

Sucht: Keine einfachen Antworten

Sucht hat viele Ursachen. Persönliche Veranlagung, soziales Umfeld, gesellschaftliche Werte, die Art der Droge und vieles mehr spielen dabei eine Rolle.

Der Heroinsüchtige auf der Bahnhofstoilette: Dieses Bild muss oft herhalten um Sucht scheinbar auf den Punkt zu bringen. Doch es spiegelt nur einen kleinen Ausschnitt aus der Realität wider. Sucht ist eine Krankheit und bedeutet die Abhängigkeit von einer Substanz (z.B. Alkohol) oder von einem Verhalten (z.B. Glücksspiel, Einkaufen). Ein süchtiger Mensch kann nicht mehr frei entscheiden und hat keine Kontrolle mehr über seinen Konsum. Sucht führt zu körperlichen und seelischen Schäden und häufig zu sozialer Isolation. Die Entstehung von Sucht ist sehr komplex, die konkreten Ursachen sind bei jedem Menschen anders.

Suchtursachen können in verschiedenen Bereichen liegen, meist spielen mehrere von ihnen zusammen:

- **Einzelne Person:** z.B. Alter, Geschlecht, erbliche Veranlagung, Gesundheitszustand, Familiengeschichte, Selbstwertgefühl, der Umgang mit Gefühlen und Problemen; persönliche Stimmung, Erwartungen und Motive beim Konsum einer Substanz (Problembewältigung, Stressabbau etc.).
- **Substanz oder Verhalten:** Art der Droge (z.B. Alkohol, Medikamente, illegale Substanzen), Dosis, Konsumdauer, Art der Anwendung (rauchen, schlucken, schnupfen, Injektion). An die Stelle der Substanz kann auch ein bestimmtes Verhalten treten, das zwanghaft ausgeübt wird (z.B. Glücksspiel, einkaufen, essen).
- **Umfeld der Person:** z.B. zwischenmenschliches Klima in Familie, Schule oder am Arbeitsplatz; Freundeskreis, Arbeitsbedingungen, Zukunftsperspektiven, Erholungsmöglichkeiten.
- **Gesellschaft und Politik:** z.B. Preis und Verfügbarkeit einer Substanz: Alkohol und Nikotin sind besonders leicht erhältlich. Gesellschaftliche Einstellungen, gesellschaftlicher Umgang mit einer Substanz oder einem Verhalten: Wo Leistung sehr viel zählt, fallen Schwächere leicht durch den Rost. Wer bei geselligen Anlässen keinen Alkohol trinkt, wird schnell schief angeschaut.

Sucht und Missbrauch nicht verwechseln

Ob und wie schnell sich eine Sucht entwickelt, ist von Fall zu Fall verschieden. Suchtentstehung ist ein dynamischer Prozess, der Jahre dauern kann. Wer regelmäßig legale oder illegale Drogen nimmt, um Probleme oder eine depressive Grundstimmung zu verdrängen, ist besonders gefährdet. Suchtauslöser sind oft kritische Lebensmomente, die zu bereits bestehenden Problemen hinzukommen, zum Beispiel Scheidung, der Tod eines nahen Angehörigen oder der Verlust des Arbeitsplatzes. Aber auch hoher und regelmäßiger Gewohnheitskonsum ohne problematischen, seelischen Hintergrund kann im Laufe der Zeit in die Abhängigkeit führen (z.B. mehrmals täglich ein Bier zu jeder Mahlzeit und am Abend vor dem Fernseher).

Wer große Mengen Alkohol trinkt oder illegale Drogen ausprobiert, ist allerdings nicht gleich abhängig. Um von Sucht sprechen zu können, müssen gewisse Kriterien vorliegen (siehe „Wo Sucht beginnt“). Unabhängig von Sucht kann jedoch auch der bloße Konsum von Substanzen – egal ob erlaubte oder verbotene – zu Vergiftungen oder Psychosen führen (z.B. bei Überdosierungen).

Hat sich bereits eine Sucht entwickelt, ist es wichtig, diese Erkrankung ernst zu nehmen und professionelle Hilfe zu suchen. Beratungsstellen in ganz Oberösterreich bieten anonym und kostenlos Unterstützung, auch für die Angehörigen.

Wo Sucht beginnt

Von Sucht spricht man, wenn mindestens drei der folgenden Kriterien über einen längeren Zeitraum erfüllt sind:

- Unstillbarer Wunsch bzw. eine Art Zwang nach einer Substanz oder einem Verhalten
- Unfähigkeit Beginn, Beendigung und Menge des Konsums zu kontrollieren
- Toleranzentwicklung: Um langfristig die gleiche Wirkung zu erreichen, braucht es eine immer höhere Dosis
- Zunehmende Vernachlässigung anderer Pflichten und Interessen (Familie, Beruf, Hobbys)
- Substanzkonsum bzw. Verhalten hält trotz eindeutiger Schäden für Gesundheit und Sozialleben an
- Körperliche Entzugserscheinungen bei gewissen Substanzen wie Alkohol, Nikotin oder Heroin

Nähere Informationen

Auf seinen beiden Internet-Seiten stellt das Institut Suchtprävention Informationen über Sucht, Suchtvorbeugung, legale und illegale Drogen zur Verfügung, ebenso ein Verzeichnis von Beratungsstellen rund um das Thema Sucht.

www.praevention.at und speziell für Jugendliche **www.1-2-free.at**