

# Alkohol?!

«Reden wir darüber -  
von Mann zu Mann.»



Eine Aktion von MännerZug  
in Zusammenarbeit mit  
dem Gesundheitsamt des  
Kantons Zug anlässlich des  
nationalen Aktionstages  
«Alkoholprobleme -  
Männerwelt & Alkohol»  
am 19. November 2009.

**MännerZug**

## Alkoholkonsum: Ein Alltagsthema.

«Kommst du auf ein Bier vorbei!?» «Komm, wir nehmen noch eins!» Ein Glas Wein zum Essen, zum Apéro oder am Feierabend. Alkohol gehört zu unserer Kultur, zu den meisten gesellschaftlichen Anlässen wie auch zum gemütlichen, freundschaftlichen Beisammensein. Insbesondere bei Männern spielt der Konsum von Alkohol oft eine zentrale Rolle im Lebensalltag, sei es im Beruf oder in der Freizeit, wie zum Beispiel im Ausgang, im Stadion, nach dem Sport, am Stammtisch oder eben dann, wenn Männer unter Männern sind.

## Alkoholkonsum: Mehrheitlich ein Männerproblem.

Vergleicht man den Alkoholkonsum von Männern und Frauen, sprechen die Zahlen und Statistiken eine klare Sprache:

- Junge Männer beginnen früher zu trinken als junge Frauen.
- Männer trinken regelmässiger und wesentlich mehr als Frauen.
- Männer trinken risikoreicher als Frauen.
- Rund zwei Drittel der alkoholabhängigen Personen in der Schweiz sind Männer.



## Alkoholkonsum: Ein Problem mit gravierenden Auswirkungen.

Die meisten Männer haben ihren Alkoholkonsum im Griff und können sich jederzeit frei entscheiden, wann und wie viel Alkohol sie konsumieren wollen.

Für andere jedoch wird der Konsum von Bier, Wein und Schnaps zu einem Problem oder es entwickelt sich daraus gar ein Suchtverhalten. Die Folgen sind oft gravierend: Ärger in der Familie und am Arbeitsplatz, Verlust des Führerausweises, gewalttätiges oder rücksichtsloses Verhalten, Unfälle oder gesundheitliche Schäden.

**Aus Sicht einer aktiven Prävention gilt: Je früher Alkoholprobleme erkannt und angesprochen werden, umso einfacher können sie behoben oder bewältigt werden.**

## Machen Sie mit bei unserer Aktion:

### «Alkohol?! Reden wir darüber – von Mann zu Mann»

Anlässlich des nationalen Aktionstages am 19. November 2009 startet MännerZug in Zusammenarbeit mit dem Gesundheitsamt des Kantons Zug eine Aktion unter dem Motto: «Alkohol?! Reden wir darüber – von Mann zu Mann». Die Aktion läuft bis Ende Februar 2010.

## Um was geht es?

Angesprochen sind Männer. Schauen Sie sich in Ihrem eigenen beruflichen oder privaten Umfeld um. Vielleicht haben Sie auch schon einmal bei einem Freund, Kollegen oder anderen Mann gedacht: Hoppla, der muss jetzt aber langsam aufpassen, oder der trinkt einfach zu viel und zu oft.

Ist dies der Fall, dann machen Sie bei unserer Aktion mit. Sprechen Sie diesen Mann auf seinen Alkoholkonsum an und leisten Sie damit einen aktiven Beitrag zur Prävention und Gesundheitsförderung. Es braucht dazu ein wenig Mut und etwas Zeit.

## Wie gehen Sie vor?

- Nehmen Sie sich vor, einen Mann aus Ihrem Umfeld anzusprechen, bei dem Sie einen kritischen Alkoholkonsum beobachten oder erahnen.
- Überlegen Sie sich eine Strategie, wie Sie diesen Mann ansprechen wollen. Führen Sie ein Gespräch, in dem Sie Ihrem Gesprächspartner mitteilen, was Ihnen an seinem Alkoholkonsum auffällt.
- Berichten Sie uns kurz über Ihre Erlebnisse und persönlichen Erfahrungen – unter Verwendung der beiliegenden Antwortkarte, per Mail oder SMS.

## Tipps zur Gesprächsführung

- Suchen Sie einen günstigen Zeitpunkt aus. Sprechen Sie die Person nur im nüchternen Zustand an. Achten Sie darauf, dass Sie alleine sind und niemand zuhört.
- Teilen Sie der Person zuvor mit, dass Sie gerne etwas Wichtiges besprechen möchten. Das schafft im Vorfeld bereits mehr Aufmerksamkeit.
- Teilen Sie im Gespräch Ihre Gefühle, Beobachtungen und Sorgen mit. Machen Sie keine Vorwürfe oder Anschuldigungen!
- Auch wenn Sie sich bemüht haben, nicht verletzend zu sein, kann es durchaus vorkommen, dass der Angesprochene abwehrend reagiert. Bestehen Sie nicht darauf, das Thema weiter zu vertiefen. Sie haben es versucht und das ist sehr anerkenntenswert.
- Fragen Sie Ihren Gesprächspartner, wie er selbst die Situation sieht und einschätzt.
- Machen Sie, wenn erforderlich, auf professionelle Hilfsangebote wie die Suchtberatung oder die Hausärztin/den Hausarzt aufmerksam.

Möchten Sie Ihr Gespräch telefonisch oder persönlich vorbesprechen? Die Berater der Suchtberatung oder von MännerZug stehen Ihnen gerne zur Verfügung.



## Hintergrundinformationen und Hinweise im Umgang mit Alkohol

### Woran erkenne ich, dass jemand möglicherweise ein Problem mit Alkohol hat?

- Schnelles Trinken der ersten Gläser.
- Alkoholkonsum bei jedem Zusammentreffen.
- Das Trinken grosser Mengen ohne spürbare Beeinträchtigung. Wer viel Alkohol verträgt, ist gefährdet, ein Suchtproblem zu entwickeln.
- Häufiges Betrunkensein.
- Alkoholkonsum zu jeder Tageszeit, wie z. B. das Bier zum z'Nüni.
- Veränderung der Persönlichkeit.
- Autofahren, obwohl vorher viel Alkohol getrunken wurde.



### Wie viel ist eigentlich genug?

Wer seinen Alkoholkonsum im Griff haben will, hält sich am besten an die Trinkempfehlungen des Bundesamtes für Gesundheit:

Zwei Standardgläser (3 dl Bier, 1 dl Wein, 2 cl Schnaps) alkoholische Getränke pro Tag sind unbedenklich. Auch in Ausnahmefällen sollten Sie nicht mehr als vier Standardgläser trinken. Diese Richtlinien gelten für gesunde erwachsene Männer.

### ACHTUNG:

**Wem dies zu wenig erscheint, sollte seinen Konsum überdenken.  
Wer ein Fahrzeug lenkt, verzichtet am besten ganz auf Alkohol.**



### Wer keinen Alkohol mittrinkt, gehört nicht dazu!

Machen Sie es denjenigen leicht, die alkoholfrei bleiben wollen oder müssen!

- Wenn Sie eine Runde spendieren, fragen Sie, ob jemand ein alkoholfreies Getränk wünscht.
- Schenken Sie nicht einfach nach, ohne nachzufragen.
- Verführen Sie niemandem zum Alkoholtrinken. Nehmen Sie die Entscheidung zum alkoholfreien Getränk kommentarlos entgegen.
- Manche haben Mühe, «Nein» zu sagen, wenn Alkohol angeboten wird. Ein Wort der Hochachtung von Ihnen für den Verzicht ist eine grosse Unterstützung.
- Seien Sie mutig, wenn dumme Sprüche oder Bemerkungen kommen. Stehen Sie zu der Person, die keinen Alkohol trinkt, indem Sie zum Beispiel den allgemeinen Konsumdruck und die verharmlosende Einstellung zum Alkoholtrinken in Frage stellen. Mit diesem Verhalten setzen Sie ein wichtiges Zeichen!



## MännerZug

### Kontaktadressen

MännerZug  
Geschäftsstelle  
Albisstrasse 15, 6340 Baar  
Tel. 079 634 93 10  
[www.maennerzug.ch](http://www.maennerzug.ch)  
[info@maennerzug.ch](mailto:info@maennerzug.ch)

Gesundheitsamt des Kantons Zug  
Suchtberatung  
Aegeristrasse 56, 6300 Zug  
Tel. 041 728 39 39  
[www.zug.ch/suchtberatung](http://www.zug.ch/suchtberatung)  
[suchtberatung@zg.ch](mailto:suchtberatung@zg.ch)

## Antwortkarte «Alkohol?! Reden wir darüber – von Mann zu Mann»

### Ihre Erfahrungen sind wichtig – für uns und für viele andere ...

Sie haben ein Gespräch geführt? Dann beantworten Sie bitte folgende Fragen:

Mit wem haben Sie das Gespräch geführt (bitte keinen Namen nennen)?

- Freund                       Bekannter                       Arbeitskollege  
 Verwandter                       \_\_\_\_\_

Anhand welcher Reaktionen und Verhaltensweisen hatten Sie das Gefühl, dass diese Person möglicherweise ein Alkoholproblem hat?

- Trinkt zu viel                       Trinkt sehr schnell                       Trinkt alleine für sich  
 Trinkt sehr früh am Tage                       \_\_\_\_\_

Befindet sich Ihr Gesprächspartner in einer akuten, persönlichen Krisensituation?

- ja                       nein

In welchem Rahmen hat das Gespräch stattgefunden?

- Separates Treffen zu zweit  
 In einer Pause                       Während eines gesellschaftlichen Anlasses  
 \_\_\_\_\_

Haben Sie mit Ihrem Gesprächspartner alleine gesprochen?

- ja                       nein

Hat Ihr Gesprächspartner mit Abwehr reagiert?

- ja                       nein

Was haben Sie bei Ihrem Gesprächspartner erreicht?

---

---

Was hat diese Aktion bei Ihnen selbst bewirkt?

---

---



### Herzlichen Dank für Ihre Bemühungen.

Senden Sie uns Ihre Antworten zu. Wir werden Ihren Bericht anonym in der Presse oder auf den Webseiten von MännerZug bzw. des Gesundheitsamtes des Kantons Zug veröffentlichen.

Mit Ihren Antworten setzen Sie ein Zeichen und machen anderen Mut, dieses heikle Thema ebenfalls offen und frühzeitig anzusprechen.

### Ein Dankeschön für Sie.

Gerne senden wir Ihnen als Dank für Ihr Engagement und Ihre eingesandten Antworten einen Büchergutschein im Wert von CHF 25.- zu.

Ihre Adresse:

Name, Vorname \_\_\_\_\_

Strasse \_\_\_\_\_

PLZ/Ort \_\_\_\_\_

Tel. \_\_\_\_\_

E-Mail \_\_\_\_\_

Antwortkarte bitte einsenden an:

MännerZug, Geschäftsstelle, Albisstrasse 15, 6340 Baar