

Stoffgebundene Abhängigkeit

Alkohol und Drogen: Früher eine Lösung – heute ein Problem

Bei einer Abhängigkeit ist die Kontrolle über den Konsum von Alkohol oder Drogen verloren gegangen. Das Verlangen nach der Substanz wird zum Lebensmittelpunkt. Trotz schädlicher Folgen wird der Konsum fortgesetzt. Wichtige Lebensbereiche wie Familie, Partnerschaft, Arbeit und Hobbys werden zugunsten des Konsums vernachlässigt.

Was ist stoffgebundene Abhängigkeit?

Viele Menschen konsumieren Alkohol oder Drogen mit Mass. Nur der langfristige, regelmässige Konsum von grossen Mengen von Alkohol oder Drogen kann zu Gewöhnung und schliesslich zu Abhängigkeit führen. Menschen mit psychischen Problemen sind anfälliger für Abhängigkeit. Bei Angststörungen, Stressfolgeerkrankungen oder mangelndem Selbstwert bieten Alkohol oder Drogen anfangs eine Linderung der Beschwerden. Mit der Zeit müssend diese Substanzen aber öfter und in grösseren Mengen konsumiert werden, um die gewünschte Wirkung zu erzielen – was rasch zu einer stoffgebundenen Abhängigkeit führen kann. Abhängigkeit entsteht nicht plötzlich, sondern entwickelt sich schleichend:

Sucht oder nicht?

Phase 1: Ausweichendes Verhalten

Negative Gefühle werden «wegkonsumiert» oder in Alkohol ertränkt.

Phase 2: Riskanter Konsum

Bei Alkohol gilt als riskant ab einem täglichen Konsum von 30g reinem Alkohol bei Männern (ca. 9dl Bier oder 3dl Wein) und 20g reinem Alkohol bei Frauen (ca. 6dl Bier oder 2dl Wein).

Phase 3: Abhängigkeit

Fast das ganze Leben und Erleben dreht sich um das Suchtmittel und darum, Entzugerscheinungen zu verhindern, das Suchtmittel zu beschaffen, körperliche Schäden zu lindern und die Sucht zu vertuschen.

Welche Symptome sind typisch für stoffgebundene Abhängigkeit?

- starker Wunsch oder eine Art Zwang zum Konsum
- verminderte Kontrollfähigkeit, den Konsum zu beenden oder nicht wieder damit anzufangen
- Entzugssymptome wie Schwitzen, Unruhe, Zittern oder Schlaflosigkeit
- erneuter Konsum, um Entzugssymptome zu vermeiden
- steigern der Dosis, um den benötigten Effekt zu erreichen
- vernachlässigen anderer Interessen wie Partnerschaft, Familie, Beruf und Hobbys
- anhaltender Konsum trotz eindeutiger schädlicher Folgen wie Führerausweisentzug, Polizeibussen, Schulden oder körperlicher Schäden

Wie wird die Diagnose gestellt?

Die Diagnose kann nur in der Zusammenarbeit von Patient und Fachperson gelingen. Längst nicht alle Menschen, die illegale Drogen (z.B. Cannabis, Heroin, Kokain) konsumieren, sind krank. Auch ein vorübergehender, erhöhter Alkoholkonsum muss nicht krankhaft sein. Leider verheimlichen und verharmlosen viele Patienten ihren Konsum. Im Gespräch und in der Verlaufsbeobachtung kann gemeinsam die Situation analysiert und der Schweregrad geklärt werden.

Wie werden stoffgebundene Abhängigkeiten behandelt?

Erstaunlich viele Menschen mit einer stoffgebundenen Abhängigkeit kommen selber wieder vom Suchtmittel los; nicht jeder Abhängige braucht einen Arzt. Menschen sind fähig, aus Erfahrung zu lernen und ihr Verhalten zu ändern. Im Kanton St.Gallen stehen Menschen mit Abhängigkeiten eine breite Palette von Angeboten und Behandlungen offen. Dies reicht von regionalen Suchtberatungsstellen über ambulante Behandlungen bei Psychologen und Psychiatern bis zu stationären Therapien in der Klinik. Ein Start der Behandlung ist manchmal schon möglich, wenn der Patient noch konsumiert. Abstinenz ist aber oft einer der ersten Schritte einer Therapie. Besonders wichtig ist es, die Ursachen einer Abhängigkeit wie Angststörungen, Stressfolgeerkrankungen oder mangelnden Selbstwert psychotherapeutisch anzugehen.

Gruppenpsychotherapien

In Gruppenpsychotherapien lernen Patienten besser mit Stress umzugehen, Frustration auszuhalten, Konflikte zu erkennen und zu lösen. Die Funktion des Suchtmittels im Leben des Patienten wird im Austausch mit anderen Patienten klarer. Ein unproblematischer Ersatz kann gefunden werden.

Gruppenpsychotherapien sind besonders geeignet um Ängste zu verkleinern, Selbstwert zu verbessern und die charakterliche Entwicklung zu fördern. Kommt jemand besser mit sich selbst klar, ist die Gefahr kleiner wieder abhängig zu werden.

Körperzentrierte Therapien

Körperzentrierte Therapien helfen den Patienten sich während der Entzugsphase zu entspannen und Entzugssymptome besser auszuhalten.

Pharmakotherapie

Medikamente helfen in der Entzugsphase dabei Entzugssymptome wie Schwitzen, Unruhe, Zittern oder Schlaflosigkeit zu mildern und gefährliche Komplikationen wie epileptische Anfälle zu verhindern. Für Patienten mit Heroin- und Opiatabhängigkeit bietet die Behandlung mit einer Ersatzsubstanz (Substitutionsbehandlung) eine gute Unterstützung zur psychischen und sozialen Stabilisierung.

-
- Gruppentherapie
 - Körperzentrierte Therapien
 - Psychopharmakotherapie
-

Wo werden stoffgebundene Abhängigkeiten behandelt?



Wil

+41 71 913 11 11
info@psgn.ch

Zürcherstrasse 30
9500 Wil

→ [Mehr erfahren](#)



St.Gallen

+41 71 227 12 12
st.gallen@psgn.ch

Teufenerstrasse 26
9000 St.Gallen

→ [Mehr erfahren](#)



Rorschach

+41 71 845 16 55
rorschach@psgn.ch

Marienbergstrasse 19
9400 Rorschach

→ [Mehr erfahren](#)



Wattwil

+41 58 228 67 77
wattwil@psgn.ch

Hembergerstrasse 22
9630 Wattwil

→ [Mehr erfahren](#)

Kontakt & Anmeldung



med. pract. Thomas Baumann

Oberarzt Akut- und
Notfallstation A08/1
Alters- und
Neuropsychiatrie

+41 913 12 40
E-Mail
vCard (Download)



Rita Arnold

Dipl. Pflegefachfrau

Stationsleiterin Pflege
Suchttherapie Station
A08/4,
Erwachsenenpsychiatrie

+41 71 913 15 15
E-Mail
vCard (Download)

Zentrale Anmeldung und Information ZAI:

+41 71 913 11 80

- Informationen und Beratung zu therapeutischen Angeboten der Psychiatrie St.Gallen Nord
- Anmeldungen für stationäre Behandlungen
- Anmeldungen für Krisenambulatorium Wil

Öffnungszeiten ZAI

- rund um die Uhr besetzt
- werktags 8.00 - 17.00 Uhr, davor und danach diensthabender Arzt

Psychiatrie St.Gallen Nord

Zürcherstrasse 30
9500 Wil

Tel. +41 71 913 11 80, Fax +41 71 913 11 53
anmeldung@psgn.ch

→ [Google Maps Route](#)