

VORSCHAU



**HERZLICH
WILLKOMMEN**
zu Ihrem Webinar für
Führungskräfte

Suchtprävention

Über Carolin Schürmann

Mein Name ist **Carolin Schürmann**. Ich bin diplomierte Sozialwirtin und seit über 20 Jahren Kommunikationsprofi. Zudem bin ich professionelle Peer für Sucht und Stigma. Mein Leben war lange von Selbststigmatisierung und Schamgefühlen geprägt.



Kind einer
Alkoholikerin



Aktiv & Kreativ
Regionalsprecher
in NACOA Bayern



Kommunikations
-expertin &
Führungskraft



Gründerin
GERTY NUSS
& Fachreferentin

Heute unterstütze ich soziale Rollen in einem **stigmafreien** Umgang mit Abhängigkeitserkrankungen.

Zucker?

Kaffee?

Arbeit?

Kokain?

Glücksspiel?

Medikamente?

Porno?

Nikotin?

Alkohol?

Internet?





1.

Signale von Sucht und Suchtgefährdung

DSM-5 Kriterien

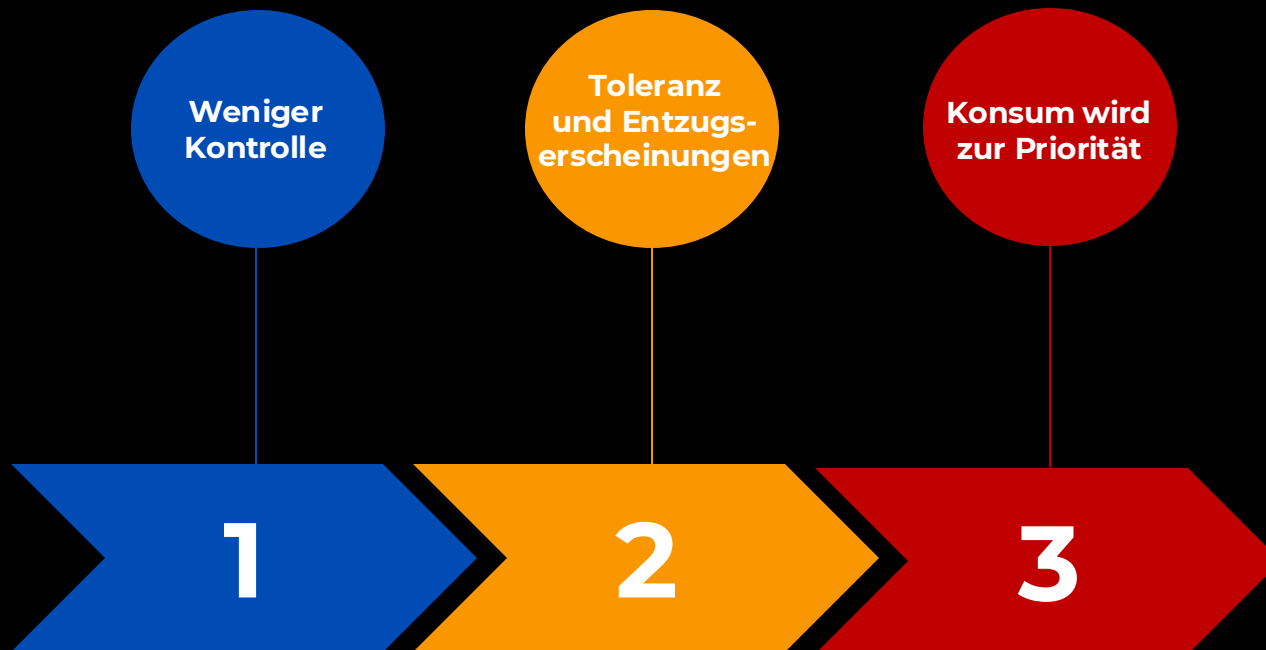
1. **Andauernde Beschäftigung**
2. **Entzugssymptome**
3. **Toleranzentwicklung**
4. **Erfolglose Kontrollversuche**
5. **Verlust des Interesses an früheren Aktivitäten**
6. **Andauernde Nutzung trotz des Wissens um Probleme**
7. **Täuschen von Familienmitgliedern, Therapeuten oder anderen Personen**
8. **Negativen Emotionen regulieren**
9. **Gefährdung oder Verlust von wichtigen Bezugspersonen oder Job**



DATA

- Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat. Duis autem vel eum iriure dolor in hendrerit in vulputate velit esse molestie consequat, vel illum dolore eu feugiat nulla facilisis at vero eros et accumsan et iusto odio dignissim qui blandit praesent luptatum zzril delenit augue duiis dolore te feugait nulla facilisi.
- Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing elit, sed diam nonummy nibh euismod tincidunt ut laoreet dolore magna aliquam erat volutpat. Ut wisi enim ad minim veniam, quis nostrud exerci tation ullamcorper suscipit lobortis nisl ut aliquip ex ea commodo consequat.
- Lorem ipsum dolor sit amet, consectetur adipiscing

NEU: Diagnosekriterien nach ICD-11



Verminderte oder gänzlich fehlende Kontrolle über Häufigkeit und zeitliches Ausmaß des Konsums.

Fortführung oder weitere Eskalation des Konsums trotz damit einhergehender negativer Konsequenzen.

Priorisierung und subjektiv empfundene Bedeutungsüberhöhung des Konsums vor anderen Lebensbereichen (einschließlich alltäglicher Tätigkeiten und freudvoller Aktivitäten).



ENTSTEHUNG UND SYMPTOME

Wie Sucht entsteht und an welchen Symptomen wir Sucht erkennen können, schauen wir uns heute am Beispiel **Alkohol** an.

ERSTKONTAKT & AUSPROBIEREN

Beginnendes Trinken in sozialen Kontexten und zu kulturellen Anlässen.



GEBRAUCHS- UND GENUSSMITTEL

Mit der Zeit entwickelt sich Toleranz gegenüber Alkohol, man braucht mehr Alkohol als früher, um den angestrebten Zustand der Euphorie zu erreichen. Man trinkt häufiger, auch zur Erleichterung des Befindens.



HILFSMITTEL

Der Alkohol ist nun kein bloßes Getränk mehr, er wird gebraucht. Man beginnt zu merken, dass man anders als andere trinkt und versucht nicht aufzufallen. Deshalb beginnt man heimlich zu trinken. Man denkt häufiger an Alkohol als üblich und trinkt die ersten Gläser hastig, um möglichst schnell die Wirkung zu bekommen. Es stellen sich Schuldgefühle wegen des Trinkverhaltens ein, darum versucht man das Thema Alkohol in Gesprächen zu vermeiden.



SUCHTMITTEL

Kontrollverlust beim Trinken, kann über längeren Zeitraum abstinent sein, dennoch unbeherrschbares Verhalten bei Kontakt mit Alkohol, Abhängigkeit meist noch nicht bewusst, Verdrängung, Selbstmitleid oder gespielte überhöhte Selbstsicherheit, Täuschung.

DROGE

Alkohol beherrscht das Leben, völliger Kontrollverlust, Rausche über Tage, soziale Isolation, Psychosen, Desorientierung, Suizidgefahr

ALKOHOL IST WELTWEIT DAS SCHÄDLICHSTE SUCHTMITTEL

Weil Alkoholmissbrauch viel stärker **verbreitet** ist und sich der Missbrauch von Alkohol noch stärker auf alle gesellschaftlichen Bereiche auswirkt, besonders stark auf das soziale Umfeld (im Vgl. zu Heroin, Crack oder Ecstasy).

Alkoholkonsum steht im **Zusammenhang mit höheren Todesraten** vor allem mit chronischen Volkserkrankungen und onkologischen Begleit- sowie Folgeerkrankungen, auch dann wenn Alkohol "verantwortungsvoll" als "Genussmittel" und noch nicht als Suchtmittel gebraucht wird.

Alkohol spielt bei **Gesetzesverstößen** häufiger eine Rolle als andere Drogen.



Wo beginnt Abhängigkeit, wann endet Selbstbestimmung?



A person with long brown hair, wearing a blue denim jacket, is holding a dark wine bottle with both hands. The bottle has a red foil-wrapped neck and a dark brown paper sleeve around its middle. The background is blurred, showing warm, out-of-focus lights. The text "Ab wann bin ich süchtig?" is overlaid on the bottle's sleeve in a yellow, sans-serif font.

Ab wann
bin ich süchtig?

Risikofaktoren für Sucht

SUBSTANZ

Suchtpotenzial, Verfügbarkeit, Angebot, Wirkung (Angstlösung, Enthemmung, Entspannung, Euphorisierung, Kontaktförderung)



PERSÖNLICHKEIT

Genetische Veranlagung, Frustrationstoleranz, neurotische Entwicklung, erlerntes Fehlverhalten



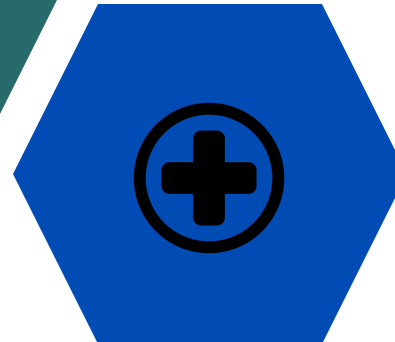
SOZIALE FAKTOREN

„Broken home“, elterliches Vorbild, Gruppenzwänge, Langeweile, ungelöste Konflikte, Über- oder Unterforderungen



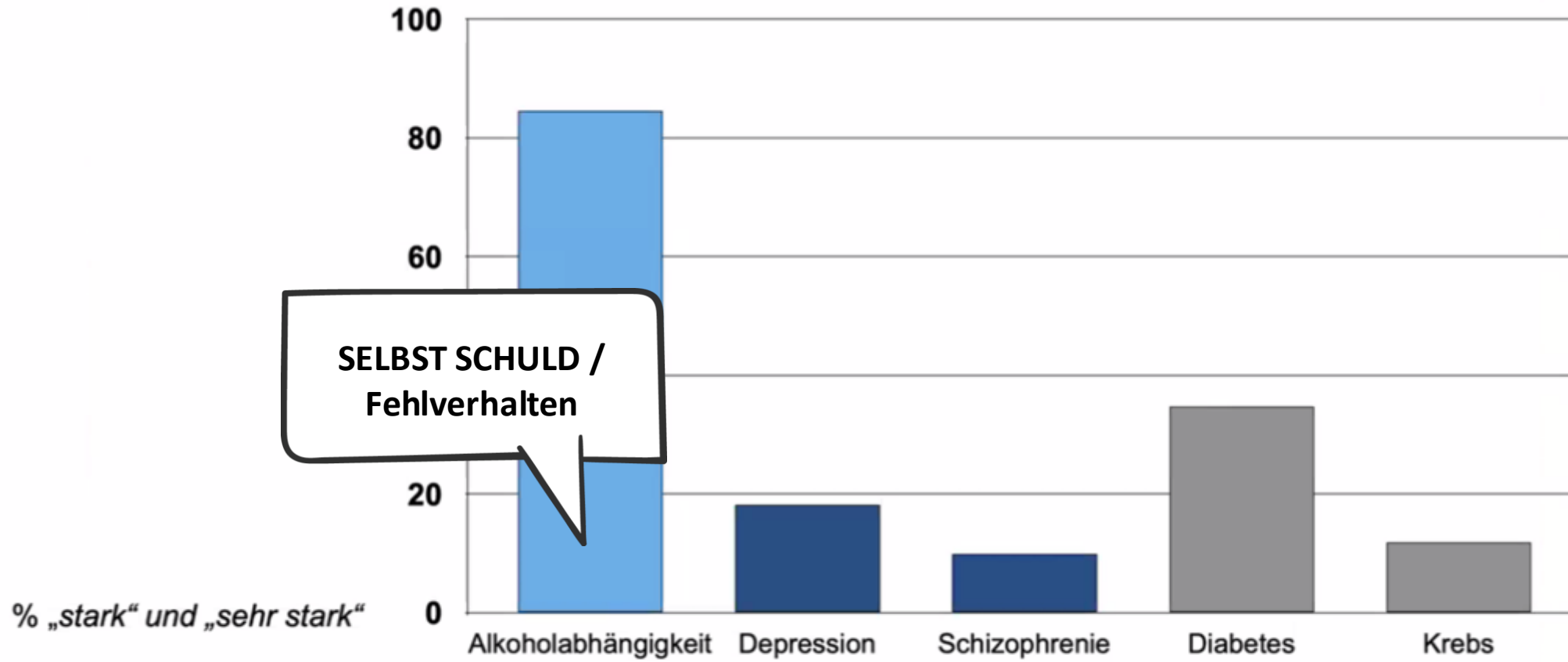
KOMORBIDITÄTEN

Mentale Erkrankungen oder physische Erkrankungen mit hohem Leidensdruck, Versuch der Selbstmedikation



Wie stark hängt es von einem selbst ab, ob man an dieser Krankheit erkrankt oder nicht?

Repräsentativerhebung in Deutschland (n=1012)



Das Progressive Modell der Selbststigmatisierung



1.

Mir wurden die negativen Stereotype bewusst, die gegenüber meiner Mutter von anderen vertreten wurden.

„Deine Mama ist ein schwacher Mensch. Ihr sind Alkohol und Männer wichtiger als die eigene Tochter.“



2.

Ich stimmte den Stereotypen über alkoholranke Mütter zu, da sie in meinem sozialen Umfeld vorherrschten.

„Meine Mama ist nicht stark genug, keinen Alkohol zu trinken. Ich bin es ihr nicht wert.“



3.

Ich hatte auch Probleme mit Alkohol und übertrug die negativen Stereotype auf mich.

„Du hast es nicht mehr im Griff. Du bist nicht so gut und stark wie Du denkst.“



4.

Ich verlor meinen Selbstwert und mein Selbstvertrauen aufgrund negativer Überzeugungen über Alkoholikerinnen.

„Du bist genauso schwach.“

Frühe Signale

Verhaltensänderungen: Rückzug, Aggressivität, Stimmungsschwankungen

Leistungsabfall: Schulische oder berufliche Leistungsver schlechterung

Sozialer Rückzug: Vermeidung von Kontakten, Isolation

Emotionale Anzeichen: Ängste, Traurigkeit, Gereiztheit

Körperliche Symptome: Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Erschöpfung

Veränderung im Alltag: Vernachlässigung von Pflichten, Stressbewältigung mit Suchtmitteln

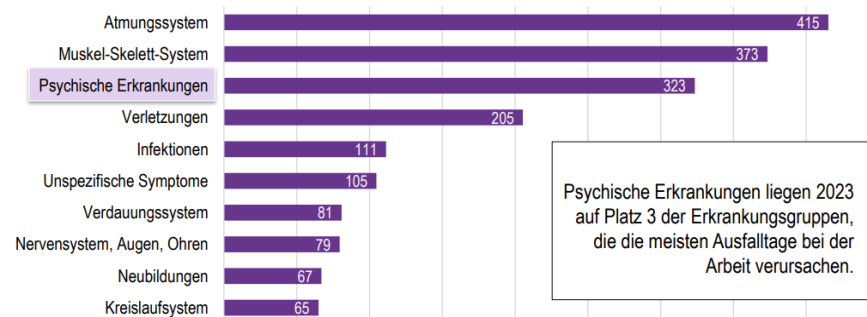


In Deutschland sind 40,4 Prozent der Erwachsenen von **psychischen Störungen** betroffen (2023, RKI).



**Psychische
Erkrankungen
verursachen zu viele
vermeidbare
Ausfalltage,
wenn Sie nicht
frühzeitig miteinander
offen sprechen.**

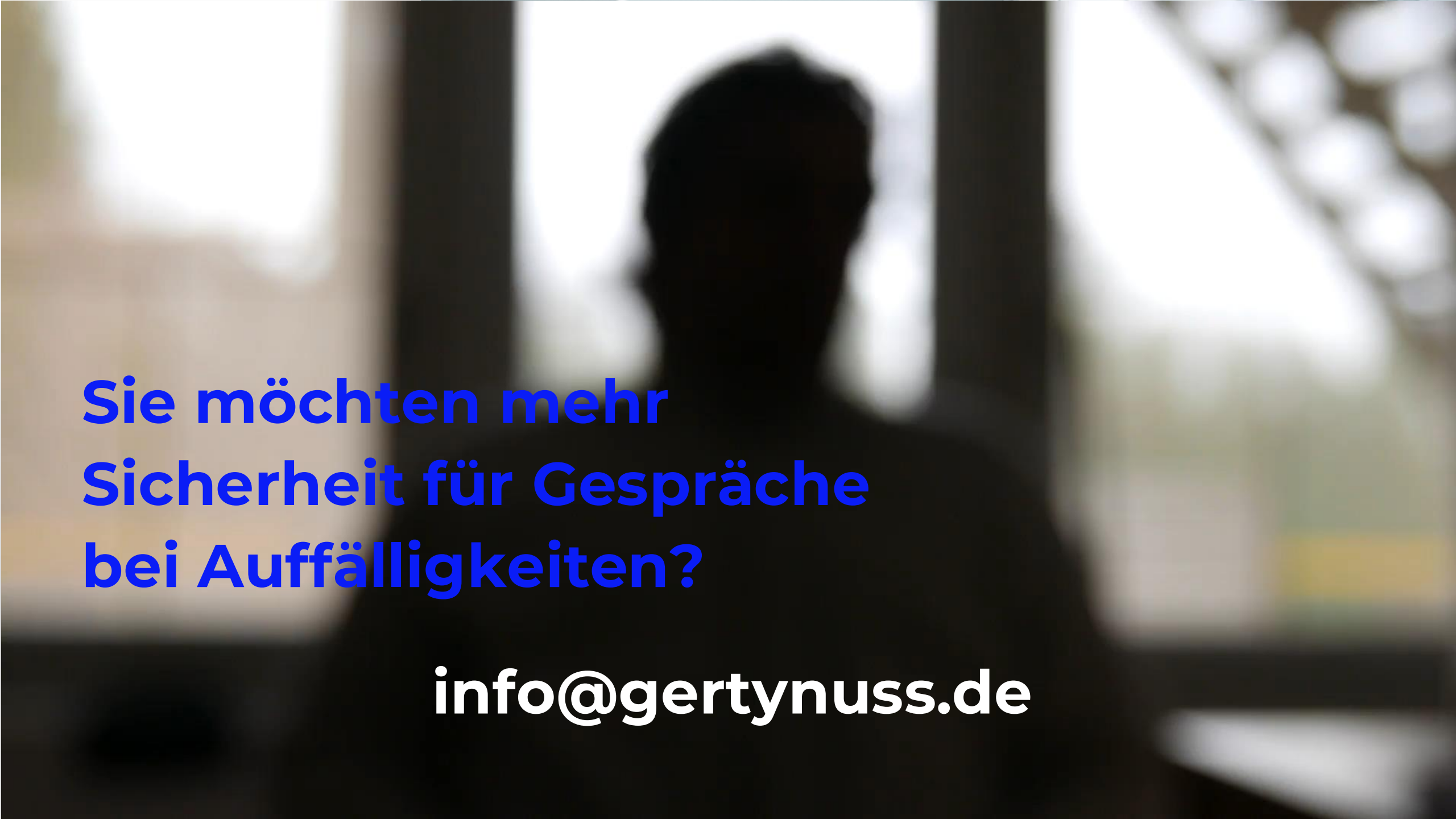
HOHE BEDEUTUNG DER PSYCHISCHEN ERKRANKUNGEN FÜR DEN KRANKENSTAND



Psychische Erkrankungen liegen 2023 auf Platz 3 der Erkrankungsgruppen, die die meisten Ausfalltage bei der Arbeit verursachen.



Gesprächsführung bei Suchtverdacht

A blurred background image showing the dark silhouette of a person's head and shoulders in profile, looking out of a window. Bright light from the window creates a strong backlight effect, with some light rays visible. The interior of the room is dark and out of focus.

**Sie möchten mehr
Sicherheit für Gespräche
bei Auffälligkeiten?**

info@gertynuss.de