

HERZLICH WILLKOMMEN

Lukas-Werk Gesundheitsdienste GmbH, 12. Oktober 2022

Alkoholkonsumstörung und Depressionen in Krisenzeiten

(Referent - Christian Horn)





Fachambulanz Peine



Rehazentrum Braunschweig

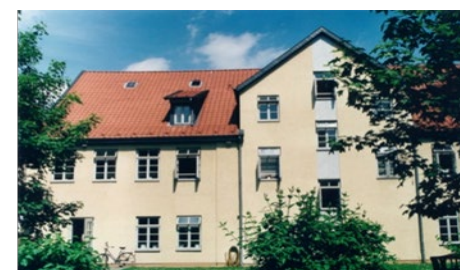


Fachklinik Erlengrund



Fachambulanz Helmstedt

Unsere Standorte



Fachambulanz Wolfenbüttel



Fachambulanz Goslar



**Integrierte Gesundheitsdienste
Neuerkerode (Behindertenhilfe)**



**Tagesklinik und
Fachambulanz Northeim**

Inhalt

1. Kennzeichen einer Sucht / Depression
2. Epidemiologie (einige Zahlen)
3. Wirkungsweise von Alkohol
4. Suchtentstehung als Prozess
5. Unser Gehirn in Pandemiezeiten
6. Suchtentstehung, bio-psycho-sozial betrachtet (Video)
7. Selbstcheck

Woran kann ich Suchtprobleme erkennen?

- Suchtdefinition/ Diagnostik -

?



Begriffsklärung

riskanter Alkoholkonsum

- wenn mehr als 1 Standardglas (Frauen) bzw. 2 Standardgläser (Männer) an fünf Tagen in der Woche getrunken wird

Alkoholmissbrauch

- wenn Alkohol in auffällig größeren Mengen konsumiert wird;
- wenn Alkohol zu unpassenden Gelegenheiten konsumiert wird (Arbeit, Straßenverkehr, etc.)
- wenn Alkohol täglich konsumiert wird und
- wenn Alkohol gezielt konsumiert wird

Alkoholabhängigkeit

- wenn ?

Standardglas

Diese Gläser enthalten 10-12 Gramm Alkohol:



ICD-10

1. **Zwanghafter Wunsch** nach Substanzkonsum.
 2. Verminderte **Kontrollfähigkeit** (Menge, Beginn, Beendigung)
 3. Körperliches **Entzugssyndrom**.
 4. Nachgewiesene **Toleranz**.
 5. Zunehmende **Vernachlässigung anderer Interessen**
(Beschaffung, Konsum, Erholung von den Folgen)
 6. **Anhaltender Substanzgebrauch** trotz eindeutig schädlicher,
dem Konsumenten bewusster Folgen.
- ⇒ Wenn mindestens 3 der o.a. Kriterien innerhalb eines Jahres
gleichzeitig auftreten => Diagnose:
Abhängigkeit (ICD 10 F1X.2; X = Substanz)

Schwere der Depression nach ICD-10-Kriterien

Hauptsymptome (HS):

- Gedrückte, depressive Stimmung
- Interessenverlust, Freudlosigkeit
- Antriebsmangel, erhöhte Ermüdbarkeit

Zusatzsymptome (ZS):

- Verminderte Konzentration und Aufmerksamkeit
- Vermindertes Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Gefühle von Schuld und Wertlosigkeit
- Negative und pessimistische Zukunftsperspektive
- Suizidgedanken/-handlungen
- Schlafstörungen
- Verminderter Appetit

Dauer der Beschwerden
mind. zwei Wochen

2 HS

3 HS

+

+

+

2 ZS

3-4 ZS

≥ 4 ZS



Leicht

Mittel-
gradig

Schwer

Prävalenzen

Alkohol

- 9 Millionen Menschen in Dtl. haben einen problematischen u./o. riskanten Konsum
- ca. 1.7 Millionen Abhängige (davon leiden 30% an Depressionen)

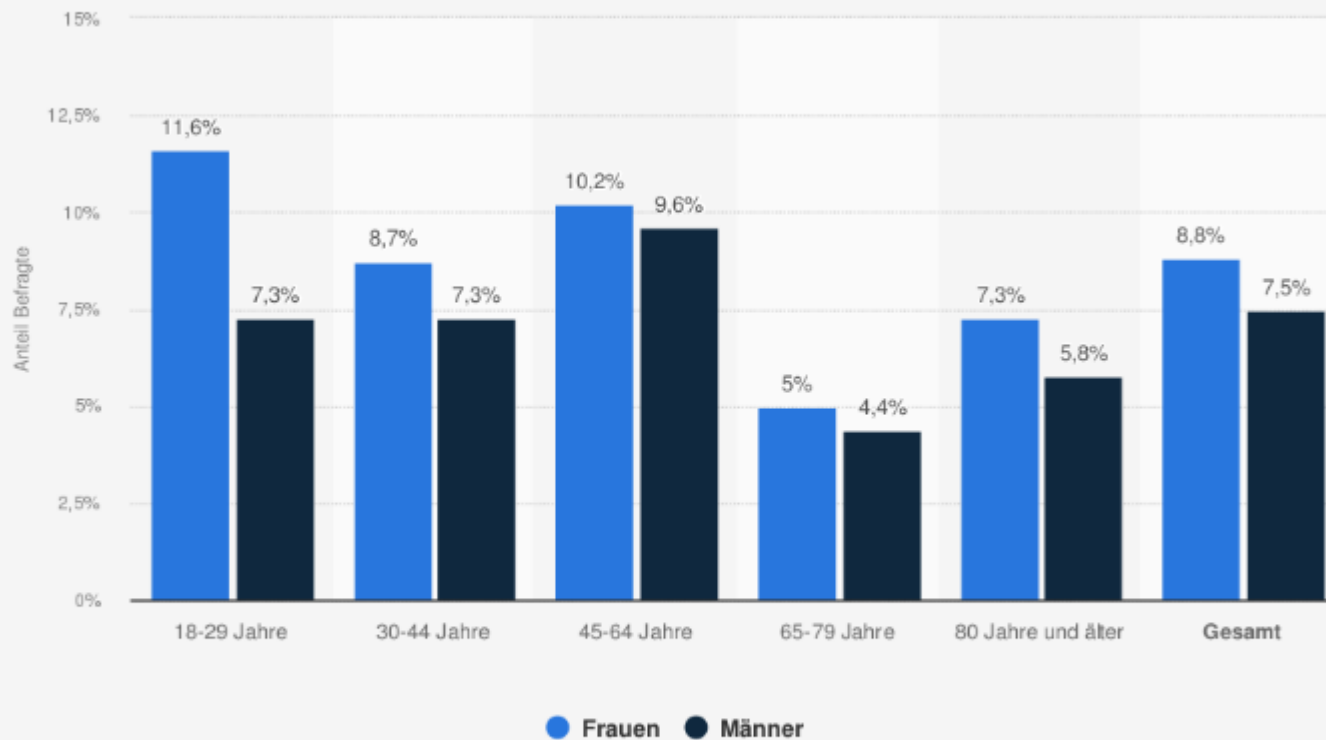
Depressionen

- 7,5% (Männer) bis 8,8% (Frauen) litten 2020 an Depressionen
- 15 – 20 % aller Deutschen sind im Leben einmal von einer Depression betroffen

Alkohol + Depression

- 2- bis 4fach erhöhtes Auftreten

Prävalenz von Depression in den letzten zwei Wochen in Deutschland nach Alter und Geschlecht im Jahr 2020



Quelle
 Robert Koch-Institut
 © Statista 2022

Weitere Informationen:
 Deutschland; April 2019 bis September 2020; 22.206*; ab 18 Jahre; Persönliche Interviews

statista 



Wie entsteht Sucht?

- Stimulation des Belohnungssystems -

Zwischenhirn: Dopamin ↑ => Belohnung => Motivation ↑

natürliche Stimuli = Individual- und Arterhaltung (z.B.)

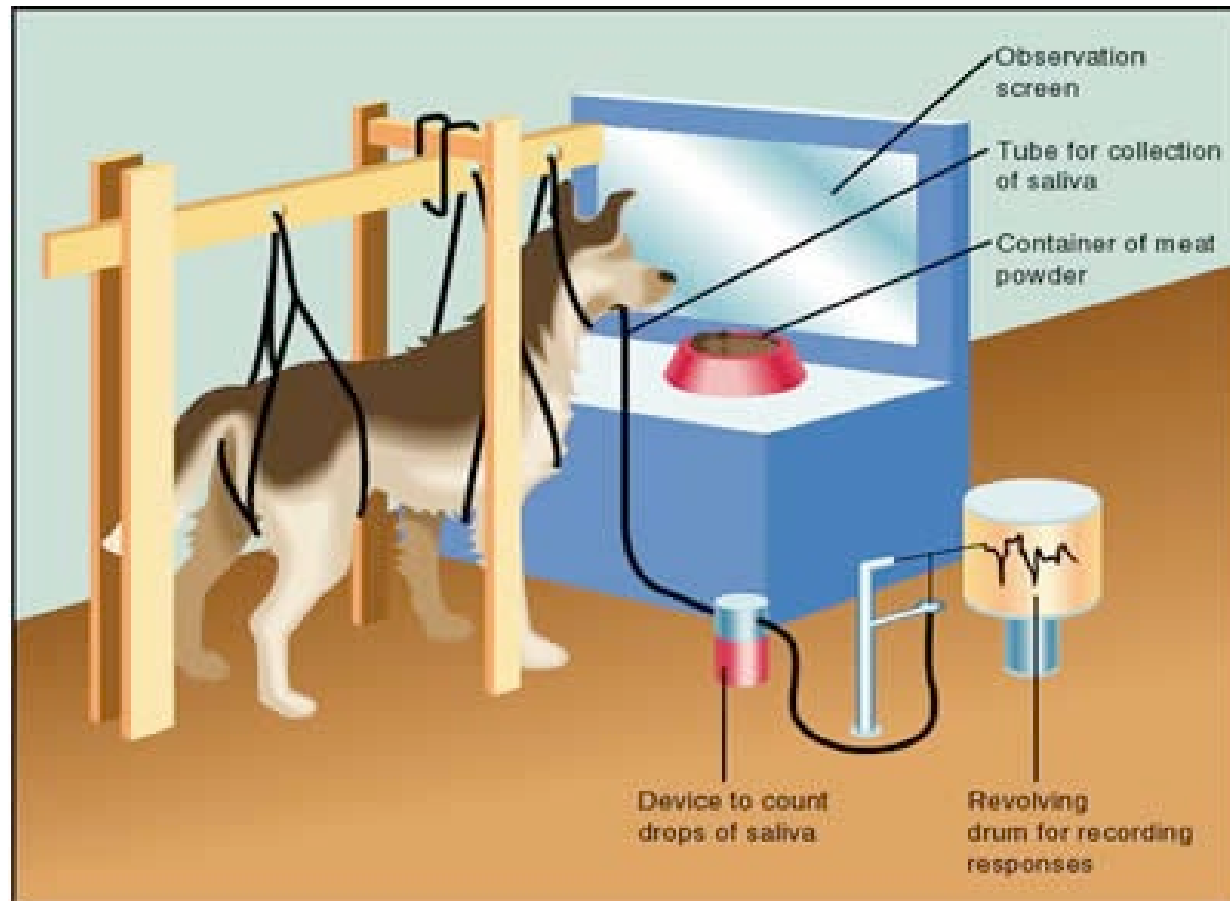
- Nahrung (Zucker, Fette)
- Sex
- Erfolg (wenn uns etwas gut gelingt)
- Zuwendung (wenn man nett zu uns ist)

**„künstliche“ Stimuli = Verstärkung pos. oder
Abschwächung negativer Erlebnisse**

- Suchtmittel: z.B. Alkohol, Nikotin, best. Medikamente (Benzodiazpine), missbräuchlich eingesetzte Opiate, Kokain, etc.
- „Suchterzeugendes“ Verhalten: Risiko, pathol. Glücksspiel, best. Computerspiele, Pornographie, etc. = „Verhaltenssüchte“

Wie entsteht Sucht?

- Lernen im Unterbewusstsein -



Sucht = Konditionierung des Belohnersystems = Lernen im Unterbewusstsein (Gefühle/ Wahrnehmung) => „Suchtgedächtnis“

(positive) Wirkung des Alkohols

Alkohol ist eine sozial gebilligte Droge und wird unter anderem wegen der vermeintlich positiven Wirkungen getrunken.

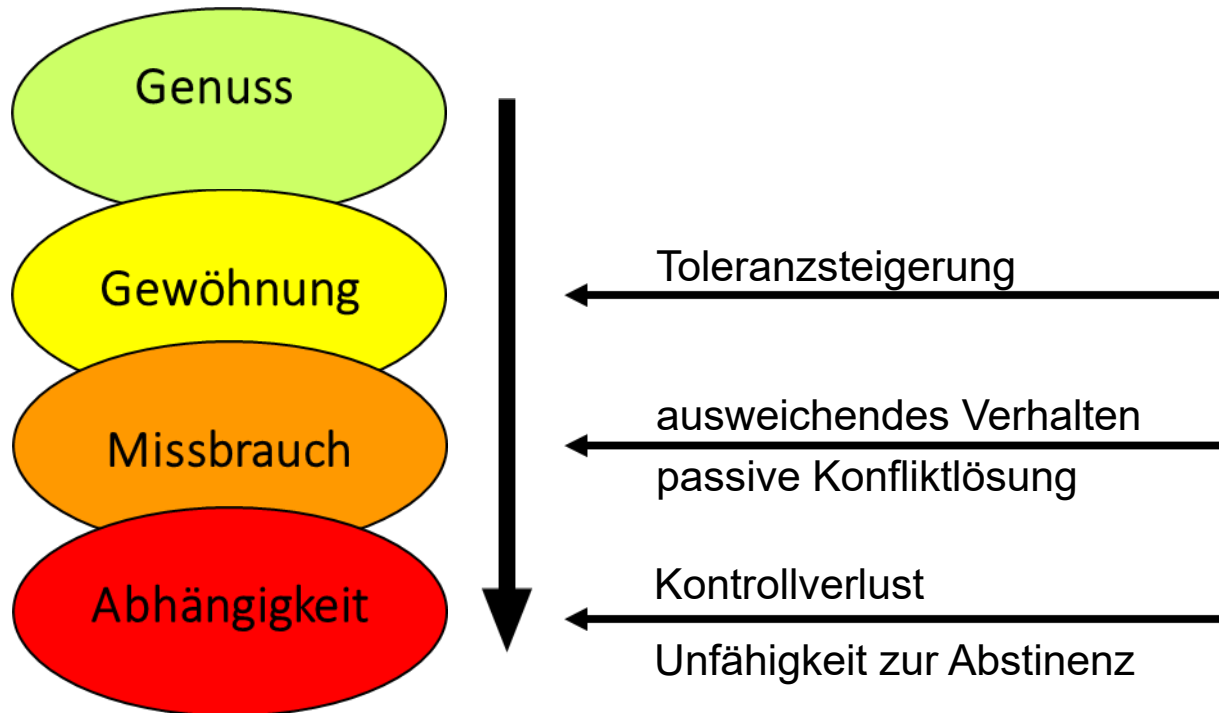
Alkohol ...

- entspannt
- erleichtert Kontakt
- mutiger, humorvoller, einfallsreicher
- gegen Angst, Niedergeschlagenheit
- Belastungen leichter ertragbar
- leichtere sexuelle Annäherung

Alkohol ist dann erstmal **Lösungs- bzw. Heilmittel**, oder eine **Substanz zur positiven Manipulation** subjektiver Befindlichkeit.



Schritte in die Abhängigkeit



Trinkverhalten in Pandemiezeiten



- weniger bei sozialen Anlässen, mehr zur Stressregulierung – allein zu Hause



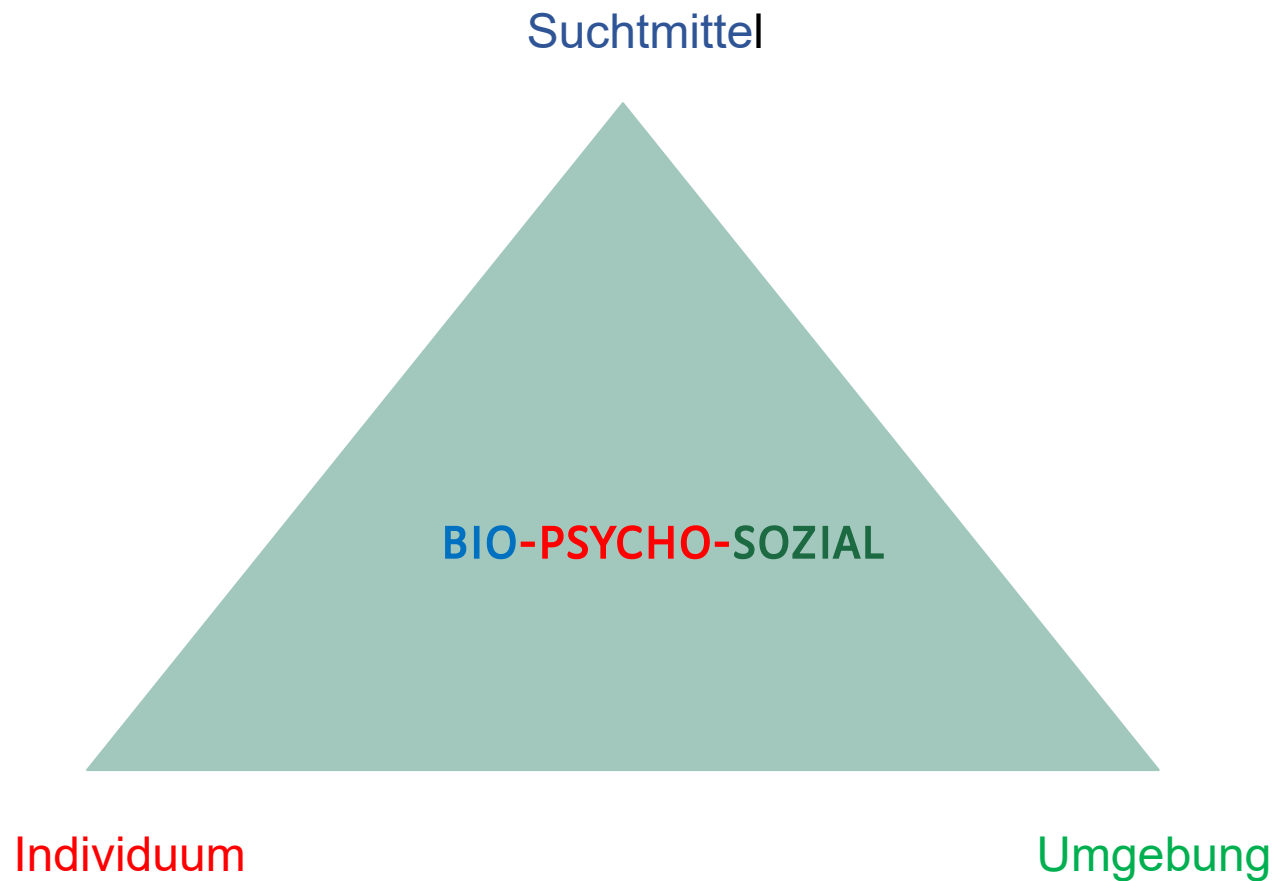
- mehr und auch früher am Tag (keine soziale Kontrolle)



- Alkoholkonsum laut Studie (04/2020)
 - 37,4 % erhöht
 - 21,2 % verringert
 - 41,0 % gleichgeblieben



Wie behandelt man die Abhängigkeitserkrankung mit der Depression zusammen?



Hintergrundinformationen – Deutschland



Die Erstbehandlung von Alkohol-/Medikamentenabhängigen erfolgt im Durchschnitt nach **12,9 Jahren**.



Durchschnittlich finden im Vorfeld über **3 Entzugsbehandlungen** statt (Drehtüreffekt).



Suchterkrankungen gehören zu den psychischen Störungen mit der **größten Behandlungslücke**.



Therapie der Sucht

- Grundprinzipien -

- „Umlernen“ => „neue“ Erfahrungen/ Wahrnehmung
(„Großhirngeschwätz“ ist nicht ausreichend)
- Behandlung komorbider Störungen (somatisch/ seelisch)
- Erfassung der sozialen Kontextfaktoren
- Es gibt keine schnellen Lösungen => „Langzeittherapie“ und Selbsthilfe

BIO-PSYCHO-SOZIAL

**Danke für Ihre
Aufmerksamkeit!😊**

Quellen

BZgA. Alkohol Spiegel. Ausgabe Juni 2021.

Deutsches Ärzteblatt, Jg. 117, Heft 25, 19. Juni 2020.

Preuss U. (2020): Sucht und Depression. In: DHS Jahrbuch Sucht, S.235ff..

Lindenmeyer (2006) in Bachmeier et al. (2015). Effektivität der stationären Suchtrehabilitation.

www.kenn-dein-limit.de

www.bundesgesundheitsministerium.de

**https://zdfheute-stories-scroll.zdf.de/corona_psyche/index.html
(26.04.2021)**





Jesus Christus spricht:
Seid barmherzig, wie auch
euer Vater barmherzig ist!

Lukas 6,36

Wege finden.

Ein Teil der
Unternehmensgruppe

esn
EVANGELISCHE
STIFTUNG
NEUERKERODE

Lukas-Werk
Gesundheitsdienste GmbH
Rosenwall 3a
38300 Wolfenbüttel