

Depression und Alkohol

Eine von fünf Personen erlebt in ihrem Leben mindestens eine depressive Phase. Die Betroffenen beschreiben Gefühle der inneren Leere, Zweifel und Niedergeschlagenheit. Nichts bereitet Freude. Wer versucht, die innere Schwere durch Alkohol zu erleichtern, gerät leicht und ohne es selbst zu merken in die Abhängigkeit.

Eine wahre Geschichte

An einem Montagmorgen kam Herr K. zu seiner Hausärztin in die Praxis und erzählte, dass es ihm schlecht gehe. Seine Frau drohe, ihn zu verlassen.

Schon seit einigen Jahren gehe es ihm schlecht. Er habe an nichts mehr Freude. Seine Arbeit habe er immer gerne gemacht, er habe sich immer sehr eingesetzt, aber irgendwie sei die Luft raus. Er fühle sich ausgebrannt, lustlos und müde. Abends könne er nicht einschlafen. Auch wache er frühmorgens auf und könne dann nicht mehr schlafen. Er grübele viel. Morgens sei er dann wie erschlagen. Manchmal habe er Magenschmerzen und spüre einen Druck auf der Brust.

Um schlafen zu können, brauche er schon seit Jahren ein oder zwei Bierchen. In letzter Zeit seien es mehr geworden. Auch einige Schnäpse seien dazugekommen. Der Kater am nächsten Morgen sei immer furchtbar. Er fühle sich dann schuldig und so schlecht, dass er oft morgens schon ein paar Biere brauche, um in den Tag zu kommen.



Ein neuer Anfang ist mit professioneller Hilfe möglich.

Zusammen mit seiner Ärztin wurde Herrn K. klar, dass er eine depressive Phase durchlebte. Mit Alkohol hatte er versucht, seine Depression und die daraus folgenden Schlafstörungen zu behandeln. Er selbst hatte gar nicht gemerkt, wie er langsam in die Abhängigkeit geriet. Zwar wollte er schon öfter weniger trinken und hatte es auch seiner Frau versprochen. Aber er hatte es trotz seiner Anstrengungen nie dauerhaft erreicht. Er fühlte sich dann immer schuldig und als Versager. Dass die Sucht sich häufig so äußert, war ihm nicht klar.

Die Hausärztin und Herr K. besprachen, welche Möglichkeiten der Behandlung es gibt, um sich vom Alkohol zu befreien. Es würde ein längerer Prozess werden, sagte die Ärztin, und Rückfälle gehörten oft auch dazu. Aber: „Am Ball bleiben hilft!“

Herrn K. wurde bewusst, dass keiner außer ihm selbst den Entschluss zum Aufhören fassen konnte. Aber er konnte sich auf nachhaltige Unterstützung bei dem Prozess verlassen.

Herr K. entschloss sich, eine „stationäre Entgiftung“ in einem Krankenhaus zu machen. Dadurch wollte er die Risiken des körperlichen Entzuges gering halten, die ersten Tage in einer geschützten Umgebung verbringen sowie einen Plan zum Entzug aufstellen. Anschließend ging er zu regelmäßigen Gruppentreffen in einer Suchtberatungsstelle. Eine Paartherapie half, mit seiner Ehefrau einen neuen Anfang zu finden. Seine Depression wurde erfolgreich mit Medikamenten behandelt. Er merkte, dass er wieder mehr Kraft hatte und die Lebensfreude zurückkam.

Hier finden Sie Hilfe

- **Bei Ihrer Hausärztin/ Ihrem Hausarzt**
- **Freie Sprechstunde der Suchtberatungsstelle:**
Schillerstr. 21, 37083 Göttingen
Telefon: 0551/72051
- **Drogenberatung des Diakonischen Werkes:**
Mauerstr. 3, 37073 Göttingen
Telefon: 0551/487122

Beratung rund um die Uhr

- **Sucht- und Drogenhotline:**
Telefon: 01805/313031
- **Telefonseelsorge:**
Telefon: 0800/1110111
- **Fachverband Sucht:**
www.sucht.de

Autorin: Dr. med. Renate Schmalfuß, Fachärztin für Allgemeinmedizin, Psychotherapie, Welle 4a, 37133 Friedland



„USE UR BRAIN“ –
Benutz' Dein Gehirn:
Aufruf auf einer
Hauswand in
Hamburg Sankt Pauli