

ECKEN & KANTEN

Ausgabe 1/2023

SOZIALMAGAZIN

TABUTHEMA ALKOHOL

Soziale Folgen einer Alkoholsucht

CANNABIS UND DIE FOLGEN

Medizin oder Einstiegsdroge

GEWALT DURCH ALKOHOL

Erhöhte Gewaltbereitschaft

HÖHEN & TIEFEN

Aus dem Tagebuch eines trockenen Alkoholikers

MYTHEN UND WAHRHEITEN

Irrtümer rund um den Alkohol

HOHE SUCHTGEFAHR FÜR KÖRPER UND GEIST

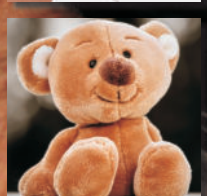
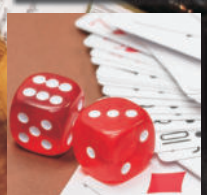
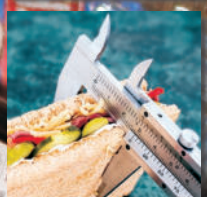
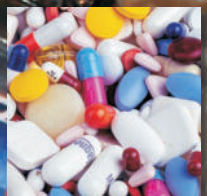
Die Partydroge Speed und ihre Folgen

WENN JUGENDLICHE SICH INS KOMA TRINKEN

Zunehmender Alkoholmissbrauch

HILFE BEI SUCHTGEFAHR

Unterstützung durch Selbsthilfegruppen



EIN MAGAZIN VOM
LOSS
PROJEKT



**GEHT DIR ENDLICH
EIN LICHT AUF?**



**DROGEN ZERSTÖREN
DEINE ZUKUNFT!**

Liebe Leserinnen, liebe Leser,...

...wenn wir uns in der Gesellschaft umschauen, sind soziale Themen allgegenwärtig, werden aber selten oft genug angesprochen. Insbesondere bei Süchten haben wir uns damit abgefunden, dass sie existieren und für jeden Menschen eine Gefahr darstellen. Dabei sind es gerade Suchtmittel, die wie Alkohol und Nikotin frei verfügbar sind, die zum alltäglichen Leben gehören und trotz aller gesundheitlicher Gefahren genutzt werden.

In meinem jungen Leben habe ich an den Wochenenden viel Alkohol konsumiert und den damit verbundenen Zustand akzeptiert, weil ich es nicht besser wusste. Mittlerweile habe ich dem Alkohol abgeschworen, gönne mir aber ab und zu mal ein Bierchen ohne es zu übertreiben. Nur das Rauchen konnte ich mir trotz vieler Fehlversuche nicht abgewöhnen. Eben diese Sucht ist mit ein Grund, warum mir dieses Magazin so wichtig ist. Mit diesem Magazin wollen wir nicht nur Aufmerksamkeit erregen und auf die Probleme mit all den Folgen hinweisen, sondern auch Wege aufzeigen, wie es gelingen kann sich bestimmten Süchten zu entziehen. So liegt mit der ersten Ausgabe von ECKEN & KANTEN ein Magazin vor, dass eine Vielzahl interessanter Informationen enthält und als Wegführer für die Abstinenz sein soll.

Rolf Lemcke, Redaktionsleitung

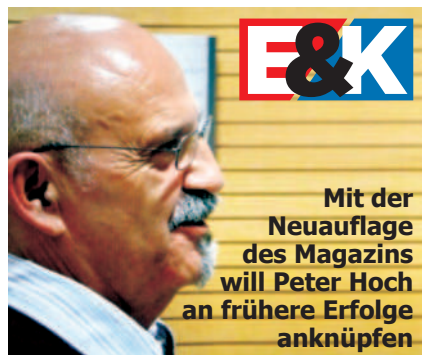


Ein steiniger Weg bis zum neuen Sozialmagazin ECKEN & KANTEN

Vor gut drei Jahren hatte der erfahrene Journalist Peter Hoch die Idee, ein Magazin auf den Markt zu bringen, das überwiegend soziale Themen beinhalten soll und zudem kostenlos erhältlich ist. Eigentlich nichts Neues, gibt es doch schon eine Vielzahl von Zeitungen, die finanziert durch Anzeigen, kostenlos den Markt überschwemmen. Doch das eigentliche Ziel war es, die Inhalte im sozialen Bereich anzusiedeln und dabei Menschen anzusprechen, deren Leben mit Problemen behaftet ist. Menschen, die mit Süchten zu kämpfen haben und selten einen Weg daraus finden.

Peter Hoch, schon seit vielen Jahren mit dem LEOSS Projekt (Leben erleben ohne Sucht und Suizid) bei der Suchtberatung aktiv, hat in seinem Umfeld schon viel Erfahrungen mit süchtigen Menschen gesammelt und ist sozusagen durch sein bewegtes Leben vorbelastet. Er weiß, was es bedeutet mit einer Sucht zu leben und lebte lange Zeit auf der Straße, weil ihn der Alkohol in die Tiefe riss.

So stieß er durch Zufall auf einen Journalisten, der schon seit Jahren Däumchen drehte und aufgrund seines Alters kaum



noch Chancen auf eine Festanstellung hatte. Gemeinsam wollten sie das Magazin ECKEN & KANTEN realisieren und fingen an, ein Konzept zu erarbeiten.

Und dann kam Corona! Alles, was die beiden sozial engagierten Journalisten geplant hatten und die Vorbereitungen die sie getroffen haben, konnten nun nicht mehr umgesetzt werden. Da halfen auch keine guten Kontakte zu Hilfsorganisationen oder Verbindungen zu bestimmten Regierungsstellen. Es war einfach unmöglich geworden, überhaupt eine neue Zeitschrift zu realisieren. Niemand wusste damals, wie es weitergehen soll, denn dank der unterschiedlichen Corona-Regeln wusste niemand, wie lange dieser Zustand die Menschen beeinflusste und wie sich unsere Wirtschaft in Zukunft entwickeln wird.

Jetzt, nach einer langen Vorbereitungszeit, weiteren Krisen und unzähligen Nachforschungen zu sozialen Themen, konnte man endlich das Magazin realisieren und den Leserinnen und Lesern ein Produkt vorlegen, das den Erwartungen der Macher entsprach. Die letzten Monate gaben den Machern aber auch genügend Zeit, ein Konzept zu entwickeln, das nicht nur inhaltlich mit sozialen Themen punktet, sondern auch im Bereich der Gestaltung übersichtlich angeordnet ist - mit gut lesbaren Inhalten, übersichtlichen Thementaufbau und einem Format, das genügend Platz für die Inhalte bot. Alles mit dem Ziel, das es nicht bei diesem einem Magazin bleiben soll und auch andere Zeitschriften im sozialen Bereich publiziert werden.

„Eigentlich haben wir für unser erstes Magazin ein vollkommen anderes Konzept vorgesehen“, bemerkt Projektleiter Peter Hoch. „Doch die Umstände zwangen uns praktisch dazu, vollkommen umzudenken!“ Vorgesehen waren andere Inhalte, die bereits zum größten Teil fertiggestellt vorlagen, sich aber dennoch mit sozialen Themen befassten. Peter Hoch weiter: „So haben wir nach langer Diskussion den Entschluss gefasst, noch mal ganz von vorne anzufangen!“ Das Ergebnis, so hoffen die Macher, kann sich lesen und sehen lassen.

Sucht ist keine Charakterschwäche

Eine psychische oder physische Abhängigkeit von einer Substanz oder einem Verhalten ist eine Sucht, die als Krankheit definiert wird. Dabei entsteht eine Sucht, weil sie sich auf das Belohnungszentrum im Gehirn auswirkt und positive Gefühle auslöst. Gemäß der Sucht-Definition ist sie keine Charakterschwäche, sondern eine Krankheit, die auf einer fehlerhaften Regulierung im Gehirn beruht.

Die Ursachen für eine Suchterkrankung sind vielfältig. Dabei gibt es genetische wie auch psychische und soziale Faktoren, die eine Sucht verursachen. Psychische Belastungen, ein schwaches Selbstbewusstsein oder psychische Erkrankungen sind ebenfalls riskant wie ein Umfeld, in dem Drogen verfügbar sind und konsumiert werden.

Der Zeitpunkt, ab wann man süchtig ist, lässt sich nicht genau definieren, da sich die Abhängigkeit meistens fließend entwickelt und es auch entscheidend ist, welche Drogen konsumiert werden. Problematisch ist dabei, dass sich während des Konsums im Belohnungszentrum ein sogenanntes Suchtgedächtnis bildet. Es bewirkt, dass selbst nach langer Abstinenz eine Rückfälligkeit besteht und sich sogar der Drogenkonsum erhöht, um den erwünschten Effekt zu erzielen.

Kann das Suchtverhalten aufgrund fehlender Suchtmittel nicht ausgeführt werden, wird das Verlangen immer stärker und ein Kontrollverlust stellt sich ein. Dieser führt meistens zu erheblichen gesundheitlichen, finanziellen, beruflichen und sozialen Problemen.

Seite 3

INFO

Ein Magazin mit Geschichte

Angeregt durch die Obdachlosen-Zeitung BISS in München, gründete 1994 Peter Hoch in Augsburg eine Straßenzeitung, die sich hauptsächlich mit der Wohnungsnot befasste. Kurz darauf erschien die erste Ausgabe von ECKEN & KANTEN, die auch Themen rund um den Alkohol aufgriff.

Peter Hoch befand sich damals als trockener Alkoholiker selber in sozialen Schwierigkeiten, arbeitete ehrenamtlich in der Augsburger Wärmstube und schlug sich mit verschiedenen Job durchs Leben.

Der Erfolg von ECKEN & KANTEN schlug hohe Wellen und machte Printmedien, Radio- und Fernsehsender auf sich aufmerksam, die über das Magazin berichteten. Doch nachdem Peter Hoch eine Festanstellung bei einer Tageszeitung erhielt, wurde die Produktion des Sozialmagazins eingestellt.

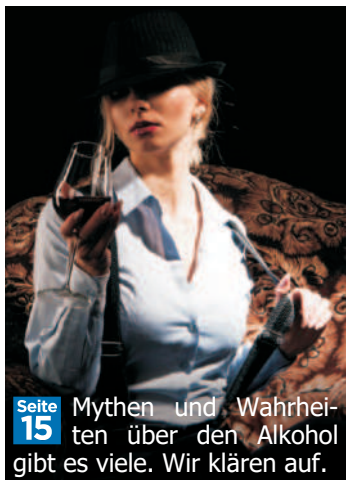
INHALT

Seite 7 Immer **wenn Jugendliche sich ins Koma trinken** besteht die Gefahr vom folgenden Alkoholismus betroffen zu werden. Gründe, Folgen und welche Maßnahmen zur Prävention nötig sind.

Seite 9 Es gibt immer noch zu viel **Gewalt durch Alkohol** und oft sind die Opfer aus dem engen Umfeld oder auch Familienmitglieder. Der übermäßige Genuss von Alkohol schränkt die Kontrolle ein.

Seite 10 Eine **schleichende Entwicklung bis zur Alkoholabhängigkeit** wird selten als Risiko erkannt. Eine krankhafte Alkoholsucht zieht sich über einen langen Zeitraum.

Seite 13 Bei Partys oder Festlichkeiten heißt es selten **feiern ohne Alkohol** m. Es geht auch ohne alkoholische Getränke, mit schmackhaften Drinks.



Seite 15 Mythen und Wahrheiten über den Alkohol gibt es viele. Wir klären auf.



Seite 19 Hilfe für eine abstinenten Lebensführung durch Selbsthilfegruppen.



Seite 20 Eine wirksame Lebenshilfe für eine gute Orientierung bietet die Einrichtung Scarabäus Hoher Fläming e.V., um ein Leben ohne Suchtmittel selbstbestimmt zu erlernen.



Seite 32 Graffiti werden oft als Vandalismus bezeichnet. Es geht aber auch vollkommen anders.



Seite 39 Im Klinikum Schloss Winnenden wird Suchtkranken der schwere Weg zu einem Leben ohne Sucht erleichtert.



Seite 21 Dauerhaft suchtfrei und selbstbestimmt leben ist das Ziel der Fleckenbühler. Eine Selbsthilfegemeinschaft, die süchtigen Menschen eine große Unterstützung bietet.

Seite 23 **Unterstützung für ehemalige Suchtkranke** ist das oberste Gebot der **Marianne von Weizsäcker Stiftung**, die unter anderem mit Beratungsstellen Betroffene unterstützt.

Seite 31 Mit der Aktion **Kinder stark machen... im Verein** haben Vereine mit Unterstützung vieler Sponsoren die Möglichkeit, Freizeitmöglichkeiten von Jugendlichen und Kindern näher zu bringen.

Seite 36 In **Höhen & Tiefen** berichtet ein trockener Alkoholiker über seine Erfahrungen, die er im Laufe seines Lebens machte. Vom Absturz in die Obdachlosigkeit, bis zum neuen Leben danach.

Seite 41 Unkontrollierte Spielsucht zeigt sich bei **Aus Spiel wird Ernst**. Die oft unterschätzte Sucht kann Menschen in den Ruin stürzen und endet in einigen Fällen auch im Suizid.

Seite 43 **Cannabis und die Folgen des Konsums** zeigt die positiven wie negativen Auswirkung einer Sucht, deren Legalität seit vielen Jahren für heftige Diskussionen sorgt.

Seite 44 **Eine hohe Suchtgefahr für Körper und Psyche** ist die Partydroge Speed, die auch als Einstieg für den Gebrauch von harten Drogen angesehen wird.

Seite 46 Opfer von **Mobbing** versuchen fast immer ihre Not geheim zu halten, weil sie sich oft selbst schuldig fühlen. Mit hilfreichen Ratschlägen kann man dem entgegenreten.

Seite 52 **Depressionen bei Kindern und Jugendlichen** werden sehr selten als diese erkannt. Dabei ist dieser Zustand eine anerkannte Krankheit, die man behandeln kann.

Seite 55 **Suizidgefahr durch ausweglose Situationen** läuft meist im Stillen ab und provoziert oftmals Missverständnisse und Hilflosigkeit von Nahestehenden.



Seite 51 Seit 125 Jahren ist die Caritas Deutschland für hilfsbedürftige Menschen im Einsatz.

Wie geht es Dir?

- Zuviel Drogen, zuviel Alkohol?
- Kein Geld, keine Wohnung?
 - Gefängnis droht?
- Die Partnerschaft kaputt?

**#cleanleben
SOFORT**

Wir helfen Dir!



die Fleckenbühler

Perspektiven schaffen – drogenfrei leben



0173-72-72172

INFO Alkohol und das Corona-Virus

Seit der Corona-Krise gibt es eine Vielzahl von Meldungen, die es mit der Wahrheit nicht gerade genau nehmen. So geistert die irreführende Behauptung durchs Netz, dass hochprozentige Getränke gegen das Virus helfen. Eine Meldung, die nicht der Wahrheit entspricht und zu gefährlichen Folgen führen kann.

Tatsache aber ist, dass Alkohol nicht nur die Reaktionsfähigkeit beeinflusst, sondern auch das Immunsystem zum Corona-Virus schwächt. Das bedeutet, je höher der Promillewert im Blut, umso schwächer werden die Abwehrkräfte. So steigt zum Beispiel das Risiko, eine Lungenentzündung zu bekommen, die eine Erkrankung mit dem Corona-Virus auslösen kann.

Ebenfalls falsch ist die Behauptung, dass junge Menschen nur selten An COVID-19 erkranken. Bei einer Studie in den USA wurde festgestellt, dass mehr als 20% der Patienten, die wegen des Corona-Virus ins Krankenhaus eingeliefert wurden, zwischen 20 und 44 Jahre alt sind.

Es lohnt sich also den Alkoholkonsum einzuschränken, insbesondere bei einer Erkrankung. Dabei sollte man auf jeden Fall auf hochprozentige Getränke verzichten.

Mehr hilfreiche Tipps rund um den Umgang mit dem Corona-Virus gibt es auch bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter www.bzga.de.

Alkoholkonsum verursacht hohe ökonomische Kosten

In Deutschland wird viel zu viel Alkohol konsumiert

In Deutschland wird viel getrunken. Sogar deutlich mehr als in anderen europäischen Ländern. Entsprechend viele Krankheiten entstehen durch das Zellgift Alkohol. Die Diagnose „Psychische und Verhaltensstörungen durch Alkohol“ war 2017 der zweithäufigste Behandlungsgrund in deutschen Krankenhäusern. Bei etwa 1,4 Millionen Menschen liegt ein Alkoholmissbrauch vor und etwa 1,6 Millionen Menschen gelten sogar als alkoholabhängig. Jährlich sterben in Deutschland über 20.000 Menschen an den Folgen Ihres Alkoholkonsums.

Kosten für die Gesellschaft

Das hat Folgen für die gesamte Gesellschaft. Eine aktuelle Studie rechnet vor: 57,04 Milliarden Euro pro Jahr betragen die durch schädlichen Alkoholkonsum verursachten ökonomischen Kosten in Deutschland. Dies hat der Gesundheitsökonom Dr. Tobias Effertz ermittelt und im aktuellen „Jahrbuch Sucht“ der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) veröffentlicht.

Diese Summe setzt sich zusammen aus direkten Kosten wie Behandlungs- und Rehabilitationskosten für alkoholbedingte Krankheiten und Unfälle, Medikamente und andere Hilfsmittel sowie Kosten zur Reintegration der Patienten ins Arbeitsleben. Das sind insgesamt 16,59 Milliarden Euro. Die indirekten Kosten belaufen sich nach den Berechnungen des Autors auf 40,44 Milliarden Euro. Dazu gehören alle Kosten, die aufgrund von Produktivitätsverlusten infolge des Alkoholkonsums entstehen, etwa durch Fehlzeiten bei der Arbeit, alkoholbedingte Arbeitslosigkeit, Frühberentung und

auch der vorzeitige Tod durch alkoholbedingte Krankheiten.

Und der Betrag von 57,04 Milliarden, dem Einnahmen des Staates aus alkoholbezogenen Steuern von nur 3,185 Milliarden Euro (im Jahr 2018) gegenüberstehen, ist sogar noch knapp berechnet.

Nicht enthalten sind nämlich die Kosten für externe Betroffene. Gemeint sind damit Menschen, die durch den Alkoholkonsum anderer zu Schaden kommen, auch wenn sie nicht selbst Alkohol trinken. Das führt etwa dann zu Kosten, wenn Angehörige von Alkoholabhängigen wegen

psychischer Belastungen behandelt werden müssen, oder wenn jemand durch einen Alkoholunfall verletzt wird. Aufgrund fehlender Datenbasis können diese Werte jedoch nicht genau genug bestimmt werden.

Steigende Folgekosten

Der Alkoholkonsum geht seit vielen Jahren zwar langsam, aber stetig zurück. Doch das bedeutet nicht etwa niedrigere Folgekosten. Im Gegenteil: Im Vergleich zu den Jahren 2008 bis 2012 sind die Kosten sogar um 45 % gestiegen. Dafür gibt es zwei Gründe: Erstens stiegen die Löhne und die Preise; das wirkt sich auch auf die Kosten im Sozial- und Gesundheitssystem aus. Zweitens führt der demographische Wandel zu höheren Fallzahlen bei den älteren Menschen, was mit höheren Gesundheitskosten verbunden ist.

Quelle: BZgA



Kein Alkohol während der Schwangerschaft

Jedes Jahr werden in Deutschland rund 10.000 Kinder mit sogenannten Fetalen Alkoholspektrum-Störungen (FASD) geboren. Sie weisen Verhaltensauffälligkeiten wie Ruhelosigkeit, Reizbarkeit, Lern- und Sprachprobleme auf. Etwa 3.000 dieser Kinder leiden unter dem Fetalen Alkoholsyndrom (FAS), der schwersten Form, bei der Fehlbildungen des Skeletts, der Extremitäten und des Gesichts sowie Nierenschäden oder Herzfehler hinzukommen können. Daniela Ludwig, Drogenbeauftragte der Bundesregierung, erklärt: „Kein Baby sollte heutzutage noch mit einer Alkoholspektrumstörung geboren werden! FAS und FASD sind vermeidbare, aber unheilbare Erkrankungen, die Kinder ein Leben lang einschränken. Teilweise



Daher: Verzicht auf Alkohol während der Schwangerschaft und am besten auch während der Stillzeit - sich selbst und Ihrem Kind zuliebe!“

Prof. Dr. Martin Dietrich, Kommissarischer Direktor der BZgA, betont: „Diese gravierenden Gesundheitsschäden der Kinder, die ein Leben lang bleiben, sind vermeidbar durch Alkoholverzicht in der Schwangerschaft. Deshalb ist es wichtig, dass werdende Mütter und Väter sich der Risiken von Alkoholkonsum in der Schwangerschaft bewusst sind. Alkohol ist ein Zellgift, das schon in kleinen Mengen die Entwicklung des Fötus be-

einträchtigen kann. Die BZgA informiert und berät zum Thema alkoholfreie Schwangerschaft und unterstützt werdende Mütter mit der IRIS-Online-Beratungsplattform.“

Quelle: BZgA



Wenn Jugendliche sich ins Koma trinken

Immer mehr jüngere Jugendliche greifen zum Alkohol

Alkoholmissbrauch bei Kindern und Jugendlichen ist nicht neu. Das sogenannte Binge Drinking, das absichtliche Trinken bis zum Rausch, gab es auch in früheren Generationen. Heute greifen jedoch immer jüngere Kinder zum Alkohol und betrinken sich bis zur Bewusstlosigkeit.

Oft haben diese Kinder und Jugendliche in kurzer Zeit große Mengen alkoholischer Getränke konsumiert. Das sogenannte Komasaufen kann schnell lebensgefährlich werden. Denn noch bevor den Jugendlichen übel wird und sie aufhören zu trinken, wirkt der Alkohol auf Regionen ihres Gehirns. Er kann eine plötzliche Atemlähmung verursachen, die ohne schnelle Hilfe tödlich endet.

Warum Alkohol für Jugendliche so gefährlich ist

Mädchen und Jungen sind durchschnittlich 13 Jahre alt, wenn sie das erste Mal Alkohol trinken. Mit 14 Jahren haben sie ihren ersten Rausch. Experten berichten sogar von Siebenjährigen, die sich in den Vollrausch getrunken haben.

Jeder fünfte 12- bis 17-jährige Jugendliche trinkt mindestens einmal im Monat fünf oder mehr alkoholische Getränke. Fachleute nennen das „Binge Drinking“, vom englischen „binge“ für Gelage. 17 Prozent der Jugendlichen trinken mindestens einmal in der Woche. Die meisten davon sind Jungen.

Bewusstlos ohne Rausch

Schon mit weniger als 0,5 Promille Alkohol im Blut können kleine Kinder bewusstlos werden, auch ohne vorher berauscht gewesen zu sein. Denn bei Kindern und Jugendlichen wirkt der Alkohol noch schneller auf den Körper als bei Erwachsenen.

Wer häufiger trinkt, gewöhnt den Körper und seinen Stoffwechsel an dieses Zellgift. Er wird mit der Zeit unempfindlicher gegen die Wirkung des Alkohols und fühlt sich weniger schnell betrunken. Das aber heißt, für die gleiche - eventuell gewünschte - Wirkung muss mehr Alkohol konsumiert werden. Die schädliche Wirkung nimmt größere Ausmaße an, weil mehr getrunken wird. Wer viel Alkohol „verträgt“, ist gefährdet. Er schädigt sich und seinen Körper und ist fatalerweise auch noch stolz darauf, mehr zu vertragen als andere. Die Gefahr für eine Abhängigkeit wächst.

Wer früh trinkt, wird schneller süchtig

Besonders gefährdet sind Kinder und Jugendliche, die versuchen, mit Alkohol ihrem Frust, Kummer, Ärger oder anderen Problemen zu entkommen. Selbst wenn sie nur kurze Zeit regelmäßig geringe Mengen Alkohol trinken, können sie körperlich abhängig werden.

Alkoholsucht ist nicht die einzige Folge. Jugendliche Vieltrinker bekommen oft zusätzliche Probleme in der Familie, in der Schule oder am Ausbildungsplatz. Dann entwickelt sich ein Teufelskreis: Der Jugendliche trinkt, um weniger unter seinen Problemen zu leiden. Seine Probleme nehmen aber gleichzeitig zu, weil er trinkt.

Wer in diesem Teufelskreis sitzt, sieht oft keinen Ausweg und schafft es nicht mehr, nüchtern nach Lösungen für seine Probleme zu suchen und schwierigen Situationen zu bewältigen. Oft hilft nur noch ein Entzug und eine anschließende Therapie.

Alkohol macht verletzlich und risikobereit

Alkohol führt oft zu Verletzungen. Nicht nur bei den Jugendlichen selbst, sondern auch bei ihren Mitmenschen. Alkohol kann der Auslöser sein für Unfälle, Schlägereien oder sexuellen Missbrauch.



Immer mehr Jugendliche trinken zuviel Alkohol

Jährlich spielt Alkohol bei über 50.000 Verkehrsunfällen auf Deutschlands Straßen eine Rolle. Vor allem junge Menschen sind betroffen: Im Vergleich zu anderen Altersgruppen verursachen Personen zwischen 18 und 24 Jahren die meisten alkoholbedingten Verkehrsunfälle.

Nicht selten kommen sie selbst, ihre Mitfahrer oder andere Unfallbeteiligte dabei ums Leben oder leiden lange Zeit an den Unfallfolgen.

Wer betrunken ist, hat ein höheres Risiko, Gewalttäter oder Gewaltopfer zu werden. Denn durch Alkohol steigt die Gewaltbereitschaft, und Konflikte mit dem Gesetz nehmen zu. Betrunkene übersehen leichter Anzeichen für Gefahren.

Alkoholisierte Mädchen und junge Frauen werden häufiger Opfer sexueller Gewalt. Ungeschützte sexuelle Kontakte können zu Erkrankungen oder zu unerwünschter Schwangerschaft führen.

Langfristig kann Alkohol alle Organe schädigen. Besonders gefährdet sind das Gehirn, die Leber, die Niere, der Magen und Darm und die Bauchspeicheldrüse. Regelmäßiges Trinken selbst geringer Mengen Alkohols erhöht das Risiko, an bestimmten Krebsarten zu erkranken.

Warum Kinder und Jugendliche trinken

Warum manche Jugendliche so viel trinken, wissen selbst die Experten nicht ganz genau. Klar ist aber: Viele Kinder und Jugendliche glauben, dass Alkohol sie erwachsen, selbstbewusst, attraktiv, sexy oder mutig macht. Eine Einstellung, die sie meist mit vielen ihrer Freunde und Bekannten und manchmal auch mit ihren Eltern teilen. Sie trinken, weil sie vom Alkohol positive Wirkungen erwarten.

Was sie oft nicht wissen: Wer regelmäßig trinkt, schadet sich und seiner Gesundheit - selbst bei geringen Mengen. Für Kinder und Jugendliche ist das Trinken besonders schädlich. Werden körpereigenen Zellen - vor allem aber auch in der Wachstumsphase - regelmäßig vom Alkohol „umspült“, nehmen sie Schaden, sterben ab oder verändern sich so, dass sie ihre Funktionen nicht mehr aufrechterhalten können. Das Gedächtnis, die Konzentrations- und Leistungsfähigkeit

lassen nach, und es kann zu weiteren körperlichen Folgeschäden und Erkrankungen kommen.

Frühzeitige Gesundheitsuntersuchungen

Als Prävention bieten spezielle Jugendgesundheitsuntersuchungen Hilfe. Der Check umfasst mehr als eine reine körperliche Untersuchung. Es wird auch mit den Jugendlichen über Themen wie Alkohol- und Medikamentenkonsum, Drogen und Sexualität gesprochen.



Alkohol macht sehr verletzlich

Alkoholverbot für Kinder und Jugendliche

Verstoß gegen das Jugendschutzgesetz bei Alkoholverkauf

Für die Abgabe von alkoholhaltigen Getränken hat der Jugendschutz eine gesetzliche Verpflichtung für all diejenigen vorgelegt, die im Einzelhandel mit Kindern und Jugendlichen zu tun haben. Daher steht jede Mitarbeiterin und jeder Mitarbeiter bei jeder Verkaufssituation mit alkoholhaltigen Getränken in Verantwortung und sollten im Zweifelsfall einen Altersnachweis verlangen.



Dennoch gibt es immer wieder Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter, die „ein Auge zudrücken“ und den Jugendlichen damit keinen Gefallen tun. Das kann auch Konsequenzen für Mitarbeiter und Arbeitgeber nach sich ziehen.

Verstöße gegen das Jugendschutzgesetz sind kein Kavalliersdelikt, sondern gelten als Ordnungswidrigkeit, die ein Bußgeld bis zu 50.000 Euro nach sich ziehen kann. Für den Arbeitgeber erfolgt zudem ab einem Bußgeld von 200 Euro ein Eintrag ins Gewerbezentralregister.

Wann immer Zweifel am Alter eines Kunden bestehen, sollte ein geeigneter Altersnachweis gefordert werden. Das können der Personalausweis, der Reisepass, der Führerschein oder ein anderes fälschungssicheres Dokument mit Foto und Geburtsdatum sein. Beim Führerschein sollte besonders auf das Alter geachtet werden, da es auch den Führerschein mit 17 gibt. Der geforderte Altersnachweis könnte auch gefälscht sein, wenn zum Beispiel bestimmte Angaben unleserlich, überschrieben oder handschriftlich korrigiert sind. In diesem Fall sollte man das Dokument nicht gelten lassen.



Alkohol ist verführerisch

Es gab auch schon Vorfälle, in denen der Kunde aggressiv reagiert hat. Hilfreich sind dann hier Aussagen wie „Ich möchte Sie nicht ärgern oder schikanieren, aber ich bin gesetzlich dazu verpflichtet, das Alter zu kontrollieren. Bitte haben Sie dafür Verständnis“. Das Verkaufspersonal sollte also wissen, dass ein Verstoß gegen das Jugendschutzgesetz Folgen hat.

Versteckter Alkohol in Lebensmitteln

Auch Lebensmittel wie Pralinen, Rumkugeln, Eisbecher oder Kuchen können alkoholhaltig sein. Relevant für den Jugendschutz sind sie, wenn sie „andere alkoholische Getränke in nicht nur geringfügiger Menge enthalten“. Das ist dann der Fall, wenn der Alkoholgehalt einen Wert von 1 Prozent übersteigt. Dabei spielt es keine Rolle, in welcher Form das Produkt erhältlich ist. Wenn ein Getränk nur Aromen alkoholischer Getränke enthält, fällt es nicht unter das Jugendschutzgesetz.

Seite 8

Getränke	Abgabe/Verzehr unter 16 Jahren	Abgabe/Verzehr ab 16 Jahren	Abgabe/Verzehr ab 18 Jahren
Bier	verboten	erlaubt	erlaubt
Biermischgetränke	verboten	erlaubt	erlaubt
Wein	verboten	erlaubt	erlaubt
Weinhaltige Getränke	verboten	erlaubt	erlaubt
Spirituosen wie Schnaps, Korn, Wodka, Whisky, Tequila, Liköre, Gin, Cognac, etc.	verboten	verboten	erlaubt
Spirituosenhaltige Mischgetränke	verboten	verboten	erlaubt



Alkohol kann Betroffene fest im Griff haben

Ebenfalls verboten für Jugendliche unter 18 Jahren sind die Mischgetränke Alkopops, die regelmäßig mit Whisky, Gin oder Weinbrand hergestellt werden. Dabei ist der Alkoholgehalt nicht entscheidend. Auch wenn ein Alkopop weniger Alkohol als ein Bier enthält, fällt dieses Getränk unter eine spezielle Regelung.

Andere Verkaufsmethoden

Alkoholische Getränke dürfen in der Öffentlichkeit nur an Automaten angeboten werden, wenn sichergestellt ist, dass sich Kinder und Jugendliche nicht daran bedienen können. Der Anbieter muss das entweder technisch sicherstellen oder

der Automat muss an einem Ort stehen, der für Kinder und Jugendliche nicht zugänglich ist oder beaufsichtigt wird. Branntwein und branntweinhaltige Getränke dürfen überhaupt nicht in Automaten verkauft werden.

Veranstaltungen mit Alkohol zum Pauschaltarif

Die üblichen Beschränkungen des Jugendschutzgesetzes gelten bei gastronomischen Veranstaltungen, bei denen Alkohol zu einem Pauschaltarif abgegeben wird. Hier kann die zuständige Behörde sogar anordnen, dass Minderjährige erst gar nicht daran teilnehmen. Zudem gibt es im Gaststättengesetz für Gewerbetreibende das Verbot, an erkennbar Betrunkene Alkohol auszuschenken. Hierfür sind inzwischen die Bundesländer zuständig. Die Problematik, dass Kinder und Jugendliche alkoholhaltige Getränke zu sich nehmen, liegt auch am Umfeld. Kinder ahmen nach, was sie sehen. Und so ist es auch ganz entscheidend, was Eltern ihrem Kind vorleben. Denn bereits hier kann der Missbrauch verhindert werden.



Jugendliche übertreiben es oft mit dem Alkohol

Der häufige Alkoholkonsum ist auch ein Warnsignal, auf die Eltern reagieren sollten. 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.

Die Entstehung von Alkoholabhängigkeit hat viele Ursachen. Alkohol beeinflusst, wie jede bewusstseinsverändernde Substanz das „Belohnungszentrum“ im Gehirn und der Körper gewöhnt sich in einer Art Lernprozess an die positiven Effekte, die man als angenehme Erfahrung wahrnimmt. So gewöhnen sich Körper und Psyche an den Alkohol.

Bei Kindern und Jugendlichen haben auch geringe Mengen Alkohol eine sehr schädliche Wirkung. Im Vergleich zu Erwachsenen werden Kinder und Jugendliche auch viel schneller abhängig. ■ Quelle: BZgA

Erhöhtes Riskiko zur Gewaltbereitschaft

Unter Alkoholeinfluss verlieren viele Menschen die Kontrolle

Jährlich geschehen in Deutschland etwa 800 Tötungsdelikte, bei denen die Täter unter Alkoholeinfluss stehen. Rund 80.000 schwere oder gefährliche Körperverletzungen werden begangen, bei denen auf Seiten der Täter ebenfalls Alkohol im Spiel war. Oft sind die Opfer aus dem engen Umfeld. Aber auch Mittrinker im Umfeld von Lokalitäten lassen ihrer Gewaltbereitschaft freien Lauf.

Eine Erklärung, warum ein Mensch gewalttätig wird und ein anderer nicht, gibt es nicht, denn die Ursachen dafür sind unterschiedlich. Eindeutig ist, dass Alkohol das Risiko erhöht, Gewalttäter oder auch Gewaltopfer zu werden. Laut Informationen der Polizei, ist bei gut einem Drittel der Gewalttaten Alkohol mit im Spiel. Die körperliche und psychische Gewalt reicht von Beschimpfungen, sexuellen Übergriffen bis zur Körperverletzung, die in vielen Fällen auch zum Tod führen kann. Und oftmals geschehen sie innerhalb der Familie.

Der übermäßige Genuss von Alkohol führt dazu, dass im Gehirn bestimmte Botenstoffe vermehrt ausgeschüttet werden. Einer dieser Botenstoffe beeinflusst das Verhalten und schränkt die Kontrolle ein. Man ist nicht mehr fähig richtig zu handeln und zu urteilen, Probleme zu lösen, Gefühle zu verarbeiten und Impulse zu kontrollieren. Das limbische System, eine Funktionseinheit des Gehirns, gewinnt gleichzeitig an Einfluss. Hier entstehen Gefühle wie Lust, Angst oder Wut. Gesten und Signale können falsch verstanden werden, so dass sich ein Mensch unter Alkoholeinfluss sich zum Beispiel bedroht fühlt, dementsprechend handelt und ein enthemmtes Gefühl entwickelt.

Eine Studie des Familienministeriums ergab, dass etwa ein Viertel der Frauen in Deutschland seit ihrem 16. Lebensjahr körperliche bzw. sexuelle Gewalt durch ihre Lebenspartner erleben mussten. In vielen dieser Fälle sind die Täter alkoholisiert. Mehr als die Hälfte der Männer, die gegenüber ihrer Partnerin gewalttätig wurden, standen unter Alkoholeinfluss. Bei zwei Dritteln dieser Männer gab es sogar schwere körperliche Gewalt und sexuelle Übergriffe. So ergab eine Studie, dass Männer mit erhöhten Alkoholkonsum doppelt so oft körperliche Gewalt gegenüber ihrer Partnerin ausübten, als Männer ohne erhöhten Alkoholkonsum.



Alkohol hat viele Nebenwirkungen

Gefährlich ist es auch, dass Menschen die immer wieder gedemütigt oder misshandelt werden, selbst alkoholabhängig werden können. Denn sie trinken oftmals Alkohol wie ein Medikament, um sich zu beruhigen und die Angst zu unterdrücken.

Etwa 2,65 Millionen Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren wachsen in Deutschland in suchtblasteten Familien auf. Direkt oder indirekt erlebt etwa ein Drittel dieser Kinder Gewalt. Sie müssen miterleben, wie ihre Mütter oder Geschwister bedroht und verletzt werden oder sie sind selbst Opfer körperlicher und sexueller Gewalt. Dadurch sind diese Kinder gefährdet, später einmal selbst zu Tätern zu werden. Das Risiko, später selbst alkoholabhängig zu werden, ist bei Kindern aus suchtblasteten Familien bis zu sechsmal höher, als bei Familien ohne Alkoholkonsum.



Viele Gewalttaten finden innerhalb der Familie statt

Und fast immer ist dabei Alkohol im Spiel. So ergaben zahlreiche Studien, dass Jugendliche unter Alkoholeinfluss mehr Gewalt ausüben, als Jugendliche, die gar kein oder nur wenig Alkohol konsumieren. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung fand bei einer Befragung bei Jugendlichen unter 12- bis 17-jährigen heraus, dass riskanter Alkoholkonsum weit verbreitet ist. Etwa 14 Prozent dieser Jugendlichen haben schon mal ein sogenanntes Rausrinken praktiziert. Rund 38 Prozent waren es bei den 18- bis 25-jährigen. Die Gefahr, Opfer von Gewalttaten zu werden, ist bei diesen jungen Menschen wesentlich stärker ausgeprägt.

Verstöße wie Ruhestörung, Vandalismus oder Schlägereien geschehen oft unter Alkoholeinfluss. Oft sind dabei auch Jugendliche beteiligt, die vor allem bei öffentlichen Veranstaltungen auffielen. Gerade bei Veranstaltungen gibt es viele an Gewalttaten beteiligte Jugendliche, die bereits vor dem eigentlichen Ereignis alkoholisiert sind.

Quelle: BZgA

Tabufreie Debatte

DHS Aufgrund von reduzierter Selbstkontrolle reagieren alkoholisierte Menschen in Konfrontationen viel eher gewalttätig als Menschen, die keinen Alkohol getrunken haben. Trotz besorgniserregender Befunde werden die sozialen Folgen des Alkoholkonsums in Form von Gewalttaten kaum in der Öffentlichkeit und Wissenschaft thematisiert.



Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen fordert deshalb:

■ Präventive Maßnahmen müssen bereits im Kindes- und Jugendalter ansetzen und problematischem Alkoholkonsum vorbeugen. Flächendeckende, kontinuierliche Kampagnen in der finanziellen Größenordnung von Alkoholwerbung sind dazu notwendig.

■ Die Regelungen der bestehenden Gaststättengesetze sind durchzusetzen, wie zum Beispiel das sogenannte Apfelsaftgesetz (§ 6), das Verbot, Alkohol an Betrunkene auszuschenken (§ 20) und die Schankerlaubnis zu versagen (§ 4), wenn die Wirtin bzw. der Wirt dem Alkoholmissbrauch Vorschub leistet.

■ Die Einhaltung der Jugendschutzvorschriften ist dauerhaft und kontinuierlich zu überprüfen. Verstöße sind spürbar zu bestrafen. Bei wiederholtem Fehlverhalten sind wegen erheblicher Gefährdung der Gesundheit und öffentlichen Sicherheit Verkaufs- und Ausschankgenehmigungen zu entziehen.

■ Eine intensive Zusammenarbeit von Gewaltopferhilfe und Suchthilfe muss gewährleistet sein, um in der Gewalt- und in der Suchthilfe erfolgreich handeln zu können.

Seite 9



Bei einigen Gewalttaten kann oft nur noch die Polizei helfen

Eine informative Homepage
www.kenn-dein-limit.info



Der langsame Weg bis zur Alkoholabhängigkeit

Wenn der Alkoholgenuss das kostbare Leben beeinflusst

Die Entwicklung zur Abhängigkeit von Alkohol verläuft oft schleichend und über einen Zeitraum mehrerer Jahre. Die krankhafte Alkoholsucht ist klar erkennbar und zeigt sich in verschiedenen Anzeichen. Dabei dreht sich das Leben zunehmend um die Droge Alkohol und beeinflusst immer mehr das Handeln eines Menschen, denn ein Leben ohne Alkohol ist kaum noch vorstellbar.



Geselliges Beisammensein macht es sehr schwer, sich dem Alkohol zu entziehen

Alkoholranke Menschen planen ihre Tage so, um zum gegebenen Zeitpunkt Alkohol trinken zu können. Wiederholte und erfolglose Versuche, weniger oder gar keinen Alkohol zu trinken, scheitern.

Die Symptome einer beginnenden Abhängigkeit von Alkohol sind oftmals unscheinbar und vielfältig. Der häufige Gedanke an Alkohol und der damit verbundene steigende Alkoholkonsum gehören ebenso dazu, wie eine nachlassende Leistungsfähigkeit. Weitere Anzeichen sind gesteigerte Streitigkeiten in der Familie und der Verlust an Lebensfreude. Dazu kann auch noch Geldknappheit kommen, die durch den Kauf von alkoholischen Getränken zustande kommt.

Entzugerscheinungen sind ein weiterer Hinweis auf Alkoholabhängigkeit. Dabei führen diese nicht nur körperlich, sondern auch psychisch zu einem Ungleichgewicht. Dazu gehören Schlafstörungen, Schweißausbrüche, morgendliches Zittern und Brechreiz. Psychische Anzeichen sind depressive Stimmungen, Unruhe und Angst. Doch gibt es noch wesentlich bedrohlichere Anzeichen eines körperlichen Entzugs, die sich durch Krampfanfälle sowie optische und akustische Halluzinationen zeigen, bis hin zum „Delirium Tremens“.

Der ewige Kreislauf bei Entzugerscheinungen zeigt sich dadurch, dass der Genuss von Alkohol diese abklingen lässt und zurückkehren, sobald die Wirkung des Alkohols nachlässt. In diesem Stadium will man die Entzugerscheinungen vermeiden, indem man trinkt. Da ist es sehr schwer diesen Kreislauf ohne fachliche Hilfe zu durchbrechen. Deshalb kann man diese Alkoholabhängigkeit oftmals nur durch fachkundige Behandlung mildern, um so vor allem die bedrohlichen Entzugerscheinungen zu mildern. Wird die Entwicklung zur Abhängigkeit nicht gestoppt, setzt sich ein Teufelskreis in Gang, der dem Alkohol in allen Lagen den Vorrang gibt. Das Leben mit Alkohol erscheint lebenswert, jedoch werden Schuld und Schamgefühl gesteigert. Es folgen Rückschläge und Zeiten exzessiven Trinkens. Dabei wechseln die Angst, nie mehr aus diesem Kreislauf heraus zu kommen, mit der Hoffnung das Problem doch noch lösen zu können.

Verdrängung ist auch keine Lösung

Es dauert oft sehr lange, bis Menschen sich ihre Alkoholprobleme eingestehen, weil oft ein Gedanke das Leben beherrscht: „Ich kann jederzeit mit dem Alkohol trinken aufhören, wenn ich nur will!“ Doch dieser stetige Gedanke wird dadurch

getrübt, wenn nach guten Vorsätzen der übermäßige Alkoholkonsum das Leben nicht besonders behindert. Das zeigt sich oftmals an der Entspannung, die durch Alkohol entsteht oder dem Spaß an einer feuchtfröhlichen Runde, bei der man den Kater am Morgen danach einfach in Kauf nimmt.

Der Verlust des Arbeitsplatzes oder eine Trennung können das Alkoholproblem für kurze Zeit in den Hintergrund drängen, sind aber oftmals die Gründe für einen erhöhten Alkoholkonsum. Dabei wird den Betroffenen immer klarer, die eigene Lebenssituation verbessern zu können, wenn auf Dauer weniger oder gar kein Alkohol getrunken wird.

Das Problem in den Griff kriegen

Es gibt Alkoholabhängige, die das Problem des Alkoholismus selber in Griff kriegen. Vor allem dann, wenn die Familie oder Freunde unterstützend zur Seite stehen und die Betroffenen sich dem Problem stellen wollen. Eine Voraussetzung ist die persönliche Erkenntnis, sich die Sucht einzugestehen.

Doch vielen Alkoholabhängigen gelingt es nicht, das Problem aus eigener Kraft zu bekämpfen. Dabei fällt es zunehmend schwer, sich fachliche Hilfe zu holen und es entsteht ein innerer Streit, Hilfe anzunehmen oder nicht. So sind folgende Gedanken gute Hinweise für ein gegensätzliches Verhalten:

■ Es ist bei mir noch nicht so schlimm. Dennoch interessiert es mich doch, wie ich das Problem mit dem Alkohol lösen kann.

■ Ich schaffe das auch allein, wenn ich es will. Mit anderen Problemen gehe ich doch auch zum Fachmann.

■ Außenstehende gehen meine persönlichen Probleme nichts an. Doch habe ich es schon mehrmals ohne Hilfe versucht und es hat nicht funktioniert.

■ Ich schaffe das auch, wenn es mir im Beruf oder in der Partnerschaft wieder besser geht. Ich muss es meinem Arbeitgeber oder meiner Familie zuliebe tun.

Viele Alkoholabhängige wollen mit ihrer Sucht nicht in Verbindung gebracht werden und geben nicht zu, dass der Alkohol sie im Griff hat. Doch die bestehenden Hilfsangebote richten sich nicht nur an schwer Abhängige, sondern bieten auch Unterstützung bei einer beginnenden Alkoholabhängigkeit und können vielfältig wie auch flexibel genutzt werden.

■ Quelle: BZgA



Eine der Folgen des Alkoholismus kann der Absturz in die Obdachlosigkeit sein

Klare Regeln zum Alkohol für Jugendliche

Körperliche und seelische Folgen durch Alkoholkonsum

Gerade in den Jugendjahren macht das Gehirn noch einmal eine rasante Entwicklung durch, die auch zu einer Umstrukturierung führt. Der häufige Konsum von Alkohol kann wichtige Bereiche des Gehirns negativ beeinflussen. Hinzu kommt ein höheres Risiko, alkoholsüchtig zu werden, wenn bereits in jungen Jahren getrunken wird. Hier müssen klare Grenzen gesetzt werden.



Eltern müssen bei ihren Kindern zum Thema Alkohol klare Regeln aufstellen

Der Griff zu alkoholischen Getränken wird bei Jugendlichen reduziert, wenn Eltern ihnen keinen Alkohol für Partys oder für andere gesellschaftliche Veranstaltungen mitgeben. Der entscheidende Faktor ist dabei das elterliche Vorbild im Umgang mit alkoholischen Getränken, denn der Einfluss auf die eigenen Kinder ist entscheidend für das spätere Verhalten.

Das Gehirn eines Heranwachsenden ist selbst bis zu einem Alter von 25 Jahren noch nicht voll entwickelt und reagiert deshalb besonders empfindlich auf Alkohol. Denn junge Menschen, die negative Vorstellungen mit Alkohol wie gesundheitliche Schäden verbinden, neigen weniger dazu, Alkohol zu trinken. Wogegen Heranwachsende mit positiven Erfahrungen wie Entspannung

und Freizeit, dem Griff zur Flasche eher zugeneigt sind. Deshalb ist eine positive Bewertung zum Alkohol von den Eltern gegenüber ihrer Kinder der falsche Weg. Eltern haben eine Vorbildfunktion und sollten wissen, wie beeinflussbar ihre Kinder durch ihr Verhalten sind.

Im Jugendalter kann sich der Alkoholkonsum zudem negativ auf die schulischen Leistungen auswirken. Beobachtungen zufolge treten neurokognitive Defizite in den Bereichen der Aufmerksamkeit, Verarbeitung von Informationen, des

Gedächtnisses und der Verhaltenskontrolle bei Jugendlichen häufiger auf, die Alkohol trinken. Wer mit zwölf Jahren oder jünger zum ersten Mal zum Alkohol greift, hat laut einer amerikanischen Langzeitstudie ein um rund vierzig Prozent höheres Risiko alkoholabhängig zu werden. Das Risiko minimiert sich zwar mit einem höheren Jugendalter, ist aber weiterhin vorhanden. Alkoholsüchtig zu werden bleibt also weiterhin ein hohes Risiko.

Hier ist es durchaus vorteilhaft, wenn Familien sowie Ärzte zusammenarbeiten, um für Jugendliche Grenzen und Erwartungen festzulegen. Dazu gehören Bewältigungsstrategien, um dabei zu helfen, sich gegen negativen sozialen Druck zu wehren. ■ Quelle: www.kinderaerzte-im-netz.de

Island als positives Beispiel

Island ist eines der besten Beispiele dafür, wie das Verhalten der Jugend geändert werden kann, indem ihr Lebensumfeld so gestaltet wird, dass sie ein geringeres Risiko für Missbrauch bestimmter Substanzen haben. Die Politik in Island bestärkte viele Faktoren, die vor frühem Alkoholkonsum schützen. Eltern bzw. Elternorganisationen und Berufsgruppen, die sich dem Kampf gegen Drogen gewidmet haben, werden ebenso gefördert wie die Schaffung schulischer Kampagnen, Unterstützung außerschulischer Aktivitäten sowie Sport. Unterschiede gibt es auch im Vergleich zum deutschen Jugendschutz. So können Jugendliche Alkohol erst mit 20 Jahren erwerben und Werbung alkoholischer Getränke ist vollkommen verboten. Das hat in Island den Anteil Heranwachsender, die regelmäßig Alkohol tranken, erheblich sinken lassen. Der Alkoholkonsum bei Jugendlichen nimmt in Europa zwar weiterhin ab, doch einen derart deutlichen Erfolg kann nur Island vorweisen.

Freizeitaktivitäten fördern das Gemeinschaftsgefühl und können Alkoholmissbrauch verhindern



INFO Promillewert

Mit dem Begriff Promille können die wenigsten etwas anfangen, außer man verbindet ihn mit Alkohol im Blut. Einen Wert, der entscheidend dafür ist, wie fahr-tüchtig man ist. Deshalb hier die Erklärung, was dieser Begriff zu bedeuten hat.

„Pro“ ist Latein und heißt übersetzt „von“, „Mille“ bedeutet „Tausend“. Promille steht also für ein Verhältnis 1:1.000. Wenn wir im Alltag von Promille reden, ist meist die Menge an Alkohol gemeint, die eine Person zum Zeitpunkt der Messung im Blut hat. Die Gleichung für Promille kann man sich leicht merken:

1 Promille = 1 Gramm Alkohol pro 1 Kilogramm Blut

Zwei Dinge sind für den Promillewert entscheidend: die Alkoholmenge und die Flüssigkeitsmenge im Körper. Dabei lautet die mathematische Formel **Promille = Alkoholmenge in Gramm zur Flüssigkeitsmenge in Kilogramm**. Diese sogenannte Widmark-Formel liefert einen ungefähren Wert. Für eine genaue Bestimmung der Promille muss man die Trinkgeschwindigkeit, den Mageninhalt und den Alkoholabbau berücksichtigen.

Der Flüssigkeitsanteil ist ein wichtiger Faktor, weil Alkohol sich in erster Linie in Wasser löst und nur sehr schlecht in Fett. Der aufgenommene Alkohol gelangt direkt ins Blut und verteilt sich von dort im wasserhaltigen Zellgewebe. Bei gleicher Alkoholmenge steigt der Promillewert je weniger Wasser der Körper enthält.

Die Menge des Wassers im Körper hängt mit dem Gewicht zusammen. Fakt ist: nach einem Glas Bier haben Frauen in der Regel mehr Promille als Männer. Das liegt daran, dass Frauen meist weniger wiegen und ihr Körper weniger Flüssigkeit enthält. Die Alkoholmenge ist auch abhängig von der Art des Alkohols bzw. dem Volumenprozent, das bei Getränken in Flaschen immer angegeben ist. Je nach Gewicht, Alkoholmenge und Wasseranteil ändert sich der Promillewert.

Seite 11

Partyzeiten ohne Alkohol

Es ist schon fast die Regel, dass man bei Besuchen auf Partys oder in einen Club den Alkoholkonsum stetig steigert, weil man dem Irrglauben unterliegt, dass man nur mit Alkohol Spaß haben kann. Es gibt aber viel Gründe einen Alkohol-Exzess zu vermeiden.

Im Club nüchtern zu bleiben kann manchmal sehr unterhaltsam sein. So kann man anderen dabei zusehen, wie sie sich im alkoholisierten Zustand blamieren. Der Verzicht auf einen hohen Alkoholkonsum bringt auch den Vorteil, dass man sich besser unterhalten kann und die Chancen jemanden kennenzulernen wesentlich höher sind.

Gerade neue Freundschaften zu knüpfen ist nicht nur einfacher, es ist kontrollierter. Im alkoholisierten Zustand kann man nämlich nicht nur schnell die Orientierung verlieren, sondern sich dabei oft auch blamieren. Und in der heutigen Zeit kann es dann auch schnell passieren, dass das eigene Verhalten am nächsten Tag in einem der sozialen Internetseiten wieder zu finden ist. Das wäre dann mehr als peinlich.



Auch wenn man es kaum glauben will, nüchtern zu bleiben steigert auch das Image. Dabei angeschlagenen Freunden aus der Misere zu helfen, ist nur ein Möglichkeit, die Vorteile schaffen kann. Vorteile, die oftmals auch bei den Angestellten des Clubs entstehen, weil diese sich immer wieder mit angetrunkenen Gästen herumärgern müssen.

Letztendlich verhindert man mit dem Verzicht auf zu viel Alkohol den berühmten Kater am nächsten Morgen und kann sich freuen, mal für einen Abend die Kontrolle nicht verloren zu haben.

Eiskalte Drinks für heiße Partynächte

Die Abende mit gutem Gewissen alkoholfrei genießen

Der Sommer steht vor der Tür, die Abende werden wieder wärmer und im Freien kann man alkoholischen Getränken schwer widerstehen. Für viele ist deshalb der Verzicht auf Alkohol bei solchen Anlässen kein Thema. Denn zum netten Treffen mit Freunden gehört der Alkohol selbstverständlich dazu, um die ausgelassene Stimmung zu genießen.



In der Gruppe fällt es vielen schwer auf Alkohol zu verzichten

Aber mal ganz ehrlich: Ist es denn wirklich der Alkohol, der für die gute Stimmung sorgt? Und erfrischt uns der Alkohol wirklich so sehr, dass wir darauf nicht verzichten können?

Gerade die Hitze ist es, die beim Trinken vom Alkohol Kopfschmerzen schneller entstehen lassen und deren betäubende Wirkung verstärkt. Und darauf lässt sich gerne Verzicht. Außerdem ist es gerade in den Zeiten des Corona-Virus nützlich, einen klaren Kopf zu behalten. Denn der durch Alkoholkonsum geförderte Leichtsinn fördert die Gefahr die Abstandsregelungen zu vernachlässigen.

Smoothies und Eis-Kaffee

Wir fragen uns allerdings, wie das mit dem Verzicht auf Alkohol gehen soll. Einfach zu einem Gläschen Sekt oder einer Flasche Bier zu verzichten fällt so manch einem schwer. Man sollte es sich leichter machen und beim nächsten Fest für alkoholische Alternativen sorgen, die ebenso erfrischend sind. So kann eine Fruchtbowl auch ohne Alkohol gutankommen. Smoothies sind derzeit ohnehin angesagt und klassische Getränke wie Eis-Kaffees oder Orangensaft mit köstlichen Leckereien haben von ihrer Beliebtheit nichts verloren. Und man kann das Fest besser genießen, wenn der Alkoholgenuss nicht die Sinne trübt.



Alkohol hingegen kann bei Hitze vom Körper nicht mehr gut verarbeitet werden, wirkt schneller und stärker. Die Blutgefäße im Körper erweitern sich und der Blutdruck sinkt. Probleme mit dem Kreislauf und sogar Bewusstlosigkeit sind dann keine Seltenheit. Im Blick sollten dies besonders ältere Menschen haben und genügend alkoholfreie Flüssigkeit zu sich nehmen. Hitze und Alkohol vertragen sich nicht sehr gut.

Als Durstlöscher nicht geeignet

Eines der häufigsten Irrtümer ist der Glaube, dass alkoholhaltige Getränke im Sommer ein gutes Mittel gegen den Durst sind. Ein kühles Bier oder das wohl temperierte Glas Wein vermitteln zwar im ersten Moment, den Durst gelöscht zu haben, doch schlägt diese Wirkung schnell ins Gegenteil um. Alkohol ist als Durstlöscher einfach nicht geeignet, da er dem Körper Wasser und Mineralstoffe entzieht. Das führt dann dazu, dass der Körper nicht mehr genügend Schweiß produziert, um sich vor Hitze zu schützen. Das steigert auch die Gefahr eines Hitzschlags oder Kreislaufkollapses. Wasser, verdünnte Fruchtsäfte, kühle Tees oder isotonische Getränke sind bessere Durstlöscher. Und wer nicht ganz auf Alkohol verzichten will, sollte die ganz bewusst tun.

Selbstbewusst durch den Sommer

Der Druck, der bei solchen Gelegenheiten entsteht, ist sehr groß. Denn dabei entsteht oft eine Gruppendynamik, die den Genuss von analkoholischen Getränken geradezu verteuert. Man fühlt sich auffallend, vielleicht in die Ecke gedrängt, nur weil alle anderen zum Alkohol greifen. Allerdings ist das oft ein Irrglaube und man sollte es einfach mal ausprobieren.

So muss man nicht jede Einladung zu einem alkoholischen Getränk annehmen oder sich unwohl fühlen, wenn man Nein zum Alkohol sagt. Und entsteht dann doch ein Unwohlsein, sollte man sich an Freunde und Bekannte halten, die ebenfalls wenig oder keinen Alkohol trinken.

Und will man nicht mit leeren Händen dastehen, greift man einfach zu Fruchtsaft oder ein alkoholfreies Bier. Sehr schnell spürt man, dass ein solcher Abend mit Freunden dadurch viel bewusster wahrgenommen wird.

Quelle: BZgA

Feiern ohne Alkohol

Jede Menge Spaß auch ohne alkoholhaltige Getränke

Auf Festlichkeiten oder Partys gehört für viele der Alkohol dazu und die wenigstens sind bereit, beim Feiern auch mit null Promille Spaß zu haben. Vielleicht sind die Fahrt mit dem Auto oder die erwünschte Fitness am Tag danach Gründe dafür, dem Alkohol den Rücken zu kehren. Trotzdem fällt es vielen Menschen schwer, auf Alkohol zu verzichten.

Partygäste, die keinen Alkohol zu sich nehmen, werden oft als Spaßbremsen bezeichnet. Doch wenn man keinen Alkohol trinkt, bedeutet das noch lange nicht, dass man sich nicht amüsieren kann. Möglichkeiten, das Gegenteil zu beweisen, gibt es viele. Man kann das Gespräch suchen und sich auf die Tanzfläche trauen, ein Partyspiel mitbringen oder interessante Spiele vorschlagen. Tatsache ist, wer sich ohne Alkohol nicht amüsieren kann, hat auch mit Alkohol keinen Spaß. Alkohol ist nicht notwendig wenn man mit Menschen zusammen feiern, lachen oder tanzen will. Und eine langweilige Party kann man auch nicht mit viel Alkohol auf Touren bringen.

Verzicht auf Alkohol erlernen

Bei vielen Menschen kommt es oft vor, dass sie nur Alkohol trinken, wenn sie eingeladen werden und sie in der Regel eher selten die Null-Promille-Grenze überschreiten. Hier sollte man lernen, einfach Nein zu sagen und alkoholische Getränke höflich aber bestimmt abzulehnen. Dazu muss man keine Gründe angeben. Doch kommt es immer wieder vor, dass Partygäste, die viel trinken, einen regelrecht dazu bedrängen Alkohol zu trinken. Man sollte deshalb immer daran denken, dass die Entscheidung jedem selber überlassen ist.

Alkoholfreie Alternativen

Alkoholfrei feiern bedeutet nicht, auf den Genuss zu verzichten. Das ist in der heutigen Zeit vollkommen anders. Während man früher noch zwischen Mineralwasser und süßer Limonade wählen musste, ist heutzutage das Angebot an alkoholfreien Drinks sehr abwechslungsreich. Dafür gibt es eine Vielzahl von Rezepten, wie man Drinks auch ohne Alkohol mixen kann. Oder man versucht einfach eigene Kreationen zu mischen. Selbst der langweiligste Softdrink lässt sich mit verschiedenen Mittelchen wie in einen spannenden Cocktail verwandeln.



Alkoholfreie Getränke sind alles andere als langweilig



Es muss nicht immer Alkohol sein

Das zeigt auch, dass alkoholfreie Getränke alles andere als langweilig sind und in der Regel auch günstiger als mit Alkohol gemischte Drinks. So kann man auch die Geldbörse schonen.

Nicht grundsätzlich alkoholfrei

Es gibt immer mehr Hersteller, die neben alkoholfreien Bier auch sogenannten Wein oder Sekt anbieten. Dabei unterscheiden sich diese Produkte selten von alkoholhaltigen Getränken. Doch oft enthalten diese Produkte einen kleinen Anteil Alkohol, was auch dazu führen kann, dass bei hohen Mengen schnell die Promille-Grenze überschritten wird. Die Bezeichnung „alkoholfrei“ ist in Deutschland nämlich bis zu einem Alkoholgehalt von 0,5 Volumenprozent erlaubt. Man sollte also ganz genau auf das Etikett schauen, um sich nicht in die Irre führen zu lassen.

Gründe für den Alkoholverzicht

Klar ist, dass man ohnehin auf Alkohol verzichten soll, wenn man mit dem Auto von einer Feier fahren will. Trunkenheit am Steuer stellt nicht nur für sich sondern auch für andere eine Gefahr dar. Und wenn man erwischt wird, muss man ohnehin mit saftigen Strafen rechnen. Dabei sei gleich darauf hingewiesen werden, dass in Deutschland die Promillegrenze auch für Fahrradfahrer gilt.

Wer dann auf die Gesundheit achtet, sollte ebenfalls nüchtern bleiben. Denn der berühmte Kater am nächsten Morgen kommt dadurch zustande, dass der Alkohol dem Körper den Wasseranteil entzieht. Hinzu kommt dann noch, dass Alkohol überdurchschnittlich viele Kalorien enthält.

Der übermäßige Alkoholkonsum führt auch zu riskantem und unüberlegtem Verhalten, oftmals auch zu völligem Kontrollverlust, den man am darauffolgenden Tag danach mit Sicherheit oft bereut.

Quelle: BZgA

INFO Promillewerte und die Wirkungen

Die Wirkung des Alkohols ist natürlich abhängig von der Menge, die man trinkt. So lassen sich die körperlichen und psychischen Veränderungen anhand der Blutalkoholkonzentration feststellen. Die folgende Übersicht gilt für Erwachsene, da Kinder und Jugendliche wesentlich empfindlicher auf Alkohol reagieren.

Ab 0,3 Promille

- Leichte Verminderung der Sehleistung
- Nachlasse von Aufmerksamkeit, Konzentration, Reaktionsvermögen
- Anstieg der Risikobereitschaft

Ab 0,8 Promille

- Ausgeprägte Konzentrationschwäche
- Einschränkung des Gesichtsfeld um 25% (Tunnelblick) und verminderte Sehfähigkeit
- Reaktionszeit um 30 bis 50% verlängert
- Gleichgewichtsstörungen
- Zunehmende Enthemmung
- Selbstüberschätzung

1,0 bis 2,0 Promille

- weitere Verschlechterung der Sehfähigkeit, des räumlichen Sehens
- Reaktionsfähigkeit erheblich gestört
- Gleichgewichtsstörungen
- Verwirrtheit, Sprechstörungen
- Orientierungsstörungen
- Gesteigerte Enthemmung und Verlust der Kritikfähigkeit
- erhöhte Aggressionsbereitschaft

2,0 bis 3,0 Promille

- Starke Gleichgewichts- und Konzentrationsstörungen
- Erbrechen
- Verwirrtheit
- kaum noch Reaktionsvermögen, Muskeler schlaffung
- Gedächtnis- und Bewusstseinsstörungen

3,0 bis 4,0 Promille

- Bewusstlosigkeit
- Gedächtnisverlust
- schwache Atmung
- Unterkühlung
- Reflexlosigkeit ab 4,0 Promille
- Lähmungen
- unkontrollierte Ausscheidungen
- Koma mit Reflexlosigkeit
- Atemstillstand und Tod

Für Kleinkinder sind bereits 0,5 Promille Blutalkohol lebensgefährlich!



SUCHT & CO

**MACH DICH STARK,
DENN DEINE STÄRKE
IST EINE MACHT
GEGEN DROGEN!**

LEGALE ODER ILLEGALE!

www.leossprojekt.de

© LE0SS Projekt • Peter Hoch



Layout: Rolf Lemcke

Mythen und Wahrheiten rund um den Alkohol

Falsche Einschätzungen bei der Wirkungsweise von Alkohol

Schon seit Jahrhunderten genießt Alkohol einen festen Platz in unserer Gesellschaft. Denn dem Rauschmittel werden viele vermeintlich positive Eigenschaften nachgesagt. Ob als Heilmittel, zur Desinfektion oder um die Stimmung aufzulockern. Doch ob Alkohol nun wirklich die verschiedenen Wirkungen auf den Körper hat, ist zweifelhaft und kann in vielen Fällen dementiert werden.

Die Allgemeine Ortskrankenkasse (AOK) hat sich die Wirkung näher angesehen und klärt die bekanntesten Mythen rund um den Alkohol auf.

Innerer Warmhalter

Eine weitverbreitete Annahme ist, dass der Alkohol dich wärmt, wenn es dir kalt ist. Tatsächlich weitet Alkohol die Blutgefäße und der Körper wird stärker durchblutet. Das kann dann ein Gefühl der Wärme auslösen. Die natürliche Reaktion bei Kälte ist aber genau Gegenteil: die Blutgefäße verengen sich, um möglichst wenig Wärme abzugeben. Alkohol unterdrückt also das Kältegefühl, sorgt aber in Wirklichkeit dafür, dass man schneller auskühlt, was im Extremfall dazu führen kann, dass Betrunkene, die in der Kälte einschlafen, erfrieren.

Warmes Bier bei Erkältung

Dem Alkohol wird eine antibakterielle Wirkung nachgesagt, so dass warmes Bier als altbekanntes Hausmittel gegen Erkältung benutzt wird. Der im Bier enthaltene Hopfen soll beruhigend wirken und findet auch in speziellen Teesorten seine Anwendung. Tatsächlich ist von der gesunden Wirkung des Hopfens im Bier aber nicht mehr viel übrig. Stattdessen entzieht Alkohol dem Körper Flüssigkeit und schwächt das Immunsystem.

Insbesondere bei der Einnahme von Medikamenten wie zum Beispiel Antibiotika, sollte man ganz auf Alkohol verzichten, da es zu Wechselwirkungen kommen kann.



Alkohol ist als Einschlafhilfe vollkommen ungeeignet

Schnaps zur Verdauung

Nach schwerem und fettigem Essen entsteht oft ein unangenehmes Gefühl. Hier soll ein Schnaps dazu beitragen, die Verdauung anzuregen. Das alkoholische Getränk bewirkt aber genau das Gegenteil. Zwar fühlt man sich kurzzeitig besser, da sich die Muskulatur des Magens entspannt. Doch gleichzeitig verlangsamt Alkohol



Dass Alkohol gegen einen Kater hilft, ist ein Irrtum

die Verdauung und die Mahlzeit verbleibt deutlich länger im Magen, als sie es ohne Alkohol tun würde.

Bier gegen den Kater

Wer am Abend zuvor zu viel getrunken hat, fühlt sich am Morgen danach in der Regel nicht wohl. Nach einer durchzechten Nacht soll ein sogenanntes Konterbier gegen die unangenehmen Folgen am Morgen helfen. Dieser Mythos stammt wohl aus der Schlussfolgerung, dass man nichts von dem sich anbahnenden Kater spürt, solange man noch betrunken ist. Dieser wird einen aber früher oder später aber einholen.

Hier ist der Versuch sinnvoller, mit viel Wasser, frischer Luft und kohlehydratreicher Mahlzeit den Beschwerden entgegenzuwirken. Die Kohlehydrate werden benötigt, weil die Leber mit dem Abbau von Alkohol beschäftigt ist. Dadurch werden die Produktion von Glukose und deren Abgabe gehemmt, wobei sich weniger Zucker im Blut befindet und zu einer Unterzuckerung führen kann.

Das Einzige, was wirklich gegen den Kater am nächsten Tag hilft, ist der Verzicht von Alkohol oder diesen in Maßen zu trinken.

Alkohol als Einschlafhilfe

Alkohol in geringer Menge als Hilfe zum Einschlafen einzunehmen, ist ebenfalls nicht ratsam. Denn das gilt nur für die erste Hälfte der Nacht. Danach wird der Schlaf beweiskräftig unruhiger und leichter. Dazu führt der Alkohol zu einem verstärkten Harndrang, der den Schlaf durch einen Gang zur Toilette unterbrechen kann. Eine erholsame Nacht ist da auch nicht mehr realistisch. Außerdem besteht auch die Gefahr, dass man sich daran gewöhnt, abends zum Einschlafen etwas Alkohol zu sich zu nehmen. Da ist es wesentlich vorteilhafter ein entspanntes Bad zuzunehmen oder einen Tee mit Hopfen und Lavendel oder Melisse vor dem Einschlafen zu trinken.

■ Quelle: AOK

INFO Unwahrheiten

Wer vor dem Trinken fettig isst, verträgt mehr:

Fettiges Essen verlangsamt die Aufnahme von Alkohol in den Organismus. Verhindern kann es sie aber nicht. Deshalb macht es zwar Sinn, vor dem Ausgehen gut zu essen, doch mehr trinken sollte man deshalb aber nicht.

Wer alles durcheinander trinkt, wird schneller betrunken:

Es ist egal, in welcher Reihenfolge man Alkohol zu sich nimmt, denn es kommt allein auf die Menge an. Zwei Shots Vodka und ein großes Bier haben etwa die gleiche Menge Alkohol. Wie und in welcher Reihenfolge man trinkt, macht keinen Unterschied. Allerdings trinken Menschen, die durcheinander trinken, meist insgesamt mehr Alkohol.

Alkohol verdunstet beim Kochen komplett:

Der Siedepunkt von Alkohol (78,3 °C) liegt zwar unter dem von Wasser (100 °C). Nach 15 Minuten Kochen sind aber trotzdem noch immer 30 bis 40 Prozent Alkohol enthalten. Und auch nach zwei Stunden sind noch 4 bis 6 Prozent Alkohol intakt, während der Rest des Essens unter Umständen schon unappetitlich verkocht ist.

Alkohol tötet Gehirnzellen:

Alkohol tötet keine Zellen. Er behindert allerdings die Kommunikation zwischen den Nervenzellen, die weniger Signale senden, mit den bekannten Effekten wie Lallen und Gehstörungen. Alkohol wirkt also wie ein Beruhigungsmittel auf den Körper. Wir können Informationen und Reize nicht mehr gut einordnen und treffen deshalb mitunter unkluge Entscheidungen. Außerdem erinnern wir uns hinterher schlechter.

Die Forscher fanden in einer Langzeitbeobachtung heraus, dass die Probanden, die über die Zeit hinweg regelmäßig relativ viel Alkohol getrunken hatten, häufiger an Demenz erkrankten.

Erstaunlicherweise zeigte sich jedoch, dass die Studienteilnehmer, die niemals Alkohol tranken, häufiger an Demenz erkrankten als die, die wenig tranken. Allerdings hat, wer gar keinen Alkohol trinkt, häufig einen besonderen Grund dafür. Und der stellt eventuell auch ein erhöhtes Demenzrisiko dar, wie z. B. bei trockenen Alkoholikern.

Alkoholkonsum gefährdet nicht nur die Fahrtüchtigkeit

Alkohol am Steuer wird als Straftatbestand angesehen

Wer ihn hat, will ihn nicht mehr so schnell hergeben, schließlich hat man viel Geld investiert, um ihn zu besitzen. Und im Gegensatz zu manchen anderen Ländern, muss man den neuen Führerschein erst nach 15 Jahren neu beantragen. Doch der „Lappen“ kann schnell entzogen werden.



Alkohol am Steuer ist deshalb nicht nur ein Vergehen, sondern wird in unserem Rechtssystem als Straftat bewertet. Und man sollte nie unterschätzen, welchen Einfluss Alkohol auf unserer Fahrtüchtigkeit hat. Der Glaube, man kann nach ein, zwei Bierchen ja noch gut Auto fahren, ist fast schon so etwas wie eine Volkskrankheit und kann zu katastrophalen Folgen führen.



Zwar sind die Alkoholverstöße in den letzten Jahren leicht rückläufig und andere Drogen auf den Vormarsch. Doch hoher Alkoholkonsum hat mit rund 45 Prozent immer noch den größten Anteil beim Entzug einer Fahrerlaubnis. Für Fahranfänger und junge Autofahrer bis 24 Jahre ist Alkohol die Unfallursache Nummer ein. Der Glaube, nicht erwischt zu werden, lässt so manchen Autofahrer leichtsinnig werden und mit dem Gedanken „es wird schon nichts passieren“ in die Pedale treten.

In den frühen Abend- und Morgenstunden ereignen sich vor allem an den Wochenenden alkoholbedingte Verkehrsunfälle. Wer von einer Tanzveranstaltung oder Party nach Hause fährt, bleibt am besten nüchtern. So sollte man darauf achten, nur bei nüchternen Fahrerinnen und Fahrern ins Auto zu steigen.

In einer Gruppe von Freunden sollte man gemeinsam bestimmen, wer zur Fahrt nach Hause das Steuer in die Hände nimmt und deshalb auch nüchtern bleibt. Auch der Glaube, wenig zu trinken und darauf zu hoffen, dass man wieder ausgenüchtert ist, bevor es losgeht, macht keinen Sinn. Denn Alkohol wird nur langsam im Körper abgebaut. Nur Nüchternheit sorgt für Sicherheit.

Alkoholbedingte Verkehrsunfälle mit Personenschaden werden von jungen Fahrern viel häufiger verursacht wie von jungen Fahrerinnen. Für männliche Fahrer gilt deshalb besonders die Null Promille.

Null-Promille-Grenze für Fahranfängerinnen und Fahranfänger

Während der zweijährigen Probezeit sowie für alle Fahrerinnen und Fahrer bis 21 Jahre besteht in Deutschland Alkoholverbot. Für erfahrene Fahrerinnen und Fahrer gilt die 0,5-Promille Grenze. Ist der Grenzwert überschritten, gibt es ein Fahrverbot. Bei einem Unfall mit weniger als 0,5 Promille liegt eine Straftat vor und der Führerschein kann eingekassiert werden. Auch für minderjährige Radfahrerinnen und Radfahrer gilt: Sind sie unter Alkoholeinfluss in einen Unfall verwickelt, können sie mit 18 ihren Führerschein nicht ohne weiteres erwerben. Die Fahrerlaubnisbehörde kann im Einzelfall die Fahreignung in Frage stellen, der als Fußgänger alkoholisiert einen Unfall provoziert. So auch für denjenigen, der innerhalb der Probezeit gegen die Null-Promille-Grenze verstoßen hat.

Findet sich Alkohol im Blut von Fahranfängerinnen und Fahranfängern, gibt es verschiedene Maßnahmen, damit die Betroffenen ihr auffälliges Verhalten überdenken und künftig ändern können. Dabei hängt die Art der Maßnahme davon ab, wie schwer das Vergehen war. Hierfür gibt es drei Sanktionsstufen. In der ersten kann ein Aufbauseminar angeordnet werden. In der zweiten Sanktionsstufe gibt es eine Verwarnung, dass der Führerscheinentzug bevorsteht und es wird eine verkehrspsychologische Beratung angeregt. Schlussendlich wird in der dritten Sanktionsstufe die Fahrerlaubnis entzogen.

Die zweijährige Probezeit kann zudem auf maximal vier Jahre verlängert werden und Fahrverbote bis zu drei Monaten ausgesprochen werden. Ordnungs- und Bußgelder sowie Punkte im Fahreignungsregister kommen dann noch hinzu. Wird man wiederholt mit Alkohol am Lenkrad erwischt, muss ein ärztliches Gutachten bei Verdacht auf Alkoholabhängigkeit oder ein medizinisch-psychologisches Gutachten vorgelegt werden. Dabei wird dann entschieden, ob man überhaupt jemals wieder einen Führerschein bekommt.

Einschränkungen bei Erwachsenen

Bei 0,2 bis 0,5 Promille reagiert der Körper mit einem erhöhten Puls und schnellerer Atmung. Die direkt unter Haut liegenden Blutgefäße weiten sich und es wird warm. Sehen und Schmecken sind eingeschränkt, Gefühle werden erschwert und ein Hungergefühl kommt auf.



Stärkere Einschränkungen folgen bei 0,5 bis 1 Promille. Die Stimmung und auch das Verhalten verändern sich. Selbstüberschätzung oder auch Traurigkeit treten ein. Beides kann mit zunehmender Betäubung eintreten. Die Erinnerung wird getrübt und die

Reaktion auf Reize vermindert. Situationen werden weniger gut oder ganz falsch eingeschätzt und das Zusammenspiel der Muskeln funktioniert nicht mehr richtig. Der „Tunnelblick“ setzt ein, als sieht man die Welt rundum umschattet.

Bei 1 bis 2 Promille wehrt sich der Körper. Alle körperlichen und geistigen Einschränkungen verstärken sich weiter, während die betäubte Wahrnehmung das Gegenteil vortäuscht, dass alles in Ordnung ist. Das kann schnell böse Folgen haben. Übelkeit und Brechreiz setzen ein.

Der Mensch verliert sich bei 2 bis 3 Promille im Vollrausch. Sehen, Hören, Schmecken, Riechen, Fühlen: alles ist betäubt. Die Umwelt wirkt unkenntlich, Orientierung, Kontrolle und Bewusstsein setzen aus.

Zusammenbruch bei mehr als 3 Promille. Das Gehirn ist schwer gestört. Die Atmung und der Puls werden langsam und schwach. Koma, Atem- und Herzstillstand können eintreten. Ein lebensbedrohlicher Zustand, der in einigen Fällen sogar tödlich werden kann.



Alkohol am Steuer ist ein sehr hohes Risiko

MPU bei Führerscheinentzug

Gutachten für die Wiedererlangung der Fahrerlaubnis

Der Gesetzgeber schreibt eine psychologische Untersuchung (MPU) vor, wenn bei einer Trunkenheitsfahrt eine Blutalkoholkonzentration ab 1,6 Promille vorliegt oder bei zwei Alkoholauffälligkeiten im Straßenverkehr, unabhängig von der Blutalkoholkonzentration.

Bei dieser MPU ist es notwendig, dem Gutachter eine Veränderung des Alkoholkonsums glaubhaft zu machen, wobei sich viele Fragen um Alkohol drehen. Dabei genügt es nicht von Reue zu sprechen oder eine Abstinenz nachzuweisen. Hier ist es auch von Vorteil, einen Kurs zu besuchen, sofern noch geringe Zweifel bestehen. Ein negatives Ergebnis führt aber zu einer späteren Wiederholung des MPU.

Es gibt auch bei der MPU keine Standardfragen oder vorgefertigten Fragebögen. Die Untersuchung orientiert sich immer am Einzelfall. Dafür entscheidend ist die individuelle Vorgeschichte wie auch die Antworten, bei der MPU, die über den weiteren Verlauf der psychologischen Untersuchung bestimmen. Deshalb ist es auch sinnlos, sich im Vorfeld mögliche Antworten zu besorgen und sich irgendeine Geschichte auszudenken. Viele Gutachter verfügen über eine langjährige Erfahrung und erkennen unehrliche Antworten.

In vielen Fällen ist es notwendig vor der MPU Alkoholabstinenz einzuhalten, die bei Untersuchungen von einem Arzt nachgewiesen werden kann. Vorteilhaft ist es hier, wenn diese Untersuchungen mehrere Monate vor der MPU regelmäßig durchgeführt werden. Dafür erhält man dann eine Bescheinigung, dass man in dieser Zeit wahrscheinlich abstinent war.



Das war's mit dem Führerschein

Bei der MPU werden die Leberwerte zwar auch noch getestet, sind jedoch nur von Bedeutung, wenn diese erhöht sind und man dabei von einem hohen Alkoholkonsum ausgehen kann. Da erhöhte Leberwerte auch durch Krankheit entstehen können, werden diese nicht mehr anerkannt, um eine Abstinenz glaubhaft zu machen. Deshalb werden nur noch Haar- und Urinuntersuchungen akzeptiert.

Es gibt aber auch Betroffene, die nicht abstinent leben müssen und weiterhin Alkohol kontrolliert konsumieren dürfen. Die Sachtauglichkeit muss jedoch hier jederzeit korrekt eingeschätzt werden und Rauschzustände dürfen nicht mehr vorkommen.

Es ist ratsam, sich im Vorfeld einer MPU beraten zu lassen, ob ein Nachweis für Abstinenz notwendig ist oder nicht. Insbesondere bei einer festgestellten Alkoholabhängigkeit, mehrfacher Fehlversuche den Alkoholkonsum einzuschränken oder bei mehrmaliger Aufforderung zu einer psychologischen Untersuchung ist ein Nachweis dringend erforderlich.

Radfahren unter Alkoholeinfluss

Der Gedanke, dass Fahrradfahrer keinen Promillegrenzen unterliegen, ist eine Fehleinschätzung. Denn viele ahnen nicht, dass auch der Führerschein in Gefahr sein kann, wenn man alkoholisiert mit dem Fahrrad



am Straßenverkehr teilnimmt. Deshalb ist auch wichtig, die Unterschiede bei den Regelungen zu kennen. Im Vergleich zu den Autofahrern ist die Rechtslage aber etwas anders.

Nach §316 Strafgesetzbuch (StGB) wird bestraft, wer im alkoholisierten Zustand oder aufgrund berauschender Mittel nicht in der Lage ist, ein Fahrzeug sicher im Verkehr zu führen. Dabei spielt es keine Rolle, ob das Fahrzeug ein PKW oder ein Fahrrad ist. Die absolute Fahruntüchtigkeit wird bei Radfahrern ab 1,7 Promille definiert und kann den Verlust des Führerscheins bedeuten.

Der Führerschein wird aber noch nicht sofort eingezogen. Es gibt die Möglichkeit, durch eine kostspielige medizinisch-psychologischen Untersuchung (MPU) die Eignung zur Führung eines Fahrzeugs unter Beweis zu stellen. Wer sich weigert oder nicht besteht, verliert den Führerschein.

Wer mit weniger als 1,6 Promille auf dem Fahrrad unterwegs ist, riskiert ebenfalls den Führerschein, wenn ein auffälliges Verhalten vorliegt. Zwei Punkte in Flensburg und ein hohes Bußgeld sind die Folge.

Bei PKW-Fahrern riskiert die Verlängerung der Probezeit zur Folge haben. Und selbst wer noch keinen PKW-Führerschein besitzt, kann betroffen sein. Jugendliche ab 16 Jahren, die im betrunkenen Zustand auf dem Fahrrad erwischt werden, müssen unter Umständen den Nachweis einer MPU beim Erwerb des PKW-Führerscheins vorlegen.

■ Quelle: ADFC

INFO Alkohol am Arbeitsplatz

Alkoholkonsum ist so alltäglich, dass bei Gelegenheiten auch in der Firma getrunken wird. Was in der Freizeit ganz normal scheint, wird auch am Arbeitsplatz unkritisch betrachtet.

Zu Unrecht: Alkohol am Arbeitsplatz kann ernsthafte Folgen und arbeitsrechtliche Konsequenzen nach sich ziehen. Verzichteten Sie daher ganz auf alkoholische Getränke, wenn Sie arbeiten.

Gesundheit und Sicherheit: Bereits ein Glas Sekt kann beim Bedienen einer Maschine zu einem Arbeitsunfall führen. Denn schon mit 0,3 Promille lassen das Sehvermögen und die Bewegungskoordination nach. Das hat Auswirkungen auf Sicherheit und Gesundheit, nicht nur die eigene, sondern auch die der Kolleginnen und Kollegen. Nach Schätzungen werden mindestens 20 Prozent aller Arbeitsunfälle durch Alkoholgenuß verursacht oder beeinflusst.

Doch nicht nur der Konsum von Alkohol in der Arbeit selbst kann folgeschwer sein. Wer beispielsweise nach einer durchgeführten Nacht mit einem Kater zur Arbeit geht, kann einen erhöhten Blutalkoholspiegel haben und schwebt deshalb in einer deutlich erhöhten Gefahr für Unfälle am Arbeitsplatz und im Straßenverkehr.

Leistungsfähigkeit: Auch wenn der Alkoholkonsum keinen Unfall zur Folge hat, leidet die Arbeit darunter: Qualität und Effizienz sinken. Wirtschaftswissenschaftler haben errechnet, dass Alkohol jährlich Produktivitätsverluste in Höhe von über 16 Milliarden Euro verursacht.

Arbeitsrechtliche Folgen: Alkohol am Arbeitsplatz ist zwar nicht gesetzlich verboten. Wer jedoch angetrunken oder gar betrunken auf der Arbeit agiert, riskiert eine Abmahnung oder gar Kündigung der Anstellung. Ein Unternehmen kann Alkoholkonsum während der Arbeitszeit auch verbieten.

Unfallversicherung: Wenn Arbeitnehmer aufgrund von Alkoholkonsum nicht mehr in der Lage sind, ihre Arbeitsaufgaben zu erfüllen, verlieren sie den gesetzlichen Unfallversicherungsschutz, das bei einem Unfall hohe Krankheitskosten bedeuten kann.

Für junge Menschen ein sicherer Weg nach Hause

Mit dem „fiftyFifty-Taxi“ eine gute Lösung für den Heimweg

Seit vielen Jahren fährt das **fiftyFifty-Taxi** in verschiedenen Landkreisen Jugendliche und junge Erwachsene bis 25 Jahren an den Wochenenden sicher und günstig nach Hause. Damit ist ein sicherer Nachhauseweg nach dem Besuch in einem Club oder Tanzlokal garantiert und zudem günstig. Und das in Landkreisen wie Donau-Ries, Ostalbkreis oder auch Schwäbisch Gmünd.



Nach dem Besuch
in einem Club ist ein sicherer
Heimweg besonders wichtig

Jugendliche und Heranwachsende wollen an den Wochenenden ihren Spaß haben. Da bieten Tanzlokale, Clubs und andere Lokalitäten die besten Gelegenheiten, mal so richtig abzutanzten. Wer kein Fahrzeug hat oder davon ausgeht, dass zuviel Alkohol im Spiel ist, muss sich deshalb oft mit dem Problem auseinandersetzen, irgendwie nach Hause zu kommen. So bietet man in einigen Landkreisen Süddeutschlands mit dem **fiftyFifty-Taxi** nach dem Vergnügen eine sichere Möglichkeit für den Weg nach Hause.

Das von den Landkreisen ins Leben gerufene Angebot gibt es schon seit vielen Jahren und wird von den jungen Nachtschwärmern auch gut genutzt. Hinzu kommt, dass die Taxifahrten sehr günstig sind. Der Preis für eine Fahrt richtet sich nach den zu fahrenden Kilometern und wird für die Heimkehrer noch günstiger, wenn sie das Angebot in Gruppen nutzen und sich die Kosten teilen können. Zudem wurden die Preise für diese Fahrten dank großzügiger Aktionspartner nochmals halbiert, so dass man nicht so tief

in die Tasche greifen muss, um eine sichere Heimkehr nach einer aufregenden Nacht zu garantieren.

Das **fiftyFifty Taxi** fährt freitags und samstags sowie an Abenden vor gesetzlichen Feiertagen von 22:00 Uhr bis 6:00 Uhr am nächsten Morgen, innerhalb des jeweiligen Landkreises.

In einigen Landkreisen wie dem Ostalbkreis oder auch Schwäbisch Gmünd hat man eine App entwickeln lassen, die man in den App-Stores kostenlos herunterladen kann. Dort muss man sich anmelden und erhält eine elektronische Berechtigung für das Smartphone. Beim Einstieg in das Taxi wird die Berechtigung vorgezeigt, aktiviert und der QR-Code der Taxi-Ordnungsnummer eingescannt.

Der Vorteil dieser App ist es auch, dass sie vor allem Jugendlichen aus kleinen Orten zu Gute kommt. Zudem hat die App eine Funktion, die eine Nutzung des fiftyFifty-Taxis nur zu den angegebenen Zeiten zulässt.

Mehr Informationen gibt es unter **www.donau-ries** und **www.ostalbkreis**.



DER SICHERE WEG NACH HAUSE für Jugendliche und junge Erwachsene

immer Freitag, Samstag und an Tagen vor gesetzlichen Feiertagen
von 22:00 bis 6:00 Uhr innerhalb des Landkreises



Layout: Rolf Lemcke

INFOS www.donau-ries.de & www.ostalbkreis.de



Unterstützung für eine abstinenten Lebensführung

Viele Selbsthilfegruppen arbeiten oftmals im Hintergrund

Drogen- und alkoholabhängige Menschen sind ihrer Sucht ausgeliefert und beschreiten sehr oft einen Weg, der zur Zerstörung des eigenen Lebens führen kann. Die Hilflosigkeit, der man dann ausgeliefert ist, kann sogar zu Selbstmordgedanken führen, die überwiegend bei alleinstehenden Menschen vorkommen. Ist man jedoch bereit, Hilfe anzunehmen, gibt es vielfältige Methoden auf dem Weg zur Abstinenz.

In den letzten Jahrzehnten hat sich die Selbsthilfe zu einem wichtigen Bestandteil unseres Gesundheitswesens entwickelt und sich als unabhängiges Netzwerk für Informationen, Kommunikation und Beratung für eine höhere Lebensqualität entwickelt. Dabei wollen Selbsthilfegruppen keineswegs eine Therapie ersetzen, als sie vielmehr hilfreich ergänzen. Selbsthilfegruppen werden daher von professionellen Gesundheitssystem nicht nur anerkannt, sondern auch von den gesetzlichen Krankenversicherungen gefördert. Da Selbsthilfegruppen ohne Angabe der Rechtsform als Gesellschaften des bürgerlichen Rechts behandelt werden, ist laut Sozialgesetzbuch (SGB) eine Förderung sogar verpflichtend. Sinnvoll, wenn man bedenkt, zu welchen Leistungen manche Selbsthilfegruppen fähig sind.

Hilfe durch Selbsthilfegruppen

Ein Selbsthilfegruppe besteht aus Menschen mit gleichem Krankheitsbild, gleicher Behinderung und Problemen. So kann zum Beispiel ein trockener Alkoholiker durch seine persönlichen Erfahrungen einem alkoholabhängigen Menschen beratend zur Seite stehen und mit dem Wissen eine wechselseitige Wirkung in der Gruppe erzielen. Daraus schöpfen die Betroffenen, oft gemeinsam mit ihren Angehörigen, Kraft für eine bessere Gestaltung ihres Lebens. Denn viele Betroffene fühlen sich mit ihren Problemen alleingelassen und hungern geradezu nach hilfe-reicher Unterstützung.

Problematisch wird es allerdings, wenn Betroffene mit ihren Problemen Unkenntnis über den Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe haben und nicht wissen, an wen sie sich wenden sollen. Hilfreich sind hier die Landratsämter oder Krankenkassen, die Kenntnis über die regionalen Selbsthilfegruppen sowie deren Tätigkeit haben.

Aktive Selbsthilfegruppen

In Ostwürttemberg gibt es hunderte von Selbsthilfegruppen, die in den verschiedensten Bereichen eine große Hilfe sind. Suchthilfen oder Gemeinschaften bei Krankheiten sind hier ebenso vertreten wie Gruppen für Behinderte oder spezielle Interessengemeinschaften.

So hat die AOK Ostwürttemberg mit der **Kontakt- und Informationsstelle für gesundheitliche Selbsthilfegruppen** (KIGS) eine Kontaktstelle geschaffen,



deren professionelle Mitarbeiterinnen des sozialen Dienstes persönlich oder telefonisch mit Rat und Tat zur Seite stehen. Dazu hat man zusätzlich ein 21-seitiges Prospekt veröffentlicht, das bei den Geschäftsstellen der AOK kostenlos oder auch als PDF-Datei auf der Homepage www.aok.de kostenlos erhältlich ist. Eine aktuelle Auflistung der regionalen Selbsthilfegruppen sowie gesundheitliche Angebote gibt es unter www.kigs-ostwuerttemberg.de.

Mit einem Flyer informiert das Landratsamt Ostalbkreis zu Selbsthilfeorganisationen wie zum Beispiel der PSB Caritas oder der PSB Diakonie. Als direkte Ansprechstelle ist die kommunale Suchtbeauftragte Martina Marquardt zuständig.

Landratsamt Ostalbkreis

Kommunale Suchtbeauftragte
Stuttgarter Straße 41 • 73430 Aalen
Tel: 07361-503-1471 • Fax: 07361-503-581293
praevention@ostalbkreis.de
www.praevention.ostalbkreis.de

Landratsamt Heidenheim

Kommunaler Suchtbeauftragter
Felsenstraße 36 • 89518 Heidenheim
Tel: 07321-321-2523 • Fax: 07261-321-2320
E-Mail: p.barth@landkreis-heidenheim.de
www.landkreis-heidenheim

Aufgaben der Suchtberatungsstellen sind die Beratung von suchtkranken und suchtgefährdeten Menschen, deren Angehörige und andere Bezugspersonen sowie Prävention. Ambulante Rehabilitation, Angebote für Kinder aus suchbelasteten Familien zählen ebenso dazu wie kostenfreie Beratungsgespräche, die anonym sind und der Schweigepflicht unterliegen. Telefonische Vereinbarung erforderlich.

Starke Gemeinschaften

Die Anzahl der Selbsthilfegruppen in Deutschland schätzt man derzeit auf etwa 100.000. Genau Zahlen liegen nicht vor, da viele Selbsthilfegruppen nicht registriert sind. Viele dieser Selbsthilfegruppen sind in Dachverbänden organisiert und daher

oftmals auch überregional ansprechbar. Das erlaubt auch eine professionelle Mitarbeit, zum Vorteil der Betroffenen.

oftmals auch überregional ansprechbar. Das erlaubt auch eine professionelle Mitarbeit, zum Vorteil der Betroffenen.



Ein gutes Beispiel sind die Guttempler, die bundesweit aktiv sind und mit ihrem Nottelefon rund um die Uhr erreichbar sind. „Mit unserem telefonischen Beratungsangebot bieten wir Betroffenen, deren Angehörigen, Kollegen und Freunden schnell und unbürokratisch die Möglichkeit über ihre Sorgen und Nöte zu sprechen“, betont Ulrich Bernhard, ehrenamtlicher Projektleiter des Nottelefons Sucht. Das Ziel der Guttempler ist ein Welt, in der alle Menschen ihr volles Potenzial ausschöpfen können, unbeeinträchtigt durch Alkohol und Drogen.

Die Hilfsorganisation Freunde fürs Leben e.V. (frnd) will Suizide verhindern und haben sich zur Aufgabe gemacht, über Tabuthemen Depressionen und Selbstmord in der Öffentlichkeit aufzuklären. Die Gründer der seit zwanzig Jahren bestehenden Selbsthilfeorganisation und viele der ehrenamtlichen Beteiligten sind betroffen vom Suizid nahestehender Menschen oder einer depressiven Erkrankung. Mit Interviews, Kampagnen und vielen Veranstaltungen suchen sie die Öffentlichkeit und fördern so Gespräche über Themen, über die viele Menschen nicht gerne reden. Infos unter www.frnd.de.

Seite 17

LOSS PROJEKT
LEBEN ERLEBEN OHNE SUCHT & SUIZID
und ohne soziale Not

Projektleiter: **Peter Hoch**
Bismarckstraße 88 • 73433 Aalen
Tel.: 0177-90 91 012 • 07361-91 41 269

E-Mail: hoch.peter@yahoo.de
SUCHT-NORUF 0157 5681 9005

Wirksame Lebenshilfe für eine gute Orientierung

Hilfsangebot für drogen- und alkoholgefährdete Menschen

Suchtgefährdete Menschen finden in der Einrichtung von „Scarabäus Hoher Fläming e.V.“ einen Ort, um ein Leben ohne Suchtmittel zu erlernen. Ziel ist es, hilfeschuchende Menschen zu einem abstinenter und selbstbestimmten Leben ohne Drogen und Kriminalität zu verhelfen.

Sofortige Aufnahme!

Ohne Einweisung und auch bei Obdachlosigkeit



INFO Zweckbetriebe

Im Rahmen seiner Arbeit betreibt der **Scarabäus Hoher Fläming e.V.** verschiedene Zweckbetriebe: eine Töpferei, einen Haus- und Hofservice, ein alkohol- und rauchfreies Töpfer-Café und einen Biogarten.

Unter dem Aspekt der Selbsthilfe haben die Zweckbetriebe eine wesentliche Bedeutung. Die Menschen lernen anhand einfacher Tätigkeiten in Gemeinschaft mit anderen Betroffenen, ihrem Leben wieder eine Struktur zu geben. Durch ihr persönliches Mitwirken tragen sie zum Gelingen des gesamten Projekts bei. Sie erlernen die Übernahme von Verantwortung für einen konkret definierten und kontinuierlichen Aufgabenbereich.

INFO Therapie statt Strafe

Der Scarabäus Hoher Fläming e.V. ist vom Ministerium für Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz des Landes Brandenburg als Einrichtung zur Betreuung von straffällig gewordenen Personen nach dem Betäubungsmittelgesetz §§ 35 ff „Therapie statt Strafe“ anerkannt.

 **SCARABÄUS**
HOHER FLÄMING e.V.
Schmerwitz 37
14827 Wiesenburg
Tel.: 033 849 - 548 55
scarabaeus-schmerwitz@t-online.de
www.scarabaeus-schmerwitz.de

Scarabäus leistet konkrete Lebenshilfe. Neben den zum täglichen Leben notwendigen Dingen wird für eine regelmäßige Beschäftigung und einen strukturierten Tagesablauf gesorgt, der Orientierung und Stütze bietet. Nach dem Prinzip der Selbsthilfe lernen die Bewohner den Weg in ein nüchternes Leben in Gemeinschaft mit anderen Betroffenen und durch die Anleitung von selbst in der Sucht und Suchtarbeit erfahrenen Mitarbeitern.

Neuaufgenommene erhalten die Gelegenheit, sich ganz auf ihre persönliche Entwicklung zu konzentrieren, um sich innerhalb der Gemeinschaft und der neuen Situation zurechtzufinden. Deshalb gilt für jeden neuen Bewohner eine Kontaktpause von drei Monaten zu Freunden und Familie.



Während ihres Aufenthalts in der Maßnahme erlernen die Bewohner in einem individuell abgestimmten Drei-Phasen Modell, Verantwortung für sich und ihr Leben zu übernehmen. Hier gibt es stets Anteil an den Fortschritten, Sorgen und Krisen der Bewohner und Hilfe bei der Bewältigung ihrer Probleme. In Einzel- und Gruppengesprächen werden unter fachlicher Leitung die individuellen Schwierigkeiten angesprochen und Konflikte ausgetragen und bearbeitet. Im Rahmen einer sinnvollen Tagesstruktur hilft jeder in einem der Beschäftigungsbereiche mit: Hauswirtschaft, Töpfer-Café, Töpferei, die Hauswerkstätten, Dorfpflege, Verwaltung, Garten, Wäscherei, Küche und Backstube.

Stationäre Einrichtung

Scarabäus leistet individuelle Hilfen im Rahmen einer stationären Einrichtung nach §§67-69 ff. SGB XII für Menschen in besonderen sozialen Schwierigkeiten in Verbindung mit Suchtmittelmissbrauch und Suchtproblematik. In den Einrichtungen gibt es Platz für 30 Personen. Die Aufenthaltsdauer kann bis zu 18 Monate betragen. In Zusammenarbeit mit dem Hilfesuchenden wird ein Hilfeplan zur Durchführung und Dauer der Maßnahme erstellt.

In Vernetzung mit anderen Leistungsträgern wird der aktuelle Hilfebedarf ermittelt und die fachlich-medizinische Versorgung sowie weitergehende psychologische Betreuung und Begleitung gewährleistet. Bei Bedarf erfolgt die Überleitung in eine andere Hilfeeinrichtung.

Notwendig ist ein Antrag auf stationäre Hilfen beim zuständigen Sozialhilfeträger. Die Kostenübernahme kann von hier aus geregelt werden. Die Verwaltung ist bei der Regelung von zivil- und strafrechtlichen Angelegenheiten behilflich. Der körperliche Entzug kann hier im Haus gemacht werden, bei Notfällen ist für medizinische Betreuung gesorgt.

Gruppen- und Einzelgespräche

Wöchentlich finden mehrere Gruppen- und Einzelgespräche mit unterschiedlicher inhaltlicher Ausrichtung und unter Anleitung von qualifizierten Mitarbeitern statt. Hier werden aktuelle Tagesprobleme angesprochen, Konflikte ausgetragen und an der Verbesserung der persönlichen Problemlage gearbeitet.

In den Gesprächen lernen einzelne Personen, dass sie mit ihren Problemen und Ängsten und mit seiner augenblicklichen Hilflosigkeit nicht allein stehen. Die Gruppe bietet unter verantwortlicher Leitung ein Klima der Anteilnahme und Geborgenheit und bewirkt durch die wechselseitige Anregung, Identifikation und Kontrolle den Aufbau von sozialen Beziehungen und die Erprobung von Lösungen für die individuellen Schwierigkeiten.

Freizeitgestaltung

Die Bewohner haben die Möglichkeit, an verschiedenen sportlichen Aktivitäten teilzunehmen wie zum Beispiel Joggen, Hapkido, Billard, Fußball unter weitere Aktivitäten. Regelmäßig werden Schwimmbad- und Saunabesuche organisiert. Zudem steht ein Sport- und Fitnessraum zur Verfügung. Zur Freizeitgestaltung und Kultur gibt es vielfältige Angebote wie einen Hörspielclub, Töpfern oder Holzarbeiten. Gemeinsame Theater- und Konzertbesuche sind Teil des kulturellen Angebots. Regelmäßig werden auch Filme gezeigt.

■ Quelle: Scarabäus

Direkt auf dem Gutshof hat die Töpferei ihren Sitz



Bilder: Scarabäus



Dauerhaft suchtfrei und selbstbestimmt leben

Mit den Fleckenbühlern das Schicksal selbst bestimmen

Die Fleckenbühler sind eine Selbsthilfegemeinschaft, die seit 1984 süchtigen Menschen hilft, drogen frei zu leben. Die Türen stehen 24 Stunden am Tag allen offen, die Hilfe zur Selbsthilfe wünschen und sich an den Regeln der Fleckenbühler halten: Keinerlei Drogen, keine Gewalt und kein Nikotin.

Die eigentlichen Experten für ein Problem sind die Betroffenen selbst, denn sie kennen die schwierigen Lebenssituationen aus eigener Erfahrung und sind mit den Möglichkeiten der Problemlösung bestens vertraut. Deshalb setzt man bei den Fleckenbühlern konsequent auf Selbsthilfe und geht davon aus, dass Süchtige nicht hilflos krank sind. So sind alle Betroffenen in der Lage, sich die notwendigen Fähigkeiten und Kenntnisse anzueignen, um ein nüchternes und zufriedenes Leben zu führen.



In der Gemeinschaft können die Teilnehmer Kraft schöpfen

Perspektiven schaffen und drogenfrei leben

Die Gemeinschaft der Fleckenbühler schafft für Menschen mit Suchtproblemen, die drogenfrei und selbstbestimmt leben wollen, die bestmöglichen Bedingungen. Das wird erreicht, indem Hilfesuchende sofort, unbürokratisch und ohne Vorbedingungen aufgenommen werden. Dabei wird konsequent eine nüchterne und gewaltfreie Gemeinschaft gebildet, die sich in einer geschützten Umgebung der Suchtproblematik stellen kann.

Bei den Fleckenbühlern ist man überzeugt, dass jeder Süchtige in der Lage ist, sich die notwendigen Kompetenzen und Fähigkeiten anzueignen, um ein suchtfreies Leben zu führen. Dabei arbeitet man zusammen in der Gemeinschaft, so dass die Selbsthilfe jedes Einzelnen aktiviert wird und durch die Förderung der Fähigkeiten auch berufliche Perspektiven geschaffen werden. Wichtig ist es dabei der Gesellschaft zu zeigen, dass ehemals Süchtige wieder eine aktive und produktive Rolle übernehmen können - sei es im öffentlichen Leben, in der Wirtschaft oder in der Kultur. Gestützt auf die früheren Suchterfahrungen der Fleckenbühler Mitglieder und einem aufrichtigen Interesse, werden die Teilnehmer dazu ermuntert, sich mit sich selbst zu konfrontieren und so einen guten Weg zur Nüchternheit zu finden.

Die Fleckenbühler Schule

Jugendliche und junge Erwachsene haben hier auch die Möglichkeit, ihren Haupt- und Real- schulabschluss zu erwerben. Denn neben der

Arbeit in den verschiedenen Zweckbetrieben können nicht nur die Bewohner ihren Schulabschluss nachholen, sondern seit einigen Jahren auch geflüchtete Personen. Dabei entsteht eine positive Atmosphäre, die durch Geduld, Offenheit und erfahrenen Lehrerinnen und Lehrern fördernd und integrativ ist.

Interessant ist hier die bunte Mischung der Fleckenbühler Hofbewohner. Jugendliche mit Suchtproblemen und Geflüchtete mit unterschiedlichen Hintergründen bilden eine Gemeinschaft, die durch die Erfahrungswerte jedes Einzelnen positive Auswirkungen hat. Das zeigt sich nicht nur in der Hilfsbereitschaft, sondern auch in der Geduld der Lehrerinnen und Lehrer. Diese Einzigartigkeit und der Zusammenhalt haben dazu geführt, dass bisher alle Beteiligten ihr Ziel erreicht haben und mit dem Schulabschluss eine wichtige Grundlage für eine berufliche Integration geschaffen wurde.

Anerkannte Ausbildungen

Neben einem umfangreichen Tätigkeitsfeld in den verschiedenen Zweckbetrieben besteht bei den Fleckenbühlern auch die Möglichkeit einer Berufsausbildung. Im Haus Frankfurt ist es möglich, in allen Arbeitsbereichen eine berufliche Qualifizierung zu absolvieren, die von der IHK (Industrie- und Handelskammer) und der HWK (Handwerkskammer) anerkannt wird. Dabei richten sich die Qualifizierungsmaßnahmen nicht nur an alle Bewohnerinnen und Bewohner. Der anerkannte Ausbildungsbetrieb bietet jeder jungen Frau und jedem jungen Mann die Möglichkeit einer Berufsausbildung oder einer Umschulung und somit auch bessere Chancen auf dem Arbeitsmarkt. Bei entsprechenden Voraussetzungen ist eine Förderung des Jobcenters oder der Agentur für Arbeit in Form eines Bildungsgutscheins möglich. ■ Quelle: Fleckenbühler



Der Erlebnisbauernhof steht der ganzen Familie jederzeit offen



Bilder: Die Fleckenbühler

INFO Therapie statt Strafe

Seit vielen Jahren bietet man in den Fleckenbühler Häusern die Möglichkeit, mit einer Therapieaufgabe nach § 35 des Betäubungsmittelgesetzes auf einer Freiheitsstrafe anzurechnen. So sind in den letzten Jahren viele straffällig gewordene junge Menschen in den beiden Häusern der Fleckenbühler aufgenommen worden, nachdem sie einen Antrag gestellt haben und dieser von der zuständigen Drogenbeauftragten der Justizvollzugsanstalt befürwortet wurde. Somit besteht für jeden einzelnen die Möglichkeit, sich der Drogensucht zu stellen und sie in den Griff zu bekommen, um so auch nicht mehr mit dem Gesetz in Konflikt zu kommen.

Für viele ist es am Anfang schwer, sich an Regeln und einer festen Tagesstruktur zu gewöhnen. Dabei liegt die Stärke des Fleckenbühler Konzepts in der gegenseitigen Unterstützung in der Gemeinschaft. Zwar gelingt es nicht immer jeden davon zu überzeugen, wie erstrebenswert ein drogenfreies Leben ist, doch ist diese Maßnahme eine echte Hilfestellung. Der Erfolg zeigt sich aber bei ehemaligen Bewohnern, die mit Therapieaufgabe zu den Fleckenbühlern kamen und heute ein zufriedenes nüchternes Leben führen. Eine Bestätigung, die auch bei den jährlichen Festlichkeiten durch ehemalige Bewohner gezeigt wird.

die Fleckenbühler

Perspektiven schaffen – drogenfrei leben

Vorstandsvorsitzender: Ronald Meyer
Fleckenbühl 6 • 35091 Cölbe • Tel.: 06427-9221-0
E-Mail: info@diefleckenbuehler.de
www.diefleckenbuehler.de

Eine Zuflucht für hilfesusuchende Menschen

Die Stiftung Synanon bietet ein Leben ohne Suchtmittel

Nach der Idee Synanons trägt jeder suchtmittelabhängige Mensch die Fähigkeit in sich, wieder ein drogenfreies Leben zu führen, wenn ihm der geeignete Rahmen dafür geboten wird. Diesen Rahmen bietet die Synanon-Gemeinschaft in Berlin. Die Menschen in Synanon geben sich gegenseitig Hilfe zur Selbsthilfe und lernen so miteinander und voneinander, ein Leben ohne Drogen zu führen.

Sofortige Aufnahme!

Ohne Einweisung und auch bei Obdachlosigkeit

INFO Das Konzept der Lebensschule

Synanon versteht sich als Lebensschule auf Zeit. Empfohlen wird jedem Süchtigen, der ernsthaft darum bemüht ist, wieder ein nicht von der Sucht bestimmtes und eigenverantwortliches Leben führen zu wollen, mindestens zwei bis drei Jahre zu bleiben. Von der Ankunft des Betroffenen bis hin zu einem vorgesehenen Schulende nach etwa drei Jahren werden Lehrinhalte vorgehalten, die auf jeden Bewohner individuell und je nach persönlicher Verfassung zugeschnitten sind.

Das Konzept beinhaltet das entscheidende Thema Sucht und Nüchternheit, das in Alltagssituationen und in Gruppengesprächen behandelt wird wie auch die Möglichkeiten schulischer und beruflicher Ausbildung und Qualifikation. Der (Wieder)Einstieg ins Berufsleben ist für viele der Bewohner, von denen mittlerweile ein Drittel jünger als 25 Jahre alt ist, zur erstrebenswerten Perspektive geworden.

Vorrangiges Ziel bei all den Bemühungen von Synanon ist es, die Bewohner zu befähigen, später auch außerhalb der Einrichtung dauerhaft nüchtern leben zu können. Die Bewohner leben in Wohngruppen mit einer Größe von acht bis zwölf Mitgliedern, die analog zu einer Familie oder Wohngemeinschaft ihr Zusammenleben und ihre Probleme in Eigenregie selbst regeln.

Seite 22

STIFTUNG
Synanon
LEBEN OHNE DROGEN

Aufnahmeadresse

Dorfstraße 9 • 13051 Berlin
Telefon: 030-55 00 00
Fax: 030-55 000 150
E-Mail: info@synanon.de
www.synanon-aktuell.de

Die Basis des Zusammenlebens ist die strikte Einhaltung der für alle Mitglieder der Suchtselbsthilfegemeinschaft geltenden drei Regeln.

- S**
1. keine Drogen, kein Alkohol, keine bewusstseinsverändernden Medikamente
 2. keine Gewalt oder deren Androhung
 3. kein Tabak, es wird nicht geraucht

Jeder neue Bewohner wird bei seiner Aufnahme in die Gemeinschaft über diese schon seit der Gründung von Synanon aufgestellten Regeln informiert. Jeder, der sich an diese Regeln hält, kann bleiben, solange er will.



Drogenentwöhnung und die Eingewöhnung werden auch durch gemeinsame Aktivitäten gefördert

Die Synanon-Gemeinschaft ist eine Vereinigung, in der Süchtige und Suchtgefährdete ohne Drogen, Alkohol, Tabak und sonstige Suchtmittel und ohne Kriminalität und Gewalt zusammen leben. Aufgabe von Synanon ist es, hilfesusuchenden süchtigen Menschen Zuflucht vor ihrer Sucht zu geben, sie in die Synanon-Gemeinschaft aufzunehmen, ihnen ein Zuhause zu bieten und die Möglichkeit, ein selbstbestimmtes und eigenverantwortliches Leben ohne Suchtmittel und ohne Kriminalität zu erlernen. Es gelten keinerlei Aufnahmebeschränkungen für eine Aufnahme in die Synanon-Gemeinschaft. Alle Mitglieder der Synanon-Gemeinschaft können regelmäßig an den mehrmals wöchentlich stattfindenden internen Gruppengesprächen teilnehmen, in denen das Thema Sucht und Nüchternheit und der tägliche Umgang damit im Mittelpunkt steht. Jedes Mitglied von Synanon soll bemüht sein um Ehrlichkeit zu sich selbst und anderen gegenüber sowie um ein aufrichtiges Interesse an allen anderen Bewohnern der Synanon-Gemeinschaft.

Die erste Synanon-Gemeinschaft in Deutschland wurde 1971 in der Rechtsform eines eingetragenen Vereins von Betroffenen für Betroffene gegründet. Die im Jahre 1982 gegründete **Stiftung Synanon** soll dieses Werk fortführen und langfristig sichern.

Traditionell ist der erste Arbeitsbereich eines jeden neuen Bewohners die Hauswirtschaft, bevor der Wechsel in einen anderen Bereich oder Zweckbetrieb kommt. Während dieser ersten vier Wochen, in denen der Drogenentzug und die Eingewöhnung in die Gemeinschaft erfolgen, wird der neue Bewohner zu seiner eigenen Sicherheit nicht allein gelassen. Ein erfahrener Synanon-Bewohner bleibt in seiner unmittelbaren Nähe Ansprechpartner (Pate), klärt ihn über die Strukturen und die Zuständigkeiten innerhalb der Suchtselbsthilfegemeinschaft auf

und hilft ihm in dieser äußerst labilen Phase über eventuelle Schwierigkeiten hinweg. In diesen ersten vier Wochen lernt der neue Bewohner, sich wieder in einem geregelten Tagesablauf zurechtzufinden. Zusammen mit anderen neuen Bewohnern werden verschiedene Hausarbeiten erledigt. Zudem finden zu festgelegten Zeiten Gruppengespräche und gemeinsame Freizeitaktivitäten statt. Angeleitet wird die Hauswirtschaft stets von einem erfahrenen Synanon-Bewohner.

Nach der Zeit in der Hauswirtschaft wechseln die Synanon-Bewohner in einen der zahlreichen Zweckbetriebe. Neben der täglichen Auseinandersetzung mit der Sucht sind die Zweckbetriebe das Herzstück der Suchtselbsthilfe. Hier werden die Bewohner aus- und weitergebildet und auf ein eigenständiges Leben nach der Zeit bei Synanon vorbereitet. Nicht zuletzt aber beginnt mit der Aufnahme einer Tätigkeit in einem der Zweckbetriebe für jeden der Bewohner ein neuer, wichtiger Lebensabschnitt. Viele von ihnen werden erstmalig in ihrem Leben aktiv mit der realen Arbeitswelt konfrontiert. Die in den Zweckbetrieben erzielten Erträge kommen ausschließlich und ungekürzt der gemeinnützigen Arbeit zu Gute. Hier liegt für jeden Bewohner der Ansporn, einen Teil des Lebensunterhalts der Suchtselbsthilfegemeinschaft auch selbst zu erwirtschaften.

■ Quelle: Synanon



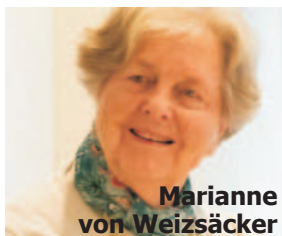
Bilder: Synanon

Unterstützung für ehemalige Suchtkranke

Wie eine angesehene Stiftung wertvolle Arbeit leistet

In Deutschland gibt es rund 23.000 rechtsfähige Stiftungen, die nach dem bürgerlichen Recht gegründet wurden. Der Großteil dieser Stiftungen verfolgt gemeinnützige. Eine der angesehensten ist die Marianne von Weizsäcker Stiftung, die sich zur Aufgabe gemacht, ehemals suchtkranken Menschen die Integration in die Gesellschaft zu erleichtern.

Im Jahr 1989 rief Marianne von Weizsäcker die Marianne von Weizsäcker Stiftung Integrationshilfe für ehemals Suchtkranke e.V. ins Leben, für die sie sich bis



Marianne von Weizsäcker

heute engagiert einsetzt und dessen Schirmherrin sie ist. Als Ehefrau des ehemaligen Bundespräsidenten Richard von Weizsäcker erfüllte sie nicht nur zahlreiche Aufgaben, sondern sorgte sich auch um suchtkranke Menschen. Zudem ist sie Ehrenmitglied des deutschen Komitees für UNICEF und war über einen längeren Zeitraum Schirmherrin des Bundesverbandes der Elternkreise drogengefährdeter und -abhängiger Jugendlicher.

Hilfe nach überstandener Sucht

Mit der Gründung der Stiftung wurde eine Lücke geschlossen, die vorher wenig Beachtung fand. Denn Menschen, die suchtkrank waren, sind meistens hoch verschuldet und erhalten nach einer erfolgreichen Therapie wenig Unterstützung, um ihren Schuldenberg abzubauen. Gemeinsam mit Schuldnerberatungen und bei konstruktiven Gesprächen mit Gläubigern werden individuelle Auswege entwickelt, um schwierige und komplexe Verschuldungssituationen zu meistern. Die Schulden werden zwar nicht abgenommen, doch wird Hilfe zur Selbsthilfe geleistet. Dabei wird ein wirtschaftlich vertretbares Sanierungskonzept entworfen, das die Schulden überschaubar und auch bezahlbar macht.



Beratung ist ein wichtiger Bestandteil der Stiftung

Eine weitere Aufgabe besteht darin, die soziale und berufliche Integration ehemals Suchtkranker zu unterstützen. Dabei liegt der Schwerpunkt auch in der beruflichen Wiedereingliederung. Durch die enge Zusammenarbeit mit den Beratungsstellen der Betroffenen bietet die Stiftung nicht nur Hilfe an, sondern wird auch als ganzheitliche Lebensberatung angesehen.



Gespräche mit Gläubigern sind oft sehr hilfreich

Stiftung und Beratungsstellen

Die „Marianne von Weizsäcker Stiftung“ übernimmt verschiedenen Aufgaben:

- Entwicklung in Absprache mit der Beratungsstelle eines flexibel auf den Einzelfall abgestimmten Sanierungskonzept.

- Ansprechpartner während des Prozesses der Schuldenregulierung mit den Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern der Beratungsstelle.

- Konkrete Hilfe bei Verhandlungen mit schwierigen Gläubigern.

Die zuständige Beratungsstelle unterstützt die Betroffenen auf unterschiedliche Weise:

- Erstellung eines Haushaltsplans in Zusammenarbeit mit dem Antragsteller sowie eine Aufstellung über alle bestehenden Verbindlichkeiten.

- Vergleichsverhandlungen mit den Gläubigern.

- Begleitende Beratung des Antragstellers für die Zeit des Schuldenabtrags an die Stiftung.

Sucht erkennen und behandeln

Das Problem bei einer Sucht ist es, dass sie oftmals nicht erkannt wird - insbesondere nicht von den Betroffenen selbst. Meistens sind es Freunde oder Angehörige, die Suchtkranke darauf hinweisen, dass deren Verhalten körperliche Schäden verursacht, der Arbeitsplatz in Gefahr ist oder die Aktivitäten in der Schule beeinflusst werden. Dabei ist der erste Weg immer ein ärztlicher Kontakt, der es ermöglicht weitere Schritte einzuleiten. Letztendlich ist es aber die Selbsterkenntnis, die den Weg zu einer Entwöhnung ebnet und so auch zum Erfolg führen kann.

INFO Mitgliedschaften und Kooperationen

Die Marianne von Weizsäcker Stiftung kann in ihren Reihen auch namhafte Mitglieder verzeichnen. Darunter die „Bundesarbeitsgemeinschaft Schuldnerberatung“, die „Landesarbeitsgemeinschaft Schuldnerberatung“ in Nordrhein-Westfalen, der „Bundesverband Deutscher Stiftungen“, die „European Debt Network“ in Dänemark. Zudem finden Kooperationen statt, die hilfreich für die Tätigkeit der Stiftung sind: Mit der „Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen“, dem „Arbeitskreis für Jugendhilfe e.V.“ in Hamm, der „Koordinierungsstelle Schuldnerberatung in Schleswig-Holstein“, der „Stephan-Kommision“ und der „Schuldner-Insolvenzberatungsstelle - Dilab e.V.“ besteht eine fruchtbare Zusammenarbeit.



Rita Horning ist seit 1994 Geschäftsführerin der Stiftung und zudem in

verschiedenen Positionen mehrerer Hilfsorganisationen und Vereinen tätig.



Die Marianne von Weizsäcker Stiftung finanziert alle Aufgaben und Projekte ausschließlich aus freiwilligen Zuwendungen. Andere Mittel stehen nicht zur Verfügung. Bis heute konnte die Stiftung vielen Menschen helfen, aber das Ziel, allen zu helfen, die Unterstützung benötigen, ist noch nicht erreicht. Helfen Sie mit, damit die Stiftung in Zukunft noch besser und effektiver helfen kann.

Marianne von Weizsäcker Stiftung
Integrationshilfe für ehemals Suchtkranke e.V.
Sparkasse Hamm
IBAN DE67 4105 0095 0004 0151 52

Spenden sind steuerlich absetzbar
Grünstraße 99 • 59063 Hamm
Tel.: 0 23 81 - 210 06
Info@weizsaecker-stiftung.de
www.weizsaecker-stiftung.de

Auch das **LOSS PROJEKT** unterstützt die Marianne von Weizsäcker Stiftung als Fördermitglied und ist einer der Kooperationspartner.

RAUS AUS DEN SCHULDEN!
Hilfe zur
Entschuldung von Suchtkranken
Marianne von Weizsäcker Stiftung

Viele schätzen die anregende Wirkung von Bier, Wein und Spirituosen, da wir gerne vergessen, wie gefährlich das Zellgift Ethanol bei übermäßigem Konsum und auf lange Sicht werden kann. Die wenigsten Menschen machen sich Gedanken über die Mengen Alkohol, die sie konsumieren und verdrängen oftmals die Wirkung auf den Körper. Ein kleiner Selbsttest ist hier hilfreich, um das Trinkverhalten zu überprüfen.

Für den **risikoarmen Konsum** gibt es offizielle Empfehlungen. Bei Frauen liegen die Grenzwerte bei einem kleinen Glas Bier (0,4l) oder Wein (0,125l) pro Tag und Männer dürfen höchstens die doppelte Menge zu sich nehmen. Zusätzlich gelten zwei alkoholfreie Tage in der Woche. Wenn man sich als Erwachsener daran hält, bleibt das Risiko für gesundheitliche Schäden gering.

Gesundheitliche Risiken bestehen, wenn die Grenzwerte von 12 bis 14 Gramm reinen Alkohols pro Tag überschritten werden. So kann nicht nur die Leber, sondern nahezu jedes Organ durch Alkoholkonsum beeinträchtigt werden. Diese Risiken betreffen längst nicht nur Abhängige, sondern alle, die regelmäßig zu viel Alkohol trinken. Jeder Alkoholkonsum, der zu körperlichen, psychischen oder sozialen Schäden führt, ist ein Alkoholmissbrauch.

Für eine Alkoholabhängigkeit gibt es klare Anzeichen: Das Leben dreht sich zunehmend um Alkohol, man kommt immer seltener ohne den Suchtstoff aus und andere Interessen werden vernachlässigt. Erfolgreiche Versuche weniger zu trinken oder abstinenter zu bleiben, sind ein ganz zentraler Hinweis.

Alkohol hat Auswirkungen auf die trinkende Person, aber auch die Menschen im Umfeld müssen damit leben. Es kommt dabei oft zu Problemen mit dem Partner oder der Partnerin, bei der Arbeit oder auch im Freundeskreis. Besondere Umsicht gilt hier jedoch den Kindern.

Während einer Schwangerschaft stellt Alkohol in allen Stadien der Entwicklung eine große Gefahr für das ungeborene Kind dar. Und später haben Eltern eine besondere Vorbildfunktion.

Wegweisende Hilfe zum alkoholfreien Leben

Unterstützung der Krankenkassen bei Alkoholentzug

Die Zahl der alkoholabhängigen Menschen wird in Deutschland auf 1,3 bis 2,5 Millionen geschätzt. Dabei ist die Dunkelziffer sehr hoch. Der Konsum von Alkohol gehört zu unserer Kultur. Daher ist es nicht immer leicht, Alkoholsucht trennscharf vom Konsum abzugrenzen.

Hier gibt es Informationen, inwieweit die Kosten für den Alkoholentzug von der Krankenkasse erstattet werden und welche Unterschiede dabei zwischen gesetzlichen und privaten Krankenversicherungen bestehen.

Alkoholismus gilt als Krankheit

Alkoholismus wird seit den Sechziger Jahren des 20. Jahrhunderts als Krankheit anerkannt. Da mit der Sucht gravierende körperliche und geistige Beeinträchtigungen sowie persönliches Leiden verbunden sind, werden Kosten für den Alkoholentzug grundsätzlich von den gesetzlichen und privaten Krankenkassen erstattet. So übernehmen beispielsweise die Kassen die Ausgaben für verschriebene Medikamente. Für einen stationären Aufenthalt ist eine Überweisung vom Hausarzt erforderlich, es sei denn, es ist eine sofortige Einweisung erforderlich.

Medizinische Rehabilitationsleistung

Eine stationäre Langzeittherapie gilt als medizinische Rehabilitationsleistung. Gleiches gilt für eine ambulante Therapie, die im Anschluss an die Behandlung in einer Klinik erfolgt. Solche Rehabilitationsleistungen werden von der gesetzlichen Krankenkasse nicht erstattet. Erkrankte müssen bei der Rentenversicherung (BfA, LVA) einen Antrag stellen. Falls dieser nicht bewilligt wird, sollten sich Betroffene



an die Krankenkasse oder an den Sozialhilfeträger wenden. Bei privaten Krankenkassen sollte vorab geklärt werden, in welchem Umfang die Kosten erstattet werden.

Alkoholentzug unter Betreuung

Der Alkoholentzug zur Entgiftung des Körpers erfolgt meist stationär, da eine Betreuung durch Ärzte erforderlich ist. Oft kommt es zu gravierenden, mitunter gefährlichen Entzugserscheinungen. Wenn der Patient nur leicht alkoholabhängig ist, kann der Entzug unter Umständen ambulant stattfinden. Dies sollte der behandelnde Arzt entscheiden. Leistungen von Privatkliniken werden von gesetzlichen Krankenkassen nicht erstattet.

Psychotherapie zur Behandlung

Nach dem Entzug werden im Rahmen einer Therapie die psychischen Ursachen für den Alkoholismus behandelt. Dies ist erforderlich, damit



Mit der Sucht sind auch körperliche und geistige Schäden verbunden

der Alkoholikante langfristig auf jeglichen Alkoholkonsum verzichtet. Die Therapie kann stationär, teilstationär oder ambulant erfolgen. Welche dieser Therapieformen am sinnvollsten ist, hängt auch davon ab, inwieweit der Betroffene ein stabiles soziales Umfeld hat. Außerdem muss

berücksichtigt werden, ob Folgeerkrankungen (z. B. Depressionen) vorliegen und wie diese behandelt werden können. Für die Therapie gibt es spezialisierte Suchtkliniken. Zu den meist eingesetzten Elementen der psychotherapeutischen Behandlung gehören die Gesprächstherapie und die Verhaltenstherapie. Beide sind als therapeutische Methoden anerkannt. Daher werden die Kosten von den gesetzlichen Krankenkassen und privaten Krankenversicherungen erstattet.

Belastung in der Steuererklärung

Wenn nach dem Entzug eine Kur empfohlen wird, kann man die Kosten hierfür bei der Steuererklärung geltend machen. Diese Kosten werden als außergewöhnliche Belastung eingeordnet. Allerdings erkennt das Finanzamt diese Kosten nur bis zu einer bestimmten Obergrenze an oder es wird in bestimmten Fällen eine Selbstbeteiligung gefordert. ■ Quelle: Barmer/AOK



In geselliger Runde ist es oft schwer auf Alkohol zu verzichten

Risiko eines Rückfalls ist eine ständige Begleitung

Abstinenz ist keine Garantie gegen eine Rückkehr zur Sucht

Wer nach einem Entzug von der Alkoholsucht ein abstinentes Leben führt, schwebt ständig in Gefahr wieder süchtig zu werden. Um einen Rückfall zu vermeiden gibt es eine Vielzahl von Möglichkeiten, die das Verlangen nach Alkohol unterdrücken und weiterhin der alten Sucht entsagen zu können.

Rückfällig werden bedeutet, in alte Verhaltensmuster zurückzufallen. Das passiert beim Alkohol dann, wenn man nach einer Zeit in Abstinenz wieder zur Flasche greift. Das kann schleichend oder ganz plötzlich passieren. Aber nicht jeder Alkoholkonsum führt automatisch zu einem dauerhaften Verlust der Kontrolle. Doch wer immer wieder gesagt bekommt, dass schon ein Schlückchen Alkohol die absolute Niederlage bedeutet, ist eher geneigt, sehr schnell wieder ganz abzurutschen, weil er ja ohnehin „nichts mehr zu verlieren hat“.

Rückfall ist nicht gleich Rückfall. In der Literatur unterscheiden Fachleute zwischen einem Rückfall und einem Ausrutscher. Passiert es nur ein Mal und man hört direkt wieder auf zu trinken, kann man den Rückfall nämlich als Ausrutscher betrachten. Wichtig ist es, in jedem Fall schnell Hilfe zu suchen: durch Freunde, Familie oder professionelle Beratungspersonen. Ein Ausrutscher ist nicht gut, aber man kann dabei vieles über sich und seine Abhängigkeit lernen.



Ein Rückfall muss nicht immer in einer Katastrophe enden, kann aber zum Dauerzustand werden

Ein Rückfall muss keine Katastrophe sein

Häufig ist es für Betroffene und Angehörige schwierig, mit einem Rückfall umzugehen. Sie müssen sich erst bewusst machen, dass ein Rückfall keine Katastrophe sein muss. Der Rückfall gehört zu der Krankheit Sucht dazu, denn die Bewältigung der Krankheit ist schwer. Viele Abhängige müssen den Umweg über den Rückfall machen um eine dauerhafte und zufriedene Abstinenz zu erreichen. Während Sie darauf hinarbeiten, sind Sie jedoch nicht alleine! Mit der Unterstützung durch Vertrauenspersonen, einer Selbsthilfegruppe oder Beratungsstelle kann Ihnen geholfen werden, dass der Rückfall nicht zur Katastrophe wird. Die Erfahrung und vor allem darüber zu reden kann helfen, sich selbst und die eigene Abstinenz zu festigen.

Generell gilt aber: Ein Rückfall kann für Alkoholabhängige und deren Umfeld schlechte Folgen haben. Daher bietet z. B. die DHS im Internet verschiedene Hilfsmittel an.



Viele machen sich Gedanken, wenn sie einen Rückfall erleiden

Rechtzeitig aus dem Rückfall aussteigen

Um bereits möglichst früh aus dieser „Rückfallkette“ auszusteigen, kann die Unterstützung durch professionelle Hilfe sehr nützlich sein. Wenn es aber nicht möglich ist, die Rückfallkette zu verlassen, kann man in eine Situation kommen, in der das Verlangen nach Alkohol besonders stark ist. Dann ist die Gefahr hoch, dass man rückfällig wird.

Diese Momente können plötzlich kommen und sind häufig schnell vorüber: Sie dauern oft 45 Minuten oder weniger. In dieser Zeit ist es deshalb sehr wichtig, dass man die Möglichkeit hat, aus der Situation „auszusteigen“.

Im Vorfeld handeln

Der Umgang mit dem Rückfall ist leichter, wenn man bereits im Vorfeld einen schriftlichen Notfallplan hat: In einer oft emotionalen Rückfallsituation ist es häufig nicht möglich, klare Gedanken zu fassen. Also im Voraus planen: Wer kann helfen? Wen spricht man an? Welche Schritte soll man einleiten? Wie kann man die Abstinenz zuversicht wieder herstellen?

■ Quelle: DHS



Hilfreich sind auch Gespräche mit vertrauten Personen

INFO Viele Wege um Nein zu sagen

Es gibt einige Situationen, die es schwer machen, dem Alkohol zu entsagen und wieder zur Flasche zu greifen. Hierfür gibt es unterschiedliche Wege, einfach Nein zu sagen.

Ausweichen: In einigen Situationen kann eine „Notlüge“ eine gute Lösung sein, indem man nichts von der früheren Abhängigkeit erzählt. Doch sollte man darauf achten, wann solche Aussagen verwendet werden, um nicht in alte Verhaltensmuster zurück zu fallen.

Offenheit: Um zu vermeiden, dass immer wieder Alkohol angeboten wird, sollte die eigene Suchtproblematik angesprochen werden. Wenn man sich nicht mehr verstecken will, sollten Verwandte oder Freunde über die Situation aufgeklärt werden.

Selbstsicherheit: Ist man schon länger trocken und fühlt sich der Abstinenz sicher, probiert man es einfach mit „Ich trinke keinen Alkohol“. Hier ist ein sicheres Auftreten erforderlich, so dass deutlich wird, sich nicht rechtfertigen zu müssen.

Humor: Schwerer fällt es da schon, dem Angebot von Alkohol mit Humor entgegenzutreten. Es braucht nämlich einen gewissen Abstand zur „nassen Phase“ und auch die Fähigkeit sich selbst auf den Arm nehmen zu können. Man sollte es sich aber genau überlegen, wem man sich offenbart. Je näher man einer Person steht, umso ehrlicher und ausführlicher kann man sein.

Ablenkungen gegen den Rückfall

Es gibt Situationen, in denen bestimmte Handlungen den Gedanken nach Alkohol unterdrücken können.

- sich kurz im Kreis drehen
- Zum Fenster gehen und beschreiben, was man sieht
- Kalt duschen
- Schneller Spurt
- Mit den Füßen stapfen
- Als extremen Reiz kann man Brausetabletten in den Mund nehmen

Ablenkung allein ist jedoch keine langfristige Lösung. Eine zufriedene Abstinenz verlangt, dass man sich mit ihr auseinandersetzt, negative Gedanken aussperrt auch über sie redet.

Eine Nacht bei der Sucht Hotline in München

Von verzweifelten Menschen, die nach Hilfe rufen

Die Nächte bei einer Sucht Hotline sind für die ratgebenden Personen nicht immer leicht durchzustehen, können aber für die betroffenen Anrufer oft auch sehr hilfreich sein. Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind dazu verpflichtet, Anrufe zu protokollieren. Hier berichtet ein ehrenamtlicher Mitarbeiter über den Ablauf einer solchen Nacht.

19:25 Ich komme nicht gerade pünktlich zur Nachtschicht. Hoffentlich reicht dennoch die Zeit zur Übergabe.

19:27 Freue mich, gerade auf diesen Nachmittagsdienst zu stoßen. Wir haben vor 7 Jahren die Ausbildung zusammen gemacht und uns schon länger nicht gesehen. Leider bleibt nicht viel Zeit für Privates. Am Nachmittag haben 8 Leute angerufen, zwei davon schwierig und mein Vorgänger möchte mich kurz darüber berichten, da sie sich vielleicht nochmal in meiner Schicht melden.

19:41 **1. Anruf:** Ein Mann, der gerade von der Arbeit nach Hause kommt und dessen Frau völlig alkoholisiert in der Wohnung liegt. Er möchte wissen, was er tun soll. Soll der Notarzt gerufen werden?

19:57 **2. Anruf:** Der 25-jährige Sohn des Anrufers verspielt sein ganzes Geld. Er versucht den Sohn durch finanzielle Hilfen immer wieder über Wasser zu halten und verlängert dadurch die Sucht. Alle Versprechungen des Sohnes werden nicht eingehalten. Immer wieder weint der Vater und ich kann seine Verzweiflung spüren. Wir sprechen über seinen Ärger, den er bisher nicht zulassen konnte.



Oft verbirgt sich hinter der Stimme Verzweiflung

20:34 **3. Anruf:** Eine 37-jährige Frau war nach der Entgiftung im Krankenhaus einige Monate trocken und ist jetzt wieder rückfällig geworden. Sie trinkt jetzt 3 Liter Wein täglich. Bis jetzt hat sie keine Therapie gemacht. Wir sprechen über ihre Ängste vor der Therapie. Sie findet für sich eine Lösung, zu einem Vorgespräch in eine Einrichtung zu fahren und sich diese unverbindlich anzuschauen. Vielleicht nehmen dann die Bedenken ab.

21:00 Gerade ruft niemand an und ich habe Zeit, mir einen Tee zu machen und den Raum mal richtig durchzulüften.

21:18 **4. Anruf:** Der 31-jährige Anrufer ist seit 2 Wochen clean und trocken. Seitdem hat er regelmäßig Panikattacken. Deshalb ruft er auch jetzt an. Er beruhigt sich und ist zufrieden, dass er nicht rückfällig wurde. Wir sprechen darüber, wo er sonst noch Unterstützung holen kann.



Manche Anrufer brauchen einfach nur jemanden zum Reden

21:57 **5. Anruf:** Ein 27-jähriger Anrufer schildert seine Situation. Seine Freundin will ihn wegen seiner Kifferei verlassen und der Arbeitsplatz hängt am seidenen Faden. Trotzdem möchte er nicht von den Drogen lassen. Wir sprechen zunächst, was er vor allem über die Vorteile, die ihm das Kiffen bringt. Was gäbe es an Alternativen, um sich zu entspannen? Er möchte das Internetprogramm „Quit th Shit“ ausprobieren, um möglichst seinen Konsum zu reduzieren.

22:28 **6. Anruf:** Der 52-jährige Anrufer ist verzweifelt: Er ist seit 4 Monaten arbeitslos und völlig verschuldet. Er trinkt seit seiner Zeit bei der Bundeswehr und hat jetzt eine Dosis von bis zu 12 Flaschen Bier und zusätzlich Schnaps. Er ist stark angetrunken, deshalb halte ich das Gespräch kurz. Ich bitte ihn, am Morgen anzurufen, wenn die Verständigung besser möglich ist und wünsche ihm eine gute Nacht (lange Gespräche mit Angetrunkenen bringen außer der momentanen Entlastung nicht allzu viel, da sie alles wieder vergessen).

23:00 Ich prüfe die eingegangenen E-Mail-Anfragen. Zur Beantwortung der drei E-Mails werde ich heute wohl erst nach Mitternacht kommen. Jetzt brauche ich aber erst mal eine Pause.

23:23 **7. Anruf:** Es ist eine 27-jährige Frau außerhalb von München: Ob wir unter Schweigepflicht stehen und wirklich nicht mit der Polizei zusammenarbeiten? Sie konsumiert regelmäßig Crystal mit ihren Freunden.



Hilfesuchende rufen nicht nur aus München an

Gerade hat sie keinen Nachschub und ihr wird ihre desolante Situation bewusst. Ihr Leben dreht sich fast nur noch um die Drogen. Versuche eines kontrollierten Konsums klappen bei dem hohen Suchtpotenzial dieser Droge nicht. Wir erarbeiten einen Weg, wie sie ihr Leben wieder in den Griff bekommen könnte.

0:03 **8. Anruf:** Ein Juxanruf eines Jugendlichen. Das kommt ab und zu vor.

0:08 Ich beantworte endlich die E-Mails, die über das Kontaktformular der SuchtHotline gekommen sind.

0:16 **9. Anruf:** Ein 43-jähriger Kokser will wissen, wie er die Droge in den Griff bekommen kann. Wir sind die erste Stelle, mit der er über sein Problem spricht. Er erlebt es als Niederlage, dass er allein damit nicht mehr klar kommt. Wir sprechen über die hohen Ansprüche, die er an sich hat und die ihn daran hindern, sich Unterstützung zu holen. Die SuchtHotline war bereits der erste Schritt.

4:20 **10. Anruf:** eine 57-jährige Alkoholikerin macht gerade selber Entzug, sie ist allein, hat sehr starke Entzugssymptome. Ich rate ihr dringend, sofort etwas Alkohol zu trinken und die Entgiftung nur in einer Klinik durchzuführen (an Alkoholvergiftungen in Eigenregie sterben immer wieder Menschen an Krampfanfällen).

7:00 Ich mache mich fertig für die Ablösung. Na, immerhin konnte ich gut 4 Stunden schlafen. Noch ein kleines Schwätzchen mit meiner Nachfolgerin und dann ein Spaziergang durch die erwachende Großstadt. Von der kalten Luft, die um meine Ohren bläst, lasse ich die Gedanken an die Nacht wegtragen.

Auch als Betroffener, hatte ich oft Kontakt mit der SuchtHotline und bedanke mich für die Hilfe am Telefon. ■ P. Hoch, Alkoholiker

Wer Hilfe

SUCHT

ALKOHOL · DROGEN · ABHÄNGIGKEITEN · SUCHTGEFÄHRDUNG · MEDIKAMENTE

Anfangen mit Aufhören - Unter unserer Nummer erreichen Sie rund um die Uhr anonym eine/n Gesprächspartner/in der SuchtHotline.

680 **28 28 22**

www.suchthotline.info

Zusammenschluss zum bundesweiten Suchtnotruf

Regionale Anbieter bundesweit unter einer Hotline erreichbar

Auf Initiative der Parlamentarischen Staatssekretärin und damaligen Drogenbeauftragten der Bundesregierung, Marion Caspers-Merk, wurde im Jahr 2003 die bundesweite „Sucht & Drogen Hotline“ eingerichtet. Sie besteht aus einem Zusammenschluss regionaler Anbieter von Drogennotrufeinrichtungen in Deutschland. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) stellt das organisatorische Dach zur Verfügung.

Die „Sucht & Drogen Hotline“ ist unter der bundesweit einheitlichen Telefonnummer 01806 313031* zu erreichen. Sie bietet telefonische Beratung, Hilfe und Informationen durch erfahrene Fachleute aus der Drogen- und Suchthilfe. An die Sucht & Drogen Hotline können sich sowohl Menschen mit Suchtproblemen als auch deren Angehörige, Freunde oder Kollegen wenden. Die Hotline ist 24 Stunden am Tag besetzt und kostet 20 Cent pro Anruf aus dem Festnetz und aus dem Mobilfunknetz.



**Burkhard Blienert
ist nicht nur der neue
Drogenbeauftragte, sondern
auch Schirmherr der Aktion**

Telefonische Beratung bietet viele Vorteile: sie ist direkt, unkompliziert und wahrt die Anonymität. Die Sucht & Drogen Hotline stellt vielfältige Hilfen zur Verfügung, von allgemeinen Informationen über Beratung bei Angst vor Rückfällen bis zur Vermittlung von örtlichen Hilfsangeboten.

Mit der Sucht & Drogen Hotline bündeln vier regionale Drogennotrufeinrichtungen die bestehenden Ressourcen an Telefonbe-

ratung im Suchthilfebereich. So wird ein bundesweites und effektives Netz sich gegenseitig unterstützender und ergänzender Drogennotrufeinrichtungen geschaffen. Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung übernimmt die überregionale Bewerbung der Sucht & Drogen Hotline sowie die Koordination und Dokumentation des gemeinsamen Angebotes. Außerdem fördert sie die Qualitätssicherung und gewährleistet den Informationsaustausch unter den Anbietern.

■ Quelle: Sucht und Drogen Hotline

Bewahrung der Anonymität

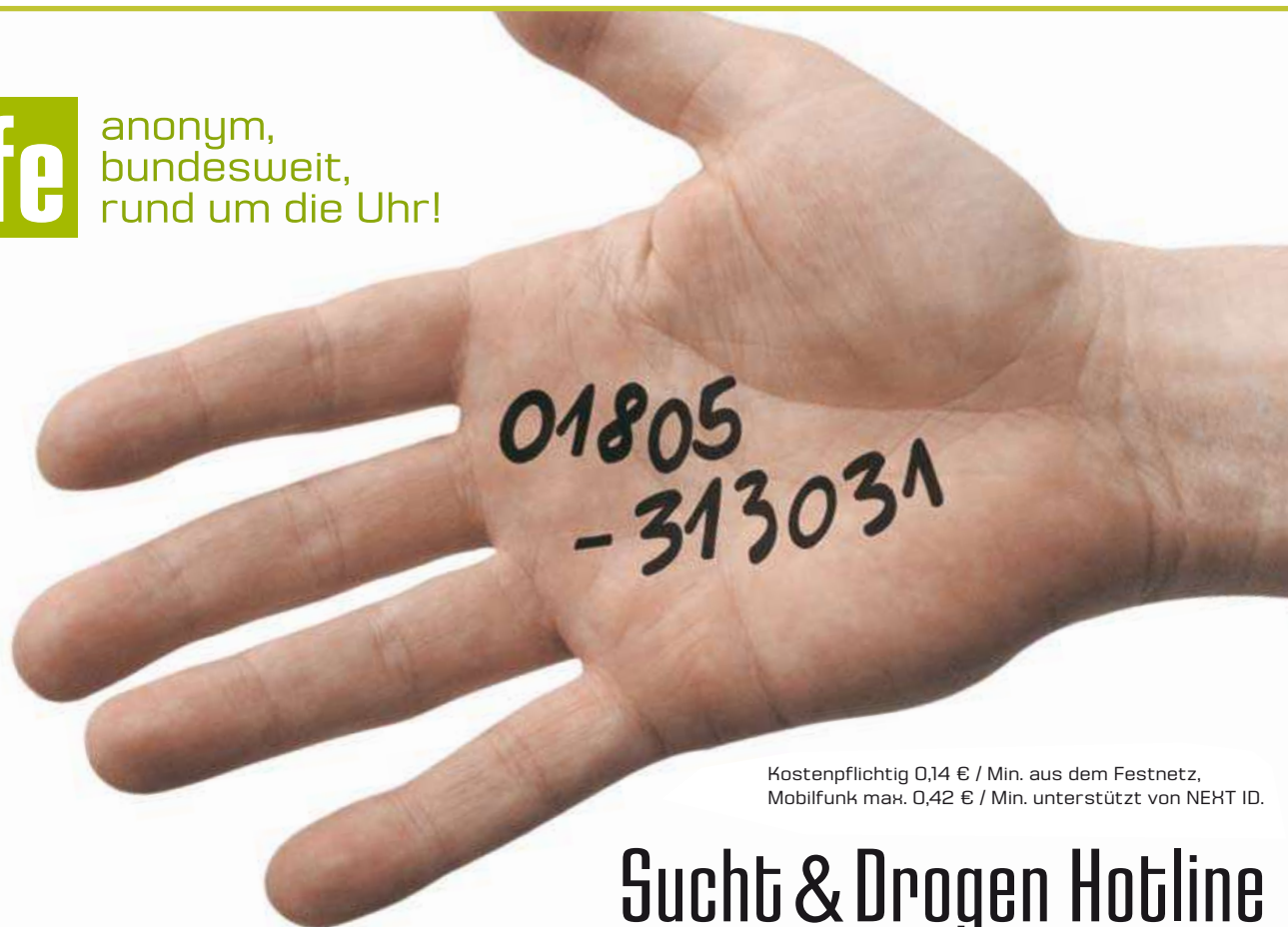
Datenschutz hat bei der Sucht & Drogen Hotline oberste Priorität und somit auch die Anonymität der zu beratenden Personen. Die Anruferzahlen und das von den beteiligten Einrichtungen tatsächlich geleistete Beratungsangebot werden unter strenger Berücksichtigung des Datenschutzes automatisch registriert und ausgewertet. Dabei verpflichten sich die teilnehmenden Suchthilfeeinrichtungen an die vereinbarten Standards, die auf der Grundlage der Sucht & Drogen Hotline vorgegeben sind.

Die Vorteile der bundesweiten Hotline entstehen durch die Zusammenarbeit der vier regionalen Suchthilfeeinrichtungen, deren überwiegend ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sich untereinander austauschen und Erfahrungswerte weitergeben. Das schafft nicht nur eine höhere Effizienz, sondern auch eine bessere Aufklärung. Ratsuchende werden automatisch mit der regional nächstgelegenen Suchthilfeeinrichtung verbunden.

Seite
27

Hilfe

anonym,
bundesweit,
rund um die Uhr!



Kostenpflichtig 0,14 € / Min. aus dem Festnetz,
Mobilfunk max. 0,42 € / Min. unterstützt von NEHT ID.

Sucht & Drogen Hotline

Ein gemeinsames Angebot der Sucht- und Drogennotrufe aus Berlin, Düsseldorf, Essen, Frankfurt, Hamburg, Köln, München und Nürnberg unter der Schirmherrschaft der Drogenbeauftragten der Bundesregierung. www.sucht-und-drogen-hotline.de

**WER GERNE
TIEF INS GLAS
SCHAUT,...**



**...DROHT DARIN
ZU VERSINKEN!**



Ein Kater am Morgen bringt Kummer und Sorgen

Unterschiedliche Ansichten über den Abbau von Alkohol

Als Reaktion von übermäßigem Alkoholenuss zeigt sich am Morgen danach der viel zitierte Kater. Der Schädel brummt, Übelkeit breitet sich aus und man fühlt sich schlapp. Um diesem Zustand entgegenzutreten, werden die verschiedensten Methoden angewendet. Doch vom medizinischen Standpunkt her lässt sich der Abbau des Alkohols im Blut nicht beschleunigen.

Promillegrenzwerte

Alkoholgehalt bis 0,5 Promille

für Fahranfängerinnen oder Fahranfänger:

- in der Probezeit nach § 2a Straßenverkehrsgesetz (StVG)
- vor Vollendung des 21. Lebensjahres
- Geldbuße, ohne Anzeichen von Fahrunsicherheit (§ 24c Abs. 1 StVG)
- 1 Punkt und 250 Euro Geldbuße

Alkoholgehalt ab 0,3 Promille (bis unter 0,5)

nicht strafbar, ohne Anzeichen von Fahrunsicherheit, strafbar, bei Anzeichen von Fahrunsicherheit:

- 3 Punkte, Geld- oder Freiheitsstrafe (bis zu 5 Jahre)
- Führerscheinentzug (Sperrfrist 6 Monate bis 5 Jahre oder auf Dauer)

strafbar, bei einem Verkehrsunfall:

- 3 Punkte, Geld- oder Freiheitsstrafe (bis zu 5 Jahre)
- Führerscheinentzug (Sperrfrist 6 Monate bis 5 Jahre oder auf Dauer)

Alkoholgehalt ab 0,5 Promille

auch für Fahranfängerinnen oder Fahranfänger

- in der Probezeit nach § 2a StVG
- vor Vollendung des 21. Lebensjahres

Geldbuße und Fahrverbot, ohne Anzeichen von Fahrunsicherheit (§ 24a Abs. 1 StVG):

- Erstverstoß: 2 Punkte, 500 Euro Geldbuße, 1 Monat Fahrverbot
- Zweitverstoß: 2 Punkte, 1.000 Euro Geldbuße, 3 Monate Fahrverbot
- weiterer Verstoß: 2 Punkte, 1.500 Euro Geldbuße, 3 Monate Fahrverbot

strafbar, bei Anzeichen von Fahrunsicherheit

- 3 Punkte, Geld- oder Freiheitsstrafe (bis zu 5 Jahre)
- Führerscheinentzug (Sperrfrist 6 Monate bis 5 Jahre oder auf Dauer)

Alkoholgehalt ab 1,1 Promille

strafbar, ohne und mit Anzeichen von Fahrunsicherheit

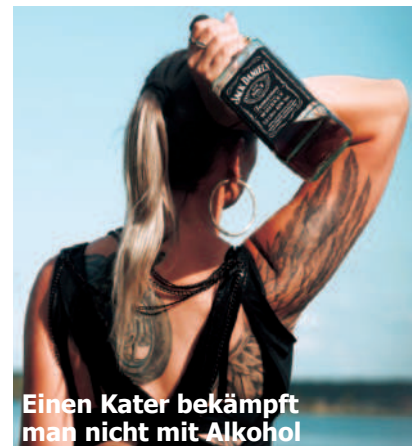
- 3 Punkte, Geld- oder Freiheitsstrafe (bis zu 5 Jahre)
- Führerscheinentzug (Sperrfrist 6 Monate bis zu 5 Jahre oder auf Dauer)

strafbar, bei einem Verkehrsunfall

- 3 Punkte, Geld- oder Freiheitsstrafe (bis zu 5 Jahre)
- Führerscheinentzug (Sperrfrist 6 Monate bis 5 Jahre oder auf Dauer) Quelle: Kraftfahrt-Bundesamt

Das Fahreignungsregister und das Fahreignungs-Bewertungssystem sind wichtige Instrumente, um die Allgemeinheit vor ungeeigneten Kraftfahrern zu schützen. Der Eintrag ins Fahreignungsregister ist ein Warnsignal und sollte genutzt werden, das eigene Verhalten zu überprüfen und positiv zu verändern. Ab einem bestimmten Punktestand informiert das Kraftfahrt-Bundesamt (KBA) das für den Verkehrsteilnehmer zuständige Straßenverkehrsamt.

Gemeinsam mit Haut und Lunge baut die Leber etwa 0,1 bis 0,2 Promille pro Stunde ab. Dabei hängt die Geschwindigkeit von verschiedenen Faktoren wie Gewicht und Geschlecht der Person ab. Um den Alkoholspiegel schneller zu senken und den Kater zu verschreiben, werden verschiedene Methoden angewendet, deren Wirkung aber zweifelhaft ist.



Einen Kater bekämpft man nicht mit Alkohol

■ Starker Kaffee macht wieder fit! Zwar macht Kaffee wach, jedoch nicht nüchtern. Der Abbau des Alkohols kann damit nicht beeinflusst werden.

■ Kalte Dusche vertreibt den Kater! Zwar mag man sich nach einer kalten Dusche wohler fühlen, doch der Blutalkoholwert ändert sich dadurch nicht.

■ Ausschwitzen durch viel Bewegung! Falsch, denn der Alkohol ist ja bereits im Blut und muss erst durch die Leber abgebaut werden.

■ Ein kurzer Schlaf zum Fit werden! Auch wenn Schlaf gut tut, so kann der Entgiftungsprozess in der Leber damit nicht beschleunigt werden

■ Hausmittelchen sollen helfen! Der alkoholbedingte Verlust von Flüssigkeit kann durch Mineralwasser oder einem Rollmops zwar wieder ausgeglichen werden, dennoch braucht die Leber ihre Zeit für den Alkoholabbau.

■ Gegen Alkohol hilft nur Alkohol! Diese Methode sollte man vermeiden, da dies eine zusätzliche Belastung der Leber ist und die Auswirkungen weiter verschlimmert werden.



Viele Methoden sind zum Alkoholabbau ungeeignet

Schmerzmittel oder die Zufuhr von Mineralstoffen können zwar die Kopfschmerzen und Übelkeit lindern, doch eine Beschleunigung des Alkoholabbaus wird dadurch nicht erzielt. Ratsam ist es auch, am Morgen nach einer durchzechten Nacht das Auto stehen zu lassen,

da sich immer noch Restalkohol im Blut befinden kann. Auch wenn man es nicht spürt, so sind Aufmerksamkeit und Reaktionsvermögen immer noch beeinflusst.



Weltdrogentag

Als Ziel eine internationale Gesellschaft ohne Drogen

Auf der Vollversammlung der Vereinten Nationen wurde im Jahr 1987 der Weltdrogentag ausgerufen. Dieser Tag soll an die Ziele der Mitgliedstaaten erinnern, eine internationale Gesellschaft ohne Drogenmissbrauch zu erschaffen. Alljährlich dient hierzu der 26. Juni.

Ziel des Weltdrogentags ist es, falsche Informationen zu bekämpfen und offen und ehrlich über Drogen zu kommunizieren. Dazu gehören Gesundheitsrisiken aufzuzeigen, Lösungen zur Bekämpfung des Drogenkonsums zu finden sowie Prävention, Behandlung und Pflege aufzustellen.

Laut Weltrogenbericht scheint der Konsum von Drogen stabil zu sein, doch der weltweite Anbau von Opiaten gestiegen. Allerdings zeigen die Daten auch, dass der Konsum von Cannabis weiter ansteigt, während der Konsum von zurück ging. Dennoch sind die weltweit festge-



Nikotin ist durch die Legalität besonders gefährlich

stellten Daten besorgniserregend. Rund 270 Millionen Menschen haben laut Weltrogenbericht Drogen konsumiert, über 36 Millionen Menschen sind drogenabhängig.

In Deutschland und Europa ist

die Zahl der Drogentoten im vergangenen Jahr weiter gestiegen. Besonders hoch ist die Zahl der Todesfälle im Zusammenhang mit dem Konsum psychoaktiver Stoffe, zu denen auch Alkohol und andere Genussmittel gehören.

In Verbindung zum Drogenkonsum sind auch die Zahlen der Straftaten angestiegen. Deshalb ist es wichtig, auf Bundes- und Landesebene fachpolitische Lösungen zu finden und Hilfen für Abhängige und Angehörige anzubieten. Wege, die nicht immer funktionieren, da gerade die Prävention nicht früh genug ansetzt.

Einen weiteren negativen Effekt auf den Drogenkonsum befürchtet die UN durch die Coronakrise. Diese Krise und der wirtschaftliche Abschwung verschärfen die Drogengefahren und lassen die UN sogar vermuten, dass Landwirte aus wirtschaftlichen Gründen mit dem Anbau von Drogen beginnen. Der Konsum von Tabak ist neben Alkohol aufgrund seiner Legalität ein besonders hoher Risikofaktor. Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung schätzt laut Jahresbericht 2021, dass etwa 127.000 Menschen jährlich an den Folgen ihres Tabakkonsums sterben. Und das Deutsche Krebsforschungszentrum verzeichnet rund 20.000 Menschen, die an Erkrankungen den Tod finden, die auf Alkohol zurückzuführen sind.

Deshalb machen sich viele Organisationen und Krankenkassen stark für eine Suchtprävention, bieten eine Vielzahl von Kampagnen an. Der Weltdrogentag soll denn auch die Aufmerksamkeit auf den Drogenmissbrauch weiter steigern. ■ Quellen: AOK/AWO



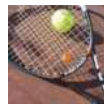
Der Konsum harter Drogen ist weiterhin gestiegen

DROGEN FÜHREN NIE AUF DEN WEG NACH OBEN!

SIE ENDEN IMMER TIEF IM ABGRUND!

LOSS PROJEKT
LEBEN ERLEBEN OHNE SUCHT & SUIZID
und ohne soziale Not

Foto: Rolf Lemcke



...im Verein

In der Gemeinschaft Stärke lernen und Verführungen entgegentreten

Vereine sind nicht nur eine Gemeinschaft, die Kindern eine Möglichkeit der Entfaltung bieten, sie stehen auch in der Pflicht, Aufgaben der Erziehung zu übernehmen. Denn nicht nur die Eltern oder auch Alleinerziehende sowie Lehrerinnen und Lehrer sind verantwortlich für das Aufwachsen von Kindern, sondern auch die Vereine.

Auch Vereine haben einen bedeutenden Anteil an der Erziehung von Kindern. Doch während in der Regel Lehrerinnen und Lehrer psychologisch geschult sind und den Umgang mit Kindern lernen, müssen die Verantwortlichen in den Vereinen mit einer großen Portion Einfühlungsvermögen vorgehen. Wenn es dem Verein nur darum geht, mit dem Nachwuchs die Zukunft der Gemeinschaft zu sichern, kann vieles schiefgehen, das das Verhalten eines Kindes beeinflusst. Das Umfeld innerhalb eines Vereins ist also genauso wichtig wie die Erziehung durch Eltern und Lehrer.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) hat eine Mitmach-Initiative ins Leben gerufen, die in einer bundesweiten Aktion der frühen Suchtvorbeugung dient. Die Aktion

„Kinder stark machen“ soll vor allem Fragen beantworten, die sich viele Eltern bei der Erziehung ihrer Kinder stellen. Was kann ich tun, damit mein Kind gesund aufwächst? Wie schütze ich mein Kind vor den Risiken von Tabak, Alkohol und Drogen? Ab welchem Alter meiner Kinder muss Suchtvorbeugung beginnen? Sicher gibt es keine Patentrezepte, doch können Erwachsene viel

dazu beitragen, Kindern ein suchtfreies Leben zu ermöglichen. Mit dieser Initiative will die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung weitere Partner für eine frühe Prävention gewinnen und beteiligt sich in einer bundesweiten Veranstaltungsreihe an verschiedenen Sport- und Familienveranstaltungen.

Dabei wird den Eltern an Mitmachstationen eindrucksvoll vermittelt, was Kinder alles können, wenn man ihnen bestimmte Freiräume zur Anerkennung und zum Teamgeist gibt. Es warten viele Herausforderungen, die Erwachsene und Kinder gemeinsam meistern, so dass sie erfahren was es bedeutet stark zu sein.

Die Mitmach-Initiative **Kinder stark machen** will möglichst viele Erwachsene, die Bezugspersonen für Kinder und Jugendliche sind, zur Unterstützung einbinden und kooperiert mit den Sportverbänden. Der Deutsche Fußball-Bund, der Deutsche Handballbund, der Deutsche Turner-Bund sowie die Deutsche Sportjugend sind Kooperationspartner der BZgA. Ein praxisnahes Schulungsangebot soll Trainerinnen und Trainern vermitteln, wie der Vereins- und Trainingsalltag an den Bedürfnissen der Kinder und Jugendlichen ausgerichtet werden kann.

Die Teilnehmer sollen dazu befähigt werden, Konflikt- und Kommunikationsfähigkeit der Jugendlichen und



Kinder zu fördern, damit sie auch schwierige Lebenssituationen ohne Suchtmittel meistern können. Dabei spielt die Vorbildfunktion der erwachsenen Vereinsmitglieder eine wichtige Rolle.

Die BZgA stellt vielfältige kostenlose Serviceangebote bereit, damit sich möglichst viele Sportvereine, Schulen sowie Kinder- und Jugendeinrichtungen das Motto „Kinder stark machen“ zu Eigen machen können. So gibt es Materialpakete speziell für Sportvereine oder Elternabende an Schulen.

Außerdem unterstützt die BZgA ihre Partner bei ihrer Öffentlichkeitsarbeit zum Thema frühe Suchtvorbeugung.

Trainerinnen und Trainer haben großen Einfluss auf die Entwicklung und Erziehung von Kindern und Jugendlichen. Sie sind oftmals Vorbilder und begleiten sie in wichtigen Entwicklungsphasen. Sie können mit dazu beitragen, dass Kinder und Jugendliche ihr Leben ohne Tabak, Alkohol und andere Suchtmittel meistern. Am besten gelingt dies, wenn neben den sportlichen Leistungen und Erfahrungen auch die Lebenskompetenz von allen Seiten gefördert wird.

Die Sportvereine profitieren davon, wenn Trainerinnen und Trainer die Schulung besuchen. Denn wenn sich ein Verein in besonderer Weise um seiner Kinder und Jugendlichen kümmert, dann verliert er sie nicht. Gerade im Alter zwischen 14 und 16 Jahren kehren viele den Sportvereinen den Rücken. In dieser wichtigen Lebensphase der Pubertät gibt es eine Vielzahl von Veränderungen.



Informationen Servicebüro

Infotelefon: 06173-702729
Mo. - Fr. von 9.00 bis 17.00 Uhr
service@kinderstarkmachen.de
www.kinderstarkmachen.de

Die Heranwachsenden wollen sich ausprobieren, loten Grenzen aus und suchen auch das Risiko. Gleichzeitig kommen auf sie wichtige Entscheidungen zu.

Für viele ist es eine schwierige Phase. Deshalb ist es wichtig, dass die jungen Sportlerinnen und Sportler sich einerseits verstanden und angenommen fühlen und andererseits im Verein ausleben können, was sie suchen: Abenteuer, Grenzerfahrungen, Spaß. Wenn der Verein dann geschultes Personal hat, kann er auf diese Situation besser reagieren und der Abwanderung junger Vereinsmitglieder vorbeugen. ■ Quelle: BZgA





Graffiti

Kunst oder Vandalismus



Für so manchen sind Graffitis nur Schmierereien an Hauswänden oder Fahrzeugen, die man mit aufwendigen Mitteln schnellsten entfernen sollte. Andere sehen darin eine gute Form, unansehnliche Objekte mit künstlerischer Vielfalt aufzupeppen. Dabei ist Graffiti längst eine anerkannte Kunstform, die sogar in Ausstellungen zu bewundern ist und deren Künstler sich große Namen erarbeitet haben.

Doch Graffiti ist nicht gleich Graffiti und die Meinungen über diese Kunstform gehen weit auseinander. Denn wie kunstvoll die Zeichnungen auch sein mögen, Graffiti ist verboten und wird von Behörden und Eigentümern betroffener Objekte als Vandalismus betrachtet. So hat zum Beispiel Tübingens Oberbürgermeister Palmer eine Belohnung für das Ergreifen von Sprayern ausgesetzt, um die ansteigende Anzahl von Graffitis zu minimieren.



Selbst bereits bestehende und zudem genehmigte Graffitis wurden in Tübingen mit illegalen Malereien übersprüht. Und in Freiburg rückte das Problem mit den Graffitis immer näher an die Altstadt heran, so dass sich der Lokalverein Innenstadt zu einer ungewöhnlichen Aktion entschlossen hat. Mit ehrenamtlichen Helfern wurden mehr als 30 Hausfassaden gestrichen und somit nicht nur das Aussehen des Viertels verbessert. Seitdem sind die frisch gestrichenen Häuser nicht mehr angesprüht oder bemalt worden.

Sprayen im öffentlichen Auftrag

Es geht aber auch anders, als im geheimen irgendwelche Fassaden zu besprühen. Der in der Szene anerkannte Graffiti-Künstler Hendrik Beikirch wurde vom Frauennotruf in Koblenz beauftragt, ein auffälliges Portrait einer jungen Frau anzufertigen, das jetzt auf einer Hausfassade

an der Balduinbrücke zu sehen ist. Für Hendrik Beikirch, der in der ganzen Welt seine Graffitis hinterlässt, war dies etwas ganz besonderes, da er wieder mal in seiner Heimat tätig sein durfte.

Vollkommen andere Objekte nutzte der Mainzer Sozialpädagoge Moritz Overbeck. Im Auftrag der Mainzer Stadtwerke besprühte er die oftmals unansehnlichen Stromkästen und verschönerte so das Stadtbild. Mittlerweile sind diese Kunstwerke im ganzen Stadtgebiet an den unterschiedlichsten Plätzen zu finden.

In Reutlingen fand vor etwa zwei Jahren sogar ein Treffen internationaler Graffiti-Künstler statt, um eine Mauer künstlerisch zu gestalten. Neben einer Vielzahl professioneller Graffiti-Künstler aus der Region nahmen auch Studenten aus England teil und besprühten die unansehnliche Mauer mit den verschiedensten Motiven.

Verschiedene Wege der Legalisierung

Die meisten Städte in Deutschland sind nicht gerade glücklich über die Flut von Graffitis, die unerlaubt an Häusern und Mauern gesprüht werden. In einigen Städten gibt es sogar spezielle Einsatzkräfte, um öffentliche Plätze zu bewachen. Denn die illegalen Bilder und Schmierereien kosten den deutschen Kommunen, Hausbesitzer und Unternehmen jährlich rund 200 Millionen Euro. 30 Millionen Euro davon benötigt hier schon die Deutsche Bahn zur Reinigung.

Die ostdeutsche Stadt Leipzig geht da neben der regulären Bekämpfung gegen Graffiti andere Wege. Zwar wurde auch

hier erfolgreiche Aufklärungsarbeit geleistet, doch gibt man den Sprayern auch mehr Möglichkeiten für ihre Arbeit. Es werden wieder mehr Plätze für legale

Graffitis zur Verfügung gestellt und auch private Hausbesitzer möchten diese Form der Kunst an ihren Wänden sehen.

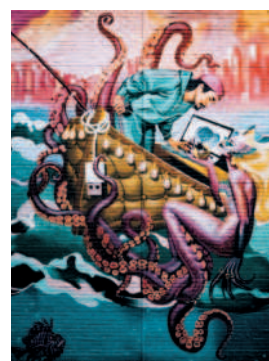
In Halle hat man in den letzten Jahren ein ganzes Stadtviertel mit Graffitis aufwerten lassen. So entstand vor einigen Jahren eine Freiraumgalerie, in der ganze Straßenzüge attraktiver gestaltet wurden. Der dadurch ent-

standene Zuzug von neuen Bewohnern ist ein gutes Beispiel dafür, dass Graffiti nicht immer vernichtet werden muss.

Provokation oder Selbstdarstellung

Das moderne Graffiti hat seinen Ursprung in den USA. Jugendliche aus Elendsvierteln haben in den 1960er Jahren zur Provokation Wände, Bretterzäune oder öffentliche Gebäude mit Filzstiften bearbeitet und mit Farbe besprüht. Eine Weiterentwicklung der Graffitis gab es dann in den 1980er Jahren in den niederländischen Städten Amsterdam und Rotterdam. Hier entwickelte sich Graffiti zu einem Stilmerkmal der Subkultur. Und durch das Signieren mit einem Spitznamen oder einer symbolischen Unterschrift zeigten die Sprayer, dass sie da sind. Bestimmte Farben und Formen waren so für andere Sprayer schnell zu erkennen, um vor allem auch die Geschicklichkeit, Kreativität und Originalität zu beweisen. Heute versucht jeder Möchtegernkünstler, der mit einer Spraydose umgehen kann, Objekte zu besprühen. Die Ergeb-

nisse sind oftmals mit Schmierereien vergleichbar und haben mit dem eigentlichen Ursprung der Graffiti kaum noch etwas gemein. Doch ist es auch hier so wie bei der anerkannten Malerei, die ebenso positive wie negative Reaktionen hervorrufen kann. Graffiti ist auch hier relativ.





Graffiti

Graffitis auch als Protest



Bereits römische Soldaten haben in Ägypten so etwas wie Graffitis hinterlassen und handelten nach dem Motto „ich war da“. Allerdings kann man die damaligen Kritzeleien nicht mit den heutigen Graffitis vergleichen. Einfach ausgedrückt, sind Graffitis Bilder und Schriftzüge, die junge Leute mit Sprühdosen auf graue Wände hinterlassen - so zumindest der allgemeine Eindruck.

Für die „Wandgemälde“ gibt es denn auch verschiedene Bezeichnungen. So sind



Tags schnell dahin gesprühte Kürzel eines Sprayers bzw. Sprayerin. Kleine Figuren, die den Zweck haben, schnell verbreitet zu werden, nennt man **Pieces**. Und für

Schablonengraffiti verwendet man eine Schablone, statt diese mit der Hand aufzusprühen. Doch so unterschiedlich die Methoden von Graffitis sind, so unterschiedlich sind auch die Gründe, Graffitis anzufertigen.

Ein Grund für das Sprayen ist der Protest gegen das Alltagsgrau. Sie wollen mit ihren Graffitis alles schöner und freundlicher machen, so dass sich die Bewohner in ihren Straßen wohler fühlen. Viele Graffiti-Sprayer sehen sich auch als Künstler, die ihren Drang zum Malen einfach nachgeben und deshalb die großflächigen Gemälde auf Wänden lange Zeit vorher planen. Auch wollen sich Sprayer in der Jugendszene einen Namen machen, wobei es sogar regelrechte Wettbewerbe gibt und so mancher Einsatz auch als Mutprobe gilt.

Während es einerseits harte Strafen für das Sprayen von Graffitis gibt, werden oftmals diese Kunstwerke in Auftrag gegeben. Den Graffiti-Sprayern werden in vielen Städten sogar bestimmte Flächen zur Verfügung gestellt, um hässliche Mauern entlang von Straßen und Bahnstrecken zu verschönern. So hoffen sich die Städteplaner, dass Graffitis nicht mehr an Orten auftauchen, die unter großen Kosten gereinigt werden müssen.



Dass Graffitis ein Ausdruck künstlerischer Freiheit sein können, haben auch viele Schulen erkannt. Immer mehr Kunstlehrer nehmen im Unterricht Graffitis durch und lassen der Schülergemeinschaft Raum, sich künstlerisch auszudrücken.

Man kann also mit der Kultur der Graffitis leben, sofern sich Sprayer und auch Gegner arrangieren, den Platz des anderen zu berücksichtigen. So können Freiräume geschaffen und hässliche Brückenpfeiler, dunkle Unterführungen oder eintönige Wände abwechslungsreicher gestaltet werden.



Starkes Engagement für die Jugendkultur



Der gemeinnützige Verein **Double A** setzt sich bereits seit 2010 für die Entwicklung und Förderung der Jugend und jungen Erwachsenen ein. Dabei engagiert sich der Verein für die Jugendkultur in Aalen und Umgebung. Ziel ist es, durch das Double A Festival eine Plattform zu bieten, die junge Menschen zusammenbringt, um sie in ihrer Entwicklung zu fördern und inspirieren. Besonders während der letzten Jahre wurde deutlich, wie wichtig es ist, jungen Menschen die Möglichkeit zu geben sich auszudrücken, ihre Entwicklung zu unterstützen und dabei im sozialen wie gesellschaftlichen Austausch zu bleiben. Im Angebot ist eine Plattform, die den direkten Kontakt zu den Jugendlichen sucht, aufbaut und einen geschlossenen Raum bietet. Den jungen Leuten wird ein Ort zur Verfügung gestellt, an dem man sich aufhält, weiterbildet, feiert und sehen kann, was man alles zusammen erreichen kann. Hierzu setzt man auf Workshops und Stände, an denen sich die jungen Menschen informieren können.

Allen Vereinen und Organisationen wird die Möglichkeit angeboten, am Festival einen Workshop durchzuführen. Die Idee ist es, die Jugendlichen von Aalen miteinander ins Gespräch über Themen, die für die Teilnehmenden von großer Bedeutung und Interesse sind, zu bringen. Intensiver Austausch in kleinen Kreisen. Um die Diskussion zu vertiefen, können die



Bild: Double A

Teilnehmer die Workshops wechseln und durchmischen somit die Gruppen. In einer Abschlussrunde präsentieren die Teilnehmenden Ihre Ergebnisse.

Für das Festival werden verschiedene Künstler, Musiker und Bands eingeladen, um währenddessen die richtige Atmosphäre aufkommen zu lassen und diesen erfolgreichen und inspirierenden Tag musikalisch zu begleiten und abzuschließen. Hierbei sollen nicht nur lokale Künstler eine Bühne bekommen, sondern auch bereits bekanntere Künstler.

Nachdem mittlerweile fünf erfolgreiche Festivals mit bis zu 1.500 Besuchern auf dem alten Bohlschulplatz veranstaltet wurden, will man sich auch in diesem Jahr auf dem alten Gelände treffen. Hier gibt es den nötigen Platz, sowie die Räumlichkeiten im angrenzenden Haus der Jugend.

Dem Verein ist es sehr wichtig den jungen Mitmenschen einen neutralen und gesunden Weg anzubieten, auf dem sie sich selbst weiterbilden, entwickeln und engagieren können. Aus dem Grundsatz „Jede Veranstaltung des Double A ist kostenlos“ will der Verein auch in Zukunft festhalten, um allen einen Zugang zu Bildung und Kultur zu ermöglichen und somit auch die Jugendkultur in unserer Region maßgeblich zu fördern.

**NACH OBEN
HAT SICH SELTEN
EINER GESOFFEN!**



**MEISTENS GEHT ES
MIT MISSBRAUCH VON
ALKOHOL ABWÄRTS!**



Höhen & Tiefen

Hoffnung - Kraft zum Leben

Aus dem Suchttagebuch eines trockenen Alkoholikers

Ein Weg in die Sucht und aus der Sucht, ein Weg in das soziale Abseits und die Kraft zum Überleben des Suizids. Meine Dankbarkeit für 32 Jahre TROCKENHEIT, ist die Basis für ein weiteres trockenes Leben und dazu das Wissen, nur das HEUTE zählt. HEUTE bin ich TROCKEN, das ist mein Weg für ein trockenes Weiterleben. Das Tagebuch wird als Taschenbuch 2022 erscheinen, der Erlös geht in die Sucht-Selbsthilfe und Sucht-Prävention des Verein LEOSS - LEBEN ERLEBEN OHNE SUCHT UND SUIZID & soziale Not. Alkoholismus ist eine Krankheit, sie kann nicht geheilt, aber zum Stillstand gebracht werden. Alkohol zerstört sehr viel, insbesondere Partnerschaft und Familien und vieles mehr. Ich bedanke mich bei den Menschen die mich in den Jahrzehnten begleitet haben und mir in vielen Situationen zur Seite standen. Ich entschuldige mich bei den Menschen, die durch mich einen Schaden erlitten haben. Vor allem bedanke ich mich bei meiner Tochter, die mir wieder Ihr Vertrauen schenkt und das war wohl sehr schwer. Meine Frau holte mich nach einem Suizidversuch von der Straße und auch hier ein großes Dankeschön. Ich vergesse nicht meine Freunde von AA, die mich als Mensch angenommen haben und mich lange Zeit getragen haben und in vielen Meetings mich begleiteten. Diese Seiten sollen NOCH NASSEN SUCHTKRANKEN MUT MACHEN und Andere zum NACHDENKEN anregen. Alkohol ist die Droge Nummer Eins in Deutschland und eröffnet Abgründe, Traumata und oft einen radikalen sozialen Abstieg. Wie viele andere trockene Suchtkranke, gebe ich meine Erfahrungen weiter, mit der Erfahrung eines Alkoholkranken. Aalen, Peter Hoch



Lange Zeit habe ich überlegt, ob ich in Kempten bleiben soll

Wie der letzte Tag einer Suchtkarriere, der Beginn eines neuen Suchtfreien Lebens ist

16. August 1986: Heute ist mein 40. Geburtstag und ich überlege wie ich diesen „Ehrentag“ verbringe. Bleibe ich in Kempten, oder fahre ich nach Augsburg um mit meinen ehemaligen Kollegen zu feiern. Eigentlich brauche ich mir das nicht lange überlegen, mein Ziel ist Augsburg. Ich frage mich sowieso warum, habe ich mich hier her verfrachten lassen. Klar meine Ehe ist leider im Eimer und ich habe Sehnsucht nach der Familie vor allem nach meiner Tochter.

Gedacht und getan, es geht nach Augsburg, aber zuvor trinke ich bei Feneberg noch ein Bier und das Öl im Auto muss noch nachgefüllt werden. Ich hole mir ein Weizen und freue mich auf den „Genuss“, doch da stimmt etwas nicht, der Geschmack ist nicht das, was ich sonst „erlebe“. Ein Blick auf das Etikett offenbart meinen Fehlkauf, es ist ein alkoholfreies Weizen und das schmeckt nach herbstlichen Waldboden.



Also, jetzt ist es Zeit nach Augsburg zu fahren. Je näher ich mich der Stadt nähere, kommt mir das Gefühl von Heimweh und die Sehnsucht nach meiner Tochter hoch. Ich treffe meinen ehemaligen Mitarbeiter und wir stoßen mit drei echten Weizen auf meinen Geburtstag an. Nachmittags besuche ich noch meine ehemalige Mitarbeiterin und lade sie

für den Abend zum Essen ein. Ja, ich fahre noch am Haus meiner Ehefrau und meiner Schwiegereltern vorbei, eventuell sehe ich meine Tochter im Garten. Mein Schwiegervater hat heute auch Geburtstag, doch heute werden wir nicht gemeinsam feiern. Später treffe ich einen ehemalig Ex-Mitarbeiter, die wollen ja mit mir meinen Geburtstag. Das war meine Version der Geburtstagsfeier, ich fühlte mich einsam und wollte nicht alleine feiern. Ich muss mir selber zugeben, dass ich meinen Kummer ersäufte will, auch aus Verzweiflung.

Um 19.00 Uhr bin ich beim Griechen und treffe meine ehemalige Mitarbeiterin, die mir besonders gut gefällt. Das Essen war sehr gut, ein Blick in den Geldbeutel zeigt, es reicht noch für ein paar Schoppen Wein. Mein Alkoholpegel steigt und mein Verhalten vergault meine „Angebetete“. Ich gehe noch in das Bistro gegenüber und bestelle einen Eistee mit Rum, ich habe ja Geburtstag. Der Alkohol zeigt Wirkung, ich schaffe den „Eistee mit Schuss“ nicht mehr. Mittlerweile ist es der 17. August 1986, 00.00 Uhr und ich habe genug „Stoff“ in mir. Zum Schlafen gehe ich in mein Auto und schlafe dort neben einen Glascontainer. Es ist jetzt 6 Uhr am Morgen und ich fahre mit schlimmen Kopfschmerzen „Heim“ nach Kempten und das mit Tränen in den Augen. Kurz vor Kempten sehe ich weißen Rauch hinter meinem Auto und stelle fest, dass ich meine Kehle geschmiert habe, aber das Öl nicht nachgefüllt. Die Zylinderkopfdichtung ist wohl im Eimer. Das Auto lasse ich auf dem Parkplatz stehen und gehe die letzten 10 Kilometer zu Fuß nach Kempten. Nach 3 Stunden Fußmarsch komme ich in meinem Appartement an und finde einen großen Blumenkübel vor meiner Wohnungstür. Die Mitbewohner wollten mich in das Weinzelt (Allgäuer Festwoche) einladen, doch ich war nicht da. Jetzt ist Ruhe angesagt und ich gehe schlafen, zumindest probiere ich es, aber die Seele rebelliert.

Das ist der Eintrag vom 16. August 1986 und der Morgen vom 17. August 1986. Es ist das Ende einer NASSEN ALKOHOLPHASE NACH 26 JAHREN und der Beginn einer TROCKENEN SUCHTKARRIERE; 32 Jahre Trockenheit und die Basis für mein Lebensziel „ZUFRIEDEN UND TROCKEN LEBEN“. Ich will nie vergessen „ich bin heute trocken, darum lasse ich das Glas stehen“, zu viele haben es nicht geschafft und sind rückfällig geworden.



Schlafen ist nicht, meine Seele rebelliert

Jetzt kommt der Schnitt und das Kapitel PETER UND ALKOHOL vom Anfang an

Es ist (m)eine Lebensgeschichte, die in einer kleinen Stadt in Bayerisch Schwaben am 16. August 1946 um 09.25 begann.

Kindheit: Meine Mutter, die aus einer Soldatenfamilie stammte, bekam von einem US-Soldaten ein Kind. Ich war also ein sogenanntes Besatzungschild, so wie viele andere zu dieser Zeit. Man kann sich ja vorstellen, dass sie einiges erleben durfte. Sie war damals noch mit einem Wehrmachtsangehörigen verheiratet, mit dem sie 3 Kinder hatte, eine Tochter und 2 Söhne. Die Ehe wurde geschieden und die 2 Söhne wurden dem Vater zugesprochen, meine Schwester verblieb bei der Mutter. Über meinen Vater hat meine Mutter nie gesprochen, ich bekam irgendwann einmal mit, dass er Bill heißt und seit dem Koreakrieg hatte sie keinen Kontakt mehr mit ihm. Klar ist, dass ich einen Vater vermisste. Soweit die Familiengeschichte, die aber meine Kindheit und Jugend beeinflusste. An ein Ereignis (1949) kann ich mich besonders (wie in einem Videofilm) erinnern: Als kleines Kind erlebte ich den Abschied von meinen Brüdern am Bahnhof in M. Diese Trennung belastete meine Seele sehr lange Zeit. Ich hab noch heute das Gefühl, dass diese Trennung meine Mutter auch sehr lange belastete. Meine Kindheit war von Armut geprägt und in vielen Situationen erlebte ich die Not meiner Mutter. Schon als Kind litt ich unter dieser Not und hatte massive Migräne-Anfälle, wobei ich mich erinnere, dass meine Mutter diese auch hatte. Ein Ereignis, dass in dieser Zeit sich ereignete, prägte mich besonders negativ in meine Seele ein (heute würde man Trauma dazu sagen): Ich war so 4 bis 5 Jahre alt und erlebte einen Streit zwischen meiner Mutter und meiner Schwester. Meine Mutter litt schon damals unter Depressionen, und sah wohl keinen Ausweg als den Suizid: Sie sagte zu mir Peterle zieh deine Stiefel, und dein Mäntelchen an, wir gehen ins Wasser. Gottseidank machte sie davon keinen Gebrauch. Aber das Thema Suizid begleitet mich durch mein ganzes Leben (mehr davon ist in meinem Taschenbuch 2019 zu lesen).

Thema Alkohol in meiner Kindheit

Meine Mutter arbeitete als Haushaltskraft bei einem Rechtsanwalt und dass auch am Samstag. In dieser Zeit durfte ich zur „Luise“, eine ältere Dame, die in einem Altersheim lebte. Wir unterhielten uns und machten auch Spiele, es war einfach schön. Nachmittags so gegen Vier Uhr gab es eine „Brotzeit“, Leberkäse, eine Semmel und einen Schluck Bier dazu. Damals dachte sich noch keiner etwas dabei, denn Bier war ja ein Nahrungsmittel. Soweit ich mich erinnere schmeckte mir der „Schluck“ gut und Luise sagte zu mir, dass ich nach dem Schluck lustiger sei. Ich war ein ruhiges Kind, das aber unter der Not sehr litt.

Dieser Schluck Bier war wohl der Anfang einer Suchtkarriere, den der Alkohol machte mich lustig. Das ist eine Vermutung, aber der Beginn liegt wohl später. In meiner Nachbarschaft lebte ein Spielkamerad, dessen Eltern ein Bierdepot hatten. Ab und zu „bedienten“ wir uns im Keller des Hauses aus einem Bierträger. Es waren wohl 10 Flaschen, die wir über Monate konsumierten, bis zu dem Zeitpunkt als die Eltern uns auf die Schliche kamen. Das Donnerwetter war groß und die Reue nicht lang. Meine Schulkameraden und ich, trafen uns mit ca. 13 Jahren regelmäßig in einer Wirtschaft und spielten „Schoppenrennen“. Es war ein Würfelspiel, wobei der Verlierer den Mitspielern einen Schoppen Bier zahlen musste.



In dieser verträumten Kleinstadt verbrachte ich meine Kindheit und bin ihr entflohen

Der erste Rausch mit vierzehn Jahren

Herbst 1960: In unserer Kleinstadt M. war für Jugendliche wenig geboten, so nahmen wir die Sache selber in die Hand. Wir waren aus der Schule raus und jeder von unserer „Gruppe“ hatte eine Lehre begonnen. Das war ein Grund zum Feiern in unserem Stamm-Café an einem Sonntagnachmittag. Ich erinnere mich noch heute, wir waren zu Viert und bestellten zu erst einmal eine Halbe Weizen, es können aber auch zwei gewesen sein. Damals war das In-Getränk neben Escorial, der Puschkin-Wodka, dazu gab es eingelegte Kirschen. Der Wodka war damals sehr teuer und wir legten das Geld zusammen und bestellten den Wodka. Ob es ein Genuss war sei dahingestellt, die Wirkung war sehr schlimm: Ein Riesenrausch, ich trank auch die Flüssigkeit der eingelegten Kirschen, sprang von ersten Stock über einen Treppensatz Drei Meter hinunter, wobei ich das Glück des Betrunkenen hatte. Vor lauter Rausch fand ich den Heimweg nicht mehr und ging in die falsche Richtung. Wie ich dann den Weg nach Hause fand, ist mir bis heute unerklärlich. Ich wollte nur schlafen, aber meine Mutter unterband das mir und bewachte mich mit einem Kübel. Drei Tage lang spürte ich jede Haarwurzel, krank machen war nicht möglich, wer trinkt kann auch arbeiten. Für mich ist es heute klar, es war ein Weg in die Sucht, denn auch das „Schoppenrennen“ spielten wir weiterhin. Im Grunde war ich ein schüchterner Einzelgänger, aber mit Alkohol war ich „dabei“.

Die erste Liebe und Alkohol

Mein Freund Georg bestellte mir von einem zauberhaften Mädchen Grüße und ich konnte es nicht glauben, denn ich war furchtbar schüchtern. Gut, wir trafen uns und es begann eine Liebelei. Ich der schüchterne Peter und die Hübsche, nennen wir sie Monika.

In M. war Festzeltzeit und die Eltern von Monika besuchten mit uns zwei das Volksfest. Einer der Musikanten der Stadtkapelle von M. war ein Bekannter der Familie, und setzte sich in einer Spielpause zu uns. Er unterhielt sich mit den Eltern und Monika, ich war furchtbar eifersüchtig und trank schnell mein Bier und rauchte. Die Eltern von M. bemerkten das und bestanden auf eine Trennung von mir. Diese Warnzeichen über-

sah ich und wollte es auch nicht hören. Vom Liebeskummer geplagt, benötigte ich als 15-jähriger noch ein Bier, aber nur soweit das Geld reichte.

Die damalige Zeit war geprägt von Beatpartys und da war ich natürlich dabei. Eines der Mädchen meinte: Peter du bist so schüchtern, aber wenn du was getrunken hast, tanzt du wie der Lump am Stecken, ja auf diesen Rat habe ich gerne gehört.



Mit 14 hatte ich meinen ersten Rausch



Mit dem Alkohol habe ich meine Schüchternheit abgelegt



Ich wollte raus aus der Kleinstadt und in der großen Stadt Augsburg was erleben

Alkoholmissbrauch mit achtzehn Jahren

Mit 17 Jahren wurde mir meine Heimatstadt zu eng und klein, ich wollte raus aus M. und was erleben. Als Zwischenintermezzo war ich in einem Milchwerk in der Lagerbuchhaltung tätig, ich hatte ja schließlich Käse-Großhandelskaufmann gelernt. In dem Allgäuer Ort verspielte ich in einem Café mein ganzes Monatsgehalt, das saß aber so gründlich, dass ich das Spielen auf hörte. Dabei über-sah ich, dass ich auf den Weg in die Alkoholabhängigkeit war. Mir war die Tätigkeit in der Lagerbuchhaltung zu eintönig und ver-änderte mich in den Einzelhandel. Nach einer Einarbeitungszeit wurde mir die Ausbildung zum Filialleiter in A. angeboten.

In A. war mein Lieblingsbruder Geschäftsführer einer Diskothek. Endlich war ich am Ziel, so dachte und fühlte ich, wir sind wieder beieinander. Ich fasse mich kurz, der Peter aus der Kleinstadt war in der Großstadt und mitten im Nachtleben und das zum Hauspreis in der Disko.

Ab hier begann der Alkoholmissbrauch, es war ein langer Prozess, mit vielen Stationen die ich so erleben durfte. In der Großstadt A. war die US-Armee stationiert und viele der Soldaten waren Gäste in der Diskothek und so entstanden auch dadurch Freundschaften. Ab und zu arbeitete ich an der Kasse, oder auch am Plattenteller. Dabei lernte man auch viele Mädchen kennen und mit den Freunden (auch deutsche Freunde) war ich oft tagelang unterwegs, ich hatte ja am Montag meinen freien Tag.

Bei meinem Arbeitgeber war ich der Spezialist für Bier- und Weinproben, hier habe ich viel verkauft, aber auch viel selber probiert. Heute würde ich sagen ich habe selber den Bock zum Gärtner gemacht.

Bevor ich zur Bundeswehr musste arbeitete ich in einem Industriebetrieb in der Lager-Buchhaltung. Nachtsüber arbeitete ich in der Diskothek und am Tag in der Buchhaltung, das überstand ich nur mit Alkohol und viel Kaffee. Zu dieser Zeit kam dann die Einberufung zur Bundeswehr nach Starnberg. Heute ist mir klar, ich war zu diesem Zeitpunkt schon Alkoholkrank. So kam es wäh-rend der Grundausbildung zu Zusammenbrüchen und Entzugs-erscheinungen, die Kantine war für den Rekruten noch Tabu. Nach der Grundausbildung war es eine schöne Zeit bei der Bun-deswehr, aber eine feuchte Zeit. Acht Kameraden tranken genau so viel Alkohol wie ich, sie waren nicht abhängig, ich schon. Am Wochenende arbeitete ich an der Kasse in der Disco und am Sonntag traf ich meine Kameraden zur Rückfahrt nach S.. Vorher trafen wir uns in einer Disco und tranken sehr viel, so hatte ich immer eine Ausrede für mich selbst, die trinken ja auch.

Weiteres Leben bis zum Ende der Alkoholkarriere

Nach der Bundeswehr arbeitete ich wieder als Substitut bei dem gleichen Filialunternehmen. In meiner Freizeit war ich mit Freun-den unterwegs und das fast täglich. Auch hier zeigt sich das meine Freunde auch viel Alkohol tranken, aber nicht Alkoholab-hängig waren. Ich war ja immer dabei und konnte mir meine Abhängigkeit nicht eingestehen. In der gleichen Filiale arbeitete meine zukünftige Ehefrau und wir heirateten im Juli 1972. Heu-te kann ich meine Exfrau verstehen, dass sie zeitweise aus der Wohnung ausgezogen ist. Ich selbst und meine Sucht waren das Problem, dazu meine Eifersucht und einiges mehr.

Im Versicherungsaußendienst verdiente ich sehr gut und wir konnten gut davon leben. Erfolg und Geld plus Alkohol machen einen Größenwahnsinnig und das hat irgendwann ein Ende. Ich hoffe, dass meine Tochter von meiner Sucht nicht viel mitbe-kommen hat. Ja irgendwann ist der Kanal voll und es ist Zahltag, meine damalige Frau reichte die Scheidung ein und ich konnte gehen.

Wie auch immer man(n) denkt, sie hat mir Indirekt durch die Trennung, den Ausstieg ermöglicht.

Das Finale oder der Kanal war voll

April 1986: In meinem Exil, die Stadt K., schaffte ich es, aus heutiger Sicht ein Glücksfall, mich runter zu saufen. Das Ende wurde durch einen missglückten Suizidversuch und einen lebens-gefährlichen Einzug an Ostern 1986 eingeläutet. Ich hatte das Gefühl die Wände, die Decke und der Fußboden rückten zusam-men und erdrückten mich. Meine Panik, der Zusammenbruch des Kreislaufs und die Entzugserscheinungen hatten es in sich. Weiße Mäuse habe ich nicht gesehen, es war ein größeres Tier, der fliegende Elefant mit den großen Ohren. Dazu hörte ich die Stimme meiner Mutter und andere Stimmen. Heute weiß ich, in diesem Zustand gehört man in ein Krankenhaus. Wobei ich zu diesem Zeitpunkt keine Krankenversicherung mehr hatte, das Telefon war gesperrt und es war mir unmöglich meine Wohnung zu verlassen. Für mich war dieser Zustand eine ersthafte War-nung, es war mir klar, mit mir stimmt was nicht. Mein Problem war zu diesem Zeitpunkt ein massiver Alkoholkonsum, ich konnte es mir noch nicht eingestehen, dass ich nasser Alkoholiker war. Am nächsten Tag war ich auf den Weg zur Illerbrücke mit dem Vorsatz meine Leben zu beenden. Zuvor besuchte ich einen Pfar-ter um ihm meine Verzweiflung zu erzählen, er schenkte mir ein Heiligenbildchen und dann war ich wieder draußen. Gottseidank begegnete mir mein Kollege von der gleichen Versicherung, mit dem ich befreundet war und er fragte mich, was „los sei“. Er schleppte mich zum dortigen Bezirkskrankenhaus und ich bat um die Aufnahme. Es ist aus heutiger Sicht ein Witz, die wollten mich nicht und empfahlen mir den Besuch eines niedergelas-senen Nervenarztes. Ja, das haben wir dann gemacht und ich bekam von ihm eine Gratispackung Medikamente. Dass ich Alko-holiker bin, konnte ich mir noch nicht zu geben, aber ab diesem Zeitpunkt trank ich weniger (das Geld war auch sehr knapp). Ich war innerlich bereit mein Leben zu beenden, da dieser erbärm-liche Zustand nicht mehr auszuhalten war. Mein Suizidversuch ging in die Hose, der Balken war morsch und ich war zu müde vom Hochhausdach zu springen.

Keiner meiner Mitmenschen hatten den Mut zu sagen dass ich ein massives Alkoholproblem hatte. Es ist ein Glück, oder ein reales Wunder, selbst darauf zu kommen und zu sagen „ich habe ein Alkoholproblem“.

Mehr über das Thema **HÖHEN UND TIEFEN, HOFFNUNG - KRAFT ZUM LEBEN** in der nächsten Ausgabe von Ecken & Kanten oder im gleichnamigen Taschenbuch. Peter Hoch (peho) V.i.s.d.Pr.: und ©

Nachtrag: Ich danke allen Menschen die mich in diesen Jahr-zehnten begleitet haben, sei es durch Wort, Hilfe, oder auch ein-fach „Da gewesen zu sein“. Ich entschuldige mich den Menschen, denen ich ein Leid oder Schaden zugefügt habe. Mein Dank gilt den AA-Freunden, zu denen ich am 07.09.1986 gefunden habe. Die letzten 32 Jahre waren kein Honiglecken mit vielen Tiefs, aber auch Hoffnung und die erhaltene Kraft zum Leben, die Überwindung des Suizid-Problem.

Ein Wegbegleiter ist der Sucht-Notruf München 089-282822.

Die Sucht-Selbsthilfe ist der Zweck des Verein (i.Gr.)

LEOSS: LEBEN ERLEBEN OHNE SUCHT & SUIZID und sozi-ale Not. Das soziale Netz in Deutschland ist sehr durchlässig und durch die Maschen kann man sehr schnell fallen. Ein Problem ist die Zeit nach dem Alkohol-Ausstieg. Daran arbeiten wir und andere an der SUCHT-SELBSTHILFE „Hilfe zur Selbsthilfe“. Seite 37

Wenn der Alkohol das Leben bestimmt

Betroffene erzählen über ihre Erfahrungen mit Alkoholsucht

Was bedeutet es, alkoholsüchtig zu sein und sein Leben damit zu verbringen, tagtäglich der Sucht nachzugeben? Wie effektiv sind Entzugstherapien, die auf den Weg zu einem alkoholfreien Leben erst der Anfang sind? Ein Gespräch mit einem trockenen Alkoholiker und dessen Angehörige soll Licht ins Dunkel bringen.

Die wenigsten Menschen erkennen ihre Alkoholsucht. Werden sie darauf angesprochen, heißt es oftmals „ich doch nicht“ oder „so viel trinke ich doch gar nicht“. Dabei stellt sich oftmals eine Frage: ab wann ist man alkoholsüchtig? Und genau das ist das eigentliche Problem. Denn wer ab und zu ein Glas Bier trinkt, muss noch lange nicht alkoholsüchtig sein, sofern er oder sie in der Lage ist, auch mal nein sagen zu können.



Es gab immer Gelegenheiten Alkohol zu trinken

Nichtbetroffene, die selber nicht der Alkoholsucht erliegen oder nie Erfahrungen mit alkoholsüchtigen Menschen gemacht haben, können sich kaum eine Vorstellung davon machen. Ein Grund, sich mit einem trockenen Alkoholiker und deren Angehörige zu unterhalten, um die damit verbundenen Erfahrungen zu dokumentieren. Doch eines gleich zuvor: ein Alkoholiker bzw. eine Alkoholikerin wird man immer bleiben. Selbst wenn man der Alkoholsucht den Rücken zugekehrt hat und vollkommen abstinent lebt.

Anfang in der Gemeinschaft

„Wenn man den ganzen Tag hart arbeitet, will man nach Feierabend gemeinsam mit Freunden im Wirtshaus was trinken“, erzählt Jürgen (Name geändert). „Dass man dann etwas mehr trinkt, kommt schon mal vor!“ Doch was zunächst harmlos erscheint, konnte sich schnell zu einer Gewohnheit entwickeln, die ungeahnte Ausmaße annahm. Dabei wurden immer mehr Gelegenheiten genutzt, die Sucht nach Alkohol zu befriedigen. „An manchen Tagen hab ich eine ganze Kiste Bier verbraucht“, bemerkt Jürgen und zeigt sich dabei leicht beschämt.

Es gab keinen einzigen Tag, an dem der heute 53-jährige ohne einen Tropfen Alkohol auskam. Dabei hatte es vor allem seine Ehefrau sehr schwer mit seinen Stimmungsschwankungen zurechtzukommen. „Was ich auch sagte, nichts davon kam bei ihm an. Er winkte meistens nur ab, stellte sich auf stur und brüllte nur noch herum!“ Mit kritischen Bemerkungen kommen Alkoholiker nicht zurecht. So trat Jürgen meistens zur Flucht an, verkroch sich im Keller und ertränkte seine Sorgen in noch mehr Alkohol. „Im Gegensatz zu vielen anderen Alkoholikern wurde er wenigstens nicht gewalttätig“, erzählt seine Ehefrau weiter. „Doch die ständigen Diskussionen gingen an meine Nerven!“ Ein Zustand, der immer wieder zu Krisen in einer Beziehung führt und in vielen Fällen zum Bruch.

Zum Entzug verpflichtet

Die Alkoholabhängigkeit von Jürgen verlief denn auch über mehrere Jahre und er dachte nicht im Traum daran, diese Situation zu ändern. Doch ein schwerer Verkehrsunfall, den er im alkoholisierten Zustand verursachte, veränderte sein Leben schlagartig. „Man hat mir nicht nur den Führerschein entzogen, sondern verpflichtete mich zu einer Therapie“, bemerkt Jürgen und erwähnt dabei auch noch die finanziellen Einbußen. In einer süddeutschen Klinik musste er sich den Tatsachen stellen - immer mit dem Gedanken im Kopf, die Sucht zu befriedigen. „Das schlimme dabei war, dass ich nicht die geringste Lust dazu hatte“, erzählt Jürgen. „Ich hab zwar die zwölf



Der Alkohol bestimmte in vielen Situationen das Leben



Freunde und Ehefrau gaben Kraft auf dem Weg zur Abstinenz

Wochen Therapie durchgezogen, doch dauerte es nur wenige Wochen, bis ich danach wieder rückfällig wurde und das ganze Theater von vorne losging.“ Doch die Situation hat sich dann sogar noch verschlechtert. Die Ehe stand kurz vor dem Aus, Freunde wendeten sich von ihm ab und plötzlich stand er auch noch ohne Job da.

Nur die eigene Einsicht zählt

Als Jürgen dann merkte, dass er immer wieder kurz davorstand, gewalttätig zu werden, ihn zudem Depressionen quälten und auch seine Gesundheit angeschlagen war, besann er sich eines Besseren. „Ich habe selber eingesehen, dass es so nicht weiter gehen kann. Die Beziehung zu meiner Frau ist mir immer noch sehr wichtig und bei all dem was ich verloren habe, wurde es Zeit umzudenken!“ Eine weitere Therapie sollte ihn erneut zur Abstinenz führen.

Doch bei der zweiten Therapie war alles anders. „Diesmal wollte ich meine Sucht wirklich bekämpfen, wollte wieder ein anständiges Leben führen und nie wieder einen Tropfen Alkohol trinken“, gab Jürgen zu verstehen. Die Einsicht und der unbedingte Wille zur Abstinenz waren denn auch entscheidend, dass Jürgen die Therapie erfolgreich abschloss und mittlerweile seit einem halben Jahr ohne einen Tropfen Alkohol zurechtkommt.

„Ich sehe so eine Therapie ohnehin nur als einen ersten Schritt zum alkoholfreien Leben“, betrachtet Jürgen gegenwärtig. „Wenn du selber nur mit halben Herzen dabei bist, fällst du sehr schnell wieder in ein tiefes Loch!“ Dabei erwähnt er immer wieder, dass ihn seine Frau trotz aller früheren Streitigkeiten unterstützt. „Es tut mir auch gut, wenn Freunde und Familienangehörige mein Durchhaltevermögen loben. Das bestärkt mich sehr. Denn in der Zeit nach der ersten Therapie kamen immer wieder Bemerkungen, dass ich das ohnehin nicht durchhalten kann!“

„Dennoch beginnt der Kampf gegen die Gier nach Alkohol jeden Morgen neu, „betont Jürgen,“ und das täglich!“ Ein Kampf, der ihn den Rest seines Lebens begleitet. ■ Rolf Lemcke

Ein schwerer Weg zum suchtfreien Leben

Behandlungsmaßnahmen in einer süddeutschen Klinik

Alkohol ist verführerisch und die Folgen eines übermäßigen Konsums werden sehr oft unterschätzt. In die Abhängigkeit zu stürzen ist deshalb auch leicht, doch schwer hingegen ist die Abkehr vom Alkohol, denn der erste Schritt aus der Sucht ist immer der eigene Wille dazu. Will man der Sucht entkommen, ist nicht nur ärztlicher Rat erforderlich, sondern eine Behandlung in einer Fachklinik.



Im Beratungszentrum werden Patienten ausführlich über das Angebot informiert

Eine der vielen Einrichtungen, die sich der Behandlung von Menschen annehmen, ist das Klinikum Schloss Winnenden. Die Klinik in der baden-württembergischen Kleinstadt Winnenden ist für die regionale psychiatrische und psychotherapeutische Versorgung des Rems-Murr-Kreises, des Landkreises Ludwigsburg Süd und des Ostalbkreises zuständig. Neben den stationären und teilstationären Behandlungsmöglichkeiten in den Tageskliniken, hat das Klinikum auch ambulante Versorgungsangebote, die auch in den Außenstellen in Ellwangen und Schwäbisch Gmünd genutzt werden können.

Das Klinikum bietet von der Beratung und Behandlung bis zur Pflege und Betreuung eine patientennahe Versorgung. Psychiatrische und psychosomatische Versorgung wird auf allen Intensitätsstufen und in unterschiedlichen Spezialisierungsgraden angeboten. Dabei werden die individuellen Bedürfnisse der Patienten durch flexible und gut koordinierte Übergänge zwischen den Versorgungssektoren berücksichtigt und erhalten ein auf ihr Krankheitsbild abgestimmtes Behandlungsangebot, das eine Vielzahl von therapeutischen Verfahren beinhaltet und in Einzel- und Gruppenbehandlung zur Verfügung steht.

Um einen möglichst kurzen Aufenthalt bei der stationären Behandlung zu ermöglichen, wurden im Klinikum spezifische Therapie- und Pflegekonzepte entwickelt, die auf die jeweiligen Erkrankungen abgestimmt sind. Dabei spielt auch die Einbeziehung der Angehörigen eine wichtige Rolle. Neben der stationären Versorgung werden Therapieformen in Fachambulanzen und Tageskliniken sowie spezielle Angebote von den jeweiligen Kliniken vorgehalten.

Zu den stehen nach dem Klinikaufenthalt auch verschiedene Dienste zur Verfügung.

Ein wichtiger Bestandteil im Klinikum ist die Kommunikationspolitik, bei der Patienten und deren Angehörige über Erkrankungen und die Behandlungsmöglichkeiten bestens informiert werden. Dabei ist neben dem regulären Klinikbetrieb und

den qualitativ hochwertigen Kernaufgaben die Öffnung nach außen dem Klinikum ein wichtiges Anliegen. Hier will man vor allem Hemmschwellen abbauen und einer Stigmatisierung psychisch kranker Personen entgegenreten.

So lädt das Klinikum

neben Informationsveranstaltungen zu psychischen Erkrankungen auch regelmäßig zu kulturellen Veranstaltungen wie Lesungen, Konzerten und Ausstellungen ein.

Gesund zu werden steht während des Krankenhausaufenthalts im Vordergrund. Das Pflegepersonal, Ärzte und Therapeuten arbeiten auf dieses Ziel hin, das zum Beispiel auch durch das Ambiente der Klinikbereiche, etwas Komfort und einer schönen Umgebung unterstützt wird und der Förderung der Heilung der Patienten dient.

Klinikum Schloss Winnenden

Schlossstraße 50
71364 Winnenden
Tel.: 0 71 95 - 900-0
Fax: 0 71 95 - 900-10000
E-Mail: info@zfp-winnenden.de
www.zfp-winnenden.de

Fachgebiete

Das Klinikum Schloss Winnenden bietet ein differenziertes und flächendeckendes Versorgungssystem, das verschiedene Fachgebiete umfasst.

Dazu zählt die **Allgemeinpsychiatrie** mit Behandlungen von erwachsenen Menschen mit akut aufgetretenen seelischen Störungen wie zum Beispiel Schizophrenie oder Persönlichkeitsstörungen.

Bei der **Psychosomatik** werden hauptsächlich körperliche und seelische Symptome gelindert wie sie zum Beispiel bei Essstörungen vorkommen.

Die **Alterspsychiatrie** umfasst spezialisierte Behandlungsangebote, die für ältere Menschen jenseits des 65. Lebensjahres sind. Zudem gibt es spezielle Angebote für demenzkranke Menschen.

Das Versorgungsangebot bei der **Suchttherapie** befasst sich mit Krankheitsbildern im Zusammenhang mit dem schädlichen Gebrauch von Suchtmitteln.

Standorte im Ostalbkreis

Weitere Standorte des ZfP Klinikum Schloss Winnenden finden sich im Ostalbkreis. Sie bieten eine Vielzahl von Behandlungsmaßnahmen, die individuelle Behandlungen ermöglicht.

Der erste Standort außerhalb des Haupthauses wurde 2010 in **Schwäbisch Gmünd** errichtet und sollte dabei den Bedürfnissen des großen Versorgungsgebietes besser gerecht werden. Damit will man den Menschen eine gemeindenahere Behandlung ermöglichen, so dass das ambulante Behandlungsangebot ebenso genutzt werden kann wie die stationäre Aufnahme.

Zwei Jahre später wurde an der St. Anna-Virngrund-Klinik in **Ellwangen** ein weiterer Standort eröffnet. Hier werden mit der Tagesklinik und der Psychiatrischen Ambulanz gleich zwei Stationen betrieben. Aufgenommen werden alle Patientinnen und Patienten mit allgemeinpsychiatrischen Störungen ab 18 Jahren aus dem Einzugsgebiet Ostalbkreis.



In einem ansprechendem Umfeld präsentiert sich das Klinikum Schloss Winnenden

Bilder: Klinikum Schloss Winnenden

SUCHT & CO

**MACH DICH STARK,
DENN DEINE STÄRKE
IST EINE MACHT
GEGEN DROGEN!
LEGALE ODER ILLEGALE!**



www.leossprojekt.de



Aus Spiel wird Ernst

Unkontrolliertes Glücksspiel beeinflusst die Lebensqualität

Der Spaß, den wir beim Spielen haben, ist uns schon von klein auf gegeben. Und der Spaß ist es auch, der von vielen Menschen auch der Grund für Glücksspiele ist. Doch bei Glücksspielen kommt noch der Reiz des Gewinnens hinzu, der besonders dann zur Gefahr werden kann, wenn Geld oder andere Vermögenswerte zum Einsatz kommen.

Professionelle Spielerinnen und Spieler versuchen ihren Lebensunterhalt mit dem Glücksspiel zu verdienen. Sie behalten dabei aber immer die Übersicht über das Glücksspiel und haben ein distanziertes Verhältnis dazu. Andere hingegen verlieren oftmals den Überblick und lassen Distanz vermissen. Das führt in den meisten Fällen zu Problemen, die hauptsächlich durch die finanziellen Verluste entstehen. Und diese Verluste sind es auch, die zu dem Versuch führen, diese wieder auszugleichen. Sie investieren immer mehr Zeit in das Glücksspiel und verlieren zunehmend die Kontrolle über ihr Spielverhalten.

Die Grenze zwischen einem kontrollierten zu einem problematischen und krankhaften Spielverhalten ist fließend. Diese Glücksspielsucht wird vom Spielenden oftmals nicht wahrgenommen, so dass das eigentliche Problem nicht erkannt wird. Deshalb gerät bei betroffenen Spielerinnen und Spielern die gesamte Lebensführung außer Kontrolle. Sie vernachlässigen Familie und Freunde, soziale Kontakte und den Beruf. Deshalb wird die Spielsucht ähnlichen Diagnosekriterien zugesprochen wie bei Alkohol oder Drogen. Das pathologische Spielen wird also in Fachkreisen als Verhaltenssucht verstanden und den Erkrankungen von der Abhängigkeit zugeordnet.

Das pathologische Glücksspiel wird bereits seit Jahren von den Krankenkassen und Rentenversicherungsträgern als rehabilitationsbedürftige Krankheit anerkannt. Somit wird diese Krankheit auch mit anderen Süchten gleichgestellt. Die Behandlung von pathologischen Glücksspielen wird also von der Rentenversicherung oder der Krankenversicherung bezahlt.



Verluste führen oft dazu, sie durch weitere Einsätze wieder auszugleichen

Die vorliegenden Merkmale müssen aber nicht zwangsläufig Ursache für eine Glücksspielsucht sein, da sie auch nicht allgemeingültig sind. Vielmehr dienen diese Anzeichen nur als Hinweise, die von den Betroffenen selbst nicht erkannt werden.

Hilfe und Beratung bei Glücksspielsucht

Beratungsstellen, Kliniken und Selbsthilfegruppen bieten unterschiedliche Leistungen, wenn es darum geht, die Glücksspielsucht zu bekämpfen. Betroffene Spielerinnen und Spieler können hier entscheiden, welche Anlaufstelle sie in Anspruch nehmen wollen. Dabei sind Beratungsstellen für viele Menschen, die Probleme mit dem Glücksspiel haben, die erste Anlaufstelle. Sie richten sich aber auch an betroffene Angehörige und anderen Personen, die mit suchgefährdeten oder bereits suchterkrankten Menschen zu tun haben. Dabei sind die Leistungen und Angebote von Beratungsstellen von Ort zu Ort unterschiedlich.

Zu den wichtigsten Aufgaben gehören Informationen über Glücksspiele und deren Suchtpotenzial, persönliche Beratung zum Umgang mit der Glücksspielsucht und Möglichkeiten der Behandlung. Zudem bieten Beratungsstellen eine Vermittlung zu einer stationären Behandlung und arbeiten mit Selbsthilfegruppen zusammen.

Einige Beratungsstellen bieten eine ambulante Entwöhnungsbehandlung an, die im Regelfall ein Jahr in Anspruch nimmt. Diese Therapie hat den Vorteil, dass die Betroffenen während der gesamten Therapiedauer in ihrem sozialen Umfeld bleiben können und nicht aus dem gewohnten Leben herausgerissen werden.

Eine Behandlung von Glücksspielsüchtigen kann auch stationär in einer Fachklinik stattfinden. Hier sind es wiederum die Beratungsstellen, die bei der Suche nach einem geeigneten Therapieplatz helfen. Die Dauer einer stationären Therapie ist abhängig vom Verlauf der Therapie, dem Konzept der Klinik und der Kostenzusage. Im Normalfall beträgt diese zwischen acht und zwölf Wochen. Erwerbstätige Personen erhalten in der Regel für die Zeit der stationären Behandlung eine mit dem Krankengeld vergleichbares Übergangsgeld.

In vielen Städten gibt es mittlerweile Selbsthilfegruppen, dessen Teilnehmer sich zu fest gesetzten Terminen treffen. Beim gemeinsamen Austausch reden die Teilnehmer über ihre Probleme mit dem Glücksspiel und werden in der Regel kostenlos und unverbindlich von ehrenamtlichen Helfern geleitet.

Das oberste Ziel einer Selbsthilfegruppe ist es, sich gegenseitig auf dem Weg in ein dauerhaft glücksspielloses Leben zu führen, sich gegenseitig zu stärken und zu ermutigen. Das Wissen darüber, dass man mit seinem Problem nicht alleine dasteht und es anderen genauso ergangen ist, ist für viele Menschen eine hilfreiche Erfahrung.



Die Zeichen einer Spielsucht bleiben oft unerkannt

Zeichen einer Spielsucht erkennen

Für die Außenwelt sind glücksspielbezogene Probleme oftmals nicht zu erkennen. Es gibt keine körperlichen Hinweise wie sie zum Beispiel beim Geruch nach Alkohol vorkommen. Aber es gibt verschiedene Anzeichen, die auf Probleme mit Glücksspielen hinweisen.

- Oft auftretende finanzielle Schwierigkeiten, obwohl ein gesichertes Einkommen vorhanden ist.
- Die Aufnahme von Schulden ohne ersichtliche Gründe.
- Abwesenheit von der Arbeit oder von zu Hause.
- Lügen oder Ausreden, die die Probleme mit dem Glücksspiel verheimlichen.
- Nervöses Verhalten, Nervosität und Schlafprobleme.
- Starke Stimmungsschwankungen und reizbares Verhalten.
- Gesteigerte Unzuverlässigkeit und zeitweise Abwesenheit.

Die schleichende Gefahr

Abhängigkeit von Medikamenten wird oft unterschätzt

Es fängt oftmals ganz harmlos an: mit Medikamenten gegen Schlaflosigkeit, Schmerzen oder auch Mitteln zur Steigerung der Leistungsfähigkeit. Die daraus entstehende Abhängigkeit wird dabei oftmals unterschätzt. Sie entsteht meistens schleichend, leise und unauffällig. Dabei spielen nicht nur vielfältige persönliche, sondern auch soziale Faktoren eine große Rolle.



Ohne Gefahr sind aber auch nicht frei verkäufliche Schmerzmittel. Das Risiko für eine spätere Abhängigkeit besteht insbesondere auch dann, wenn oft Schmerzmittel eingenommen werden, um leistungsfähig zu bleiben. Frei verkäufliche Schmerzmittel sollten laut Experten nicht länger als drei Tage hintereinander eingenommen werden und nicht mehr als zehnmal im Monat. Hier ist bei anhaltenden Schmerzen ärztlicher Rat angesagt.

Mehr betroffene Frauen als Männer

Unter den Medikamentenabhängigen sind mehr als zwei Drittel Frauen, da sie häufiger als Männer unter Depressionen, Schlaf- und Angststörungen sowie chronischen Schmerzen leiden. Sie kommen daher auch häufiger mit Medikamenten in Kontakt, die zur Abhängigkeit führen können. Zudem greifen vor allem Frauen auf Appetitzügler zurück, die aktivierend wirken. Das viel zitierte Schönheitsideal und damit verbundene Frauenbild ist dafür der eigentliche Grund. Zudem verwenden Frauen in psychisch belastenden Situationen lieber Medikamente, während Männer in vergleichbaren Situationen Alkohol zu sich nehmen.

Mehr als die Hälfte aller verordneten Medikamente entfallen auf Menschen jenseits des 60. Lebensjahres. Bei dieser Risikogruppe wirken Medikamente anders als bei jüngeren Personen. Insbesondere rezeptpflichtige Medikamente, die Benzodiazepine enthalten und angstlösend oder schlaffördernd wirken, haben ein hohes Abhängigkeitspotenzial. Bei längerem Einsatz oder unkontrollierter Anwendung drohen hier ernsthafte Nebenwirkungen, die letztendlich auch zur Abhängigkeit führen.

Medikamentenabhängigkeit kann schwere Folgen haben



Sorgfältiger Umgang mit Medikamenten

Es gibt natürlich Situationen, in denen die Einnahme eines Medikaments mit Suchtpotenzial hilfreich ist. Hier ist es allerdings hilfreich, das Risiko einer Abhängigkeit mit dem behandelnden Arzt zu besprechen. Leichtfertige Dosierungen oder die Häufigkeit der Anwendung zu verändern, sollte nicht ohne Absprache mit dem Arzt geschehen. Dabei können auch andere Maßnahmen bei Schmerzen oder Schlafstörungen hilfreich sein. Hier können Entspannungsübungen oder das Trainieren gegen Rückenschmerzen hilfreich sein.

Warnsignale für Medikamentensucht

Die vorausschauende Einnahme bei bereits bestehendem Medikamentenmissbrauch ist ein bedeutendes Warnsignal. Das zeigt sich beispielsweise dann, wenn ein Medikament eingenommen wird, um den Schmerzen vorzubeugen. Die Erhöhung der Dosis ist ein weiteres Anzeichen für eine Sucht, bei oftmals auch Medikamente gehortet werden. Wenn dann keine Medikamente zur Verfügung stehen, kommt oftmals auch Panik auf. Ein Warnzeichen für eine mögliche Abhängigkeit ist zudem, wenn die Menge oder die Art der tatsächlich eingenommenen Medikamente vor anderen Menschen verborgen wird.

Internationale Kriterien bei einer Abhängigkeit

Um den Grad einer Abhängigkeit von Medikamenten zu bestimmen, gibt es eine international anerkannte Diagnose, die in elf Kriterien aufgelistet ist.

■ Wiederholter Konsum, sodass wichtige Verpflichtungen in der Arbeit, in der Schule oder zu Hause vernachlässigt werden.

■ Wiederholter Konsum in Situationen, in denen es auf Grund des Konsums zu einer körperlichen Gefährdung kommen kann.

■ Wiederholter Konsum trotz ständiger oder wiederholter sozialer oder zwischenmenschlicher Probleme.

■ Toleranzentwicklung, gekennzeichnet durch Steigerung der Dosis oder verminderte Wirkung.

■ Entzugssymptome oder Substanzkonsum, um Entzugssymptome zu vermeiden.

■ Längerer Konsum oder in größerer Menge als geplant (Kontrollverlust).

■ Anhaltende oder erfolglose Versuche der Kontrolle.

■ Hoher Zeitaufwand, um die Substanz zu beschaffen, zu konsumieren oder sich von der Wirkung des Konsums zu erholen.

■ Aufgabe oder Reduzierung von Aktivitäten zugunsten des Substanzkonsums.

■ Fortgesetzter Gebrauch, obwohl körperliche oder psychische Probleme bekannt sind.

■ Starkes Verlangen oder Drang, die Substanz zu konsumieren. Treten zwei bis drei Symptome innerhalb eines Jahres auf, ist dies bereits ein Medikamentenmissbrauch. Mehr Symptome bedeuten eine Medikamentensucht.

Substanzgruppen, die zum Missbrauch führen und körperliche Schäden verursachen können:

Antidepressiva
Antihistaminika
Apothekenpfl. Analgetika
Nasenspray bzw. -tropfen
Ephedrin • Laxanzien

Substanzgruppen, die zum Missbrauch führen können, als auch körperliche Abhängigkeit hervorrufen:

Amphetamine
Barbiturate
Benzodiazepine
Narkosemittel
Non-Benzodiazepine
Opiathaltige Schmerzmittel



Ärztliche Hilfe für den Medikamentenentzug

Sind bereits eindeutige Anzeichen für einen Missbrauch von Medikamenten zu erkennen, sollte sofort ein Arzt aufgesucht werden. Gesundheitszentren und Beratungsstellen können ebenfalls weiterhelfen. Doch sollte man die Medikamente keinesfalls ohne ärztliche Begleitung absetzen, da ein Entzug mitunter heftige Wirkungen haben kann. Angstzustände, starke Schmerzen oder auch Krämpfe können eintreten. Daher sollte nach Möglichkeit die Entwöhnung in einer Klinik erfolgen.

Ein sehr bewusster und kritischer Umgang mit Arzneimitteln ist das beste Mittel, um einer Medikamentensucht vorzubeugen. Gesunde Menschen sollten sich darüber im Klaren sein, dass Medikamente Probleme nicht lösen können. Vor allem auch bei vermeintlich harmlosen Medikamenten, die nicht verschreibungspflichtig sind.

■ Quellen: Bundeärztekammer / Bundesgesundheitsministerium



Die Erhöhung der Dosis ist ein weiteres Anzeichen für Medikamentenabhängigkeit

Cannabis und die Folgen des Konsums

Zwischen Einstiegsdroge und medizinischem Wundermittel

Cannabis wird oftmals als Einstiegsdroge bezeichnet, da sie vermeintlich den Weg zu härteren Drogen wie Kokain oder Heroin ebnet. Doch letztendlich entscheidet der Konsument selber, ob er die härtere Gangart einlegt oder die Tür dorthin geschlossen hält. Denn Cannabis hat nur ein geringes körperliches Abhängigkeitspotential, birgt jedoch im psychischen Bereich Gefahren.

Tatsächlich gibt es unter den Cannabis-Rauchern zwei Gruppen, die man in Aussteiger und Umsteiger unterteilt. Der Großteil der Konsumenten hört aufgrund der Nebenwirkungen auf, weil sie auf Dauer diese nicht mehr ertragen können. Der Rest der langfristigen Nutzer landet früher oder später bei härteren Suchtdrogen. Zudem haben Marihuana und Haschisch heute einen höheren Gehalt an Wirkstoffen, da durch verschiedene Techniken der Anpflanzung die Droge in den letzten Jahren wirksamer gemacht wurde. Das hat auch die Anzahl junger Konsumenten erhöht, die durch den Konsum von Cannabis in den Notaufnahmen landeten.



In Deutschland ist der Anbau von Cannabis verboten

ein gesteigertes Risiko von Herzattacken und Schlaganfällen. Hinzu kommen Halluzinationen, Angstzustände und sexuelle Probleme. Langfristige Auswirkungen sind ein Rückgang des Intelligenzquotienten, schlechte Leistungen in der Schule und Probleme bei zwischenmenschlichen Beziehungen, die oft in einer Gewaltanwendung enden können. Auch finanzielle Schwierigkeiten und kriminalisiertes Verhalten können Folgen eines langfristigen Konsums sein.

Medizinische Nutzung

Die Hanfpflanze wurde aber schon immer auch für medizinische Zwecke genutzt und kam zunächst in asiatischen Ländern zum Einsatz, bis die Wirkung der Pflanze schließlich auch in Europa und auf dem amerikanischen Kontinent bekannt wurde.



Haschisch kommt meistens in gepressten Stückchen vor

Allerdings werden heute in der Medizin nur speziell angebaute und kontrollierte Cannabis-Pflanzen eingesetzt.

Deren wichtigste Inhaltsstoffe sind Cannabinoide und Terpene bzw. Terpenoide und werden in der Medizin als Cannabisblüten und Cannabisextrakte eingesetzt. Wichtig ist hierbei vor allem eine hohe Qualität und der Gehalt der Cannabinoiden. Nur so lässt sich Cannabis als Medizin kalkulierbar dosieren.

Regeln zur Verordnung

Seit einigen Jahren übernehmen die gesetzlichen Krankenkassen in bestimmten Fällen die Kosten für Arzneimittel aus Cannabis. Dafür gelten allerdings strenge Voraussetzungen:

- Es liegt eine schwere Erkrankung vor.
 - Eine anerkannte medizinische Behandlung steht nicht zur Verfügung oder ist nach ärztlicher Einschätzung nicht möglich.
 - Es gibt eine nicht ganz entfernt liegende Aussicht, dass sich der Krankheitsverlauf oder starke Beschwerden spürbar bessern.
- Die Beurteilung, ob diese Voraussetzungen gegeben sind, übernimmt die Ärztin bzw. der Arzt. Zuvor muss aber bei der Krankenkasse eine Genehmigung eingeholt werden, um ein sogenanntes Betäubungsmittel-Rezept zu erhalten. ■ Quelle: Bundesärztekammer

INFO Cannabis ist eine Pflanze, die sich durch Selbstausaat vermehrt, in einem Jahr ihre Reife gewinnt und vielfältig zum Einsatz kommt. Schon vor tausenden von Jahren wurden aus Hanf zum Beispiel Kleider und Seile hergestellt. In der Gegenwart wird Hanf auch bei der Produktion von Lebensmitteln und Kosmetikartikeln eingesetzt. Da die Hanfgewächse der Gattung Cannabis Sativa die längsten Fasern bildet, wird die auch von der Industrie genutzt. Die Cannabispflanze enthält über 80 verschiedene Cannabinoide, von denen einige psychoaktive Wirkung besitzen. Die bekanntesten davon sind Tetrahydrocannabinol (THC) und Cannabidiol (CBD), deren Wirkung abhängig von der Pflanzensorte sind.

Rechtslage in Deutschland

Der Konsum von Cannabis ist in Deutschland zwar erlaubt, doch ist es verboten Cannabisprodukte zu kaufen, zu besitzen, zu verkaufen und anzubauen. Die Höhe der Strafen richtet sich nach der Menge und kann von einer Geldstrafe bis zu mehreren Jahren Haft führen. Letztendlich entscheidet die Staatsanwaltschaft, ob ein Verfahren eingestellt wird, dennoch dazu führen kann, dass der Führerschein eingezogen wird.

Die Diskussion, in Deutschland Cannabis zu legalisieren, hält weiter an. Während sich die Grünen und auch die Linkspartei eindeutig dafür aussprechen, schlägt die FDP Modellprojekte einer Ausweitung der Produktion in Deutschland vor. Die Position der SPD bezieht sich darauf, den Besitz kleiner Mengen von Cannabis nur noch als Ordnungswidrigkeit zu behandeln. Die Bundestagsfraktion der AfD ist vollkommen gegen eine Legalisierung von Cannabis.

Was bleibt ist immer noch die Strafverfolgung und die damit verbundene Kriminalisierung, die natürlich auch fatale Folgen mit sich führen kann. Wer einmal durch die Droge ins Visier der Justiz geraten ist, hat es später schwer, das eigentliche Lebensziel zu erreichen.



Für den Einsatz in der Medizin wird der Anbau von Cannabis streng kontrolliert, um die Wirkstoffe kalkulierbar dosieren zu können

Hohe Suchtgefahr für Körper und Psyche

Verführerisch und brandgefährlich: die Partydroge Speed

Das milchig weiße bis gelbliche Pulver Speed ist als Partydroge bekannt und bringt Körper und Psyche sozusagen auf Hochtouren - und das innerhalb kurzer Zeit. Man fühlt sich stark, leistungsfähig, hat ein langes Durchhaltevermögen und möchte am nie wieder vom Rausch runterkommen.

Speed gehört auch zu den gefährlichsten Drogen überhaupt, denn es hat ein hohes Abhängigkeitspotential. Das hat auch zur Folge, dass der dauerhafte Konsum zu einer gesteigerten Dosierung führt, um überhaupt noch die erhoffte Wirkung zu erzielen. Speed, das auch als Pep bezeichnet wird, ist ein Gemisch verschiedener in Labor erzeugter

Wirkstoffe. Als typische Partydroge nimmt die Substanz Einfluss auf das zentrale Nervensystem und ruft dort ein überhöhtes Maß an Glücksgefühlen hervor. Das gestreckte Drogengemisch besteht aus verschiedenen Zutaten, die sich oftmals nicht einzeln



Wirkung auf den menschlichen Körper

Speed nimmt Einfluss auf das Gehirn und erhöht somit die Ausschüttung verschiedener Neurotransmitter. Die Glückshormone Dopamin und Noradrenalin sind von der illegalen Droge besonders betroffen. Die erhöhte Produktion führt zu einer dauerhaften Erregung und einem Stimmungshoch. Das ebenfalls freigesetzte Adrenalin, das eigentlich nur auf das körpereigene Notsystem bei Gefahrensituationen aktivierend wirken soll, steigert die körperliche und psychische Leistungsfähigkeit.

Die Stärke der Wirkung ist abhängig von der Dosis, der Konzentration der Wirkstoffe, den Streckmitteln, der Art des Konsums und vom Zustand des Konsumenten. Die Wirkung bei Menschen, die sich bereits an die Droge gewöhnt haben, fällt natürlich wesentlich niedriger aus, als bei Erstkonsumenten. Die durch die längere Einnahme entstandene Toleranzentwicklung führt dazu, dass die Dosis der Droge ständig gesteigert werden muss, um die gleiche Wirkung zu spüren.

Gefährliche Nebenwirkungen

Als sogenannte harte Droge führt Speed schon bei einem geringen Konsum zu gravierenden Nebenwirkungen. Problematisch ist dabei hier, dass durch die oft undurchschaubare Mischung von Wirkstoffen und Streckmitteln, konkrete Nebenwirkungen schwer vorhersehbar sind. Man kann aber unterscheiden zwischen kurzzeitigen unerwünschten und langzeitlichen Nebenwirkungen bei regelmäßigem Konsum.

Zu den kurzzeitigen Nebenwirkungen zählen Herzrasen, Appetitlosigkeit, Kopfschmerzen, Übelkeit, Muskelkrämpfe,



erkennen lassen. So können Stoffe wie Paracetamol, Methamphetamin, Koffein und Milchpulver zu den Inhalten von Speed zählen. Diese Substanz, bekannt auch als Crystal Meth, kann für den Körper verheerende Wirkungen nach sich ziehen und führt schon bei einer einmaligen geringen Dosis zur Abhängigkeit.

depressive Verstimmungen, psychotische Zustände, Aggressivität sowie Angst- und Panikattacken. Einige der langzeitlichen Nebenwirkungen, die bei längerem Konsum auftreten, ergeben sich direkt aus den Kurzzeit-Nebenwirkungen. Dazu gehören ein geschwächtes Immunsystem, die Erhöhung des Blutdrucks, Schlafstörungen, Gewichtsverlust und Hauterkrankungen.

Abhängigkeit von der Partydroge Speed

Ein dauerhafter Konsum von Speed ist bei Betroffenen leicht zu erkennen: Sie stehen ständig unter Strom, scheinen nie zu schlafen, sind immer gut gelaunt und brechen dann unvorbereitet zusammen, wollen dann nur noch schlafen und alles um sich herum vergessen. Zudem verändert sich das persönliche Verhalten, indem zum Beispiel mehr gefeiert und so manche Nacht durchgemacht wird.

Manche Konsumenten sind für Speed empfänglicher für eine Abhängigkeit als andere. Dabei ist das Risiko einer Drogensucht besonders hoch, wenn ein verringertes Selbstwertgefühl vorhanden ist oder man unter Antriebslosigkeit leidet.

Behandlung einer Abhängigkeit

Es gibt nur eine einzige Möglichkeit ein drogenfreies Leben zu führen: Ein absoluter Verzicht auf Speed. Doch aufgrund der Symptome eines Entzugs und dem damit starken Verlangen ist es sinnvoll, eine Behandlung in einer qualifizierten Suchtklinik durchzuführen. Da beim Entzug überwiegend psychische Entzugserscheinungen auftreten, ist es wichtig diese unter ärztlicher Kontrolle durchzuführen und dabei die Symptome mit Medikamenten zu mildern. Die Entzugserscheinungen klingen nach höchstens zwei Wochen ab. Wesentlich länger dauert die Behandlung, das psychische Verlangen zu überwinden und die Folgeschäden zu therapieren.

Neben den verschiedenen Methoden, die in einer Suchtklinik zur Anwendung kommen, werden oft auch Angehörige mit eingebunden. Und nach dem Ende des Entzugs wird ein Nachsorgeplan ausgearbeitet, um einen Rückfall zu vermeiden.



INFO Dopamin und Noradrenalin

Für Funktionen wie Aufmerksamkeit, Lernfähigkeit und motorische Aktivität benötigt unser Hirn **Dopamin**. So können Parkinson-Patienten aufgrund eines Dopamin-Mangels ihre Bewegungsimpulse nicht mehr richtig kontrollieren. Hinzu führt ein Überschuss der Neurotransmitter Acetylcholin und Glutamat zu Zittern und Steifheit der Muskeln, die für Marbus Parkinson typisch sind. Für die Steuerung der Aufmerksamkeit ist **Noradrenalin** verantwortlich, das wiederum aus Dopamin entsteht. Bei Menschen, die unter ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung) leiden, werden spezielle Medikamente eingesetzt, die den Mangel an Dopamin und Noradrenalin ausgleichen.



**WOHIN DU GEHST,
WO DU AUCH BIST,...**

**...DER SCHATTEN
DER SUCHT
GEHT MIT DIR!**

Peter, Alkoholiker (trocken)

MOBBING

Ein weit verbreiteter Alptraum für alle Betroffene

Mobbing ist sehr weit verbreitet. Die vielen Handlungen, die Mobbing beinhaltet, sind so vielschichtig, dass es schwer ist eine genaue Definition zu finden. Das regelmäßige Schikanieren, verbale und physische Attacken und damit die Verletzung der Seele an anderen Personen hat in den letzten Jahren erheblich zugenommen. Ob in der Schule oder am Arbeitsplatz, Mobbing zeichnet sich allgemein durch ein feindseliges und asoziales Verhalten aus.

Die Schule ist ein fruchtbarer Boden für Mobbing. Da sind es Verlierer und Streber oder Schülerinnen und Schüler, die nicht dem „Idealbild“ entsprechen, die oftmals gemobbt werden. Am Arbeitsplatz zeichnet sich Mobbing durch Zuteilung sinnloser Aufgaben aus und wird durch Demütigung vor den Kollegen oder auch durch Ausgrenzung verstärkt. Zustände, die allesamt ein allgemeines Ziel haben: einen anderen Menschen demütigen und schlecht zu machen.

Die Ursache für Mobbing kann nicht klar bestimmt werden, da die Menschen schon allein aufgrund ihres sozialen Umfelds vollkommen unterschiedlich sind. Oftmals mobben Menschen, um sich überlegen zu fühlen und damit ihr Selbstvertrauen zu stärken. Dabei kann jeder schnell selbst zum Täter werden. Mal eine Bemerkung über das Aussehen, das Gewicht oder ein dummer Witz auf Kosten des Kollegen erscheinen da immer als harmlos und man merkt oftmals nicht selbst, wie man damit andere verletzen kann.

Die Folgen von Mobbing

Genauso unterschiedlich wie die Ursachen für Mobbing sind, können auch die Folgen sein. Die Opfer empfinden Hilflosigkeit, fühlen sich alleingelassen und machtlos. Mobbing führt zu Beeinträchtigung der Psyche, fördert Depressionen und Selbstzweifel. Dabei kommt es auf die seelische Stärke des Gemobbten und die Dauer des Mobblings an. Dabei können Erwachsene oftmals besser mit den verschiedenen Formen des Mobblings umgehen, während Kinder und Jugendliche Kränkungen nicht so einfach wegstecken können. Das kann bei Kindern so das spätere Leben beeinflussen.

Was kann man gegen Mobbing tun?

Eltern sollten sehr sensibel mit diesem Thema umgehen, denn es stellt eine emotionale Herausforderung dar, wenn das eigene Kind betroffen ist. Hinhören und Nachfragen sind dabei die ersten Schritte. Das Kind zum Zurückschlagen zu ermutigen ist der falsche Weg, da dieses Verhalten die Schwierigkeiten noch schlimmer macht. Vielmehr ist ein Kontakt zur Schule dabei sehr wichtig, damit sich die Klassenlehrkraft des Problems annehmen kann. Dabei können Eltern gemeinsam mit der Lehrkraft überlegen, welche Maßnahmen zu treffen sind, um das Kind innerhalb und auch außerhalb der Schule zu unterstützen. Gibt es von den Lehrkräften keine Unterstützung, sollten die Eltern eine übergeordnete Stelle wie den schulpсихologischen Dienst oder den Schulrat aufsuchen. Eine externe Beratung ist dann sinnvoll, wenn das Kind starke psychosomatische Beschwerden zeigt.

Generell gilt aber, das Thema nicht tot zu schweigen oder der Sache zu wenig Bedeutung beizumessen. Das ist auch



bei Mobbing am Arbeitsplatz sehr wichtig. Freunde und Kollegen können dem Gemobbten helfen. Bei größeren Firmen kann man sich auch an den Betriebsrat oder die Personalabteilung wenden. Hilfreich ist hier auch ein Tagebuch zu führen, in dem man die Vorfälle genau auflistet.

Es gibt eine Vielzahl von Möglichkeiten Mobbing entgegenzutreten oder überhaupt zu verhindern. Dabei ist es immer von Vorteil sich genau zu informieren und mit Außenstehenden Kontakt aufzunehmen.

Hilfreich sind hier auch Organisationen, die sich diesem Thema angenommen haben und sich auf verschiedene Art darum bemühen das Problem zu lösen.

Übergriffe durch Cyber-Mobbing

Das Cyber-Mobbing endet nicht nach der Schule oder der Arbeit. Die Täter können praktisch rund um die Uhr über das Internet angreifen und ihre Opfer zu Hause verfolgen. Der erhoffte Rückzugsraum in den eigenen vier Wänden bietet so keinen Schutz mehr vor Mobbing-Angriffen. Ein Zustand, der von Tätern gnadenlos ausgenutzt wird.

Elektronische Posts sind nur schwer zu kontrollieren, wodurch das Ausmaß von Cyber-Mobbing größer ist, als beim direkten und persönlichen Mobbing. Die Inhalte der Posts gelangen immer wieder an die Öffentlichkeit und erschweren es den Opfern darüber hinwegzukommen. Insbesondere die Unwissenheit, wer

die Täter sind, macht den Opfern Angst und führen zur Verunsicherung. Durch die Anonymität befinden sich die Täter in einer trügerischen Sicherheit und entwickeln dadurch eine hohe Ausdauer. Dabei ist dem Täter oftmals nicht mal klar, was verletzende Aussagen oder Bilder anrichten können. Diese Anonymität begünstigt eine enthemmte Online-Kommunikation, da kaum negative Konsequenzen zu befürchten sind. Zudem sind

direkte Reaktionen erst gar nicht möglich, weil sich Täter und Opfer nicht direkt gegenüberstehen. Welche Reaktionen das Opfer beim Cyber-Mobbing aufweist, bemerkt der Täter nicht, weil er nicht sieht wie sein Opfer sich verhält. Deshalb ist es auch leicht, andere auf diese Art zu verletzen.





Gesundheitsschäden durch Verhaltensstörungen

Essstörungen erkennen und erfolgreich behandeln

Essstörungen sind Verhaltensstörungen, die meist zu ernsthaften und langfristigen Gesundheitsschäden führen. Wesentlich ist die ständige gedankliche und emotionale Beschäftigung mit dem Thema Essen und ein problematisches Essverhalten. Sie betrifft die Nahrungsaufnahme oder deren Verweigerung und hängt mit psychosozialen Einflussfaktoren zusammen.

Es ist bekannt, dass bei allen Essstörungen ein geringes Selbstwertgefühl, erhöhter Perfektionismus und eine negative Einstellung zum eigenen Körper besteht. Betroffene Menschen sind darüber hinaus sehr hartnäckig in der Krankheitsverleugnung. Frauen sind immer noch deutlich häufiger betroffen als Männer, aber zunehmend folgen auch Jungen und junge Männer.

Essstörungen treten in unterschiedlichen Formen auf. Neben den drei Krankheitsbildern Magersucht (Anorexie), Ess-Brech-Sucht (Bulimie) und Esssucht (Binge Eating) gibt es auch atypische Verläufe der Krankheit. Auch Übergänge von einer Essstörung zur anderen kommen häufig vor. Magersüchtige können bulimisch werden und auch umgekehrt. Aus diesem Grund sind alle drei Erscheinungsformen oft nicht eindeutig zu trennen, sondern können teilweise miteinander verknüpft sein. Außerdem finden sich psychogene Störungen oft in Kombination mit anderen psychischen Erkrankungen. So sind Störungen wie Depressionen und Suchterkrankungen durch Alkohol oder Drogen ebenso Symptome wie Angststörungen und Zwangsstörungen. Auch das andauernde Verhaltens- und Erlebnismuster, das deutlich tief greifend und inflexibel von den Erwartungen der soziokulturellen Umgebung abweicht ist als Persönlichkeitsstörung ein weiterer Hinweis. Nicht selten können auch Suizidgedanken oder der Suizidwunsch vorliegen und Ausdruck von großer Belastung sein.

Magersucht

Magersucht ist eine Erkrankung, meistens von Mädchen oder jungen Frauen, bei denen das Selbstbild und Körperempfinden gestört ist. Auch wenn die Magersüchtigen bereits extrem ausgezehrt sind, erleben sie ihren Körper als unakzeptabel dick und haben vor jeder Gewichtszunahme panische Furcht. Ihren Körper verstecken sie unter weiter Kleidung, weil sie auch ständig frieren. Trotz ihrer Auszehrung sind sie sehr ehrgeizig, leistungsfähig und sportlich aktiv - auch dann noch, wenn sie krank oder extrem müde sind.

Häufig ist eine Diät der Einstieg zu einer ersten, verhängnisvollen Hungererfahrung. Die Mädchen - selten Jungen - fühlen sich, da sie ihren Hunger aushalten können, ihrer „essenden“ Umwelt

Anorexie



Nach dem Heißhunger folgt immer das selbst herbeigeführte Erbrechen

überlegen. Zudem erhalten sie meist viel Aufmerksamkeit, zunächst als Lob, später als Sorge. Anfänglich erleben sie eine regelrechte Euphorie, die erst später in Apathie umschlägt.

Ess-Brech-Sucht **Bulimie**

Eine Bulimie ist durch wiederholte Attacken von Heißhunger (Fressattacken), gefolgt von selbst herbeigeführtem Erbrechen, Hungern, exzessiver Sport, die Einnahme von Abführmitteln, Entwässerungstabletten oder auch Appetitzüglern gekennzeichnet. Die Betroffenen beschäftigen sich fast ununterbrochen mit allem, was in Verbindung mit Essen steht: Körpergewicht,

Kalorien, Diät oder ihrer Figur.

Ess-Brech-Süchtige sind meist normalgewichtig. Die bei den Fressattacken aufgenommenen Kalorien sollen meist zunächst, durch übertriebene Diäten „eingespart“ werden. Die Diätpläne sind aber zumeist zu rigoros und dadurch nicht einzuhalten. Schließlich meinen die Betroffenen, einen Ausweg gefunden zu haben, erbrechen nach den Mahlzeiten oder nehmen Abführmittel.

Beides bringt eine Fülle negativer Empfindungen mit sich, wie Selbstekel, Schuld- und Schamgefühle und den Glauben, „pervers“ zu sein. Aus Furcht vor Entdeckung und aus dem Gefühl heraus, nicht liebenswert zu sein, isolieren sich die Betroffenen von anderen. Die Ess-Brech-Anfälle finden heimlich statt. Anders als Magersüchtige, die ihre Erkrankung lange auch vor sich selber leugnen, stehen Ess-Brech-Süchtige von Anfang an unter großem Leidensdruck bis hin zur Selbsttötungsgefährdung.

Esssucht

Binge-Eating

Wie bei der Bulimie äußert sich die Esssucht durch wiederholte Heißhungerattacken und Fressanfälle. Essanfälle dienen regelmäßig der Kompensation negativer Gefühle bzw. unerfüllter Bedürfnisse. Die Betroffenen verschlingen zwanghaft und unkontrolliert in kurzer Zeit große Mengen an Lebensmitteln. Da keine Gegenmaßnahmen ergriffen werden, sind Esssüchtige - zum Teil stark - übergewichtig.

Übergewichtige, die an einer Esssucht leiden, träumen davon, schlank zu sein, werden jedoch immer wieder von Heißhungerattacken überwältigt. Manche essen auch mehr oder weniger ständig, häufig ohne dies noch bewusst wahrzunehmen. Typisch ist eine große Bewegungsunlust, weil der eigene Körper abgelehnt wird und die Angst groß ist, sich lächerlich zu machen. Hänseleien bewirken, dass Essen zum Trostspender wird. Fressanfälle werden meist durch psychosozialen Stress ausgelöst.

Typische Symptome für Essstörungen

Essstörungen sind heimliche Störungen. Sie bleiben oft lange unbemerkt, v.a. wenn sie nicht mit massiven Gewichtsveränderungen einhergehen. Wenn allerdings folgende Auffälligkeiten hinzukommen, ist erhöhte Aufmerksamkeit geboten:

- Unzufriedenheit mit der Figur und eventuelle Diätwünsche.
- Verstärkte Beschäftigung mit den Themen Essen und Figur.
- Rückzug aus Freundschaften und gemeinsamen Unternehmungen.
- Anhaltende Unruhe, Aggressivität, Konzentrationsschwäche, Unlust
- Übersteigerte (sportliche) Aktivität.



Bei der Magersucht empfinden sich die Betroffenen trotz eines ausgezehrtens Körpers immer noch als unakzeptabel dick

Corona förderte die Mediensucht

Während der Corona-Pandemie war die Mediensucht bei Kindern und Jugendlichen stark gestiegen. Nach einer gemeinsamen Studie der DAK-Gesundheit und des Universitätsklinikums Hamburg-Eppendorf (UKE) nutzen 4,1 Prozent aller Zehn- bis Siebzehnjährigen in Deutschland krankhaft Computerspiele. Hochgerechnet wären so rund 220.000 Jungen und Mädchen betroffen. Das bedeutet im Vergleich zu 2019 einen Anstieg um 52 Prozent. Bundesweit wurden 1.200 Familien mehrfach über die digitale Mediennutzung von Kindern, Jugendlichen und Eltern befragt. Ein Grund für DAK-Vorstandsvorsitzenden Andreas Storm Konsequenzen in der Gesundheitspolitik zu fordern und für eine Präventionsoffensive zur Medienkompetenz zu plädieren.

Laut Studie hängt der Anstieg der Mediensucht eng mit längeren Nutzungszeiten zusammen, die vor allem durch die Corona-Krise gestiegen sind. „Der Anstieg der Abhängigkeit bei Computerspielen von mehr als 50 Prozent ist alarmierend“, sagt Andreas Storm und bezieht sich dabei auf die Nutzung von Computerspielen, wobei bei den sozialen Medien der Anstieg rund 44 Prozent beträgt. Der DAK-Chef fordert, dass die Gesundheitspolitik die zunehmende Mediensucht mehr in den Fokus nimmt und mit einer breiten Präventionsoffensive die Medienkompetenz von Kindern und Eltern weiter zu stärken. Wichtig ist auch eine verstärkte Aufklärung und Vorsorge, die zum Beispiel Kinder- und Jugendärzte durchführen.

Darüber hinaus bietet die DAK-Gesundheit gemeinsam mit der Computersuchthilfe Hamburg eine Online-Anlaufstelle Mediensucht an. Kinder und Jugendliche mit problematischen Nutzungsverhalten und deren Eltern erhalten unter **www.computersuchthilfe.info** Informationen und Hilfestellungen rund um die Themen Online-, Gaming- und Social-Media-Sucht. Das kostenlose Angebot der DAK ist auch offen für Versicherte aller Krankenkassen.

Umgang mit Medien beschränkt Lebensbereiche

Die Nutzung digitaler Medien wird immer mehr zum Problem

Der Umgang mit Medien, insbesondere mit Computerspielen oder dem ausgiebigen Surfen im Internet, hat großen Einfluss auf junge Menschen. Es werden Lebensbereiche eingeschränkt, weil der Heranwachsende nur noch Freude am Umgang mit Medien hat. Oftmals entsteht dabei ein Kontrollverlust, der letztendlich in ein krankhaftes und unreguliertes Verhalten endet.

Das Problem bei der Abhängigkeit von Medien zeigt sich selten, da Eltern oft nicht genug Beachtung auf das Verhalten ihrer Kinder haben und Auffälligkeiten so kaum erkennbar sind. Ein Grund dafür, dass Dr. Büsching als Mitinitiator des Projekts BLIKK (Bewältigung, Lernverhalten, Intelligenz, Kompetenz und Kommunikation) mit der Aktion BLIKK-Medien eine Studie angesetzt hat, wie Kinder und Jugendliche sich im Umgang mit Medien verhalten. Dabei wurden vor allem die Auswirkungen von Medienkonsum auf die Entwicklung von Kindern und Jugendlichen in den Fokus gestellt. Dabei haben Kinder- und Jugendärzte bei ihren Untersuchungen festgestellt, wie frühzeitig schädlicher Mediengebrauch aufgedeckt werden kann und wie Eltern und deren Kinder und Jugendliche geholfen werden kann.



Ob ein suchtartiges Medienverhalten vorliegt, zeigt sich in bestimmten Verhaltensweisen. Meistens treffen mehrere Faktoren über einen langen Zeitraum zu:

- Kontrollverlust: Den Betroffenen fällt es schwer, den Gebrauch der Medien einzuschränken oder sogar darauf zu verzichten.
- Interessenverlust: Elektronische Medien sind die einzige Motivation der Betroffenen, denn es entsteht ein Zwang immer online zu sein.
- Exzessive Beschäftigung: Die Gedanken befassen sich nur noch auf Medien.
- Mangelndes Interesse an andere Freizeitaktivitäten.
- Psychosoziale Konsequenzen und Rückzug: Die Aktivitäten der Familie werden durch die Nutzung der Medien beeinträchtigt.
- Vernachlässigung sozialer Kontakte: Verwandte und Freunde werden ebenso gemieden wie zum Beispiel Ausflüge.
- Ernsthafte Probleme: Die Mediennutzung verursacht Probleme in der Familie.
- Toleranz: Die Zeit, die Betroffene für den Umgang mit Medien nutzen will, wird immer länger.
- Nachlassende Leistungen oder Konflikte in Schule oder im Beruf.

Bei der Online-Sucht kann sehr schnell das Interesse an andere Aktivitäten fehlen



■ Wenn ein schlechter Tag vorliegt, scheint der Gebrauch von Medien das Einzige zu sein, das hilfreich ist sich besser zu fühlen.

Es gibt aber noch weitere Anzeichen für eine Online-Sucht:

- Übermüdung, Haltungsschäden, Sehstörungen.
- Mehrere Versuche, sich einzuschränken, sind gescheitert.
- Gespräche über den eigenen Umgang mit dem Internet werden vermieden und Schuldgefühle sind selten vorhanden.
- Lange Onlinezeiten werden geheim gehalten, Unruhe und Nervosität treten auf, wenn man nicht online ist. Frustration ist dann eine Reaktion, wenn der Zugang zu den Medien nicht möglich ist.

„Bei einem Verdacht oder Unsicherheiten sollten sich Eltern frühzeitig an ihren Kinder- und Jugendarzt wenden“, rät Dr. Büsching, der auch Vorstandsmitglied beim Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ) ist.

Das Angebot, um Mediensucht zu überwinden, bietet noch viel mehr. Professionelle Hilfen werden aber auch über die Drogenhilfe angeboten, gibt es ambulante und stationäre Angebote im psychiatrischen Bereich und Einrichtungen der Jugendhilfe.

Quelle: kinderaerzte-im-netz.de

Bei Online-Sucht sollte professionelle Hilfe aufgesucht werden



Mit dem Mobiltelefon in die Schuldenfalle tappen

Für Kinder und Jugendliche ein großes finanzielles Risiko

Das Mobiltelefon gilt für die meisten Menschen als unverzichtbar und ist aus unserem Alltagsleben nicht mehr wegzudenken. Sieht man auf die Möglichkeiten, die so ein kleines Gerät ermöglicht, ist es fast schon vorprogrammiert, dass sich für die Nutzer unbewusst Schulden anhäufen. So viel, dass sich zwei Drittel der Jugendlichen durch Handy und Internet in die Schuldenfalle tappen.

Die Vielzahl der Tarife und der damit verbundene Preiskampf unter den Anbietern hat für recht günstige Gebühren gesorgt. Flatrates für SMS, Telefon und Internet sorgen dafür, dass viele Handynutzer sorglos damit umgehen und vor allem bei den Zusatzfunktionen wie Klingeltöne oder Apps den Überblick verlieren. Hier können sich sehr schnell beträchtlich Summen anhäufen, wobei die Gefahr bei Vertragshandys besonders hoch ist. Denn im Gegensatz zu Kartenhandys entfällt hier die Warnfunktion nach Guthabenverbrauch.

Wenn die in Rechnung gestellten Beträge nicht mehr ausgeglichen werden können, ist bereits der erste Schritt in die Schulden getan. Wenn man dann dieses Verhalten nicht grundlegend ändert, droht eine Zuspitzung der finanziellen Lage. Jüngere Menschen, deren Umgang mit Geld noch nicht so verantwortungsbewusst entwickelt ist, geraten dann unter diesen Bedingungen schnell in Bedrängnis. Mahnkosten und Verzugszinsen verschärfen noch die Schuldenlast, wobei die meisten Betroffenen durch eigene Kraft diese nicht mehr bewältigen können.

Vorbeugen gegen Handyschulden

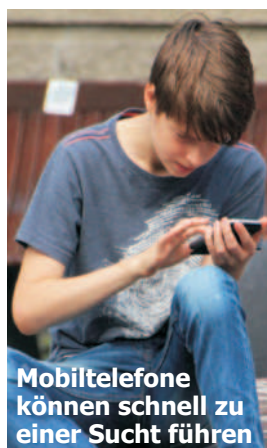
Grundsätzlich sollte man sich einen genauen Überblick über einen Handyvertrag machen. Hier müssen die einzelnen Vertragskonditionen geprüft werden sowie die bevorstehenden Kosten aller Dienste und Zusatzfunktionen. Besonders darauf achten sollte man, ob man sich zu einem Mindestumsatz verpflichtet und eine Mindestvertragslaufzeit vorgesehen ist. Sinnvoll ist es, Vergleichsmöglichkeiten zu nutzen, die ihnen zum Beispiel das Internet bietet. Eine unverhältnismäßig lange Laufzeit des Handyvertrags sollte man ebenso vermeiden, wie einen hohen Mindestumsatz.



Schnell rutscht man in die Schuldenfalle

Ein Kartenhandy sollte man dann bevorzugen, wenn man eine bessere Kostenkontrolle haben will. Durch einen Kartennachkauf bzw. die Erhöhung des Guthabens lernt man, sich mehr Gedanken über die Kosten zu machen, als ein Besitzer eines Vertragshandys.

Die Vorbeugung bei Kindern und Jugendlichen ist von besonderer Bedeutung, da sie mit Abstand die größte Risikogruppe darstellen. Hier sind die Eltern gefordert, die aktiv ihre Verantwortung übernehmen und auf eine überlegte und sinnvolle Benutzung des Handys hinwirken. Das ist sicherlich nicht einfach, da das Handy für viele Jugendliche ein bedeutendes Statussymbol ist. Doch auch der Einfluss der Eltern ist wichtig, um nicht in die Schuldenfalle zu geraten.



Mobiltelefone können schnell zu einer Sucht führen

Die Folgen von Handyschulden

Eine Vernachlässigung der Handyschulden ist natürlich nicht ratsam. Wer Mahnungen ungelesen zur Seite legt, muss nicht nur damit rechnen, dass die Handy-Verbindung gekappt wird, sondern auch irgendwann ein Inkassobüro eingeschaltet wird oder ein gerichtliches Mahnverfahren. Jede neue Maßnahme, die

das Mobilfunkunternehmen einleitet, treibt die Schulden in die Höhe, bis hin zur Zwangsvollstreckung. Die Rechnungen sind am besten pünktlich zu bezahlen. Bei Zahlungsschwierigkeiten sollte man sich rechtzeitig mit dem Mobilfunkunternehmen in Verbindung setzen, um eventuell eine Stundung zu erreichen oder eine Ratenzahlung zu vereinbaren. ■ Verbraucherzentrale

INFO Tipps zur sicheren App

Mit dem Smartphone kam auch die App. Eine durchaus nützliche Anwendung, die den Umgang mit einem Handy erleichtern soll. Doch App ist nicht gleich App! So manche anfangs kostenfreie App kann nach einer bestimmten Zeit plötzlich Kosten verursachen. Und es kann sich auf einer App auch Schadsoftware befinden, die man nicht sofort erkennt. Deshalb hier einige Tipps.

■ Vor dem Kauf sollte man sich über die App genau informieren. Das kann man am besten übers Internet oder beim App-Store. Hilfreich sind auch Meinungen von anderen Nutzern, die selber Erfahrungen gesammelt haben.

■ Spionage-Apps oder Apps, die Viren verbreiten, tarnen sich oft mit einem unscheinbarem Äußeren. Dabei können selbst beliebte Apps Probleme mit dem Datenschutz und der Privatsphäre bereiten. Auch hier sind Informationen aus den App-Stores sehr nützlich.

■ Die sogenannten App-Berechtigungen zeigen an, auf welche Anwendungen an deinem Handy zugegriffen werden soll. Denn manche Apps fordern viel mehr Berechtigungen, als sie benötigen. Also sollte man zur Sicherheit einen Blick darauf werfen, um unliebsame Überraschungen zu vermeiden.

■ Auch die Allgemeinen Geschäftsbedingungen (AGB) sollten genau studiert werden. Hier handelt es sich um die vertraglichen Regeln, denen man beim Kauf einer App zustimmt.

■ Kostenlose Apps können ebenfalls schnell zur Kostenfalle werden. Hat man eine solche App installiert, müssen vielleicht zusätzliche Funktionen bezahlt werden, die man so gar nicht eingepplant hat. Dabei kann sich sehr schnell eine Menge Geld anhäufen.

■ Apps, die man nicht mehr benutzt, sollte man nach Möglichkeit löschen. Das unterbindet nicht nur einen heimlichen Datenaustausch, sondern spart auch Energie.



Bei jungen Leuten gehört das Handy zum täglichen Leben

Man mag es kaum glauben, aber Kinderarmut ist nicht nur ein beängstigender Zustand in Entwicklungsländern, sondern betrifft auch das reiche Deutschland. Rund 2,7 Millionen Kinder und Jugendliche leben in Deutschland in Armut. Sie müssen mit leerem Magen den Schulalltag überstehen, haben meistens unpassende Bekleidung und leiden oftmals unter Ausgrenzung. Ein zu geringes Einkommen der Eltern, eine geringe Unterstützung für Alleinerziehende oder auch der Verlust eines Arbeitsplatzes sind dabei die hauptsächlichen Gründe für Kinderarmut. Zwar versuchen die meisten Eltern und Alleinerziehenden ihre Kinder so gut wie möglich zu unterstützen. Doch ist es unsere Gesellschaft, die den Kindern in finanzieller Hinsicht immer mehr abverlangt. Und ein Umfeld, das überwiegend aus Entbehrungen besteht, prägt auch das Erwachsenwerden, führt sogar in einigen Fällen zur Kriminalität.



Die Lebenssituation wird überwiegend von der sozialen Herkunft geprägt

Das Deutsche Kinderhilfswerk befasst sich schon seit vielen Jahren mit dem Thema Kinderarmut und sieht vor allem die Politik in ihrer Pflicht. Wie auch ein Großteil unserer Bevölkerung fordert das Kinderhilfswerk eine umfassende Veränderung politischer Rahmenbedingungen. Unterstützung durch

kostenfreie Lehrmittel, kostenfreie Beteiligungen an Bildung, Kultur und Sport oder kostenfreies Essen an Schulen sind dabei nur einige Themen, die vom Kinderhilfswerk gefordert werden. Das Deutsche Kinderhilfswerk hat dabei einen Kinderreport erstellt, der einerseits beängstigend wirkt, aber andererseits eine Vielzahl von politischen Änderungen vorschlägt, die ein gutes Gesamtkonzept abliefern. Mit dem überraschenden Ergebnis, dass knapp ein Drittel der befragten Erwachsenen bereit wären mehr Steuern zu zahlen, wenn damit das Problem der Kinderarmut in Deutschland wirksam bekämpft werden kann. Und das parteiübergreifend.

Arbeitslosigkeit der Eltern ist der häufigste Grund für Kinderarmut in Deutschland. Und auch Alleinerziehenden steht häufig nicht genug Geld zur Verfügung, weil sie keine ausreichenden Betreuungsmöglichkeiten für ihr Kind finden, oftmals nur in Teilzeit arbeiten können und deshalb schnell unterhalb der Armutsgrenze leben. Familien mit drei oder mehr Kindern sind ebenfalls häufig betroffen, weil oftmals nur ein Elternteil erwerbstätig ist. Ein weiterer Grund für Kinderarmut ist ein Migrationshintergrund und Eltern mit niedrigem Bildungsabschluss, die auf dem Arbeitsmarkt Schwierigkeiten haben. Kinderarmut ist in Deutschland aber nicht gleichbedeutend mit Obdachlosigkeit oder fehlender Nahrung. Betroffene Familien haben oftmals eine gesicherte Existenz, leben aber nur mit den Nötigsten. Täglich eine warme Mahlzeit ist für arme Kinder nicht selbstverständlich. Nachhilfe ist ebenso ein unbezahlbarer Luxus wie die Teilnahme an Klassenfahrten oder Theaterbesuchen. Und wenn die Kinder bei der Schulausrüstung wie Bücher, Stifte und Schulranzen benötigen, fehlt es ebenso an finanziellen Mitteln. Kinder in Armut haben mehr Schwierigkeiten Anschluss zu finden. Sie trauen sich nicht Freunde nach Hause einzuladen, weil die Wohnung zu klein ist oder das Geld für Essen und Trinken ohnehin schon knapp bemessen ist.

lernen, der ihnen die nötige finanzielle Basis liefert. Psychische und soziale Störungen entstehen, weil sich Kinder schämen, sich zurückziehen und ihre Hoffnung für die Zukunft verlieren. Es entstehen Entwicklungsstörungen, weil selten Geld für ausgewogene Ernährung und medizinische Versorgung vorhanden ist und somit auch die Gesundheit der Kinder langfristig darunter leidet.

■ Eine Vielzahl von Studien belegen, dass Kinder aus armen Familien häufig ihr ganzes Leben lang unter Armut leiden. Ein Patentrezept zur Bekämpfung der Kinderarmut gibt es nicht. Doch muss sich in erster Linie die Politik darum kümmern, die mit Veränderungen der Kinderarmut den Kampf ansagen kann. Bürokratische Hürden für die Eltern müssten beseitigt werden, wenn es darum geht, finanzielle Förderungen vom Staat zu erhalten. Der Aufwand bei den Anträgen für alle Leistungen ist zu kompliziert und lässt viele Eltern daran scheitern, die Unterstützung zu erhalten die ihnen zusteht. Um gesellschaftlich und sozial mitzuhalten, müsste ein kostenloser Zugang zu Kultur und Freizeit möglich sein. Eine optimale Versorgung ist ebenfalls nur möglich, wenn faire Löhne bezahlt werden. Hier sollte die Politik nicht nur eingreifen, sondern vor allem auch besser kontrollieren.

■ Das Bundes-Teilhabe-Gesetz, das seit 2017 gilt, soll die Kinderarmut bekämpfen. Kinder und Jugendliche aus Familien mit geringen Einkommen erhalten finanzielle Unterstützung, um beispielsweise bei Ferienfreizeiten mitfahren zu können oder Sport- und Musikangebote zu nutzen. Bei Bedarf gibt es auch Unterstützung für Nachhilfe oder an gemeinsamen Mittagessen in der Schule teilzunehmen. Die Bilanz seit der Einführung des Teilhabegesetzes fällt allerdings nicht sehr positiv aus. Laut dem Bundesministerium für Arbeit und Soziales ist die Nachfrage sehr gering. Die Gründe sind fehlende Kenntnisse, an welche Stelle man sich für die Unterstützung wenden muss und das umständliche Antragsverfahren. ■ Die Armut zumindest zu lindern, haben sich Kirchen, gemeinnützige Organisationen, Schulen und auch Privatpersonen zur Aufgabe gemacht. Soziale Einrichtungen gehören mittlerweile zum Alltag - allerdings überwiegend nur in Großstädten. Dazu gehören auch Angebote wie ein günstiger Einkauf in der Kleiderkammer, Hausaufgabenhilfe und die Möglichkeit, mit jemandem zu reden. Im internationalen Vergleich steht Deutschland zwar im Mittelfeld, doch die Tatsache, dass der konjunkturelle Aufschwung nicht zu einer Minderung der Kinderarmut geführt hat, zeigt das strukturelle Problem in unserem Land. Politik und Gesellschaft müssen mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln der Kinderarmut entgegentreten und sie bekämpfen. ■ Quelle: Caritas



■ Eine Vielzahl von Studien belegen, dass Kinder aus armen Familien häufig ihr ganzes Leben lang unter Armut leiden. Ein Patentrezept zur Bekämpfung der Kinderarmut gibt es nicht. Doch muss sich in erster Linie die Politik darum kümmern, die mit Veränderungen der Kinderarmut den Kampf ansagen kann. Bürokratische Hürden für die Eltern müssten beseitigt werden, wenn es darum geht, finanzielle Förderungen vom Staat zu erhalten. Der Aufwand bei den Anträgen für alle Leistungen ist zu kompliziert und lässt viele Eltern daran scheitern, die Unterstützung zu erhalten die ihnen zusteht. Um gesellschaftlich und sozial mitzuhalten, müsste ein kostenloser Zugang zu Kultur und Freizeit möglich sein. Eine optimale Versorgung ist ebenfalls nur möglich, wenn faire Löhne bezahlt werden. Hier sollte die Politik nicht nur eingreifen, sondern vor allem auch besser kontrollieren.

■ Das Bundes-Teilhabe-Gesetz, das seit 2017 gilt, soll die Kinderarmut bekämpfen. Kinder und Jugendliche aus Familien mit geringen Einkommen erhalten finanzielle Unterstützung, um beispielsweise bei Ferienfreizeiten mitfahren zu können oder Sport- und Musikangebote zu nutzen. Bei Bedarf gibt es auch Unterstützung für Nachhilfe oder an gemeinsamen Mittagessen in der Schule teilzunehmen. Die Bilanz seit der Einführung des Teilhabegesetzes fällt allerdings nicht sehr positiv aus. Laut dem Bundesministerium für Arbeit und Soziales ist die Nachfrage sehr gering. Die Gründe sind fehlende Kenntnisse, an welche Stelle man sich für die Unterstützung wenden muss und das umständliche Antragsverfahren. ■ Die Armut zumindest zu lindern, haben sich Kirchen, gemeinnützige Organisationen, Schulen und auch Privatpersonen zur Aufgabe gemacht. Soziale Einrichtungen gehören mittlerweile zum Alltag - allerdings überwiegend nur in Großstädten. Dazu gehören auch Angebote wie ein günstiger Einkauf in der Kleiderkammer, Hausaufgabenhilfe und die Möglichkeit, mit jemandem zu reden. Im internationalen Vergleich steht Deutschland zwar im Mittelfeld, doch die Tatsache, dass der konjunkturelle Aufschwung nicht zu einer Minderung der Kinderarmut geführt hat, zeigt das strukturelle Problem in unserem Land. Politik und Gesellschaft müssen mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln der Kinderarmut entgegentreten und sie bekämpfen. ■ Quelle: Caritas

■ Eine Vielzahl von Studien belegen, dass Kinder aus armen Familien häufig ihr ganzes Leben lang unter Armut leiden. Ein Patentrezept zur Bekämpfung der Kinderarmut gibt es nicht. Doch muss sich in erster Linie die Politik darum kümmern, die mit Veränderungen der Kinderarmut den Kampf ansagen kann. Bürokratische Hürden für die Eltern müssten beseitigt werden, wenn es darum geht, finanzielle Förderungen vom Staat zu erhalten. Der Aufwand bei den Anträgen für alle Leistungen ist zu kompliziert und lässt viele Eltern daran scheitern, die Unterstützung zu erhalten die ihnen zusteht. Um gesellschaftlich und sozial mitzuhalten, müsste ein kostenloser Zugang zu Kultur und Freizeit möglich sein. Eine optimale Versorgung ist ebenfalls nur möglich, wenn faire Löhne bezahlt werden. Hier sollte die Politik nicht nur eingreifen, sondern vor allem auch besser kontrollieren.

■ Das Bundes-Teilhabe-Gesetz, das seit 2017 gilt, soll die Kinderarmut bekämpfen. Kinder und Jugendliche aus Familien mit geringen Einkommen erhalten finanzielle Unterstützung, um beispielsweise bei Ferienfreizeiten mitfahren zu können oder Sport- und Musikangebote zu nutzen. Bei Bedarf gibt es auch Unterstützung für Nachhilfe oder an gemeinsamen Mittagessen in der Schule teilzunehmen. Die Bilanz seit der Einführung des Teilhabegesetzes fällt allerdings nicht sehr positiv aus. Laut dem Bundesministerium für Arbeit und Soziales ist die Nachfrage sehr gering. Die Gründe sind fehlende Kenntnisse, an welche Stelle man sich für die Unterstützung wenden muss und das umständliche Antragsverfahren. ■ Die Armut zumindest zu lindern, haben sich Kirchen, gemeinnützige Organisationen, Schulen und auch Privatpersonen zur Aufgabe gemacht. Soziale Einrichtungen gehören mittlerweile zum Alltag - allerdings überwiegend nur in Großstädten. Dazu gehören auch Angebote wie ein günstiger Einkauf in der Kleiderkammer, Hausaufgabenhilfe und die Möglichkeit, mit jemandem zu reden. Im internationalen Vergleich steht Deutschland zwar im Mittelfeld, doch die Tatsache, dass der konjunkturelle Aufschwung nicht zu einer Minderung der Kinderarmut geführt hat, zeigt das strukturelle Problem in unserem Land. Politik und Gesellschaft müssen mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln der Kinderarmut entgegentreten und sie bekämpfen. ■ Quelle: Caritas





Eva Maria Welskop-Deffaa ist seit November 2021 Präsidentin von Caritas Deutschland

Soziales Engagement seit vielen Jahrzehnten

Die Caritas Deutschland und ihr 125-jähriges Jubiläum

Eine der wohl bekanntesten Wohlfahrtsverbände ist die Caritas Deutschland, die sich während ihres Bestehens mit ihrem sozialen Engagement einen guten Namen geschaffen und im Laufe der Jahre immer mehr an Bedeutung gewonnen hat. Die Caritas Deutschland feierte im letzten Jahr ihr 125-jähriges Bestehen und blickt dabei auf eine bewegte Geschichte zurück.



Als im November 1897 eine kleine Gruppe katholischer Sozialreformer in Köln die Absicht hatten, eine Wohlfahrtsorganisation zu gründen, dachte sicher niemand daran, wie zündend sich diese Idee entwickeln wird. Das damalige Ziel war die Vereinigung von verschiedenen katholischen Hilfsangeboten, um Menschen in Not zu helfen. Die viele Jahre zuvor gestellte Forderung katholischer Sozialpolitiker nach einem caritativen Zentralverband und das 1895 in Freiburg gegründete „Charitas-Comité“ waren denn auch Wegbereiter für die Gründung des „Charitasverbandes für das katholische Deutschland“ am 9. November 1897.

Der neue Verband setzte sich auch gleich für viele Menschen in sozialer Not ein, unterstützte alkoholsüchtige Menschen ebenso wie körperlich und geistig behinderte Menschen. Zudem wurden Kindergärten, Einrichtungen für Fürsorgeerziehung, Mädchenschutz, Krankenpflege und Frauenfragen gegründet.

Trotz Einschränkungen und Kriege aktiv

Eine neue Notsituation brachte dann der Erste Weltkrieg. Die deutschen Bischöfe legitierten den Caritasverband als Sozialdienst der katholischen Kirche und sicherten ihm ihre Förderung zu. Nach dem Kriegsgeschehen hatte der Verband bereits eine feste organisatorische Basis, die ein Netz von Ausbildungsstätten für soziale Berufe und Fortbildungsmöglichkeiten für Verbandsmitarbeitende hervor brachte. Hier war der Schwerpunkt in den Bereichen der Kinder- und Jugendfürsorge, der Krankenpflege und der Seelsorgehilfe.

Mit der nationalsozialistischen Diktatur endete 1933 die Zusammenarbeit zwischen Staat und freien Wohlfahrtsverbänden. Der Caritasverband wurde kontrolliert und überwacht, in seiner Tätigkeit eingeengt und durch Inhaftierungen von Mitarbeitenden eingeschüchert. Dennoch blieb der Caritasverband arbeitsfähig und wurde als einziger Wohlfahrtsverband nicht gleichgeschaltet. Doch die Nationalsozialistische Volkswohlfahrt schürte mit ihren Ideologien Konflikte, als Zwangssterilisationen und Morde an Menschen mit Behinderung durchgeführt wurden.



Notleidenden Menschen zu helfen war schon immer oberstes Ziel der Caritas

Die Wohlfahrtspflege geriet unter Druck, als sich viele innerhalb der katholischen Kirche gegen das Morden vermeintlich unwertvollen Lebens widersetzen. Repressionen der Machthaber waren zu spüren und wurden bekämpft. So gab es Menschen innerhalb des Caritasverbandes, die sich intensiv für Juden während des Dritten Reiches einsetzten und dank internationaler Kontakte vielen

das Leben retteten. Dennoch gab es auch Katholiken, kirchliche Einrichtungen und Mitarbeitende der Caritas, die sich nicht widersetzen und damit das Morden gedeckt oder auch befördert haben.

Deutschland lag nach dem Zweiten Weltkrieg in Trümmern, doch konnte der Caritasverband neben dem neu gegründeten Hilfswerk der Evangelischen Kirche die Arbeit sofort wieder aufnehmen und kümmerte sich um die Not leidende Bevölkerung. Dabei trug die Caritas durch die Vermittlung umfangreicher Auslandshilfen, durch Flüchtlingshilfe und Familienzusammenführungen viel zum Abbau der Kriegsfolgen bei.

Die Caritas hilft auch im Ausland

Ende der 1950er-Jahre leistete die deutsche Caritas, neben ihren traditionellen Aufgaben in Deutschland, erstmals internationale Not- und Katastrophenhilfe. Hierfür war die Erinnerung an die Unterstützung durch andere Länder in der Nachkriegszeit eine Motivation. Heute leistet die Caritas international als Teil des Deutschen Caritasverbandes in mehr als 80 Ländern weltweit Not- und Katastrophenhilfe und dafür sogar von den Bischöfen beauftragt.

Zwei Jahre nach Gründung der DDR im Jahr 1949 glaubte man nicht an eine Wiedervereinigung und errichtete neben den Hauptvertretungen in Bonn und West-Berlin auch im sowjetisch besetzten Teil der Stadt im St. Hedwigskrankenhaus eine Zweigstelle, die aber immer im Spannungsfeld zwischen Wohlfahrt und Politik stand. Dennoch leistete die Caritas finanzielle und Materielle Hilfe für den kirchlichen Wiederaufbau. Nach der Wiedervereinigung setzte sich die Caritas in der ehemaligen DDR in vielen Bereichen ein, gründete neue rechtlich eingetragene Vereine und engagiert sich seither auch in Osteuropa.

Ein erfolgreicher Weg in die Zukunft

Mit verschiedenen Initiativen beschreitet der Caritasverband das neue Jahrtausend und erweitert auch sein Aufgabengebiet. So nutzt die Caritas auch das Internet und bietet mit ihren Online-Medien, im Sinne ihres ursprünglichen Auftrags „Not sehen und handeln“ digitale Hilfe an und es entstehen digitale Kampagnen wie zum Beispiel die Aktion „Wählt Menschlichkeit“. Menschlichkeit zeigte die Caritas auch, als vor Jahren Flüchtlinge in unserem Land Hilfe suchten und sich diese Situation mit dem Krieg in der Ukraine wiederholte. Wohlfahrtsverbände sind nun mal ein wichtiger Bestandteil unseres Lebens.



Der Caritasverband ist auch im Ausland aktiv und bietet den Menschen Hilfe an

Bilder: Caritas international

Quelle: Caritas

Depressionen bei Kindern und Jugendlichen

Psychische Störungen werden selten ernst genommen

Bei Kindern und Jugendlichen werden Depressionen leicht übersehen, weil die Symptome nicht ernst genug genommen werden. Traurigkeit oder Ängstlichkeit unterscheiden sich deshalb auch sehr von den Symptomen bei Erwachsenen. Dabei gehören Depressionen zu den häufigsten psychischen Störungen, wie auch bei Kindern und Jugendlichen.



Nach Schätzungen leiden etwa zwei Prozent der Kinder im Grundschulalter an Depressionen, etwa drei bis zehn Prozent sind Jugendliche betroffen. Genaue Angaben über Betroffene mit Depressionen sind allerdings nicht möglich, da diese psychischen Störungen häufig nicht erkannt werden.

Anzeichen für depressive Störungen

Lange Zeit wurde angezweifelt, dass es Depressionen bei Kindern überhaupt gibt. Müdigkeit, eine fehlende Lust zum Spielen oder ohne ersichtlichen Grund traurig sein, versuchte man mit Vitaminen oder Eisenpräparaten zu heilen. Oftmals ohne Erfolg hofften Eltern auch, dass betroffene Kinder aus ihren Problemen herauswachsen. Doch schwere depressive Störungen sind bei Kindern und Jugendlichen langwierig und Rückfälle häufig.

Die Prognosen sind umso schlechter, je früher eine Depression einsetzt. Vor der Pubertät sind es mehr Jungen als Mädchen, die an Depressionen leiden. Das Verhältnis dreht sich dann nach der Pubertät und Mädchen geraten öfter in ein krankhaftes Stimmungstief als Jungen.

Bei Kindern zeigt sich eine Depression manchmal durch Wutausbrüche, starkem Weinen oder auch einer festen Umarmung an die Eltern. Die klassischen Symptome wie Niedergeschlagenheit oder Antriebslosigkeit zeigen sich bei Jugendlichen, während die Kleinsten dazu nicht fähig sind und eine Depression als Bauchweh oder Kopfwahl beschreiben. Ärzte und Eltern werden so auf eine vollkommen falsche Fährte geführt.

Doch nicht alle Symptome sind zwangsweise auf eine Depression zurückzuführen. Hier ist es ratsam, professionelle Hilfe zu suchen, um sicher zu sein, ob es sich tatsächlich um eine Depression handelt. Familien und Jugendberatungsstellen oder Kinder- und Jugendpsychiater sind hier ebenfalls sehr gute Ansprechpartner.

Ursachen und Risikofaktoren

Die Mechanismen einer Depression sind noch immer nicht vollständig geklärt. Ob nun Kind oder Erwachsener, es handelt sich um ein komplexes Zusammenwirken verschiedener Einflüsse. Die Gene spielen eine Rolle, so dass Kinder von depressiven Eltern einem höheren Risiko ausgesetzt sind. Der Ausbruch von Depressionen kann aber auch durch Umweltfaktoren entstehen. Leistungsdruck oder Scheidung der Eltern können dabei ebenso depressive Erkrankungen bei Kindern verursachen wie das Verhalten von Mitschülern oder gar ein sexueller Missbrauch. Entscheidend ist hier nicht nur die Stärke der Belastung, sondern auch wie gut das Kind gelernt hat, Krisen zu verarbeiten oder Probleme zu lösen.

Ein besonderes Risiko ist die Zeit der Pubertät, die mit vielen Veränderungen und großen Herausforderungen verbunden ist. Jugendliche suchen nach ihrer eigenen Identität und grenzen sich oftmals von ihren Eltern ab. Der Körper und das äußere Erscheinungsbild verändern sich, hormonelle Turbulenzen setzen ein und die damit verbundenen Verunsicherungen können eine Depression hervorrufen. Dem kann man aber mit guten Beziehungen zu den Eltern oder Freunden entgegenwirken.

Behandlung von Depressionen

Die Behandlungsmethoden gegen Depressionen sind unterschiedlich und auch abhängig vom Alter der Kinder und Jugendlichen. Antidepressiva können bei kleinen Patienten helfen, werden aber nur mit großer Umsicht und ergänzend zu anderen therapeutischen Maßnahmen eingesetzt.

Abhängig machen diese Medikamente allerdings nicht. Doch viele Mittel gegen Depressionen, die Erwachsenen helfen, sind für die Behandlung von Kindern nicht ausreichend untersucht und dessen Einfluss zu wenig erforscht. Deshalb wird zu Beginn der Behandlung auf das Verhalten der Kinder geachtet, da Antidepressiva bei den jungen Patienten Aggressionen oder Suizidversuche auslösen könnten.

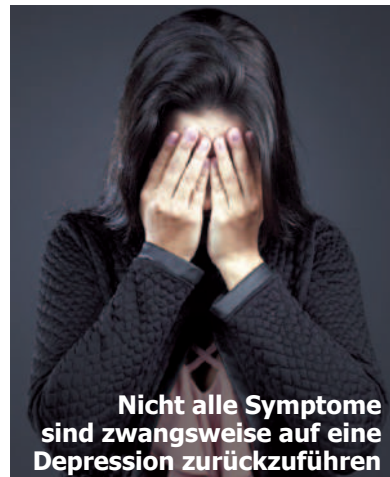
Eine Psychotherapie wird bei Kindern mit einer leichten bis mittleren Depression bevorzugt. Hier werden von einem Psychotherapeuten Familienmitglieder mit einbezogen oder bei jüngeren Kindern eine Spieltherapie

eingesetzt, um Sicherheit und Selbstbewusstsein zu stärken. In geschützter Umgebung werden so neue Verhaltensmöglichkeiten spielerisch erprobt.

Das Zusammenwirken aus einer Verhaltenstherapie und Medikamenten eignet sich am besten bei älteren Kindern und Jugendlichen. Im Rahmen einer Verhaltenstherapie werden Jugendliche dazu angeregt, neue Denkmuster zu entwickeln und Möglichkeiten zum Lösen von Problemen

zu entdecken. Das schafft für die Zukunft auch ein gutes Rüstzeug für den Umgang mit Krisen.

Sehr wichtig ist, dass alle Beteiligten wachsam sind und die verwirrenden Anzeichen für Depressionen gedeutet werden. Abwarten ist daher keine Lösung, denn Depressionen sind ernst zu nehmende psychische Erkrankungen. Werden sie nicht behandelt, können sie sogar tödlich enden. Es besteht auch eine hohe Gefahr, dass die Krankheit chronisch verläuft und Lernschwierigkeiten die schulischen Leistungen beeinflussen. Zustände, die das Heranwachsen von Kindern und Jugendlichen beeinflussen.



Nicht alle Symptome sind zwangsweise auf eine Depression zurückzuführen

Ein besonderes Risiko ist die Zeit der Pubertät, die mit vielen Veränderungen und großen Herausforderungen verbunden ist.



A close-up photograph of a yellow dandelion flower with green leaves growing through a crack in a cobblestone path. The cobblestones are dark and irregularly shaped. The flower is in the center of the frame, with its stem and leaves extending outwards. The background is a dense field of cobblestones.

**ERKENNE
DEINEN WEG...**

**...UND KÄMPFE
GEGEN ALLE
WIDERSTÄNDE!**

Menschen, die sich mit Selbstmordgedanken befassen, fühlen sich oft einsam und verlassen. Hilfreich sind Freunde, die sich der Situation annehmen und auf verschiedene Weise Unterstützung anbieten können. Wenn ein Freund oder eine Freundin sich anvertraut, sich das Leben nehmen zu wollen, sollte man sich dadurch nicht unter Druck setzen lassen. Hier auch einige Verhaltenstipps, die weiterhelfen können:

■ Kein Geheimnis für sich selbst behalten, das zum Tod führen könnte. Das wäre eine zu große Last.

■ Mit jemandem sprechen, den man vertraut.

■ Man sollte sich an Erwachsene wenden, da sie über mehr Lebenserfahrung verfügen.

■ Den Betroffenen sollte man keine Vorwürfe machen, da sie damit unter Druck setzt.

■ Die Probleme sollten nicht verkleinert werden, sonst fühlen sich Betroffene nicht ernst genommen.

■ Nicht versuchen, den Betroffenen umzustimmen, da sonst geschwiegen wird. Dennoch ist es hilfreich zu reden.

■ Man sollte dem Betroffenen das Gefühl geben, gebraucht zu werden. Viele Menschen, die nicht mehr leben wollen, glauben an ihre eigene Wertlosigkeit.

■ Nur das Versprechen, was man auch halten kann. Eine Enttäuschung ist für den Betroffenen nur förderlich für den Freitod.

Am Besten setzt man sich mit der Hilfsorganisation in Verbindung, die U25 unterstützen. Gemeinsam kann man dann überlegen, wie dem Betroffenen geholfen werden kann.

Suizidgefahr durch ausweglose Situationen

Anteil bei jungen Menschen ist um ein vielfaches höher

Fast jede Stunde nimmt sich in Deutschland ein Mensch das Leben, wobei die Anzahl der Selbstmordversuche laut Vermutungen von Fachleuten noch wesentlich höher ausfällt. Besonders bei jungen Menschen unter 25 Jahren wird vermutet, dass die Suizidversuchsrate viel höher ausfällt.

In Deutschland sterben mehr Menschen durch die eigene Hand als im Straßenverkehr, mehr Menschen durch Suizid, als durch illegale Drogen, Aids und Verkehrsunfälle zusammen. Zudem hinterlassen Suizidopfer viele nahe stehende Menschen zurück, die oftmals verzweifelt sind und die Gründe nicht kennen.

Suizid und Suizidversuche können alltäglich sein und nicht nur Probleme von Randgruppen. Denn jeder Mensch kann in einer Situation kommen, die zu Suizidgedanken führen kann. Dies gilt vor allem in der Zeit der Pubertät und bei jungen Erwachsenen.



**Suizidgedanken entstehen oft
durch eine ausweglose Situation**

Viele Menschen sehen im Suizidgedanken eine Lösung für einen Zustand, den man entfliehen will oder als ein Hilfeschrei, um auf die eigene schwierige und vermeintlich ausweglose Situation hinzuweisen. Oft stehen aber auch Krankheiten wie Depressionen, Sucht oder Persönlichkeitsstörungen im Hintergrund. Hier sind Medikamente oder auch psychotherapeutische Hilfen angebracht. In vielen Fällen ist es auch so, dass Betroffene einfach nur reden wollen, um ihre Wünsche und Ängste darzulegen. Sie suchen weniger eine Lösung, als viel mehr Verständnis, Zeit und Vertrauen.

Fachleute sprechen von Suizid und lehnen Begriffe wie Selbstmord und Freitod grundsätzlich ab. Obwohl mehr Menschen durch Suizid sterben als im Straßenverkehr, ist es immer noch ein Tabuthema, über das es viele Vorurteile gibt.

Wer davon redet, sich umzubringen, macht es ohnehin nicht. Eine Fehleinschätzung, die zu verheerenden Folgen führen kann. Rund 80 Prozent aller Suizide werden direkt oder versteckt angekündigt. Zwar bedeutet diese Ankündigung nicht, dass ein Suizid durchgeführt wird, doch sollte man solche Äußerungen immer Ernst nehmen.

Nur nicht nachfragen, ob sich jemand umbringen will. Kein Mensch nimmt sich das Leben, weil man ihn darauf angesprochen hat. Es ist vielmehr so, dass Erfahrungen von Hilfsorganisationen wie der Aktion U25 zeigen, dass

Gespräche über Gefühle und Gedanken eine Erleichterung bedeuten, weil diese nicht zur Verurteilung führen. Dennoch sollte das Thema Suizid nur angesprochen werden, wenn man wirklich helfen will.

Die Neigung zum Suizid ist erblich. Zwar gibt es Familien, bei denen über Generationen hinweg immer wieder Suizide vorkommen, doch hat dies aus Sicht vieler Fachleute mit Vererbung nichts zu tun, als vielmehr damit, dass es so etwas wie Vorbilder gibt.

Wer an Suizid denkt, ist nicht normal.

Ein Gedanke, den man überhaupt nicht ernst nehmen kann. Viele haben schon einmal eine Krise erlebt, in denen der Gedanke an Suizid aufkeimen kann. Gerade im jungen Alter gibt es Situationen und Entwicklungen, die nicht zu durchschauen sind und das Leben in einer Sinnlosigkeit erscheinen lässt. Dass man dann an Suizid denken kann ist normal, kann aber auch krank machen. So entstehen oftmals Depressionen, die zum Alkohol- oder Drogenkonsum führen und das Selbstmordrisiko steigern. Spätestens hier ist es wichtig Hilfe zu suchen.

Wer einen Suizidversuch überlebt, macht das nie mehr wieder. Diese Einschätzung ist mit einem Risiko behaftet. Zwar gibt es Menschen, die nur bei einem für sie schwierigen Lebensabschnitt Suizid begehen, doch gibt es auch viele Menschen, die bei aufkommenden



**Gespräche
mit Freunden
sind hilfreich und
oft auch heilsam**

Problemen den Versuch wiederholen.

Nur Feiglinge bringen sich um. Suizid ist keine Frage von Mut oder Feigheit. Es ist nur so, dass Verzweiflung, Einsamkeit und Hoffnungslosigkeit dazu führen, keinen anderen Weg mehr zu finden.

Es gibt viele Hilfsorganisationen und Selbsthilfegruppen, die beratend zur Seite stehen. So ist die Homepage **www.u25-deutschland.de** ein guter Ansprechpartner, bei der man Online durch ausgebildete ehrenamtliche Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Beratung findet. Hier nimmt man einfach Kontakt auf und schildert die Situation. Und das vollkommen anonym.

Kontakt Daten U25

Caritas Biberach-Saulgau

Nelli Wilhelm, Daniela Fiedler
und Elisa Elisa Brancato
Saulgauer Str. 51 • 88400 Biberach
Tel.: 07351-34951-207
www.u25-biberach.de
U25@caritas-biberach-saulgau.de

Arbeitskreis Leben Freiburg

Clara Nordfeld, Ilka König
Talstraße 29 • 79102 Freiburg
Tel.: 0761-33388
www.u25-freiburg.de
info@u25-freiburg.de

Öffentlichkeit meidet Gespräche über Suizid

Selbstmord ist ein Tabuthema über das selten geredet wird

In der Öffentlichkeit wird über Suizid nicht viel gesprochen, denn für viele Menschen ist es ein Tabuthema, das unangenehme Fragen aufwerfen kann. So ist es denn auch kein Wunder, dass die meisten Menschen zu wenig darüber wissen und immer noch eine Menge Unsinn erzählt wird.



Beim Zuhören ist Feingefühl angesagt und Kritik fehlt am Platz

Vorurteile gegenüber menschlicher Probleme lassen sich in der Regel nur durch eine gute Aufklärung beseitigen. Das trifft vor allem auch auf Menschen zu, die sich mit Suizidgedanken beschäftigen und deren Verhalten für Unverständnis sorgt. Andererseits sind Menschen, die mit dem Gedanken spielen sich das Leben zu nehmen, oft mal nicht in der Lage darüber zu reden. Die Angst als verrückt abgestempelt zu werden, fördert zudem den Suizidgedanken.

Missverständnisse vermeiden

Es gibt vieles, was Suizidgefährdete nicht mögen und deren Situation sogar noch verschlechtern kann. Dazu gehört das Alleinsein, das durch die gefühlte Ablehnung wie Kanonenfutter auf die Situation einwirkt. Das Gefühl, nicht alleine zu sein, gibt der Sache gleich ein anderes Gesicht und kann die Situation sogar entschärfen.

Jemanden mit guten Ratschlägen zu belehren, ist überhaupt nicht hilfreich. Zusprüche wie „Kopf hoch“ oder „es wird wieder alles gut“ sollte man ebenso vermeiden wie Analysen zu erstellen oder die Betroffenen zu kritisieren.

Betroffene mögen es auch nicht, ausgefragt zu werden. Das wirkt auf sie meistens bemitleidend und herablassend. Menschen mit Selbstmordgedanken mögen weder gedrängt, noch in



Viele kriegen die Situation nicht in den Griff

die Defensive versetzt zu werden. Einfach nur zuhören ist in allen oben genannten Fällen ein gutes Gegenmittel.

Hilfe von allen Seiten

Hilfe ist in besonders schwierigen Zeiten sehr wichtig, denn niemand sollte mit dieser Situation allein sein. Dabei kann die Krisensituation mal kurz, mal länger andauern. Es gibt jedoch immer Menschen im Umfeld der Betroffenen, die helfen können, wenn man sich selber nicht mehr zu helfen weiß. Vertrauenswürdige Menschen sollten deshalb informiert werden.

In vielen Fällen zeigt sich unter denen, die ihre Unterstützung anbieten aber auch Hilflosigkeit, weil sie die Situation einfach nicht in den Griff kriegen. Hier ist es besser, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Zwar ist der Weg zum Arzt bzw. einer Ärztin oder auch einer Beratungsstelle nicht leicht, doch Profis sind dafür da, mit ihrem Fachwissen zu helfen. Schließlich will sich jeder Betroffene besser fühlen.



Krisensituationen können nicht alle so einfach bewältigen

Krisensituationen prägen unser Leben und sind eine Herausforderung, die einige meistern und andere weniger gut bewältigen. Während dabei viele Menschen eine große Widerstandskraft entwickeln, gibt es wiederum andere Menschen, die mit Krisensituationen nicht umgehen können. Eben diese Menschen brauchen Hilfe, die sie oft unbewusst benötigen.

Lebensmüde Menschen suchen nicht nach Antworten oder Lösungen. Sie sehnen sich nach einem sicheren Ort, an dem die ihre Ängste und Sorgen zum Ausdruck bringen, sie selbst sein zu können. Deshalb ist beim Zuhören auch Feingefühl angesagt, um auf die Gefühlswelt eines suizidgefährdeten Menschen einzugehen.

Quelle: Freunde für Leben



Der Verein **Freunde fürs Leben** informiert über Suizid und Depression, damit Signale frühzeitig erkannt und Hilferufe besser gedeutet werden können.
Informationen und Kontakt: **www.frnd.de**

INFO Hilfreich für die Freunde

Es gibt einige Ratschläge wie man einem Freund bzw. einer Freundin helfen kann:

■ Zuhören, zuhören, zuhören und dabei viel Geduld und Verständnis zeigen.

■ Nach echten Suizidgedanken fragen: „Wie, wo, wann?“

■ Keine Verurteilung für den Wunsch, sich umbringen zu wollen. Nicht herunterspielen, sondern ernst nehmen.

■ Das gleiche eigene Problem, das man bewältigen kann, kann bei anderen Menschen zum Suizid führen.

■ Weitere Gesprächsangebote nur machen, wenn man sie auch einhalten kann.

■ Überlegungen über weitere Schritte. Die Suizidabsicht, von der man erfahren hat, sollte man nicht allein bewältigen. Ansprechpartner wie Eltern, Lehrer oder Beratungsstellen suchen.

■ Freund oder Freundin beim Beratungsgespräch begleiten.

Leider können manche Selbsttötungen nicht verhindert werden, weil die Absichten nicht erkennbar waren. Deswegen sollte man sich keine Vorwürfe machen.

INFO Zahlen und wichtige Fakten

Suizid ist bei jungen Erwachsenen zwischen 15 und 24 Jahren die zweithäufigste Todesursache. Hier einige Tatsachen, die zum Nachdenken anregen sollen:

■ Suizidgedanken sind ernst zu nehmen.

■ Mehr als 9.000 Suizidopfer in Deutschland.

■ Etwa 100.000 Suizidversuche in Deutschland.

■ Alle 57 Minuten stirbt ein Mensch an Suizid.

■ Mehr Tote als durch Unfälle, Drogen und Aids zusammen.

■ Männer sterben häufiger beim Suizidversuch.

■ Frauen begehen mehr Suizidversuche.

■ Etwa 800.000 Suizidopfer weltweit.

■ 8 von 10 Betroffenen kündigen Suizid an.

■ 80 Prozent kennen Suizidgedanken.

Der verzweifelte Kampf mit plötzlichen Panikattacken

Verschiedene Ursachen und wirksame Tipps für den Notfall

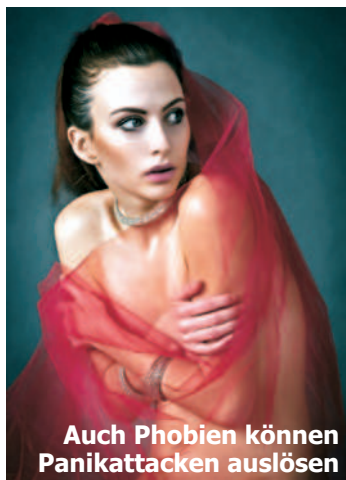
Das plötzliche Auftreten von Angst ist bei Betroffenen ein harter Kampf mit Panikattacken, die zu den unterschiedlichsten Reaktionen führen kann. Doch die Anzeichen für eine Panikattacke kündigen sich schon lange Zeit vorher an. So ist es durchaus ratsam, sich selbst zu beobachten und rechtzeitig einzuschreiten, um das unangenehme Gefühl im Keim zu ersticken.

Liebe, Freude, Ärger oder Wut sind ganz normale Gefühlszustände und treten als Reaktion auf bestimmte Situationen auf. So auch die Angst, die oftmals durch bedrohliche oder unkontrollierbare Ereignisse entstehen kann, um auf Gefahren schnell und möglichst effektiv reagieren zu können.

In plötzlichen Belastungssituationen schützt uns die Angst und hilft handlungsfähig zu bleiben. Man kann in solchen Fällen entweder flüchten oder sich der Gefahr stellen. Dabei wurde schon vor etwa hundert Jahren dieses Prinzip als „Kampf-Flucht-Reaktion“ als Reflex des Menschen bei Gefahren für Leib und Leben formuliert. Eine krankhafte Entwicklung des Angstgefühls zeigt sich immer dann, wenn Ängste über einen längeren Zeitraum Betroffene stark belasten und der Alltag dadurch eingeschränkt wird. Selbst in scheinbar harmlosen Situationen.



Bedrohliche Ereignisse können Angststörungen hervorrufen



Auch Phobien können Panikattacken auslösen

In der Psychologie unterscheidet man zwei Arten von Angststörungen:

■ Angststörungen mit konkreten Auslöser sind sogenannte Phobien wie zum Beispiel gegen Spinnen oder Spritzen.

■ Zu Angststörungen ohne konkreten Auslöser gehört die Panikstörung mit einer in Folge tretender Panikattacke und die sogenannte generalisierte Angststörung.

Panikstörungen treten oftmals zusammen mit weiteren psychischen Erkrankungen auf.

Dazu gehören zum Beispiel Depressionen oder soziale Phobien. Bei vielen Betroffenen liegt auch eine Platzangst vor - in Fachkreisen Agoraphobie genannt. Ursachen dafür sind häufig Menschenmengen, die einem das Gefühl von bedrückender Enge geben. Betroffene leiden in vielen Fällen unter der Vorstellung, zu jeder Zeit eine Panikattacke erleben zu können und beginnen deshalb auch enge Räume oder Ansammlungen von Menschen zu meiden. Das kann sogar dazu führen, dass die Angst vor einer Panikattacke dazu führt, nicht mehr die Wohnung zu verlassen.

Die Symptome von Panikattacken

Für Panikattacken gibt es viele Ursachen. Bekannt sind hierfür genetische Faktoren oder eine ängstliche Kindheit, die später häufiger zu Störungen führen kann. Selbst bestimmte Substanzen wie Nikotin oder Koffein können Panikattacken hervorrufen. Herzrasen, Atemnot und Schwindel sind ebenso Symptome bei einer Panikattacke wie das Gefühl zu ersticken, Ohnmachtsgefühle sowie Taubheits- und Kribbelgefühle. Auch sind Übelkeit, ein trockener Mund, Schweißausbrüche, Hitzewallungen und ein

beengtes Gefühl in Brust und Hals weitere Anzeichen. Die Angst, wahnsinnig zu werden, die Kontrolle zu verlieren oder gar zu sterben sind ebenso Symptome wie das Gefühl die vertraute Umwelt oder die eigene Person als fremd zu empfinden.

In der Regel hält eine Panikattacke nie länger als 30 Minuten, kann aber auch bereits nach wenigen Minuten abklingen. Im Extremfall kann eine Panikattacke allerdings auch mehrere Stunden andauern. Dabei gibt es auch Unterschiede in der Anzahl der Panikattacken. Während einige Betroffene nur einige Male im Jahr geplagt werden, neigen manche sogar zu täglichen Panikattacken.

Sofortmaßnahmen für den Notfall

Sich selber gut zureden: es ist vollkommen in Ordnung eine Panikattacke zu haben, denn anderen Menschen geht es ja auch so. Mit etwas Übung kann dadurch das Gefühl der Angst abgeschwächt werden.

Vollkommene Akzeptanz: den Zustand zu akzeptieren schafft Raum für Veränderung. Das strikte Annehmen einer Panikattacke bringt etwas Ruhe in die Situation.

Atemübungen durchführen: durch das Gefühl von Panik atmet man automatisch flacher. Das tiefe Ein- und Ausatmen wirkt beruhigend. Dabei ist auch folgende Technik hilfreich: vier Sekunden einatmen, sechs Sekunden die Luft anhalten und dann acht Sekunden ausatmen.

Notfallkoffer für Panikattacken: mit bestimmten Mitteln kann man sich aus dem Angstgefühl herausholen und die Anspannung regulieren. Das kann ein wohl riechender Duft sein, angenehme Musik oder sogar leichte Schmerzreize, wie zum Beispiel ein ums Handgelenk gebundenes Gummiband, das man zieht und wieder loslässt, ohne dabei Verletzungen herbeizuführen. Am besten man findet heraus, was den negativen Gedankengang unterbrechen kann.

Ablenkung: fremde Menschen bei einer Panikattacke anzusprechen, kann unangenehm sein, jedoch ist das eine Ablenkung, wobei die anderen sogar hilfreich sein können, sich abzulenken. Man kann sich auch ablenken, wenn man zum Beispiel rückwärts zählt oder auch sichtbare Gegenstände einer bestimmten Farbe aufsagt.

■ Quelle: AOK Baden-Württemberg



Bei Angstzuständen ist es auch vorteilhaft die Hilfe anderer in Anspruch zu nehmen, um über die Situation zu reden

Negative Auswirkungen durch suchtkranke Eltern

Süchtige Eltern beeinflussen die Entwicklung ihrer Kinder

Eine Suchterkrankung erfasst oftmals die gesamte Familie und wird von Außenstehenden selten wahrgenommen. Eltern und auch Alleinerziehende wenden dabei sehr viel Energie auf, um ein intaktes Familienleben vorzutäuschen. Dennoch sind es besonders Kinder, die darunter leiden und deren Entwicklung durch die Sucht einen negativen Verlauf nimmt.

Geschätzte 18 Prozent der Kinder in Deutschland lebt mit einem oder auch beiden suchtkranken Elternteilen. Genaue Zahlen der Betroffenen lassen sich nicht ermitteln, da das Thema Sucht in unserer Gesellschaft immer noch ein Tabu ist und so die Dunkelziffer nicht zu berechnen ist. Tatsache aber ist, dass diese Kinder in der Abhängigkeit ihres Elternteils verstrickt werden und unter diese Situation leiden. Eine normale und gesunde Entwicklung dieser Kinder ist deshalb besonders problematisch.

Alkohol, Drogen oder Medikamente sind dem betroffenen Elternteil wichtiger als die eigenen Kinder. Zuneigung, Geborgenheit oder auch Verlässlichkeit sind für Kinder eine Seltenheit. Das Verhalten von Vater oder Mutter ist wechselhaft, manchmal liebevoll und gut gelaunt, dann wieder kaltherzig und aggressiv. Für Kinder ist es deshalb auch schwer Vater oder Mutter richtig einzuschätzen, um sich angemessen zu verhalten. Sie sind dem Verhalten ihres suchtkranken Elternteils hilflos ausgeliefert und leben voller Ängste und Sorgen.



In vielen Fällen wird eine intakte Familie nur vorgetäuscht

Doch es gibt auch Kinder, die aus einem suchtkranken Elternteil gestärkt hervorgehen. Sie entwickeln Fähigkeiten, die ihnen helfen belastende Situationen zu bewerkstelligen und ein gesundes Leben zu führen. So entsteht etwa bei einem Drittel der Kinder eine gute psychische Widerstandsfähigkeit

Hilfe für die Entwicklung

Bei Kindern suchtkranker Elternteile ist es besonders wichtig, dass man ihnen rechtzeitig hilft und sie auf dem Weg zum Erwachsenenleben unterstützt. Je früher diese Hilfe einsetzt, umso besser können negative Verhaltensmuster verhindert und ein gesundes Selbstwertgefühl gefördert werden.

Dafür gibt es unterschiedliche Konzepte und Hilfsangebote, die in Beratungsstellen oder Selbsthilfeorganisationen umgesetzt werden. Hier engagieren sich Menschen in der Suchthilfe und kooperieren im Kinder- und Jugendbereich

sowie dem Gesundheitsbereich. Dabei versucht man, bedarfsgerechte und passgenaue Maßnahmen der Unterstützung noch flächendeckender auszubauen,

■ Quellen: DHS/Caritas



Kinder von suchtkranken Eltern fühlen sich oft im Stich gelassen

Das führt in vielen Fällen dazu, dass Kinder die eigentlichen Aufgaben ihres Elternteils übernehmen, obwohl sie dafür noch zu jung sind. Sie kümmern sich zum Beispiel um Geschwister, übernehmen den Haushalt und können so ihre Kindheit nicht richtig erleben. Zudem schämen sie sich für die Sucht ihres Vaters oder ihrer Mutter und verheimlichen die Situation, vermeiden Besuche von Freunden und glauben zudem, dass sie an den Problemen mitschuldig sind.

Einfluss auf die Entwicklung

Die Erfahrungen in der Kindheit prägen die Jahre bis zum Erwachsenenalter und können sogar zukünftige Beziehungen erheblich beeinflussen. Sie entwickeln oft ein geringes Selbstwertgefühl, haben Störungen beim sozialen Verhalten, neigen zu psychischen Erkrankungen und können sogar selbst eine Sucht entwickeln.



Kinder brauchen viel Zuneigung

Zu wenig Unterstützung

Schon vor Jahren hatte das baden-württembergische Sozialministerium die Zusammenarbeit von Suchthilfe und Jugendhilfe im Rahmen der bundesweiten „Aktionswoche für Kinder aus Suchtfamilien“ das Projekt „Schulterschluss“ ins Leben gerufen. Zwar war die finanzielle Förderung zeitlich begrenzt, steht aber weiterhin auf der Agenda des Ministeriums. Dabei geht es hauptsächlich darum, die verschiedenen Hilfsorganisationen finanziell zu unterstützen, damit sie weiterhin Kindern von suchtkranken Eltern helfen können.

Dennoch liegt die Problematik in der Umsetzung der Hilfe für Kinder von suchtkranken Eltern und den seltenen Kooperationen. Die finanziellen Mittel sind begrenzt und die zuständigen Organisationen überlastet. Hilfen für Kinder scheitern oft an unterschiedlichen Zuständigkeiten und bürokratischen Hürden, die laut Sozialgesetzbuch verschiedene Zuständigkeiten haben.

Hier müsste man dafür sorgen, dass die Unterstützung aus einer Hand kommt und nicht bei verschiedenen Stellen beantragt werden muss. Deshalb haben die Bundestagsfraktionen CDU/CSU, SPD und Bündnis90/Die Grünen einen Antrag gestellt, der auch vom Bundestag angenommen wurde und den Einsatz einer speziellen Arbeitsgruppe beinhaltet, die die Probleme der verschiedenen Schnittstellen überprüft. Damit will man erreichen, dass Vorschläge zur Verbesserung der Situation von Kindern suchtkranker und psychisch kranken Eltern gemacht werden.

Wie erfolgreich die Vorschläge dieser Arbeitsgruppe sind und dann auch umgesetzt werden, lässt sich derzeit nicht einschätzen. Bis dahin machen es die verschiedenen Zuständigkeiten der Behörden den Hilfsorganisationen schwer, Kindern von suchtkranken Eltern zu helfen. Deshalb hofft man in deren Reihen, dass es auch weiterhin Kooperationen mit der Regierung gibt, die sie in ihrem Bestreben unterstützen.



Musikwettbewerb als kreative Suchtprävention

Song Contest „Du im Musikrausch statt im Vollrausch“

Die Suchtprävention findet auf vielen Wegen statt, erzielt aber besonders bei jungen Menschen selten den erwünschten Effekt. Das hat insbesondere mit der Attraktivität der Angebote zu tun, die das Interesse mehr oder weniger wecken. Eine weitaus erfolgreichere Möglichkeit ist die Ausschreibung eines Musikwettbewerbs, bei dem die Kreativität gefordert ist.



Aktuelle Trends erkennen und sich zunutze machen - dies verleiht Alkoholprävention Schubkraft und Popularität. Song Contests liegen in diesem Trend und sprechen eine Vielzahl junger Menschen an. Sie gehören durch Fernsehen, Internet, Printmedien, Social Media und Radio zu bekannten und beliebten Formaten. Zudem reagieren Jugendliche auf Musik- und Song Contests und nutzen diese beispielsweise, um sich selbst, ihre Musik und ihre Botschaft zu präsentieren, um wahrgenommen zu werden, eigene Akzente zu setzen, Bekanntheit zu erreichen oder auch um ein Teil einer Gemeinschaft und Fan-Kultur zu sein. Der Caritasverband Osnabrück hatte diesen Medien- und Jugendtrend für seine Zwecke erkannt und genutzt. Für die Zielgruppe der 12- bis 17-jährigen wurde der Wettbewerb „Musikrausch“ ins Leben gerufen. Anders als bei populären Formaten setzte der Wettbewerb auch thematische Anreize. Exzessiver Alkoholkonsum und seine Folgen, eigene Haltungen und Positionen zu einem brisanten Gesellschaftsthema spielen bei diesen Musikwettbewerb eine wichtige Rolle. Alkoholprävention erhielt somit ein für Jugendliche spannendes Format und bot eine authentische Auseinandersetzung im Peer-to-Peer Ansatz an und forderte in Kombination mit musikalischen und künstlerischen Ausdrucksformen dazu heraus, sich mit dem Thema Alkohol auseinander zu setzen, Erfahrungen zu reflektieren und mit anderen darüber in den Austausch zu treten. Es war erstaunlich und spannend, welches breite Spektrum von bedrückenden, befreienden und ehrlichen Geschichten von den jungen Bands über Folgen des Alkohols erzählt wurden und wie diese ein immer größeres Publikum erreichten.

Mit dem Wettbewerb bietet sich eine gute Gelegenheit dem Alkohol den Kampf anzusagen



Nach langer Recherche, zu Projekten in der Sucht-Prävention, speziell für Jugendliche, haben wir uns für das Wettbewerbsprojekt „Musikrausch“ begeistert. Aus rechtlichen, und anderen Gründen hat das LEOSS-Projekt den Namen: DU IM MUSIKRAUSCH STATT IM VOLLRAUSCH - SONGCONTEST „DEIN SONG ZUM THEMA ALKOHOL - GEGEN SUCHT“.

Das Projekt soll nicht nur einen Beitrag zur Aufklärung der Jugendlichen leisten, sondern auch Erwachsene an ihre Fürsorgepflicht und Mitverantwortung erinnern. Alkoholmissbrauch ist nicht nur ein individuelles, sondern auch ein massives soziales Problem. Deswegen sollten wir Jugendlichen Perspektiven für ein sinnvolles Leben und eine erfüllte Freizeitgestaltung aufzeigen, aber das Machen ihnen überlassen.

Wer kann teilnehmen und gewinnen: Schulklassen, AG's, Gruppen, Bands oder auch Einzelpersonen. Dem musikalischen Spektrum sind keine Grenzen gesetzt. Einfach die Songs auf CD brennen, und den Datenträger absenden. Die besten Songs werden ausgezeichnet und die „Künstler“ zu einem Contest eingeladen. Zu gewinnen ist die Aufnahme der eigenen CD in einem Profi-Studio.

Mehr Infos bekommst Du durch unseren Flyer (nach den Schulferien) und ab Mitte September ist unsere Internetseite „leossprojekt“ freigeschaltet. Du kannst uns vorab eine Mail schreiben: leossprojekt@yahoo.de, oder uns auch anrufen: +491779091012. Postanschrift: LEOSS-PROJEKT • Peter Hoch Bismarckstr. 88 • 73433 Aalen.

Unser Projekt wickeln wir mit Kooperationspartnern ab. „Mitmacher sind herzlich willkommen“.

Quellen-Nachweis: Caritasverband Osnabrück • HaLT in Niedersachsen • HaLT-Projekt der Villa Schöpfung in Lörrach.

Idee und Realisierung: LEOSS-Projekt Peter Hoch und Partner © 06/2022



Künstler mit den besten Songs werden zu einem Contest eingeladen

LOSS PROJEKT*

2023

**DU:
IM MUSIKRAUSCH
STATT IM
VOLLRAUSCH!®**

SONG CONTEST

**DEIN SONG ZUM
THEMA ALKOHOL
GEGEN SUCHT!**

* In Kooperation mit Partnern

INFO: www.leossprojekt.de

Positive Entwicklung

Die Deutsche Stiftung für Engagement und Ehrenamt (DSEE) soll das Ehrenamt und bürgerschaftliche Engagement in Deutschland stärken und fördern. Die Stiftung ist ein gemeinsames Vorhaben des Bundesministeriums des Innern, für Bau und Heimat, des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend sowie des Bundesministeriums für Ernährung und Landwirtschaft.

Als zentrale Anlaufstelle auf Bundesebene stellt die in Neustrelitz sitzende Stiftung Serviceangebote wie Beratung und Qualifizierung für ehrenamtlich und bürgerschaftlich Engagierte bereit. Sie begleitet Vereine und Initiativen bei der Weiterentwicklung ihrer Organisationsstrukturen und Professionalisierung. Die Stiftung fördert ehrenamtliches und bürgerschaftliches Engagement unter Berücksichtigung bestehender Bundesprogramme, wie „Zusammenhalt durch Teilhabe“, „Demokratie leben!“ und „Bundesprogramm Ländliche Entwicklung“.

Das Ziel der Stiftung ist es, dazu beizutragen, das ehrenamtliche und bürgerschaftliche Engagement in Deutschland zukunftssicher zu machen. Daher fördert sie Innovationen - insbesondere im Bereich der Digitalisierung, stärkt Engagement- und Ehrenamtsstrukturen und vernetzt Bund, Länder, Kommunen, Wirtschaft und Zivilgesellschaft. Begleitend zu ihren Aufgaben unterstützt die Stiftung auch Forschungsvorhaben. Damit stellt sie sicher, dass sich die Tätigkeit der Stiftung eng an den Bedarfen der Ehrenamtlichen orientiert und flexibel auf Veränderungen reagieren kann. Das Gesetz zur Errichtung der Deutschen Stiftung für Engagement und Ehrenamt ist am 2. April 2020 in Kraft getreten.

Seite 60



Unter dem Eintrag **Ehrenamt** gibt es verschiedene Berichte in den Mediatheken der öffentlich-rechtlichen TV-Sender

Der Einsatz wächst mit der Herausforderung

Das ehrenamtliche Engagement ist weltweit einzigartig

Weit über 30 Millionen Bürgerinnen und Bürger engagieren sich in unserer Gesellschaft ehrenamtlich. Das ist nicht nur ein wichtiger Beitrag für unsere Lebensqualität, sondern weltweit einzigartig in Deutschland. Ohne diese Menschen wäre unser Land in vielen Situationen aber auch geschwächt. Denn das Ehrenamt hat eine große Bedeutung, die wir leider nicht immer genug anerkennen.



Der Einsatz in Notfällen ist oft Aufgabe des Ehrenamts

Die Aktivitäten ehrenamtlicher Menschen umfassen praktisch das ganze Spektrum unserer Gesellschaft. Sei es in Bereichen wie Sport und Kultur, in Schulen und Kindertageseinrichtungen, im Pflege- und Gesundheitsbereich, bei Umweltprojekten oder vielen anderen Initiativen. Auch beim Bevölkerungsschutz sind beim THW, den Feuerwehren und weiteren Hilfsorganisationen viele Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter ehrenamtlich tätig. Es gibt praktisch fast keinen Bereich unserer Gesellschaft, in dem Ehrenämter vertreten sind und die Menschen ihre kostbare Freizeit opfern.

Der unermüdliche Einsatz ehrenamtlicher Menschen zeigte sich zuletzt bei der Corona-Pandemie, den Flutkatastrophen sowie den Erdbeben in der Türkei und Syrien. Hier wurde die Bedeutung des ehrenamtlichen Engagements einmal mehr in den Fokus gerückt. Und ohne den Einsatz der ehrenamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wäre der Strom von Zuwanderungen notleidender Menschen kaum zu bewältigen. Das zeigte sich auch bei den Menschen, die aufgrund des Kriegs in der Ukraine aus ihrem Heimatland flohen und in Deutschland Zuflucht fanden.

Die Bundesregierung hätte es mit den hauptamtlichen Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern ihrer Ministerien nie geschafft, diese Situationen ohne den Einsatz von ehrenamtlichen Menschen zu bewältigen. Das ist auch mit ein Grund, warum das ehrenamtliche und bürgerschaftliche Engagement in der Bundesregierung und den Landesregierungen geschätzt und gefördert wird.

Doch ist es eigentlich schade, dass erst durch die Notsituationen in den letzten Jahren, das Ehrenamt die erwünschte Anerkennung findet. Denn Ehrenämter sind allgegenwärtig und beweisen schon seit vielen Jahrzehnten den Einsatz in Notsituationen.

Wenn es brennt, sich ein Verkehrsunfall ereignet, wenn eine Evakuierung notwendig wird, ein vom Sturm gefällter Baum die Straße versperrt oder Hochwasser ganze Ortschaften unbewohnbar macht, sind überwiegend ehrenamtliche Retter im Einsatz. Und der Einsatz von Selbsthilfegruppen oder Betreuern in Krankheitsfällen gehört ebenso zu unserem Alltag wie Hilfsorganisationen, die oftmals im Hintergrund tätig sind. Da ist es deshalb auch unverständlich, wenn Helferinnen und Helfer in ihrer Tätigkeit immer wieder behindert werden, sie

sogar Hass und Gewalt begegnen.

Das ehrenamtliche Engagement verbessert nicht nur die Lebenssituation denen es zugutekommt, sondern stärkt auch die Menschen, die sich engagieren. Denn trotz des mühsamen und zeitintensiven Einsatzes, ist kaum etwas erfüllender, als mit den eigenen Fähigkeiten das Leben anderer Menschen positiv zu beeinflussen. Deshalb hat die ehrenamtliche Tätigkeit in Hilfsorganisationen eine große gesellschaftliche Bedeutung, die in unserem Alltagsleben nicht mehr wegzudenken ist. Sie alle unterstützen Menschen in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen und bereichern das Zusammenleben und den Zusammenhalt unserer Gesellschaft. So wird das Engagement durch staatliche Unterstützung gestärkt und Rahmenbedingungen geschaffen, die durch viele Maßnahmen den Einsatz ehrenamtlicher Menschen zur Entfaltung bringen. Unterstützung bei der Vernetzung, Modellprogramme, Projekte und gesetzgeberische Maßnahmen fördern die Tätigkeiten ehrenamtlicher Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. Und es liegt auch an uns, den Einsatz von Hilfsorganisationen dementsprechend zu würdigen.

■ Quellen: Bundesinnenministerium/Deutsches Ehrenamt



Ehrenamtliche Retter haben positiven Einfluss auf unsere Lebensqualität



Der nahende Untergang eines alten Kulturgutes

Wie ein Traditionsverein dem Ende entgegen marschiert

In Deutschland engagieren sich eine Vielzahl von Menschen in einem Ehrenamt. Vier Millionen davon in Baden-Württemberg. Jede Stadt, jede Gemeinde und auch das kleinste Dorf können sich auf Menschen berufen, die sich freiwillig dazu verpflichten, etwas für das Allgemeinwohl und auch das Kulturgut zu tun.

Die Gründe, warum man sich für eine bestimmte ehrenamtliche Tätigkeit entscheidet, sind so verschieden wie die Vielfalt der Ehrenämter. Einige haben einfach Talent, andere treten in die Fußstapfen ihrer Eltern und manche wollen einfach nur helfen. Tatsache ist aber auch, dass wir ohne die Menschen, die ehrenamtlich tätig sind, dem Ende unserer Gesellschaft entgegensetzen müssten. Was wäre, wenn es keinen Nachwuchs für sportliche Aktivitäten gibt, weil niemand dazu bereit ist zu trainieren? Was wäre, wenn niemand mehr Erste Hilfe leistet, weil dazu die Ausbildung fehlt? Und wo würde unser Kulturgut stehen, wenn niemand mehr dazu bereit ist es aufrecht zu erhalten?

Aber es gibt auch ehrenamtliche Tätigkeiten, die man heutzutage als altmodisch betrachtet oder die an Attraktivität einfach verloren haben. Denn seien wir doch einmal ehrlich: Manche Menschen sind in einem Ehrenamt tätig, weil mit diesem eine hohe Anerkennung verbunden ist.

Kommen wir einmal zu einem ehrenamtlichen Bereich, der bei uns in Baden-Württemberg gar nicht so selten ist, doch oft nur am Rande wahrgenommen wird. Für dieses Kulturgut gibt es sogar Landesverbände, die aufgrund früherer Grenzen aufgliedert sind: den Landesverband der Bürgerwehren und Milizen Baden-Südheßen und den Landesverband Historischer Bürgerwehren und Stadtgarden Württemberg-Hohenzollern, zu denen auch die Bürgergarde Hüttlingen gehört. Gut, Bürgerwehren, Bürgergarden, Stadtgarden, das klingt alles so nach rumballern, im Gleichschritt marschieren, Krieg. Was hat das mit Kultur zu tun? Und wie dient das der Allgemeinheit? Nun Kultur ist im weitesten Sinne alles vom Menschen Geschaffenes und Gestaltetes. Also Geschichte. Und davon profitiert die Allgemeinheit. Punktum. Und wenn diese Garden mit ihren alten Stutzen und Uniformen bei Festumzügen mitmarschieren oder mit den alten Böllern lärmend Krawall machen, stehen viele Menschen am Rande und schauen dem bunten Treiben belächelnd zu. Der eigentliche Hintergrund, Geschichte lebendig zu machen, wird dabei oft vergessen.

Johann Wolfgang von Goethe schrieb 1826 einst: „Wir müssen die Vergangenheit kennen und dürfen sie nicht vergessen, um den richtigen Weg zu finden.“ Dieser Satz beschreibt den eigentlichen Grund für die heutige Existenz von Bürgerwehren. Wir sollen uns daran erinnern, was einst unsere Vorfahren taten und danach unsere Gegenwart und Zukunft gestalten. Das Böse verhindern, das Gute erhalten. Dabei müssen wir berücksichtigen, dass die damals geführten Bürgerwehren bis zu Beginn des Ersten Weltkriegs tatsächlich so etwas wie Verteidigungsmechanismen waren, die erst lange nach dem Zweiten Weltkrieg wieder zum Leben erwachten. Diesmal allerdings nicht mit kriegesischen

Absichten, sondern allein aus kulturellen Gründen.

Und jetzt kommen wir wieder zurück zu dem kleinen Verein, der Bürgergarde Hüttlingen. Während viele andere Mitgliedsvereine des Landesverbandes Nachwuchs aufpeppeln und neue Mitglieder gewinnen, sieht es in der Gemeinde gar nicht so rosig aus. Nur wenig mehr als ein halbes Dutzend Gardisten verzeichnet die Hüttlinger Bürgergarde, von denen die meisten bereits das Rentenalter erreicht haben. Dennoch repräsentieren sie ihre Gemeinde im

ganzen Bundesland bei den verschiedensten Festlichkeiten. „Wir sind meistens nie mehr als sechs Personen“, bemerkt Kommandant Josef Schneider, der auch schon bereits das 64. Lebensjahr erreicht hat. „Entweder fehlt so manchem Gardisten die Lust oder er kann aus gesundheitlichen Gründen nicht teilnehmen!“ Der stellvertretende Kommandant Diethard Krings fügt dem noch hinzu: „Wer will schon in einer alten napoleonischen Uniform auf den Straßen marschieren?“ Das war's denn wohl mit Goethe's Kulturverweis.

Dabei beziehen sich die Aktivitäten der Bürgergarde nicht nur auf Teilnahmen an Festumzügen oder Repräsentationen. Ein wichtiger Bestandteil ist die Kameradschaft und das damit verbundene Zusammensein mit Gleichgesinnten anderer Vereine. Eigentlich ideal für Jungs und Mädels ab dreißig, die kein Instrument mehr lernen wollen oder dem Sport den Rücken kehren. Ach so, ja, Frauen. Die gibt es bei Bürgerwehren natürlich auch. Hier bezeichnet man sie ganz einfach als Marketenderinnen, die zu damaliger Zeit die Truppen begleitet haben. Sie haben die Bürgerwehren mit Waren und Dienstleistungen des täglichen Bedarfs versorgt. Im Grunde genommen waren die Bürgerwehren so etwas wie Freiberufler, die zu Zeiten des Württembergischen Königreiches die regulären militärischen Truppen bis zu Beginn des Ersten Weltkrieges unterstützten.

Das Kulturgut wird in Baden-Württemberg also aufrecht erhalten, wenn auch mit Einschränkungen bei so mancher kleinen Truppe. Und die Hoffnung, dass in der stetig wachsenden schwäbischen Gemeinde Hüttlingen, doch noch so mancher Lust verspürt, Geschichte nicht nur zu erfahren, sondern sie auch mit zu gestalten, ist bei allen Gardisten noch vorhanden. Eben frei nach Goethe's Devise.

Infos: www.buergergarde-huettingen.de/tl



Foto: SWR

Bei den Dreharbeiten zur SWR-Dokumentation „Wie das Cannstatter Volksfest entstand“



Vorbereitungen für die Teilnahme am Landestreffen in Schwäbisch Hall

Foto: Rolf Lemcke

INFO Selbsthilfe als Ergänzung

In Deutschland gibt es schätzungsweise rund 7.000 Selbsthilfegruppen für Abhängige und ihre Angehörigen mit mehr als 120.000 Mitgliedern. Die Gruppen kommen meist einmal wöchentlich zu einer mehrstündigen Sitzung zusammen. Die Sitzungen sind für neue Teilnehmerinnen und Teilnehmer jederzeit offen, die Teilnahme ist kostenlos.

Selbsthilfegruppen arbeiten (fast) ohne feste Regeln und Vorschriften. Eine Regel ist jedoch unumstößlich: Was die Gruppenmitglieder an Persönlichem zur Sprache bringen, ist streng vertraulich und darf nicht nach außen getragen werden. Innerhalb der Gruppe sind alle gleichberechtigt und für sich selbst verantwortlich. Jeder ist ein Gewinn für die Gruppe. Es kommt auf die Bereitschaft an, über persönliche Anliegen und Sorgen zu reden, anderen zuzuhören und von jenen zu lernen, die gleiche oder ähnliche Probleme haben.

In den Selbsthilfegruppen lernt man Menschen kennen, die es schon geschafft haben und dadurch Hoffnung machen können. Man erkennt, warum Alkohol im Leben eine solche Bedeutung erlangen konnte und wie man diesen Zustand ändern kann. Oft wird dabei deutlich, dass die Abhängigkeit ein Hinweis auf tiefer liegende Probleme ist, die es zu lösen gilt, um ein zufriedenes und abstinentes Leben führen zu können.

Selbsthilfegruppen wirken. Denn die Teilnehmer praktizieren, was mitentscheidend für die Heilung ist: Man spricht mit anderen, hört ihnen zu, tauscht sich aus, besinnt sich, lässt sich Zeit und geht Beziehungen ein. Häufig verbringen die Gruppenmitglieder über die Gruppenstunden hinaus einen Teil ihrer Freizeit gemeinsam. Bei Aktivitäten wie Wandern, Ausflugsfahrten, Kegeln oder Spieleabenden kann man lernen, die Freizeit gemeinsam ohne Alkohol zu gestalten. Gerade wenn das Leben bzw. das Umfeld viele Jahre lang durch Alkohol geprägt war, ist dies eine wichtige Hilfe beim Aufbau eines alkoholfreien Lebens.

Selbsthilfe und fachliche Hilfe schließen sich gegenseitig nicht aus, sondern ergänzen einander. Selbsthilfegruppen schaffen so die wichtige Möglichkeit, begleitend zu Alkoholberatung und Alkoholtherapie über die eigene Betroffenheit zu sprechen. Der Aufbau eines Kontakts zu einer wohnortnahen Selbsthilfegruppe sollte deshalb ein fester Bestandteil der Behandlung sein.

Ein guter Weg aus der Sucht und seelischer Not

Hilfe zur Selbsthilfe mit dem LEOSS-Projekt in Aalen

Einer der Möglichkeiten, sich von der Sucht zu befreien oder zumindest den ersten Schritt zur Abstinenz zu gehen, sind Selbsthilfegruppen. Hier finden Betroffene Gleichgesinnte, mit denen sie reden und Erfahrungen austauschen können. Auch das LEOSS Projekt ist eine Selbsthilfegruppe, deren ehrenamtliche Mitglieder ständig bemüht sind, Hilfe anzubieten.

Das **LEOSS-Projekt** ist aus dem **Leben mit Alkohol, Depressionen und massiven Suizidgedanken**, die ihren Ursprung im Kindesalter hatten. Eine Begegnung mit Alkohol war kein Zufall und so war eine lange Alkoholkarriere vorprogrammiert. Nach 26 Jahren war Schluss mit dem Alkohol und in der trockenen Zeit (bis heute 36 Jahre), zeigten sich die Lücken und Probleme in der Sucht-Prävention und Suchthilfe auf. Das Thema Alkohol und Suizid war in den 1990er und 2000er Jahren kein Thema, über das man nicht gerne in den Selbsthilfe-Gruppen sprach. Auch von offizieller Stelle wurde mir gesagt „das ist kein Thema in den Selbsthilfegruppen. Mittlerweile ist es auch ein Thema der Deutschen Hauptstelle gegen Suchtgefahren - also Peter H. als Betroffener auf der Höhe der Zeit.



Der Kontakt zu Selbsthilfegruppen kann so manche Verzweiflungstat verhindern

Im Jahr 2008 wurde das **LEOSS-Projekt (Leben erleben ohne Sucht & Suizid und soziale Not)** gegründet. Aus privaten und gesundheitlichen Gründen war das Projekt noch nicht sehr aktiv. Bewegung in die Angelegenheit kam durch die Aufnahme in das Verzeichnis KIGS - Kontakt- und Infostelle gesundheitliche Selbsthilfegruppen bei der AOK Ostwürttemberg. Im Herbst 2022 und im Jahr 2023 wird das LEOSS-Projekt in die Offensive gehen, aber grundsätzlich nicht in Konkurrenz zu anderen Gruppen.



Das LEOSS-Projekt ist ein Ansprechpartner zum Thema Alkohol und Suizidgedanken.

Aus organisatorischen Gründen ist zur Zeit der Kontakt nur über den Notruf und E-Mail

möglich. Ab September steht die Internetseite und dann ist auch zu festen Zeiten der Video-Chat möglich. Ein regelmäßiges Meeting ist dann ab Januar nächsten Jahres geplant, sobald geeignete Räume gefunden sind.

Wichtig: Eine Selbsthilfe-Gruppe ersetzt nie den Arztbesuch, eine Klinik und Therapeuten, denn ein selbst gemachter Alkoholentzug ist lebensgefährlich.

Kontakt LEOSS-Notruf: +4915753522171

E-Mail: leossprojekt@yahoo.de

weitere Telefon-Nummern:

Telefonseelsorge: 0800-1110111 • 0800-1110222 Notarzt: 112 oder 110

Verantwortlich für das Projekt und Anschrift: Peter Hoch • Projektleiter LEOSS-Projekt (V.i.Gr.) 73433 Aalen • Bismarckstr. 88



Hilfesuchende rufen oft auch beim LEOSS Notruf an

IMPRESSUM
Herausgeber: LEOSS-Projekt
LEBEN ERLEBEN OHNE SUCHT & SUIZID
und ohne soziale Not
SHG - Selbsthilfe-Projekt
Peter Hoch
73433 Aalen • Bismarckstraße 88
Tel.: 07361-8097183
Mobil: 0177-9091012
V.i.S.P.: Peter Hoch

Redaktionsleitung: Rolf Lemcke
Layout & Gestaltung: Rolf Lemcke
Bilder ohne Quellennachweis:
www.pixabay.com/de
Hinweis: Diese E-Paper-Ausgabe wurde ehrenamtlich gefertigt (unterstützt von der Selbsthilfeförderung)
© beim LEOSS-Projekt





SOBERGUIDES

DEIN BEGLEITER AUS DER SUCHT



Für wen ist das Angebot?

Das Angebot ist unabhängig von der Suchtform und richtet sich sowohl an Betroffene, als auch an Angehörige.

SoberGuides helfen dir, deine Suchtprobleme in den Griff zu bekommen. Dazu bieten sie Einzelgespräche und Gruppenaktivitäten über einen längeren Zeitraum an.

Wer sind die SoberGuides?

SoberGuides sind geschulte Ehrenamtliche aus der Sucht-Selbsthilfe.

Als selbst ehemals Suchtbetroffene oder Angehörige haben sie ihren Weg im Umgang mit dem Thema Sucht gefunden.

Wenn du Hilfe möchtest, sind die SoberGuides völlig anonym und kostenlos für dich da.

Du brauchst Unterstützung?

Suche dir deinen passenden SoberGuide auf www.soberguides.de aus und kontaktiere ihn einfach.

Wie kann das Angebot mir helfen?

Die SoberGuides begleiten dich ganz individuell. Sie unterstützen dich über eMail, Telefon, Chat oder Gruppentermine im Alltag.

Unterstützt von der
BARMER

www.soberguides.de

Persönlich, vertraulich, kostenlos und motivierend

Die SoberGuides sind ein Angebot der

GUTTEMPLER

... SELBSTHILFE UND MEHR



Kinder stark machen

Eine
Aktion der

BZgA

Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung



DHB
Deutscher Handballbund

DTB 
DEUTSCHER TURNER-BUND

 **dsj** DEUTSCHE
SPORTJUGEND
im DOSB

Mit Unterstützung vom **LEOSS** PROJEKT