

Dienstag, 1. November 2022

Ratgeber Sucht

Warum Sucht nicht immer von der Konsummene abhängt

Alkoholkonsum ist in unserer Gesellschaft und Kultur tief verwurzelt. So gehört Alkohol bei vielen Feiern – sei es im privaten oder beruflichen Rahmen – mit einer gewissen Selbstverständlichkeit dazu. Selbst ein überhöhter Konsum wird, wenn der Kontext stimmig ist, weitgehend sozial akzeptiert und scheint einen gewissen Unterhaltungsfaktor zu geniessen. Sicherlich hat sich der gesellschaftliche Blick auf den Konsum in den letzten Jahren stark gewandelt, was einem vor allem bewusst wird, wenn man sich ältere Filme anschaut und es kaum Szenen gibt, wo niemand Alkohol trinkt oder eine Zigarette raucht. Aber dennoch scheint eine gewisse Trinkfestigkeit nach wie vor einen gewissen «Coolheitsstatus» zu geniessen, und dies unabhängig vom Alter. Dies gilt jedoch nur bis zu einer gewissen Grenze, einer quasi unsichtbaren Linie. Wird diese überschritten, dann wird der Konsum ganz plötzlich als sehr problematisch

angesehen. Aus der Coolness wird Schwäche und Abhängigkeit, man wird als undiszipliniert und willensschwach, im besten Fall als krank, angesehen. Aus dem angezwitscherten coolen Typen, der die Hochzeitsgesellschaft bei bester Laune hält, wird ganz plötzlich ein Alkoholiker.

Doch, wo liegt diese Grenze genau? Ab welcher Konsummene gilt man als süchtig oder Alkoholiker? Leider gibt es darauf keine eindeutige und einfache Antwort oder zumindest keine, die nur von der Konsummene abhängt.

Die Übergänge von Genusskonsum über gewohnheitsmässigen Konsum zur Sucht sind fließend. Von einer Abhängigkeit als Krankheit spricht man, wenn mindestens drei der folgenden Kriterien erfüllt sind: Ein zwanghafter Drang zum Konsum (Craving), eine verminderte Kontrollfähigkeit des Konsums, Entzugssymptome, Toleranzbildung (um dieselbe Wir-

kung zu erreichen, braucht es immer mehr einer bestimmten Substanz), Vernachlässigung anderer Interessen und Fortsetzen des Konsums trotz eingetretener schädlicher Folgen. Sind weniger als drei Kriterien zutreffend, liegen aber Folgeschäden auf psychischer, physischer oder sozialer Ebene vor, spricht man von einem schädlichen Gebrauch oder Missbrauch einer Substanz.

Dies kann bedeuten, dass jemand, der übers ganze Jahr gesehen einen weit unterdurchschnittlichen Alkoholkonsum zeigt, jedoch, wenn er oder sie trinkt, so viel trinkt, dass es zum kompletten Kontrollverlust kommt (z.B. auf der Notfallstation landet, im Maisfeld ohne Portemonnaie aufwacht oder in körperliche Auseinandersetzungen aufgrund des Konsums gerät), trotzdem die Alkoholabhängigkeitskriterien erfüllt. Bekannt ist dieses Trinkmuster als Quartalstrinken. Die Konsummene ist daher kein verläss-

liches Kriterium. Und auch die Fähigkeit, über Monate abstinenz zu sein, schliesst die Diagnose einer Abhängigkeit oder eines Alkoholismus nicht aus.

Liegt jedoch eher ein regelmässiger Konsum vor, dann ist für Fachleute die Konsummene natürlich dennoch ein relevantes Kriterium, um das Ausmass und die Schwere des Problems einzuschätzen.

In Bezug auf Alkoholkonsum gibt es also keine genau definierte Menge, ab welcher man süchtig oder abhängig ist, jedoch gibt es im Vergleich zu anderen Substanzen eine klare Mengenvorgabe, was ein risikoarmer Konsum ist. Für erwachsene und gesunde Frauen gilt maximal 1 Standardglas (1 Gläschen Schnaps, 1 dl Wein, 1 Stange Bier) und für Männer nicht mehr als 2 Standardgläser pro Tag bei zwei alkoholfreien Tagen pro Woche als risikoarm. Wenn ausnahmsweise mal etwas mehr Alkohol getrunken wird, sollte man sich auf vier (Frauen) bzw.

fünf (Männer) Standardgläser beschränken. Drogenkonsum geht immer, auch bei kleinen Mengen, mit einem Risiko einher, entsprechend gibt es dafür keine Definition für einen risikoarmen Konsum, auch wenn es natürlich Strategien gibt, um das Risiko zu senken (sich über Wirkungen und Wechselwirkungen der Substanzen informieren, neue Substanzen möglichst nicht allein konsumieren, Vorsicht beim Dosieren und Nachlegen). Wenn man Drogen konsumiert, sollte man sicher sein, dass die Substanzen nicht verunreinigt sind. Dafür gibt es Anlaufstellen, welche ein Drug Checking anbieten, wo man Drogen auf allfällig beigemischte Substanzen untersuchen lassen kann.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Übergänge zwischen Genuss, schädlichem Gebrauch und Abhängigkeit schleichend sind. Sich frühzeitig Hilfe zu holen, lohnt sich, auch wenn man nach dem Durchgehen der

Abhängigkeitskriterien vielleicht erleichtert aufatmet. Sobald der Wunsch zur Reduktion vorhanden ist und eigene Anläufe gescheitert sind, sollte man sich Unterstützung holen. Je früher eine Behandlung gestartet wird, desto einfacher und kürzer gestaltet sich die Behandlung und Folgeschäden – seien es psychische, körperliche oder auch soziale – können vermieden werden, bevor sie entstehen.



Lic. phil. Franziska Wetzel
Fachpsychologin für Psychotherapie
FSP

Stellenleitung
Beratung in Suchtfragen bis
Bezirk Dietikon
Poststrasse 14
8953 Dietikon
Tel.: 044 741 56 56
E-Mail: franziska.wetzel@sd-l.ch
www.sucht-beratung.ch