

## Alltagsdrogen

Drogen oder Suchtmittel allgemein sind Stoffe, die in die natürlichen Abläufe des Körpers eingreifen. Sie beeinflussen Stimmungen, Gefühle und unsere Wahrnehmung. Zu den Alltagsdrogen zählen Alkohol, Nikotin, bestimmte Medikamente – soweit diese in nicht medizinisch angemessener Weise eingenommen werden - und Koffein. Das sind Stoffe, die für viele Menschen zum Alltag mehr oder weniger dazugehören. Sie sind legal, leicht zugänglich und fast jederzeit verfügbar sind. Durch Werbung wird oft zur Einnahme dieser Stoffe ermuntert. Die Wirkungsstärke und die Suchtgefahr werden zugleich verharmlost.

### Was unterscheidet genussvollen Konsum, Missbrauch und Abhängigkeit?

- **Genussvoller Konsum** ist gekennzeichnet durch einen bewussten und zwanglosen Gebrauch der Stoffe. Er findet oft zu besonderen Gelegenheiten statt. Die jeweils eingenommene Menge bleibt begrenzt. Es sollte immer möglich sein, sich auch ohne das Suchtmittel in der Situation wohl zu fühlen.
- Bei einem **Missbrauch** werden bestimmte Richtwerte überschritten. Dadurch erhöht sich das Risiko, durch den Gebrauch der Stoffe gesundheitlichen und seelischen Schaden zu erleiden. Beim Missbrauch werden die Stoffe gewohnheitsmäßig bzw. nicht bestimmungsgemäß eingenommen. Es fällt schwer, den Konsum willentlich zu begrenzen. Die jeweilige Substanz wird eingenommen, um eine bestimmte Wirkung zu erzielen, beispielsweise um unangenehme Gefühle weniger spürbar zu machen, besser schlafen zu können oder die Leistungsfähigkeit zu steigern. Zur Einnahme der Stoffe gibt es kaum eine Alternative.
- Die **Abhängigkeit** von einem Suchtmittel stellt eine psychische Erkrankung dar, die in der Internationalen Klassifikation der Krankheiten folgendermaßen festgelegt ist:
  - starker Wunsch oder Zwang, die Substanz zu konsumieren
  - verminderte Kontrollfähigkeit über Beginn, Beendigung und Menge
  - körperliche Entzugssymptome
  - Konsum immer größerer Mengen, um die gewünschte Wirkung zu erzielen
  - Vernachlässigung anderer Interessen zugunsten des Konsums
  - anhaltender Konsum trotz des Nachweises schädlicher Folgen

Für die Diagnose der Abhängigkeit müssen drei der genannten Kriterien innerhalb des jeweils zurückliegenden Jahres zutreffen.

Die Übergänge vom Genuss über den Missbrauch bis zur Abhängigkeit sind fließend.

### **Was kennzeichnet Verhaltenssüchte?**

Neben den oben genannten stoffgebundenen Süchten gibt es auch die sogenannten stoffungebundenen oder Verhaltenssüchte. Dazu gehören z.B. der übermäßige Gebrauch von Computern, Computerspielen oder Smartphones oder auch das Glücksspiel. Viele verschiedene Verhaltensweisen können suchartigen Charakter annehmen. Abhängigkeit bedeutet auch hier z.B.:

- die Betroffenen können selbst nicht mehr kontrollieren, wie oft oder wie lange sie das Verhalten ausführen,
- die Betroffenen führen das Verhalten aus, obwohl sie wissen, dass es ihnen oder anderen Menschen schadet,
- das Verhalten dient dazu, sich besser zu fühlen und Stress zu reduzieren.

Auch stoffungebundene oder Verhaltenssüchte können die Lebensführung beherrschen und zum Verfall der sozialen, beruflichen, wirtschaftlichen und familiären Werte und Verpflichtungen führen.

### **Was ist unter Koabhängigkeit zu verstehen?**

In manchen begründeten Fällen kann man von suchtförderndem Verhalten wichtiger Bezugspersonen sprechen. Z.B. verharmlosen diese das Suchtverhalten. Sie übernehmen die Aufgaben und Probleme der/des Süchtigen. Sie verdecken die Sucht gegenüber einer dritten Person. Oder sie bringen ihre zunehmende Verachtung für die/den Süchtigen zum Ausdruck. Dabei gilt: Die Verantwortung für abhängiges Verhalten liegt immer bei der/dem Betroffenen selbst!

### **Wie kann Verhaltensänderung gelingen?**

Süchtiges Verhalten abzulegen ist oft nicht einfach. Nicht umsonst werden sowohl die stoffgebundenen als auch manche stoffungebundenen Abhängigkeiten als psychische Erkrankungen gewertet. Hilfreich ist es, sich gut zu überlegen, warum jemand sein Verhalten ändern möchte, welche Werte und Ziele langfristig wirklich wichtig und mit der Sucht nicht in Einklang zu bringen sind. Das mag helfen, das unangenehme Erleben, das mit dem Verzicht auf das abhängige Verhalten kurzfristig einhergeht, in Kauf zu nehmen.

### **Wo finde ich Hilfe?**

- Gespräche mit Menschen, zu denen man Vertrauen hat (Familie, Freunde, Kollegen)
- Drogenberatungsstellen
- Selbsthilfegruppen
- Familien-, Erziehungs- und Paarberatungsstellen
- Hausarzt/-ärztin
- ambulante Psychotherapie
- Entzugsbehandlung
- Entwöhnungsbehandlung, auch als Rehabilitationsbehandlung zu Lasten der DRV