

## **Trinkfest unterm Tannenbaum**

### **Weihnachtszeit im Alkoholrausch**

Im trüben Winter wird Alkohol immer weniger als Beschleuniger für Spaß und fröhliches Beisammensein eingesetzt, sondern als vermeintliches Allheilmittel gegen Probleme aller Art. Die Verharmlosung dieses Trinkverhaltens ist allerdings gefährlich, denn der Grat zwischen Lust und Frust ist schmal.

#### **Weihnachtszeit – schöne Zeit?**

In langen, düsteren Nächten steigt die Zahl von Depressionen und die Anfälligkeit nach Suchtmitteln nimmt zu, berichtet der Chef des Kuratoriums für Gesundheitswirtschaft in Mecklenburg-Vorpommern Prof. H. Klinkmann. Und wenn sich die kurzen dunklen Tage mit düsterer Stimmung vermischen, dann ist der Griff zur Flasche für manche schon automatisch.

#### **Weihnachtszeit – Einsamkeit?**

Weihnachtszeit bedeutet auch immer ein Anstieg des Alkoholkonsums. Besonders in der schweren Zeit zwischen Weihnachten und Neujahr gibt es schlimme Einzelfälle, die in Zahl und Schwere deutlich gravierender auffällt als an anderen Wintertagen.

Verzweiflung und Einsamkeit machen Erwachsene und auch Jugendliche jetzt extrem zu schaffen. Nicht alle können mit Familie und/ oder Freunden unbeschwert feiern, das darf man nicht vergessen!

#### **Wie kann man dem gefährlichen Alkoholkonsum Einhalt gebieten?**

Die Meisten kennen die Gefahr von gelegentlichem Volltanken, komatösen Trinkverhaltens. Für andere ist es noch Trend und hipp. Der Weg zu einer chronischen Krankheit, zur Sucht bleibt komplex und variabel.

Starker Alkoholkonsum hat meist eine soziale Komponente, da „Saufen“ selten mit Genuss und eher mit Frust zu tun hat. Dieser Zusammenhang macht es schwierig, die Ursachen anzugehen. So können auch die Maßnahmen und Slogans der Regierung, die Vorbeuge- und Therapieangebote nur begrenzt weiterhelfen.

#### **Was schützt vor der Sucht**

Trotz Vorbeugenetz gibt es noch einiges zu tun. Es ist zu spät, wenn wir die Symptome kurieren müssen.

Eine intakte Familie, ein funktionierendes soziales Netzwerk, aufmerksame Freunde, ja sogar Kollegen spielen eine wichtige Rolle, wenn wir die wirklichen Ursachen erkennen wollen. Zur gesunden Abstinenz gehören viele Faktoren, nicht jeder kann eine gute Arbeitsstelle, eine verständnisvolle Familie einen uralten Freund aufweisen. Es hilft in einer Krise aber schon eine Bezugsperson, ein Ansprechpartner der ehrlich und uneigennützig ansprechbar ist.

KT 10/2011 [focus.de/gesundheit/psychologie/sucht/2008](http://focus.de/gesundheit/psychologie/sucht/2008)