



**Freundeskreise
für Suchtkrankenhilfe**

Landesverband Württemberg e.V.

MITTEINANDER

Schwäbische Zeitung

Laichingen, 26.06.2014

Alkohol macht „fett, dumm und impotent“

Heute ist Weltdrogentag – Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe klären auf

LAICHINGEN (sz) - „Alkohol macht fett, dumm und impotent. Fett, weil Alkohol das Fett im Körper bindet. Dumm, weil Alkohol für das drastische Absterben von Gehirnzellen sorgt, noch bevor das Gehirn mit zirka 20 Jahren ausgereift ist.“ Dies teilen die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, deren Landessitz sich in Laichingen befindet, anlässlich des heutigen Weltdrogentages mit.

Jedes Jahr, in dem mit dem Alkoholkonsum später angefangen werde, sei ein Gewinn für die Entwicklung der jungen Menschen, sagt Rainer Breuninger, Geschäftsführer des Landesverbands der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Württemberg. „Der Rest liegt auf der Hand: Wie soll da in Sachen Potenz noch was gehen mit einem dicken Kopf und betäubten Nerven? Das kapierten die Jungen schon“, weiß er aus Erfahrung.

„Wenn jedes Wochenende getrunken wird, ist das regelmäßig und bereits eine konkrete Gefährdung“, sagt Breuninger. „Doch in vielen Familien liegt das Thema unterm Tisch, bei vielen sogar unter dem Teppich. Doch erst, wenn es auf den Tisch kommt, wird Veränderung möglich.“

Was läuft in der Suchtproblematik ab? Wie sieht die Erkrankung aus von ihrer Entstehung bis zu einem möglicherweise tödlichen Ausgang. Was ist ein sinnvoller Umgang mit seelischen



Schülerin bei einer Präventionsveranstaltung des Landesverbands, der seinen Sitz in Laichingen hat. FOTO: PR

Belastungen ohne das Nervensystem zu betäuben? „Seelische Spannungen und Stress gehören zum Alltag, doch jeder geht anders damit um. Das Schlimmste ist die Betäubung durch Alkohol, denn das ist reine Verdrängung“, meint Breuninger.

Nur vier Kriterien gelte es zu beachten, um nicht suchtkrank zu werden: Niemals regelmäßig konsumieren (Gewohnheitstrinken), nie, wenn man schlecht drauf ist (Problemtrinken), nie, wenn andere dazu auffordern (Gruppendruck). Und dann die Punktnüchternheit, das heißt: null Konsum während der Schwangerschaft, beim Autofahren und am Arbeitsplatz.

Zunehmend machen sich Schulen stark für gute Suchtprävention und laden betroffene Mitarbeiter aus Selbsthilfegruppen oder Fachleute zu Elternabenden ein. „Wir können nicht früh genug damit anfangen“, weiß Breuninger aus Erfahrung.

Heute werde alles konsumiert

Keinesfalls zu unterschätzen sei der Markt der illegalen Drogen. „Mittlerweile kenne ich nur noch einen Drogenkranke in Reinkultur“, erzählt der Geschäftsführer. „Er trank weder Alkohol, noch rauchte er Zigaretten, sondern war auf Heroin. Das gibt es heute nicht mehr.“ Laut Breuninger werde heute im Drogenbereich alles konsumiert: Alkohol, Tabak, Medikamente und der gesamte illegale Bereich von synthetischen Drogen bis zum Kokain. Drogenabhängige setzen heute ganz gezielt auf Wirkung: „Ein Mittel zur Entspannung oder zur Harmonie, ein Mittel für eine lustige Ge-

meinschaft – das möglichst am Freitag“, berichtet er.

Und wer am Samstag die Nacht durchmachen wolle, werfe andere Präparate ein. „Sogar für den Wochenbeginn finden diese Leute das richtige Mittel, damit sie wieder voll funktionsfähig sind, egal, wie viel sie geschlafen haben.“

Die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe (Landesverband Württemberg) bestehen aus 106 Freundeskreisen. Rund 600 ehrenamtliche Mitarbeiter engagieren sich in 237 Gesprächsgruppen für über 3000 Gruppenteilnehmer. Gemeinsames Ziel ist eine zufriedene und suchtmittelfreie Lebensgestaltung. Grundlage und Motivation der Arbeit ist die christliche Nächstenliebe. Im Verbund der Suchtkrankenhilfe übernehmen die Freundeskreise die Aufgabe der Nachsorge für suchtkranke Menschen sowie deren Angehörige und sichern so die Behandlungserfolge von Suchtberatungsstellen und Fachkliniken. Weitere Informationen unter www.freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de oder per Telefon in der Geschäftsstelle des Landesverbands in Laichingen unter 07333 / 3778.