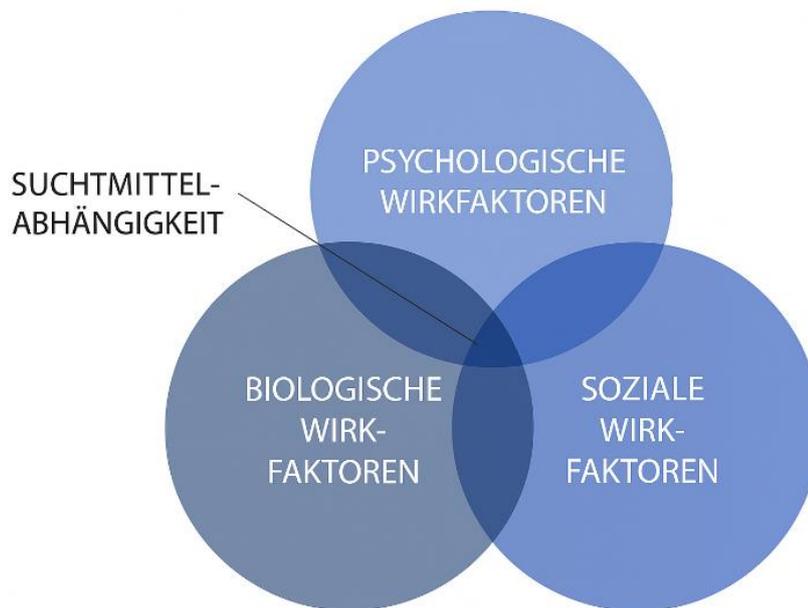


Bio-Psycho-Soziale Modell



Biologische Faktoren:

Hierzu gehören genetische Veranlagungen, Stoffwechselprozesse im Gehirn und körperliche Anfälligkeiten für bestimmte Suchtmittel.

Psychologische Faktoren:

Dazu zählen individuelle Persönlichkeitsmerkmale, Bewältigungsstrategien, Stresserleben und psychische Erkrankungen, sowie auch traumatische Erlebnisse, geringes Selbstwertgefühl, Impulsivität und Risikoverhalten.

Soziale Faktoren:

Hierzu gehören das soziale Umfeld (Familie, Freunde, Peers), gesellschaftliche Normen, kulturelle Einflüsse und der Zugang zu Suchtmitteln.

Was bedeutet das Bio-Psycho-Soziale Modell für Angehörige?

Sucht ist keine reine Willenssache

Angehörige neigen oft dazu, sich zu fragen: „Warum hört er/sie nicht einfach auf?“ Das Modell zeigt, dass Sucht aus mehreren Faktoren entsteht – es geht nicht nur um Willenskraft, sondern auch um biologische, psychische und soziale Einflüsse.

Schuld und Scham loslassen

Angehörige fühlen sich oft *mitschuldig* oder haben das Gefühl, etwas falsch gemacht zu

Wissen & Austausch – Bio-Psycho-Soziale Modell

haben. Das Modell hilft zu verstehen: **Es gibt viele Ursachen für Sucht – und niemand ist allein verantwortlich.**

Realistische Erwartungen setzen

Weil Sucht auf mehreren Ebenen wirkt, reicht eine schnelle Lösung nicht aus. Langfristige Veränderung braucht Unterstützung auf mehreren Ebenen (medizinisch, psychologisch, sozial).

Die eigene Rolle erkennen – aber nicht übernehmen

Angehörige können unterstützen, aber sie **können die Sucht nicht „heilen“**. Stattdessen ist es wichtig, eigene Grenzen zu setzen und gesunde Wege zu finden, mit der Situation umzugehen.

Selbstfürsorge ist essenziell

Das soziale Umfeld beeinflusst Sucht, aber auch die Gesundheit der Angehörigen. **Sich selbst nicht zu verlieren, ist genauso wichtig wie dem Betroffenen zu helfen.** Unterstützung (z. B. Selbsthilfegruppen, Beratung) ist kein Egoismus, sondern notwendig für die eigene Stabilität.

Fazit für Angehörige

- **Sucht ist komplex – aber Veränderung ist möglich.**
- **Man ist nicht schuld, aber man kann mit beeinflussen, wie man mit der Situation umgeht.**
- **Hilfe holen ist keine Schwäche, sondern ein wichtiger Schritt zur eigenen Entlastung.**

Digitales Treffen – Wissen und Austausch

Unser digitales Angebot bieten wir jeden 1. Donnerstag im Monat von 16:00 bis 17:00 Uhr an. In 30 Minuten vermitteln wir hilfreiches Wissen, danach ist Zeit für Fragen und Austausch.

Termine und Zoom-Links finden Sie über den QR-Code oder unter <https://paritaetische-suchthilfe-nds.de/digitalesangehoerigenseminar/>

