

Vom Probierkonsum zur Abhängigkeitsentwicklung

Helmut Horn

Abteilung für Psychiatrie und
Psychotherapie

Ev. Krankenhaus Lütgendortmund

Was ist Alkohol?

- Name: Ethanol
- Chemische Summenformel: C_2H_5OH
- Ethanol ist eine farblose, leicht entzündliche Flüssigkeit mit brennendem Geschmack und charakteristischem, würzigen Geruch
- Umgangssprachlich Alkohol, ältere Bezeichnungen: Weingeist, Spiritus
- Ethanol entsteht durch Vergärung zuckerhaltiger Früchte, Getreide oder Kartoffel

Alkoholgehalt in Getränken:

10 g:	0,1 l Wein oder Sekt
20 g:	0,5 l Bier
10 g:	4 cl Korn (32 Vol.%)

Wie wirkt Alkohol?

- Alkohol ist ein Zellgift, das Körperorgane und Nervenzellen schädigen kann
- Risikofreien Alkoholkonsum gibt es nicht

Risikoarmer Konsum:

Frau: bis 12g

Mann: bis 24g

Riskanter Konsum:

Frau: 12 - 40g

Mann: 24 – 60g

Gefährlicher Konsum:

Frau: 40 – 80g

Mann: 60 – 120g

Daten und Fakten zum Alkoholkonsum:

- Weltweit werden 330 Milliarden Liter Ethanol hergestellt
- Größte europäische Hersteller sind Russland und Frankreich
- Umsatz in Deutschland: 15 bis 17 Milliarden Euro, 85000 Beschäftigte
- Deutschland beim Pro-Kopf-Konsum reinen Alkohols mit 10 Litern im Jahr traurige Spitzenposition in Europa

Folgen:

- Bei über 9 Millionen Menschen besteht in Deutschland alkoholbedingter Beratungs- und Behandlungsbedarf
- 1,3 bis 1,5 Millionen Alkoholabhängige
- 2,5 Millionen Menschen mit schädlichen Gebrauch von Alkohol
- Über 5 Millionen Menschen mit riskantem Konsum

Angaben der deutschen Hauptstelle für Suchtfragen:

- In Deutschland sterben jährlich 23000 Menschen im Erwerbsalter an Alkoholkonsum, davon 18000 Männer
- Zum Vergleich: Zahl der Drogentoten im Jahr 2007: 1394 Menschen
- Wirtschaftlicher Schaden: 20 Milliarden Euro pro Jahr: Kosten für Folgekrankheiten, Arbeitsausfällen, Frühverrentung und Pflege

Warum trinken Menschen Alkohol?

- Alkohol hat in unserer Gesellschaft unterschiedliche Funktionen:
- Alkohol als Medizin: Melissengeist, Likör
- Als Genussmittel: Feiern, gutes Essen
- Als Belohnung: Selbstbelohnung nach anstrengenden Tag, nach erfolgreicher Prüfung...
- Als Soziales „Schmiermittel“: Geschäftsabschlüsse, Empfänge
- Als Problemlöser: Spannungslöser, bei Angst, Schlaflosigkeit, Einsamkeit

Wann liegt eine Alkoholabhängigkeit vor?

- Alkohol ist in unserer Kultur eine gesellschaftlich anerkannte, einfach und billig zu beschaffende Droge, deren Konsum in manchen Situationen geradezu erwartet wird
- Die Einstellung gegenüber Alkohol in unserer Gesellschaft ist mit dafür verantwortlich, dass die Entwicklung einer Alkoholabhängigkeit vom Betroffenen und seiner Umwelt oft viel zu spät entdeckt wird

- Es gibt keine klaren Grenzen zwischen Gebrauch, Missbrauch und Abhängigkeit und oft merkt der Betroffene selbst die Entwicklung nicht
- Heute ist es gängig, Missbrauch und Abhängigkeit anhand der Folgen des Substanzgebrauches zu beschreiben und festzulegen

Wann sprechen Ärzte von Alkoholmissbrauch?

- Mindestens eines der folgenden Kriterien muss während der letzten 12 Monate vorhanden sein:
- 1. Wiederholter Alkoholkonsum, der zu Versagen bei der Erfüllung wichtiger Pflichten führt
- 2. Wiederholter Alkoholkonsum in Situationen, die aufgrund des Alkohols gefährlich werden können
- 3. Wiederkehrende rechtliche Probleme im Zusammenhang mit Alkohol
- 4. Fortgesetzter Alkoholkonsum trotz sozialer/zwischenmenschlicher Probleme

Wann wird die Diagnose Alkoholabhängigkeit gestellt?

- Mindestens drei der folgenden Kriterien müssen während des letzten Jahres vorhanden gewesen sein:
 - 1. Ein starker Wunsch oder eine Art Zwang, die Substanz zu konsumieren
 - 2. Verminderte Kontrollfähigkeit bezüglich des Beginns, der Beendigung und der Menge des Konsums
 - 3. Ein körperliches Entzugssyndrom bei Beendigung oder Reduktion des Konsums

- 4. Toleranzentwicklung
- 5. Fortschreitende Vernachlässigung anderer Interessen zugunsten des Alkoholkonsums
- 6. Anhaltender Suchtmittelkonsum trotz Nachweises eindeutiger schädlicher Folgen, fortgesetzter Gebrauch, obwohl der Betreffende sich über die Art und das Ausmaß des Schadens bewusst ist

Cage Test

- Haben Sie schon einmal das Gefühl gehabt, Ihr Alkoholkonsum wäre zu hoch?
- Haben Sie sich schon einmal darüber geärgert, dass Sie von anderen wegen Ihres Alkoholkonsums kritisiert wurden?
- Haben Sie sich schon einmal schlecht oder schuldig wegen Ihres Alkoholkonsums gefühlt?
- Haben Sie schon einmal Alkohol frühmorgens getrunken, um Ihre Nerven zu beruhigen oder einen „Kater“ loszuwerden?

Schritte einer Abhängigkeitsentwicklung

- „Das erste Mal“: Probierkonsum
- Gewöhnung: gewohnheitsmäßiger Konsum
- Abhängigkeit

Beschleunigende Faktoren

- Frustrationstoleranz
- Das soziale Umfeld
- Konfliktlösungsstrategien

Vorurteile über die Entstehung von Abhängigkeit

- Persönlichkeit
- Vererbung
- Schwere Kindheit / Schicksalsschläge

Typen der Abhängigkeit

- Spiegeltrinken
- Rauschtrinken
- Konflikttrinken
- Episodisches Trinken

Entstehung und Aufrechterhaltung der Alkoholabhängigkeit

- Der Komplexität der Entstehung und Aufrechterhaltung von Alkoholabhängigkeit wird nachfolgendes Bedingungsgefüge am besten gerecht:
 1. Droge: Missbrauchs- und Abhängigkeitspotential, Verfügbarkeit
 2. Individuum: Physiologische und psychologische Faktoren
 3. Sozialfeld: soziale Rahmenbedingungen, soziale Beziehungen

Soziale Beziehungen als Einflussbereich:

- Schule, Beruf, Familie, Peergroup
- Äußere soziale Situation (Arbeit/Wohnung)
- Soziale Normen und Einstellung zum Alkoholgebrauch, wie auch Verfügbarkeit von Alkohol (Jugendschutz, Preispolitik, Werbung, Griffnähe zu Alkohol)

Schutzfaktoren:

- Möglichst später Einstieg in den regelmäßigen Alkoholkonsum (nach 20 Lj)
- Gutes soziales Netz
- Soziale Kompetenzen
- Sportliche, kreative oder soziale Aktivitäten
- Selbstwertgefühl stärken

Sucht und Depression

- Jeder dritte Suchtpatient leidet an einer depressiven Symptomatik, wobei Ursache und Wirkung nicht immer eindeutig sind:
- Alkohol als insuffizienter Eigentherapieversuch zur Depressionsbewältigung
- Depression im Laufe der Suchterkrankung aufgrund der einschneidenden psychischen, körperlichen und sozialen Folgeprobleme

Integriertes Therapiekonzept

- Ziel der suchththerapeutischen Behandlung ist grundsätzlich das Erreichen einer dauerhaften Abstinenzfähigkeit, besteht gleichzeitig eine Depression, so ist diese als eigenständige, oft schwerwiegende Erkrankung zu werten, die einen eigenen Behandlungen – u. Rehabilitationsbedarf hat

