

WAS SIND ALLTAGSDROGEN?

- Alkohol, Nikotin und Medikamente
- leicht zugänglich
- Konsum gehört für viele Menschen zum Alltag
- Konsum ist nicht strafbar
- können psychisch und körperlich abhängig machen

WAS IST MISSBRAUCH?

Wir alle erleben Stimmungsschwankungen, Probleme und Schwierigkeiten, denen wir am liebsten ausweichen möchten. Fast alle greifen hin und wieder zu einem Mittel, das die Welt rosiger erscheinen lässt. Wenn dies zur Gewohnheit wird, beginnt der Missbrauch!

PSYCHISCHE ABHÄNGIGKEIT

Bedeutet ein starkes, nicht mehr steuerbares Verlangen, den Konsum fortzusetzen. Ansonsten treten Unruhe, Ängste, Aggressionen oder depressive Verstimmungen auf.

KÖRPERLICHE ABHÄNGIGKEIT

Das Suchtmittel ist in den Stoffwechsel eingebaut. Nach Absetzen kommt es zu Entzugserscheinungen wie Schweißausbrüchen, Fieber, Muskelschmerzen, Krämpfen u.a. Um Entzugssymptome zu vermeiden muss häufig die Dosis erhöht werden.

GESUNDHEITSRISIKEN VON ALKOHOLMISSBRAUCH

- Erhöhte Unfallgefahr, Kontrollverlust
- Alkoholvergiftung (Komasaufen, im Extremfall mit Todesfolge)
- Erkrankungen von Magen, Darm, Bauchspeicheldrüse und Leber
- Herz- und Gefäßerkrankungen
- Hautveränderungen
- Veränderungen an Nerven und Gehirn
- Schwächung des Immunsystems
- Insgesamt geringere Lebenserwartung
- Pränatale Schädigungen unterschiedlichster Ausprägung im Sinne einer Alkoholembryopathie
- Zerrüttete Familienverhältnisse, Arbeitsplatzverlust, sozialer Abstieg, Straftaten

WIE KANN EIN AUFHÖREN BEI ALKOHOLABHÄNGIGKEIT GELINGEN?

Zunächst muss ein körperlicher Entzug in stationärer Behandlung stattfinden, da eine engmaschige medizinische Überwachung notwendig ist (Gefahr eines Alkoholentzugskrampfes, Herz-Kreislaufversagen usw.) Danach folgt ein psychischer Entzug in einer stationären Rehabilitationseinrichtung.

Auch nach erfolgreichem Entzug: Die:Der Patient:in bleibt **lebenslang** Alkoholiker:in mit der entsprechenden Gefahr eines Rückfalls.

GESUNDHEITSRISIKEN VON NIKOTINMISSBRAUCH

- Chronische Bronchitis
- Lungen- und Kehlkopfkrebs

- Gefäßverschlüsse (Herzinfarkt, Raucherbein, Schlaganfall)
- Schwächung des Immunsystems, Früh- und Fehlgeburten, verringerte Lebenserwartung

WIE KANN EIN AUFHÖREN BEI NIKOTINABHÄNGIGKEIT GELINGEN?

Wichtig: Im Gegensatz zu Alkohol und Medikamenten macht Nikotin nur psychisch abhängig. Deshalb verspricht die Sofort-Null-Methode den besten Erfolg, 60% der ehemaligen Raucher:innen haben so aufgehört. Für die übrigen 40% gibt es Nikotinpflaster, Nikotinkaugummis, Akupunktur, psychologische Intervention (Verhaltenstherapie/Hypnose).

RISIKEN BEI MEDIKAMENTENMISSBRAUCH

- **Benzodiazepine:** Einschränkungen im Denken und der Bewegung, emotionale Verflachung, Niedrigdosisabhängigkeit
- **Mischanalgetika:** Nierenschäden, Magengeschwüre, Kopfschmerzen u.a.
- **Barbiturate:** Starke physische Abhängigkeit, Vergiftungsgefahr u.a.
- **Psychostimulanzien:** Herzversagen, Psychosen u.a.
- **Abführmittel:** Bei Entzug Obstipation bis zum Darmverschluss

WIE KANN EIN AUFHÖREN BEI MEDIKAMENTENABHÄNGIGKEIT GELINGEN?

Hier besteht in der Regel die Empfehlung zum Ausschleichen der Medikation unter ärztlicher Überwachung

ZUSAMMENGEFASST SIND DIE SCHÄDEN DURCH ALLTAGSDROGEN SCHWERWIEGEND

So gab es 2020 ca. 74.000 Todesfälle durch Alkohol, 127.000 Todesfälle durch Nikotin und „nur“ 30.136 Todesfälle durch COVID. Volkswirtschaftlicher Schaden durch Alkohol 2020: 57 Milliarden Euro.

CO-ABHÄNGIGKEIT

Der Begriff Co-Abhängigkeit betont, dass bei einer Beziehung beide abhängig sind: Die:Der Suchtkranke und die:der Partner:in. Die:Der Partner:in gerät durch die Suchterkrankung in eine Co-Abhängigkeit, welche durch folgende Phasen gekennzeichnet ist :

- Beschützer- oder Erklärungsphase (Alkohol verstecken, wegschütten, beim Arbeitsplatz entschuldigen)
- Kontrollphase (Wohnung/Kleider nach Alkohol/Zigaretten/Tabletten durchsuchen und Wegwerfen)
- Anklagephase

BIN ICH CO-ABHÄNGIG?

- Hängen Ihre Gefühle sehr stark von Ihrer:Ihrem Partner:in ab?
- Haben Sie Aufgaben Ihrer:Ihres Partner:in übernommen, weil er unzuverlässig wurde?
- Haben Sie schon mal gedroht, ohne die Drohung wahrzumachen?
- Leiden Sie darunter, dass Ihre:Ihr Partner:in sich nicht in Ihrem Sinne ändert?
- Glauben Sie, dass Ihre:Ihr Partner:in abrutscht, wenn Sie ihn verlassen?
- Haben Sie Angst vor Aggressionen, wenn Sie das Thema Suchtmittel ansprechen?
- Ist Ihrem Partner das Suchtmittel wichtiger als die Beziehung?
- Haben Sie schon mal für Ihre:Ihren Partner:in gelogen oder etwas beschönigt?
- Glauben Sie, eine Mitschuld an der Sucht zu haben?

WIE KANN ICH FÜR MICH SELBST SORGEN, SODASS ICH (NUR) GENIESSE STATT ABHÄNGIG ZU WERDEN?

- Andere Ressourcen stärken (Sport, Haustiere, soziale Kontakte, Hobbies, ...)
- Bewusst konsumieren, sich Zeit nehmen zum Genuss, sich etwas Gutes gönnen!

Die Menge und Häufigkeit des Konsums machen den Unterschied!