



Suchtbekämpfung

life  beats

lyondellbasell

# Suchtbekämpfung

---

Sucht, gleich in welcher Form, ist keine Seltenheit und ein weltweites Phänomen. Die Folgen reichen von chronischen Erkrankungen bis zum Verlust des Arbeitsplatzes, finanziellem Ruin und Ende der Beziehung. Ganz abgesehen von den jeweiligen Folgen ist eine Sucht auch nicht unbedingt förderlich für ein gesundes Altern.

*“Sucht- Wenn man etwas jederzeit aufgeben kann, aber erst am nächsten Dienstag.” – Nikki Sixx*

*“Wenn du aufhören kannst, willst du es nicht, und wenn du willst, kannst du es nicht...” – Luke Davies*

*“Sie haben einen wichtigen Punkt im Alltag eines Abhängigen erkannt. Seine Gewohnheit beizubehalten ist so wichtig, dass er an nichts anderem wirklich Interesse hat.” – Marian Keyes*

Wer eine Sucht überwindet, kann seine mentale und physische Gesundheit aktuell wie auch langfristig verbessern. **Sie können die Kontrolle zurückgewinnen.**

# Welche Arten von Sucht gibt es?

**Sucht** – „Der Zustand der Abhängigkeit von einer Gewohnheit oder einem Verhalten oder etwas, das zu einer psychischen oder physischen Abhängigkeit führt (z.B. Drogen), die so groß ist, dass die Entwöhnung ein schweres Trauma verursacht.“ – Dictionary.reference.com (deutsche Übersetzung)

- Die meisten Menschen denken beim Thema Sucht zuerst an Alkohol, doch es gibt viele Arten der Sucht und Impulskontrollstörungen. Einige Beispiele sind:
  - Drogensucht, einschl. rezeptpflichtige Arzneimittel, Nikotin und Koffein
  - Kaufsucht
  - Spielsucht
  - Sportsucht
  - Arbeitssucht
  - Internetsucht
  - Sucht zu stehlen
  - Essstörungen



- Wenn Sie oder Angehörige oder Freunde von einer Tätigkeit oder Substanz besessen sind, nicht damit aufhören können und dies die Gesundheit und die persönlichen Beziehungen beeinträchtigt, könnte dies Sucht sein.

# Warnzeichen für eine Sucht

---

Familie, Freunde und Kollegen können alle dazu beitragen, dass eine Sucht erkannt wird. Hier sind einige der häufigsten Warnzeichen, die signalisieren, dass jemand möglicherweise mit einer Form von Sucht zu kämpfen hat.

- Probleme am Arbeitsplatz wie dauernde Abwesenheit, Unpünktlichkeit und nachlassende Arbeitsleistung; zeitweise bittet die Person andere um Hilfe bei der Bewältigung ihres Arbeitspensums.
- Bei Kindern oder Jugendlichen: zunehmende Probleme in der Schule und weniger Interesse an bisherigen Aktivitäten (wie Musik, Sport und Hobbys).
- Immer höherer und häufigerer Konsum von Alkohol und Drogen, auch trotz Problemen mit physischer Gesundheit, psychischer Gesundheit und der Bewältigung der alltäglichen Aufgaben.
- Verärgerung, wenn andere Kommentare über den Alkohol- oder Drogenkonsum machen.
- Das Vernachlässigen von Verantwortlichkeiten, z.B. sich um die Kinder und/oder Haustiere kümmern, Nichtbezahlen von Rechnungen
- Ein Wechsel des sozialen Umfeldes
- Ungepflegtes Erscheinungsbild oder mangelnde Hygiene
- Konzentrationsprobleme
- Probleme mit dem Gesetz aufgrund von Alkohol-/Drogenkonsum, z.B. Fahren unter Alkohol- oder Drogeneinfluss
- Unfähigkeit zu schlafen oder ständige Müdigkeit



# Haben Sie ein Problem?

---

- Wenn Sie befürchten, dass Sie oder jemand, den Sie kennen, ein Problem hat, können Sie sich auf vielen vertrauenswürdigen Webseiten informieren und herausfinden, ob Sie Hilfe benötigen. Seien Sie bei der Einschätzung der Situation ehrlich zu sich selbst; Ihnen kann nur geholfen werden, wenn Sie das Problem auch erkennen.
- Eine Sucht kann nur von Fachleuten diagnostiziert werden, aber die nachfolgenden Links bieten eine erste Ausgangsbasis. Häufige Fragen bei Selbst-Tests sind:
  - Haben Sie versucht aufzuhören, schaffen es aber nicht?
  - Fühlen Sie sich krank oder zeigen Sie physische/psychische Symptome, wenn Sie die Tätigkeit nicht ausüben oder eine bestimmte Substanz nicht nehmen?
  - Leiden Ihr Familienleben und/oder Ihre Beziehungen unter Ihrem Verhalten?
  - Leidet Ihre Arbeitsleistung oder Ihr Ruf unter Ihrem Verhalten?
  - Haben Sie finanzielle Probleme?
- Hilfe zur Selbstbewertung
  - [Alkohol](#)
  - [Drogen \(Cannabis\)](#)
  - [Glücksspiel](#)
  - [Internet](#)



# Holen Sie sich Hilfe

---

Wenn Sie glauben, dass Sie oder Angehörige oder Freunde süchtig sind und Hilfe benötigen, gibt es zum Glück viele hilfreiche Stellen, an die Sie sich wenden können.

- **Arzt** – Ihr Hausarzt kann Sie an einen Facharzt überweisen, der auf Suchterkrankungen spezialisiert ist.
- **Sucht- und Konfliktberatung unserer Werksärztlichen Abteilung** – bietet u. a. Hilfsangebote für Betroffene und Angehörige, Begleitung bei stationären und ambulanten Maßnahmen und Nachsorgeprogramme nach Entgiftungs- oder Reha-Maßnahmen
  - [Sucht- und Konfliktberatung](#)
- **Externe Mitarbeiterberatung (EAP)** – erfahrene Spezialisten stehen Ihnen als Ansprechpartner zur Verfügung. Sie können sich telefonisch, per Internet oder in einem Gespräch unter vier Augen an Ihren EAP-Berater wenden.
- **Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS)** – Plattform für alle Verbände und gemeinnützigen Vereine, die in der Suchtkrankenhilfe bundesweit tätig sind. Mit wenigen Ausnahmen sind sämtliche Träger der ambulanten Beratung und Behandlung, der stationären Versorgung und der Selbsthilfe in der DHS vertreten.
  - [Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V.](#)
- **Hilfeorganisationen** – Es gibt viele global agierende Organisationen, die darauf spezialisiert sind, Menschen bei der Überwindung ihrer Sucht zu helfen.
  - [Anonyme Alkoholiker](#) und [Kenn dein Limit](#)
  - [Drugcom](#)
  - [Spielen mit Verantwortung](#)
  - [Ins Netz gehen](#)
  - [Essstörungen](#)



## Suchtkranke Partner

---

Wenn Sie einen suchtkranken Partner haben, sind Sie nicht alleine. Laut WHO trinken sich weltweit ca. 7,5% der Trinker mindestens einmal pro Monat einen Rausch an. Das ist nur ein Indikator für eine mögliche Abhängigkeit. Es gibt jedoch noch viele andere.



Partner unterstützen Suchtkranke häufig unbewusst.

- Übernehmen Sie die Pflichten Ihres Partners?
- Entschuldigen oder verschleiern Sie Fehler und Unfälle des Partners?
- Tragen Sie die Entschuldigungen des Partners mit?
- Helfen Sie bei finanziellen Schwierigkeiten, in die der Partner aufgrund seiner Sucht geraten ist?
- Räumen Sie hinter dem Partner her?

# Suchtkranke Partner

---

Sie helfen Suchtkranken nicht, indem Sie versuchen, sie vor den negativen Konsequenzen ihres Verhaltens zu bewahren. Sie helfen ihnen am besten, indem Sie sie mit der Realität ihrer Situation konfrontieren. So lange Sie da sind und die Situation immer wieder retten, kann der Suchtkranke mit seinem zerstörerischen Verhalten weitermachen.

- Folgende renommierte Organisationen helfen Ihnen beim Umgang mit der Sucht Ihres Partners. Für weitere Informationen können Sie sich auch an eine externe Mitarbeiterberatung (EAP) oder einen Arzt wenden.

- [caritas.de](https://www.caritas.de)
- [kreuzbund.de](https://www.kreuzbund.de)
- [Freundeskreise-sucht.de](https://www.freundeskreise-sucht.de)
- [kenn-dein-limit.de](https://www.kenn-dein-limit.de)
- [www.spielen-mit-verantwortung.de](https://www.www.spielen-mit-verantwortung.de)
- [drugcom.de](https://www.drugcom.de)
- [elternberatung-sucht.de](https://www.elternberatung-sucht.de)
- [anonyme-alkoholiker.de](https://www.anonyme-alkoholiker.de)



# Warum aufhören?

## Vorteile eines Entzugs

- Wer sich Hilfe holt, um von seiner Sucht loszukommen, wird zwar nicht alle Probleme lösen. Doch dieser Schritt hilft:
  - Beziehungen zu reparieren, die durch die Sucht Schaden genommen haben,
  - den Geist wieder auf produktivere Verhaltensweisen/-muster zu fokussieren,
  - die finanzielle Belastung infolge der Sucht zu verringern und
  - ermöglicht Körper und Geist die Heilung von Schäden, die durch die Sucht entstanden sind.

**Aus welchem Grund oder für wen wollen Sie wieder selbst die Kontrolle übernehmen?**



# Weitere Informationsquellen zum Thema Sucht

---

Diese Stellen können Ihnen bei der Suchtbekämpfung helfen:

- *Der Hausarzt* — ist eine gute Anlaufstelle. Er oder sie kann einen Spezialisten empfehlen.
- *Die Sucht- und Konfliktberatung unserer Werksärztlichen Abteilung:* [Sucht-und-Konfliktberatung](#)
- *Ihr EAP Programm* — bietet Hilfe rund um die Uhr, ausführliche Informationen und Selbst-Tests unter [www.eap.de](http://www.eap.de).
- *Holen Sie sich fachkundige Hilfe und Unterstützung* — mehr über die Rehabilitation und Wiedereingliederung nach einer Suchterkrankung und wo Sie ein Behandlungszentrum in Ihrer Nähe finden, erfahren Sie unter: [www.sucht-am-arbeitsplatz.de](http://www.sucht-am-arbeitsplatz.de).
- *Suchtbehandlungs- und Beratungsstellen sowie allgemeine Informationen über Suchtprobleme* — Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. [www.dhs.de](http://www.dhs.de), Caritas [www.caritas.de](http://www.caritas.de) und SKM Köln [www.skm-koeln.de](http://www.skm-koeln.de)
- *Suchtberatungsstellen und Suchtprävention / Infomaterial* – Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA): [www.bzga.de](http://www.bzga.de) ([Beratungsstellen](#)) und [www.bzga.de](http://www.bzga.de) ([Suchtprävention](#))

Weitere Informationen finden Sie auf der LifeBeats [Focus Area \(EN\)](#) Seite.

# GESUND ALTERN

---

Sie haben es in der Hand!  
Fangen Sie gleich **HEUTE** an.



life  beats