

»SuchtDruck«

Magazin der Sucht-Selbsthilfe in Sachsen und Thüringen



Fachausschuss „Selbsthilfe“
Sächsische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e.V.



Fachausschuss „Selbsthilfe“
Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e.V.



© BG fotolia.com



15.000 - 21.000
AKTIONSWOCHE
ALKOHOL 2017

**ALKOHOL?
WENIGER IST
BESSER!**



www.aktionswoche-alkohol.de

Themen dieser Ausgabe, u.a.:

- Kommentar im SuchtDruck
- Alkoholkonsum reduzieren!
- www.alkoholrückfall.de
- Berichte aus Thüringen
- Bundesaktionswoche für Kinder aus suchtbelasteten Familien
- Erfahrungsbericht eines Suchtkranken
- Informationen aus der SLS

Alkoholkonsum reduzieren!

Schlagzeilen zu Exzessen mit Alkohol thematisieren vor allem das Konsumverhalten von Jugendlichen. Jährlich erscheinen dazu Pressartikel, die ein Zunahme oder Abnahme der Fallzahlen registrieren und eher skandalisierend auf das Thema eingehen, ohne dass über geeignete Maßnahmen zur Reduktion dieser und anderer alkoholbezogener Maßnahmen breit diskutiert wird.

ALKOHOL-STUDIE: IMMER MEHR KIDS SAUFEN SICH IN SACHSEN 21.11.2016 17:30 2.423
INS KOMA

Dresden - Besorgniserregende Zahlen! Die Krankenkasse DAK hat am Montag mitgeteilt, dass immer mehr Kinder und Jugendliche mit Alkoholvergiftung im Krankenhaus landen.

Demnach ist in Sachsen ein Anstieg von bis zu 16 Prozent an sogenannten "Komasaufern" zu verzeichnen.

Die Situationsanalyse stützt sich auf Zahlen des Statistischen Landesamts, berichtet der MDR.

Demnach mussten 889 Kinder und Jugendliche mit einer Alkoholvergiftung im Krankenhaus behandelt werden. Gegenüber dem Jahr 2014 bedeute dies ein beängstigendes Wachstum.

Besonders gefährdet sei die Gruppe der Zehn- bis Vierzehnjährigen, die die Gefahr des Alkoholkonsums noch nicht überblicken könne.

Gesundheitsexperten setzen sich daher für regionale Aufklärungsmaßnahmen zur Vorbeugung solcher Fälle ein.

Deshalb möchte die Krankenkasse DAK im nächsten Jahr ihre Kampagne namens "bunt statt blau - Kunst gegen Komasauern" fortsetzen.



Immer mehr jugendliche landen mit Alkoholvergiftung im Krankenhaus

Bekannt mit nachgewiesener Wirksamkeit sind Maßnahmen, die den Zugang zu Alkohol erschweren und klare Regeln in gesundheitsgefährdeten Situationen setzen, wie z. B.

- Werbebeschränkung
- Preis- / Steuererhöhung
- Festsetzen der Abgabegrenze generell auf über 18 Jahre, wie in den meisten EU-Ländern
- Alkoholverbot für alle Kraftfahrzeugführer

Schnell umsetzbar wären Warnhinweise in Form von Piktogrammen, die zur Risikowahrnehmung und u.a. zur Senkung der in der Schwangerschaft verursachten alkoholbedingten Schäden beitragen könnten.



Die SLS hat diese Vorschläge innerhalb eines aktuellen Positionspapiers (2017) zusammengefasst (siehe Seite 15) und hofft auf eine breite gesellschaftliche Unterstützung zur Senkung alkoholbezogener Schäden im Kindes- und Jugendalter bzw. in den verschiedenen Lebensbereichen wie Schwangerschaft, Arbeitsleben oder Straßenverkehr. Die Arbeit am Gesundheitsziel „Alkoholkonsum reduzieren“ wird zudem zur Vermeidung von Abhängigkeitserkrankungen und damit im Zusammenhang stehenden großem individuellen und familiären Leid beitragen.

Für eine Unterstützung dieser Anliegen wären wir, die SLS, sehr dankbar!

Faktencheck Alkohol... Mythen und Meinungen

Quelle: DHS (2012) Alkohol: Mythen und Meinungen

„Tabak hat etwas mit Krebs zu tun, aber doch nicht Alkohol!“

Falsch



Alkohol erhöht das Risiko an Krebs zu erkranken und gehört überhaupt zu den 10 Faktoren mit dem höchsten Krebsrisiko.

Besonders häufig sind die durch Alkohol bzw. dessen Abbauprodukt, Acetaldehyd, verursachten Tumore im oberen Verdauungstrakt (Speiseröhre, Mundhöhle, Rachenraum), in der Leber, im Dick- / Enddarm und in der Brust.

„Alkohol ist gesund und senkt das Risiko für Herzerkrankungen“

Falsch



Grundsätzlich ist Alkohol mit einem erhöhten Risiko für die Entwicklung von akuten und chronischen Erkrankungen verbunden. **Der Konsum von Alkohol ist das dritthöchste vermeidbare Risiko zu erkranken und vorzeitig zu sterben.** Nur bei sehr geringem Konsum scheint im Bezug auf Herzerkrankungen ein positiver Effekt des Alkoholkonsums vorhanden. Von Alkoholkonsum zur Gesundheitsförderung (und der Werbung dafür) ist definitiv abzuraten.

„Der Preis für Alkoholika hat keinen Einfluss auf den Alkoholkonsum“

Falsch



Eine Vielzahl von Studien beschäftigte sich mit der Auswirkung von Preisänderungen bei Alkoholika, z. B. durch Steueränderung, auf den Alkoholkonsum. Es zu festzustellen: **Wenn alkoholische Getränke teurer werden, sinkt der durchschnittliche Pro-Kopf-Konsum; fällt der Preis, steigt der Verbrauch an.** Einen besonders großen Einfluss haben Preiserhöhungen auf den Alkoholkonsum von Jugendlichen und starken Konsumenten. Im Vergleich sind alkoholische Getränke in Deutschland weit erschwinglicher als in den meisten anderen Ländern.

„Werbung für alkoholische Getränke führt nicht dazu, dass mehr Leute Alkohol trinken“

Falsch



In vielen wissenschaftlichen Studien wurde nachgewiesen, dass die Werbung für alkoholische Getränke Jugendliche zum Trinken verleitet. Sie beginnen früher mit dem Alkoholkonsum, trinken insgesamt mehr und haben eine verzerrte Erwartungshaltung. Werbung bewirkt eine positivere Grundeinstellung zum Alkoholkonsum.

Alkoholwerbung richtet sich an Jugendliche und junge Menschen und wirkt konsumfördernd.

ALKOHOL: Wie viel ist zu viel? Quelle: www.kenn-dein-limit.de

Grenzwerte für einen risikoarmen Konsum:

Danach sollten **Frauen** nicht mehr als 12 Gramm reinen Alkohol oder – anders gesagt – **ein Standardglas pro Tag** konsumieren.

Für **Männer** gilt: nicht mehr als 24 Gramm reinen Alkohol pro Tag. Das sind **maximal zwei Standardgläser**.

Beide – Männer wie Frauen – sollten an mindestens **zwei Tagen pro Woche ganz auf Alkohol verzichten**.

ein Standardglas Alkohol entspricht:



Alkoholverzicht ist notwendig:

- in der **Schwangerschaft**, denn bereits der Konsum kleiner Mengen kann die körperliche und geistige Entwicklung des Kindes gefährden
- am **Arbeitsplatz**, denn Alkoholkonsum am Arbeitsplatz kann ernsthafte Folgen und arbeitsrechtliche Konsequenzen nach sich ziehen
- bei **Kindern und Jugendlichen** unter 16 Jahre; besser Alkoholverzicht unter 18 Jahren
- **bei Medikamenteneinnahme** bzw. klären Sie mit dem Arzt, ob Sie trotz der Einnahme von Medikamenten Alkohol trinken dürfen

Alkoholkonsum noch im grünen Bereich?


... zur Überprüfung im online Selbsttest z. B. unter:

www.kenn-dein-limit.de/selbst-tests/alkohol-selbst-test/

www.blaues-kreuz.de/bundeszentrale/uebersucht/info-abhaenige/alk-selbsttest.html

Manche Menschen entscheiden sich dafür, überhaupt keinen Alkohol zu trinken. Ihr Entschluss soll nicht nur respektiert werden, sondern als bewusste Entscheidung für ein gesundes Leben Anerkennung finden.

Im Rahmen eines suchtpolitischen Positionspapiers (2017) schlägt die SLS folgende konkrete Maßnahmen zur Reduktion Alkohol-bezogener Störungen vor:

- Steuererhöhung / Einführung Weinsteuern / Einführung eines Alkohol-Cents als Steuer auf alkoholische Getränke für Suchtbehandlung (z.B. 1 € auf 1 Liter reinen Alkohol für alle Getränke)
- Festsetzen der Abgabegrenze von allen alkoholischen Getränken ab 18 Jahren
- Verbot des Konsums von alkoholischen Getränken unter 18 Jahren auch im Beisein von sorgeberechtigten Personen
- Werbe- und Verkaufsbeschränkungen
- Alkoholverbot für alle Kraftfahrzeugführer
- Anbringen von Piktogrammen mit Warnhinweisen auf allen alkoholischen Getränken, wie:
 
- Umsetzung der nationalen Präventionsstrategien „Alkoholkonsum reduzieren“
- Ausbau der Alkohol-spezifischen Suchtprävention für verschiedene Ziel- und Gefährdungsgruppen (z. B. Schwangere, Kinder aus suchtblasteten Familien)
- Erhalt / bedarfsabhängige Erweiterung der ambulanten Behandlungsangebote für Alkoholranke / Alkoholgefährdete in den Landkreisen und kreisfreien Städten

Es ist davon auszugehen, dass eine Umsetzung dieser Maßnahmen entscheidend zur Reduktion der Auswirkungen des riskanten und gesundheitsgefährdenden Alkoholkonsums beitragen kann. Dies betrifft z. B. die Senkung alkoholbedingter Krebserkrankungen, erhöhte Sicherheit im Straßenverkehr oder eine Reduktion von schädlichen Einflüssen während der Schwangerschaft. Laut einer kanadischen Studie führte die Erhöhung der Alkoholpreise um nur 10% zur Reduktion der Gewaltakte unter Alkohol um 9% und zum Rückgang der alkoholbedingten Unfälle um sogar fast 19%.

(Quelle: Stockwell u. a. 2015: J Stud Alcohol Drugs)

Ausblick ...

Themen im nächsten Heft Oktober 2017

- Sucht im Alter
- ...

Gern veröffentlichen wir auch Ihre Beiträge und Informationen!

Impressum

Redaktion: Dörte Peter (DP), Dr. Olaf Rilke (OR)

Herausgeber:



Fachausschüsse Selbsthilfe

der Sächsischen Landesstelle
gegen Suchtgefahren e.V.
Glacisstraße 26, 01099 Dresden
Telefon: (0351) 8 04 55 06
E-Mail: info@suchthilfe-sachsen.de

der Thüringer Landesstelle
für Suchtfragen e.V.
Arnstädter Straße 50, 99096 Erfurt
Telefon: (0361) 74 64 585
E-Mail: info@tls-suchtfragen.de

Die Herausgabe unseres Magazins wurde
finanziell unterstützt von:



Die Gesundheitskasse
für Sachsen und Thüringen.

Die Landesstellen werden gefördert durch die zuständigen Staatsministerien der
jeweiligen Länder sowie durch die Deutsche Rentenversicherung Mitteldeutschland.

Vielen Dank allen Unterstützern im Namen der Sucht-Selbsthilfe!

Sie finden uns auch im Internet

www.suchthilfe-sachsen.de / www.slsev.de / www.tls-suchtfragen.de