

# Alkohol in Zeiten der Corona-Pandemie

Im Gespräch mit Christoph Lagemann, dem Leiter des Instituts Suchtprävention der pro mente OÖ

**Alkohol ist ein omnipräsentes Thema in unserer Gesellschaft. Natürlich auch in Zeiten der Corona-Pandemie.**

**Wir haben einige Klienten, die während der Corona-Pandemie rückfällig geworden sind - teilweise nach jahrelanger Alkohol-Abstinenz. Lässt sich dieser Trend generell bestätigen?**

Die Fähigkeit, belastende Momente wie Krankheit, Stress oder Krisen so zu bewältigen, dass man psychisch gesund bleibt, nennt man Resilienz. Damit sind verschiedene Persönlichkeitsmerkmale und Haltungen gemeint, die es dem Einzelnen ermöglichen, schwierige Lebensereignisse unbeschadet zu überstehen. Vertrauen in sich selbst, Zuversicht, Mut, Humor, Unabhängigkeit und Selbstständigkeit sind einige der Grundpfeiler. Diese Resilienz sollte, bereits von früherer Kindheit auf, von Seiten der Erzieher sowie des gesamten Umfelds bei den Kindern entwickelt werden. Die Förderung von Resilienz ist aber auch im Erwachsenenalter noch möglich und sinnvoll. Süchtige Menschen sind in der Regel wenig resilient. Schwierige Lebensereignisse haben sie mangels Widerstandskraft in die Sucht befördert. Die aktuelle Pandemie wird als bedrohend erlebt und die Reaktion darauf heißt dann wie so oft in ihrem Leben: Selbstbehandlung durch Betäubung. Mit Substanzen oder aber auch mit bestimmten Verhaltensweisen. Insofern handelt es sich nicht um einen Trend, sondern um eine für Suchtkranke typische, erlernte und immer wieder angewandte „Bewältigungsstrategie“.

**Ist man als alkoholabhängiger Mensch gefährdeter als bei anderen Substanzen, einen Rückfall zu erleiden?**

Ja, weil die Verfügbarkeit von Alkohol in unseren Breiten sehr hoch ist. Es gibt wenige Produkte, die rund um die Uhr – Lockdown hin oder her – erhältlich sind. Alkohol und Tabak können jederzeit erworben werden. Zudem ist der Alkohol im Alltag omnipräsent.

**Was raten Sie einer Person, die rückfällig geworden ist?**

Der Rückfall ist Teil der Erkrankung. Es gibt

nur wenige Menschen, die nach einer Entwöhnung dauerhaft abstinent sind. Insofern sollte der Rückfall nicht dramatisiert werden. Man sollte diesen Personen stattdessen Mut zusprechen: was sie schon ein- oder mehrmals geschafft haben, können sie wieder schaffen. Allerdings ist „Trocken-sein“ zu wenig. Neben dem Verzicht auf Alkohol ist der Erwerb der erwähnten Resilienz von wesentlicher Bedeutung, wenn die Abstinenz länger anhalten soll. Denn die nächste Krise kommt bestimmt.

**Wie kann man es schaffen, nach einer Therapie möglichst dauerhaft abstinent zu bleiben? Oder muss man das gar nicht - wäre vielleicht auch ein kontrollierter Konsum möglich?**

Eine dauerhafte Abstinenz ist ohne Zweifel ein anzustrebender Zustand. Dauerhafte Abstinenz braucht aber genügend Schönes, Erstrebenswertes und Freudvolles im Leben, um dem Lockruf des Alkohols widerstehen zu können. Sucht ist aber nicht gleich Sucht. Diese Erkrankung tritt in unterschiedlichen Schweregraden auf und sollte auch möglichst individuell und multiprofessionell behandelt werden. Es gibt schwer Suchtkranke, für die eine dauerhafte Abstinenz angesichts ihrer Lebensumstände eine Überforderung darstellt. Ein Merkmal der Sucht ist der Kontrollverlust. Das bedeutet, dass der Betroffene seinen Alkoholkonsum nicht kontrollieren kann; also Selbstkontrolle, kontrolliertes Trinken vielfach nicht möglich ist. Tagesstrukturen, Regeln in Betreuungseinrichtungen et cetera können jedoch die Alkoholmenge oder den Zeitpunkt für den ersten Schluck am Tag oder die tägliche Alkoholmenge beeinflussen. Auch weniger Trinken ist ein Fortschritt und erhöht die Lebensqualität. Die Abstinenz als alleiniges Ziel von Behandlung ist abzulehnen. Auch Menschen, die das nicht schaffen, brauchen unsere Hilfe.

**Welche verschiedenen Therapieangebote gibt es für Betroffene?**

Grundsätzlich muss zwischen ambulanten und stationären Angeboten unterschieden werden. Bei ambulanten Angeboten finden Sitzungen in bestimmten Abständen statt, die dem Sucht-



kranken helfen sollen, auf den Alkohol zu verzichten oder ihn zu reduzieren. Bei stationären Angeboten bleiben die Patienten längere Zeit – zum Teil viele Monate – in geschlossenen Therapiestationen und werden dort betreut beziehungsweise in therapeutischen Sitzungen unterstützt. Diese geschlossenen Einrichtungen sind für manche Suchtkranke vorteilhaft, weil sie von der Außenwelt, in der der Alkohol sehr präsent ist, getrennt sind. Die Qualität einer Therapie hängt aber nicht so sehr von der Form ab als viel mehr von der Qualität der Beziehung zwischen dem Patienten und dem Behandler. Diese ist von entscheidender Bedeutung für den Therapieerfolg.

**Von wie vielen alkoholabhängigen Personen sprechen wir in Österreich?**

Aufgrund diverser Studien gehen die Experten davon aus, dass etwa fünf Prozent der Bevölkerung über 15 Jahren von Alkoholismus betroffen sind. Im Moment spricht die Fachwelt von etwa 380.000 Alkoholkranken in Österreich. Rechnet man diejenigen dazu, die einen problematischen, die Gesundheit gefährdenden Alkoholkonsum (Männer, die mehr als 60 Gramm Alkohol pro Tag und Frauen, die mehr als 40 Gramm Alkohol täglich konsumieren; 20 g = ½ l Bier oder ¼ l Wein) zeigen, so sprechen wir in Österreich von 1,1 Mio. Männern und Frauen. Davon sind zwei Drittel Männer. Foto: privat, Text :de