

## RATGEBER

# Weihnachten und der Tröster Alkohol

Weihnachten ist für viele ein Familienfest, an dem man gut isst und trinkt. Das Fest der Liebe kann jedoch auch eine «bittere Sache» werden, die man dann vielleicht im Alkohol ertränkt. Doch Alkohol ist ein heimtückischer Tröster. Dies wissen vor allem jene, die im Suchtzentrum der Klinik Beverin Entzug und Therapie machten.

Alkohol kann süchtig machen, genauso wie Nikotin, Medikamente oder illegale Substanzen wie Cannabis, Heroin oder Kokain. Sie alle machen den Menschen im Laufe der Zeit abhängig. «Manche schaffen es alleine, ihre Sucht zu bekämpfen. Häufiger suchen Suchterkrankte jedoch selbst fachliche Hilfe.» Birgit Reimann Meisser, leitende Psychologin an der zu den PDGR gehörenden Klinik Beverin, kennt die Mühen, sich von dem heimtückischen Tröster Alkohol zu lösen. Sie begleitet zusammen mit ärztlichen Fachpersonen auch alkoholerkrankte Menschen. «Die meisten kommen auf eigenen Wunsch zu uns. Sie möchten eine Veränderung.»

## Dreiphasen-Behandlung

In der Klinik Beverin in Cazis setzt man auf eine Dreiphasen-Behandlung: Entzug, Stabilisierungsphase und anschliessend psychotherapeutische Therapie. In der drei- bis viermonatigen stationären Behandlung – auch kürzere Aufenthalte sind möglich – erlernen Betroffene unter anderem ein neues Verhalten im Umgang mit Alkohol. In der Therapie wird ebenso Ursachenforschung betrieben. «Wer weiss, was ihn antreibt, wer weiss, welche schwierigen Glaubenssätze er verinnerlicht hat, der erkennt, warum er alkoholsüchtig geworden ist», erklärt Birgit

Reimann Meisser. «Wir lösen darum gemeinsam mit den Betroffenen diese Glaubenssätze auf. Für viele ist das sehr heilsam.» An der Entstehung einer Sucht sind in der Regel viele Faktoren beteiligt. Ein wichtiger Faktor ist der Zeitgeist, sagt Birgit Reimann Meisser. «Heute muss alles schnell gehen. Und nur wer ständig hohe Leistung erbringt, bleibt in der Arbeits- oder Sportwelt integriert. Wir werden zunehmend entgrenzt und auf Dauer werden wir krank. Es kommt vielfach zu einem Burn-out und zu Depressionen. Dann trösten sich viele mit Suchtmitteln, oft mit Alkohol. Man gewöhnt sich bald daran, es entsteht ein Zwang, man braucht immer mehr für ein wenig Entspannung und Glücklichein.»

## Ein Stein bringt vieles ins Rollen

Wer nicht mehr in diesem Kreislauf gefangen sein will, der sucht Unterstützung, um von seiner Sucht loszukommen. «Wenn man am Beginn der Trinksituation etwas verändert, ändert sich das Weitere quasi von selbst. Rollt der Stein, bringt er anderes in Bewegung. Und am Ende kommt man auch wieder mit sich selber ins Reine.» Für die Psychologin ist dies ein guter und ein sicherer Weg auch für Alkoholerkrankte. Dass es bei einer Alkohol-Therapie zu Rückfällen kommen kann, ist normal, sagt sie. «Wir



Birgit Reimann Meisser, Leitende Psychologin in den PDGR

sind alle Menschen und keine Maschinen. Ein Fehler ist ein Lernfeld. Man wächst daran. Das ist sehr wertvoll. Wichtig ist, dass man gelernt hat, wie man einen Rückfall schnell stoppt.»

## Eine Zwangserkrankung

Alkoholsucht ist eine Art Zwangserkrankung. Man muss trinken. Und das ist mit dem eigenen Willen nicht mehr steuerbar. «Darum nützt es nichts, wenn die Familie den Süchtigen ständig zurechtweist. Man muss die Strategie lernen, wie man wieder die Kontrolle übers Trinken zurück erlangt. Menschen wachsen nicht unter Druck, nur mit Liebe und Verständnis. Alkoholerkrankte, die in der Therapie sind, blühen meist so schnell auf wie eine Knospe in der Sonne, sind wieder fit und kraftvoll und möchten ihrem Leben eine neue Richtung geben. Für uns ist es schön, diese Menschen begleiten zu dürfen.» Weihnachten generiert viele Wünsche und Sehnsüchte.

Doch viele hören nicht auf ihre innere Stimme und erfüllen die Wünsche der anderen anstatt die eigenen. Birgit Reimann Meisser: «Es braucht manchmal ein bisschen Mut, seine Wünsche an Weihnachten zu leben. Wer selbstbestimmt ist, kann es auch eher beim genussvollen mässigen Alkoholkonsum belassen.»



Alkohol ist ein heimtückischer Tröster.  
Bilder Susi Haas

## ■ 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 im Suchtzentrum, die Hälfte davon für den Entzug, den Rest für die Therapien. Die Suchtstation ist vielfach ausgebucht, im Notfall hat es aber immer Platz. Ärztliche Begleitung ist beim Entzug unbedingt zu empfehlen.

Weitere Informationen finden Sie unter:  
[www.pdgr.ch](http://www.pdgr.ch)