

**WINDISCH:** Sucht – ein zentrales Thema in der Psychiatrischen Klinik Königsfelden

# Eisberg, von dem man oft nur die Spitze sieht

Ab wann ist man süchtig? Wo liegen die Hauptgefahren, in eine Abhängigkeit zu geraten? Welche Entzugsmöglichkeiten gibt es? Anlässlich der Königsfelder Suchttagung vom 30. August 2007, die die Psychiatrische Klinik Königsfelden für Hausärzte, klinikinterne Mitarbeiter und externe Fachstellen veranstaltet, sprach der General-Anzeiger mit Martin Näf, Oberarzt Interner Psychiatrischer Dienst.

Ursula Burgherr

*General-Anzeiger:* Dr. Martin Näf, wo liegen Ihrer Erfahrung als Oberarzt der Klinik Königsfelden nach die Hauptgefahren, in eine Sucht zu geraten?

Dr. Martin Näf: Suchtprobleme haben unterschiedlichste Ursachen. Die banalste: Was verfügbar ist und süchtig macht, kann auch zur Sucht führen. Menschen mit psychischen Problemen sind stärker gefährdet, in eine Abhängigkeit zu geraten. Dann können auch die Gene eine Rolle spielen. Wer Familienangehörige hat, die trinken, kann eher alkoholabhängig werden. Schlussendlich kann aber auch aus purer Gewohnheit und Unvorsichtigkeit Sucht entstehen. Kein Mensch ist davor gefeit, hineinzurutschen, wenn seine Warnsignale versagen.

*Was sind typische Warnsignale?*

Wenn beispielsweise jemand einige Nächte Schlafmittel nimmt und plötzlich merkt, dass er ohne sie nicht mehr auskommt. Er setzt es ab trotz ein paar schlaflosen Nächten und nachher ist es durchgestanden. Menschen in belastenden Situationen, die das Gefühl haben, funktionieren zu müssen, schaffen so etwas nicht. Das kann auch einem erfolgreichen Manager passieren, der



Die Befreiung aus der Sucht – oft ein harter Weg, den es sich für eine bessere Lebensqualität anzugehen lohnt Bild: zVg

voll im Gesellschaftsleben integriert ist. Um sich nach einem stressigen Tag zu entspannen, nimmt er zwei Drinks, später drei und plötzlich hat er schon am Mittag das Bedürfnis danach. Sucht ist etwas sehr Verstecktes und keineswegs das Bild des Penners unter der Brücke, der alles verloren hat. Unsere Suchtprobleme vergleiche ich mit einem Eisberg. Von aussen sieht man die Spitze, 1/3 davon sind verborgen.

*Gibt es heute mehr abhängige Menschen als früher, und hat sich das Suchtverhalten verändert?*

Zugenommen hat das exzessive Trinken bei Jugendlichen, was viele Folgen

haben kann, auch körperliche Schäden. Die Mehrheit kommt allerdings wieder davon weg, nur wenige bleiben hängen. Mädchen trinken und rauchen mehr als früher, trotzdem sind die Männer auf unseren drei Suchtabteilungen in der Überzahl. Viele Suchtgefährdete und Suchtkranke konsumieren heutzutage mehrere abhängigmachende Substanzen wie z.B. Alkohol und Cannabis oder Beruhigungs- und Aufputzmittel. Sie versetzen sich mit Drogen gezielt in den Zustand, in dem sie sein wollen. Statistisch ist es allerdings nicht erwiesen, dass Abhängigkeitserkrankungen zunehmen.

*Was braucht es, um einen Menschen von seiner Sucht wegzubringen – ausser dem Entzug?*

Die stationäre Entzugsbehandlung ist ein Anfang. Aber natürlich schaffen wir es nicht, jemanden in 10 Tagen bis 3 Wochen von einem Problem loszubringen, das er seit Jahren mit sich trägt. In Einzel- oder Gruppentherapien überlegen Patienten bei uns, wie sie bestehende Probleme mit anderen Ansätzen lösen können als beispielsweise mit Alkohol. Weitere fortführende Gespräche und Therapien – das kann auch bei externen ambulanten Fachstellen sein – sind aber enorm wichtig. Es braucht Zeit, Lösungsansätze für seine

Schwierigkeiten zu finden und mit Emotionen anders umgehen zu lernen, statt sie wegzutrinken.

*Wie lange dauert es im Durchschnitt, bis ein Alkoholabhängiger trocken ist? Oder bleibt er ein Leben lang suchtfähig?*

Trocken ist man im Prinzip schnell. Es gibt Leute, die hören von einem Tag auf den anderen mit Rauchen oder Trinken auf. Andere brauchen länger und benötigen viel Hilfe von aussen. Mehr Schwierigkeiten haben diejenigen, die seit der Jugend noch nie richtig auf eigenen Beinen standen und keine Erfolgserlebnisse hatten. Ihnen fehlen oft das Selbstvertrauen und Ideen, mit Belastungen umzugehen.

*Sollte ein Alkoholiker nie mehr trinken, ein Raucher nie mehr rauchen, um nicht wieder in alte Muster zu verfallen?*

Laut Untersuchungen schaffen nach einem Entzug 5 Prozent der Menschen einen kontrollierten Umgang mit Substanzen, von denen sie abhängig waren. Meist fällt es leichter, es ganz bleiben zu lassen. Rückfallprävention ist bei uns wichtiger Bestandteil der Behandlung, denn sonst verzweifeln viele bei einem Ausrutscher und stürzen erst recht ab. Wir zeigen ihnen, dass es sich lohnt, Rückfälle zu begrenzen und sich rasch wieder aufzurappeln.

*Ab wann empfehlen Sie eine Therapie?*

Wenn jemand das Gefühl hat, dass ohne Suchtmittel sein Leben eingeschränkt ist. Wer dann keine Pause einlegen kann und mit sich selber ehrlich ist, sollte eine Fachperson aufsuchen. Dann sieht man gemeinsam weiter, mit welcher Therapie – ob ambulant oder stationär – das Problem angegangen werden kann.