

Laura Dorn

Sport

Sieg über die Sucht

Laura Dorn

Sport

Sieg über die Sucht

Edition Forsbach

Hinweis

Die Informationen und Ratschläge in diesem Buch bieten keinen Ersatz für eine möglicherweise erforderliche medizinische oder psychotherapeutische Behandlung. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne jegliche Garantie oder Gewährleistung seitens der Autorin und des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages ist ausgeschlossen.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Edition Forsbach

Bücher mit Herz

© Edition Forsbach, Bamberg 2022

www.edition-forsbach.de

Coverbilder: © sutadimages, Adobe Stock, © R+R, Adobe Stock

Covergestaltung: Tim Gouder

Autorenfoto: © Laura Dorn

Der Text beruht auf der Bachelorarbeit „Suchttherapie und Sport“
Studiengang: Medical Sports and Health Management
Fachbereich: Personal, Gesundheit und Soziales
Fachhochschule des Mittelstands (FHM) Köln 2021

Printed in Germany

ISBN 978-3-95904-198-0 (Print)

ISBN 978-3-95904-199-7 (E-Book)

Geleitwort

Erstmals geben wir einer Studentin, die eine sehr gute Bachelorarbeit zum Thema „Suchttherapie und Sport“ geschrieben hat, die Gelegenheit, ihre Arbeit als Lebenshilfe-Buch in unserem Verlag zu veröffentlichen.

Damit wollen wir die junge Autorin Laura Dorn mit ihrer interessanten und lebensdienlichen Examensarbeit auf ihrem weiteren Berufsweg unterstützen und fördern.

Wir werden künftig regelmäßig begabte junge Menschen mit besonderen Leistungen durch eine Buchveröffentlichung fördern.

Dr. Beate Forsbach
Edition Forsbach – Bücher mit Herz

Inhalt

Vorwort	9	5 Sport als Therapiemaßnahme bei Suchterkrankungen	62
Einleitung	11	5.1 Entwicklung der Sporttherapie	63
1 Drogen und Abhängigkeit	14	5.2 Begriffserklärung der Sporttherapie	64
1.1 Droge	14	5.3 Erfahrungen und Bedürfnisse der Patienten in der Suchttherapie	65
1.2 Abhängigkeit und Sucht	15	5.4 Formen und Ziele der Sporttherapie	68
1.3 Typisierung	18	5.5 Gestaltung und Planung sportlicher Aktivitäten	77
2 Erklärungsansätze zur Suchtentstehung	47	5.6 Lauftherapie	82
2.1 Das Trias-Modell	47	5.7 Gefahren und Risiken der Sporttherapie	87
2.2 Das neurobiologische Modell	54	6 Praktischer Teil: Sporttherapie im MediClin Müritzklinikum	88
3 Die Bedeutung von Gesundheit und Sport	56	7 Drogen- und Suchtprävention durch Sport und Bewegung	95
4 Ablauf einer stationären Suchttherapie	58	7.1 Befunde zu Sport als suchtpreventiver Faktor	98
4.1 Stationärer Entzug	58	7.2 Funktion des Sports in der Suchtprävention	99
4.2 Langzeittherapie	59	8 Alternativen zu „klassischen“ Sport- und Bewegungsmöglichkeiten in der stationären Suchttherapie	101
4.3 Nachsorge	60	8.1 Die Feldenkrais-Methode	101
		8.2 Die Mototherapie	103

Vorwort

Fazit	106
Quellen- und Literaturverzeichnis	111
Danksagung	123
Zur Autorin	124

Suchterkrankungen stellen schon seit längerer Zeit ein großes Problem unserer Gesellschaft dar. Mithilfe verschiedener Therapiemethoden soll Betroffenen geholfen werden, ihr Leben wieder in geregelte Bahnen zu lenken. Die Sporttherapie ist eine von zahlreichen Behandlungsmethoden, die in der Suchttherapie ihren Einsatz finden.

Die Zielsetzung meines Buchprojekts besteht darin, die therapeutische Wirksamkeit der Sporttherapie zu untersuchen.

Um dieser Erkundung auf den Grund zu gehen, habe ich folgende Forschungsfrage in den Raum gestellt: Inwiefern eignet sich die Sporttherapie als Behandlungsmethode von Suchterkrankungen in der stationären Suchttherapie?

Zur Beantwortung dieser Frage habe ich verschiedene literarische Werke und internationale Studien herangezogen. Diese Informationen werden durch ein Interview mit Frau Dr. Kappel, der leitenden Oberärztin der psychiatrischen Einrichtung am MediClin Müritz-Klinikum in Waren untermauert.

Die Ergebnisse der Untersuchung zeigen deutlich, dass sich die Sporttherapie nicht nur besonders gut für den Einsatz in der stationären Suchtbehandlung eignet, sondern notwendig und unverzichtbar ist.

Die Gründe für diese Schlussfolgerung liegen in der Komplexität und vielseitigen Wirkweise des Sports, welcher positiven Einfluss auf Körper, Psyche und Sozialleben des Suchtkranken nimmt. Dies bestätigte sich auch durch mein Interview mit Frau Dr. Kappel.

Die Analyse hat zudem ergeben, dass Sport ebenso als Instrument zur Suchtprävention eingesetzt werden kann. Das konnte in einigen Studien deutlich nachgewiesen werden.

Einleitung

Im Jahr 2019 konsumierte jeder Bundesbürger ab dem Alter von 15 Jahren im Durchschnitt 131,3 Liter an alkoholischen Getränken. Das entspricht in etwa einer Badewanne an Bier, Wein, Schaumwein und Spirituosen. Neben Alkohol werden auch Zigaretten und Zigarillos immer beliebter – 74,6 Milliarden Zigaretten wurden im Jahr 2019 konsumiert. Der Zigarettenkonsum lag somit um 0,3 % höher als im Vorjahr.

Solch ein Anstieg wurde auch bezüglich der Konsumhäufigkeit verschiedener Medikamente (vor allem Schmerzmittel, Schlaf- und Beruhigungsmittel) und illegaler Drogen (wie Cannabis, Amphetamine, Kokain) deutlich.

Weltweit zählen Suchterkrankungen zu den größten Risikofaktoren hinsichtlich Morbidität und Mortalität. Neben substanzgebundenen Süchten stellen auch substanzungebundene Süchte, wie z. B. das Glücksspiel, ein großes Problem dar.

Repräsentativen Studien zufolge leiden ca. 3 Millionen Deutsche zwischen 18 und 64 Jahren an einer alkoholbezogenen Störung. 12 Millionen Menschen rauchen, rund 600.000 weisen einen problematischen Konsum von illegalen Drogen auf und Schätzungen zufolge sind etwa 2,3 Millionen Deutsche abhängig von verschiedenen Medikamenten. Darüber hinaus leiden etwa 229.000 Menschen an den Folgen ihrer Glücksspielsucht.

Drogen und andere Suchtmittel verursachen erhebliche gesundheitliche, soziale und volkswirtschaftliche Schäden. Nicht wenige Menschen müssen aufgrund ihrer Suchtproblematik in stationäre Behandlung. Im Jahr 2019 wurden insgesamt 879.701 Patientinnen und Patienten vollstationär behandelt. (vgl. DHS 2020)

Die stationäre Suchttherapie beinhaltet zahlreiche Methoden, um einen langfristigen Behandlungserfolg garantieren zu können. Eine wichtige Methode stellt die Sporttherapie dar. Ich beschäftige mich daher mit der Frage, inwiefern sich die Sporttherapie als Therapiemethode zur stationären Behandlung diverser Suchterkrankungen eignet. Dahingehend verfolgt dieses Projekt das Ziel, die Wirkung der Sporttherapie auf Suchterkrankungen zu untersuchen und einen Überblick der vorhandenen Literatur zum Thema Sport in der stationären Suchttherapie zu verschaffen.

Dieses Buch gliedert sich in insgesamt acht Kapitel. Um in das Thema einzuführen, habe ich zu Beginn die Begriffe „Droge“ und „Abhängigkeit“ nach gesellschaftlichem und medizinischem Kontext definiert.

Aufgrund des vielfältigen Wirkspektrums jeder einzelnen Substanz ist auch jede Sucht von anderen Merkmalen geprägt, weshalb ich diese in Kapitel 1.3 näher erläutere. Um die Beweggründe, die einen Menschen zum Konsum verleiten, zu verstehen, handelt Kapitel 2 zum einen vom Triasmodell, zum anderen vom neurobiologischen Modell, welche beide einen Erklärungsansatz zur Suchtentstehung liefern.

Danach zeige ich die Bedeutung von Sport und Gesundheit sowie den klassischen Verlauf einer stationären Therapie auf. In Kapitel 5 stelle ich den Einsatz von Sport als Therapiemaßnahme bei Suchterkrankungen dar, dabei gehe ich näher auf die Entwicklung und

Begriffserklärung der Sporttherapie sowie die Bedürfnisse der Patienten ein.

Danach erkläre ich Formen und Ziele der Sporttherapie, und wie diese in der Gestaltung und Planung sportlicher Aktivitäten berücksichtigt werden sollten. Als eine mögliche sporttherapeutische Methode stelle ich in Absatz 5.6 die Lauftherapie vor.

Im Anschluss gehe ich auf mögliche Gefahren und Risiken der Sporttherapie ein. Anschließend folgt ein praktischer Teil, in dem ich Aufschluss über den Einsatz von Sport in der Suchtklinik in Waren gebe.

Um das Feld Sport und Sucht zu erweitern, untersuche ich in Kapitel 7 die Effektivität von Sport in der Drogen- und Suchtprävention.

Kapitel 8 rundet meine Recherchen durch die Feldenkrais-Methode und die Mototherapie als Alternativen zu „klassischen“ Sport- und Bewegungsmöglichkeiten ab.