

SUCHTHILFE

Der erste Schritt aus der Sucht ist der schwierigste



IMPRESSUM

Caritas Ost-Württemberg, Regionalleiter Markus Mengemann
Caritasverband der Diözese Rottenburg-Stuttgart e.V.
als Rechtsträger der Caritas Ost-Württemberg
Weidenfelder Straße 12, 73430 Aalen, Telefon: 0 73 61 - 80 64 2 40
Telefax: 0 73 61 - 80 64 2 59, (11/2022) www.caritas-ost-wuerttemberg.de

Texte: Sibylle Schwenk

Fotos: Sibylle Schwenk (S. 4, S. 7, S. 9), iStock.com (S. 1, S. 12+13, S. 14+15, S. 16+17, S. 18+19, S. 20+21, S. 22+23, S. 26+27)

AdobeStock (S. 10+11, S. 24+25)

Gestaltung: Inga Grosse



Inhalt

Vorwort	4
Der Körper kann ein Suchtgedächtnis entwickeln	6
Sich aufgehoben und verstanden fühlen	8
Wussten Sie schon...?	10
Information und Motivation	12
Suchtprävention	14
Suchtprävention für Jugendliche	16
Therapie vor Ort	18
Beratung von Angehörigen	20
Essstörungen	22
Wussten Sie schon...? - Auflösung	24
Helfen Sie mit – denn Sucht kann uns alle treffen	26



Liebe Leserinnen und Leser,

wenn jemand suchtkrank wird, steckt fast immer ein kleineres oder größeres Drama dahinter. Der Druck bei der Arbeit war zu groß, ein unausgesprochener Konflikt zwischen den Kolleg*innen, zuhause ist das Chaos ausgebrochen, weil man von der Partnerin verlassen wurde oder die Kündigung der Wohnung droht. Es ist ein Drama, je nach Sichtweise groß oder klein, das Menschen in eine Sucht fliehen lässt. Für einen Moment sollen alle Schwierigkeiten im Nebel der Droge verschwinden, soll wieder Leichtigkeit und Lächeln möglich sein.

Dass dieser Zustand ein vorübergehender ist, liegt klar auf der Hand. Der Weg in die Sucht ist keine Lösung für die Probleme. Er ist im Gegenteil ein Teufelskreis.

Diesen zu durchbrechen und Menschen wieder auf den richtigen Weg zu bringen, das ist die Arbeit unseres Caritas-Dienstes „Suchthilfe“. Präventionsmaßnahmen an Schulen und in Betrieben, Beratungsgespräche, Therapiegruppen und die Zusammenarbeit mit Selbsthilfegruppen gehören zu den Angeboten unserer Suchthilfe. Dabei sehen unsere Mitarbeiter*innen das Suchtproblem nicht losgelöst. Man schaut gemeinsam darauf, was in die Abhängigkeit geführt hat. Mit unseren anderen Beratungsdiensten können wir gut fachübergreifend arbeiten und unseren Klient*innen in den vielschichtigen Problemlagen weiterhelfen.

Ein großes Anliegen unserer Arbeit in der Suchthilfe ist auch der Blick auf die Familien und Angehörigen von Betroffenen. Wir beraten und unterstützen sie im Umgang mit Suchterkrankten. Das Verständnis für den Abhängigen gehört hier genauso her, wie die Bedürfnisse der Angehörigen selbst.

Liebe Leserinnen und Leser, wir sehen unsere Aufgabe – nicht zuletzt durch diese Broschüre – darin, die Suchtproblematik präsent zu machen, zu zeigen, dass quer durch alle gesellschaftlichen Schichten, jede und jeder von einer Suchterkrankung betroffen sein kann. Wir nehmen Sie hier mit in die ärztliche Sicht der Dinge, wir hören von der tragischen Geschichte einer Betroffenen (mit glücklichem Ausgang), und wir informieren Sie über unsere Angebote.

Dass wir diese aufrechterhalten können, muss unser Ziel sein. Unterstützen Sie uns gerne dabei.

Herzlichst Ihr



Markus Mengemann
Regionalleiter Caritas Ost-Württemberg

Der Körper kann ein Suchtgedächtnis entwickeln

Dr. med. Klaus Riede ist Allgemeinarzt, Psychotherapeut und Suchttherapeut. Seit über 35 Jahren arbeitet er zusätzlich bei der Caritas Ost-Württemberg. Er ist zuständig für die medizinische Betreuung und Beratung in der ambulanten Alkoholtherapie und Ansprechpartner für alle medizinischen Fragen.

Lieber Dr. Riede, warum werden Menschen überhaupt süchtig?

Dr. Klaus Riede: Der Konsum von Suchtmitteln ist ein Versuch, Gefühle oder Probleme zu verdrängen. Wir erleben solche Situationen häufig durch Trennung vom Partner, den Verlust des Arbeitsplatzes, Überforderung im privaten und/oder beruflichen Umfeld. Im Prinzip ist der Griff, etwa zum Alkohol, die Selbstbehandlung einer psychisch belastenden Situation. Natürlich ist klar, dass dies keine Lösung ist. Bei Jugendlichen erlebe ich oft, dass sie in die Sucht reinstolpern, weil sie sich an ihrem Umfeld orientieren. Alkohol ist wie alle anderen Drogen auch ein Suchtstoff und führt zu einer Abhängigkeit.

Was passiert denn im Körper, wenn man zu viel Alkohol trinkt?

Menschen nehmen die Abhängigkeit zunächst gar nicht wahr. Doch Alkohol verändert bereits - bei regelmäßigem Konsum - auch in kleinen Mengen im Gehirn Strukturen. Es baut sich ein so genanntes Suchtgedächtnis auf, was nie mehr verloren geht. Und es ist nicht löschar, steht immer im Hintergrund. Das muss man sich bewusstmachen! Generell sind Menschen, die bereits einmal unter einer Sucht gelitten haben, viel stärker rückfallgefährdet. Wenn man regelmäßig

im riskanten Bereich trinkt, entsteht auch eine organische Veränderung im Körper, so dass man, um den gewünschten Effekt zu erreichen, den Konsum immer weiter steigern muss.

Das Hineinrutschen in eine Sucht kann ja jeden treffen...

Ja, das stimmt. Bei der Alkoholsucht sprechen wir von einer „gerechten“ Sucht, denn sie zieht sich durch alle sozialen Schichten und hat nichts mit Bildungsferne zu tun. Das Bild des heruntergekommenen Alkoholikers gibt es schon lange nicht mehr. Übrigens gibt es auch eine genetische Disposition bei Suchterkrankungen, auch zu welchem Stoff man greift. Wir gehen von 50 Prozent aus. Die anderen 50 Prozent liegen in biografischen Ereignissen begründet.

Was raten Sie als Arzt?

Wenn man sich nicht sicher ist, ob man bereits abhängig ist, rate ich immer zum Auslassversuch: Verzichten Sie doch mal vier Wochen lang komplett auf Alkohol oder andere Suchtstoffe und prüfen Sie: Wie geht es mir damit? Fühle ich mich besser? Kann ich die Lust auf Suchtmittel vielleicht mit anderen Sachen befriedigen? Sport, Kunst, ein gutes Buch lesen, Spazieren gehen.... Es gibt so viele Möglichkeiten und Kicks, wie man gut und zufrieden leben kann. Da braucht man keine Suchtmittel.

Danke für das Gespräch!



Risikoarmer Konsum:

Männer: 24 Gramm Reinalkohol am Tag
Frauen: 12 Gramm Reinalkohol am Tag
Zusätzlich wird empfohlen, an zwei Tagen in der Woche ganz auf Alkohol zu verzichten

Riskanter Konsum:

Männer: 24 Gramm bis 60 Gramm Reinalkohol am Tag
Frauen: 12 Gramm bis 40 Gramm Reinalkohol am Tag

0,3 Liter Bier enthalten 13 Gramm Alkohol
0,2 Liter Wein enthalten 16 Gramm Alkohol
0,1 Liter Sherry enthalten 16 Gramm Alkohol
0,02 Liter Likör enthalten 5 Gramm Alkohol
0,02 Liter Whiskey enthalten 7 Gramm Alkohol

(Quelle: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen)

Sich aufgehoben und verstanden fühlen

Selbstbewusst, freundlich und voller Energie – so kann Monika Maier heute dastehen und genussvoll ein Glas Wasser trinken. Ein kleines Wunder ist es schon, dass sie ihr Leben nochmal so drehen konnte. Denn sie stand schon an der Schwelle zum Tod. Mit einem Blutsturz kam sie damals ins Krankenhaus und konnte gerade noch gerettet werden. „Es stand Spitz auf Knopf“, sagt die Mittsechzigerin und erinnert sich an den Sog, der sie in die Alkohol-Sucht gezogen hat.

„Das schaffe ich schon“. Ein Satz, der zu Monika Maier gehörte, und den sie immer wieder zu ihrer Familie und zu sich selbst gesagt hat. „Das schaffe ich schon“, auch wenn ihr alles zu viel wurde, wenn ihr die Arbeit auf dem Bauernhof über den Kopf wuchs, wenn sie alleine das Zuhause im Schuss hielt. „Das schaffe ich schon“.

Sie trank sich die Belastung und die Sorgen weg. Mit Most, Wein und mit Schnaps. „Bei uns stand der Alkohol immer griffbereit“, blickt Monika Maier zurück. Acht Jahre lang steigerte sich der Konsum, bis sie zuletzt bei zwei Flaschen Wein und dem abendlichen Schnaps angekommen ist. „Ich wollte immer aufhören, aber ich schaffte es alleine nicht“, erzählt Monika Maier. Dann brach sie eines Tages zusammen. Mit einem schweren Blutsturz, resultierend aus einer zerstörten Leber, kam sie notfallmäßig ins Krankenhaus. Sechs Tag Koma retteten ihr das Leben. Und sie hört heute noch die Worte des Arztes: „Sie dürfen keinen Schluck Alkohol mehr trinken, sonst kostet sie das ihr Leben.“

Monika Maier wusste, dass sie ihr Leben komplett umkrempeln musste, wenn das gelingen sollte. Sie ging zur Caritas und erinnert sich noch genau an den Moment nach dem ersten Beratungsgespräch: „Ich fühlte mich aufgehoben, verstanden und spürte, dass ich es hier und mit der Hilfe der Caritas auch schaf-

fen konnte.“ Ein Jahr lang besuchte sie die ambulante Rehabilitation mit Einzelgesprächen und Gruppenstunden. Sie war dankbar für jede Information, die sie über die Droge Alkohol erfahren konnte. „Ich wusste bis dato tatsächlich noch nicht, wie gefährlich Alkohol ist und wie sich langsam dieses Suchtgedächtnis im Körper aufbaut.“

Die Lauchheimerin verließ ihr Zuhause und damit die Arbeit auf der Landwirtschaft, sie verließ auch ihren Mann, der zwei Jahre nach der Trennung an seinem Alkoholmissbrauch gestorben war. Sie suchte sich eine eigene Wohnung und denkt heute noch daran, wie sich sie damals gefühlt hat. „Es war, als hätte mir jemand eine Bleiweste ausgezogen.“

Nach der ambulanten Therapie bei der Caritas besuchte Monika Maier eine Selbsthilfegruppe des Kreuzbundes, die sie mittlerweile selbst leitet. Einmal in der Woche treffen sich Frauen und Männer im Bürgerhaus Wasseralfingen, um sich gegenseitig in ihren Problemen beizustehen. „Ich hatte wahnsinniges Glück“, resümiert Monika Maier. Heute steht sie da als eine zufriedene, strahlende Frau, die ihr Leben genießt – ganz ohne Alkohol. Um den macht sie nach wie vor einen großen Bogen. Im Supermarkt, bei Familienfesten und sogar im Restaurant, wenn sie den Ober fragt, ob die Sauce mit Alkohol gekocht wurde. Denn sie weiß: Ihr Körper hat ein Suchtgedächtnis.

In ihrer bewegenden Geschichte erzählt Monika Maier aus Lauchheim von dem Moment, an dem sie zur Schwelle des Todes gestanden hat, von ihrem Wiederaufstehen mit Hilfe der Caritas und ihrem neuen Leben ohne Alkohol.



Wussten Sie schon...?

Was schätzen Sie:

Wie viel Geld wird im Durchschnitt für ein Pfund Gewichtsverlust ausgegeben, z. B. für Fitness, Diätprodukte, Appetitzügler?

- 50 Euro
- 100 Euro
- 150 Euro

Welche Personengruppe ist ihrer Meinung nach am meisten von einer Alkoholsucht betroffen?

- 20 bis 25 Jahre männlich
- 50 bis 55 Jahre weiblich
- 40 bis 45 Jahre männlich



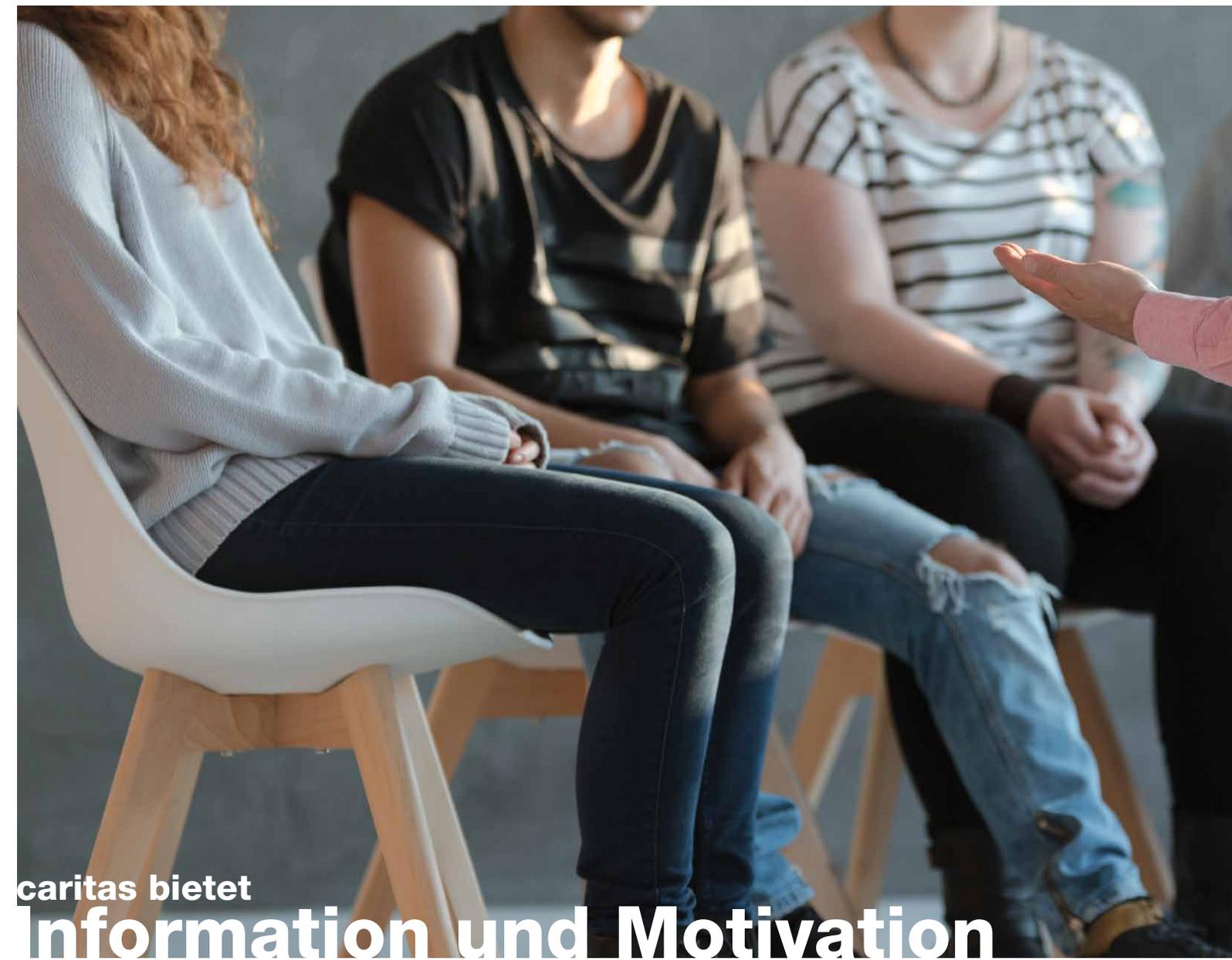
Wieviel Prozent der über 15-jährigen Bevölkerung in Deutschland trinkt selten oder gar keinen Alkohol?

- 30 Prozent
- 80 Prozent
- 60 Prozent

Was denken Sie: Wie viele Menschen sterben nach Schätzungen der WHO jährlich in Deutschland an alkoholbedingten Todesursachen?

- 30.000
- 62.000 (das sind 14 % aller Todesfälle!)
- 80.000





caritas bietet

Information und Motivation



„Endlich habe ich mich getraut, über mein Problem zu sprechen. In der Gruppe fühle ich mich verstanden.“

Eigentlich dachte ich immer, dass es normal ist zu trinken. Bei Geburtstagsfeiern, abends vor dem Fernseher und einfach, wenn ich entspannen will. Alle machen das. Aber dann hat mich neulich die Polizei erwischt. Führerschein – weg. Ein paar Tage davor hatte ich eine Abmahnung vom Chef kassiert, weil ich vor einem Termin mit Kunden Alkohol getrunken hatte. Ich glaube, ich habe ein Suchtproblem und bin auf der Suche nach ehrlicher Information.

Wer kann das Angebot der Beratung in Anspruch nehmen?

caritas: Alle, die den eigenen Konsum kritisch hinterfragen oder von jemandem darauf angesprochen wurden. Vielleicht waren auch die Blutwerte beim Arzt auffällig.

Braucht man dafür eine ärztliche Bescheinigung?

caritas: Nein, man kann einfach anrufen und einen Beratungstermin ausmachen.

Was muss man tun, wenn der Führerschein entzogen wurde?

caritas: Wir bieten umfassende Informationen bei Verlust des Führerscheins und unterstützen bei der Aufarbeitung der Ursachen. Wir bereiten auf die medizinisch-psychologische Untersuchung vor, damit man den Führerschein wiederbekommen kann.

Das bieten wir:

- Motivationsgruppe
- Einzel-, Paar- und Familiengespräche zur Beratung bei Konsum von Alkohol, Medikamenten, illegalen Drogen oder bei Essstörungen
- Vermittlung in weiterführende Behandlungen und Selbsthilfegruppen

Heute war in meiner Firma eine Mitarbeiterin der Caritas zu einer Schulung da. Es ging um das Thema „Sucht“. Interessant finde ich, dass es vom Arbeiter am Fließband bis zur Chefetage jeden treffen kann. Tatsächlich kenne ich auch ein paar Menschen, bei denen ich ein Suchtproblem vermute. Auch ich muss über mein Konsumverhalten nachdenken. Das Thema muss raus aus der Tabuzone!

Bei welchem Suchtproblem kann man Kontakt aufnehmen?

caritas: Wir sind für alle da, die ein Problem mit Alkohol, Medikamenten, illegalen Drogen, Nikotin oder auch eines im Bereich Essstörungen haben. Auch dann, wenn es nur eine Vermutung ist.

Was ist zu tun, wenn das Thema eine nahestehende Person trifft?

caritas: Egal, ob im privaten oder im beruflichen Umfeld – in jeder Frage zur Sucht oder zu einem fragwürdigen Konsumverhalten können Sie uns kontaktieren!

Das bieten wir:

- Beratung online: schnell und anonym
- Erarbeitung gesunder Alternativen
- Erstkontakt, Beratung oder auch Vermittlung zu behandelnden Einrichtungen
- Seminare in Firmen und Schulen vor Ort



„Ich hätte nie ge-
dacht, dass man
einem Alkoholiker
seine Krankheit gar
nicht ansieht.“



caritas bietet
Suchtprävention



caritas bietet
Suchtprävention für Jugendliche

„Gut, dass man hier reden kann, ohne verurteilt zu werden.“

Neulich hat mich die Polizei im Park erwischt. Ich hatte mir ein paar Gramm Cannabis besorgt. Warum? Weil das einfach jede und jeder in meiner Clique macht. Hab's selbst schon ein paar Mal ausprobiert. Jetzt bin ich aufgefliegen, obwohl ich doch gar nichts Schlimmes gemacht habe. Ich bin doch nicht süchtig! Und jetzt muss ich auch noch zur Beratung.

Was ist das größte Problem in der Suchtberatung für Jugendliche?

caritas: Es ist schwierig, die Vorurteile und Ängste abzubauen, die bei einem ersten Besuch immer mit dabei sind. Wir arbeiten hier nicht mit erhobenem Zeigefinger, sondern versuchen ein Vertrauensverhältnis aufzubauen.

Wie kann man Jugendliche dazu motivieren, von den Drogen wegzukommen?

caritas: Wir zeigen den verantwortungsbewussten und selbstkritischen Umgang mit dem Konsumbedürfnis und motivieren, Verantwortung für den eigenen Körper zu übernehmen.

Das bieten wir:

- Beratung bei Suchtproblemen
- Hilfe, wenn man es nicht mehr alleine aus dem Konsum-Missbrauch schafft
- Gruppenseminar mit Vorgespräch und Nachgespräch

Im Laufe der Jahre ist die Verantwortung in meinem Job immer größer geworden. Und so langsam ist mir alles über den Kopf gewachsen. Zum Entspannen habe ich abends früher ein Bier getrunken. Jetzt sind es mehrere Gläser Wein. Einfach, dass ich nicht mehr an den Tag morgen denken muss, an dem wieder ein riesiger Berg Arbeit und viele Entscheidungen auf mich warten.

Was ist der Vorteil bei einer Therapie vor Ort?

caritas: Der große Vorteil ist, dass man im eigenen Umfeld bleiben und das normale Leben weiterhin stattfinden kann. Die Therapie vor Ort ist eine alltagsnahe Begleitung mit Einzel- und Gruppenbehandlung.

Was ist das Ziel der Therapie vor Ort?

caritas: Wir möchten eine Festigung erreichen, um die Abstinenz halten zu können. Dazu braucht es die Analyse der persönlichen Situation, aber auch den Austausch mit anderen Gleichgesinnten.

Was passiert, wenn man rückfällig wird?

caritas: Wir arbeiten auch mit dem Rückfall und erstellen eine Rückfallanalyse unter Einbeziehung der Hintergründe. Dabei haben wir eine hohe Erfolgsquote.

Das bieten wir:

- Intensive Auseinandersetzung mit der Suchterkrankung
- Therapie im alltagsnahen Umfeld und Einbindung Angehöriger
- Kombination von stationären und ambulanten Therapien, Therapiewochenende, themenbezogene Angebote



„Durch die Therapie habe ich mich selbst gefunden. Ich bin viel selbstsicherer geworden.“



caritas bietet
Therapie vor Ort



caritas bietet
Beratung von Angehörigen

„Ich bin echt verzweifelt und kann so nicht mehr weiterleben. Es muss jetzt etwas passieren.“

Es ist jeden Abend dasselbe. Mein Mann kommt von der Arbeit nach Hause und trinkt ein Bier. Später greift er dann zu Schnaps und Wein. Er ist dann so betrunken, dass ich mit ihm über nichts mehr sprechen kann. Ich muss alle Entscheidungen für unsere Familie alleine treffen. Das wird mir alles zu viel. Ich kann bald nicht mehr.

Können Angehörige von suchtkranken Menschen eine Beratung bei der Caritas bekommen?

caritas: Egal ob Partner*in, Freunde, Geschwister, Arbeitskolleg*innen – egal, in welchem Verhältnis Sie zu einem suchtkranken Menschen stehen, Sie können zur Caritas Kontakt aufnehmen. Alle unsere Gespräche unterliegen dabei der Schweigepflicht.

Ist die Beratung kostenlos?

caritas: Ja, die Beratung ist kostenlos.

Kann man sich alleine beraten lassen, oder muss der/die Betroffene dann auch zur Caritas kommen und eine Therapie durchlaufen?

caritas: Man kann unabhängig davon zu uns kommen, ob der Betroffene sich ebenfalls auf den Weg gemacht hat.

Das bieten wir:

- Einzel-, Paar- und Familiengespräche
- Vermittlung in Selbsthilfegruppen für Angehörige von suchtkranken Menschen
- Vermittlung zur Kreuzbund-Selbsthilfegruppe
- Vermittlung in die Caritas-Kindergruppen

Nachher ist Mittagspause. Ich denke an nichts anderes mehr. Soll ich etwas essen oder nur eine Diät-Cola trinken? Vielleicht ein Cappuccino? Meine Gedanken drehen sich den ganzen Tag nur noch um die Frage, ob ich etwas essen darf oder nicht. Die Waage zahlt es mir morgen wieder mit einem Kilo mehr zurück. Ich überlege und überlege...die Mittagspause ist vorbei. Kein Cappuccino.

Wie lange dauert im Durchschnitt eine Behandlung?

caritas: Die Behandlung von Essstörungen ist ein Entwicklungs- und Heilungsprozess, der sich – je nach Schwere des Krankheitsbildes – länger hinziehen und manchmal sogar Jahre dauern kann. Ehrlicherweise muss man sagen: Man braucht einfach Geduld.

Wie groß sind die Heilungschancen überhaupt?

caritas: Je früher man sich traut in eine Behandlung zu gehen, desto größer sind die (schnellen) Heilungschancen.

Ist man während der Behandlungszeit arbeitsfähig?

caritas: Die gute Nachricht ist tatsächlich, dass es ambulante Maßnahmen gibt, die eine Arbeitsfähigkeit zulassen.

Das bieten wir:

- Einzel-, Paar- und Familiengespräche
- Motivationsgruppe
- Weiterführende Beratungen, Therapien und Behandlungsmöglichkeiten als Teil des Netzwerkes Essstörungen (NEO) im Ostalbkreis



„Seit ich in die Gruppe gehe, erlebe ich wieder Hoffnung und Zuversicht. Ich fühle mich aufgehoben und angenommen.“



caritas bietet
Hilfe bei Essstörungen

Wussten Sie schon...? - Auflösung

Was schätzen Sie:

Wie viel Geld wird im Durchschnitt für ein Pfund Gewichtsverlust ausgegeben, z. B. für Fitness, Diätprodukte, Appetitzügler?

- 50 Euro
- 100 Euro
- 150 Euro

Welche Personengruppe ist Ihrer Meinung nach am meisten von einer Alkoholsucht betroffen?

- 20 bis 25 Jahre männlich
- 50 bis 55 Jahre weiblich
- 40 bis 45 Jahre männlich



Wieviel Prozent der über 15-jährigen Bevölkerung in Deutschland trinkt selten oder gar keinen Alkohol?

- 30 Prozent
- 80 Prozent
- 60 Prozent

Was denken Sie: Wie viele Menschen sterben nach Schätzungen der WHO jährlich in Deutschland an alkoholbedingten Todesursachen?

- 30.000
- 62.000 (das sind 14 % aller Todesfälle!)
- 80.000



Helpen Sie mit – denn Sucht kann uns alle treffen

„Das schaffe ich schon“. So denken viele Betroffene zu Beginn einer Suchterkrankung. Das Bewusstsein Hilfe zu brauchen, stellt sich meist erst ein, wenn die Sucht den Alltag bestimmt.

Mit Ihrer Spende unterstützen Sie uns dabei, Menschen mit Suchterkrankungen professionell zu begleiten. Dabei wenden wir zeitgemäße und innovative Methoden an. Unser Ziel ist es, dass betroffene Menschen dauerhaft ihren Alltag meistern und so wieder Lebensqualität erhalten können.

Sucht kann jede und jeden treffen. Damit es erst gar nicht so weit kommt, führen wir unterschiedliche Präventionsangebote vor Ort, in Betrieben und in Schulen durch. Auch hier sind wir auf Ihre Unterstützung angewiesen.



Unsere Bankverbindung

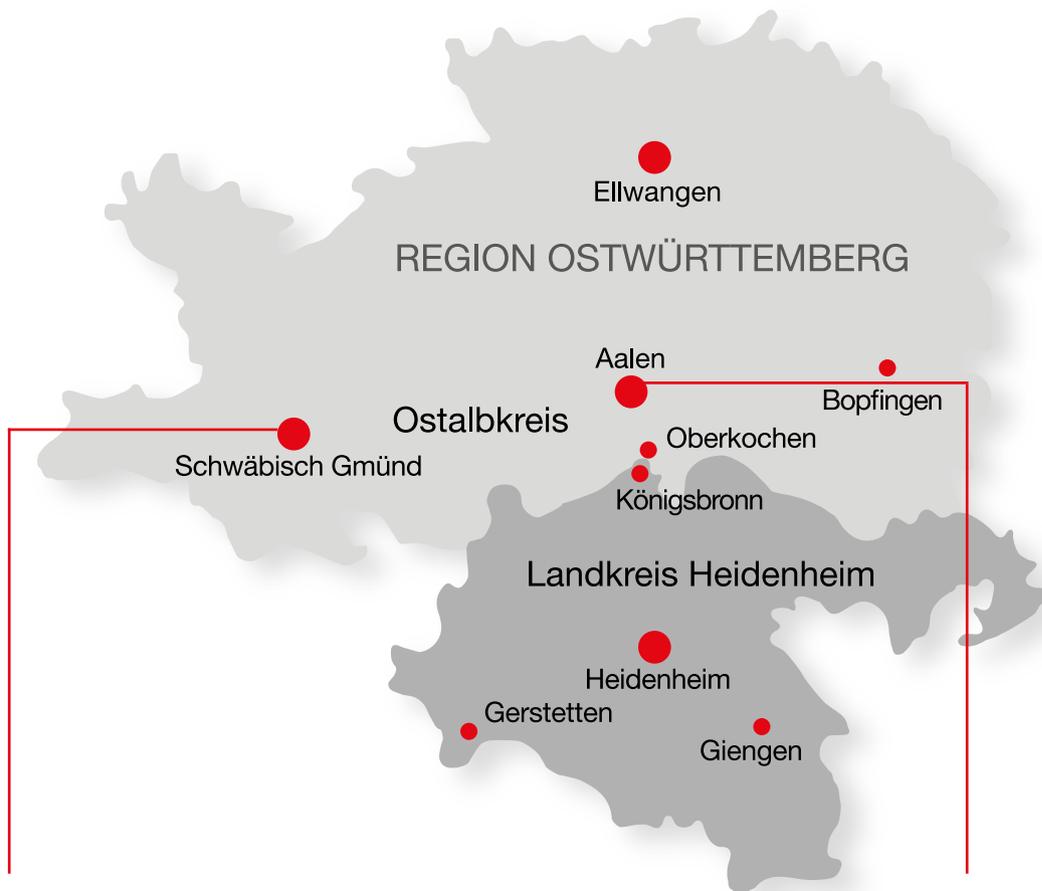
Caritas Ost-Württemberg

Bank für Sozialwirtschaft

IBAN: DE59 3702 0500 0001 7890 11

BIC: BFSW DE33 XXX





Psychosoziale Beratungs- und ambulante
Behandlungsstelle für Suchtkranke

Franziskanergasse 3
73525 Schwäbisch Gmünd
Tel.: +49 7171 1042020
E-Mail: psb.schwaebisch-gmuend@caritas-ost-wuerttemberg.de

Psychosoziale Beratungs- und ambulante
Behandlungsstelle für Suchtkranke

Weidenfelder Str. 12
73430 Aalen
Tel.: +49 7361 8064260
E-Mail: psb.aalen@caritas-ost-wuerttemberg.de

