

# Infoblatt zur Abhängigkeit

## Wann ist man abhängig?

Ein missbräuchlicher Konsum kann – je nach Suchtpotenzial einer Substanz – früher oder später in eine Abhängigkeit münden. Nach der internationalen Klassifikation der Krankheiten und verwandter Gesundheitsprobleme (ICD-10) liegt dann eine Abhängigkeit vor, wenn drei oder mehr der folgenden Kriterien zutreffen:

- Innerer Zwang zum Konsum· Verminderte Kontrollfähigkeit über den Konsum
- Körperliche Entzugssymptome, wenn der Konsum gestoppt oder reduziert wird
- Toleranzbildung (Dosis muss erhöht werden, um die gleiche Wirkung zu erzielen)
- Andere Interessen werden vernachlässigt, erhöhter Zeitaufwand für die Beschaffung, für den Konsum oder für die Erholung vom Konsum
- Trotz Wissen um bereits vorliegende Gesundheitsschäden wird weiter konsumiert

Die Diagnose einer Abhängigkeit kann nur eine Fachperson (Arzt/Ärztin, PsychologIn, SozialarbeiterIn etc.) mit entsprechender Fachausbildung stellen. Informationen zu Hilfestellungen gibt das Kapitel „Rat und Hilfe“.

### „Was ist schlimmer, eine körperliche oder eine psychische Abhängigkeit?“

Eine körperliche Abhängigkeit liegt dann vor, wenn eine Substanz in den Stoffwechsel eingebaut worden ist. Bei Absetzen oder Reduktion der Droge kommt es zu körperlichen Entzugssymptomen. Nicht alle Suchtmittel können eine körperliche Abhängigkeit hervorrufen, aber alle können zu einer psychischen Abhängigkeit führen. Psychisch abhängig zu sein bedeutet, „im Kopf“ nicht mehr auf die Wirkung der Droge verzichten zu können, einen starken, gar unbezwingbaren Drang zum Konsum zu verspüren – das Leben dreht sich letztlich fast nur noch um den Konsum.

Die Überwindung einer körperlichen Abhängigkeit – die sehr belastend und schmerzhaft sein kann – dauert in der Regel einige Tage und ist dann vorbei. Oft ist eine ärztliche Begleitung, je nachdem auch ein Klinikaufenthalt, wichtig. Ein körperlicher Entzug von Alkohol zum Beispiel kann zu Komplikationen führen, die lebensgefährlich sein können.

Die Überwindung der psychischen Abhängigkeit ist eine besondere Herausforderung und bietet oft besondere Probleme. Deswegen muss der Nachbetreuung oder Rehabilitationsphase besondere Aufmerksamkeit geschenkt werden. Die Planung ist wichtig. Fachpersonen von Suchtberatungsstellen unterstützen dabei! Die Überwindung des Konsumwunsches (des „Reissens“) nach der Droge ist ein langfristiger Prozess, in dem es auch darum geht, Lebensgewohnheiten aufzugeben und neue anzunehmen. Die Arbeit an den Ursachen für die Abhängigkeitserkrankung ist ein wichtiges Element der Rückfallprävention. Man muss lernen, die Bedürfnisse, die man vorher durch den Konsum zu erfüllen versuchte, anders zu erfüllen.

## Wie kommt es zu einer Abhängigkeit

Es gibt keinen typischen und schon gar keinen „vorgezeichneten“ Weg in eine Abhängigkeit. Aber es gibt Risikofaktoren, welche die Entstehung einer Abhängigkeit beeinflussen können. Sie sind in der Abbildung zusammengefasst. Achtung: Es gibt sehr viele Menschen, die trotz vieler Risikofaktoren gesund bleiben und keine Abhängigkeit entwickeln!

### Ursachen und Bedingungen von Abhängigkeit und Sucht

**Soziales Umfeld:** z.B. stressauslösende Situationen, ungünstige Verhältnisse in Familie/Schule/Arbeit

**Persönlichkeit:** z.B. geringe Selbstwertschätzung, niedrige Frustrationstoleranz, geringe Konfliktfähigkeit

**(Sucht)-Mittel:** z.B. Art des Suchtmittels, Erhältlichkeit, Dauer der Einnahme

**Gesellschaft:** z.B. negative Zukunftsbilder, Konsumorientierung, Leistungsorientierung