

Was ist Alkoholmissbrauch ?

Alkohol ist ein Stoff, den man nur selten und in kleinen Dosen zu sich nehmen darf, wenn man nicht an Körper und Geist Schaden nehmen will. Die Trinksitten und -gepflogenheiten in unserer Gesellschaft sehen aber völlig anders aus. Alkohol gilt als gesellschaftlich anerkanntes Genussmittel. Und wir Deutschen trinken ihn gerne, überall und bei jeder Gelegenheit. Die Folgen dieses missbräuchlichen Umgangs mit Alkohol sind katastrophal, und zwar sowohl in sozialer, als auch in volkswirtschaftlicher und gesundheitspolitischer Hinsicht. Es gibt auch heute kaum Ansatzpunkte, das Problem nachhaltig zu lösen.

Alkoholmissbrauch liegt zum Beispiel dann vor,

- wenn man regelmäßig Alkohol trinkt, auch wenn es nur vermeintlich geringe Mengen sind.
- wenn Alkohol als Hilfsmittel eingesetzt wird, um Probleme zu bewältigen.
- wenn Alkohol benützt wird, um gesundheitliche Beschwerden zu lindern, oder um Stress abzubauen.
- wenn Alkohol in Gesellschaft das "Standardgetränk" ist.
- wenn freudige und traurige Ereignisse mit Alkohol "begossen" werden.
- wenn Alkohol benützt wird, um Beziehungen zu festigen (gemeinschaftliches Trinken verbindet; Gruppenzugehörigkeit!).
- wenn man sich mit Alkohol selbst belohnt ("Das habe ich mir jetzt wirklich verdient!").
- wenn Alkohol aus Langeweile getrunken wird, oder um innere Leere zu überdecken.
- wenn "Weinkenner" oder "Bierkenner" ihrer Leidenschaft frönen (auch regelmäßiger "Genuss" ist missbräuchlicher Konsum).
- wenn im alkoholisierten Zustand einen oder mehrere Verkehrsverstöße, oder andere Straftaten begangen werden.
- **wenn soziale und persönliche Probleme wegen des Alkoholkonsums auftauchen**

- wenn der Alkoholkonsum bei der Erfüllung der Persönlichen und Beruflichen Aufgaben störend ist.

Sie können etwas tun:

- Informieren Sie sich umfassend.
- Klären Sie die Menschen in ihrem sozialen Umfeld auf, dass Sie keine alkoholischen Getränke zu sich nehmen.
- Verzichten Sie ganz auf Alkohol.
- Mahnen Sie an, dass in ihren Gesellschaften alkoholfreie Getränke für sie zur Verfügung stehen.