



**Gesund bleiben,
Lebensqualität erhalten**
Wissenswertes zum Thema Alkohol

Herausgeber

Universitätsklinikum Freiburg
Abteilung für Psychiatrie und Psychotherapie
Sektion Klinische Epidemiologie und
Versorgungsforschung
Hauptstrasse 5
79104 Freiburg

Redaktion

Dr. Isaac Bermejo,
Arbeitsgruppe Transkulturelle Versorgungsforschung

Stand

12/2010

Layout

Medienzentrum | UKF

Diese Informationsbroschüre wurde im Rahmen des vom Bundesministerium für Bildung und Forschung geförderten Projektes „Primärprävention alkoholbezogener Störungen bei älteren Migrantinnen und Migranten“ (FKZ: 01EL0712) am Universitätsklinikum Freiburg erstellt. Entwickelt in Zusammenarbeit mit Deutschen Caritasverband e.V. (DCV) und Arbeiterwohlfahrt Bundesverband e.V. (AWO).



gefördert vom
Bundesministerium
für Bildung
und Forschung

© Psychiatrie Universitätsklinikum Freiburg
Freiburg, im Dezember 2010

Um was geht es in dieser Broschüre?

In dieser Broschüre möchten wir Fragen rund um das Thema Alkohol beantworten:

- Wann wird der Alkoholkonsum zum Problem?
- Welche Folgen kann der Alkoholkonsum haben?
- Was schützt vor Alkoholproblemen?
- Welche Hilfsangebote gibt es?







Warum ist es wichtig, sich über das Thema Alkohol zu informieren?

In vielen Gesellschaften und Kulturen gehört Alkohol zum Leben dazu. Es gibt Situationen, in denen Wein, Schnaps oder Bier von vielen Menschen als etwas Angenehmes erlebt wird. Alkoholkonsum kann aber auch ein Risiko für die Gesundheit, für die Familie und für Freundschaften sein.



Es lohnt sich, sich über das Thema Alkohol zu informieren!

Welche Folgen hat übermäßiger Alkoholkonsum?

Positive Wirkungen

- Genuss
- Entspannung
- Geselligkeit

Negative Folgen

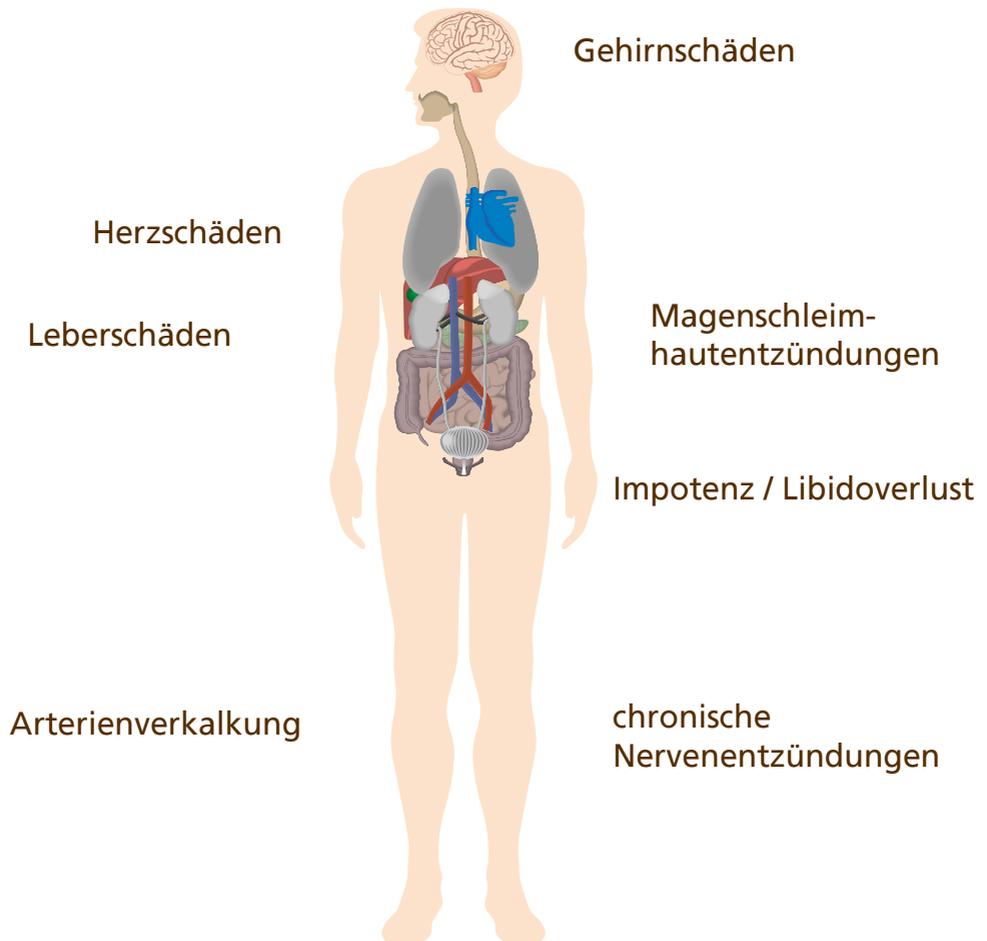
- Konzentrations- und Gedächtnisprobleme
- Familien- und Partnerkonflikte
- berufliche Probleme

Haben Sie gewusst?

Ältere Menschen vertragen weniger Alkohol. Schon geringe Mengen führen schneller zu Benommenheit und Kontrollverlust. Häufig kommt es auch zu Stürzen und anderen Unfällen.

Außerdem nehmen ältere Menschen oft Medikamente, die zusammen mit Alkohol negative Wechselwirkungen haben.

Körperschäden



Haben Sie gewusst?

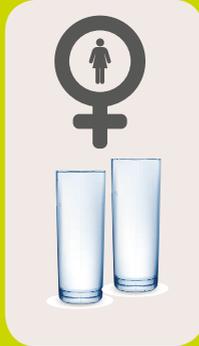
In folgenden Fällen sollte gar kein Alkohol konsumiert werden:

- bei Krankheiten
- im Straßenverkehr
- bei der Arbeit
- in der Schwangerschaft

Was ist riskanter Alkoholkonsum?

Riskanter Konsum
(pro Tag)

mehr als ...



entspricht $\frac{1}{8}$ l Wein  oder 0,33 l Bier
oder 0,02 l Raki, Wodka, Schnaps 



Was ist Alkoholmissbrauch?

Missbräuchlicher Konsum

Alkoholkonsum führt zu:

- gesundheitlichen Problemen
- Streit in der Familie
- Konflikten am Arbeitsplatz

Wie zeigt sich Alkoholabhängigkeit?

Veränderungen im Sozial- und Freizeitverhalten

“Ich meide Situationen, bei denen ich durch meinen Alkoholkonsum auffalle.”

Starkes Verlangen nach Alkohol

“Ich muss ständig daran denken, wann und wo ich etwas trinken kann.”

Entzugserscheinungen

“Wenn ich längere Zeit nicht trinke, werde ich unruhig, kalter Schweiß überkommt mich oder ich kann nicht einschlafen.”

Anhaltender Konsum

“Ich trinke, obwohl ich bereits gesundheitliche Probleme habe.”

Alkoholtoleranz

“Ich muss immer mehr Alkohol trinken, um die gleiche Wirkung zu erzielen.”

Kontrollverlust

“Wenn ich mal angefangen habe zu trinken, kann ich nicht mehr aufhören.”

Alkoholabhängigkeit ist eine Krankheit, die professioneller Hilfe bedarf. Alkoholabhängigkeit ist kein Schicksal, keine Strafe und keine Folge von Willensschwäche.

Was steigert das Risiko für Alkoholprobleme?

Hassan, 50:
„Seit ich in Rente bin, fühle ich mich nutzlos und nicht mehr gebraucht. Ich sitze oft alleine vor dem Fernseher und trinke Alkohol.“

Maria, 65:
„Ich habe mich so einsam gefühlt... Meine Kinder hatten keine Zeit für mich, sie brauchten mich nicht mehr...“

Verschiedene Einflüsse begünstigen die Entwicklung von Alkoholproblemen (*Risikofaktoren*):

- berufliche und finanzielle Probleme
- Stress im Alltag
- Veränderungen durch Berentung
- Probleme in der Familie und im Freundeskreis
- Verlust von Angehörigen und Freunden
- Belastung durch negative Migrationserfahrungen
- Enttäuschung über nicht erreichte Lebensziele



Was kann vor Alkoholproblemen schützen?

Nikolai, 52:

„Wenn ich Konflikte am Arbeitsplatz habe, hilft es mir, wenn ich spazieren gehe und mir sage, du schaffst das, du lässt dich nicht unterkriegen.“

Rosa, 60:

„Manchmal bin ich sehr traurig, weil ich meine Kinder vermisse, sie wohnen weit weg... Ich lade dann Freunde ein, koche etwas für uns und wir reden stundenlang miteinander...“

Es gibt viele Möglichkeiten, Alkoholproblemen vorzubeugen (*Schutzfaktoren*):

- Unterstützung von Seiten der Familie suchen
- Freundschaften pflegen
- etwas mit nahe stehenden Personen unternehmen
- sich bewegen/Sport treiben
- für Ausgleich zwischen Arbeit und Freizeit sorgen



Wie erkenne ich ein Alkoholproblem?

Folgende Aussagen helfen Ihnen, Ihren eigenen Alkoholkonsum zu überdenken:

- Ich kann mir eine Feier, ohne Alkohol zu trinken, nicht vorstellen.
- Manchmal finde ich kein Ende mehr, wenn ich mal angefangen habe zu trinken.
- Ich trinke, um privaten oder beruflichen Ärger zu vergessen.
- Ich spüre ab und zu einen inneren Drang, Alkohol zu trinken.
- Ich fahre manchmal Auto, obwohl ich zu viel Alkohol getrunken habe.

Folgende Aussagen helfen Ihnen den Alkoholkonsum einer Person in Ihrem Umfeld einzuschätzen:

- Ich mache mir Sorgen, weil ein mir nahe stehender Mensch trinkt.
- Ich schäme mich in Situationen, in denen ein mir nahe stehender Mensch trinkt.
- Das Trinken eines mir nahe stehenden Menschen hat unsere Beziehung negativ verändert.

Was kann ich tun?

Was kann ich tun, wenn ich selbst ein Alkoholproblem habe?

- Denken Sie über ihr eigenes Trinkverhalten nach.
- Sprechen Sie offen mit einer Person, der Sie vertrauen.
- Holen Sie sich professionelle Hilfe.

Was kann ich tun, wenn ein Mensch, der mir nahe steht, ein Alkoholproblem hat?

- Sprechen Sie offen mit dieser Person.
- Bieten Sie Ihre Unterstützung an.
- Holen Sie sich professionelle Unterstützung.



An wen kann ich mich wenden?



Ärztinnen und Ärzte

Informationen,
medizinische Behandlung

Beratungsstellen

professionelle Unterstützung,
ausführliche Informationen

Selbsthilfegruppen

Möglichkeit, sich mit anderen
Betroffenen auszutauschen

Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten

Psychotherapeutische Behandlung

Angehörigengruppen

Möglichkeit, mit anderen
Angehörigen zu sprechen

Kirchengemeinden und Kulturvereine

Möglichkeit zu sozialer
Unterstützung

Haben Sie gewusst?

Alle in der Beratung und Behandlung Tätigen dürfen das, was ihnen erzählt wird, niemandem weitersagen (Schweigepflicht).

Jede Beratungsstelle hat Informationen über professionelle Hilfsangebote.

Die Informationen und Beratungen sind kostenlos.

Es gibt muttersprachliche Beratungsangebote für Migrantinnen und Migranten.



Kontakt / Informationen

Eine telefonische Beratung, weitere Informationen und Adressen von Beratungsstellen und Kliniken in Ihrer Nähe bieten Ihnen:

Sucht & Drogen Hotline (rund um die Uhr)

Tel. 018 05/31 30 31 (14 Cent/Min.)

Telefonseelsorge (rund um die Uhr)

Tel. 0800 111 0111 (kostenlos) oder 0800 111 0222 (kostenlos)

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

www.bzga.de

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

www.dhs.de

Deutscher Caritasverband e.V.

www.caritas.de

www.beratung-caritas.de (Online-Suchtberatung)

AWO Arbeiterwohlfahrt Bundesverband e.V.

www.awo.org

Stempel