

## Suchtprobleme nehmen in der Weihnachtszeit zu



Im Rieke-Haus am Stadtgarten befindet sich die Fachstelle Sucht und Suchtprävention Emden des evangelisch-lutherischen Kirchenkreises Emden-Leer. Foto: privat

### *Fachstelle für Sucht und Suchtprävention bietet Hilfe und Begleitung an*

Viele Menschen freuen sich über die Adventszeit, für manche ist sie aber auch mit Enttäuschungen und zu hohen Erwartungen verbunden: „In der Vorweihnachtszeit und an den Feiertagen nehmen psychische Belastungen und damit auch Suchtprobleme zu“, sagt Harald Spreda. Er ist seit Beginn dieses Jahres Leiter der Fachstelle für Sucht und Suchtprävention in Emden.

Schwierigkeiten gibt es auch in vielen sonst funktionierenden Familien. Das wissen Spreda und die Mitarbeiter der diakonischen Einrichtung des evangelisch-lutherischen Kirchenkreises Emden-Leer aus Erfahrungen der vergangenen Jahre. „Das Fest bedeutet nicht nur schenken und beschenkt werden, sondern auch Konflikte und Belastungen“, sagt der Therapeut. Zum einen liege das an sehr hohen Erwartungen: Hoffnungen auf eine heile Familie, alle sollen glücklich, alles perfekt sein. Weihnachten werde mit Erwartungen überfrachtet, oft gebe es ein unrealistisches Streben nach Harmonie.

In der Vorweihnachtszeit erlebten Menschen oft Stressbelastungen. Wenn das Fest dann da sei und Ruhe einkehre, wüssten manche nichts damit anzufangen. „Enge und Nähe der Familientreffen lassen Konflikte hochkommen“, erklärt Spreda. In dem Zusammenhang werde viel Alkohol getrunken. Bei dem Versuch, ein besonders fröhliches und harmonisches Miteinander zu erzeugen, werde das Gegenteil erreicht und Konflikte eskalierten.

Menschen, die alleine leben, suchten oft einen Ersatz für Geborgenheit und Wärme und fänden den im Alkohol.

„Wenn ich über all das nachdenke, an die schöne Vorweihnachts-Weihnachtszeit, da kommen dann schon Gefühle hoch, vor denen dann wieder die Angst steht.“ „Ich war allein zu Hause und habe getrunken. Das Weihnachtsoratorium lief, der Fernseher lief, gegessen habe ich nicht, nur getrunken.“ Das sind Aussagen aus einer Therapiegruppe.

„Erwachsene fühlen sich Weihnachten häufig in die Kindheit zurückversetzt“, sagt der Leiter der Beratungsstelle. Gerade wenn sie aus Suchtfamilien kämen, seien sie besonders gefährdet. Manche lehnten Weihnachten ab und hofften, dass diese Zeit schnell vorbei gehe.

Familien empfiehlt Spreda: „Vorher gemeinsam über Wünsche und Erwartungen sprechen, Problemstellungen erkennen und gegebenenfalls professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.“

„Suchtprobleme lassen sich nicht von heute auf morgen lösen“, betont Harald Spreda. Die Fachstelle biete Hilfe und Begleitung an. Dazu gehören die Beratung, eine Vermittlung in Fachkliniken oder eine ambulante Therapie.