



Damit aus Gewohnheit keine Sucht wird – Alkoholprävention lohnt sich

Zum Wohl!

Alkohol trinken gehört zu unserer Kultur. Ein Glas Wein zum Abendessen oder das Feierabendbier nach einem anstrengenden Arbeitstag bringt Entspannung. Geselligkeit ohne Alkohol ist kaum denkbar. Manche brauchen zuerst einen Schluck Alkohol, um lockerer ins Gespräch zu kommen. Bei einer Einladung zum Essen keinen Alkohol anzubieten, ist deshalb schwierig, und diesen dann konsequent abzulehnen ebenfalls. Alkohol ist für die meisten ein Genussmittel, dennoch gibt rund jede dritte Person an, jemanden mit einem problematischen Alkoholkonsum zu kennen.

Raphaela Hügli und Julia Rüdiger der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland sprechen darüber, weshalb Alkoholprävention wichtig ist; denn Sucht beginnt im Alltag – Prävention auch.

Wie verbreitet ist Alkoholabhängigkeit in der Schweiz?

In der Schweiz sind rund 250'000 bis 300'000 Menschen alkoholabhängig. Gemäss Bundesamt für Gesundheit hat jede fünfte Person einen problematischen Alkoholkonsum. Das heisst, sie trinkt regelmässig zu viel, zu häufig oder zur falschen Zeit. Noch immer konsumieren mehr Männer Alkohol, die Frauen holen aber auf. **Die Dunkelziffer ist hoch.** Wer trinkt, versteckt dies oft aus Scham.

Wie viel Alkohol ist denn okay?

Darauf gibt es keine allgemeingültige Antwort. Dies ist von verschiedenen Faktoren abhängig: **Alter, Geschlecht, Situation und Trinkgewohnheiten beeinflussen, ob es «zu viel» ist.** Fakt ist, dass der Übergang von einem genussvollen Konsum hin zur Entwicklung einer Abhängigkeit schleichend geschieht. Wichtig dabei ist die Unterscheidung, ob eine Person ab und zu konsumiert und diesen Moment auch geniessen kann oder ob oft konsumiert wird und dadurch eine Gewöhnung stattfindet.

Was kann Auslöser sein, in eine Alkoholabhängigkeit zu geraten?

Wenn Alkohol dazu dient, Probleme zu vergessen, schwierige Lebenssituationen auszuhalten, dann wird von einem missbräuchlichen Konsum gesprochen. Dies kann beispielsweise bei **Stress am Arbeitsplatz sein, einer Trennung von der Lebenspartnerin / dem Lebenspartner oder Überforderung mit Kind und Familie.**

Welche Menschen sind besonders gefährdet, in eine Sucht zu rutschen?

Bei der Entstehung einer Alkoholabhängigkeit spielen mehrere Risikofaktoren eine Rolle. Unter Risikofaktoren versteht man Eigenschaften, die die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass ein problematisches

Alkohol und seine Folgen

- Geschätzte 250'000 bis 300'000 Personen in der Schweiz sind alkoholabhängig.
- Jährlich ereignen sich rund 1'600 alkoholbedingte Todesfälle.
- Etwa jede dritte Person in der Schweiz kennt jemanden mit einem Alkoholproblem. Dazu kommen rund 100'000 Kinder aus alkoholbelasteten Familien.

Quellen: suchtschweiz.ch, bag.admin.ch, Spectra Nr. 11, 2015

Verhalten – in diesem Fall eine Alkoholabhängigkeit – auftritt. Dazu gehören zum Beispiel **Suchtproblematik innerhalb der Familie, fehlende soziale Kontrolle, Schulversagen, Gewalt- und Missbrauchserfahrungen, genetische Dispositionen oder der leichte Zugang zu Alkohol.**

Worauf sollte ich im Umgang mit Alkohol achten?

Wichtig ist, Alkohol kontrolliert zu konsumieren und sich bei Problemen rechtzeitig Hilfe zu holen. Das fördert die Gesundheit und die Selbständigkeit bis ins hohe Alter.

Auch über Alkoholkonsum zu sprechen, sollte kein Tabu sein. Ein Gespräch mit einem Freund oder einer Arbeitskollegin kann Anstoss sein, Wege aus einem problematischen Konsum zu suchen.

Warum ist Alkoholprävention nötig?

Trinkt man zu viel oder zu oft Alkohol, bringt der Konsum gesundheitliche Schäden und soziale Probleme mit sich. Suchterkrankungen belasten Betroffene und Angehörige, Alkohol zerstört Freundschaften und Familien. Alle leiden darunter. Kinder mit einem alkoholkranken Elternteil müssen meist früh zu viel Verantwortung übernehmen. Sie kümmern sich z. B. um den Haushalt, anstatt mit Freunden zu spielen. Später haben sie ein grösseres Risiko, selbst an einer Sucht zu erkranken.

Problematischer Alkoholkonsum bringt nicht nur viel persönliches Leid, er bringt auch Gefahren in den Strassenverkehr, in die Vereine, an den Arbeitsplatz und er kann zu Gewalt führen. Bei Jugendlichen hat übermässiger Konsum Einfluss auf die körperliche und psychische Entwicklung. Deshalb besteht eine Hauptaufgabe der Suchtprävention darin, die Bevölkerung über Risiken des Alkohols zu informieren. Empfohlen wird ein verantwortungsbewusster und eigenverantwortlicher Konsum.

Suchterkrankungen lösen immer auch erhebliche volkswirtschaftliche Kosten aus, z. B. durch Arbeitsplatzverlust, Produktivitätseinbussen und medizinische Behandlungen. Suchtprävention beugt Folgekosten einer Abhängigkeit vor. **Nachgewiesen ist, dass ein investierter Franken in die Alkoholprävention (Folge-)Schäden von rund 23 Franken einspart.** (Quelle: Wieser et al., 2010, Synthesebericht – Ökonomische Evaluation von Präventionsmassnahmen in der Schweiz)

Wie sieht Alkoholprävention konkret aus?

Alkoholprävention hat zum Ziel, den frühen Konsum bei Jugendlichen zu verhindern und Risiken im Zusammenhang mit dem Konsum bei Erwachsenen vorzubeugen oder zu reduzieren. Damit dies bestmöglich gelingt, verfolgen wir zwei Ansätze gleichzeitig: **Veränderungen auf Ebene der Rahmenbedingungen (Verhältnisprävention) und ergänzend dazu die Stärkung von Lebenskompetenzen (Verhaltensprävention).**

Könnt ihr Beispiele nennen?

Julia Rüdiger: **Wir thematisieren Alkohol unter anderem im Workshop Konsumkompetenz für Oberstufenklassen.** Mit Jugendlichen diskutieren wir Themen wie Umgang mit Risiken, Stress und eigenes Konsumverhalten. Zusätzlich setzen wir auch Coaching-Apps ein (SmartCoach und ready4life).

Denn mit zunehmendem Alter der Schülerinnen und Schüler wird der eigene Alkoholkonsum ein Thema. Stress und Konflikte sind Teil der jugendlichen Lebensphase und stehen oft in Zusammenhang mit Substanz-/Mischkonsum und problematischem Verhalten. Kinder und Jugendliche sind gefordert, einen risikoarmen Umgang zu finden, der nicht zu negativen Folgen führt (z. B. Übermüdung, Konzentrationsprobleme und Vernachlässigung von privaten und schulischen Aufgaben oder Gewalt).

Ziel der Suchtprävention in der Schule ist, Schülerinnen und Schülern Informationen zu Suchtmitteln zu vermitteln und sie zu motivieren, sich gesund zu verhalten, indem sie Alkohol und andere Substanzen verantwortungsvoll

Alkohol risikoarm konsumieren: Faustregel für Erwachsene

Männer sollten pro Tag nicht mehr als zwei Standardgläser und Frauen nicht mehr als ein Standardglas alkoholischer Getränke zu sich nehmen. Frauen haben im Verhältnis zum Körpergewicht durchschnittlich mehr Körperfett und weniger Körperwasser. Da sich Alkohol in Wasser besser löst als in Fett, ist nach dem Konsum gleicher Mengen die Alkoholkonzentration im Blut bei Frauen in der Regel höher als bei Männern mit gleichem Körpergewicht.

Wichtig ist, in der Woche auch alkoholfreie Tage einzulegen, um das Abhängigkeitsrisiko zu verringern. Wir empfehlen als Richtwert mindestens zwei alkoholfreie Tage pro Woche.



Standardgläser: 1 Stange Bier (3dl), 1 Glas Wein (1dl), 1 Gläschen Schnaps (0,3dl)

Quelle: www.alcohol-facts.ch



Coaching-Apps geben Tipps zum Umgang mit Stress und zum Konsum.

und risikoarm konsumieren. **Dabei setzt die schulische Suchtprävention nicht nur auf suchtspezifische Wissensvermittlung, sondern auch auf eine aktive Auseinandersetzung mit eigenen Verhaltensweisen, Haltungen und Einstellungen.**

Raphaela Hügli: **Gemeinden können vor allem durch verhältnispräventive Massnahmen das Konsumverhalten von Jugendlichen und Erwachsenen beeinflussen.** Dazu gehört zum Beispiel, dass alkoholische Getränke konsequent nur an Personen, die das gesetzlich festgelegte Mindestalter erreicht haben, abgegeben oder verkauft werden. Die Verkaufs- und Abgabestellen werden hierbei mit unterschiedlichen Hilfsmitteln und -massnahmen unterstützt (z.B. ID-Reader zur Alterskontrolle, Age Calculator-App, Online-Schulung jalk.ch). Die Umsetzung des Jugendschutzes ist ein Schwerpunkt unserer Arbeit in Gemeinden.

Weiter kann ein gesundheitsförderndes Lebensumfeld problematischem Verhalten vorbeugen. Insbesondere sind hier die Gestaltung öffentlicher Plätze, Freizeitangebote und Infrastrukturen für die verschiedenen Alters- und Bevölkerungsgruppen hervorzuheben.

Ziel der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland ist, alle wichtigen Schlüsselpersonen in der Region aus dem Bereich der Suchtprävention zu vernetzen.



*Raphaela Hügli, lic. phil.
Fachmitarbeiterin Prävention bei
der Suchtpräventionsstelle Zürcher
Oberland*

Akteure und Akteurinnen, die sich für suchtspezifische Themen in der Gemeinde engagieren sind Behördenmitglieder, Sozialarbeitende, Altersbeauftragte, Gesundheitspersonal, Beauftragte der Kirchen, Fachpersonal der Polizei oder Jugendarbeitende. Sie alle sind wichtig, wenn es darum geht, schwierige Situationen in der Gemeinde frühzeitig zu erkennen und zu entschärfen. Vernetzte und durch uns geschulte Multiplikatoren und Multiplikatorinnen tragen so zur Steigerung der Lebensqualität in der Gemeinde bei. Die Massnahmen tragen auch dazu bei, das suchbedingt erhöhte Risiko einer Abhängigkeit vom Sozialhilfesystem zu reduzieren oder gar zu vermeiden.

Ist mein Konsum oder der meines Freundes / meiner Freundin im grünen Bereich?

Es lohnt sich, in regelmässigen Abständen über seine eigenen Gewohnheiten in Bezug auf Alkohol nachzudenken und sie allenfalls zu ändern, bevor es zu Problemen kommt.

Zum Alkoholselbsttest:

<https://suchtpraevention-zh.ch/selbsttests-freundetests/selbsttests/>



*Julia Rüdiger, lic. phil.
stv. Stellenleitung und Fachmitarbeiterin
Prävention bei der Suchtpräventionsstelle
Zürcher Oberland*

Informieren, beraten, sensibilisieren: Angebote und Dienstleistungen der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland

Alkoholprävention in der Gemeinde

- **Jugendschutz im Zürcher Oberland**

Beratung, Jugendschutzmaterial, Schulung

<https://www.sucht-praevention.ch/jugendschutz>



- **Beratung von Gemeinden, Betrieben, Vereinen, RAV, Sozialen Diensten etc.**

zur strukturellen Verankerung von Suchtprävention in der Organisation

<https://www.sucht-praevention.ch/gemeinden>



- **Fortbildung für Führungspersonen und Personalverantwortliche**

Auseinandersetzung mit der eigenen Haltung, erkennen und ansprechen problematischen Konsumverhaltens

<https://www.sucht-praevention.ch/betrieb>



Alkoholprävention an Schulen

<https://www.sucht-praevention.ch/schulen>



- **Workshop Konsumkompetenz** für die 2. Sekundarstufe: Auseinandersetzung mit den Themen Umgang mit Risiken, Stress und eigenes Konsumverhalten

- **SmartCoach** für die Sekundarstufe: viermonatiges SMS-Coaching-Programm zur Förderung der Lebenskompetenzen und zur Suchtprävention

- **Ready4life** für Berufs- und Mittelschulen: Coaching-Programm der Suchtprävention, das speziell für Lernende entwickelt wurde

Impressum

«prävention» Informationsblatt der
Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland und des
Vereins für Prävention und Drogenfragen Zürcher Oberland
Gerichtsstrasse 4, Postfach, 8610 Uster
Tel. 043 399 10 80, info@sucht-praevention.ch, www.sucht-praevention.ch

Redaktionsteam: Raphaela Hügli, Julia Rüdiger, Franziska Ulrich,
Fridolin Heer
Gestaltung: Grafikatelier Thomas Küng, Luzern
Bilder: shutterstock.com, istock.com
Druck: FO Print & Media AG, Egg
Auflage: 1'000 Expl.