



GKV-Bündnis für  
**GESUNDHEIT**

**MGAFS**  
Niedersachsen e.V.

Handout 13.01.2021

# KURZWahl GESUNDHEIT

## SUCHT IM BERATUNGSALLTAG

Referentin: Inge Wasmus, FAM Hannover



### **Alkoholabhängigkeit** (Definition n. ICD 10)

während des letzten Jahres müssen mindestens 3 der folgenden Kriterien erfüllt sein:

- Starker Wunsch oder Zwang, Alkohol zu konsumieren
- Verminderte Kontrollfähigkeit bezgl. Beginn, Beendigung und Menge des Konsums
- Körperliche Entzugssymptome
- Toleranzentwicklung
- Vernachlässigung anderer Vergnügungen oder Interessen zugunsten des Substanzkonsums
- Fortsetzung des Konsums trotz eindeutiger nachweisbarer schädlicher Folgen
- von der Norm abweichender Konsum, einmalig oder wiederholt in übermäßiger Dosierung
- Vernachlässigung wichtiger Aufgaben in Schule, Beruf und Familie
- riskantes Verhalten unter Alkoholeinfluss (z.B. Fahrrad- oder Autofahren im alkoholisierten Zustand)
- delinquentes Verhalten unter Alkoholeinfluss
- Beibehalten übermäßigen Alkoholkonsums trotz bestehender Probleme mit dem Umfeld

### **Hinweise auf beginnende oder bestehende Alkoholabhängigkeit:**

- Auffälligkeiten im Zusammenhang mit Fehlzeiten:
  - Häufung einzelner Fehltage
  - Entschuldigung durch andere (zum Beispiel Partner)
  - Nachträgliche Aufrechnungen von Fehltagen gegen Urlaub
  - Unbegründete Abwesenheit vom Arbeitsplatz während der Arbeitszeit
- Leistungsminderung: Starke Leistungsschwankungen
  - Abnehmende Lernbereitschaft
  - Mangelnde Konzentrationsfähigkeit
  - Auffallende Unzuverlässigkeit
- Verhaltensänderung:
  - Starke Stimmungsschwankungen
  - Unangemessen nervös/reizbar
  - Großspurig/aggressiv oder unterwürfig/angepasst
- Äußeres Erscheinungs-Bild/Auftreten:
  - Vernachlässigen der Körperpflege/Kleidung
  - Händezittern

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



- Schweißausbrüche
- Artikulationsschwierigkeiten
- Versuch, Alkoholgeruch zu tarnen (Mundwasser, Pfefferminz)
- Trinkverhalten:
  - Alkoholkonsum zu unpassenden Gelegenheiten
  - „Heimliches Trinken“
  - Demonstrative Vermeidung von Alkohol/Tarnung mit „Softdrinks“

#### **Weitere mögliche Ursachen für auffälliges Verhalten:**

Aktuelle Lebenskrise wie

- Partnerschaftskonflikte, Trennung, Scheidung
- Tod einer nahestehenden Person
- Kranke und pflegebedürftige Angehörige
- Kleinkinder, pubertierende Kinder
- Burn-Out / Stress
- Depressive Episode
- Schlafstörungen

#### **Hilfreiche Grundhaltungen bei Verdacht auf Suchtmittelkonsum:**

- Selbstkritische Auseinandersetzung mit eigenem Konsumverhalten und persönlicher Haltung
- Schärfung der eigenen Wahrnehmung
- Achtung und Respekt vor der Person
- „tabuloser“ Umgang mit dem Symptomverhalten
- Mut und Courage
- Klarheit und Transparenz
- Verbindlichkeit und Verlässlichkeit

#### **Kontraproduktive Grundhaltungen bei Verdacht auf Suchtmittelkonsum:**

- Schuldzuweisungen
- Moralisierende Haltung
- Entmündigende Einmischung
- Diffuses, unentschiedenes Vorgehen / unklare Zielsetzung
- Übernahme von Verantwortung für den Betroffenen
- Bewertung
- Belehrungen
- Abwertende Äußerungen
- Diagnosen

#### **Handlungsmöglichkeiten:**

- Keine Rezepte !!
- Offenes Ansprechen von Verdachtsmomenten
- Signalwirkung (Unterbrechung des bekannten Musters)
- Vermeidung von „Beweisführungen“
- Gezielte Gespräche
- Gemeinsame Erarbeitung von Lösungsvorschlägen
- Verbindliche Vereinbarung realistischer Absprachen
- Ankündigung weiterer Schritte
- Konsequente Überprüfung von Absprachen
- (Zwischen-) Bilanzgespräche

#### **Medikamente: Abhängigkeit – Diagnosekriterien:**

- Starker Wunsch, das Medikament einzunehmen
- Verminderte Kontrollfähigkeit
- Entzugssymptome
- Wirkungsverlust / Toleranzentwicklung
- Vernachlässigung anderer Interessen, Zeitaufwand Beschaffung
- Einnahme trotz schädlicher Folgen

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

## Missbrauch – Diagnosekriterien (ICD 10)

### Einnahme von Medikamenten...

- ... ohne entsprechende Indikation
- ... in unangemessen hoher Dosierung
- ... länger als notwendig

### Auslöser...

- Auslöser für den Griff zur Pille
- hoher Leistungsdruck, Stress, Überlastung
- gesellschaftliche Tendenz zur „Optimierung“
- für jedes Leiden eine Pille
- Verschreibungspraxis von Ärzten
- vermeintliche Sicherheit
- Ansehen von Arzneimitteln als „cleane“ Droge ▪ Wohlgefühl im Alltag
- Privatrezepte
- Behandlung nicht rechtzeitig unterbrochen

### (Hinter-)Gründe für Missbrauch von Medikamenten:

- Psychische Probleme
- Familiäre bzw. soziale Probleme
- Euphorisierende Wirkung
- Leistungssteigerung
- Mangelnde Anerkennung
- Häufigstes Motiv für eine Medikamenteneinnahme:
  - der Wunsch negative psychische Symptome wie Schmerzen, Schlafstörungen, Ängste oder Depressionen zu beseitigen
- Risikofaktoren:
  - Aktuelle Lebenskrise ( Partnerschaftskonflikte, Trennung....)
  - Familie (Kinder, Partner/in, kranke oder pflegebedürftige Angehörige)
  - Gesundheitliche Probleme (Schlafstörungen, Stress, psychische/physische Schwierigkeiten)
  - Ständige Unter- oder Überforderung im Beruf
  - Soziale Isolation
  - Fehlende Anerkennung und Wertschätzung
  - Konkurrenz- und Verdrängungsdruck
  - Soziale Spannungen unter Kollegen/schlechtes Betriebsklima

### Neuro-Enhancement – Definition:

- Hirndoping oder Neuro-Enhancement  
(englisch enhancement = Steigerung)

Einnahme rezeptpflichtiger Medikamente ohne medizinischen Grund, zur Steigerung der Leistungsfähigkeit in Beruf und Alltag

### Mittel zur Steigerung der Leistung und die erhofften Wirkungen:

- Ritalin, Amphetamin (ADHS), Modafinil (Narkolepsie) > Steigerung von Wachheit, Aufmerksamkeit, Konzentration;
- Antidepressiva (Fluoxetin) > Aktivierung, Stimmungsaufhellung;
- Antidementiva (Piracetam) > Steigerung der Gedächtnisleistung und Lernfähigkeit;
- Betablocker (Metoprolol) > Verdrängung, Entspannung

### Mittel zur Steigerung der Leistung

- Oft nur kurzfristige Effekte auf kognitive Leistungsfähigkeit
- Hohe gesundheitliche Risiken (körperliche Nebenwirkungen wie Herzrhythmusstörungen, Schwindel, Kopfschmerzen, Nervosität, Schlafstörungen)
- Persönlichkeitsveränderung und Abhängigkeit
- Langzeitfolgen sind noch nicht bekannt

### Mittel zur Steigerung der Leistung – Droge der Pflichterfüller-Generation?

- In den 60er-Jahren nahmen viele Leute Drogen, um sich der Bürgerlichkeit zu entziehen.
- Heute dagegen schlucken schon Jugendliche Medikamente, um die Anpassung an die Gesellschaft zu schaffen.
- Im Zweiten Weltkrieg schluckten Millionen Soldaten und Piloten Amphetamin („go pills“). In Irak putschten sich
- US-Soldaten mit Modafinil auf.

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

### **“Power Napping” statt Hirndoping**

- Ausreichend Schlaf
- Denksport
- Gute Organisation am Arbeitsplatz
- Rechtzeitig und intensiv lernen / vorbereiten
- Angemessene Struktur des Alltags
- Konzentrationsübungen
- Autogenes Training / Entspannungsverfahren
- In Mittelmeerländern übliche Siesta steht nicht nur für südländische Gelassenheit, mittlerweile mehrfach wissenschaftlich bewiesener karriere- und gesundheitsfördernder Kurzschlaf!

### **Weitere Strategien:**

- Informationen einholen, Beratung
- Mittagsschlaf (power-napping)
- Pausen machen!
- Achtsamkeitstraining (z.B. MBSR n. Kabat-Zinn)
- Entspannungsverfahren lernen und anwenden
- Medikamentenliste führen (PatientIn)
- Kurse zur Stressreduktion
- Psychotherapie

### **Kontakt Referentin:**

#### **Inge Wasmus**

Diplom Sozialpädagogin/-arbeiterin und Suchttherapeutin

#### **FAM Hannover**

Lange Laube 22  
30159 Hannover  
Tel. 0511-700 310 90

#### **Inge Wasmus**

Diplom Sozialpädagogin/-arbeiterin  
Suchttherapeutin

.....  
Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V



## Haben Sie noch Fragen?

Melden Sie sich gerne bei uns!

[verzahnungsprojekt@gesundheit-nds.de](mailto:verzahnungsprojekt@gesundheit-nds.de)

Weiterführende Projektinformationen für Niedersachsen finden Sie [hier](#).

Weiterführende Projektinformationen für das Land Bremen finden Sie [hier](#).

[Hier](#) können Sie sich für unseren Newsletter „Gesundheit und Erwerbslosigkeit“ eintragen.

---

Gefördert durch die BZgA im Auftrag und mit Mitteln der gesetzlichen Krankenkassen nach § 20a SGB V

