

Suchtprävention

™ B.A. Anna Stecher, Pia Nitsche, M.Sc. Marit Derenthal, B.A. Lia Schumann, Max Zimmermann, Dipl. Med. Olaf Haberecht

Definition

Laut Sucht ist eine **Erkrankung**, die sich sowohl in einer physischen als auch psychischen **Abhängigkeit** von bestimmten Substanzen oder Verhaltensweisen äußert (VIVID, 2026). Dazu gehört ein starkes, oft **kaum kontrollierbares Verlangen** nach einem bestimmten Erlebnis- oder Gefühlszustand (Blaues Kreuz München e.V., 2026).



Im Alltag wird der Begriff „Sucht“ häufig schnell verwendet – meist im Zusammenhang mit illegalen Drogen, aber auch bei alltäglichen Gewohnheiten wie einem hohen Kaffeeconsum oder einer einem problematischen Essverhalten. Allerdings ist **nicht jedes regelmäßige Verhalten automatisch eine Sucht**. Für die Diagnose einer Abhängigkeitserkrankung gibt es festgelegte Kriterien der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Demnach müssen innerhalb der letzten zwölf Monate mindestens drei Kriterien erfüllt sein. Dazu zählen beispielsweise:

- Kontrollverlust

- körperliche Entzugserscheinungen
- Vernachlässigung anderer Lebensbereiche
- starker Konsumdrang
- Toleranzentwicklung
- Anhaltender Substanzkonsum trotz des Nachweises eindeutig schädlicher Folgen (drze, o.J.)

Eine Suchterkrankung kann **schwerwiegende gesundheitliche Folgen** sowie eine **verringerte Lebenserwartung** mit sich bringen. Darüber hinaus betrifft sie nicht nur die betroffene Person selbst, sondern häufig auch das familiäre und soziale **Umfeld** (ebd.).

Zahlen und Fakten



Abbildung 1: Daten aus dem Suchtsurvey 2025 (eigene Darstellung)

Diese Zahlen verdeutlichen, dass sich Suchterkrankungen nicht nur auf Substanzen beziehen, sondern auch Verhaltensweisen wie einen problematischen Medien- oder Internetkonsum umfassen können. Gleichzeitig zeigen sie, wie wichtig frühzeitige Prävention und Aufklärung sind.

Entstehung und Risikofaktoren

Süchte entstehen meist nicht von heute auf morgen, sondern entwickeln sich **schrittweise** (AOK, 2022). Dabei wirken verschiedene Faktoren zusammen: **Prozesse im Gehirn, die individuelle Persönlichkeit sowie das soziale Umfeld**. Bestimmte Substanzen oder Verhaltensweisen aktivieren das **Belohnungssystem** im Gehirn und lösen positive Gefühle aus. Dadurch entsteht der Wunsch, diese Erfahrung zu wiederholen. Gleichzeitig können **Stress, psychische Belastungen, Leistungsdruck oder ein geringes Selbstwertgefühl das Risiko einer Abhängigkeit erhöhen**. Auch Familie, Freundeskreis und gesellschaftliche Einflüsse spielen eine wichtige Rolle, insbesondere dann, wenn Konsumverhalten im direkten Umfeld als normal angesehen wird (ebd.).



Erfahrung – Wiederholung – Gewöhnung – Missbrauch (Blaues Kreuz München e.V., 2026).

Suchtprävention

Suchtprävention soll durch **Aufklärung** und unterstützende Maßnahmen dazu beitragen, dass es gar nicht erst zu einer Suchterkrankung oder einem gesundheitsschädlichen Konsum kommt (BMG, 2026).

Dabei wird zwischen Verhältnis- und Verhaltensprävention unterschieden. Die Verhältnisprävention setzt an gesellschaftlichen Rahmenbedingungen an, während die Verhaltensprävention darauf abzielt, das individuelle Verhalten einzelner Menschen positiv zu beeinflussen (DHS, o.J.).

Suchtprävention bedeutet jedoch nicht nur, den Konsum von Alkohol, Drogen oder anderen Suchtmitteln zu vermeiden, sondern vor allem die **psychische Widerstandskraft eines Menschen zu stärken** (AOK, 2024). Diese Fähigkeit wird als Resilienz bezeichnet. Resiliente Menschen können besser mit Stress, Druck, Krisen und belastenden Situationen umgehen und entwickeln dadurch seltener ein problematisches Konsumverhalten. Besonders in einer leistungsorientierten Gesellschaft versuchen manche Menschen, negative Gefühle oder Überforderung durch bestimmte Substanzen oder Verhaltensweisen zu kompensieren. Deshalb setzt Prävention frühzeitig an und stärkt persönliche sowie soziale Schutzfaktoren. Gleichzeitig braucht wirksame Suchtprävention auch gesundheitsförderliche



Abbildung 2: Risikofaktoren (AOK, 2022)

Grundsätzlich lässt sich sagen, dass jede Sucht einen ähnlichen Verlauf nimmt:

Rahmenbedingungen, etwa verlässliche Unterstützungssysteme, eine offene Gesprächskultur und niedrigschwellige Beratungsangebote.

Zu den **Schutzfaktoren** gehören unter anderem (ebd.):

- ein **gesundes Selbstwertgefühl** und die Fähigkeit, **an die eigenen Stärken zu glauben**. Wer sich selbst etwas zutraut und Herausforderungen bewältigen kann, greift seltener zu Suchtmitteln.
- **stabile soziale Beziehungen** spielen eine wichtige Rolle. **Unterstützung** durch Familie, Freunde oder andere Vertrauenspersonen kann helfen, schwierige Lebenssituationen besser zu bewältigen.
- **Problemlösefähigkeiten und ein bewusster Umgang mit Stress**. Menschen, die lernen, aktiv nach Lösungen zu suchen und Hilfe anzunehmen, fühlen sich Belastungen weniger ausgeliefert. eine **sinnvolle Lebensgestaltung und Selbstfürsorge** – beispielsweise **ausreichend Schlaf, Bewegung und Erholung** – tragen dazu bei, die **psychische Gesundheit zu stärken und das Risiko einer Suchterkrankung zu verringern**.
- Menschen, die ein **positives Selbstbild** haben und sich selbst als wertvoll wahrnehmen, greifen seltener zu Suchtmitteln, um Stress, Ängste, Konflikte oder belastende Gefühle zu bewältigen

Sucht – und jetzt?

Wer bei sich selbst oder anderen Anzeichen einer Suchterkrankung bemerkt, sollte sich frühzeitig

Unterstützung suchen. Hilfe bieten unter anderem Hausärzte, Suchtberatungsstellen oder psychologische Beratungsangebote. **Ein offener Umgang mit dem Thema** und frühzeitige Unterstützung können helfen, eine Abhängigkeit zu verhindern oder rechtzeitig zu behandeln.

Hilfe bei Sucht
Hier können Sie sich melden:

- Sucht- & Drogenhotline**
01805 – 31 30 31
24 Stunden erreichbar, bundesweit
- Telefonseelsorge**
0800 – 111 0 111
Kostenlos, anonym, rund um die Uhr
- BZgA-Infotelefon**
0221 – 89 20 31
Beratung zu Suchtfragen
- Suchtberatungsstellen**
suchthilfeverzeichnis.de
Lokale Hilfe vor Ort
- Selbsthilfegruppen**
nakos.de
Austausch mit Betroffenen

Sie sind nicht allein.

Fazit

Sucht kann viele Formen annehmen und entsteht **meist schleichend durch das Zusammenspiel verschiedener biologischer, psychischer und sozialer Faktoren**. Umso wichtiger ist eine frühzeitige Prävention. Neben der Aufklärung über Risiken spielt vor allem die Stärkung der psychischen Widerstandskraft eine zentrale Rolle. Ein gesundes Selbstwertgefühl, soziale Unterstützung sowie ein bewusster Umgang mit Stress können dazu beitragen, das Risiko einer Suchterkrankung zu verringern. Wer **frühzeitig Hilfe** in Anspruch nimmt, **kann außerdem verhindern, dass sich problematisches Verhalten weiterentwickelt**.

INTERNATIONALE TAGE ZU SÜCHTEN

Gemeinsam informieren. Bewusstsein schaffen. Leben schützen.

- WELTNICHTRAUCHERTAG**
Für eine rauchfreie Zukunft und den Schutz der Gesundheit.
31. MAI
- INTERNATIONALER TAG GEGEN DROGENMISSBRAUCH UND ILLEGALEN HANDEL**
Für eine Welt ohne Drogenmissbrauch und für mehr Aufklärung und Hilfe.
26. JUNI
- WELTTAG DER SUCHTPRÄVENTION**
Für Prävention, Aufklärung und starke Gemeinschaften.
26. SEPTEMBER
- AKTIONSWOCHEN ALKOHOL**
Für einen bewussten Umgang mit Alkohol und mehr Unterstützung im Alltag.
MAI / JUNI

PRÄVENTION VERBINDET. GEMEINSAM FÜR EINE GESUNDE ZUKUNFT.

Literaturverzeichnis

- AOK. (2022). Wie entsteht eine Sucht? Abgerufen von <https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/sucht/wie-entsteht-eine-sucht/>
- AOK. (2024). Einer Sucht vorbeugen: sechs Faktoren für mehr Resilienz. Abgerufen von Sucht-
vorbeugung: sechs Faktoren für mehr Resilienz
- Blaues Kreuz München e.V. (2026). Information über Sucht und Abhängigkeit. Abgerufen von Infor-
mation über Sucht und Abhängigkeit | Blaues Kreuz München e.V. - Suchtselbsthilfeorgani-
sation
- Bundesministerium für Gesundheit. (2026). Sucht und Drogen. Abgerufen von [https://www.bun-
desgesundheitsministerium.de/themen/praevention/gesundheitsgefahren/sucht-und-
drogen](https://www.bundesgesundheitsministerium.de/themen/praevention/gesundheitsgefahren/sucht-und-drogen)
- DHS. (o.J.). Prävention / Frühintervention. Abgerufen von [https://www.dhs.de/suchthilfe/praeven-
tion-/-fruehintervention/](https://www.dhs.de/suchthilfe/praevention-/-fruehintervention/)
- DRZE. (o.J.). Sucht- bzw. Abhängigkeitssyndrom nach ICD und DSM. Abgerufen von [https://www.drze.de/de/forschung-publikationen/im-blickpunkt/enhancement/mod-
ule/sucht-bzw-abhaengigkeitssyndrom-nach-icd-und-dsm](https://www.drze.de/de/forschung-publikationen/im-blickpunkt/enhancement/module/sucht-bzw-abhaengigkeitssyndrom-nach-icd-und-dsm)
- VIVID – Fachstelle für Suchtprävention. (2026). Was ist Sucht? Abgerufen von <https://www.vivid.at/thema/was-ist-sucht/>