

INFORMATION



Suchtkrankenhelfer Dieter Balder

Telefon gesch: 245 66381 + 0172 3949158 Telefon priv. 604 20 85

E-Mail priv.: 01723949158@d2mail.de

004/02.98

Die Informationen wenden sich gleichermaßen an Frauen und Männer. Um den Sprachfluß nicht zu stören ist der Abhängige auch die Abhängige, der Betroffene auch die Betroffene, der Alkoholiker auch die Alkoholikerin, der Vorgesetzte auch die Vorgesetzte (usw.).

ENTWICKLUNGSVERLAUF DER ALKOHOLKRANKHEIT

Über 95 % der Menschen in unserem Land trinken Alkohol, nur ein kleiner Teil der Bevölkerung lebt grundsätzlich abstinente. Es ist also **normal**, wenn Alkohol getrunken wird!

Es gibt viele Gründe, zu einem alkoholischen Getränk zu greifen. Der wichtigste Grund liegt ohne Zweifel in der Wirkung des Alkohols. Und diese Wirkung läßt sich auch **nicht** wegdenken, wenn Alkohol besonders deswegen getrunken wird, weil er schmeckt.

In der Anfangsphase sehen alle Alkoholtrinkformen ähnlich aus:

- Erleichterungstrinken
- Geselligkeitstrinken
- Entspannungstrinken
- Gelegenheitstrinken.

PSYCHISCHE ABHÄNGIGKEIT

Es kann aufgehört werden zu trinken, wenn man es selbst will, die Umwelt es verlangt oder der Arzt z.B. auf schlechte Werte hinweist. Dennoch fällt es vielleicht sehr schwer, auf Alkohol zu verzichten, wenn Ärger, Sorgen oder auch Streß in den Vordergrund rücken. Vielleicht ist der Alkohol bereits zu einem Spannungslöser geworden- oder wird er gebraucht um einfach fröhlich zu sein?

Wenn Alkohol regelmäßig getrunken wird, dann ist das die *psychische Abhängigkeit*, wegen der oben beschriebenen Wirkung.

Daraus **kann** sich die Alkoholkrankheit entwickeln!!!

TOLERANZSTEIGERUNG

Die **Alkoholkrankheit** entsteht in der Regel über viele Jahre. Veränderungen, die mit dem Betroffenen passieren, gehen kaum merklich vor sich. Der Betroffene entzieht sich damit auch weitgehend einer eigenen kritischen Beobachtung. Es ist oft erst in der Rückschau erkennbar, dass er anders mit seinen Problemen umgegangen ist. Die Gewöhnung an den Problemlöser Alkohol bringt es mit sich, dass die Belastungsfähigkeit immer mehr abnimmt. Anders ausgedrückt: Dadurch, dass der Betroffene seine Konflikte nicht selbst angeht, sondern die Lösung der Wirkung des Alkohols überläßt, schwächt er sich selbst! Seine Probleme sind dadurch immer schwerer zu bewältigen und er braucht immer häufiger und immer mehr Alkohol.

Welch ein Teufelskreis ?!

Der Betroffene verträgt jetzt auch größere Mengen Alkohol ohne dass er oder ein Außenstehender das Empfinden haben muß, der Betroffene sei betrunken.

Dies nennt man *Toleranzsteigerung*. Immer häufiger passiert es, dass dem Betroffenen Zeiten in der Erinnerung fehlen, **der 'Film gerissen' ist**.

Da er jetzt immer häufiger auf die Wirkung von Alkohol angewiesen ist, möchte er nicht erkannt werden und trinkt deshalb heimlich. Er sichert sich für alle Notfälle einen Vorrat und vermeidet -auch aus Angst vor dem Entdecktwerden- Gespräche über Alkohol.

I N F O R M A T I O N

Suchtkrankenhelfer Dieter Balder

004/02.98

MEHR ALKOHOL / MEHR PROBLEME

In der Familie häufen sich die Schwierigkeiten. Der Partner macht ernsthafte Vorhaltungen. Dies sind erneut Gründe zu trinken. Viele Dinge im Hause, um die man sich früher gekümmert hat, sind gleichgültig geworden. Das haben andere übernommen. Es wird immer weniger Interesse aufgebracht. Am Arbeitsplatz klappt es auch nicht mehr so reibungslos.

Der Betroffene merkt, dass andere über ihn, sein häufiges Fehlen, seine Alkoholfahne etc. sprechen.

Vielleicht (hoffentlich!!) wurde die betroffene Person auch schon mal von jemanden direkt angesprochen. Möglicherweise hat der Vorgesetzte schon eine ernsthafte Unterredung mit dem Betroffenen gehabt und ihn auf die Konsequenzen seines Trinkens hingewiesen oder es erfolgte bereits eine schriftliche Abmahnung.

(Zum vorstehenden Absatz erfolgen noch weitere Informationen, denn für den Betroffenen ist es wichtig, daß er auf sein Verhalten hingewiesen wird!)

Der Druck verstärkt sich, man findet erneut Erklärungen und versucht die Umwelt zu beschwichtigen. Es werden Versprechungen abgegeben. Der Betroffene nimmt sich auch wirklich vor, etwas zu ändern. Er legt Trinkpausen ein. Und vor allem nimmt er sich unentwegt vor, weniger zu trinken, nach ein paar Gläsern aufzuhören und Schluß zu machen. Bis er immer öfter feststellt, genau **dies** gelingt nicht mehr.

KONTROLLVERLUST

Wenn man mit dem Alkoholtrinken erst einmal angefangen hat, ist ein unwiderstehliches Verlangen vorhanden, weiter zu trinken. Und das nennt man **Kontrollverlust**.

Und es wird weiter getrunken, egal -ohne Rücksicht auf die Folgen zu nehmen. Die Menge kann nicht mehr kontrolliert werden. Wieder werden Pausen ohne Alkohol

ingelegt. Der Betroffene will sich gewissermaßen erholen. Er versucht erneut, gemäßigt, kontrolliert zu trinken. Er erlebt wieder den **Kontrollverlust**.

Er verändert sich deutlich, er ist unzufrieden mit sich, deprimiert. Seine Stimmung wechselt stark. Freunde und Familienmitglieder ziehen sich zurück. Er, der Betroffene, wird immer isolierter.

ENTZUGSERSCHEINUNGEN

Gleichzeitig bemerkt der Betroffene die körperlichen Folgen, wenn er eine Pause im Alkoholtrinken macht. Die Entzugerscheinung sind:

Unruhe, Gereiztheit, Händezittern, Schweißausbrüche, morgendliches Würgen.

Diese Beschwerden verschwinden , wenn **erneut getrunken wird!!**

Es muß also schon morgens getrunken werden, weil durch die nächtliche Trinkpause **Entzugerscheinungen** auftreten. Die Gesundheit ist schwer angeknackst. Ohne Alkohol fühlt man sich zu gar nichts mehr in der Lage. Die mitmenschlichen Beziehungen sind gestört oder schon zerrissen. **Ein qualvoller Zustand ist erreicht. Es ist eine Frage der Zeit, wann der völlige Zusammenbruch kommt!**

Auch wenn diese Schilderungen nicht auf sie, sondern auf einen Menschen zutreffen, mit dem sie zusammenarbeiten oder der Ihnen nahe steht, können sie in einem Gespräch mit dem Suchtkrankenhelfer mehr Klarheit und auch Hilfe gewinnen - reden sie mit dem Suchtkrankenhelfer- .