

## Trauma, Stress – Handlungsfelder (auch) für die Suchtprävention

Suchtprobleme wurzeln häufig in weit zurückliegenden dramatischen Erfahrungen, einem sogenannten „Trauma“. Lebensereignissen, die Menschen aus dem Gleis werfen können oder so tief verstörend wirken, dass dies nachhaltig Folgen hat.

*WHO-Definition: „Kurz- oder langanhaltende Ereignisse oder Geschehen von außergewöhnlicher Bedrohung mit katastrophalem Ausmaß, die nahezu bei jedem tiefgreifende Verzweiflung auslösen würde“.*

### Traumafolgen

Unser Gehirn ist zeitlebens plastisch wie eine Wachstafel. In der Kindheit ist es jedoch besonders formbar. „Gravierende“ Erfahrungen prägen sich ein und wirken lange nach. Auch das immer wieder erlebte starke Gefühl, nicht geliebt zu werden, allein gelassen und hilflos zu sein, „weil niemand für mich da ist“ – auch Mutter und Vater nicht – kann sich zu einer solchen traumatischen Erfahrung verdichten. Traumata begleiten die Betroffenen, vereinfacht und bildlich gesprochen wie eine nur oberflächlich oder gar nicht verheilte Wunde, es kostet ungemein viel Kraft, den erlebten Schrecken oder die Erfahrung völliger Ausgesetztheit im Hintergrund zu halten und nicht neuerlich durch die Erinnerung daran überwältigt und gelähmt zu werden.

*Traumatisierte Menschen beschreiben, dass bestimmte äußerst bedrohlich empfundene Erfahrungen sie „am Boden zerstört zurück lassen...sprachlos machen, verwirren...in Mark und Bein erschüttern...aus der Bahn werfen...das Leben auf den Kopf stellen...“*

*„Danach ist nichts mehr, wie es vorher war“.*

### Trauma und Sucht

Psychoaktive Substanzen wie Alkohol oder andere Drogen, die uns ermöglichen, unser Befinden zu manipulieren, indem der Konsum beruhigt, entspannt und lockert oder Unsicherheit und Angst überlagert, bieten sich als vermeintliche Hilfe in der Not an. Sie werden als einfache und unmittelbare Entlastung und Hilfe erlebt, und sie funktionieren hierbei oft so gut, dass man sie nicht mehr missen möchte, über kurz oder lang eine Gewöhnung und schließlich eine Abhängigkeit entsteht.

Zahlreiche Studien belegen, dass ein Großteil der Menschen mit einer stark ausgeprägten Suchterkrankung im Laufe ihres Lebens (und zwar vorwiegend in der Kindheit oder Jugend) einer traumatisierenden Erfahrung ausgesetzt war. So ist beispielsweise davon auszugehen, dass bei opiatabhängigen Frauen jede zweite Opfer von sexuellem Missbrauch war.

### Trauma und Suchtprävention – oder: Traumafolgenprävention

Für die Suchtprävention zeichnen sich einige Handlungsfelder zur Traumaproblematik ab:

#### Mehr Wissen

Das Wissen zur Bedeutung von Traumata im Kontext Sucht sollte bei den MitarbeiterInnen durch Fortbildungen erhöht und geschärft werden. Als Voraussetzung dafür, dass dieses Wissen auch in die Schulungsmaßnahmen für MultiplikatorInnen der Suchtprävention einfließen kann, also beispielsweise für Lehrpersonen, JugendarbeiterInnen und Gesundheitsfachkräfte. Auch in der Elternbildung sollte das Thema Platz finden.

## Frühe Hilfen fördern

Unter „Frühe Hilfen“ werden unterstützende Maßnahmen für werdende und junge Eltern verstanden und zwar insbesondere solche, deren Situation von Anfang an schwierig und möglicherweise überfordernd ist. Wenn die Elternbeziehung schwer gestört ist, die Mutter unter depressiver Erschöpfung leidet oder keine Mutter-Kind-Beziehung zustande kommt, können Probleme eskalieren und Schlimmes passieren, das langfristig und traumatisch nachwirkt. Bereits in der Schwangerschaft bzw. gleich von Geburt an soll die Begleitung durch geeignetes Fachpersonal (Familienhebammen, SozialarbeiterInnen u.a.) dafür Sorge tragen, dass „die Dinge nicht aus dem Ruder laufen“. Alle relevanten Akteure können mitwirken und dazu beitragen, dass das Bewusstsein für die (sucht)präventive Bedeutung der Frühen Hilfen wächst und solche Projekte und Programme durchgeführt werden.

## Jugendarbeit fachlich stärken

In Jugendzentren oder im Rahmen mobiler sozialer Jugendarbeit kommt es immer wieder zu Begegnungen mit jungen Menschen, die sich akut in einer Krise befinden oder deren Substanzkonsum auch die Folge früherer und nicht bewältigter Krisen ist. Traumaspezifisches Basiswissen kann dazu beitragen, auf diese Jugendlichen in verständnisvoller und angemessener Weise zuzugehen oder in Notfallsituationen richtig zu reagieren.

## Verbindung zur Notfallpsychologie und Suizidprävention

Generell ist es wichtig, sich eng mit benachbarten Fachdisziplinen zu vernetzen. Beim Thema Trauma ist dies insbesondere die Notfallpsychologie, die wertvolle fachliche Impulse geben kann. Die Nähe zur Suizidprävention ist vielfach vorhanden und kann intensiviert werden.

### Summa summarum:

Die Auseinandersetzung mit dem Thema Trauma ist ein wesentlicher Bestandteil suchtpräventiver Arbeit.

Darüber hinaus sollten wir uns alle die Frage stellen, wie familiäres und gesellschaftliches Leben aussehen sollte, um möglichst wenige Traumatisierungen hervorzurufen.

Aus: Brennpunkt-Tagung der Österr. ARGE-Suchtvorbeugung 2016, Brixen  
[www.suchtvorbeugung.net](http://www.suchtvorbeugung.net)