



PRESSEKONFERENZ

Wenn aus einem Glaserl immer mehrere werden
Alkoholsucht: Auswirkungen und Hilfsangebote

Dienstag, 17. Juni 2025

Gesprächspartnerinnen:

Prim. Priv.-Doz. Dr. Kurosch Yazdi-Zorn, Vorstand Klinik für Psychiatrie mit Schwerpunkt Suchtmedizin, Kepleruniversitätsklinikum GmbH, Neuromed Campus

Ingrid, ALANON Familiengruppe

Werner, Anonyme Alkoholiker

Mag.^a Barbara Lanzerstorfer-Holzner, Referentin TelefonSeelsorge OÖ –
Notruf 142

Mag.^a Silvia Breitwieser, Leiterin TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142



Statement Prim. Priv.-Doz. Dr. Kuroschi Yazdi-Zorn

Vorstand der Klinik für Psychiatrie - mit Schwerpunkt Suchtmedizin

Die Grenzen zwischen normalem und übermäßigem Konsum bis hin zur Suchterkrankung sind fließend. Problematisch wird es meist erst, wenn man Konsum zur Kompensation von Mängeln oder Unzufriedenheit einsetzt. Dabei stellen sich folgende Fragen:

Durch welche Faktoren wird die Sehnsucht zur Sucht?

Die Bereitschaft zur Sucht schlummert in jeder/m von uns, weil jede/r über ein Belohnungszentrum im Gehirn verfügt. Wenn dieses überstimuliert wird, gewöhnt es sich an die Stimulation und fordert sie auch weiterhin ein. Es gibt sechs Kriterien, und wenn drei davon über mehrere Monate gleichzeitig vorhanden sind, spricht man von Sucht.

- Zwang zu konsumieren
- Konsum wird erhöht für die gleiche Wirkung
- Entzugerscheinungen bei weniger/keinem Konsum
- Weitermachen trotz schädlicher Folgen
- Vernachlässigen anderer Interessen
- Kontrollverlust, d. h. nicht mehr aufhören können, sobald man angefangen hat

Grundsätzlich gibt es unterschiedliche Wege in eine Suchterkrankung: Häufig werden Suchtmittel (Substanzen oder auch bestimmte Verhaltensweisen wie Glücksspiel) benützt, um kurzfristig seelischen Stress erträglicher zu machen wie z. B. beim Einsatz von beruhigenden Substanzen oder Verhaltensweisen. Unter Stress kann man massive Anspannung verstehen – durch starke Arbeitsbelastung oder auch konflikthafte familiäre Situationen bzw. Sorgen bezüglich Arbeit, Familie und Geld. Aber auch Einsamkeit, Depression und Ängste stellen für Menschen Stress dar.

Es gibt aber auch die schleichende Gewöhnung in kleinen Dosen: Wenn jemand jeden Abend ein Glas Wein trinkt, wird er vielleicht nach einer Zeit täglich ein Glas mehr trinken. Die Gewöhnung kann im Lauf der Zeit entarten: Plötzlich trinkt er drei Achterl, weil es ihm so schmeckt. Dann trinkt er auch zum Mittagessen. Es wird immer mehr, ohne dramatischen Hintergrund.

Jugendliche benützen manchmal Suchtmittel, um Aufregung zu erleben bzw. zu verstärken wie z. B. durch den kombinierten Konsum von Alkohol, Energy Drinks und Ecstasy bei Partys und in der Disco. Gerade bei Jugendlichen ist auch der Einfluss der Peergroups von großer Bedeutung.

Das nächste wäre Suchtverschiebung: Es gibt schon eine Suchterkrankung, die beendet werden soll. Dafür wird von einem anderen Suchtmittel mehr konsumiert.

Letztlich ist auch die Verfügbarkeit entscheidend: Wir werden nach den Dingen süchtig, die verfügbar sind.

Wie läuft eine Alkoholbehandlung ab?

Als erstes wird in einem ambulanten Erstgespräch erhoben, wie stark das Problem ist. Überprüft wird auch, ob der Patient/die Patientin motiviert ist für eine Behandlung bzw. ob



wir ihn/sie motivieren können. Braucht er/sie einen stationären Entzug, also eine Entgiftung, oder genügt auch ein ambulantes Konzept? Oder ist er/sie vielleicht noch gar nicht so schwer krank und hat das nötige Problembewusstsein, dann reicht möglicherweise auch eine Beratung und weitere Beobachtung.

Bei einem massiven Alkoholproblem ist die Behandlung meist dreistufig, wobei die folgenden Stufen stationär, tagesklinisch oder ambulant erfolgen können: Zuerst steht die Entzugsbehandlung an, also die Entgiftung, bei der mit Hilfe von Medikamenten potenziell gefährliche Entzugserscheinungen behandelt werden. Hier ist das Ziel ist, das Gehirn und Körper gut funktionieren ohne Alkohol.

Danach steht die sogenannte Entwöhnungsbehandlung an. Hierbei wird über mehrere Wochen bis Monate an Strategien zur weiteren Lebensbewältigung ohne Alkohol gearbeitet. Die dritte und längste Phase einer Behandlung ist die Nachsorge. Denn eine Abhängigkeits-erkrankung ist eine chronische Erkrankung. Um langfristig stabil zu bleiben, braucht es also auch langfristige Unterstützung. Diese Nachsorge wird einerseits von Selbsthilfegruppen wie z. B. den Anonymen Alkoholikern angeboten. Auf der anderen Seite stehen auch Alkoholberatungsstellen und ambulante Angebote von Krankenhäusern zur Verfügung. Wichtig ist, dass die betroffene Person sich langfristig immer wieder mit dem Thema Alkohol ernsthaft auseinandersetzt.

Wie können Risikogruppen identifiziert und unterstützt werden?

Entsprechend der unterschiedlichen Entstehungsmechanismen von Suchterkrankungen gibt es viele unterschiedliche Risikogruppen. Beispielsweise Menschen, die unter Einsamkeit leiden oder großem beruflichen, sozialen oder finanziellen Druck. Bei Jugendlichen ist die Peergroup ein entscheidender Einflussfaktor.

Letztlich können also Risikogruppen bzw. Betroffene nur dann frühzeitig erkannt werden, wenn es in der Gesellschaft zu einer Sensibilisierung zu diesem Thema kommt und durch eine Enttabuisierung das Ansprechen des Problems erleichtert wird. Häufig erkennt der/die Betroffene selbst die Tragweite des übermäßigen Konsums nicht.

Die Umgebung sollte das Thema wertschätzend, aber konkret ansprechen. Es braucht aber dann auch entsprechende Anlaufstellen, von denen man Informationen beziehen (z. B. Institut für Suchtprävention) oder zur Beratung gehen kann (z. B. Suchtberatungsstellen). Letztlich kann man Suchgefährdeten oder Suchtkranken nur helfen, wenn diese entsprechende Angebote annehmen. Aber es ist die Aufgabe der Gesellschaft und im Speziellen der Institutionen des Gesundheits- und Sozialbereiches, einerseits präventive Maßnahmen zu unterstützen und andererseits die Betroffenen und Angehörigen über bestehende Hilfsangebote zu informieren.

Kontakt:

Prim. Priv.-Doz. Dr. Kurosch Yazdi

Vorstand Klinik für Psychiatrie - mit Schwerpunkt Suchtmedizin

Kepler Universitätsklinikum GmbH

4020 Linz, Wagner-Jauregg-Weg 15

Tel.: +43 (0)5 7680 87, Mail: kurosch.yazdi-zorn@kepleruniklinikum.at

Web: www.kepleruniklinikum.at



Alkoholismus & Scham – Darüber reden hilft!

Alkohol hat in Österreich seit jeher einen hohen Stellenwert, beim Alkoholkonsum liegen wir im internationalen Spitzenfeld. Für viele Menschen in Österreich ist Alkohol bei sozialen Anlässen nicht wegzudenken. Selbst für exzessiven Konsum gibt es eine sehr breite Akzeptanz, obwohl dieser mit großen Gesundheitsrisiken verbunden ist.

Problematisches Trinkverhalten wird gerne bagatellisiert oder verleugnet, obwohl 15 Prozent oder rund eine Million Menschen in Österreich ein derartiges Verhalten aufweisen. Besonders in geselligen Runden haben viele das Gefühl, sich für ihre Abstinenz rechtfertigen zu müssen. Kommentare wie "So ein Glas Wein hat doch noch niemandem geschadet" oder der Vorwurf, ungemütlich zu sein, stehen häufig auf der Tagesordnung.

Auch wird Alkohol oft scherzhaft als vermeintlich gutes „Lösungsmittel“ bezeichnet. Das Suchtmittel soll dazu dienen, Trauer zu betäuben, der bedrückenden Realität zu entkommen und den Schmerz nicht spüren zu müssen. Jedoch birgt das, was sich vielleicht kurzfristig gut anfühlt, die große Gefahr, in eine Abhängigkeit zu schlittern. Denn in Trauerphasen und Krisenzeiten steigt die Anfälligkeit für die berauschende und die Sinne benebelnde Wirkung des Alkohols, was zu einer gefährlichen Spirale aus Verdrängung und Suchterkrankung führen kann.

Die TelefonSeelsorge ist seit bald 60 Jahren für Menschen in Krisen und schwierigen Lebenssituationen da. Der Auftrag der amtlichen, psychosozialen Notrufnummer ist die professionelle Beratung von Menschen, die zeitnahe und äußerst niederschwellig Krisenintervention, Unterstützung, Begleitung und Stabilisierung benötigen.

Von Beginn an sind wir auch für Menschen mit Alkoholproblemen bis hin zur Abhängigkeit erreichbar. Die enge Kooperation mit den Anonymen Alkoholikern und ALANON hat sich dabei bestens bewährt.

Unter dem Motto „Sorgen kann man teilen“ erhalten die Anruferinnen und Anrufer bzw. die Userinnen und User der Mail-/Chat- und Messengerberatung ungeteilte Aufmerksamkeit, Entlastung und Wertschätzung.

Einer unserer größten Vorteile besteht darin, dass sich Menschen mit Alkoholabhängigkeit vertraulich an uns wenden können. Bei der Telefonseelsorge können sie ohne Preisgabe der eigenen Identität über persönliche Erfahrungen, Rückschläge, Ängste und Erfolge sprechen. Das schafft Vertrauen und erleichtert vielen den ersten Schritt in Richtung Öffnung und Krankheitseinsicht.

Viele Alkoholranke leiden neben den körperlichen und psychischen Folgen der Sucht auch unter massivem Schamgefühl. Die gesellschaftliche Stigmatisierung von Alkoholismus führt zu Ausgrenzung und Vorurteilen. Die eigene Scham kann so groß sein, dass Betroffene sich isolieren und keine Hilfe in Anspruch nehmen, obwohl sie diese dringend bräuchten.

Die Telefonseelsorge stellt einen geschützten Raum dar, in dem Betroffene verstanden werden und sich mit ihren Gefühlen nicht alleine fühlen. Dieser Austausch ist oft der erste Schritt, um das Schweigen zu brechen. Gleichzeitig wird das Selbstbewusstsein gestärkt: Wer immer wieder erfährt, dass er mit seinen Problemen nicht allein ist und trotz



seiner Sucht wertgeschätzt wird, gewinnt an Zuversicht. Diese Erfahrung kann helfen, erste Schritte der Veränderung zu setzen.

Darüber hinaus sind wir telefonisch rund um die Uhr verfügbar. Ratsuchende können jederzeit mit uns Kontakt aufnehmen und Unterstützung bekommen – sei es tagsüber, mitten in der Nacht oder abends, wenn der Druck zu trinken steigt. Wir hören zu, wenn sich das Leben wie ein ewiger Kampf gegen Windmühlen anfühlt. Dieser niedrigschwellige Zugang führt dazu, dass sich auch jene Menschen mitzuteilen trauen, die in herkömmlichen Gruppen aus Angst oder Scham eher schweigen würden.

Aber wir sind auch für Angehörige, Freund:innen, Kolleg:innen da. Alkoholmissbrauch und Alkoholabhängigkeit haben auch für die Menschen, die den Betroffenen nahestehen, tiefgreifende Folgen. Besonders leiden (Ehe-)Partner:innen und Kinder. Sie sind durch die Sorge um die Gesundheit oder gar das Leben des Partners/der Partnerin oder Elternteils, finanzielle Schwierigkeiten, Vereinsamung, Gewalt oder sexuellen Missbrauch enorm belastet.

Viele Angehörige schämen sich und erzählen niemandem von ihrem Leid. Insbesondere Frauen bemühen sich teils jahrzehntelang, den Schein zu wahren und den Partner zu unterstützen. Da Alkoholismus eine stigmatisierte Krankheit in unserer Gesellschaft ist, stellt das oberste Ziel der Familie die Wahrung des Geheimnisses der Abhängigkeit dar. So lernen schon Kinder frühzeitig, mit niemanden über die familiäre Situation zu sprechen. Neben dem Schweigen über das Suchtproblem werden auch Beziehungsprobleme nicht angesprochen. Verschweigen, Verdrängen und Verharmlosen scheinen oft die einzigen Möglichkeiten zu sein, um die Situation auszuhalten.

Viele erwachsene Angehörige und Kinder von Alkoholikern brauchen daher Hilfe, um sich aus der Co-Abhängigkeit zu lösen und ein eigenständiges Leben zu führen.

Wie funktioniert die Beratung bei der Telefonseelsorge konkret?

Angst, Einsamkeit, Hoffnungslosigkeit, Resignation, Scham, Suchtdruck und Wut – diese Gefühle sind nicht angenehm. Da tut ein Gespräch mit professionell geschulten Berater:innen wohl. Bei der TelefonSeelsorge OÖ finden alle ein offenes Ohr für ihre Sorgen und Nöte.

Der **amtliche, psychosoziale Notruf** ist **rund um die Uhr** unter der **kostenlosen Nummer 142** erreichbar.

Wer lieber schreibt, kann **täglich von 16:00 bis 23:00 Uhr** die **kostenlose Chatberatung** nutzen oder **rund um die Uhr** eine Anfrage an die **Messenger-Beratung** senden: <https://onlineberatung-telefonseelsorge.at>

Kontakt:

TelefonSeelsorge OÖ – Notruf 142

Mag.^a Silvia Breitwieser, Leiterin

Mag.^a Barbara Lanzerstorfer-Holzner, Referentin

Schulstraße 4, 4040 Linz

Tel.: +43(0)732/73 13 13

Mail: telefonseelsorge@dioezese-linz.at, Web: www.ooe.telefonseelsorge.at