

Tabak und Alkohol – Genuss statt Sucht

Suchtpräventionskampagne 06-09



«Du sescht wia!»



Übermässiger Alkoholkonsum, Rauchen und Medikamentenmissbrauch beeinträchtigen im grossen Ausmass die Gesundheit der Bevölkerung. Nach wie vor führen diese «Alltagsdrogen» aufgrund ihrer Verbreitung zu bedeutenden sozialen und gesundheitlichen Problemen. Aus einer aktuellen Studie, die in Liechtenstein durchgeführt wurde, geht hervor, dass ein erheblicher Teil der Jugendlichen bereits früh beginnt, Alkohol zu trinken und Zigaretten zu rauchen.

Prävention ist daher eine wichtige Aufgabe. Aus diesem Grund hat die Regierung beschlossen, eine Präventionskampagne zu starten, die den Umgang mit Alkohol, Tabak und Medikamenten zum Inhalt hat. Die Kampagne wurde unter das Motto «Du sescht wia» gestellt.

Der gewählte Slogan «Du sescht wia» bringt zum Ausdruck, dass die Eigenverantwortung im Umgang mit Alkohol und Tabak gestärkt werden soll. Jeder soll die Kontrolle darüber behalten, was und wie viel er konsumiert. Darüber hinaus betont der Slogan

auch die Verantwortung für andere Menschen, wie beispielsweise die Verantwortung gegenüber unseren Kindern oder gegenüber Schülern.

Ziel der Kampagne ist deshalb, den Menschen Sicherheit im Umgang mit den legalen Suchtmitteln Alkohol, Tabak und Medikamente zu vermitteln. Wenn die Menschen sich vermehrt bewusst werden, welche gesundheitlichen und sozialen Auswirkungen ein unreflektierter Konsum dieser Substanzen haben kann, so hat die Kampagne meines Erachtens die wesentliche Zielsetzung erreicht. Die Kampagne will im Bereich Alkohol und Tabak nicht belehren, sondern informieren und zu einem eigenverantwortlichen Verhalten beitragen.

*Hugo Quaderer
Regierungsrat*

Impressum

Herausgeberin: Kommission für Suchtfragen, Amt für Soziale Dienste, Postgebäude, FL-9494 Schaan

Texte: Kommission für Suchtfragen, L-Press GmbH

Fotos: Close up AG (Wolfgang Müller), Daniel Schwendener, Photocase.com

Redaktion: L-Press GmbH, Büro für Journalismus & PR, FL-9490 Vaduz, Iris Ott

Gestaltung: Marogg I Marxer, Grafikdesign, FL-9495 Triesen

Druck: BVD Druck+Verlag AG, FL-9494 Schaan

Auflage: 2'500 Stück

© Kommission für Suchtfragen, Februar 2007

Inhaltsverzeichnis

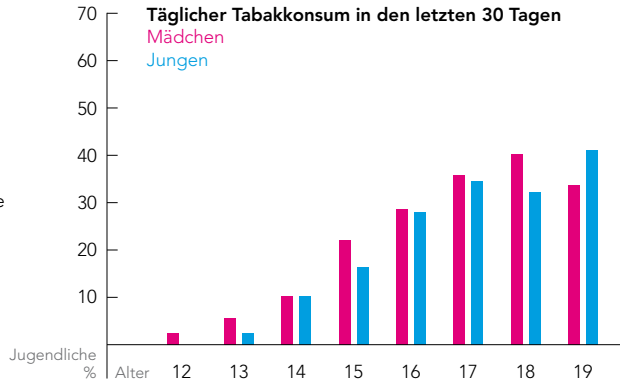
- 6 **Problematischer Alkohol- und Tabakkonsum:** ein gesamtgesellschaftliches Phänomen
- 7 **Zielsetzungen der Kampagne**
- 8 **«Du sescht wia!»** Ein Slogan und seine Botschaften
- 10 **Träger der Kampagne**
- 13 **Genuss ist...**
- 14 **Phasen der Kampagne**
- 16 **Beschreibung der Projekte**
- 18 **Ein Fest ohne Alkohol...**
- 20 **Schülerbefragung: «Konsumverhalten»**
- 22 **Genuss ist...**
- 23 **«Du entscheidest, wie du dein Leben lebst!»** Der lange Weg mit einem alkoholkranken Partner
- 26 **Wichtige Adressen**

Problematischer Alkohol- und Tabakkonsum: ein gesamtgesellschaftliches Phänomen

Alkohol- und Tabakkonsum ist kein spezifisches Jugend – sondern ein gesamtgesellschaftliches Phänomen. Jedoch tritt der Alkoholkonsum meist anders in Erscheinung. Während Jugendliche eher durch öffentliche Trinkgelage die Aufmerksamkeit auf sich ziehen, liegt die Alkoholproblematik bei Erwachsenen oft im Verborgenen.

Gemäss Suchtmittelbefragungen und Einschätzungen von Experten weisen rund fünf Prozent der Erwachsenen eine Alkoholabhängigkeit auf. Das Thema Alkohol wird jedoch oft tabuisiert und von Betroffenen gelehnt. Oft wird erst auf Druck des Partners / der Partnerin oder des Arbeitgebers Hilfe aufgesucht.

Diese Tabelle zeigt den Prozentsatz der Jugendlichen, welche in den letzten 30 Tagen täglich Zigaretten geraucht haben. (Weitere Informationen zu der Umfrage aus dem Jahre 2005 siehe Seite 20)



Bezüglich Tabak unterscheiden sich die Jugendlichen nur geringfügig von den Erwachsenen. Gemäss der Schülerbefragung rauchen rund 35 Prozent der über 17-jährigen regelmässig Zigaretten. Man kann davon ausgehen, dass dieser Prozentsatz auch für die Bevölkerung bis 65 Jahre gilt. Die Tabakabhängigkeit wird im Gegensatz zur Alkoholsucht nicht tabuisiert. Die Mehrheit der Raucherinnen und Raucher äussert den Wunsch zum Rauchstopp.

Die Präventionsarbeit richtet sich deshalb an alle Altersstufen. Insbesondere die Alkohol- oder Medikamentenabhängigkeit kann sich in allen Lebensabschnitten entwickeln.

A) Der Rückgang des Alkoholkonsums im Allgemeinen

- A1) Erhöhung des Einstiegsalters beim Alkoholkonsum
- A2) Reduktion des Problemkonsums bei Alkohol

B) Rückgang des Tabakkonsums im Allgemeinen

- B1) Verstärkung des Nichtraucher-schutzes
- B2) Ausbau der Tabakausstiegshilfen

C) Rückgang des Medikamentenmissbrauchs

«Du sescht wia!»

Ein Slogan und seine Botschaften



- Wer ist «**Du**»? Diese Fragestellung fördert die Diskussionen innerhalb verschiedenster Gruppen (Familien, Institutionen, Jugendeinrichtungen etc.). Wer sagt wann wie; wer sagt, wo es langgeht?
- Mit dem «**Du**» soll und kann jeder und jede – egal welchen Alters – angesprochen werden.
- «**sescht**»: bedeutet, «das Sagen» zu haben. Oder andersherum formuliert, mit sich selbst und anderen zu sprechen, sprechen zu dürfen. Kommunikation mit sich und anderen als Teil der eigenen Auseinandersetzung im Umgang mit Suchtmitteln.
- «**wia**»: die Beschreibung des Weges von Genuss zur Sucht (also wohin). Das «**wia**» steht auch für ein «**Wie viel**», ein «**Wie oft**», ein «**Wie lang**».
- Der Slogan «**Du sescht wia!**» ist eine Aufforderung zum Mit- und Nachdenken «ohne erhobenen Zeigefinger». In ihm spiegelt sich – wie im übrigen in der gesamten Kampagne – das Ernstnehmen der Menschen, unabhängig wie alt sie sind oder mit welchen Suchtmitteln sie sich auseinander setzen wollen.



Träger der Kampagne

Die Regierung des Fürstentums Liechtenstein hat die Kommission für Suchtfragen mit der Durchführung der Suchtpräventionskampagne beauftragt. Die Suchtpräventionskampagne 06-09 soll an die Kampagne «Mut zur Erziehung» aus den Jahren 1997/98 anschliessen.

Die Kommission für Suchtfragen

Das Ressort Soziales hat die Kommission für Suchtfragen (KoSu) mit der Durchführung der Suchtpräventionskampagne beauftragt. Ämterübergreifende Massnahmen werden in diesem Gremium besprochen und über die beteiligten Ämter umgesetzt. Ausserdem berät die Kommission für Suchtfragen die Regierung in grundsätzlichen Fragen der Drogenpolitik. In der KoSu sind die Amtsstellen vertreten, welche mit Suchtprävention, Abhängigkeit und deren Folgeerscheinungen konfrontiert sind.

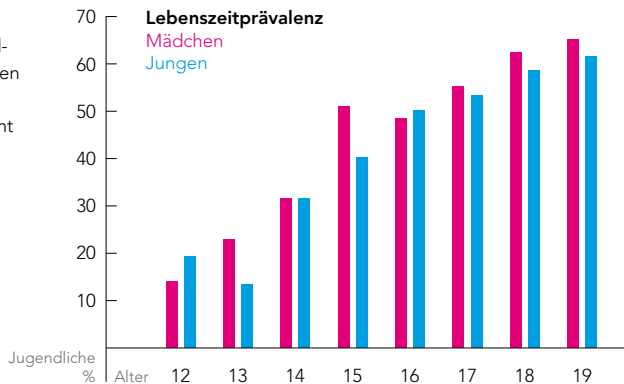
Dazu gehören folgende Amtsstellen:

- Amt für Gesundheitsdienste (Gesundheitsprävention und Massnahmenvollzug über Landesphysikat)
 - Amt für Lebensmittelkontrolle und Veterinärwesen (Schnittstelle zu swissmedic, welche über die Zulassung von Heilmitteln entscheidet)
 - Landespolizei (Anzeigen bei Jugendschutz und Betäubungsmittelverstössen)
 - Schulamt (Suchtprävention in der Schule)
 - Amt für Soziale Dienste (Jugendschutz, Ausarbeitung von Verfahren im Therapiebereich)
 - Staatsanwaltschaft (Ausarbeitung von BMG-Verfahren)
- Die Geschäfte der Kommission für Suchtfragen werden von dem Suchtbeauftragten geführt.

Nebst der Suchtprävention werden unter anderem folgende Themen in der KoSu bearbeitet:

Gesetzgebung im Bereich der illegalen Drogen. Lösungen im Therapiebereich sowie Präventionsmassnahmen werden besprochen. Eine wichtige Ausgangsbasis für Entscheide in diesen Bereichen sind die von der Kommission für Suchtfragen jüngst erhobenen Daten zum Suchtmittelkonsum.

Diese Grafik zeigt den Prozentsatz der Jugendlichen, die in ihrem Leben bereits ein oder mehrmals Zigaretten geraucht haben.





- ... wenn man die Zeit vergisst.
- ... wenn einem warm wird vor Freude.
- ... wenn man Zeit zum Nachdenken hat.
- ... wenn man sich zuhause fühlt.
- ... wenn man im Moment lebt.

Thomas Ritter, Mauren, Schüler

Genuss ist für mich, wenn man etwas spürt – mit welchen Sinnen auch immer – das einen voll und ganz einnimmt. Man ist voll auf das konzentriert, was man macht oder spürt. Wie beispielsweise, wenn man sich ein Stück seiner Liebesschokolade auf der Zunge zerschmelzen lässt oder man den Geruch des ersten Regens nach einer längeren Trockenperiode einatmet.

Peter Bär, Student, Luzern/Triesenberg

Genuss bedeutet für mich die Musse zu haben, gedanklich «fernab» des Alltags ein gutes Buch zu lesen oder mit der Familie und Freunden einen Abend zu verbringen. Um so genussvoller kann so ein Abend – unter Umständen – werden, wenn ich gemeinsam mit meinem Mann spontan neue – durchaus auch anspruchsvolle – Kochrezepte ausprobieren und meine Gäste verwöhne.

Genuss bedeutet für mich Augenblicke zu erleben, welche durch mein Zutun andere glücklich und zufrieden machen.

Rita Kieber-Beck, Regierungsrätin

Phasen der Kampagne



Phase 1 (Juli bis Dezember 2006)

In der ersten Phase ging es darum, die Aufmerksamkeit zu wecken, dazu anzuregen, sich Fragen zu stellen. Es wurde das Ziel verfolgt, die Kampagne und den Slogan zu bewerben, um für die nachfolgenden Projekte möglichst viele Menschen zur Mitarbeit zu gewinnen.

Um möglichst alle Alters- und Bevölkerungsschichten anzusprechen, wurden unterschiedliche Medien eingesetzt. Im Zentrum standen Plakatserien sowie Kurztexte in den Zeitungen, welche über «aha-Erlebnisse» zur Selbstreflexion anregen sollten (Suchtbox in den Tageszeitungen, Spiegelplakate). Mit den Spiegelplakaten wurde die breite Öffentlichkeit eingeladen, sich selbst zu betrachten und damit sinngemäss den eigenen Umgang mit Genuss- bzw. Suchtmitteln zu hinterfragen.

Damit einhergehend der Slogan «Du sescht wia!», der die Botschaften der Suchtpräventionskampagne nicht auf den ersten Blick erkennen lässt, jedoch die Betrachter direkt anspricht.



Spiegelplakat-Aktion

Phase 2 (2007/2008)

Die Öffentlichkeitsarbeit entwickelt sich von der PR-Massnahme zum Informationsträger. Sie dient der Begleitung von Projekten sowie der Aufklärungsarbeit. Es soll klar auf das Gefährdungspotential von Alkohol und Tabak hingewiesen werden. Ausserdem werden Verhaltenstipps abgegeben (Genussfähigkeit).

Phase 3 (2009)

Resümee der Kampagne mit anschliessender neuer Datenerhebung, welche Aufschluss über den Suchtmittelkonsum geben soll.

Beschreibung der Projekte

Als Grundsatz für die Kampagne gilt die Partizipation. Um der Kampagne über deren Laufzeit hinaus Nachhaltigkeit zu verleihen, werden so genannte Multiplikatoren ausgebildet. Multiplikatoren sind Menschen, die ihr Wissen weitergeben. Klassische Multiplikatoren sind beispielsweise Ärzte, Erzieher und Vereinsverantwortliche.

In den Bereichen Wirtschaft, Gesundheitswesen, Familie und Schule werden gemeinsam mit Partnern Workshops organisiert, bei welchen die Vernetzung und Multiplikatoren Ausbildung im Vordergrund stehen. Daneben werden zielgruppenspezifische Projekte im primär- und sekundärpräventiven Bereich durchgeführt. Da die politischen Massnahmen eine wichtige Säule in der Suchtprävention darstellen, sollen diese durch die Kampagne unterstützt werden.

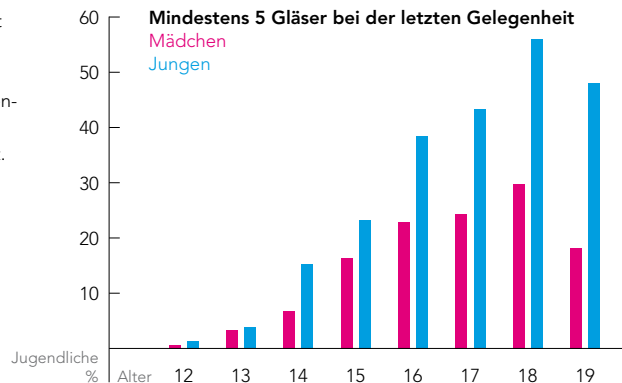
In den Kampagnen Jahren 2007 / 2008 sollen unter anderem folgende Projekte und Veranstaltungen realisiert werden:

- Multiplikatorenworkshops werden gemeinsam mit Partnern in den Bereichen Wirtschaft, Gesundheitswesen, Familie und Schule durchgeführt.
- Informationsveranstaltungen über die Risiken des Alkohol-, Tabak- und Medikamentenmissbrauchs.
- Ausbau von zielgruppenspezifischen Massnahmen im Bereich der Sekundärprävention (Beispielsweise spezielle Rauchstoppprogramme für Jugendliche).
- Projekte der Primärprävention (Beispielsweise Aufführung eines Theaterstücks zur Suchtprävention vom Jungen Theater Liechtenstein, Aufklärungsarbeit in Chill-Out-Zonen).

- Über Öffentlichkeitsarbeit wird Wissen zum mass- und rücksichtsvollen Umgang mit Suchtmitteln vermittelt.
- In Arztpraxen und Friseursalons wird die Medikamentenpräventionszeitschrift «Bella Donna» ausgelegt.
- Unterstützung und Begleitung der politischer Bestrebungen (Beispielsweise Podiumsdiskussion Pro / Contra Rauchverbot in der Gastronomie).

Aktuelle Informationen zu den verschiedenen Veranstaltungen können der Website (www.duseschtwia.li) sowie den Inseraten in den Tageszeitungen entnommen werden.

Diese Darstellung zeigt den Prozentsatz der Jugendlichen, die bei der letzten Trinkgelegenheit 5 und mehr Gläser Alkohol konsumiert hat.



«Ein Fest ohne Alkohol...

...ist kein Fest», so die Aussagen – nicht nur von Jugendlichen. Gesellschaftlich wird Alkohol oft bloss bei den Jugendlichen als suchtgefährdend eingestuft. In unserer Gesellschaft gehört Alkohol einfach zu einem Event. Fragt man Jugendliche weshalb dies so ist, erhält man oft die Antwort: «Dann komme ich schneller in Kontakt mit anderen» oder «Das Fest ist doch einfach weniger steif» etc.

Verschiedene Beispiele zeigen, dass Alkohol- und Tabakkonsum viel mit gesellschaftlichen Normen zu tun haben. So war es vor einigen Jahren völlig legitim und normal, dass auf der Baustelle das Pausenbierchen einfach dazu gehörte. Aber auch das Rauchen in Büros und in öffentlichen Gebäuden gehörte zum Alltagsbild.

Vom Berufsalltag immer mehr eingenommen, Leistung als oberste Doktrin stellt der Umgang mit Suchtmitteln auch bei Erwachsenen ein Problem dar:

- beispielsweise Alkohol im Berufsalltag oder zum Abschalten von beruflichen Belastungen.
- Alkohol als «Lösung» privater Probleme.
- Das Spiegeltrinken, damit einem der Alkoholpegel den Alltag überstehen lässt.
- Rauchen als «Bewältigungshelfer» von Stresssituationen.

Nebst den gesundheitlichen Schäden, die Tabak- und übermässiger Alkoholkonsum mit sich bringen, setzen wir die eigene Vorbildfunktion Jugendlichen und Kindern gegenüber ausser Kraft. Nur durch die eigene Reflexion können Erwachsene den Argumenten von Jugendlichen etwas entgegensetzen bzw. den Weg zu einem genussvollen Umgang lehren.

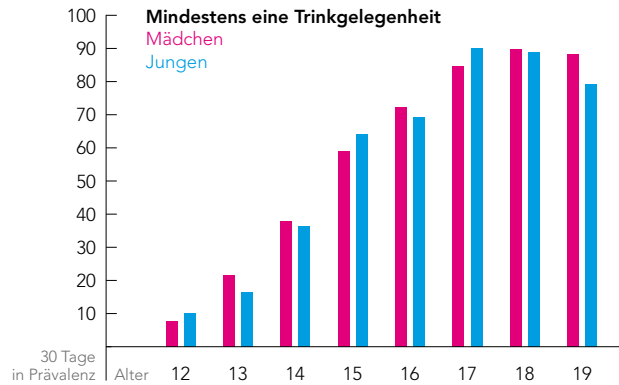


Schülerbefragung: «Konsumverhalten»

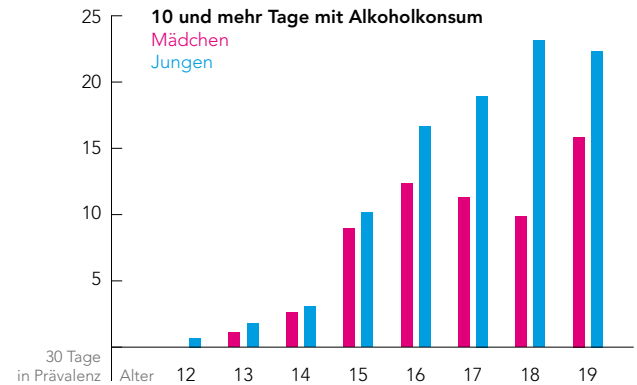
Von Ende August bis Ende Dezember 2005 wurde eine Schülerbefragung durchgeführt. 2369 Schülerinnen und Schüler zwischen 12 und 19 Jahren wurden zu ihrem Suchtmittelkonsum befragt. Die Ergebnisse bildeten die Basis für die Planung und Durchführung der Kampagne «Du sescht wia!»

Die Studie zeigt folgende Trends:

- Alkohol und Tabak sind die am häufigsten konsumierten Suchtmittel.
- Das Einstiegsalter beim Erstkonsum von Alkohol und Tabak ist gesunken.
- Mehr als 80% der 17 bis 19-jährigen trinkt regelmässig Alkohol.
- Der Prozentsatz der regelmässig Rauchenden 17 bis 19-jährigen liegt zwischen 35% und 40%.
- Die Jungen trinken regelmässiger und in grösseren Mengen Alkohol als die Mädchen.
- Die Mädchen rauchen mittlerweile mindestens soviel wie die Jungen.
- Das Rauschtrinken ist unter den Jugendlichen stark verbreitet und führt oft zu Folgeproblemen.
- Bier ist das beliebteste Alkoholprodukt bei den Jugendlichen.
- 6 Prozent der 12 bis 19-jährigen Jugendlichen haben in ihrem Leben bereits mindestens einmal Beruhigungsmittel auf Verschreibung des Arztes eingenommen.
(siehe Tabellen zu einzelnen Bereichen)



Diese Tabelle zeigt, wie viele Jugendliche – aufgeteilt nach Geschlecht – innerhalb der letzten 30 Tage mindestens einmal Alkohol konsumiert haben.



Diese Tabelle zeigt den Prozentsatz der Jugendlichen, die in den letzten 30 Tagen an 10 und mehr Tagen Alkohol konsumiert haben.

Genuss ist...

...sich bei vollem Bewusstsein in Sinnenwelten hinein fallen zu lassen und das Abfließen der Spannung zu erleben, die sich in der Vorfreude aufgebaut hat.»

Peter Mennel, Dornbirn, Lehrer, LG Vaduz

... wenn man im Winter in eine Decke eingehüllt vor dem Kamin sitzt, Musik hört und Eis isst.

Doris Batliner, Eschen, Praktikantin

Was bedeutet für mich **Genuss**?

Da fällt mir Folgendes ein:

Genuss bedeutet....aufzuhören, wenn es noch schön ist!

Genuss ist....kein Dauerzustand!

Genuss ist....gemeinsam am schönsten!

Genuss ist....nicht Überfluss!

Genuss heisst....Gefühle wecken und nicht betäuben!

Genuss ist....Erfüllung statt Abfüllung!

Michael Büchel, Jugendarbeiter, Kontrast Triesen

Für mich ist **Genuss**...

- Glück zu empfinden.
- Zu lachen.
- Sich sorglos zu fühlen.
- Zu träumen.
- Zu lieben.
- Zu leben.

... ganz ohne Drogen!

Katja Beck, Triesenberg, Schülerin

... was Körper und Seele gut tut.

... an etwas angst- und sorgenfrei Freude haben.

Susanne und Matthias Simader, Vaduz, Lehrer

Der lange Weg mit einem alkoholkranken Partner

«Er hat schon immer gerne tief ins Glas geschaut», erzählt Annemarie, die ihren Hans mit 17 kennen lernte. Damals beginnt für die junge Frau ein sehr langer, beschwerlicher Weg an der Seite eines alkoholkranken Menschen.

Hans war und ist Annemaries grosse Liebe und sie ist überzeugt, dass sich das Trinken mit der Zeit geben würde. Mit der Heirat fünf Jahre später beginnt ein gemeinsames und dennoch teilweise sehr einsames Leben für Annemarie. Rückblickend beschreibt sich Annemarie als sehr naiv, erkennt nicht, dass Hans krank ist. Sicher, er trinkt schon mal gerne über seinen Durst, häufiger als andere. Hatte Hans mit den beiden ersten Kindern, trotz seines Alkoholkonsums, noch einiges unternommen, ändert sich das mit der Geburt des dritten Kindes. Es wird ihm alles zuviel; Hans zieht sich in sich zurück, trinkt, rastet aus. Problemen begegnet er mit Wein, Bier und Schnaps.

Stille und kein Geld

Annemarie versucht alles, damit ihre Kinder möglichst wenig von der Alkoholsucht des Vaters miterleben. Und damit es zu weniger Auseinandersetzungen mit dem Vater kommt, lernen die Kinder bald: Wenn Papa seinen Rausch ausschläft, haben wir ganz still zu sein. Hans findet keinen Weg aus seiner Sucht, er trinkt, ist aggressiv, «allerdings ist er nie mit körperlicher Gewalt gegen uns vorgegangen», erklärt Annemarie, «ich habe immer gewusst, ganz tief drinnen, da ist noch der gute, der liebe Hans, der einfach den Weg in die Realität nicht schafft».

Die Alkoholsucht verschlingt das meiste des Lohnes. So ist Annemarie gezwungen, eine Teilzeitstelle zu suchen, damit wenigstens die grössten Finanzlöcher gestopft werden können. Viel leisten kann sich die Familie dennoch nicht. «Ich wollte doch, dass es meinen drei Kindern an nichts mangelt. Sie sollten aufwachsen wie alle anderen». Annemarie spart, wo es nur geht – am meisten bei sich selbst.

Wer ist Hans?

Hans hatte eine alkoholranke Mutter und musste als Ältester von vier Geschwistern viele Aufgaben übernehmen, die ihn in seinen jungen Jahren überforderten. Die Mutter war geistig meistens abwesend und als Ansprechpartnerin für die Kinder nicht verfügbar. Der Vater hatte längst resigniert und nebst seiner Arbeit und der kranken Frau nicht die notwendige Kraft, sich den Fragen und Sorgen seiner Kinder zu stellen. So hat Hans früh gelernt, dass man nicht über Probleme spricht, sondern diese mit Alkohol zudeckt.

Später in seinem Beruf erledigt Hans seine Pflichten weiter, wie er es als Junge gelernt hat: Nicht murren, sondern einfach tun, was einem gesagt wird – dann gibt's auch keine Diskussionen. Von seinem Chef wird Hans nie auf seinen übermässigen Alkoholkonsum angesprochen. Weshalb sollte er auch, solange Hans nur seine Arbeit erledigt. Eigentlich stünde Hans für seine Arbeit ein höheres Gehalt zu; er ist unzufrieden, fühlt sich von allem überfordert, ausgenutzt und braucht noch mehr Alkohol. Richtig «wach» ist Hans

eigentlich kaum noch. Täglich hat er seinen «Pegel», den er abends daheim noch kräftig nachtankt. Das Familienleben ist längst keines mehr: «Da waren auf der einen Seite die Kinder und ich, auf der anderen Seite er und der Alkohol», beschreibt Annemarie die damalige Situation. Was dabei in Hans vor sich geht, weiss Annemarie nicht, Hans verweigert weiterhin jedes Gespräch über seine Probleme.

Die lange Wende

Während eines Arztbesuches nimmt Annemarie «heimlich» eine Broschüre mit der Telefonnummer der AI-Anon-Gruppe mit. Doch es dauert Monate, bis Annemarie den Mut findet, die Nummer zu wählen. Mit gemischten Gefühlen macht sie sich auf den Weg. Trotz ihrer Ängste ist sie sich bewusst, dass sie dringendst etwas unternehmen muss. Sie ist verunsichert und hofft, dass in der Gruppe kein bekanntes Gesicht sein wird. «Das Schlimmste war das Gefühl, meinen Mann zu verraten». Doch bereits als Annemarie den Raum betritt, sich die Mitglieder vorstellen, spürt sie, dass sie hier gut aufgehoben ist. «Ich habe so vieles über mich selbst und meinen Umgang mit

der Sucht meines Partners gelernt und dafür bin ich sehr dankbar», erzählt sie. Annemarie erkennt, dass in der Gruppe nicht die Alkoholsucht der Partner im Vordergrund steht, sondern die Angehörigen selbst. Und sie erkennt vor allem eines: Ich stehe mit diesem Problem nicht alleine da. Auch wenn die Lebensgeschichten unterschiedlich sind, die Mechanismen gleichen sich oft – und gegen die lässt sich etwas unternehmen. Annemarie lernt, dass sie Hans' Sucht nicht zu ihrem Problem machen darf. Sie ist seine Partnerin, keinesfalls muss sie deshalb jedoch die Verantwortung für die Trunksucht ihres Mannes übernehmen. Mit dieser Einsicht kann Annemarie ein Stück weit loslassen. Hans trinkt weiter, über weitere 12 Jahre lang, während Annemarie wöchentlich zu Al-Anon geht.

Mit lahmen Flügeln

Doch es kommt der Tag, an dem Annemarie einfach nicht mehr kann. Seit drei Monaten schläft sie im Gästezimmer, die Kinder sind längst aus dem Haus. Als sie eines Tages von der Arbeit heimkommt, findet sie Hans vollgepumpt mit Tabletten und Alkohol. In

seinem Suff hat er die Medikamenteneinnahme nicht mehr unter Kontrolle. Hans kommt für drei Tage ins Krankenhaus, und Annemarie fühlt, wie ihre Energien für das Leben mit Hans vollends am Ende sind – «ich fühlte mich wie ein Vogel mit lahmen Flügeln». Glücklicherweise stehen ihr in dieser Zeit die Söhne und Töchter fest zur Seite und bereiten ein Gespräch mit dem Vater vor. Bei der Rückkehr aus dem Spital sieht sich Hans vor der Entscheidung: entweder ein Klinikaufenthalt oder völlig alleine weitersaufen. Hans entscheidet sich, was er in der Vergangenheit bereits mehrmals versprochen hatte, für den Entzug. Kann Annemarie ihm nach all den leeren Versprechungen noch glauben? «Das ist schwer zu beschreiben. Aber ganz innen habe ich immer gewusst, Hans liebt uns und ich konnte ihm damals klar machen, dass es einzig seine Entscheidung ist, wie und womit er sein Leben weiterführen will – das hat er da zum ersten Mal richtig begriffen». Das war vor sieben Jahren, Hans lässt sich helfen, besucht seither die «Anonymen Alkoholiker» und ist trocken.

Wichtige Adressen

- Bei problematischem Umgang mit Alkohol und anderen Suchtmitteln:
Mag. Sonja Hersche, Klinische Psychologin / Tel. 236 72 40
Therapeutischer Dienst, Amt für Soziale Dienste
Post- und Verwaltungsgebäude, FL-9494 Schaan

- Fragen zum Jugendschutz sowie zur Jugendhilfe:
Kinder- und Jugenddienst / Tel. 236 72 72
Amt für Soziale Dienste
Post- und Verwaltungsgebäude, FL-9494 Schaan
info.jugendschutz@asd.llv.li

- Kontaktstelle für Selbsthilfegruppen:
www.kose.li / Tel. 236 72 43
Selbsthilfegruppen:
 - **Therapeutisches Gruppenangebot für Menschen mit problematischem Alkohol- und Medikamentenkonsum, Tel. 236 72 40**
 - **Al-Anon, Gruppe für Angehörige von Alkoholkranken, Tel. 236 72 43**

- Suchtprävention: NetzWerk
Anonyme Beratung im Internet
www.helpmail.li

- Suchtpräventionskampagne: **www.duseschtwia.li**



AMT FÜR SOZIALE DIENSTE
FÜRSTENTUM LIECHTENSTEIN