Informationen für Betroffene

Fallbeispiel: „Wie viel ist noch normal?"

Lutz B. ist seit 15 Jahren Lehrer an einem Gymnasium. Bereits während des Referendariats hat er gemerkt, dass ihm die Arbeit mit den Schülerinnen und Schülern doch nicht so leichtfällt, wie er sich das ursprünglich vorgestellt hatte. Seine eigenen Ansprüche, keine Fehler zu machen, angesehen und beliebt im Kollegium zu sein und stets sehr guten Unterricht abzuliefern, machen ihm viel Stress und Druck. Im Laufe der Zeit kamen noch private Belastungen hinzu, sodass das Leben insgesamt anstrengender für Lutz B. wurde. Nachts wachte er öfter auf, dachte über Probleme mit Schülerinnen und Schülern oder ungelöste Aufgaben nach, fing an zu grübeln und konnte nur schwer wieder einschlafen. In den ersten Jahren nach dem Referendariat hat Lutz B. zum Spaß und Genuss gelegentlich Alkohol konsumiert. Er trank ab und zu abends mit seiner Frau ein Glas Wein oder am Wochenende mit Freunden ein paar Bier. Das ging über mehrere Jahre problemlos. In der anstrengenden Zeit gewöhnte er sich jedoch an, fast jeden Abend ein Glas Alkohol zu trinken. Damit konnte er dann ziemlich schnell runterfahren und besser einschlafen. Mit der Zeit wurden es auch mal zwei Gläser, die er teilweise schon direkt nach der Schule trank. Schon bald bekam Lutz B. Zweifel, „ob das alles noch in Ordnung ist, wie ich so trinke …?“. Mit niemandem sprach er darüber. Er ging davon aus, dass sich alles schon wieder einspielen würde. Vor einigen Monaten führte die Schulleiterin dann ein freundliches Gespräch mit Lutz B.. Sie fragte ihn, warum er in letzter Zeit so gereizt sei, ob er Hilfe benötige und sprach ihn darauf an, dass sie bei ihm eine leichte Alkoholfahne wahrnehmen würde. Herr B. fängt an, sich ernsthaft Sorgen über seinen Konsum zu machen. Er überlegt, ob er etwas verändern soll oder sogar muss und was der erste Schritt sein könnte?

Was steckt dahinter?

Eine Abhängigkeit von Genuss- und Suchtmitteln entwickelt sich oft schleichend und in Phasen. Dabei spielen neben den substanzbezogenen Störungen (z.B. Alkohol, Medikamente, illegale Drogen wie Cannabis, Kokain, Amphetamine), auch nichtsubstanzbezogene Störungen, sogenannte Verhaltenssüchte (z.B. Glücksspiel, Computerspiele, Medien und Internet) eine Rolle. Auch wenn Konsumierende die Situation vorerst noch unter Kontrolle haben, kann ein regelmäßiger und verstärkter Konsum ausufern und zur Entwicklung einer Abhängigkeit führen. Daher ist es für Betroffene und das Umfeld sehr wichtig, die ersten Anzeichen rechtzeitig zu erkennen und ihnen frühzeitig entgegenzuwirken. Betroffene stehen dabei im Hinblick auf ihren Konsum häufig in einem inneren Konflikt: **Weitermachen und Verheimlichen oder etwas ändern und sich Hilfe**

suchen? Diese innere Zerrissenheit ist dabei nicht Ausdruck einer Willensschwäche, sondern einer Ambivalenz, die die meisten Menschen empfinden, die sich Sorgen um ihren Konsum machen. Je länger sich diese Phase hinzieht, desto schwieriger wird es in der Regel, sie zu beenden. Eine vertrauensvolle Person, die diesen Entscheidungsprozess begleitet, kann in dieser Situation hilfreich sein.

Was können Sie tun?

Sie sind unsicher, ob ihr Glas Wein am Abend noch Genuss ist? Sie fragen sich, ob Sie Gefahr laufen, eine Grenze zu überschreiten? Wie können Sie "nein" sagen, ohne als Spaßbremse dazustehen? Wann hört Genuss bei Ihnen auf und wann fängt Sucht an? Da Fragen rund um das Thema Konsum und Sucht nicht immer einfach zu beantworten sind, bietet Ihnen die **Suchtberatung der Stabsstelle Arbeitsschutz und Gesundheitsmanagement der Regionalen Landesämter für Schule und Bildung in Niedersachsen** individuelle Hilfe an. Ihre zuständigen Beauftragten für Suchtfragen und Suchtprävention beraten unter Schweigepflicht und können im Gesundheitssystem und im Regionalen Landesamt passende Hilfsmaßnahmen vermitteln. Die Grundlagen unserer individuellen Beratungstätigkeit sind Freiwilligkeit, Datenschutz, Vertraulichkeit und Schweigepflicht. Wir sind bei Fragen zum Thema Konsum, Sucht und Suchtprävention gerne für Sie da!

Die **Kontaktdaten Ihrer zuständigen Beauftragten und ihres zuständigen Beauftragten für Suchtfragen** finden Sie über die **Beratersuche.**

Weiterführende Informationen, Kontakte zu **externen Beratungsstellen** und **Selbsthilfegruppen** finden Sie unter **Links/ Quellen**.

Die **anonyme Sucht- und Drogenhotline** der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) erreichen Sie 24/7 unter der **Telefonnummer 01806 313031** (kostenpflichtiger Anruf: 0,20 € pro Anruf aus dem Festnetz und aus dem Mobilfunknetz).

© tabasco.media

Siehe auch

Beratersuche

Poster Suchtberatung

Flyer Suchtberatung

Dienstvereinbarung Sucht

CARE-Beratung

Artikel-Informationen
07.03.2024

Kurzlink
www.aug-nds.de/?id=897

E-Mail an Redaktion