

Bericht über eine erfolgreiche Aktion

"Nüchtern betrachtet"

ALKOHOL wird aufgrund seiner variantenreichen und vielseitigen Geschmacksrichtungen durchaus geschätzt und in der Regel als Genussmittel bezeichnet.

Aufgrund seiner sicherlich allen bekannten Wirkungsweise und vielfältigen Einsatzmöglichkeiten, hat er im Lebensalltag seinen mehr oder weniger festen Platz eingenommen.

ALKOHOL ist ein hervorragendes Lösungsmittel!
Er Löst:
Familien
Ehen
Freundschaften
Arbeitsverhältnisse
Bankkonten
Leber- und Gehirnzellen auf.
Aber er ist absolut ungeeignet zur Problemlösung!!!

Aus Gewohnheit wird Abhängigkeit. Leben von Schluck zu Schluck. Alkohol belebt. Alkohol nimmt die Angst. Alkohol tötet: Das Selbstbewusstsein, das Selbstwertgefühl, die Familie.

Gesundheits- und Drogenberichte der Ministerien und Verwaltungen, Statistiken, die im Auftrag der Weltgesundheitsorganisation (WHO) und BzgA (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung) erhoben wurden, fördern immer wieder alarmierendes Zahlenwerk zutage. Über 9 Millionen Bundesbürger haben einen risikanten Alkoholkonsum, darunter sind 1,7 Millionen Abhängige. Alkoholismus ist eine anerkannte Krankheit. Die Suchtentwicklung kann durch Veranlagung und durch frühkindliche Erfahrungen begünstigt werden.

Übereinstimmend berichten alle trockenen Alkoholiker, dass der Übergang zur Abhängigkeitserkrankung fließend war und nicht bemerkt wurde.

Die Bezirke Schöneberg-Tempelhof, Steglitz-Zehlendorf und Friedrichshain-Kreuzberg sowie das Diakonische Werk Berlin-Stadtmitte e.V., die Stiftung SPI, das Blaue Kreuz und die Fachstelle für Suchtprävention im Land Berlin (pad e.V.) wollen den besorgniserregenden Tendenzen unserer Stadt tatkräftig entgegenreten.

Sie haben die (landesweite) Kampagne "Nüchtern betrachtet" zur Alkoholprävention ins Leben gerufen, die dazu aufrief, im Monat November 2006 auf Alkohol zu verzichten, um dann nach erfolgreicher Abstinenz an einer Verlosung teilzunehmen.



"Nüchtern betrachtet" trinkt fast jeder von uns Alkohol. Kaum jemand macht sich über seinen eigenen Konsum Gedanken. "Nüchtern betrachtet" liegt genau darin der Sinn und Zweck der Kampagne: Wir möchten erreichen, dass die Bürgerinnen und Bürger mit ihrem Alkoholkonsum bewusster umgehen, dass sie sich mit ande-

ren austauschen und für das Thema sensibilisiert werden.

"Nüchtern betrachtet" möchten wir dem einen oder anderen neue Erfahrungen ermöglichen, was es z.B. bedeutet, auf einer Familienfeier mal keinen Alkohol zu trinken. Spaß und Freude sind auch ohne Alkohol möglich.

Eingefahrene Gewohnheiten und automatisierte Abläufe, das Feierabendbier, der Wein zum Essen, "keine Feier ohne Alk" können "Nüchtern betrachtet" hinterfragt werden und zu neuen Erkenntnissen führen.

Ich kann mir gut vorstellen, dass sich die Vorbildfunktion gegenüber den Kindern verändern kann. Eltern bekommen so die Gelegenheit, mit ihren Kindern über Alkohol zu reden und ein Problembewusstsein zu entwickeln. Gleichzeitig sehen die Kinder, dass ihre Eltern nicht unbedingt Alkohol trinken müssen.

Und vielleicht gibt es den einen oder anderen, der ganz mit dem Trinken aufhört oder in seinem Abstinenzbestreben unterstützt wird. Diese Kampagne soll keine Eintagsfliege bleiben. Es wird wieder eine solche Aktion für den November 2007 organisiert und hoffentlich die erfolgreiche Teilnahme der Bevölkerung mindestens verdoppelt. Da Sie uns, die Teilnehmer des Arbeitskreises "Nüchtern betrachtet", als verantwortungsvolle Bürgerinnen und Bürger sicherlich wahrgenommen haben, wollen wir diese Situation auch dazu nutzen, um notwendige suchtpolitische Forderungen zu formulieren:

1. Hauptanliegen ist ein umfassendes Verbot von Tabak- und Alkoholwerbung in unmittelbarer Umgebung von Schulen und Kindertagesstätten
2. Ein Werbeverbot in Verbindung mit Sport und Prominenz
3. Anhebung der Altersgrenze auf 18 Jahre (bisher 16) beim Erwerb und Konsum von Bier und Wein
4. Ein steuerähnlicher Aufschlag auf alkoholische Getränke (hat bei Alcopops hervorragend funktioniert)
5. Wir halten die Etablierung eines suchtmittelfreien Tages (1x jährlich) für erforderlich und wünschenswert
6. Verbot des sogenannten Flat-Rate-Trinkens

Dagmar Schütze
 Vorsitzende Blaues Kreuz
 Landesverb. Berlin-Brandenburg

und Hermann Henke
 für die Kampagne
 Koordinator für Suchtprävention
 bei Gesundheit 21

Informationen zur Kampagne
 "Nüchtern betrachtet" bei
 Gesundheit 21: Tel. 90 299 47 03

Fortsetzung von Seite 1

Keine Gesundheit ohne seelisches Wohlbefinden

Bei vielen Menschen sind die Kenntnisse über psychische Erkrankungen zudem sehr lückenhaft. Betroffene und Angehörige erkennen oft nicht die Anzeichen, sondern verharmlosen sie als vorübergehende Stimmungsschwankungen, die schließlich jeder kennt. Gut gemeinte Ratschläge, sich mal zu entspannen, zeugen von geringem Wissen über seelische Leiden. Dazu kommt, dass die Betroffenen oft glauben, selbst schuld an ihrem Zustand zu sein.

Mit unseren Beiträgen möchten wir ermutigen, im Erkrankungsfall nicht lange abzuwarten, sondern sich umgehend - ärztliche, therapeutische und/oder beratende - Hilfe bei kompetenten Stellen zu holen.

Vielleicht können Sie, liebe Leserin und lieber Leser, auch über eigene Erfahrungen berichten, was Ihnen in schwierigen Lebenslagen geholfen hat, wieder ins seelische Gleichgewicht zu kommen.

Gesundheit 21

Fortsetzung von Seite 1

Wenn die Gefühle Berg-und-Tal-fahren



Van Gogh: Sternennacht. Ein von innen heraus gemaltes Bild, entstanden in der "Irrenanstalt" von St. Rémy, 1889

Zudem sind bipolar Erkrankte häufig von Begleiterkrankungen betroffen:

Bei etwa 40% liegt zusätzlich mindestens eine Angsterkrankung (z.B. Panikstörung) vor und auch mit Suchterkrankungen muss bei ca. 40% der Patienten gerechnet werden. Selbst Herz- und Kreislauferkrankungen treten bei diesem Personenkreis häufiger auf, als in der Allgemeinbevölkerung.

Die Krankheit bricht fast immer vor dem 30. Lebensjahr, oft bereits im Heranwachsendenalter, aus und bringt einen enormen Leidensdruck für die Patienten und auch deren Angehörige mit sich. Steht die Diagnose jedoch fest, so kann in vielen Fällen gut geholfen werden. Therapiert wird auf drei Säulen: Die akuten manischen und depressiven Symptome werden durch Medikamente behandelt, zusätzlich wird versucht, die Patienten durch eine Psychotherapie in die Lage zu versetzen, ihre Krankheit zu verstehen und zu lernen, auch damit ihren Alltag zu bewältigen. Schließlich werden Angehörige mit in die Therapie einbezogen und so unterstützt. Der Austausch mit Betroffenen, z.B. in

Selbsthilfegruppen, wird ebenfalls als hilfreich angesehen.

Bipolare Störungen gehören neben Schizophrenien zu den am stärksten durch genetische Faktoren beeinflussten psychischen Erkrankungen. Untersuchungen auf der Grundlage von Familien-, Adoptions- und Zwillingsstudien haben hier zu eindeutigen Ergebnissen geführt. Daneben spielen bei der Krankheitsentstehung jedoch auch Umweltfaktoren eine wichtige Rolle, insbesondere Lebensereignisse in der sozialen Umwelt. Die Ergebnisse neuerer Untersuchungen lassen den Schluss zu, dass nicht die Anzahl bzw. die Art der belastenden Ereignisse einen Risikofaktor für die bipolare Störung darstellt, sondern die subjektiv empfundene Belastung.

Zu den Menschen, die unter bipolaren Störungen litten, gehören übrigens viele Berühmtheiten, wie Vincent van Gogh, Virginia Woolf, Hermann Hesse oder Ernest Hemingway. Sie alle waren gerade in ihren manischen Phasen äußerst kreativ.

Brigitte Enderlein
 Gesundheit 21

EDITORIAL

Frühlingsgefühle halten gesund

Am Ende des Winters erwachen nicht nur die Lebensgeister der Natur zu neuem Leben, auch Menschen bringt der Frühling wieder in Schwung.

Während im Winter einigeln angesagt war, steht den Menschen jetzt wieder eher der Sinn nach Kontakten.

Was der Volksmund "Frühlingsgefühle" nennt, ist biochemisch betrachtet eine Umstellung in der Produktion von körpereigenen Stoffen.

Wenn die Tage länger werden, produziert die Zirbeldrüse weniger Melatonin, das müde macht. Stattdessen führen die ersten warmen Sonnenstrahlen zur Ausschüttung von Nervenbotenstoffen wie Serotonin und Endorphinen, die für Entspannung und gute Laune sorgen.

Zuwendung und Nähe sind nicht nur für Neugeborene lebenswichtig, auch für Erwachsene spielen sie eine zentrale Rolle. Berührungen, die als angenehm empfunden werden, führen zur Ausschüttung des sogenannten Kuschelhormons Oxytocin, das entspannt und glücklich macht. Auf diese Weise stärken Hautkontakte das Immunsystem, wirken sich positiv auf Haut, Herz und Psyche aus, lindern Schmerzen und sorgen für besseren Schlaf. Experten halten menschliche Nähe deshalb für mindestens genauso wichtig für die Gesundheit wie Ernährung und Bewegung.

Es empfiehlt sich darum, den Frühjahrsputz zu verschieben, und viel Zeit mit Partner, Familie und Freunden zu verbringen.