

Informationen – Prävention und Hilfe bei Suchterkrankungen

Suchterkrankungen zählen zu den großen gesundheitlichen Herausforderungen unserer Zeit. Ob Alkohol, Drogen, Medikamente, Glücksspiel oder digitale Medien – die Formen der Abhängigkeit sind vielfältig. Sie können nicht nur das Privatleben, sondern auch die berufliche Leistungsfähigkeit (Berufsfähigkeit) und das gesamte Arbeitsumfeld betreffen. Als Kammer fühlen wir uns in der Verantwortung, sowohl präventiv als auch unterstützend für unsere Mitglieder aktiv zu werden. Diese Übersicht fasst die wesentlichen Aspekte und Handlungsempfehlungen zusammen.

Mögliche Rechtsfolgen einer Suchtmittelerkrankung

Eine Suchtmittelabhängigkeit ist grundsätzlich mit einer zahnärztlichen Tätigkeit nicht vereinbar. Bei einer berufsrelevanten Suchtmittelabhängigkeit droht den betroffenen Zahnärzten der Entzug der Zulassung bis hin zum Berufsverbot durch Entzug der Approbation.

Suchtprophylaxe – Strategien um einer Anhängigkeit vorzubeugen

1. Aufklärung und Bildung
2. Stärkung der psychischen Gesundheit
3. Soziale Kontakte und Unterstützungssysteme
4. kritischer Umgang mit Genussmitteln
5. Früherkennung von Warnsignalen

Wege zur Genesung - Was Betroffene tun können

Menschen, die bereits an einer Suchterkrankung leiden, stehen vor einer großen Herausforderung, aber die Heilung ist möglich. Mit professioneller Unterstützung und einem klaren Willen zur Veränderung können Betroffene ihr Leben wieder in den Griff bekommen.

1. Akzeptanz der Krankheit

Der erste Schritt zur Genesung ist die Einsicht, dass eine Abhängigkeit vorliegt. Diese Akzeptanz ermöglicht es, Hilfe zu suchen und die nötigen Veränderungen anzugehen.

2. Professionelle Hilfe in Anspruch nehmen

Therapeutische Angebote, wie Beratungsstellen, ambulante Therapien oder stationäre Entzugskliniken, sind zentrale Bausteine im Heilungsprozess. Ein erfahrener Therapeut oder ein Selbsthilfeprogramm kann den Weg zur Abstinenz begleiten.

3. Selbsthilfegruppen und Austausch mit Betroffenen

Der Kontakt zu Menschen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben, ist oft hilfreich. Selbsthilfegruppen bieten einen sicheren Raum für Austausch, Verständnis und Motivation.

4. Langfristige Veränderungen im Lebensstil

Genesung bedeutet nicht nur, das Suchtmittel zu meiden, sondern auch grundlegende Änderungen im Alltag vorzunehmen. Dazu gehören ein strukturierter Tagesablauf, die Pflege von Hobbys und der Aufbau eines neuen sozialen Netzwerks.

5. Bewältigung von Rückfällen

Rückfälle sind Teil vieler Heilungsprozesse und kein Grund aufzugeben. Wichtig ist, aus Rückfällen zu lernen und die Unterstützung weiter in Anspruch zu nehmen.

6. Aufbau einer neuen Identität

Viele Betroffene finden Heilung, indem sie sich neue Lebensziele setzen und eine sinnvolle Beschäftigung suchen. Der Fokus auf persönliche Entwicklung, Familie oder ehrenamtliches Engagement kann helfen, eine stabile und erfüllte Lebensbasis zu schaffen.

Mögliche Ansprechpartner

- Bundesweite Sucht & Drogen Hotline (01806 313031) - bietet anonyme und kostenlose Beratung, Hilfestellung und Informationen zu Drogen und Sucht.

- Lokale Suchtberatungsstellen - Sachsen hat über 45 Beratungs- und Behandlungsstellen, die sich auch mit der Drogen- und Suchthilfe befassen. Die Beratungsstellen bieten persönliche Gespräche, Informationen und Unterstützung für Betroffene und Angehörige. (<https://www.suchtinfor.sachsen.de/beratung-hilfe.html>)

- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) - bietet ein Suchthilfeverzeichnis, in dem man Suchtberatungsstellen und stationäre Einrichtungen finden kann. (<https://www.dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis/>)

- Selbsthilfegruppen z.B.:

Kreuzbund e.V.	Der Kreuzbund ist eine große Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und Angehörige. (www.kreuzbund.de)
Blaues Kreuz in Deutschland e.V. (BKD)	Das Blaue Kreuz bietet auch Beratungs- und Therapieangebote an. (www.blaues-kreuz.de)
Guttempler in Deutschland e.V.	Die Guttempler bieten u.a. auch Selbsthilfegruppen und Nottelefone an. (www.guttempler.de)
Anonyme Alkoholiker Interessensgemeinschaft e.V.	Die Anonymen Alkoholiker ist eine Gemeinschaft von Menschen, die einander helfen ganz ohne Alkohol zu leben. (www.anonyme-alkoholiker.de)
SoberGuides	Die SoberGuides sind geschulte ehrenamtliche Begleiter der Sucht-Selbsthilfe, die sich an Betroffene und Angehörige wenden. (www.soberguides.de)

- Weitere Anlaufstellen z.B.:

Hausarzt	Der Hausarzt kann eine erste Ansprechperson sein und bei der Suche nach weiteren Hilfsangeboten unterstützen.
Sorge- und Beratungsstellen des DRK	Das DRK bietet ein bundesweites Sorgentelefon für Angehörige von Menschen mit Suchtproblemen an.
DigiSucht	DigiSucht ist eine digitale Suchtberatungsplattform, die anonym und professionell Beratungsgespräche anbietet.
Caritas	Die Caritas bietet u.a. Onlineberatung zum Thema Sucht an

- suchtmedizinische Fachkliniken z.B.:

SLÄK (Sächsische Landesärztekammer)	Online Arzt- und Krankenhaussuche einschl. Reha-Einrichtungen (https://www.slaek.de/de/patient/arzt-und-krankenhaussuche.php)
Deutsches Krankenhausverzeichnis	Onlinesuche unter https://www.deutsches-krankenhaus-verzeichnis.de/app/suche

Fazit

Suchtprophylaxe beginnt mit der Stärkung der Resilienz und einem bewussten Umgang mit Risiken. Gleichzeitig gibt es für Menschen mit Suchterkrankungen viele Möglichkeiten, den Weg aus der Abhängigkeit zu finden. Die Bekämpfung von Suchterkrankungen erfordert einen ganzheitlichen Ansatz: Neben den unterstützenden Maßnahmen spielt die persönliche Verantwortung und Eigeninitiative jedes einzelnen Mitglieds eine zentrale Rolle. Durch proaktives Handeln, offene Kommunikation und den Mut, eigene Schwächen anzuerkennen, können nachhaltige positive Veränderungen im Arbeitsumfeld und im persönlichen Leben erzielt werden. Professionelle Unterstützung, Selbsthilfegruppen und der Wille zur Veränderung sind entscheidende Faktoren für die Heilung. Dies erfordert Achtsamkeit, Unterstützung und Geduld.