

# Young Carer Hilfe

## Sucht



Young Carer Hilfe gUG

# Young Carer Hilfe Sucht

## Was ist da los?

### Vielleicht kennst du das von zu Hause?

Jemand in deiner Familie trinkt übermäßig Alkohol oder nimmt Drogen  
Deshalb kommt es häufig zu Streit in der Familie  
Du hältst das Geschrei oder die negative Stimmung zu Hause nicht aus  
Du wirst Opfer oder Zeuge körperlicher Gewalt aufgrund der Sucht  
Du machst dir Sorgen über die Gesundheit deines Angehörigen  
Durch die Sucht gibt es Probleme auf der Arbeit oder der Polizei  
Du traust dich nicht mit anderen darüber zu sprechen  
Du hast deinen Angehörigen schon gebeten aufzuhören, erfolglos  
Bei euch zu Hause traut sich keiner mehr was zu sagen  
Eure Familie versinkt im Chaos  
Du hast Angst später auch mal so zu werden  
Andere mobben oder meiden dich wegen der Sucht deines Angehörigen

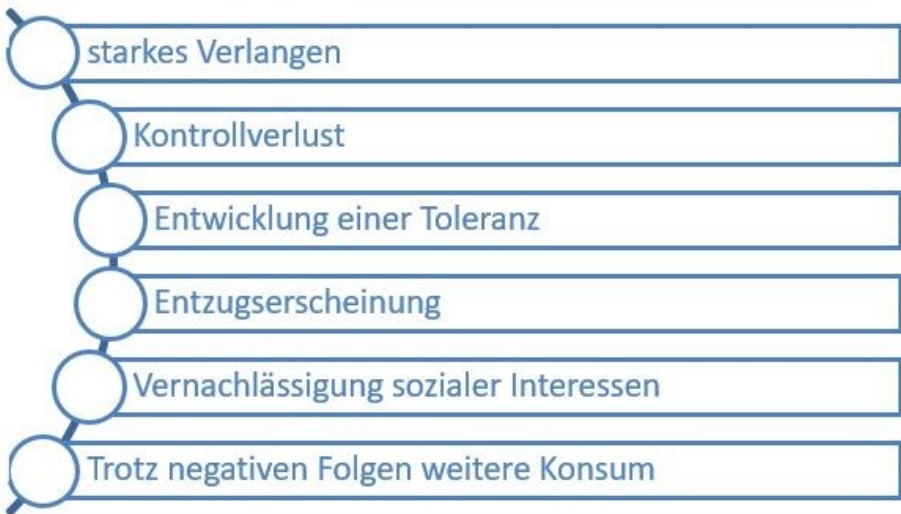
### Du bist nicht alleine

In Deutschland leben ca. 4 Millionen Kinder mit psychisch kranken Eltern zusammen. Es ist unglaublich wichtig, dass du dir Hilfe holst, damit du deinen eigenen Weg gehen kannst. Am Ende des Ebooks findest du Adressen und Ansprechpartner, die dir helfen können.

# Suchtkriterien

## Ab wann zählt man als süchtig?

Dazu gibt es sechs Kriterien. Davon müssen 3 über einen Zeitraum von 12 Monaten überwiegend bestanden haben:

- 
- starkes Verlangen
  - Kontrollverlust
  - Entwicklung einer Toleranz
  - Entzugserscheinung
  - Vernachlässigung sozialer Interessen
  - Trotz negativen Folgen weitere Konsum

### Erklärung:

Die genauen Erklärungen dazu findest du auf den nächsten Seiten.

# Suchtkriterien

## starkes Verlangen:

Damit ist das starke Gefühl gemeint, dass man die Sache unbedingt braucht oder nicht darauf verzichten kann. Oft nennt man das auch Suchtdruck.

## Kontrollverlust:

Auch wenn man etwas unbedingt haben möchte, kann man sich dennoch zusammenreißen und notfalls darauf verzichten. Bei Kontrollverlust geht das nicht. Auch die besten Vorsätze und die höchste Motivation können einen nicht davon abhalten, dass man unkontrolliert, meistens in großen Mengen und bis zum letzten Moment nicht davon ablassen kann.

## Entwicklung einer Toleranz:

Je länger oder je öfter man damit in Kontakt ist, desto mehr gewöhnt man sich daran oder braucht die Sache in größeren Mengen oder kürzeren Zeitabständen. Man verträgt mehr als vorher oder braucht mehr, um eine Wirkung zu spüren.

## Entzugserscheinung:

Man bekommt körperliche oder geistige Probleme, wenn man die Sache nicht bekommt oder darauf verzichten muss. Es kann auch sein, dass alleine Gedanken an einem drohenden Verzicht bestimmte Reaktionen wie Ängste oder innere Unruhe auslösen können.

# Suchtkriterien

## Vernachlässigung sozialer Interessen:

Das ist wenn man eine bestimmte Sache anderen wichtigen Dingen, wie z.B. seiner Familie oder anderen sozialen Kontakten vorzieht. Manchmal macht man sogar Dinge, die man normal nicht machen würde, weil das unter dem eigenen Niveau ist oder umgibt sich mit Leuten, die man sonst meiden würde. Es kann auch sein, dass man nicht mehr zur Arbeit oder in die Schule geht.

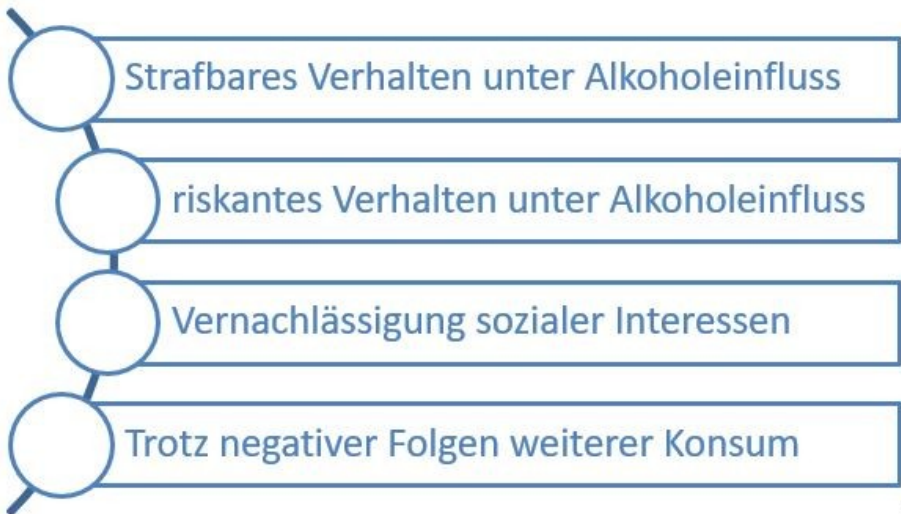
## Trotz negativer Folgen weiterer Konsum:

Nach einer gewissen Zeit wird man durch die Sucht Probleme bekommen, z.B. in der Schule, körperlich, geistig, mit der Familie, Behörden, Polizei usw. Das ist normalerweise der Punkt, an dem man sich wieder besinnt und bemerkt, dass diese Sache einem schadet. Bei einer Sucht erkennt man das entweder nicht oder man erkennt es, kann oder will aber weiterhin nicht darauf verzichten und nimmt weitere Probleme in Kauf.

# Missbrauch

## Neben der Sucht gibt es auch den Missbrauch

z.B. den Alkoholmissbrauch, Drogenmissbrauch, usw.



Missbrauch ist nicht so schlimm wie eine Sucht, jedoch kann sich daraus eine Sucht entwickeln.

# Alkohol-Test

## Cage- Test

Der CAGE-Test kann als Instrument für eine erste Einschätzung bezüglich des Alkoholverhaltens herangezogen werden.

Quelle: Mayfield D., McLeod G., Hall P. (1974): The CAGE questionnaire: validation of a new alcoholism screening instrument

### Testbeschreibung:

Sie finden nachfolgend Fragen, die sich auf Ihre Alkoholtrinkgewohnheiten beziehen.

Bitte kreuzen Sie bei jeder Frage die Antwort an, die am ehesten zutrifft, auch wenn es Ihnen manchmal schwer fällt, sich für eine zu entscheiden.

### Testauswertung:

Bei zwei oder mehr Ja-Antworten im CAGE-Fragebogen ist Alkoholmissbrauch oder Alkoholabhängigkeit wahrscheinlich. Um eine Alkoholabhängigkeit auszuschließen, bedarf es allerdings noch weiterer differentialdiagnostischer Schritte.

# Alkohol-Test

## Fragen

ja    nein

### C Cut down Drinking (Reduzierung)

Haben Sie jemals daran gedacht, weniger zu trinken?       

### A Annoyance (Verärgerung)

Haben Sie sich schon einmal darüber geärgert, dass Sie von anderen wegen Ihres Alkoholkonsums kritisiert wurden?       

### G Guilt (Schuldgefühle)

Haben Sie sich jemals wegen Ihres Trinkens schuldig gefühlt?       

### E Eye Opener (Muntermacher)

Haben Sie jemals morgens als erstes Alkohol getrunken, um sich nervlich zu stabilisieren oder einen Kater loszuwerden?



# Alkoholikertypen

## Alkoholikertypen

Oft unterscheidet man nach 5 unterschiedlichen Alkoholikertypen:

### Konflikttrinker oder Problemtrinker

Das sind Leute, die Alkohol trinken, um sich zu entspannen, um Angst abzubauen, Ärger runterzuspülen, also weil sie mit Stress oder Problemen nicht so gut umgehen können.

Sie haben eine Art seelische Abhängigkeit nach Alkohol, aber sie haben noch die Freiheit, mit dem Trinken aufzuhören. Sie sind also meistens nicht süchtig, aber oft suchtgefährdet

### Geselligkeitstrinker oder Gelegenheitstrinker

Meistens trinken sie Alkohol bei besonderen Anlässen, Feiern oder als "Feierabendbier". Dabei wird ihr Trinkverhalten vom Umfeld mitbestimmt.

Sie sind zwar weder körperlich noch seelisch süchtig, aber suchtgefährdet. Es kann langfristig auch zu körperliche Probleme, z.B. Organschäden führen.

# Alkoholikertypen

## Süchtige Trinker

Das sind Personen, die ihren Alkoholkonsum nicht mehr steuern können. Sie müssen trinken, weil sie seelisch und körperlich nicht anders können. In solchen Fällen ist es wichtig, mit einer Therapie langfristig komplett auf Alkohol zu verzichten, auch in Lebensmitteln und Medikamenten.

## Spiegeltrinker

Die Sucht kann sich soweit steigern, dass sich der Körper anpasst und er ständig Alkohol im Blut benötigt, weil es sonst kommt es zu starken Entzugserscheinungen kommt. Deshalb kann der Spiegeltrinker auch keine Pause von Alkohol machen. Auch hier hilft nur der Weg der Therapie, und der komplette Verzicht auf Alkohol.

## Quartalstrinker

Das sind Personen, die regelmäßig totale Abstürze durch Alkohol erleben und dann wieder Phasen haben, in denen sie gut auf Alkohol verzichten können. Dieses Schwanken ist auch für die Angehörigen extrem schwer zu ertragen.

# Hilfestellen

## Hilfestellen finden

Oft ist es nicht ganz so leicht, die passende Hilfe zu finden, aber es lohnt sich durchzuhalten. Die folgenden Angebote können dir einer erste Richtung zeigen, wir empfehlen dir dazu auch das Ebook "[Young Carer Selbsthilfe](#)".

### Klassenleiter, Schule, Rektor

Wenn es um schulische Dinge geht sind sie Ansprechpartner Nr. 1. Allerdings haben sie für private oder längere Themen kaum Zeit, das solltest du beachten.

### Bürgerbüro

Fast jede Stadt hat im Rathaus ein Bürgerbüro. Das ist die zentrale Anlaufstelle für alle Bürger. Man kann hier schnell erfahren, welches Amt, welche Stelle oder welcher Verein für dein Anliegen zuständig ist und dir schnell helfen könnte. Hier kannst du auch die Kontaktdaten zu Jugendpegern, Pegestützpunkte (Beratungsstellen für pegende Angehörige) oder einer Koordinationsstelle für ehrenamtliche Helfer erhalten

# Hilfestellen

## Jugendpfleger

In deiner Stadt können dich Jugendpfleger beraten, unterstützen oder deine Anliegen an Kirchen oder kommunale Stelle und Politiker weitergeben.

## Jugendamt

[Leistungen des Jugendamts](#)

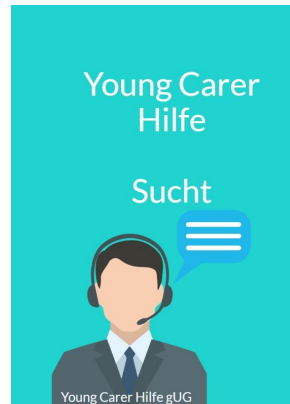
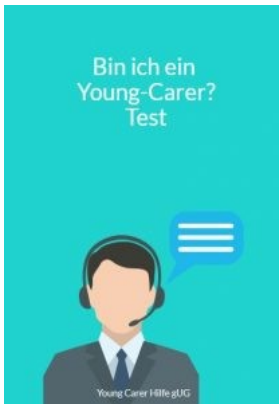
# Weitere Ebooks

## Weitere Young Carer Ebooks:

Young Carer Selbsthilfe

Bin ich ein Young Carer? Test

Young Carer Hilfe Sucht



# Impressum

## Impressum

Herausgeber:

Young Carer Hilfe gUG

Ludwig-Krug-Str. 4

97424 Schweinfurt

Tel: 0170/1888272

Mail: [info@young-carer-hilfe.de](mailto:info@young-carer-hilfe.de)

[www.young-carer-hilfe.de](http://www.young-carer-hilfe.de)

Weitergabe durch:

[www.young-carers.de](http://www.young-carers.de)



**Young  
Carer  
Hilfe**