ZÜRICHSEE-ZEITUNG BEZIRK MEILEN
DONNERSTAG, 8. MAI 2014

Schlagende Worte gegen Alkoholsucht

ALKOHOL. Ab dem heutigen Aktionstag Alkohol liegen in Arztpraxen, Pfarreien, bei Sozialdiensten und der Spitex Informationskarten auf. Sie sollen Angehörige von alkoholabhängigen Menschen ermutigen, Hilfe zu suchen.

EVA ROBMANN

Die 22-jährige Selina wagt nicht, von zuhause auszuziehen. Ihre Eltern sind alkoholabhängig. «Ich möchte meine kleine Schwester nicht der Unberechenbarkeit meiner Eltern überlassen.» Dies steht auf einer Informationskarte, die ab dem heutigen Alkohol-Aktionstag in Arztpraxen, Pfarreien, bei der Spitex oder bei Sozialdiensten aufliegen. Lanciert wurde diese Kartenkampagne von der Jugendberatung und Suchtprävention Samowar in Zusammenarbeit mit der Alkohol- und Suchtberatung Bezirk Meilen (ASBM).

«Die Kampagne ist als Prävention und Sensibilisierung gedacht», sagt Enrico Zoppelli vom Samowar. Denn die Angehörigen von alkoholabhängigen Menschen stünden unter grossem Druck. Und deren Kinder seien laut Statistiken in Gefahr, dereinst selber unter Suchtproblemen zu leiden. «Die Botschaft der Karten lautet: Redet über euer Schicksal mit anderen, und sucht Unterstützung von aussen», sagt Zoppelli.

Die Präventionsfachleute Silvia Zucker und Enrico Zoppelli mit den Karten, welche Angehörige von Alkoholabhängigen ermutigen sollen, Hilfe zu holen. Bild: Manuela Matt

Mehr Beratungen wegen Sucht

Laut Schätzungen gehen Experten von 300 000 Personen in der Schweiz aus, welche alkoholabhängig sind. Zwar wird von Jahr zu Jahr tendenziell weniger Alkohol konsumiert. Dennoch steigt die Anzahl der Menschen, die sich wegen Alkoholabhängigkeit beraten lassen. Beim ASBM suchten im letzten Jahr 117 Personen neu Rat rund ums Thema «Alkoholabhängigkeit». Im Vorjahr waren es 100 Neuanmeldungen. Ende 2013 waren insgesamt 145 Personen in Beratung oder in Therapie beim ASBM. Sie sind auf alle elf Bezirksgemeinden verteilt. Schweizweit gehen laut Studie rund 15 Prozent der alkoholbedingten Anfragen an Beratungsstellen auf Angehörige von Alkoholabhängigen zurück. Zumeist sind die um Rat suchenden Angehörigen Frauen.

«Häufig leiden die Angehörigen noch mehr als die Alkoholabhängigen selber», sagt Silvia Zucker. Sie ist Stellenleiterin des ASBM und hat mit Angehörigen von Alkoholabhängigen Interviews geführt. Diese würden von nicht eingehaltenen Versprechen der alkoholabhängigen Partner erzählen. Versprechen, die diese wegen ihrer Krankheit als Süchtige gar nicht einhalten könnten. «Dieser Kreislauf von Hoffnung, Enttäuschung und Ohnmacht ist sehr belastend für die Angehörigen», sagt Zucker, und könne zu psychosomatischen Störungen führen. Immer nur streiten und die Weinflasche des Abhängigen auszuschütten, bringe nichts, sagt Zucker.

Kontrollverlust als Makel

Auf der Vorderseite der acht Kartensujets stehen denn auch Schlagworte wie «Chaos», «Angst», «Wut» oder «Scham». Damit soll auf die grössten Probleme der Angehörigen hingewiesen werden. Denn am schlimmsten sei die Tabuisierung des Kontrollverlusts, sagt Zoppelli. «Wer will in unserer Gesellschaft schon zugeben, dass man die Kontrolle verliert?», fragt der Psychotherapeut vom Samowar. Das gelte als Makel. Doch den Kontrollverlust zugeben, sei die Voraussetzung für eine Veränderung der Situation. Daher würde es lange dauern, bis jemand Unterstützung von aussen hole.

Die Kartenkampagne soll die Angehörigen alkoholabhängiger Menschen ermutigen, über ihr Schicksal zu reden und Unterstützung zu holen. Denn häufig sind auch Kinder von den Problemen Erwachsener rund um die Alkoholsucht betroffen. Auf einer der Karten erzählt die zehnjährige Tamara: «Wenn meine Eltern in der Nacht getrunken haben, werde ich wach. Sie streiten und werden immer lauter. Am nächsten Tag behaupten sie, es sei nichts gewesen, ich hätte geträumt.» Auf der Vorderseite der Karte steht «Kummer». Für Kinder von Eltern mit Alkoholproblemen bietet der ASBM eine Malgruppe an.

Der Weg aus der Sucht ist laut Zoppelli auch mit Hilfe lang und verläuft selten linear. Aber er lohne sich, trotz Schlaufenbewegungen und Rückfällen, auch für die Angehörigen.

ASBM, Bruechstr. 16, Meilen, Tel. 044 923 05 30, www.asbm.ch. Samowar, Hüniweg 12, Meilen, 044 924 40 10, www.samowar.ch/meilen

WAS IST NOCH IM NORMBEREICH?

Für Alkoholkonsumenten und deren Angehörige stellt sich irgendwann die Frage, wann die Trinkgewohnheiten nicht mehr im Normbereich liegen. Das tun sie gemäss Enrico Zoppelli vom Samowar nicht mehr, wenn das Risiko des Kontrollverlusts über das Trinkverhalten zu hoch wird. Bei Frauen liegt die Grenze bei maximal zwei bis drei Standardgläsern pro Tag. Bei Männern sind es maximal drei bis vier Standardgläser. Unter einem Standardglas wird jene Alkoholmenge verstanden, die normalerweise in einem Restaurant ausgeschenkt wird (3 dl Bier, 1 dl Wein und 2 cl Spirituosen). Übers Internet kann man mit dem Promillometer testen, wie die Reaktion beim Fahren durch Alkohol beeinflusst wird. *(ero)*

Promillometer:
www.fachstelle-asn.ch/de/home.

Eigenen Konsum testen:
www.mydrinkcontrol.ch/test.