

INFORMATION



Suchtkrankenhelfer Dieter Balder

Telefon gesch: 245 66381 + 0172 3949158 Telefon priv. 604 20 85

E-Mail priv.: 01723949158@d2mail.de

009/12.98

Die Informationen wenden sich gleichermaßen an Frauen und Männer. Um den Sprachfluß nicht zu stören ist der Abhängige auch die Abhängige, der Betroffene auch die Betroffene, der Alkoholiker auch die Alkoholikerin, der Vorgesetzte auch die Vorgesetzte (usw.).

SUCHTMITTEL UND SÜCHTIGES VERHALTEN

In den bisherigen Informationen war von Suchtkrankheiten die Rede, die an einen Suchtstoff wie Alkohol, Medikament und/oder andere Drogen gebunden sind. Aber es gibt auch Formen der Sucht, die ohne ein Suchtmittel auftreten. Das >sehn-süchtig< verlangte Wohlbefinden, die Befriedigung, ein Erfolgserlebnis werden vornehmlich durch ein bestimmtes Verhalten erreicht, durch eine Tätigkeit wie essen, spielen, arbeiten oder andere. Natürlich freut sich der Mensch, wenn er etwas Gutes essen kann, wenn er Vergnügen am Spiel hat oder Anerkennung seiner Arbeit findet. **Zeigt er jedoch kein Maß mehr und kein Ziel und leidet er, wenn man ihn daran hindert, dann ist er süchtig geworden.**

Diese nicht stoffgebundenen Suchtkrankheiten sind ebenfalls sehr ernst zunehmen, da das Suchtverhalten

des Betroffenen nicht selten in den Tod führt!

Dieser nicht stoffgebundenen Suchterkrankung ist es jedoch sehr schwer beizukommen, weil es hier nicht genügt, Abstinenz von einem Suchtmittel, wie z.B. Alkohol, zu lehren und zu erlernen. Einem Eßsüchtigen kann man das Suchtmittel „ESSEN“ nicht abgewöhnen, denn er braucht es zum Leben. Das Problem ist, ihn zum kontrollierten Essen zu führen, und das geht nicht mit einem Diätplan, sondern nur, indem man ihm die Gründe für seine Freßsucht klarmacht und ihm hilft, sie zu überwinden.

In den folgenden Informationen soll über Art und Verlauf von nicht stoffgebundenen Süchten berichtet werden.

ARBEITSSUCHT (WORKAHOLICS)

Wie sich jemand im Suchtmittel Alkohol oder Rauschgift einen Umweg um seine unbewältigten Probleme herum sucht, so kann er sich auch mit Arbeit betäuben.

Der >Workaholic< beginnt heimlich zu arbeiten, gibt nicht mehr zu, dass auch er freie Zeit hat und sie genießen könnte, und sucht in der Arbeit Selbstbestätigung bis hin zu

ARBEITSSUCHT

rauschhaften Erlebnissen. Noch weiß er, dass sein Arbeitsstil anormal ist; deshalb plagen ihn Schuldgefühle oder sogar leichte Depressionen. Herz-Kreislauf-Beschwerden, Kopf- und Magenschmerzen überspielt er durch noch mehr Arbeit.

Den Kontrollverlust des Alkoholikers entspricht das >besoffene Arbeiten< des >Workaholics<, der anderen gegenüber unduldsam und aggressiv wird. Er hat ein Erklärungssystem, warum er ständig arbeiten muß. Seine Zeiteinteilung funktioniert nicht mehr; er beginnt unter Bluthochdruck und Magengeschwüren zu leiden und erlebt Phasen der Depression.

Im folgenden chronischen Abschnitt seiner Suchtkrankheit hält sich der Arbeitssüchtige nur noch durch berufliche Tätigkeit aufrecht. Er arbeitet auch an den Abenden und Wochenenden; um seine Kompetenz, Vitalität und Leistungsfähigkeit zu beweisen, übernimmt er außerdem

zusätzliche Aufgaben und Ehrenämter. Damit schreitet seine Selbstzerstörung fort, möglicherweise bis zum Herzinfarkt.

Wie kann man helfen?

Leider ist es auch hier wieder so, dass ohne Einsicht des Betroffenen keine Hilfe möglich ist bzw. die Therapie erfolglos bleiben wird.

Man kann versuchen dem Betroffenen neue Ziele zu vermitteln, denen er sich in Muße widmen kann. Es müssen „Inseln“ der Entspannung und des Ausgleichs im Tagesablauf geschaffen werden.

Damit kann vielleicht die Entwicklung und Verschlimmerung der Arbeitssucht aufgehalten werden. Eine Heilung ohne die Gefahr von Rückfällen ist zur Zeit noch nicht möglich.