

Ein Ausstieg aus den Drogen ist zu jedem Zeitpunkt möglich!

## Ausweg aus den Drogen

### Ich hab´s nicht mehr im Griff

Noch lange nach der ersten Drogeneinnahme glaubt der Drogenabhängige, die Kontrolle über seinen Konsum zu haben. Zu spät merkt er: Die Drogen haben ihn im Griff. Immer wieder versucht er einmal einen drogenfreien Tag einzulegen. Meist gelingt ihm das auch. Dies verlängert seine Illusion, jederzeit aufhören, jederzeit auf die Droge verzichten zu können.

Das führt dazu, dass viele Süchtige erst dann in die Arztpraxis kommen, wenn sie erschöpft, müde und bereits stark von den Drogen gezeichnet sind.

#### Wie merke ich, dass ich drogenkrank bin?

- Ich denke oft daran, wann ich wieder Drogen nehmen kann.
- Ich kann selten ein Tag ohne Drogen sein.
- Kaum ist die Wirkung abgeklungen, denke ich schon an den nächsten Konsum.

Sucht kann je nach Droge verschieden aussehen. Auch Wochenendkonsumenten sind süchtig!

### Persönlichkeitsveränderung

Jedes Rauschgift schädigt über kurz oder lang die Persönlichkeit des Menschen. Von Freunden eines Süchtigen hört man oft: Er ist nicht mehr derselbe, er hat sich total verändert.

Ein Rauschzustand verändert chemisch das Denken und Fühlen. Je mehr und je länger der Mensch in einem solchen Zustand bleibt, desto mehr schädigt er sich. Das persönliche Erleben verändert sich. Ein Gefühl der Leere, der Sinnlosigkeit, der Ziellosigkeit tritt auf. Mit der Zeit entwickelt sich als Dauerzustand das sogenannte amotivationale Syndrom, ein Zustand der ständigen Passivität, Lustlosigkeit und Interesslosigkeit.

### Die erste Kontaktaufnahme in der Arztpraxis

Allzu lange lebt der Süchtige in der Illusion, den Drogenkonsum im Griff zu haben. Deshalb vergehen leider meist Jahre, bevor er dem Hausarzt von seinem Problem erzählt.

Für den Arzt ist es wichtig zu wissen:

- Seit wann besteht der Rauschgiftkonsum?
- Wie oft pro Tag, pro Woche wird konsumiert?

- Was wird konsumiert, inklusive Alkohol und Tabletten?
- Welche körperlichen und seelischen Begleitstörungen und Folgeschäden bestehen bereits?
- Wie sind die Lebensumstände (Familie, Beziehungen, Schule, Arbeit)?

Der Arzt kann am besten helfen, wenn der Süchtige gut mit ihm zusammenarbeitet, seine Probleme nicht verharmlost und dem Arzt gegenüber offen ist.

#### **Warum drogenfrei?**

1. Drogen verändern chemisch im Gehirn das Erleben und Fühlen des Menschen. Dies führt über kurz oder lang zu einer Schädigung und Veränderung der Persönlichkeit. Die schädigende Substanz muss möglichst bald gemieden werden.
2. Alle Rauschgifte sind auch körperlich schädlich.
3. Kennzeichen jeder Sucht ist der Kontrollverlust. Die Rückfallgefahr ist sehr viel grösser, wenn der Kontakt zu den Drogen und zur Drogenszene nicht ganz abgebrochen wird.
4. Der erfolgreiche körperliche Entzug bringt ein erstes Erfolgserlebnis, das für die nachfolgende Stabilisierung sehr wichtig ist.
5. Eine Psychotherapie kann nur mit klarem Kopf und drogenfrei zum Erfolg führen.
6. Das amotivationale Syndrom kann nur in Drogenabstinenz ausheilen.

Ist dies klar, geht es darum, gemeinsam zu planen, was man dagegen tun kann. Da die Motivation des Süchtigen von Tag zu Tag, von Stunde zu Stunde schwankt, ist die Stärkung dieser Motivation sehr wichtig. Der Drogensüchtige sollte sich jemanden suchen, der nicht locker lässt, ihn nicht aufgibt. Er braucht jemanden mit der richtigen Mischung aus Freundschaftlichkeit ihm gegenüber und mit konsequenter Haltung gegen den Drogenkonsum. Dies gilt für alle Menschen, die ihn auf dem Weg aus den Drogen begleiten, für den Arzt, die Angehörigen, die Freunde. Immer wieder sollte ihm die Freude daran vermittelt werden, was er nach der Therapie erreichen kann.

**Der Behandlungsablauf:**

- Erster Kontakt mit einem Arzt oder einer Beratungsstelle.
- Körperlicher Entzug und Erholung meistens in einer Entzugsstation oder im Spital für etwa zwei Wochen.
- Psychische Entwöhnung in einer Klinik für Suchtkrankheiten oder in einer therapeutischen Gemeinschaft, seltener in einer ambulanten therapeutischen Gemeinschaft für etwa 12 bis 18 Monate.
- Wiedereingliederung und Arbeitsaufnahme, zum Beispiel in einer Aussenwohngruppe.
- Nachbetreuung in einer Arztpraxis oder in einer Beratungsstelle, einzeln oder in einer Gruppe.

**Wann ambulante, wann stationäre Behandlung?**

Eine ambulante Behandlung setzt sehr viel Selbstdisziplin und ein gutes soziales Netz voraus. Bei schwerer körperlicher Abhängigkeit wird sie kaum möglich sein.

Bei reiner Heroinabhängigkeit kann eine ambulante Behandlung mit dem Medikament Nemexin helfen. Nemexin führt dazu, dass man vom Heroin keine Wirkung mehr spürt. Es lohnt sich dann nicht mehr, Heroin zu konsumieren.

Sind nur noch wenig psychische Stabilität und Selbstdisziplin oder eine schwierige familiäre und soziale Situation vorhanden, dann genügt eine ambulante Behandlung nicht mehr. Die schnell aufeinanderfolgenden Phasen von Drogenverzicht und Rückfall schwächen den Süchtigen so sehr, dass er häufig aufgibt. Deshalb kann in solchen Fällen nur eine stationäre Therapie den schützenden Rahmen bieten.

**Der körperliche Entzug**

Der Entzug von den Rauschgiften ist harmloser und undramatischer, als man glaubt. Man kann den Entzug in leichteren Fällen daheim, ansonsten in einer Entzugsstation in einer psychiatrischen Klinik oder im Spital machen. Beim Entzug von kombinierten Abhängigkeiten mit regelmässiger Einnahme von Drogen, Alkohol und Medikamenten ist eine Überwachung im Spital notwendig.

Bei Haschisch, Ecstasy und Kokain gibt es kaum körperliche Entzugssymptome. Heroinsüchtige erleiden je nach Schweregrad der Sucht Entzugssymptome in Form von grippeartigen Symptomen: Schwitzen, Gliederschmerzen, Bauchkrämpfe, Schlafstörungen, Nasenlaufen. Diese Beschwerden sind fast immer harmlos und können ohne Medikamente überstanden werden. Der Entzug ist der erste Schritt einer erfolversprechenden Suchtbehandlung.

Die Veränderung der Lebenssituation und die immer notwendige mitmenschliche Begleitung, oft in Form einer Psychotherapie, sind nur möglich, wenn der Mensch wieder bei klarem Verstand ist und sein Gefühlsleben nicht mehr unter chemischen Einwirkungen steht. Nur drogenfrei führt eine Therapie zum Erfolg!

## Die Langzeittherapie zur Entwöhnung

Nach dem körperlichen Entzug von Heroin und Kokain und der körperlichen Erholung stehen seelische Entwicklungsschritte im Vordergrund. Ziel ist der Aufbau der Persönlichkeit, das Erlernen eines Lebens mit echten Gefühlen, ohne Drogeneinfluss. Meist haben die Süchtigen bereits als Jugendliche mit Drogenkonsum begonnen und ihre Persönlichkeiten nie richtig entfalten können. Das Nachholen von Entwicklungsschritten dauert längere Zeit und ist oft nicht so einfach durchzustehen. Doch dabei helfen Ärzte und Betreuer in den Therapieeinrichtungen gerne mit. Während der Behandlung ist es auch möglich, schulische und berufliche Defizite aufzuarbeiten und nachzuholen.

Das Zusammenleben in einer therapeutischen Gemeinschaft ermöglicht vielfältige Lernschritte im Bewältigen des Alltags und in der zwischenmenschlichen Auseinandersetzung.

- Die Stärkung der Persönlichkeit steht hier im Vordergrund: sich neue Ziele setzen; Mut entwickeln, etwas anzupacken und vor allem durchzuhalten.
- Auch die zwischenmenschliche Beziehungsfähigkeit muss wieder erlernt werden, weil sie durch die Drogen schwer gestört werden kann. Das heisst: sich selber, seine Gefühle und Gefühlsreaktionen kennen und sie zeigen zu lernen, anderen zuzuhören, sich in andere einfühlen und Mitgefühl empfinden zu lernen.

Das ist gar nicht so leicht, wie es sich anhört. Dafür ist eine therapeutische Gemeinschaft mit Menschen verschiedener Hintergründe in einer Atmosphäre gegenseitigen Wohlwollens optimal.

Das unwiderstehliche Verlangen nach Drogen kann noch lange Zeit immer wieder auftreten. Der Suchtkranke muss die Situationen und Stimmungen kennen, welche bei ihm dieses sogenannte Craving auslösen. Er muss lernen, die auslösenden Situationen zu meiden, und Abwehrstrategien gegen das Aufkommen dieser Stimmungen entwickeln.

Die Menschen, die einen während des Aufenthalts in der therapeutischen Gemeinschaft begleiten, helfen auch gerne bei der Bewältigung allfälliger Schulden oder Strafverfahren.

Die stationäre Behandlung oder Entwöhnung dauert ungefähr ein Jahr. Man kann sie in Suchtkliniken, in therapeutischen Gemeinschaften oder in weltanschaulich geprägten Therapiestationen verbringen. Das Angebot in der Schweiz ist sehr vielfältig. Vor Therapiebeginn lohnt es sich, sich selbst ein Bild zu machen, wohin man gehen möchte. Wir helfen Ihnen gerne zusammen mit Ihrer Wohngemeinde und dem behandelnden Arzt, einen geeigneten Ort zu finden.

## Nachbehandlung und Wiedereingliederung

Nach einem einjährigen oder auch längeren Aufenthalt in einer Therapieeinrichtung kommt die Phase der Wiedereingliederung ins Alltags- und Berufsleben. Der Alltag ohne Drogen muss weiter trainiert werden. Die Drogenszene und die ehemaligen Kollegen müssen gemieden werden. Es ist wichtig, viele Gelegenheiten wahrzunehmen, Kontakte mit nicht drogensüchtigen Gleichaltrigen zu knüpfen. In vielen Therapieeinrichtungen gibt es betreute Wohngruppen, in denen sich ehemals Süchtige gegenseitig unterstützen können. So können sie die auftretenden

Schwierigkeiten gemeinsam meistern lernen. Auch eine ambulante Weiterbehandlung beim Arzt oder in einer Betreuungsstelle, einzeln oder in einer Gruppe, kann für eine erfolgreiche Wiedereingliederung entscheidend sein. Diese unterstützende Begleitung sollte mindestens ein bis zwei Jahre dauern.

## **Die Gefahr von Rückfällen**

Die Rauschgifte haben eine so starke Wirkung auf das Gehirn, dass die Gefahr von Rückfällen noch lange bestehen bleibt. Das Wissen darum ist vom ersten Tag des Entzugs an wichtig und soll dem ehemals Abhängigen zeitlebens bewusst bleiben. Er soll die heiklen Momente und gefährlichen Situationen, in denen er Gefahr läuft, Drogen zu nehmen, kennen und unbedingt meiden. Wenn er in einer Gefahrensituation nicht weiter weiss oder rückfällig geworden ist, muss er sich nicht schämen. Er sollte so schnell wie möglich Hilfe holen, bei seinem Arzt oder seinen ehemaligen Betreuern, bei Angehörigen oder Freunden, oder auch bei unserem Verein.

## **Eine Chance gibt es immer!**

Je früher eine Therapie beginnt, desto besser sind die Chancen, drogenfrei zu werden. Es kann sein, dass man wieder rückfällig wird; trotzdem darf man den Mut nicht aufgeben, denn: Eine Chance, von den Drogen wegzukommen, besteht immer, auch nach dem <hundertsten> Rückfall.

### **Methadonprogramme**

Methadon ist auf Dauer keine Lösung. Langfristig kommen nur wenige mit Methadon von den Drogen weg. Denn Methadon ist wie Heroin ein Opiat und macht stark süchtig.

Der Entzug von Methadon ist oft schwerer als der von Heroin. Zudem ist der Nebenkonsument von Drogen, Alkohol und Medikamenten meist sehr hoch.

Wer ein Methadonprogramm diszipliniert durchhalten kann – und das gelingt nur selten – dem wäre mit einer drogenfreien Therapie besser geholfen. Menschlich und persönlich kann er da für sich und sein ganzes Leben entscheidend mehr lernen.

### **Heroinabgabe**

Die Abgabe von Heroin bedeutet, dass der Süchtige in der Drogensucht belassen wird, denn ohne Entzug und Entwöhnung kommt keiner von den Drogen weg.

Nimmt ein Mensch vor dem Entzug noch längere Zeit Heroin, schiebt er den Behandlungsbeginn lediglich hinaus. Er kommt nicht weiter, wird eventuell sogar noch mutloser und bleibt in der Illusion stecken, eines Tages werde er schon noch die richtigen Schritte von den Drogen weg machen. Tatsächliche Hilfe bringt die Heroinabgabe nicht. Sie erhöht das Risiko, länger drogenkrank zu bleiben.