

top fit

- ➔ Manager Jeder 5. trinkt
- ➔ Test Wer ist süchtig?
- ➔ Pillen Frauen gefährdet



Alkohol überall

Keine Ecke ohne volle oder leere Flasche. Wie damit umgehen? «Darüber reden», sagt der Arzt.

SÜFFIGE VERFÜHRUNG
Hochprozentiges in den Gestellen verführt die einen und erschreckt die anderen.

Zu viel Alkohol macht dumm und krank

Neuer Test zeigt auch Hirnschäden. Das motivierte schon einige regel mässige Trinker dazu, aufzuhören.

Text MARTIN SCHUPPLI

Jeder fünfte Manager in der Schweiz ist alkoholabhängig oder alkoholgefährdet, sagen Fachleute. Von den Arbeitnehmenden trinken 10 bis 20 Prozent regelmässig am Arbeitsplatz. «Diese Zahlen zeigen klar, dass im Bereich Prävention und Früherkennung dringender Handlungsbedarf besteht», sagt Dr. Thomas Meyer, Direktor und Chefarzt der Forel Klinik in Ellikon an der Thur ZH.

Handeln muss man auch bei trinkenden Jugendlichen. Sie machen mit Besäufnissen Schlagzeilen und konsumieren Bier, bis sie ins Koma fallen. So trinkt etwa jeder siebte 15-Jährige mindestens dreimal im Monat fünf Gläser Alkohol – oder mehr. Bei den gleichaltrigen Mädchen ist es jedes zwölfte. Dank intensiver öffentlicher Diskussionen ist das Bewusstsein für das Problem bei Schülern, Lehrern und Eltern gestiegen. Der Alkoholkonsum sei auf hohem Niveau rückläufig, gab die Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme SFA/ISPA vergangene Woche bekannt (siehe Box). Tatsächlich: Jugendliche trinken, rauchen und kiffen weniger als vor vier Jahren, ergab die neue Schülerstudie.

Thomas Meyer sieht im Umgang mit Suchtmitteln bei Jugendlichen eine Art Rollenfindung. «Das Ausloten von Grenzen gehört zur Pubertät, zur Ausgestaltung der Persönlichkeit. Und dabei schießt man übers Ziel hinaus», sagt der Arzt. Kampftrinken ist demnach nichts Neues? «Nein. Besinnungsloses Trinken kannte man schon in den 50er-Jahren,



DR. THOMAS MEYER Chefarzt und Direktor der Forel Klinik in Ellikon an der Thur.

«Steht jemand unter Druck, ist Alkohol ein sehr effizientes <Medikament>»

später erlebten Jugendliche die Exzesse mit Drogen und Autorasen. Heute ist Rauschtrinken wieder Mode. Der Unterschied zu früher: Die Risikofreudigen sind jünger geworden. Heute klauen schon Zwölfjährige Vaters Auto.»

Es sind soziale Aspekte, die sowohl Jugendliche wie Erwachsene dem Alkohol in die Arme treiben. Wer ohne Job ist und schlechte Schulnoten vorweisen muss, hat wenig Perspektiven. Hat möglicherweise kein Geld und schon gar nichts zu erzählen. Da kommt der Schluck aus der Büchse, der Flasche gerade recht. «Alkohol wirkt direkt auf unsere Psyche. Er entspannt, löst Hemmungen und Ängste. Steht jemand unter Druck, ist Alkohol ein sehr effizientes <Medikament>», sagt Thomas Meyer. «Wers ausprobiert und eine positive Wirkung verspürt, trinkt wieder. Denn wir leben in einer Kultur, in der Alkohol zu den Genussmitteln gehört.»

Aber – und das ist wichtig: Drei Viertel der Bevölkerung leben nicht abstinent, trinken also Alkohol und haben kein Problem damit. Probleme gibts in den meisten Fällen erst, wenn jemand zu viel trinkt. Denn Alkohol richtet im ganzen Körper Schaden an. Kaputt gehen vor allem Leber, Magen, Herz, Bauchspeicheldrüse und Gehirn. Und Schaden nimmt auch das Umfeld – die Familie, der Partner, die Partnerin sowie die Arbeitskollegen.

Trinkt jemand, der einem nahesteht, zu viel, soll man reagieren. Thomas Meyer: «Egal, ob beim eigenen Kind oder bei Arbeitskollegen – suchen Sie das Gespräch. Signalisieren Sie Ihre Angst und Anteilnahme. Vermeiden Sie Vorwürfe und Schuldzuweisungen. Stellen Sie



klare Forderungen, formulieren Sie Konsequenzen und halten Sie diese auch ein. Wichtig: Verlieren Sie keine Zeit und scheuen Sie sich nicht, Hilfe zu holen!»

Die Forel Klinik, das landesweit führende Fachzentrum für die Behandlung alkoholabhängiger Menschen, bietet neu eine vertiefte, niederschwellige Abklärung an. Das sogenannte Alkohol-Assessment richtet sich an Hausärzte, regionale Arbeitsvermittlungen, IV-Stellen, Sozialämter und Arbeitgeber. Es findet ambulant statt, und nach zwei Sitzungen ist klar, ob ein Alkoholproblem vorliegt beziehungsweise wie weit fortgeschritten die Sucht ist. Durchgeführt werden medizinische und psychologische Tests. Bei der neurologischen Untersuchung ermittelt der Arzt den Funktions- und Leistungszustand des Nervensystems. Das Assessment wird in der Regel von den Krankenkassen bezahlt.

Sinn macht diese Abklärung, wenn eine Alkoholabhängigkeit vermutet wird.

Oft kommt es vor, dass der Arbeitgeber ein Assessment verlangt. Entweder Abklärung oder Kündigung heisst dann die Devise. «Entweder reagieren Betroffene hell empört, wehren sich, rufen aus oder aber sind erleichtert», sagt Dr. Thomas Meyer. «Unser Assessment-Angebot ist ein Instrument, mit dem wir einen Prozess in Gang setzen können. Es hilft, in Sachen Motivation oder Einsicht ein paar Schritte weiterzukommen. Ein solches Assessment hat mit Konfrontation zu tun, mit Konfliktlösung, mit vertiefter Abklärung.» Die erhobenen Daten können auch Betroffene einsehen. «Es kommt vor, dass jemand sieht, wie sein Hirn immer weniger zu leisten vermag», sagt Thomas Meyer. «Ein solches Erlebnis hat Betroffene schon veranlasst, einen Entzug zu wagen.»

Mehr Infos: Tel. 052 - 369 11 11, www.forel-klinik.ch

Mehr über Tablettensucht lesen Sie auf der nächsten Seite

ELENDE TRINKEREI Bei den minderjährigen Rauschtrinkern bevorzugen Jungs Bier, Mädchen vor allem Alcopops und Mischgetränke.

DER SUFF HAT FOLGEN

► **RAUSCHTRINKEN** Jugendliche, die viel zu viel trinken, müssen mit Schlägereien, Unfällen, Problemen mit der Polizei, Spitaleinweisungen oder den Folgen von ungeschütztem Sex rechnen. Mehr als 60 Prozent der 15-jährigen rauschtrinkenden Jungen und über 40 Prozent der Mädchen gaben in der grossen Schülerstudie an, im Vorjahr selber zumindest eine dieser Konsequenzen erlebt zu haben. Infos zur Studie: www.sfa-isp.ch

Fotos Christine Bärlocher/Gesundheit Sprechstunde, Daniel Koelische/Photoplexus

SCHLAF- UND BERUHIGUNGSMITTEL: VORSICHT, SUCHTGEFAHR!

▶ 700 000 SCHLUCKEN TABLETTEN

Jede zehnte erwachsene Person in der Schweiz greift regelmässig zu Medikamenten, die süchtig machen können. Experten schätzen, dass etwa 60 000 Menschen tablettensüchtig und 170 000 stark gefährdet sind. Sie konsumieren vor allem Schlaf-, Beruhigungs- und Schmerzmittel. Frauen – vor allem in der zweiten Lebenshälfte – werden doppelt so häufig abhängig wie Männer.

▶ **RISIKOFAKTOREN** In kritischen Lebenssituationen ist der Wunsch nach Unterstützung gross. Etwa bei Geburt oder Wegzug eines Kindes, bei Trennung, bei Pensionierung oder Tod des Partners, bei Doppelbelastung Beruf/Familie, bei Jobverlust oder zu Beginn der Wechseljahre. Belastende Lebenssituationen sind ebenfalls Risikofaktoren. Dazu gehören Armut, geringe soziale Anerkennung, Mobbing am Arbeitsplatz, traumatische Erlebnisse oder sexuelle Gewalt.

▶ **SCHNELLE «HILFE»** Beruhigungs-, Schlaf- und Schmerzmittel scheinen

das Leben leichter zu machen. Sie wirken wie eine Art Schutz. Vorübergehend kehrt Lebensenergie zurück. Aber es besteht die Gefahr, dass sich der Körper rasch daran gewöhnt. Vor allem wenn die Medikamente Benzodiazepin enthalten.

▶ **SUCHTGEFAHR** Hinweise auf einen möglichen Tablettenmissbrauch sind: Fixierung auf die Medikamente. Ohne Tabletten geht man nicht mehr aus dem Haus. Steigerung der Dosis. Geheimhaltung. Niemand soll wissen, dass man die Pillen braucht. Darum haben viele Abhängige mehrere «Quellen».

▶ **UNERWÜNSCHTE FOLGEN** Gefühls-mässige Abstumpfung, schlechtere Konzentrationsfähigkeit, Niedergeschlagenheit, verminderte Reaktionsfähigkeit.

▶ **ENTZUGSERSCHEINUNGEN** Zittern, Unruhe, Schlafstörungen, Sinnes-täuschungen, Ängste, Krampfanfälle.

▶ **HILFE HOLEN IST KEINE SCHANDE!** Wer schlecht sieht, geht zum Optiker. Wer Schmerzen hat, zum Arzt. Genauso selbstverständlich sollte sich, wer Pro-

bleme mit Tabletten hat, dem Hausarzt anvertrauen. Dieser hilft, einen Facharzt oder eine Klinik zu finden.

▶ **INFOS** Adressen von Ärzten findet man auf www.psychiatrie.ch. Therapieplätze vermittelt auch der Schweizerische Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten Verband (SPV), Tel. 043 - 268 93 75, www.psychotherapie.ch

▶ **EINZELGESPRÄCHE** bieten die verschiedenen Suchtberatungsstellen in Ihrer Region: www.infoset.ch

▶ **FACHKLINIK FÜR FRAUEN** Forel Klinik, Behandlungszentrum für Frauen, 8488 Turbenthal ZH, Tel. 052 - 396 28 00, www.forel-klinik.ch

▶ **AUSKÜNFTE ÜBER MEDIKAMENTE** www.sfa-isp.ch (Beratung und Hilfe)

▶ **FILM ZUM THEMA** Den 25-Minuten-Streifen «Benzo&Co» zur Problematik Benzodiazepine gibts bei der Zürcher Fachstelle zur Prävention des Alkohol- und Medikamenten-Missbrauchs ZüFAM, Langstrasse 229, 8031 Zürich; Tel. 044 - 271 87 23, www.zuefam.ch