

ALKOHOLKONSUM AN KÜHLEN TAGEN: (K)EIN PROBLEM?

PRÄVENTIV HANDELN
BLAUES KREUZ SCHAFFHAUSEN

Nadja Stocker



Der Sommer hat sich vor allem gegen Ende nochmal von seiner sonnigen und warmen Seite gezeigt. Nun kommen die

Monate, in denen es dunkler, nebliger und kälter ist. Für viele Menschen ist das eine herausfordernde und schwierige Zeit. In meinem Beratungsalltag höre ich oft: «Jetzt kommt die Zeit, in der ich wieder mehr trinke, weil ich oft alleine zu Hause bin» oder «die trüben Tage drücken auf die Stimmung, da greife ich schneller zum Alkohol». Gerade in diesen Zeiten kann es hilfreich und unterstützend sein, nicht alleine mit seinen Sorgen zu bleiben. Dabei denke ich an eine Zeit zurück, als ich intensiv mit Selbsthilfegruppen zusammenarbeitete. Dort erlebte ich die positive Wirkung auf die Menschen, die daran teilnahmen. Sie fühlten sich zugehörig, verstanden und im besten Fall nicht mehr ganz so einsam. Denn gemeinsam von etwas betroffen zu sein, wirkt verbindend. Das ist auch bei Menschen mit risikoreichem Alkoholkonsum der Fall. Es ist toll zu sehen, wie sich Teilnehmende gegenseitig

motivieren können ihren Konsum zu reduzieren oder sich gegenseitig in der Abstinenz stärken. Auch gehört es dazu, bei einem Rückfall auf Verständnis zu stossen und zu erfahren, sich dafür nicht schämen zu müssen. Teilnehmende verstehen auf Augenhöhe die Herausforderungen, die eine Alkoholsucht mit sich bringt. Und eine solche Gruppe kann Hemmungen abbauen, über seine Probleme zu sprechen. Oft erwähnen die Teilnehmenden, es sei erleichternd und entlastend zu wissen, dass es andere Menschen gibt, die ähnliche oder dieselben Probleme haben – nämlich, dass sie zu viel Alkohol trinken. Sie bemerken, dass es jeden und jede treffen kann. Dies motiviert, sich um weitere Unterstützung zu kümmern. Es freut mich, Menschen einen geschützten Raum anbieten zu können, in dem all diese Themen Platz haben. Diese Menschen zu begleiten, zu stärken und vor allem als Vermittlerin zu dienen, damit die Betroffenen in Kontakt miteinander kommen können, ist ein erfüllender Bestandteil meiner Arbeit.



052 624 78 88, nadja.stocker@blaueskreuz.ch