

Abhängigkeit – Alkohol, Nikotin, Medikamente

Ein Ratgeber für Betroffene
und Angehörige

Psychiatrische und Psychotherapeutische Klinik
Direktor: Prof. Dr. med. Johannes Kornhuber



Universitätsklinikum
Erlangen



Inhalt

■ Einleitung: Abhängigkeit und Sucht	4
■ Merkmale der Abhängigkeit	5
■ Entwicklung von Abhängigkeiten	7
■ Alkohol: Folgen und Entzug	10
■ Nikotin: Folgen und Entzug	13
■ Medikamente: Folgen und Entzug	14
■ Allgemeines zur Behandlung	15
■ Medikamentöse Unterstützung	17
■ Hilfen für Angehörige	19
■ Hilfen für Betroffene	21
■ Weitere Informationen	23

Von Abhängigkeitssyndromen sind Frauen wie Männer gleichermaßen betroffen. In diesem Ratgeber wird aus Gründen der besseren Lesbarkeit nur die männliche Form benutzt.

Einleitung: Abhängigkeit und Sucht

Die Menge macht das Gift: Alkohol und Nikotin sind gesellschaftlich anerkannte Genussmittel, Medikamente gegen Schmerzen oder Schlaflosigkeit sind weit verbreitet. Doch all diese Substanzen sind auch mögliche Suchtmittel und können bei übermäßigem und unkontrolliertem Konsum zu einer Abhängigkeitserkrankung führen. So können sie über Jahre oder sogar Jahrzehnte hinweg das Leben der Betroffenen bestimmen.

Der übermäßige Konsum von Alkohol und Nikotin, und auch der Missbrauch von Medikamenten, verursacht oder begünstigt die Entstehung vieler körperlicher und psychischer Störungen. Zudem ziehen Suchterkrankungen eine Reihe sozialer und seelischer Schäden nach sich. Das betrifft nicht nur die Abhängigen selbst, sondern immer auch deren Familien, Freunde und Bekannte.

Umgangssprachlich wird für die Störungsbilder der Abhängigkeit häufig der Begriff „Sucht“ verwendet. Im medizinischen Bereich spricht man von „Abhängigkeit“ oder „Abhängigkeits-Syndrom“.

Dieser Ratgeber gibt einen Überblick über die Ursachen und Folgen der Abhängigkeit von Alkohol, Nikotin und Medikamenten. Er zeigt die Behandlungsmöglichkeiten auf und soll für Betroffene und ihre Angehörigen eine erste Hilfestellung bei der Überwindung der Krankheit sein. Denn die Abhängigkeit von Nikotin, Alkohol oder Medikamenten ist nicht allein eine Frage mangelnder Selbstkontrolle.

Abhängigkeiten sind anerkannte Krankheiten, die erfolgreich medizinisch und psychotherapeutisch behandelt werden können!

Merkmale der Abhängigkeit



Ein Glas Wein am Abend, die Zigarette in der Arbeitspause, Tabletten gegen Schlafstörungen – Alkohol, Nikotin und Medikamente sind gesellschaftlich akzeptiert, bergen jedoch ein großes Suchtpotenzial. Die Übergänge zwischen Genuss, Konsum, Missbrauch und Abhängigkeit sind fließend. Eine Abhängigkeit liegt dann vor, wenn der Konsum nicht mehr gesteuert oder kontrolliert werden kann – und sie ist das Ergebnis eines vielschichtigen Prozesses, bei dem viele individuelle Faktoren zusammenwirken.

In Deutschland gelten 1,5 bis 2 Millionen Menschen als alkoholabhängig. Etwa 1,4 Millionen Menschen sind abhängig von Medikamenten, davon der Großteil von verschreibungspflichtigen Beruhigungsmitteln. Etwa ein Drittel der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland raucht. Davon wiederum gilt rund ein Drittel als abhängig.

Es gibt typische Merkmale für eine Abhängigkeit, die sich im Alltag der Betroffenen zeigen. Nicht alle Punkte treten bei jedem Betroffenen auf. Wenn auf Sie selbst oder auf Ihre Angehörigen schon ein oder zwei der folgenden Aussagen zutreffen, ist das bereits ein Warnhinweis:

- ✓ Verlangen: Der Abhängige fühlt ein starkes Verlangen, die Substanz zu konsumieren.
- ✓ Kontrollverlust: Er verliert die Kontrolle über Beginn, Beendigung oder Menge des Konsums. Versuche, ihn einzuschränken, sind erfolglos.
- ✓ Entzugssymptome: Körperliche Anzeichen treten auf, wenn die Substanz reduziert oder abgesetzt wird: Zittern, grippeähnliche Symptome, Kreislaufschwäche, Erbrechen, Krampfanfälle.
- ✓ Toleranzentwicklung: Um den gewünschten Effekt zu erzielen, müssen immer größere Mengen der Substanz konsumiert werden.
- ✓ Soziale Einengung: Hobby, Arbeit, Beziehungen und andere wichtige Interessen werden vernachlässigt. Der Abhängige verwendet viel Zeit darauf, die Substanz zu beschaffen, zu konsumieren oder sich von den Auswirkungen des Konsums zu erholen.
- ✓ Selbstschädigung: Trotz eindeutig schädlicher Folgen setzt der Betroffene den Konsum fort, obwohl er sich über die Art und das Ausmaß der Schädigung im Klaren ist.



Entwicklung von Abhängigkeiten

Die Gründe für die Entwicklung einer Abhängigkeit sind so verschieden wie die Menschen, die süchtig werden. Seit den 1980er Jahren betrachtet man die Erkrankung als einen Prozess, bei dem persönliche Beweggründe, das soziale und gesellschaftliche Umfeld sowie biologische Faktoren zusammenwirken.

Reine Kopfsache?

Den Schauplatz der Abhängigkeit bildet das Belohnungssystem des menschlichen Körpers mit seinem Hauptakteur, dem Botenstoff Dopamin. Wird dieser ausgeschüttet, stellt sich ein Glücks- oder Wohlgefühl ein. Dopamin spielt bei Stimulationen wie Sex, romantischer Liebe, Nahrungsaufnahme oder bei Erfolgserlebnissen eine wichtige Rolle. Auch andere Motivationen, wie zum Beispiel das Streben nach Erfolg und Anerkennung, leiten sich vom Belohnungssystem ab.

Die eigentliche Abhängigkeit wird durch Veränderungen im Gehirn gesteuert. Denn Suchtstoffe wie Alkohol, Nikotin, bestimmte Medikamente oder Drogen führen ebenfalls dazu, dass der Dopamin-Spiegel steigt. Wird das Belohnungssystem so immer wieder aktiviert, entwickelt sich auf Dauer eine als Drang empfundene Motivation, den Suchtstoff immer weiter zu konsumieren. Dieser Drang ist oft der Motor für die Ausbildung einer Abhängigkeit; der Suchtstoff bestimmt mehr und mehr die Lebensführung.

Nur Gewohnheit?

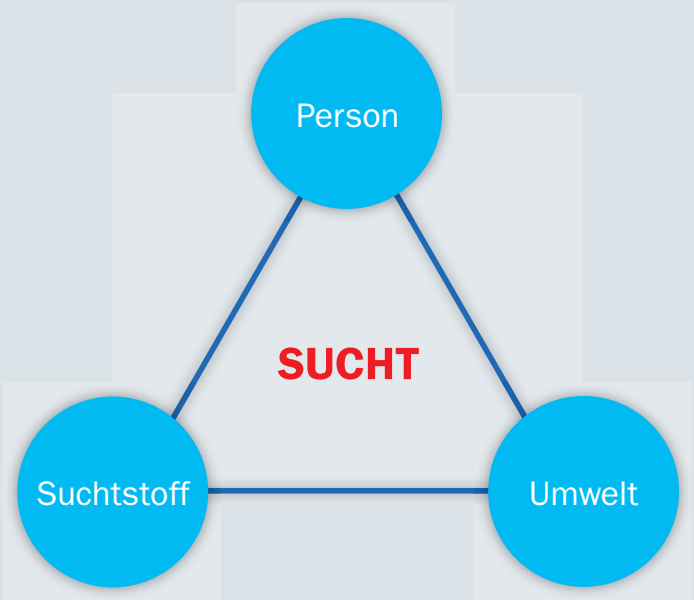
Eine Abhängigkeit wird maßgeblich durch Gewohnheiten und Lernerfahrungen aufrechterhalten. Diese bereiten auch den Boden für Rückfälle, wenn der Betroffene sich von seiner Sucht lösen will. Ausgebildete Gewohnheiten wieder zu verlernen, ist sehr schwer. Auf dem Weg zur Abstinenz sind Rückfälle daher häufig.

Bei klassischen Lernerfahrungen spielen Schlüsselreize eine große Rolle. Allein der Geruch von Bier oder Zigarettenrauch kann dazu führen, dass bei der abhängigen Person automatisch der Wunsch ausgelöst wird, Alkohol oder Nikotin zu konsumieren. Im übertragenen Sinne kann also mit dem passenden Schlüssel(-reiz) der Motor der Abhängigkeit jederzeit erneut gestartet werden. Schlüsselreize müssen nicht immer von außen kommen, sie können auch im Körper selbst entstehen. Schwitzen und Zittern – Anzeichen für Stress – können schnell zum automatischen Griff zur Beruhigungstablette führen.

Auch erlernte Reiz-Antwort-Muster bergen das Risiko, dass Betroffene rückfällig werden. Eingeschliffene Gewohnheiten, z.B. der Griff des Rauchers zur Jackentasche bei der Suche nach der Zigarettenpackung, sind oft noch Jahre nach einer erfolgreichen Entwöhnung sichtbar. Auch sie erhöhen die Wahrscheinlichkeit, in bestimmten Situationen einen Rückfall zu erleben.



- Persönlichkeitseigenschaften
- Veranlagung
- Lebensgeschichte



- Art, Stärke, Dosis
- Erhältlichkeit, Preis, Werbung
- Image, Wirkung, Legalität

- Familie, Freunde, Vorbilder
- Arbeit, Freizeit, Wohnsituation
- Konsumverhalten, Gesellschaft

Die Entwicklung und Aufrechterhaltung einer Abhängigkeitserkrankung ist von vielen unterschiedlichen und individuell verschiedenen Einflussgrößen abhängig.

Alkohol-Abhängigkeit

Körperliche und soziale Folgen

Durch die giftige Wirkung des Alkohols kann der Körper an vielen Stellen geschädigt werden. Besonders der lang bestehende und intensive Konsum von Alkohol kann schwere psychische und körperliche Krankheiten verursachen. Darüber hinaus hat eine Alkohol-Abhängigkeit auch immer Folgen für das soziale Miteinander im Privat- und im Berufsleben.

Folgeerkrankungen

- ✓ Lange bestehender und intensiver Alkoholkonsum fördert die Entstehung von Krebserkrankungen und verursacht Schäden an Leber, Herz und Magen (z.B. Leberzirrhose, Gastritis, erhöhtes Schlaganfallrisiko)
- ✓ Potenzstörungen
- ✓ Alkoholinduzierte Gedächtnisstörungen („Blackout“, „Filmriss“)
- ✓ Wahnhafte Störungen, z.B. alkoholischer Eifersuchtswahn
- ✓ Wernicke-Enzephalopathie: Durch Schädigungen des Gehirns kommt es zu Augenbewegungsstörungen, Gang- und Standunsicherheit, Psychosyndrom (Delir, Verwirrtheit, Halluzinose)
- ✓ Korsakow-Syndrom: Charakteristisch für diese starke Hirnschädigung sind Gedächtnisausfälle und sogenannte Konfabulationen, d.h. Erinnerungslücken werden durch spontane Einfälle ersetzt, die nicht der Realität entsprechen
- ✓ Alkohol-Halluzinose: langanhaltende Wahrnehmungsstörungen

Soziale Folgen

- ✓ Verlust des Arbeitsplatzes
- ✓ Trennung in der Partnerschaft
- ✓ Führerscheinentzug

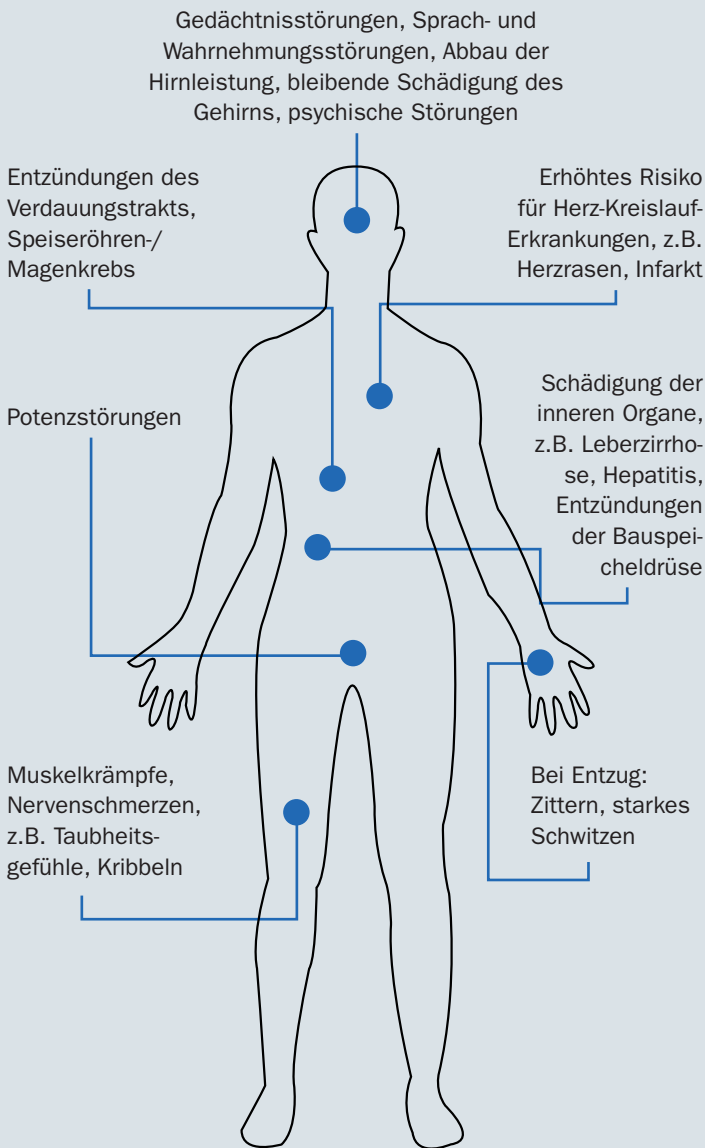
Entzug

Bei einem Alkoholentzug wird der Alkohol komplett abgesetzt. Dabei können ausgeprägte, in einigen Fällen sogar lebensbedrohliche Entzugserscheinungen auftreten. Typisch sind: Übelkeit, Nervosität, Schlafstörungen, der starke Drang, Alkohol trinken zu müssen, Gereiztheit und depressive Verstimmungen.

Besonders bei einer fortgeschrittenen Erkrankung treten beim Entzug zum Beispiel starkes Schwitzen, Zittern oder grippeähnliche Anzeichen auf. In äußerst schweren Fällen kann es zu optischen Wahrnehmungsstörungen, Krampfanfällen oder einem Delirium (starker Verwirrtheitszustand) kommen. Da gerade letztere durchaus lebensbedrohlich sein können, sollte der Entzug immer unter ärztlicher Aufsicht in einer Klinik erfolgen. Hier können gefährliche Entzugssymptome medikamentös vermieden werden.



Alkohol-Abhängigkeit



Intensiver Alkoholkonsum schädigt den Körper an vielen Stellen.

Nikotin-Abhängigkeit

Folgeerkrankungen

Rauchen kann die Entstehung vieler Krankheiten begünstigen und Gehirn, Herz-Kreislauf-System sowie die Blutgefäße nachhaltig schädigen.

- ✓ Lungenkrebs (Bronchialkarzinom): Keine andere Krebsart ist so eindeutig auf das Rauchen zurückzuführen. Wer ein Päckchen oder mehr Zigaretten pro Tag konsumiert, hat ein 20-fach höheres Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken, als ein Nichtraucher
- ✓ Krebs des Verdauungstrakts und des Harnwegsystems (Niere, Blase, Harnleiter, Prostata)
- ✓ „Raucherhusten“: Chronische Bronchitis mit ständigem Husten oder schleimigem Auswurf
- ✓ Abnahme der Lungenfunktion, Verschlimmerung bestehender Asthmabeschwerden bis hin zur Lungenfibrose (Vernarbung des Lungengewebes)
- ✓ Schlaganfall: Das Schlaganfallrisiko liegt anderthalb- bis zweifach höher als bei Nichtrauchern und steigt mit jedem Jahr als Raucher
- ✓ Herzkrankheiten: Rauchen ist der größte Risikofaktor für Herzinfarkte und Herzgefäßerkrankungen
- ✓ „Raucherbein“ und „Schaufensterkrankheit“: Verschlüsse der Blutgefäße und Durchblutungsstörungen
- ✓ Diabetis: Entwicklung eines Typ II-Diabetis mit typischen Folgeerkrankungen

Entzug

Die Symptome bei Nikotinentzug sind weniger schwer als bei Alkoholentzug und nicht lebensbedrohlich. Nach einem Rauchstopp können ein besonderes Verlangen nach Tabak, depressive Stimmung, Angst, Reizbarkeit, Ruhelosigkeit, Schlafstörungen, gesteigerter Appetit, Antriebsverlust sowie Konzentrationsschwierigkeiten auftreten.

Medikamenten-Abhängigkeit

Folgen

Die Abhängigkeit von Beruhigungs-, Schlaf- und Schmerzmitteln kann erhebliche psychische Probleme und soziale Folgen nach sich ziehen:

- ✓ Wahrnehmungs- und Gefühlsstörungen
- ✓ Persönlichkeitsveränderungen
- ✓ Einschränkung der sozialen Interessen
- ✓ Verringerung der sexuellen Bedürfnisse
- ✓ Beziehungsprobleme, Trennung in der Partnerschaft
- ✓ Verlust des Arbeitsplatzes
- ✓ Tagesmüdigkeit. Einschränkung der Konzentrationsfähigkeit
- ✓ Eingeschränkte Fähigkeit, ein KFZ zu fahren
- ✓ Erhöhte Gefahr von Unfällen

Entzug

Durch das Absetzen von Beruhigungs- und Schlafmitteln kann es zu allgemeinen Entzugsbeschwerden kommen. Dazu gehören Nervosität, Angst, Zittern, Verwirrtheit, Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Gereiztheit, Depressionen und der starke Drang, Tabletten zu konsumieren. Es können auch lebensbedrohliche Komplikationen wie Krampfanfälle und Delirien auftreten. Daher sollte ein Entzug unter ärztlicher Aufsicht stattfinden – dadurch können gefährliche Komplikationen vermieden werden.

Beim vollständigen Absetzen von Schmerzmitteln kann es neben allgemeinen Entzugsbeschwerden außerdem zu Magen-Darm-Beschwerden und Bauchkrämpfen kommen.

Allgemeines zur Behandlung



Medikamente oder Ersatzprodukte wie Nikotinplaster und Kaugummis können beim Entzug helfen.

Handlungsfreiheit wiedergewinnen

In allen Phasen ist neben der medikamentösen Behandlung auch eine psychotherapeutische Begleitung wichtig. In einer verhaltenstherapeutischen Behandlung wird der Wille zur Abstinenz entwickelt und gestärkt. Der Patient soll erkennen, dass die Freiheit vom Suchtstoff für ihn ein erstrebenswertes Ziel ist und ihm Vorteile bringt. Denn nur so wird er bereit sein, mit den Schwierigkeiten von Entzug und Entwöhnungsbehandlung zurechtzukommen.

Für viele Abhängige ist es schwierig, überhaupt Hilfe in Anspruch zu nehmen. Sie schämen sich für ihre Sucht, sehen sie als Schwäche und persönliches Versagen an. Deshalb ist es wichtig, in der Therapie ein Erklärungsmodell für die Entstehung der eigenen Abhängigkeit zu entwickeln und sich eine neue Lebensperspektive aufzubauen.

Die Behandlung lässt sich in vier Phasen unterteilen:

- ✓ Motivation: Die Freiheit vom Suchtstoff als erstrebenswertes Ziel erkennen
- ✓ Entzug: Entgiftung unter ärztlicher Aufsicht
- ✓ Entwöhnung: Das eigene Suchtverhalten erklären und überwinden
- ✓ Nachsorge: Dauerhafte Abstinenz sicherstellen



Alte Gewohnheiten überwinden

Der Patient lernt, sein bisheriges Suchtverhalten zu beurteilen und zu erklären. Er macht sich klar, in welchen Situationen er bisher zu seinem Suchtstoff gegriffen hat. Die eingeschliffenen Gewohnheiten sollen verlernt und neue Strategien im Umgang mit Stress, alltäglicher Belastung und Problemen eingeübt werden. Zudem macht der Patient sich bewusst, in welchen Situationen für ihn auch nach langer Abstinenz die Gefahr eines Rückfalls bestehen könnte. Dafür entwickelt er gemeinsam mit seinem Therapeuten einen Notfallplan.

Wenn der klinische Entzug abgeschlossen ist, sollte sich eine weiterführende Behandlung anschließen. Das kann zum Beispiel der Aufenthalt in einer Spezialklinik sein oder die längerfristige Begleitung durch einen Therapeuten. Auch der Kontakt mit Selbsthilfegruppen hilft dabei, dauerhaft abstinent zu bleiben und das seelische Gleichgewicht zu erhalten.

Medikamentöse Unterstützung

Beim ärztlich und therapeutisch unterstützten Entzug können bestimmte Arzneimittel helfen, die Entzugssymptome zu lindern.

Beim Alkohol-Entzug

Wenn der Blutalkoholspiegel unter 1,0 Promille sinkt, kommt es meistens zu Entzugssymptomen. Dazu gehören Schwitzen, Zittern, innere Unruhe, Übelkeit, Schlafstörungen, Herzrasen oder Bluthochdruck. Wird der Entzug stationär unter ärztlicher Begleitung durchgeführt, können bestimmte Medikamente eingesetzt werden, die die Entzugssymptome mildern. In Deutschland sind dies üblicherweise Medikamente mit beruhigender Wirkung (Benzodiazepine) in Kombination mit bestimmten Neuroleptika oder eine Behandlung mit Clomethiazol. Oftmals werden zusätzlich blutdrucksenkende Mittel gegeben. Besteht die Gefahr, dass der Entzug zu Krampfanfällen führt, können Antiepileptika eingesetzt werden.

Der Entzug sollte stationär unter ärztlicher Aufsicht stattfinden.



Beim Nikotin-Entzug

In der Raucherentwöhnung können Medikamente helfen, Entzugssymptome besser zu bewältigen. So haben die Betroffenen mehr Zeit und Energie zur Verfügung, um die psychischen Belastungen der Abhängigkeit zu überwinden. Als bewährte Hilfen stehen Nikotinersatzprodukte wie Pflaster, Kaugummis oder Bonbons zur Verfügung. Hat es bereits mehrere erfolglose Aufhörversuche mit Nikotinersatzprodukten gegeben, können in der Raucherentwöhnung auch das Antidepressivum Bupropion bzw. Vareniclin zum Einsatz kommen. Für beide Medikamente ist aber aufgrund der möglichen Nebenwirkungen eine enge ärztliche Betreuung der Betroffenen erforderlich.

Beim Medikamenten-Entzug

Bei einem Schmerzmittel-Entzug, der immer in einer Klinik erfolgen sollte, kann es bei den Betroffenen zu Magen-Darm-Krämpfen kommen. Um diese zu lindern, können bewährte Magen-Darm-Medikamente eingenommen werden. Weitere Entzugssymptome wie Unruhe, Schlaflosigkeit, Schwitzen, Zittern oder Herzklopfen können zeitweise bestehen. Beruhigende Antidepressiva oder Neuroleptika können hier zum Teil hilfreich sein.

Der Entzug bei Abhängigkeit von Schmerz- und Beruhigungsmitteln erfolgt über mehrere Wochen, in denen die Dosierung des Suchstoffes langsam herabgesetzt wird. Dabei kann es zu epileptischen Krampfanfällen kommen. Der Einsatz von Antikonvulsiva bietet hier einen gewissen Schutz. Weitere Entzugssymptome können wie beim Schmerzmittel-Entzug behandelt werden.

Das Tabu brechen

Der Übergang zwischen normalem Konsum und Abhängigkeit ist fließend. Angehörige erkennen daher meist erst spät, dass ein Familienmitglied abhängig geworden ist. Typischerweise werden Fehlritte des Abhängigen von seinen Angehörigen entschuldigt – er wird in Schutz genommen und auch in der Öffentlichkeit verteidigt.

Mit der Zeit reagieren Angehörige auf den Abhängigen immer mehr mit zwischen Wut, Hass und Liebe schwankenden Gefühlen. Betroffene Paare fangen an, miteinander zu streiten, wobei das Hauptthema der Auseinandersetzungen die Sucht ist. Angehörige versuchen zunehmend, den Suchtmittelkonsum zu kontrollieren oder ihn zu verhindern. Sie verstecken oder verbannen Alkohol, Medikamente oder Zigaretten und Tabak – weitere Streitereien sind häufig die Folge. Schließlich führt die Abhängigkeit eines Angehörigen auch bei den Familienmitgliedern zu körperlichen Symptomen wie Kopfschmerzen oder Schlafstörungen.

Stellen Angehörige diese Verhaltensweisen oder Symptome bei sich selbst fest, sind sie häufig bereits tief in die Sucht des anderen verstrickt. Ist man sich dessen bewusst, ist es möglich, sich aus dieser Co-Abhängigkeit zu befreien:

- ✓ Brechen Sie das Tabu! Reden Sie über die belastende Situation und bringen Sie das Thema Sucht gegenüber dem Abhängigen und anderen zur Sprache.
- ✓ Informieren Sie sich! Erkundigen Sie sich über die Suchtkrankheit, Suchtmittel und deren Wirkung.
- ✓ Suchen Sie sich Hilfe! Reden Sie mit jemandem, der sich mit Suchtkrankheiten auskennt. Hilfe finden Sie bei psychosozialen Beratungsstellen, Sucht- und Selbsthilfegruppen sowie Ärzten Ihres Vertrauens.

Hilfe suchen

Nicht nur Süchtige brauchen Hilfe. Auch für Angehörige von Betroffenen ist die Abhängigkeit eine enorme Belastung. Für Angehörige gibt es spezielle Selbsthilfegruppen. Dort besteht die Möglichkeit, die eigenen Gefühle von Angst und Scham – die immer auftreten – in den Griff zu bekommen, Unterstützung und Verständnis zu erfahren. Außerdem bieten Selbsthilfegruppen die Möglichkeit, Verhaltensweisen zu lernen, mit denen sich Angehörige von der Sucht des Anderen befreien und entlasten können.

Das bedeutet konkret:

- ✓ Akzeptieren Sie die Abhängigkeit. Maßregeln Sie den Abhängigen nicht, zählen Sie die Konsummengen nicht, suchen Sie nicht nach dem Suchtmittel.
- ✓ Geben Sie die Verantwortung für die Sucht an den Abhängigen zurück. Entschuldigen Sie ihn nicht vor Anderen. Stehen Sie nicht für seine Fehler gerade. Der Abhängige muss die Konsequenzen seiner Sucht selbst tragen, wenn er etwas gegen sie unternehmen will.
- ✓ Ziehen Sie klare Grenzen und seien Sie konsequent.
- ✓ Beziehen Sie Ihre Kinder mit ein. Ist ein Familienmitglied süchtig, dann leiden auch sie. Wenn die Situation unerträglich wird, verlassen Sie mit Ihren Kindern das Haus.
- ✓ Vermeiden Sie auf jeden Fall Gewalt. Machen Sie Pläne für den Fall, dass es zu Gewalt kommt.
- ✓ Machen Sie sich klar, dass Sie bereits alles tun, was in Ihrer Macht steht. Gönnen Sie sich etwas Gutes.

1. Die Sucht eingestehen

Der erste und wichtigste Schritt für einen Betroffenen ist, sich einzugestehen, dass er ein Problem hat. Abhängig zu sein, ist kein Grund, sich zu schämen. Denn Abhängigkeit ist kein Problem mangelnder Willensstärke, sondern eine anerkannte Krankheit, die medizinisch behandelt werden kann.

2. Hilfe suchen

Wollen Sie den Kampf gegen Ihre Abhängigkeit antreten, können Sie sich an folgendem Plan orientieren. Die einzelnen Schritte sind dabei kein Muss. Möglicherweise gelingt es Ihnen bereits mit Unterstützung Ihres Umfeldes oder einer Beratungsstelle, Ihre Abhängigkeit zu besiegen.

- Suchen Sie nach Unterstützung! Sprechen Sie offen mit Ihren Angehörigen, besorgen Sie sich Informationsmaterial, einen Selbsthilferatgeber oder suchen Sie sich eine Selbsthilfegruppe.
- Nehmen Sie Kontakt zu einer Beratungsstelle auf. Vereinbaren Sie einen Termin für ein vertrauliches Gespräch.
- Wenn Sie merken, dass Sie sich in Ihrer gewohnten Umgebung nicht von der Abhängigkeit befreien können, sollten Sie eine Fachklinik aufsuchen. Dort finden Sie kompetente Ansprechpartner, die Ihnen helfen können, Ihre Probleme zu bewältigen.





Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

3. Rückfällen vorbeugen

Wenn die Abhängigkeit überwunden ist, kommt der Vorbeugung vor Rückfällen eine hohe Bedeutung zu. Folgende Methoden können Ihnen dabei helfen, die Wahrscheinlichkeit für einen Rückfall zu senken:

Machen Sie sich bewusst, in welchen Situationen für Sie das Risiko eines Rückfalls besonders groß ist. Besonders am Anfang Ihrer Abstinenz sollten Sie diese Situationen meiden. Später können Sie sich Strategien zurechtlegen und den Umgang mit Risikosituationen üben. Suchen Sie sich andere Aktivitäten, die für Sie eine ähnliche Wirkung wie das Suchtmittel haben. Sportliche Betätigung wirkt anregend, Entspannungsübungen helfen, sich zu beruhigen.

Bitten Sie die Menschen in Ihrer Umgebung um Unterstützung, damit Sie Ihnen in schwierigen Momenten zur Seite stehen können. Beziehen Sie auch Ihren Hausarzt mit ein.

Schließen Sie Wetten und Verträge mit Freunden und Bekannten ab. Das motiviert Sie dazu, langfristig abstinent zu bleiben. Auch Selbsthilfegruppen helfen, die Abstinenz langfristig zu sichern.

Weitere Informationen

Selbsthilfegruppen:

Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen

Am Plärrer 15
90443 Nürnberg
Tel. 0911 2349449
www.kiss-mfr.de

Anonyme Alkoholiker

Harfenstr. 3
91054 Erlangen
Tel. 09131 208122
www.anonyme-alkoholiker.de

Guttempler (Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit)

Burgberg
Fürther Str. 40
91058 Erlangen
Tel. 09131 603223
www.guttempler.de

Blaues Kreuz in Deutschland e.V. (Alkoholabhängigkeit)

Landesverband Bayern
Neustädtlein 4
95493 Bischofsgrün
Tel. 09276 926653
www.blaues-kreuz.de/lvbayern



Selbsthilfe!



Internetseiten

www.bzga.de

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung stellt Informationen zum Thema Abhängigkeit zur Verfügung und bietet u.a. eine Telefon-Hotline zum Thema „Raucherentwöhnung“ an: Tel. 01805 313131 (kostenpflichtig: 0,14 €/Min aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.).

www.dhs.de

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. informiert auf Ihrer Internetseite über Suchtstoffe und Behandlungsmöglichkeiten.

www.sucht-und-drogen-hotline.de

Die Sucht- und Drogen-Hotline ist ein gemeinsames Angebot verschiedener Drogennotrufe. Sie bietet rund um die Uhr Hilfe an und ist erreichbar unter Tel. 01805 313031 (kostenpflichtig: 0,14 €/Min aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min.).

Literaturempfehlungen

Batra, A. & Buchkremer, G. (2010):
Nichtrauchen! Erfolgreich aussteigen
in sechs Schritten.
3. Auflage. Stuttgart: Kohlhammer.

Lindenmeyer, J. (2010):
Lieber schlau als blau. Entstehung
und Behandlung von Alkohol- und
Medikamentenabhängigkeit.
Weinheim: Beltz Psychologie
Verlags Union.

Elsesser K. & Sartory, G. (2005):
Ratgeber Medikamentenabhängigkeit:
Informationen für Betroffene und
Angehörige.
Bern: Hogrefe.

Thürauf, N. (3/2005):
Der Schalter zur Sucht: Neue Einblicke
in die Tabakabhängigkeit.
Nicorette Science, 03/2005: 2-4.



Notizen

Psychiatrische und Psychotherapeutische Klinik

Direktor: Prof. Dr. med. Johannes Kornhuber

Schwabachanlage 6, 91054 Erlangen

www.psychiatrie.uk-erlangen.de

Direktion:

Tel: 09131 85-34166

E-Mail: direktion-psych@uk-erlangen.de

Anmeldung Ambulanz:

Tel: 09131 85-34597 (Mo. bis Fr. 9.00 bis 16.00 Uhr)

Fax: 09131 85-36092



Akkreditierung der Neurochemischen
Demenzdiagnostik nach DIN EN ISO 15189:2007

Herausgeber:

Universitätsklinikum Erlangen, Psychiatrische und Psychotherapeutische Klinik,
© Prof. Dr. Johannes Kornhuber

Redaktion: Iris Meyer

Gesamtherstellung: BRENDLI LAYOUT, Grafik & Medienproduktion, Tel. 09131 490732