Unterstützungsangebote:

Drogenberatungsstellen:
http://www.drogen-info-berlin.de/htm/drogenberatung_berlin.html

http://vistaberlin.de/einrichtungen/misfit-drogen-und-suchtberatung/

Suchthilfestellen in Marzahn-Hellersdorf:
Jugendliche und junge Erwachsene:
https://www.vistaberlin.de/einrichtungen/droge n-und-suchtberatung-marzahn-hellersdorf/

Menschen mit Suchtproblemen, offenes Beratungsangebot:
https://www.wuhletal.de/hilfe-fuer-suchtkranke-menschen/

Selbsthilfegruppen (Betroffene, Angehörige von Betroffenen):
https://sekis- berlin.de/selbsthilfe/Kontaktstellen /marzahn- hellerdorf/

Essstörungen:
https://ww.bzga-esstoerungen.de/informationen/links/

https://www.dick-und-duenn- berlin.de/sktuelles.html

https://www.bkk-bauchgefuehl.de/

Suchtprävention

Eltern: WIGWAM-Beratung und Begleitung für Familien
https://vistaberlin.de/einrichtungen/wigwam-
beratung- und-begleitung-fuer-familien-mit-suchtproblemen/

Keine Macht den Drogen – Suchtprävention für Kinder und Jugendliche, Informationen rund um das Thema Suchtprävention, aktuelle Angebote
https://www.kmdd.de/infopool-und-hilfe/tipps- fuer-eltern/

ELSA – ein internetbasiertes Programm, das Eltern suchtgefährdeter Kinder und Jugendlichen Hilfestellung geben soll (kostenfrei)
https://www.elternberatung-sucht.de/

SIBUZ Marzahn - Hellersdorf
Eisenacher Str. 121
12685 Berlin

Telefon: 030 22501 3210
E-Mail: 10sibuz@senbjf.berlin.de

Jugendliche: Kenn dein Limit – interaktive Möglichkeit, Alkoholmissbrauch vorzubeugen
https://www.kenn-dein-limit.info/

Rauch~~frei~~Programm gegen Nikotinabhängigkeit
https://www.rauch-frei.info/informier-dich.html

Quit he shit – dem problematischen Gebrauch von Cannabisprodukten vorbeugen
https://www.quit-theshit.net/qts/

Online sein mit Maß und Spaß – Präventionskampagne gegen schädliches Glücksspiel oder nicht mehr kontrollierbare Internetnutzung
https://www.ins-netz-gehen.de/

Fachstelle für Suchtprävention Berlin: Online-Beratung
https://www.berlin-suchtpraevention.de/online- beratung/

Projekt der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) – informiert über legale und illegale Drogen
https://www.drugcom.de

SIBUZ | Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie | BERLIN

SIBUZ | Senatsverwaltung für Bildung, Jugend und Familie | BERLIN

SIBUZ
Marzahn-Hellersdorf

- Entstehung von Süchten
- Risiko und Schutzfaktoren
- Konsumformen
- Hinweise auf Drogenkonsum

SUCHTERKRANKUNG UND SUCHTVERHALTEN

Eine Handreichung für Eltern

© Säcker, H. (Berlin, 2021)

Aus der Reihe:

HANDREICHUNGEN SIBUZ

Suchterkrankungen

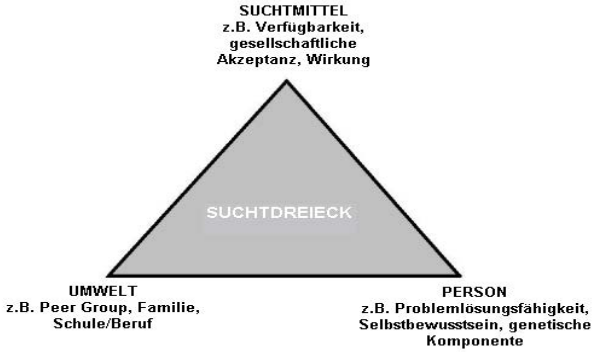
Suchterkrankungen sind schwere chronische Abhängigkeitserkrankungen. Dabei kommt es zu einer körperlichen Abhängigkeit (Symptome wie Erbrechen, Schwitzen oder Zittern nach dem Absetzen der eingenommenen Substanz) und einer psychischen Abhängigkeit (starkes, quälendes, zwingendes Verlangen nach einer bestimmten Substanz oder Tätigkeit). Man unterscheidet stoffgebundene Süchte (legale und illegale Drogen) und verhaltensbezogene Süchte (Fernsehen, Internet, Sex, Kaufen). Drogen (Zigaretten, Alkohol, Cannabis...) wirken auf Grund ihrer chemischen Beschaffenheit über Stoffwechselprozesse auf das zentrale Nervensystem. Sie lösen Veränderungen der Sinnesempfindungen, der Stimmungslage, des Bewusstseins oder des Handelns aus. Verhaltensbezogene Süchte sind substanz-ungebundene Abhängigkeiten. Ein unkontrollierbares, exzessives Verhalten hat seelische, körperliche und finanzielle Folgen und Auswirkungen auf das soziale Umfeld.

Hinweise auf Drogenkonsum

- grobe Wesensveränderung (Stimmungsschwankungen, Gereiztheit)
- Veränderung des Aussehens (Vernachlässigung der Körperhygiene)
- Schlafstörungen
- Veränderung der Wünsche und Bedürfnisse (wichtige soziale Kontakte und andere Freizeitaktivitäten werden vernachlässigt)
- lallende, verwaschene Sprache; extremer Redefluss
- Fund von Drogenutensilien
- übersteigerte finanzielle Ausgaben
- Entzugssymptome
- Ablehnung von Hilfsangeboten

Entstehung von Sucht

Ursachendreieck der Suchtentstehung



Suchterkrankungen werden durch verschiedene Ursachen ausgelöst. Die Komponente Person steht für alles, was mit den individuellen Merkmalen der Person zu tun hat: Geschlecht, Gewicht, gesundheitliche Verfassung, Persönlichkeit, biografische Ereignisse, Umgang mit Gefühlen u.v.m. Verfügbarkeit, Konsumart und Wirkung der Droge bestimmen die Komponente Suchtmittel. Eine weitere Komponente ist die Umwelt. Hier spielt die Art und Weise, wie eine Person integriert ist und wie Drogen in der Familie oder dem Freundeskreis bewertet werden eine Rolle.

Konsumformen

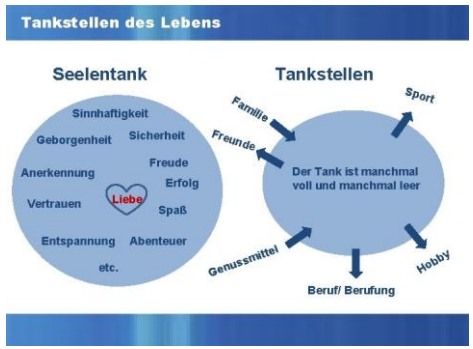
- experimenteller Gebrauch (Neugierde)
- unschädlicher Gebrauch (Gewohnheit / Genuss)
- gesundheitsschädigender Gebrauch (Vergiftung/Organschädigung)
- Abhängigkeit (dynamischer Prozess: fließende Übergänge zwischen experimentierendem, gelegentlichem und gesundheitsgefährdendem Konsum bis zur Abhängigkeit)

Schutz- und Risikofaktoren

Während Schutzfaktoren die Gefahr von Abhängigkeit mindern, begünstigen Risikofaktoren die Entstehung von Sucht.

Schutzfaktoren:

1. positives Selbstbild
2. Selbstverantwortung
3. aktiver Problembewältigungsstil
4. Genussfähigkeit, Konfliktfähigkeit
5. Beziehungsfähigkeit
6. positive Ziele
7. vertrauensvolle Freundschaften
8. gute Lern- und Entwicklungschancen
9. familiärer Rückhalt
10. Möglichkeit zur aktiven Lebensgestaltung

Risikofaktoren:

1. soziale Isolation
2. Gruppendruck
3. Über- oder Unterforderung
4. Orientierungslosigkeit
5. Armut, Geldnot
6. Flucht vor unangenehmen Situationen oder Gefühlen
7. fehlende Ressourcen zur Bewältigung von Krisen
8. schlechte schulische Leistungen
9. suchtmittelkonsumierender Freundeskreis
10. schlechte Bildungs- und Entwicklungschancen