Alkohol trinkt. Das ist gefährlich – für die Person selbst und auch für andere. So steigt etwa die Unfallgefahr. Zudem sterben bei jedem Rausch Gehirnzellen ab.

Resilienz

Entwickeln sich Menschen trotz gravierender Belastungen oder widriger Lebensumstände psychisch gesund, spricht man von Resilienz. Der Begriff leitet sich von Englisch «resilience» ab und bedeutet Spannkraft, Widerstandsfähigkeit und Elastizität. Resiliente Menschen sind weniger anfällig für eine Sucht.

S

Suchtgedächtnis

Der Konsum suchtfördernder Substanzen verändert den Neurotransmitter-Stoffwechsel im Gehirn und damit die Gehirnstruktur. So entsteht das Suchtgedächtnis. Es gilt als weitgehend lösungsresistent, also nur schwer veränderbar.

Synthetische Drogen

Diese psychoaktiven Substanzen werden künstlich im Labor hergestellt. Zu den synthetischen Drogen zählen etwa Ecstasy, LSD oder Speed. Zu dieser Gruppe gehören auch Methamphetamine, bekannt etwa als Crystal Meth oder Ice.

T

Toleranzgrenze

Der Körper gewöhnt sich an den regelmässigen Konsum süchtig machender Stoffe wie Alkohol oder nicht sachgemäss eingesetzte Psychopharmaka. Um die gleiche Wirkung zu erzielen, braucht man eine immer höhere Dosis davon. Die Toleranzgrenze steigt.

Ratgeber nachbestellen

Kennen Sie alle unsere Ratgeber?
Bestellen Sie kostenlos verpasste
Ausgaben oder lesen Sie das
Magazin digital.



- | | | |
|--------------|-----------------|---------------|
| 01: Stress | 06: Herz | 11: Gewicht |
| 02: Kalorien | 07: Darm | 12: Emotionen |
| 03: Atmung | 08: Erste Hilfe | 13: Sucht |
| 04: Schlaf | 09: Rücken | |
| 05: Muskeln | 10: Depression | |



Sie finden alle unsere Ratgeber online.
Zum Downloaden oder Bestellen, solange
der Vorrat reicht.

→ helsana.ch/ratgeber

Impressum

Der «Ratgeber» erscheint zweimal jährlich als Beilage zum Kundenmagazin «Aktuell»;
Verlag: Helsana Versicherungen AG **Redaktion:** «Aktuell/Ratgeber», Postfach,
8081 Zürich, redaktion@helsana.ch **Redaktionsleitung:** Gabriela Braun **Textchefin:**
Daniela Diener **Redaktion:** Tanja Kühnle, Imke Schmitz, Daniela Schori, Sarah Schumacher
Realisation: Helsana Versicherungen AG **Konzept und Gestaltung:** Raffinerie AG, Zürich
Übersetzung und Korrektorat: Supertext AG, Zürich **Druck:** Stämpfli AG, Bern **Zustellung:**
Änderungen bitte dem Kundendienst melden: 0844 80 81 82 oder helsana.ch/kontakt;
Helsana lehnt jede Haftung für falsche oder unvollständige Informationen ab.
©Helsana, 2023. Abdruck – auch auszugsweise – nur mit Quellenangaben gestattet.
Bildnachweise: Aline Zalko (Illustration), Raffinerie: S. 24–33; Anne Morgenstern:
S. 54–61, zVg; S. 2, 23



gedruckt in der
schweiz

Können Sie
auch ohne?