



Wie viel ist zu viel?

Wir konsumieren alle. Es geht gar nicht anders: fürs Lebensnotwendige, für Essen, Trinken, Kleidung, darüber hinaus für Genuss und Vergnügen. Doch: Wie viel ist zu viel?

Unsere Vorlieben und Abneigungen sind geprägt durch Erlebtes aus der Vergangenheit. Positive und negative Gefühle spielen dabei eine entscheidende Rolle. Wir verfügen aber nicht nur über ein bewusstes Erinnern. Im «Körpergedächtnis» sind Erfahrungen ebenfalls abgespeichert. Empfindungen wie ein Kribbeln im Bauch oder ein Prickeln im Nacken sind Zeichen dafür.

Als bald 60-Jähriger höre ich von Gleichaltrigen sehr Unterschiedliches über die Zeit nach dem Berufsleben. Die einen freuen sich und können es kaum erwarten, andere verdrängen es und manchen macht der Gedanke daran sehr zu schaffen.

In der dritten Lebensphase stellen sich neue Fragen nach dem Sinn, dem Umgang mit drohenden Krankheiten, Verlust von Lieben und der eigenen Vergänglichkeit. Mehr freie Zeit in der Partnerschaft oder das Alleinsein können Freude oder Unbehagen bereiten. Der Konsum von bisher moderat genossenem Wein, Bier oder Cüpli ist vielleicht ein guter «Sanitäter in der Not», wie es einst Herbert Grönemeyer besungen hat.

Herr M. kommt auf unsere Fachstelle, weil es ihn stört, dass er

dann und wann zu viel Alkoholisches trinkt. Manchmal kombiniert er es mit Medikamenten, wenn ihn Schmerzen plagen oder er nicht schlafen kann. Der 70-Jährige pflegt Hobbys und Beziehungen, erlebt sich in geselliger Runde beim Wein fröhlicher, für sich allein trinkend kreativer. Zeitweise trauert er um «tempi passati» und

leidet unter gesundheitlichen «Bresten», die er mit Wein besser aushält. Er bemerkt aber, dass der Körper empfindlicher auf Alkohol reagiert. Wie viel ist zu viel?

Sie sehen: Zu uns kommen nicht nur Menschen mit einem abhängigen Konsum. Wir empfangen häufig Personen mit erst im AHV-Alter gesteigertem Trinkverhalten. In den Gesprächen geht es dann darum, wie die eigene Genussfähigkeit erhalten oder wiedererlangt werden kann. Dabei orientieren wir uns an den Bedürfnissen des Gegenübers. Wir bieten Raum und Zeit zum Ausprobieren von Lösungsideen. Als nicht abstinentorientierte Fachstelle kann jede betroffene Person über Weiterkonsum, Konsumpausen oder -stopps selbst entscheiden, ausserdem, wie oft und wie lange der Kontakt mit uns bestehen bleiben soll.

Scheuen Sie sich nicht, bei Bedarf für sich selbst oder als mitbetroffenes Familienmitglied bei uns anzurufen. Sie sind für ein unverbindliches Kennenlerngespräch herzlich willkommen.

Themen

- Alkohol • Digitale Medien
- Gamern • Glücksspiel
- Medikamente • Tabak
- Sex/Pornografie • Kaufen

Angebot

- Beratung • Begleitung
- Therapie • vor Ort • per Video
- per Mail • anonyme Online-Beratung • Coaching und Fachberatung • Moderierte Gruppen
- Weiterbildung • Interviews

KLICK

FACHSTELLE SUCHT
REGION LUZERN

Obergrundstr. 49
6003 Luzern
041 249 30 60
info@klick-luzern.ch
www.klick-luzern.ch
Ganzer Kanton Luzern
www.sobz.ch



Ruedi Studer,
Geschäftsführer und
Sozialarbeiter FH