



Vitality für Körper und Geist

Wege aus der Sucht

Abhängigkeit und Sucht sind das zwanghafte Bedürfnis und Angewiesensein auf eine bestimmte Substanz, wobei zwischen psychischer und körperlicher Abhängigkeit unterschieden wird. Sucht auslösend sind zahlreiche unterschiedliche Drogen. An erster Stelle rangiert mit 2,5 bis 3 Millionen Betroffenen in Deutschland die Alkoholabhängigkeit. Es folgen Medikamente und „harte“ Drogen wie Kokain und Ecstasy. Insgesamt leiden 5 bis 7% der Bevölkerung unter einer Abhängigkeit.

*Unilever Deutschland hat über viele Jahrzehnte hinweg Wege entwickelt, Betroffenen aus der Sucht zu helfen. Für Mitarbeiter in allen Standorten gibt es Ansprechpartner, in Hamburg kommt zudem dem Fürstenberg Institut eine wichtige Funktion zu (siehe Kasten). FOKUS fragte H. ***, Customer Marketing, nach seinen Erfahrungen auf dem Weg aus der Abhängigkeit.*

Ich war ganz unten!

*Herr ***, wie wurde aus dem gelegentlichen Glas Wein die regelmäßige Flasche?*

Das steigt sich langsam, bei mir über 30 Jahre. Doch man belügt sich lange selbst, sagt: andere trinken ja auch. Kritisch wird es, wenn man regelmäßig trinkt – vor allem auch allein. Dann bekommt der Stoff eine Funktion: Man trinkt nicht mehr, weil es schmeckt, sondern wegen der Wirkung des Alkohols. Bei mir dauerte es letztendlich zwei bis drei Jahre, bis ich mir eingestand: Ich habe ein Suchtproblem. Das ist sehr schwer, denn ich wußte nicht, wie ich damit umgehen sollte. Alkoholismus setzen viele gleich mit Gosse, Bahnhof, Parkbank.



Litt Ihre Arbeit unter den Folgen des Trinkens?

Ich konnte das gut kaschieren, weil ich tagsüber nicht getrunken habe und morgens keine auffällige Fahne hatte. Ich bin manchmal früher weg von der Arbeit, wenn der Punkt erreicht war, an dem ich fühlte: Jetzt brauch' ich was.

Was hat Sie schließlich bewogen, sich um Hilfe zu bemühen?



IMMER EIN OFFENES OHR

In jedem Unilever-Standort gibt es Ansprechpartner für Suchtfragen: ärztliche Abteilungen, Suchtbeauftragte und ehemals Alkoholabhängige, die für Gespräche zur Verfügung stehen. Nähere Informationen sind auf entsprechenden

Ich habe jahrelang mir und anderen etwas vorgemacht. Dann hatte ich irgendwann nicht mehr die Kraft, so weiterzuleben. Aber es ist ein Kraftakt zuzugeben: Ich bin ganz unten. Da war das Fürstenberg Institut der rettende Anker.

Wie war dessen Unterstützung?

Mit großer Offenheit und klarer Ansage: Wenn du selbst etwas unternimmst, wirst du Kraft haben, an die Alkoholkrankheit zu gehen – lernen, mit Gefühlen richtig umzugehen, Dinge rauszulassen. Entscheidend ist, selbst die Kraft zu haben, das durchzuziehen: zum Chef zu gehen und offen zu sagen, was Sache ist.

Nach zwei Wochen ohne Alkohol begann ich in einer Fachklinik eine achtwöchige Entwöhnungstherapie. Mit der Hilfe von Fürstenberg war das ganz schnell organisiert. Im Anschluss daran braucht man eine perfekte Nachsorge. Ein Jahr nach der Therapie hatte ich das letzte Gespräch mit Fürstenberg. Jetzt bin ich in zwei Selbsthilfegruppen, wo ich mich mit anderen Alkoholkranken austauschen kann. Das gibt Rückhalt, denn dort sitzen die, die meine Situation am besten verstehen.

Welche Rolle spielten Familie und Kollegen?

Parallel zu meiner Behandlung vollzog ich die lange fällige Trennung von meiner Frau. Meine Familie und meine neue Lebenspartnerin fielen aus allen Wolken, haben mich aber auf meinem Weg unterstützt. Meine Kollegen reagierten positiv – es sollten ja auch alle wissen!

H. * arbeitet seit 1989 für Unilever und ist heute Category Analyst für das Foods-Sortiment, vor allem für Knorr Fix.**

Aushängen am Schwarzen Brett der Standorte zu finden. Weiterer Ansprechpartner ist das Fürstenberg-Institut, mit dem die Hamburger Hauptverwaltung sowie die Werke Buxtehude und Pratau zusammenarbeiten (Tel. 040/38 08 20-0).