

## Richtlinien zum Umgang mit problematischem Alkoholkonsum

### Was ist problematischer Alkoholkonsum?

Unter problematischem Alkoholkonsum versteht man das Trinken von Alkohol in Mengen, die zu kurzfristigen und/oder langfristigen Schäden führen können.

Die Folgen können sein:

- Familiäre oder soziale Schwierigkeiten (z. B. Beziehungsprobleme, Arbeitslosigkeit, finanzielle Probleme)
- Leichte bis schwere Verletzungen (z. B. infolge von Unfällen, Stürzen, Gewalt bzw. aggressive Auseinandersetzungen mit anderen Personen)
- Psychische Probleme (z. B. Angstzustände, Depressionen)
- Körperliche Gesundheitsprobleme (diese reichen von kurzfristigen Problemen wie Übelkeit und Kopfschmerzen bis hin zu langfristigen Problemen wie Magengeschwüre, Leber- oder Herzerkrankungen).

Es ist wichtig, die zugrundeliegenden Probleme zu betrachten, die meist Ursache des vermehrten Alkoholkonsums sind. Beispielsweise kann die Person trinken, um Schwierigkeiten in ihrem Leben zu bewältigen, wie z. B. Beziehungsprobleme oder unbehandelte psychische Probleme. Psychische Probleme können durch Alkoholkonsum verursacht oder verschlimmert werden. Weitere Informationen darüber, wie du einer Person mit verschiedenen psychischen Problemen helfen kannst, findest du in den anderen Richtlinien dieser Reihe.

### Unterschiedliche Formen problematischen Alkoholkonsums

#### Schädlicher Gebrauch

- Ein schädlicher Gebrauch liegt vor, wenn der Konsum von Alkohol für körperliche oder psychische Schäden verantwortlich ist oder zu negativen Konsequenzen in zwischenmenschlichen Beziehungen führen kann.
- Das Trinkverhalten besteht seit mindestens einem Monat

## Alkoholabhängigkeit

Eine Alkoholabhängigkeit liegt vor, wenn drei oder mehr der folgenden Kriterien mindestens einen Monat lang zusammen bestanden haben:

- Starkes Verlangen, Alkohol zu konsumieren („Craving“).
- Verminderte Kontrolle über den Alkoholgebrauch: Wenn die Person den Konsum reduzieren möchte, gelingt es ihr nicht oder nur sehr schwer.
- Körperliche Entzugssymptome, wenn Alkohol reduziert oder abgesetzt wird.
- Toleranzentwicklung gegenüber der Wirkung von Alkohol, d.h., dass für die gleiche Wirkung immer größere Mengen Alkohol konsumiert werden müssen.
- Aufgabe oder Vernachlässigung anderer wichtiger Aktivitäten aufgrund des Alkoholgebrauchs, evtl. wird auch viel Zeit damit verbracht, Alkohol zu konsumieren oder sich von seiner Wirkung zu erholen.
- Anhaltender Gebrauch von Alkohol, obwohl die Person weiß, dass sie körperliche und/oder psychische Gesundheitsschäden durch Alkohol hat.

Aus ICD-10 Kapitel V, F1.

## Eine Person auf problematisches Konsumverhalten ansprechen

Wenn du dir Sorgen über das Konsumverhalten einer Person machst, solltest du offen und ehrlich mit ihr darüber sprechen. Wähle dafür eine ruhige und ungestörte Umgebung und einen günstigen Zeitpunkt, bei welchem keine Unterbrechungen zu erwarten sind. Außerdem solltet ihr beide keine Substanzen konsumiert haben und in einer ruhigen Stimmung sein.

Zeige dich unterstützend und verzichte auf Drohungen, Provokationen und Belehrungen. Versuche herauszufinden, wie die Person ihr eigenes Trinkverhalten bewertet. Frage sie nach ihrem Alkoholkonsum (z.B. wie viel Alkohol sie trinkt) und ob sie ihren Alkoholkonsum problematisch wahrnimmt. Sei nicht wertend und verurteile die Person nicht. Bezeichne die Person nicht als „Alkoholiker“ und betitele sie nicht mit stigmatisierenden Wörtern wie „süchtig“.

Prüfe die Bereitschaft der Person, über ihren Konsum zu sprechen, indem du nach Lebensbereichen fragst, die möglicherweise betroffen sein könnten, wie beispielsweise ihre Stimmung, ihre berufliche Leistungsfähigkeit und ihre Beziehungen. Mache dir bewusst, dass die Person möglicherweise abstreitet bzw. nicht erkennt, dass sie ein Alkoholproblem hat. Übe keinen Druck auf die Person aus, ihr problematisches Trinkverhalten zuzugeben, da dies zu Konflikten führen kann.

Verdeutliche deinen Standpunkt, indem du "Ich-Botschaften" verwendest, wie "Ich bin besorgt darüber, wie viel du in letzter Zeit getrunken hast". Bewerte das Verhalten, nicht den Charakter der Person. Zum Beispiel könntest du sagen "Dein Trinkverhalten scheint deine Freundschaften zu belasten", statt zu sagen "Du bist ein hoffnungsloser Trinker".

Wenn du mit einer Person über deren Trinkverhalten sprichst, mache dir bewusst, dass sie sich unter dem Einfluss von Alkohol möglicherweise anders an Ereignisse erinnert, als sie tatsächlich stattgefunden haben.

Teile der Person mit, wozu du bereit und in der Lage bist, um ihr zu helfen. Die Möglichkeiten können variieren und reichen vom aufmerksamen Zuhören bis zur Organisation professioneller Hilfe. Erwarte nicht, dass die Person umgehend ihr

Denken oder ihr Verhalten ändert. Vielleicht ist ihr im Laufe des Gesprächs zum ersten Mal bewusstgeworden, dass sie ein Alkoholproblem haben könnte.

### Bestärke die Person, ihr Trinkverhalten zu ändern

Nur die Person selbst kann die Entscheidung treffen, ihr Trinkverhalten bzw. ihre Trinkgewohnheiten zu ändern. Du kannst sie dabei unterstützen.

Trinkgewohnheiten zu ändern ist nicht leicht.

Du solltest wissen:

- Willenskraft und Entschlossenheit reichen nicht immer aus, um Veränderungen herbeizuführen.
- Gute Ratschläge allein können der Person möglicherweise nicht helfen, ihren Alkoholkonsum zu verändern.
- Es können mehrere Anläufe notwendig sein, ehe es der Person gelingt, ihren Alkoholkonsum zu verändern bzw. ganz darauf zu verzichten.

Besprich mit der Person, dass nur sie selbst ihr Verhalten ändern kann und sie – angesichts der Tatsache, dass es schwer ist, Gewohnheiten zu ändern – nicht aufgeben und es weiter versuchen soll. Falls es nicht das Ziel der Person ist, gänzlich auf Alkohol zu verzichten, lohnt es sich dennoch, den Alkoholkonsum zu reduzieren. Frage die Person, ob du ihr Tipps zum risikoarmen Konsum geben darfst. Wenn dies der Fall ist, erläutere ihr, wie sie an geeignete Informationen gelangen kann oder empfehle ihr einige Tipps aus dem Kasten „Praktische Tipps für den risikoarmen Alkoholkonsum“.

### Verringerung der Risiken

Ermutige die Person, sich darüber zu informieren, wie sie die Folgeschäden eines erhöhten Alkoholkonsums verringern kann. Weise sie gegebenenfalls darauf hin, dass Alkohol in Kombination mit illegalen Drogen oder Medikamenten zu unvorhersehbaren Wechselwirkungen bis hin zu medizinischen Notfällen führen kann. Falls die Person schwanger ist oder stillt, weise sie darauf hin, dass der Verzicht von Alkohol der sicherste Weg ist, um Folgeschäden bei ihrem Baby zu vermeiden.

## Förderung von Unterstützung

Ermutige die Person, sich an Freunde und Familienmitglieder zu wenden, die sie in ihren Bemühungen unterstützen können, das Konsumverhalten zu ändern. Es kann auch hilfreich sein, darüber aufzuklären, dass nicht alle Familienmitglieder und Freunde ihre Bemühungen zur Veränderung unterstützen werden. Schlage vor, dass sie Zeit mit Familienmitgliedern und Freunden verbringt, die keinen Alkohol trinken. Mache die Person außerdem auf das breite Spektrum an nicht-professioneller Unterstützung bei problematischem Alkoholkonsum aufmerksam (z. B. Selbsthilfegruppen).

## Praktische Tipps für den risikoarmen Alkoholkonsum

- Kenne den Alkoholgehalt der Getränke
- Mache dir die Anzahl der konsumierten Getränke bewusst, indem du mitzählst
- Lasse dir nicht nachschenken, ehe das Glas leer ist, um den Überblick über die Menge des konsumierten Alkohols zu behalten
- Iss etwas, wenn du Alkohol trinkst
- Trinke genug Wasser, um eine Dehydrierung zu vermeiden
- Trinke Getränke mit geringerem Alkoholgehalt, z.B. alkoholfreies Bier oder Leichtbier anstelle von Starkbier
- Wechsle zu alkoholfreien Getränken, sobald du die Wirkung des Alkohols spürst
- Vermeide es, bei jeder Runde mitzutrinken
- Vermeide Wetttrinken und Trinkspiele
- Trinke langsam (z.B. kleine Schlückchen trinken, das Glas zwischendurch abstellen)
- Trinke nicht mehrere alkoholische Getränke gleichzeitig, sondern nacheinander
- Unternehme auch Dinge, bei denen kein Alkohol konsumiert wird
- Betrachte den Alkoholkonsum nur als Teil einer Aktivität, nicht als Hauptziel einer Unternehmung
- Kenne Situationen, in welchen mit hoher Wahrscheinlichkeit Alkohol getrunken wird, und versuche diese zu vermeiden

## Umgang mit gesellschaftlichem Druck, Alkohol zu trinken

Manchmal besteht bei sozialen Anlässen ein Gruppendruck, Alkohol zu konsumieren – manchmal so viel, bis man angetrunken oder betrunken ist. Ermutige die Person, abzulehnen, wenn sie sich unter Druck gesetzt fühlt, mehr zu trinken als sie wollte oder geplant hatte. Sage der Person, dass es ihr Recht ist, den Konsum zu verweigern.

Besprich verschiedene Möglichkeiten, Alkohol abzulehnen bzw. „Nein“ zu sagen. Erkläre ihr, dass sie „Nein, danke“ sagen darf, ohne sich rechtfertigen zu müssen. Andere Formulierungen könnten z.B. sein: „Ich möchte nicht“; „Ich fühle mich nicht gut“, oder „Ich nehme Medikamente“. Ermutige die Person, verschiedene Möglichkeiten des Nein-Sagens zu üben. Erkläre ihr, dass Menschen, denen sie wichtig ist, ihre Entscheidung, keinen Alkohol oder nur eine geringe Menge trinken zu wollen, akzeptieren sollten.

### Was tun, wenn die Person nicht bereit ist, ihr Trinkverhalten zu ändern?

Wenn die Person ihr Trinkverhalten nicht ändern möchte, kannst du professionell Helfende zu Rate ziehen, um dich über effektive Möglichkeiten zu informieren, der Person deine Befürchtungen und Sorgen mitzuteilen. Du kannst dich auch mit Personen, die selbst Erfahrungen mit problematischem Alkoholkonsum haben, über effektive Hilfsmöglichkeiten austauschen. Eine weitere Strategie ist, der Person den Zusammenhang zwischen ihrem Substanzkonsum und den von ihr erlebten negativen Folgen aufzuzeigen.

Was nicht zielführend ist:

- Trinke nicht gemeinsam mit der Person
- Versuche nicht die Person zu kontrollieren, indem du nörgelst, drohst oder sie emotional unter Druck setzt, d.h., sie bestichst oder weinst.
- Versuche nicht den Konsum der Person oder damit zusammenhängende Verhaltensweisen vor anderen Personen zu entschuldigen oder zu vertuschen.
- Übernimm nicht die Verantwortung für die Person - es sei denn, dies ist notwendig, um eine Gefahr für die Person selbst oder für andere abzuwenden.

## Professionelle Hilfe

### Wann sollte professionelle Hilfe einbezogen werden?

Die Person benötigt gegebenenfalls professionelle Hilfe, wenn:

- Erkennbar ist, dass sie häufig an Alkohol denkt bzw. daran, wann sie das nächste Mal Alkohol konsumieren kann
- Sie mit Angst oder Anspannung reagiert, wenn Sie keinen Zugang zu Alkohol hat
- Sie Alkohol benötigt, um mit bestimmten Situationen fertig zu werden
- Sie wegen ihres Konsums in Konflikte gerät oder Unfälle verursacht
- Sie aufgrund ihres Konsums die Alltagsaufgaben nicht mehr bewältigen kann
- Sie sich aufgrund der hohen Geldausgaben für Alkohol verschuldet

Biete der Person an, sie bei der Suche nach geeigneter professioneller Hilfe zu unterstützen. Wenn die Person bereit ist, professionelle Hilfe aufzusuchen, informiere sie über lokale Hilfsangebote und mache ihr Mut, einen Termin zu vereinbaren.

### Was, wenn die Person keine professionelle Hilfe in Anspruch nehmen möchte?

Die Person ist möglicherweise nicht beim ersten Gespräch offen für professionelle Hilfe, da sie sich noch nicht eingestehen kann, dass sie Hilfe benötigt oder weil sie keine Unterstützung möchte.

Wenn die Person keine Hilfe in Anspruch nehmen möchte, weil sie bspw. den Alkoholkonsum nicht gänzlich einstellen möchte, kannst du ihr erklären, dass es verschiedene Behandlungsansätze gibt. So kann beispielsweise auch die Reduktion der Trinkmenge ein Behandlungsziel sein. Versichere der Person, dass bei professioneller Hilfe die Vertraulichkeit gewahrt wird.

Falls die Person weiterhin nicht bereit ist, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen, musst du gegebenenfalls Grenzen setzen und kommunizieren, welche Verhaltensweisen du zu akzeptieren bereit bist, und welche nicht. Du solltest nur zur professionellen Hilfe drängen, wenn Gefahr für die Person selbst oder für andere besteht.

Sei bereit, das Gespräch zu einem späteren Zeitpunkt wieder aufzunehmen. Es bedarf Geduld und Einfühlungsvermögen, bis die Person bereit ist einzusehen, dass sie professionelle Hilfe benötigt.

Letztendlich ist es immer die Entscheidung der Person selbst, ob und wann sie professionelle Hilfe in Anspruch nehmen möchte. Dränge sie nicht dazu, es sei denn, es liegen besondere Umstände, wie die Gefährdung Dritter oder ein medizinischer Notfall, vor.

## Erste Hilfe bei Alkoholintoxikation, -vergiftung oder Entzugerscheinungen

### Leichte Alkoholintoxikation

Bei einer leichten Alkoholintoxikation („Alkoholvergiftung“) ist der Alkoholpegel im Blut erheblich erhöht, was zu einer deutlichen Beeinträchtigung des Denkvermögens und des Verhaltens einer Person führt. In diesem Zustand kann es zu einer Reihe von riskanten Aktivitäten kommen, wie z.B. ungeschütztem Sex, körperlichen Auseinandersetzungen oder alkoholisierten Fahrten mit dem Auto oder Fahrrad.

Häufige Anzeichen und Symptome einer Alkoholintoxikation sind:

- Unkoordinierte Bewegungen
- Verwaschene Sprache / Lallen
- Taumeln oder Umfallen
- Lautes, streitsüchtiges oder aggressives Verhalten
- Übergeben
- Schläfrigkeit

Die Anzeichen einer Alkoholintoxikation können individuell verschieden sein und werden von einer Reihe von Faktoren beeinflusst, wie z.B. frühere Erfahrungen mit Alkohol, die Einnahme illegaler Substanzen oder Medikamente sowie dem physischen und psychischen Gesundheitszustand. Die Symptome einer Alkoholintoxikation ähneln denen einiger körperlicher Erkrankungen.

### Schwere Alkoholintoxikation und Entzugerscheinungen

Bei der *schweren Form der Alkoholintoxikation* besteht ein toxischer Alkoholgehalt im Blut, der zum Tod führen kann. Die Menge an Alkohol, die zu einer Alkoholvergiftung führen kann, ist individuell verschieden.

*Alkoholentzugssyndrom* bezeichnet eine Reihe von Symptomen, die auftreten können, wenn eine Person, die regelmäßig viel getrunken hat, aufhört zu trinken oder wesentlich weniger als gewöhnlich trinkt. Entzugerscheinungen sind mehr als nur ein „Kater“.

## Was ist zu tun, wenn die Person intoxikiert ist?

### Ruhig bleiben und angemessen kommunizieren

Sprich mit der Person in respektvoller Weise, mit einfacher, klarer Sprache. Lache nicht über die Person, mache dich nicht über sie lustig und provoziere sie nicht.

Versuche nicht, ein ernsthaftes Gespräch über das Trinkverhalten der Person zu führen, während sie alkoholisiert ist.

Wenn die Person aggressiv reagiert, solltest du einige zusätzliche Dinge beachten (siehe Kasten „Was tun, wenn die Person aggressiv ist?“).

### Gefahren einschätzen

Überprüfe die Situation auf mögliche Gefahren und stelle sicher, dass die Person, du selbst und andere sicher sind. Sei dir bewusst, dass die Person möglicherweise alkoholisiert ist, als sie denkt. Solange sie intoxikiert ist, besteht für die Person ein höheres Risiko für körperliche oder sexuelle Übergriffe.

Überwache die Person und überprüfe ihre Umgebung, um Stolperfallen oder Stürze zu vermeiden. Frage die Person, ob sie Medikamente oder andere Substanzen eingenommen hat, falls sich ihr Zustand verschlechtert und es zu einem medizinischen Notfall kommt.

Beachte außerdem, dass die Person aufgrund des Alkoholkonsums ein geringeres Schmerzempfinden hat und so ggf. Verletzungen unbemerkt bleiben. Sei aufmerksam für Anzeichen zunehmender Aggression.

### Für Sicherheit sorgen

Bleibe bei der Person oder stelle sicher, dass sich eine andere Person um sie kümmert. Halte sie von Maschinen und gefährlichen Gegenständen fern. Wenn die Person versucht, ein Fahrzeug zu steuern, versuche, sie davon abzubringen (z. B., indem du sie über die Risiken für sich selbst und andere informierst). Halte die Person nur persönlich vom Fahren eines Fahrzeugs ab, wenn du dich sicher fühlst. Falls du dir Sorgen um deine eigene Sicherheit machst, rufe die Polizei.

Wenn die Person Suizidgedanken äußert oder suizidales Verhalten zeigt, rufe den Rettungsdienst an, um Hilfe anzufordern. Weitere Informationen findest du in den *Richtlinien zum Umgang mit Suizidgedanken und suizidalem Verhalten*.

Wenn du der Meinung bist, dass die Person ein Risiko für sich selbst darstellt, ermutige sie, in ein Krankenhaus zu gehen. Andernfalls organisiere ein sicheres Transportmittel, um die Person nach Hause zu bringen.

### Kann ich der Person helfen, nüchtern zu werden?

Es ist nur eine Frage der Zeit, bis die Person wieder nüchtern wird. Der Körper benötigt mindestens eine Stunde, um den Alkoholgehalt eines alkoholischen Getränks abzubauen. Der Prozess wird nicht durch das Trinken von schwarzem Kaffee, Schlafen, Spazieren gehen oder eine kalte Dusche beschleunigt.

### Was tun, wenn die Person aggressiv reagiert?

Wenn jemand aggressiv wird, hat deine eigene Sicherheit oberste Priorität. Schätze die Risiken für dich selbst, die Person und andere ein und Sorge jederzeit für deine eigene Sicherheit, damit du weiterhin effektiv helfen kannst. Wende dich an andere, wenn du dich unsicher fühlst und bleibe nicht bei der Person, wenn deine eigene Sicherheit gefährdet ist.

Versuche, so ruhig wie möglich zu bleiben und die Situation mit folgenden Techniken zu deeskalieren:

- Sprich ruhig und wahre eine defensive Haltung.
- Sprich langsam und selbstsicher, mit sanfter und fürsorglicher Stimme.
- Gehe nicht auf Provokationen ein und provoziere die Person nicht. Streite nicht mit der Person und drohe ihr nicht.
- Verwende positive Formulierungen (z. B. "Bleibe ruhig") anstelle von negativen Formulierungen (z. B. "Streite nicht"), da letztere zu übertriebenen Reaktionen der Person führen können.
- Versuche, im Gespräch Pausen einzulegen, damit sich die Person beruhigen kann.
- Versuche, eine ruhige Umgebung zu schaffen, die frei von Lärm und anderen Ablenkungen ist.

- Wenn du dich in einem geschlossenen Raum befindest, achte darauf, die Ausgänge frei zu halten, damit sich die Person nicht eingesperrt bzw. eingeeengt fühlt und alle Beteiligten die Situation nach Belieben verlassen können.
- Wenn eine gewaltsame Auseinandersetzung stattgefunden hat, alarmiere den Rettungsdienst oder suche eine medizinische Notfallambulanz auf.

### Medizinischer Notfall

Es ist wichtig zu wissen, dass sowohl der Konsum von Alkohol als auch eine schwere Intoxikation („Alkoholvergiftung“) und die Entwicklung von Entzugssymptomen zu einem medizinischen Notfall werden können.

Anzeichen eines alkoholbedingten medizinischen Notfalls:

- Die Person erbricht sich ununterbrochen
- Die Person ist bewusstlos und wird nicht wieder wach
- Anzeichen einer Alkoholvergiftung, d.h., wenn die Person eines oder mehrere der folgenden Symptome zeigt:
  - unregelmäßige, flache oder langsame Atmung
  - unregelmäßiger, schwacher oder verlangsamter Puls
  - kalte, feuchte, blasse oder bläulich gefärbte Haut
- Bei Verdacht, dass dem Getränk eine andere Substanz beigemischt wurde (z. B., wenn die Person sehr schnell berauscht erscheint).
- Bei Anzeichen einer Kopfverletzung, d.h., wenn die Person erbricht oder unzusammenhängend spricht.
- Bei Anzeichen eines schweren Alkoholentzugssyndroms. Dazu zählen folgende Symptome:
  - Fieber
  - Delir: Ein Zustand mit Verwirrtheit und visuellen Halluzinationen
  - Entwicklung von Krämpfen oder Krampfanfällen

### Was tun bei einem medizinischen Notfall?

Falls ein medizinischer Notfall vorliegt, rufe den Rettungsdienst. Zögere nicht, den Rettungsdienst zu rufen, selbst wenn dies rechtliche Folgen für die Person haben könnte.

Wenn du den Rettungsdienst gerufen hast, achte darauf, dass die Person:

- Nicht alleine gelassen wird.

- Ihr keine Nahrung oder Getränke gegeben werden, da sie daran ersticken können, wenn sie nicht bei vollem Bewusstsein ist.
- Warm gehalten wird, um Unterkühlung zu verhindern (auch wenn die Person nicht friert, kann ihre Körpertemperatur sinken).
- Hinsichtlich ihrer Atemwege, der Atmung und dem Kreislauf überwacht wird.
- Bei Bewusstlosigkeit in die stabile Seitenlage gebracht wird (siehe Kasten „Die stabile Seitenlage“).

Es kann von Vorteil sein, wenn die Person von einem Freund oder einem Familienmitglied in die Klinik begleitet wird, da diese Personen hilfreiche Informationen geben können.

#### Weitere Erste-Hilfe-Grundsätze, die es zu berücksichtigen gilt:

- Wenn sich die Person erbricht und bei Bewusstsein ist, setze sie aufrecht hin. Alternativ kannst du sie in die stabile Seitenlage bringen.
- Wenn die Person aufhört zu atmen, muss sie von dir beatmet werden (Mund-zu-Nase-Beatmung).
- Wenn die Person keinen Puls hat, mache eine Herzdruckmassage.

#### Die stabile Seitenlage

Jede bewusstlose Person benötigt sofortige ärztliche Hilfe. Auch sollte stets darauf geachtet werden, dass ihre Atemwege frei sind. Lasse eine bewusstlose Person nicht auf dem Rücken liegen, da sie sonst an ihrem Erbrochenen ersticken könnte oder ihre Atemwege von der Zunge blockiert werden können.

Bevor du die Person in die stabile Seitenlage bringst, kontrolliere zunächst den Untergrund und entferne ggf. scharfe Gegenstände, wie z.B. Glasscherben. Bringe sie dann in die stabile Seitenlage, da diese Position hilft, die Atemwege frei zu halten. Wenn nötig, befreie die Atemwege der Person von Erbrochenem.

## Zweck dieser Richtlinien

Diese Richtlinien wurden erstellt, um Menschen zu befähigen, Erste Hilfe zu leisten, wenn eine Person Anzeichen eines problematischen Alkoholkonsums zeigt. Die Rolle des Ersthelfenden besteht darin, der Person beizustehen – ggf. bis professionelle Hilfe verfügbar ist.

## Entwicklung der Richtlinien

Die Richtlinien, wie einer Person geholfen werden kann, die ein problematisches Konsumverhalten entwickelt oder bereits ein ausgeprägtes problematisches Konsumverhalten zeigt, basieren auf den Expertenmeinungen einer Kommission von Klinikärzten aus Australien, Neuseeland, Großbritannien, den USA und Kanada.

Details zur Methodik findest du in:

Kingston, A.H., Jorm, A.F., Kitchener, B.A., Hides, L., Kelly, C.M., Morgan, A.M., Hart, L.M., & Lubman, D.I. (2009). Helping someone with problem drinking: mental health first aid guidelines – a Delphi expert consensus. *BMC Psychiatry* 9.

## Verwendung dieser Richtlinien

Diese Richtlinien enthalten allgemeine Empfehlungen, wie du einer Person helfen kannst, die möglicherweise ein Alkoholproblem hat. Jeder Mensch ist einzigartig und es ist wichtig, dass du deine Unterstützung an die Bedürfnisse der jeweiligen Person anpasst.

Diese Empfehlungen sind daher möglicherweise nicht für jede Person geeignet. Alkoholprobleme können gemeinsam mit Drogenproblemen oder anderen psychischen Problemen vorkommen.

Ebenso sind die Richtlinien aufgestellt worden, um Erste Hilfe in entwickelten englischsprachigen Ländern anzuwenden. Sie sind u.U. nicht geeignet für andere gesellschaftliche Gruppen oder Länder mit anderen Gesundheitssystemen.

Problematischer Alkoholkonsum kann zusammen mit dem Konsum anderer legaler und illegaler Substanzen oder weiteren psychischen Gesundheitsproblemen auftreten. Zudem kann vermehrter Alkoholkonsum ein Anzeichen für Suizidalität sein. Wenn du befürchtest, dass die Person auch ein Problem mit illegalen Substanzen hat (wie Cannabis, Ecstasy, Amphetamine, Kokain und/oder Heroin), lies bitte die *Richtlinien*

*zum Umgang mit problematischem Substanzkonsum.* Wenn du befürchtest, dass die Person depressiv oder suizidal ist, lies bitte die *Richtlinien zum Umgang mit Depression* oder die *Richtlinien zum Umgang mit Suizidgedanken und suizidalem Verhalten*.

Obwohl diese Richtlinien urheberrechtlich geschützt sind, können sie für gemeinnützige Zwecke frei reproduziert werden, sofern die Quelle angegeben wird.

Bitte zitiere diese Richtlinien wie folgt:

MHFA Ersthelfer (2020). *Richtlinien zum Umgang mit problematischem Alkoholkonsum*. Angepasst nach: Mental Health First Aid Australia. Helping someone with problem drinking: mental health first aid guidelines. Melbourne: Mental Health First Aid Australia. 2009.

Anfragen bitte an:

MHFA Ersthelfer

E-Mail: [info@mhfa-ersthelfer.de](mailto:info@mhfa-ersthelfer.de)

Alle MHFA Richtlinien können unter [www.mhfa-ersthelfer.de](http://www.mhfa-ersthelfer.de) heruntergeladen werden.