

Ratgeber Sucht

Mein Blick auf die Suchttherapie im Wandel der Zeit

Heute, nach bald 40 Jahren, die ich beruflich mit suchterkrankten Menschen verbracht habe, erlaube ich mir einen subjektiven Rückblick auf die Erfahrungen, die ich in diesen vielen Jahren mit den Veränderungen bei den Therapien gemacht habe.

Früher, zu Beginn meiner Arbeit mit suchterkrankten Menschen, wurde Sucht oft als moralisches Versagen oder Schwäche angesehen, was zu einer starken Stigmatisierung der Betroffenen führte. Viele Menschen hatten deshalb Angst, Hilfe zu suchen. Die gesellschaftliche Wahrnehmung von Sucht als moralisches Versagen war so weit verbreitet, dass dies dazu führte, dass viele Betroffene lieber im Verborgenen litten, als sich in eine Therapie einzulassen. Und es verwundert wohl auch nicht, dass damals die Suchttherapien stark von den gesellschaftlichen und kulturellen Strömungen dieser Zeit geprägt waren und die Behandlung in erster Linie häufig als medizinisches Problem betrachtet wurde. Der Fokus lag dabei in erster Linie auf dem Entzug von Substanzen und der Behandlung von körperlichen Abhängigkeiten.

Daneben versuchten wir

dagogInnen mittels psychoanalytischer Methoden, die psychologischen Ursachen von Suchtverhalten zu erforschen. Dabei wurde angenommen, dass tiefere emotionale Probleme und Kindheitstraumata zur Sucht beitragen. Dieser Ansatz ist auch heute noch nicht falsch, aber wird nicht mehr gleich stark gewichtet.

Gleichzeitig wurde neben den tiefenpsychologischen Ansätzen ein zunehmender Fokus auf verhaltenstherapeutische Ansätze gelegt, die darauf abzielten, das Verhalten von Suchtkranken zu ändern. Techniken wie positive Verstärkung und Bestrafung wurden eingesetzt, um den Patienten zu helfen, ihre Gewohnheiten zu ändern.

Aber auch dies muss hier festgehalten werden: Trotz der damals bereits erkannten und immer sichtbarer gewordenen Probleme bei den suchterkrankten Personen (Verelendung auf dem Platzspitz in Zürich und den vergleichbaren «Szenen» in anderen Städten, keine HIV-Prophylaxe, keine Spritzenabgaben etc.) war die Verfügbarkeit von Ressourcen und Behandlungsoptionen im Vergleich zu heute sehr begrenzt. Viele Menschen hatten damals grosse

Schwierigkeiten, Zugang zu adäquaten Behandlungen zu finden. Vielleicht wurden deshalb bei den suchterkrankten Personen Selbsthilfegruppen wie die Anonymen Alkoholiker (AA) und die Narcotics Anonymous (NA) populär. Diese Gruppen boten Unterstützung und Gemeinschaft für Menschen, die mit Suchtproblemen kämpften, und förderten den Austausch von Erfahrungen.

Zusammengefasst lässt sich sagen: die Suchttherapie in den 1970er-Jahren war stark von einem medizinischen und oft stigmatisierenden Ansatz geprägt, der sich jedoch allmählich in den folgenden Jahrzehnten weiterentwickeln sollte, um ein umfassenderes Verständnis von Sucht und deren Behandlung zu fördern.

Mit Fortschritten in der Neurowissenschaft und Psychologie hat sich unser Verständnis von Sucht als chronische Erkrankung vertieft. Es wird erkannt, dass Sucht Veränderungen im Gehirn verursacht. Diese Veränderungen beeinflussen das Verhalten und die Entscheidungsfindung der suchterkrankten Person; diese hat aber darauf keinerlei bewussten Einfluss. Und es gibt heute einen stärkeren

Fokus auf Präventionsmassnahmen und Aufklärung, um Suchtverhalten frühzeitig zu erkennen und zu verhindern. Zurzeit steht dabei nicht mehr das Warnen vor Risiken einer Sucht so stark im Zentrum, sondern man sensibilisiert vor allem Schlüsselpersonen, Risikofaktoren, die eine spätere Suchtentwicklung stärker begünstigen, frühzeitig zu erkennen, diesen entgegenzuwirken und die Resilienz zu stärken.

Heutzutage hat sich die Behandlung von Sucht diversifiziert. Neben traditionellen Therapieformen werden auch alternative Ansätze wie Achtsamkeit, Kunsttherapie und tiergestützte Therapien immer beliebter. Zugenommen hat auch – nicht verwunderlich – die Nutzung von Technologie für Online-Therapie und die Nutzung von Apps zur Unterstützung bei der Genesung. Die Beratung in Suchtfragen in Dietikon, welche eine Fachstelle des Sozialdienstes Limmattal ist, beteiligte sich in Zusammenarbeit mit den anderen Suchtberatungsstellen im Kanton (FSKZ), dem ISGF, dem Blauen Kreuz sowie der Berner Gesundheit an solchen Projekten. Auf der Website [\[schweiz.ch\]\(http://schweiz.ch\) erhält man viele nützliche Informationen zu einem Selbstausstieg einer Alkoholproblematik und sie wurde vor allem für den Frühinterventionsbereich entwickelt. Die NoA-Coach-App bietet Unterstützung während einer Alkoholbehandlung, ersetzt eine solche aber nicht. Die App stärkt die individuellen Ressourcen und hilft, den Alkoholkonsum zu verändern und Rückfälle zu vermeiden.](http://www.drink-less-</p></div><div data-bbox=)

Auch die gesellschaftliche Akzeptanz hat zugenommen. In vielen Kulturen gibt es eine wachsende Zustimmung für die Diskussion über Sucht und die Suche nach Hilfe. Dies hat dazu beigetragen, dass mehr Menschen bereit sind, sich Unterstützung zu suchen.

Das heisst, dass heute individualisierte Behandlungsansätze angewandt werden, die zunehmend auf die individuellen Bedürfnisse der Klientel abgestimmt sind. Es wird erkannt, dass jeder Mensch unterschiedliche Hintergründe, Erfahrungen und Bedürfnisse hat, die in die Behandlung einfließen sollten.

In der Gesellschaft gibt es ein wachsendes Verständnis, dass Sucht eine komplexe Er-

krankung ist, die biologische, psychologische und soziale Faktoren umfasst. Dies hat zu einem integrativen Ansatz geführt, der verschiedene Therapieformen kombiniert.

Und der Einsatz von Medikamenten zur Unterstützung der Suchtbehandlung wird nicht mehr tabuisiert und hat zugenommen.

Insgesamt spiegelt die Suchttherapie im Jahr 2024 einen fortschrittlichen, integrativen Ansatz wieder, der die Komplexität der Sucht anerkennt und die Bedürfnisse der Betroffenen in den Mittelpunkt stellt.

.....
Max Lenzi



dipl. Psych.
IAP/SBAP
beratung in
suchtfragen,
bis,

Fachstelle des Sozialdienstes
Limmattal
Poststrasse 14
8953 Dietikon
Tel.: +41 44 741 56 56
Mail: beratung-in-suchtfragen@sd-l.ch
www.sucht-beratung.ch