

# BZgA ALKOHOL SPIEGEL

Hintergrundinformationen zur Alkoholprävention der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

## Menschen mit Fluchterfahrung in Deutschland – Neue Herausforderungen für die Alkoholprävention?



© iStock.com/AntonChalakov

In Deutschland wurden allein in den Jahren 2015 und 2016 insgesamt rund 1,1 Millionen Asylanträge gestellt. Niemals zuvor suchten mehr Menschen Schutz in unserem Land. Die meisten der Geflüchteten kamen aus Syrien, Afghanistan und dem Irak. Rund 74 Prozent sind jünger als 30 Jahre und fast zwei Drittel männlichen Geschlechts. Da sie in anderen kulturellen und religiösen Kontexten sozialisiert wurden, ist auch der Umgang mit Alkohol, den sie in Deutschland erleben, für sie ungewohnt. Das trifft zum Teil auch auf die insgesamt rund 17,1 Millionen (2015) Menschen in Deutschland mit Migrationshintergrund zu.

Alkoholische Getränke wie Bier und Wein werden hierzulande als Kulturgut betrachtet.

Der verantwortliche Umgang damit wird in der Regel ab dem späten Jugendalter erlernt. Ein riskantes oder missbräuchliches Konsumverhalten ist dennoch verbreitet, was zur Folge hat, dass etwa 1,77 Millionen Menschen als alkoholabhängig gelten. Um sie dabei zu unterstützen, ihre Sucht zu überwinden, gibt es ein gut strukturiertes Suchthilfesystem.

Für Menschen aus anderen Kulturkreisen ist das Trinkverhalten hierzulande ungewohnt und zum Teil neu: Aus religiösen, gesellschaftlichen oder traditionellen Gründen war Alkoholkonsum für sie bisher unüblich, vielleicht sogar – wie in Afghanistan – staatlich verboten. >

### Editorial



Liebe Leserin,  
lieber Leser,

in Deutschland ist Alkohol ein mehr oder weniger alltägliches Konsumgut. Alkoholische Getränke können von Erwachsenen – und einige sogar von Jugendlichen ab 16 Jahren – frei gekauft und öffentlich konsumiert werden. Auch Werbung für alkoholische Getränke gibt es. In den vergangenen zwei Jahren sind viele Menschen zu uns gekommen, denen ein solch offener gesellschaftlicher Umgang mit Alkohol nicht vertraut ist. Viele Geflüchtete haben zudem Kriegs- oder Fluchterfahrungen gemacht, die sie psychisch stark belasten und die Gefahr des Substanzmissbrauchs verstärken. Welche neuen Herausforderungen stellen sich damit in der Alkoholprävention? Dem sind wir zusammen mit Fachkräften vor Ort nachgegangen.

Wichtig ist mir dabei, dass wir diese vulnerable Zielgruppe nicht allein lassen und das gemeinsame Engagement in diesem bedeutenden Präventionsbereich kultursensibel intensivieren.

Ihre  
Dr. med. Heidrun Thaiss

## ➔ Menschen mit Fluchterfahrung in Deutschland

Nina Roth, Leiterin des Referats Suchtprävention in der Landeszentrale für Gesundheitsförderung Rheinland-Pfalz, stellt dazu fest: „Vor allem für jüngere Flüchtlinge ist es ganz neu, dass sie ab einem bestimmten Alter alkoholische Getränke einfach so kaufen können. Das weckt ihre Neugier – und die ist auch eines der Hauptkonsummotive. Wir müssen daher die Risikokompetenz der jungen Leute stärken, dürfen dabei die Notfallprophylaxe aber auch nicht aus dem Blick verlieren.“

### Belastungen begünstigen Alkoholmissbrauch

Traumatische Kriegs- und Fluchterfahrungen führen bei rund der Hälfte aller Geflüchteten zu psychischen Problemen wie Schlaf- und Konzentrationsstörungen, Depressionen oder anderen Symptomen einer Belastungsstörung. Bei Jüngeren kommt häufig erschwerend die Trennung von der Familie hinzu. Das Erlebte und die fremde Umgebung, Sprachbarrieren sowie die ungewisse Zukunft können zu einer missbräuchlichen Selbstmedikation mit Alkohol führen.

„Von allen Substanzen wird Alkohol am häufigsten konsumiert. Alkoholintoxikation, Alkoholabhängigkeit und Alkoholmissbrauch sind somit auch die häufigsten Diagnosen bei stationärer und ambulanter Behandlung“, berichtet Dr. Andreas Hinum vom

kbo-Isar-Amper-Klinikum in München. „Die meisten der Betroffenen hatten vor ihrer Flucht kein Problem mit Alkohol – das kommt erst in Deutschland“, ergänzt der Oberarzt.

### Notwendig sind zielgruppengerechte Angebote

Für die Alkoholprävention hierzulande sind damit neue Herausforderungen verbunden. Um Menschen mit Fluchterfahrung zu erreichen, sind zielgruppengerechte, kultursensible Angebote erforderlich. Erste Schritte in diese Richtung sind bereits getan: Um verständlich zu informieren, zeigt die Hessische Landesstelle für Suchtfragen (HLS) im Internet ein Kurzvideo in fünf Sprachen, darunter auch Arabisch. „Der Clip stellt jugendgerecht gesundheitliche Risiken von Alkoholkonsum dar, zeigt Alternativen zum Trinken von Alkohol auf und informiert darüber, wo man Hilfe bei Problemen mit Alkohol bekommen kann“, sagt Wolfgang Schmidt-Rosengarten, Geschäftsführer der HLS.

Auch die Berliner Fachstelle für Suchtprävention hat eine Broschüre vorgelegt, die in zehn Sprachen über Sucht, seelische Gesundheit und Beratungsangebote informiert. „Die vielen Nachfragen nach fremdsprachigen Informationsmaterialien zeigen uns, dass der Bedarf nach wie vor groß ist“, unterstreicht Projektleiterin Anna Freiesleben. Wer mobil

abrufbare Angebote vorzieht, kann sich über die in Berlin entwickelte App „GUIDANCE“ in fünf Sprachen über Substanzen informieren und per GPS-Funktion fremdsprachige Hilfsangebote vor Ort finden.

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung hat zusammen mit der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) weitere fremdsprachige Broschüren vorgelegt, die das bereits bestehende Angebot ergänzen. Neu ist eine Broschüre zum Thema Alkohol in Arabisch und Englisch, die auch in Farsi und Französisch erscheinen wird. Für Menschen mit geringen Lesekompetenzen oder Deutschkenntnissen gibt es die Broschüre „Alkohol ist riskant“ in leichter Sprache. Auch die BZgA-Kampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“, die sich an junge Menschen im Alter von 16 bis 20 Jahren richtet, hat ihr Online-Angebot um einen englischsprachigen Informationsbereich erweitert ([kenn-dein-limit.info/english](http://kenn-dein-limit.info/english)) und ergänzend eine Broschüre entwickelt. Zudem produziert die BZgA mit zwei jungen Syrern, den YouTubern Allaa Faham und Abdul Abbasi, ein Video zum Thema Alkoholkonsum. Geplant ist darüber hinaus, transfertaugliche Präventionsprojekte, die Menschen mit Fluchterfahrung gezielt erreichen, modellhaft zu fördern. Nähere Informationen unter [limit-info@bzga.de](mailto:limit-info@bzga.de) ➔

## ➔ „Nachhaltig und erfolgreich“ Interview mit Dr. Volker Leienbach, PKV



Seit 2009 fördert der Verband der Privaten Krankenversicherung e. V. (PKV) die BZgA-Jugendkampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“

**Dr. Volker Leienbach**  
ist Direktor des PKV-Verbandes.

### Herr Dr. Leienbach, wie bewerten Sie den Erfolg von „Alkohol? Kenn dein Limit.“?

Bei jungen Menschen geht in den letzten Jahren das Rauschtrinken zurück, auch Alkoholvergiftungen nehmen ab. „Alkohol? Kenn dein Limit.“ hat hier einen wichtigen Beitrag geleistet: in der Schule durch Mitmachaktionen, in der Freizeit durch die persönliche Ansprache über gleichaltrige Kampagnenbotschafter und im Internet durch Aktivitäten in den sozialen Medien. Das alles zeigt: „Alkohol? Kenn dein Limit.“ erreicht Jugendliche in ihren Lebenswelten.

### Welche Entwicklungspotenziale sehen Sie?

Die Evaluierungsergebnisse der BZgA bestätigen die Nachhaltigkeit unseres gemeinsamen Präventionsengagements. Gleichwohl wird die Kampagne von der BZgA kontinuierlich weiterentwickelt, auch infolge des Präventionsgesetzes. Dabei spielen zielgruppengerechte Präventionsangebote in den Lebenswelten junger Menschen eine große Rolle. Dieses Lebenswelten-Engagement wollen wir noch weiter ausbauen. ➔

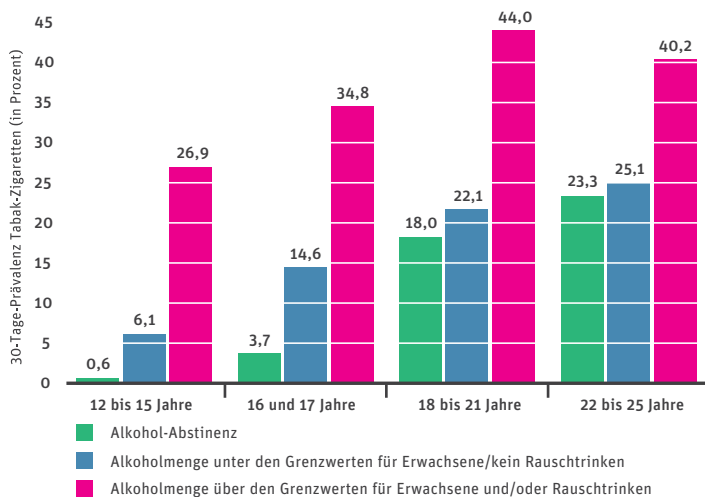
## ➔ BZgA-Alkoholsurvey: Riskanter Alkoholkonsum steht in Verbindung mit Tabak- und Cannabiskonsum

Wer Alkohol im Übermaß trinkt, neigt stärker dazu, auch Tabak oder Cannabis zu konsumieren. Das belegen die Daten des neuen BZgA-Alkoholsurveys aus dem Jahr 2016. Wie die Grafiken verdeutlichen, steigt bei Jugendlichen wie jungen Erwachsenen mit der Intensität des Alkoholkonsums auch die Häufigkeit des Tabak- und Cannabiskonsums – und zwar über alle Altersgruppen zwischen 12 bis 25 Jahre hinweg. Dabei gilt: Besonders gefährdet für den zusätzlichen Konsum von Tabak oder Cannabis sind Personen, die Alkoholmengen oberhalb der Grenzwerte für Erwachsene konsumieren oder Rauschtrinken praktizieren (rote Säulen). In dieser Gruppe liegt die Anfälligkeit für Nikotin oder Cannabis deutlich höher als bei Befragten, die Alkoholmengen unter den Grenzwerten für Erwachsene trinken und kein Rauschtrinken praktizieren (blaue Säulen).

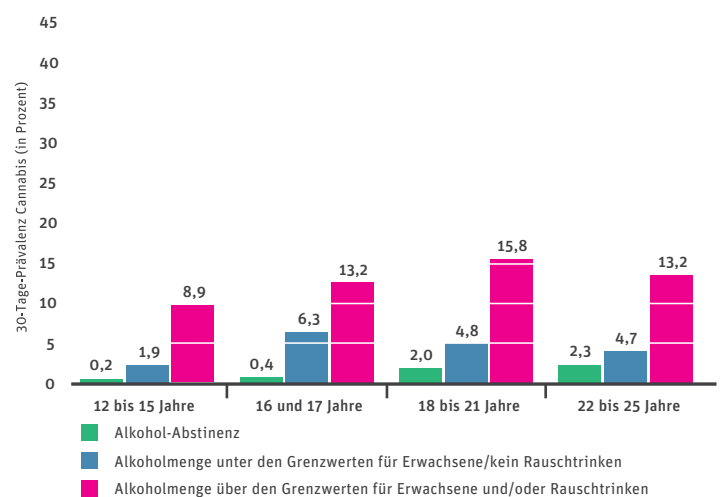
Zur Einordnung: Für Frauen belaufen sich die Grenzwerte auf 12 Gramm Alkohol pro Tag, für Männer auf 24 Gramm. Der Alkoholsurvey fragt den Konsum von Alkohol, Tabak und Cannabis für die zurückliegenden dreißig Tage ab.

Gesundheitlich riskanter Alkoholkonsum erhöht das Risiko für schädliche Folgen wie beispielweise Unfälle. In Kombination mit Tabakrauchen oder Cannabiskonsum steigt auch das Risiko für Herz-Kreislauf- und Krebserkrankungen. Vor diesem Hintergrund ist es besonders wichtig, bei Personen mit gesundheitsschädlichem Trinkverhalten nicht nur auf eine Veränderung des Alkohol-, sondern auch des Nikotin- und des Cannabiskonsums hinzuwirken. ⚡

Verbreitung des Zigarettenrauchens in Abhängigkeit von Alter und Alkoholkonsum



Verbreitung des Cannabiskonsums in Abhängigkeit von Alter und Alkoholkonsum



Weitere Informationen unter: [www.bzga.de/forschung/studien-untersuchungen/studien/suchtpraevention/](http://www.bzga.de/forschung/studien-untersuchungen/studien/suchtpraevention/)

## ➔ Zweite Modellphase des Klassenwettbewerbs „Klar bleiben“

**klar bleiben**

Feiern ohne Alkoholrausch.

Im Rahmen der BZgA-Jugendkampagne „Alkohol? Kenn dein Limit.“ wurde im Jahr 2015 der Klassenwettbewerb „Klar bleiben – Feiern ohne Alkoholrausch.“ zur Prävention des Rauschtrinkens neu entwickelt. Klassen ab Jahrgangsstufe 10 verpflichten sich dabei für neun Wochen, auf Rauschtrinken zu verzichten, und können hierfür Preise gewinnen.

Lehrkräfte erhalten Anregungen und didaktisches Material zum Thema Alkohol für die Gestaltung des Unterrichts. „Klar bleiben“ wurde im Schuljahr 2015/2016 modellhaft in Niedersachsen und Schleswig-Holstein umgesetzt und in einer cluster-randomisierten Kontrollgruppenstudie mit 200 Klassen evaluiert. Die Studienergebnisse zeigen, dass mit der Teilnahme am Wettbewerb Häufigkeit und Intensität des Rauschtrinkens insbesondere bei Schülerinnen und Schülern, die bereits Alkohol konsumieren, reduziert werden konnten.

Aktuell wird „Klar bleiben“ an Schulen in Bayern, Berlin, Brandenburg, Niedersachsen, Nordrhein-Westfalen und Schleswig-Holstein in einer zweiten Modellphase fortgesetzt. Schulen in NRW können außerdem an einer zweiten Evaluationsstudie teilnehmen, in der die einzelnen Wirkkomponenten untersucht werden.

Informationen zu „Klar bleiben“ und zur zweiten Modellphase:

[www.klar-bleiben.de](http://www.klar-bleiben.de) ⚡



## In der Fastenzeit den Alkoholverzicht probieren

Viele Menschen nutzen die Fastenzeit, um sich mit ihren Konsumgewohnheiten auseinanderzusetzen. Sie probieren aus, wie ein Verzicht auf Fleisch, Zigaretten, Alkohol, Süßigkeiten oder auch das Smartphone ihr Leben zum Positiven verändern kann.

Gerade beim Thema Alkoholverzicht liegen die Vorteile auf der Hand: Wer eine Zeit lang alkoholfrei bleibt, kann die Leber entlasten, das Risiko einer Herz-Kreislauf- oder Krebserkrankung reduzieren und überflüssige Kalorien einsparen. Letztlich kann der Alkoholverzicht deutlich zum gesundheitlichen Wohlbefinden beitragen.

Zum zweiten Mal unterstützt die BZgA mit einer Online-Fastenaktion von „Alkohol? Kenn dein Limit.“ alle, die bis Ostern auf Alkohol verzichten oder ihren Alkoholkonsum reduzieren wollen. Die Aktion startet zum Aschermittwoch, am 14. Februar, und endet am 31. März 2018.

Wer in der Online-Community die Fastenzeit zum Alkoholverzicht nutzen möchte, kann sich bereits ab 1. Februar 2018 auf [www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de) für die Teilnahme registrieren. Teilnehmende wählen ihr Ziel für die Fastenzeit selbst: kompletter Alkoholverzicht oder

Alkoholkonsumreduzierung. Ihre persönlichen Erfahrungen mit dem Alkoholfasten können sie in Nutzerprofilen dokumentieren und mit anderen in der Community teilen. Darüber hinaus können Online-Fastende Nachrichten auf dem Message-Board veröffentlichen und sich austauschen. Die BZgA unterstützt die Community mit motivierenden Tipps, hilfreichen Informationen und Rezepten für alkoholfreie Drinks. Begleitet wird die Aktion auf den Social-Media-Kanälen von „Alkohol? Kenn dein Limit.“ [facebook.com/kenndeinlimit](https://facebook.com/kenndeinlimit) erwachsene und [twitter.com/alkohol\\_limit](https://twitter.com/alkohol_limit)



Mit neuen Gratispostkarten weist die BZgA auf die Online-Fastenaktion hin und ruft zur Teilnahme auf. Die Karten können auf [www.kenn-dein-limit.de/alkohol/infomaterial](http://www.kenn-dein-limit.de/alkohol/infomaterial) kostenfrei bestellt werden.



## Kommunale Peer-Aktionen zur Alkoholprävention fördern

Rund 50 speziell geschulte Kampagnen-Peers von „Alkohol? Kenn dein Limit.“ sind jedes Jahr in ganz Deutschland unterwegs, um mit Jugendlichen zum Thema Alkohol ins Gespräch zu kommen und sie zu einem verantwortlichen Alkoholkonsum zu motivieren. Peer-Education gilt in der Suchtprävention als erfolgversprechend, da Peers auf Augenhöhe und ohne erhobenen Zeigefinger mit der Zielgruppe kommunizieren und sie so besser erreichen. Derzeit bündelt die BZgA

Erfahrungen von Kommunen in der praktischen Umsetzung von Peer-Aktionen im Nachleben, auf Weinfesten oder an Karneval. In Kooperation mit Ländern und Kommunen sollen darauf aufbauend ein Handlungsleitfaden und Schulungsmaterialien entwickelt werden, die interessierte Kommunen zukünftig dabei unterstützen, Peer-Aktionen in der Alkoholprävention eigenständig umzusetzen. Mehr Informationen zu Mitwirkungsmöglichkeiten unter [limit-info@bzga.de](mailto:limit-info@bzga.de)

## Termine

### 5. International Conference on Behavioral Addictions (ICBA)

Köln, 23.-25.04.2018

[www.icba2018.com](http://www.icba2018.com)

### 23. Suchttherapietage in Hamburg Hamburg, 22.-25.05.2018

Schwerpunkt Suchtmittel zwischen Verbot und Freigabe – Chancen und Risiken für Prävention und Therapie

[www.suchttherapietage.de](http://www.suchttherapietage.de)

### Fachkonferenz „Qualität in der Suchtprävention“

Potsdam, 14.-15.06.2018

[www.berlin-suchtpraevention.de](http://www.berlin-suchtpraevention.de)

## Kontakt

### Alkohol? Kenn dein Limit.

[www.kenn-dein-limit.info](http://www.kenn-dein-limit.info)

Internetseite der Jugendkampagne

Kontakt: [limit-info@bzga.de](mailto:limit-info@bzga.de)

[www.kenn-dein-limit.de](http://www.kenn-dein-limit.de)

Internetseite der Erwachsenenkampagne

Kontakt: [limit-de@bzga.de](mailto:limit-de@bzga.de)

### BZgA

[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

Internetseite der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Kontakt: [poststelle@bzga.de](mailto:poststelle@bzga.de)

## Impressum

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Leitung: Dr. med. Heidrun Thaiss

Maarweg 149 – 161, 50825 Köln

Sie können diesen Newsletter mit der Bestellnummer 32250017 kostenlos beziehen unter:  
Fax: +49 (0) 221 – 89 92 257  
Kontakt: [order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)

„Alkohol? Kenn dein Limit.“ – eine Aktion der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), mit Unterstützung des Verbandes der Privaten Krankenversicherung e. V. (PKV) und gefördert durch die Bundesrepublik Deutschland.