

Suchterkrankungen in Familien

Sucht ist eine Krankheit, die in jeder Familie auftreten kann. Jeder Mensch kann an einer Sucht erkranken, unabhängig vom Alter, Geschlecht, Ausbildung und Beruf. Der Begriff Sucht lässt auf alle Formen eines zwanghaften Verhaltens anwenden. Süchte werden in zwei Kategorien eingeteilt, einmal die stoffgebundenen und die nichtstoffgebundene Sucht. Einige sprechen bei Verhaltenssuchten lieber von „Zwängen“. Erst 2013 wurde eine Trennung zwischen Substanzsucht und Verhaltenssucht vorgenommen.

Zur Gruppe der stoffgebundenen Sucht zählen:

- Alkohol- und Drogensucht,
- Medikamentensucht,
- Essstörungen und Nikotinsucht.

Nicht alle Süchte haben mit Alkohol- oder Drogenkonsum zu tun. Tatsächlich gibt es andere Arten von viel häufigeren und sogar alltäglichen Verhaltensweisen, die wir fast schon als normal ansehen, ohne zu wissen, dass dahinter ein klares psychologisches Problem steht.

Was sind die wichtigsten Arten von Verhaltenssuchten?

Es gibt viele Arten von Verhaltenssuchten. Außerdem haben sich seit dem Aufkommen neuer Technologien auch neue Süchte herausgebildet. All dies zwingt die Fachleute im Gesundheitsbereich dazu, Erkennungs- und Behandlungsmechanismen zu entwickeln. Viele dieser Erkrankungen treten bei einer zunehmend jüngeren Bevölkerung auf.

- Glücksspielsucht oder zwanghaftes Spielen,
- Handy-, Internetsucht und Internetspielsucht,
- Pornografie-Sucht,
- Sexsucht,
- Essstörungen wie z. B. Essanfälle oder Besessenheit von gesundem Essen,
- Kaufsucht und
- affektive Abhängigkeitsstörungen oder Liebessucht.

Alle Suchtformen haben das gleiche Ziel und verfolgen den gleichen Zweck: Stimmung zu ändern und schmerzliche Gefühle zu verdrängen. Suchtmittelkonsum und -abhängigkeit beeinflussen die psychische und körperliche Gesundheit, sind eine Herausforderung für das Zusammenleben und haben finanzielle Konsequenzen. Insgesamt ist davon auszugehen, dass in Deutschland knapp 8,2 Millionen erwachsene Menschen leben, die von verschiedenen Substanzen oder Glücksspiel abhängig sind, 13 Millionen verwenden diese missbräuchlich. Jede*r Sechste in Deutschland konsumiert Alkohol in gesundheitlich riskanter Form. Alkoholabhängigkeit ist der häufigste Grund für die Beratung und Behandlung in einer Suchthilfeeinrichtung. (Quelle: Beauftragte der Bundesregierung für Sucht- und Drogenfragen)

Folgen einer Suchterkrankung auf die Betroffenen

Suchterkrankungen können vielfältige und für den Betroffenen schwerwiegende Folgen haben:

- **Körperliche Schäden:** bspw. Leberzirrhose durch starken Alkoholmissbrauch, Gehirnschäden durch Konsum von Ecstasy oder das erhöhte Risiko für Lungenkrebs bei Raucher*innen.
- **Psychische Folgen:** bspw. Depressionen, Angsterkrankungen, Gereiztheit, Unruhe, Schlafstörungen etc.
- **Soziale Schwierigkeiten:** bspw. Vernachlässigung von Beruf, Hobbys, Freundschaften oder Partnerschaft; Vereinsamung, Probleme im Beruf und finanzielle Schwierigkeiten.

Das Leiden der Angehörigen: Die Co-Abhängigkeit

Auch für die Familienangehörige ist die Sucht oftmals sehr belastend. Ehe- oder Lebenspartner*innen, aber auch Kinder können Co-abhängig werden. Co-Abhängigkeit umschreibt ein Verhalten von Angehörigen oder nahen Bezugspersonen, das dazu beiträgt, Symptome einer Suchterkrankung zu minimieren oder zu bagatellisieren: So bezahlen Partner*innen bspw. suchtbedingte Schulden, entschuldigen suchtbedingtes Verhalten, reden Konsequenzen klein, versuchen den Erkrankten zu schützen, drohen, ermahnen, flehen, rechtfertigen – und laufen am Ende selbst Gefahr, in den Strudel der Sucht zu geraten. Angehörige leiden oft unter Schuld- und Schamgefühlen und tun alles, um den Schein zu wahren.

Kinder suchtkranker Eltern leiden meistens im Stillen unter dieser Belastung und wachsen unter schweren Bedingungen auf. Die seelischen Grundbedürfnisse der Kinder rücken in den Hintergrund und können nicht ausreichend erfüllt werden. Gefühle wie Vertrauen, Sicherheit und Geborgenheit rücken in den Hintergrund. Oft erleben sie Gefühle der Angst, Unsicherheit und Unbeständigkeit. Ihrem suchtkranken Elternteil gegenüber verhalten sie sich meistens loyal und entwickeln schon früh ein hohes Verantwortungsgefühl. Sie leugnen beispielsweise die Erkrankung vor Außenstehenden, um den erkrankten Elternteil zu schützen.

Viele Angehörige benötigen selbst Hilfe bspw. in Form von Gesprächen in einer Selbsthilfegruppe oder einer Suchtberatungsstelle.

Der Weg aus der Sucht

Die Behandlung von Suchterkrankungen hängt von der Art des Suchtmittels, dem Stadium und der Schwere der Krankheit ab. Ziel ist meist die absolute Enthaltbarkeit (Abstinenz). Eine erste Anlaufstelle stellen oft Hausärzt*innen oder Suchtberatungsstellen dar. Auch Angehörige von Menschen mit Suchterkrankungen können sich an eine Suchtberatungsstelle wenden. Die dort geführten Gespräche sind vertraulich. Der Berater*innen erarbeitet gemeinsam mit dem Betroffenen Lösungswege und unterstützt bei der Suche nach einem geeigneten Therapieangebot.

Bei Alkohol- oder Drogenabhängigkeit muss oftmals ein Entzug in einer Fachklinik unter Aufsicht von suchttherapeutisch qualifizierten Ärzt*innen durchgeführt. Anschließend folgen eine Entwöhnungsbehandlung und eine Nachsorge- und Rehabilitationsphase. Sehr hilfreich sind Selbsthilfegruppen wie die Anonymen Alkoholiker: Dort können sich Betroffene in einem geschützten Rahmen austauschen. Den Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe stellen zum Beispiel Suchtberatungsstellen her. Sucht ist eine chronische Erkrankung und Rückfälle sind nicht selten. Wenn der Erkrankte oder die Erkrankte jedoch an einer Selbsthilfegruppe teilnimmt, ist die Gefahr eines Rückfalls nach einer Therapie erheblich geringer.