

SUCHT

Sucht ist eine riesige  
gesundheitlich politische  
Herausforderung unserer Zeit.

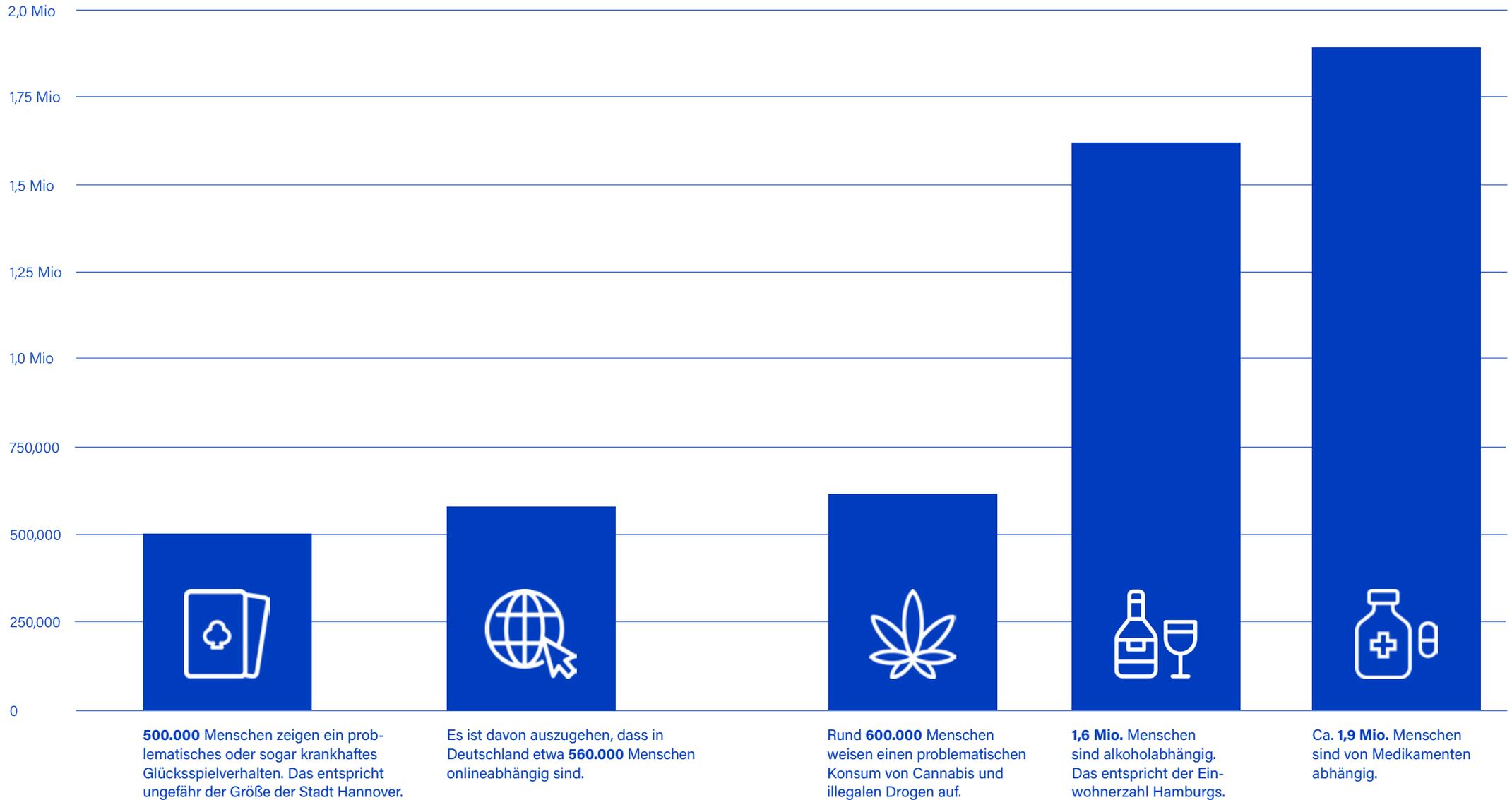
Einerseits ist Sucht kein Randproblem in der Gesellschaft, sondern betrifft viele Menschen in Deutschland. Andererseits wird Sucht häufig nicht primär als Erkrankung, sondern als moralisches Fehlverhalten beurteilt. Das erschwert es suchtkranken Menschen, Hilfe in Anspruch zu nehmen.

Mit dem Begriff Sucht meinen wir missbräuchlichen und abhängigen Suchtmittelkonsum

(legale wie illegale Suchtmittel) sowie nichtstoffgebundene süchtige Verhaltensweisen (wie Glücksspiel und krankhafte Computerspieltörung).

Sucht ist häufig mit dramatischen persönlichen Schicksalen verbunden. In der Regel sind neben den suchtkranken Menschen auch deren Familienangehörige, Freundinnen und Freunde bzw. Kolleginnen und Kollegen betroffen.

Sucht verursacht in Deutschland erhebliche gesundheitliche, soziale und volkswirtschaftliche Probleme.



# 9,5 Mio.

Menschen im Alter zwischen 18 und 64 Jahren trinken zu viel Alkohol.

## Alkohol - die unterschätzte Droge

Neben den mindestens **1,6 Mio.** alkoholabhängigen Menschen konsumieren etwa **1,4 Mio.** Menschen Alkohol missbräuchlich, d. h. sie trinken nachweislich gesundheitsschädigende Mengen. Alkohol ist deshalb als Suchtmittel so gefährlich, weil es maßlos in seinem Suchtpotenzial unterschätzt wird. Biografien Alkoholabhängiger beginnen meist damit, dass sie Alkohol im gesellschaftlich akzeptierten Rahmen konsumiert haben. Alles begann scheinbar so harmlos.

Alkoholabhängigkeit ist eine Krankheit. Dabei wird der Alkoholkonsum wichtiger als persönliche Beziehungen und Interessen. Je früher begonnen wird mit „Trinken“, umso schneller wird man alkoholkrank. Versuche, weniger zu trinken oder einige Tage abstinenz zu leben, gelingen nicht mehr.

Alkoholabhängige spüren, dass ihr Leben zerbricht. Sie gestehen es sich aber nicht ein, weil sie sich ein Leben ohne „ihr“ Suchtmittel nicht mehr vorstellen können. Zunehmend mehr Alkoholabhängige konsumieren auch andere Suchtmittel wie illegale Drogen. Doch es gibt Wege aus der Sucht und passende Therapiekonzepte. Unsere Suchtberatungsstellen beraten kostenlos und helfen, weitere Schritte in ein alkoholfreies Leben zu gehen. In unseren deutschlandweit vertretenen Selbsthilfegruppen (vor Ort oder online) finden Alkoholabhängige und anderweitig suchterkrankte Menschen Gleichgesinnte. Die Gemeinschaft und die Gespräche auf Augenhöhe haben bereits vielen Menschen dabei geholfen, trocken, clean oder spielfrei zu bleiben.

*„Je früher begonnen wird mit „Trinken“, umso schneller wird man alkoholkrank.“*

### Die Spirale des Leidens

Dort, wo Alkoholabhängigkeit entsteht, baut sich eine Spirale des Leidens auf, die alle nach unten zieht. Die Angehörigen alkoholkranker Menschen können sich in der Regel dieser Spirale nicht entziehen, am wenigsten die Kinder. Alle werden mitgerissen. Angehörige, selbst Kinder, übernehmen die Verantwortung, die das alkoholabhängige Familienmitglied auf Grund seiner schweren Erkrankung nicht mehr übernehmen kann. Sie ordnen dem alles unter und unterdrücken ihre eigenen Gefühle. Sie fühlen sich schuldig, mitverantwortlich für die Erkrankung und schämen sich oft grundlos. Sie bringen große Opfer, doch nichts bessert sich. Denn sie können nicht unmittelbar helfen. Der alkoholkranke Mensch ist gefordert, selbst

geeignete Schritte heraus aus der Sucht zu gehen. Angehörige können diese nicht für ihn gehen – aber mit ihm. Das gelingt allerdings nur dann gemeinsam, wenn nicht nur Alkoholranke, sondern auch Angehörige beraten und begleitet werden. Diese Hilfen bieten Suchtberatungsstellen und Selbsthilfegruppen des Blauen Kreuzes. Ebenso finden in den Suchtfachkliniken Angehörigen-wochenenden statt. Angehörige sollen über die Krankheit Bescheid wissen. Sie brauchen Mut, konsequent zu handeln, zurück in ein eigenes Leben zu finden und – wo möglich – alkoholabhängigen Menschen starke Partner im Ausstieg aus der Sucht zu werden. So kann es wieder eine gemeinsame Zukunft geben.

// Der alkoholkranke Mensch ist gefordert, selbst geeignete Schritte heraus aus der Sucht zu gehen. Angehörige können diese nicht für ihn gehen – aber mit ihm.

# 4-5

Angehörige eines alkoholabhängigen Menschen leiden unter dieser Erkrankung.

Circa

# 2,65 Mio.

Kinder wachsen in einer suchtblasteten Familie auf.

## Die vergessenen Kinder.

Kinder aus suchtblasteten Familien wachsen in einer spannungsgeladenen Atmosphäre auf und leben in ständiger Unsicherheit, was ihre suchtkranken Eltern im nächsten Moment tun werden. Auf 2,65 Millionen wird die Zahl der Kinder in Deutschland geschätzt, die mit alkoholkranken Eltern unter einem Dach leben. 40.000 bis 60.000 Kinder haben Eltern, die von illegalen Suchtmitteln abhängig sind. Somit kommt fast jedes sechste Kind aus einer suchtblasteten Familie. Kinder suchtkranker Eltern sind die größte bekannte Sucht-Risikogruppe. Ihr Risiko, als Erwachsene selbst suchtkrank zu werden, ist im Vergleich zu Kindern aus nicht-süchtigen Familien bis zu sechsfach erhöht.

Eine Kindheit im Schatten elterlicher Sucht ist gekennzeichnet von einer Atmosphäre ständiger Angst und Unsicherheit sowie einem Mangel an emotionaler Zuwendung und Geborgenheit. Häufig kommen Gewalt, Vernachlässigung und Missbrauch hinzu. Eine solche Kindheit hinterlässt Spuren in den Seelen der Kinder und wirkt sich häufig auf das gesamte spätere Leben aus. Circa ein Drittel von ihnen wird im Erwachsenenalter alkohol-, drogen- oder medikamenten-

abhängig. Ein weiteres Drittel zeigt psychische oder soziale Störungen. Viele Kinder, die mit süchtigen Eltern aufwuchsen, suchen sich unbewusst wieder einen Süchtigen als Lebenspartner. Obwohl sie in ihrer Kindheit darunter gelitten haben, leben sie die Beziehungsmuster als Erwachsene weiter, die sie bereits als Kinder verinnerlicht haben.

Doch es gibt Hoffnung für Kinder aus Suchtfamilien. So haben sie gute Chancen, sich trotz widriger Kindheitsumstände relativ gesund zu entwickeln, wenn es in ihrer Umgebung erwachsene Vertrauenspersonen gibt, die sich ihnen zuwenden, ihnen zuhören und ihnen das Gefühl vermitteln, angenommen und wertvoll zu sein. Solche sicheren Bezugspersonen können Großeltern oder andere Verwandte sein, aber auch Lehrkräfte, Erzieherinnen und Erzieher, Eltern von Spielfreunden oder Mitarbeitende von Jugendfreizeitheimen. „Drachenherz“ heißt unser kostenloses Beratungsangebot für Kinder und Jugendliche aus suchtblasteten Familien. Hier haben Mitarbeitende ein offenes Ohr für die Sorgen und Nöte dieser Kinder.

*Kinder aus suchtblasteten Familien tragen eine Bürde aus Schuld und Scham. Doch es gibt Hoffnung für sie.*

Etwa

# 1,9 Mio.

Menschen in Deutschland sind medikamentenabhängig.

Von den ca. 1,9 Mio.  
Medikamentenabhängigen  
sind zwei Drittel Frauen.

### Die verordnete Sucht

Psychoaktive Medikamente haben ein hohes Potenzial, abhängig zu machen. Darunter fallen Medikamente, die als Beruhigungs-, Schlaf- und Schmerzmittel eingesetzt werden wie Benzodiazepine oder die sogenannten Z-Medikamente Zopiclon und Zolpidem. Viele der abhängig Gewordenen haben die Medikamente entweder ohne medizinische Notwendigkeit oder in zu hoher Dosierung oder über zu lange Zeiträume verordnet bekommen. Medikamentenabhängige Menschen sind in allen sozialen Schichten zu finden. Von den ca. **1,9 Millionen** Medikamentenabhängigen sind zwei Drittel Frauen. Unabhängig vom Geschlecht sind ältere Menschen häufiger betroffen als jün-

gere. Experten gehen davon aus, dass weit mehr Menschen unter Medikamentensucht leiden als bekannt ist. Oft wird die Abhängigkeit nicht erkannt. Somit ist die Dunkelziffer vermutlich hoch. Unsere Beratungsstellen sind für medikamentenabhängige Menschen da. In einem vertraulichen Zweiergespräch geht es zunächst um ihre persönliche Situation. Wir informieren über mögliche Wege aus der Abhängigkeit. Im Rahmen der Beratung bieten wir weitere Einzel- und Gruppengespräche an, um die individuelle Situation besser zu klären. Bei Bedarf suchen wir gemeinsam mit dem Hilfesuchenden nach einer passenden Therapie und übernehmen die Antragstellung.

# 15 Mio.

Erwachsene im Alter zwischen 18 und 64 Jahren in Deutschland haben zumindest einmal in ihrem Leben eine illegale Droge konsumiert.

## Die Sucht nach dem Kick

### 477.000

Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren haben schon mal eine illegale Droge konsumiert.

### 309.000

Personen sind von Cannabis abhängig.

### 103.000

Personen haben eine Amphetamin-Abhängigkeit

### 41.000

Personen sind kokainabhängig.

### 1.581

drogenbedingte Todesfälle wurden im Jahr 2020 in Deutschland registriert. In der ambulanten als auch in der stationären Suchtbehandlung stellen Patienten mit Störungen aufgrund des Konsums von Alkohol, Opioiden und Cannabis die drei größten Hauptdiagnosegruppen.

## Jeder 4.

Erwachsene in Deutschland hat laut Studien mindestens einmal in seinem Leben illegale Drogen konsumiert.

# 500 Tsd.

Menschen in Deutschland zeigen ein problematisches oder sogar krankhaftes Glücksspielverhalten.

ETWA EIN ZEHNTTEL DER  
MENSCHEN IN DEUTSCHLAND  
SPIELT REGELMÄßIG UM  
HOHE EINSÄTZE.

#### Glücksspiele bringen kein Glück.

Menschen, die gerne Glücksspiele spielen, werden in der Regel nicht sofort spielsüchtig. Dass es dennoch Menschen gibt, die trotz erheblicher persönlicher Nachteile, wie z. B. größeren finanziellen Verlusten, weiter spielen, scheint häufig absurd und nicht nachvollziehbar. Deshalb ist es wichtig, sich über Glücksspiele und deren Wirkweise zu informieren. Dadurch kann der möglichen Entwicklung einer Spielsucht frühzeitig entgegengewirkt werden. Glücksspielsucht ist eine Krankheit und bestimmt das Alltagsleben süchtig spielender Menschen. Sie nehmen fast jede Gelegenheit

wahr zu spielen und vernachlässigen Familie, Berufsleben und soziale Kontakte. Normalen Alltagsproblemen und negativen Gefühlen weichen sie aus, indem sie spielen. Problematisches Glücksspiel zieht für die Betroffenen selbst, aber auch für deren Familie und Angehörige sowie Freunde oftmals ernste Folgen nach sich, unter denen alle Beteiligten leiden. Unsere qualifizierten Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in den Fachstellen für Glücksspielsucht beraten individuell. Darüber hinaus bieten wir an manchen Standorten eine ambulante, glücksspiel-spezifische Rehabilitation an.

WEGE AUS  
MUSS NIEMAND

DER SUCHT  
ALLEINE GEHEN.

Wir unterstützen Abhängige und Angehörige, einen Weg aus der Sucht zu finden. Dieser Weg sieht immer anders aus. Mitarbeitende des Blauen Kreuzes Deutschland in Suchtberatungsstellen und Selbsthilfegruppen sind kompetente Ansprechpartner. Sie zeigen Hilfsmöglichkeiten auf, wie der Weg aus der Sucht gelingen kann. Wichtig ist, dass von Sucht betroffene Personen den ersten Schritt machen und mit einer Person ihres Vertrauens, ihrem Arzt, ihrer Seelsorgerin oder dem Mitarbeitenden einer Suchtberatungsstelle sprechen. Bei allen weiteren Schritten bieten wir die nötige Unterstützung und Hilfe. Neben Selbsthilfegruppen und Suchtberatungsstellen hält das

Blaue Kreuz bundesweite Hilfsangebote wie Ambulant Betreutes Wohnen, therapeutische Wohngruppen, Wohneinrichtungen sowie ambulante und stationäre Rehabilitation bereit.

Das Blaue Kreuz steht für ein Versprechen: Menschen bewusst wahrzunehmen und sie auf ihrem individuellen Weg in ein suchtfreies Leben zu begleiten. Unser christlicher Glaube bildet die Grundlage für jede Arbeit im Blauen Kreuz. Viele Menschen schöpfen daraus Kraft und gewinnen neue Lebensqualität.

**Mehr erfahren auf: [www.blaues-kreuz.de](http://www.blaues-kreuz.de)**

Versuchung  
sucht  
Grenzen.

#### Für ein Leben in Freiheit.

Suchtprävention ist eines unserer Herzensanliegen. Wir setzen uns dafür ein, die Persönlichkeit von Kindern und Jugendlichen so zu stärken, dass ein Leben ohne Suchtmittel gelingen kann. blu:prevent umfasst alle unsere Jugend- und Präventionsangebote. Mit unserer Angebotsvielfalt möchten wir uns dem Thema Suchtvorbeugung in den unterschiedlichen Alters- und Zielgruppen stellen. Nicht nur Alkohol spielt in der heutigen Suchtlandschaft eine entscheidende Rolle, sondern auch der Konsum von Drogen, Nikotin und Medien. Auch Verhaltens Süchte zählen dazu.

blu:prevent ist der innovative Ideengeber, der authentische, lebensnahe Angebote zur Suchtprävention für Kinder und Jugendliche entwickelt und verbreitet, die sie in ihrer Lebenswelt für Suchtgefahren sensibilisieren. Mit der blu:app (kostenlos erhältlich für iOS und Android) gibt blu:prevent Kindern und Jugendlichen einen Coach für die Hosentasche an die Hand, der umfangreiche Infos, erste Hilfe und Ansprechpartner im Chat bereithält.

**Mehr erfahren auf: [www.bluprevent.de](http://www.bluprevent.de)**

## Vision

**Wir wollen, dass  
Menschen suchtfrei und  
in gesunden Beziehungen  
leben können.  
Dafür nehmen wir jeden  
Menschen bewusst wahr  
und bieten die  
bestmögliche Begleitung.**

### Kontakt

Blaues Kreuz Deutschland  
Schubertstraße 41  
42289 Wuppertal  
Tel.: 0202/62003-0

Folge uns auf Social Media  
[@blaueskreuzdeutschland](#)



Gefördert durch:



