

10.11.2009 - 08:30 Uhr

## SFA - "Als Mann wollte ich nicht Nein sagen"

Lausanne (ots) -

Am 19. November 2009 ist Nationaler Aktionstag Alkoholprobleme. Alkoholische Getränke sind in unserer Gesellschaft oft wichtiger Teil des Alltags. Unter dem Motto "Männerwelt Alkohol" sensibilisieren Fachstellen Betroffene und die Bevölkerung in der ganzen Schweiz für das männerspezifische Konsumverhalten beim Alkohol.

"Es gab so viele Gelegenheiten zum Trinken", sagt Sandro (Name geändert). Den Rausch suchte der heute 41-Jährige bereits in der Jugend. Kiffen und Trinken gehörten zur Freizeit. Die Euphorie auch. "Ich war immer dabei und hatte unglaublichen Spass." Etwas wehmütig blickt Sandro zurück. Früher hatte er einen anspruchsvollen Beruf, Ferien und Geld. Als er den elterlichen Betrieb übernehmen sollte, wuchs ihm alles über den Kopf. Seit sechs Jahren ist er ohne Arbeit. Bei den anfänglichen Feierabendräschen blieb es nicht. Unfälle verursachten Brüche in Sandros Leben. Heute rührt er den Alkohol nicht mehr an. Nach dem Aufenthalt in einer Klinik ist er nun in ambulanter Beratung.

Auch Ulrich (Name geändert) hatte zahlreiche Gelegenheiten zum Trinken. Er fing später als Sandro an, problematisch zu konsumieren und er trank vor allem heimlich viel. "Ich wollte meine Probleme mit Hilfe des Alkohols anpacken." Zusammen mit Freunden suchte er den Rausch nicht, aber Ulrich trank immer ein Glas mit. Alkohol war zu Hause jederzeit verfügbar. Auch auf Reisen oder beim Segeln gehörte eine gute Flasche Wein stets dazu. "Als Mann wollte ich nicht Nein sagen", sagt der 51-Jährige. Auch berufliche Herausforderungen lehnte er nie ab. Die Belastung setzte ihm zu. Irgendwann war er einfach nur noch müde. Heute versucht er, kontrolliert zu trinken. Und er sucht eine neue Arbeit.

Inputs für Männer

Am Nationalen Aktionstag Alkoholprobleme 2009 wollen Fachstellen die Öffentlichkeit für den männerspezifischen Alkoholkonsum sensibilisieren. Gleichzeitig erhalten Männer Inputs, wie sie den Alkohol im Griff behalten. Das Trinkverhalten hängt auch mit gesellschaftlichen Rollenerwartungen zusammen: Trinkfest, selbstbestimmt und risikofreudig ( diese Eigenschaften stehen oft noch für Männlichkeit und Stärke. Dass es "als Mann" schwierig ist, den eigenen Alkoholkonsum zu überdenken, daran knüpft das neue, für den diesjährigen Aktionstag erarbeitete Faltblatt für Männer an. Es verdeutlicht die Besonderheiten des maskulinen Trinkverhaltens, zeigt Männern die Vorteile eines moderaten Alkoholkonsums und gibt praktische Tipps für den Alltag.

Männer besonders betroffen

Männer vertragen etwas mehr Alkohol als Frauen, weil sie meist schwerer sind, einen grösseren Anteil an Körperwasser und weniger Körperfett aufweisen. Bei Männern beginnt der Alkohol zum Risiko zu werden, wenn sie mehr als 40 Gramm reinen Alkohol oder mehr als 3 Stangen Bier pro Tag konsumieren.

In unserer Gesellschaft gehört der Alkohol oft einfach dazu. Gelegenheiten gibt es viele: Beim Sport, Aperitifs in der Firma oder nach Feierabend ( der Alkohol ist ein wichtiger Teil des Alltags. Und berufliche Belastungen können ein Risiko sein, weil insbesondere für Männer die Identifikation mit der Arbeit oft hoch und Erfolge im Job wichtig sind. "Der Alkoholkonsum kann zum Mittel werden, um Stress und Belastungen zu bewältigen", erklärt Michel Graf,

Präventionsexperte und Direktor der Schweizerischen Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA). Fachleute raten, andere Strategien zu erproben, beispielsweise über berufliche Belastungen sprechen, Entspannung in einer Lieblingsbeschäftigung oder im Nichtstun finden.

#### Vorteile eines moderaten Konsums

Der Alkohol steigert die Neigung zu riskanten Entscheidungen und Selbstüberschätzung. Auch im Strassenverkehr. 88% der Ausweisentzüge wegen Fahrens in angetrunkenem Zustand betreffen Männer. Vor dem Fahren nicht zu trinken, reduziert die Risiken für sich und andere.

Am Nationalen Aktionstag Alkoholprobleme erinnern Fachleute an weitere Vorteile eines moderaten Alkoholkonsums: kleineres Risiko für alkoholbedingte Erkrankungen, ein besseres Wohlbefinden etc. Risikoarm mit Alkohol umzugehen, bedeutet für gesunde erwachsene Männer, maximal 2 Gläser pro Tag zu trinken. Bei besonderen Gelegenheiten sollte man ausnahmsweise nicht mehr als 4 Getränke zu sich nehmen.

Wenn der Alkohol zum Problem wird, fällt es Männern oft schwer, Hilfe anzunehmen. "Bei Bedarf Unterstützung zu holen, ist eine Entscheidung, die der eigenen Gesundheit zugute kommt", sagt Michel Graf.

#### Zahlen, Fakten

- In der Schweizerischen Gesundheitsbefragung von 2007 gaben 11,1% der befragten Männer an, auf Alkohol zu verzichten; bei den Frauen waren es 22,6%.
- 12,6% der in der Gesundheitsbefragung von 2007 befragten Männer zeigen einen schädigenden und riskanten Alkoholkonsum. Bei den Frauen sind es 2,8%.
- Behandlungszahlen zeigen: 68,7% der Personen, die im Jahr 2007 wegen Alkoholproblemen eine Therapie begannen, waren Männer.
- Rund zwei Drittel der alkoholabhängigen Personen in der Schweiz sind gemäss Schätzungen Männer.

#### Nationaler Aktionstag Alkoholprobleme

Der Nationale Aktionstag Alkoholprobleme vom 19. November 2009 sensibilisiert die Öffentlichkeit für den problematischen Alkoholkonsum. Suchtfachstellen aus der ganzen Schweiz tragen mit Informationsveranstaltungen und weiteren Aktivitäten dazu bei, das Thema zu enttabuisieren und Betroffenen sowie deren Angehörigen Mut zu machen, die bestehenden Hilfsangebote zu nutzen. Der Aktionstag, der in diesem Jahr unter dem Motto "Männerwelt Alkohol" steht, wird gemeinsam organisiert vom Fachverband Sucht, von GREA (Groupement romand d'études des addictions), INGRADO (servizi per le dipendenze), dem Blauen Kreuz, den Anonymen Alkoholikern (AA), der Schweizerischen Gesellschaft für Suchtmedizin (SSAM) und der Schweizerischen Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA). Broschüren zum Thema können bei der SFA bestellt werden.

Das neue Faltblatt für Männer ermöglicht, sich über den eigenen Umgang mit Alkohol Gedanken zu machen und gibt Tipps, um den Konsum im Griff zu behalten.

Diese Medienmitteilung finden Sie auch auf der Internetseite der SFA:

[www.sfa-ispas.ch/index.php?IDtheme=64&IDcat24visible=1&langue=D](http://www.sfa-ispas.ch/index.php?IDtheme=64&IDcat24visible=1&langue=D)

Kontakt:

Monique Helfer, Mediensprecherin SFA

Tel. 021 321 29 74

E-Mail: [mhelfer@sfa-ispas.ch](mailto:mhelfer@sfa-ispas.ch)