

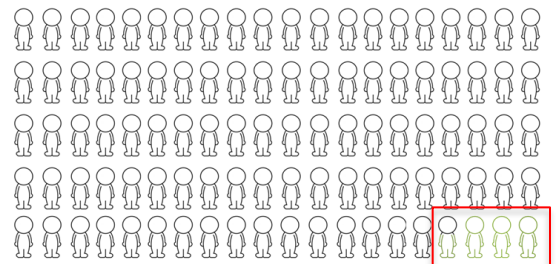
Fakten zum Thema: Alkoholabhängigkeit

Was bedeutet Alkoholsucht bzw. Alkoholabhängigkeit?

- Die Alkoholabhängigkeit ist eine psychische Krankheit. Also eine Krankheit, die man von Außen zwar nicht immer erkennen kann, die für den Menschen innerlich allerdings großes Leid bedeutet.
- Man kann sowohl körperlich als auch psychisch bzw. seelisch von Alkohol abhängig sein. Der Körper hat sich durch regelmäßiges Trinken an den Alkohol gewöhnt und zeigt Entzugserscheinungen (z.B. Zittern oder Schwitzen) wenn der/die Betroffene eine Zeit lang nicht trinkt. Außerdem müssen die Betroffenen sehr oft an Alkohol und den nächsten Konsum denken.
- Die Alkoholsucht führt für den Betroffenen/die Betroffene zu starken Beeinträchtigungen im Alltag (Probleme im Beruf, bei der Haushaltsführung und in Beziehungen). Auch für die Angehörigen stellt die Sucht eine starke Belastung dar. Es ist wichtig, dass man sich in solchen Situationen Hilfe und Unterstützung sucht.
- Körperliche Krankheitsmerkmale bei einer Alkoholabhängigkeit: Entzugserscheinungen, Bluthochdruck, Leberschädigungen, Gelenk- und Knochenschmerzen
- Soziale Merkmale bei einer Alkoholabhängigkeit: Konflikte mit anderen Menschen (Streit, Trennungen), Straftaten, Verlust von Wohnung und/oder Arbeitsplatz, sozialer Rückzug von Freunden und Familie
- Psychische/seelische Krankheitsmerkmale: Stimmungsschwankungen, bedrückende Gefühle, Aggression, Konzentrationsschwierigkeiten, Black-Outs (Gedächtnisverlust), Ängste und Halluzinationen

Wie häufig kommt Alkoholsucht vor?

- In Deutschland sind ungefähr 3,4% aller Erwachsenen an einer Alkoholsucht erkrankt. Es gibt mehr Männer mit Alkoholsucht als Frauen.
- Jedes 6. Kind in Deutschland hat ein Familienmitglied, das suchterkrankt ist.



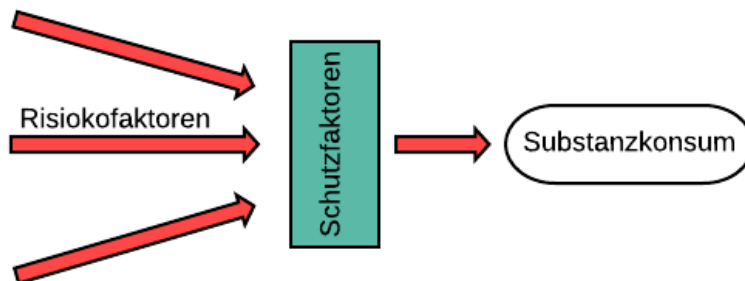
Wie kommt es zu einer Alkoholsucht?

- Ab dem 14. Lebensjahr probieren die meisten Kinder zum ersten mal Alkohol. Der erste Alkoholrausch wird durchschnittlich mit 15– 16 Jahren erlebt.
- Im Jugendalter tritt Alkoholkonsum gehäuft auf, jedoch nimmt der Alkoholkonsum ab dem jungen Erwachsenenalter bei der Mehrheit wieder ab. Das bedeutet, dass nicht jeder Alkoholkonsum automatisch zu einem Missbrauchsverhalten führt.

- Kommt es nach einem ersten Konsum dazu, dass regelmäßig Alkohol konsumiert wird, werden früher oder später die positiven Auswirkungen der Substanz erlebt (z.B. Rauscherlebnis, soziale Kontakte).
- Problematisch wird der Konsum, wenn Alkohol zur Selbstmedikation verwendet wird. Das bedeutet, dass die positive Wirkung des Alkohols genutzt wird, um negative Gefühle (Wut, Trauer) zu vermeiden und Probleme (z.B. in der Schule oder Zuhause) zu vergessen.

Was begünstigt problematisches Trinkverhalten und somit die Entwicklung einer Abhängigkeit? Was kann aber auch davor schützen?

- Die „typische Suchtpersönlichkeit“ gibt es nicht. Verschiedene Faktoren spielen bei der Entwicklung einer Abhängigkeit zusammen. Bestimmte Faktoren beeinflussen den Alkoholkonsum negativ, andere positiv.



- **Risikofaktoren:** Einflussfaktoren, die die Anfälligkeit für den problematischen Konsum steigern und das Risiko einer Sucht nachweisbar erhöhen.
 - Personenbezogen:
 - biologisch-genetische Vorbedingungen
 - bestimmte Persönlichkeitseigenschaften (z.B. niedrige Impulskontrolle)
 - starke Beeinflussbarkeit der Person durch Druck in der Freundesgruppe
 - Umfeld:
 - Verfügbarkeit bzw. leichte Erreichbarkeit von Alkohol
 - Erwartung einer positiven Wirkung durch den Alkoholkonsum (z.B. Kontakterleichterung, Zugehörigkeit zu einer bestimmten Gruppe)
 - Beobachtung positiver Konsequenzen durch den Konsum bei anderen (z.B. gehobene Stimmung)
 - positive Bewertung des Alkoholkonsums in Familie und Freundeskreis
 - starke Bindung an eine Freundesgruppe mit problematischem Konsumverhalten
 - hoher Druck, der durch Freundesgruppe ausgeübt wird

- **Schutzfaktoren:** Faktoren, die die Wahrscheinlichkeit für das Auftreten des Problemkonsums reduzieren, indem sie entweder direkt Einfluss auf das Verhalten nehmen oder aber den Einfluss der Risikofaktoren abschwächen.
 - Personenbezogen
 - ein positives Selbstwertgefühl
 - eine realistische Selbsteinschätzung
 - Bewältigungsstrategien für den Umgang mit Stress und Gruppendruck
 - Umfeld:
 - Familie, die verantwortungsbewusst mit Alkohol umgehen
 - Akzeptanz

Wie kann man Alkoholsucht behandeln?

- Professionelle Hilfe wird im Suchtbereich häufig erst sehr spät aufgesucht. Bei Alkoholabhängigkeit vergehen zwischen dem Auftauchen der ersten Schwierigkeiten durch den Konsum und der ersten stationären Behandlung im Durchschnitt 11,8 Jahre.
- Etwa 20% aller Suchterkrankungen (dazu zählt nicht nur Alkohol- sondern auch beispielsweise Nikotin- oder Drogensucht) werden ohne professionelle Hilfe überwunden. Dabei ist die Unterstützung durch ein helfendes soziales Umfeld von großer Bedeutung
- Empfohlen ist allerdings die stationäre Therapie in einer Klinik.
- Der erste Schritt bei der Suchtbehandlung ist die Entgiftung. Entzugserscheinungen können mit Medikamenten behandelt werden.
- Um die Behandlungsmotivation und das Durchhaltevermögen zu stärken, ist es sehr wichtig, dass die betroffene Person einsieht, dass sie ein Problem hat und sich die negativen Konsequenzen vor Augen führt.
- Der Hauptteil der Suchtbehandlung besteht darin, Rückfälle zu verhindern bzw. zu lernen, angemessen mit Ausrutschern umzugehen.
- In der Therapie lernen die Patienten und Patientinnen unter anderem ,wie man besser mit den eigenen Emotionen oder Stress umgehen kann, sodass sie in belastenden Situationen nicht mehr zur Flasche greifen müssen, sondern andere Optionen kennen.
- Außerdem wird geübt, wie man Alkohol ablehnen kann, wenn man welchen angeboten bekommt.
- Nach der Entlassung können Betroffene an Unterstützungsangeboten wie den Anonymen Alkoholikern teilnehmen. Das kann ihnen helfen langfristig trocken zu bleiben. Das ist wichtig, weil Rückfälle auch noch viele Jahre später eintreten können.
- Die Betroffenen sollen sich von Rückfällen nicht entmutigen lassen, denn sie gehören zu der Krankheit dazu. Entscheidend ist, wie man mit dem Rückfall umgeht.

Welche Anlaufstellen gibt es?

Allgemein: Nummer gegen Kummer – das Kinder- und Jugendtelefon

- Telefonische Beratung, egal wie groß oder klein Dein Problem ist!
- Tel.: 116111
- Homepage: www.Nummergegenkummer.de

Sucht- und Drogenberatung Diakonisches Werk Marburg-Biedenkopf

- Frankfurter Straße 35, 35037 Marburg
- Tel.: 06421/26033
- Mail: marburg.suchtdwmb@ekkw.de; Homepage: www.suchtmr.de

Sucht- und Drogenberatung für den Landkreis Marburg-Biedenkopf

- Am Bahnhof 10, 35260 Stadtallendorf
- Tel.: 06428/7333
- Mail: stadtallendorf.suchtdwmb@ekkw.de

Suchtberatungsstelle des Blauen Kreuzes (Drachenherz)

- Anlaufstelle für Kinder und Jugendliche alkoholkranker Eltern
- Wilhelmstraße 8, 35037 Marburg
- Tel.: 06421/ 23129
- Mail: drachenherz@blaues-kreuz.de; Homepage: suchtberatung-blaues-kreuz-marburg.de

Therapie: Hochschulambulanz für Kinder und Jugendliche Marburg

- Frankfurter Straße 35, 35037 Marburg
- Tel.: 06421/ 2825096
- Mail: kiju04@staff.uni-marburg.de

Therapie: Psychotherapeutische Ambulanz der AWKV Psychologische Beratungsstelle für Kinder- und Jugendliche

- Heinrich-Heine-Straße 44, 35039 Marburg
- Tel.: 06421/ 3893820
- Mail: vw-mr@awkv.de; Homepage: www.awkv.de