
Wege in die Abhängigkeit Wege aus der Abhängigkeit heraus

Axel Hansen – Dipl.-Psychologe –
SEEHAUS-Beratung

- **Was Menschen antreibt**
- **Der Einstieg**
- **Die Macht der Gewohnheit**
- **Hinweise auf Suchtmittelmissbrauch**
- **Der Ausstieg**

Unser Verständnis von Sucht Was Menschen antreibt

Zufriedenheit

Zufriedenheit ...

... **signalisiert** auf der emotionalen Ebene,
dass alles „**im Lot**“ ist.

... ist das **eigentliche Ziel menschlichen Handelns**.
Andere Ziele sind Unterziele.

Läuft!

Glück

Glück ...

... ist ein Zustand **kurzfristig gehobener Lebensfreude**,
der sich von der Alltagserfahrung deutlich unterscheidet.

Neurotransmitter Serotonin

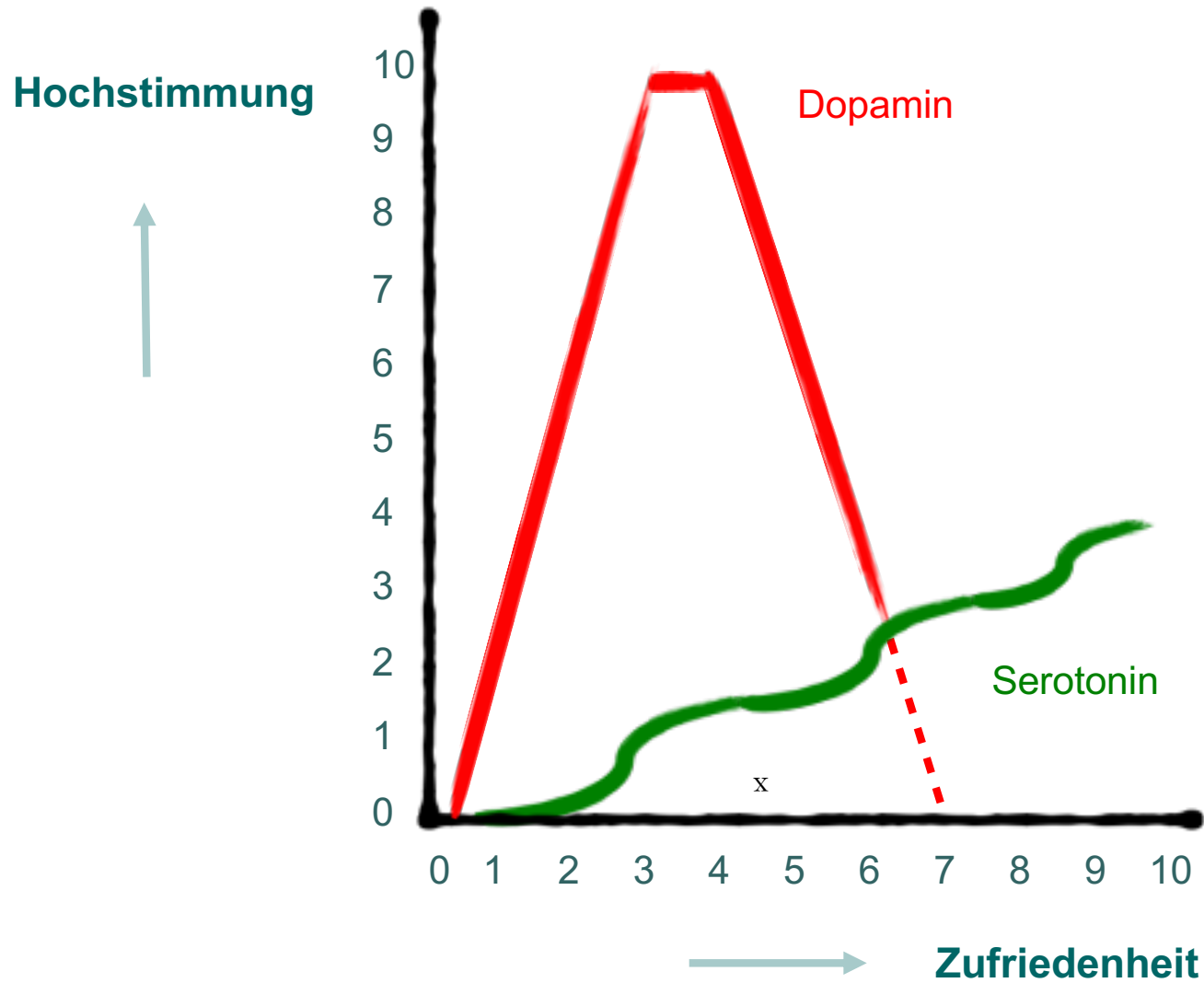
- Der Nervenbotenstoff Serotonin ist für eine positive allgemeine Stimmungslage wichtig.
- Serotonin-Defizit führt zu
 - depressiv-ängstlichen Stimmungen, Gefühlen der allgemeinen Bedrohung und Unsicherheit
 - im weiteren Lebensweg zu erhöhter Aggressivität
 - verminderter Motivation und schlechteren Lernprozessen
- ... gibt die
Ruhe, in der die Kraft liegt!

Neurotransmitter Dopamin

- Dopamin als **Belohnungsstoff** reguliert lebensnotwendige Reize.
- Stimulierung der Dopaminfreisetzung ruft ein angenehmes **Gefühl von Leistungsfähigkeit** und Erfolg hervor.
- Das System wird durch Wiederholung immer empfindlicher. Selbst kleine Reize provozieren ein Verlangen und bewirken eine verminderte Kontrolle.
- ... ist der **Knaller!**

- Suchtmittel **reduzieren durch die Manipulation der Informationsübertragung im Gehirn Spannungen**, die Bedürfnisse anzeigen und eigentlich als „Energiequelle“ für angemessenes Handeln dienen.
- Suchtmittel **dienen so der gefühlten (!) Erreichung des Zufriedenheitsziels**, ohne dass die notwendigen Handlungsschritte in der Realität unternommen werden.
- Die so erlangte „Zufriedenheit“ endet bei Entwicklung einer Abhängigkeit im „**Katzenjammer**“.

„Flash“ vs. „Langsam, aber gewaltig“



Informationsübertragung im Gehirn



...ca. 100 Milliarden
Nervenzellen
und
ca. 100 Billionen
Synapsen...

Substanzen für jede Gelegenheit...

- Zur **Anregung** („Ich kann...“)
 - ➔ Kokain, Amphetamine, Ecstasy, Alkohol
Glücksspiele, Sportwetten, Pornos
- Zur **Abschirmung** („immer locker bleiben...“)
 - ➔ Benzodiazepin, Heroin, Alkohol
Computerspiele, Bingewatching
- Zur **Flucht** („Hinter den 7 Bergen...“)
 - ➔ Cannabis, LSD, Ecstasy, Alkohol
Computerspiele, Bingewatching

Resilienz – Was schützt uns?

Was Menschen im allgemeinen gesund erhält

- **Gute Bindungen**
Zugehörigkeit, Vertrauen, angemessene Hilfestellungen.
- **Stabile Werte**
Werte entstehen durch wertvolle Erfahrungen und zeigen auf Ziele, für die es sich lohnt zu leben.
- **Selbstwirksamkeitserwartung**
Zuversicht in eigenes Handeln. Wächst durch wiederkehrende Erfahrung der Bewältigung von Herausforderungen.

➔ **SELBSTVERTRAUEN**

Unser Verständnis von Sucht Der Einstieg

Mögliche Einfallstore für Beginn fortgesetzten Suchtmittelgebrauchs

z.B:

- Beispiel **mangelndes Selbstvertrauen** (Konflikte im Menschen selbst)
 - Beispiel **familiäre und kulturelle Faktoren** (Konflikte im sozialen System)
 - Beispiel **ADHS**
Kurze Aufmerksamkeitsspanne trifft auf schnelle „fesselnde“ Ereignisse (Dopaminmangel).
 - Beispiel **Depression** (Serotoninmangel)
- ➔ Anfällig sind Unzufriedene, die langfristige Zufriedenheit mit kurzem Glück oder Ablenkung verwechseln.

Marketing über Empfehlung

Konsumgüter-, Gesundheits- und Suchtmittelmarketing unterscheiden sich nicht wesentlich voneinander:

- Die **Peer Group** (Gruppe der Gleichaltrigen/Gleichgestellten) gibt in fast allen Lebensphasen, vor allem aber in der in der Phase des Heranwachsens **Normen** vor.
- **Einstieg** häufig über normgebende Gruppe der Gleichaltrigen (Freunde, Bekannte als Werbebotschafter/“Testimonials“)
- **Ausstieg** wird ebenfalls über Peer Groups gestützt. (Selbsthilfe- oder Therapiegruppe)

Marketing durch den überzeugenden Gebrauchswert

- Suchtmittel wirken **schnell** und **gründlich!**
...und werben auf diesem Weg **für sich selbst**.
- Der **überzeugende Gebrauchswert** ist es, der dem Konsum den Vorrang vor dem eigentlich notwendigen Handeln im realen Leben einräumt.
- Die Überzeugung wird nicht nur durch die Vernunft, sondern durch **körperliche Erfahrung** gesteuert.

Unser Verständnis von Sucht

Die Macht der Gewohnheit

Marketing durch Verwöhnung

- Über die Beschaffung und den Konsum des Suchtmittels hinaus sind **keine weiteren Anstrengungen** notwendig.
- Das Produkt wirbt durch seine Wirkung beständig für sich selbst. Es kommt zur **Vernachlässigung des Erwerbs wirklicher Handlungsfähigkeit**.

➔ Dicke Bretter werden nicht mehr gebohrt!

Übung macht den Meister!

- Abhängigkeit/Sucht ist eine durch ungezählte **Trainingseinheiten** erlernte Fähigkeit.
- Da das Lernen in diesem Fall zunächst überwiegend **Zufriedenheit, Spaß oder Erleichterung** bringt, macht man gerne seine Übungen...
- Was Hänschen gelernt hat, verlernt Hans leider **nicht mehr**.

Vom Genuss zur Abhängigkeit



Abhängig, von was denn eigentlich?

Das eigentliche Ziel des Konsums ist anfänglich die damit **verbundene erwünschte Wirkung**, nicht so sehr der Stoff an sich.

Je nach Substanz und Konsumdauer werden zunehmend die Entzugerscheinungen behandelt, d.h. bekämpft.

emotional

Der Entzug von als Psychopharmaka eingesetzten Substanzen lässt die damit „**behandelten**“ **unangenehmen Gefühle** wieder hervortreten.

körperlich

Manche Substanzen, z.B. Alkohol, Opiate oder Medikamente bringen darüber hinaus die Konsumierenden im Entzug mit erheblichen physiologischen **Komplikationen** in Berührung.

(Entzugspsychose/Delirium tremens, Krampfanfälle, Kreislaufprobleme, *cold turkey*, Schlafstörungen etc.)

Suchtstoffe – hart oder weich?

- **geläufige Aussage:**
Es gibt „**harte**“ und „**weiche**“ **Suchtmittel**.
(Diese Annahme führt zur Selbsttäuschung über mögliche Konsequenzen, z.B. Cannabis sei harmlos, weil „weich“)
- **besser:**
Es gibt einen „**harten**“ und einen „**weichen**“ **Gebrauch**.
(Diese Annahme gibt die Verantwortung an die Konsumierenden zurück, lässt aber Raum zur Selbsttäuschung durch Bagatellisierung, z.B. „Ein Gläschen in Ehren kann niemand verwehren“)
- **sinnvoll:**
Es gibt schnell und weniger schnell abhängig machende Substanzen. Da man aber **von der Wirkung und nicht von der Droge abhängig wird**, kann jede Substanz kurz- oder langfristig vom Genuss zur Sucht führen.

Hinweise auf Suchtmittelmissbrauch

Anzeichen von Abhängigkeit (WHO*)

- Ein **unbezwingbares Verlangen** zur Einnahme und Beschaffung des Mittels
- Eine **Tendenz zur Dosissteigerung** (Toleranzerhöhung)
- Die **psychische** und meist auch **physische Abhängigkeit** von der Wirkung der Droge
- Die **Schädlichkeit** für den einzelnen und/oder die Gesellschaft

(* WHO: Weltgesundheitsorganisation)

Warnung!

- Hinweise auf Suchtmittelkonsum sind zunächst nur Annahmen.
- Hinweise auf Suchtmittelkonsum können auch Anzeichen für andere Erkrankungen und akute Notlagen sein.
(z.B. Schlaganfall, Diabetes, Depressionen)
- Der Ersteindruck kann täuschen.
Eher lässt die länger andauernde Nähe zu einem Menschen die Wahrnehmung von Veränderungen zu.

Die nachfolgenden Informationen sind daher mit Vorsicht zu genießen!

Verändertes Arbeitsverhalten:

- Häufige kurze **Abwesenheit vom Arbeitsplatz, Pausenüberziehung, Unpünktlichkeit**, ungewöhnlich **spontane Kurzurlaube**, Gleitzeitnahme ohne Voranmeldung,
- Häufige **Kurzerkrankungen/Fehltage** ohne ärztlichen Nachweis,
- Unglaubliche Erklärungen/ Entschuldigungen durch Dritte,
- zunehmende **Unzuverlässigkeit**, **nachlassender Arbeitseinsatz/-leistung**,
- Starke, oft unerklärliche **Leistungsschwankungen** des Arbeitsverhaltens und der -qualität, **vermehrte** quantitative und qualitative **Mängel und Fehler, Konzentrationsstörungen**.

Persönlichkeitsveränderungen:

- übermäßige **Stimmungsschwankungen**
(apathisch, nervös, reizbar, nicht ansprechbar oder auffallend gesprächig, gesellig),
- **Überreaktion** auf tatsächliche oder vermeintliche Kritik oder überangepasst,
- Zunehmender **Rückzug, Isolation**, Vermeidung von Kontakten.

Körperliche Veränderungen:

- **Auffällig** aufgedunsenes oder abgemagertes Aussehen, glasige Augen,
- Zittern der Hände, Schweißausbrüche,
- **Vernachlässigung** äußerer Erscheinung (mangelnde Körperpflege/nachlässige Kleidung) oder **übermäßige Betonung** auf das äußere Erscheinungsbild,
- **Gleichgewichtsstörungen** oder überkontrolliertes Gehen,
- **Artikulationsschwierigkeiten** (z. B. Lallen), **verlängerte Reaktionszeit**.

Unser Verständnis von Sucht

Der Ausstieg

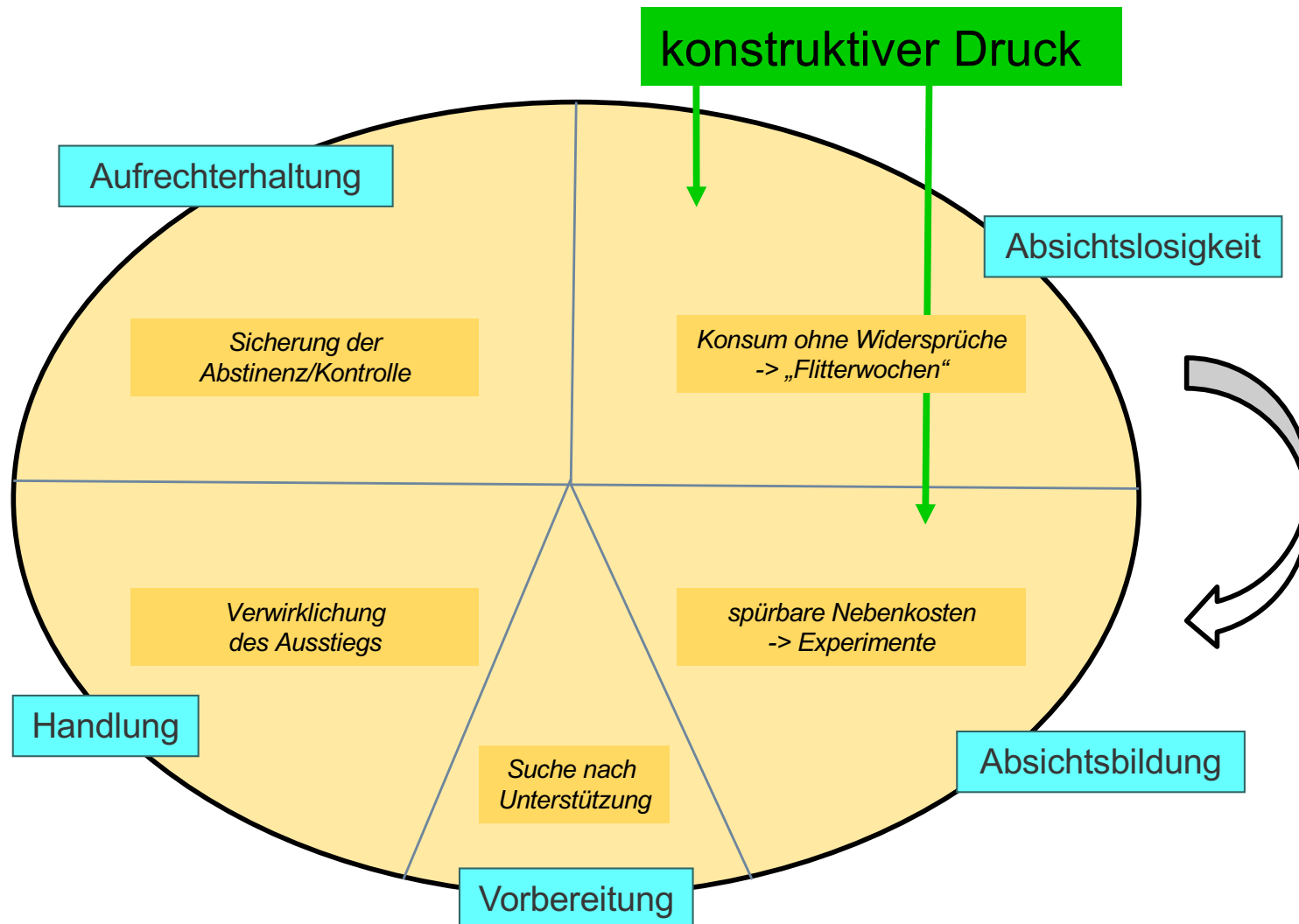
Der Weg entsteht beim Gehen

Der **Ausstieg** aus der Abhängigkeit verläuft **ähnlich** wie der **Einstieg**:

- **Der Einstieg**
ist charakterisiert durch **Experimente und Training mit dem Suchtmittel**. Sucht entsteht **nicht über Nacht**, vielmehr **räumen** die Betroffenen **dem Suchtverhalten zunehmend Platz ein**.
- **Der Ausstieg**
ist charakterisiert durch **Experimente und Training mit der Abstinenz**. Er erfolgt eher **selten plötzlich**. Die Route der „Reise“ zur Abstinenz oder zum risikoarmen Gebrauch **entwickelt sich in ihrem Verlauf**. Der **Abstinenz wird zunehmend Platz eingeräumt**.

Stadien der Veränderung

(Transtheoretisches Modell n. Prochaska & DiClemente)



Stadien der Veränderung

(Transtheoretisches Modell n. Prochaska & DiClemente)

Phase 1: Absichtslosigkeit

Die Substanz wird als angenehme Bereicherung oder Hilfe bei der Lebensgestaltung erlebt. Keine Veranlassung, etwas zu verändern.

Phase 2: Absichtsbildung

Die Nebenwirkungen werden spürbar. Ernsthafte Wünsche nach Verhaltensänderungen entstehen. Unsystematische Ausstiegsversuche werden unternommen.

Phase 3: Vorbereitung

Einsicht in die Notwendigkeit nachhaltiger Veränderungsprozesse. Eventuell Einsicht in die Notwendigkeit von Hilfestellungen.

Phase 4: Handlung

Eine strategisch vorbereitete Verhaltensänderung wird umgesetzt.

Phase 5: Aufrechterhaltung

Die Abstinenz wird gesichert.

Die Bereitschaft zum Ausstieg verstärken durch:

- **Ermutigen und Ermöglichen**
(Ebene der Beratung und Therapie)
 - Sehnsucht nach Gesundheit wecken
 - ➔ Gesundheitsmarketing
 - Raum und Zeit bereit stellen
 - ➔ geschützte Entwicklungsumgebung schaffen

Die Bereitschaft zum Ausstieg verstärken durch:

- **Fordern und Fördern**
(Ebene der gesellschaftlichen/betrieblichen/familiären Realität)
 - konstruktiven Druck ausüben
 - ➔ Mit der Realität konfrontieren (ohne zu demütigen!)
angemessene sozialpolitische/betriebliche/
familiäre Maßnahmen bereit stellen
 - ➔ Erhalt der Teilhabe sichern

- Rückfälle sind Ergebnisse
(manchmal) **notwendiger Experimente** auf dem Weg in ein
abstinentes Leben.

(→ Vorsicht vor Selbstbetrug!)
- Rückfälle liefern **wichtige Informationen** über gute und
schlechte Rahmenbedingungen für die Abstinenz.
- Ziel der Drogenberatung ist die Förderung der
Grundhaltung „**Schade, aber nicht schlimm**“
anstelle von „Wenn ich es jetzt nicht schaffe, ist alles
verloren/zu spät.“

Der **Erfolg** einer suchttherapeutischen Maßnahme
– bezogen auf den Konsum von Substanzen – misst sich an

- der -im Idealfall!- **dauerhaften Einstellung** des Konsums.
- der **Verlängerung suchtmittelfreier Intervalle**, die durch Rückfälle unterbrochen werden können.
- der **Verringerung der Zeitspanne**, die die Konsumierenden vom Rückfall oder Rückfallgedanken bis zur konkreten Suche nach Unterstützung durch Freunde, Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen etc. verstreichen lassen.

Zum Nachlesen

Suchtprobleme am Arbeitsplatz

Eine Praxishilfe für
Personalverantwortliche



www.dhs.de

Zum Nachsurfen

Home

DROGEN IM GEHIRN

Nederlands English Deutsch Eesti Русский

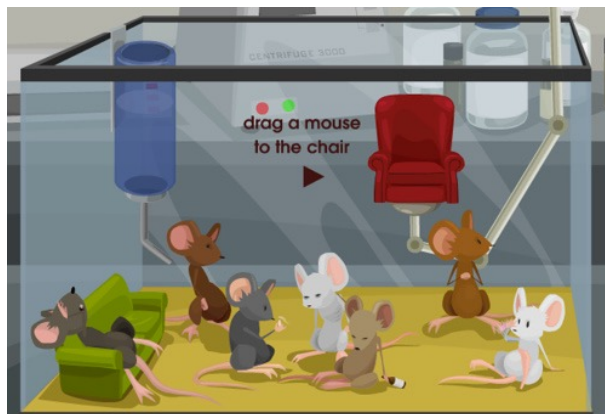
DROGEN IM GEHIRN

Eine Droge auswählen
Das menschliche Gehirn ist einzigartig, denn es ermöglicht uns zu denken, zu reden und zu träumen. All diese Prozesse werden durch den Gebrauch von Drogen beeinflusst. Bitte eine der unten aufgeführten Drogen auswählen, um mehr über ihre Wirkung auf unser Gehirn zu erfahren. Um zunächst mehr über die Prozesse in unserem Gehirn zu erfahren, bitte „Wie unser Gehirn funktioniert“ auswählen.

Alkohol Cannabis Ecstasy Heroin Kokain Nikotin

Speed Wie das Gehirn funktioniert

<https://www.ginko-stiftung.de/drugsandbrain/default.aspx>



<http://learn.genetics.utah.edu/content/addiction/mouse>



Danke für Ihre Aufmerksamkeit!