



stadt.mission.mensch



## **Trinkst Du noch oder lernst Du schon...?**

vom verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol und anderen Substanzen

**05. Mai 2022**

Marina Soltau

Dipl.- Psychologin, Psychotherapeutin

stadt.mission.mensch gGmbH

Walkerdamm 17

24103 Kiel

0431-260 44 500

Liebe StudentInnen,

Dieser Vortrag lebt eigentlich von seinen interaktiven Elementen, d.h. kleinen Übungen, die mit dem Auditorium durchgeführt werden. Diese lassen sich nur unter Anleitung durchführen und sind im Selbstversuch nicht zielführend.

Die reinen Folien sind leider nicht ganz so unterhaltsam und teilweise auch ohne meine erklärenden Worte wenig aussagekräftig. Vielen Dank dennoch für Ihr Interesse 😊

Marina Soltau

## Vorab

### Trigger- warnung

- Worum soll es gehen?
- Exemplarisches Vorgehen

## Es gibt in Deutschland ...

- 1,8 Mio. alkoholabhängige Menschen
- 3,2 Mio. Menschen mit missbräuchlichem Alkoholkonsum
- 4,9 Mio. Menschen mit riskantem Alkoholkonsum
- 2,3 Mio. medikamentenabhängige Menschen
- 4,3 Mio. Menschen mit problematischem Medikamentengebrauch
- 14 Mio. tabakabhängige Menschen
- 600.000 von illegalen Drogen abhängige Menschen
- 500.000 Menschen mit pathologischem Glücksspielverhalten
- 560.000 online-abhängig

Quelle: DHS- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen, 2018



### Houston wir haben ein Problem:



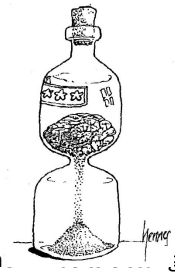
140 Mio. Alks weltweit  
55 Mio. mit riskantem Konsum in der EU  
23 Mio. Alks in der EU  
300 Mio. Benzo Esser weltweit  
1,4 Mio. Tablettenfreaks in der Bundesrepublik  
1,5 -2,5 Mio. Alks in der Bundesrepublik  
13 Mio. Kokainisten weltweit  
11 Tonnen Kokainverbrauch in der Bundesrepublik  
200 Mio. Menschen konsumieren weltweit illegale Drogen, davon 160 Mio. Cannabis, 13,5 Mio. Opiate, 26 Mio. Amphetamine und 8 Mio. Ecstasy  
1 Mio. Heroinabhängige in der EU  
80000 Heroinabhängige in der Bundesrepublik  
bis zu 2,5 Mio. Cannabiskonsumenten in der Bundesrepublik  
770 Tonnen Heroinproduktion im Jahr 2008 in Afghanistan  
15 Milliarden Euro müssen Junkies für Heroin pro Jahr in Europa aufbringen

Fotoausstellung:  
Schlucken und Schweigen



### Alkohol am Arbeitsplatz

- 10-30% der Arbeitsunfälle unter Alkoholeinwirkung
- 16fach höhere Fehlzeiten bei alkoholkranken Mitarbeitern
- alkoholranke MitarbeiterInnen erbringen nur ¼ ihrer eigentlich
- 100 alkoholgefährdete bzw. abhängige MitarbeiterInnen verursachen in fünf Jahren über 1,5 Mio. Euro Kosten
- 74.000 Menschen **sterben jährlich** an den direkten oder indirekten Folgen des Alkoholkonsums
- 92.000 Menschen jährlich von Arbeitsunfähigkeit & Invaldität durch Alkoholabhängigkeit betroffen



Quelle: DHS- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen

## ..vier Schritte zurück

..es fängt häufig harmlos mit einer **Gewohnheit** an:

..mit dem Belohnungsbier nach Vorlesungsschluss

..dem routinierten Joint auf der Party

..der Beruhigungspille vor der Prüfung

..dem Online-Spiel, um nicht lernen zu müssen

# Was ist das Wesen einer Gewohnheit?

## Das Wesen der Gewohnheit:

- Sie erleichtert den Alltag
- Sie gibt Sicherheit
- Sie spart Zeit und Energie und spart somit Platz für neue Themen
- Sie hat aber oft zwei Seiten: Die eine Seite bereitet Lust und Vergnügen, bringt Entspannung oder Ablenkung. Die andere Seite hat (langfristig) Nachteile, z. B.
  - Aus Langeweile oder Frust zu essen, verschafft uns kurzfristig gute Gefühle, langfristig aber nehmen wir zu und werden übergewichtig.
  - Unangenehme Tätigkeiten aufzuschieben, bringt uns kurzfristig Erleichterung, langfristig aber haben wir durch das Aufschieben Nachteile.

## Man unterscheidet:

### Denkgewohnheiten

(z. B. ab wann man etwas als unordentlich ansieht, ob man Pünktlichkeit für wichtig hält etc.)



### Gefühlsgewohnheiten

(z.B. ob man schnell ärgerlich wird, ob und wann man sich gekränkt fühlt)



### Verhaltensgewohnheiten

(z. B. wie stark man das Essen salzt, ob man Zucker in den Kaffee nimmt etc.)



## Konsumbezogene Beispiele

### Denkgewohnheit:

..nach dem anstrengenden Vorlesungstag habe ich mich aber wirklich ein Glas Wein verdient.

### Gefühlsgewohnheit:

..ich fühle mich so allein im Studium unter Corona, da möchte ich ein wenig Spaß durch einen Joint.

### Verhaltensgewohnheit:

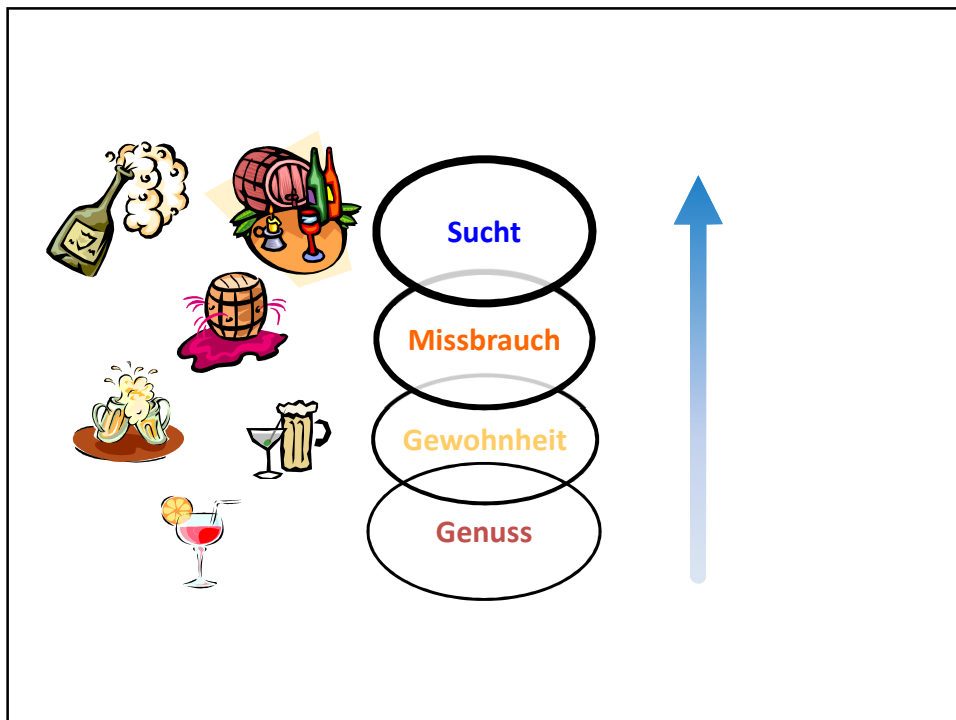
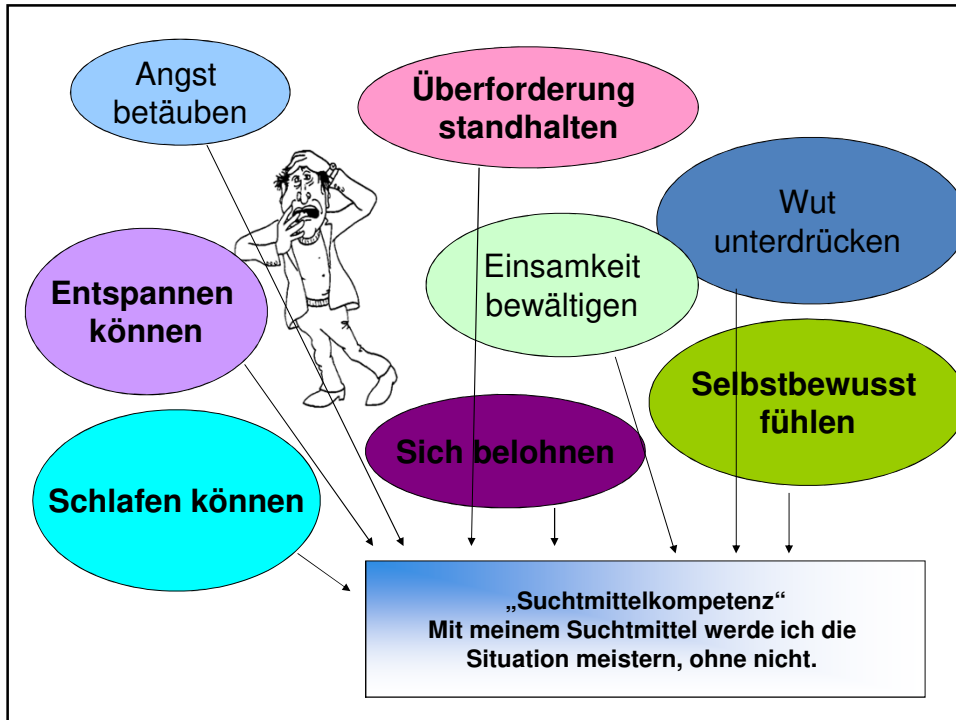
..eine Party ist nur dann eine Party, wenn ich einen ordentlich Rausch habe. Also konsumiere ich.

Über viele Gewohnheiten denken  
wir nicht mehr bewusst nach.

Sie scheinen einfach ganz  
von allein zu „passieren“

Eine kleine Übung:







## Kennzeichen von Abhängigkeit

### ➤ Abstinenzunfähigkeit

- **d. Betroffene erlebt sich selbst als unfähig, das Suchtverhalten (über längere Zeit) nicht zu zeigen**
- psychische u. physische Abhängigkeit
- kein Kontrollverlust

UND / ODER

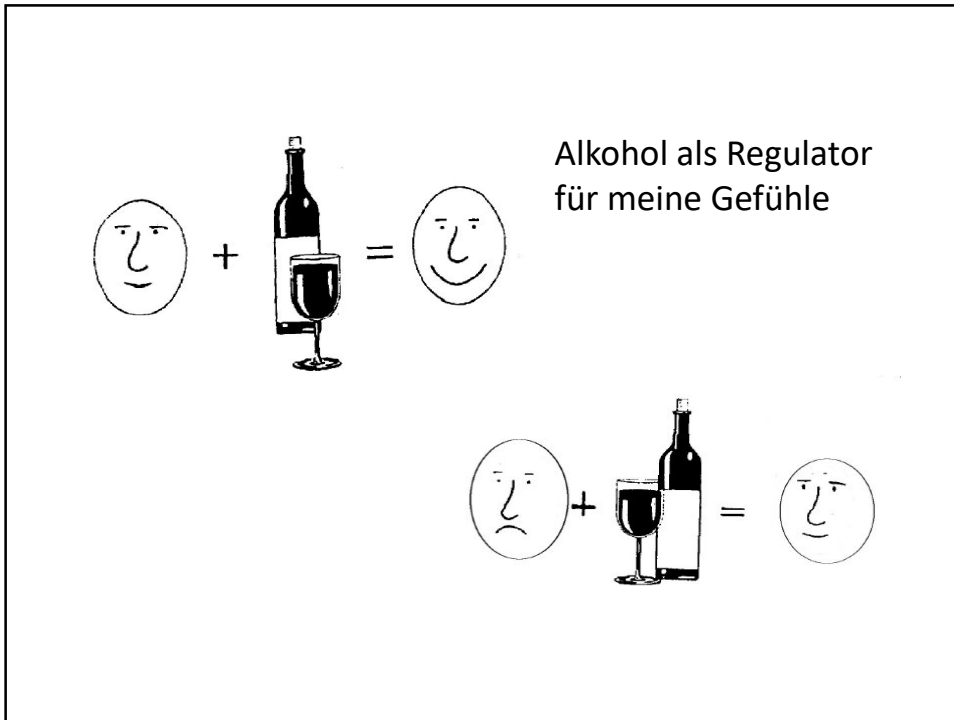
### ➤ Kontrollverlust

- **d. Betroffene kann die Dauer und/oder den Umfang seines Suchtverhaltens nicht mehr steuern**
- psychische Abhängigkeit
- Fähigkeit zu Abstinenzphasen (z. B. Trinkpausen)

## Diagnostische Kriterien nach ICD 10 für Alkoholabhängigkeit

Irgendwann während der letzten **12 Monate** waren **3 oder mehr** der folgenden Kriterien vorhanden:

- Ein starker Wunsch oder Zwang die Substanz zu konsumieren
- Verminderte Kontrollfähigkeit bzgl. Beginn, Beendigung und der Menge des Konsums
- Ein körperliches Entzugssyndrom
- Nachweis einer Toleranz
- Fortschreitende Vernachlässigung anderer Vergnügungen oder Interessen zugunsten des Substanzkonsums
- Anhaltender Substanzkonsum trotz Nachweises eindeutiger schädlicher Folgen (körperlich, psychisch oder sozial)



Kurze Erinnerung...



..aber wieviel geht denn nun?





..aber wieviel geht denn nun?



- Frau
- gesund
- keine Medikamente
- (keine Abhängigkeit)



Ihre Gebote bitte!

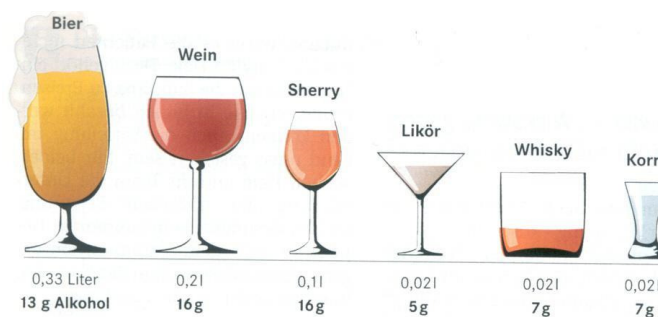
### Risikoarme Schwellendosis (WHO)

Tägliche Alkoholmenge: 24 g  12 g 

Aha – und wieviel Gramm Alkohol  
ist in so einem Getränk???

### Risikoarme Schwellendosis (DHS)

Tägliche Alkoholmenge: 24 g  12 g 



## Warum der Geschlechtsunterschied?

### **„Risikoarmer Konsum“**

- Nehmen sie täglich nicht mehr als 12 bzw. 24 g Alkohol zu sich
- Vermeiden Sie es, sich zu betrinken
- Bleiben sie an zwei oder mehr Tagen pro Woche alkoholfrei
- Trinken sie keinen Alkohol, wenn es auf Leistungsfähigkeit, Konzentrationsvermögen und schnelle Reaktionen ankommt (Promille-Frage!)
- Kein Alkohol in Kinderhand
- Seien sie als älterer Mensch besonders zurückhaltend mit Alkohol
- Leben sie als Schwangere und in der Stillzeit alkoholfrei
- Klären Sie, ob aus gesundheitlichen Gründen Zurückhaltung beim Alkohol oder sogar Abstinenz ratsam ist

Welches Bewusstsein gibt es zum risikoarmen Konsum ?

Hände verbreiten Krankheitserreger. Richtig waschen schützt.



Hände unter fließendes Wasser halten



Seife\* 20 bis 30 Sekunden in den Händen verreiben



Auch zwischen den Fingern



Dann gründlich abspülen



Sorgfältig abtrocknen

Wie angegeben Handabwiegemaß




ROBERT KOCH INSTITUT



BZgA

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung



Wer von Ihnen hat schon einmal so ein Infoblatt wahrgenommen?

Verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol 

---


Trinken Sie als Frauen nicht mehr als **ein Glas** Alkohol am Tag

Trinken Sie als Mann nicht mehr als **zwei Gläser** Alkohol am Tag


---

Bleiben Sie an zwei Tagen in der Woche **abstinent**



« März 2010 »						
M	D	M	D	F	S	S
22	+	24	+	26	27	28

## Die fünf ungeschriebenen Gesetze im Umgang mit Alkohol

- Regelmäßiger Alkoholkonsum ist normal
- Alkohol gehört dazu
- Alkohol tut gut
- Trinke so viel wie dein Nachbar
- Alkoholtrinken ist Privatsache



Welche **risikoarmen Mengen** gibt es für Cannabis, Heroin, Kokain, Nikotin, Amphetamine etc..?



Was können wir präventiv tun?

## Wir machen Anstrengungen Gewohnheiten aufzugeben, wenn

- die persönliche Schmerzgrenze ist erreicht
- d.h. die Nachteile der Gewohnheit überwiegen die Vorteile



## Tipps zum Ändern von Gewohnheiten

- Erzählen Sie davon
- Training
- Protokollieren
- Unterstützung
- Belohnungen
- Positives Denken

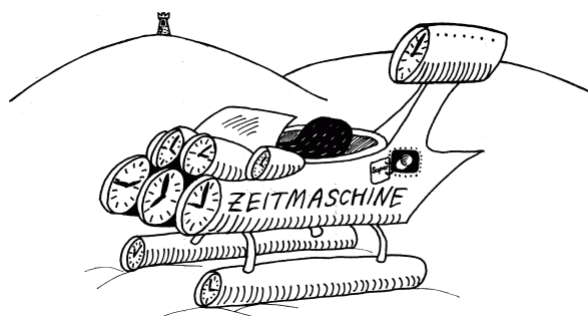
..eine kleine Selbsterfahrungsübung

Stellen Sie sich vor, Sie steigen in eine Zeitmaschine

..und wir reisen in das Jahr 2032..

..wo stehen Sie da beruflich und privat..?

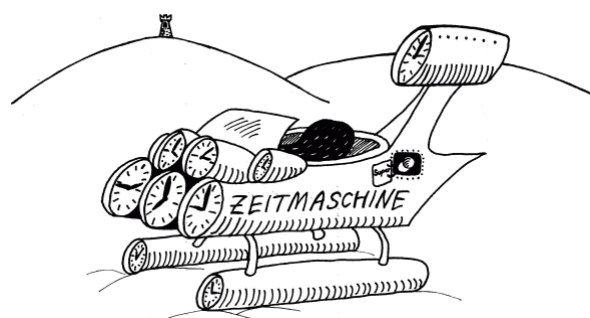
=> Bitte schließen Sie die Augen und überlegen..



## Willkommen in der Gruppentherapie!



..schnell wieder zurück



Ich genieße in Maßen  
 Ich nehme das Leben mit Humor.  
 Ich erfülle mir nicht jeden Wunsch sofort, sondern kann warten.  
 Ich sehe auf das, was ich kann und nicht auf meine Fehler.  
 Ich sage laut und deutlich „Nein!“, wenn ich etwas nicht möchte.  
 Ich mache mir ein eigenes Bild.  
 Ich gehe sorgsam mit meinem Körper um, ich habe keinen zweiten.  
 Ich entdecke die Schönheit meines Lebens.  
 Ich vertraue meinen Gefühlen.  
 Ich lerne, mich zu beherrschen.  
 Ich finde heraus, was mir wirklich wichtig ist.  
 Ich gönne mir Ruhepausen.  
 Ich erlaube mir Fehler zu machen..  
 Ich vergleiche mich nicht mit anderen.  
 Ich spreche Konflikte offen an.  
 Ich bin ganz bei mir.  
 Ich versuche, Probleme zu lösen.  
 Ich verwirkliche meine Träume.  
 Ich übernehme die Verantwortung für mein Leben.  
 Ich spreche offen über meine Gefühle.  
 Ich kann Hilfe annehmen.  
 Ich glaube an mich.  
 Ich pflege meine Hobbies und Interessen.

## Hilfsangebote

Suchtberatungsstelle  
 stadt.mission.mensch gemeinnützige  
 Walkerdamm 17, 24103 Kiel  
 Tel. 0431-260 44 500

[stadt.mission.mensch](http://stadt.mission.mensch)

Zentrum für Integrative Psychiatrie Kiel  
 Niemannsweg 147  
 24105 Kiel  
 Tel. 0431-500 90008

 Zentrum für  
 Integrative Psychiatrie



**für Ihre Aufmerksamkeit !  
Zeit für Fragen**

[Marina.Soltau@stadtmission-mensch.de](mailto:Marina.Soltau@stadtmission-mensch.de)