



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

Ratgeber Gesundheit

# GENUSS ODER GEHEIMNIS?

## Wenn Alkohol zur Sucht wird, brauchen Betroffene Hilfe

Alkoholabhängigkeit ist eine Krankheit, die behandelbar ist. Wie jede andere Sucht auch, bewirkt sie eine Abwärtsspirale, aus der Betroffene kaum mehr alleine entkommen können. Oft verharmlosen und verheimlichen sie ihre Abhängigkeit aufgrund von Angst-, Schuld- und Schamgefühlen. Die Verzweiflung wächst – der Griff zur Flasche wird nur zum vermeintlichen Ausweg.

Selbst für das nahestehende Umfeld ist eine Abhängigkeit zu Beginn nicht als solche wahrnehmbar. «Betroffene finden oft wirkungsvolle Strategien, um ihre Situation zu verheimlichen», berichtet Cornelia Kropp-Näf, leitende Ärztin Erwachsenenpsychiatrie der PDGR. «Wenn ihre Seele nicht mehr weiter weiss, entwickeln sie Abwehrmechanismen. Sie bagatellisieren ihren Konsum, um das Problem so lange wie möglich zu verdrängen.»

### Wo liegt die Grenze zwischen Alkoholgenuss und Sucht?

«Wenn Alkoholkonsum zur Problembewältigung dient», erklärt Cornelia Kropp-Näf. «In solchen Fällen wird die Substanz missbraucht.» Der Übergang vom Genuss zur Sucht sei dabei schleichend – niemand wer-

de schliesslich freiwillig abhängig. Wenn aber mindestens drei der folgenden Symptome über einen Zeitraum von mindestens vier Wochen dauerhaft auftreten, spricht die Medizin von einer Abhängigkeit:

- Es besteht ein starkes Verlangen, zu konsumieren.
- Die Kontrollfähigkeit, wann, wie lange und wie oft konsumiert wird, ist reduziert.
- Es kommt zu einer Toleranzentwicklung, das heisst Betroffene müssen eine grössere Menge des Suchtmittels konsumieren, um die gleiche Wirkung erzielen zu können.
- Der Körper zeigt Entzugserscheinungen bei Nicht-Konsum.
- Pflichten und Interessen werden vernachlässigt.
- Betroffene leiden bereits an den negativen gesundheitlichen Auswirkungen – können den Konsum aber dennoch nicht reduzieren.

Je früher die Betroffenen bereit sind, Hilfe anzunehmen, desto erfolgreicher ist in der Regel die Behandlung. Doch der Weg dorthin ist oft weit. «Der Ausstieg beginnt mit dem Wunsch des oder der Betroffenen, etwas verändern zu wollen», so Cornelia

Kropp-Näf. Hier können Familie sowie Kolleginnen und Kollegen unterstützen: «Das Thema sollte immer wieder angesprochen werden – offen und sachlich. Man darf seine Sorge um die Gesundheit des oder der Betroffenen zum Ausdruck bringen, offensichtliche Veränderungen im Verhalten aufzeigen und die Belastung für die eigene Person oder die Familie transparent machen.» Das Suchtzentrum Danis in der Klinik Beverin Cazis bietet stationäre Entzugs- und Entwöhnungsbehandlungen an. Zu Beginn findet der körperliche Entzug gestützt durch entzugslindernde Medikamente statt. Die anschliessende Entwöhnungstherapie hilft, Einsicht in die Krankheit zu gewinnen, die Zusammenhänge zwischen Suchtmittelgebrauch und eigener Lebensgeschichte zu verstehen, Alternativen zum Suchtmittelgebrauch zu entdecken, eigene Ressourcen zur Problembewältigung zu mobilisieren und die körperliche Fitness wiederzuerlangen. Das Ziel: Durch die Abstinenz wieder Zufriedenheit, mehr Lebensqualität und einen erhöhten Selbstwert erfahren. Die Entwöhnungsbehandlung wird begleitet von einem interdisziplinären Team und ist ausgelegt auf zwölf Wochen.

Das Angebot der PDGR umfasst auch ambulante Sprechstunden und Tageskliniken mit therapeutischen Einzel- und Gruppentherapien. Im Ambulatorium Neumühle Chur gibt es zudem eine Suchtberatung.



DR. MED.  
CORNELIA KROPP-NÄF,  
LEITENDE ÄRZTIN  
ERWACHSENEN-  
PSYCHIATRIE BEI DEN  
PDGR

### WICHTIG IST SELBSTFÜRSORGE

Unterstützung annehmen, um die eigenen Ressourcen zu stärken.

Die PDGR ist für Sie da:

Telefon 058 225 25 25

[www.pdgr.ch/monatsthema](http://www.pdgr.ch/monatsthema)

Sponsored Content: der Inhalt dieses Ratgebers wurde von den Psychiatrischen Diensten Graubünden zur Verfügung gestellt.