

## **Hintergrundinformationen zu Sucht: Alkohol**

Das Trinken alkoholischer Getränke ist in unserer Gesellschaft ein sozial anerkanntes und oft erwünschtes Verhalten, das zu unserer Kultur gehört. Alkohol zählt zu den Suchtmitteln, deren Erwerb legal und praktisch unbeschränkt möglich ist. Die meisten Menschen können den Konsum von Alkohol so kontrollieren, dass sie nicht dauerhaft beeinträchtigt sind.

Alkohol kann aber – wie andere Suchtmittel auch – eine psychische und körperliche Abhängigkeit erzeugen. Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) stellt eine Reihe von Broschüren und Informationsmaterialien bereit, die über Trinkmengen und Konsum von Alkohol informieren ([www.dhs.de](http://www.dhs.de)).

Psychologisch betrachtet unterscheidet man zwischen Missbrauch und Abhängigkeit. Eine Abhängigkeit liegt vor, wenn mindestens drei der folgenden Kriterien gleichzeitig für mindestens einen Monat bestehen:

- Ein starkes Verlangen oder eine Art Zwang, die Substanz zu konsumieren.
- Verminderte Kontrolle über den Gebrauch der Substanz, d.h. über Beginn, Beendigung oder Menge des Konsums.
- Körperliches Entzugssyndrom (muss nicht unbedingt vorliegen!).
- Toleranzentwicklung gegenüber Wirkungen der Substanz (z.B. Mengensteigerung nötig, um die gleichen Effekte zu erzielen).
- Einengung auf den Substanzgebrauch, d.h. andere Aufgaben oder Vergnügungen werden vernachlässigt, es wird viel Zeit darauf verwandt, die Substanz zu beschaffen, zu konsumieren oder sich davon zu erholen.
- Anhaltender Substanzgebrauch trotz eindeutig schädigender Folgen, obwohl der/die Betroffene sich über Art und Ausmaß des Schadens bewusst ist oder bewusst sein könnte.

Wenn Psychotherapeut/innen oder Ärzte/Ärztinnen diese Diagnose stellen, besteht eine behandlungsbedürftige psychische Erkrankung.

### **Auftreten**

Hochrechnungen\* zufolge gibt es rund 1,77 Mio. Personen in Deutschland, die die Kriterien für eine Abhängigkeitsdiagnose erfüllen; weitere 1,61 Mio. Personen erfüllen die Kriterien des „Schädlichen Gebrauchs“ alkoholischer Getränke.

### **Psychotherapie**

Wissenschaftliche Studien belegen seit vielen Jahren die Wirksamkeit fachgerechter

psychotherapeutischer Interventionen. Bei einer Abhängigkeitserkrankung wird i.d.R. zunächst eine Entgiftung durchgeführt, die je nach Substanz und Abhängigkeitsdauer unterschiedlich lang sein muss. Danach erst findet die eigentliche Entwöhnungsbehandlung, meistens in Form einer stationären Therapie statt.

\*Quelle: Pabst, A. et al. (2013): Substanzkonsum und substanzbezogene Störungen in Deutschland im Jahr 2012. In: Sucht, 59(6), 321-331.