



Burgenland: Fachstelle für Suchtprävention Burgenland **Kärnten:** Landesstelle Suchtprävention **Niederösterreich:** Fachstelle für Suchtvorbeugung, Koordination und Beratung **Oberösterreich:** Institut Suchtprävention **Salzburg:** Akzente Suchtprävention **Steiermark:** VIVID - Fachstelle für Suchtprävention **Tirol:** kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz **Vorarlberg:** Supro - Werkstatt für Suchtprophylaxe **Wien:** Institut für Suchtprävention

SUCHT - einer dieser Begriffe, die heute ständig verwendet werden und dich vielleicht schon nerven. Wenn Jugendliche auf einer Party Alkohol trinken, wird die „Trunksucht“ an die Wand gemalt; wenn jemand gern Süßes isst, wird er als „schokoladesüchtig“

bezeichnet etc. - Ein Begriff, der für alles und nichts verwendet wird, sagt nichts mehr aus. Hier geht es daher darum, dir Hintergrundinfos zu geben, was Sucht ist, wie sie entsteht, welche Ursachen sie hat und wie du dich davor schützen kannst.

Was ist Sucht?

Sucht ist eine Krankheit, die Auswirkungen auf Körper und Geist hat. Eine Sucht nimmt also den ganzen Menschen gefangen. Von Sucht kann dann gesprochen werden, wenn folgende Merkmale gebündelt vorliegen:

- **Zwang:** wenn ich etwas nicht mehr freiwillig nehme/mache, sondern „muss“
- **Dosissteigerung:** ich brauche immer mehr von einem Mittel/Verhalten
- **Kontrollverlust:** ich merke nicht mehr, wie viel ich eigentlich konsumiere
- **Entzugerscheinungen:** mir geht etwas ab, wenn ich das Mittel/Verhalten nicht habe
- **Leiden & Schädigung:** wenn ich gesundheitliche, berufliche oder andere Nachteile habe

Wie entsteht Sucht?

Eine Sucht entsteht nicht von heute auf morgen. Die Dauer einer Suchtentstehung ist höchst unterschiedlich, meist folgt sie aber folgenden Schritten:

- 1. Genuss heißt,** ein Mittel oder ein Verhalten mit Gespür für das richtige Maß zu konsumieren/auszuführen: hin & wieder, bewusst, geplant, mit Spaß, ... (Beispiel: Ein Bier oder ein gutes Glas Wein mit Freund/innen trinken.)
- 2. Missbrauch bedeutet,** ein Mittel oder ein Verhalten als Möglichkeit zum Ausweichen verwenden: zur Ablenkung, zum Frustabbau, zur „Problemlösung“, ... (Beispiel: Etwas trinken, weil mir fad ist oder weil ich grantig bin.)
- 3. Gewöhnung liegt dann vor,** wenn der Missbrauch re-

gelmäßig und „automatisch“ betrieben wird. (Beispiel: Täglich zur Flasche greifen, wenn ich abends vor dem Fernseher sitze).

Der Begriff Droge kommt übrigens vom niederländischen „droog“ (trocken) und meint im ursprünglichen Sinne Stoffe vor allem pflanzlicher, aber auch tierischer oder mineralischer Herkunft, die oft durch Konservierung, z.B. Trocknung, relativ haltbar gemacht werden und als Heil- und Genussmittel oder Gewürze Verwendungen finden. Ausführlichere Infos zu verschiedenen Drogen findest du auf den anderen Suchtinfo-Flyern.

gelmäßig und „automatisch“ betrieben wird. (Beispiel: Täglich zur Flasche greifen, wenn ich abends vor dem Fernseher sitze).

4. Abhängigkeit kann eine Folge der Gewöhnung sein: Das Mittel/Verhalten wird „notwendig“ zur Lebensbewältigung. (Beispiel: Ich ertrage keinen Urlaub auf einer Hütte oder am Strand ohne Alkohol.)

5. Sucht liegt dann vor, wenn das Mittel oder Verhalten Lebensmittelpunkt ist und die oben genannten Kriterien erfüllt sind. (Beispiel: Ich kann ohne Alkohol nicht mehr leben, denke an nichts anderes, ...)

Diese Entwicklung geht nicht „von selbst“, wer einmal etwas missbraucht, muss deswegen nicht süchtig werden; aber jede Stufe ist die Voraussetzung für die nächste, und es ist leichter, die Schritte vom Genuss in Richtung Sucht zu gehen als umgekehrt.

Was ist Schuld an Sucht?

Sucht ist ein Phänomen, das Angst macht - daher werden oft Sündenböcke gesucht: die bösen Dealer, die Kindern Drogen schenken; die bösen Eltern, die sich nicht um ihre Kinder kümmern; die bösen Drogen, deren Vorhandensein allein schon süchtig macht; die bösen Jugendlichen, die nicht auf die Erwachsenen hören; etc. Es spielen aber immer unterschiedliche Ursachen zusammen, wenn jemand süchtig wird:

- **Mittel:** Die Tatsache, dass es Suchtmittel gibt, macht niemanden süchtig. Aber es macht einen Unterschied, wie leicht erhältlich Mittel sind, wie teuer sie sind, wie sie wirken, wie rasch sie abhängig machen und wie oft man konsumiert.
- **Mensch:** Jeder Mensch hat einen „inneren Proviant“

für den Umgang mit Problemen: Selbstbewusstsein, Konfliktfähigkeit, Kommunikationsfähigkeit, ... Wenn die „Werkzeuge“ bei einem Problem nicht mehr reichen, braucht's etwas von außen: Hilfe von Freund/innen oder Flucht mit Hilfe eines Mittels/Verhaltens.

- **Umwelt, Gesellschaft:** Die Normen und Regeln der Umgebung, der Familie, des Freundeskreises und der Gesellschaft spielen auch eine Rolle: Hohe Erwartungen, Gruppendruck, die Konsumkultur, Arbeitslosigkeit oder fehlender Raum für Jugendliche können zu einer Suchtentstehung beitragen.

- **Moment, Situation:** Wer gelangweilt, frustriert, grantig, einsam oder traurig ist, wird nach einem Ausweg suchen; Enttäuschungen, Konflikte, Langeweile sind Situationen, wo manche statt einer Problembewältigung durch eigene Fähigkeiten durch den Missbrauch eines Mittels/Verhaltens eine „Lösung“ suchen.

Was kann ich zur Vorbeugung tun?

Prä-vention heißt: der Sucht zuvor-kommen. Was kann ich tun:

- **Für mich:** um mich selbst kümmern; schauen was mir gut tut; Gefühle wahrnehmen und annehmen; mir Zeit für mich nehmen; mich über Erfolge freuen; mich gern haben, mir Unterstützung holen.
- **Für andere:** für andere da sein; andere ernst nehmen; mit anderen fair streiten; anderen vertrauen; andere akzeptieren und ihnen ihren Freiraum lassen; andere loben; offen sein für andere.
- **Für die Gesellschaft:** mich als Teil der Gesellschaft sehen; in meinem Umfeld mitgestalten; den Mund aufmachen; Neues kennenlernen; aktiv sein.

Zusammenfassung

Sucht ist eine Krankheit, die im Alltag entsteht - und dort kannst du auch für dich und andere etwas tun:



Weitere Infos bei der Fachstelle im Bundesland

K: 050-536-31282 **NÖ:** 02742-31440-0
OÖ: 0732-7789360 **S:** 0662-849291-44 **St:** 0316-823300
T: 0512-585730 **V:** 05523-54941 **W:** 01-4000-87320
Nur für die Steiermark:
Drogenberatung des Landes Steiermark 0316-3260-44
Nur für Wien: Dialog 10 01-6041121



www.suchtvorbeugung.net