



Risiko Sucht – Folge 6 von 6

Was kann ich tun?

Einleitung

Hier geht es nicht um Rezepte für Prävention, Erziehung, Therapieentscheide oder ein gesundes Leben allgemein. Die Folge enthält in vier Schritten konkrete Fragen, die hilfreich sind – für Konsumierende selbst, aber auch für Aussenstehende, die sich sorgen:

1. Konsumrisiko einschätzen
2. Konsum konkret beschreiben
3. Veränderungswunsch klären
4. Machbare Schritte planen

Konsumrisiko einschätzen

Die Kriterienliste für Sucht (vgl. Folge 3) eignet sich auch dafür, das Konsumverhalten auf tieferen Risikostufen einzuschätzen. In die Lücken kann grundsätzlich jeder Stoff oder jedes Verhalten eingesetzt werden. Je mehr und je eindeutiger «Ja» es gibt, desto sinnvoller sind Gegenmassnahmen.

- Kann ich dem Drang nach ... nicht widerstehen?
- Verliere ich Kontrolle, mit ... anzufangen, aufzuhören oder die Menge zu begrenzen?
- Brauche ich immer mehr ..., damit es wirkt?
- Leide ich körperlich oder seelisch, wenn ich ... nicht oder weniger konsumiere?
- Vernachlässige ich andere Interessen, weil ich ... konsumiere?
- Konsumiere ich weiter ..., obwohl ich mir körperlich, seelisch oder sozial schade?

Konsum konkret beschreiben

Jedes Konsumverhalten, von kaum riskant bis süchtig, können wir beschreiben. Am hilfreichsten ist zudem, wenn wir Selbstverantwortung übernehmen und nicht Schuldige suchen. Nichtwertende, faktenbasierte Beschreibung ist deshalb wichtig.



«Weshalb» ergibt – neben den anderen Antworten – Hinweise auf Auslöser oder Verstärker des Konsums. «Wozu» ergibt Hinweise darauf, was der Konsum ausgleichen, lindern, heilen oder verbessern soll. Die Fragen sind nicht abschliessend, sondern sollen als Anregung dienen. Die Lücken in den W-Fragen stehen für «konsumiere ich»:

- Was konsumiere ich?
- Wie ...?
- Wann ...?
- Wo ...?
- Wieviel ...?
- Wie oft ...?
- Weshalb ...?
- Wozu ...?
- Wer ist dabei?
- Wer ist betroffen?

Veränderungswunsch klären

Bei jedem Risiko und Konsumverhalten kann die konsumierende Person entscheiden, ob sie überhaupt etwas ändern will, ob sie reduzieren will oder den Konsum ganz aufgeben.

Vielleicht benötigt sie weitere Informationen. Oder sie will Unterstützung – professionelle oder aus dem privaten Umfeld. Das folgende Entscheidungsschema ist sehr einfach und vielleicht gerade deshalb hilfreich. Nicht selbstverständlicher Hinweis: wer den Konsum nicht ändern will, will ihn vielleicht doch gerne weiter beobachten.

Will ich mein Konsumverhalten ändern?		Brauche ich weitere Infos?		Will oder brauche ich Unterstützung?	
ja	nein	ja	nein	ja	nein
Reduktion?	Gar nichts tun?	Welche?		Welche?	
Abstinenz?	Beobachten?	Woher?		Woher?	



Machbare Schritte planen

Wenn eine Verhaltensänderung gelingen soll, geht das nur in machbaren Schritten. Diese können winzig sein und so die konsumierende Person ihrem Ziel näherbringen. Auch riesige Schritte können gelingen, wenn sie machbar sind.

Unbedingt zu beachten ist: Das zu ändernde Konsumverhalten hat eine stabilisierende Funktion. Wer sein Konsumverhalten ändert, vermindert oder entzieht die bisher stabilisierende Wirkung des Konsums. Das geht im besten Fall ohne Ausgleich gut. Meistens aber nicht: Der Veränderungsversuch misslingt, oder noch schlimmer, es treten zusätzliche Probleme auf.

Die Tabelle enthält wichtige Planungselemente, die Reihenfolge ist frei:

Konsumziel Etappenziele definieren	➤ Konsumverhalten möglichst genau zu beschreiben ➤ Evtl. Etappenziele festlegen Zum Beispiel mit Hilfe der persönlich relevanten W-Fragen: Was – Wie – Wann – Wo – Wieviel – Wie oft – Weshalb – Wozu – Wer dabei – Wer betroffen
Konsumfunktion ausgleichen	➤ Funktion Ausgleich Linderung Heilung Verbesserung ersetzen durch ➤ stabilisierende Verhaltensweisen Wahrnehmung positiver Effekte Dafür hilfreich: positive Effekte bewusst wahrnehmen, beschreiben, Protokoll oder Tagebuch führen, sich für erreichte Meilensteine belohnen
Unterstützung Aktivieren	➤ Professionelle und private Unterstützung anfragen und vereinbaren ➤ Aufgaben und Termine in die To-do-Liste eintragen Für Professionelle Hilfe gibt es Verzeichnisse und Adressen im Internet. suchtschweiz hat eine Unterseite mit ersten Anlaufstellen: https://www.suchtschweiz.ch/hilfe/
To-do-Liste erstellen	➤ Liste mit Aufgaben und Terminen erstellen und nachführen, da dies ➤ Übersicht und Verbindlichkeit erhöht



Alle Folgen in der Übersicht

- 1** Prinzip Selbstsorge
- 2** Welche Süchte gibt es?
- 3** Konsum von Abstinenz bis Sucht
- 4** Zum Beispiel Alkohol
- 5** Kritische Momente
- 6** Was kann ich tun?