

## Schriftliche Informationen zum careleaverspezifischen Video **Suchterkrankungen**

### 1. Einleitung

Alkohol und Drogen im Jugendalter auszuprobieren gehört bei vielen im Leben dazu. Trotzdem birgt beides ein gewisses Risiko, denn Schädigungen der Gesundheit und eine spätere Abhängigkeit können die Folge sein. Einen „gesunden“ Umgang mit Suchtmitteln zu erlernen ist eine Entwicklungsaufgabe von Jugendlichen oder jungen Erwachsenen. Gelingt dies nicht, kann das langfristige und massive Folgen haben.

Careleaver gehören zu einer Zielgruppe, die durch ein **besonders hohes Risiko**, süchtig zu werden, gekennzeichnet ist. Risikofaktoren sind z. B. fehlende Ressourcen zur Bewältigung persönlicher Krisen, schlechte schulische Leistungen, ein suchtmittelkonsumierender Freundeskreis, die Isolation von der Familie, schlechte Bildungschancen und Armut. Kinder und Jugendliche, die in der stationären Jugendhilfe leben, leiden zusätzlich häufig – z. B. aufgrund von Gewalterfahrungen – an emotionalen Störungen, Sozialisationsstörungen und psychosomatischen Störungen. Damit liegen vielfältige Dispositionen zur Suchtentwicklung vor.

Daher gilt es, bei der Arbeit mit Jugendlichen und speziell mit (zukünftigen) Careleavern ein wachsames Auge auf das Thema zu haben und ggf. an spezielle Beratungs- und Anlaufstellen zu vermitteln. Im folgenden Text soll deshalb Hintergrundwissen zum Thema Sucht und Drogen vermittelt werden.

### 2. Begriffsklärung

Der Begriff **Sucht** wird im medizinischen Bereich seit den Sechzigerjahren nicht mehr genutzt. Vielmehr spricht man seitdem von Missbrauch oder Abhängigkeit. Umgangssprachlich und auch im Namen der Beratungsstellen wird der Begriff der Sucht weiter genutzt.

Unter einer **stoffgebundenen Abhängigkeit** versteht man eine Abhängigkeit von legalen oder illegalen Suchtstoffen. Dies können z. B. Alkohol, Amphetamine, Nikotin, Cannabis, Crystal Meth, Ecstasy, Heroin, Kokain, Legal Highs, Research Chemicals (RCs, auch „Designerdrogen“), LSD oder Medikamente sein.

**Stoffungebundene Süchte** sind an Verhaltensweisen gebundene Abhängigkeiten. Die Suchtkranken sind nicht abhängig von einer bestimmten, von außen zugeführten Substanz, sondern von Verhaltensweisen, die nicht mehr kontrolliert werden können. Wie bei der stoffgebundenen Abhängigkeit können sich schwerwiegende körperliche und psychische Folgen ergeben. Bei substanzunabhängigen Suchtformen können Betroffene auch in einen Rauschzustand geraten, der dann durch die Ausschüttung von Endorphinen hervorgerufen wird. Stoffungebundene Abhängigkeiten können z. B. Spielsucht, Onlinesucht, Pornosucht, Kaufsucht oder Sportsucht sein. Auch einige Essstörungen gehören dazu.

Für nahe Angehörige stellt die Suchterkrankung oft eine schwere Belastung dar, mangelndes Wissen um das Thema führt zu Ratlosigkeit und Überforderung. Gut gemeinte Unterstützung

der suchtkranken Person führt nicht selten zu einer Stabilisierung der Lebensumstände der abhängigen Person und bestärkt somit das Verbleiben in der Sucht. Die Angehörigen nehmen dabei nicht selten hohe Belastungen in Kauf. Hier spricht man von einer **Co-Abhängigkeit**. Co-Abhängigkeit bedeutet also nicht, ebenfalls den Suchtstoff zu konsumieren oder ebenfalls die stoffungebundenen Verhaltensweisen zu übernehmen; vielmehr versucht die angehörige Person, den Leidensdruck der abhängigen Person zu reduzieren und nimmt dabei selbst negative Auswirkungen in Kauf. Ein entsprechender Leidensdruck ist jedoch meist notwendig, damit die Abhängigen externe Hilfeangebote in Anspruch nehmen. Die gut gemeinte Reduktion des Leidensdruckes führt somit oft zum Erhalt von der Abhängigkeit.

### 3. Beratungsstellen

Eine Abhängigkeit bzw. eine Suchterkrankung kann körperliche und psychische Beeinträchtigungen auslösen, die für die betroffene Person – aber auch für das Umfeld – sehr herausfordernd sind. Das Thema Sucht bzw. Abhängigkeit ist oft mit Scham besetzt, weshalb die meisten Betroffenen den Austausch mit Vertrauenspersonen meiden. Hier kommen die **Suchtberatungsstellen** ins Spiel: In den Suchtberatungsstellen arbeiten ausgebildete Expertinnen und Experten, die die betroffenen Personen informieren, begleiten und versuchen, mit ihnen einen individuellen Weg aus der Sucht zu entwickeln.

Die Suchtberatungsstelle ist also zunächst eine Anlaufstelle für Suchtkranke oder Angehörige. Sie dient auch als Vermittlerin zu anderen Angeboten wie psychologischer Unterstützung oder weiteren ambulanten, aber auch stationären Angeboten. Außerdem kann sie dabei helfen, unterschiedliche Hilfsangebote miteinander zu vernetzen. Zum Teil gibt es auch spezialisierte Suchtberatungsstellen mit speziellem Augenmerk auf Zielgruppen wie Jugendliche und junge Erwachsene, spezielle Drogen wie Partydrogen oder gesonderte Suchtproblematiken wie zum Beispiel Essstörungen.

Beratungsstellen werden in der Regel **öffentlich finanziert**, weshalb sie in fast jeder Stadt zu finden sind. Über die Stadtverwaltung, öffentliche Träger, wie AWO, Caritas, Diakonisches Werk oder übers Internet sind die Beratungsstellen und deren Kontaktdaten leicht zu erhalten.

### 4. Suchtberatung

Suchtproblematiken sind für die betroffenen Personen meist stark mit Scham besetzt, weshalb oftmals eine persönliche Kontaktaufnahme schwerfällt. Eine Suchtberatung ist deshalb stets auch **anonym** möglich. Anonym bedeutet in diesem Fall: ohne Nennung des Namens oder der Aufnahme von Wohndaten. Dies ist sowohl bei einer telefonischen als auch persönlichen Beratung möglich. Immer mehr Beratungsstellen bieten inzwischen neben einer telefonischen auch eine online-Beratung an. In diesen Beratungsformen ist die betroffene Person nicht nur anonym, sondern auch nicht visuell vertreten, was von vielen Klientinnen und Klienten als sehr positiv wahrgenommen wird.

Ohnehin unterliegen die beratenden Fachkräfte der gesetzlichen **Schweigepflicht**, sodass keine vertraulichen Gesprächsinhalte an Behörden, Krankenkassen, die Rentenversicherung oder die Polizei weitergegeben werden. Gerade im Bereich des Konsums illegaler Drogen ist diese eine wichtige Voraussetzung für den Beratungsprozess.

Viele Menschen haben Sorge vor den **Kosten**, die bei einer solchen Beratung anfallen. Tatsächlich ist eine Suchtberatung in öffentlichen Beratungsstellen kostenlos und es werden nicht nur die Erstinformation, sondern alle folgenden Beratungsanläufe übernommen. Es gibt jedoch auch Beratungsangebote, die nicht von der öffentlichen Hand getragen werden: Bei privater Suchtberatung oder gesonderten Kursangeboten können durchaus Kosten und Gebühren entstehen. Die Fachkräfte öffentlicher Beratungsstellen kennen sich hierzu ebenfalls gut aus und können auf kostenerzeugende Angebote hinweisen.

**Angehörige** eines suchtkranken Menschen sollten sich dringend Beratung holen. Auch hierfür stehen die Suchtberatungsstellen zur Verfügung. Die Abgrenzung und die Abwägung zwischen emotionaler Zuwendung, Unterstützung und Co-Abhängigkeit ist sehr schwierig. Daher ist gerade für die Angehörigen suchtkranker Menschen eine professionelle Unterstützung notwendig und für den suchtkranken Menschen hilfreich.

## 5. Ablauf der Suchtberatung

Jede Suchtberatung beginnt mit einem **Erst- oder Informationsgespräch**. Dieses Informationsgespräch kann für alle Interessierten – ob selbst abhängig oder angehörige Person – hilfreich sein. Das Erstgespräch stellt für viele Betroffene eine große Hürde dar, denn hier wird die Abhängigkeit mit einer weiteren Person thematisiert. Dieser Austausch mit einer weiteren Person – nicht selten das erste Mal – gibt vielen Suchterkrankten die Motivation, an ihrer Erkrankung weiterzuarbeiten. Ob die betroffene Person sich bereits zu einem Entzug entschlossen hat oder die Problematik sieht, es aber an der Motivation zu einer Therapie mangelt, ist nicht ausschlaggebend für das Erstgespräch. Hier geht es um die Akzeptanz der aktuellen Situation und eine gemeinsame Einschätzung der nutzbaren Ressourcen.

Im Anschluss an das Erstgespräch geht es weiter in der **Informations- und Kennenlernphase**. Hier werden die Wünsche und Bedarfe der Klientinnen und Klienten geklärt und die beratende Fachkraft informiert über die Möglichkeiten, die eine Beratung bieten kann. Die Beratungsziele werden klar definiert. Diese Beratungsziele sind nicht von außen vorgegeben, sondern werden innerhalb des Beratungsprozesses erarbeitet.

**Beratungsziele** können z. B. sein:

- eine Reduzierung des Konsums,
- vollkommene Abstinenz,
- Wunsch nach ambulanter oder stationärer Therapie,
- Unterstützung bei Antragstellungen,
- Einbindung von Angehörigen in den Beratungsprozess sowie
- die Teilnahme an Selbsthilfegruppen.

Langfristiges Ziel einer Suchtberatung ist die Abstinenz, also die Unabhängigkeit von einem Suchtstoff. Der Weg dahin kann jedoch sehr lang sein und die unterschiedlichen Beratungsstellen haben auch unterschiedliche Ansätze, Betroffene auf diesem Weg zu begleiten. Keine öffentliche Beratungsstelle erwartet von den Betroffenen eine unverzügliche Abstinenz, selbst Rückfälle werden nicht als Fehlschlag, sondern als Schritte auf dem Weg zur Abstinenz gesehen. Die Suchtberatung bietet den Einstieg in den Weg hin zu einem suchtfreien Leben. Bei

massiven Abhängigkeiten wird es nicht ohne eine niedrighschwellige Hilfe gehen. Hier steht das Ziel der Schadensminimierung im Vordergrund.

An die Informations- und Kennenlernphase schließt sich die **Vermittlungsphase** an, in der weitere Schritte zur Zielerreichung umgesetzt werden. Hierbei kann die Beratungsstelle bei Antragstellung und Vermittlungen unterstützen. Entsprechende professionelle Therapieangebote werden herausgearbeitet, dazu Anträge geschrieben und nach den passenden Institutionen gesucht.

Der gesamte Prozess der Suchtberatung Bedarf einer **stabilen Vertrauensbasis** zwischen beratender und zu beratender Person. Im Verlauf der Beratung werden Probleme rund um die Abhängigkeit besprochen, Fragen zu ambulanter oder stationärer Therapie geklärt und individuelle Ressourcen herausgearbeitet. Sollte sich die betroffene Person bei der Fachkraft nicht wohlfühlen, ist dringend eine Änderung der Beratungskonstellation geboten. Dies wird in der Regel zu Beginn des Beratungsprozesses auch verdeutlicht und es wird darauf hingewiesen, dass ein Wechsel der Fachkraft zu jedem Zeitpunkt des Beratungsprozesses möglich ist.

#### **Weitere Informationen finden sich z. B. hier:**

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.: [www.suchthilfeverzeichnis.de](http://www.suchthilfeverzeichnis.de)  
[www.sucht-und-drogen-hotline.de](http://www.sucht-und-drogen-hotline.de)

Kontakt zu den Beratungsstellen vor Ort z. B. über die Caritas, die AWO oder das diakonische Werk