

RATGEBER

«Ich trinke, aber ich will nicht mehr...»

Wer Alkohol braucht, um die täglichen Klippen besser zu umschiffen, sich wohler zu fühlen, steckt schon mitten im Dilemma. Alkohol wird ständiger Begleiter. Man will aufhören, aber die Sucht ist stärker. Ein Entzug sollte unter fachärztlicher Aufsicht, wie dies die Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR) anbieten, erfolgen.



Alkohol ist kein Ausweg.

Bild zVg

Alkoholabhängigkeit ist eine Krankheit. «Sie ist jedoch gut behandelbar, wenn man sich für einen Entzug, die folgende Stabilisierungsphase und psychotherapeutische Therapie entscheidet», sagt Birgit Reimann Meisser, Leitende Psychologin an der zu den PDGR gehörenden Klinik Beverin.

Ein Spaziergang ist dieser Weg nicht. Doch er lohnt sich. Für das eigene Selbst, für die Familie, für den Job. «Wenn aber die Partnerin oder der Partner ständig darauf herumhackt, man solle endlich aufhören, man solle sich am Riemen reissen, funktioniert das nicht. Es ist sogar kontraproduktiv», so Birgit Reimann Meisser. Sie weiss aber auch: «Man gewinnt nach der Therapie seinen Willen wieder zurück und muss sich nicht mehr vom Alkohol fremdbestimmen lassen.»

Wer regelmässig Alkohol trinkt, will Probleme vergessen, will entspannen, der Einsamkeit entfliehen, sich trösten lassen – vom Alkohol. Aber der Tröster wird schnell schwächer, und so trinkt man mehr und mehr. Darum ist dieser Tröster so heimtückisch.

Ist man alkoholabhängig, dann «schreit die Leber um Hilfe». Denn Alkohol wird von der

Leber als Gift wahrgenommen. Sie arbeitet darum schneller, versucht den Alkohol rasch abzubauen. Ein Süchtiger aber wird genau dann wieder zum Glas oder zur Flasche greifen. «Je schneller die Leber versucht den Alkohol abzubauen, desto schneller trinkt ein Alkoholkranker». Es ist ein Kreislauf. Um daraus auszubrechen, ist ein begleiteter Entzug mit Therapie notwendig.

Suchtabhängige wie Alkoholikerkrankte haben immer wieder gute Momente. «So einen Moment könnte man nutzen, um sich für einen neuen Weg zu entscheiden. Unser ganzes Leben ist ein Übungsraum. Warum sollte man nicht den Versuch aus der Abhängigkeit wagen?», denkt die Psychotherapeutin laut nach. «Klappt es nicht gleich beim ersten Mal, dann übt man einfach weiter. Dänisch zum Beispiel lernt man ja auch nicht einfach so von heute auf morgen. Und bis wir Menschen laufen lernen, dauert es ebenfalls wenigstens ein Jahr. Wichtig ist der Entscheid, sein Leben neu zu ordnen und einfach mal auszuprobieren, wie es sich anfühlt ohne Alkohol.»

«Der Entscheid, Hilfe zu suchen, dauert oft lange», erklärt Birgit Reimann Meisser. «Meistens möchte man erst dann eine Veränderung, wenn alles weg geht: die Partnerin, der Partner, die Freunde, der Job, der Führerausweis...»

Wenn der Tsunami wieder zuschlägt

In ihrer Therapie lernen Betroffene ein neues Verhalten. Dieses Training braucht es, um sich von der Sucht zu lösen. «Ein Alkoholkranker steht vielleicht am Morgen auf und trinkt zuerst Wein. In der Therapie lernt er aufzustehen und Kaffee oder Tee zu trinken. Bald merkt er, dass dies problemlos geht und ihm gut tut. Und nach der Entgiftung fühlt sich der Körper auch wieder richtig gut an.

Allerdings läuft im Gehirn noch oft ein anderes Programm ab: das Programm Alkohol. Und so kann es passieren, dass man trotz Entzug und Therapie rückfällig wird in Momenten, in denen man sich mit Alkohol trös-



Birgit Reimann Meisser
Leitende Psychologin in den PDGR

ten möchte. «Und zack, schlägt der Tsunami des Verlangens wieder zu.» Trotzdem rät Birgit Reimann Meisser: nicht aufgeben. «Es lohnt auch ein zweiter oder dritter Versuch, vom Alkohol loszukommen.»

■ PDGR – IHRE ANLAUFSTELLE

Die PDGR sind spezialisiert auf alle Arten von psychiatrischen Erkrankungen – und auch auf Suchterkrankungen. In der Klinik Beverin in Cazis gibt es 26 Plätze, die Hälfte davon für den Entzug, den Rest für die Therapien. Die Suchtstation ist vielfach ausgebucht, im Notfall hat es aber immer Platz.

Vortrag, 23. Februar 2016: Heimtückischer Tröster Alkohol. Der Vortrag findet in der Klinik Waldhaus in Chur ab 19 Uhr statt. Anschliessend Apéro. Eintritt frei.

Infos: www.pdgr.ch

ANZEIGE.....

«Ein Verbot würde keine Probleme lösen – lediglich neue schaffen.»

Martin Candinas,
Nationalrat
CVP, GR

JUSO
NEIN

28.2.: Nein zur JUSO-Spekulationsinitiative