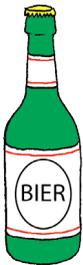


Alkohol trinken

Sprachfreies Arbeitsmaterial



Bier
0,3 l
5 Vol.-%



Glas Sekt
0,1 l
11 Vol.-%



Glas Wein
0,1 l
13 Vol.-%

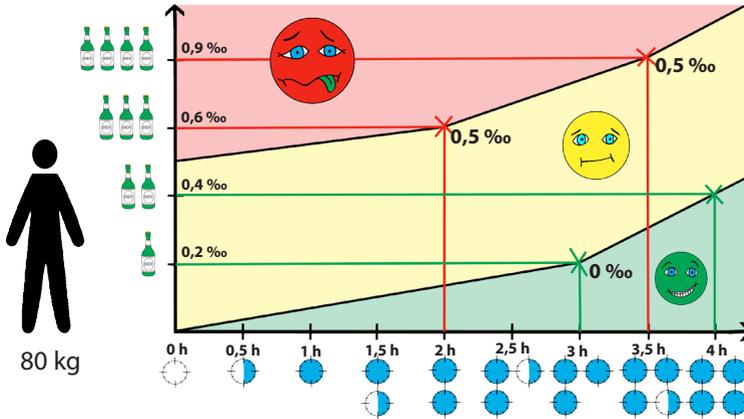


Longdrink
4 cl Rum
40 Vol.-%



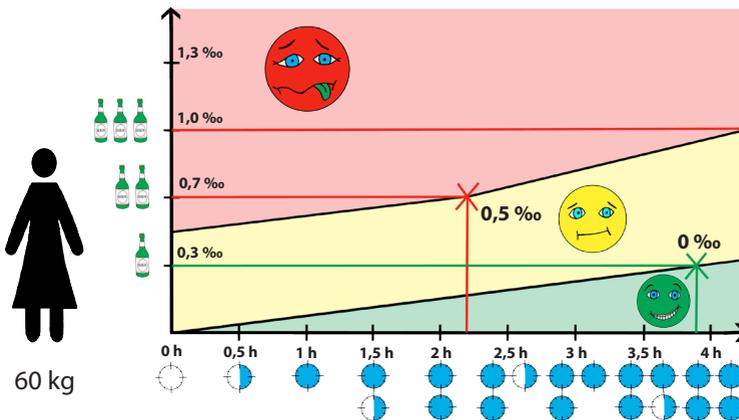
Shot Vodka
4 cl
40 Vol.-%

Wissen zu Alkohol



Standardgetränk =  3 dl =  4 cl =  1 dl

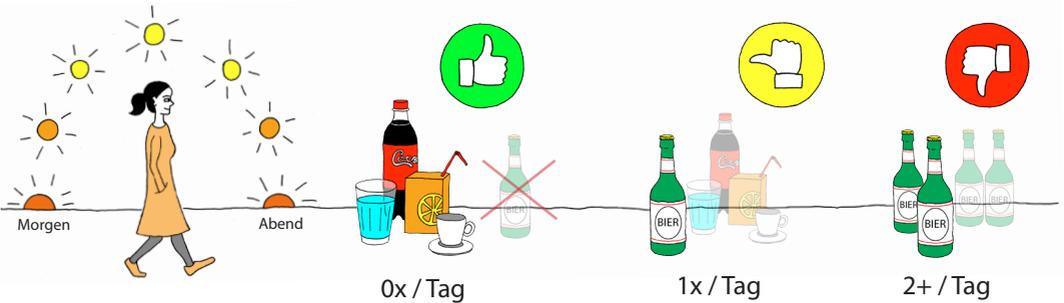
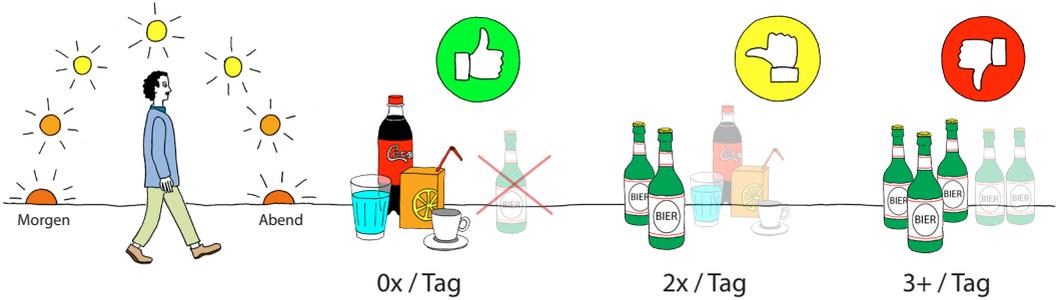
1 Bier 1 Schnaps 1 Wein





Regeln beim Alkohol trinken

Gesundheitliche Regeln:



Gesetzliche Regeln:



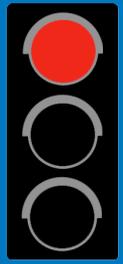
bis zu 0,5 ‰



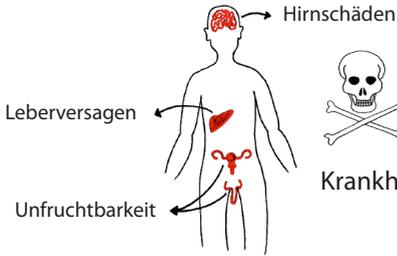
< 16 Jahre



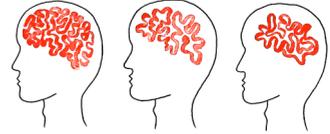
< 18 Jahre



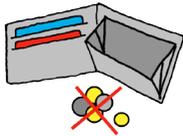
Gefahren & Risiken



Krankheit / Tod



Gedächtnisverlust / Erinnerungslücken



kein Geld mehr



Probleme in der Familie



Stigmatisierung / Scham / Isolation

Gewalt in Gruppen

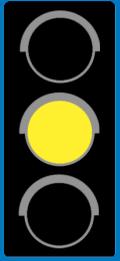


Probleme mit der Polizei

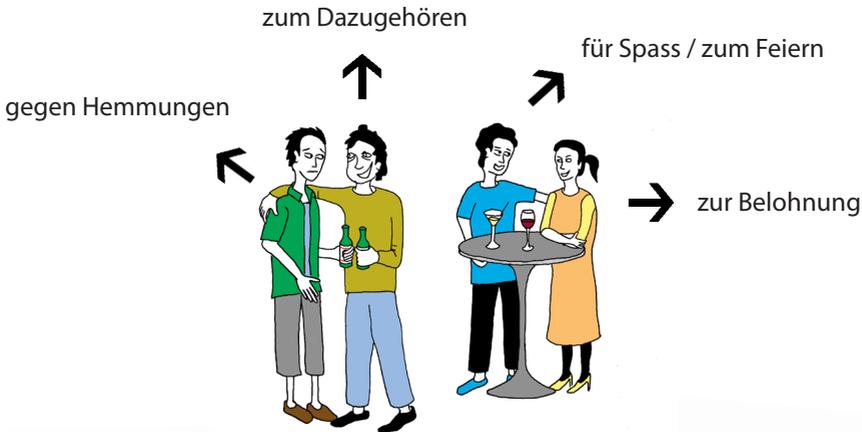
Unfallgefahr



Abhängigkeit = nicht mehr aufhören können



Gründe Alkohol zu trinken



gegen Schmerzen

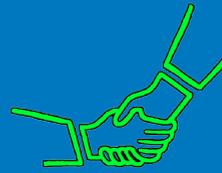


gegen schlechte Erinnerungen und Gefühle



zur Entspannung / zum Einschlafen

Hilfe finden



Sprechen Sie mit Ihrer Familie, Freunden oder Bezugspersonen über Ihre Sorgen oder Probleme. Kostenlose und vertrauliche Hilfe finden Sie auch an folgenden Orten:



→ Fachstellen für Alkohol- und Suchtprobleme im Kanton Bern

Bern: Zeughausgasse 39, 3011 Bern

Telefon 031 311 11 56, fs.bern@blaueskreuzbern.ch

Biel-Bienne: Bahnhofplatz 2, 2502 Biel

Telefon 032 322 61 60, fs.biel@blaueskreuzbern.ch

Langenthal: Ringstrasse 36, 4900 Langenthal

Telefon 062 922 29 23, fs.langenthal@blaueskreuzbern.ch

Thun: Kasernenstrasse 17, 3600 Thun

Telefon 033 222 01 77, fs.thun@blaueskreuzbern.ch

Wir arbeiten auf Wunsch mit Übersetzungspersonen und anonym.



→ Selbsthilfeangebote

Netzwerk Selbsthilfegruppen blaubrügg

Telefon 033 222 01 77 | 079 672 41 62

selbsthilfe@blaueskreuzbern.ch



→ Hausarzt / Hausärztin

Kosten werden über die Krankenkasse gedeckt.



Weitere Informationen zur Handhabung und Anwendung des Arbeitsmaterials sowie Bestellmöglichkeiten finden Sie auf unserer Webseite unter Beratung.

www.blaueskreuzbern.ch

Das Blaue Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg ist eine Fachorganisation für Alkohol- und Suchtfragen. Der Verein ist politisch und konfessionell unabhängig und Teil vom Schweizerischen und Internationalen Blauen Kreuz.

Leistungsvereinbarung mit



Kanton Bern
Canton de Berne

KANTON **solothurn**





Handhabung von «Alkohol trinken – sprachfreies Arbeitsmaterial»

Das Arbeitsmaterial hilft, **Wissen im Umgang mit Alkohol** zu vermitteln. Wenden Sie dabei die Bilder konkret auf die Lebenssituation des Gegenübers an und zeigen Sie Zusammenhänge zwischen den verschiedenen Seiten auf. Beispielsweise welche gesundheitlichen Folgen (vgl. *Gefahren & Risiken*) zu viel Alkohol (vgl. *Mengen unter Regeln beim Alkohol trinken oder Anzahl Standardgläser in gewisser Zeit unter Wissen zu Alkohol*) haben kann. Als Gesprächsstart eignen sich Fragen darüber, welche Erfahrungen oder Wissen um Alkohol vorhanden sind.

Beispielfragen: «Wie wird in Ihrem Herkunftsland Alkohol getrunken? Trinkt man zu gewissen Zeiten? Bei Festen? Beim Essen?» / «Was denken Sie über Alkohol? Zum Umgang damit in der Schweiz?»

Möglicherweise hat eine Person **bereits Probleme im Zusammenhang mit Alkoholkonsum**. In diesem Fall empfehlen wir Ihnen, unverbindlich mit uns Kontakt aufzunehmen.

Folgende Fragen helfen, eine Alkoholproblematik zu erkennen: «Haben Sie sich schon einmal vorgenommen, nicht mehr / weniger zu trinken?» / «Was würde Ihre Familie und Freunde über Ihren Alkoholkonsum sagen? Haben sie bereits einmal Sorge geäussert?» / «Haben Sie schon einmal am Morgen Alkohol gebraucht, um in Form zu sein?» / «Sind Sie jemals unter Einfluss von Alkohol oder illegalen Substanzen mit dem Gesetz / Polizei in Konflikt gekommen?» / «Wie oft trinken Sie Alkohol?» (vgl. *Mengen unter Regeln beim Alkohol trinken*) / «Zeigen Sie mir, aus welchen Gründe Sie Alkohol trinken.» (vgl. *Gründe Alkohol zu trinken*)

In der Praxis kann beobachtet werden, dass **Druckaufbau** helfen kann, einer Suchtberatung zuzustimmen. Negatives Verhalten sollte klar benannt, der Person jedoch mit einer wertschätzenden Haltung gegenübergetreten werden.

- Unterstützung wird eher in Anspruch genommen, wenn die Person sieht, was sich in ihrem Leben positiv verändern kann. Zeigen Sie daher auf, welche konkreten, negativen Folgen Sie bereits beobachtet haben und in der Suchtberatung behandelt werden könnten. Das können die Gesundheit, Geld- oder Wohnungsverlust der Person oder auch Probleme durch ihr Verhalten für die Familie oder die Mitmenschen sein (z.B. Schwierigkeiten mit Mitbewohnenden, das schlechte Licht auf die Familie, etc.).
- In vielen Fällen trägt Druck durch andere Personen (Sozialarbeitende, Bezugspersonen, Familienmitglieder, Polizei, etc.) dazu bei, dass eine Person eine Suchtberatung aufsucht. Erfahrungsgemäss genügt diese Motivation für den Beginn eines Beratungsprozesses.

Ergänzende Links

- Anonyme Online Beratung: www.alcorisk.ch oder www.safezone.ch
- Informationsplattform: www.suchtschweiz.ch
- Verzeichnis der Suchthilfeangebote: www.suchtindex.ch
- Promille-Rechner: <http://blaueskreuz.ch/alkohol-promille-berechnen> (auch als App)

Nähere Informationen zu den Darstellungen

→ Wissen zu Alkohol

Das Wissen darum, wie viel Alkohol in einem Standardglas enthalten ist (vgl. *Bild Titelseite*) und wie schnell Alkohol abgebaut wird, ist massgeblich dafür, dass der eigene Konsum und deren Auswirkungen kontrolliert werden können. Als Faustregel gilt, dass Standardgläser alle eine vergleichbare Alkoholmenge (ca. 10-12g reinen Alkohol) enthalten.

Nach dem Konsum von einem Standardglas hat eine Frau von 60 kg rund 0.3 ‰, ein Mann von 80 kg rund 0.2 ‰ (vgl. *Tabelle: orange*), wobei genetische Unterschiede die Alkoholaufnahme sowie den -abbau beeinflussen können. Abgebaut werden in einer Stunde ca. 0.1-0.15 ‰. Das bedeutet, dass sich der Alkoholgehalt im Blut schnell potenziert, weil beim Konsum von mehreren alkoholischen Getränken oft mehr Alkohol aufgenommen als in derselben Zeit abgebaut wird. Es müssen Stunden vergehen, bis eine Person wieder nüchtern ist (vgl. *Tabelle: grün*). Die Wahrnehmung ist ab 0.5 ‰ bereits merklich eingeschränkt, was zu veränderten Reaktionszeiten, mangelndem Urteilsvermögen und falschen Einschätzungen von Konsequenzen führt (vgl. *Tabelle: rot*).

Um negative Folgen durch Kontrollverlust zu verhindern, kann folgende Orientierung helfen: In Ausnahmefällen, z.B. an einem Fest, wird ein maximaler Konsum von drei Standardgläser pro Abend für eine Frau und maximal vier Standardgläser pro Abend für einen Mann empfohlen.

→ Gründe Alkohol zu trinken

In der Schweiz gehört Alkohol zum Alltag. Risikoarm ist das Trinken von Alkohol im richtigen Mass und aus Genuss. Neben Genuss gibt es weitere Motive, wieso eine Person Alkohol trinkt. Die Bilder im Arbeitsmaterial können helfen, die Motivation einer Person zu erfragen.

Problematisch ist Alkoholkonsum dann, wenn er das einzige Mittel wird, ein bestimmtes Ziel zu erreichen (z.B. einschlafen, negative Gefühle / Gedanken abschwächen oder sich belohnen). Zudem hat dies in der Regel zur Konsequenz, dass die konsumierte Menge immer grösser wird, was zu weiteren negativen Folgen führt (vgl. *Regeln beim Alkohol trinken sowie Gefahren & Risiken*).

→ Regeln beim Trinken von Alkohol

Um Gesundheitsschäden aufgrund regelmässigem Konsum zu verhindern, wurde folgende Faustregel definiert: Grundsätzlich sollten immer wieder Tage ohne Alkoholkonsum vorkommen (mind. zwei Tage pro Woche). Gesundheitlich risikoarm ist der Alkoholkonsum einer erwachsenen Frau bei einem Standardglas pro Tag, bei einem Mann zwei Standardgläser pro Tag. Aus gesundheitlichen Gründen ist auf Alkoholkonsum zu verzichten, wenn Medikamenten eingenommen werden, während der Schwangerschaft oder der Stillzeit (Behinderung / Tod des Kindes). Zudem ist Alkoholkonsum im Kindesalter grundsätzlich schädlich.

Gesetzliche Regelungen gibt es zum Konsum von Alkohol während dem Bedienen von Maschinen und der Arbeitszeit (Fahrlässigkeit), im Personenverkehr und bei der Weitergabe an Jugendliche.

→ Gefahren und Risiken

Hierbei handelt es sich um eine Auswahl an negativen Folgen. Als weitere Folgen sind beispielsweise verminderte Selbstkontrolle (als Beispiel Gewalt in der Familie), potenzieller Job- oder Wohnungsverlust oder schlechte Schulleistungen der Kinder möglich.

Die Erfahrung zeigt, dass es Betroffenen hilft, wenn der Zusammenhang zwischen ihrem Alkoholkonsum und den für ihre Leben konkreten, negativen Folgen (aktuelle oder zukünftige) aufgezeigt wird. Es kann auch wirkungsvoll sein, eine Verbindung von Stigmatisierung zu anderen Darstellungen zu machen, z.B. dass jemand bei zu hohem Alkoholkonsum negativ auffällt.

→ Hilfe finden

Damit Hilfe ermöglicht werden kann, ist der Hinweis auf die Schweigepflicht von Ärzten und Beratern sehr wichtig. Ausserdem wird der Zugang zur Suchthilfe erleichtert, wenn Betroffenen wissen, dass die Beratung kostenlos ist, auf Wunsch mit Übersetzungspersonen erfolgt oder anonym stattfinden kann sowie keinen Einfluss auf den Aufenthaltsstatus hat.

Fachstellen für Alkohol- und Suchtprobleme im Kanton Bern

Bern: Zeughausgasse 39, 3011 Bern
Telefon 031 311 11 56, fs.bern@blaueskreuzbern.ch

Biel-Bienne: Bahnhofplatz 2, 2502 Biel
Telefon 032 322 61 60, fs.biel@blaueskreuzbern.ch

Langenthal: Ringstrasse 36, 4900 Langenthal
Telefon 062 922 29 23, fs.langenthal@blaueskreuzbern.ch

Thun: Kasernenstrasse 17, 3600 Thun
Telefon 033 222 01 77, fs.thun@blaueskreuzbern.ch

«Alkohol trinken – sprachfreies Arbeitsmaterial» ist im Rahmen des von den Reformierten Kirchen Bern-Jura-Solothurn finanzierten Projektes «Migration – Flucht – Sucht» entstanden.

Projektleitung: Nina Aeberhard; Projektmitarbeit: Manuel Schneuwly

Illustration: Anna Bokel (tirillo@gmx.ch), Juni 2018

Unser Dank für die fachliche Begleitung geht an Dominik Wäfler sowie an die Fachkommission und an diverse Mitarbeitende des Blauen Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg.

www.blaueskreuzbern.ch

Das Blaue Kreuz Bern-Solothurn-Freiburg ist eine Fachorganisation für Alkohol- und Suchtfragen- Der Verein ist politisch und konfessionell unabhängig und Teil vom Schweizerischen und Internationalen Blauen Kreuz.

Leistungsvereinbarung mit



Kanton Bern
Canton de Berne

IIIIII KANTON
solothurn

