



Die Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR) beleuchten viermal im Jahr ein Psychiatrie-Thema aus unterschiedlichen Perspektiven.

Bild zvg

Von Höhen zu Tiefen: Ein Blick in die Drogenabhängigkeit

«Zur Drogenerfahrung gehören sowohl die Highs, aber auch die Lows. Wenn die Euphorie und Leistungsfähigkeit von Kokain zum Beispiel nachlassen, fühlt man sich verloren, machtlos und unsicher. Man möchte sich auch ohne Droge so fühlen, nur funktioniert das nicht wirklich immer», sagt Max (Name von der Redaktion geändert).

Angefangen hatte alles bei ihm im Jugendalter – als er wie die meisten Jugendlichen zum ersten Mal mit Suchtmitteln in Kontakt kam. Bei vielen Personen bleibt es beim Ausprobieren, bei vielen aber auch nicht – so auch bei Max: Die Sucht hatte ihm gegenüber die Überhand gewonnen und er versuchte, sobald er mit Herausforderungen im Alltag konfrontiert wurde, mit den Drogen in eine «heile Welt ganz ohne Probleme» zu entkommen. Nach jahrelanger Kokain-, LSD- und MDMA-Abhängigkeit wurde bei ihm nun eine psychische Erkrankung festgestellt, die auf seinen Drogenkonsum zurückzuführen ist.

In die Drogen und weg von der Gesellschaft

Es lässt sich nur selten eine einzige Ursache für eine Drogenabhängigkeit bestimmen, denn meist ist eine Abhängigkeit auf verschiedene Gründe zurückzuführen. Pauschal aber könne man sagen, dass die meisten Drogen konsumieren, um negative Gefühle und Erfahrungen zu verdrängen und/oder posi-

ve zu erleben, so Cornelia Scherl. Die Psychologin ist seit rund 13 Jahren im Suchtbereich tätig und leitet seit 2023 die in der Allgemeinpsychiatrischen Tagesklinik der PDGR in Glarus integrierte Suchtgruppe, welche einmal wöchentlich durchgeführt wird. Max ist Teil dieser Suchtgruppe und lebt heute drogenfrei. Den Schritt weg von der Sucht ist er aber nicht freiwillig gegangen: «Die Drogen haben bei mir zu sozialer Isolation und später einem Realitätsverlust geführt. Ich wollte aus diesem Kreis gar nicht raus – man musste mich fast schon zwingen, und die Polizei hat dies dann auch getan», erzählt er. Dass sich Drogenabhängige im Rahmen einer Selbst- oder Fremdstigmatisierung isolieren oder ausgeschlossen werden, ist nicht selten und stellt laut Scherl ein grosses Problem dar: Wenn Menschen nämlich aus der Gesellschaft verstossen werden, suchen sie oft Trost und Gemeinschaft in Kreisen, in denen sie willkommen sind – in diesem Fall wären das Kreise, in denen der Drogenkonsum allgegenwärtig und normalisiert ist.

Trotz der wachsenden Sensibilisierung für mentale Gesundheit und Suchterkrankungen bleibt das Stigma gegenüber Drogenabhängigen bestehen. Bilder vom Platzspitz in den 1990er-Jahren wirken noch immer abschreckend auf Leute. Max kritisiert aber die unaufrichtige Vorverurteilung von Suchterkrankungen: «Niemand beschimpft mich als Suchthaufen, wenn ich eine Zigarette rauche. Auch ist es mir nicht peinlich, mit einer Zigarette gesehen zu werden. Bei allen anderen Drogen aber sind die Leute schockiert und denken sofort an den Platzspitz oder andere schlimme Folgen.» Es gibt Hinweise, dass der Opiatkonsum bei jungen Erwachsenen wieder steigt. Dies zeige, dass sich diese von den Erzählungen nicht abschrecken lassen, so Scherl: «Die Gesellschaft vergisst. Deswegen ist Prävention und Aufklärung immer noch und bleibt auch wichtig», erklärt sie. Ebenso wichtig seien laut Scherl eine offene Haltung gegenüber der Behandlung von Süchtigen und das Angebot von niederschweligen Behandlungsmöglichkeiten für Betroffene.

Aus der «Funktion des Suchtteils» lernen

Beim langanhaltenden Drogenkonsum, so Scherl, würde sich über die Zeit eine Suchtidentität im Menschen entwickeln. Dieser «Anteil» der Lebenswelt könne dazu führen – wenn er die Überhand über andere Anteile im Inneren gewinnt –, dass die Person in negativen Situationen oder Herausforderungen eher zu Drogen statt zu anderen, gesünderen Bewältigungsstrategien greift. «Es fühlt sich jeweils an, als ob man einen kleinen Teufel auf der Schulter hätte, der einem zuflüstert, man könne alle emotionalen Probleme mit den Drogen lösen. Das stimmt so aber nicht», erzählt Max. «Die Realität holt dich immer wieder ein und das führt zu nur noch mehr Konsum. Letztendlich verliert man aber den Bezug zur Realität und findet den Anschluss daran nicht mehr.»

In der Suchtgruppe hilft Scherl den Betroffenen dabei, diese Verhaltensweisen zu verändern: «Das Ziel der Suchtgruppe ist es nicht, die Suchtidentität zu verdrängen. Wir versuchen, die Funktion zu verstehen und sie in die gesamte

Identität des Menschen zu integrieren, sodass langfristig ein gesünderes und befreites Leben möglich wird. Letztendlich geht es darum, die «Funktion der Sucht» zu erkennen und in gesunder und produktiver Art umzusetzen, sprich: zu lernen, wie man negative Gefühle modifiziert, positive Gefühle ohne Drogen hervorbringt und die Sucht nicht verteuert, sondern sie integriert und dadurch das Verhalten verändert werden kann.» Dabei können sich die Patientinnen und Patienten gegenseitig in der Suchtgruppe unterstützen. Max hat diesen Schritt bereits gewagt und kann heute seinen ehemaligen Drogenkonsum wertfrei, aber auch kritisch betrachten.

■ **Psychiatrische Dienste Graubünden**
Allgemeinpsychiatrische
Tagesklinik Glarus
c/o Kantonsspital Glarus
Burgstrasse 99
8750 Glarus



Alle Beiträge im Rahmen des Monatsthemas Februar unter: pdgr.ch/monatsthema