

Die Schweizer Online-Plattform www.feel-ok.ch spricht viele Themen an, die direkt oder indirekt mit Genuss und Genussfähigkeit zu tun haben.

Ein Beispiel:

GENUSS, PROBLEMATISCHER KONSUM UND ABHÄNGIGKEIT

Alkoholprobleme und Abhängigkeit beginnen fast immer unspektakulär.

Der Übergang vom Genuss zum problematischen Konsum und zur Abhängigkeit ist fließend.

Wer regelmäßig Alkohol trinkt, ist gefährdet. Vor allem wenn jemand Alkohol konsumiert, um Stress und Schwierigkeiten besser auszuhalten, ist das Risiko hoch, dass immer mehr und regelmäßiger getrunken wird. Deswegen: Man soll keinen Alkohol trinken, wenn man sich nicht gut fühlt.

Alkohol genießen

Alkohol genießen bedeutet, seinen Geschmack bewusst wahrzunehmen. Genießen ist mit Lust und Freude verbunden. Alkohol hat als Genussmittel eine wichtige Bedeutung in unserer Gesellschaft

Problematischer Alkoholkonsum

Grob zusammengefasst gibt es drei Arten von problematischem Alkoholkonsum:

- **Rausch**
Alkohol bis zur Betrunkenheit zu trinken ist ganz klar ein problematischer Konsum. Man riskiert, eine Alkoholvergiftung oder einen Unfall zu erleiden oder auch sich völlig daneben zu benehmen.
- **Regelmäßiger Überkonsum**
Wer regelmäßig viel Alkohol trinkt, hat ebenfalls einen problematischen Umgang mit Alkohol, weil dieses Verhalten zu körperlichen oder psychischen Schäden oder einer Abhängigkeit führen kann.
- **Situationsunangepasster Konsum**
Von situationsunangepasstem Konsum spricht man, wenn der Konsum unangebracht oder gefährlich ist (z.B. im Straßenverkehr, bei der Arbeit, während der Schwangerschaft).

Alkoholabhängigkeit

Alkohol kann körperlich und psychisch abhängig machen. Von einer körperlichen Abhängigkeit spricht man, wenn der Organismus den Alkohol in den Stoffwechsel eingebaut hat, den Alkohol also braucht, um funktionieren zu können.

Der Körper gewöhnt sich zunehmend an ihn. Entzugerscheinungen können sich einstellen: Nervosität, Konzentrations- und Schlafstörungen, starkes Schwitzen oder Zittern. Es besteht die Gefahr, dass mehr und mehr getrunken werden muss, um die gewünschte Wirkung zu erleben. Bei einer psychischen Abhängigkeit besteht ein starkes, oft unstillbares Verlangen nach Alkohol. Damit verbunden sind häufig Nervosität, Aggressivität, depressive Verstimmung und Angstzustände. Wer in der Freizeit nur noch alkoholisiert in Stimmung kommen kann, hat bereits Anzeichen einer psychischen Abhängigkeit.

Die Übergänge vom Genuss zum problematischen Konsum und zur Abhängigkeit sind fließend und häufig schwer zu unterscheiden. Ob eine Person alkoholabhängig ist, kann nur ein Arzt oder eine Ärztin beurteilen. Denn: Alkoholabhängigkeit ist eine Krankheit.

Aus: https://www.feel-ok.ch/de_CH/jugendliche/themen/alkohol/wir_empfehlen/wissenswertes/themen/genuss_sucht.cfm

Weitere Themenbereich: Beruf, Cannabis, Ernährung, Essstörung, Freizeit, Glück(sspiel), Klima, ...

Die Homepage fokussiert bezüglich der Informationen jeweils für Jugendliche, Lehrpersonen & Multiplikator*innen und Eltern.