

Schwierige Feiertage für Alkoholkranke

Gerade an Weihnachten und Silvester wird viel getrunken. Die Caritas-Suchtberater haben Tipps

Jennifer Katz

Iserlohn. „Ein Gläschen Sekt geht doch!“ „Nach der fettigen Gans ein Schnäpschen?“ „Darauf müssen wir doch anstoßen!“ Solche Aussprüche gibt es an den Feiertagen immer mal wieder. Sie bedeuten für Menschen, die alkoholabhängig sind oder waren, eine besonders schwere Zeit.

Uta von Holten und Thomas Kreklau von der Suchtberatung des Caritasverbandes Iserlohn, Hemer, Minden, Balve haben eine ganze Reihe von Tipps für Betroffene und möchten auch Nicht-Abhängige sensibilisieren. „Weihnachten, wenn die ganze Familie zusammenkommt, ist ja eine hochemotional besetzte Zeit“, weiß von Holten. Wer bis dahin abstinent gewesen sei, neige vermehrt zu Rückfällen. Dazu komme es einerseits, weil bei Feiern viel Alkohol angeboten werde. Für diejenigen, die allein sind, würde die Einsamkeit, die an Feiertagen besonders zu spüren ist, ein Auslöser sein. So manche Betroffene hätten dagegen Freunde oder Verwandte, denen sie ein außergewöhnlich schönes Fest beschern wollten. „Wenn man es gut machen will, kommt es häufig zur Überforderung und dadurch zum Rückfall“, so Uta von Holten.

Viele verleiten andere zum Trinken, weil sie damit ihr eigenes schlechtes Gewissen beruhigen möchten.

Thomas Kreklau, Caritas-Suchtberatung

„Viele verleiten andere zum Trinken, weil sie damit ihr eigenes schlechtes Gewissen beruhigen möchten“, erklärt Kreklau. Doch gerade das erste Jahr der Abstinenz sei für Abhängige das Schwierigste. Er rät Betroffenen, über ihre Erkrankung offen zu sprechen. Wer kein soziales Umfeld habe, sei gut beraten, sich an eine Selbsthilfe-

gruppe zu wenden oder die Telefonseelsorge zu kontaktieren. Zwischen den Jahren sind Kreklau und von Holten auch selbst im Dienst und bieten Beratungen an.

Betroffene sollten Strategien zurechtlegen

Wenn Menschen das Angebot, ein Glas Sekt oder den Schnaps nach dem Essen zu trinken, ablehnen, wünschen sich die Suchtberater, dass dann nicht weiter nach den Gründen gefragt wird, sondern eine Alternative ohne Alkohol angeboten wird. Alkoholkranken empfehlen sie, sich Strategien zurecht zu legen, wenn der Suchtdruck doch zu groß werden sollte. „Einmal um den Block oder komplett weggehen, ein scharfes Bonbon lutschen, die Arme heiß und kalt abwaschen“, nennt von Holten eine ganze Reihe von Möglichkeiten. Wer nicht offen über seine Abhängigkeit sprechen könne, der könne sich auch mit

Hinweisen wie „Ich muss fahren“ oder „Ich nehme Medikamente“ rausreden, um nicht mittrinken zu müssen.

„Ich muss nicht alles aushalten“. Diesen Satz sollten Betroffene immer vor Augen haben. Um dem Rückfall aus dem Weg zu gehen, rät Kreklau, entweder erst gar nicht zu einer Feier zu gehen oder sie bei zu großem Druck einfach zu verlassen. Das gelte auch für Firmen-Veranstaltungen. „Eine Absage ist kein Kündigungsgrund“, sagt er. Gut sei es auch, sich im Vorfeld zu überlegen, zu wem man sich setze beziehungsweise mit wem man ein Gespräch anfangen.

Auch eine Einweisung in eine Klinik ist möglich

Eine Reihe ihrer Schützlinge hat Uta von Holten in der Vergangenheit auch schon prophylaktisch in der Hans-Prinzhorn-Klinik untergebracht. „Wenn wir uns rechtzeitig

darum kümmern, funktioniert das.“ Bisher seien es übrigens ausschließlich Männer gewesen. „Frauen haben oft noch ein soziales Umfeld“, so die Suchtberaterin.

Weihnachten, wenn die ganze Familie zusammenkommt, ist ja eine hochemotional besetzte Zeit.

Uta von Holten, Caritas-Suchtberatung

Sie und ihr Kollege räumen auch mit dem Irrglauben auf, dass die 0,5-Promille-Grenze bei der Nutzung von Pkw und anderen Fahrzeugen ja einfach unterschritten werden könne. „Fällt man beispielsweise bei Verkehrskontrollen zwei Mal

auch mit weniger als 0,5 Promille auf, muss man zur MPU (Medizinisch-Psychologischen Untersuchung). Gerade jetzt wird häufig kontrolliert“, erinnert von Holten.

Kontakt

Die Caritas-Suchtberatungsstelle an der Karlstraße 15 ist **erreichbar** unter 02371/8186-19 und -20 sowie per **E-Mail** an t.kreklau@caritas-iserlohn.de und u.vonholten@caritas-iserlohn.de.

Das Angebot ist **kostenfrei**, unverbindlich und kann auch von **Angehörigen** genutzt werden.

Die beiden Suchtberater bieten neben Telefonaten und persönlichen Gesprächen auch **Videoberatungen** an.



Gerade an Feiertagen gehört bei vielen auch Alkohol dazu. Für Abhängige, frisch Abstinente und auch Angehörige haben die Caritas-Suchtberater Tipps. SHUTTERSTOCK