

Zürcher Oberland

# «Jeder Dritte kennt jemanden mit einem Alkoholproblem»

«Sibesiech» oder «Broforlife»: Statt auf die Gefahren des Trinkens hinzuweisen, liess die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland kryptische Botschaften auf Plakate drucken. Leiter Fridolin Heer erklärt im Interview, warum.

von Andres Eberhard, 18.05.2017, 13:22 Uhr



Versteckte Botschaften an Alkoholabhängige: Fridolin Heer, Leiter der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland, vor einem der Plakate. (Bild: Seraina Boner)

In der ganzen Schweiz soll derzeit über Alkohol gesprochen werden. Das ist das Ziel der nationalen, vom Bundesamt für Gesundheit gesteuerten «Dialogwoche Alkohol», die seit 2011 alle zwei Jahre stattfindet. Derzeit ist es wieder so weit, und einige regionale Stellen nutzen die Gelegenheit, um eigene Kampagnen zur Alkoholprävention zu lancieren.

So auch die Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland. Seit dem 4. Mai und bis vor kurzem hingen an insgesamt 25 neuralgischen Stellen in den Bezirken Hinwil, Pfäffikon und Uster rote, etwas rätselhafte Plakate auf. Darauf stand bloss «Sibesiech?», «#Broforlife» oder «Rüstig». Seit dieser Woche sind die Plakate mit einer Botschaft ergänzt, die das Ganze auflösen soll: «Freunde. Unverzichtbar. Beziehungen sind ein wirksamer Schutz vor Sucht.» Fridolin Heer, Leiter der Suchtpräventionsstelle Zürcher Oberland, erklärt im Interview die etwas versteckte Botschaft der Aktion.

**#Broforlife, Sibesiech oder Rüstig. Wie kamen Sie ausgerechnet auf diese Begriffe?**

Fridolin Heer: Sie stehen für die drei Zielgruppen unserer Plakataktion. Jüngere Männer, Männer mittleren Alters sowie ältere Menschen. Auf die Begriffe kamen wir in Workshops, die wir gemeinsam mit Vertretern dieser Zielgruppe geführt haben.

**Erklären Sie: Worum gehts?**

Wir möchten sensibilisieren und zum Nachdenken anregen. Unsere Botschaft ist eine positive: Freunde und soziale Kontakte sind unverzichtbar. Damit wollen wir zeigen: Beziehungen sind viel die bessere Problembewältigungsstrategie als Alkohol.

**Es geht also um Alkoholprävention. Warum weisen Sie nicht auf die Gefahren von übermässigem Konsum hin?**

Uns geht es nicht darum, den Alkohol als Genussmittel und Kulturgut verbieten zu wollen. Wir möchten lediglich aufzeigen, dass es je nach Situation einen kritischen Konsum gibt. Der Betrachter des Plakats soll sich hinterfragen: Wie viel trinke ich? Und: In welchen Situationen trinke ich? Ist das punktuell im Ausgang oder bei Festen, kein Problem. Trinke ich aber regelmässig abends zuhause oder schon auf dem Heimweg zur Bewältigung von stressigen oder

belastenden Situationen, wird es kritisch. Hier möchten wir in einen Dialog treten und mit der positiven Botschaft eine Alternative aufzeigen.

### **Das Rauschtrinken bei Jungen ist bekannt. Warum trinken Ältere?**

Ältere Menschen sind oft sehr isoliert, haben nur wenige Freunde. Dazu kommen Krisen wie die angeschlagene Gesundheit, Probleme mit Medikamenten oder ein verstorbener Lebenspartner. Am meisten Alkoholranke gibt es aber bei Männern ab Mitte 40.

«Uns geht es nicht darum, den Alkohol als Genussmittel und Kulturgut verbieten zu wollen.»

### **Warum?**

In unserer Kampagne haben wir für diese Gruppe das Wort «Sibesiech» gewählt. Diese Männer stecken in vielen verschiedenen Rollen, tanzen auf vielen Hochzeiten: Sie sind Vater, Partner, wollen beruflich Erfolg haben, engagieren sich vielleicht zusätzlich in einem Verein oder pflegen ihre kranke Mutter. Statt die freie Zeit zur Erholung zu nutzen, arbeiten sie noch mehr. Um dann die Belastung mit Alkohol zu kompensieren. Die Hauptbetroffenen entsprechen also nicht dem Stereotyp ungebildet, arbeitslos, draussen auf der Parkbank. Im Gegenteil sind es häufig gut gebildete, vollzeit arbeitende Männer, die eine übervolle Agenda haben – und dies nicht nur im Erwerbsleben. Bei Stress sollten aber Freunde helfen, nicht Alkohol.

### **Was bringt das? Reden ist schön, aber das Problem damit ja noch nicht gelöst.**

Nein, aber darüber zu reden bringt Entlastung. Ich bin nicht mehr alleine. Ich kriege Rückmeldung von jemandem, dem ich vertraue. Wenn ich selber die Einsicht habe, dass ich zu viel trinke, und akzeptiere, dass ich ein Problem habe, informiere ich mich weiter, mache einen anonymen Test oder lasse mich beraten. Beziehungen sind ein Schutzfaktor. Bei älteren Menschen, die nicht mehr viele Freunde haben, sind alle sozialen Kontakte gefordert. Das können beispielsweise Mitarbeiter von Pro Senectute sein – oder eben die Scrabble-Gruppe, worauf unsere Kampagne anspielt.

**Wenn ich jemanden kenne, der ziemlich viel trinkt. Soll ich ihn darauf ansprechen?**

Auf jeden Fall. Aber nicht sagen, was du machst, ist schlecht. Sondern: Das ist nicht gut für dich. Hier sind alle gefragt: Freunde, Eltern, Lehrer, und so weiter. Jeder Dritte kennt übrigens jemanden mit einem Alkoholproblem.

**Wie schlimm ist es denn, wie viele haben effektiv ein Alkoholproblem?**

Insgesamt gibt es schätzungsweise eine Viertelmillion Menschen in der Schweiz, die alkoholabhängig sind. Pro Jahr sind rund 2000 Todesfälle direkt auf Alkohol zurückzuführen. Und hinter jeder sechsten psychischen Krankheit steckt ein Alkoholproblem. Kommt dazu, dass Alkoholkonsum viele teils schwere Krankheiten begünstigt.

«Schätzungsweise eine Viertelmillion Menschen in der Schweiz sind alkoholabhängig.»

**Wie viel Alkohol ist zu viel?**

Hier muss man unterscheiden. Einerseits geht es um die Menge des Konsums. Andererseits aber auch um die Situationen, in denen wir trinken. Jeder sollte sich fragen: Kann ich meinen Konsum noch steuern? Kann ich einen Tag ohne Alkohol leben? Um herauszufinden, ob man die Kontrolle noch hat, empfehlen wir, pro Woche mindestens zwei alkoholfreie Tage einzuschalten.

**Trinken wir allgemein zu viel?**

Insgesamt hat der Pro-Kopf-Konsum in den letzten Jahren abgenommen. Das ist erfreulich. Es wäre illusorisch und wie gesagt auch falsch, Alkohol verbieten zu wollen. Er ist ein Kulturgut. Ich wiederhole mich: Problematisch wird es, wenn Alkohol nicht mehr Genussmittel, sondern Bewältigungsinstrument ist.

**Zum Schluss: Was ist Ihr Lieblingsgetränk?**

Kaffee.

**Bravo, nicht reingefallen. Aber trotzdem: Wann trinken Sie Alkohol?**

An meiner Hochzeit. Generell bei Festen. Sonst eher selten, auch zum Essen nicht. Aber: Auch zu viel Kaffee kann problematisch sein. Die Dosierung ist entscheidend.

