



Warum Führerscheingruppe

- Immer mehr Menschen fahren unter „Alkohol- und/oder Drogen“-Einfluss
 - Auto, LKW, Fahrrad etc. gefährden andere und sich selbst und verlieren ggf. ihre Fahrerlaubnis!

MPU ist oft unvermeidlich!

Zur Hilfestellung diese belastende Situation zu meistern,
haben wir die Führerscheingruppe ins Leben gerufen!

Sie ist keine MPU-Vorbereitung!



FÜHRERSCHEINENTZUG

Eine dumme Sache,
der Führerschein ist weg, ...
eingezogen!! ...
geblasen und verloren! ...
zu viel Alkohol!

Viele verlassen sich in einer solchen Situation darauf, dass sie „denen“ von der Führerschein- und der MPU-Stelle schon eine gute Geschichte erzählen werden ... und natürlich alles versprechen was nötig ist!

Ob das Erfolg haben wird?

Andere überlassen ihren Führerschein nicht wohlgemeinten Versuchen sondern bereiten sich vor, indem sie Fachstellen, Beratungsstellen oder eben das spezielle Gruppenangebot des Blauen Kreuz München e.V. besuchen.

Was erwartet sie hier?

Am Anfang stehen viele Fach- und Sachfragen nach dem weiteren Verlauf eines Führerscheinentzugs und was man tun kann und muss, um den Führerschein wieder zu bekommen.

Schnell wird klar, Sprüche helfen nicht weiter!

Gespräche über die Hintergründe und die Zusammenhänge des Trinkverhaltens eröffnen mit der Zeit einen neuen Blick auf die eigene Situation.



Welche Gründe gibt es für den Entzug der Fahrerlaubnis?

Die **Entziehung der Fahrerlaubnis durch ein Gericht** wird in § 69 Strafgesetzbuch geregelt. Konkrete Gründe sind:

- Alkohol
- Drogen
- Illegale Autorennen
- Unfallflucht, obwohl der Täter weiß, dass ein Mensch getötet oder erheblich verletzt wurde oder hoher Sachschaden entstanden ist
- Wer den Straßenverkehr gefährdet, also grob verkehrswidrig und rücksichtslos fährt und dabei Leib und Leben anderer gefährdet (§ 315 c StGB)
- Auch wer sich im Straßenverkehr wiederholt aggressiv verhält, andere nötigt und dabei gefährdet, muss mit der Entziehung der Fahrerlaubnis rechnen.

Neben einem Gericht kann auch die **örtliche Fahrerlaubnisbehörde** die Fahrerlaubnis entziehen, wenn der Verkehrsteilnehmer nicht zum Führen eines Kraftfahrzeugs geeignet ist.

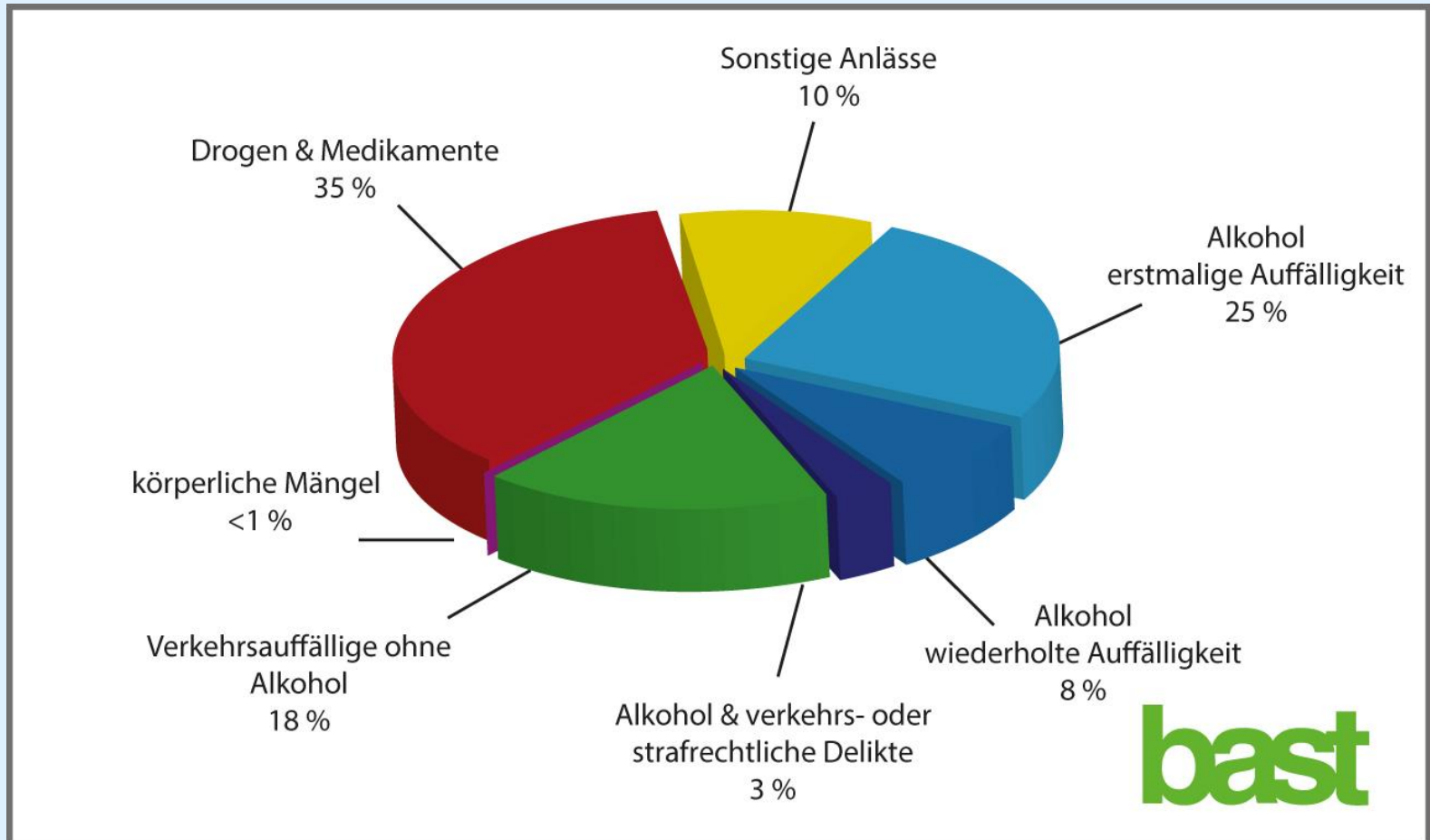
Das ist unter anderem der Fall, wenn jemand immer wieder im Straßenverkehr auffällig ist und damit sein Punktekonto in Flensburg auffüllt.

Das trifft auch [Radfahrer](#), die mit mehr als 1,6 Promille unterwegs sind.



Suchtprävention Alkoholismus

Aufschlüsselung der Anlässe für die Durchführung von MPU im Jahr 2021
(Quelle: BAST)





Suchtprävention Alkoholismus

Zielsetzungen:

- Selbsteinsicht und Selbstreflexion fördern
- Impulse geben, die eigene Lebenssituation zu verändern
- Stabilisieren einer veränderten Lebensweise
- Achtsamkeitsübungen
- Allgemeine Informationen zu Alkohol:
Auswirkungen,
gesundheitliche Folgen,
Restalkohol,
Promillewertermittlung,
Kontrollverlust
- Erlernen von theoretischen und praktischen Techniken der Trinkmengenkontrolle
- Info zu therapeutischen Maßnahmen und Möglichkeiten im Zusammenspiel der Suchthilfeeinrichtungen



In der Selbsthilfegruppe erfahren wir Hilfestellungen

- zur Selbsteinsicht und Selbstreflexion inkl. Lebenslinie
- um sich bewusst zu werden, was „Alkohol bzw. Drogen“ anrichten können
- um die eigene Lebensweise zu überdenken und zu verändern
- um gesundheitliche Folgen einschätzen zu lernen
- um weitere Hilfen in Anspruch zu nehmen
- zur Rückfallbesprechung, -prophylaxe
- bei Alkoholsucht und Alkoholtherapie



**Warum ist es für mich wichtig,
an mir etwas zu ändern?**

**Wenn du dein Leben ändern willst,
wirst du um folgende 5 Schritte nicht herumkommen.**

1. Erkenne den Status Quo.
Zunächst musst du dir darüber bewusst werden, wie es dir jetzt gerade geht. ...
2. Treffe eine Entscheidung und setze dir Ziele. ...
3. Entscheide dich für einen Weg ...
4. Mach dir klar, warum du das tust ...
5. Beginne sofort!



Suchtprävention Alkoholismus

1. Bemühen Sie sich, im Rückblick ein klares Bild Ihrer **Trinkgewohnheiten** zum Zeitpunkt der Auffälligkeit zu gewinnen.

Überlegen Sie, wie sich die Alkoholkonsumgewohnheiten im Laufe der Zeit entwickelt haben. Seien Sie so realistisch und selbstkritisch wie möglich.

Vermeiden Sie alle Entschuldigungen, Verharmlosungen, Bagatellisierungen und „Schönfärberei“.

Beschreiben Sie die Trinkmengen, die typischen Trinkanlässe und ihre Häufigkeit.

Fragen Sie sich:

Wie viel habe ich üblicherweise getrunken, wie viel konnte es bei bestimmten Gelegenheiten werden?

In welchen Situationen habe ich Alkohol getrunken, in welchen konnte es auch mehr werden?

Welche Rolle spielten die Kontakte zu anderen Menschen dabei?

Versuchen Sie, Ihre „Höchsttrinkleistungsfähigkeit“ realistisch einzuschätzen.



Suchtprävention Alkoholismus

2. Versuchen Sie, die schwierige, aber sehr wichtige **Wozu-Frage** zu beantworten:

- Wozu habe ich (wahrscheinlich unbewusst) die Droge Alkohol eingesetzt?
- Wozu habe ich eigentlich Alkohol getrunken?
- Welche Wirkung, welche **Drogenwirkung** hatte der Alkohol damals auf mich?
- Wie haben sich verschiedene Alkoholisierungsgrade auf meine Stimmung, auf mein Verhalten ausgewirkt?
- Wie habe ich mich verändert, innerlich und nach außen hin, wenn ich ein wenig, wenn ich mehr, wenn ich richtig viel getrunken habe?
- Welche Unterschiede gab es vielleicht je nach Trinkanlass?
- Welche Gefühle, Stimmungen, Befindlichkeiten habe ich manipuliert?
- Wie wollte ich mich im Vergleich zum nüchternen Zustand verändern?

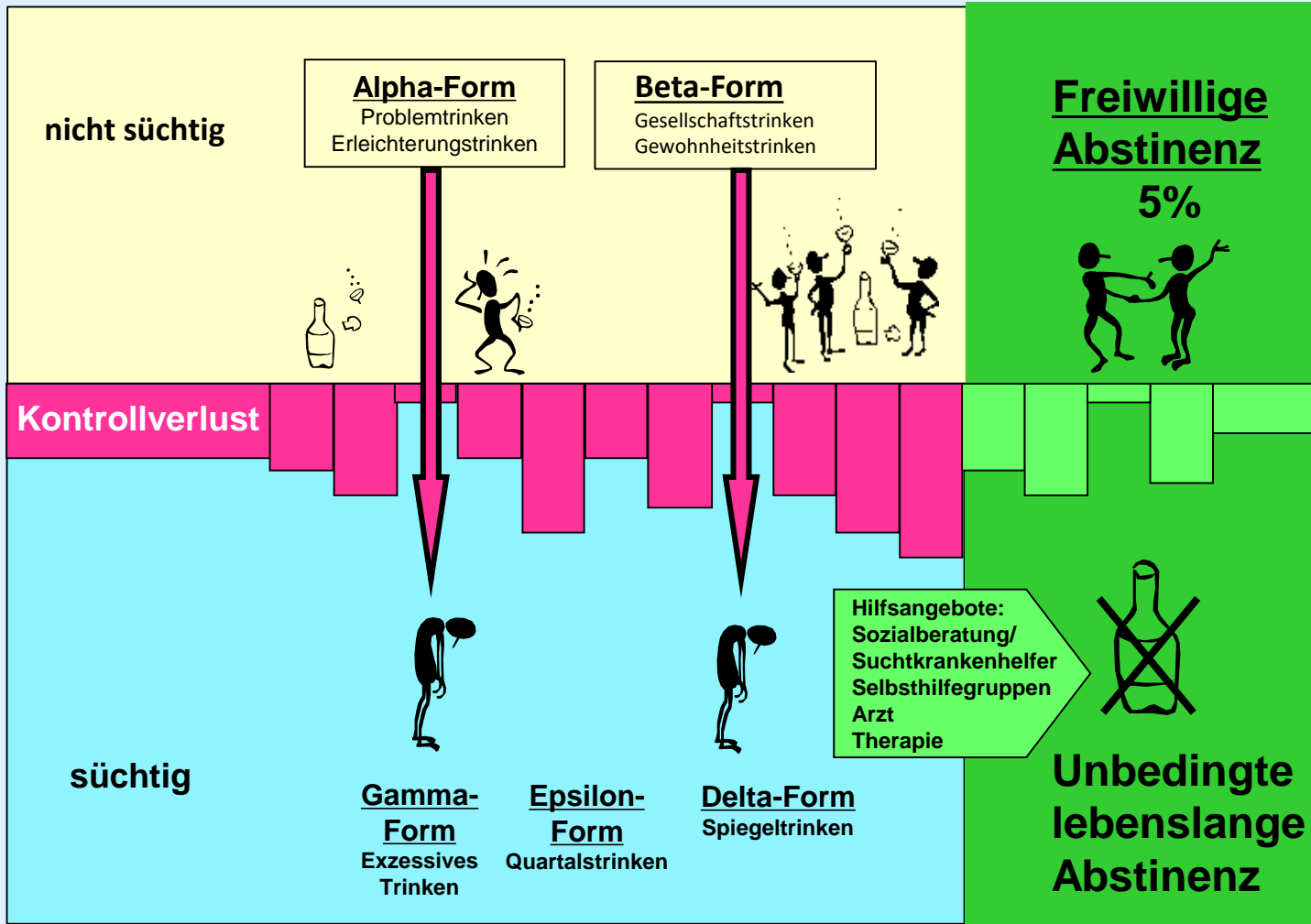
Oder, wie ich es einmal formulierte:

Wer wollte ich eigentlich werden, wenn ich getrunken habe?



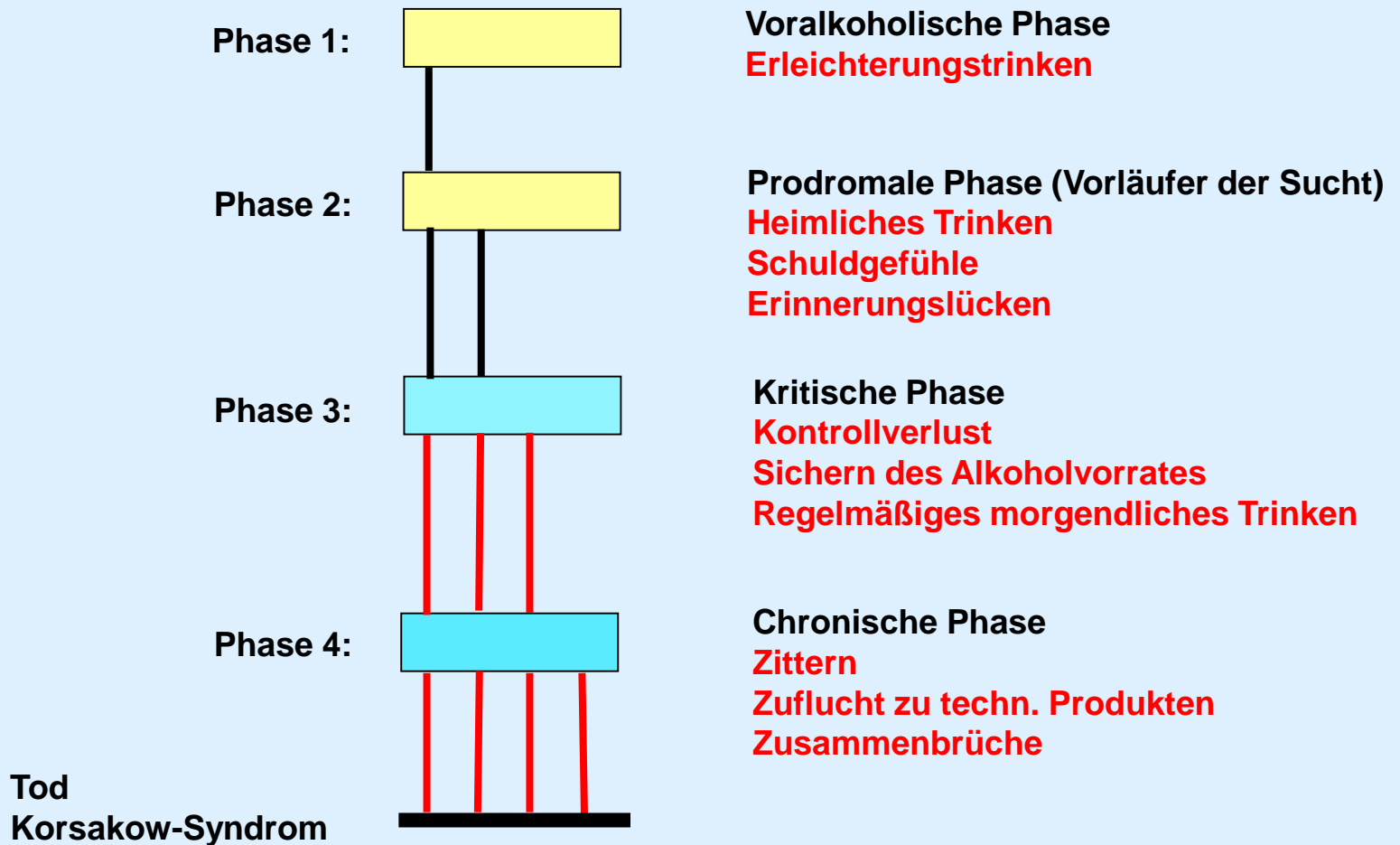
Suchtprävention Alkoholismus

Krankheitsbild Alkoholismus





Die 4 Phasen der Alkoholkrankheit nach Jellinek





Suchtprävention Alkoholismus

Verlauf der Alkoholkrankheit und Genesung bei Abhängigen und Mitbetroffenen



Erläuterungen zu dem Schaubild

Beide Seiten sind in Pfeilrichtung zu lesen

Mit diesem Schaubild wird eine komplizierte Entwicklung in stark vereinfachter Form dargestellt. Die einzelnen Schritte müssen nicht zwangsläufig in der beschriebenen Reihenfolge ablaufen. Ein Ausstieg ist an jedem Punkt möglich, Rückschritte beim Genesungsprozess kommen vor, führen jedoch nicht zwangsläufig auf den Nullpunkt zurück.

Das Schaubild soll vor allem deutlich machen, daß eine Abhängigkeit nicht auf den einzelnen beschränkt bleibt, sondern daß die Beziehungen zueinander davon betroffen sind. Verhaltensweisen können sich gegenseitig ergänzen und verstärken. Das Schaubild soll das Miteinander, Nebeneinander und Gegeneinander des Abhängigen und des Mitbetroffenen deutlich machen. Unter „Mitbetroffene“ sind Eltern, Ehepartner, Kinder, Freunde, Kollegen und Vorgesetzte – also das gesamte soziale Umfeld – zu verstehen.

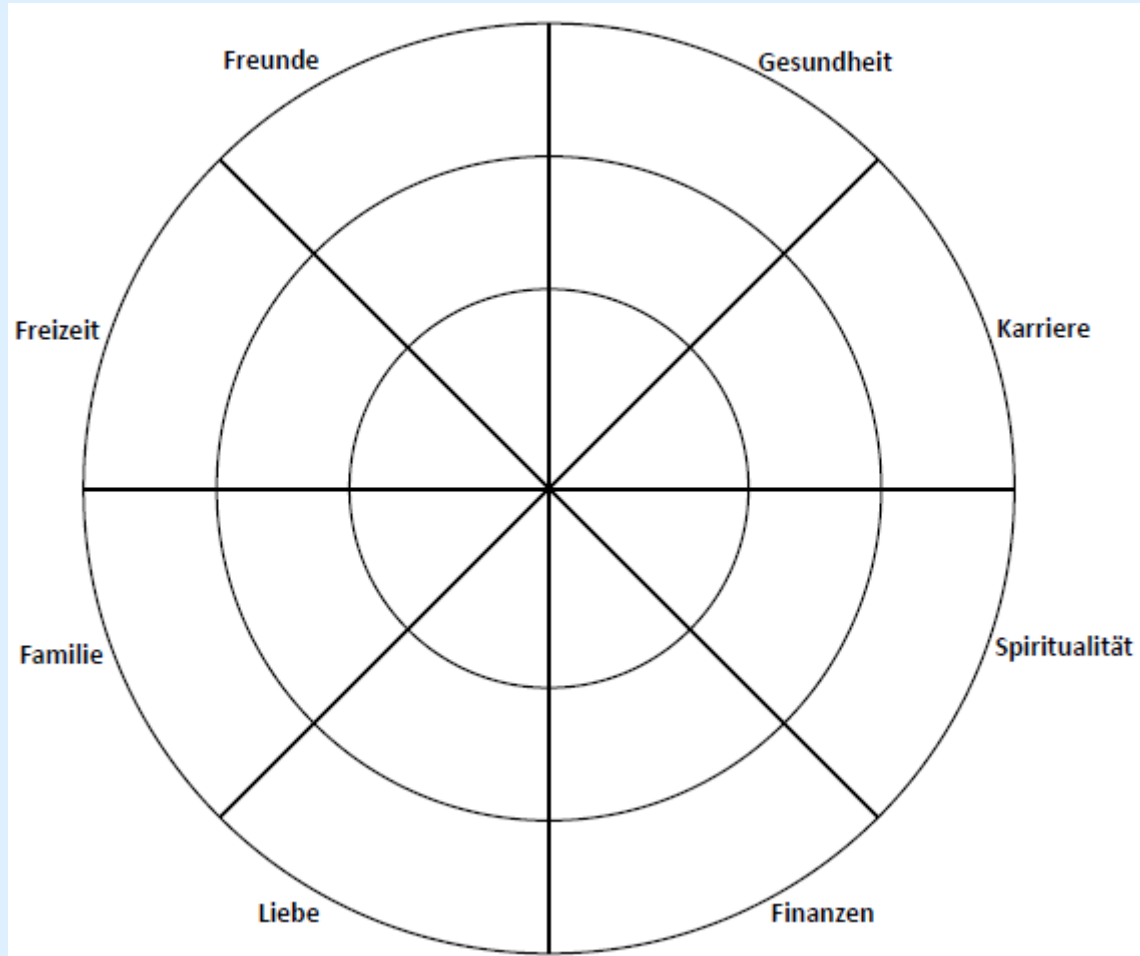
Durch das Schaubild wird auch deutlich, daß der Angehörige erst dann hilfreich wirken kann, wenn er sich nicht mehr nach außen Krampfhaft um Harmonie und Ausgleich bemüht, sondern als selbständige Person handelt. Erst bei Eintritt in die Alkoholabstinenz und dem Ausstieg aus der „Co-Alkoholiker“-Rolle des Mitbetroffenen ist eine beiderseitige positive Entwicklung zu selbständigen Persönlichkeiten möglich. Diese Entwicklung verläuft beim Abhängigen und Angehörigen verschiedenartig. Die dargestellte Entwicklung zeigt als positive Lösung eine neue gemeinsame Lebensform als Ziel der Entwöhnungs- und Familienbehandlung. Andere Wege und Lösungen sind denkbar und möglich. Bei Abhängigkeiten von anderen Suchtmitteln kann der Verlauf ähnlich sein.

Rechte und Bezugsquellen:
 Blaukreuz-Verlag Wuppertal, Postfach 20 02 52, 42202 Wuppertal
 Blaukreuz-Verlag Bern, Postfach 55 24, CH-3001 Bern
 Neuland Verlagsgesellschaft mbH, Markt 24-26, 21505 Geesthacht



Suchtprävention Alkoholismus

Zufriedenheitstorte





Suchtprävention Alkoholismus

Die Folgen meiner Suchterkrankung

Welche positiven und negativen Folgen hat ihr Suchtmittel auf Sie?

	körperlich	geistig und seelisch	soziale Folgen im Umfeld (z.B. Familie, Freunde, Beziehung)
+			
-			

Welche positiven und negativen Folgen hat die Abstinenz auf Sie?



Suchtprävention Alkoholismus

Welche positiven und negativen Folgen hat die Abstinenz auf Sie?

	körperlich	geistig und seelisch	soziale Folgen im Umfeld (z.B. Familie, Freunde, Beziehung)
+			
-			



Suchtprävention Alkoholismus

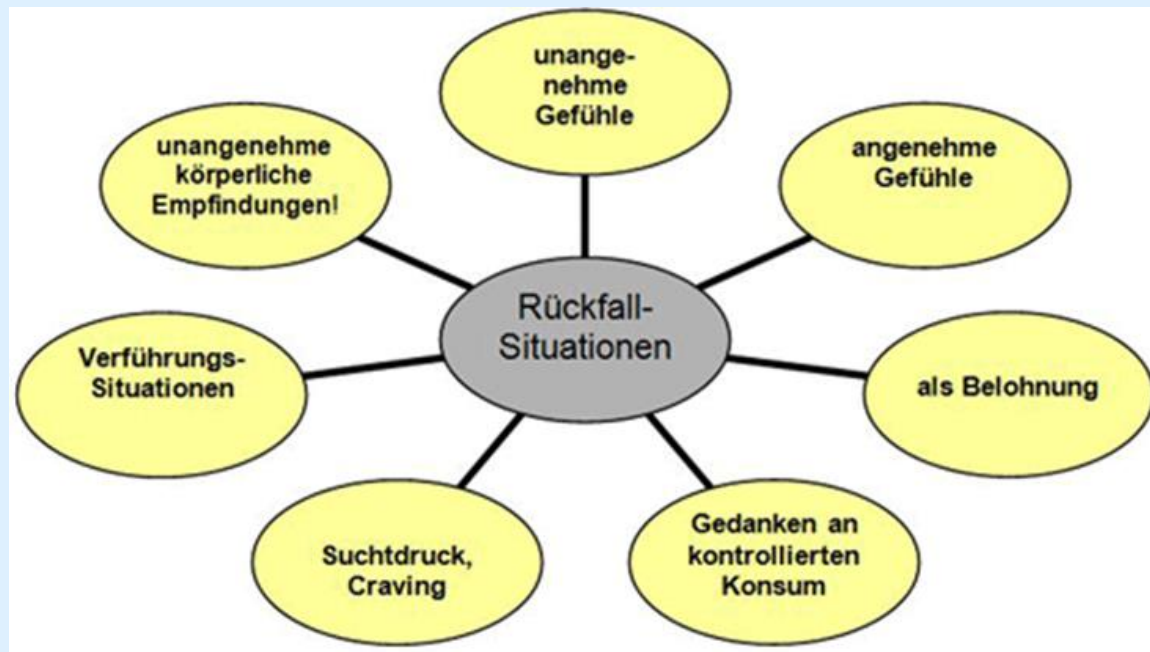
	kurzfristig	langfristig
Vorteile von Alkoholabstinenz		
Nachteile von Alkoholabstinenz		



Suchtprävention Alkoholismus

Rückfall / Vorfall

- Rückfälle, das heißt erneuter Konsum nach einer Phase der Abstinenz, gehören zum normalen Verlauf einer [Suchttherapie](#)
- Das folgende Diagramm veranschaulicht verschiedene Situationen bzw. Gefühlslagen, die mit einem erhöhten Rückfallrisiko einhergehen können



In Anlehnung an das Rückfallmodell von Marlatt und Gordon (1985) unterscheidet man kurze Rückfälle („lapse“, „Vorfälle“) von länger dauernden Rückfällen („relapse“).

„Vorfälle“ können vom Betroffenen mitunter schnell wieder gestoppt werden, während eigentliche Rückfälle länger andauern und oftmals negative Konsequenzen nach sich ziehen.



Suchtprävention Alkoholismus

Risikofaktoren für einen Rückfall

Rückfall vorbeugen

**Rechtzeitig die Abfahrt nehmen:
Aus dem Rückfall aussteigen**

Nein Sagen zum Alkohol



Was tun bei Suchtdruck?

Viele Menschen mit Suchtproblemen erleben gerade in der ersten Zeit während der Abstinenz häufiger ein intensives Verlangen, Alkohol/Medikamente zu konsumieren (in der Regel wird dies mit zunehmender Abstinenz immer seltener!). Trifft diese Erfahrung jemanden unvorbereitet, endet sie oftmals im Rückfall. Oft tritt der Suchtdruck auf, wenn neue Probleme auftreten, man sich schlecht fühlt, deprimiert ist. Manchmal ist es aber auch der Anblick des Lieblingsgetränks, das man im Biergarten immer getrunken hat, in der man regelmäßig war. Häufig haben Betroffene dann die Sorge, dass der Suchtdruck über Tage anhalten wird und nur verschwindet, wenn man trinkt. Wichtig ist daher zu wissen, dass der Suchtdruck in der Regel unterschiedlich lange anhält und dann „ganz von allein“ wieder nachlässt. Es ist also sinnvoll, sich vorher zu überlegen, wie Sie diese Stunden abstinent „überstehen“ können. Versuchen Sie anhand der folgenden Fragen einen Plan gegen Suchtdruck aufzustellen.

1. In welchen Situationen haben Sie Suchtdruck erlebt?
2. Wie hat Ihr Körper dabei reagiert und welche Gefühle und Gedanken hatten Sie?
3. Was tun Sie bei Suchtdruck?
4. Was könnten Sie tun, damit Suchtdruck nicht entsteht?



Suchtprävention Alkoholismus

Rückfallprophylaxe

Belastungen und Situationen , die zu einer Symptomverstärkung führen können?	Frühwarnsymptome (auf einer der Ebenen Gedanken, Gefühle, Verhalten, Körper)	Bewältigungsstrategien und hilfreiche Gedanken



Suchtprävention Alkoholismus

Impulse geben, die eigene Lebenssituation zu verändern

1. Skills – was ist das?
2. Skills Ideen und Inspiration
3. Anregungen zur praktischen Selbstfürsorge
4. Ziele der Achtsamkeit
5. Abstinent bleiben

Skills – was ist das?

Skills ist ein Begriff aus dem Englischen.

Er bedeutet übersetzt:

Fähigkeit, Fertigkeit, Geschick, Befähigung, Können, Kompetenz, Geschicklichkeit.





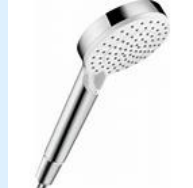



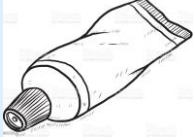
„Skills“ wird verwendet in der Kombination „social skills“ und „soft skills“.

Social skills meint die soziale Kompetenz, über die ein Mensch verfügen kann.

Daneben werden unter soft skills die persönlichen Neigungen, Merkmale und Interessen gesehen.



Suchtprävention Alkoholismus

<p>Verlasse die Situation. Suche einen sicheren Ort auf!</p> 	<p>ENTSPANNUNGSÜBUNGEN / MEDITATION / YOGA z.B. Atemübungen, Meditation, Yoga, Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung... (viele gibts auch als App für unterwegs)</p> 	<p>Sprich mit Menschen, die Dich unterstützen!</p> 
<p>IGELBALL / AKUPRESSUR-RINGE Zum Massieren, über Arme / Beine rollen. (Apotheke, Drogerie, Internet).</p> 	<p>KALT DUSCHEN Bei Wechselduschen nicht zu heiß duschen!</p> 	<p>GUMMIBÄNDER Für das Handgelenk (schnalzen lassen).</p> 
<p>HANDSCHMEICHLER, EDEL- /KIESELSTEINE Abtasten, reiben. Kleine Kiesel in Deine Schuhe streuen, sodass sie beim Laufen pieksen.</p> 	<p>THERAPIEKNETE / KNAUTSCHBALL Zum Kneten, Drücken, Quetschen (Apotheke, Sanitätshaus, Internet)</p> 	<p>WÄRMESALBE Erzeugt Wärmegefühl z.B. auf dem Unterarm. Aus der Apotheke (z.B. Finalgon).</p> 



Tipps

- Verkehrspsychologe
- Akteneinsicht
- Sperrfrist
- Rechtzeitiges Beantragen beim Landratsamt oder ähnl.
- Rechtzeitiges Beginnen des Abstinenznachweises (Haaranalyse, UK, Drogenscreens)
- Benachrichtigungen genau lesen, ggf. nachfragen
- Punkte Flensburg



Suchtprävention Alkoholismus

Alkoholmenge in Gramm

3 halbe Bier = 500ml x 3 = 1500 ml

5,1 Vol% Alkohol

Alkoholgehalt in Gramm: $\text{Volumen} \times \text{spez. Gewicht} \times \text{Vol\%} / 100\%$
 $= 1500 \times 0,8 \times 5 / 100 = \mathbf{60,8 \text{ g}}$



10 Gläser Wodka = 20ml x 10 = 200 ml

38 Vol% Alkohol

Alkoholgehalt in Gramm: $\text{Volumen} \times \text{spez. Gewicht} \times \text{Vol\%} / 100\%$
 $= 200 \times 0,8 \times 38 / 100 = \mathbf{60,8 \text{ g}}$





Suchtprävention Alkoholismus

Oktoberfest-Bier:



3 Maß Bier entspricht 24 Gläschen Wodka



Reiner Alkoholgehalt in verschiedenen Getränken

1 Glas	(500 ml)	Bier	(5%)	20 g Alkohol
1 Glas	(125 ml)	Wein	(12%)	12 g Alkohol
1 Glas	(20 ml)	Wodka	(38%)	6 g Alkohol

**Risikomenge, alkoholkrank zu werden,
wenn sie gewohnheitsmäßig täglich getrunken wird**

24 g reiner Alkohol *

1,2	Gläser	Bier	oder
2	Gläser	Wein	oder
4	Gläser	Wodka	

***** gilt für Erwachsene,
für Frauen gilt die
halbe Menge



Krebsrisiko

Rachenkrebs-Patienten geben einen durchschnittlichen Alkoholkonsum von nahezu

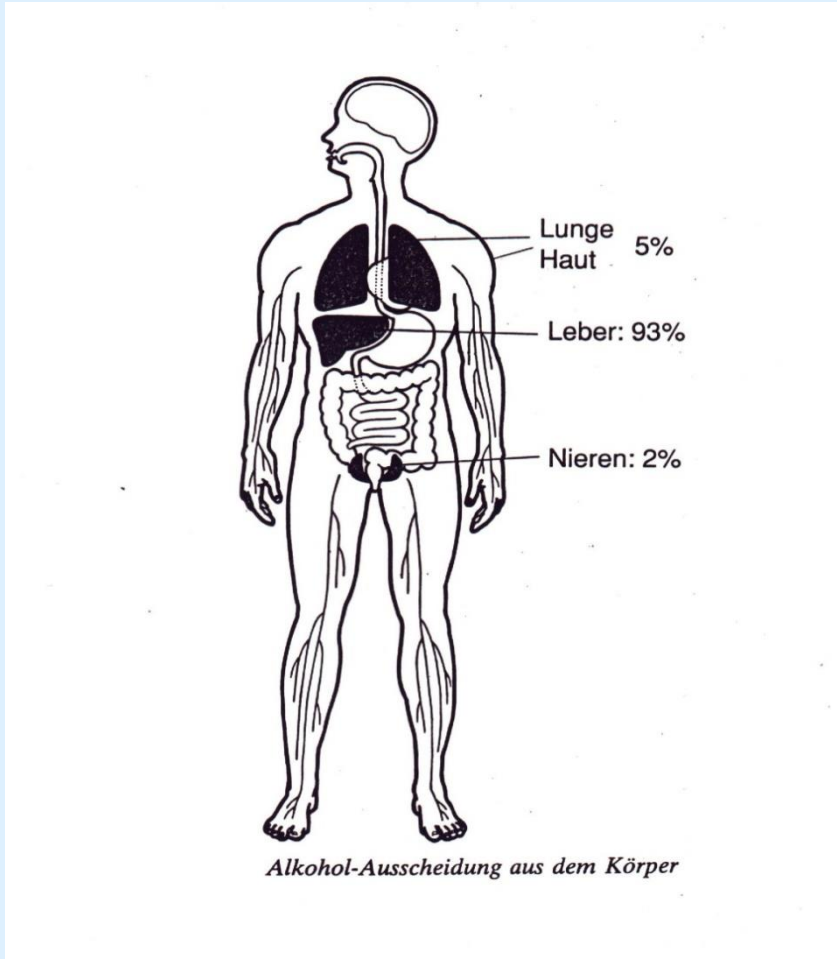
90 g/Tag * an:

4 ½ Gläser	Bier	oder
ca. 4 Gläser	Wein	oder
15 Gläser	Schnaps	



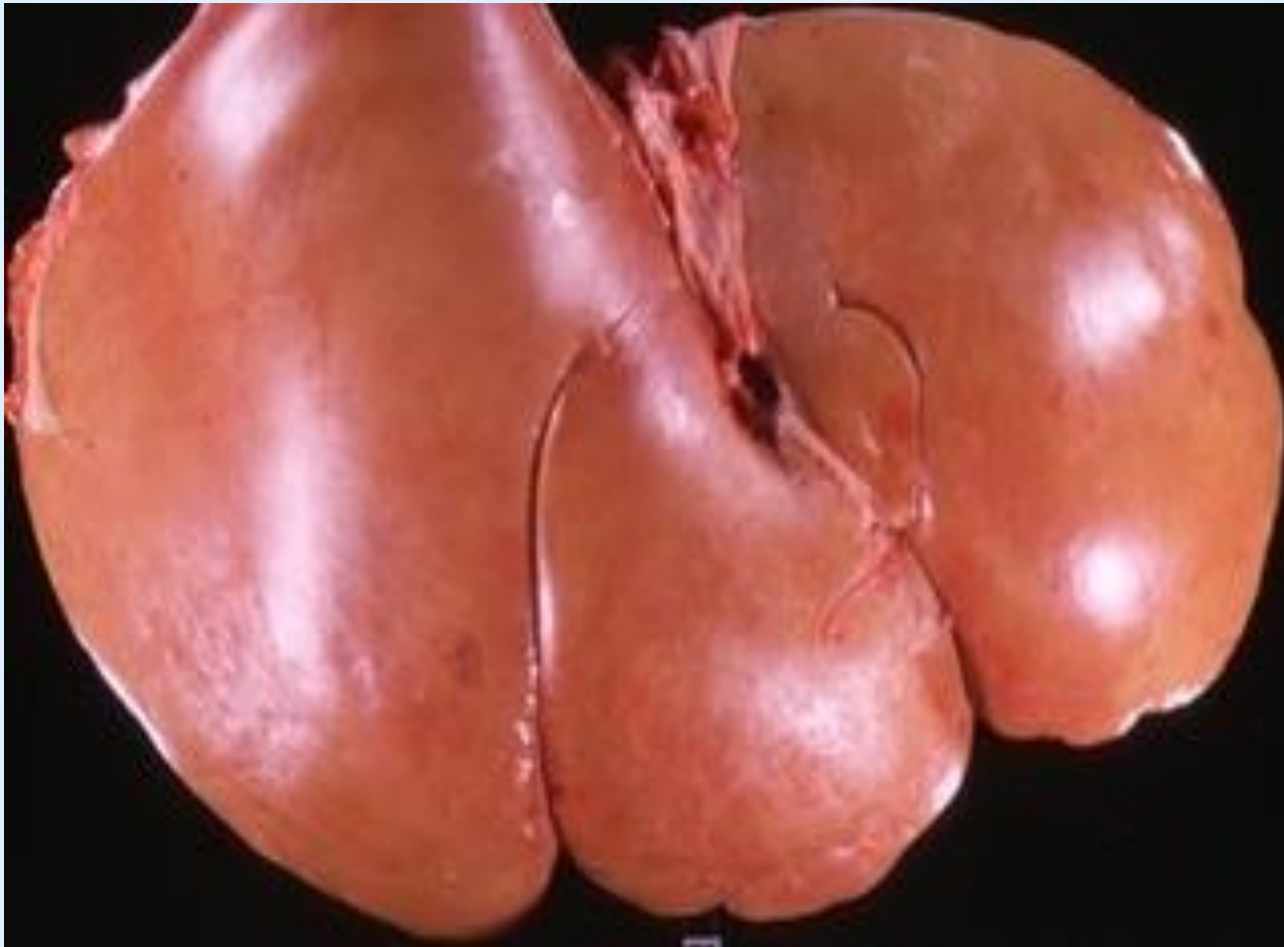
Suchtprävention Alkoholismus

Alkoholausscheidung aus dem Körper





Gesunde Leber





Suchtprävention Alkoholismus

Leberzirrhose



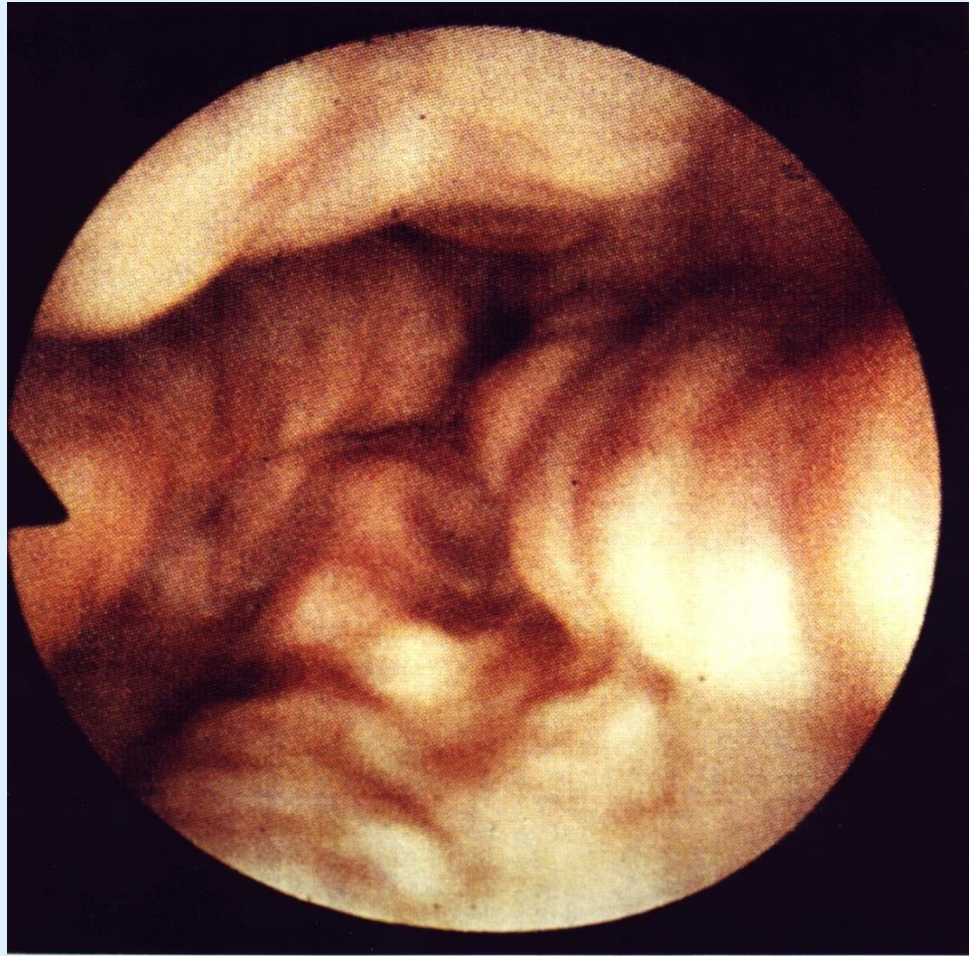


Gesunde Speiseröhre





Krampfadern in der Speiseröhre





Zungenkrebs





Potenzstörungen bei Alkoholmissbrauch

Bei moderatem Alkoholgenuss über längere Zeit sinkt die Potenzrate bereits um 25 bis 30%



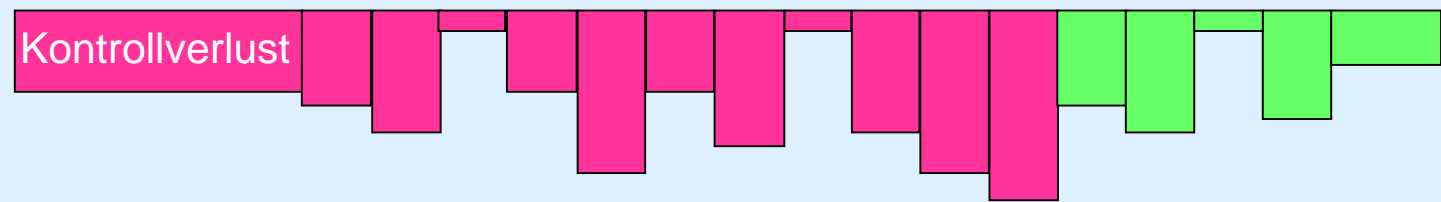
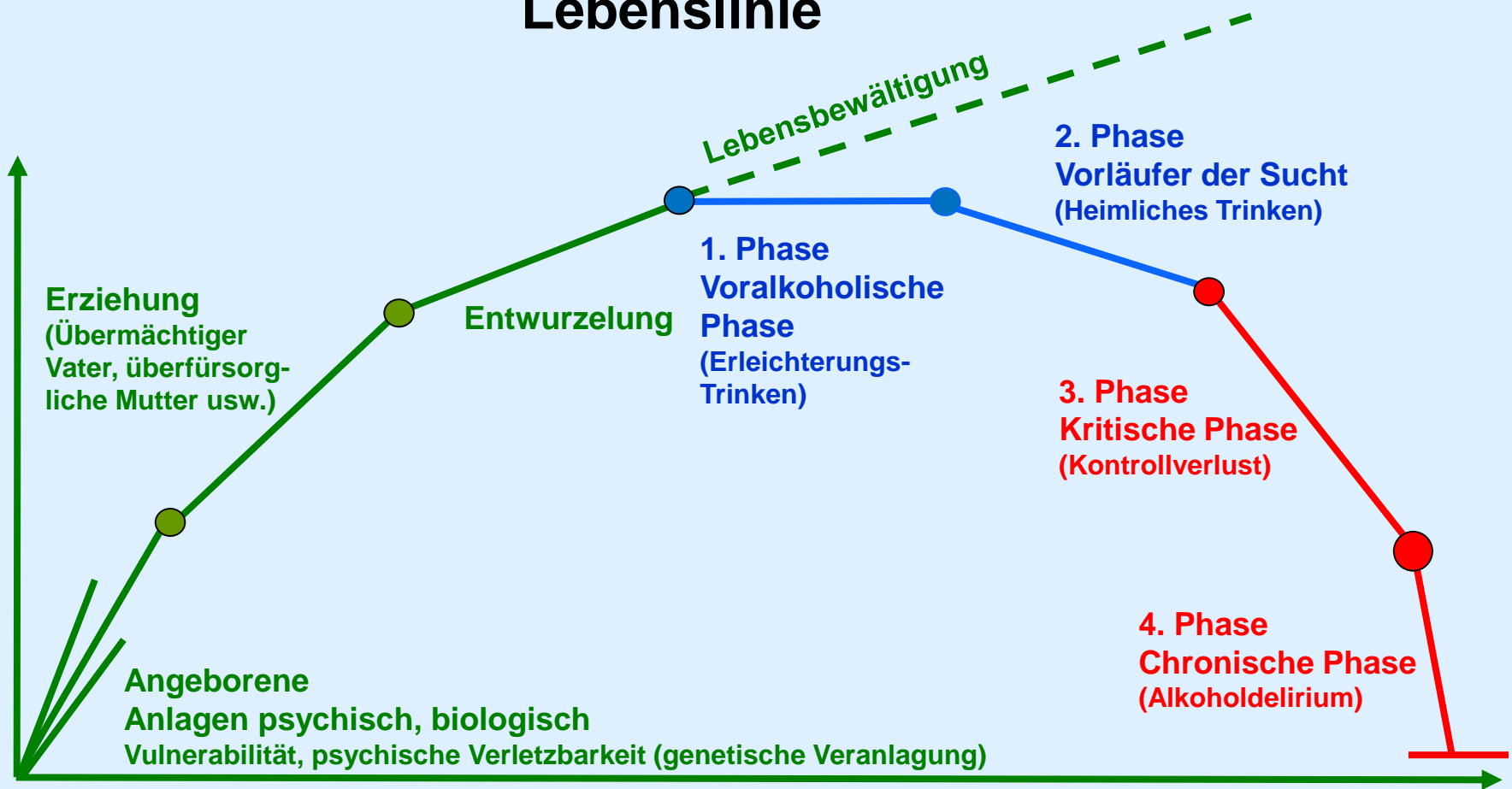
Erhöhung des Brustkrebsrisikos

Je früher Mädchen mit dem Trinken von Alkohol beginnen, desto häufiger ist später ihre Brustkrebsrate



Suchtprävention Alkoholismus

Lebenslinie





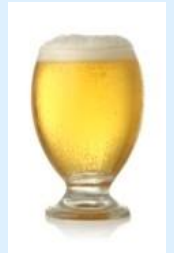
Promillewert-Formel

Männlich

$$\frac{\text{Getrunkene Alkoholmenge in Gramm}}{\text{Körpergewicht in kg} \times \text{Konstante } \mathbf{0,68}} = \text{Promillewert}$$

Weiblich

$$\frac{\text{Getrunkene Alkoholmenge in Gramm}}{\text{Körpergewicht in kg} \times \text{Konstante } \mathbf{0,55}} = \text{Promillewert}$$



**1 Glas Bier
(500 ml)

(5%)

20 g Alkohol**



**1 Glas Wein
(250 ml)

(12%)

24 g Alkohol**



**1 Glas Wodka
(20 ml)

(38%)

6 g Alkohol**



Berechnung des persönlichen Promillewerts

Fortsetzung

Beispiele:

Ein **Mann** (Gewicht 60 kg) trinkt 2 Gläser Bier (0,5 l, 5%) und ein Glas Wodka (20ml, 38%)

Die getrunkene Menge Alkohol beträgt $2 \times 20\text{g} + 6\text{g} = 46\text{g}$

$$46\text{g} : 60\text{kg} : 0,68 = \mathbf{1,13 \text{ Promille}}$$

Eine **Frau** (Gewicht 46 kg) trinkt 2 Gläser Bier (0,5 l, 5%) und ein Glas Wodka (20ml, 38%)

Die getrunkene Menge Alkohol beträgt $2 \times 20\text{g} + 6\text{g} = 46\text{g}$

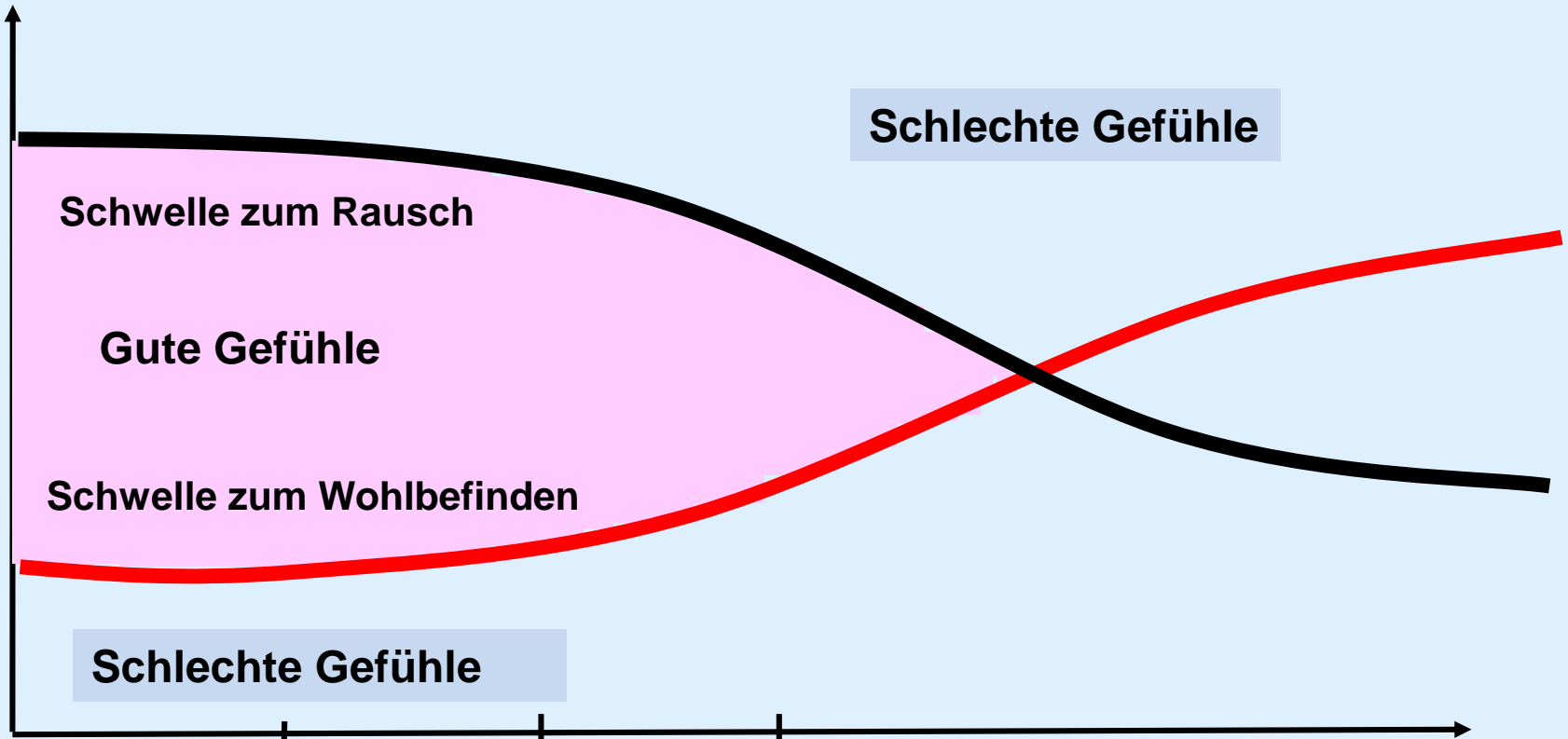
$$46\text{g} : 46\text{kg} : 0,55 = \mathbf{1,82 \text{ Promille}}$$



Suchtprävention Alkoholismus

Funktionen des Alkohols auf Psyche und Körper

Alkohol-Menge



Jellinek Phase 1

Jellinek Phase 2

Jellinek Phase 3

Jellinek Phase 4



**Wer oft einen
Kater hat,**



**ist
noch lange
kein
Tierfreund.**