**Zeitschrift:** Curaviva : Fachzeitschrift
**Herausgeber:** Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
**Band:** 89 (2018)
**Heft:** 1: Sucht : gefährdet von der Jugend bis ins Alter

**Vorwort:** Liebe Leserin, lieber Leser
**Autor:** Seifert, Elisabeth

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 10.07.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

«So gut es tut, für einen Moment dem Alltag zu entfliehen, so belastend ist es für Körper und Geist, wenn man dies ständig tut.»

**Elisabeth Seifert**
Chefredaktorin

# Liebe Leserin, lieber Leser

Gerne gebe ich es zu – und das ohne schlechtes Gewissen: Auch ich habe über die Feiertage so manches Mal geschlemmt. Es gibt wohl kaum einen anderen Monat, in dem Apéros und Festmähler so dicht aufeinander folgen wie im Dezember und über den Jahreswechsel. Dazu gehört jeweils, gleichsam als unverzichtbarer Bestandteil, eines oder eben auch mehrere Gläser unseres bevorzugten alkoholischen Getränks. Bei mir ist es ein feinperlender Schaum- oder ein kräftiger Rotwein.
Das feine Essen und der Alkohol beflügeln, lassen uns den Alltag vergessen und über grössere Zusammenhänge, über unser Leben reflektieren. Gemeinsam mit Arbeitskollegen, Bekannten, Freunden und Verwandten lassen wir es uns gut gehen. Alkohol, und manchmal auch andere Substanzen, erleichtern die Entspannung, berauschen, versetzen uns einen Kick. Sie «versüssen» den speziellen Moment.
Dann aber ist auch wieder Schluss – oder sollte es jedenfalls sein. Das spüren wir intuitiv. So gut es tut, für einen Moment dem Alltag zu entfliehen, so belastend ist es für Geist und Körper, wenn wir dies ständig tun. Es kommt wohl nicht von ungefähr, wenn uns gerade jetzt im Januar Gesundheitsexperten auf verschiedenen Kanälen eine Pause vom Genuss schmackhaft machen wollen. Neben weniger Essen und mehr Bewegung werden wir dazu ermuntert, beim Alkohol eine Trockenzeit einzulegen. Nur, gelingt das wirklich immer?
Ich bekenne, dass auch ich manchmal meine Schwierigkeiten damit habe. Schleichend entwickelt sich der Konsum von Substanzen, die den Moment verzaubern, zu einem Dauerkonsum. Unsere individualisierte Gesellschaft und die hohe Verfügbarkeit von Substanzen unterschiedlicher Art ermöglichen Rausch und Kick, wo und wann immer wir wollen. Nur allzu rasch werden Alkohol und Co. die Tröster in unserem oft fordernden Alltag. Wir verarbeiten auf diese Weise Stress am Arbeitsplatz und im Privatleben – und laufen Gefahr, einen risikoreichen Konsum zu entwickeln und langsam in eine Sucht abzugleiten. Die verheerenden Folgen für den Einzelnen und die Gesellschaft sind bekannt.
Umso bemerkenswerter ist es da, dass wir Mühe damit haben, offen über unseren Konsum von Alkohol und den anderen «Helfern» wie etwa Cannabis zu reden. Versuchen Sie einmal, das Thema in Ihrem Bekanntenkreis anzusprechen. Sie werden manchen gereizten Kommentar erhalten. «Es besteht heute immer noch ein grosses Tabu, über den Konsum zu reden,» sagt Suchtexpertin Petra Baumberger im Interview mit der Fachzeitschrift (Seite 6). Dabei wäre es sinnvoll, über die eigenen Gewohnheiten zu sprechen, um sich eines möglicherweise problematischen Verhaltens bewusst zu werden und dieses dann zu ändern.
Besonders gefährdet, einen riskanten Konsum zu entwickeln, sind Männer und Frauen in schwierigen Lebenssituationen. Menschen, die oft auch in sozialen Einrichtungen betreut werden. In keiner Altersgruppe ist die Abhängigkeit vom Alkohol so hoch wie bei Männern ab 75 Jahren. Einsamkeit und das Fehlen einer Aufgabe in der Gesellschaft mögen Gründe dafür sein. Auch Menschen mit einer psychischen Beeinträchtigung verschaffen sich öfter mit Alkohol oder anderen Substanzen kurzfristige Erleichterung. Gefährdet sind aber auch junge Männer und Frauen, die den «Rank» im Leben noch nicht gefunden haben. Gerade um verletzlichen Personen zu helfen, braucht es eine Entstigmatisierung des Konsums, auch innerhalb der Institutionen. Verbote helfen genau so wenig, wie einfach wegzuschauen. Echte Lösungen erfordern Verständnis und Offenheit. ●