

# ALKOHOLSUCHT



Über die Feiertage gehört Alkohol zu den Festlichkeiten. Man darf aber nicht vergessen, dass zu viel Alkohol zu einer Sucht führen kann. Und das ist eine schwere Krankheit. (Bild: Stock.Adobe)

## So gefährlich und doch so akzeptiert

*Gerade in der Zeit um Weihnachten ist Alkohol allgegenwärtig. Aber auch sonst ist er in unserer Gesellschaft sehr akzeptiert und willkommen. Oft ist das unproblematisch. Es gibt aber auch Menschen, die in eine Sucht abrutschen und dadurch ihr Leben und das anderer zerstören.*

### DER AUTOR UND DIE AUTORIN



**Ueli Straub** ist Agronom und arbeitet bei Agridea. Er ist verantwortlich für Themen wie

Generationenwechsel, strukturelle Veränderungen, Lebensqualität und gesellschaftlicher Wandel. Für dieses Dossier hat er über Sucht geschrieben.

ueli.straub@agridea.ch



**Julia Spahr** ist Redaktorin beim «Schweizer Bauer». Für dieses Dossier hat sie sich mit

einem trockenen Alkoholiker getroffen und sich mit den schwerwiegenden Folgen von Alkoholsucht auseinandergesetzt.

julia.spahr@schweizerbauer.ch

**B**ald ist Weihnachten. Gerade in der Zeit der Feiertage ist Alkohol allgegenwärtig. Aber auch nach den Feiertagen gehört Alkohol ganz selbstverständlich zum Alltag. Auch zu jenem der Bauern. Kein Viehhandel oder Traktorenkauf geht vorbei, ohne dass er mit Weissm oder Bätzi begossen wird. Kommt der Milchprüfer, der Tierarzt oder der Besamer, gibts Kaffee Schnaps (S. 18). Alkohol ist stark an Rituale geknüpft und an sozialen Kontakt. Manch einer traut sich deshalb nicht, im Wirtshaus, im Ausgang oder bei Einladungen auf Alkohol zu verzichten. Man schuldet aber niemandem etwas. Man darf und soll auch mal Nein sagen. Ein Fest lässt sich nämlich auch ohne Alkohol geniessen, selbst wenn es ungewohnt ist. Siegfried R., der schwerer Alkoholiker war und nun seit 25 Jahren trocken ist (S. 19), sagt dass er manchmal blöde Kommentare zu hören bekommt. «Am Schluss sitzen aber die Leute bei mir, der sich noch lustig und schlaue unterhalten kann, und nicht beim Betrunknen, der keinen geraden Satz mehr rausbringt.»

**A**ls Gastgeberin, Freund, Kollegin oder Wirt sollte man auf der anderen Seite akzeptieren, dass jemand nichts Alkoholisches trinken will. Er oder sie sollte sich nicht rechtfertigen müssen. Sind doch die Gründe, weshalb je-

mand nicht trinken will, oft persönlich und müssen nicht vor allen ausgepackt werden (problematischer Umgang mit Alkohol, Vergangenheit mit Alkoholsucht, schlechte Erfahrungen mit jemandem Nahestehendes, der oder die zu viel trank, Schwangerschaft, Krankheit, medikamentöse Behandlung etc.). Sagt also jemand Nein danke, sollte das ohne Nachfrage akzeptiert werden.

**E**inigen gelingt es nicht, Nein danke zu sagen, oder sie gestehen sich nicht ein, dass sie ein Problem haben und rutschen langsam in eine Sucht. Gerade Bauern, die auf abgelegenen Höfen arbeiten und oft alleine sind, haben manchmal Probleme mit Alkohol. Weil sie einerseits einsam sind und andererseits niemanden haben, der sie auf ihren problematischen Konsum aufmerksam macht. Auch Überlastung ist eine Voraussetzung, die zu Alkoholmissbrauch führen kann. Franziska Feller, Mediatorin bei hofkonflikt.ch, stellt fest, dass teils auch Frauen aus Einsamkeit, Überlastung und dem Gefühl, in der Beziehung unverstanden zu sein oder keine Aufgabe mehr zu haben, im Alkohol Entspannung suchen. Im Gegensatz zu den Männern tun sie das eher heimlich und gehen nicht unbedingt in ein Wirtshaus. Trinkende Frauen sind gesellschaftlich auch weniger akzeptiert als Männer. Vielleicht ist das mit ein Grund,

warum mehr Männer ein Alkoholproblem haben als Frauen. Laut Bundesamt für Gesundheit trinken Männer generell risikoreicher. Statistiken zeigen dass 2017 14,9 Prozent der Männer täglich getrunken haben, während es bei den Frauen nur 7,7 Prozent waren. Egal ob Mann oder Frau. Alkoholsucht

ist eine Krankheit, die Leben und Familien zerstören kann. Wer Hilfe braucht, sei es als Betroffener oder als Angehörige, findet verschiedene niederschwellige Angebote (S. 19). Davon sollte bei Bedarf profitiert werden – ohne davor zu viel Zeit verstreichen zu lassen.

Julia Spahr

### WANN WIRD ES PROBLEMATISCH?

Die meisten von uns haben wohl schon einmal zu viel getrunken und wissen, wie sich ein Rausch oder wenigstens ein kleiner Schwips anfühlt. Trotzdem sind wir nicht zwingend Alkoholiker.

Laut Angaben von suchtschweiz.ch gelten als **Richtgrößen für den risikoreichen Alkoholkonsum folgende maximalen Tagesmengen:**

**Männer:** 2 bis maximal 3 Standardgetränke

**Frauen:** 1 bis maximal 2 Standardgetränke. Als Standardgetränk gelten wahlweise 3 dl Bier oder 1 dl Wein oder 0,3 dl Schnaps.

Ausserdem sollten **regelmässig Alkoholpausen** eingelegt werden. Empfohlen werden zwei alkoholfreie Tage pro Woche. Umgekehrt bedeutet das, wer diese Grenzwerte immer wieder deutlich übersteigt und nicht mehr im Stande ist, regelmässig Abstinenztage einzulegen, gilt als alkohol-süchtig. Zudem sollte man sich folgende Fragen stellen,

wenn man denkt, einen problematischen Umgang mit Alkohol zu haben. Beantwortet man zwei oder mehr Fragen mit Ja, ist es laut suchtschweiz.ch wahrscheinlich, dass man ein Alkoholproblem hat:

- Haben Sie auch schon das Gefühl gehabt, dass Sie Ihren Alkoholkonsum reduzieren sollten?
- Hat es Sie auch schon geärgert, wenn andere Leute Ihr Trinkverhalten kritisierten?
- Hatten Sie wegen Ihres Alkoholkonsums auch schon Gewissensbisse?
- Haben Sie morgens nach dem Erwachen auch schon als Erstes Alkohol getrunken, um Ihre Nerven zu beruhigen oder Ihren Kater loszuwerden?

Auf der Seite suchtschweiz.ch findet sich ein **Selbsttest** zum Ausfüllen, der Auskunft darüber gibt, wie problematisch das eigene Verhalten im Umgang mit Alkohol ist. [usl/jul](http://usl/jul)