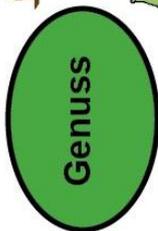
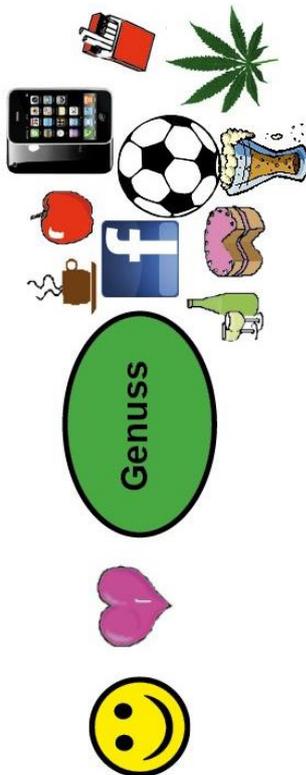


## 2. Wie entsteht Sucht?

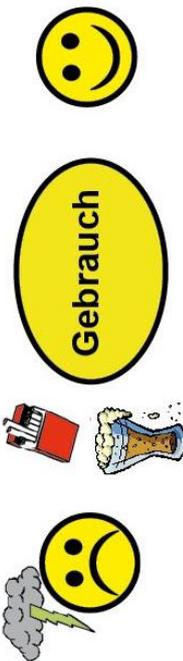
### Genuss

Um wirklich genießen zu können muss man zufrieden, happy sein. Man braucht Zeit und Musse um einen Kafi, eine Zigi, einen Apfel etc. so richtig zu genießen („es Gnüsserli“).



### Gebrauch (bzw. Missbrauch)

Wenn man mal nicht so gut drauf ist, sucht man nach einem „Mitteli“ um den momentanen Frust zu bewältigen. Man „gönnt“ sich ein Glas Wein oder eine Zigi, um sich danach wieder besser zu fühlen („es Tröschteri“). Das Mittel wird eingesetzt, um sich zu „tunen“.



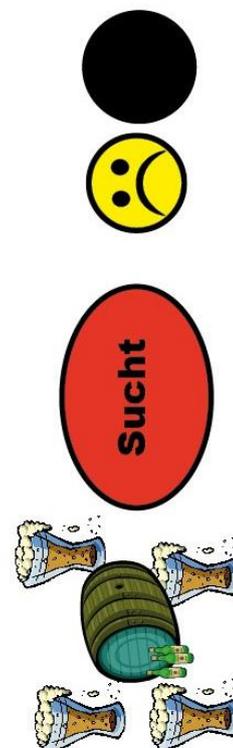
### Gewöhnung

Um sich „normal“ und ausgeglichen zu fühlen, braucht man gewisse Substanzen oder Tätigkeiten mehr oder weniger regelmässig. Wenn diese fehlen, dann fehlt einem tatsächlich etwas. Vorhandene Probleme werden dabei immer wieder „übertüncht“ statt gelöst. Gewohnheiten sind aber nicht grundsätzlich negativ: Ohne sie wäre ein strukturierter Tagesablauf wohl nicht möglich (auch Zähneputzen oder Zeitung lesen ist eine Gewohnheit...)



### Sucht

Um das Leben bewältigen zu können fixiert man sich auf einen Stoff, eine Tätigkeit. Das „Suchtmittel“ ist nicht mehr Mittel zur Erfüllung eines Lebensinhaltes, es wird immer mehr selbst zum Lebensinhalt. Die Ausübung der Sucht führt auch kaum zu einem Zufriedenheitsgefühl, oft „weiss man, dass man nicht sollte“, das schlechte Gewissen, die negativen (gesundheitlichen, sozialen) Folgen zehren an einem.



**Fazit: Sucht ist das Gegenteil von Genuss!**

Die dargestellten Symbole können als Vorlage auf der Webseite von OKAJ heruntergeladen werden.