

# Suchthilfe oder Selbsthilfe? Beides!

Aktionswoche Alkohol 2022

Vortrag am 17.05.2022

Referent\*innen: Linda Barth und Martin Kralowetz

## Inhalt

Vorstellung des Blaukreuz-Zentrum München.....	2
Angebote der Suchtberatung im Landkreis München.....	2
Genuss vs. Missbrauch .....	3
Was ist Sucht?.....	3
Suchtkriterien nach ICD-10.....	4
Selbsthilfegruppen Blaues Kreuz München e.V.....	4
Gruppenbesucher der Selbsthilfegruppe .....	5
Sitzformationen.....	5
Gruppenregeln.....	6
Ablauf der Gruppe .....	6
Eigene Einschätzung des Trinkverhaltens und Konsums.....	6

## Vorstellung des Blaukreuz-Zentrum München



Die Suchtberatungsstellen des Blaukreuz-Zentrum München befinden sich in Schwabing, in München Nord, München Ost und in Ottobrunn. Unsere Kontakt- und Begegnungsstätte befindet sich ebenfalls in München-Schwabing.

### Unsere Kontaktdaten

Suchtberatungsstelle Ottobrunn

Ottostraße 55a

85521 Ottobrunn

Tel: 089 / 66 59 35 60

Fax: 089 / 55 59 35 69

[www.blaues-kreuz.de/bkz-muenchen](http://www.blaues-kreuz.de/bkz-muenchen)

## Angebote der Suchtberatung im Landkreis München

Suchtberatung	Ambulante Rehabilitation	Ambulante Nachsorge	Betreutes Einzelwohnen	Angebote in München
<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Beratung und Information</li><li>▪ Alkohol, Medikamente, illegale Drogen, Glücksspiel und Medien/PC</li><li>▪ Für Angehörige, Fachkräfte und Betroffene</li><li>▪ Vermittlung</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Ambulante Entwöhnungsbehandlung</li><li>▪ Alkohol und Medikamente</li><li>▪ Dauer: 12 Monate</li><li>▪ Einzel- und Gruppensitzungen</li><li>▪ modulbasiert</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Im Anschluss an eine stationäre Rehabilitation/Therapie</li><li>▪ Zur Stabilisierung der Abstinenz</li><li>▪ Dauer: 12 Monate</li><li>▪ Aktuell nur Einzelsitzungen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Umgang mit der Sucht</li><li>▪ Unterstützung bei der Alltagsbewältigung etc.</li><li>▪ Besuche in der eigenen Wohnung</li><li>▪ Einzel- und Gruppensitzungen</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>▪ Fachstelle Glücksspiel-sucht</li><li>▪ Ambulante Rehabilitation Glücksspiel-sucht</li><li>▪ Kontakt- und Begegnungsstätte</li></ul>



## Genuss vs. Missbrauch

Der Genuss von Alkohol ist durch folgende Merkmale gekennzeichnet:

Keine sozialen, psychischen oder gesundheitlichen negativen Folgen	Verantwortungsbewusster Umgang mit Alkohol → Dosis und Häufigkeit ist beschränkt	Risikoarmer Konsum Frauen: 1 Glas (12g Alkohol) am Tag Männer: 2 Gläser (24g Alkohol) am Tag
Mindestens zwei alkoholfreie Tage pro Woche + risikoarmer Konsum	Alkoholfrei bei der Arbeit, im Straßenverkehr und beim Sport, also überall dort, wo Alkohol keine Rolle spielen sollte	Konsum wird nicht genutzt um mit angenehmen und/oder unangenehmen Gefühlen umzugehen → Alternativen verfügbar

Dagegen unterscheiden sich die Merkmale für missbräuchlichen Alkoholkonsum:

Zum Teil soziale, psychische oder gesundheitliche negative Folgen (z.B. erhöhte Leberwerte, Konflikte)	Schädlicher Alkoholkonsum → oberhalb der Grenzen für risikoarmen Konsum	Täglicher oder häufiger Alkoholkonsum → Überschreitung der Dosis (z.B. Kater)
Gewöhnung → Rituale wie z.B. Feierabendbier	Rauschtrinken Frauen: Mind. 4 Gläser Männer: Mind. 5 Gläser	Konsum teilw. um mit unangenehmen (z.B. Ärger, Langeweile) und angenehmen Gefühlen (z.B. Belohnung) umzugehen → Alternativen nicht verfügbar

## Was ist Sucht?

Eine Suchterkrankung weist folgende Merkmale auf:

- Suchterkrankungen zählen zu den psychischen Störungen, sie stellen keine moralische Schwäche und keinen kriminellen Zustand dar.
- Es kann zwischen stoffgebundenen Süchten (z.B. Alkohol, Medikamente, illegale Drogen) und Verhaltenssüchten (z.B. Glücksspielsucht, Mediensucht) unterschieden werden.
- Alkoholkonsum führt zu psychischer und/oder körperlicher Abhängigkeit. Psychische Abhängigkeit zeigt sich in starkem Verlangen Alkohol zu trinken, auch Suchtdruck genannt. Eine körperliche Abhängigkeit wird beim Absetzen von Alkohol durch körperliche Entzugserscheinungen deutlich.

- Es wird zwischen chronischen (z.B. täglicher Konsum) oder periodischen Rauschzuständen (z.B. Konsum nur am Wochenende) unterschieden.
- Soziale Probleme und/oder körperliche Beschwerden sind vorhanden, z.B. Führerschein-Verlust oder Abmahnung der Arbeitsstelle.
- Sucht ist ein zwanghaftes Verhalten, das sich durch starkes Verlangen äußert
- Aktivierung des Belohnungssystem durch Alkoholkonsum → Glückshormone werden durch Alkohol ausgeschüttet.
- Erlerntes Verhalten
- Suche nach einem anderen Bewusstseinszustand, um unangenehme Gefühle zu vermeiden oder angenehme Gefühle zu verstärken.

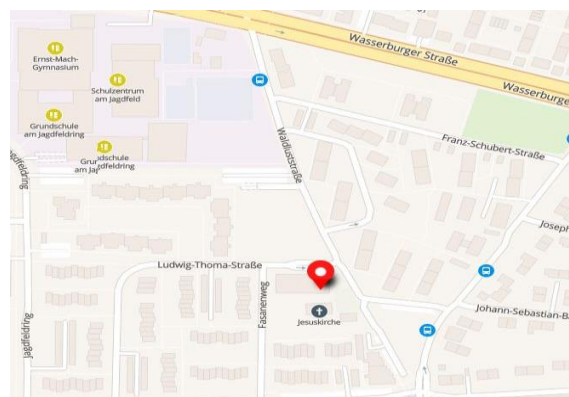
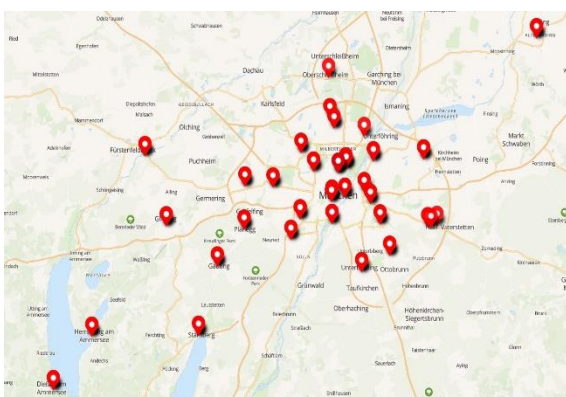
## Suchtkriterien nach ICD-10

Im Klassifikationssystem der WHO, dem ICD-10, wurden Kriterien festgelegt, nach deren die Diagnose einer Suchterkrankung erfolgt.

Die Diagnose der Abhängigkeit kann gestellt werden, wenn während der letzten zwölf Monate drei oder mehr der sechs folgenden Kriterien gleichzeitig erfüllt waren:

- Zwanghaftes Verlangen / starker Drang nach Alkohol
- Verminderte Kontrollfähigkeit bzgl. Beginn, Beendigung und Menge des Konsums
- Entzugerscheinungen bei Wegfall bzw. Einschränkung des Konsums (zittern, schwitzen, innere Unruhe etc.)
- Toleranzentwicklung (Erhöhung der Dosis, um die gleiche Wirkung zu erzielen)
- Vernachlässigung andere Tätigkeiten zugunsten des Substanzkonsums (z.B. ändern von Tagesplänen um konsumieren zu können)
- Fortgesetzter Konsum trotz des Wissens um gesundheitsschädigende Wirkung, soziale und psychische Folgen (z.B. Konflikte mit Partner\*in, Führerscheinverlust, Abmahnung am Arbeitsplatz etc.)

## Selbsthilfegruppen Blaues Kreuz München e.V.



In und um München gibt es 69 Gruppen für Betroffene, Angehörige und Interessierte.

### **Kontaktdaten Koordinationsbüro**

Blaues Kreuz München e.V.

Hesselohr Str. 1

80802 München

Tel: 089 / 38 88 88 – 73 und – 74

Mail: [office@blaues-kreuz-muenchen.de](mailto:office@blaues-kreuz-muenchen.de)

Mo – Do von 10:00 – 12:00 und 14:00 – 17:00 Uhr

### **Kontaktdaten Selbsthilfegruppe Haar III**

Gemeindesaal Jesuskirche Haar

Waldluststraße 36

85540 Haar

Tel: 089 / 42 07 91 60

Mobil: 01525 89 55 786

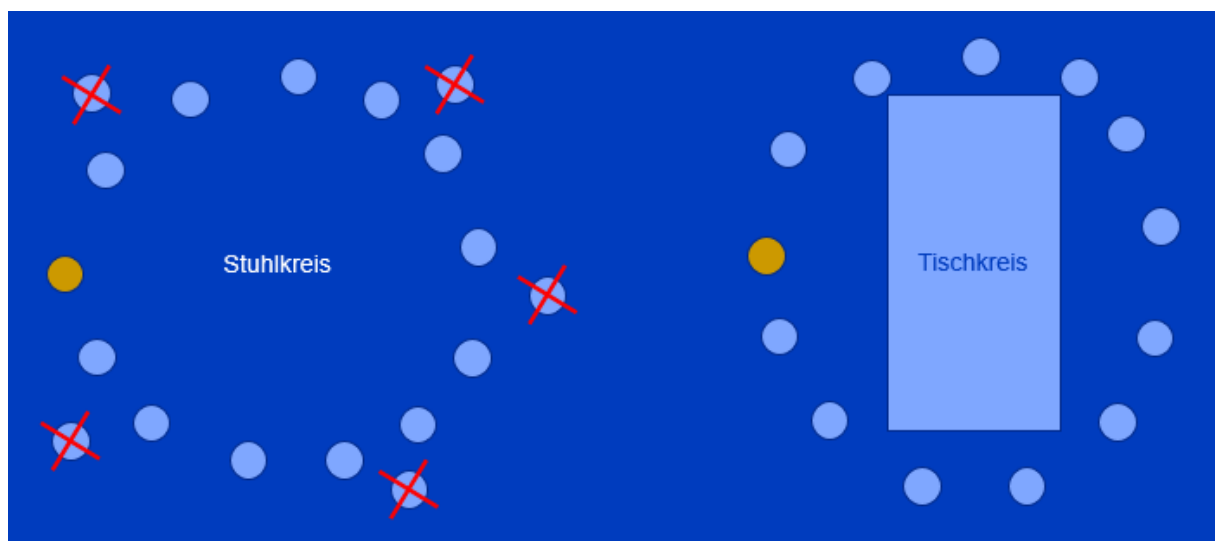
Mail: [shg-haarIII@blaues-kreuz-muenchen.de](mailto:shg-haarIII@blaues-kreuz-muenchen.de)

Jeden Dienstag um 19:30 Uhr

## **Gruppenbesucher der Selbsthilfegruppe**

- In der Gruppe werden keine Unterscheidungen bzgl. Alter, Geschlecht, Nationalität, Religionszugehörigkeit, ethnischer Herkunft und sozialer Herkunft getroffen.
- Die Gruppe ist für Suchtgefährdete, Suchtkranke und Angehörige von Suchtkranken sowie Informationssuchende geöffnet.

## **Sitzformationen**



## Gruppenregeln

Schweigepflicht	Störungen haben stets Vorrang	Individuelle Probleme, Gefühle und Ideen stehen im Vordergrund	Jede*r kann in der Gruppe sprechen aber auch nur zuhören
Nur eine Person spricht	Man spricht nur über sich selbst	In der Gruppe ist Raum für alle Themen	Eigenständigkeit muss respektiert werden
Es gibt kein richtig oder falsch	Beschwichtigungen oder Ratschläge sind unerwünscht	Kein Druck für die Lösung von Schwierigkeiten	Es wird kein Thema vorgegeben

## Ablauf der Gruppe

- Der Gruppenleiter oder dessen Vertreter sollte die Gruppenteilnehmenden vor dem Gruppenraum mit Namen begrüßen.
- Es gibt keine reservierten oder bevorzugten Plätze, in der Gruppe besteht freie Platzwahl.
- Der Gruppenleiter begrüßt die Gruppe und eröffnet diese pünktlich
- Der Gruppenleiter fragt in die Runde, ob ein besonderes Problem oder ein Vorfall vorliegt. Diese haben stets Vorrang.
- Der Gruppenleiter fragt ggf. das Befinden der Teilnehmenden ab. Dies kann kurz und knapp als Blitzlicht erfolgen.
- Der Gruppenleiter achtet auf Wortmeldungen und erteilt der Reihe nach das Wort.
- Auf Wunsch kann der Gruppenleiter ein gewünschtes Thema näher beleuchten.
- Es ist wünschenswert, dass jeder Teilnehmer die Gruppe mit einem guten Gefühl verlässt. Bei noch offenen Problemen oder Themen wird ein Einzelgespräch im Anschluss angeboten.
- Der Gruppenleiter beendet die Gruppe pünktlich.

## Eigene Einschätzung des Trinkverhaltens und Konsums

Im Rahmen der Selbsthilfegruppen sollen die Teilnehmenden ihr Trinkverhalten und die Art ihres Konsums selbst einschätzen.

**Wichtig: Die Selbsthilfe leistet keine Therapie! Dafür stehen weiterführende Maßnahmen zur Verfügung!**

## Mein Trinkverhalten „Die Phase“ (nach Jellinek)

- **Voralkoholische oder symptomatische Phase**  
In diesem Stadium liegt weder eine psychische noch eine körperliche Alkoholabhängigkeit vor. Der Alkoholkonsum kann noch kontrolliert werden und erfolgt zu gesellschaftlichen Anlässen oder als Problemlöser in Zeiten seelischer Belastungen
- **Prodromalphase**  
Hier wird eine kritische Grenze überschritten. Alkohol wird immer mehr als Problemlöser „gebraucht“. Erste Symptome wie Gedächtnislücken, gesteigertes Verlangen nach Alkohol und Veränderungen im Trinkverhalten sowie im Umgang mit Alkohol treten auf.
- **Kritische Phase**  
In dieser Phase besteht bereits eine vollständige psychische und/oder körperliche Abhängigkeit. Die Person erlebt überwiegend Kontrollverlust. Als Folge können soziale und gesundheitliche Probleme sowie Schuld- und Schamgefühle auftreten.
- **Chronische Phase**  
Das Leben wird vom Alkohol beherrscht, die psychische und körperliche Abhängigkeit stellen eine enorme Belastung dar. Eine Kontrolle des Alkoholkonsums ist nicht mehr möglich. Auch die Ausbildung depressiver Symptome ist sehr häufig. Schwere Folgeerkrankungen können auftreten.

## Die Art meines Konsums „Der Typ“ (nach Jellinek)

- **Alpha-Trinker (Erleichterungstrinker)**  
Alkohol wird überwiegend zum Stressabbau genutzt, was eine besondere Gefährdung zur Suchtentwicklung darstellt. Es besteht keine körperliche oder psychische Abhängigkeit. Die Person hat die Kontrolle über ihr Trinkverhalten.
- **Beta-Trinker (Gesellschaftstrinker)**  
Auch hier liegt weder eine Abhängigkeit noch ein Kontrollverlust vor. Die Person konsumiert am liebsten zu gesellschaftlichen Anlässen, es kann allerdings zum Rauschtrinken kommen.
- **Gamma-Trinker (Rauschtrinker)**  
Die Person trinkt überwiegend in Gesellschaft, so viel Alkohol, bis sie betrunken ist. Die Person erlebt hier einen Kontrollverlust. Eine Alkoholabhängigkeit besteht trotz wiederkehrender Abstinenzphasen.
- **Delta-Trinker (Spiegeltrinker)**  
Die Personen leiden unter starken körperlichen Entzugserscheinungen. Der Konsum wird deshalb konstant fortgeführt, um den Pegel zu halten. Kontrolle über den Konsum oder die Fähigkeit abstinenter Phasen bestehen nicht mehr.
- **Epsilon-Trinker (Quartalstrinker)**  
Auch hier besteht ebenfalls eine Alkoholabhängigkeit, bei der zwar immer wieder längere abstinente Phasen bestehen, jedoch immer wieder unkontrollierbares Verlangen und Konsum von Alkohol auftritt. Oftmals verbringen Betroffene mehrere Tage im Rauschzustand.

