

Zeitschrift: SuchtMagazin

Herausgeber: Infodrog

Band: 34 (2008)

Heft: 3

Artikel: Kontrollierter Substanzkonsum als Therapieziel bei der GAIN Zürich

Autor: Stark, Lars

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-800664>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 16.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Kontrollierter Substanzkonsum als Therapieziel bei der GAIN Zürich

Die Poliklinik für Gesundheitsangebot und Information GAIN der ARUD Zürich bietet Abklärungen und Behandlungen bei problematischem Konsum von Kokain, Cannabis und Partydrogen. Kontrollierter Konsum ist dabei zugleich wichtiges Therapieziel und Methode, die Raum für realistische und selbst gesteckte Ziele lässt.

LARS STARK*

Hintergrund

In der Poliklinik GAIN, der Arbeitsgemeinschaft für risikoarmen Umgang mit Drogen ARUD Zürich, bieten wir seit fast zweieinhalb Jahren Abklärungen und Behandlungen für Personen mit problematischem Substanzkonsum von Kokain, Designerdrogen und Cannabis an. Das interdisziplinäre Team arbeitet mit einem bedürfnisorientierten und pragmatischen therapeutischen Ansatz. Das Ziel der Verbesserung der Kontrolle über den Substanzkonsum, angepasst an die individuellen Möglichkeiten, hat sich als der beste Einstieg in eine tragfähige und konstruktive Zusammenarbeit mit unseren PatientInnen erwiesen.

* Lars Stark, Ärztlicher Leiter GAIN, ARUD Zürich, Konradstrasse 1, 8005 Zürich, Tel. 044 444 14 20, l.stark@arud-zh.ch

Problematischer Konsum und Komorbidität

Gut die Hälfte unserer PatientInnen sucht Unterstützung wegen Problemen im Zusammenhang mit dem Konsum von Kokain, ein gutes Drittel wegen Cannabis, der Rest wegen Partydrogen wie Ecstasy, Amphetamin oder GHB/GBL – aber auch aufgrund von Medikamenten und Alkohol. Dabei wird ein breites Spektrum von Problemen angesprochen, das von nicht mehr kontrollierbaren und störenden Konsummustern über psychische oder körperliche Beschwerden bis zu Problemen im sozialen Bereich oder mit der Justiz reicht. Der Substanzkonsum ist also oft nicht das einzige oder das am meisten beeinträchtigende Problem. Bei einem Teil der Betroffenen verursacht bzw. verstärkt er zusätzliche Probleme. Psychische Störungen lassen sich oft wie ein roter Faden bis vor den Beginn der Substanzstörung zurückverfolgen. Zahlreich sind depressive Zustände, Angststörungen, Erkrankungen aus dem schizophrenen Formenkreis, psychische Traumata, Persönlichkeitsstörungen, chronische Schlafstörungen und Schmerzzustände. Für diese Patientinnen und Patienten scheint der Substanzkonsum – im Sinne einer Selbstbehandlung – viele Funktionen zu erfüllen: Er wird unter anderem eingesetzt zur Angstbewältigung, zum Abbau von Spannungszuständen, zur Schmerzlinderung, zur Stimulation bei fehlendem Antrieb oder bei eingeschränktem emotionalen Erleben, zur Stimmungsaufhellung oder als Einschlafhilfe.

Therapieziele im Spannungsfeld der Ambivalenz

Neben der durch langjährigen Konsum erfolgten Gewohnheitsbildung und der konsumbedingten Prägung der

Lebensorganisation stellen die individuellen und spezifischen Funktionen des Substanzkonsums für die betroffenen Personen existentielle, nicht wegzudenkende Stabilisierungselemente dar – der Gedanke an einen Verzicht löst massive Verunsicherung aus. Es kommt zu einem Ambivalenzkonflikt rationaler und emotionaler Art: Dem dringenden Wunsch nach Veränderung des Konsumverhaltens stehen massive, oft unbewusste Ängste gegenüber, ohne den bisherigen Konsum und seine Effekte nicht zurechtkommen.

Individuelle Zielsetzung und flexibles Vorgehen

Diesen Ängsten begegnen wir, indem wir grosses Gewicht auf eine eingehende Abklärung und Diagnostik legen. Nur so können wir zusammen mit den PatientInnen möglichst alle Problemfelder im psychischen, körperlichen und sozialen Bereich identifizieren, verstehen und gewichten. Erst auf dieser Grundlage kann eine adäquate Therapieplanung und die entsprechende Änderungsbereitschaft gewährleistet werden. Das weitere Vorgehen wird dann flexibel und individuell mit den einzelnen PatientInnen erarbeitet. Das Behandlungsziel wird im therapeutischen Gespräch festgelegt: Es wird primär von den PatientInnen formuliert und mit Unterstützung der Therapeuten auf seine Realisierbarkeit hin überprüft. Psychische Störungen zusätzlich zur Substanzstörung, körperliche Erkrankungen und Beschwerden sowie soziale Problemstellungen werden im interdisziplinären Team fachgerecht behandelt. Um das Konsumverhalten zu verändern, kommen Elemente aus der motivationalen Gesprächsführung und kognitiv-verhaltenstherapeutische Ansätze zur Anwendung. Die bestehenden sozialen und beruflichen Verhältnisse und Beziehungen werden dabei detail-

liert erhoben, um sie im weiteren Verlauf der Behandlung unterstützend integrieren zu können. Nach ausführlicher Analyse des Konsumverhaltens und der Erarbeitung eines besseren Verständnisses der Faktoren und Mechanismen, die es beeinflussen, werden zusammen mit den PatientInnen individuelle Kontrolltechniken entwickelt und eingeführt. «Verzerrte» Überzeugungen und Annahmen werden überprüft und angepasst. Alternative Verhaltensstrategien, die das Konsumverhalten und seine Bedeutung zunehmend ersetzen sollen, werden entwickelt und unter aktivem Einbezug des sozialen und beruflichen Netzwerks verstärkt. So werden nicht konsumbezogene Kompetenzen und Verhaltensstrategien im privaten und beruflichen Bereich ausgebaut, das Konsumgeschehen und seine Umstände bewusster wahrgenommen und entsprechende individuelle Kontrollmechanismen entwickelt. Damit werden die Voraussetzungen zu einer Reduktion der konsumierten Menge, einer Senkung der Konsumhäufigkeit mit kürzeren oder längeren Konsumpausen (Abstinenzphasen) bis zu einem dauerhaften Konsumverzicht im Sinne einer längerfristigen Abstinenz geschaffen. Der konstruktive Umgang mit Rückfällen und ein entsprechendes Rückfall-Präventionstraining sind dabei ein grundlegender Bestandteil der Therapie.

Was beobachten wir konkret?

Der Grossteil unserer PatientInnen vermag tatsächlich mit einer schrittweisen Reduktion von Konsummenge und/oder Konsumhäufigkeit zunehmende Kontrolle über den Konsum zu erreichen und den Substanzkonsum zu stabilisieren. Das instabile, als kaum steuerbar erlebte Konsumverhalten wird in seinen Gesetzmäßigkeiten verstanden und mit der Einführung neuer Verhaltensstrategien in ein kontrolliertes überführt. Mit ersten positiven Erlebnissen entwickelt sich ein zunehmendes Gefühl der Selbstwirksamkeit, was wiederum zur Aufrechterhaltung und

Verstärkung der Änderungsmotivation beiträgt. Die bei Beginn der Behandlung angegebenen, direkt mit dem Konsumverhalten in Zusammenhang stehenden, subjektiv störenden Probleme können damit von einem grossen Teil unserer PatientInnen soweit reduziert werden, dass sie ihre soziale und berufliche Lebensführung nicht mehr beeinträchtigen. Zusätzlich zur Begrenzung und Reduktion der Konsummenge werden Konsumpausen eingebaut und im Verlauf der Behandlung schrittweise ausgedehnt, häufig bis zu einer Dauer von mehreren Monaten. In diesem Prozess stellt das Erreichen einer dauerhaften Abstinenz in einem breiten Spektrum verschiedener Konsumformen ein mögliches Ziel dar, das den individuellen Verhältnissen entsprechend und zum gegebenen Zeitpunkt durchaus realisierbar ist, aber nicht in jedem Fall zwingend erreicht werden muss.

Öffnung des Blickfeldes

Das flexibel angewendete Konzept des kontrollierten Konsums bietet in der Praxis die Möglichkeit, unsere PatientInnen hin zu realistischen, erreichbaren Zielen zu begleiten, unter Berücksichtigung ihrer individuellen Situation und der ihnen zur Verfügung stehenden Ressourcen. Die bei Behandlungsbeginn oft festzustellende blockierende Polarisierung zwischen aktuellem Substanzkonsum und einem überhöhten, mit moralischen Aspekten kontaminierten und absoluten Abstinenzbegriff wird aufgelöst. Stattdessen wird ein breites Spektrum möglicher und umsetzbarer Zielsetzungen eröffnet und damit die Gefahr weiterer Selbstentwertung und Frustration für die Betroffenen vermieden. Mit der im GAIN angebotenen Unterstützung sollen sich unsere PatientInnen mit mehr Selbstvertrauen und Zuversicht, kompetent und aus eigener Kraft mit den Herausforderungen ihrer Lebensführung und den sich daraus ergebenden Problemstellungen auseinandersetzen können. Dies schliesst einen ihren Möglichkeiten entsprechenden Umgang mit psychoaktiven Substanzen ein.

