

Volles Risiko

Alkohol als Genussmittel ist in Österreich schlechthin ein positiv besetztes Kulturgut. Sehr ernüchternd sind allerdings die Zahlen der ARGE Suchtvorbeugung, wonach in Österreich 150.000 Kinder in einer Familie mit einem von Alkoholproblemen betroffenen Elternteil leben.



AUTOR: **Dr. Wolfgang Schimböck, MSc LL.M MBA**
Psychotherapeut, Mitglied des Präsidiums des Österreichischen Bundesverbands für Psychotherapie (ÖBVP)
wolfgang@schimboeck.net,
www.psychotherapie.at

► Fünf Prozent der Österreicher ab 15 Jahren gelten als alkoholabhängig, drei Viertel davon sind Männer. Die Österreicher trinken jährlich pro Kopf rund 13 Liter reinen Alkohol. Das entspricht 512 halben Bier oder 512 Viertel Wein pro Kopf und Jahr. Etwa 100 Personen sterben jährlich an einer Alkoholvergiftung. Jedes Jahr sind bei fast 3.000 Verkehrsunfällen alkoholisierte Personen beteiligt. Trotz breiter Aufklärung spielt Alkohol bei jungen motorisierten männlichen Verkehrsteilnehmern eine dominierende Rolle.

Dass die Harmlosigkeitsgrenze für Fahrzeuglenker mit einem maximalen Blutalkoholgehalt von 0,5 – bei Führerscheinneulingen sogar 0,1 – Promille keineswegs zu hoch angesetzt ist, zeigt eine kurze Übersicht über die Auswirkungen des Alkoholkonsums: Schon bereits zwischen 0,2 und 0,5 Promille können bei einer erwachsenen Person Reaktionsvermögen, Konzentration und Urteilsfähigkeit senken, die Risikobereitschaft aber steigern. Ab 0,5 Promille sind Gleichgewichtsstörungen möglich und es kommt zu Enthemmung und Selbstüberschät-

zung. Jenseits von 0,8 Promille kann eine regelrechte Euphorie verbunden mit gesteigerter Enthemmung ausbrechen. Das Blickfeld wird in diesem Stadium immer reduzierter. Zwischen ein und zwei Promille wird vom Rauschstadium gesprochen. In diesem Stadium treten Verwirrung, übersteigerte Selbstüberschätzung und völliger Verlust der Kritikfähigkeit ein.

Psychotherapie hilft

Präventive Maßnahmen werden in Österreich seit Jahren bereits in den Schulen gesetzt. Genauso wichtig ist aber auch das Vorleben des richtigen Umgangs mit Alkohol durch die Eltern. Erwachsene, die sich durch ihren Alkoholkonsum bereits in ihrer Gesundheit gefährdet fühlen oder bei denen sich schon eine Abhängigkeitserkrankung entwickelt hat, sollten dringend einen Arzt, einen Psychotherapeuten oder eine der in allen Bundesländern bestehenden Beratungsstellen aufsuchen. Nicht selten kommt die Motivation für einen ersten Schritt zu einer Behandlung allerdings von außen: „Oft ist es ein Unfall, der Verlust des Arbeitsplatzes oder der Ehepartner hält die Alkoholkrankheit des Partners nicht mehr aus und verlässt ihn – ein Ereignis, das Alkoholkranken nochmals eine Warnung gibt, bevor es zu spät ist. Das wäre ein Grund, psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Oft ist

das auch die ‚letzte Chance‘, bevor der totale Absturz kommt. Angehörige, die ihrem alkoholkranken Familienmitglied helfen wollen, finden bei Psychotherapeuten ebenso Hilfe wie in eigenen Angehörigen-„gruppen“, hält Dr. Peter Stippl, Präsident des Österreichischen Bundesverbands für Psychotherapie (ÖBVP), dazu fest und ergänzt: „Psychotherapeuten sind im Rahmen der Entwöhnungstherapien und bei der Rückfallprävention die richtigen Ansprechpersonen, an die man sich wenden kann, um Hilfe zu bekommen.“

Ein Unglück kommt selten allein

Anlässlich der Dialogwoche Alkohol 2019 wurde daran erinnert, dass die Alkoholkrankung selten isoliert besteht. Zwei von drei Süchtigen leiden an Depressionen, Angststörungen oder Burnout. Etwa die Hälfte der Borderline-Patienten betreibt einen Missbrauch von Alkohol oder es liegt bereits eine Abhängigkeit vor. Wird nur eines der Probleme behandelt, sinken die Heilungschancen. Dazu kommt, dass das Risiko einer Medikamentensucht steigt. Ob schließlich die Sucht zu einer weiteren psychischen Erkrankung geführt hat oder umgekehrt, hat wenig Bedeutung. Dass Psychopharmaka und Alkohol eine mehr als unselige Kombination sind und eine Abwärtsspirale aktivieren, ist evident. Moderne Behandlungs-



ansätze haben daher die „gesunden Anteile“ der Betroffenen im Fokus, wollen diese freilegen und wieder zur Lebensfreude führen – ein Erfolgskonzept, das auf den Begründer der Existenzanalyse und Logotherapie, den Arzt und Psychotherapeuten Viktor Frankl zurückgeht.

Vom Sinn des Schönen in der Therapie

Mit dem Orpheus-Programm, einem ganzheitlichen Behandlungsansatz, geht der Leiter des innovativen Anton Proksch Institutes in Wien, Univ.-Prof. Dr. Michael Musalek, einen neuen kreativen Weg. Im Verlauf des Programmes soll das Suchtmittel in Anlehnung an die griechische Orpheus-Mythologie „seine Verführkraft verlieren“ und der „Sinn fürs Schöne“ geweckt werden. Oft



Nachgefragt bei ...

... **Dr. Christa Pözlbauer, Vizepräsidentin des Österreichischen Bundesverbandes für Psychotherapie (ÖBVP)**



Wie sehr sind Jugendliche von einer Alkoholkrankung gefährdet?

Fast 60 Prozent der männlichen Überfünfzehnjährigen und mehr als die Hälfte der Mädchen in dieser Altersgruppe haben bereits einmalige oder häufigere Rauschfahrten.

Können Eltern dem entgegenwirken?

Die Vorbildwirkung der Eltern hat große Bedeutung. Wenn Kindern und Jugendlichen zum Beispiel eine völlige Abstinenz beim Autofahren vorgelebt wird, ist die Chance größer, dass sie auch selbst nur nüchtern auf ein Moped steigen. Das Thema Alkohol sollte auch zu Hause mit allen seinen Problemen und möglichen tragischen gesundheitlichen Konsequenzen sehr klar und deutlich besprochen werden.

Ab wann ist externe Hilfe angesagt?

Wenn den Eltern eine ansonsten unerklärliche Verschlechterung der schulischen Leistungen auffällt, Jugendliche immer reizbarer, launenhafter werden, Freundinnen und Freunde sich zurückziehen, die Kontrolle beim Trinken von Alkohol verloren geht, plötzlich Geldprobleme bestehen, kann das schon auf ein gravierendes Alkoholproblem hinweisen. Liegen mehrere dieser Punkte vor, sollte die Hilfe von auf diesem Gebiet tätigen Psychotherapeuten oder einer Beratungsstelle in Anspruch genommen werden.

ist dieser auch nur verschüttet und muss neu entdeckt werden. Talente und Interessen der Betroffenen werden beim Programm berücksichtigt. Musalek fasst drei Probleme des Alkoholkranken zusammen, auf die das Programm abzielt: Betroffene halten für sich selbst nichts mehr für möglich, können sich selbst nicht mehr als Ganzes spüren und kein schönes Leben mehr führen. Das Orpheus-Programm hilft bei handwerklicher Tätigkeit, ebenso mit kulturellen Aktivitäten, Sport, Achtsamkeits- und Sensibilitätsgruppen, um das Schöne im Leben wieder wahrzunehmen. Musalek rückt deutlich von frühen Konzepten der Suchtbehandlung ab, bei denen Therapeuten den Patienten sagen, wie man richtig zu leben hat. Anstelle von Trainingseinheiten geht es im Anton Proksch Institut darum, „Räume und Atmosphäre zu schaffen, wo der Einzelne das für sich entdecken kann, was ihm guttut“.



Alkoholranke sind jünger geworden

Der Eindruck, dass die Alkoholranken jünger werden, lässt sich leider mit Zahlen belegen. Lag das Durchschnittsalter der Patienten des Anton Prosch Institutes in Wien früher zwischen 40 und 45 Jahren, ist es mittlerweile 30 bis 35 Jahre. Junge Menschen fangen heute gleich „hoch dosiert“ zu trinken an. Wodka und anderes Hochprozentiges ist an die Stelle von Bier und Wein getreten. Früher sei ein Rausch „passiert“, heute wird regelrecht „darauf abgezielt“.

Zur Zielerreichung soll es in Stundenfrist kommen. Akutkrankenhäuser sehen sich österreichweit zunehmend an Wochenenden mit solchen tragischen Fällen konfrontiert, die zum Teil ohne Bewusstsein eingeliefert werden. Mädchen holen bei der Alkoholproblematik leider auf. Lag das Verhältnis bei unter 16-Jährigen mit wiederholter

Rauscherfahrung früher bei 4:1, ist es inzwischen 2:1.

Darüber reden ist wichtig

Eltern können viel dazu beitragen, dass ihre Kinder einen verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol lernen. Dies bei Jugendlichen zu erreichen und klare Grenzen zu setzen, wird oft nicht leicht sein. Diese Grenzen sind wichtige Orientierungshilfen und geben den Kindern auch Sicherheit. Die Frage, warum Jugendliche Alkohol trinken, hat auch viel mit dem Erwachsenwerden zu tun. Verbote machen überdies gerade das reizvoll, was vermieden werden sollte. Dazu kommt, dass niemand ein Außenseiter sein will und unter einem sogenannten Gruppendruck steht. Alkohol ist zwar als Problemlöser völlig untauglich, muss aber bei Schulproblemen und sonstigen Konflikten auch bei jungen Menschen oft als solcher herhalten. Ein ganz wesentlicher Punkt sind zudem Unsicherheit und mangelndes Selbstwertgefühl.

Es ist daher wichtig, Jugendlichen viel Vertrauen und Anerkennung zu vermitteln. 16- bis 18-Jährige sind in der Lebensphase „nicht mehr Kind – noch nicht erwachsen“. Jugendliche haben bis zu diesem Lebensalter mehr oder weniger gelernt, sich gegen Gruppendruck durchzusetzen und auch einmal nein zu sagen. In dieser Phase sollten von den Eltern bestehende Regeln neu verhandelt werden. Dabei sollte das Thema Eigenverantwortung deutlich bewusst gemacht werden. Kommen Jugendliche in diesem Alter einmal betrunken nach Hause, ist es noch kein Drama, passiert es öfter, ist es problematisch. Betroffene Eltern sollten sich in diesem Fall nicht scheuen, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Es gibt in Österreich ein flächendeckendes Netz an Beratungsstellen.

Psychotherapeuten mit diesem Arbeitsschwerpunkt sind unter www.psychotherapie.at/patientinnen/psychotherapeutinnen-suche zu finden. ■

Nachgefragt bei ...

... Dr. Peter Stippl, Präsident des Österreichischen Bundesverbandes für Psychotherapie (ÖBVP)



Unter welchen Umständen nehmen Alkoholabhängige Hilfe in Anspruch?

Oft ist es ein Unfall, der Verlust des Arbeitsplatzes oder der Ehepartner hält die Alkoholkrankheit des Partners nicht mehr aus und verlässt ihn – ein Ereignis, das Alkoholkranken nochmals eine Warnung gibt, bevor es zu spät ist. Das wäre ein Grund, psychotherapeutische Hilfe in Anspruch zu nehmen – oft ist das die „letzte Chance“, bevor der totale Absturz kommt.

Wie sind die Erfolgchancen einer Entwöhnungsbehandlung?

Bei stationären Entwöhnungsbehandlungen wird von einer Erfolgsrate von 50 bis 70 Prozent gesprochen. Sogar die stabile Besserung erreicht bis zu 50 Prozent.

Wie können Alkoholabhängige von Angehörigen unterstützt werden?

Angehörige, die ihrem alkoholkranken Familienmitglied helfen wollen, finden bei Psychotherapeuten ebenso Hilfe wie in eigenen Angehörigengruppen.