



ALKOHOL?

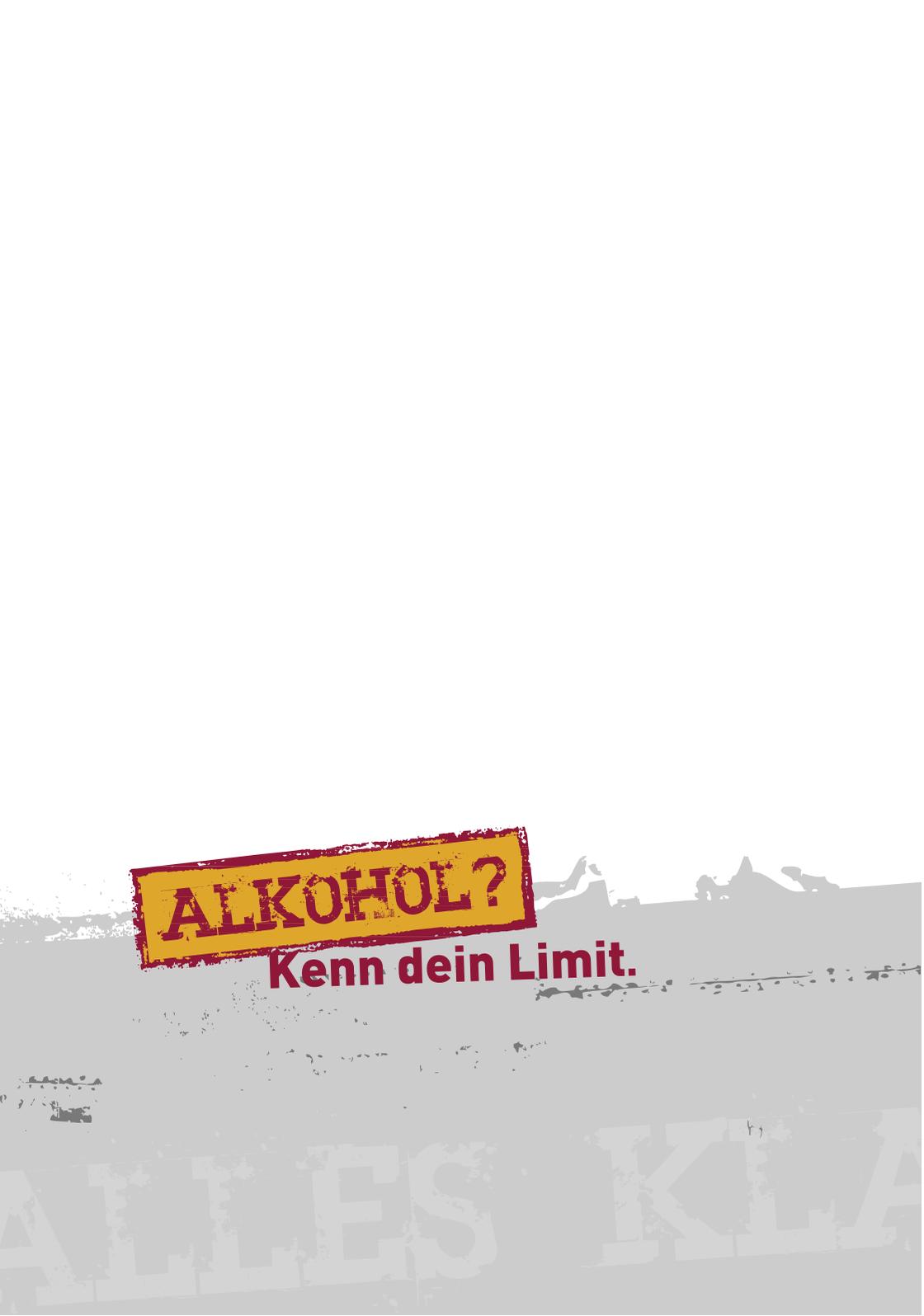
Kenn dein Limit.

Alles Klar

**Tipps & Infos für den
verantwortungsvollen
Umgang mit Alkohol**

BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung



ALKOHOL?

Kenn dein Limit.

ALLES KLAR

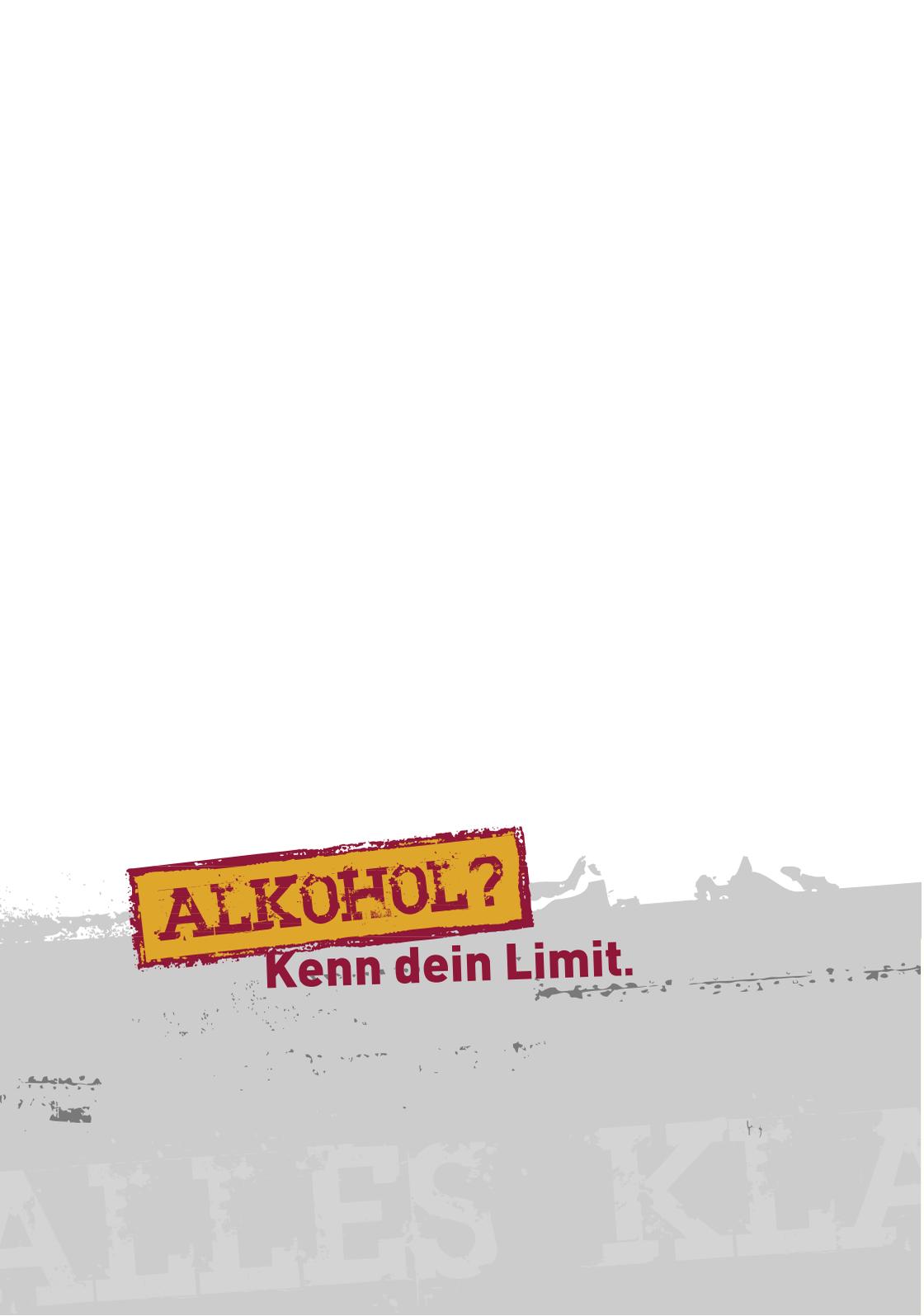
> Vorwort

Mit dieser Broschüre wollen wir Sie anregen, einmal ganz bewusst über Ihren Umgang mit Alkohol nachzudenken.

14 Test-Fragen sollen Ihnen zum Einstieg helfen herauszufinden, wo Ihr persönlicher Alkoholkonsum im Spektrum zwischen risikoarm, hochriskant oder abhängig einzuordnen ist.

Neben Informationen für den verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol finden Sie in dieser Broschüre zahlreiche Tipps, mit deren Hilfe Sie eingefahrene Trinkgewohnheiten durchbrechen und dauerhaft verändern können. Und Sie erhalten erste Hinweise, wie Sie einige der hinter einem zu hohen Alkoholkonsum verborgenen Probleme angehen können. Nicht jede Anregung wird dabei zu jeder Zeit von gleichem Nutzen sein. Wir möchten Ihnen deshalb empfehlen, dieses Heft von Zeit zu Zeit erneut zur Hand zu nehmen.

Und wenn Alkohol zu einem fast erdrückenden Problem geworden ist? Dann möchte Sie diese Broschüre vor allem ermutigen, fachliche Hilfe anzunehmen. Denn neue Selbstachtung, mehr Lebensfreude und eine bessere Gesundheit machen die Überwindung von Alkoholproblemen zu einem lohnenden Ziel.



ALKOHOL?

Kenn dein Limit.

ALLES KLAR

> Inhalt

Selbst-Test

14 Fragen für Ihre Gesundheit und Fitness 4

»Risikoarmer Konsum« – Was heißt das?

Die 10 wichtigsten Regeln für den verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol 12

Weniger trinken – Schritt für Schritt

Wie Sie Ihre Trinkgewohnheiten durchbrechen und dauerhaft ändern können 22

Mehr vom Leben

Anregungen für Ihr Wohlbefinden 46

Alkoholfrei leben

Die Abhängigkeit überwinden 64

Suchtselbsthilfe- und Abstinenzverbände 72

Weitere Informationen

Kontakte und Adressen 74

Broschüren 76

> Selbst-Test –

14 Fragen für Ihre Gesundheit und Fitness

Ist mein Umgang mit Alkohol im »grünen Bereich«? Trinke ich zu viel? Ist meine Gesundheit durch Alkohol gefährdet? Bin ich abhängig? Die 14 Fragen dieses Tests sollen Ihnen dabei helfen, Ihren Umgang mit Alkohol zu überprüfen und Sie gegebenenfalls auf Risiken und Probleme aufmerksam machen. Grün, Gelb, Orange oder Rot? Die Auswertung des »Tests« dient als Wegweiser durch dieses Heft. Sie finden auf Ihr Test-Ergebnis zugeschnittene Empfehlungen und praktische Tipps für den verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol.*

Nehmen Sie sich etwa fünf Minuten Zeit und beantworten Sie die folgenden Fragen so ehrlich wie möglich:

1 Wie oft trinken Sie in der Woche Alkohol?

Höchstens einmal pro Woche

■ 0

Häufiger als einmal pro Woche

■ 1

2 Wenn Sie Alkohol trinken, wie viele alkoholische Getränke trinken Sie

typischerweise an einem Tag? Ein alkoholhaltiges Getränk ist z. B. ein

kleines Glas Bier, ein kleines Glas Wein oder Sekt, ein einfacher Schnaps

oder ein Glas Likör.

1 bis 2 Getränke

■ 0

Mehr als 2 Getränke

■ 1

* Bitte beachten Sie:

Die Fragen wurden für erwachsene, gesunde Frauen und Männer zusammengestellt. Wenn Sie gesundheitliche Probleme haben, sollten Sie mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt über den Konsum von Alkohol sprechen.

- 3 Wie oft trinken Sie 4 (gilt für Frauen)/5 (gilt für Männer) oder mehr alkoholische Getränke bei einer Gelegenheit (z. B. bei einem Kneipenbesuch, einer Feier, Party, beim Zusammensein mit Freunden oder beim Fernsehabend zuhause)?

Seltener als einmal im Monat

0

Einmal im Monat oder öfter

1

Wie viele Punkte haben Sie in den ersten drei

Fragen insgesamt zusammengezählt?

0 oder 1 2 oder 3

- 4 Haben Sie in den letzten 12 Monaten erlebt, dass Sie nicht mehr mit dem Trinken aufhören konnten, nachdem Sie einmal begonnen hatten?

Ja Nein

- 5 Ist es in den letzten 12 Monaten passiert, dass Sie wegen des Trinkens Erwartungen, die man normalerweise an Sie hat, nicht mehr erfüllen konnten?

Ja Nein

- 6 Kam es in den letzten 12 Monaten vor, dass Sie am Morgen ein alkoholisches Getränk brauchten, um sich nach einem Abend mit viel Alkoholgenuss wieder fit zu fühlen?

Ja Nein

> Hinweis

Ein Standardglas Alkohol enthält ungefähr 10 g reinen Alkohol. So viel ist z. B. in einem Glas Bier (0,25 l), einem Glas Wein/Sekt (0,1 l) oder einem Schnaps (4 cl) enthalten.

- 7 Hatten Sie während der letzten 12 Monate wegen Ihrer Trinkgewohnheiten Schuldgefühle oder Gewissensbisse? Ja Nein
-
- 8 Kam es während der letzten 12 Monate vor, dass Sie sich nicht mehr an den vorangegangenen Abend erinnern konnten, weil Sie getrunken hatten? Ja Nein
-
- 9 Hat in den letzten 12 Monaten ein Verwandter, Freund oder auch ein Arzt schon einmal Bedenken wegen Ihres Trinkverhaltens geäußert oder vorgeschlagen, dass Sie Ihren Alkoholkonsum einschränken? Ja Nein
-
- 10 Haben Sie während der letzten 12 Monate sich oder eine andere Person unter Alkoholeinfluss verletzt? Ja Nein
-
- 11 Es ist im letzten Jahr vorgekommen, dass Sie Auto gefahren sind, obwohl Sie (zu viel) Alkohol getrunken hatten? **STOPP!** Ja Nein
-
- 12 Trinken Sie (und Ihre Kollegen bzw. Kolleginnen) häufig während der Arbeitszeit oder in den Pausen Alkohol? **STOPP!** Ja Nein
-

13 Trinken Sie Alkohol, obwohl Sie Medikamente einnehmen, die nach ärztlicher Anweisung/ Beipackzettel nicht mit Alkohol verträglich sind? **STOPP!** Ja Nein

14 Diese Frage richtet sich an Frauen, die sich ein Kind wünschen oder schwanger sind
Sind Sie sicher, dass Sie neun Monate alkoholfrei bleiben können, um die Gesundheit Ihres Kindes nicht zu gefährden? Ja **STOPP!** Nein

In welchem Bereich liegt Ihr Alkoholkonsum? Die Auswertung auf den nächsten Seiten orientiert sich an den farbigen Antwortkästchen. Die Häufigkeit der einzelnen Farbkästchen ist nicht entscheidend. Liegt Ihr Alkoholkonsum nicht im grünen Bereich, ist für die Auswertung die dunkelste Farbe Ihrer Antwortkästchen ausschlaggebend.

Möchten Sie genauer wissen, wie viel Sie trinken?

Dann sollten Sie einmal für eine Woche oder länger ein Trinktagebuch führen. Nutzen Sie dafür unsere Beilage »Von Tag zu Tag« am Ende des Hefts oder besuchen Sie die Internetseite www.kenn-dein-limit.de

Halten Sie darin jedes alkoholische Getränk fest, das Sie zu sich nehmen. Besonders wichtig: Füllen Sie Ihr Tagebuch wirklich jeden Tag aus.

Für Schwangere und Kinder gilt: Kein Alkohol – für eine gesunde Entwicklung. Auch für Heranwachsende bis etwa 20 Jahre und Menschen im höheren Lebensalter gelten besondere Regeln im Umgang mit Alkohol. (**➤ S. 18/19**)

> Auswertung: Welche Farbe haben Ihre Antworten?

Grün

Das Test-Ergebnis hat ergeben, dass Ihr Umgang mit Alkohol nicht problematisch ist. Entweder weil Sie sich dafür entschieden haben, alkoholfrei zu leben, oder weil Sie sehr maßvoll und verantwortungsbewusst mit Alkohol umgehen. (Wenn Sie früher mehr getrunken haben und Sie sich um eine Einschränkung Ihres Konsums bemüht haben: Herzlichen Glückwunsch, Sie haben Ihr Ziel erreicht.) Wenn Sie sicher sein möchten, dass sich Ihr Trinkverhalten nicht allmählich und vielleicht zu lange unbemerkt zum Schlechteren hin verändert, ist es sinnvoll, diesen Test von Zeit zu Zeit zu wiederholen.

Für den Umgang mit Alkohol gibt es wichtige Regeln, die jede/jeder beachten sollte. Für Sie ist die Einhaltung dieser Regeln vermutlich selbstverständlich. Doch vielleicht interessiert es Sie, sich die Vorteile und Regeln dieses verantwortungsvollen Umgangs mit Alkohol (noch einmal) bewusst zu machen: Sie finden sie im GRÜNEN TEIL dieses Hefts.

... auch Gelb

Fällt Ihre Antwort auf das gelbe Feld? Dann dürfte Ihr Alkoholkonsum über der von Fachleuten als risikoarm eingestuft Menge liegen. Die Grenze für einen weitgehend unbedenklichen Konsum liegt für erwachsene Frauen bei 12 g, das heißt etwa ein Standardglas Alkohol am Tag. Für Männer liegt diese Grenze bei 24 g Alkohol, das heißt etwa zwei Standardgläser am Tag. Außerdem sollte auf keinen Fall jeden Tag Alkohol getrunken werden. Auch wenn Sie bislang noch keine negativen Folgen bemerkt haben: Ihr Risiko, Ihre Gesundheit – z. B. Ihre Leber – zu schädigen oder von Alkohol abhängig zu werden, ist erhöht.

Reduzieren Sie Ihren Konsum bis auf die genannten Grenzwerte. Beachten Sie dabei auch die anderen Regeln für den verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol. Wir haben sie im GRÜNEN TEIL dieses Hefts für Sie zusammengestellt.

Leichter gesagt als getan? Im GELBEN TEIL finden Sie praktische Tipps, die Ihnen dabei helfen, Ihre Trinkgewohnheiten zu ändern.



... auch Orange

Nach Ihren Angaben im Test ist es wahrscheinlich, dass Alkohol bereits zu viel Raum in Ihrem Leben einnimmt. Vielleicht weil der Konsum von Alkohol für Sie oft die einzige Möglichkeit ist, auf belastende Situationen und schmerzliche Gefühle zu reagieren und wenigstens für ein paar Stunden Entlastung und Entspannung zu finden. Doch vermutlich haben Sie bereits auch erlebt, dass Alkohol keines Ihrer Probleme löst, sondern jedes einzelne noch vergrößert und neue verursacht.

Sie sollten deshalb dringend weniger Alkohol trinken. Im GELBEN TEIL dieses Hefts finden Sie praktische Tipps und Hinweise, die Ihnen helfen können, eingefahrene Trinkgewohnheiten zu durchbrechen. Gelingt es Ihnen, weniger zu trinken, wird sich auch der alkoholbedingte Teil Ihrer Probleme rasch lösen. Eine sehr wirkungsvolle Art, alkoholbedingten Problemen zu begegnen, ist die Entscheidung, alkoholfrei zu leben. Eine klare Entscheidung, die nach den Erfahrungen vieler oftmals leichter umzusetzen ist als ständiges Maßhalten.

Dabei sind die Probleme, denen Sie mit Alkohol zu Leibe rücken wollten, häufig hartnäckiger als eine Reduktion Ihres Alkoholkonsums. Gehen Sie deshalb einen Schritt weiter und versuchen Sie, auch diese grundlegenden Probleme anzugehen. Ihr Wunsch nach Entspannung, Wohlbefinden, angenehmer und interessanter Geselligkeit o. Ä. ist schließlich berechtigt. Im ORANGEFARBENEN TEIL sind einige Anregungen zusammengestellt, die Ihnen auf dem Weg dahin nützlich sein können.

Ein Heft wie dieses kann hierfür natürlich nur erste Anstöße geben. Soziale Notlagen wie Arbeitslosigkeit, Armut und persönliche Probleme (z. B. eine tiefe Selbstunsicherheit) lassen sich nicht von heute auf morgen bewältigen. Das Wichtigste jedoch ist, dass Sie sich entscheiden, jetzt zu handeln und die Sorge um Ihre Gesundheit und Ihr Wohlergehen aktiv in die Hand zu nehmen.

... auch Rot

Ihre Angaben im Test lassen vermuten, dass Alkohol bereits einen überaus hohen Stellenwert in Ihrem Leben hat. Sie haben den Mut gehabt, für Sie vielleicht unangenehme Fragen ehrlich zu beantworten. Vielen Dank.

Vielleicht vermuten Sie bereits seit geraumer Zeit: Alkohol ist für Sie zu einem Problem geworden, das Sie trotz wiederholter Anstrengungen ohne fachliche Hilfe kaum noch lösen können. Nach allen vorliegenden Erkenntnissen ist Abstinenz für Sie der beste Rat. Denn der Versuch, weniger zu trinken, wird Sie immer wieder sehr viel Kraft kosten und wird auf Dauer kaum zu verwirklichen sein. Scheuen Sie sich nicht länger, Hilfe anzunehmen. Der ROTE TEIL dieses Hefts enthält Hinweise, wo Sie diese finden können.

Ausführliche Informationen über Hilfsangebote sowie Berichte von Betroffenen enthält die Broschüre »Alkoholfrei leben – Rat und Hilfe bei Alkoholproblemen.« (**S. 77**) und die Internetseite www.kenn-dein-limit.de.

STOPP!

Ist bei einer Ihrer Antworten ein »Stopp!« aufgetaucht? In diesem Fall trinken Sie Alkohol in Situationen, in denen Alkohol eine besondere Gefahr für Sie und andere darstellt. Die Weltgesundheitsorganisation WHO empfiehlt deshalb in diesen Lebensbereichen »Punktnüchternheit«. **Das heißt: Kein Alkohol im Verkehr, bei der Arbeit, wenn Sie schwanger sind oder bestimmte Medikamente einnehmen!** Wichtige Regeln und Informationen für den Umgang mit Alkohol finden Sie im GRÜNEN TEIL.

Bitte bemühen Sie sich (nochmals) ehrlich um eine Änderung Ihres Alkoholkonsums. Die Tipps und Anregungen im GELBEN und im ORANGEFARBENEN TEIL dieser Broschüre können Ihnen dabei helfen. Sollte es Ihnen dennoch nicht gelingen, Ihr Trinkverhalten zu ändern, sollten Sie fachlichen Rat und Hilfe annehmen. Der ROTE TEIL dieses Hefts enthält Hinweise, wo Sie diese finden können.



ALKOHOL?

Kenn dein Limit.



> »Risikoarmer Konsum« – Was heißt das?

**Die 10 wichtigsten Regeln für den
verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol**

01

- > **Für Frauen: Trinken Sie täglich nicht mehr als ein Standardglas Alkohol.**
- > **Für Männer: Trinken Sie täglich nicht mehr als zwei Standardgläser Alkohol.**

Unterhalb der genannten Grenzen ist Alkohol in der Regel für gesunde, erwachsene Frauen und Männer nicht gesundheitsschädlich. Für Männer über 35 und für Frauen nach den Wechseljahren können geringe Mengen Alkohol (z. B. jeden zweiten Tag ein Glas Wein) das Risiko einiger Herz-Kreislauf-Erkrankungen, insbesondere eines Herzinfarktes, leicht senken. Weit zuverlässiger und ohne dafür andere gesundheitliche Risiken zu erhöhen kann man Herzerkrankungen durch Sport und fettarme Ernährung vorbeugen. Oberhalb der genannten Grenzen steigt das Risiko für eine Vielzahl gesundheitlicher Störungen und schwerer Erkrankungen deutlich an. Daneben besteht die Gefahr einer Abhängigkeits-Entwicklung, die den Menschen in seiner gesamten körperlichen, psychischen und sozialen Gesundheit beeinträchtigt.

Für die verschiedenen hohen Grenzwerte für Frauen und Männer sind biologische Unterschiede verantwortlich: Bei gleichem Körpergewicht und gleicher getrunkenen Menge erreicht der Alkoholgehalt im Körper der Frau einen um etwa 20 % höheren Wert. Dafür gibt es verschiedene Ursachen. Beispielsweise baut die weibliche Leber Alkohol langsamer ab, da sie weniger des hierfür benötigten Enzyms enthält.

Zu den Krankheiten, die mit einem überhöhten Alkoholkonsum in Zusammenhang stehen, gehören:

- > Fettleber, Leberzirrhose**
- > Schädigung des Gehirns: Konzentrations- und Gedächtnisstörungen, Intelligenzminderung**
- > Herzmuskelerkrankungen**
- > Bluthochdruck**
- > Krebserkrankungen insbesondere von Leber, Mundhöhle, Rachenraum und Speiseröhre, Enddarm und (weiblicher) Brustdrüse**
- > Impotenz**
- > Pankreatitis (Entzündung der Bauchspeicheldrüse)**
- > Gastritis (Entzündung der Magenschleimhaut)**
- > Übergewicht (»Bierbauch«)**

Jährlich sterben in Deutschland zwischen 42.000 und 74.000 Frauen und Männer in direkter oder indirekter Folge von Alkoholkonsum.

> Hinweis

Ein Standardglas Alkohol enthält ungefähr 10 g reinen Alkohol. So viel ist z. B. in einem Glas Bier (0,25 l), einem Glas Wein / Sekt (0,1 l) oder einem Schnaps (4 cl) enthalten.

02

Vermeiden Sie es, sich zu betrinken.

Betrunkene sind für sich selbst und andere eine Gefahr:

- Bei jedem Rausch sterben Millionen von Gehirnzellen ab.
- Schlaganfälle und Herzrhythmusstörungen können direkt durch einen schweren Rausch ausgelöst werden.
- Alkohol trägt oftmals zu Aggressivität und Gewalt gegen andere bei. Körperverletzung, Totschlag und Vergewaltigung, Kindesmisshandlung und Gewalt in der Familie gelten als alkoholtypische Vergehen.
- Umgekehrt werden alkoholisierte Frauen und Männer häufiger Opfer von Straftaten.
- Auch Selbstverletzungen, Verbrennungen und Erfrierungen sind mögliche Folgen von Trunkenheit.
- Die Unfallgefahr in allen Lebensbereichen ist für Betrunkene um ein Vielfaches erhöht.

03

Blieben Sie an zwei oder mehr Tagen pro Woche alkoholfrei.

Täglicher Konsum – egal welche Menge Sie trinken – bedeutet immer eine Gewöhnung, es kann sich sogar eine Abhängigkeit entwickeln, die Ihre persönliche Freiheit einschränkt.

04

Trinken Sie keinen Alkohol, wenn es auf Leistungsfähigkeit, Konzentrationsvermögen und schnelle Reaktionen ankommt. Das heißt: Kein Alkohol bei der Arbeit, wenn Sie noch am Straßenverkehr teilnehmen oder aktiv Sport treiben möchten.

Im Körper wirkt Alkohol wie ein Betäubungsmittel. Bereits ab ca. 0,2 Promille lassen das Sehvermögen (besonders in der Dämmerung) und die Bewegungskoordination nach, Gehör und Geruchssinn verschlechtern sich. Der Widerstand gegen weiteren Alkoholkonsum sinkt. Ab ca. 0,5 Promille nimmt die Reaktionsgeschwindigkeit ab, Geschwindigkeiten werden falsch eingeschätzt, die Risikobereitschaft ist erhöht. Bei etwa 0,8 Promille ist die Reaktionsgeschwindigkeit deutlich verlangsamt. Es treten Ermüdungserscheinungen und Konzentrationsstörungen auf wie etwa nach einer durchwachten Nacht.

Die Zahl der Alkoholunfälle ist glücklicherweise seit Jahren rückläufig. Trotzdem ist Alkohol weiterhin eine der häufigsten Unfallursachen; etwa 12% der Verkehrstoten in Deutschland sterben bei Alkoholunfällen.

> Tipp

Sechs Wochen »ohne«

Leben Sie jedes Jahr einmal für mehrere Wochen alkoholfrei. Dadurch erkennen Sie am besten, inwieweit Sie an die Wirkungen des Alkohols gewöhnt sind, und ob Alkohol Ihre körperliche und geistige Leistungsfähigkeit beeinträchtigt. Wenn es Ihnen schwerfällt, sechs Wochen alkoholfrei zu bleiben, ist das ein Hinweis auf eine (beginnende) Abhängigkeit.

05

Kein Alkohol in Kinderhand.

Kinder reagieren auf Alkohol sehr viel empfindlicher als Erwachsene. Bereits geringe Mengen, wie sie z. B. zwei Esslöffel hochprozentiger Schnaps enthalten, können schwere Vergiftungen verursachen. Schon bei 0,5 Promille Alkohol im Blut kann ein kleines Kind bewusstlos werden, und zwar ohne vorher das für Alkohol sonst typische Anfangshoch zu erleben.

Jeder absichtliche Alkoholkonsum durch Kinder ist ein Warnsignal und ein Grund, fachlichen Rat zu suchen, z. B. bei einer Familien- oder Erziehungsberatungsstelle. Gesetzlich verboten ist die Abgabe und der Verkauf von Alkohol an Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren in Verkaufsstätten und Gastronomiebetrieben.

06

Dass Jugendliche alkoholische Getränke kennen lernen möchten, ist normal. Starker, häufiger oder sogar täglicher Alkoholkonsum ist ein Warnsignal.

Je früher Kinder und Jugendliche beginnen, Alkohol zu trinken, desto größer ist die Gefahr, dass sie Alkohol später gewohnheitsmäßig trinken oder von ihm abhängig werden. Jugendliche müssen wissen, weshalb sie Alkohol höchstens gelegentlich und in geringen Mengen trinken sollen. Häufiger oder gar täglicher Konsum und Betrunkensein sind Warnsignale, auf die Eltern bzw. andere Erwachsene reagieren sollten.



07

Seien Sie als älterer Mensch besonders zurückhaltend mit Alkohol.

Die Fähigkeit des Körpers, Alkohol zu vertragen und abzubauen, sinkt mit zunehmendem Lebensalter. Vielfach wird mit höherem Lebensalter zudem eine Dauereinnahme von Medikamenten notwendig, die mit Alkohol in verhängnisvolle Wechselwirkungen treten können (> Regel 9). Völlig irrig ist die manchmal gehörte Meinung, für Änderungen sei es nun ja zu spät bzw. das lohne sich nicht mehr. Gelingt es, weniger Alkohol zu trinken, fühlt man sich einfach wohler. Nicht selten verbessern sich sowohl die geistige als auch die körperliche Leistungsfähigkeit, deren Nachlassen zuvor ohne weitere Prüfung dem Älterwerden angelastet wurde.

08

Leben Sie als Schwangere und in der Stillzeit alkoholfrei.

Trinkt eine schwangere Frau Alkohol, gelangt dieser durch die Plazenta zum Embryo und greift die sich eben erst ausbildenden Nerven und Organe direkt an. Schwere körperliche und geistige Behinderungen, wie geringe Körpergröße, Herzfehler oder Entwicklungsstörungen des Gehirns, können die Folge sein. Schätzungen gehen davon aus, dass pro Jahr etwa 8.000 Babys in Deutschland mit alkoholbedingten Schäden geboren werden. Ein Grenzwert, bis zu dem keinerlei Risiko für das Kind besteht, kann nicht angegeben werden. So weisen Untersuchungsergebnisse darauf hin, dass Größenwachstum und Intelligenz des Kindes bereits unter Alkoholmengen leiden, die für nichtschwangere, gesunde Frauen als weitgehend unbedenklich gelten. Der beste Rat ist deshalb, während einer Schwangerschaft alkoholfrei zu leben.

Auch in der Stillzeit ist alkoholfrei der bessere Weg. Alkohol geht in die Muttermilch über und die Milch hat dann annähernd den gleichen Alkoholgehalt wie Blut und Gewebe der Mutter. Der Säugling kann Alkohol nur sehr schwer abbauen, da die Entwicklung der Organe und die Reifung des Gehirns noch nicht abgeschlossen sind.

Weitere Informationen enthält die Broschüre »Auf dein Wohl mein Kind!«, Bestellinformationen finden Sie ab Seite 76 oder im Internet unter www.bzga.de und www.kenn-dein-limit.de.

09

Klären Sie, ob Sie trotz Einnahme bestimmter Medikamente Alkohol trinken dürfen.

Die Einnahme eines Medikaments und der Konsum von Alkohol schließen sich in der Regel aus. Zum einen, weil Alkohol die gewünschte Wirkung des Medikaments beeinträchtigen oder sogar verhindern kann. Zum anderen kann es zwischen Medikamenten und Alkohol zu vielfältigen Wechselwirkungen kommen. Darüber hinaus gilt: Der Abbau des Alkohols entzieht dem Körper Energie, während das Arzneimittel – zumindest bei akuten Erkrankungen – ihm helfen soll, eine Krankheit zu überwinden.

Ein besonderes Problem ist die Kombination von Alkohol und psychisch wirksamen Medikamenten wie Schlaf- und Beruhigungsmittel, Antidepressiva oder Psychostimulantien (anregende Mittel). Hier vervielfacht sich die betäubende oder anregende Wirkung u. U. in gefährlicher Weise. Dies gilt auch für auf die Psyche wirkende illegale Drogen wie die Psychostimulantien Ecstasy und Marihuana oder das stark dämpfende Heroin.



10

Klären Sie, ob gesundheitliche Risiken und Belastungen Ihnen zu Alkoholfreiheit bzw. Zurückhaltung beim Alkohol raten.

Chronische Krankheiten und gesundheitliche Risiken können selbst durch geringe Mengen Alkohol ungünstig beeinflusst werden. Dazu gehören beispielsweise:

- > Diabetes (Zuckerkrankheit)
- > Lebererkrankungen, insbesondere Hepatitis C
- > Depressionen und andere psychische Erkrankungen

Auch Abhängigkeitsprobleme eines nahen Verwandten sind ein Grund zu Zurückhaltung bzw. Abstinenz, da ein erblicher Einfluss bei der Entwicklung einer Alkoholabhängigkeit mittlerweile als sicher gilt. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, wenn Sie Informationen wünschen, oder wenden Sie sich an eine Beratungsstelle.

> Haben Sie Fragen zum Thema Alkohol?

Das Info-Telefon der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) beantwortet sie gerne.

Telefon: 0221 892031
Mo. – Do. 10.00 bis 22.00 Uhr
Fr. – So. 10.00 bis 18.00 Uhr



ALKOHOL?

Kenn dein Limit.



> Weniger trinken - Schritt für Schritt

Wie Sie Ihre Trinkgewohnheiten durchbrechen und dauerhaft ändern können

> Wofür es sich lohnt

Machen Sie sich Ihre Vorteile bewusst!

Es gibt viele gute Gründe, weniger Alkohol zu trinken. Man wird fitter, sieht frischer aus, spart Geld, senkt das Risiko schwerer Erkrankungen, verbessert das Verhältnis zu Partnerin oder Partner u. v. a.

Ihre ganz persönlichen Gründe kennen nur Sie allein. Nehmen Sie sich deshalb einige Minuten Zeit und halten Sie Ihre Gründe schriftlich fest. Führen Sie sich dabei möglichst deutlich die Vorteile vor Augen, die es für Sie haben wird, wenn Sie weniger trinken. Eine Änderung Ihrer Trinkgewohnheiten wird Ihnen dadurch umso lohnender erscheinen und Ihre Aussichten auf einen dauerhaften Erfolg steigern.

Dafür lohnt es sich

- > *Ich werde klarer denken und mich besser konzentrieren können.*
- > *Ich werde sportlicher aussehen.*



> Ist Ihre Liste vollständig?

Auf dieser Seite haben wir einige weitere Nach- und Vorteile einander gegenübergestellt; vielleicht finden Sie dort noch weitere lohnende Ziele für sich.

Ich brauche oft sehr lange, bis ich morgens »in die Gänge« komme.

- > **Ich werde mich morgens fitter fühlen und mehr vom Tag haben.**

Wenn ich getrunken habe, bin ich reizbar und fühle mich schnell überfordert.

- > **Ich werde gelassener sein.**

Ich habe Schuldgefühle, wenn ich zu viel getrunken habe.

- > **Ich werde zufrieden mit mir und stolz auf meinen Erfolg sein.**

Ich mache mir Vorwürfe, weil ich meinen Kindern kein besseres Vorbild bin.

- > **Ich werde dazu beitragen, dass meine Kinder lernen, später einmal vernünftig mit Alkohol umzugehen.**

Meine Haut ist gerötet, großporig und aufgequollen.

- > **Ich werde besser aussehen.**

Ich habe Angst, meinen Führerschein zu verlieren.

- > **Ich werde mich guten Gewissens ans Steuer setzen.**

Ich gebe zu viel Geld für Alkohol aus.

- > **Ich werde mir selbst und meiner Familie gegenüber großzügiger sein können.**

In meiner Familie sind bereits mehrere Menschen durch Alkohol krank geworden und vorzeitig gestorben.

- > **Ich verbessere meine Chancen auf ein langes Leben in Gesundheit.**



> »Von Tag zu Tag«

Schließen Sie einen Vertrag und führen Sie Buch

Sind Sie davon überzeugt, dass es Ihnen gut tun wird, weniger Alkohol zu trinken? Dann zögern Sie nicht länger: Verpflichten Sie sich schriftlich, von einem bestimmten Tag an weniger Alkohol zu trinken. Legen Sie dabei genau fest, wie viele Gläser Alkohol Sie von nun an maximal pro Woche trinken werden.

»Von Tag zu Tag«: Am Ende der Broschüre finden Sie ein Heft, das für die kommenden Wochen Ihr ständiger Begleiter werden soll. Auf Seite 2 haben wir einen kurzen Vertragstext für Sie vorbereitet, zudem haben Sie die Möglichkeit, darin – ohne großen Aufwand – für insgesamt acht Wochen jedes Glas Alkohol festzuhalten, das Sie zu sich nehmen.

Haben Sie bisher sehr viel mehr getrunken als ein bzw. zwei Standardgläser an maximal fünf Tagen pro Woche, kann ein stufenweises Vorgehen sinnvoll sein. Setzen Sie sich dafür zunächst eine etwas höhere Grenze, und senken Sie nach etwa drei bis vier Wochen Ihren Konsum auf höchstens ein bzw. zwei Standardgläser täglich.

> **Trinkempfehlung**

- > **Als Frau sollten Sie maximal ein Glas Alkohol pro Tag an und an mindestens zwei Tagen pro Woche keinen Alkohol trinken.**
- > **Als Mann sollten Sie maximal zwei Gläser Alkohol pro Tag und an mindestens zwei Tagen pro Woche keinen Alkohol trinken.**

**Ihr Trinktagebuch wird Ihnen helfen,
Ihr Trinkverhalten dauerhaft zu verändern:**

- > Jedes Mal, wenn Sie Ihr Trinktagebuch zur Hand nehmen, werden Sie an Ihre guten Vorsätze erinnert.
- > Nichts spornt mehr an als Erfolg. Mit einem Trinktagebuch haben Sie Ihre Erfolge immer vor Augen.
- > Nur wenn Sie jedes getrunkene Glas Alkohol sofort oder – wenn nicht anders möglich – jeden Abend notieren, können Sie sicher sein, Ihren Alkoholkonsum wirklich wahrheitsgemäß einzuschätzen.
- > Indem Sie in Ihrem Trinktagebuch auch notieren, welche Gefühle oder Umstände Ihr Trinkverhalten besonders beeinflussen, können Sie leichter erkennen, für welche Gelegenheiten Sie sich in Zukunft besonders wappnen sollten.

Rauchverhalten

Raucherinnen und Raucher rauchen manchmal unbewusst mehr, wenn sie weniger Alkohol trinken. Wenn Sie Raucherin bzw. Raucher sind, sollten sie deshalb vor allem in den ersten Wochen ganz bewusst darauf achten, dass ihr Nikotinkonsum nicht steigt. Eine Hilfe ist es, wenn Sie die Zahl der von Ihnen täglich gerauchten Zigaretten in Ihrem Trinktagebuch mitnotieren.

Die folgenden Einträge stammen aus dem Trinktagebuch der 32-jährigen Linda.

Mi. 04.06.

Gestern Abend habe ich mich mit Daniel gestritten. Während des Streits habe ich mir ein Glas Rotwein eingeschenkt – dann noch eins und noch eins. Im Nachhinein ärgere ich mich, denn unser Streit eskalierte, eine Lösung haben wir noch nicht!

Do. 05.06.

Heute konnten wir endlich miteinander reden – ohne Alkohol. Mit der Apfelschorle ging es erheblich ruhiger und versöhnlicher.

Sa. 7.06.

Gestern Abend war es wieder richtig nett. Daniel hatte mich zum Essen eingeladen. Wir haben viel gelacht. Zwar hat jeder von uns Wein getrunken – aber über den Abend verteilt und mit viel Mineralwasser ging es.

Woche vom:

Mo.	Di.	Mi.	Do.	Fr.	Sa.	So.
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

jedes entspricht einem konsumierten Getränk mit rund 10g Alkohol

Di.: Streit mit Daniel **Do.:** Versöhnung mit Daniel **Sa.:** Essen mit Daniel

Nach vier Wochen zieht Linda Bilanz:

Es erstaunt mich, dass mein Alkoholkonsum deutlich über der Grenze für einen risikoarmen Konsum liegt. Das habe ich vorher nicht so eingeschätzt. Gut ist, dass es mir nicht schwerfällt, an zwei oder auch mehreren Tagen keinen Alkohol zu trinken. Aber wenn ich mich ärgere oder nicht weiß, wie ich mich wehren soll, dann trinke ich einfach zu viel. Und danach ärgere ich mich über mich selbst.

Neu ist ihr diese Erkenntnis im Grunde nicht, aber sie beschließt, nun etwas dagegen zu unternehmen. Zwei Tage später fragt sie in der örtlichen Bibliothek nach Büchern, die Hinweise dazu geben, wie man sich bei Streitigkeiten selbst behaupten und sinnvolle Kompromisse finden kann.

> Anders trinken

Durchbrechen Sie alte Trinkgewohnheiten

Sie haben sich entschlossen, für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden zu sorgen und schädliche Gewohnheiten zu ändern. In den nächsten Wochen können Sie die folgenden Tipps testen. Nehmen Sie sich hierfür etwa zwei Wochen Zeit und beurteilen Sie dann, inwieweit Ihnen eine Regel von Nutzen war.

Welche der folgenden Tipps werden Sie in den nächsten Wochen testen?

Halten Sie zu Hause keine oder nur eine geringe Menge alkoholischer Getränke bereit.

Trinken Sie alkoholhaltige Getränke nicht als Durstlöscher. Löschen Sie Ihren Durst mit Mineralwasser, Fruchtsaftschorle oder koffeinfreiem Tee (Sie sparen so zugleich Kalorien).

Trinken Sie, z. B. zum Abendbrot, wenn Sie in eine Gaststätte gehen oder nach dem Sport, immer zuerst ein alkoholfreies Getränk.

Trinken Sie zu Wein stets Mineralwasser.

Trinken Sie zwischendurch, z. B. auf Festen und Feiern, immer wieder ein alkoholfreies Getränk.

Setzen Sie das Glas nach jedem Schluck ab.

Nehmen Sie bewusst kleine Schlucke.

Legen Sie jeweils eine Uhrzeit fest, zu der Sie frühestens das nächste alkoholische Getränk trinken werden.

Benutzen Sie kleinere Gläser bzw. schenken Sie Ihr Glas weniger voll.



Werde ich ausprobieren

War für mich nützlich

Ja Nein

Sehr Etwas Gar nicht

Bestellen Sie in Gaststätten die nächst kleinere Einheit. Zum Beispiel: statt 0,5 Liter Bier 0,33. Statt 0,25 Liter Wein 0,125 (ein »Achtel«) Liter.

Gibt es in Ihrer Umgebung jemanden, der langsamer trinkt als Sie? Orientieren Sie sich an ihm oder ihr.

Behalten Sie einen Rest im Glas, wenn Sie in einer Runde sind, in der niemand vor einem leeren Glas sitzen darf.

Gehen Sie später in Ihre Gaststätte oder Kneipe.

Trinken Sie gerne »Longdrinks«? Viele Bars bieten auch alkoholarme und – besser – alkoholfreie Mixgetränke an. Meiden Sie Hochprozentiges wie Korn, Klaren, Whiskey usw.

Es lohnt sich, einmal darüber nachzudenken, welche ganz persönlichen Trinkregeln Ihnen helfen können, alte Trinkgewohnheiten zu durchbrechen und weniger Alkohol zu trinken. Je genauer nämlich solche Verhaltensregeln auf die persönlichen Gewohnheiten abgestimmt sind, desto wirkungsvoller sind sie:

»Bei uns gibt es keine Hausbar mehr und ich glaube, bis jetzt hat sie noch keiner vermisst.«

»Zum Abendessen trinken meine Frau und ich jetzt zusammen mit den Kindern Tee oder Apfelsaftschorle.«

»Früher habe ich beim Billard das Glas nur weggestellt, um den Queue in die Hand zu nehmen. Jetzt habe ich mir – endlich – einen eigenen Queue gekauft, und den behalte ich in der Hand.«

**Werde ich
ausprobieren**

**War für mich
nützlich**

Ja Nein

Sehr Etwas Gar nicht

Meine eigenen Verhaltensregeln:

> Jetzt nicht

Überlisten Sie Ihr Verlangen

Der Wunsch, ein Glas Bier, Wein oder ein anderes alkoholisches Getränk zu trinken, kann in manchen Momenten fast übermächtig werden. Jetzt ein ... !! Kommt dann etwas dazwischen, stellt man einige Zeit später vielleicht überrascht fest, dass der dringende Wunsch, Alkoholisches zu trinken, vergangen ist. Hinhalten und ablenken heißt deshalb die Devise, wenn Sie die Gier überfällt:

- > Beschließen Sie, zunächst noch mindestens zehn Minuten zu warten.
- > Lenken Sie sich ab, indem Sie noch eine Kleinigkeit erledigen oder – besser noch – sich etwas Schönes gönnen. Einige Beispiele: einen Freund anrufen, zur Entspannung etwas Musik hören, ...
- > Bewegung hilft. Wenn Sie unruhig an etwas Alkoholisches denken, können Sie Ihre Unruhe in Bewegung umsetzen: Gehen Sie ein wenig spazieren, walken, Rad fahren oder ins Fitnessstudio, ...



- > Hunger und Durst können das Verlangen nach Alkohol verstärken. Genießen Sie ein alkoholfreies Getränk und überlegen Sie, ob Sie Appetit auf eine Kleinigkeit zu essen haben. Vielleicht haben Sie jetzt häufiger Lust auf Süßes. Gönnen Sie sich ruhig die eine oder andere zusätzliche Süßigkeit, Sie sparen dafür ja an anderer Stelle Kalorien ein. Gesünder und weniger kalorienreich ist es natürlich, wenn Sie Ihre Lust auf Süßes durch Obst stillen.
- > Gedanken wie »Ich brauch' jetzt dringend ein Bier«, oder: »Wie soll ich das bloß aushalten« untergraben Ihren Widerstand. Sagen Sie sich stattdessen besser Sätze wie »Ich würde jetzt zwar gerne ein Bier trinken, aber ich kann auch ohne«, oder: »Jetzt gerade fällt es mir sehr schwer, nichts zu trinken. In fünf Minuten wird das allerdings schon wieder anders aussehen.«



> »Nein danke«

Lehnen Sie alkoholische Getränke freundlich, aber bestimmt ab

Können Sie in diesen Situationen »Nein« sagen?

Einer Ihrer Freunde hat Geburtstag.

Ja Nur schwer Nein

Ein Kollege gibt eine Urlaubslage. Sie möchten jedoch noch eine anspruchsvolle Aufgabe zu Ende bringen.

Ja Nur schwer Nein

Sie sind zum Essen eingeladen.

Ja Nur schwer Nein

Sie sitzen nach dem Training mit Ihrer Mannschaft in der Vereinsgaststätte zusammen.

Ja Nur schwer Nein

> Hinweis

Fest steht: Sie selbst – nicht andere – sollten darüber entscheiden, was und wie viel Sie trinken!

Pflegen Sie ggf. in der ersten Zeit besonders die Freundschaften und Kontakte zu Menschen, die eher weniger Alkohol trinken als Sie selbst und unterschiedlichen Freizeitaktivitäten gegenüber aufgeschlossen sind.

Trinken Sie häufig auch deshalb alkoholische Getränke, weil andere sie Ihnen anbieten? Dann kommt es darauf an, dass Sie lernen, freundlich, aber bestimmt »Nein« zu sagen. Schwierig ist das auch, weil im Angebot, gemeinsam Alkohol zu trinken, oft mehr mitschwingt.

»Danke, ich freue mich über deine/Ihre Einladung, würde aber lieber ein Glas Saft trinken.«

»Nein danke. Ich möchte morgen wirklich fit sein.«

Manchmal wird durch ein offenes Wort aus einem Verführer ein Unterstützer:

»Ich habe in letzter Zeit zu viel getrunken und mich dabei schlecht gefühlt. Deshalb bin ich fest entschlossen, das zu ändern. Hilf mir doch lieber dabei, anstatt es mir schwer zu machen.«

Doch auch ein freundliches »Nein« wird nicht immer akzeptiert. Vor allem Runden oder Einzelne, die selbst stark trinken, können sich durch die Zurückhaltung anderer gestört fühlen. Sie werden an eigene gute Vorsätze erinnert – und an ihre Versäumnisse.

bleiben Sie bei Ihrem »Nein« und lassen Sie sich keinesfalls einreden, es sei unhöflich oder unfreundlich, keinen Alkohol zu trinken.

Bereits Angetrunkene werden Sie allerdings nur selten entmutigen können. Sprechen Sie ggf. das Thema zu einem anderen Zeitpunkt wieder an, vielleicht lassen sich dann gemeinsame Lösungen finden.

> » Das habe ich mir verdient «

Belohnen Sie sich für Ihre Erfolge

Die Liste der kleinen und großen Extras, mit denen Sie sich für Ihre Erfolge belohnen können, ist lang: Bücher, CDs, Zeitschriften, eine außergewöhnliche Seife oder Creme, ein Kinobesuch, ein Abend in der Sauna, ein Ausflug in die Umgebung oder ein Flohmarktbummel; schön Essen gehen, ein Besuch im Kosmetikstudio, ein Sportgerät... Eines allerdings sollte Ihre Belohnung selbstverständlich niemals sein: alkoholhaltig.

Damit Belohnungen Ihnen wirklich helfen können, Ihr Ziel zu erreichen, schlagen wir vor, einige Punkte zu beachten:

- > Die Belohnung sollte in nicht allzu weiter Ferne liegen. Je kürzer die Zeit zwischen Erfolg und Belohnung, desto größer ist der Ansporn für Sie.
- > Wählen Sie nichts zur Belohnung, was Sie ohnehin brauchen oder sich auch sonst kaufen würden.
- > Wählen Sie keine Belohnung aus, die für Sie aus finanziellen, organisatorischen oder anderen Gründen schwer zu verwirklichen ist. Wie z. B. sollen Sie sich auf einen Wochenendausflug freuen, wenn Sie niemanden haben, der Ihre Kinder betreut?

> Tipp

Wie viel Geld sparen Sie durch Ihre neuen Trinkgewohnheiten? Es ist interessant, sich das auszurechnen! Stecken Sie diese Summe täglich oder wöchentlich in eine Spardose – Geld, mit dem Sie etwas Schönes kaufen oder unternehmen können.

- Nehmen Sie sich – noch bevor Sie damit beginnen, weniger zu trinken – die Zeit, sich eine Reihe von Belohnungen auszudenken und schreiben Sie diese auf. Ihre Liste sollte dabei nicht zu kurz sein, damit Sie sich auch in einigen Wochen noch auf etwas freuen können.
- Legen Sie genau fest, wofür Sie sich belohnen möchten und bleiben Sie in diesem Punkt unnachgiebig. Wenn Sie sich z. B. vorgenommen haben, mit Ihrer Frau ins Kino zu gehen, nachdem Sie eine Woche lang keinen Abend mehr als drei Gläser Alkohol getrunken haben, bedeutet ein Abend, an dem Sie vier Gläser getrunken haben, dass Sie auf diesen Kinobesuch verzichten müssen. Vorgriffe auf Belohnungen sind nicht erlaubt.

Auf der folgenden Doppelseite können Sie Ihre Belohnung und die daran geknüpfte Bedingung schriftlich festhalten.

Damit werde ich mich belohnen:

1. *Ich gehe ins Kino.*

2.

3.

4.



Voraussetzung hierfür ist:

1. *Ich werde eine Woche lang keinen Abend mehr als drei Bier trinken.*

2.

3.

4.



> Mit freundlicher Unterstützung

Wie andere Ihnen helfen können

Die Entscheidung, weniger Alkohol zu trinken, kann Ihnen niemand abnehmen. Haben Sie diese Entscheidung jedoch getroffen, können Ihnen die Menschen in Ihrer Umgebung eine große Hilfe sein:

- > Indem sie Ihre Entscheidung anerkennen und nicht versuchen, Sie zum Alkoholtrinken zu bewegen.
- > Indem sie selbst ebenfalls weniger Alkohol trinken.
- > Indem sie Ihnen in kritischen Momenten beistehen:
 - »Du kannst mich jederzeit anrufen.«
 - »Komm, wir gehen für fünfzehn Minuten vor die Tür.«
 - »Hast du Lust, Freitagabend mit mir ins Kino zu gehen?«
- > Indem sie sich Belohnungen für Sie ausdenken oder Belohnungen, die Sie sich ausgedacht haben, mit Ihnen teilen:
 - »Wenn ich diese Woche erfolgreich bin, gehen wir Sonntagabend zusammen essen.«

Zu einer wirklich hilfreichen Unterstützung gehören jedoch auch klare Grenzen:

- > Wenn Sie unehrlich sein wollen, ist das allein Ihr Problem.
- > Ihre Partnerin/Ihr Partner muss auf Kontrolle und Druck verzichten können.
- > Sie sind für Ihren Erfolg bzw. Misserfolg selbst verantwortlich.

Gedanken und Sätze wie:

»Wenn du mir wirklich helfen wolltest, hättest du auf deinen Saunaaabend verzichtet und wärst bei mir geblieben.«

»Vielleicht hätte ich doch nachgeben sollen, dann hätte er sicher nicht so viel getrunken.« sind tabu.

Sie sind allenfalls geeignet, einen Machtkampf zwischen Ihnen zu entfachen, hilfreich sind sie keinesfalls.



> Ein Rückfall in alte Gewohnheiten?

Kein Grund aufzugeben

Haben Sie an einem Abend mehr getrunken, als Sie sich eigentlich vorgenommen hatten? Sind Sie trotz bester Vorsätze wieder in alte Gewohnheiten zurückgefallen? War es der Geburtstag eines Freundes? Der Freitagabend in der Kneipe, die Doppelkopfrunde, ein Flirt, der Ärger über die hohen Kosten für die Inspektion des Wagens? Oder Anspannung, Langeweile, Einsamkeit, ... ?

Kein Grund aufzugeben! Verbannen Sie Gedanken wie: »Es hat ja doch keinen Sinn« oder: »Ich schaffe das ohnehin nicht.« Jeder Tag, an dem Sie Ihre Vorsätze in die Tat umgesetzt haben, bleibt Ihr Erfolg.

Ebenso wenig sollten Sie einen solchen Rückfall auf die leichte Schulter nehmen. Denken Sie noch einmal intensiv an die Situation und an die Gefühle, die dazu führten, dass Sie zu viel getrunken haben. Was könnte Ihnen helfen, das nächste Mal standhaft zu bleiben? Machen Sie sich eine möglichst klare und konkrete Vorstellung davon, was Sie das nächste Mal in einer ähnlichen Situation tun und sagen werden. Lassen sich derartige Situationen eventuell in Zukunft ganz vermeiden? Halten Sie Ihre Idee für eine Lösung mit einigen Stichworten fest und schauen Sie danach wieder nach vorne.

»Die ersten fünf Tage war ich wirklich konsequent. Ab heute werde ich den Faden wieder aufnehmen. Ich bin jetzt vorbereitet und werde die Situation das nächste Mal besser meistern.«



Die Situation:

In der Runde ging es hoch her und eigentlich fühlte ich mich wohl. Da möchte ich, als Rainer noch »einen für alle« bestellt, auch nicht »Nein« sagen.

Ich saß auf dem sofa und hatte das Gefühl: Das kann noch nicht alles gewesen sein. Ich habe noch nichts vom Tag gehabt und bin total geschafft, irgendetwas brauche ich auch.

> Und wenn es immer wieder »schief läuft«?

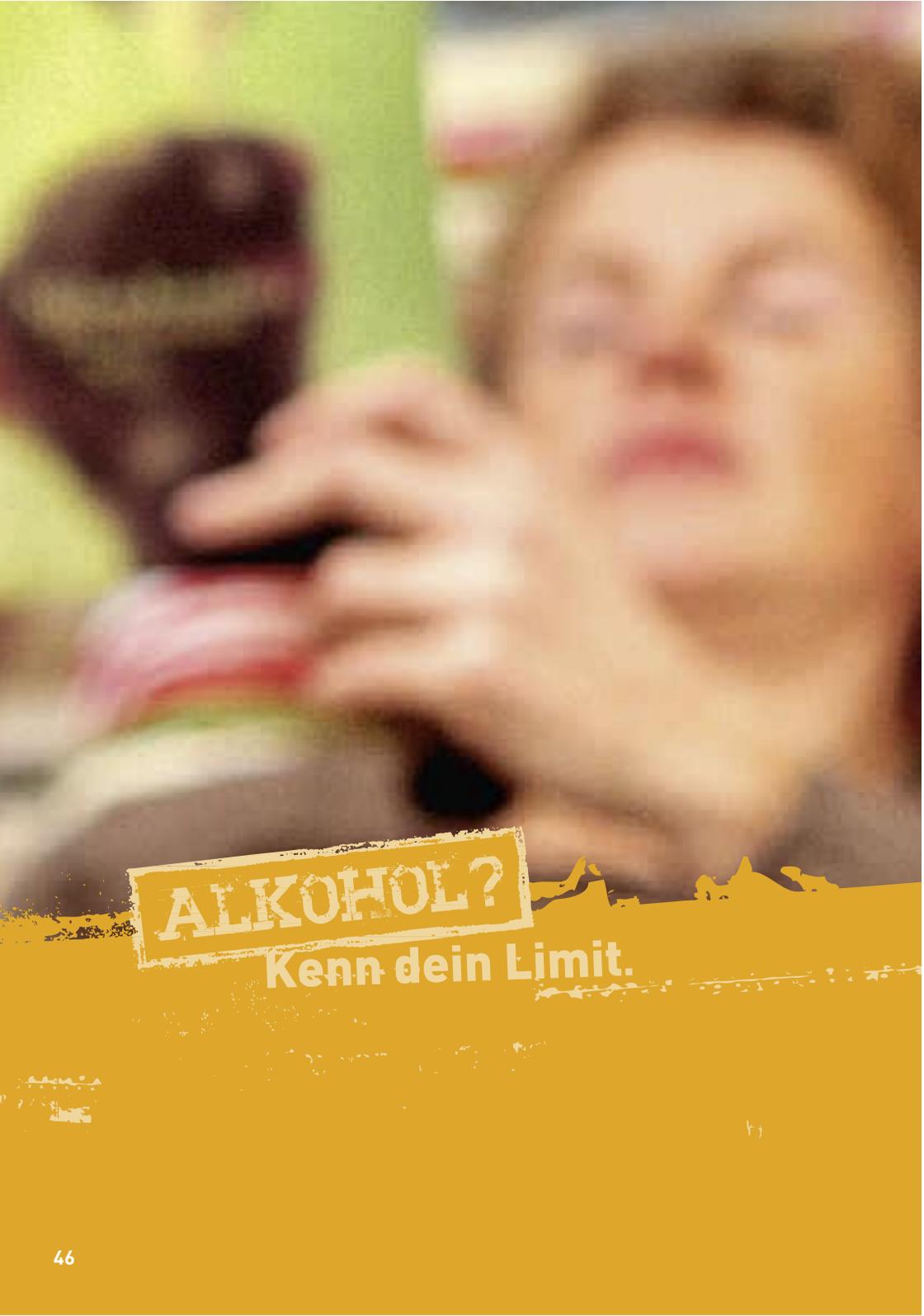
Gelingt es Ihnen innerhalb von zwei bis drei Monaten nicht, mit Hilfe der hier vorgestellten Tipps und Anregungen deutlich weniger zu trinken, könnte der Weg der Selbstkontrolle und des Reduzierens nicht der richtige für Sie sein. Vielleicht weil persönliche und soziale Nöte Ihren Willen untergraben, oder weil Sie sich in einem Maße an Alkohol gewöhnt haben, dass fachliche Hilfe geboten ist. Kein Grund aufzugeben!

So könnte meine Lösung aussehen:

Das nächste Mal gebe ich die erste Runde aus und sage dann gleich, dass ich mich aus den weiteren Runden auslinke. Dann ist die Sache von Anfang an klar.

Ich werde mit Jan reden. 15 Minuten nur für mich, gleich nach dem Abendessen, die müssen einfach drin sein.

Im ORANGEFARBENEN und im ROTEN TEIL dieses Hefts finden Sie weiterführende Hinweise und die Adressen verschiedener Anlaufstellen, die Ihnen persönliche Beratung und Unterstützung anbieten.



ALKOHOL?

Kenn dein Limit.



> Mehr vom Leben

**Anregungen für
Ihr Wohlbefinden**

> Zur Ruhe kommen

Der Wunsch, nach einem hektischen Tag zur Ruhe zu kommen, Stress, Unruhe, Nervosität und Angst zu bewältigen, ist der vielleicht häufigste Anlass für den Griff zum Alkohol.

Im Körper wirkt Alkohol wie ein Betäubungsmittel, er dämpft die Erregbarkeit bestimmter Nervenzellen, die Anspannung lässt – vorübergehend – nach. Zugleich jedoch beeinträchtigt Alkohol die geistige und körperliche Leistungsfähigkeit und mit der Gewöhnung an Alkohol sinkt die Fähigkeit, belastende Situationen durchzustehen und zu bewältigen. Auf lange Sicht werden so Stress, Unruhe, Nervosität und Angst noch verstärkt, zudem kann an diesem Punkt eine Abhängigkeitsentwicklung in Gang kommen.

Für den Umgang mit Angst, Stress und Nervosität gibt es zahlreiche Hilfen, die Sie selbst ausprobieren und anwenden können. Oft gelingt es mit solchen Hilfen schon bald, mehr Gelassenheit und Ruhe zu finden, ohne zugleich die Gesundheit zu gefährden.



> Haben Sie Zeit?

Nehmen Sie sich Zeit, Zeit nur für sich, Zeit zum Nichtstun? Oder ist Ihr Tag gespickt mit Pflichten und Terminen, sind Sie gehetzt und gestresst und trotzdem immer ein bisschen spät dran? Auf Dauer kostet ein solcher Lebensstil Kraft und Ruhe – man brennt aus, die Gesundheit leidet. Freie Zeit ist für das persönliche Wohl unverzichtbar. Es kommt darauf an, dass Sie sich diese Zeit nehmen – ohne schlechtes Gewissen.

Wenn Sie sich häufig überfordert fühlen, sollten Sie Ihre Belastungen überprüfen. Ist das, was andere und Sie selbst sich zumuten, wirklich zu leisten? Gibt es Aufgaben, die andere Ihnen abnehmen könnten oder sollten? Ein Beispiel ist die Arbeitsbelastung berufstätiger (Ehe-)Frauen und Mütter. Sie leisten nach wie vor den größten Teil der Hausarbeit alleine und oft zu einer Zeit, die anderen Familienmitgliedern als Freizeit zur Verfügung steht. Ein weiteres Beispiel sind ständige Überstunden. Obwohl bekannt ist, dass die zusätzlichen Stunden wenig produktiv sind, trauen sich viele nicht, »nur« 40 Stunden die Woche zu arbeiten.

Gutes »Zeitmanagement« – auch das Zeitmanagement im Haushalt ist mittlerweile Gegenstand von Ratgebern und Kursen – bedeutet nicht, alles zu schaffen. Vielmehr sollten Sie Unwichtiges von Wichtigem trennen, in der verfügbaren Zeit das Machbare erreichen und vor allem auch: persönliche Frei-Zeiten einplanen und genießen.

> **Erst mal entspannen**

Manchen Menschen fällt es nicht schwer, sich zu entspannen. Sie lehnen sich zurück, blättern in einer Zeitschrift, hören Musik. Andere gleichen, sollten sie tatsächlich einmal freie, unverplante Zeit haben, eher leerlaufenden Motoren und sind im Grunde genommen froh, wenn der Alltag sie wieder fordert.

Doch Entspannung lässt sich lernen. Verschiedene Entspannungstechniken führen – mit ein wenig Übung – zu einer bewussten und tiefen Ruhe, in der Körper und Psyche auftanken können. In Frage kommen beispielsweise Yoga, Feldenkrais, Autogenes Training oder Meditation. Volkshochschulen, Sportvereine, Krankenkassen und Sportstudios bieten Kurse an. Sanfte asiatische Entspannungstechniken wie Qi Gong und T'ai Chi Ch'uan fördern durch sanfte Bewegungen Kraft und Beweglichkeit und wirken entspannend. Sie werden z. B. an Volkshochschulen und in Sportstudios angeboten.

Auch in Kursen zur Linderung von Beschwerden wie Rücken- oder Kopfschmerzen, die oft auf Muskelverspannungen beruhen, kann man verschiedene Entspannungstechniken kennen lernen und gemeinsam mit anderen üben.

Wer unruhig und angespannt ist, atmet flach.

Umgekehrt wirkt tiefes Atmen entspannend und beruhigend.

- > Setzen Sie sich bequem und aufrecht auf einen Stuhl oder legen Sie sich auf den Rücken. Ihre Kleidung sollte bequem sein.
- > Legen Sie die Hände locker auf den Bauch und atmen Sie kurz aus.
- > Atmen Sie langsam und bewusst durch die Nase ein. Achten Sie darauf, wie Ihr Bauch sich hebt und füllen Sie Ihre Lunge ganz mit Luft.
- > Lassen Sie die Luft durch den Mund entströmen.
- > Wiederholen Sie das Ein- und Ausatmen einige Male.

> **Sich regen – bringt Spaß, Gesundheit, Wohlbefinden ...**

Bewegung entspannt. Jede Art von Sport und körperlicher Aktivität – vorausgesetzt man hat Spaß dabei und mutet sich nicht zu viel zu – ist eine sehr wirkungsvolle Art der Entspannung. Die Zahl der Stresshormone im Blut sinkt, Kreislauf und Stoffwechsel werden angeregt. In Kursen und Sportvereinen treffen Sie zudem Menschen, mit denen Sie zumindest eine Vorliebe gemeinsam haben. Eine Grundlage, auf der nähere Bekanntschaften und Freundschaften gedeihen können.

Zu alt, zu ungelinkig, zu ungeübt gibt es dabei nicht. Es kommt allein darauf an, das für einen selbst Richtige zu finden. Gibt es eine Sportart, die Sie schon immer einmal ausprobieren wollten? Oder eine, an der Sie früher Freude hatten? Bringen Sie Ihr altes Rad zur Inspektion, kaufen Sie sich eine 10er Karte für die nächst gelegene Badeanstalt oder ziehen Sie sich ganz einfach bequeme Schuhe an – Ausdauersportarten wie Walking, Radfahren, Schwimmen oder Wandern eignen sich für Menschen jeden Alters. Viele Städte und Gemeinden halten Broschüren mit Verzeichnissen der örtlichen Sportvereine bereit. Wenn Sie sehr lange keinen Sport mehr getrieben haben, sollten Sie Ihre Wahl mit Ihrer Hausärztin bzw. Ihrem Hausarzt besprechen, bevor Sie mit dem Training beginnen.

> **Tipp**

Verabredungen mit Freunden, die Teilnahme an einem Kurs oder am Übungsabend eines Vereins können helfen, bei der Stange zu bleiben, wenn das heimische Wohnzimmer einmal gar zu verlockend erscheint. Wenn Sie das Richtige gefunden haben, werden Sie sich allerdings bald auf die Trainingsstunden – und auf die Geselligkeit danach – freuen.

> Eine gute Nacht

Alkohol kann helfen, schneller in den Schlaf zu finden, größere Mengen Alkohol jedoch stören den Schlaf. Die erholsamste Schlafphase, die Traumphase (REM-Phase), wird unterdrückt und der Abbau des Alkohols belastet den Körper. Schließlich können Schlafstörungen ein Hinweis auf eine fortschreitende Gewöhnung an Alkohol sein. Körper und Psyche werden unruhig, wenn die gewohnte Dosis ausbleibt.

Schlaf lässt sich nicht erzwingen. Wenn man müde ist und die Aufregungen des Tages verblassen, stellt er sich in der Regel von selbst ein. Alles, was der Entspannung dient, fördert zugleich das Einschlafen. Ausgedient hat das gute alte Schäfchenzählen: Liegen Sie nicht wach. Lesen Sie oder beschäftigen Sie sich, wenn Sie nicht schlafen können. Wie viel Schlaf man braucht, verrät keine Uhr. Wer sich morgens – nach einer gewissen Anlaufzeit – ausgeruht fühlt, hat genug geschlafen. Egal, ob es sechs, acht oder zehn Stunden waren. Im Allgemeinen schläft man mit zunehmendem Alter weniger, vielen 70-Jährigen reichen fünf bis sechs Stunden Schlaf.

Eine gute Hilfe sind Gewohnheiten, wie regelmäßige Zu-Bett-geh-Zeiten, ein letzter Rundgang durch die Wohnung, ein Glas warme Milch, eine Viertelstunde Lesen im Bett. Und es gibt äußere Bedingungen, die dem Körper helfen können, auf Schlaf umzuschalten, wie ausreichend frische Luft, eine eher niedrige Raumtemperatur, angenehmes und ausreichendes Bettzeug, Stille und (gedämpfte) Dunkelheit. **Keine Lösung ist die Einnahme von Schlafmitteln. Wie Alkohol mindern sie die Qualität des Schlafes und können abhängig machen. Besonders gefährlich ist die Kombination von Schlafmitteln und Alkohol, da sich ihre betäubenden Wirkungen wechselseitig verstärken.**

Anhaltende Schlafstörungen können Ausdruck schwerwiegender seelischer oder körperlicher Krankheiten sein, wie Herzschwäche, Kreislaufstörungen und Depressionen. Auch manche Medikamente enthalten anregende Inhaltsstoffe und stören so den Schlaf. Sprechen Sie deshalb über anhaltende Schlafstörungen mit Ihrer Ärztin bzw. Ihrem Arzt und lassen Sie sich gründlich untersuchen.

> Neuen Mut fassen

Die Perspektive wechseln

Manche Tage sind einfach so:

Man hat keine rechte Lust, keinen Schwung, fühlt sich niedergeschlagen und deprimiert – ohne so recht zu wissen warum. In anderen Fällen ist der Anlass offensichtlich: ein Streit, eine Enttäuschung, ein Misserfolg lassen uns entmutigt zurück.

Alkohol, zumindest in geringen und mäßigen Mengen getrunken, kann die Stimmung – vorübergehend – aufhellen: »Wird schon wieder«, »Ich lasse mich nicht unterkriegen.« Nach größeren Mengen droht »der Moralische« oder »das heulende Elend«. Auf längere Sicht verstärkt hoher Alkoholkonsum die Neigung zu Niedergeschlagenheit und kann schwere Depressionen bis hin zur Selbstmordgefährdung auslösen.



Versuchen Sie doch einmal, wenn Sie sich dabei ertappen, die Dinge schwarz in schwarz zu malen oder sich selbst und anderen mit Vorwürfen zu begegnen, die Perspektive zu wechseln. Sprechen Sie mit sich selbst wie mit einem guten Freund. Das bedeutet nicht, Niederlagen zu leugnen oder berechtigter Selbstkritik auszuweichen. Wenn Sie sich allerdings selbst »runtermachen«, mit Grübeleien und Selbstvorwürfen Ihre Niedergeschlagenheit verstärken, schaden Sie sich selbst und helfen niemandem. Mit einem Wechsel der Perspektive entscheiden Sie sich einfach dafür, Situationen, Menschen und Erlebnisse so zu betrachten, dass Sie sich selbst weiterhelfen.

Sie sind niedergeschlagen und haben zu nichts Lust.

(-) *Ich muss mir einen Tritt geben.*

(+) *Was könnte ich tun, damit es mir besser geht?*

Beim Bewerbungsgespräch waren Sie verkrampft und Sie glauben, deshalb die Stelle nicht bekommen zu haben.

(-) *Ich saß da wie ein blöder Stockfisch.*

(+) *Die situation hat mich überfordert. Ich werde mich nach einem Bewerbungstraining erkundigen.*

Sie finden einen Nachbarn sehr interessant und schlagen ihm vor, zusammen ins Kino zu gehen. Er reagiert zurückhaltend.

(-) *Er mag mich nicht.*

(+)

Sie haben eine größere Arbeit abgeschlossen, sind aber mit dem Ergebnis nicht zufrieden.

(-) *Ich habe versagt.*

(+)

> **Sich etwas gönnen**

Wer sich niedergeschlagen und traurig fühlt, hat oft wenig Lust, etwas zu unternehmen. Doch umgekehrt gilt auch: Wer sich mit Alltagsroutine und Pflichterfüllung begnügt, läuft Gefahr, in eine niedergeschlagene, traurige Stimmung zu geraten.

Wie viel Vergnügliches, Nicht-ganz-Alltägliches haben Sie in letzter Zeit unternommen? Haben Sie für die kommende Woche schon etwas geplant, worauf Sie sich freuen?

Wichtig ist, in Zeiten der Niedergeschlagenheit einen Anfang zu wagen. Jede geglückte Unternehmung gibt ein Stückchen Unternehmungslust zurück. Falsch wäre es, sich zu überfordern. Wenn Sie eher schüchtern sind und sich in größeren Gruppen oft unwohl fühlen, gibt es keinen Grund, dass Sie sich zum Besuch einer großen Party zwingen. Ein Abendessen mit einer guten Freundin würden Sie sicherlich mehr genießen.

Viele Menschen sind in der dunklen Jahreszeit besonders leicht niedergeschlagen. Bewegung im Freien, ein kurzer Spaziergang im mittäglichen Sonnenschein können helfen, das Leben wieder von seiner helleren Seite zu betrachten.

Gelegentliche Traurigkeit und Niedergeschlagenheit sind normal. Wenn Sie über längere Zeit das Gefühl haben, dass »die Batterie leer« ist, die üblichen Pflichten sehr viel Kraft kosten und selbst alltägliche Probleme schwierig und kaum lösbar erscheinen, kann eine depressive Verstimmung oder Depression die Ursache sein und Sie sollten psychologische oder psychiatrische Hilfe in Anspruch nehmen. Wenden Sie sich an Ihre Ärztin oder Ihren Arzt. Auch verschiedene Beratungsstellen (> S. 62) und die Telefonseelsorge – bundesweit rund um die Uhr und zum Nulltarif unter 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 – können erste Anlaufstellen sein.

> **Sich wohl fühlen mit anderen**

Neue Menschen kennen lernen

Schüchternheit, die Angst vor Zurückweisung, Schwierigkeiten, die eigenen Gefühle und Gedanken auszudrücken, Unsicherheit und Einsamkeit – nach einigen Gläsern Alkohol gehört man wenigstens für einige Zeit dazu oder empfindet das Alleinsein weniger bedrückend. Wer allerdings auf Alkohol angewiesen ist, um sich in Gesellschaft anderer wohl zu fühlen, ist in gewisser Weise bereits vom Alkohol abhängig.

Und was, wenn es schwierig wird, ohne aufzufallen den Drang nach Alkoholischem zu löschen? Schamgefühle und der Wunsch, unbeobachtet zu trinken, können dann zum Rückzug führen. Alte Freundschaften (und Interessen) werden vernachlässigt. Man sucht die Gesellschaft von Menschen, die gleichfalls stark trinken, selbst wenn man sich sonst nicht viel zu sagen hat. Einsamkeit kann ebenso Folge wie Anlass starken Trinkens sein.

Natürlich gibt es keine Patentrezepte, nach denen man Einsamkeit überwinden kann und nach denen Freundschaften oder gar intime zwischenmenschliche Beziehungen funktionieren. Trotzdem sollen Ihnen einige wenige Hinweise zeigen, dass es sich lohnt, offener und selbstbewusster auf Menschen zuzugehen.

Um neue Menschen kennen zu lernen, helfen Ihnen am besten Ihre Interessen. Unternehmen Sie Dinge, an denen Sie Spaß haben, und schließen Sie sich dafür einer Gruppe an. Das hat zumindest zwei Vorteile: Sie selbst sind anziehender,



wenn Sie sich mit etwas beschäftigen, das Sie interessiert. Und Sie treffen Menschen, mit denen Sie zumindest ein Thema gemeinsam haben.

Wozu haben Sie Lust, was wollten Sie eigentlich immer schon mal machen? Wenn Ihnen auf Anhieb nichts einfällt: Blättern Sie im Programm der örtlichen Volkshochschule, erkundigen Sie sich nach den kulturellen und sportlichen Angeboten der örtlichen Vereine und Kirchengemeinden. Haben Sie bereits einige Entspannungsübungen und die Wohltat körperlicher Aktivität für sich entdeckt?

Arbeitslosigkeit, die ersten Jahre nach der Geburt eines Kindes und das Älterwerden sind für viele Menschen mit dem Verlust sozialer Kontakte verbunden. Die Gelegenheit, neue Menschen in ähnlicher Lage kennen zu lernen, bieten Einrichtungen wie Seniorennachmittage, Mutter-Kind-Treffen und Arbeitslosen-Cafés; sie werden meist in Gemeindehäusern und Nachbarschaftsheimen angeboten.

Bekanntschaften und Freundschaften entstehen nicht von heute auf morgen. Deshalb kommt es im zweiten Schritt darauf an, für einige Zeit bei der Stange zu bleiben. Je vertrauter Sie mit der Situation werden, desto sicherer werden Sie und desto einfacher wird es für Sie, mit anderen ins Gespräch zu kommen. Ein Anfang ist damit gemacht.



> Hier stehe ich

Ein Problem, das sehr viele Menschen kennen, ist die Angst, offen die eigene Meinung zu äußern. Sie haben Angst vor Konflikten oder sind unsicher, ob es ihnen zusteht, einen anderen zu kritisieren oder auch zu loben. So verschweigen sie ihre Zustimmung oder schlucken ihren Ärger hinunter. Ehrlichkeit ist jedoch eine der Voraussetzungen für das Gelingen von Freundschaften. Nur wer – im Großen und Ganzen – offen die eigenen Meinungen, Gedanken und Gefühle zum Ausdruck bringt, wird sich auf Dauer mit anderen wohl fühlen. Ständige Selbstverleugnung und Anpassung macht sie zwar pflegeleicht, lässt sie jedoch eher fade erscheinen. Und gerade wenn es nicht gelingt, rechtzeitig und freundlich den eigenen Standpunkt zu vertreten und geeignete Kompromisse auszuhandeln, kommt es aus nichtigem Anlass zu Ausbrüchen, die andere erschrecken und verletzen können.

Unangenehmer ist es sicherlich, einer anderen Person zu sagen, dass man mit ihrem Verhalten nicht einverstanden ist. Wenn Sie Kritik äußern möchten, kommt es vor allem darauf an, sich in nicht verletzender Weise zu äußern. Stellen Sie sich vor, Sie selbst sollten kritisiert werden. Welche Äußerungen geben Ihnen eine Chance, auf die Kritik des anderen einzugehen?

»Du bist immer so unzuverlässig.«

»Ich habe jetzt dreimal auf dich warten müssen. Das ärgert mich sehr.«

»Ich dachte, Sie seien ein Fachbetrieb.«

»Ich bin mit der Reparatur an meinem Wagen nicht zufrieden.«

»Du warst rücksichtslos.«

»Ich finde, du hättest auf ... Rücksicht nehmen sollen.«

Fällt es Ihnen schwer:

- > andere zu loben bzw. anderen Ihre Zustimmung zu zeigen,
- > jemandem zu sagen, dass Sie mit seinem Verhalten nicht einverstanden sind,
- > um einen Gefallen zu bitten,
- > Nein zu sagen?

Indem man versucht, sich in die Person des anderen hineinzudenken, kann es gelingen, allzu große Scheu und Unsicherheit zu überwinden.

Würden Sie sich über Komplimente wie die folgenden freuen?

- > »Deine Ideen sind sehr interessant. Es macht mir Spaß, mit Dir zu sprechen.«
- > »Ich finde das, was du gemacht hast, sehr gut.«
- > »Das Essen hat mir sehr geschmeckt. Vielen Dank.«
- > »Ich habe mich heute Abend sehr wohl gefühlt.«

Indem Sie möglichst genau sagen, was Sie jetzt stört und was Sie von Ihrem Gegenüber in dieser Situation erwarten, bauen Sie Ihre innere Anspannung ab und ihre Selbstachtung bleibt intakt. Vor allem aber geben Sie sich selbst und Ihrem Gegenüber eine Chance, die Missstimmung zwischen Ihnen aus der Welt zu schaffen.

> Reden hilft

Der Volksmund sagt: »Wer Sorgen hat, der hat auch Schnaps.« Arbeitslosigkeit, Eheprobleme, Armut, Schulden, der Tod eines geliebten Menschen, Scheidung oder der Auszug (beinahe) erwachsener Kinder, eine Operation oder Erkrankung – ganz unterschiedliche Probleme und schmerzhaftes Lebenserfahrungen können dazu führen, dass Menschen mehr Alkohol trinken als bisher.

Solange die Wirkung des Alkohols anhält, sieht die Welt dann scheinbar anders aus. Wieder nüchtern betrachtet ist bestenfalls alles beim Alten geblieben, und man findet jetzt die Kraft, die persönlichen Probleme direkt anzugehen. Auf Dauer ist die Strategie Alkohol als »Sorgenbrecher« eine Falle: Wer trinkt, senkt die Chancen, wieder Arbeit zu finden. Wer zu viel Geld für Alkohol ausgibt, verschlechtert seine finanzielle Situation weiter. Die durch Alkohol betäubte und verhinderte Trauer sucht sich andere Ventile und kann z. B. in eine Depression führen. Mit anderen Worten: »Wer Schnaps hat, der hat auch Sorgen.«

Einfache Lösungen für die Bewältigung sozialer Notlagen, persönlicher Probleme und schmerzlicher Gefühle gibt es nicht. Ein Rat allerdings gilt wirklich immer: **Suchen Sie Menschen, mit denen Sie über Ihre Probleme sprechen können.**

Ein offenes Gespräch mit einem Menschen, zu dem man Vertrauen hat, wirkt immer entlastend. Indem man versucht, sich anderen Personen mitzuteilen, kann es gelingen, etwas Abstand zu gewinnen. Sieht man selbst den Wald vor lauter Bäumen nicht mehr, können die Ideen anderer helfen, klarer zu sehen. Erfährt man in Gesprächen, dass andere ähnliche Situationen durchlebt und gemeistert haben, gibt das neuen Mut. Manchmal sind Schuld- und Schamgefühle Teil des Problems. Gelingt es, die momentane Hilflosigkeit einzugestehen, werden dadurch versperrte (Aus-) Wege frei.

> Selbsthilfe

Eine große Hilfe ist der Austausch mit Menschen in ähnlicher Situation. So haben sich z. B. Arbeitslose, Menschen, die eine Scheidung nicht verkraften oder die nach einer Scheidung ihre Kinder nicht mehr sehen dürfen, Frauen in den Wechseljahren, Menschen mit schweren Ängsten, Alkohol-, Medikamenten- und Drogenabhängige, Ess- und Spielsüchtige, verwaiste Eltern und pflegende Angehörige – um nur einige Beispiele zu nennen – zu Selbsthilfegruppen zusammengefunden. Schätzungsweise rund 70.000 bis 100.000 Selbsthilfegruppen gibt es bundesweit. Die meisten Gruppen sind für neue Mitglieder offen und die Teilnahme ist kostenlos. In den Gruppen sind alle gleichberechtigt und sichern sich gegenseitig Vertraulichkeit zu; alles was besprochen wird, bleibt in der Gruppe und wird nicht nach außen getragen.

Bei der Bewältigung von Alkoholproblemen hat Selbsthilfe eine lange Tradition. Die rund 7.500 Gruppen der Selbsthilfe- und Abstinenzverbände im Suchtbereich bieten von Alkoholproblemen Betroffenen und ihren Angehörigen freundschaftlichen Austausch und Unterstützung an. (> **S. 72** Suchtselbsthilfe- und Abstinenzverbände)

NAKOS (Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen) hilft bei der Suche nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe in Ihrer Nähe und informiert über die Möglichkeiten, selbst eine solche Gruppe zu gründen.

NAKOS

Wilmerdorferstraße 39

10627 Berlin

Telefon 030 31018964

E-Mail NAKOS@gmx.de

Internet www.nakos.de

> Beratung

Verständnisvolle und gut informierte Gesprächspartnerinnen und Gesprächspartner finden Sie in den Beratungseinrichtungen verschiedener Hilfsorganisationen und öffentlicher Träger.

Bei körperlichen Schmerzen und Krankheiten ist es für die meisten selbstverständlich, in eine ärztliche Praxis zu gehen. Dagegen ist die Hemmschwelle, in psychischer oder sozialer Not Beratung und fachliche Hilfe anzunehmen, oft sehr hoch. Es lohnt sich jedoch, diese Hemmschwelle zu überwinden und einen Beratungstermin zu vereinbaren. Sie werden schnell erkennen, dass Ihr Gegenüber Ihre Notlage versteht und Ihre Gefühle nachvollziehen kann. Gemeinsam können Sie mögliche Lösungen diskutieren und weitere Schritte planen. Die Beraterinnen und Berater verfügen über spezielle Fachkenntnisse, die helfen können, neue Wege zu finden.

Eine erste telefonische Beratung und Informationen über persönliche Beratungsangebote in Ihrer Nähe bieten Ihnen u. a.:

Info-Telefon der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Telefon: 0221 892031

Mo. – Do. 10.00 bis 22.00 Uhr

Fr. – So. 10.00 bis 18.00 Uhr

Sucht & Drogen Hotline:

Telefon: 01805 313031

Mo. – So. 0.00 bis 24.00 Uhr

(0,14 €/min a. d. Festnetz, andere Mobilfunkpreise möglich)

Beratung erstreckt sich oft über einen längeren Zeitraum, in dem man sich immer wieder zusammensetzt und die Situation bespricht. Beratung bedeutet bei Bedarf auch ganz praktische Unterstützung: Hilfe im Umgang mit Ämtern und Behörden, beim Ausfüllen von Formularen und Anträgen, Vermittlung in rechtliche Beratung u. a. m.

In Deutschland gibt es mehr als 1.300 Beratungseinrichtungen, die auf die Beratung von Menschen mit Alkohol- und anderen Abhängigkeitsproblemen und deren Angehörigen spezialisiert sind. Sie werden als Psychosoziale Beratungsstellen, Sucht- bzw. Drogenberatungsstellen, Beratungsstellen für Alkohol- und Medikamentenabhängige o. ä. bezeichnet. Die Beratung ist kostenlos und die Beratungsstellen unterliegen der Schweigepflicht.

> Hinweis

Die Telefonseelsorge bietet unter den Nummern 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222 kostenlose und anonyme Beratung rund um die Uhr und kann geeignete Beratungsstellen nennen.



ALKOHOL?

Kenn dein Limit.



**> Alkoholfrei leben –
Die Abhängigkeit überwinden**

> **Abhängig?**

Eine voll ausgeprägte Alkoholabhängigkeit entsteht meist über viele Jahre. Häufiges Denken an Alkohol, steigender Konsum, Streitigkeiten in der Familie, nachlassende Leistungsfähigkeit, vielleicht Geldknappheit und ein Verlust an Lebensfreude sind mögliche Zeichen einer beginnenden Abhängigkeit.

Wer sich an diesem Punkt entschließt, das Problem Alkohol ernst zu nehmen und es zu lösen, hat gute Chancen, sich weiteres Unglück einer Abhängigkeit zu ersparen. Der GELBE und der ORANGEFARBENE TEIL dieses Heftes können dabei helfen, den Alkoholkonsum einzuschränken und eine echte Lösung eventuell bestehender Probleme anzustreben. Manche Menschen, die merken, dass ihnen ihr Alkoholkonsum zu entgleiten droht, treffen an diesem Punkt die Entscheidung, in Zukunft alkoholfrei zu leben. Ähnlich wie viele Raucherinnen und Raucher haben sie vielleicht zuvor die Erfahrung gemacht, dass ihnen das Ganz-Aufhören leichter fällt, als ständig Maß zu halten.

Wird die Abhängigkeitsentwicklung nicht gestoppt, kommt ein Teufelskreis in Gang: Weder mit noch ohne Alkohol erscheint das Leben lebenswert. Schuld- und Schamgefühle werden übermächtig. Anstrengende Versuche, das Trinken stark einzuschränken oder ganz sein zu lassen, gefolgt von Rückschlägen und



Zeiten exzessiven Trinkens, bestimmen immer mehr das Leben. Die Angst, »da« nie mehr rauszukommen und die Hoffnung, das Problem doch noch in den Griff zu bekommen, wechseln einander ab.

Das Auftreten von Entzugserscheinungen zeigt, dass der Körper sich so auf den Einfluss des Suchtmittels eingestellt hat, dass er »ohne« vorübergehend aus dem Gleichgewicht gerät. Psyche und Körper reagieren auf das Ausbleiben der gewohnten Droge mit Beschwerden wie Schlafstörungen, Schweißausbrüchen, morgendlichem Zittern, Brechreiz, Unruhe und Angst oder depressiven Verstimmungen. Kontrollverlust – hat man einmal angefangen zu trinken, ist es fast unmöglich wieder aufzuhören, bevor man völlig betrunken ist – und »Filmrisse« sind ebenfalls Zeichen einer fortgeschrittenen, auch körperlichen Abhängigkeit. Krampfanfälle, optische und akustische Halluzinationen (»weiße Mäuse«) und das »Delirium tremens« können als die bedrohlichsten und extremsten Zeichen körperlichen Entzugs auftreten. Die Entzugserscheinungen klingen – vorübergehend – ab, sobald man wieder trinkt und kehren zurück, wenn die Wirkung des Alkohols wieder nachlässt. Alkohol wird in diesem Stadium der Abhängigkeit getrunken, um Entzugserscheinungen zu vermeiden.

Diesen Kreislauf ohne fachliche Hilfe zu durchbrechen, ist sehr schwer. Wirksame Hilfe ist jedoch durchaus möglich, und die so bedrohlich scheinenden Entzugserscheinungen können durch fachkundige Behandlung weitgehend gemildert werden.

Falsch ist die Ansicht, zu schweren gesundheitlichen Schäden könne es nur im Zusammenhang mit einer voll ausgeprägten Abhängigkeit kommen. Auch gewohnheitsmäßig starkes Trinken kann z. B. Leber, Bauchspeicheldrüse und Gehirn schwer schädigen. Wer längere Zeit größere Mengen Alkohol getrunken hat, sollte sich deshalb eingehend ärztlich untersuchen lassen. Sollte sich dabei herausstellen, dass das Trinken bereits zu schweren gesundheitlichen Schäden geführt hat, ist in der Regel völlige Abstinenz dringend geboten.

> Hilfe annehmen

Alkoholabhängige, die sich fachliche Hilfe wünschen, sollten sich zunächst darum bemühen, eine Beraterin bzw. einen Berater zu finden, mit der bzw. dem sie die eigene Situation offen besprechen und weiter klären können. Wer sich dazu entschließt, mit Hausärztin bzw. Hausarzt ein offenes Gespräch zu führen, hat den ersten Schritt zur Überwindung der Abhängigkeit bereits getan. Studien belegen, dass ärztlicher Rat sehr hilfreich sein kann und oft zu einer deutlichen Senkung des Alkoholkonsums führt. Durch eine ärztliche Untersuchung kann außerdem geklärt werden, inwieweit gesundheitliche Schäden entstanden sind.

Alkoholabhängigkeit ist medizinisch und sozialrechtlich als Krankheit anerkannt. Wenn eine Ärztin bzw. ein Arzt die Notwendigkeit einer Behandlung bescheinigt, übernimmt deshalb die Krankenkasse oder der Rentenversicherungsträger, ggf. auch das Sozialamt, die Kosten der Behandlung.

Auf die Beratung und teilweise auch die ambulante Behandlung von Abhängigkeitskranken spezialisiert sind die bundesweit mehr als 1.300 Psychosozialen Beratungsstellen und Sucht-Beratungsstellen. Ortsansässige Ärzte und Beratungsstellen arbeiten oftmals zusammen, so dass sich ihre Angebote ergänzen. Natürlich kann man auch ohne ärztliche Vermittlung Kontakt zu einer Beratungsstelle aufnehmen und einen Termin vereinbaren.

Die Beratung ist in der Regel kostenlos und auf Wunsch kann man bei vielen Beratungseinrichtungen anonym bleiben. Beratung ist dabei kein einmaliges Gespräch, sondern Begleitung für längere Zeit.

Zunächst geht es in der »Kontakt- und Motivierungsphase« um die Frage, welches Hilfeangebot der / dem Ratsuchenden am besten entspricht. Zum anderen soll in dieser Zeit der Punkt erreicht werden, an dem der / die Hilfesuchende wirklich sagen kann: »Ich bin bereit, mich auf eine Behandlung einzulassen und will versuchen, alkoholfrei zu leben.« Denn egal, wie sehr sie unter dem Zwang leiden, trinken zu müssen: Die Vorstellung, ohne Alkohol zu leben, macht Abhängigen zunächst Angst. Der Besuch einer Selbsthilfegruppe kann hier sehr hilfreich sein. Dort kann man Menschen treffen und kennen lernen, die diesen Schritt zum Freiwerden von der Abhängigkeit gewagt haben und denen es dadurch besser geht.

Übrigens: Die meisten Selbsthilfegruppen sind auch für die mitbetroffenen Angehörigen von Alkoholabhängigen offen. Das Sprechen über die eigenen Sorgen und Nöte hilft – selbst wenn der / die Abhängige (noch) nicht zu Hilfe und Veränderung bereit ist.

> Hinweis

Über Hilfsangebote in Ihrer Nähe informieren Sie u. a. das Info-Telefon der BZgA: 0221 892031, und die bundesweite Sucht- und Drogen-Hotline: 01805 313031 (0,14 €/min a. d. Festnetz, andere Mobilfunkpreise möglich)

> Die Behandlung

Die eigentliche Behandlung der Alkoholabhängigkeit gliedert sich in drei Abschnitte:

Der erste »Entzug« genannte Abschnitt, dient der körperlichen Entgiftung und dauert etwa 8 bis 14 Tage. Der Entzug wird therapeutisch begleitet. Dabei werden die Patientinnen und Patienten körperlich und seelisch gestützt. Der Entzug kann stationär oder ambulant durchgeführt werden. Ganz wichtig ist es zu wissen, dass die durch den Suchtmittelgebrauch verursachten Entzugserscheinungen vorübergehen. In der Regel klingen die Entzugserscheinungen und das Verlangen, sie durch Alkohol zu lindern, nach fünf bis sieben Tagen der Abstinenz ab, und man fühlt sich schon deutlich wohler.

Die sich anschließende »Entwöhnung« bezeichnet das nächste Stück Arbeit bei der Überwindung einer Alkoholabhängigkeit: Leben lernen ohne Alkohol.

- > »Warum habe ich angefangen zu trinken?«
- > »Was bedeutet(e) Alkohol für mich?«
- > »Wie kann ich Angst, Unsicherheit, Einsamkeit besser bewältigen?«
- > »Wie kann ich mich – ohne die vertraute Krücke – entspannen, neue berufliche Perspektiven entwickeln, neue Freundschaften aufbauen?«



Diesen und vielen anderen Fragen kann in Gruppen- und/oder therapeutischen Einzelgesprächen nachgegangen werden. Eine Entwöhnungsbehandlung kann ebenfalls stationär oder auch ambulant durchgeführt werden. Sie dauert zwischen mehreren Wochen und einigen Monaten.

Hilfe und Unterstützung reichen jedoch über die Entwöhnungsbehandlung hinaus. So besteht beispielsweise die Möglichkeit, sich in kritischen Situationen erneut an die Beratungsstelle zu wenden. Fühlt man sich noch recht unsicher, kann es hilfreich sein, von vornherein einige weitere Gesprächstermine in größerem zeitlichen Abstand zu vereinbaren. In dieser Zeit der »Nachsorge« ist der Besuch von Selbsthilfegruppen erfahrungsgemäß besonders hilfreich und wird von Fachleuten allgemein empfohlen.

Die Überwindung einer Abhängigkeitserkrankung ist nicht leicht, doch nicht nur fachkundige und verständnisvolle Hilfe, sondern auch neue Selbstachtung, wachsende Lebensfreude und eine besser werdende Gesundheit begleiten den manchmal steinigen Weg.

Viel Erfolg und Durchhaltevermögen!



> Suchtselbsthilfe- und Abstinenzverbände

Jede Beratungsstelle informiert Sie gerne über Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe. Oder Sie wenden sich direkt an eine der folgenden Adressen:

Anonyme Alkoholiker (AA), Interessengemeinschaft e. V.

Postfach 46 02 27
80910 München
Tel.: 089 3169500
www.anonyme-alkoholiker.de

Arbeiterwohlfahrt Bundesverband e. V.

Oppelner Str. 130
53119 Bonn
Tel.: 0228 66 85-0
www.awo.org

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Bundesverband e. V.

Kurt-Schumacher-Str. 2
34117 Kassel
Tel.: 0561 780413
www.freundeskreise-sucht.de



> Suchtberatung und Selbsthilfe im Internet

Das Internet bietet neue Möglichkeiten der Beratung und des persönlichen Austauschs. Zahlreiche Verbände und Beratungseinrichtungen bieten mittlerweile Online-Beratung an und haben sog. Chats eingerichtet, in denen man sich online mit anderen austauschen kann. Auch die BZgA gibt Ihnen über das Portal www.kenn-dein-limit.de weitere umfassende Informationen zum verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol an.

**Blaues Kreuz in der
Evangelischen Kirche
Bundesverband e. V.**

Julius-Vogel-Str. 44
44149 Dortmund
Tel.: 0231 5864132
www.blaues-kreuz.org

**Blaues Kreuz in
Deutschland e. V.**

Freiligrathstr. 27
42289 Wuppertal
Tel.: 0202 62003-0
www.blaues-kreuz.de

**Deutscher Guttempler-
Orden (I.O.G.T.) e. V.**

Adenauerallee 45
20097 Hamburg
Tel.: 040 245880
www.guttempler.de

**Paritätischer Wohlfahrtsverband –
Gesamtverband e. V.**

Referat Gefährdetenhilfe

Oranienburger Str. 13–14
10178 Berlin
Tel.: 030 24636-433
www.paritaet.org

Kreuzbund e. V.

Münsterstr. 25
59065 Hamm
Tel.: 02381 67272-0
www.kreuzbund.de

> Weitere Informationen

Kontakte und Adressen

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Ostmerheimerstr. 220

51109 Köln

Tel.: 0221 89920

www.bzga.de

www.kenn-dein-limit.de

BZgA-Info-Telefon

Telefon: 0221 892031

Mo. – Do. 10.00 bis 22.00 Uhr

Fr. – So. 10.00 bis 18.00 Uhr

Das BZgA-Info-Telefon beantwortet Fragen zur Suchtvorbeugung. Bei Alkohol- oder anderen Abhängigkeitsproblemen bietet das BZgA-Telefon eine erste persönliche Beratung mit dem Ziel, Ratsuchende an geeignete lokale Hilfs- und Beratungsangebote zu vermitteln.

Weitere Informationen und die Adressen von Hilfsangeboten in Ihrer Nähe können Sie auch erfragen bei:

Sucht & Drogen Hotline

Telefonische Drogennotrufeinrichtungen aus Berlin, Düsseldorf, Essen, Frankfurt, Hamburg, Köln, München und Nürnberg haben sich auf Initiative der Drogenbeauftragten der Bundesregierung zusammengeschlossen und bieten bundesweit telefonische Beratung in Sucht- und Drogenfragen für Betroffene und ihre Angehörigen an:

Sucht & Drogen Hotline

Mo. – So. 0.00 bis 24.00 Uhr

Telefon: 01805 313031

(0,14 €/min a. d. Festnetz, andere Mobilfunkpreise möglich)

Dieser Dienst wird unterstützt von Talkline ID.

**Deutsche Hauptstelle für
Suchtfragen e.V. (DHS)**

Postfach 1369
59003 Hamm
Tel.: 02381 9015-0
Fax: 02381 9015-30
info@dhs.de
www.dhs.de

Fachverband Sucht e.V.

Walramstraße 3
53175 Bonn
Tel.: 0228 261555
Fax: 0228 215885
sucht@sucht.de
www.sucht.de

Die Telefonseelsorge bietet unter den Nummern **0800 111 0 111** oder **0800 111 0 222** kostenlose und anonyme Beratung rund um die Uhr und kann geeignete Beratungsstellen nennen.



> Broschüren

Bestellung per E-Mail:

orderf@bzga.de

Bestellung online:

www.bzga.de

www.kenn-dein-limit.de



Alles klar?

Tipps und Informationen für den verantwortungsvollen

Umgang mit Alkohol.

Mit Selbst-Test.

Bestell-Nr. 32010000



»Von Tag zu Tag«

Trinktagebuch

Bestell-Nr. 32020000



Alkoholfrei leben

Rat und Hilfe bei
Alkoholproblemen

Bestell-Nr. 32011000



Auf dein Wohl, mein Kind

Ein Ratgeber zum
Thema Alkohol
für werdende Eltern.

Bestell-Nr. 32041000

> Impressum

Herausgegeben von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, Köln,
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.

In Zusammenarbeit mit der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Projektleitung

Christiane Lieb, BZgA, Köln

Konzeption und Text:

Petra Mader, Berlin/Jena

Entwicklung Selbsttest (> S. 4)

Dr. phil. Hans-Jürgen Rumpf,
Universität Lübeck

Visuelle Konzeption und Gestaltung:

Bosbach

Kommunikation & Design GmbH, Köln

Druck:

Kaufmann, Lahr

Auflage:

1.400.04.09

Alle Rechte vorbehalten.

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Bestell-Nr.: 32010000





BZgA

Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung

Eine telefonische Beratung und
Informationen über persönliche
Beratungsangebote in Ihrer Nähe
erhalten Sie unter:

BZgA-Info-Telefon: 0221 892031

Mo. – Do. 10.00 bis 22.00 Uhr

Fr. – So. 10.00 bis 18.00 Uhr

www.bzga.de

www.kenn-dein-limit.de