

Alkoholkonsum – kann zum Problem werden

Support In unserem Kulturkreis gehört Alkohol bei verschiedenen Gelegenheiten einfach dazu. Wenn wir etwas zu feiern haben, dann stossen wir oft mit Alkohol an. Auf einen grossen Schreck trinkt man zuerst mal einen Schnaps.

Auch das tägliche Glas Wein zum Essen oder das Feierabendbier gehört für viele einfach dazu. Der Übergang von «Entspannung» zu «Stress» kann beim Konsum von Suchtmitteln fliesend sein.

Bewusstsein für problematischen Konsum ist präseanter geworden

Gemäss der Statistik des Bundesamtes für Statistik, welche den Konsum von 1992 bis 2017 ausgewertet hat, ist der tägliche Konsum von Alkohol bei Männern von 30 % auf 15 % gesunken, bei Frauen im gleichen Zeitraum von 11,5 % auf 7 %. Dies hat sicher auch damit zu tun, dass u. a. auf Baustellen der Alkoholkonsum nicht mehr erlaubt ist und auch Geschäftsessen mit dem obligaten Glas Wein deutlich zurückgegangen sind. Traf man sich noch vor 20 Jahren nach Feierabend in seinem Stammlokal zu einem Drink, so ist diese «Tradition» auch praktisch ausgestorben. Auffallend ist, dass im selben Zeitraum der Konsum der Altersgruppe 65+ sowohl bei Frauen als auch Männern gestiegen ist.

Steigt die Suchtgefahr im Alter?

Der tägliche Alkoholkonsum ist bei der Altersgruppe 75+ mit 41 % (Männer) und 20 % (Frauen) sehr hoch. Es ist zu beobachten, dass er kontinu-

ierlich ab 16 Jahren ansteigt. Das heisst, dass die Gefahr von Suchtkrankheit im Alter eher höher ist. Wenn man berücksichtigt, dass auch der Konsum von legalen (ärztlich verordneten) Medikamenten zunimmt, kann dies zu schwerwiegenden gesundheitlichen Folgen führen.

Anderes Trinkverhalten bei Jungen

Menschen zwischen 16 bis 34 Jahren konsumieren selten täglich, sind aber anteilmässig die häufigsten Rauschtrinker. Beim chronisch riskanten Konsum erreichen sie dieselben Werte wie Menschen 65+. Die Kombination Alkohol mit Marihuana oder anderen Substanzen und schnellem Autofahren wird schnell zu einer brandgefährlichen Mischung.

Wenn der Partner ein Alkoholproblem hat

Nicht nur der Alkoholkranke selbst ist ein Opfer seiner Sucht. Auch für seine Familie kann die Situation schwierig sein. Zu Beginn reagiert die Familie, wie die süchtige Person meist selbst auch, mit Ignoranz. Das Problem wird heruntergespielt und relativiert. Die Frau oder der Mann «schützt» die alkoholkrankte Person, indem man ihr Alibis gibt oder leere Flaschen verschwinden lässt. Da-



Alkoholprobleme können krank und einsam machen. (Foto: Axel Bueckert)

nach kommt meist die Kontrollphase, in der der Wein, das Bier versteckt und probiert wird, den Partner vom Konsum abzuhalten. In der Resignationsphase, in welcher eingestanden werden muss, dass es nicht gut läuft und man selbst und andere darunter leiden, kommt meist die Wutphase. «Durch deine Sauferei machst du alles kaputt», «wir hätten es so gut, wenn du nicht

saufen würdest» etc. Spätestens dann (besser natürlich früher) sollte man sich als Angehörige Hilfe suchen. Denn dann ist nicht nur die Lebensqualität des Partners, sondern auch die von einem selbst und der Kinder stark eingeschränkt.

Niederschwellige Hilfe holen

Den Mut zu fassen und zuzugeben, dass eine Situation ausser Kontrolle

geraten ist und man unter den herrschenden Lebensumständen leidet, kann schmerzhaft sein. Hinschauen ist aber der erste Schritt, um eine Veränderung überhaupt zu ermöglichen. Öfters sind da mehrere Probleme, die man schon länger verdrängt hat, weil man Angst hatte, diese nicht lösen zu können. Seit Oktober letzten Jahres gibt es nun «Support - Soziale Beratungsstelle» welche Menschen in schwierigen Situationen hilft, Übersicht zu gewinnen und gezielt Angebote zu finden, welche der persönlichen Lösungsfindung dienen. Die Beratungen sind kostenlos, anonym und ohne Verpflichtung. Die Berater von support sind jeweils mittwochs und donnerstags zwischen 9 Uhr und 18 Uhr in der Beratungsstelle oder auch telefonisch für eine Terminvereinbarung erreichbar. (pr)

ANZEIGE

support 
Soziale Beratungsstelle

Mittwoch & Donnerstag von 9.00 bis 18.00 Uhr

Es ist keine Anmeldung notwendig.

T +423 233 22 99 M +423 979 22 77

support@netzwerk.li www.support.li

«Entsorgung und strukturierte Ordnung schaffen»

Für Winterputz sorgt das Putzfee-Institut Salaji



(Foto ZVG)

AZMOOS Das Team des Putzfee-Instituts Salaji aus Azmoos nimmt sich pünktlich zum Jahresbeginn der Herausforderung an: Entsorgen, aufräumen sowie Struktur und Ordnung

schaffen, um der Kundschaft den Alltag zu erleichtern. Vor fünf Jahren klein angefangen - ohne jegliche Mitarbeiter - hat sich die Firma durch die Liebe zum Beruf vergrössert, um

noch mehr Kunden zufriedenzustellen zu können. Der Schwerpunkt des Teams liegt dabei auf End- und Bau- und Baureinigungen, dem Winter-, Frühlings- und Herbstputz rund um das Haus sowie auch Keller Entrümpeln. Ordnung schaffen im Haushalt - sei es im Wohnbereich, in der Küche, auf dem Dachboden, in Garage oder Keller. Das Team hilft, auszumisten und Unbrauchbares zu entsorgen. Die Geschäftsführerin Valdete Salaji lebt für das Strahlen der Kundschaft beim Begutachten der Ergebnisse - ein regelrechter Vorher-nachher-Effekt. Nach getaner Arbeit die Frische zu riechen, ist tägliche Motivation für die aktive Frühaufsteherin. Die Putzfee Salaji ist sich sicher: «Wenn Ordnung geschafft ist, ist der Geist befreit.» Das Gebiet, in dem die Putzfee mit ihrem Team tätig ist, um die Kundschaft bestmöglich zufriedenzustellen, reicht von St. Margrethen bis Domat/Ems. (pr)

ANZEIGE

Top-Service



**Putzfee
Institut Salaji**

078 60 67 448

Email: valdi@gmx.ch

**Poststrasse 40
9478 Azmoos**

Putzfee Institut Salaji

Schnell – zuverlässig – mit Abgabegarantie!

- ◆ 1-1, 5 Zi-Wohnung ab CHF 250 bis 700
- ◆ 2-2, 5 Zi-Wohnung ab CHF 450 bis 950
- ◆ 3-3, 5 Zi-Wohnung ab CHF 650 bis 1300
- ◆ 4-4, 5 Zi-Wohnung ab CHF 850 bis 1550
- ◆ 5-5, 5 Zi-Wohnung ab CHF 950 bis 1700

**Wir zaubern für Sie die Pollen von Ihren Fenster und Rollläden weg!
Gerne offerieren wir diese Einsätze individuell.**



(Foto: ZVG)

Atelier B&B AG, Vaduz Grosses Dienstjubiläum

Die Atelier B&B AG gratuliert ihrem Kundenmaler Günther Kindle von Herzen zu seinem 10-Jahre-Jubiläum.

um. Für seine langjährige Treue, den unermüdeten Einsatz und die tolle Unterstützung möchte sich die Atelier B&B AG ganz herzlich bedanken! (pr)

Mit den allerbesten Wünschen,
Atelier B&B AG, Vaduz

Gewinner

Glückliche Gewinnerfamilie des Kinderpasses im Mühleholzmarkt in Vaduz freut sich auf den Aufenthalt im Hotel Sunstar in Davos

VADUZ Die Freude war gross bei der Familie Lins aus Vaduz. Fleissig haben sie während des vergangenen Jahres am Programm des Kinderpasses im Mühleholzmarkt teilgenommen. Dank Julia darf nun die ganze Familie sich auf 2 Übernachtungen inkl. Frühstück im Hotel Sunstar in Davos freuen. Dem grosszügigen Sponsor, Adrian Lauber, danken wir und wünschen der Familie erholsame Tage in Davos. (pr)



Gewinnerfamilie Lins und Michelle Schmidt vom Coop im Mühleholzmarkt. (Foto: ZVG)