

# Die Suchterkrankung: eine Begleiterin fürs Leben?

Menschen, die an einer Abhängigkeit erkrankt sind, leiden unter einem Konsumverlangen, das sie nur schwer bis gar nicht mehr beherrschen können. Sofern Betroffene ihrer Abhängigkeit nicht nachgehen können, entwickeln sie Entzugssymptome und verspüren ein starkes Bedürfnis, ihrem Suchtverlangen wieder Folge zu leisten. Bei **#MiDdigital am 31. Januar 2023** zeigt unser Experte die Entstehung, Risikofaktoren und Auswege aus der Abhängigkeit auf.



**Mehr als 12 Millionen Menschen in Deutschland rauchen, schätzungsweise 1,6 Millionen Menschen sind abhängig von Alkohol und bei circa 2,3 Millionen Deutschen besteht eine Abhängigkeit von Medikamenten. Hinzu kommen circa 600.000 Menschen, bei denen ein problematischer Umgang mit illegalen Drogen vorliegt. Suchterkrankungen sind schon lange kein gesellschaftliches Randphänomen mehr.**

„Suchterkrankungen können fatale Auswirkungen auf das Privat- und Berufsleben haben und den Alltag bestimmen“, weiß Dr. med. univ. Yvonne Chikere, verantwortliche Oberärztin der

Sprechstunde für Alkoholentwöhnung der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik an der Uniklinik RWTH Aachen. Nicht jeder, der Suchtmittel konsumiert, ist abhängig. Dennoch besteht für einige Menschen die Gefahr, die Kontrolle über den Konsum zu verlieren. Die Entwicklung einer schweren Abhängigkeit ist hierbei ein Prozess, die Übergänge sind oft fließend.

Ein typischer Fall: Ein Betroffener leidet aufgrund von Stress unter Schlafstörungen und beginnt diese mit dem Konsum von Alkohol oder Cannabis zu behandeln. Nach und nach muss er die Dosis erhöhen, damit die erwünschte Wirkung anhält. Mit der Zeit ist ein Einschlafen ohne

Substanzkonsum nicht mehr möglich, der Betroffene gerät in die Abhängigkeit.

Häufige Motive für die Einnahme von Suchtmitteln sind unter anderem Schmerzlinderung, Leistungssteigerung, Stimmungsaufhellung oder der Wunsch nach Betäubung und Verdrängung von Konflikten. Die unbefriedigende Situation wird durch das Suchtmittel zunächst scheinbar gebessert. Doch nach Abklingen der Substanzwirkung folgt die Ernüchterung durch die Konfrontation mit der Realität, das Verlangen nach erneutem Konsum steigt. Auf neurobiologischer Ebene wird durch den Konsum abhängigkeiterzeugender Substanzen das Belohnungssystem aktiviert, es kommt

zu einer erhöhten Dopaminausschüttung. Das Gehirn verknüpft den positiven Reiz mit der Konsumhandlung und „fordert“ diesen wiederholt ein.

## Diagnose eines schädlichen Substanzgebrauchs

Ärztinnen und Ärzte sprechen von einem schädlichen Substanzgebrauch (Alkohol, Drogen, Medikamente), wenn der Konsum für körperliche oder psychische Konsequenzen verantwortlich ist und eine klar beschreibbare Schädigung vorliegt. Bei regelmäßigem Alkoholkonsum können bereits geringe Trinkmengen zu körperlichen Folgeerkrankungen führen. Eine Substanzabhängigkeit wird diagnostiziert, wenn mindestens **drei** der folgenden Kriterien

**für mindestens einen Monat lang** zusammen bestanden haben oder innerhalb von zwölf Monaten wiederholt aufgetreten sind:

- starkes Verlangen nach einer Substanz oder eine Art Zwang, die Substanz zu konsumieren
- verminderte Kontrolle über den Substanzgebrauch
- körperliche Entzugssymptome bei Absetzen oder Reduktion der Konsummenge
- Toleranzentwicklung gegenüber den Wirkungen der Substanz; die Wirkung lässt nach und Betroffene benötigen eine immer höhere Dosis, um mindestens die gleiche Wirkung zu erzielen
- Vernachlässigung oder Aufgabe anderer Aktivitäten zugunsten des Konsums
- anhaltender Substanzgebrauch trotz auftretender schädlicher Folgen

Eine formal eigene Kategorie stellen die sogenannten stoffungebundenen Süchte (zum Beispiel Glücksspiel, Kaufsucht, Computerspielsucht) dar.

Ähnlich wie bei den Substanzabhängigkeiten besteht auch hier ein intensiver und kaum kontrollierbarer Drang, bestimmte Handlungen oder Verhaltensweisen trotz negativer psychosozialer Folgen ständig und ohne sinnvolle Motivation zu wiederholen. Die Betätigungen können exzessive Formen annehmen und das Leben der Betroffenen zunehmend bestimmen.

## Therapie von Suchterkrankungen

Das primäre Behandlungsziel aller Therapien ist die Abstinenz. Eine Reduktion des Substanzkonsums im Sinne eines „kon-

trollierten Konsums“ sollte nur bei riskantem oder schädlichem Gebrauch geraten werden, wenn die genannten Abhängigkeitskriterien nicht zutreffen. Typischerweise müssen Betroffene zunächst eine (körperliche) Entgiftung beziehungsweise Entzugsbehandlung durchmachen, die in der Regel stationär erfolgt.

Im Anschluss werden im Rahmen der sogenannten Entwöhnungstherapie insbesondere Ursachen und Auslöser des Substanzkonsums erarbeitet und Maßnahmen zur Rückfallprophylaxe getroffen, um einem erneuten Substanzkonsum vorzubeugen. Meist unternehmen Betroffene mehrere Anläufe, bevor eine stabile und längerfristige Abstinenz tatsächlich erreicht wird.

Oft ist es erforderlich, dass Betroffene ihren gewohnten Lebensstil verändern, wofür sie Hilfe bei der Wiedereingliederung in ihr Berufs- und Privatleben benötigen. In der Regel sind sie auf eine langfristige Nachbetreuung angewiesen. Auch körperliche Folgeschäden, die durch chronischen Substanzkonsum bedingt sind, erfordern oftmals eine kontinuierliche und langfristige Weiterbehandlung.

Mehr zu den Ursachen, Entstehungsfaktoren und Bewältigungsmöglichkeiten von Suchterkrankungen erfahren Sie bei unserem Talk **#MiDdigital am 31. Januar 2023 ab 18 Uhr** auf dem YouTube-Kanal der Uniklinik RWTH Aachen.

Moderator Dieter Haack empfängt dieses Mal Univ.-Prof. Dr. med. Thomas Frodl, Direktor der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik an der Uniklinik RWTH Aachen.

## Medizin im Dialog

Auch in den aktuellen Zeiten gibt es viele spannende Gesundheitsthemen, über die es sich zu sprechen lohnt. Darum ist weiterhin **#MiDdigital** angesagt!

Im **Experten-Talk am 31. Januar 2023 ab 18 Uhr** spricht der bekannte Moderator Dieter Haack mit Univ.-Prof. Dr. med. Thomas Frodl, Direktor der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik, über die Entstehung, Ursachen und Auswege aus der Abhängigkeit.

[YouTube.com/UniklinikRWTHAachen](https://www.youtube.com/UniklinikRWTHAachen)



**Univ.-Prof. Dr. med. Thomas Frodl**  
Direktor der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik

**Seien Sie dabei! Dienstag, 31. Januar ab 18 Uhr  
auf YouTube.com/UniklinikRWTHAachen**



# Suchterkrankungen bei Kindern und Jugendlichen

**Süchte und Abhängigkeiten entstehen häufig bereits im Kindes- und Jugendalter – oft mit fatalen psychischen und körperlichen Folgen.** Univ.-Prof. Dr. med. Beate Hertz-Dahlmann, Direktorin der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters, beantwortet im Interview die wichtigsten Fragen über Suchterkrankungen bei Kindern und jungen Erwachsenen.

**Frau Prof. Hertz-Dahlmann, welche Formen von Sucht gibt es und wie kann man diese voneinander abgrenzen?**

**Prof. Hertz-Dahlmann:** Wir unterscheiden zwischen stoffgebundener und nicht stoffgebundener Sucht. Zu stoffgebundenen Abhängigkeiten zählen zum Beispiel Alkohol, Nikotin, Drogen, aber auch Medikamente. Unter nicht stofflichen Suchterkrankungen fasst man zum Beispiel die Sport-, Spiel-, oder Medien-sucht zusammen.

**Welche Ursachen und Risikofaktoren für Suchterkrankungen gibt es bei Kindern und Jugendlichen?**

**Prof. Hertz-Dahlmann:** Die Ursachen für Suchterkrankungen bei Kindern und Jugendlichen sind vielschichtig. Besonders betroffen sind Kinder suchtkranker Eltern. In Deutschland leben schätzungsweise drei Millionen Kinder und Jugendliche mit mindestens einem suchtkranken Elternteil. Durch Studien wissen wir, dass mehr als ein Drittel von ihnen selbst eine Suchtstörung entwickelt, besonders häufig in Verbindung mit Alkohol oder Drogen. Natürlich können sich Suchterkrankungen bei Kindern auch unabhängig vom

Elternhaus ergeben. Häufig sind die konkreten Ursachen nicht genau auszumachen, oft ist es ein Zusammenspiel mehrerer Faktoren. Manchmal sind die Gründe für die Eltern und

„IN DEUTSCHLAND LEBEN SCHÄTZUNGSWEISE DREI MILLIONEN KINDER UND JUGENDLICHE MIT MINDESTENS EINEM SUCHTKRANKEN ELTERTEIL.“

–Univ.-Prof. Dr. med. Beate Hertz-Dahlmann

Direktorin der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters an der Uniklinik RWTH Aachen

die betroffenen Kinder selbst nicht klar ersichtlich. Wir wissen, dass erbliche Veranlagung

eine Rolle bei der Entwicklung von Suchterkrankungen spielen kann. Auch traumatische Erlebnisse in der Kindheit, wie Missbrauch, Vernachlässigung und Gewalterfahrung können das Leben nachhaltig erschüttern und die Entstehung von Suchtverhalten beeinflussen. Nicht selten können Abhängigkeitserkrankungen auch infolge von psychischen Erkrankungen auftreten.

**Welche Symptome und Verhaltensweisen deuten auf eine Suchterkrankung hin?**

**Prof. Hertz-Dahlmann:** Es gibt verschiedene Hinweise, die auf eine Suchterkrankung schließen lassen können, auch wenn natürlich nicht jede Verhaltensänderung des Kindes gleich ein Indiz für eine Suchterkrankung sein muss. Typische Symptome sind Aufmerksamkeitsstörungen, Versagen in der Schule und Umgang mit Peer groups,

die ein auffälliges Sozialverhalten zeigen. Manchmal sind Suchterkrankungen nur schwer zu erkennen, weil Kinder und Jugendliche häufig versuchen, die Sucht geheim zu halten – aus Angst vor der Reaktion der Eltern oder des Umfelds.

**Wie können Suchterkrankungen bei Kindern diagnostiziert werden?**

**Prof. Hertz-Dahlmann:** Eine abschließende Diagnose kann nur durch einen Arzt oder durch eine Ärztin erfolgen. Im persönlichen Gespräch mit dem Kind, den Eltern und den Angehörigen werden die Verhaltensweisen, das persönliche Umfeld sowie körperliche und psychische Beschwerden evaluiert. Teil der Diagnostik können auch weitere körperliche Untersuchungen, vor allem Urinkontrollen sein. Ganz wesentlich ist die Abklärung weiterer psychischer Störungen, insbesondere von Depressionen und Angsterkrankungen, die

häufig bei der Entstehung von Suchterkrankungen eine Rolle spielen.

**Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?**

**Prof. Hertz-Dahlmann:** Eine Suchtbehandlung kann nach ganz unterschiedlichen Methoden erfolgen und ist natürlich von der Art der Erkrankung abhängig. Oft kann die Behandlung von Kindern und Jugendlichen ambulant durchgeführt werden, in einigen Fällen ist eine Einweisung in eine Klinik erforderlich – zum Beispiel, wenn eine Abhängigkeit von einer Substanz vorliegt. Bevor die eigentliche Therapie beginnen kann, ist in diesen Fällen zunächst ein Entzug erforderlich und die körperlichen Entzugserscheinungen müssen bewältigt werden. In anderen Fällen ist meist eine Psychotherapie das Mittel der Wahl – im besten Fall auch durch Begleitung der Eltern, Angehörigen und Freunde.



## Sucht und Abhängigkeit in Krisenzeiten

### Interview mit Univ.-Prof. Dr. med. Thomas Frodl

## Ein medizinischer Blick auf die Cannabis-Legalisierung

Weltweit betrachtet ist Cannabis nach Alkohol und Nikotin das am dritthäufigsten konsumierte Suchtmittel. Mit dem im November 2021 vorgestellten Koalitionsvertrag kündigte die Ampel-Koalition eine kontrollierte Abgabe von Cannabis an Erwachsene an. Inzwischen sind die Pläne ins Stocken geraten: Nicht nur aufgrund von ungelösten innenpolitischen Fragestellungen, sondern auch wegen völkerrechtlicher Verträge. Drogenpolitik ist komplex und vielschichtig – so auch die Gründe, die für oder gegen eine Legalisierung sprechen. Zu den Argumenten der Befürworter zählen unter anderem die Entkriminalisierung sowie die Möglichkeit, die Qualität zu verbessern und zu überwachen. Unabhängig von den Argumenten, die für eine Legalisierung sprechen, gibt es aus medizinischer Sicht Bedenken: Insbesondere im Jugendalter kann der Konsum von Cannabis schwerwiegende Auswirkungen auf das Gehirn und die Psyche haben.

Welche Folgeschäden nach dem Konsum von Cannabis auftreten können, ist individuell abhängig von dem Alter, der Dosis, der Situation und der psychischen Verfassung eines Menschen. Je öfter Cannabis konsumiert wird, desto höher ist auch das Risiko, gesundheitliche und soziale Folgen zu spüren. Wissenschaftliche Studien belegen, dass insbesondere bei Jugendlichen ein höheres Risiko besteht, durch den regelmäßigen Konsum von Cannabis ihr Gehirn zu schädigen. Das kann Aufmerksamkeitsstörungen und eine verminderte Lernfähigkeit zur Folge haben.

Hinzu kommt: Der Cannabis-Wirkstoff Tetrahydrocannabinol (THC) kann psychische Erkrankungen triggern: „Wir sehen leider immer wieder, dass schizophrene Erkrankungen nach häufigem Cannabis-Konsum auftreten. Bei neu auftretenden Schizophrenien in unserer Klinik trifft das

bestimmt für die Hälfte der Fälle zu, Altersschwerpunkt ist 15 bis 18 Jahre“, erklärt Univ.-Prof. Dr. med. Beate Hertz-Dahlmann, die Direktorin der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters an der Uniklinik RWTH Aachen.

Auch wenn die Risiken eines Cannabis-Konsums bei Erwachsenen im Vergleich zu Jugendlichen geringer sind, lassen sich auch hier schwerwiegende gesundheitliche und psychische Folgen nicht ausschließen. Eine hohe Dosis kann zu einer verminderten Lern- und Leistungsfähigkeit, Apathie, gestörten motorischen Fähigkeiten, Schlafstörungen, Übelkeit und Herzrasen sowie psychotischen Symptomen führen. Bei bestimmten genetischen Mustern oder einer emotionalen Instabilität kann der Konsum Psychosen und sonstige psychische Erkrankungen triggern. Laut des jüngst

veröffentlichten Jahresberichtes des UN-Büros für Drogen- und Verbrechenbekämpfung (UNODC) sind rund 30 Prozent der Suchtbehandlungen durch illegalen Drogenkonsum in der EU auf Cannabiskonsum zurückzuführen.

Dennoch steigt der Konsum von Cannabis in Deutschland an: Eine im Juli 2020 von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung veröffentlichte Befragung zeigt insbesondere in der Altersgruppe der 12- bis 25-Jährigen eine Zunahme an. Prof. Hertz-Dahlmann verbindet mit der Legalisierung die Befürchtung, dass „die Freigabe für Erwachsene ein falsches Signal für die Jugendlichen ist.“ Cannabis könnte dann, ähnlich wie Alkohol, unter Jugendlichen verarmlost werden. Wird der Konsum bei Erwachsenen, die eine Vorbildfunktion einnehmen, erlaubt, könnte auch unter Minderjährigen mit einer weiteren Verbreitung zu rechnen sein.

Aus wissenschaftlicher Sicht wären mit einer Legalisierung daher insbesondere für Jugendliche weitreichende psychische Folgen verbunden. Dies haben Untersuchungen in dem amerikanischen Bundesstaat Colorado vor und nach der Freigabe gezeigt.

Zu einer ähnlichen Einschätzung kamen die Delegierten beim Deutschen Ärztetag der Bundesärztekammer im Oktober 2021: Die Delegierten verwiesen dabei auf die vom Bundesgesundheitsministerium beauftragte Studie „Cannabis: Potential und Risiken. Eine wissenschaftliche Analyse“ (CaPris), die bei Cannabis-Konsum ein um das Zweifache erhöhtes Risiko für psychotische Erkrankungen aufzeigt.

Zugleich sprechen sich die Delegierten jedoch dafür aus, Erst- oder Gelegenheitskonsumenten nicht zu kriminalisieren und den Besitz geringer Mengen nach dem Betäubungsmittelgesetz nicht mehr strafrechtlich zu verfolgen.

**Richtig oder falsch? – Cannabis**

Was die Risiken von Cannabis-Konsum – insbesondere aus medizinischer Sicht – betrifft – kursieren viele Mythen und Irrtümer. Im YouTube-Video nimmt Univ.-Prof. Dr. med. Beate Hertz-Dahlmann einige häufig vorkommende Mythen unter die Lupe und räumt mit Fehlinformationen auf.

Auch die Landesärztekammer Brandenburg forderte im September 2022, Heranwachsende und Jugendliche vor Schäden und Langzeitfolgen des Cannabis-Konsums zu schützen. Im Falle einer Legalisierung müsste in jedem Fall auf den Jugendschutz geachtet werden.



Seit Beginn der Covid-19-Pandemie im März 2020 hat sich die Lebensweise vieler Menschen grundlegend verändert. Insbesondere auf psychischer Ebene hat die Pandemie bei vielen Menschen Spuren hinterlassen: Wissenschaftliche Studien konnten aufzeigen, dass im Zuge der Pandemie mehr Menschen zu Rauschmitteln gegriffen haben. Auch der Tabakkonsum ist angestiegen – so eine Forsa-Umfrage im Auftrag der KKH Kaufmännische Krankenkasse in Hannover. Im Interview spricht Univ.-Prof. Dr. med. Thomas Frodl, Direktor der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik an der Uniklinik RWTH Aachen, darüber, was Krisen mit der Psyche machen, welche Folgeerkrankungen dadurch entstehen können und welche Symptome und Verhaltensweisen auf eine Suchterkrankung hindeuten können.

– wie das zum Beispiel beim Ukrainekrieg der Fall ist. Situationen wie diese können sich negativ auf die Psyche auswirken und mehr als nur negative Gefühle und Gedanken auslösen. Da wir selbst nur einen begrenzten Einfluss auf die äußeren Umstände nehmen können, treten oft Gefühle wie

„FÜR AUSSENSTEHENDE PERSONEN SIND SUCHTERKRANKUNGEN OFT NICHT LEICHT ZU ERKENNEN. INSBESONDERE WEIL BETROFFENE PERSONEN DAZU NEIGEN, DIESE VOR IHREM UMFELD ZU VERSTECKEN – SUCHTKRANKE MENSCHEN FÜHREN HÄUFIG EINE ART DOPPELLEBEN.“

–Univ.-Prof. Dr. med. Thomas Frodl  
Direktor der Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik an der Uniklinik RWTH Aachen

Hilflosigkeit oder Überforderung auf. Dieses Ohnmachtsgefühl kann auch zu Aggressivität oder Wut führen. Neben seelischen Auswirkungen können Krisen sich auch durch körperliche Symptome zeigen: Nicht selten treten Kopfschmerzen, Verspannungen oder Schlafstörungen als Reaktion auf belastende Ereignisse auf. Natürlich kann man diese Reaktionen nicht verallgemeinern: Krisen werden nicht immer als gleichmaßen belastend wahrgenommen. Menschen nutzen eben auch unterschiedliche Wege und Strategien, um damit umzugehen. Viele von

ihnen können den Stress auch gut bewältigen und ein seelisches Gleichgewicht halten – in manchen Fällen können diese Herausforderungen aber nicht alleine bewältigt werden.

**Welche gesundheitlichen Folgen oder Erkrankungen können daraus entstehen?**

**Prof. Thomas Frodl:** Hier besteht die Gefahr einer weiteren psychischen Destabilisierung: Wir konnten zum Beispiel sehen, dass die Umstände der Covid-19-Pandemie das Entstehen psychischer Krankheiten, wie Depressionen oder Angst- und Zwangsstörungen gefördert haben. Und nicht nur das: In schwierigen Lebenssituationen kann sich auch eine Abhängigkeit entwickeln. Wir konnten insbesondere während der Pandemie einen Anstieg von Alkoholkonsum beobachten – das lässt sich unter anderem mit der fehlenden Tagesstruktur, der Einsamkeit und dem Wegfall an Freizeitangeboten begründen. Ein sehr wichtiger Faktor sind natürlich auch existenzielle Sorgen und Nöte, die für viele Menschen mit der Corona-Pandemie verbunden sind oder waren. Das können Beweggründe dafür sein, dass Menschen Substanzen gebrauchen, um ihre Ängste zu lindern und den Sorgen und dem Stress zu entfliehen – was zu einem problematischen Konsum bis hin zu einer Abhängigkeit führen kann. Dem UN-Weltdrogenbericht aus dem Sommer 2021 kann man entnehmen, dass der Drogenkonsum im Jahr 2020 im Vergleich zum Vorjahr angestiegen ist. Wichtig ist hier jedoch herauszustellen, dass

es sich dabei nicht um einen Anstieg der Erstkonsumenten handelt. Es geht vielmehr um Personen, die zuvor schon konsumiert haben, die Pandemie hat den Konsum also insgesamt verstärkt.

**Gibt es Menschen, die insgesamt stärker betroffen sind als andere und die ein höheres Risiko haben, eine Abhängigkeit zu entwickeln?**

**Prof. Thomas Frodl:** Ja – mit Blick auf die Pandemie sind das insbesondere Menschen, die bereits vorher ein problematisches Abhängigkeitsverhalten hatten. Da pandemiebedingt viele Hilfsangebote eingestellt wurden oder nur eingeschränkt fortgeführt werden konnten, ergibt sich auch für bereits abstinenten Menschen ein höheres Risiko, wieder eine Abhängigkeit zu entwickeln.

**Ab wann spricht man denn von einer Sucht?**

**Prof. Thomas Frodl:** Oft ist der Übergang zwischen problematischem Konsumverhalten und einer Abhängigkeit fließend. Um von einer Abhängigkeit zu sprechen, müssen mehrere Kriterien erfüllt sein. Im Falle einer Substanzabhängigkeit ist ein Kriterium der starke Zwang zum ständigen Konsum. Auch die Gewöhnung des Körpers an die konsumierte Substanz ist ein wichtiger Faktor in der Suchtentwicklung. Durch eine regelmäßige Einnahme gewöhnt sich der Körper an die Substanz – der Konsument muss immer größere Mengen einnehmen, um eine Wirkung zu erzielen. Weitere wichtige Indizien für eine Abhängigkeit sind auch körperliche Entzugssymptome.

Zu nennen wären hier Schlaflosigkeit, Herzrasen, Schwitzen, Zittern und Konzentrationsprobleme. Der Übergang in eine Abhängigkeit ist oft fließend – häufig nehmen Betroffene diesen gar nicht richtig wahr.

**Welche Symptome oder Verhaltensweisen können auf eine Suchterkrankung hindeuten?**

**Prof. Thomas Frodl:** Für außenstehende Personen sind Sucht- und Abhängigkeitserkrankungen oft nicht leicht zu erkennen. Insbesondere weil betroffene Personen dazu neigen, diese vor ihrem Umfeld zu verstecken – suchtkranke Menschen führen häufig eine Art Doppelleben. Bei Suchtbetroffenen ist oft eine Veränderung des Verhaltens zu beobachten: So verschließen sie sich vor ihrem sozialen Umfeld und sind weniger zugänglich. Es kann sich ein Desinteresse sowie eine nachlassende Leistung auf der Arbeit zeigen. Weitere typische Symptome sind Stimmungsschwankungen oder Konzentrationsprobleme.

**Wie sollte man handeln, wenn man bei anderen Personen eine Suchterkrankung vermutet?**

**Prof. Thomas Frodl:** Dann sollte man sofort handeln und die Person ansprechen. Besonders wichtig ist es, Hilfsbereitschaft zu signalisieren. Eine erste gute Anlaufstelle sind Beratungsstellen oder Sucht- und Drogenhotlines – auch Angehörige suchtkranker Menschen können sich dort beraten lassen. Der weitere Verlauf hängt natürlich von der Schwere der Suchterkrankung ab: Oft ist die Erkrankung so schwer, dass die Betroffenen die Sucht mit ärztlicher Unterstützung bekämpfen müssen – durch eine Entgiftung oder einen Entzug. Die Behandlung einer Suchterkrankung ist schwierig; So verschließen sie sich vor ihrem sozialen Umfeld und sind weniger zugänglich. Es kann sich ein Desinteresse sowie eine nachlassende Leistung auf der Arbeit zeigen. Weitere typische Symptome sind Stimmungsschwankungen oder Konzentrationsprobleme.

**Über Univ.-Prof. Dr. med. Thomas Frodl**

Prof. Frodl wurde zum 1. Oktober 2021 an die Klinik für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatik an der Uniklinik RWTH Aachen berufen. Aufgrund seiner vielseitigen Tätigkeiten im In- und Ausland kann er auf eine große Bandbreite an wissenschaftlichen und klinischen Erfahrungen zurückgreifen.

Seine Schwerpunkte liegen in der individuellen Diagnostik und Behandlung von Depressionen, Trauma-Folgestörungen, Psychosen, Suchterkrankungen und Demenzen.





# Sucht – wie schütze ich meine Kinder und Enkel?

**Alkohol, Nikotin, harte Drogen oder auch nur die exzessive Nutzung von Videospiele und Social Media – Suchtgefahren sind bei Heranwachsenden stets allgegenwärtig. Während Eltern ihre Sprösslinge schützen wollen, möchten diese hingegen ihre Grenzen austesten. Was gilt es zu beachten? Und wann ist es sinnvoll, sich bei Familienberatungsstellen oder Kinder- und Jugendärzten Hilfe zu holen?**

Suchtprävention beginnt schon im frühen Kindesalter – noch bevor ein Kind überhaupt die Möglichkeit hat, mit einem Suchtmittel in Kontakt zu kommen. Hier sind Eltern die ersten und wichtigsten Vorbilder, ihre Reaktionsweisen sind entscheidend für die weitere Prägung. Denn: Wie sich die Bezugspersonen verhalten, wie

sie mit Stress oder mit Suchtmitteln umgehen, hat einen großen Effekt auf das Verhalten des Kindes.

Das weiß auch Univ.-Prof. Dr. med. Beate Herpertz-Dahlmann, Direktorin der Klinik für Psychiatrie, Psychosomatik und Psychotherapie des Kindes- und Jugendalters an der Uniklinik RWTH Aachen: „Das elterliche Verhalten wirkt wie eine Schablone für die Handlungsweisen des Kindes. Das gilt für einen geregelten Tagesablauf, den eigenen Medienkonsum oder einen maßvollen Umgang mit Alkohol. Deshalb sollten sich Eltern auch unbedingt selbst an vereinbarte Regeln und Grenzen innerhalb der Familie halten und deutlich machen, dass sie bemüht sind, auf ihre eigene Gesundheit zu achten.“

**Vertrauensvolle Beziehung zum Kind als Fundament**  
Das eigene Kind komplett vor

jedweden Gefahren zu schützen, ist schier unmöglich. Ganz im Gegenteil: Wer fortwährend negativ über Suchtmittel spricht, läuft Gefahr, erst recht das Interesse und die Neugier zu wecken.

Prof. Herpertz-Dahlmann: „Wir würden eher empfehlen, Kinder entspannt und neutral über Genuss- und Suchtstoffe aufzuklären. Wichtig ist vor allem eine vertrauensvolle Beziehung zum Kind. Es sollte das Gefühl haben, dass es mit den Eltern offen und ehrlich reden kann. Das setzt voraus, dass man auch Zeit zusammen verbringt und die Bedürfnisse und Nöte des Kindes kennt. Zudem ist auch darauf zu achten, mit welchen Jugendlichen mein Kind befreundet ist. Gefährdet sind Jugendliche vor allem in Krisensituationen, zum Beispiel bei Schulversagen, oder anderen Ereignissen, die sich negativ

auf das Selbstwertgefühl des Kindes oder Jugendlichen auswirken.“

**Pubertät oftmals eine kritische Zeit**

Das Jugendalter ist üblicherweise eine Phase des Konflikts zwischen Kindern und Erwachsenen. Wenn, dann kommen Kinder in der Regel während der Pubertät zum ersten Mal mit Drogen in Kontakt. Es ist die Zeit der körperlichen und seelischen Veränderungen, der ersten Abnabelung vom Elternhaus und der Selbstfindung, zu der auch die Suche nach Abenteuern und nach Grenzerfahrungen gehören kann. Für Eltern ist es häufig schwer zu erkennen, ob ihr Kind Drogen nimmt oder nur verstimmt ist.

Es gibt jedoch alarmierende Signale, auf die Väter und Mütter achten sollten, vor allem dann, wenn mehrere gleichzeitig und

über längere Zeit auftreten. Prof. Herpertz-Dahlmann: „Wenn Sie starke Stimmungsschwankungen, stete Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, gleichgültigkeit, zum Teil auch dissoziale Verhaltensweisen wie häufiges Lügen oder Stehlen, Veränderung des Verhaltens, der grundsätzlichen Lebensgewohnheiten oder einen

komplett neuen Freundeskreis bemerken, sollten Sie die Situation genau beobachten. Ich würde empfehlen, mit Ihrem Kind zu reden und sich frühzeitig Hilfe zu holen. Auch Kinder- und Jugendärzte sind gute Ansprechpartner und können Ihnen Tipps geben, wie Sie in solchen Situationen Ihrem Kind am besten helfen können.“

## Gut zu wissen



Zahlreiche Organisationen unterstützen und beraten zum Thema Suchtprävention bei Kindern. Die Suchtberatungsstelle ELSA berät Eltern bei Suchtgefährdung und Abhängigkeit von Kindern und Jugendlichen. Sie thematisiert Probleme in der Pubertät, Substanzkonsum und Medienkonsum von Kindern.

Eine weitere Anlaufstelle ist die Sucht- und Jugendhilfe e. V. Hier finden Sie unter anderem Zeitschriften zur Aufklärung über und zur Vorbeugung gegen Suchtmittel.

## Das Netz zum Ausstieg aus der Sucht

**Der Weg aus der Sucht ist hart, die wenigsten Menschen können ihn allein bewältigen. Obwohl es sich bei der Sucht um eine Erkrankung handelt, für die sich Betroffene nicht zu schämen brauchen, ist die Inanspruchnahme von Hilfe für viele ein Tabuthema – zu groß ist die Angst, sich diesem Thema zu stellen, zu groß die Sorge, es sowieso nicht zu schaffen. Denn eines steht fest: Der Weg aus der Abhängigkeit erfordert ein hohes Maß an Disziplin und einen langen Atem.**

Die positive Botschaft: Sucht ist eine Krankheit mit Heilungs-

chancen. Beim Kampf gegen die Abhängigkeit steht den Betroffenen ein enges Netz aus Hilfsangeboten zur Seite.

Der erste Kontakt läuft in der Regel über eine Sucht- und Drogenberatungsstelle, den niedergelassenen Arzt oder eine Fachambulanz für Suchtkranke. Genaue Zielvorstellungen können helfen, den richtigen Weg aus der Abhängigkeit zu finden. Wichtig ist nämlich, ob Abstinenz, Substitution oder kontrollierter Konsum das ersehnte Resultat ist; dies kommt wiederum auf die jeweilige Persönlichkeit, das Umfeld und das Suchtmittel an. Der Schritt aus der Abhängigkeit funktio-

niert in den meisten Fällen nur über eine Therapie. Wer sich für eine Therapie entscheidet, muss einige Bedingungen erfüllen: Es braucht zunächst ein Mindestmaß an Motivation und Einsicht. Zudem muss die Therapie freiwillig angetreten werden und die Betroffenen benötigen ein Gutachten sowie einen Sozialbericht von ihrem Arzt oder einer Beratungsstelle, die die Notwendigkeit der Therapie darstellen. Ein hilfreiches Netzwerk bieten dann die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen sowie der Bundesverband für stationäre Suchtkrankenhilfe. Sie unterstützen beim nächsten Schritt: der Suche nach einem Therapieplatz.

**Erst die Entgiftung, dann die Entwöhnung**

Bei allen substanzgebundenen Süchten geht es im Entzug erst einmal darum, den Körper zu entgiften. Das kann ein paar Tage oder gar Wochen dauern – je nach Droge. Der körperliche Entzug ist für Patientinnen und Patienten auch in einer professionellen Einrichtung eine starke Belastung. Die verschiedenen Symptome, die teilweise sogar lebensgefährlich sein können, sind das, was viele Suchtkranke von einer Entzugstherapie abhält. Im zweiten und entscheidenden Schritt schließt sich Entwöhnungstherapie an. Mithilfe von Expertinnen und Experten

gehen die Abhängigen den Ursachen für die Entstehung und Aufrechterhaltung ihres Suchtverhaltens auf den Grund. Dabei gilt es, die mit der Sucht verbundenen Gewohnheiten durch neue zu ersetzen. Betroffene lernen so, dass ein Leben ohne das Suchtmittel möglich und erstrebenswert ist.

Viele Muster und Verhaltensstrategien haben sich rund um die Droge entwickelt. Arbeit, Privatleben, Sport, Freizeit – an diesen Lebensbereichen noch Freude zu haben oder Leistung zu bringen, schien vielen Abhängigen ohne die Droge kaum mehr möglich. Zudem machen sie sich mit Entspan-

nungsverfahren vertraut, um in Zukunft besser mit Problemen umzugehen, und sie trainieren ihre Selbsteinschätzung und ihr Selbstbewusstsein.

Die Entwöhnung ist auf eine Dauer von mehreren Monaten angesetzt und kann neben Fachambulanzen oder Fachkliniken auch in zugelassenen Tageskliniken stattfinden. Die ambulante Nachsorge erfolgt schließlich über einen längeren Zeitraum und zwar so lange, bis die Abstinenz hinreichend stabilisiert ist. Hierzu bieten sich Übergangwohnheime oder betreutes Wohnen, ambulante Psychotherapie oder Suchtgruppen an.

## Anlaufstellen für Betroffene und Angehörige

- Ambulante Anlaufstelle in der Region: [www.suchthilfe-aachen.de](http://www.suchthilfe-aachen.de)
- Beratungs- und Anlaufstellen für Betroffene und Angehörige von Mediensucht, wie Computerspiel- und Internetsucht (Hilfe finden: Fachverband Medienabhängigkeit e.V. ([fv-medienabhaengigkeit.de](http://fv-medienabhaengigkeit.de)))
- Der Fachverband Sucht e. V. (FVS) listet Einrichtungen, die bei der Behandlung, Versorgung und Beratung von Betroffenen helfen ([sucht.de](http://sucht.de))
- Bundesweite Sucht- und Drogen-Hotline unter 01806 313031 (24 Stunden am Tag erreichbar)
- Beratungstelefon für Betroffene von Glücksspielsucht: 0800 1372700 (Montag bis Donnerstag 10-22 Uhr, Freitag bis Sonntag 10-18 Uhr)
- Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe finden Sie unter: <https://www.nakos.de/>

## Selbstreflexion: Wie bewerte ich meinen Konsum?

Wer täglich Alkohol trinkt, ohne Tabletten den Tag nicht bewältigen oder von den Zigaretten nicht lassen kann, ist suchtkrank. So klar diese Feststellung objektiv betrachtet auch sein mag, so schwierig ist es für Betroffene, genau das richtig einzuschätzen und zu erkennen.

Folgende Fragen können bei der Selbstreflexion helfen:

- Konsumiere ich allein?
- Vermeide ich den Konsum in Gesellschaft, um nicht unangenehm aufzufallen?
- Brauche ich das Suchtmittel täglich?
- Orientiert sich mein gesamter Tagesablauf am Konsum?
- Seit wann konsumiere ich bereits?
- Werde ich nervös, wenn ich die Droge nicht bekomme?

**Wer alle Fragen ehrlich mit Ja beantwortet, weist eindeutige Suchtmerkmale auf. Hier könnte eine professionelle Unterstützung sinnvoll sein.**