

<https://razukraski.com/de/katalog/verschiedenes/kawaii/>



### Impressum

Pößnecker Werkstätten gGmbH

Schlettweiner Steig 5 • 07381 Pößneck

Geschäftsführer: Ulf Grießmann

Registergericht: Amtsgericht Pößneck, Zweigstelle Bad Lobenstein

Registernummer: HRB 203796 • USt-IdNr: DE232992822



**Sonderausgabe „Alkoholsucht“**

Hallo liebe Leserinnen und Leser,

heute gibt es wieder eine Sonderausgabe zu einem sehr wichtigen Thema. Es geht um das Thema Alkoholabhängigkeit. In Deutschland sterben jährlich 74.000 Menschen in Folge von Alkoholmissbrauch. Da es jeden Menschen betreffen kann, ist es wichtig darüber zu sprechen und über die Folgen von Alkoholmissbrauch aufzuklären.

Euer Team der Werkstattzeitung



Hallo,

nach dem Tod meines Vaters habe ich sehr viel getrunken und Schmerzmittel genommen, um die Trauer nicht an mich herankommen zu lassen. Dazu kamen auch noch Depressionen. Ich habe mich damit betäubt und zu dieser Zeit auch viel geschlafen und wirklich nur das Nötigste erledigt. Keiner kam in dieser Zeit an mich heran, nicht mal die, die ich liebte. Ich wollte nur noch in der Hölle bleiben, dass tat so gut.

Eines Tages war ich nicht mehr ich selbst und mein Freund musste mich mit einer kalten Dusche zurückholen. Da wusste ich, dass es so nicht weitergehen kann. Ich habe die Schmerzmittel abgesetzt, weiter getrunken und mich selbst bedauert, ich kann nicht sagen wie lange das so ging. Dank meines Freundes und eines Kumpels die mir geholfen haben aus dieser schweren Phase meines Lebens herauszukommen, habe ich es geschafft, Schritt für Schritt wieder im normalen Leben anzukommen.



## ERFAHRUNGSBERICHTE

Hallo,

ich bin seit 2 Jahren trocken. Wie es bei mir angefangen hat, kann ich nicht genau sagen, ich denke mit 15 Jahren. Ich wollte einfach dazu gehören, weil es Spaß macht, Alkohol zu trinken. Irgendwann wurde es für mich zur Gewohnheit und ich fühlte mich sehr wohl dabei.

2007 ist mein Vati gestorben und da wurde der Alkohol mein Freund und ich habe so den Schmerz über den Verlust betäubt. Mit einem Freund konnte ich diese Phasen ausleben. Irgendwann merkte ich aber, so konnte es nicht weitergehen. 2013 habe ich mich dazu entschieden eine Therapie zu machen, diese hat mir eine Weile geholfen, dann kam leider der Rückfall und dieser war um einiges stärker, sodass es sogar teilweise unkontrollierbar wurde. Viele setzten mir jetzt die Pistole auf die Brust, worauf ich in eine Tagesklinik ging. Danach war ich über 1 Jahr trocken, bis es wieder da war und ich wieder begann Alkohol zu trinken. Nach einer gewissen Zeit sagte ich zu mir: „So kann es nicht mehr weitergehen!“ Im April werden es 2 Jahre, in denen ich trocken bin. Das Suchtgedächtnis ist immer noch da und es ist jeden Tag eine Herausforderung. Ich bin sehr stolz auf mich.



## ALKOHOL

### **A - Hauptanzeichen von Alkoholsucht:**

1. man zeigt ein starkes Verlangen nach Alkohol
2. alkoholranke Menschen verlieren die Kontrolle darüber, wann und wie viel sie trinken
3. sie benötigen mit der Zeit immer größere Mengen an Alkohol
4. Entzugssymptome, wie Zittern, Schwitzen, Unruhe und Angst, Schlafstörungen, Brechreiz, Krampfanfälle, optische und akustische Halluzinationen und depressive Stimmung können auftreten, wenn er weniger oder gar keinen Alkohol trinkt
5. Interessen und Hobbies werden vernachlässigt, weil sich alles nur noch um die Beschaffung und den Konsum von Alkohol dreht
6. alkoholranke Menschen trinken weiter, auch wenn sie dadurch bereits körperliche, seelische und soziale Schäden erlitten haben



## **B- Typen der Alkoholsucht:**

### **1. Alpha-Trinker**

- wird auch Erleichterungstrinker genannt, er trinkt beispielsweise bei Stress und wenn familiäre Konflikte auftreten
- zeigt keine körperliche oder psychische Abhängigkeit
- nimmt meist nur kleine Mengen Alkohol zu sich

### **2. Beta-Trinker**

- werden auch als Gesellschaftstrinker oder Gelegenheitstrinker bezeichnet, weil er oftmals zu gesellschaftlichen Anlässen trinkt
- zeigt keine körperliche oder psychische Abhängigkeit
- hat keinen Kontrollverlust

### **3. Gamma-Trinker**

- trinken oftmals bis zum Vollrausch
- werden deshalb auch Rauschtrinker genannt
- zwischen den Trinkphasen gibt es Phasen in denen sie keinen Alkohol trinken
- sind oftmals psychisch abhängig vom Alkohol



## **2. Stufe: Entzug/ Entgiftung**

Die Entgiftung vom Alkohol dauert in der Regel 3 bis 5 Tage und erfolgt entweder ambulant oder stationär. Kliniken, die Entgiftungen durchführen sind unter anderem in Stadtroda und Saalfeld. Die eigentliche Entzugstherapie dauert zwischen zwei bis drei Wochen. Der betroffene Patient nimmt in dieser Zeit unter anderem an Einzel- und Gruppentherapien teil.

## **3. Stufe: Entwöhnung**

Nach dem Entzug/ Entgiftung schließt sich oftmals eine stationäre Langzeittherapie von 3 bis 4 Monaten an. Diese Kliniken befinden sich zum Beispiel in Bad Klosterlausnitz oder in Bad Blankenburg. Der Betroffene lernt, das Verlangen nach Alkohol zu überwinden und sein Leben wieder „in normale Bahnen“ zu bekommen.

## **4. Stufe: Nachsorge**

Suchtberatungsstellen und Selbsthilfegruppen bieten Betroffenen, auch nach einer Entwöhnung Hilfe und Unterstützung in Form von Gesprächen an, um stabil zu bleiben. Auch in Pößneck gibt es eine Suchtberatungsstelle, die unter der Telefonnummer 03647/ 51986 zu erreichen ist.

## LANGFRISTIGE SOZIALE UND PSYCHISCHE AUSWIRKUNGEN VON ALKOHOL

Da sich alles nur noch um den Alkohol dreht, vernachlässigt der Betroffene seine Hobbys, seine Familie und Freunde. Er rutscht immer weiter ab und ist nicht mehr fähig, seine alltäglichen Arbeiten zu verrichten.

Das Ganze ist wie ein Teufelskreis: Lässt er sich nicht helfen, verliert er mit hoher Wahrscheinlichkeit seine Arbeitsstelle. Auch Beziehungen zu Partnern, Kindern oder Freunden können dadurch kaputtgehen.

### BEHANDLUNG

Je eher sich ein alkoholkranker Mensch Hilfe holt, desto besser sind seine Chancen, dauerhaft trocken zu bleiben. Dabei läuft die Behandlung in vier Stufen ab:

#### **1. Stufe: Beratung**

Der Hausarzt oder eine Suchtberatungsstelle sind die ersten Ansprechpartner, die dem Betroffenen weiterhelfen können. Zunächst wird ein ausführliches Erstgespräch mit dem Betroffenen geführt und ihm einige Fragen zum Trinkverhalten gestellt.

#### **4. Delta-Trinker**

- werden auch Spiegeltrinker genannt
- trinken regelmäßig, brauchen einen gewissen Alkoholspiegel im Blut, sonst bekommen sie Entzugserscheinungen (Schweißausbrüche, morgendliches Zittern, Brechreiz, Angst und Unruhe, Krampfanfälle, ...)
- weisen eine hohe körperliche Abhängigkeit auf
- aufgrund des hohen Alkoholkonsums treten Folgeschädigungen auf, wie zum Beispiel Fettleber, Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, Krampfanfälle oder Magen-Darm-Probleme

#### **5. Epsilon-Trinker**

- werden auch als Quartalstrinker bezeichnet
- können längere Zeit ohne Alkohol auskommen, bis ein starkes Verlangen nach Alkohol den Betroffenen wieder verleitet
- sie trinken bis zum Vollrausch, dies kann mehrere Tage anhalten
- leiden unter körperlichen und sozialen Folgen des Alkoholkonsums
- haben ein hohes Risiko eine Alkoholvergiftung zu bekommen



## LANGFRISTIGE KÖRPERLICHE FOLGEN VON ALKOHOL

Der längerfristige Alkoholkonsum kann zu schweren körperlichen Folgen führen. In der Regel sind davon alle Organe betroffen.

### 1. **Leberschäden**

- die Leber lagert durch den Alkohol mehr Fett ein, sie vergrößert sich und wandelt sich in eine sogenannte Fettleber um
- derjenige spürt im Oberbauch ein Druckgefühl, später kommen Schmerzen hinzu, weil sich die Leber entzündet hat
- es entwickelt sich eine Leberzirrhose, auch Schrumpfleber genannt, die für denjenigen lebensbedrohlich werden kann
- auch Leberkrebs kann entstehen

### 2. **Verdauungstrakt**

- es kann zu Zahnfleischentzündungen, Sodbrennen, Magenschleimhautentzündung, ... führen
- Magen-Darm-Probleme, wie Erbrechen, Durchfall und Appetitlosigkeit sind weitere Folgen massiven Alkoholkonsums

### 3. **Bauchspeicheldrüse**

- Entzündung der Bauchspeicheldrüse, verbunden mit großen Schmerzen

### 4. **Schäden am Gehirn**

- Hirnzellen sterben ab, das Hirngewebe schrumpft
- Konzentrationsvermögen sinkt, Gedächtnisleistung nimmt ab
- es besteht ein hohes Risiko an einer Demenzform oder an Alzheimer zu erkranken
- Auslösung des Korsakow-Syndroms: derjenige leidet an Orientierungslosigkeit und Gedächtnisverlust

### 5. **Herz-und Gefäßschäden**

- durch den Alkohol können Bluthochdruck, Herzrhythmusstörungen und Herzmuskelerkrankungen auftreten
- die Haut färbt sich rot, oft entsteht eine „Trinkernase“

### 6. **Krebs**

- Betroffene haben ein erhöhtes Risiko an Krebs zu erkranken, wie zum Beispiel an Leberkrebs, Brustkrebs, Tumore in Mund, Rachen, Speiseröhre und Magen

### 7. **Persönlichkeitsveränderungen**

- werden unzuverlässig, reizbar und unruhig
- leiden oft unter Stimmungsschwankungen und Depressionen
- auch Halluzinationen, Wahnvorstellungen, Angstzustände und Schlafstörungen können auftreten