

«Ich wusste, dass ich zu viel trank»

Aktionstag Alkoholprobleme Tamara Frei (Name geändert) aus dem Bezirk Meilen hat mit Ende zwanzig einen Alkoholentzug gemacht. Sie erzählt von ihren Erfahrungen.

Aufgezeichnet von Daniel Stehula

«Ich hatte keinen bestimmten Grund, um zu trinken. Ich hatte und habe ein perfektes, schönes Leben. Ich habe alles, was ich brauche. Aber als ich als Jugendliche Alkohol probierte, merkte ich: Ich mag das Gefühl, das der Alkohol in einem auslöst.

Wenn man sich betrinkt, dann lebt man im Moment, man ist unbeschwert. Ich wusste, wenn ich wollte, könnte ich gut darauf verzichten. Ohne körperliche Entzugserscheinungen. Aber der Moment des Wollens kam nie.

Mit der Zeit merkte ich, dass ich meinen Alkoholkonsum verstecken wollte. Dass es mir unangenehm wäre, wenn jemand wüsste, dass ich nicht nur am Wochenende trinke, sondern auch unter der Woche. Irgendwann trank ich auch tagsüber.

Ich versteckte es vor meinem Mann und traf Vorkehrungen, dass er keinen Verdacht schöpfte. Zusammen tranken wir kaum. Ich liess also nie eine leere Weinflasche herumstehen. Ausser wenn wir Besuch hatten und noch eine angebrochene Flasche da war. Von der konnte ich trinken, ohne dass es auffiel.»

Wein aus der PET-Flasche

«Ich erinnere mich gut daran, wie ich mir eine Flasche kaufte, und weiss noch genau, auf welchem WC ich den Wein jeweils in eine extra dafür mitgebrachte leere PET-Flasche umfüllte. Die leere Glasflasche konnte ich dann wegschmeissen, und aus der PET-Flasche trank ich auf dem Heimweg meinen Wein.

Weil ich mich sorgte, was andere über mich denken könnten, kaufte ich so ein, dass man mit den Zutaten kochen oder backen konnte: immer noch Backpulver oder Zucker dazu. Möglichst unauffällig und immer eine glaubwürdige Erklärung bereit, falls mich jemand gekannt oder ange-

sprochen hätte. An Apéros oder Feiern nahm ich nicht immer ein Glas zum Anstossen. Ich wollte nicht die sein, bei der man davon ausging, dass sie sicher ein paar Gläschen trank. Das heisst nicht, dass ich bei den Anlässen immer nüchtern war: Manchmal trank ich heimlich meinen eigenen Alkohol. Das einzige Positive daran ist, dass mir heute niemand einen Drink aufschwätzen will, weil ich offiziell nicht immer einen nahm. Ich wusste, dass ich zu viel trank. Aber weil

niemand zu Schaden kam und mich alle gern hatten, machte ich weiter. Auf meine Arbeit hatte es erst zuletzt einen grossen Einfluss. Ich gab Aufträge verzögert ab, schob es auf, die Rechnungen zu bezahlen, und hoffte, dass ich mich irgendwann ändere. Ein Lieferant lieferte nur noch gegen Vorauszahlung. Das war mir peinlich, und ich trank, um das zu verdrängen. Am Ende wollte ich die Verantwortung nicht mehr tragen und wechselte an eine Arbeitsstelle, wo ich

meine fixen Arbeitszeiten und Bereiche habe.»

Nichts mehr verstecken

«Über mein Alkoholproblem begann ich nur zu sprechen, weil ich keine andere Wahl hatte. Eines Tages wurde ich von der Polizei angehalten, musste mit auf den Posten und einen Atemalkoholtest machen. Da war mir klar: Es ist so weit. Die wichtigsten Menschen in meinem Umfeld erfahren, was los ist. Ich beschloss: «Jetzt sage ich alles.»

Nun fühle ich mich unbeschwerter, weil ich nichts mehr verstecken muss.

Heute wissen es mein Mann, meine und seine Familie und zwei meiner besten Freundinnen. Mit diesen Personen kann ich frei darüber sprechen. Aber in der weiteren Familie sprechen wir nicht offen darüber. Von der Alkohol- und Suchtberatung Bezirk Meilen habe ich viel Unterstützung erhalten. Nach meiner stationären Therapie besuche ich nun einmal im Monat die Sucht-

beratung und zweimal im Monat die Selbsthilfegruppe des Blauen Kreuzes. Es tut mir gut, andere Betroffene zu sehen und mit Leuten zu sprechen, die selbst erlebt haben, wovon ich erzähle.

Ich bin jetzt abstinent und denke nicht ans Trinken. Ich habe keine Lust mehr auf das Gefühl, alkoholisiert zu sein. Es ist noch nicht allzu viel Zeit vergangen, seit ich aufgehört habe. Doch emotional ist es schon weit weg und teilweise unvorstellbar, wie ich mich verhalten habe.»



Tamara Frei (Name geändert) hat nach einer Polizeikontrolle ihrem Umfeld ihren versteckten Alkoholkonsum gestanden und sich Hilfe geholt. Heute ist sie abstinent. Foto: Michael Trost

Suchtberater sehen Vorgesetzte in der Pflicht

Aktionstag Alkoholprobleme Suchtexpertinnen aus der Region fordern, dass man hinsieht und Alkoholmissbrauch anspricht.

Manchmal gibt Cornelia Langs Nase den entscheidenden Hinweis, dass ein Mitarbeiter unter Alkoholeinfluss steht. Lang ist Fachverantwortliche Betriebliches Gesundheitsmanagement bei der Firma Midor in Meilen, und zu ihren Aufgaben gehört auch, mit Angestellten zu sprechen, die alkoholisiert oder mit Restalkohol im Blut zur Arbeit erscheinen. Die nahe gelegene Fachstelle für Alkohol- und Suchtprobleme in Meilen unterstützt sie mitunter mit einem Alkoholtest. Mitarbeitende mit Restalkohol im Blut müssen sich im Ruheraum der Midor erholen, bevor sie nach Hause geschickt werden. Das kommt vor – wenn auch selten.

Die Midor dient hier nur als Beispiel, denn Menschen mit Alkoholproblemen gibt es in allen Firmen und in der ganzen Gesellschaft. 250'000 Personen in der Schweiz haben ein problematisches Konsumverhalten. Ex-

perten gehen davon aus, dass 5 bis 10 Prozent der Arbeitnehmenden ein Alkoholproblem haben. Dabei ist es egal, ob sie in der Teppichetage arbeiten oder in der Produktion. «Alkoholismus zieht sich durch alle Schichten», sagt Lang.

Kündigung verhindern

Sie wird aktiv, wenn ihr Vorgesetzte melden, dass Mitarbeitende mit Restalkohol im Blut und Fahne zur Arbeit erscheinen oder auffallen, weil sie häufig zu spät kommen und ihre Arbeit nicht mehr zufriedenstellend erledigen. Öfter aber ist sie für die Prävention und Sensibilisierung im Einsatz. Sie verteilt Informationsmaterial, organisierte schon eine Bar mit nicht alkoholischen Drinks im Personalrestaurant und schult Vorgesetzte. Langs Aufgabe erfordert Fingerspitzengefühl, denn sie sagt: «Über ein Alkoholproblem zu sprechen, ist für viele tabu.»

Das gilt nicht zuletzt für die direkten Vorgesetzten von Betroffenen. Es sei auch schon vorgekommen, dass diese das Alkoholproblem eines Mitarbeiters gedeckt hätten. Weil die Person in einer schwierigen Situation verstecke, heisst es dann. Doch die Gesundheitsmanagerin will die Vorgesetzten zur Früherkennung einspannen. Je schneller ein Suchtproblem erkannt wird, umso eher kann man dem Betroffenen helfen.

Lang schärft den Vorgesetzten ein, dass eine Moralpredigt nicht zur Besserung führe. Sondern: «Wir unterstützen Betroffene und fordern gleichzeitig, dass sie etwas gegen ihre Sucht tun.» Je später man das Alkoholproblem anspreche, desto schwieriger sei es, noch eine gemeinsame Lösung zu finden.

Damit es gar nicht erst so weit kommt, setzt sich Luzia Bertogg von der Jugendberatung und Suchtprävention Samowar in

Meilen ein. Unter anderem klärt sie in Schulen und Lehrbetrieben über Suchtgefahren auf: Cannabis, digitale Medien und Alkohol. In den Lehrbetrieben rät sie, Lernende oder Mitarbeiter anzusprechen, wenn der Verdacht auf ein Suchtproblem bestehe. «Als Arbeitgeber ist man in der Pflicht, zu reagieren, wenn ein Mitarbeiter in nicht

15 Prozent trinken täglich

Über Alkoholabhängigkeit spricht man nicht. Alkoholranke werden selten auf ihre Sucht angesprochen, und sie schämen sich zu sehr, um Hilfe anzunehmen. Das schreibt Sucht Schweiz zum heutigen nationalen Aktionstag Alkoholprobleme. Anlässlich des Tages haben Samowar und ASBM an alle Lehrbetriebe des Bezirks Flyer zur Sensibilisierung verschickt. Zahlen des Bundesamts für Statistik zeigen, wie verbreitet

arbeitsfähigem Zustand zur Arbeit erscheint» sagt die Sozialpädagogin.

250 Personen pro Jahr

Wer sich seiner Sucht stellt und etwas ändern will, findet Unterstützung bei der Alkohol- und Suchtberatung Bezirk Meilen (ASBM). Susanne Schultz leitet die Stelle. 200 bis 250 Personen

besuchen pro Jahr ein Therapieangebot in der ASBM. «Zwei Drittel davon haben ein Alkoholproblem», sagt Schultz. Doch längst nicht alle Betroffenen kommen zur Beratung. «Die Scham verhindert oft, dass sie sich Hilfe holen», sagt sie.

Wer sich in Therapie begibt, stellt sich gemeinsam mit der Therapeutin Fragen wie: Wann trinke ich und mit welcher Absicht? «Wenn es zum Beispiel um Stressabbau geht, raten wir zu Achtsamkeitsübungen oder Sport», sagt Schultz. Aber es könne Monate oder Jahre dauern, bis eine Abstinenz erreicht oder ein kontrollierter Konsum möglich sei.

Schultz erklärt: «Das Tabu zu brechen, ist wichtig. Viele Betroffene und auch Angehörige erleben es als Erleichterung, über das Thema Sucht offen sprechen zu können.»

Statistisch erfasst ist die Bevölkerung ab 15 Jahren. 15 Prozent aller Männer trinken täglich, bei den Frauen sind es halb so viel.

Mit dem Alter steigt der Konsum: Ein Drittel der Männer über 65 Jahren trinkt täglich. Über 75 Jahren sind es 41 Prozent. Auch hier sind es bei den Frauen anteilmässig halb so viel. (dst)

Daniel Stehula