

## Wie finde ich zugelassene Psychotherapeuten?

Alle Psychologischen Psychotherapeuten haben telefonische Sprechzeiten, in denen Sie einen Termin für ein erstes Gespräch im Rahmen der Sprechstunde vereinbaren können. In der Datenbank unseres Berufsverbandes können Sie gezielt nach Psychotherapeuten in Ihrer Nähe suchen: [www.psychotherapeutenliste.de](http://www.psychotherapeutenliste.de). Dabei kann auch speziell nach Psychotherapeuten gesucht werden, die sich u.a. auf die Behandlung von Suchterkrankungen spezialisiert haben. In der Liste kann man unter „Störungsbilder“ nach „Missbrauch von Substanzen“ suchen. Sie können auch Ihre\*n Hausarzt\*in nach Adressen von kooperierenden Psychologischen Psychotherapeuten fragen. Die Terminservicestelle (TSS) der Kassenärztlichen Vereinigung unterstützt Sie bei der Suche (Telefon 116117).

Informationen zu anderen psychischen Erkrankungen und zu den Themen Psychotherapie und Kostenerstattung finden Sie auf [www.dptv.de](http://www.dptv.de) unter dem Stichwort **Patienten – Faltblätter und Broschüren**.



## Wenn Genuss zur Sucht wird...



## Vom Missbrauch zur Abhängigkeit

Haben Sie manchmal das Gefühl, dass Sie mehr trinken, als Ihnen gut tut? Nehmen Sie öfter einige Pillen mehr, als Sie eigentlich sollten? Rauchen Sie manchmal mehr, als Sie wollen? Haben Sie schon einmal erfolglos versucht aufzuhören? Müssen Sie mehr trinken oder mehr einnehmen als früher, um dieselbe Wirkung zu erreichen?

Der Begriff Sucht ist in unserer Gesellschaft mit Vorurteilen belegt. Vielen Betroffenen fällt es daher schwer, sich die eigene Abhängigkeit einzugestehen. Sucht ist eine Krankheit, die verschiedene Ursachen haben kann. Der Konsum von „psychoaktiven Substanzen“ spielt dabei eine wesentliche Rolle. Psychoaktive Substanzen sind Stoffe, die die Psyche des Menschen beeinflussen. Manche dieser Substanzen, z.B. Alkohol, Tabak, Medikamente und andere Drogen, können zu Abhängigkeit führen. Werden diese Substanzen übermäßig konsumiert, spricht man von einem gesundheitlich bedenklichen Missbrauch, der unter Umständen zu erheblichen sozialen und beruflichen Schwierigkeiten führen kann.

Eine Folge von häufigem Substanzmissbrauch ist Abhängigkeit, die den Alltag des Betroffenen zunehmend verändert. Die Substanz wird in immer größer werdenden Mengen oder über immer längere Zeit konsumiert. Nicht selten entwickelt sich eine „Toleranz“ für die Substanz, was dazu führt, dass immer mehr konsumiert werden muss, um den gewohnten Effekt zu erreichen. Wenn für eine längere Zeit nicht konsumiert wird, kann es zu Entzugssymptomen wie Zittern, Schwitzen, Krämpfen etc. kommen. Häufig versuchen Betroffene erfolglos, den Gebrauch der Substanzen zu kontrollieren oder ganz zu beenden. Ebenfalls charakteristisch für Abhängigkeitserkrankungen ist, dass die Probleme verschwiegen oder verharmlost werden.

## Welche Folgen können eintreten?

Suchterkrankungen können vielerlei Probleme mit sich bringen. Körperliche Folgen können Erkrankungen des Gefäßsystems, der inneren Organe, des Muskel- und Skelettsystems, Kreislaufprobleme und ein erhöhtes Krebsrisiko sein. Auch psychische Beeinträchtigungen können auftreten. Es kommt oftmals zu Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Ängsten oder Panikattacken, Halluzinationen und Depressionen. Auch aggressives Verhalten, Distanzlosigkeit und Gefühlsschwankungen, sogar Suizidgedanken können auftreten.

All dies kann das soziale und berufliche Leben der Betroffenen sehr beeinträchtigen. Wichtige Aufgaben in der Familie und im Beruf können womöglich nicht mehr richtig wahrgenommen werden. Auch Konflikte mit dem Partner bis hin zur Trennung oder Scheidung sind in manchen Fällen die Folge. Dem geht oft ein langer Leidensweg für die Angehörigen voraus, auf dem diese sich auf das Suchtproblem des Partners oder eines anderen Angehörigen einstellen, es verharmlosen, vertuschen oder sich intensiv bemühen zu helfen. In der Regel scheitern diese Bemühungen. Man spricht in solchen Fällen von Co-Abhängigkeit. Manche von einer Suchterkrankung Betroffene ziehen sich aus Freundschaften zurück, haben finanzielle Probleme und Schwierigkeiten am Arbeitsplatz.

## Wo bekomme ich Hilfe?

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Sie Hilfe brauchen und Sie die Entscheidung getroffen haben, dass Sie so nicht weitermachen wollen, gibt es verschiedene Anlaufstellen, bei denen Sie sich Hilfe holen können. Wenden Sie sich an Ihre\*n Hausarzt\*in, an eine Suchtberatungsstelle oder direkt an einen Psychologischen Psychotherapeuten/eine Psychologische Psychotherapeutin. Diese\*r kann Ihnen in einer

Psychotherapeutischen Sprechstunde eine erste Orientierung geben und Sie zu Hilfeangeboten beraten. Sollte bei Ihnen eine Psychotherapie in Frage kommen, wird der/die Psychotherapeut\*in Sie über das weitere Vorgehen informieren. Eine Psychotherapie findet in der Regel über mindestens ein Jahr hinweg regelmäßig wöchentlich statt.

## Warum Psychotherapie?

Der Psychotherapeut arbeitet mit Ihnen zusammen an Ihren Problemen. Gemeinsam betrachten Sie Ihren Alltag und Ihren Umgang mit den täglichen Herausforderungen und suchen nach Wegen der Veränderung. Dabei wird auch nach Ursachen, Auslösern und Verhaltensmustern gesucht, die zur Entstehung und Aufrechterhaltung der Probleme beitragen. Die Psychotherapie basiert auf Gesprächen und Übungen zu Verhaltens- und Einstellungsänderungen.

## Was passiert in der Psychotherapie?

Am Anfang einer Suchttherapie steht meistens eine körperliche Entzugsbehandlung. Diese muss in den meisten Fällen unter ärztlicher Betreuung stattfinden, da der körperliche Entzug zu medizinischen Komplikationen führen kann.

Nachdem der körperliche Entzug überstanden ist, beginnt die Entwöhnungsphase. In dieser ist die psychotherapeutische Behandlung besonders wichtig. Der/die Psychotherapeut\*in wird mit Ihnen in Gesprächen herausfinden, wie es überhaupt zu dem Gebrauch von Suchtmitteln kam, welche Rolle der Konsum bislang in Ihrem Leben eingenommen hat und wie Sie Ihre Situation aktuell erleben. Jetzt ist es wichtig, dass Sie den festen Willen entwickeln, den Konsum dauerhaft zu beenden, also „abstinent“ zu bleiben. Mit Hilfe von Psychotherapie werden Sie Mittel und Wege finden, wie Sie dies auch schaffen können. Manchmal kann es notwendig sein, den Partner oder andere Familienmitglieder in die Therapie mit einzubeziehen, z. B. wenn diese auch eine Rolle bei der Abhängigkeit gespielt haben.

Abschließend ist es vor allem notwendig, Rückfälle zu verhindern. Der/die Psychotherapeut\*in wird mit Ihnen trainieren, in bestimmten Situationen den Konsum abzulehnen, und mit Ihnen Pläne erstellen, wie Sie im Falle großer Versuchung standhaft bleiben können. Es könnte Ihnen vielleicht auch helfen, eine Selbsthilfegruppe zu besuchen, in der Sie sich mit anderen Betroffenen austauschen können.