



SELBSTHILFEGRUPPE RÜCKENWIND



Angelina, Shirin, Cindy
12 GuS Herr Dransfeld
01 Februar 2021

INHALTSVERZEICHNIS:



- Definition
- verschiedene Arten
- Symptome
- Wann ist man Alkoholiker?
- Folgen
- Verlauf
- Therapie
- SHG Info
- Fragen an die SHG

DEFINITION

- regelmäßiger zu hoher Alkoholkonsum
- Alkoholismus ist eine Krankheit
 - psychisch
 - physisch
 - sozial

ARTEN EINES ALKOHOLIKERS

Spiegeltrinker

- geringe Mengen
- über den Tag verteilt
- keine Entzugserscheinungen
- dauerhafter Alkoholpegel

Rauschtrinker

- große Mengen
- bis zum Rausch
- chronischer Alkoholmissbrauch
- am häufigsten

Konflikttrinker

- nur wenn Konflikte auftreten
- zur Bewältigung von Schwierigkeiten

Episodischer Trinker

- phasenweise
- exzessiv
- Kann mehrere Wochen abstinent bleiben

Funktionale Alkoholiker

- verheimlicht es
- es gelingt noch, anspruchsvolle Tätigkeiten zu bewältigen

SYMPTOME

- Zittern
- Fettleber
- Nierenversagen
- Persönlichkeitsänderung
- Hautveränderung
- Übergewicht
- vermehrte Infekte

WANN IST MAN ALKOHOLIKER?

- Es wird getrunken wird, um Probleme und Stress zu vermeiden.
- Der Betroffene verspürt ein zwanghaftes Bedürfnis, Alkohol zu konsumieren.
- Falls kein Alkohol konsumiert wird, treten Entzugserscheinungen auf.
- Der Betroffene konsumiert Alkohol, um Entzugserscheinungen zu lindern.
- Der Betroffene hat keine Kontrolle mehr über die Menge seines Alkoholkonsums.
- Die Toleranzgrenze erhöht sich und es wird immer mehr Alkohol konsumiert, um den gewünschten Effekt zu erreichen.

FOLGEN

akut:

- Stimmungsschwankungen
- Organschäden

langfristig:

- Gehirnzellen sterben ab
- Leberschäden
- Schäden im Verdauungstrakt
- Herz- und Gefäßschädigungen
- Krebs
- reduzierte Lebenserwartung

VERLAUF

- Es gibt 4 Phasen einer Alkoholsucht.
- In der voralkoholischen Phase findet das Trinken vor allem bei gesellschaftlichen Anlässen statt.
- Betroffene suchen häufig Gelegenheiten zum gesellschaftlichen Trinken.
- Diese Phase dauert oft mehrere Jahre, am Ende dieser Phase trinken Betroffene deutlich mehr als andere.
- In der Anfangsphase kommt es immer häufiger zum Kontrollverlust.
- Es kommt zum heimlichen Trinken und die ersten Symptome treten auf (Gedächtnislücken)

VERLAUF DER KRANKHEIT

- Am Anfang der kritischen Phase spricht man von einer Alkoholsucht.
- Es kommt vermehrt zu Streit mit Freunden und Familie und es wird immer häufiger nur noch heimlich getrunken.
- Alles dreht sich um den Konsum, es wird bereits morgens getrunken.
- Psychische Probleme treten für auf, ein Teufelskreis entsteht.
- In der chronischen Phase treten schwere körperliche und psychische Probleme auf.
- Rückzug aus dem sozialen Leben, der Betroffene ist nicht mehr arbeitsfähig.

BERATUNG & THERAPIE

- **Schritt 1: Beratung**
 - 1x in der Woche Treffen mit Berater/in
 - Ausmaß klären und weitere Schritte klären
- **Schritt 2: Alkoholentzug**
 - ambulant → 2 Wochen, man ist krank geschrieben
 - stationär → Krankenhaus/Fachkliniken, Gespräche und Überwachung
- **Schritt 3: Entwöhnung**
 - ambulant → 12 - 18 Monate, wöchentliche Gespräche
 - stationär → 6 - 8/12 - 16 Wochen, erarbeiten von Zielen, physikalische Therapie
- **Schritt 4: Nachsorge**
 - häufiger Rückfall
 - Selbsthilfegruppe

SHG INFO

Rückenwind

Selbsthilfegruppe für Betroffene und Angehörige von Suchterkrankungen



Du kannst den Wind nicht ändern,
aber du kannst die Segel anders setzen.
Aristoteles

- Treffen 1x die Woche
- Motivationsgruppe 1x die Woche
- Jugendheim/Rhh.
- Gruppenleiter ist Paul
 - Heilpraktiker für Psychotherapie
 - zertifizierter psychologischer Berater
 - Gruppenleiter

FRAGEN AN DIE SHG

- Wieso hat sich die SHG gegründet und von wem?
 - aus 5 Leuten, da andere Gruppen zu groß waren
- Seit wann existiert die SHG?
 - 2. Juli 2014
- Wie laufen die Treffen ab?
 - 1x wöchentlich

ZIELE UND BEWEGGRÜNDE

- Was sind die Ziele der Gruppenmitglieder?
 - Ziel der Betroffenen: Austausch und Abstinenz
 - Ziel der Angehörigen: Unterstützung, Verständnis und Austausch

- Beweggründe der Gruppe beizutreten?
 - Austausch von Erfahrungen
 - Probleme rund ums Thema Sucht

FINANZIERUNG DER GRUPPE

- Von wem wird die Gruppe finanziert?
 - von den Krankenkassen und aus Eigenmitteln
- Gibt es außerhalb der Treffen noch Aktivitäten?
 - Besuch von Kliniken
 - Jahresausflüge
 - Sommerfest/Weihnachtsfeier



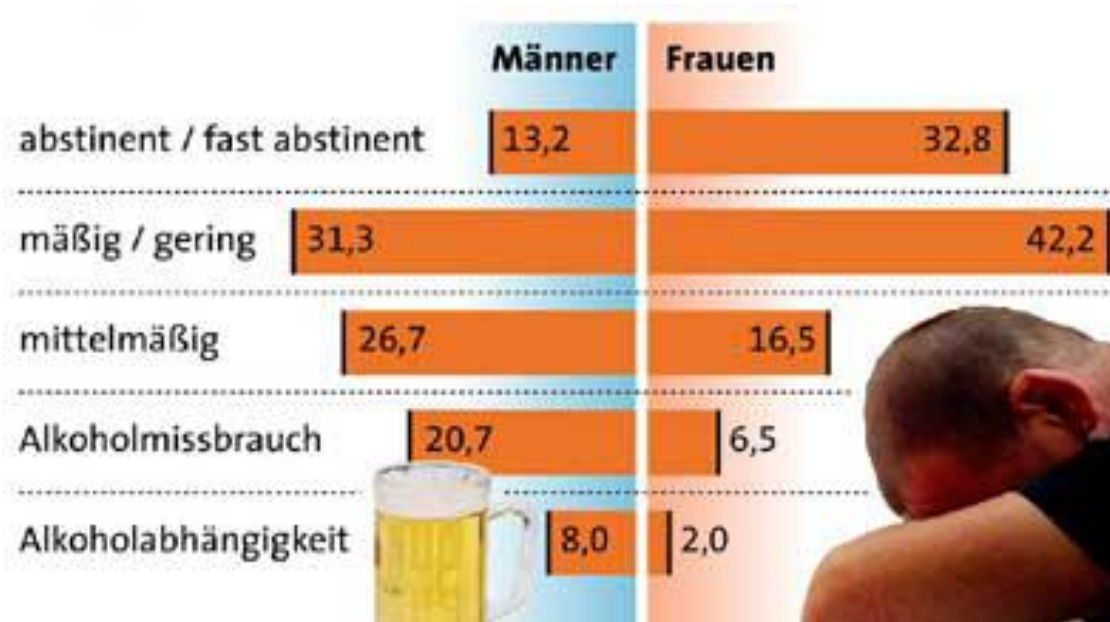
Thema:

- kontrolliertes Trinken ist in dieser Gruppe nicht erlaubt
- Ausreiter klar benennen
- Gruppenregeln beachten
- Schutz der Gruppe
- Ehrlichkeit

Ziel:

- Wie können wir uns wertschätzend trennen
- Wir bestimmen über uns selbst

ALKOHOLSUCHT UND DEPRESSION?



QUELLEN

- <https://sciencev1.orf.at/news/136401.html>
- <https://www.schoen-klinik.de/alkoholsucht>
- <http://www.shg-rueckenwind.de/aboutus.html>
- <https://www.netdokter.de/krankheiten/alkoholismus/>

DANKE FÜR EURE AUFMERKSAMKEIT



Habt Ihr noch Fragen?