



SUCHT UND ABHÄNGIGKEIT VERSTEHEN

Wenn Verlangen, Gewohnheit und Schmerz den Alltag steuern



ERKENNEN

Zusammenhänge
verstehen.



VERSTEHEN

Sich selbst und
andere besser
verstehen.



UNTERSTÜTZEN

Alltag erleichtern
und sinnvoll
begleiten.



STABILISIEREN

Wege finden, um
Belastung zu
reduzieren.

Sucht und Abhängigkeit verstehen

Wenn Verlangen, Gewohnheit und Schmerz den Alltag steuern

Wichtiger Hinweis

Dieses Handbuch ist ein Aufklärungstext. Es ersetzt keine medizinische, psychotherapeutische oder diagnostische Beratung. Wenn du dich nicht sicher fühlst, Suizidgedanken hast oder Angst hast, dir etwas anzutun: Rufe sofort den Notruf 112, gehe in eine Notaufnahme oder bitte eine vertraute Person, bei dir zu bleiben. Bei dringendem medizinischem Bedarf außerhalb normaler Praxiszeiten ist die 116117 erreichbar. Die TelefonSeelsorge ist unter 0800 111 0 111, 0800 111 0 222 und 116 123 erreichbar.

Sprache

Ich nutze einfache Sprache. Fachwörter werden erklärt. Belastungen werden nicht als Schwäche, Charakterfehler oder persönliches Versagen beschrieben. Gemeint ist: Menschen brauchen Verständnis, passende Hilfe, klare Grenzen und machbare nächste Schritte.

Vorwort

Dieses Handbuch soll Sucht und Abhängigkeit verständlich machen, ohne Menschen zu beschämen. Es richtet sich an Betroffene, Angehörige und Menschen, die merken: Ein Verhalten oder eine Substanz nimmt mehr Raum ein, als gut ist.

Sucht wird oft als Willensschwäche missverstanden. Fachlich ist das zu kurz. Abhängigkeit entsteht aus einem Zusammenspiel von Gehirn, Körper, Stress, Gewohnheit, Umfeld, Verfügbarkeit, Schmerz, Scham, Belohnung und Entzug.

Das Ziel ist nicht, eine Diagnose zu stellen. Es soll helfen, Muster zu erkennen, Risiken ernst zu nehmen, Sprache zu finden und Hilfewege vorzubereiten.

Grundgedanke

Menschen sind mehr als ihre Symptome. Unterstützung soll nicht beschämen, sondern Sicherheit, Orientierung und Veränderung möglich machen.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	3
1. Worum es in diesem Handbuch geht	5
1.1 Was dieses Handbuch leisten kann	5
1.2 Was dieses Handbuch nicht leisten kann	5
2. Was Sucht bedeutet	5
2.1 Häufige Merkmale	5
3. Der Suchtkreislauf	6
4. Craving und Suchtdruck	6
4.1 Was im Moment helfen kann	6
5. Scham, Schuld und Geheimhaltung	6
6. Risiko, Entzug und medizinische Sicherheit	7
7. Substanzen und Verhalten unterscheiden	7
8. Auslöser verstehen	8
9. Rückfall verstehen	8
9.1 Nach einem Rückfall	8
10. Behandlung und Unterstützung	8
11. Angehörige: helfen ohne Co-Abhängigkeit	9
12. Doppeldiagnosen und verdeckte Belastungen	9
13. Kleine Schritte im Alltag	9
14. Vorbereitung auf ein Hilfestgespräch	10
15. Krisenplan	10
16. Motivation ohne Druck	10
17. Schadensminderung und Sicherheit	11
18. Geld, Schulden und digitale Zugänge	11
19. Arbeit, Schule und Verantwortung	12
20. Wenn mehrere Menschen betroffen sind	12
21. Langfristige Stabilisierung	12
22. Trauma, Stress und Selbstmedikation	13
23. Medikamente, ärztliche Begleitung und Substitution	13
24. Rückkehr nach Behandlung	14
25. Sucht und Würde	14
26. Digitale Suchtmuster und Gaming	15
27. Rückfallgespräche ohne Beschämung	15
28. Nüchternheit, Reduktion und Ziele	15
29. Zusammenfassung	16
30. Glossar	16
31. Quellen und weiterführende Informationen	17

1. Worum es in diesem Handbuch geht

Sucht kann Substanzen betreffen, zum Beispiel Alkohol, Medikamente, Cannabis, Opiode, Stimulanzien oder Nikotin. Sie kann auch Verhaltensweisen betreffen, etwa Glücksspiel oder digitale Nutzung. Nicht jedes starke Interesse ist Sucht. Problematisch wird es, wenn Kontrolle, Gesundheit, Beziehungen, Geld, Arbeit, Schlaf oder Selbstachtung deutlich leiden.

Erkennen Warnzeichen und Kreisläufe verstehen.	Entlasten Scham senken, ohne Risiken kleinzureden.	Handeln Hilfe, Schutz und Veränderung vorbereiten.
--	--	--

1.1 Was dieses Handbuch leisten kann

- Es erklärt Sucht in einfacher Sprache.
- Es beschreibt Craving, Kontrollverlust, Entzug und Rückfall.
- Es gibt Hinweise für Betroffene und Angehörige.
- Es achtet auf Sicherheit, Scham und realistische Hilfe.

1.2 Was dieses Handbuch nicht leisten kann

- Es stellt keine Diagnose.
- Es ersetzt keine Suchtberatung, ärztliche Behandlung oder Psychotherapie.
- Es gibt keine Anleitung zum Konsum oder zum riskanten Absetzen.

2. Was Sucht bedeutet

Bei Abhängigkeit wird ein Stoff oder Verhalten trotz negativer Folgen immer wichtiger. Das Gehirn lernt: Das beruhigt, betäubt, belohnt oder hilft durch den Tag. Mit der Zeit kann der Drang stärker werden, während andere Bedürfnisse leiser werden.

2.1 Häufige Merkmale

Merkmal	Wie es wirken kann
Starkes Verlangen	Der Gedanke daran drängt sich immer wieder auf.
Kontrollverlust	Mehr, länger oder häufiger als geplant.
Toleranz	Es braucht mehr, um denselben Effekt zu spüren.
Entzug	Körper oder Psyche reagieren, wenn es fehlt.
Weiter trotz Schaden	Folgen sind bekannt, aber Stoppen gelingt nicht.

3. Der Suchtkreislauf

Sucht hält sich oft durch einen Kreislauf: Belastung oder Auslöser, innerer Drang, Konsum oder Verhalten, kurze Erleichterung, danach Scham oder neue Probleme. Diese Scham erhöht wieder die Belastung. Der Kreislauf ist nicht moralisch. Er ist lernbar und veränderbar.

Schritt	Beispiel
Auslöser	Stress, Einsamkeit, Streit, Schmerz, Langeweile.
Drang	Ich muss jetzt etwas tun, sonst halte ich es nicht aus.
Handlung	Konsum, Spielen, Kaufen, Scrollen, Kontrollieren.
Kurzfristige Wirkung	Erleichterung, Betäubung, Energie, Abstand.
Folge	Scham, Risiko, Konflikt, noch mehr Druck.

4. Craving und Suchtdruck

Craving ist starkes Verlangen. Es kann sich körperlich anfühlen: Unruhe, Speichelfluss, Hitze, Druck, Gedankenkreisen, Gereiztheit, Zittern oder ein Tunnelblick. Craving ist nicht dasselbe wie Zustimmung. Man kann etwas stark wollen und gleichzeitig wissen, dass es schadet.

4.1 Was im Moment helfen kann

- Zeit gewinnen: zehn Minuten nicht entscheiden.
- Ort wechseln.
- Eine Person informieren.
- Essen, trinken, schlafen, Schmerz versorgen.
- Drang als Welle benennen: stark, aber nicht ewig.

Kurzsatz

Ich habe Suchtdruck. Das ist ein Zustand, kein Befehl. Ich mache jetzt den kleinsten Schritt, der mich sicherer macht.

5. Scham, Schuld und Geheimhaltung

Scham ist bei Sucht sehr häufig. Sie sagt: Ich bin falsch. Schuld sagt: Ich habe etwas getan, das Folgen hat. Schuld kann helfen, Verantwortung zu übernehmen. Scham macht oft einsam und hält Hilfe fern.

Innerer Satz	Entlastende Einordnung
Ich bin schwach.	Abhängigkeit ist kein Charakterfehler.

Innerer Satz	Entlastende Einordnung
Ich muss es allein schaffen.	Hilfe ist ein Teil von Veränderung.
Wenn ich ehrlich bin, verliere ich alles.	Geheimhaltung schützt kurzfristig, macht aber oft riskanter.
Jetzt ist eh alles egal.	Ein Rückfall ist ein Warnsignal, kein Beweis für Hoffnungslosigkeit.

6. Risiko, Entzug und medizinische Sicherheit

Manche Entzüge können gefährlich sein, besonders bei Alkohol, Benzodiazepinen, bestimmten Medikamenten oder Mischkonsum. Riskantes Absetzen sollte nicht allein passieren. Auch Überdosierung, Bewusstseinsstörungen, Krampfanfälle, schwere Verwirrtheit, Atemprobleme oder Suizidgedanken brauchen sofort Hilfe.

Sofort handeln

Bei akuter Gefahr, Überdosierung, Atemproblemen, Bewusstlosigkeit, Krampfanfall, starker Verwirrtheit, Suizidgedanken oder Selbstgefährdung: 112 oder Notaufnahme. Bei dringendem medizinischem Bedarf außerhalb normaler Praxiszeiten: 116117.

7. Substanzen und Verhalten unterscheiden

Substanzabhängigkeit und Verhaltenssucht haben Gemeinsamkeiten: Drang, Kontrollverlust, Fortsetzen trotz Schaden, Rückzug, Scham und Einengung des Alltags. Unterschiede liegen in körperlichen Risiken, Entzug, Verfügbarkeit und Behandlung.

Bereich	Worauf achten
Alkohol	Körperliche Risiken, Entzug, soziale Normalisierung.
Medikamente	Abhängigkeit trotz ärztlichem Ursprung möglich; Absetzen fachlich planen.
Cannabis	Motivation, Schlaf, Angst, Rückzug, Abhängigkeit prüfen.
Opioide	Überdosierungsrisiko und medizinisch begleitete Behandlung wichtig.
Glücksspiel	Finanzen, Geheimhaltung, Schulden, digitale Zugänge.

8. Auslöser verstehen

Auslöser sind nicht nur Orte oder Menschen. Sie können auch Gefühle sein: Leere, Wut, Scham, Freude, Erfolg, Überforderung, Einsamkeit oder körperlicher Schmerz. Manche Rückfälle passieren sogar nach guten Tagen, weil das Gehirn Belohnung erwartet.

Auslöser	Mögliche Schutzidee
Stress	Früher entlasten, bevor Druck extrem wird.
Einsamkeit	Kontakt planen, nicht erst in der Krise.
Geld verfügbar	Finanzschutz und Limits vereinbaren.
Orte/Personen	Routen, Begleitung, klare Grenzen.
Körperlicher Schmerz	Medizinisch klären statt betäuben.

9. Rückfall verstehen

Ein Rückfall ist ernst, aber er ist nicht das Ende. Viele Veränderungswege verlaufen nicht gerade. Wichtig ist, schnell wieder Sicherheit und Kontakt herzustellen, statt aus Scham tiefer in den Kreislauf zu rutschen.

9.1 Nach einem Rückfall

Frage	Wozu sie hilft
Was war vorher los?	Muster erkennen.
Wer weiß davon?	Geheimhaltung reduzieren.
Was ist jetzt riskant?	Sicherheit zuerst.
Was brauche ich heute?	Konkrete nächste Schritte.
Welche Hilfe wird angepasst?	Plan verbessern.

10. Behandlung und Unterstützung

Suchtbehandlung kann Beratung, Psychotherapie, ärztliche Behandlung, Medikamente, Entzug, Rehabilitation, Selbsthilfegruppen, Paar- oder Familiengespräche und soziale Unterstützung umfassen. Welche Hilfe passt, hängt von Substanz, Risiko, Alltag, körperlicher Gesundheit und Begleitbelastungen ab.

Hilfe	Wofür sie hilfreich sein kann
Suchtberatung	Erste Einordnung, Planung, Angehörigenfragen.
Ärztliche Behandlung	Entzug, Medikamente, körperliche Risiken.

Hilfe	Wofür sie hilfreich sein kann
Psychotherapie	Auslöser, Gefühle, Trauma, Depression, Selbstwert.
Selbsthilfe	Kontakt, Erfahrung, weniger Isolation.
Soziale Hilfe	Wohnen, Schulden, Arbeit, Tagesstruktur.

11. Angehörige: helfen ohne Co-Abhängigkeit

Angehörige schwanken oft zwischen Sorge, Wut, Kontrolle und Hoffnung. Hilfe wird schwierig, wenn sie jedes Risiko auffangen, lügen, Schulden verdecken oder eigene Grenzen verlieren. Gleichzeitig ist Beschämung selten hilfreich.

Weniger hilfreich	Hilfreicher
Du musst nur wollen.	Ich sehe, dass du Hilfe brauchst, und ich unterstütze konkrete Schritte.
Alles kontrollieren.	Klare Grenzen und Unterstützung für Behandlung.
Probleme verstecken.	Keine Geheimhaltung für gefährliche Situationen.
Sich selbst aufgeben.	Eigene Beratung und Schutz ernst nehmen.

12. Doppeldiagnosen und verdeckte Belastungen

Sucht tritt häufig zusammen mit Depression, Angst, Trauma, ADHS, Schmerzen, Schlafproblemen oder Persönlichkeitsbelastungen auf. Manchmal begann Konsum als Selbstmedikation. Dann ist es wichtig, nicht nur das Verhalten zu stoppen, sondern auch die Belastung zu behandeln, die darunter liegt.

Wichtig

Wer nur die Substanz wegnimmt, aber Schmerz, Schlaf, Angst oder Einsamkeit ignoriert, lässt einen wichtigen Teil des Problems unbearbeitet.

13. Kleine Schritte im Alltag

Veränderung braucht konkrete Schritte. Große Versprechen brechen oft unter Druck. Besser sind sichtbare, kleine Schutzmaßnahmen: Telefonnummern bereitlegen, Geld begrenzen, gefährliche Orte meiden, Therapieanfrage stellen, Schlaf stabilisieren, eine ehrliche Person einweihen.

Schritt	Beispiel
Kontakt	Heute eine Beratungsstelle anrufen.
Umfeld	Trigger-Ort umgehen.
Körper	Essen, trinken, Schlaf planen.
Geld	Limit oder zweite Person einbeziehen.
Krise	Notfallnummern sichtbar machen.

14. Vorbereitung auf ein Hilfesgespräch

Ein erstes Gespräch muss nicht perfekt sein. Hilfreich sind ehrliche grobe Angaben: Was, wie oft, wie lange, welche Folgen, welche Risiken, was wurde versucht, was macht Angst? Fachpersonen brauchen keine perfekte Geschichte, sondern genug Informationen für Sicherheit und passende Hilfe.

Notiz	Beispiel
Muster	Wann tritt der Drang auf?
Folgen	Gesundheit, Geld, Beziehung, Arbeit.
Risiko	Entzug, Überdosierung, Selbstgefährdung.
Ziel	Reduktion, Abstinenz, Schutz, Beratung.
Unterstützung	Wer darf einbezogen werden?

15. Krisenplan

Ein Krisenplan gehört sichtbar an einen Ort, der im Drang erreichbar ist. Er muss kurz sein. In Suchtdruck sind lange Erklärungen schwer nutzbar.

Plan	Wenn Suchtdruck stark wird: Ich bleibe nicht allein. Ich verlasse den Trigger-Ort. Ich kontaktiere eine sichere Person oder Beratung. Bei akuter Gefahr rufe ich 112.
-------------	---

16. Motivation ohne Druck

Veränderung beginnt selten mit völliger Sicherheit. Viele Betroffene sind gleichzeitig müde vom Muster und haben Angst vor Veränderung. Das ist kein Widerspruch. Sucht hatte meist eine Funktion: beruhigen, betäuben, verbinden, belohnen, Energie geben oder Schmerz senken. Wenn diese Funktion wegfällt, braucht es Ersatz und Unterstützung.

Motivation wächst oft durch kleine Erfahrungen: ein ehrliches Gespräch, ein Tag mit weniger Risiko, ein Termin bei der Beratung, eine Nacht ohne Geheimhaltung, ein Moment, in dem Suchtdruck vorbeigeht. Druck von außen kann kurzfristig Bewegung erzeugen, aber Scham

kann wieder in den Kreislauf führen.

Satz	Hilfreichere Richtung
Du musst sofort komplett anders sein.	Was ist heute der nächste sichere Schritt?
Du willst wohl nicht.	Ein Teil will Veränderung, ein Teil hat Angst.
Alles oder nichts.	Auch Risikoreduktion kann ein wichtiger Anfang sein.

17. Schadensminderung und Sicherheit

Nicht jede Veränderung beginnt mit Abstinenz. Manchmal geht es zuerst darum, Schaden zu verringern: nicht allein konsumieren, medizinische Risiken klären, Mischkonsum vermeiden, saubere Hilfewege kennen, Fahrten unter Einfluss verhindern, Notfallkontakte sichtbar machen oder Geldzugänge begrenzen.

Schadensminderung bedeutet nicht, Sucht harmlos zu finden. Sie bedeutet: Sicherheit zählt auch dann, wenn der große Schritt noch nicht gelingt. Gerade bei hohem Risiko kann dieser Ansatz Leben schützen und den Weg in Behandlung öffnen.

Sicherheit

Bei Überdosierung, Atemproblemen, Bewusstlosigkeit, Krampfanfall oder akuter Selbstgefährdung bitte sofort 112 rufen. Nicht warten, bis die Situation eindeutig wirkt.

18. Geld, Schulden und digitale Zugänge

Sucht kann finanzielle Folgen haben. Glücksspiel, Kaufen, Substanzen, Online-Angebote oder Schulden können Scham und Druck verstärken. Dann wird der nächste Konsum oder das nächste Spiel manchmal zum Versuch, den Schaden zu reparieren. Das verschärft oft die Lage.

Hilfreich sind klare Schutzmaßnahmen: Limits, Sperren, zweite Unterschrift, Beratung bei Schulden, keine heimlichen Kredite, Kontoübersicht mit einer vertrauten Person, Löschung von Zahlungsdaten oder Selbstsperren bei Glücksspielangeboten.

Risiko	Schutzidee
Schneller Zugriff auf Geld	Limits, getrennte Konten, Vertrauensperson.
Online-Trigger	Apps löschen, Sperren nutzen, Zahlungsdaten entfernen.
Schulden	Schuldnerberatung und Suchtberatung verbinden.
Scham	Nicht allein sortieren.

19. Arbeit, Schule und Verantwortung

Sucht bleibt im Alltag oft lange verborgen. Betroffene funktionieren, erscheinen pünktlich oder leisten viel, während innerlich alles um Beschaffung, Verbergen, Erholung, Drang oder Entzug kreist. Irgendwann können Fehler, Ausfälle, Konflikte oder körperliche Warnzeichen sichtbar werden.

Unterstützung muss sorgfältig sein. Nicht jedes Umfeld ist sicher. Trotzdem können klare Schritte helfen: Behandlungstermine ermöglichen, Belastung reduzieren, vertrauliche Beratung nutzen, Arbeitsschutz oder betriebliche Hilfe prüfen und Risiken nicht aus Angst vor Scham verschweigen.

Belastung	Mögliche Hilfe
Entzug oder Müdigkeit	Medizinisch abklären, Arbeitsrisiken ernst nehmen.
Geheimhaltung	Eine sichere professionelle Stelle einweihen.
Konflikte	Nicht nur Verhalten bewerten, Hilfeweg klären.
Rückkehr	Schrittweise und mit Schutzplan.

20. Wenn mehrere Menschen betroffen sind

Sucht wirkt oft in Familien und Partnerschaften hinein. Kinder, Partnerinnen, Freunde oder Eltern spüren Unsicherheit, Versprechen, Rückzug, Geldprobleme oder Stimmungsschwankungen. Manche lernen, alles zu scannen und Verantwortung zu übernehmen, die nicht zu ihnen gehört.

Besonders Kinder brauchen klare Botschaften: Du bist nicht schuld. Du musst das nicht lösen. Es gibt Erwachsene, die helfen können. Erwachsene Angehörige dürfen ebenfalls Beratung suchen, auch wenn die betroffene Person noch keine Hilfe annimmt.

Angehörige

Unterstützung heißt nicht, alles auszuhalten. Liebe und Grenze dürfen zusammenstehen.

21. Langfristige Stabilisierung

Nach der ersten Veränderung beginnt oft die eigentliche Aufbauarbeit. Der Alltag braucht neue Quellen für Beruhigung, Verbindung, Freude, Struktur und Sinn. Sonst bleibt eine Lücke, in die der alte Kreislauf leicht zurückkommt.

Stabilisierung ist praktisch: regelmäßiger Schlaf, Essen, Bewegung ohne Leistungsdruck, sichere Kontakte, Behandlung, Tagesstruktur, Umgang mit Geld, Krisenplan, neue Routinen und ehrliche Nachbesprechung von Risikomomenten.

Bereich	Stabilisierende Frage
Kontakt	Wer weiß ehrlich, wie es mir geht?
Körper	Was braucht mein Körper regelmäßig?
Sinn	Was gibt mir Halt ohne Konsum oder Ritual?
Risiko	Welche Frühzeichen nehme ich ernst?

22. Trauma, Stress und Selbstmedikation

Viele Menschen nutzen Substanzen oder Verhalten nicht, weil sie sich zerstören wollen, sondern weil sie kurzfristig etwas regulieren: Erinnerungen, Schlaf, Angst, Leere, Schmerz, Scham oder Einsamkeit. Das wird manchmal Selbstmedikation genannt. Es erklärt den Einstieg, macht die Folgen aber nicht harmlos.

Wenn Sucht mit Trauma oder starkem Stress verbunden ist, braucht Hilfe beides: Sicherheit im Umgang mit Konsum und Behandlung der inneren Belastung. Wird nur moralisch Druck gemacht, bleibt der ursprüngliche Schmerz oft unversorgt.

Belastung	Mögliche Funktion der Sucht
Trauma	Bilder, Körperalarm oder Taubheit dämpfen.
Angst	Kurzfristig beruhigen oder vermeiden.
Depression	Leere, Antriebslosigkeit oder Schmerz betäuben.
ADHS	Unruhe, Impulse oder Unterstimulation regulieren.
Schmerz	Körperlichen oder seelischen Schmerz senken.

23. Medikamente, ärztliche Begleitung und Substitution

Bei manchen Abhängigkeiten können Medikamente ein wichtiger Teil der Behandlung sein. Das gilt zum Beispiel für Alkoholabhängigkeit, Nikotinabhängigkeit oder Opioidabhängigkeit. Bei Opioiden kann eine Substitutionsbehandlung Leben stabilisieren und Überdosierungsrisiken senken.

Medikamente sind kein moralischer Umweg. Sie können helfen, Suchtdruck, Entzug oder Rückfallrisiko zu verringern. Welche Behandlung passt, gehört in ärztliche Hände und sollte nicht heimlich begonnen, verändert oder beendet werden.

Bereich	Warum fachlich begleiten
Alkohol	Entzug kann gefährlich sein.
Benzodiazepine	Absetzen muss oft langsam geplant werden.
Opioide	Überdosierungsrisiko und Substitution prüfen.
Nikotin	Ersatzpräparate oder Medikamente können unterstützen.

24. Rückkehr nach Behandlung

Nach Entzug, Klinik oder Reha ist der Alltag oft die schwierigste Phase. Dort warten alte Orte, Kontakte, Stress, Einsamkeit, Geldfragen und Gewohnheiten. Eine Behandlung endet nicht an der Tür. Der Übergang braucht Planung.

Hilfreich sind Anschlussberatung, Selbsthilfe, Therapie, klare Tagesstruktur, Rückfallplan, medizinische Weiterbehandlung und konkrete Absprachen mit Angehörigen. Besonders die ersten Wochen sollten nicht als Beweisphase verstanden werden, sondern als Schutzphase.

Übergangsplan

Nach Behandlung kläre ich: Wer ist meine erste Kontaktperson? Welche Termine stehen? Welche Orte meide ich? Was mache ich bei Suchtdruck am Abend?

25. Sucht und Würde

Sucht kann Dinge zerstören, die einem Menschen wichtig sind: Vertrauen, Gesundheit, Geld, Arbeit, Selbstachtung. Trotzdem verliert ein Mensch nicht seinen Wert. Würde bedeutet nicht, Folgen zu leugnen. Würde bedeutet, dass Hilfe ohne Entmenschlichung möglich bleiben muss.

Gute Unterstützung verbindet Klarheit mit Respekt: Risiken werden benannt, Grenzen bleiben bestehen, und gleichzeitig wird die Person nicht auf Konsum, Lügen, Rückfälle oder Schulden reduziert.

Haltung	Bedeutung
Klarheit	Gefahr und Folgen werden nicht beschönigt.
Respekt	Die Person bleibt mehr als ihr Suchtmuster.
Verantwortung	Schritte werden konkret, nicht nur versprochen.
Hoffnung	Veränderung darf auch nach Rückfällen weitergehen.

26. Digitale Suchtmuster und Gaming

Digitale Nutzung ist nicht automatisch Sucht. Problematisch wird sie, wenn Schlaf, Schule, Arbeit, Beziehungen, Körper, Geld oder Selbstwert deutlich leiden und Reduzieren kaum gelingt. Gaming, Social Media, Pornografie, Shopping oder Glücksspiel können sehr unterschiedliche Funktionen haben.

Wichtig ist nicht nur die Bildschirmzeit. Wichtig ist die Funktion: Flucht, Belohnung, Betäubung, Zugehörigkeit, Kontrolle, Ablenkung oder Selbstwert. Hilfe sollte diese Funktion verstehen und Alternativen aufbauen, statt nur Geräte wegzunehmen.

Muster	Frage
Nächte online	Was wird nachts vermieden oder gesucht?
Geld im Spiel	Gibt es Kontrollverlust oder Schulden?
Rückzug	Welche Kontakte bleiben noch?
Wut bei Begrenzung	Ist Entzug oder Angst beteiligt?

27. Rückfallgespräche ohne Beschämung

Nach einem Rückfall ist ein Gespräch wichtig, aber der Zeitpunkt zählt. Direkt in Scham, Rausch, Entzug oder Panik ist ein langes Verhör selten hilfreich. Zuerst kommen Sicherheit, Schlaf, Essen, medizinische Risiken und Kontakt.

Ein gutes Rückfallgespräch fragt nicht: Warum bist du so? Es fragt: Was war vorher los? Wo wurde der Plan zu schwach? Was ist jetzt riskant? Welche Hilfe braucht mehr Gewicht? So wird Verantwortung möglich, ohne die Person zu zerbrechen.

Gespräch

Drei Sätze reichen: Ich will ehrlich sein. Es gab einen Rückfall. Ich brauche jetzt Hilfe, damit daraus nicht wieder Geheimhaltung wird.

28. Nüchternheit, Reduktion und Ziele

Nicht jedes Ziel sieht gleich aus. Bei manchen Substanzen und Risiken ist Abstinenz medizinisch oder persönlich wichtig. In anderen Situationen kann zunächst Reduktion, Schutz oder Stabilisierung ein realistischer Einstieg sein. Das Ziel sollte fachlich, ehrlich und sicher geplant werden.

Entscheidend ist, dass Ziele nicht nur gut klingen, sondern im Alltag überprüfbar sind. Was wird konkret anders? Wer weiß davon? Was passiert bei Suchtdruck? Welche medizinischen Risiken gibt es?

Ziel	Klärung
Abstinenz	Welche Unterstützung schützt den Start?

Ziel	Klärung
Reduktion	Wie wird ehrlich gemessen und gesichert?
Schadensminderung	Welche akuten Risiken werden kleiner?
Stabilisierung	Welche Tagesstruktur trägt?

29. Zusammenfassung

Wichtig	Kurz gesagt
Sucht	Ist kein Charakterfehler, aber ernst.
Scham	Hält Hilfe fern und stärkt Geheimhaltung.
Sicherheit	Entzug, Überdosierung und Suizidgedanken sofort ernst nehmen.
Hilfe	Beratung, Medizin, Therapie und soziale Unterstützung können zusammenwirken.

30. Glossar

Begriff	Bedeutung
Craving	Starkes Verlangen oder Suchtdruck.
Toleranz	Mehr Menge oder stärkere Reize werden nötig.
Entzug	Körperliche oder psychische Reaktion beim Reduzieren oder Stoppen.
Rückfall	Wiederaufnahme eines alten Musters nach Veränderungsphase.
Harm Reduction	Schadensminderung, wenn sofortige Abstinenz nicht gelingt oder nicht das aktuelle Ziel ist.

31. Quellen und weiterführende Informationen

- WHO: Alcohol fact sheet. <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/alcohol>
- gesund.bund.de: Alkohol und Alkoholabhängigkeit. <https://gesund.bund.de/alkohol>
- NICE: Drug misuse in over 16s: psychosocial interventions.
<https://www.nice.org.uk/guidance/cg51>
- SAMHSA: Substance Use Disorder Treatment.
<https://www.samhsa.gov/substance-use/treatment>
- 116117. <https://www.116117.de>
- TelefonSeelsorge. <https://www.telefonseelsorge.de>