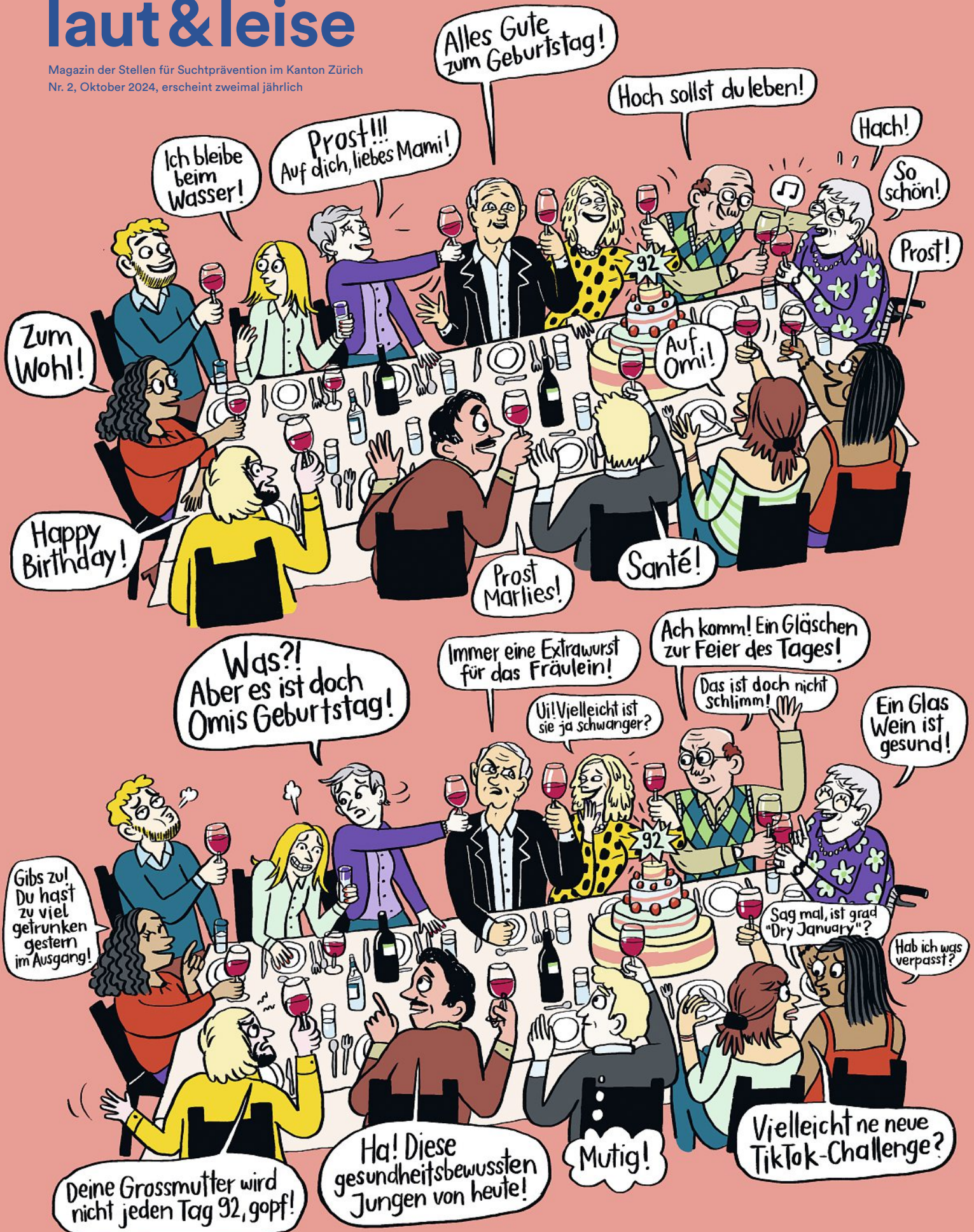


laut & leise

Magazin der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich
Nr. 2, Oktober 2024, erscheint zweimal jährlich





Bitte keinen Alkohol

Kati Rickenbach, Illustratorin und Comiczeichnerin, kennt das Gefühl, als Einzige in einer grossen Runde keinen Alkohol zu trinken und sich sogar dafür rechtfertigen zu müssen. Oder sie ärgert sich seit Jahren über die langweiligen Vernissagegetränke, Wein und Orangensaft. Rickenbach lässt sich in ihrer Arbeit gerne vom Alltag und seinen Geschichten inspirieren und ist ab und zu in Zürcher Cafés anzutreffen, wo sie heimlich Leute abzeichnet und Gespräche mitschreibt. (www.katirickenbach.ch)

Liebe Leserinnen und Leser



Im Herbst 1999 erhielt ich den Auftrag, gemeinsam mit Fachleuten aus der Suchtprävention ein Informationsmagazin zu konzipieren. Im März 2000 erschien das erste «laut & leise» mit der Schlagzeile «Frischlucht – Gedanken und Projekte über Rauchen und Alkohol». Wenn ich «laut & leise»-Ausgaben der ersten

Jahre durchblättere, fällt mir auf, dass damals die Grundlagen unter anderem für den Jugendschutz, Prävention an Schulen oder den Medikamentenmissbrauch thematisiert wurden. Erstaunlich ist, dass im Jahr 2004 die Suchtprävention betreffend Rauchen fordern musste: «Es braucht einen Paradigmenwechsel. Wir möchten, dass Nichtraucher vermehrt ihr Recht bekommen, beispielsweise in den Restaurants und am Arbeitsplatz.» Was man sich heute nicht mehr vorstellen kann, aber damals gab es im Zug noch Raucherabteile oder Lehrerzimmer mit vollen Aschenbechern. Heute verfügen die Stellen für Suchtprävention über eine vielfältige Palette an Angeboten zu unterschiedlichen Themen und Zielgruppen. Zudem werden in der Suchtprävention verstärkt Aspekte der Gesundheitsförderung berücksichtigt.

Suchtprävention bleibt immer aktuell, müssen doch deren Inhalte stets aufs Neue beispielsweise an Kinder und Jugendliche vermittelt werden. Oder frisch Pensionierte sollten wissen, dass durch einen regelmässigen Al-

koholkonsum die Sturzgefahr steigt, ebenso das Risiko, an Krebs, Bluthochdruck oder Diabetes zu erkranken.

Ende Jahr beginnt für mich der neue Lebensabschnitt der Pensionierung. Nach 24 Jahren und 71 Ausgaben fällt mir der Abschied als «laut & leise»-Redaktorin schwer, konnte ich doch in all den Jahren mit engagierten und

Suchtprävention bleibt immer aktuell, müssen doch deren Inhalte stets aufs Neue beispielsweise an Kinder und Jugendliche vermittelt werden.

lieben Fachleuten der Stellen für Suchtprävention zusammenarbeiten. Intensive Diskussionen über Inhalt und Texte waren stets die Basis, um ein interessantes und aktuelles «laut & leise» zu realisieren. Ebenso haben viele Autor:innen, Fotograf:innen und Illustrator:innen zum Gelingen beigetragen. Der Grafiker Fabian Brunner, der seit der ersten Ausgabe mitwirkt, hat mit Sorgfalt und Genauigkeit das zeitlose Layout gestaltet.

Ich danke Ihnen für Ihre Treue. Dem «laut & leise» wünsche ich weiterhin eine interessierte Leserschaft und den Verantwortlichen eine kreative und freudige Redaktionsarbeit.



Brigitte Müller, Redaktorin des «laut & leise» von 2000 bis 2024.

Impressum

Herausgeber: Die Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich.

Zuschriften: info@suchtpraevention-zh.ch. **Redaktions- und Produktionsleitung:** Brigitte Müller. **Redaktionsteam:** Sven Anders (Vorsitz), Frank Bauer, Gabriela Hofer, Nina Kalman, Annett Niklaus. **Redaktion Meldungen aus der Suchtprävention:** Annett Niklaus, Maja Sidler. **Mitarbeiter/innen dieser Nummer:** Renate Gasser, Christian Lorenz, Thomas Maier, Markus Tschannen. **Foto:** Zoe Tempest (Seite 3). **Illustrationen:** Kati Rickenbach. **Gestaltung:** Fabian Brunner. **Druck:** FO-Fotorotar.

Abonnement, Adressänderung: www.suchtpraevention-zh.ch > Über uns > Magazin laut & leise

Die Beiträge und die Fotos in diesem «laut & leise» geben die Meinung der Autorinnen und Autoren wieder. Diese muss nicht mit der Meinung des Herausgebers, der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich, übereinstimmen.

Artikel, Fotos, Illustrationen sind urheberrechtlich geschützt und dürfen ohne Genehmigung der Redaktion nicht verwendet werden. Falls Sie Interesse an einem Artikel haben: Anfrage bitte an Annett Niklaus (annett.niklaus@uzh.ch).

Inhalt

- 4 **Meldungen**
- 7 **Nie wieder dicht**
Essay
- 8 **Wirkungen und Nebenwirkungen**
Alkohol
- 12 **Alkohol macht einsam**
Interview mit Renate Gasser
- 14 **Alkoholsucht vorbeugen**
Prävention
- 16 **Alkohol als Thema im Unterricht**
Präventionsprogramm «befreelance»
- 18 **Hinschauen und handeln**
Früherkennung und Frühintervention
- 19 **Adressen**
Der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

Neues Tabakproduktegesetz

Keine Vapes mehr an Minderjährige

Am 1. Oktober 2024 ist das neue Tabakproduktegesetz in Kraft getreten. Nun dürfen keine Tabak- und Nikotinprodukte mehr an unter



18-Jährige verkauft werden. Das Verkaufsverbot gilt auch für Vapes ohne Nikotin. Damit wird einem wichtigen Anliegen der Suchtprävention endlich Rechnung getragen. Bei uns können Gastro- und Detailhandelsbetriebe die aktualisierten, gesetzlich vorgeschriebenen Schilder mit den Jugendschutzbestimmungen kostenlos bestellen. Zudem bieten unsere regionalen Suchtpräventionsstellen Schulungen und Altersbänder für Festveranstalter an. (PG ZH)

Web: suchtpraevention-zh.ch

In eigener Sache

Abschied und Neubeginn

Sie haben es im Editorial gelesen: Brigitte Müller, die langjährige freischaffende Redaktorin des Magazins «laut & leise», wird pensioniert. 24 Jahre lang hat sie das Magazin gemeinsam mit einer Gruppe von Mitarbeitenden der Stellen für Suchtprävention erstellt. An keiner Sitzung hat sie gefehlt, jede Nummer ist termingerecht erschienen. Wir danken Brigitte Müller herzlich. Wir konnten von ihrer effizienten und verlässlichen Arbeitsweise, ihrem publizistischen Ideenreichtum sowie ihrer Textarbeit in all den Jahren profitieren. Unser Dank gilt auch Fabian Brunner, der in der gesamten Zeit – ebenfalls immer verlässlich und mit sicherem Auge – für das Layout verantwortlich war. Mit dem Wechsel in der Redaktion planen wir auch einen Relaunch des Magazins. Das nächste Heft im Frühjahr 2025 erscheint in einem neuen Auftritt und mit aktualisiertem Konzept. Wir hoffen, Sie weiterhin zu unserer treuen Leserschaft zählen zu können.

Save the Date: 7. Februar 2025

Zürcher Präventionstag

Neue Vertriebswege, neue Substanzen, neue Lifestyles – unser Umgang mit Suchtmitteln und unser Suchtverhalten wandeln sich genauso wie unsere Gesellschaft. Welche Konsequenzen ergeben sich für die Präventionsarbeit? Wie können junge Menschen und besonders gefährdete Gruppen vor Suchtmitteln und vor Verhaltenssuchten geschützt werden? Der Präventionstag «Sucht im Wandel» stellt die Suchtprävention in den Kontext aktueller gesellschaftlicher Entwicklungen und Erkenntnisse. Er zeigt auf, wie effektive Präventionsarbeit gelingen kann. Reservieren Sie sich jetzt den 7. Februar. Das Anmeldefenster öffnet im November. (PG ZH)

Web: gesundheitsfoerderung-zh.ch/pt

Alkoholprävention

Dry January

Einen Monat ohne Alkohol: Das ist die weltweite Aktion Dry January. 70 Prozent der Teilnehmenden fühlen sich während der Aktion gesünder und haben mehr Energie. Und ebenso viele konsumieren auch ein halbes Jahr später weniger Alkohol. Um den Durchhaltewillen zu stärken, gibt es eine App und einen Newsletter mit täglichen Tipps und Verlosungen. Weitersagen oder selbst bei der Challenge mitmachen! (PG ZH)

Web: dryjanuary.ch



Neue Elternbroschüre

Digitale Medien



Wie begleite ich meinen Teenager im Umgang mit digitalen Medien? Wie setze ich Grenzen, ohne dauernd zu streiten? Antworten und Tipps gibt die überarbeitete Broschüre «Digitale Medien». Sie richtet sich an Eltern von

11- bis 16-Jährigen. Es werden Chancen und Risiken digitaler Medien aufgezeigt und Impulse vermittelt, wie Eltern ihre Kinder zu einem risikoarmen Umgang mit digitalen Medien anleiten können. Auch Warnzeichen für einen problematischen Medienkonsum, Beratungsstellen und Hilfsmittel werden vorgestellt. Die Broschüre ist in vielen Sprachen verfügbar. (PG ZH)

Bestellung und Download:
suchtpraevention-zh.ch/infomaterial

Nationale Kampagne

Gemeinsamer Nikotinstopp

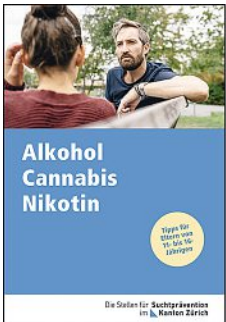
Die Aktion «Rauchfreier Monat» motiviert Rauchende zu einem Nikotinstopp im November. Wer sich anmeldet, kann sich mit der Online-Community austauschen, erhält einen praktischen Leitfaden und bekommt Unterstützung von Gesundheitsfachpersonen. Auch einen täglichen Newsletter mit Tipps und Tricks können Interessierte abonnieren. Machen Sie auf die Aktion aufmerksam! (PG ZH)



Web: rauchfreiermonat.ch

Elternbroschüre

Neue Sprachen



Die Elternbroschüre «Alkohol, Cannabis und Nikotin» gibt es neu in Farsi/Per-sisch und in Ukrainisch. Eltern erfahren darin, wie sie Jugendlichen einen risikoarmen Umgang mit Suchtmitteln vermitteln können, und zeigt auf, wie Eltern erkennen können, wenn Jugendliche konsumieren, und wie sie dann vorgehen können. Die Broschüre liegt nun in 16 Sprachen vor. (FISP)

Bestellung und Download: suchtpraevention-zh.ch/acn

Prävention an Schulen

Podcast für die Praxis

Was können Schulen beitragen, um die Gesundheitsförderung zu stärken? Wie können sie die Bildung für Nachhaltige Entwicklung konkret fördern? Der Podcast der PHZH widmete sich diesen Fragen und produzierte dazu fünf Episoden, die im April und Mai erschienen sind. Darin berichten verschiedene Stimmen, welchen Erfolgen und Herausforderungen sie begegnet sind. Auch Fachpersonen der PHZH und der Stellen für Suchtprävention kommen zu Wort. Die Episoden sind im Rahmen der nationalen Aktionstage21 entstanden. (PHZH)



Podcast: phzh.ch/schulnetz21 oder via Spotify und Co

Neuer Selbsttest

Gamen

Ab wann ist Gamen problematisch? Wann wird es zu viel? Der neue Selbsttest zum Gamen gibt Anhaltspunkte und eine grobe Einschätzung für gamende Jugendliche und Erwachsene. Er regt zur Selbstreflexion an und schlägt je nach Resultat Anlaufstellen und Angebote vor. (Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssuchte)



Selbsttest: konsum-check.ch

Schulen

Weiterbildung zur Kontaktperson

Die Weiterbildung der PHZH «Unterwegs zur gesunden und nachhaltigen Schule» befähigt Kontaktpersonen, damit sie die Schulleitung und das Team bei der Konzeption und Umsetzung von Gesundheitsförderung sowie Bildung für Nachhaltige Entwicklung unterstützen können. Interessierte Lehrpersonen und Netzwerkschulen können sich für Fragen an die Modulleiterin Cathy Caviezel wenden: cathy.caviezel@phzh.ch. Start ist im Januar 2025 an der PH Zürich, Anmeldeschluss: 25. November. (PHZH)

Anmeldung: tiny.phzh.ch/kontaktperson_gfbne

Psychische Gesundheit

Impulse für den Arbeitsplatz

Im Rahmen der Kampagne «Wie geht's dir?» sind Impulse für die psychische Gesundheit am Arbeitsplatz entstanden. Sie bieten Reflexionsfragen sowie praktische Tipps für Mitarbeitende und Führungskräfte. Die Impulse sind als kurze und als lange Version verfügbar. Die Inhalte dürfen frei genutzt werden. (PG ZH)



Web: wie-gehts-dir.ch/aktuelles/tipps_reflexionsfragen



Nie wieder dicht

Es war einmal ein Weihnachtsmarkt, an dessen bester Lage wie so üblich ein Glühweinstand die Leute in die Adventskälte lockte. Zusammen mit Leuten von der Arbeit suchte ich nach Feierabend diesen sozialen Treffpunkt auf. Niemand hatte die Absicht, sich zu betrinken. «Auf einen kurzen Becher oder zwei», schworen wir uns. Aber eben.

Plötzlich stand in der Menschenmenge ein guter Freund, den ich einige Wochen nicht gesehen hatte. Wir redeten und redeten, ab und an unterbrochen vom bekannten Satz: «Nimmst du noch einen? Ich hole.» Dabei muss sich ein Missverständnis eingeschlichen haben, denn plötzlich standen wir beide wieder da – mit je zwei neuen Bechern Glühwein und einer Stempelkarte für 10 Becher. «Der 11. Glühwein gratis!», stand gross darauf. Passt schon, wir waren ja beide mit Entourage gekommen.

Doch ein Blick in die umstehenden Gesichter brachte keinen Treffer. Die anderen waren weg. Nach Hause gegangen oder ein Haus weitergezogen, wer weiss. Wir schauten auf unsere frisch angebrochenen Stempelkarten und kicherten angeheitert: «Haha, dann nehmen wir wohl noch einen.»

Da fiel mir etwas ein: «Du, ich wollte eigentlich eine Snowboardjacke kaufen», sagte ich zu meinem Freund. «Kommst du rasch mit?» Das angepeilte Geschäft lag in der Nähe. Wir rissen uns zusammen, um möglichst nüchtern zu wirken, aber dafür war es längst zu spät. Ob sich das Verkaufspersonal über uns amüsierte oder ärgerte, weiss ich nicht mehr. Auf jeden

Fall erstand ich eine Jacke in einem Grün, das mir schon am nächsten Tag überhaupt nicht mehr gefiel. Offenbar kann man sich auch Funktionskleidung schöntrinken.

Zurück am inzwischen nur noch dünn bevölkerten Glühweinstand folgten Gespräche, die sich im gegebenen Zustand tiefsinnig anfühlten. Immer mal wieder fielen dazwischen die verhängnisvollen Worte: «Noch eine letzte Runde?» Nur et-

deten uns und ich bestieg den Bus nach Hause. Es war gar nicht spätnachts, wie ich ob der Dunkelheit und des verlorenen Zeitgefühls angenommen hatte, sondern kurz nach Ladenschluss. Im vollen Bus beschlich mich erneut die Übelkeit. «Oh Mist!» Ich hatte keine andere Wahl und es ging zu schnell, als dass ich die Jacke erst noch aus der Tasche hätte nehmen können. Peinlich berührt stieg ich zwei Sta-

Heute trinke ich kaum noch; die Geschichte liegt viele Jahre zurück. Ich erzähle sie immer mal wieder in geselliger Runde. Die Zuhörenden reagieren amüsiert und haben meist ähnliche Geschichten parat. Nie reagiert jemand ungläubig oder erstaunt.

was fühlte sich längst nicht mehr rund an: Meine Verfassung. «Ich muss mich kurz hinsetzen», sagte ich zu meinem Freund und legte mich ungenau auf den Asphalt. Doch dort ging es mir nicht besser. «Ich glaube, ich muss k...» Körperwarmer Glühwein schnitt mir das Wort ab. Ich würgte hinter die Topfpflanze eines nahen Restaurants, doch wie ein Schwall Blut floss das wiederauferstandene Getränk hinter dem Topf hervor und quer über den abschüssigen Platz. Keine Ahnung, was dann passierte. Ich wachte auf der Toilette eines nahen Parkhauses wieder auf. Viel Zeit kann nicht vergangen sein, denn mein Freund stand noch vor dem Glühweinstand, der allerdings gerade zumachte.

An einen weiteren Becher wagte ich ohnehin nicht zu denken. Wir verabschie-

tionen später aus. Zuhause angekommen, hängte ich die Jacke in der Dusche auf und spülte sie gründlich ab. Sie war an den betroffenen Stellen nie wieder wasserdicht.

Heute trinke ich kaum noch; die Geschichte liegt viele Jahre zurück. Ich erzähle sie immer mal wieder in geselliger Runde. Die Zuhörenden reagieren amüsiert und haben meist ähnliche Geschichten parat. Nie reagiert jemand ungläubig oder erstaunt. Zumindest nie so ungläubig und erstaunt wie auf meine Aussage: «Danke, für mich bitte keinen Alkohol!»

■
Markus Tschannen ist Kolumnist und zufriedener bis glücklicher Vater von zwei Kindern.

Wirkungen und Nebenwirkungen

Alkohol wirkt schnell, zuverlässig und angenehm. In unserer Gesellschaft ist er allgegenwärtig – wie auch die gesundheitlichen und sozialen Probleme, die infolge seines schädlichen Gebrauchs entstehen.

Von Christian Lorenz und Thomas Maier

Schon der erste Schluck eines alkoholischen Getränks erzeugt im menschlichen Körper deutlich spürbare Wirkungen. Wer den Konsum gewohnt ist, empfindet diese Wirkung als entspannend, wohltuend und belohnend. Dafür verantwortlich sind Lernerfahrungen, auch «Konditionierungen» genannt, die vom Belohnungssystem im Gehirn vermittelt werden.

Alkohol – chemisch genauer Ethanol – ist eine physiologisch hochpotente Substanz, weil er schon wenige Sekunden bis Minuten nach der Einnahme die Blut-Hirn-Schranke passiert und die Funktion der Nervenzellen beeinträchtigt. Die Wahrnehmung verändert sich, die Kontrolle über die Muskulatur wird schwächer, das Körpergefühl gerät ins Wanken, das Denken nimmt Abkürzungen und soziale Hemmschwellen sinken. Weil sich die Blutgefässe erweitern, entsteht ein Gefühl der Wärme, das Herz klopft stärker und die Haut rötet sich. Wenn man weitertrinkt, setzt bei den meisten eine dämpfende Wirkung ein: Unangenehme Gefühle wie Zweifel, Ängste und Scham schwächen sich ab, das Denken verlangsamt sich und lästiges Gedankenkreisen, Sorgen über alltägliche Probleme oder aufdringliche Erinnerungen an belastende Erfahrungen rücken angenehm in den Hintergrund.

Riskanter Konsum

Vor diesem Hintergrund ist es nicht verwunderlich, dass sich die Alkoholkonsumgewohnheiten leicht verselbstständigen und ausser Kontrolle geraten. Die Entwicklung einer Abhängigkeit von Alkohol verläuft in der Regel schleichend

und bewegt sich zwischen riskantem über schädlichen Konsum bis zur voll ausgeprägten Abhängigkeitserkrankung. Riskanter Konsum definiert sich dabei über die – zu grosse – Menge an Alkohol, die konsumiert wird. Geschieht dies zu sporadischen Anlässen, spricht man von episodisch risikoreichem Konsum. Wenn es häufig vorkommt oder auch kleinere Mengen mit sehr hoher Regelmässigkeit konsumiert werden, wird das als chronisch risikoreicher Konsum bezeichnet.

Die Grenze zur Abhängigkeit, also zur krankheitswertigen psychischen Störung, wird über Diagnosekriterien der Weltgesundheitsorganisation abgebildet. Als abhängigkeitskrank gilt eine Person, wenn sie über einen gewissen Zeitraum (einen

Die Entwicklung einer Abhängigkeit von Alkohol verläuft in der Regel schleichend und bewegt sich zwischen riskantem über schädlichen Konsum bis zur voll ausgeprägten Abhängigkeitserkrankung.

Monat oder häufiger und kürzer während des zurückliegenden Jahres) drei oder mehr der folgenden Kriterien erfüllt:

- Kontrollverlust über Beginn, Ende und Menge des Konsums: Gemeint ist, dass Betroffene nicht mehr vollständig steuern können, wann sie Alkohol trinken bzw. wie viel sie bei einer Gelegenheit konsumieren.
- Craving: Davon wird gesprochen, wenn bei Ausbleiben des Konsums äusserst starkes Verlangen entsteht, landläufig auch «Reissen» oder «Suchtdruck» genannt.
- Toleranzentwicklung: Beschreibt die Gewöhnung des Stoffwechsels an die re-

gelmässige Aufnahme von Alkohol, in deren Folge grössere Mengen konsumiert werden müssen, um die gleiche Wirkung wie früher zu erzielen.

- Entzugssyndrom: Bei Beendigung des regelmässigen Konsums entstehen körperliche und psychische Entzugssymptome wie Unruhe, Anspannung, Zittern, Übelkeit, Durchfall, Reizbarkeit, Aggressivität oder hohe Blutdruckwerte.
- Einengung auf den Konsum: Abhängige Betroffene konzentrieren sich nach einer gewissen Zeit besonders auf die Beschaffung, den Konsum oder die Erholung vom Konsum der Suchtmittel.
- Fortsetzung trotz eindeutig schädlicher Folgen: Sind bereits negative Konsequenzen aus dem Konsum entstanden, wie

beispielsweise Konflikte in der Ehe oder am Arbeitsplatz, gesundheitliche Folgen oder juristische Probleme wie Fahrausweisentzug, und wird er trotzdem fortgesetzt, ist das ein weiteres starkes Signal für einen problematischen Konsum oder gar eine Abhängigkeitserkrankung.

Je mehr dieser Kriterien erfüllt sind, desto schwerer ist die Abhängigkeitserkrankung. In der Entwicklung und im Fortschreiten der Erkrankung geht man von einem nichtlinearen Verlauf aus: Phasen mit riskantem oder abhängigem Konsum können sich abwechseln; nicht selten werden sie auch von suchtmittelfreien, also

Die grösste Gruppe der Betroffenen ist zwischen 45 und 55 Jahre alt und es sind etwa zu zwei Dritteln Männer von der Erkrankung betroffen. Aber vom Jugend- bis zum Greisenalter finden sich Abhängige in allen Altersgruppen; und auch alle sozialen und Bildungsschichten sind repräsentiert.

abstinenten Abschnitten unterbrochen, und es gibt Betroffene, die sogar einen schweren Alkoholkonsum aus eigenem Antrieb wieder stoppen oder zumindest normalisieren können. Die Vorstellung einer sich stetig verstärkenden Symptomlast ist heute also überholt. Daher werden Abhängigkeitsformen in unterschiedlichen Schweregraden verstanden und differenziert abgebildet.

Frappierend ist, dass bei drei oder mehr gleichzeitig erfüllten Kriterien eine viel grössere Anzahl an Erscheinungsformen der Abhängigkeitserkrankung möglich ist, als uns die sehr vereinfachten Klischees von «Süchtigen» erwarten liessen. Rein rechnerisch ergeben sich per Kombinatorik 42 mögliche Konstellationen. Und auch in der Realität ist das Bild der von Abhängigkeitserkrankungen betroffenen Menschen äusserst heterogen. Die grösste Gruppe der Betroffenen ist zwischen 45 und 55 Jahre alt und es sind etwa zu zwei Dritteln Männer von der Erkrankung betroffen. Aber vom Jugend- bis zum Greisenalter finden sich Abhängige in allen Altersgruppen; und auch alle sozialen und Bildungsschichten sind repräsentiert.

Schäden des Alkoholkonsums

Alkohol schädigt alle Organsysteme des Körpers, sodass dieser Stoff heute von keiner Arzneimittelprüfbehörde der Welt die Zulassung zum ärztlich verordneten Gebrauch und erst recht nicht zum freien Verkauf bekommen würde. Nach neuesten Erkenntnissen gibt es beim Alkohol keinen Schwellenwert, unter dem der Konsum ungefährlich wäre. Die Substanz wirkt dosisabhängig als Gift auf die einzelnen Zellen und auf die Signalübermittlung zwischen den Zellen. Entsprechend mannigfaltig sind die möglichen medizinischen Folgen des Alkoholkonsums und daran anknüpfend die sozioökonomischen Konsequenzen für Individuum, Familien, Gesellschaft

und Volkswirtschaft. Die alkoholbedingten volkswirtschaftlichen Kosten für die Schweiz wurden 2021 vom Bundesamt für Gesundheit (BAG) auf jährlich 2,8 Milliarden Franken geschätzt, was zirka 0,4 Prozent des Bruttoinlandprodukts entspricht. Diese Kostenschätzung enthält Aufwände des Gesundheitswesens, aber auch Arbeitsausfälle und Versorgerschäden durch Krankheit und vorzeitigen Tod, Versicherungsleistungen sowie Strafverfolgung.

Beim konsumierenden Individuum sind zahlreiche körperliche, psychische, soziale und verhaltensbezogene Auswir-

Beim konsumierenden Individuum sind zahlreiche körperliche, psychische, soziale und verhaltensbezogene Auswirkungen festzuhalten. Sie reichen von einem höheren Risiko für viele Krebsarten über Leber-, Magen-Darm- und Herz-Kreislaufkrankungen zu Stoffwechselstörungen, Infektionskrankheiten und neurologischen Krankheiten.

kungen festzuhalten. Sie reichen von einem höheren Risiko für viele Krebsarten über Leber-, Magen-Darm- und Herz-Kreislaufkrankungen zu Stoffwechselstörungen, Infektionskrankheiten und neurologischen Krankheiten. Zu beachten sind auch die alkoholbedingten Schädigungen ungeborener Kinder sowie Unfälle wie Stürze und Verkehrsunfälle als häufige Folgen der Alkoholabhängigkeit. Psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen treten oft zusammen mit einer Abhängigkeitserkrankung auf, ebenso zwischenmenschliche Konflikte, eine höhere Aggressionsneigung, Arbeitslosigkeit und das Risiko eines sozialen Abstiegs.

Alkoholtoleranter Lebensstil

In südlicheren europäischen Ländern geht der traditionell weit verbreitete re-

gelmässige Konsum von Wein zum Essen mit einer grösseren sozialen Kontrolle und auch Gegenmassnahmen einher, wenn der Konsum zu hoch wird. In nördlichen und östlichen Ländern werden dagegen grössere Mengen Alkohol sporadisch getrunken, was besonders für unerfahrene und junge Konsumierende ein Risiko bedeutet. Länder- und teilweise auch kulturübergreifend erweist sich stets rund ein Fünftel der Bevölkerung als besonders vulnerabel für die gefährliche Wirkung von Alkohol, und recht konstante 2 bis 5 Prozent werden als abhängigkeitskrank klassifiziert. Dieser stabile Anteil

legt die Schlussfolgerung nahe, dass wir als Gesellschaft an einem alkoholtoleranten Lebensstil festhalten, weil er offenbar der grossen Mehrheit wenig schadet. Tatsächlich trinken 50 Prozent der schweizerischen Wohnbevölkerung mindestens einmal pro Woche Alkohol, ohne abhängig zu werden.

Zu späte Behandlung

Wie bei anderen psychischen Störungen finden Betroffene viel zu selten und viel zu spät Wege in die Behandlung. Weniger als 10 Prozent der Betroffenen sind überhaupt in Behandlung, gar weniger als ein Prozent sind in qualifizierter Suchtbehandlung durch spezialisierte psychiatrische und psychotherapeutische Fachpersonen. Die erste Inanspruchnahme des Suchthilfesystems erfolgt im Mittel erst nach über zehnjährigem Bestehen

Aus der Forschung ist schon lange bekannt, dass der wichtigste Aspekt einer gelingenden Therapie die von Fachperson und Patient:in geteilte Zielsetzung der Behandlung ist. Voraussetzung dafür sind die Empathie der Behandelnden für die Lebenswirklichkeit der Betroffenen und die therapeutische Beziehung zwischen beiden.

der Abhängigkeitserkrankung. Niederschwellige Angebote, die eine raschere therapeutische Begleitung der erkrankten Personen ermöglichen, werden deshalb dringend gebraucht, sind aber schwierig zu entwickeln. Positive Erfahrungen werden häufig in der interdisziplinären medizinischen Zusammenarbeit beschrieben: Niederschwellige Beratungsangebote der Hausärztinnen oder Unfallchirurgen, die für Alkoholeinfluss am Aufnahmeanlass sensibilisiert sind, gelten als Beispiele dafür, wie Betroffene auf ein allfälliges Abhängigkeitsproblem angesprochen und Türen zum Hilfesystem geöffnet werden können. Dennoch bleibt es schwierig, Betroffenenengruppen in qualifizierte Hilfsangebote einzuladen. Studien zeigten zum Beispiel, dass die systematische Erfassung von riskantem Alkoholkonsum in Notaufnahmen die anschliessende Inanspruchnahme geeigneter Hilfsangebote eher reduzierte. Auch bei der grossen Gruppe der sogenannten «hochfunktionalen Konsumenten» – das sind Menschen, die trotz hohem Alkoholkonsum ihren beruflichen und familiären Alltag nach aussen hin tadellos bewältigen – scheitern Früherkennungs- und Frühinterventionsangebote noch immer regelmässig.

Welche Behandlungsform?

So vielfältig die Entstehungsgeschichten und Erscheinungsformen von Abhängigkeitserkrankungen sind, so unterschiedlich sind mögliche Behandlungspfade. Aktuell dreht sich die Hauptfrage bei Behandlungen oft darum, ob eine totale Abstinenz das richtige Behandlungsziel ist oder ob nicht Konsumreduktion und Schadensminderung bessere, weil realistischere Zielsetzungen sind. Spätestens seit 2016 sind solche unterschiedlichen, nebeneinander existierende Behandlungsziele in der Schweiz auch auf der behördlichen Ebene angekommen, als sie vom BAG in

der nationalen Suchtstrategie beschrieben wurden. Aus fachlicher Sicht hat die sogenannte zieloffene Behandlungsstrategie den grossen Vorteil, auch jene Patient:innen vollwertig ins Hilfesystem aufnehmen zu können, die bezüglich Abstinenz unentschieden oder – angesichts früherer Rückschläge – hoffnungslos sind. Gerade unter jenen, die sich zu Beginn einer Therapie eine dauerhafte Abstinenz von Suchtmitteln nicht vorstellen können, ist immer eine grosse Gruppe, die sich im weiteren Therapieverlauf genau dafür entscheidet. Eine zu hohe Eintrittsschwelle in die Therapie würde sie entmutigen und spätere Erfolge von vornherein verunmöglichen.

Individuell und partizipativ

Aus der Forschung ist schon lange bekannt, dass der wichtigste Aspekt einer gelingenden Therapie die von Fachperson und Patient:in geteilte Zielsetzung der Behandlung ist. Voraussetzung dafür sind die Empathie der Behandelnden für die Lebenswirklichkeit der Betroffenen und die therapeutische Beziehung zwischen beiden.

Abhängigkeitserkrankungen sind immer auch Störungen der gesellschaftlichen Teilhabe. Sie führen zur Isolation einzelner, die durch die gesellschaftliche Ausgrenzung, wie sie oben beschrieben wurde, noch verstärkt wird. Sie betreffen nicht nur Einzelne – auch Familien, Freundeskreise und Arbeitsumgebungen werden durch Suchterkrankungen in aller Regel in Mitleidenschaft gezogen. Die (Wieder-)Herstellung sozialer Bezüge wie zwischenmenschlicher Netzwerke, sinnstiftender beruflicher Tätigkeiten oder Freizeitaktivitäten sind deshalb wichtiger Bestandteil des Genesungsprozesses. Die Ausweitung des therapeutischen Angebots auf Angehörige, Arbeitgebende und der Einbezug von Betroffenenengruppen, beispielsweise im Rahmen der Selbsthilfe, sind daher lo-

gisch, vielversprechend und erfreulicherweise heutzutage in den meisten spezialisierten Institutionen selbstverständlich.

■
Dr. sc. ETH Christian Lorenz ist psychologischer Psychotherapeut und Leiter des Medizinisch-Therapeutischen Bereichs der Forel Klinik. **PD Dr. med. Thomas Maier** ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und ärztlicher Leiter der Forel Klinik. Die älteste und grösste Suchtfachklinik der Schweiz ist spezialisiert auf die Behandlung von Alkohol- und Medikamentenabhängigkeiten.

«Safer Use» für Erwachsene bis zirka 55 Jahre

- Ein Mann sollte nicht mehr als zwei Gläser Alkohol am Tag trinken. Eine Frau nur ein Glas pro Tag. Ein Glas entspricht zirka 3 dl Bier, etwas mehr als 1 dl Wein oder 4 cl Schnaps.
 - Mindestens zwei alkoholfreie Tage pro Woche.
 - Wenn es ausnahmsweise einmal mehr wird: Männer sollten nicht mehr als fünf Gläser trinken, Frauen nicht mehr als vier Gläser pro Gelegenheit.
 - Kein Alkohol im Strassenverkehr, beim Bedienen von Maschinen und bei anderen Tätigkeiten mit erhöhtem Unfallrisiko.
 - Alkohol nicht als Mittel zur Stressbewältigung verwenden.
- Diese Empfehlungen gelten für die Vermeidung einer Suchtentwicklung. Wegen ihrer geringeren Körpermasse gelten für Frauen tiefere Werte. Bezogen auf weitere gesundheitliche Risiken von Alkohol gelten andere Empfehlungen. So legen beispielsweise neuere Untersuchungen nahe, dass das Krebsrisiko mit jedem Glas Alkohol zunimmt. (Text: AN)

Wir machen uns auf den Heimweg!
Danke für den feinen Znacht!

Chumm!

Ich fahr eu schnell
zum Bahnhof, isch ja
nöd wiit...

Kurt!

Du hast zu
viel getrunken!

Oje!

Ich gang nonig
hei, es hät ja
no Wy!

Scho guet, Papi! Wir laufen,
etwas frische Luft tut uns
gut!

Tschüss!

Hä? Aber das
mache ich doch
gerne??

Alles
okay?

Chumm Kurt,
mir nähmed no
en Schluck!

Es hät solangs
hät!

Kurt trinkt in letzter Zeit
ein bisschen viel, das macht
mir manchmal Angst!

Und dann muss er ja auch
noch diese Medis nehmen,
das tut ihm nicht gut!

Elsbeth, ich informiere
mich, was man da machen
kann. Wir finden bestimmt
Hilfe!



Oh, da wäre ich wahnsinnig froh!

Alkohol macht einsam

Eine Alkoholsucht ist eine psychische Erkrankung. Suchterkrankte wie auch Angehörige benötigen deshalb fachliche Unterstützung. Die erfahrene Therapeutin Renate Gasser erklärt, warum.

Von Brigitte Müller

Iaut & leise: Als Fachpsychologin für Psychotherapie und Kinder- und Jugendpsychologie FSP arbeiten Sie mit der Suchtprävention zusammen. Bei welchem Thema kam diese Zusammenarbeit zustande?

Renate Gasser: Seit rund fünfzehn Jahren arbeite ich mit den Suchtpräventionsstellen der Stadt Zürich, Oberland, Affoltern Dietikon und Horgen zusammen. Gemeinsam organisieren wir für Mitarbeitende an Schulen Veranstaltungen zum Thema, welche Auswirkungen Alkohol und Sucht auf ein Familiensystem haben. Mein Beitrag an diesen Veranstaltungen ist, dass ich anhand von Fallbeispielen aus meiner Praxis berichte, mit welchen Problemen eine Familie zu kämpfen hat, wenn ein oder beide Elternteile zu viel Alkohol trinken. Manchmal erzählen auch junge Erwachsene, die bei mir in Therapie sind oder waren, was es bedeutet, wenn Alkohol den Familienalltag beherrscht.

I & I: Welche Herausforderungen erleben Kinder aus suchtbelasteten Familien?

Gasser: Für Kinder von süchtigen Eltern ist es normal, dass der Vater, die Mutter oder beide regelmässig viel Alkohol trinken. Nur langsam realisieren sie, dass ein regelmässiger Alkoholkonsum nicht der Normalität entspricht. Weil der Alltag vom Alkohol durchtränkt ist, herrscht eine stetige Spannung in der Familie. Die Kinder wissen nie, wie sich die Mama oder der Papa verhalten. Sie können sich nicht auf ihre Eltern verlassen und fühlen sich zuhause immer wie auf Glatteis. Sie fragen sich oft, was sie falsch gemacht haben und was sie besser machen könnten, damit der

Vater oder die Mutter nicht mehr Alkohol trinkt. Sie fühlen sich schuldig und entwickeln Fürsorge für die kranken Eltern, was nicht ihrem Kindsein entspricht.

I & I: Mit welchen Auswirkungen ist ein Kind konfrontiert, wenn eine Alkoholsucht seinen Alltag prägt?

Gasser: Es lernt, dass Alkohol bei den Eltern und in der Familie eine Funktion hat, dass er getrunken wird, um schwierige Situationen scheinbar zu meistern. Dadurch erhöht sich die Gefahr, dass es

Bemerkt eine Lehrperson, dass ein Kind mit einem schwierigen Familienalltag belastet ist, empfehle ich, zuerst eine vertrauensvolle Beziehung aufzubauen. Was übrigens alle Kinder in der Klasse benötigen.

später selber Alkohol als Strategie bei Schwierigkeiten einsetzen wird. Oft ist es für Kinder aus suchtbelasteten Familien schwierig, gute Freunde zu finden und Kontakte zu anderen Kindern zu pflegen. Da sie zuhause keine verlässliche Bindung erleben, fällt es ihnen schwer, sichere Bindungen einzugehen. Es kann auch sein, dass diese Kinder sich stark zurücknehmen und sich zu fürsorglich gegenüber ihren Freund:innen verhalten. Letztendlich sind die Auswirkungen sehr individuell, weil jede Familiensituation verschieden ist und jedes Kind eine eigene Persönlichkeit mitbringt.

I & I: Wie kann man ein Kind unterstützen? Insbesondere an Schulen?

Gasser: Die Schule ist per se ein Schutzfaktor. Dort erlebt ein Kind aus einer

suchtbelasteten Familie eine stabile Normalität. Darum sind ein gutes Schulklima und die Verlässlichkeit von Lehrpersonen so wichtig, und zwar für alle Kinder. Bemerkt eine Lehrperson, dass ein Kind mit einem schwierigen Familienalltag belastet ist, empfehle ich, zuerst eine vertrauensvolle Beziehung aufzubauen. Was übrigens alle Kinder in der Klasse benötigen. Besteht ein gegenseitiges Vertrauen, kann man dem Kind ein Gespräch anbieten und ihm mitteilen, dass man den Eindruck hat, dass es zuhause mit Problemen konfrontiert

ist, für die es nicht verantwortlich ist. Dieses Gesprächsangebot sollte sorgfältig vorbereitet sein, denn ein Kind kann sich für die Familiensituation schämen und bekommt Angst vor Konsequenzen, die seiner Familie schaden könnten.

I & I: Auch am Arbeitsplatz oder im Lehrer:innen-Team kann man ein Alkoholproblem bei einer Kollegin, einem Kollegen wahrnehmen. Welche Anzeichen deuten darauf hin?

Gasser: Dies ist eine heikle Frage, weil es schwierig ist, Alkoholprobleme zu erkennen, und es noch schwieriger ist, diese anzusprechen. Wer ein Alkoholproblem kennt, verheimlicht, vertuscht und banalisiert es. Wenn jemand jedoch oft zu spät kommt, viel krankheitshalber abwesend, vergesslich und ständig unkonzentriert

Bei einem chronischen Alkoholkonsum kann man eine Wesensveränderung feststellen. Alkoholsüchtige sind apathisch, weniger einfühlsam, zeigen wenig Interesse am Gegenüber, leben in ihrer eigenen Welt. Dieser innerliche Rückzug bewirkt, dass eine Alkoholabhängigkeit einsam macht.

oderschnell reizbar ist, nicht mehr präsent wirkt und sich die Ausstrahlung verändert hat, kann ein Alkoholproblem vermutet werden. Auch ein regelmässiges Zittern, eine unklare Aussprache oder holpriges Sprechen sind Hinweise. Ein offensichtliches Zeichen ist, wenn man den Alkohol riecht, oder wie wir sagen, jemand eine «Fahne» hat.

I & I: Wie verändert sich eine alkoholabhängige Person?

Gasser: Bei einem chronischen Alkoholkonsum kann man eine Wesensveränderung feststellen. Alkoholsüchtige sind apathisch, weniger einfühlsam, zeigen wenig Interesse am Gegenüber, leben in ihrer eigenen Welt. Dieser innerliche Rückzug bewirkt, dass eine Alkoholabhängigkeit einsam macht. Auch äusserlich verändern sich alkoholabhängige Personen. Umgekehrt habe ich Menschen nach einem Entzug massiv anders wahrgenommen.

I & I: Welche Belastungen erleben Angehörige von alkoholabhängigen Personen?

Gasser: Das Umfeld ist von einer Alkoholsucht stark betroffen. Besonders in einer Partnerschaft nimmt man den Zerfall des Alkoholsüchtigen als Verlust wahr, fühlt sich dabei hilflos und ausgeliefert. In einer ersten Phase möchte man den Partner, die Partnerin schützen, man erfindet Notlügen, entschuldigt ihn/sie am Arbeitsplatz. Doch im Laufe der Zeit erkennt man schmerzlich, dass man die alkoholbedingten Probleme nicht selber lösen kann. Man ist zermürbt und merkt irgendwann, dass man am Ende seiner Kräfte ist. Die Alkoholsucht in einer Partnerschaft ist kein individuelles Problem, sondern ein gemeinsames, für welches Fachleute den Begriff «We-Disease» anwenden. Die Probleme von Kindern in suchtbelasteten Familien habe ich erwähnt. Am Arbeitsplatz wird

die Zusammenarbeit mit einem unzuverlässigen Mitarbeitenden schwierig und Freundschaften leiden stark, weil sich die Persönlichkeit durch den Alkoholkonsum verändert.

I & I: Wie kann man ein Alkoholproblem bei einem Familienmitglied, einer Freundin oder Arbeitskollegen ansprechen?

Gasser: Es ist schwierig, jemanden auf Alkoholprobleme anzusprechen. Aber es nicht zu tun, geht auch nicht. Wie bei Kindern ist auch bei Erwachsenen eine vertrauensvolle Beziehung eine wichtige Voraussetzung. Ergibt sich eine gute Gelegenheit für ein ruhiges und einfühlsames Gespräch, würde ich meine Beobachtungen schildern, wie «ich habe bemerkt, dass du häufig gestresst oder zu spät kommst». Weiter würde ich mitteilen, dass ich in Sorge bin. Entsteht ein Gespräch, ist Zuhören der Schlüssel, um das Vertrauen zu festigen. Zuwendung und Verständnis sind weitere Faktoren, um beim Betroffenen eventuell eine Wahrnehmung seines Alkoholproblems auszulösen. Dazu gehört jedoch auch die klare Haltung, dass eine Suchtabhängigkeit eine psychische Erkrankung ist und in der Konsequenz fachlicher Hilfe bedarf. Ich finde es wichtig, dass – vielleicht nicht beim ersten Gespräch, aber doch irgendwann – die Tatsachen benannt werden und man nicht nur Verständnis zeigt, sondern sich auch abgrenzt. Selber habe ich oft erfahren, dass der Hinweis, dass eine Sucht eine psychische Erkrankung ist, viele Schuldgefühle beim Betroffenen nimmt.

I & I: Wo finden betroffene Menschen Unterstützung, als Alkoholabhängige oder als Angehörige?

Gasser: Es hilft, sich an eine Vertrauensperson zu wenden, sei es die Schwester, ein Freund oder die Hausärztin. Fachliche

Hilfe erhält man bei spezialisierten Suchtfachstellen, der Suchtprävention oder psychiatrischen Einrichtungen. Ich empfehle, sich bald Hilfe zu holen. Scham und Angst werden die Probleme nicht lösen.

I & I: Welche Massnahmen empfehlen Sie als Therapeutin für die Prävention, insbesondere an Schulen?

Gasser: Sowohl an Schulen als auch am Arbeitsplatz ist ein gutes Klima entscheidend. Wenn universelle Werte wie Offenheit, Wertschätzung, Respekt und Verlässlichkeit als Grundhaltungen in einer Organisation gelebt werden, ist dies die beste Prävention. Und wenn zudem ein transparenter und partnerschaftlicher Umgang bei schwierigen Belastungen und Herausforderungen gepflegt wird, profitieren alle davon.

■
Renate Gasser, Fachpsychologin für Psychotherapie und Kinder- und Jugendpsychologie FSP mit eigener Praxis für systemische Beratung und Therapie in Zürich.

Brigitte Müller, Redaktionsleiterin «laut & leise», stellte die Fragen.

Lebenskompetenzen



Das laut & leise, Nr. 1-2022 widmet sich ausführlich dem Thema «Lebenskompetenzen».

Online als PDF:



Alkoholsucht vorbeugen

Eine Alkoholsucht entwickelt sich schleichend; verschiedene Faktoren spielen dabei mit. Prävention kennt darum viele Ansatzpunkte und bleibt über die gesamte Lebensspanne relevant.

Von Annett Niklaus

Alkohol ist ein gesellschaftlich akzeptiertes, legales Genussmittel mit Suchtpotenzial. An Partys, Veranstaltungen oder Geschäftsanlässen wird Alkohol mit grosser Selbstverständlichkeit ausgeschrieben. Wer ein alkoholfreies Getränk möchte, muss sich oftmals Kommentare anhören. Dabei sind die gesundheitlichen und sozialen Risiken des Alkoholkonsums hoch, wie der Artikel ab Seite 8 erklärt. Umso relevanter sind die vielen bewährten Ansätze der Prävention. In der Kindheit und Jugend werden grundlegende Weichen gestellt, die einen risikoarmen Umgang im Erwachsenenalter ermöglichen. Die Erziehungsberechtigten und die Berufsleute im Vorschul- und Bildungsbereich spielen darum für die Prävention eine zentrale Rolle. Prävention bleibt darüber hinaus eine lebenslange Aufgabe, denn Suchterkrankungen können sich auch erst spät im Leben entwickeln.

Kindheit

«Wie gehe ich mit Stress um? Nehme ich selbst achtsam wahr, wenn es mir nicht gut geht? Kann ich Hilfe annehmen? Schätze ich gesundheitliche Risiken richtig ein und kann kompetent mit ihnen umgehen?» Diese Fragen zielen auf gesundheitsrelevante Lebenskompetenzen, die vor Sucht schützen. Die Grundlagen dafür werden in der Kindheit gelegt: im Elternhaus, in der Kita und in der Schule. Also lange vor dem ersten Bier, das Jugendliche trinken. Zentral für die Entwicklung von Lebenskompetenzen sind eine vertrauensvolle Beziehung und das gelebte Vorbild der Erwachsenen. Wenn der Aufbau dieser Kompetenzen gezielt gefördert wird, ist ein wesentlicher Baustein für die Prävention gelegt. Die Stärkung von gesundheits-

bezogenen Lebenskompetenzen steht darum im Zentrum der Angebote der Stellen für Suchtprävention für Eltern, Kitas und Schulen. Daneben ist wichtig, das Augenmerk auf Risikogruppen zu lenken und die Früherkennung (siehe Beitrag Seite 18) zu stärken. So haben etwa Kinder mit AD(H)S oder Kinder aus suchtbelasteten Familien ein erhöhtes Risiko, später eine Sucht zu entwickeln.

Suchtprävention findet nicht nur auf individueller Ebene statt. Auch die gesellschaftlichen Strukturen und die Gestaltung des Lebensumfelds haben einen enormen Einfluss. Haben Kinder Freiräume im Grünen, wo sie sich autonom bewegen können? Wie ist der Betreuungsschlüssel in Kitas und Schulen? Stehen genügend und gute Beratungs- und Unterstützungsangebote zur Verfügung? Gemeinden und Kantone haben einen wesentlichen Einfluss auf die gesunde Entwicklung von Kindern, indem sie genügend Ressourcen für diese relevanten Strukturen bereitstellen.

Jugend

Es ist normal und richtig, dass Jugendliche Grenzen ausloten und das «Erwachsensein ausprobieren». Alkohol zu trinken, ist eine Möglichkeit, dies zu tun. Doch: Alkoholkonsum ist im Jugendalter besonders schädlich, weil das Gehirn sich in einer intensiven Entwicklungsphase befindet. Man weiss: Je früher Jugendliche mit dem Konsum von Alkohol beginnen, desto höher ist die Gefahr einer späteren Suchtentwicklung. Im Jugendalter gewinnt darum neben der Stärkung der Lebenskompetenzen und der Beziehungsarbeit die sachliche Information über die Risiken des Alkoholkonsums und über Alternativen an Bedeutung (siehe Beitrag

Seite 16 zum Lehrmittel «befreelance»). Zentral ist in diesem Alter der Jugendschutz beim Verkauf von Alkohol: Es darf kein Wein und Bier an unter 16-Jährige und keine Spirituosen an unter 18-Jährige verkauft werden. Seit Alkohol auch online verkauft wird, steht es in der Schweiz nicht mehr gut um den Jugendschutz. Testkäufe mit Jugendlichen, die im Auftrag des Blauen Kreuzes Alkohol online kaufen, führen regelmässig zu negativen Resultaten.

Junge Erwachsene

Achtung, fertig, abfeiern: In keiner Lebensphase kommt es so häufig zum riskanten Rauschtrinken (mehr als vier Getränke für Frauen oder fünf für Männer), wie im jungen Erwachsenenalter. Junge Männer sind besonders häufig in Unfälle und Gewalttaten im Zusammenhang mit Alkohol verwickelt. Alkohol ist darum in der Altersgruppe der 15- bis 24-Jährigen die häufigste Todesursache überhaupt. Unser anonymer Online-Selbsttest (konsum-check.ch), den wir in den sozialen Medien bewerben, macht auf die Risiken aufmerksam und stösst die Selbstreflexion an. Dabei werden gleichzeitig die «Safer Use»-Regeln, die für Erwachsene bis zirka 55 Jahre gelten, vermittelt (siehe Seite 10).

Wie beim Jugendschutz sind auch in diesem Lebensabschnitt die gesetzlichen Regulierungen bedeutend. Beispielsweise zeigen Studien, dass es zu weniger Konsum kommt, wenn Alkohol nicht rund um die Uhr gekauft werden kann, die Preise höher sind und die Zahl der Verkaufsstellen eingeschränkt ist. Auch Werbeverbote sind wirksam.

Mittleres Erwachsenenalter

Eingebunden in Arbeit und Familie bleibt im mittleren Erwachsenenalter oft wenig

Zeit für Erholung und Selbstfürsorge. Ein, zwei Gläschen Alkohol am Abend sind für viele das Mittel der Wahl zum Abschalten. Diese Gewohnheit kann sich schleichend zur Sucht entwickeln. So sind denn auch Männer zwischen 45 und 55 Jahren am häufigsten von Alkoholproblemen betroffen.

Oft sind es die Angehörigen oder Arbeitskolleg:innen, die die Suchtentwicklung bemerken oder sich zumindest Fragen stellen. Eine erste Orientierung gibt unser anonymer Onlinetest. Je nach Resultat erhält man passende Empfehlungen: suchtpraevention-zh.ch/freundetests. Je früher riskanter Alkoholkonsum angesprochen wird, desto besser die Aussicht, nicht in eine Sucht abzurutschen.

Im Pensionsalter

«Late-onset» nennen Fachleute das Phänomen, wenn Menschen spät im Leben eine Alkoholsucht entwickeln. Das passiert häufiger als gedacht, denn die Pensionierung birgt Risiken. Plötzlich fehlen ein strukturierter Alltag und sinngebende Aufgaben. Das kann Gefühle der Leere und Langeweile auslösen – Alkohol bietet vermeintlich hilfreichen Trost. Hinzu kommen biologische Risiken: Der Stoffwechsel ist weniger aktiv, der Wasseranteil im Körper nimmt ab. Darum können ältere Menschen Alkohol schlechter abbauen. Mit der im Alter zunehmenden Einnahme von Medikamenten entstehen häufig gefährliche Wechselwirkungen. Ältere Menschen sollten darum ihre Trinkgewohnheiten überprüfen und noch vorsichtiger konsumieren. Dies gelingt umso besser, wenn sie bereits im Kindesalter Lebenskompetenzen wie Selbstwahrnehmung und Stressbewältigung gelernt haben.

■ Annett Niklaus, Beauftragte für Öffentlichkeitsarbeit der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich.



Alkohol als Thema im Unterricht

Für die Sekundarstufe 1 stehen die neuen Aufgabensets zu Tabak, Alkohol und Cannabis des Präventionsprogramms «be freelance» zur Verfügung. Jugendliche können sich damit kritisch über Risiko- und Konsumverhalten auseinandersetzen.

Von Nina Kalman

Auf die Frage «Was ist wichtig im Umgang mit Alkohol?» antwortet eine 7.-Klässlerin: «Alle sollten das Thema ernst nehmen und nicht übertreiben.» Ihr Banknachbar ergänzt: «Nicht trinken vor dem Fahren.» Und: «Man sollte unbedingt die Folgen kennen und wissen, was gut und was nicht gut ist.» Weitere Schüler:innen äussern sich zu dieser Frage, andere möchten ihre Gedanken lieber für sich behalten und ins unterrichts begleitende Tagebuch schreiben. Die Klasse hat sich in der 1. Sek im Fachbereich RKE mit der Unterrichtseinheit Alkohol befasst, ein sinnvoller Zeitpunkt für die Thematisierung von Suchtmitteln.

Das Unterrichtsmaterial ermöglicht einen mehrstufigen Kompetenzaufbau. Mit einer einleitenden Aufgabe werden die Handlungsweisen der Schüler:innen hinterfragt: «Wo begegnet mir Alkohol im Alltag? Warum berauschen sich Menschen mit Alkohol? Welche Risiken sind damit verbunden?» Es geht darum, den Bezug zur Lebenswelt der Jugendlichen zu schaffen, nicht die eigenen Konsumerfahrungen offenzulegen. In der Erarbeitungsphase werden Teilaspekte des Alkoholkonsums thematisiert, um Handlungsweisen kennen zu lernen und sich Wissen anzueignen. So suchen die Jugendlichen nach individuellen und sozialen Motiven für den Alkoholkonsum, ermitteln die gesellschaftlichen Einflüsse auf das Konsumverhalten, benennen Anzeichen für riskanten oder abhängigen Konsum, kennen die Risiken und Folgen – besonders während des Jugendalters – sowie gesetzliche Grundlagen. Diese Themen lassen sich gut in Gruppen erarbeiten und einander präsentieren.

Die Vertiefungsphase bietet bei genügend zeitlichen Ressourcen die Chance,

die erarbeiteten Inhalte zu festigen und zu erweitern. Themen wie: Trinken im eigenen Umfeld, Mischkonsum, Rauschtrinken, der Einfluss von Werbung oder die Möglichkeit einer individuellen Vertiefung können eingeplant werden. Es ist sinnvoll, die Auswahl der Inhalte den Voraussetzungen der Klasse anzupassen. Mit der abschliessenden Synthesaufgabe knüpft die Lehrperson an die anfänglich gestellte Fragestellung an. Das Ziel ist, dass die Schüler:innen diese nun differenziert beantworten und die Erkenntnisse zu sich selbst in Bezug setzen.

Rahmenbedingungen schaffen

Um gute Lernvoraussetzungen für dieses sensible Thema zu gewährleisten, braucht es einen sicheren Rahmen. Als Basis dafür ist ein wertschätzender Unterricht wichtig. Die Schüler:innen sind eingeladen, ihre persönliche Einstellung und Gedanken zu den Fragestellungen einzubringen, haben aber die Freiheit, sich nicht zu äussern. Die Privatsphäre sowie die Anonymität sind bei der schriftlichen Selbstreflexion zu achten. Für eine ressourcenorientierte Haltung der Lehrperson ist es sinnvoll, wenn sie zu Beginn ihre eigenen Norm- und Wertvorstellungen zum Thema Alkohol selbstkritisch reflektiert, um den Beiträgen der Schülerschaft offen begegnen zu können. Auch die Lehrperson darf ihre Privatsphäre geltend machen, wenn Fragen an sie persönlich gerichtet sind.

Früherkennung und Frühintervention

Es wird vermutet, dass es in den meisten Klassen ein bis zwei Kinder/Jugendliche gibt, die in einer Familie mit einem riskanten Alkoholkonsum leben. Man weiss, dass diese Kinder in aller Regel belastet

und zudem gefährdet sind, später selber einen riskanten Umgang mit Alkohol zu entwickeln. Während der Unterrichtslektionen ist es deshalb wichtig, auf Hilfsangebote und Beratungsstellen hinzuweisen. Im Lehrmittel sind entsprechende Angebote aufgeführt, beispielsweise die Website «Papa trinkt/Mama trinkt» oder die Beratungsstellen auf jugendberatung.me. Macht man als Lehrperson besorgniserregende Beobachtungen, lohnt sich der Austausch mit schulischen Bezugspersonen zur Abschätzung der Situation, bevor anhand eines schulinternen Handlungsplans die weiteren Schritte durchlaufen werden. Im Rahmen von Früherkennung und Frühintervention ist es zentral, Auffälligkeiten möglichst früh zu erkennen, um Probleme aufzufangen und die positive Entwicklung der Jugendlichen bestmöglich zu unterstützen.

Beratung der Suchtprävention

Die regionalen Suchtpräventionsstellen stehen den Schulen verschiedenartig zur Verfügung. Sie führen Schulungen fürs Team oder Beratungen rund um die Unterrichtsmaterialien von «befreelance» durch. Wird begleitend zur Unterrichtseinheit ein Elterninformationsabend durchgeführt, kann die Suchtprävention eine Referentin, einen Referenten und Informationsmaterial zur Verfügung stellen.

■ **Weitere Informationen:** www.be-freelance.net

Nina Kalman, Fachfrau Prävention, arbeitet an der Präventionsstelle samowar Horgen und ist für die Volksschule zuständig.



Hinschauen und handeln

Was kann man tun, damit Menschen weniger psychische Probleme, Suchterkrankungen oder soziale Schwierigkeiten entwickeln? Ein wichtiger Ansatz der Suchtprävention ist: frühzeitig hinschauen und handeln.

Von Gabriela Hofer

Belastungen gibt es in jeder Lebensphase. So können beispielsweise kritische Lebensereignisse wie der Verlust eines Menschen oder drohende Arbeitslosigkeit eine Krise auslösen. Ebenso können neue Lebensabschnitte wie der Start ins Berufsleben, die Gründung einer Familie oder die Pensionierung Belastungen und Probleme mit sich bringen. Wichtig ist, dass Menschen lernen, gut mit solchen Belastungen umzugehen. Eine ungünstige, aber nicht seltene Strategie ist, belastende Situationen mit Alkoholkonsum erträglicher zu machen.

Frühzeitig reagieren

Werden Probleme und Belastungen rechtzeitig erkannt und eine rasche Unterstützung ermöglicht, kann Schlimmeres wie psychische und physische Erkrankungen, die Entwicklung einer (Alkohol-)Sucht,

Arbeitsunfähigkeit, Abhängigkeit von Sozialhilfe und anderem mehr verhindert werden. Das frühe Erkennen von Problemen, verbunden mit entsprechenden Interventionen, erspart den Betroffenen und ihrem Umfeld viel Leid. Zudem können gesellschaftliche Folgekosten verringert werden.

Früherkennung und Frühintervention (F+F) setzt demnach dort an, wo ungünstige Entwicklungen beginnen: im Alltag in Schulen, Kitas, Jugendtreffs, am Arbeitsplatz, im Gesundheitswesen und in Wohn- und Pflegeeinrichtungen und bei jedem Menschen selbst. Überall dort, wo Menschen im Beruf Verantwortung für andere Menschen tragen, kann F+F systematisch geplant und in der Organisation verankert werden. Der Vorteil einer systematisch erfolgten F+F ist, dass die Handlungskompetenzen geklärt sind, was Mitarbeitende entlastet und das Team stärkt.

«Was sind Warnzeichen für ungünstige Entwicklungen und Belastungen?», «Wie spreche ich Betroffene auf ihre Situation an?», «Wie motiviere ich sie für Veränderungen?», «Wie kann ich sie stärken?». Tauchen solche Fragen im Lehrerpersonenteam, im Betrieb oder in der Spitex auf, dann kann man sich an die regionalen Stellen für Suchtprävention wenden, welche das Konzept F+F schon seit vielen Jahren einsetzen. Entsprechend breit ist das Angebot – vom einmaligen Workshop bis hin zur Entwicklung eines Handlungsplans.

Wissen und Kompetenzen

An Workshops werden Themen wie das Erkennen von Krisen, Gesprächsführung, Ressourcenstärkung bis zu rechtlichen Fragen bearbeitet. Die Kurse vermitteln

Wissen und Kompetenzen, um F+F wirkungsvoll umzusetzen. In Absprache mit den Verantwortlichen der Organisation stellen die Fachleute der Suchtprävention ein passendes Angebot zusammen.

Entwickeln eines Handlungsplans

«Ich habe eine Beobachtung gemacht, die mich beunruhigt. Wie gehe ich vor? Wen beziehe ich intern wann mit ein? Welche externen Stellen können der Person, um die ich mich Sorge, weiterhelfen? Wann muss oder darf ich Angehörige einbeziehen?» Solche Fragen lassen sich leichter beantworten, wenn es einen Handlungsplan gibt. Dieser definiert Verantwortlichkeiten, schafft Verbindlichkeit und klärt den Einbezug von externen Fachpersonen. Er vermittelt allen Beteiligten Sicherheit. Ein Handlungsplan wird auf den Gegebenheiten vor Ort und den Bedürfnissen des Auftraggebenden aufgebaut. Notwendige Schritte können folgende sein: Projektbegleitung, Prozessmoderation, Fachberatung, Weiterbildung und Coaching.

Welchen Nutzen F+F bringt, erklärt Sonja Binz, Kontaktlehrperson für Gesundheitsförderung und Prävention vom Literargymnasium Rämibühl: «Wir wurden von der Suchtpräventionsstelle in der Erstellung eines Leitfadens F+F und bei einer Weiterbildung effizient unterstützt. Das Kollegium ist dankbar für den Prozess und fühlt sich nun sicherer darin, Jugendliche auf Probleme anzusprechen.»



Gabriela Hofer leitet die Suchtpräventionsstelle der Bezirke Affoltern und Dietikon. Sie ist für die Bereiche Frühe Kindheit und Alter zuständig.

F+F-Angebote der Suchtprävention

Die Angebote stehen allen interessierten Organisationen und Betrieben im Kanton Zürich in der Regel kostenlos offen. Insbesondere richten sie sich an: Schulen aller Stufen (vom Kindergarten bis zur Berufs- und Mittelschule), Gemeinden, familienergänzende Betreuung, Freizeitbereich (Jugendarbeit, Sport- und andere Vereine), Betriebe, Spitex, Heime. Die Adressen der regionalen Suchtpräventionsstellen finden Sie auf der Seite 19.

Broschüre «Hinschauen, handeln, Probleme vorbeugen», Angebote zu Früherkennung und Frühintervention. Zum Bestellen oder als PDF: www.suchtpraevention-zh.ch > Infomaterial

Der Verbund der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich

Die Suchtprävention ist im Kanton Zürich in einem Stellenverbund organisiert. Wir sind neun regionale Suchtpräventionsstellen mit einem breiten Angebot und sieben spezialisierte kantonsweit tätige Fachstellen. Alle Stellen arbeiten eng zusammen. Auf unserer Webseite finden Sie:



- Unsere Angebote
 - Bestellmöglichkeit von Broschüren
 - Selbsttests
 - Infos zum risikoarmen Umgang mit Suchtmitteln
- www.suchtpraevention-zh.ch

Regionale Suchtpräventionsstellen

Die Suchtpräventionsstelle in Ihrer Region ist Ihr Ansprechpartner. Nehmen Sie unsere Beratung in Anspruch und nutzen Sie unsere Präventionsangebote. Wir sind gerne für Sie da.

Suchtpräventionsstelle der Bezirke Affoltern und Dietikon
Grabenstr. 9, 8952 Schlieren
044 733 73 65
supad@sd-l.ch
www.supad.ch

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Andelfingen
Zentrum Breitenstein
Landstr. 36, 8450 Andelfingen
043 258 46 11
suchtpraevention.andelfingen@ajb.zh.ch
www.zh.ch/zentrum-breitenstein

Suchtprävention Bezirk Bülach
Bahnhofstrasse 3, 8180 Bülach
044 872 77 33
info@praevention-fabb.ch
www.praevention-fabb.ch

Suchtprävention Bezirk Dielsdorf
Brunnwiesenstr. 8a, 8157 Dielsdorf
043 422 20 36
suchtpraevention@sdbd.ch
www.sdbd.ch/suchtpraevention

**Samowar. Prävention, Jugendberatung
Bezirk Horgen**
Bahnhofstr. 24, 8800 Thalwil
044 723 18 18
info@samowar.ch
www.samowar.ch

Suchtpräventionsstelle des Bezirks Meilen
Samowar
Hüniweg 12, 8706 Meilen
044 924 40 10
meilen@samowar.ch
www.samowar.ch

Prävention und Frühintervention Winterthur
Technikumstrasse 1, 8403 Winterthur
052 267 63 80
praevention@win.ch
www.stadt.winterthur.ch/praevention

Suchtprävention Zürcher Oberland (Bezirke Hinwil, Pfäffikon und Uster)
Gerichtsstr. 4, Postfach, 8610 Uster
043 399 10 80
info@suchtpraevention.ch
www.suchtpraevention.ch

Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich
Röntgenstr. 44, 8005 Zürich
044 412 83 30
suchtpraevention@zuerich.ch
www.stadt-zuerich.ch/suchtpraevention

Kantonsweit tätige, spezialisierte Fachstellen für Suchtprävention

**ASN, Am Steuer Nie
Unfallprävention im Strassenverkehr**
Hotzestr. 33, 8006 Zürich
044 360 26 00
info@amsteuernie.ch
www.amsteuernie.ch

**FISP, Fachstelle für interkulturelle
Suchtprävention und Gesundheitsförderung**
Kehlhofstr. 12, 8003 Zürich
043 960 01 60
fisp@bluewin.ch
www.fisp-zh.ch

**Fachstelle Suchtprävention
Mittelschulen und Berufsbildung**
Ausstellungsstr. 80, Postfach, 8090 Zürich
043 259 78 49
praevention@mba.zh.ch
www.suchtpraevention-zh.ch/MBA

**Pädagogische Hochschule Zürich
Fachstelle Suchtprävention
Volksschule**
Lagerstr. 2, 8090 Zürich
043 305 68 00
suchtpraevention@phzh.ch
http://suchtpraevention.phzh.ch

**Zentrum für Spielsucht und andere
Verhaltenssuchte, Radix**
Pfungstweidstr. 10, 8005 Zürich
044 360 41 18
spielsucht-praevention@radix.ch
www.spielsucht-radix.ch

**ZFPS, Zürcher Fachstelle zur
Prävention des Suchtmittelmissbrauchs**
Schindlersteig 5, 8006 Zürich
044 271 87 23
info@zfps.ch
www.zfps.ch

Koordination des Verbundes:

**Prävention und Gesundheitsförderung
Kanton Zürich**
Hirschengraben 84, 8001 Zürich
044 634 49 99
praevention@ebpi.uzh.ch
www.gesundheitsfoerderung-zh.ch

Wie geht's dir?



wie «GESTRESST»

Kantone und pro mente sana

Im Auftrag von:
Gesundheitsförderung Schweiz
Promozione Sanità Svizzera
Promozione Salute Svizzera



wie-gehts-dir.ch

Sprich über Gefühle.

Mehr Tipps für die psychische Gesundheit in der neuen App.

Angebote der Stellen für Suchtprävention

Alkoholproblemen vorbeugen

Alkoholabhängigkeit ist in der Schweiz nach Nikotin die häufigste Suchterkrankung. Darum gibt es viele Präventionsangebote. Einige werden in diesem Magazin vorgestellt, weitere präsentieren wir hier.

Für alle

- Anonymer Selbsttest in 5 Sprachen
- Anonymer Test für Nahestehende

Unsere Tests geben eine Einschätzung zum Konsum und passende Impulse.



Für Eltern

- Broschüren in vielen Sprachen
- Elternabende
- Beratung und Triage
- Podcasts in verschiedenen Sprachen



Für Detailhandel, Gastro und Festveranstalter

- Schulungen zum Jugendschutz beim Verkauf von Alkohol
- Kostenloses Material, Checklisten und Jugendschutzschilder



Für Schulen, Betriebe, Gemeinden und Interessierte

Prävention im Strassenverkehr durch unsere Fachstelle «Am Steuer nie»:

- Ausleihe von verschiedenen Fahrsimulatoren
- Rauschbrillenparcours
- Alkoholfreie Bar
- Escape Room



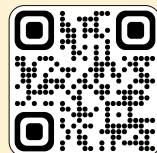
Weitere Angebote:

- Früherkennung und Frühintervention
- Beratung und Information
- Elternabende
- Unterrichtsmaterial
- Präventionsprogramme für Lernende
- Und vieles mehr



Für den Altersbereich

- Vorträge
- Schulungen
- Broschüren
- Online-Plattform



Fragen? Wenden Sie sich an Ihre regionale Stelle für Suchtprävention. Adressen Seite 19.

Bild: Sujet der Kampagne für psychische Gesundheit.