

Abstinenz in einer „nassen“ Welt

Die Suchtberater des Caritas-Verbandes wollen für die Schwierigkeiten rund um den Alkoholkonsum bei Anlässen aller Art sensibilisieren

Von Jennifer Katz

Iserlohn. Familienfeier, Schützenfest, Fußballturnier, Ehrung: In der Gesellschaft sind Anlässe zum Trinken allgegenwärtig. Sobald aber der Alkohol abgelehnt wird, wird es unangenehm. Und für diejenigen, die gerade versuchen, einen Weg aus der Sucht zu finden, ist es doppelt schwierig. Die Veröffentlichung der Broschüre „Nein sagen zu Alkohol“ der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen nehmen die Suchtberater des Caritas-Verbandes jetzt zum Anlass, für die Problematik zu sensibilisieren.

„Alkohol ist in Deutschland akzeptiert und ritualisiert“, sagt Uta von Holten. Und: „Oft befürchten unsere Klienten, dass sie sich erklären müssen oder fühlen sich regelrecht bedrängt, wenn sie nicht wenigstens ein Bier mittrinken.“ Vielen falle es schwer, die Bitte ihres Gegenübers abzuschlagen – etwa, aus Angst, ausgeschlossen oder nicht mehr gemocht zu werden. Viele, so die Erfahrung von Uta von Holten und ihrem Kollegen Thomas Kreklau, müssten generell erst lernen, „Nein“ zu sagen. „Vor allem zu Beginn einer Abstinenz ist es für viele unserer Klienten schwierig“, weiß Kreklau. Je unsicherer der Mensch sei, um so schneller laufe er Gefahr, rückfällig zu werden.

Werbeverbot, Jugendschutz und Prävention gefordert

So würden sich Uta von Holten und Thomas Kreklau wünschen, dass bei gesellschaftlichen Anlässen auch immer Wasser, Orangensaft und andere alkoholfreie Getränke ganz selbstverständlich angeboten werden. Und dass beim Hinweis, „ich trinke keinen Alkohol“ nicht noch großartig nachgefragt oder schlimmstenfalls zum Konsum überredet wird. Ein Werbeverbot für Alkohol halten sie für unerlässlich, denn aus Gesprächen



Uta von Holten und Thomas Kreklau von der Suchtberatung des Caritas-Verbandes wünschen sich, dass bei Anlässen aller Art grundsätzlich auch Wasser angeboten wird.

FOTO: JENNIFER KATZ

mit ihren Klienten wissen sie, dass beispielsweise das Ploppen der Bierflasche oder das Eingießen eines Bieres in den TV-Werbespots bereits eine Konsumlust wecken können.

Die Suchtberater fordern darüber hinaus, dass Alkohol erst ab 18 Jahren erhältlich ist. „Fast niemand ist sich der Gefahren dieses Nervengifts, und das ist Alkohol nun einmal, bewusst. Vor allem Jugendliche nicht“, sagt Kreklau. Je früher der Konsum einsetze, um so größer seien die Schäden, die teils nicht mehr reparabel sind. Uta von Holten und Kreklau würden sich auch eine konsequente Umsetzung des Jugendschutzgesetzes und eine flächendeckende Prävention wünschen, die im Kindergarten beginnt und frühestens mit dem Abschluss der Ausbildung endet.

Ihren Klienten raten die Suchtberater dazu, einige Taktiken zu verinnerlichen. So sollten sie sich schon vor dem Besuch einer Feier überlegen, wie sie die Zeit gestalten können, zu wem sie sich setzen und was sie tun können, wenn das Verlangen zu groß wird. Der engste Kreis, also Familie und Freunde, sollte in die Suchterkrankung eingeweiht werden. Auszuweichen sei kein Patentrezept, denn dadurch drohe die gesellschaftliche Isolation. Und auch die Ablehnung der Trinkaufforderung sollte im Vorfeld überlegt sein. Ausreden seien insbesondere zu Abstinenz-Beginn erlaubt.

i Kontakt zur Caritas-Suchtberatung, Karlstraße 15, unter ☎ 02371/8186-20 oder 8186-21 und unter www.caritas-iserlohn.de.

Zahlen rund um die Abhängigkeit

- Etwa **1,3 Millionen** Deutsche sind alkoholabhängig, die Dunkelziffer liegt weitaus höher.
- Pro Jahr sterben etwa **74.000 Menschen** in Deutschland an den Folgen durch den reinen Konsum von Alkohol und in Kombination mit Nikotin.
- Die direkten und indirekten Kosten des Alkoholkonsums in Deutschland werden auf **40 Milliarden Euro** geschätzt.
- Uta von Holten und Thomas Kreklau vom Caritas-Verband arbeiten jährlich mit etwa **160 Menschen**, die Rat wegen ihrer Alkoholabhängigkeit suchen.