



PRESSEKONFERENZ

Wenn Sehnsucht süchtig macht: Sucht als Lösungsstrategie?

Montag, 5. Oktober 2020

GesprächspartnerInnen:

Prim. Dr. Kurosch Yazdi, Vorstand der Klinik für Psychiatrie mit Schwerpunkt Suchtmedizin und Leiter des Klinikzentrums Psychiatrie am Kepler Universitätsklinikum
Mag.^a Ulrike Kneidinger-Peherstorfer, Leiterin von SPIEGEL Elternbildung, einem Geschäftsfeld des Katholischen Bildungswerks Oberösterreich
Josef Hölzl, MSc, Referent für Beratung bei BEZIEHUNGLEBEN.AT und bei der Männerberatung der Diözese Linz
Mag.^a Silvia Breitwieser, Leiterin der TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142

Statement von Prim. Dr. Kurosch Yazdi

Vorstand der Klinik für Psychiatrie mit Schwerpunkt Suchtmedizin und Leiter des Klinikzentrums
Psychiatrie am Kepler Universitätsklinikum



Die Grenzen zwischen normalem Konsum zu übermäßigem Konsum bis hin zur Suchterkrankung sind fließend. Problematisch wird es meist erst, wenn man Konsum zur Kompensation von Mangel oder Unzufriedenheit einsetzt. Gerade im Rahmen der aktuellen Corona-Krise stellen sich hierbei folgende Fragen:

Durch welche Faktoren wird die Sehnsucht zur Sucht?

Grundsätzlich gibt es unterschiedliche Wege in eine Suchterkrankung: Häufig werden Suchtmittel (Substanzen oder auch bestimmte Verhaltensweisen wie Glücksspiel) benützt, um kurzfristig seelischen Stress erträglicher zu machen wie z.B. beim Einsatz von beruhigenden Substanzen oder Verhaltensweisen. Unter Stress kann man massive Anspannung verstehen durch starke Arbeitsbelastung oder auch konflikthafte familiäre Situationen bzw. Sorgen bezüglich Arbeit, Familie und Geld. Aber auch Einsamkeit, Depression und Ängste stellen für Menschen Stress dar. Jugendliche benützen manchmal Suchtmittel, um Aufregung zu erleben bzw. zu verstärken wie z.B. durch den kombinierten Konsum von Alkohol, Energy Drinks und Ecstasy bei Partys und in der Disco. Speziell in den letzten 10 Jahren stellt das Internet mit seinen Anwendungen über Handy (z.B. social media) oder PC (z.B. Online-Spiele) eine große Verführung für junge Menschen dar.

Wie können Risikogruppen rechtzeitig identifiziert und Betroffenen Hilfe angeboten werden?

Entsprechend der unterschiedlichen Entstehungsmechanismen von Suchterkrankungen gibt es viele unterschiedliche Risikogruppen. Beispielsweise Menschen, die unter Einsamkeit leiden oder großen beruflichen, sozialen oder finanziellen Druck. Bei Jugendlichen ist die Peergroup ein entscheidender Einflussfaktor. Letztlich können also Risikogruppen bzw. Betroffene nur dann frühzeitig erkannt werden, wenn es in der Gesellschaft zu einer Sensibilisierung zu diesem Thema kommt und durch eine Enttabuisierung das Ansprechen des Problems erleichtert wird. Häufig erkennt der/die Betroffene selbst die Tragweite des übermäßigen Konsums nicht. Die Umgebung sollte das Thema wertschätzend aber konkret ansprechen. Es braucht aber dann auch entsprechende Anlaufstellen, von denen man Informationen beziehen (z.B. Institut für Suchtprävention) oder zur Beratung gehen kann (z.B. Suchtberatungsstellen des Landes OÖ und der pro mente OÖ).

Mit welchen Auswirkungen im Bereich der Suchterkrankungen ist im Zuge der Corona-Krise zu rechnen?

Da wir noch mitten in der Corona-Situation sind, ist es schwierig, konkrete Aussagen zu treffen. Grundsätzlich bedeutet die aktuelle Problematik aber für viele Menschen Stress z.B. durch drohenden Verlust der Arbeit, gesundheitliche Ängste oder auch Einsamkeit. Bei Jugendlichen kann es vermehrt zu Langeweile kommen durch social distancing. All dies kann zu vermehrtem Konsum von Suchtmitteln führen und langfristig zu einem Abrutschen in eine Suchterkrankung. Die Herausforderung liegt also darin, einerseits diese Faktoren gesamtgesellschaftlich in den Griff zu bekommen. Und auf der anderen Seite braucht es gerade jetzt vermehrte und niederschwellige Angebote für Suchtgefährdete.

Letztlich kann man Suchgefährdeten oder Suchtkranken nur helfen, wenn diese entsprechende Angebote annehmen. Aber es ist die Aufgabe der Gesellschaft und im Speziellen der Institutionen des Gesundheits- und Sozialbereiches, einerseits präventive Maßnahmen zu unterstützen und andererseits die Betroffenen und Angehörigen über bestehende Hilfsangebote zu informieren.

Prim. Dr. Kurosch Yazdi

Vorstand Klinik für Psychiatrie - mit Schwerpunkt Suchtmedizin
Kepler Universitätsklinikum GmbH, 4020 Linz, Wagner-Jauregg-Weg 15
T +43 (0)5 7680 87 - 29550, F +43 (0)5 7680 87 - 29554
kurosch.yazdi@kepleruniklinikum.at, www.kepleruniklinikum.at

Statement von Spiegel – Elternbildung

Die Familie ist der Ort in den Menschen hineingeboren werden und das Grundgefühl zum Leben, zu sich selbst und zur Welt erfahren. Positive Beziehungserfahrungen und dadurch eine „sichere Bindung“ zu den Bezugspersonen bildet die Basis für die Entwicklung des Selbstwertgefühls, der Selbstwirksamkeit und des Selbstvertrauens.

Spielend für das Leben lernen – gemeinsam mit den Eltern können Kinder bei den regelmäßigen Treffen in über 200 Treffpunkten in Pfarren und Gemeinden im eigenen Tempo Sicherheit im sozialen Umgang in Gruppen gewinnen, beim Spielen, Basteln und Singen aus eigenem Antrieb die Welt entdecken und gleichaltrige Freund*innen finden. Nicht das Ergebnis sondern das Erlebnis zählt. Während die Eltern wertvolle Zeit mit ihren Kindern verbringen und sich an deren Einzigartigkeit erfreuen, werden Möglichkeiten geboten, um Achtsamkeit und Vertrauen aufzubauen, sich auszutauschen sowie Strategien zur Stressbewältigung und Selbstunterstützung im Alltag zu erwerben und so gemeinsam und doch individuell zu wachsen.

Seminare, Workshops und Ausbildungsangebote unterstützen Eltern im Familienalltag. Elternbildung liefert Basiswissen über Erziehung und Entwicklung, gibt Antwort auf Erziehungsfragen, erweitert den Handlungsspielraum im Alltag und stellt damit wertvolle Präventionsarbeit dar.

Mag.^a Ulrike Kneidinger-Peherstorfer, Leiterin von SPIEGEL Elternbildung, einem Geschäftsfeld des Katholischen Bildungswerks Oberösterreich

SPIEGEL-Elternbildung

Kapuzinerstraße 84, 4020 Linz

T 0732 7610 - 3225

E spiegel@dioezese-linz.at

H www.spiegel-ooe.at

www.elternkompass.at

www.facebook.com/SPIEGEL.Elternbildung

Statement von BEZIEHUNGLEBEN

Vorwiegend Angehörige bzw. Lebens- Partner*innen kommen in die Beratung, weil sie mit der Belastung eines von Sucht Betroffenen im familiären Umfeld nicht mehr leben können oder wollen. Man hat schon alles versucht um sie/ihn z. B. vom Alkohol oder vom exzessivem Spielen am Computer wegzubringen, aber letztlich ohne Erfolg. Ohnmacht, Verzweiflung, Resignation aber auch Wut werden immer stärker. Die Lebensqualität in den Familien wird zunehmend vom Thema Abhängigkeit dominiert. Im Freundes- oder Bekanntenkreis finden Betroffene oft wenig Unterstützung und Verständnis, bzw. wird das Thema Sucht verschwiegen und tabuisiert oder bagatellisiert.

Auch aus diesem Grund ist es wichtig, dass es Einrichtungen gibt, wo Menschen professionelle Hilfe angeboten bekommen. Betroffene können mit einer geschulten Person offen über die schwierigen Themen und Emotionen reden. Es wird erarbeitet, was nötig ist, um Druck herauszunehmen und erste Maßnahmen zur Veränderung einzuleiten. Mittelfristig werden in der Beratung neue Perspektiven mit den Betroffenen erarbeitet, damit das Leben wieder lebenswert wird.

An konkreten Beispielen wird sichtbar, was Menschen in einem von Sucht betroffenen Umfeld brauchen.

Beispiel: Fr K. trennt sich von Ihrem Mann, Auslöser ist die latente Alkoholsucht ihres Mannes. Jahrelang hat sie darüber hinweggesehen, es nicht wahrhaben wollen. Die zwei Kinder wohnen bei der Mutter, der Vater hat regelmäßigen Besuchskontakt, den er jedoch nicht immer einhält.

Der zwölfjährige Sohn hat Mitleid mit dem „verlassenen“ Vater. Besonders schwierig ist für ihn, dass er vermittelt bekommt, die Frau (seine Mutter) ist schuld am Zerschlagen der Familie. Der Bub will ein positives Bild vom Vater haben und kommt durch zermürbende Konflikte zwischen Mutter und Vater in eine emotionale Zwickmühle zwischen Anpassung und Loyalität zu beiden Eltern. Der Bub entwickelt eine heftige Aggression gegenüber der Mutter und manchen Lehrkräften in seiner Schule. Die Mutter sucht die Beratung auf, weil sie diese Zerreißprobe seelisch aufreißt. Sie möchte nicht, dass ihre Kinder durch sie ein schlechtes Bild vom Vater haben, gleichzeitig ist sie oft so wütend und verletzt wegen ihm und das spüren die Kinder.

In einem anderen Fall (Beispiel) kommt ein junger Mann nach einer polizeilichen Anzeige wegen Körperverletzung in die Männer- und Gewaltberatung. Er kann sich in gewissen stressigen Situation nicht kontrollieren und schlägt dann zu. Bei genauerem Nachfragen stellt sich heraus, dass die Eskalation und der Kontrollverlust überwiegend in Verbindung mit starkem Alkoholkonsum entstehen. In der Beratung gilt es herauszuarbeiten, dass er den missbräuchlichen Konsum von Alkohol verändern muss, um nicht wieder gewalttätig zu werden. Zudem stellt sich die Frage: wofür steht der Alkohol bei ihm? Welche Bedürfnisse, welche Sehnsüchte, aber auch, welche unangenehmen Gefühle und quälenden Gedanken und Phantasien werden dadurch unterdrückt oder verdrängt.

Alkohol wird gerne auch bei häuslicher Gewalt als Auslöser und Begründung, bzw. Entschuldigung – sowohl von Opfern, wie auch von Tätern verwendet. „Wenn er nicht trinkt, ist er der beste Mann und Vater, ...“. Das übergriffige Verhalten wird so dem Alkohol zugeschoben und die eigene Verantwortung für Gewalt abgegeben. Hier gilt es auseinanderzuhalten: Durch den Einfluss von Alkohol oder anderen Substanzen verlieren Menschen zwar die Kontrolle, aber die Verantwortung bleibt immer bei demjenigen, der z. B. zuschlägt. Ziel von Beratung ist, Menschen in ihre Verantwortung für ihr Tun zu bringen, Veränderungsschritte zu erarbeiten und abzuklären, welche Unterstützung sie dazu brauchen.

Diese und ähnliche Konfliktfelder sind für Menschen der Anlass, dass Sie eine unserer Beratungsstellen aufsuchen.

Als Beratungseinrichtungen finden wir es wichtig, dass es zusätzlich zu einem ausreichenden Beratungsangebot immer wieder auch Aufklärung und Gespräche zu diesem tabuisierten Thema gibt. Die Tagung am 9. Okt. in Puchberg ist sowohl für professionelle Helfer*innen, wie auch für Ehrenamtliche Mitarbeiter*innen in diversen Einrichtungen, eine Plattform, um sich aktuelles Wissen aneignen zu können.

Beides ist uns wichtig: die ausreichende Aufklärung und Auseinandersetzung mit dem Thema „Sucht“ in der Bevölkerung und die Befähigung und Ermutigung von Betroffenen, sich ein Stück begleiten und professionell unterstützen zu lassen.

Die Angebote der Kirche für Menschen in schwierigen Lebenssituationen sind:

- im akuten Fall, wenn in der Krise sofort ein Gesprächspartner gebraucht wird, ist ein Anruf bei der Telefonseelsorge – Notruf 142 rund um die Uhr möglich.
- für eine grundlegendere Auseinandersetzung mit den Lebensumständen, mit der Gesamtsituation des betroffenen Menschen, ist eine Beratung mit dafür ausgebildeten BeraterInnen hilfreich. Das Zentrum BEZIEHUNGLEBEN.AT betreibt in ganz OÖ insgesamt 25 Beratungsstellen, wo Menschen in Krisensituationen Hilfe und Begleitung finden. Über die Nummer 0732/77 36 76 können Betroffene Termine für die Beratungsgespräche vereinbaren. Auf unserer Homepage www.beziehungleben.at finden Sie alle Beratungsstellen und die dort tätigen Beraterinnen und Berater.

Josef Hölzl, MSc, Referent für Beratung bei BEZIEHUNGLEBEN und bei der Männerberatung der Diözese Linz

BEZIEHUNGLEBEN.AT

Beratung ermöglicht Veränderung

Partner-, Ehe-, Familien- und Lebensberatung

Tel. 0732 77 36 76

Mail: beziehungleben@dioezese-linz.at

Web: www.beziehungleben.at

Facebook: www.facebook.com/beziehungleben.at



Statement der TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142

Die Covid-Krise hat für nahezu jede und jeden von uns eine Vielzahl an Herausforderungen auf unterschiedlichen Ebenen mit sich gebracht. In Krisenzeiten geht es darum, Bewältigungsmechanismen zu entwickeln, um das psychische Gleichgewicht zu stabilisieren bzw. relativ schnell wiedererlangen zu können. Dabei greifen wir automatisch auf Strategien zurück, die uns schon in früheren Krisen hilfreich waren.

Menschen mit einer bereits bestehenden Suchterkrankung sind in Krisen besonders herausgefordert, ihr psychisches Gleichgewicht zu bewahren und Rückfälle in die Sucht zu verhindern. Schließlich ist bei vielen das Suchtmittel damit assoziiert, in schwierigen Situationen Stress und negative Emotionen zu reduzieren. Bei stoffgebundene Suchterkrankungen ist es der Griff zum Alkohol, Medikamenten oder Drogen, bei stoffungebundenen Süchten kann es das exzessive Spielen oder Kaufen sein. Suchtmittel sind aber ein schlechter Ratgeber bei Sorgen, können sie doch nur kurzfristig Stress minimieren, führen mittel- und langfristig aber zu noch größeren Problemen.

Seit März dieses Jahres wurden bei der TelefonSeelsorge – Notruf 142 viele Beratungsgespräche am Telefon, im Mail und Chat geführt, bei denen das Thema „Sucht“ eine Rolle spielte. Ein paar Auszüge daraus:

- Ein 50-jähriger Mann, der seit 20 Jahren trockener Alkoholiker ist und während des Lockdowns einen Rückfall erlitten hat.
- Eine 35-jährige Frau, deren Mann seit Jahren alkoholabhängig und gewalttätig ist. Seit er in Kurzarbeit und somit vermehrt zuhause ist, häufen sich seine aggressiven Ausbrüche. Die Frau berichtet von zunehmender Angst vor ihm.
- Ein 20-jähriger Mann, der seit drei Jahren Drogen nimmt. Die Eltern haben diesbezüglich eine Vermutung, wissen aber nicht Bescheid. Da die Universitäten auf Fernunterricht umgestiegen sind, ist er nun vermehrt zuhause und kann seinen Drogenkonsum immer schwerer verheimlichen.
- Eine 60-jährige Frau, deren Tochter alkoholabhängig ist. Die Anruferin ist in Sorge um ihre Enkelkinder, die sie seit dem Lockdown nicht mehr gesehen hat.
- Ein 50-jähriger Vater, der wütend auf seinen Sohn ist, weil dieser Drogen nimmt und sich weder während des Lockdowns noch in der Zeit danach an die geltenden Maßnahmen gehalten hat und damit aus seiner Sicht die ganze Familie in Gefahr bringt.

Eine unbehandelte Suchterkrankung ist eine große Belastung für das gesamte Familiensystem. Sie lässt nachweislich nicht nur die Lebenszufriedenheit der Betroffenen, sondern auch die der Angehörigen sinken. Süchte stehen in Zusammenhang mit häuslicher Gewalt ebenso wie mit finanziellen Problemen. Sucht betrifft nicht nur den Erkrankten, sondern immer auch dessen soziales Umfeld. Partner und Kinder sind ebenso vermehrten Belastungen und Risiken ausgesetzt wie der Betroffene selbst.

Gesundheitsförderung in Zeiten der Krise

Anlässlich des Welttages der seelischen Gesundheit (10. Oktober) soll der Fokus auf die Förderung und Erhaltung psychosozialer Gesundheit in Krisenzeiten gerichtet werden.

Krisen zeigen uns, wie wichtig es ist, eigene Risiko- aber auch Schutzfaktoren gut zu kennen.

Für Betroffene von Suchterkrankungen und deren Angehörige kann dieses Wissen dafür genutzt werden, die eigene Krisenfestigkeit zu stärken und gut gerüstet durch die Krise zu kommen.

Nicht zuletzt bedarf es psychosozialer Hilfsangebote, die rechtzeitig Unterstützung anbieten.

Die TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142 ist rund um die Uhr kostenlos und anonym per Telefon, Mail und Chat erreichbar. Ihr Auftrag ist Prävention, Gesundheitsförderung, Krisenintervention und Vermittlung von spezialisierten Behandlungsangeboten.

Wenn jemand kurz vor oder kurz nach einem Rückfall anruft oder in der Onlineberatung schriftlich Kontakt aufnimmt, geht es um zeitnahe stützende Hilfestellungen und um die Motivation, Behandlungsangebote in Anspruch zu nehmen. Durch die 24-Stunden-Erreichbarkeit der TelefonSeelsorge kann eine psychische Akutversorgung auch außerhalb der Öffnungszeiten von medizinisch-therapeutischen Einrichtungen und unabhängig vom Wohnort der Betroffenen gewährleistet werden.

Die geschulten Telefon- und OnlineberaterInnen der TelefonSeelsorge orientieren sich in den Beratungsgesprächen immer an bereits bestehenden positiven Bewältigungsstrategien einer Person. Denn die Ausrichtung der Aufmerksamkeit auf Ressourcen eröffnet fast immer Möglichkeiten zur Problembewältigung.

Gelingt es, eine Krise zu meistern ohne auf maladaptive Coping-Mechanismen, wie es zum Beispiel der Konsum von Suchtmitteln darstellt, zurückzugreifen und stattdessen eigene Ressourcen positiv zu nützen, so erhöht dies nicht nur die eigene Krisenfestigkeit/Widerstandsfähigkeit, sondern auch das Selbstwertgefühl.

Kontakt:

Mag.^a Silvia Breitwieser

TelefonSeelsorge OÖ– Notruf 142

Schulstraße 4, 4040 Linz

Tel.: +43(0)732/73 13 13

Mail: telefonseelsorge@dioezese-linz.at

Web: www.telefonseelsorge.at

Chat- und Mailberatung: www.onlineberatung-telefonseelsorge.at



www.facebook.com/TelefonSeelsorge142/

www.instagram.com/telefonseelsorge142/