



Alkohol – (k)ein Problem?

Informationen für Personen, die ihren Alkoholkonsum überdenken möchten

- Trinke ich zu viel?
- Was sind Alkoholprobleme?
- Wann ist man alkoholabhängig?
- Welche Hilfen gibt es?

Herausgabe:
Sucht Schweiz,
Lausanne 2016

Genussmittel – Rauschmittel – Suchtmittel



Alkohol kann Genuss-, Rausch- oder Suchtmittel sein – je nachdem, wie man ihn konsumiert.

Die meisten Menschen, die Alkohol konsumieren, tun dies massvoll und ohne Probleme zu bekommen. Andere trinken generell oder gelegentlich zu viel und riskieren, sich selbst und/oder anderen damit zu schaden.

Bei gesunden Erwachsenen spricht nichts dagegen, dass sie sich gelegentlich ein Bier gönnen oder zum Essen ein Glas Wein trinken. Wann aber beginnt der Alkoholkonsum problematisch zu werden?

- Nach der Arbeit braucht Frau W. zwei, drei Gläschen. So kann sie die Anspannung des Tages loswerden...
- Jeden Freitagabend fährt Herr X. mit seinem Auto zu seiner Lieblingsbar – und fährt nachher alkoholisiert nach Hause...
- Herr Y. kommt auf dem Nachhauseweg nicht mehr am Restaurant an der Ecke vorbei, ohne sich dort erst einmal ein paar Biere zu gönnen...
- In der Nacht bringt Frau Z. heimlich die leeren Weinflaschen weg. Niemand soll denken, sie hätte ein Alkoholproblem...

Jede dieser Personen hat einen mehr oder weniger problematischen Umgang mit Alkohol:

- Alkoholkonsum zum Zweck der Entspannung
- Alkoholkonsum in einer risikoreichen Situation
- Alkoholkonsum, auf den man nicht verzichten kann
- Alkoholkonsum, den man verheimlicht

„Trinke ich zu viel?“

Haben Sie sich diese Frage auch schon gestellt?

Menschen reagieren unterschiedlich auf Alkohol: Manche bekommen schon bei relativ kleinen Konsummengen Probleme, andere trinken grössere Mengen, ohne je Probleme zu kriegen. Die Forschung weiss noch wenig darüber, warum das so ist. Es ist aber bekannt, dass ab einer bestimmten Menge Alkohol das Risiko sich zu schaden steigt.

Gesunde **erwachsene Männer** sollten nicht mehr als zwei (max. drei) Standardgläser* pro Tag trinken, gesunde **erwachsene Frauen** nicht mehr als ein Glas (max. zwei Gläser). Mit Standardglas ist diejenige Menge gemeint, die üblicherweise in einem Restaurant ausgeschenkt wird. Zudem sollte man pro Woche an mindestens zwei Tagen auf Alkohol verzichten. Wer ausnahmsweise mal etwas mehr Alkohol trinkt, sollte sich auf fünf (Männer) resp. vier (Frauen) Standardgläser beschränken.

* 1 Standardglas

= 1 Glas Bier

= 1 Glas Wein

= 1 Glas Schnaps



- Kranke und Menschen, die Medikamente einnehmen müssen, sollten mit ihrem Arzt besprechen, ob sie Alkohol trinken dürfen und wenn ja, wie viel.
- Schwangere sollten ganz auf Alkohol verzichten.
- Wer mit dem Auto unterwegs ist, sollte auf Alkohol verzichten.

Wenn Männer mehr als zwei und Frauen mehr als ein Standardglas Alkohol pro Tag trinken, bedeutet das nicht, dass es zwingend zu Problemen kommen muss. Doch ab dieser Konsummenge steigen die Risiken.

Beispiele für **Risiken eines regelmässigen, hohen Alkoholkonsums:**

- Alkohol kann fast jedes Organ schädigen (Leber, Bauchspeicheldrüse, Magen etc.)
 - Steigender Blutdruck, Herzinfarktrisiko
 - Hirnschädigungen: Konzentrationsprobleme bis hin zu schweren Demenzerkrankungen
 - Psychische Probleme wie z.B. Depressionen, Psychosen
 - Probleme bei der Arbeit, in der Familie, mit Freunden
- Auch das Risiko, eine Abhängigkeit zu entwickeln, steigt mit der Konsummenge.

Zu den Risiken des **Rauschtrinkens** gehören zum Beispiel Unfälle, rücksichtsloses Benehmen und Alkoholvergiftungen. Auch negative Auswirkungen auf das Herz und die Herzgefässe sind möglich.

Je mehr Sie trinken, desto grösser ist das Risiko, dass Sie sich und anderen schaden. Die Frage „wie viel?“ ist sicher wichtig. Aber auch andere Fragen sind von Belang: „Warum trinke ich?“, „Hätte ich mit meinem Alkoholkonsum jemandem schaden können?“, „Habe ich wegen meines Alkoholkonsums etwas verloren?“ (siehe Seiten 6-7).

Wie kommt es zu übermässigem Alkoholkonsum?

In unserer Gesellschaft wird Alkohol oft banalisiert. Viele sind sich nicht bewusst, dass Alkohol, im Übermass konsumiert, zu schwerwiegenden Problemen führen kann.

Manche suchen im Alkohol nach bestimmten Wirkungen, zum Beispiel nach Entlastung bei Stress oder Ängsten. Wer versucht, sich so zu entlasten, trägt ein besonders grosses Risiko, immer mehr Alkohol zu konsumieren.



Der Konsum von Alkohol kann auch eine Demonstration von Männlichkeit sein: Manche **Männer** finden es positiv, beweisen zu können, dass sie „trinkfest“ sind. Alkohol „gut zu vertragen“ bedeutet aber nicht, dass er einem nicht schadet! Es ist vielmehr ein Anzeichen dafür, dass bereits Alkoholprobleme vorliegen können. Da sich Männer besonders stark mit ihrer Arbeit identifizieren, können bei ihnen Probleme oder Belastungen im Beruf zu einem erhöhten Alkoholkonsum beitragen.



Bei **Frauen** sind es eher Mehrfachbelastungen durch Erwerbs-, Haus- und Betreuungsarbeit, die zu einem problematischen Konsum führen können, oder der Versuch, sich von psychischem Leid zu entlasten.



Probleme mit Alkohol...

...fangen nicht erst an, wenn man abhängig geworden ist!

- Mit einem **regelmässig hohen Alkoholkonsum** (vgl. Seite 4) erhöhen Sie das Risiko für körperliche Schädigungen. Je mehr Sie trinken, desto grösser ist dieses Risiko und desto grösser ist auch die Gefahr, abhängig zu werden.
- Warum konsumieren Sie Alkohol? **Konsumgründe** sind unterschiedlich problematisch. Wer trinkt, um eine bestimmte Wirkung zu erzielen wie zum Beispiel, um sich zu entspannen oder um Probleme zu vergessen, hat ein erhöhtes Risiko, immer mehr oder häufiger zu konsumieren.
- Ist es schon vorgekommen, dass Sie mit Ihrem Alkoholkonsum anderen **Schaden** zugefügt haben oder zufügen hätten können – zum Beispiel wegen Fahrens in angetrunkenem Zustand?
- Haben Sie wegen Ihres Konsums schon etwas **verloren**? Wenn z.B. eine Freundschaft in die Brüche geht oder der Führerausweis entzogen wird, sind das deutliche Zeichen dafür, dass etwas nicht mehr in Ordnung ist...

Sie können versuchen, **einen problematischen Alkoholkonsum in den Griff zu bekommen**, indem Sie folgende Ratschläge befolgen:

- Löschen Sie Ihren Durst mit alkoholfreien Getränken. Damit vermeiden Sie, dass Sie in kurzer Zeit zu viel Alkohol trinken.
- Trinken Sie langsam! So konsumieren Sie auch weniger.
- Machen Sie es sich zur Regel, nach jedem alkoholischen Getränk mindestens ein alkoholfreies Getränk zu konsumieren.
- Bestimmen Sie Ihren Trinkrhythmus selbst. Lassen Sie sich nicht vom Trinktempo anderer anstecken.
- Trinken Sie immer zuerst das Glas aus, bevor Sie sich nachschenken lassen. Damit können Sie die Konsummenge besser einschätzen.
- Und: Trinken Sie keinen Alkohol, wenn Sie schlechter Laune sind. Alkohol löst keine Probleme!

Auch folgende Tipps können hilfreich sein:

- Vermeiden Sie Situationen, in denen Sie zum Alkoholkonsum animiert werden.
- Pflegen Sie Interessen und Hobbys.
- Achten Sie auf einen ausgewogenen Lebensstil: Suchen Sie bewusst einen positiven Ausgleich zu den Alltagsbelastungen.
- Sprechen Sie mit anderen über Ihr Vorhaben, weniger Alkohol zu konsumieren.

Sie können alleine versuchen, Ihren Konsum zu reduzieren. Sie können sich aber auch bei einer Beratungsstelle die Unterstützung einer Fachperson holen.

Wann beginnt eine Abhängigkeit?

Eine Abhängigkeit entsteht nicht von heute auf morgen, sondern entwickelt sich über eine längere Zeit.

Die Übergänge zwischen einem risikoarmen Konsum, einem problematischem Konsum und einer Abhängigkeit sind fließend: Es gibt keine bestimmte Konsummenge, welche die Abhängigkeit definiert.

In der Schweiz sind etwa 250'000 Menschen alkoholabhängig.

Anzeichen für eine Alkoholabhängigkeit sind: Nicht mehr auf Alkohol verzichten können, den Konsum nicht mehr kontrollieren können, steigende Konsummenge (Toleranzbildung), Entzugssymptome beim Absetzen oder Reduzieren des Konsums, Vernachlässigung anderer Interessen, Weitertrinken trotz schädlicher Folgen. Diese Anzeichen müssen nicht alle vorhanden sein, damit man von einer Abhängigkeit spricht.



Habe ich ein Alkoholproblem?

- Haben Sie auch schon das Gefühl gehabt, dass Sie Ihren Alkoholkonsum reduzieren sollten?
- Hat es Sie auch schon geärgert, wenn andere Leute Ihr Trinkverhalten kritisierten?
- Hatten Sie wegen Ihres Alkoholkonsums auch schon Gewissensbisse?
- Haben Sie morgens nach dem Erwachen auch schon als erstes Alkohol getrunken, um Ihre Nerven zu beruhigen oder Ihren Kater loszuwerden?

Wenn Sie eine der Fragen bejahen können, ist dies ein Hinweis darauf, dass ein Alkoholproblem vorliegen kann. Wenn Sie zwei oder mehr Fragen bejahen, ist ein Alkoholproblem wahrscheinlich.

„Alkoholprobleme? Ich doch nicht... oder?“

Niemand schaut gerne in den Spiegel, wenn er fürchtet, darin etwas zu sehen, was ihm nicht gefällt. Menschen mit einem Alkoholproblem versuchen häufig, ihre Schwierigkeiten vor sich selbst und vor den anderen zu verheimlichen, denn das eigene Selbstwertgefühl ist in Gefahr, und der Blick der anderen macht Angst.

Insbesondere zu Beginn, wenn die Auswirkungen der Alkoholprobleme noch nicht so deutlich sind, ist es noch leicht, sich zu sagen: „Es ist ja nicht so schlimm“ oder „Ich habe kein Problem, ich könnte schon aufhören, wenn ich wollte.“ Die Belastungen sind aber da, und sie werden immer grösser: Die Betroffenen trinken im Versuch, Belastungen zu verringern, und vergrössern mit dem Trinken die Belastungen immer mehr.

So entsteht ein Teufelskreis.

Es gilt, ihn so früh wie möglich zu durchbrechen!



Besonders von **Männern** wird in unserer Gesellschaft erwartet, dass sie „stark“ sind und „die Kontrolle behalten“: Das erschwert es Männern, sich Probleme einzugestehen und Hilfe zu holen.

Männer achten weniger als Frauen auf ihre Gesundheit, sie hören weniger auf die Signale des Körpers und reagieren deswegen oftmals erst später auf alkoholbedingte Probleme.



Frauen, die viel Alkohol konsumieren, müssen mit mehr Ablehnung rechnen als Männer. Sie trinken deshalb häufig heimlich. So erhalten sie weniger oder erst später Reaktionen aus dem Umfeld, die ihnen zeigen: Da stimmt etwas nicht mehr.

Alkoholabhängige Frauen leiden oft noch stärker als Männer unter Scham- und Schuldgefühlen.

Es gibt Hilfe!

Wer abhängig ist, hat die Kontrolle über seinen Alkoholkonsum verloren.

Wer den Weg aus einer Abhängigkeit finden will, muss Lebensgewohnheiten umstellen und sich Fragen stellen wie z.B.: Wie gehe ich mit Konflikten und Spannungen um? Wie gestalte ich meine Freizeit? Wie gestalte ich Beziehungen zu anderen Menschen?

Die Wege aus einer Abhängigkeit sind unterschiedlich. Wichtig ist, den Weg zu finden, der zu einem passt! Aber welches ist der richtige Weg? Das zu entscheiden ist nicht immer leicht. Fachpersonen von Beratungsstellen oder Ärzte und Ärztinnen können Sie dabei unterstützen.



Welche Unterstützung gibt es?

Was geschieht bei einem Entzug und wo macht man diesen?

Welche medikamentösen Unterstützungen gibt es?

Was wird in einer stationären Therapie gemacht?

Gibt es ambulante Therapien?

Was bietet eine Alkoholberatungsstelle?

Was geschieht in einer Selbsthilfegruppe?

- Wer alkoholabhängig ist, muss oft zuerst einen **körperlichen Entzug** („Entgiftung“) durchlaufen. Wegen der beträchtlichen Risiken ist es sehr wichtig, sich medizinisch begleiten zu lassen. Ärzte und Ärztinnen oder Fachstellen für Alkoholprobleme helfen, einen Entzug zu organisieren, der nach ca. sieben bis zehn Tagen überwunden ist. Es können Medikamente eingesetzt werden, die den Entzug erleichtern, indem sie die Entzugserscheinungen dämpfen.
- Fachpersonen von **Beratungsstellen für Alkoholprobleme** bieten Rat für Fragen rund um eine Alkoholabhängigkeit. Sie helfen Betroffenen bei der Organisation eines Entzugs und begleiten sie in der Zeit während und nach der Behandlung. Mitarbeitende solcher Fachstellen unterstehen der Schweigepflicht und beraten kostenlos.
- Auf dem Weg aus einer Alkoholabhängigkeit kann eine **medizinische Begleitung** eine wichtige Unterstützung sein. Ärzte und Ärztinnen haben die Möglichkeit, Medikamente zu verschreiben, die dabei helfen können, eine Abstinenz aufrecht zu erhalten. Es gibt Medikamente, die den Konsumdruck dämpfen (z.B. ©Campral) oder die euphorisierende Wirkung von Alkohol neutralisieren (z.B. ©Naltrexin). ©Antabus ist ein Medikament, das den Abbau von Alkohol im Körper verhindert. Wird es gleichzeitig mit Alkohol eingenommen, treten sehr unangenehme – und gefährliche (!) – körperliche Reaktionen auf. Medikamente können hilfreich sein. Sie haben eine unterstützende, aber keine heilende Wirkung. Medikamente sollten immer nur in Verbindung mit einer Beratung oder einer therapeutischen Begleitung eingenommen werden.

- **Stationäre Therapien** in Suchtfachkliniken erlauben eine „Auszeit“. Man begibt sich in eine geschützte, strukturierte Welt und setzt sich intensiv mit der eigenen Situation auseinander. Ein solcher Aufenthalt kann einige Wochen bis zu mehreren Monaten dauern.
- Es gibt auch **ambulante Therapieangebote**. In diesem Fall bleiben die Betroffenen in ihrer gewohnten Umgebung und gehen weiter ihrer Tätigkeit nach. Manche Betroffene lassen sich ausschliesslich ambulant begleiten. Eine ambulante Therapie kann sich aber auch an einen Entzug oder an eine stationäre Therapie anschliessen. So wird eine kontinuierliche Begleitung sichergestellt, die für die Rückfallprävention sehr wichtig ist.

Wenn Kinder mitbetroffen sind

Kinder mit einem alkoholabhängigen Elternteil leiden stark unter der Situation. Es hilft ihnen nicht, wenn die Eltern versuchen, das Problem vor ihnen zu verbergen. Kinder spüren, dass etwas nicht stimmt. Informationen finden Sie in der Broschüre „Kinder aus alkoholbelasteten Familien“ (siehe Seite 12) oder auf der Website www.elternundsucht.ch.

- Immer häufiger werden **Nahestehende** in Behandlungen einbezogen, damit sie die Betroffenen unterstützen können und selbst Unterstützung erhalten. Auch für Nahestehende verändert sich viel, wenn die betroffene Person mit dem Trinken aufhört. So wird gewährleistet, dass sich alle Betroffenen möglichst gut auf die neue Situation einstellen können. Informationen für Nahestehende bietet die Broschüre „Alkoholabhängigkeit - auch Nahestehende sind betroffen“ (siehe Seite 12).
- Viele Betroffene finden es sehr entlastend, sich in einer **Selbsthilfegruppe** mit anderen auszutauschen. Menschen, die Ähnliches erlebt haben, bieten eine besondere Form der Unterstützung: Viele fühlen sich in solchen Gruppen besonders gut verstanden und profitieren von den Erfahrungen, die andere gemacht haben. (vgl. Hinweise auf der Rückseite der Broschüre)

Rückfälle: Lassen Sie sich nicht entmutigen!

Auf dem Weg aus einer Abhängigkeit erleben viele auch Rückfälle. Lassen Sie sich davon nicht entmutigen! Es bedeutet nicht, dass Sie wieder „bei Null“ anfangen müssen. Wichtig ist, so schnell wie möglich wieder Gegensteuer zu geben und daraus etwas zu lernen: Warum ist es zum Rückfall gekommen? Wie kann ich das nächste Mal verhindern, dass es wieder dazu kommt? So können Sie sich für eine zukünftige schwierige Situation besser wappnen!

Adressen

- Adressen von Alkoholberatungsstellen finden Sie unter **www.suchtindex.ch** oder im Telefonbuch. Sie können natürlich auch gerne Sucht Schweiz anrufen, wir suchen Ihnen geeignete Adressen heraus (Tel. 021 321 29 76).
- Über bestehende Selbsthilfegruppen informieren die regionalen Beratungsstellen für Alkoholprobleme oder **www.selbsthilfeschweiz.ch**. Auskunft zu den Selbsthilfegruppen der Anonymen Alkoholiker gibt die Hotline 0848 848 885 (24h) oder die Homepage **www.anonyme-alkoholiker.ch**.
- Informationen über stationäre und ambulante Therapieangebote erteilt INFODROG, die Schweizerische Koordinations- und Fachstelle Sucht, Tel. 031 376 04 01, office@infodrog.ch, **www.infodrog.ch**.

Weiterführende Informationen

- Broschüre „Rückfall...“
- Broschüre „Alkoholabhängigkeit – Auch Nahestehende sind betroffen“
- Broschüre „Leben mit einem alkoholabhängigen Partner – Leben mit einer alkoholabhängigen Partnerin“
- Broschüre „Kinder aus alkoholbelasteten Familien“
- Broschüre „Eltern vor allem – Eltern trotz allem“
- Broschüre „Alkohol und Medikamente beim Älterwerden“

Alle Informationsmaterialien von Sucht Schweiz können Sie unter **shop.suchtschweiz.ch** herunterladen oder bestellen. (Telefonische Bestellungen: 021 321 29 35)

Für weitere Fragen können Sie sich jederzeit an Sucht Schweiz wenden: Tel. 021 321 29 76.

Diese Broschüre wurde Ihnen überreicht von:

Sucht Schweiz
Av. Louis-Ruchonnet 14
Postfach 870
CH – 1001 Lausanne

Tel. 021 321 29 11
Fax 021 321 29 40
CCP 10-261-7
www.suchtschweiz.ch