

«Ich bin immer noch ein Alkoholiker»

Herr U.* war lange Zeit schwer abhängig von Alkohol. Durch die Unterstützung von Damian Caluori, Suchtberater der Sozialen Dienste Sarganserland, hat er sein Problem in den Griff kriegen können und ist jetzt seit über 20 Jahren trocken. Warum er sich selber aber immer noch als Alkoholiker bezeichnet, erzählt er im Interview mit dem «Sarganserländer».

mit Herrn U.* und Damian Caluori sprach Nadine Bantli

Meist suchen Suchtbetroffene den Kontakt zu den Sozialen Diensten Sarganserland, wenn sie alleine nicht mehr gegen ihre Probleme ankämpfen können. Selten hören die Suchtberater, Damian Caluori ist einer von ihnen, noch von ihren Klienten, sobald es diesen erfreulicherweise besser geht. Anders bei Herrn U.*. Er hatte ein massives Alkoholproblem, ist nach Jahren der Trockenheit noch immer dankbar für die Hilfe von Caluori und den Sozialen Diensten Sarganserland, und erzählt im Interview, wie ihn der Alkohol damals und heute im Griff hat.

Herr U.*, wie geht es Ihnen?

HERR U.*: Sehr gut. Ich habe eine sehr gute Partnerin, sehr guten Kontakt zu meinen Kindern und eine zweijährige Enkelin, mit der das Leben noch viel schöner wurde.

Springen wir gleich zurück an den Anfang. Gab es einen Auslöser für Ihr Alkoholproblem?

Die Scheidung, die ich nicht verdauen konnte. Danach habe ich massiv angefangen zu trinken.

Wie viel heisst «massiv»?

Es war sehr unregelmässig. Manchmal habe ich ein bis zwei Monate gar nichts getrunken und dann wieder zwei Wochen am Stück. Zu meinen schlimmsten Zeiten waren das bis zu sechs Liter Weisswein am Tag.

Und wo haben Sie getrunken?

Zu Hause. Ich würde zwar lügen, wenn ich behaupten würde, dass ich nie etwas in der Beiz getrunken habe. Denn: Wenn du am Abend um 8, 9 oder 10 Uhr noch eine Flasche Wein brauchst, dann musst du die in der Beiz holen. Dann habe ich natürlich auch ein Glas Wein dort getrunken – aber ich bin irgendwo betrunken rumgelegen.

Gibt es Gründe, weshalb Alkoholiker ihr Suchtproblem teilweise offen zeigen oder verdecken und heimlich trinken?

DAMIAN CALUORI: Es gibt eine grobe Regel, natürlich mit Ausnahmen. Diese besagt, dass es eher die Frauen sind, die verdeckt trinken. Andere trinken ein, zwei Bier in der Beiz und machen dann zu Hause weiter. Aber das ist auch eine finanzielle Frage, hinzu kommt das Schamgefühl.

Haben Sie sich geschämt?

U.*: Ja. Ich wollte mir nicht eingestehen, dass ich massiv alkoholabhängig war. Es dauerte verdammt lange, bis ich das konnte.

Warum?

Ich war vor allem zu stolz dazu. An meinem Wohnort kannten mich viele Leute, aber ich wollte nicht, dass jemand von ihnen über mein Alkoholproblem Bescheid wusste. Es war nicht einfach, das Wort Alkohol in den Mund zu nehmen.

Wie lange waren Sie abhängig?

Etwa acht bis neun Jahre.

Haben Sie während dieser Zeit noch gearbeitet?



Massiv viel: U.* hat teilweise sechs Liter Weisswein täglich getrunken. Symbolbild Arisa Chattasa

Als Architekt hatte ich ein eigenes Unternehmen, und auch dort konnte ich mein Problem eine Zeit lang gut verstecken. Aber man hatte schon gemerkt, dass ich nervös und aggressiv mir selbst gegenüber war.

Wann haben Sie den Entschluss gefasst, Hilfe bei den Sozialen Diensten Sarganserland zu holen?

Irgendwann habe ich nichts mehr gegessen, mich nur noch von Alkohol und Nikotin ernährt. Ich wog noch 49 Kilogramm. Dann kam aber erst die fürsorgliche Unterbringung.

Was ist die fürsorgliche Unterbringung (FU)?

CALUORI: Die FU ist eine Art Zwangseinweisung. Dafür braucht es meist Drittpersonen, die intervenieren und Alarm schlagen. Dann entscheidet die Behörde zusammen mit dem Amtsarzt, ob die Bedingungen für eine FU gegeben sind. So kann jemand bis maximal fünf Tage in einer Klinik verbringen, bevor er wieder angehört und über eine Verlängerung des Aufenthaltes oder eine Entlassung entschieden wird.

Wie ging es danach weiter?

U.*: Nach der FU nahm ich mehrere Male pro Woche Antabus bei einer guten Freundin.

CALUORI: Das Medikament wird heute nur noch selten von Ärzten verschrieben. Antabus ist ein Arzneistoff, der in den Abbau des Alkohols im Körper eingreift, was schlussendlich dazu führt, dass auch geringe Dosen von Al-

kohol starke und unangenehme Unverträglichkeitsreaktionen wie Herzkreislauf-Beschwerden verursachen. Es dient zur Abschreckung.

Die Behandlung dauerte X Jahre, Sie sind nun schon seit über 20 Jahren trocken. Haben Sie Ihr Alkoholproblem komplett überwunden?

U.*: Ich werde mein Leben lang Alkoholiker bleiben – nur gibt es einen grossen Unterschied zwischen einem feuchten und einem trockenen Alkoholiker. Aber vor Rückfällen bin auch ich nicht gefeit.

Ist das eine Ihrer Ängste?

Ja.

Wenn Sie jetzt auf ihre Sucht zurückblicken – was bedeutete Alkohol für Sie?

Ich mochte Alkohol nie. Aber er war ein Mittel, um abzulöschen, um meine Probleme zu ersäufen.

Dann trinken Sie auch jetzt kein Gläschen zum Znacht?

Nein. Vielleicht würde ich es körperlich verdauen – aber seelisch bestimmt nicht.

Und zum Beispiel an Apéros, mit was stossen Sie da an?

Mit Mineralwasser. Oder mit dem Kaffi. Zur Not auch mit dem Gipfeli. Ich sage einfach ganz klar, dass ich keinen Alkohol möchte, und das wird akzeptiert.

Wenn Sie Menschen in Ihrem Umfeld Alkohol trinken sehen – wo zie-

hen Sie persönlich die Grenze zwischen Genuss und Sucht?

U.*: Selbstverständlich kann man zusammen mit Freunden ein paar Bierchen trinken, ohne davon abhängig zu werden. Aber sobald man versucht, etwas wie Angst, Stress oder Hemmungen mit Alkohol zu verdrängen, dann wird es gefährlich.

CALUORI: Dieser Meinung bin ich ebenfalls. Sobald der Konsum einen Zweck verfolgt, übersteigt das den Genuss.

Was ist denn aus medizinischer Sicht gesehen noch in einem gesunden Rahmen?

CALUORI: Nicht mehr als zwei bis drei Tage pro Woche zu trinken, und dann natürlich moderat. Man spricht hier von maximal drei sogenannten Standard-Drinks, ein solcher kommt etwa einem Glas Wein oder einer Stange Bier gleich. Der Alkohol an sich ist nicht des Teufels – aber man muss vernünftig mit ihm umgehen.

Sehen auch Sie den Alkohol nicht generell als Feind?

U.*: Wenn man in diesem Teufelskreis gefangen ist, dann hat der Alkohol natürlich nur negative Seiten, mein Leben ging bachab. Die Probleme werden grösser. Aber heute hat er für mich durchaus auch positive Auswirkungen: Ich habe zum Beispiel keine Maske mehr an. Früher war ich gegen aussen immer ein «Siebesiech», heute bin ich einfach ich.

Was hilft Ihnen dabei, derjenige zu sein, der Sie wirklich sind?

Sehr lange war ich in Behandlung einer guten Psychiaterin. Heute schreibe ich täglich Tagebuch, das ist meine Therapie. Und schon vor langer Zeit habe ich angefangen, gemeinsam mit Damian Caluori Schulen zu besuchen und dort Vorträge zu halten.

Diese Vorträge sind also auch eine Art Therapie für Sie?

Ja. Therapie für mich, Prävention für die Schülerinnen und Schüler.

Ihre Alkoholsucht haben Sie im Griff. Aber wie schaut es mit dem Rauchen aus?

Ich habe vor drei Jahren aufgehört.

Sie haben also weder ein Problem damit, wenn in Ihrem Umfeld geraucht noch wenn Alkohol getrunken wird?

Nein. Auch meine Partnerin raucht und trinkt ab und zu ein Glas Wein zum Essen. Ich wäre beleidigt, würde sie das nicht tun – aber nach einer Zigarette muss sie erst die Zähne putzen, bevor ich sie küsse.

Wie viel Alkohol ist zu viel?

Der Fachverband Sucht Schweiz wird vom 16. bis 26. Mai im Kanton St. Gallen wiederum eine Dialogwoche Alkohol durchführen. In Sargans ist das Thema an der Siga präsent.

von Heidi Beyeler



Sargans.– Die Sozialen Dienste Sarganserland (SDS) werden dieses Jahr nicht aktiv an der Dialogwoche Alkohol mitmachen, wie

Stellenleiter Damian Caluori (Bild) gegenüber dem «Sarganserländer» ausführte. Man habe sich dafür für die Präsenz an der Siga entschieden. «Wir erreichen mit unserer Botschaft zur Prävention deutlich mehr Menschen – nicht nur im Bereich von Alkohol. Dabei geht es auch um andere Suchtpotenziale; zum Beispiel Drogen oder Medikamente.

Auf die Frage «Wie viel ist zu viel?» gibt es eigentlich keine Antwort – ob beim Konsum von Alkohol, Drogen (egal welcher Art) oder Medikamenten. Wer der Sucht verfallen ist, wird so oder so chronisch zu viel von den Suchtmitteln «geniessen». Um Abhilfe gegen die Sucht zu schaffen, braucht es Unterstützung von Fachleuten. Diese Unterstützung bietet die Suchtberatung der Sozialen Dienste Sarganserland, indem sie Betroffenen diskret den Weg zu den entsprechenden Fachleuten weist. Dabei stellt sich vor allem die Frage: Was ist Genuss, was Suchtmittelkonsum und Abhängigkeit? Diese Frage stellt sich Jugendlichen, Erwachsenen sowie grundsätzlich Betroffenen und Angehörigen.

Sensibilisierung und Prävention

An der Siga-Messe in Mels können am kommenden Samstag, 11. Mai, Betroffene ungeniert Kontakt mit Mitarbeitenden der Sozialen Dienste aufnehmen – allenfalls, um einen Termin für eine kostenlose, persönliche Beratung abzumachen.

Präventiv werden Besucher an der gut besuchten Siga auf spielerische, aber durchaus ernst gemeinte Art und Weise zum Thema Alkoholkonsum sensibilisiert. Fragen wie: Haben Sie sich in letzter Zeit überlegt, ob sie vielleicht doch manchmal zu viel Alkohol trinken? Mit Promillebrillen erleben Besucher in nüchternem Zustand, wie Konzentration und Aufmerksamkeit nach Alkoholkonsum leiden und darum im Strassenverkehr oder am Steuer eines Fahrzeuges Abstinenz eben doch die beste Lösung ist.

Für jede Art von Sucht

«Prävention ist immer besser, aber die Unterstützung, um einen Weg aus der Sucht zu finden, ist ebenso wichtig. Und für diese Menschen sind wir als Berater bei den Sozialen Diensten Sarganserland wichtig», erläutert SDS-Stellenleiter Caluori. «Wir sind da, wenn sie einen Weg suchen, um aus der Abhängigkeit herauszukommen – sei es der Alkohol oder andere Süchte wie Drogen, Medikamente oder die Spielsucht.»

www.sd-sargans.ch

Anlaufstelle bei Suchtproblemen

Die Sozialen Dienste Sarganserland bieten unter anderem Beratung für Menschen mit Suchtproblemen und ihre Angehörigen. Ladina Grass, Marcel Roth und Damian Caluori sind Suchtfachleute mit langer Erfahrung und spezifischen Aus- und Weiterbildungen. Sie sind erreichbar unter 081 725 8500 oder info@sd-sargans.ch (pd)