



[PxHere, girl-photography-kid-studio-pink-handbag-716832-pxhere.com](#), ©©



[PxHere, water-wave-recreation-boat-vehicle-amusement-park-1112213](#), ©©

Belohnung und Motivation

Alle positiven Erlebnisse werden in einer besonderen Region unseres Gehirns, dem Belohnungszentrum registriert. Das Gehirn setzt daraufhin den Botenstoff **Dopamin**. Dieser Botenstoff löst im Körper Zufriedenheit, Freude und Glücksgefühle aus. Je größer die Dopaminmenge ist, desto intensiver sind die positiven Empfindungen.

Das Belohnungssystem wird durch zahlreiche Reize aktiviert wie leckeres Essen, Sport, Konsum, Musik oder auch Sex. Glücksgefühle sind angenehm und motivieren die auslösenden Reize erneut zu erleben.

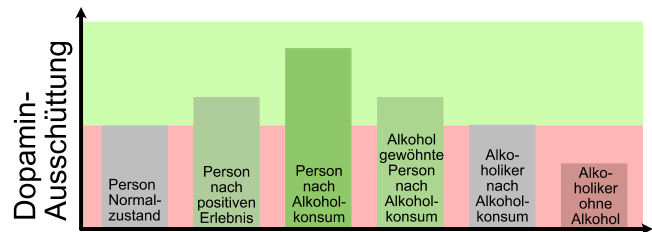
Das Belohnungssystem wird jedoch auch in Stresssituation aktiv. Zu Beispiel auf einer Wasserrutsche, wenn man einen Marathon gelaufen ist oder ein Referat hinter sich hat. Die Stresshormone, wie **Adrenalin**, führen zu gesteigerter körperlicher und geistiger Aktivität und Anspannung. Sie können aber auch die Ausschüttung von **Dopamin** bewirken, das uns glücklich macht, und ein Ereignis in einem positiven Licht sehen lassen.

© [Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung \(HG\), Sucht -> Belohnung und Motivation](#), leicht verändert von A.Spielhoff, ©©©©3.0

Belohnung macht süchtig

Das Belohnungssystem kann auch durch Suchtmittel beeinflusst werden. Zum Beispiel durch den Konsum von Alkohol, Nikotin oder anderen Suchtmitteln wie Cannabis, Ecstasy (MDMA), Heroin oder Kokain. Der Effekt ist immer ähnlich.

Es wird sehr viel mehr **Dopamin** als bei normalen positiven Erlebnissen ausgeschüttet. Das Belohnungsgefühl wird sehr viel intensiver.



A.Spielhoff, Dopamin Ausschüttung, ©©

Dies hat Folgen:

Das restliche Gehirn und damit auch der restliche Körper und die Psyche der Konsumenten ordnen sich mit der Zeit dem veränderten Belohnungssystem unter.

Das Gehirn verarbeitet Reize anders als vorher. Suchtmittel bewirken z. B., dass Reaktionen auf einen Reiz ausbleiben oder verstärkt werden. Auch neue, untypische Erfolgsorgane werden aktiviert.

Die Veränderungen im Gehirn sind dauerhaft und haben lebenslange Folgen.

Experten bezeichnen die körperliche oder geistige Bindung an das Suchtmittel als **Gewöhnung**.

Aus ihr kann eine **Abhängigkeit** oder **Sucht** entstehen. Dieser Übergang ist meist fließend.

Er verläuft bei verschiedenen Personen und Suchtmitteln unterschiedlich rasch.

Während zu Beginn häufig noch positive Empfindungen überwiegen, benötigen Abhängige im Laufe der Zeit immer stärkere Suchtmittelreize für ein zufriedenstellendes Wohlbefinden.

Bleiben die Reize durch das Suchtmittel aus, reagiert das Nervensystem, vor allem das Gehirn, anders als bei nicht süchtigen Personen. Dies hat Auswirkungen auf das Wohlbefinden und verschiedene Organe des Körpers. Die Personen leiden unter Entzugerscheinungen.

[Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung \(HG\), Sucht -> Belohnung und Motivation](#), leicht verändert von A-Spielhoff, ©©©©3.0

Suchtdefinition der Weltgesundheitsorganisation

Als süchtig gilt eine Person, bei der mindestens 3 Kriterien im letzten Jahr vorhanden waren:

- Sie verspürt den starken Wunsch oder eine Art Zwang das Suchtmittel zu konsumieren.
- Sie kann Beginn, Ende und Menge des Konsums schlecht oder gar nicht kontrollieren.
- Bei Beendigung oder Reduktion des Konsums leidet sie unter körperlichen Entzugserscheinungen.
- Sie muss die Menge des Suchtmittels steigern, um die ursprüngliche Wirkung einer niedrigeren Dosis zu erzielen (Toleranz).
- Sie vernachlässigt zunehmend andere Interessen und Vergnügungen zugunsten des Konsums. Der Zeitaufwand für den Konsum und für die Erholung nach dem Konsum werden stetig größer.
- Sie konsumiert weiter, obwohl sie über die schädlichen Folgen Bescheid weiß.

Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung (HG), Sucht -> Belohnung und Motivation, leicht verändert von A-Spielhoff, ©©©©30

Ursachen, Bedingungen und Folgen von Abhängigkeit

Es gibt keinen typischen Weg in eine Abhängigkeit. Es gibt jedoch Risikofaktoren, die die Entstehung einer Sucht begünstigen. Ob jemand von einem Suchtmittel abhängig wird, hängt auch stark von ihm ab. Denn Menschen sind unterschiedlich empfänglich für bestimmte Suchtmittel.

Es gibt nie nur einen Grund, warum jemand süchtig wird.

In dem **Suchtdreieck** sind exemplarisch Gründe in ihrer Abhängigkeit zueinander dargestellt.

Suchtmittel:

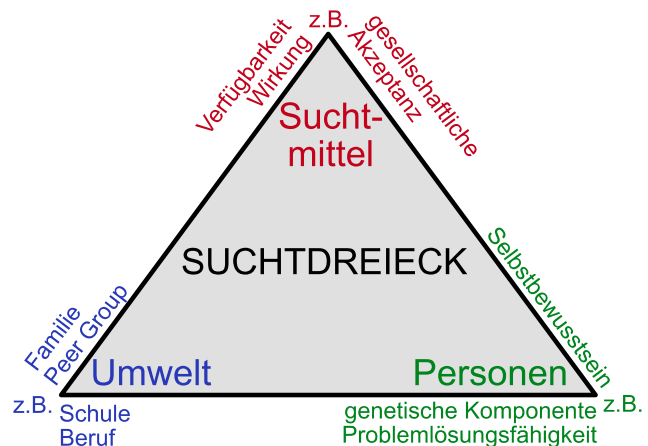
- Verfügbarkeit des Suchtmittels,
- dessen gesellschaftliche Bewertung und Billigung
- ...

Umwelt:

- negative Zukunftsaussichten,
- falscher Freundeskreis,
- Familienprobleme
- ...

Person:

- geringes Selbstwertgefühl,
- ungünstiger Umgang mit Frust,
- geringe Konfliktfähigkeit,
- starke Leistungsorientierung,
- häufiger Distress oder Langzeitstress
- ...



A.Spielhoff, Suchtdreieck, ©©

Die Folgen sind individuell und können sehr unterschiedlich sein. Meist treten Probleme in allen Lebensbereichen auf.

Süchtige sind oft körperlich beeinträchtigt, da die Suchtmittel Organe schädigen.

Viele Süchtige haben soziale Probleme. Es kommt zu Konflikten mit Familie und Freunden.

Verlieren sie ihre Arbeit, kommt finanzielle Not hinzu. Schwer abhängige Personen vernachlässigen sich häufig, leiden unter großen seelischen Problemen und sozialer Isolation.

Meist leiden jedoch auch die Familie und Freunde des Abhängigen unter der Sucht.

Zentrum für Schulqualität und Lehrerbildung (HG), Sucht -> Belohnung und Motivation, verändert von A-Spielhoff, ©©©©30

Wie wird man süchtig?

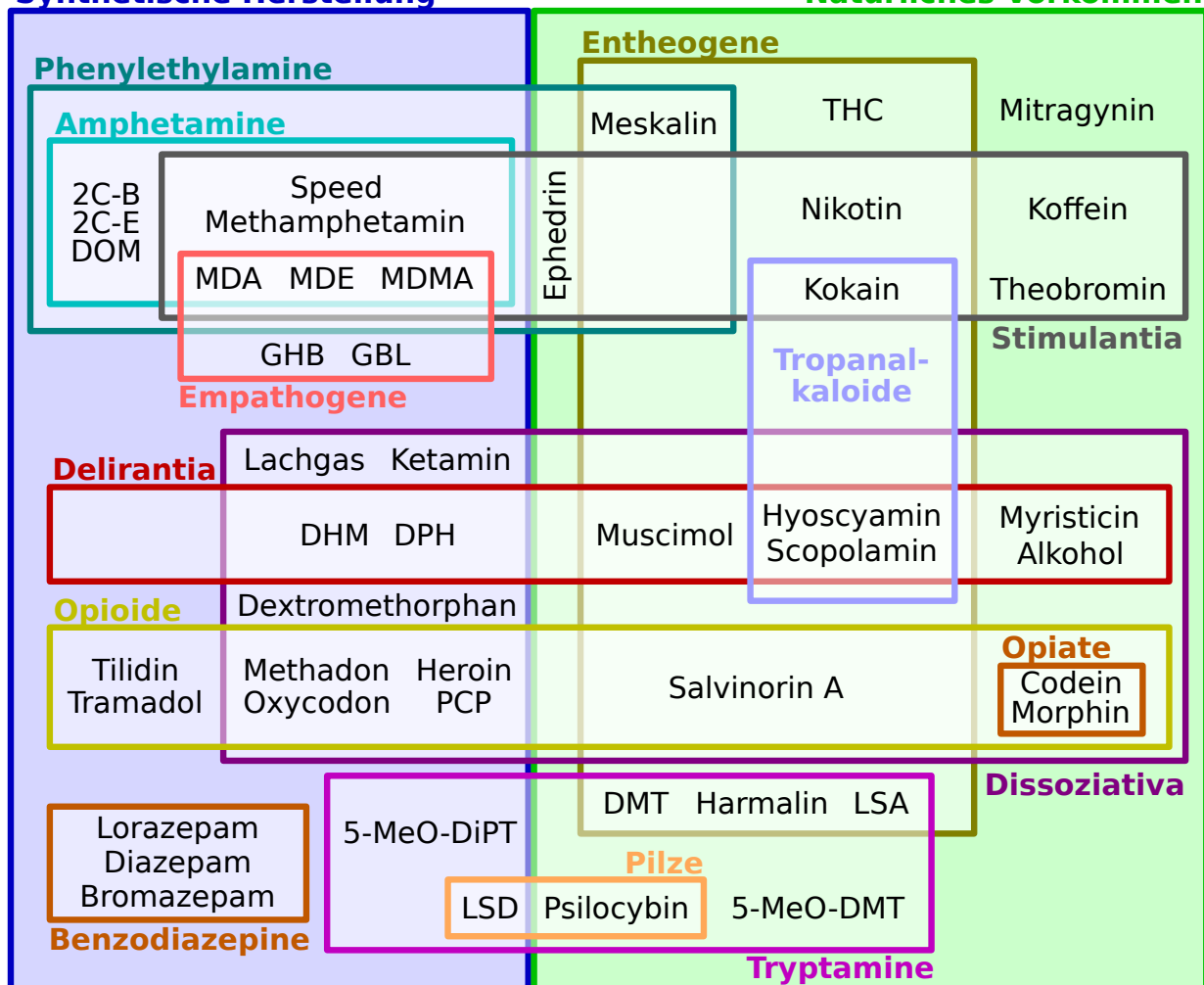
Der Weg zur Sucht verläuft bei jedem ganz unterschiedlich. Und jeder hat seine eigenen Gründe, um das erste Mal zu einem Suchtmittel zu greifen. Mal ist es die Neugier, manchmal ist es die Lust auf Spaß und Abenteuer, mal ist es Gruppenzwang oder Kummer ...

Doch nach dem ersten Mal ist man noch lange nicht süchtig. Meistens verläuft der Weg zur Sucht in mehreren Schritten.

1. Ein Suchtmittel probieren (erste Zigarette erster Joint)
2. Das Suchtmittel von Zeit zu Zeit genießen (mit Freunden hin und wieder Kiffen)
3. Sich an das Suchtmittel gewöhnen und es regelmäßig zu sich nehmen. (auch ohne Freunde regelmäßig Kiffen)
4. Das Suchtmittel ist Ersatz für etwas. Es dient zum Beispiel als Problemlösung. (Kiffen entspannt und lässt den Stress in der Schule und zu Hause vergessen)
5. Die Sucht bestimmt das ganze Denken. Man kann nicht mehr ohne das Suchtmittel leben.

Synthetische Herstellung

Natürliches Vorkommen



Drogenklassifikation

Für viele individuelle Probleme, gibt es entsprechend Drogen, die dieses Problem vermeintlich lösen und damit in eine Abhängigkeit führen.

Jeder Mensch kann süchtig werden, egal wie alt, reich oder klug er ist.

Meistens gibt es gute Gründe dafür.

Sei vorsichtig mit jeder Art von Suchtmittel.



Beratungsstellen zu Sucht und Drogen

In vielen Orten gibt es Beratungsstellen zu Sucht und Drogen. Dort bekommt man Informationen; man kann mit einem Psychologen oder einem Arzt sprechen. Und man kann sich von Sozialpädagogen zu weiteren Schritten beraten lassen.

Zu Beratungsstellen kann man jederzeit gehen. Man braucht keinen Termin und keine Anmeldung. Wenn Du Fragen hast oder Hilfe brauchst:

Geh einfach vorbei und nimm ruhig auch eine Vertrauensperson mit.

[Auf der folgenden Internetseite kannst Du nachlesen](#), was bei einer Beratung genau passiert.

Die Beratung ist immer kostenlos und man verpflichtet sich zu nichts.

Der Betroffene kann ganz alleine entscheiden, was weiterhin passieren soll.

Auf den Internetseiten der [Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung \(BZgA\)](#) kannst Du Beratungsstellen in Deiner Stadt finden.

Die BZgA betreibt auch eine Hotline.

Dort kannst Du zu jederzeit anrufen, Fragen stellen oder Dir Adressen geben lassen.

Die Nummer ist **01805 – 313 031**.

Adressen in Hamburg:

<p>Such(t)- und Wendepunkt e.V. Koppel 55 suchtundwendepunkt.de 040-244 241 80</p>	<p>Kompaß Elsastraße 49 kompass 040-2383260-70</p>	<p>Viva Billstedt Take Care! Ruhmkoppel 14 Viva Billstedt - Take care! 040-70702002 - 0</p>
<p>sMUTje Ritterstraße 69 smutje-hh.de 040-200010-5408</p>	<p>SPZ Hohe Weide 16 suchtpraevention-vm.de 040-428842 - 911</p>	<p>kö Hoheluftchaussee 18 suchtberatungszentrum-ko 040-42811 - 26 66</p>
<p>Kajal Haubachstr. 78 kajal.de 040-3806987</p>	<p>KODROBS ALTONA Hohenesch 13-17 KODROBS 040-39086 40</p>	