

# Wenn der Alkohol zum Problem wird

Auch Angehörige leiden unter der Sucht –  
So kann man **BETROFFENEN UND SICH SELBST HELFEN**

VON RICARDA  
DIECKMANN

**BERLIN.** Alkoholabhängigkeit kann ganz unterschiedlich aussehen. Was aber immer gleich ist: Unter ihr leiden sowohl die Betroffenen, als auch ihre Liebsten. Sie sorgen sich nicht nur um den Gesundheitszustand der alkoholabhängigen Person.

Laut der Stiftung Gesundheitswissen können auch die Angst vor Aggression, die Sorge vor dem Auseinanderbrechen der Familie sowie das Gefühl von Hilflosigkeit oder Ohnmacht belasten.

Mitunter wenden Angehörige auch viel Energie dafür auf, das Alkoholproblem zu verheimlichen – um die Fassade vor Nachbarn oder dem Freundeskreis zu wahren.

All das erzeugt enormen Stress, der sich auf die Gesundheit auswirken kann – etwa in Form von Schlafproblemen, Magenkrankungen, Depressio-

nen oder sogar einer eigenen Alkoholabhängigkeit, wie das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIOG) online auflistet. Wie also umgehen mit dem Alkoholproblem der Mutter, des engen Freundes oder des Partners?

Wenn die Gedanken nur noch um die Alkoholabhängigkeit eines geliebten Menschen kreisen, bleibt nur wenig Raum für die eigenen Bedürfnisse. Dabei ist es gerade in so einer Situation wichtig, dass Angehörige an sich selbst denken – und Dinge tun, die ihnen wieder Kraft geben. Helfen können dabei zwei Fragen: Was kann ich für mich tun? Und: Wie kann ich verhindern, dass Alkohol auch mein Leben ruiniert? Dabei darf die Antwort laut der Stiftung Gesundheitswissen auch lauten: „Ich nehme mir eine Auszeit, um mich zu schützen.“

Gut gemeint, ist nicht immer gut gemacht: So rät die Stiftung

Gesundheitswissen davon ab, Aufgaben zu übernehmen, für die eigentlich die alkoholabhängige Person verantwortlich ist. Hier sollte man als Angehöriger nur einspringen, wenn ansonsten ein großer Schaden entsteht.

Und wie spricht man gut über den Elefanten im Raum – den problematischen Alkoholkonsum? Auch wenn die Emotionen stark sind: Vorwürfe sind tabu. Am besten schildert man als Angehöriger seine Beobachtungen aus der Ich-Perspektive und signalisiert, dass man ein offenes Ohr hat. Eine Sache soll-

ten sich Angehörige unbedingt klarmachen: Sie können die alkoholabhängige Person zwar dazu ermutigen, ihr Trinkverhalten zu verändern und Hilfe zu suchen. Die Entscheidung, das Problem anzugehen, liegt aber bei ihr.

Gut zu wissen: Suchtberatungsstellen stehen nicht nur Betroffenen offen, sondern auch ihren Angehörigen. Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) bietet eine Online-Suche an, über die man Hilfsangebote in der Nähe des Wohnorts finden kann.



Gesundheitsgefahr: Viele Anlässe sind traditionell mit Alkohol verknüpft.  
Symbolfoto: Alessandro Avilés / Pexels

## möbel stau

Die Besten im Norden

TOLLE TAGE  
Sa. & So.

10%  
zusätzlich  
auf alles!

bis zu  
**25%**  
Marken-Rabatt

VERKAUFSOFFENER  
**SONNTAG 11.01.**

**10.-11. JANUAR AKTIONSTAGE**  
MIT TOLLEM PROGRAMM AM SONNTAG

FRÜHSTÜCK AB 9 UHR

AUSSTELLUNG GEÖFFNET AB 10 UHR

VERKAUF AB 12 UHR

- Der beliebte Hainhölzer Wintermarkt
- Große Tombola mit tollen Gewinnen von Aktion Sonnenstrahl
- Showkochen von BORA bei Küchen Stau
- Olivenöl-Manufaktur Villa Oliveto
- Kunstausstellung und neue Edelmarken-Trends im Concept Store
- Mediterrane Spezialitäten

- Bilderausstellung von Hassan Mahramzadeh
- Leckere Essensangebote wie Spezialitäten vom Grill, Wein, uvm.
- Frisches Obst und Gemüse
- Flammhachs
- Wildfleisch
- Glücksrad

BORA



DEINE STADT  
DEIN MÖBEL STAUDE

Möbel Stau · Küchen Stau · Concept Store · Meelbaumstraße · 30165 Hannover

### Info: „Dry January“ ohne Alkohol

Der „Dry January“ ist eine Aktion, bei der Menschen im gesamten Januar freiwillig auf Alkohol verzichten. Die Idee dahinter ist, einen bewussten Abstand zu schaffen und die eigenen Gewohnheiten einmal aus einer neuen Perspektive zu betrachten.

Viele nutzen den Monat als kleinen Reset nach den Feiertagen, um besser zu schlafen, sich fitter zu fühlen oder einfach herauszufinden, welche Rolle Alkohol im Alltag spielt. Oft berichten Teilnehmende schon nach kurzer Zeit von mehr Energie, klarerem Kopf und einem ruhigeren Schlaf, weil der Körper Zeit bekommt, sich zu erholen. Gleichzeitig kann der Dry January auch eine soziale Herausforderung sein, denn viele Anlässe sind traditionell mit Alkohol ver-

knüpft. Genau darin steckt aber auch eine Chance: neue Routinen auszuprobieren, alkoholfreie Alternativen zu entdecken und bewusster „Nein“ zu sagen, ohne sich dafür rechtfertigen zu müssen.

Wichtig ist, dass der Dry January keine medizinische Behandlung ersetzt. Wer gesundheitliche Probleme hat, regelmäßig viel Alkohol trinkt oder unsicher ist, sollte vor einem abrupten Verzicht ärztlichen Rat einholen. Für alle anderen kann der alkoholfreie Januar ein unkomplizierter Selbsttest sein, der zeigt, was dem eigenen Körper und Wohlbefinden guttut.

- Mehr Infos gibt es online:
- [dryjanuary.ch/de](http://dryjanuary.ch/de)
- [kenn-dein-limit.de](http://kenn-dein-limit.de)
- [dhs.de](http://dhs.de)

## Die Zukunft des Wassers

Veranstaltungsreihe der Leibniz Universität Hannover

**HANNOVER.** Mit einer öffentlichen Podiumsdiskussion am 15. Januar eröffnet das Institut für Didaktik der Naturwissenschaften (IDN) der Leibniz Universität Hannover (LUH) die Veranstaltungsreihe „Wasser – Mensch – Zukunft“. Im Mittelpunkt steht das Lebenselement Wasser im Kontext des Klimawandels – aus wissenschaftlichen ebenso wie aus bildungsbezogenen Perspektiven.

Ziel ist es, den Austausch zwischen Wissenschaft, Bildungspraxis, Kommunen sowie Bürgerinnen und Bürgern zu stärken. Die Veranstaltungen finden im Leibnizsaal des Leibnizhauses, Holzmarkt 5, statt. Der Eintritt ist frei; eine Anmeldung ist nicht erforderlich.

Als zentrales Ergebnis soll ein Wasserwegweiser entstehen – eine Informationsbroschüre für die Stadt und Region Hannover, die Handlungsmöglichkeiten und Anlaufstellen bündelt und auf der Abschlussveranstaltung präsentiert werden soll.

### DIE TERMINE

► Podiumsdiskussion „Wasser – Mensch – Zukunft: Wissenschaftliche Perspektiven“: Zum Auftakt rücken am

Donnerstag, 15. Januar, von 18 bis 19.30 Uhr, unter anderem der Wasserfußabdruck, urbanes Wassermanagement und das Schwammstadt-Konzept in den Fokus. Forschende diskutieren aktuelle Herausforderungen und Lösungsansätze rund um Wasser im Kontext des Klimawandels und einer nachhaltigen Entwicklung.

► Podiumsdiskussion „Wasser – Mensch – Zukunft: Bildungsbezogene Perspektiven“: Die zweite Podiumsdiskussion am Donnerstag, 12. März, 18 bis 19.30 Uhr, beleuchtet innovative Ansätze einer zukunftsfähigen Bildung für nachhaltige Entwicklung: Wie lässt sich Wasserbewusstsein fördern? Welche Best-Practice-Beispiele gibt es in der Region? Vorgestellt und diskutiert wird unter anderem das Projekt „Aqua Citizens“. ► Den Abschluss bildet am Donnerstag, 20. August, von 18 bis 19 Uhr, die feierliche Präsentation des Wasserwegweisers für die Stadt und Region Hannover sowie eines Impulspapiers. Die Veranstaltung wird musikalisch von Musikerinnen und Musikern der NDR Radio-philharmonie Hannover begleitet, die dem Orchester des Wandels angehören.

RED

37883701\_002625