



# Alkohol- prävention im Behinderten- sport

Warum Alkohol im Sport  
nichts verloren hat

# Alkohol- prävention im Behinderten- sport

Warum Alkohol im Sport  
nichts verloren hat



# Inhaltsverzeichnis

Vorwort	4
Wie wird diese Broschüre eingesetzt?	5
Wer steht hinter dieser Broschüre und dem Projekt?	5
Problematischer Alkoholkonsum	6
Bewusster Umgang mit Alkohol: risikoarmer Konsum	6
Inklusion im Sport vs. Alkoholkonsum	7
Was passiert im Körper, wenn man Alkohol trinkt?	8
Metabolismus – Abbau von Alkohol	9
Mengenangaben und Standardgläser	8
Unterschied zwischen Frauen und Männern	10
Alkohol und seine Folgen für Gesundheit und Verhalten	10
Mischkonsum	12
Was kann zur Entwicklung eines problematischen Konsums beitragen?	14
Problematischen Konsum bei sich selbst erkennen	15
Auswertung	16
Problematischen Konsum bei einer anderen Person erkennen	17
Was kann ich im Sport machen, wenn jemand alkoholisiert erscheint?	18
Wo kann man Unterstützung holen?	20
Wenn du jemandem Unterstützung anbieten möchtest	23
Weitere Informationen	24
Mythen	25
Impressum	26
Literaturverzeichnis	29



## Vorwort

Alkoholkonsum ist in unserer Gesellschaft weit verbreitet. Dabei kann es geschehen, dass man vom geselligen, unproblematischen Trinken langsam in einen problematischen Konsum rutscht.

Behindertensport war viele Jahre eine Welt für sich, mit wenig Kontakt zum Regel-Breitensport. Lange wurden Menschen mit Beeinträchtigungen und Alkoholkonsum kritisch oder ablehnend betrachtet. Auch bei der Prävention wurden sie wenig berücksichtigt. In einer zunehmend inklusiven Gesellschaft gewinnt Teilhabe, Mitbestimmung und Selbstständigkeit mehr und mehr an Bedeutung. Das verändert auch die Haltung gegenüber Alkoholkonsum bei Menschen mit Beeinträchtigungen. Alkohol ist leicht zugänglich und Menschen mit Beeinträchtigung können selbst entscheiden, ob und wie viel sie trinken. Zum Beispiel trinken einige mit Kolleginnen und Kollegen nach dem Training. Dies ist Teil der zunehmenden Selbstbestimmung.

Alkoholkonsum ist auch für Menschen mit Beeinträchtigungen Realität und kann für manche auch zu einem Problem werden. Die Broschüre zeigt auf, dass problematischer Alkoholkonsum jede und jeden betreffen kann – körperliche, kognitive oder psychische Beeinträchtigungen machen dabei keinen Unterschied. Wir möchten Menschen im Behinderten- und Regelsport dabei unterstützen, die Gefahren und Risiken vom Alkoholkonsum zu verstehen. Auch die Anzeichen vom problematischen Konsum zu erkennen und Unterstützungsangebote zu finden. Diese Broschüre soll Sportler:innen, Angehörige, Betreuende und Leitende im Behindertensport ansprechen. Sie sollen ermutigt werden, das Thema offen und ohne Vorurteile anzusprechen.

Wir können sicherstellen, dass alle Menschen Zugang zu den nötigen Ressourcen und Unterstützung haben. Dafür braucht es gegenseitiges Verständnis und eine Herangehensweise, die alle einbezieht – unabhängig von ihren Fähigkeiten. Das ist ein Schlüssel zu einem gesunden und erfüllten Leben.



Sportleiter Ivan erzählt über die Situation mit dem Alkohol, Sozialisierung, Sport und Beeinträchtigung.



Scanne den QR-Code um das Video zu sehen. Oder über diesen Link ansehen: [www.isamb.ch/v1de](http://www.isamb.ch/v1de)

## Wie wird diese Broschüre eingesetzt?

Diese Broschüre kann eingesetzt werden, um Gespräche und Diskussionen zum Thema Alkohol anzustossen.

Die Broschüre kann an andere weitergegeben und gemeinsam besprochen oder als persönliche Unterstützung genutzt werden.

Manchmal kann schon das Weitergeben der Broschüre ein erster Schritt sein, um Sportler:innen oder Leitende auf die Risiken des Alkoholkonsums aufmerksam zu machen.

Zusätzlich enthält die Broschüre QR-Codes. Diese führen nach dem Einscannen direkt zu den Videos auf YouTube. Die Videos geben zusätzliche Informationen. Diese Videos können ebenfalls einfach weitergeleitet werden. Du kannst sie auch direkt an Leute senden, die nicht so gerne lesen.

### Wer steht hinter dieser Broschüre und dem Projekt?

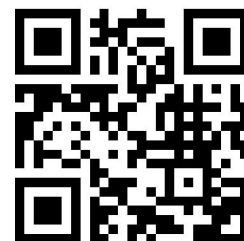
Diese Broschüre wurde im Rahmen des Projektes ISAMB – Inklusion im Sport: Alkoholprävention mit Menschen mit Beeinträchtigungen – erstellt. Das Projekt wurde vom Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung (ISGF) gemeinsam mit Leitenden und Teilnehmenden der Sportangeboten vom Behindertensport entwickelt.

Das ISGF ist ein assoziiertes Institut der Universität Zürich sowie ein Kollaborationszentrum der Weltgesundheitsorganisation (WHO) im Bereich des Substanzmittelmissbrauchs. Das Projekt wird durch den Nationalen Alkoholpräventionsfonds (APF) finanziell unterstützt. Die führenden Schweizer Behindertensportverbände – PluSport Schweiz, Procap Sport Schweiz sowie Rollstuhlsport Schweiz – begrüßen und unterstützen das Projekt.

### Kontaktangaben

Herr Dr. phil. Nikolai Kiselev vom ISGF ist der Ansprechpartner für Fragen rund um das Projekt und die Broschüre.

Seine Kontaktangaben findest du auf der Webseite vom ISGF unter [www.isgf.ch](http://www.isgf.ch).



Die Inhalte der Broschüre sind auch im Internet unter [www.ISAMB.ch](http://www.ISAMB.ch) zu finden, oder auf der Seite des Schweizer Instituts für Sucht- und Gesundheitsforschung (ISGF) unter [www.isgf.ch](http://www.isgf.ch)



# Problematischer Alkoholkonsum

Problematischer Alkoholkonsum kann jede Person betreffen – egal ob mit oder ohne Beeinträchtigung. Studien zeigen, dass Menschen mit Beeinträchtigungen häufig ähnliche oder sogar höhere Raten von Alkoholkonsum aufweisen als Menschen ohne Beeinträchtigungen. Das kann viele Gründe haben: soziale Isolation, Einsamkeit oder psychischer Stress. Auch ein eingeschränkter Zugang zu Gesundheitsangeboten oder Suchtberatungen kann eine Rolle spielen. Ebenso können chronische Schmerzen oder Beschwerden, die oft mit einer Beeinträchtigung einhergehen, den Alkoholkonsum erhöhen und die Gefahr einer Abhängigkeit steigern.

Nicht jeder Alkoholkonsum ist problematisch. Im Sport hat Alkohol jedoch keinen Platz. Dennoch wird der Umgang mit Alkohol in Sportvereinen rund um Sport – zum Beispiel nach dem Sport – oft als Teil der Eigenständigkeit und Selbstbestimmung betrachtet.

Doch was ist, wenn es plötzlich zu viel wird? Was passiert, wenn man nicht mehr aufhören kann oder immer wieder zum Glas greifen muss? Diese Fragen betreffen alle Menschen, ob mit oder ohne Beeinträchtigung.

## Bewusster Umgang mit Alkohol: risikoarmer Konsum

Alkohol bewusst zu geniessen bedeutet, ihn achtsam zu trinken. Das heisst, Freude zu haben und nicht zu übertreiben.

Wie viel und wie oft man Alkohol trinkt, macht einen grossen Unterschied – für die Gesundheit und das Risiko, abhängig zu werden. Kleine Mengen gelten als risikoarm. Risikoarm heisst aber nicht ohne Risiko. Auch ein wenig Alkohol ist nicht völlig harmlos.

Gesundheitsrisiko	Männer	Frauen
risikoarm	 0,6 Liter Bier oder  0,2 Liter Wein bis 24g reiner Alkohol pro Tag	 0,3 Liter Bier oder  0,1 Liter Wein bis 12g reiner Alkohol pro Tag

**Bei der Tabelle gilt:  
mindestens 2 Tage alkoholfrei pro Woche**

Kleine Mengen können der Gesundheit schaden, wenn man regelmässig trinkt. Die sicherste Wahl ist, gar keinen Alkohol zu trinken. Wird Alkohol oft und in grossen Mengen getrunken, ist der Konsum problematisch. Problematischer Konsum gefährdet die Gesundheit und kann zu schweren Folgen führen. Menschen, die grosse Mengen Alkohol trinken, ohne sofort betrunken zu werden, haben sich bereits daran gewöhnt. Das verringert jedoch nicht die schädliche Wirkung des Alkohols. Um den Körper zu schonen, ist es gut, mindestens zwei Tage pro Woche keinen Alkohol zu trinken.

## Inklusion im Sport vs. Alkoholkonsum

Mit der fortschreitenden Inklusion von Menschen mit Beeinträchtigungen und der Förderung ihrer Selbstbestimmung wird das Thema Alkoholkonsum (aber auch der Konsum von anderen Substanzen) immer relevanter.

Auch in Sportvereinen und Sportcamps. Sportangebote und die Kontakte, die dabei entstehen, spielen eine bedeutende Rolle im Leben von Menschen. Auch von Menschen mit Beeinträchtigungen. Sie bieten Raum für Selbstbestimmung und soziale Teilhabe.

Doch Kontakte durch den Sport – zum Beispiel in einem Sportverein – können auch das Konsumverhalten beeinflussen. Vor allem dann, wenn bei Vereinsveranstaltungen, bei Sportanlässen oder nach dem Training regelmässig Alkohol oder Drogen konsumiert werden. Hier tragen sowohl die leitenden Personen im Verein als auch die anderen Mitglieder eine grosse Verantwortung.

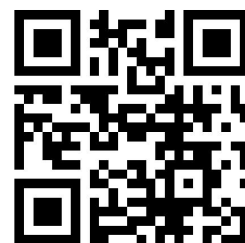
Es ist wichtig, dass Vereine oder Anlassverantwortliche sich dieser Verantwortung bewusst sind und Massnahmen ergreifen, um einen gesunden Umgang mit Alkohol und Drogen zu fördern und problematischen Konsum zu verhindern.

Durch gezielte Aufklärung, angepasste Präventionsprogramme und den Abbau von Barrieren im Gesundheitssystem können wir dazu beitragen, dass auch Menschen mit Beeinträchtigungen Zugang zu der Unterstützung bekommen, die sie brauchen.

Unterstützung ist verfügbar, und es ist ein Zeichen von Stärke, diese anzunehmen. Niemand muss diesen Weg alleine gehen.



Linus erzählt dir in einem Video mehr über die Situation mit Alkoholkonsum bei Menschen mit Beeinträchtigungen und möglichen Gründen hierfür.



Scanne den QR-Code um das Video zu sehen. Oder über diesen Link ansehen: [www.isamb.ch/v2de](http://www.isamb.ch/v2de)



# Was passiert im Körper, wenn man Alkohol trinkt?

Wenn man Alkohol trinkt, passiert im Körper Folgendes: Zuerst wird der Alkohol im Mund und in der Speiseröhre aufgenommen. Das sind aber nur kleine Mengen. Etwa 20 % des Alkohols werden im Magen aufgenommen. Der grösste Teil, etwa 80%, wird im Dünndarm aufgenommen. Die grosse Oberfläche des Dünndarms sorgt für eine schnelle und effiziente Aufnahme in den Körper. Nachdem der Alkohol aufgenommen wurde, gelangt er über die Leber in den Blutkreislauf. Er verteilt sich dann im ganzen Körper. Besonders betroffen sind Organe mit viel Wasser, wie das Gehirn und die Leber. Im Gehirn beeinflusst Alkohol wichtige Botenstoffe. Diese Botenstoffe steuern Signale im Körper. Alkohol beruhigt und kann Glücksgefühle auslösen. Er kann auch die Koordination stören und führt oft zu Enthemmung oder Euphorie (Hochgefühl).

## Metabolismus – Abbau von Alkohol

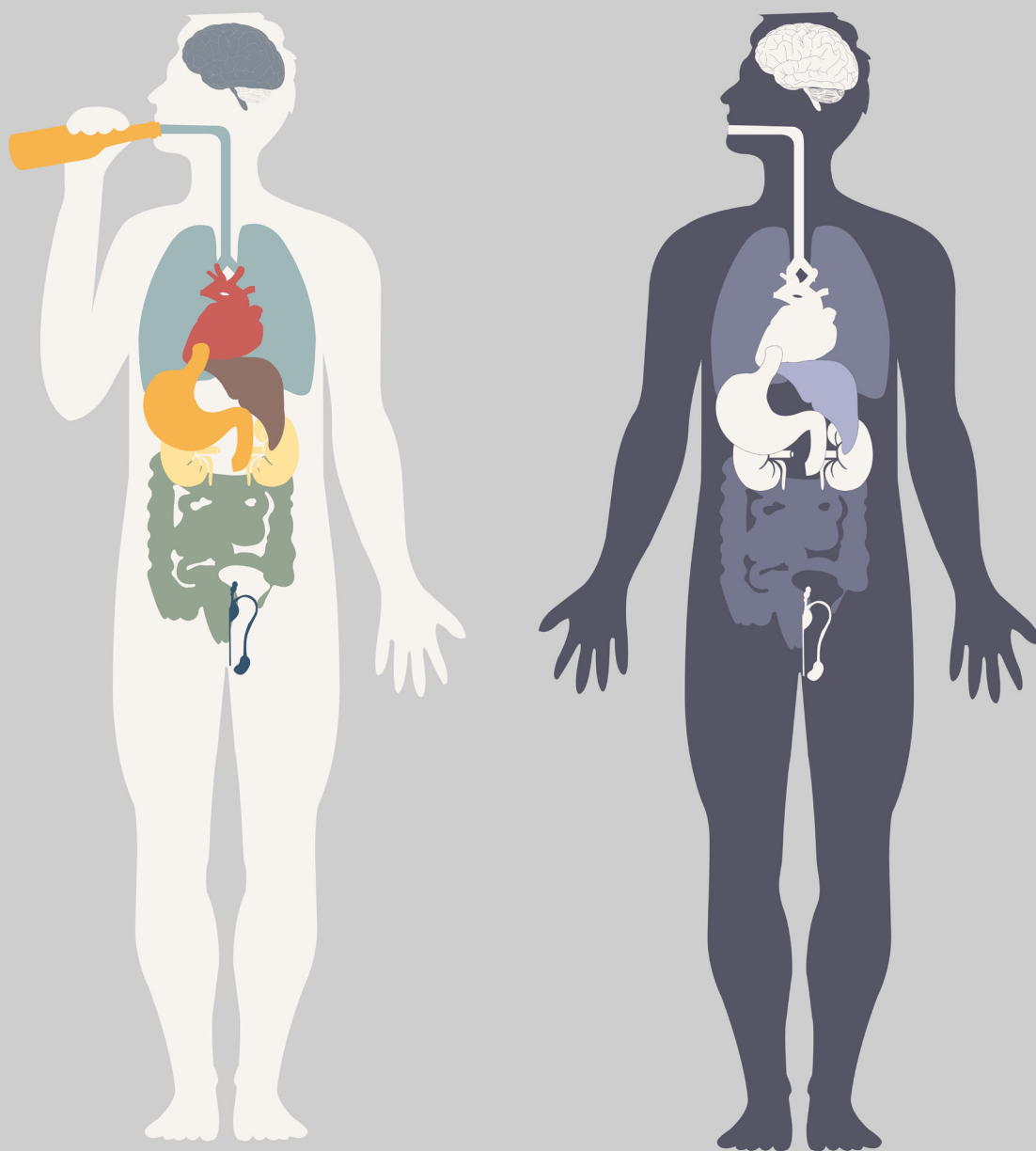
Der Abbau von Alkohol erfolgt hauptsächlich in der Leber. Dies geschieht in zwei Schritten. Zuerst wird Alkohol in eine giftige Substanz, Acetaldehyd, umgewandelt. Danach wird Acetaldehyd durch einen natürlichen Stoff im Körper zu Essigsäure abgebaut. Körper spaltet dann diese Essigsäure zu Kohlendioxid (CO<sub>2</sub>) und Wasser. Ein kleiner Teil des Alkohols wird über Atem, Schweiß und Urin ausgeschieden.

## Mengenangaben und Standardgläser

Man kann verschiedene alkoholische Getränke vergleichen, indem man schaut, wie viel reiner Alkohol darin enthalten ist. Ein Shot Schnaps (0.3dl), ein Glas Wein (1dl) und eine Stange Bier (3dl) haben in etwa gleich viel Gramm reinen Alkohol – daher spricht man hier von einem «Standardglas».

Diese Beispiele – siehe auch folgende Abbildung – helfen dabei, besser einzuschätzen, wie viel Alkohol in einem Getränk ist und erleichtern den Vergleich. Der Körper benötigt etwa zwei bis drei Stunden, um eine dieser Mengen an Alkohol – den Standardglas – abzubauen. Sie hängt unter anderem vom Geschlecht, vom Körpergewicht, vom Alter und auch von der Genetik ab. Jeder Mensch verarbeitet Alkohol anders, deshalb kann der Abbau langsamer oder schneller erfolgen.





=



=



1 Glas Schnaps (0,3 dl)  
 $0,3 \text{ dl} \times 40 \% \text{ Vol} =$   
9,6 g reiner Alkohol

1 Glas Wein (1 dl)  
 $1 \text{ dl} \times 12 \% \text{ Vol} =$   
9,6 g reiner Alkohol

1 Stange Bier (3 dl)  
 $3 \text{ dl} \times 4,5 \% \text{ Vol} =$   
10,8 g reiner Alkohol



## Unterschied zwischen Frauen und Männern

Alkohol verteilt sich im Körper hauptsächlich in wasserhaltigem Gewebe. Frauen haben im Vergleich zu Männern weniger Wasser im Körper. Dadurch erreicht dieselbe Menge Alkohol bei Frauen eine höhere Konzentration im Blut als bei Männern. Das bedeutet, dass Frauen schneller und stärker auf Alkohol reagieren, selbst wenn sie die gleiche Menge wie ein Mann trinken.

## Alkohol und seine Folgen für Gesundheit und Verhalten

Alkohol wirkt auf viele Organe. Im Magen kann er die Schleimhaut reizen und Entzündungen (Gastritis) verursachen.

Im Herz-Kreislauf-System erweitert Alkohol die Blutgefässe und kann dadurch kurzfristig den Blutdruck senken.

Bei regelmässigem Konsum kann Alkohol aber zur Erhöhung des Blutdrucks führen und Herzprobleme verursachen.

In der Leber kann regelmässiger Alkoholkonsum zu einer Fettleber und schweren Leberschäden führen. Alkohol schwächt ausserdem das Immunsystem und macht anfälliger für Krankheiten.

Neben den körperlichen Auswirkungen beeinflusst Alkohol auch die Psyche. Kurzfristig wirkt er entspannend und hebt die Stimmung. Diese Effekte halten aber oft nicht lange an.

Alkohol kann auch zu einer Überschätzung der eigenen Fähigkeiten und zu mehr Risikobereitschaft oder auch Impulsivität führen.

Dies kann besonders im Sport gefährlich sein, da die Person dadurch möglicherweise zu waghalsigen Entscheidungen neigt.

Ihre Sicherheit und die Sicherheit anderer kann dann gefährdet sein.

Alkohol verstärkt oft auch die Emotionen.

Manche Menschen werden durch Alkohol emotionaler und sensibler. Bei einigen kann Alkohol auch aggressive Tendenzen fördern.

Dies kann in sozialen Situationen und beim Sport zu Konflikten führen.

Wer lange Zeit viel Alkohol trinkt, kann körperlich und psychisch abhängig werden. Die betroffene Person hat dann das Gefühl, ohne Alkohol nicht mehr normal funktionieren zu können.

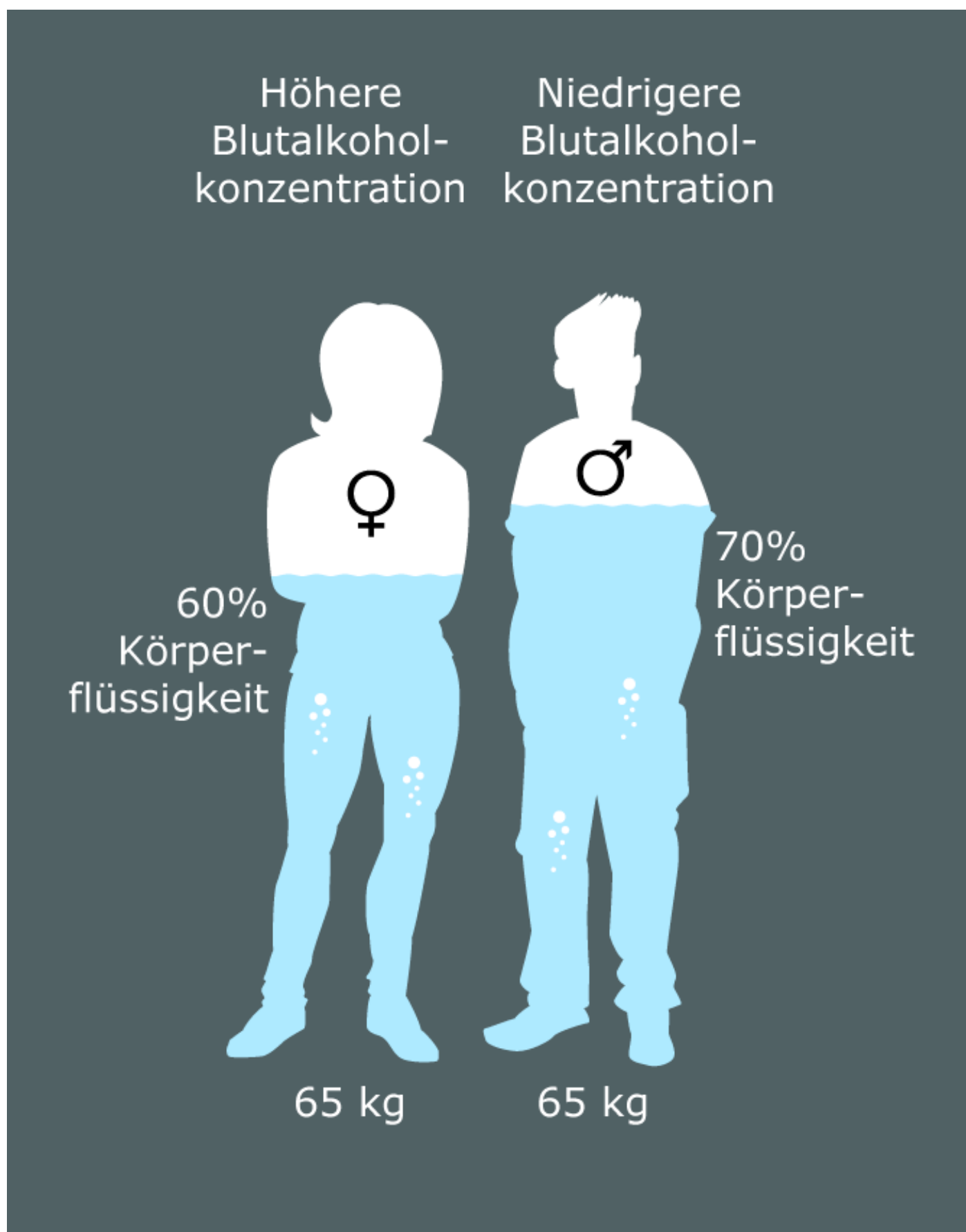
Diese Abhängigkeit kann das soziale Leben und Beziehungen stark belasten und zu Isolation und Konflikten führen.



Alexandra erzählt dir im folgenden Video wie sie selbst den Alkoholkonsum erlebt hat. Scanne den QR-Code um das Video zu sehen.



Scanne den QR-Code um das Video zu sehen. Oder über diesen Link ansehen: [www.isamb.ch/v3de](http://www.isamb.ch/v3de)





# Mischkonsum

Das gleichzeitige oder kurz aufeinanderfolgende Einnehmen von mehreren Mitteln, die den Körper oder die Psyche beeinflussen, nennt man Mischkonsum. Mischkonsum bedeutet nicht nur Alkohol und Nikotin (durch Rauchen oder Vapen) oder Alkohol und Cannabis zusammen zu konsumieren. Auch die Einnahme von Alkohol und Medikamenten ist ein Mischkonsum.

Wenn verschiedene Mittel zusammen eingenommen werden, können sie anders wirken, als wenn man diese einzeln einnimmt. Die Einnahme verschiedener Mittel kann den Körper belasten. Die Organe müssen mehr arbeiten und werden dadurch zusätzlich belastet. Im schlimmsten Fall können die Organe Schaden nehmen oder versagen. Daran kann man sterben.

Viele Menschen mit Beeinträchtigungen brauchen täglich Medikamente. Diese Medikamente sind oft ein fester Bestandteil ihres Lebens. Im Alltag fällt das oft kaum noch auf.

Aber die Wirkung der Medikamente hält oft lange an und ist nicht auf wenige Stunden begrenzt.

Eine Ärztin oder ein Arzt wählt Medikamente so aus, dass diese dem Körper möglichst nicht schaden. Doch wenn man Medikamente und Alkohol mischt, kann es zu unerwarteten Wirkungen kommen. Die Einnahme von Medikamenten zusammen mit Alkohol kann daher zu ernsthaften Problemen führen. Alkohol kann die Wirkung der Medikamente verändern oder die Nebenwirkungen verstärken.

Auf der nächsten Seite sind einige Beispiele von Mischkonsum und deren Wirkungen beschrieben. Diese Liste ist nicht vollständig! Grundsätzlich gilt: Wenn man unsicher ist, sollte man auf Mischkonsum verzichten und am besten eine Ärztin oder einen Arzt fragen. Man kann nie im Voraus sagen, wie der eigene Körper auf die Mischung von Alkohol und Medikamenten reagiert. Sport kann dabei eine zusätzliche Belastung für den Körper sein. Die körperliche Anstrengung beim Sport erhöht den Stress für die Organe. Wenn der Körper durch Mischkonsum schon belastet ist, kann das zu einer gefährlichen Situation führen.



Nikolai erzählt dir im Video mehr über den Mischkonsum sowie über die möglichen Gründe hierfür.



Scanne den QR-Code um das Video zu sehen. Oder über diesen Link ansehen: [www.isamb.ch/v4de](http://www.isamb.ch/v4de)



Medikamentengruppe	Beispiel Medikament	Auswirkung bei Kombination mit Alkohol...
Schmerzmittel	Paracetamol (z.B. Panadol, Dafalgan), Ibuprofen (z.B. Brufen, Algifor), Opioide (z.B. Oxycodon, Tramadol, Tilidin)	Kann die Leber stark belasten. Kann das Risiko für Magenblutungen erhöhen, wenn es mit Alkohol kombiniert wird.
Beruhigungs- und Schlafmittel (z.B. Benzodiazepine)	Diazepam (Valium) Lorazepam (Temesta)	Verstärkt die beruhigende Wirkung, was gefährlich sein kann. Im schlimmsten Fall kann es zum Aussetzen des Atems und zum Tod führen.
Antidepressiva (Gegen schlechte Stimmung)	Sertralin (Zoloft) Venlafaxin (Efexor) Lithium	Kann die Wirkung beeinflussen und Nebenwirkungen wie Schläfrigkeit verstärken und die Stimmung verschlechtern.
Antihistaminika (Gegen Allergien)	Diphenhydramin (Benadryl) Cetirizin (Zyrtec)	Kann Schläfrigkeit und Müdigkeit verursachen, die durch Alkohol verstärkt werden.
Blutdruckmittel (z.B. Betablocker)	Metoprolol (Beloc ZOK) Enalapril (Reniten)	Kann den Blutdruck zusätzlich senken und so zu Schwindel und Ohnmacht führen.
Antibiotika	Metronidazol (Flagyl) Linezolid (Zyvoxid)	Kann starke Übelkeit, Erbrechen und Kopfschmerzen verursachen. In Kombination mit Alkohol können Blutdruckschwankungen auftreten.
Diabetes-Medikamente	Insulin (z.B. Humalog, Lantus) Metformin (Glucophage)	Kann den Blutzuckerspiegel unvorhersehbar beeinflussen. Kann zu einer gefährliche Ansammlung von Milchsäure im Blut führen und starke Müdigkeit, Übelkeit und Atemprobleme verursachen.
Neuroleptika (Antipsychotika)	Quetiapin (Seroquel) Olanzapin (Zyprexa)	Kann Schläfrigkeit und Benommenheit verstärken und das Unfallrisiko erhöhen. Verstärkt die sedierende Wirkung und kann Atemprobleme verursachen.
Antikoagulantien (Blutverdünner)	Warfarin (Coumadin) Rivaroxaban (Xarelto)	Kann die blutverdünnende Wirkung verstärken, was das Risiko von Blutungen erhöht.
Muskelrelaxanzien (zur Entspannung der Muskulatur)	Baclofen (Lioresal) Tizanidin (Sirdalud)	Kann die sedierende Wirkung verstärken, was zu starker Schläfrigkeit und Muskelschwäche führen kann.
Spasmolytika (Krampflösend)	Butylscopolamin (Buscopan) Oxybutynin (Ditropan)	Kann die Nebenwirkungen wie Schläfrigkeit und Schwindel verstärken.
Antitussiva (Gegen Husten)	Codein, Dextromethorphan (z.B. Bexin®)	Kann das Risiko für Nebenwirkungen wie Bewegungsstörungen, Gedächtnisstörungen, Bewusstlosigkeit und Erbrechen deutlich erhöhen.
Antiepileptika (Gegen epileptische Anfälle)	Ethosuximid (z.B. Petinimid) Gabapentin	Kann Nebenwirkungen wie Schwindel, Schläfrigkeit, Verwirrung und Konzentrationsschwierigkeiten verstärken.
Stimulantien des zentralen Nervensystems	Methylphenidat (z.B. Ritalin)	Kann Nebenwirkungen des Nervensystems wie Schläfrigkeit, Angstzustände, Depressionen und Krampfanfälle verstärken. Bei lang wirkenden Formen kann Alkohol eine plötzliche Freisetzung grosser Mengen des Medikaments auslösen.



## Was kann zur Entwicklung eines problematischen Konsums beitragen?

Bestimmte Situationen können dazu führen, dass ein problematischer Alkoholkonsum entsteht. Dazu gehören zum Beispiel:

**Bewältigung von Stress:** Menschen mit Beeinträchtigungen stehen oft vor grossen Herausforderungen im Alltag. Alkohol wird manchmal zur Bewältigung von Stress, Angst und Frustration verwendet. Das erhöht das Risiko für eine Abhängigkeit. Soziale Isolation oder

**Ausgrenzung:** Menschen mit einer Beeinträchtigung erleben häufiger soziale Isolation oder Ausgrenzung. Alkohol wird oft genutzt, um soziale Hemmungen zu lösen. Das kann besonders dann zur Abhängigkeit führen, wenn die soziale Unterstützung fehlt.

**Psychische Gesundheit:** Es besteht eine enge Verbindung zwischen Beeinträchtigungen und psychischen Erkrankungen wie Depression und Angst. Alkohol kann kurzfristig diese Symptome lindern. Aber auf Dauer kann Alkohol die psychische Gesundheit verschlechtern und Depressionen verstärken.

**Trauma:** Viele Menschen mit Beeinträchtigungen haben traumatische Erlebnisse. Manchmal wird Alkohol genutzt, um mit belastenden Erinnerungen umzugehen und den dadurch ausgelösten Stress zu lindern.

**Schmerz:** Viele Menschen mit Beeinträchtigungen haben chronische Schmerzen. Alkohol kann den Schmerz kurzfristig lindern, aber langfristig die Gesundheit schädigen. Der Körper gewöhnt sich an den Alkohol, was zu einer höheren Dosis und einer Abhängigkeit führen kann. Oft verstärken sich die Schmerzen dann sogar.

**Selbstmedikation:** Manchmal wird Alkohol wie ein Medikament gegen bestimmte körperliche oder psychische Beschwerden genutzt. Auch dieses Verhalten kann langfristig zur Abhängigkeit führen.

# Problematischen Konsum bei sich selbst erkennen

Manchmal bemerken wir es nicht, dass unser Konsum von Alkohol oder anderen Substanzen problematisch wird. Es gibt jedoch Anzeichen, die darauf hinweisen können. Ein erstes Warnzeichen ist, wenn man häufiger mehr trinkt, als man eigentlich wollte. Wenn du feststellst, dass du oft mehr Alkohol konsumierst, als du geplant hast, kann das ein Hinweis auf ein Problem sein. Ein weiteres Anzeichen ist, wenn du mehr Alkohol benötigst, um die gleiche Wirkung zu spüren wie früher. Auch wenn du viel darüber nachdenkst, wann du das nächste Mal trinken kannst, ist das ein Warnsignal. Diese Anzeichen können darauf hinweisen, dass dein Alkoholkonsum problematisch wird. Auch Probleme im Alltag können ein Hinweis sein. Wenn das Trinken Schwierigkeiten bei der Arbeit, in der Schule oder in Beziehungen mit Freunden und Familie verursacht, ist das ein Warnsignal. Ein weiteres Beispiel ist, wenn man dann trinkt, wenn es eigentlich unpassend wäre (früh am Tag; vor dem Training; statt Kaffee Bier bestellen etc.). Manchmal trinken Menschen Alkohol, um ihre Probleme zu vergessen. Alkohol kann kurzfristig helfen, Stress oder Sorgen zu verdrängen. Aber auf Dauer macht es die Probleme oft nur schlimmer. Wenn du Alkohol trinkst, um dich besser zu fühlen oder um unangenehme Gefühle zu verdrängen, kann das auf einen problematischen Konsum hinweisen. Alkohol löst die Probleme nicht, sondern verdeckt sie nur. Sport kann eine gute Alternative sein, um mit Stress umzugehen. Regelmässige Bewegung hilft, den Kopf freizubekommen, fördert die körperliche Gesundheit und kann eine positive Wirkung auf die Psyche haben. Wenn du bemerkst, dass Alkohol deinen Sport oder andere Hobbies beeinflusst – du lieber Alkohol trinkst als z.B. ins Training gehst – könnte das ein Zeichen für einen problematischen Konsum sein.



Schau das Video mit Sabine. Darin erzählt sie wie schnell das Trinken eine Auswirkung auf das eigene Wohlbefinden haben kann.



Scanne den QR-Code um das Video zu sehen. Oder über diesen Link ansehen: [www.isamb.ch/v5de](http://www.isamb.ch/v5de)



Wenn du solche Muster bei dir erkennst, ist es wichtig, Unterstützung zu suchen. Sprich mit jemandem, dem du vertraust, oder wende dich an eine Ärztin oder einen Berater. Es gibt keinen schlechten Zeitpunkt, sich jemandem anzuvertrauen oder um Unterstützung zu fragen. Es ist oft schwer, selbst einzuschätzen, ob der eigene Konsum von Alkohol riskant ist. Dafür gibt es einen international anerkannten Fragebogen namens AUDIT-C. Der Fragebogen besteht nur aus drei Fragen:

Frage	Antwortoption	Punkte
1. Wie oft trinken Sie alkoholische Getränke?	Nie Einmal im Monat oder seltener 2–4 Mal im Monat 2–3 Mal pro Woche 4 oder mehr Male pro Woche	0 1 2 3 4
2. Wie viele alkoholische Getränke trinken Sie an einem typischen Tag, an dem Sie Alkohol konsumieren? ein Getränk wäre eine: Stange / Glas Bier (3 dl à 5 %) oder ein Glas Wein oder Sekt (1 dl à 12.5 %) oder ein Short / Hochprozentiges (2 cl à 55 %) oder ein Likör (4 cl à 30 %)	1 oder 2 3 oder 4 5 oder 6 7 bis 9 10 oder mehr	0 1 2 3 4
3. Wie oft trinken Sie sechs oder mehr Getränke bei einer Gelegenheit? ein Getränk wäre eine: Stange / Glas Bier (3 dl à 5 %) oder ein Glas Wein oder Sekt (1 dl à 12.5 %) oder ein Short / Hochprozentiges (2 cl à 55 %) oder ein Likör (4 cl à 30 %)	Nie Weniger als einmal im Monat Einmal im Monat Einmal pro Woche Täglich oder fast täglich	0 1 2 3 4

## Auswertung

### Gesamtpunktzahl:

Addiere die Punkte aller Antworten.

### Interpretation:

Für Männer deutet eine Punktzahl von 4 oder mehr auf riskanten Alkoholkonsum hin.

Für Frauen deutet eine Punktzahl von 3 oder mehr auf riskanten Alkoholkonsum hin.



## Problematischen Konsum bei einer anderen Person erkennen

Problematischen Alkoholkonsum bei anderen Personen zu erkennen, ist oft nicht einfach. Grundsätzlich gilt: Alle vorher genannten Anzeichen für einen problematischen Konsum können auch bei anderen Personen ein Hinweis sein. Eine Person mit problematischem Konsum trinkt oft – vielleicht jeden Tag oder mehrmals in der Woche. Die Person hat vielleicht Schwierigkeiten bei der Arbeit, in der Schule oder zu Hause. Der Alkoholkonsum kann zu Streit oder Problemen mit Freunden und der Familie führen. Veränderungen in der Stimmung sind ein weiteres Warnzeichen. Die Person wird leicht gereizt oder wütend, besonders wenn sie nicht Alkohol trinken kann. Oder sie trinkt Alkohol, um mit Stress oder Traurigkeit klarzukommen. Ein weiteres Zeichen ist das Trinken von Alkohol in gefährlichen Situationen, wie zum Beispiel vor dem Autofahren. Ein Hinweis auf problematischen Konsum kann auch das Trinken von Alkohol in unpassenden Situationen, wie vor dem Sport oder Training sein. Oder nach dem Aufstehen morgens. Zunehmende Gesundheitsprobleme können ebenfalls ein Hinweis auf einen problematischen Alkoholkonsum sein. Die Person fühlt sich körperlich oft schlecht und hat zum Beispiel Kopfschmerzen, Übelkeit oder Schlafprobleme. Ein weiteres Warnsignal ist das Verheimlichen des Trinkens. Die Person versteckt ihren Konsum vor anderen oder gibt eine falsche Menge an. Auch die Vernachlässigung von Interessen kann ein Hinweis sein. Dinge, die der Person früher Spass gemacht haben, sind nicht mehr wichtig. Sie verbringt weniger Zeit mit Hobbies oder Freunden, weil das Trinken im Vordergrund steht. Statt zum Beispiel zum Sport zu gehen, trifft sie sich, um zu Trinken. Manchmal wird das Trinken als «Zeit mit Freunden» dargestellt. Das macht es oft schwer, die Gefahr rechtzeitig zu erkennen. Wenn du diese Zeichen bei jemandem bemerkst, ist es wichtig, einfühlsam und ohne Vorurteile zu reagieren. Sprich mit der Person über deine Sorgen und biete Unterstützung an. Ermutige sie, mit einer Ärztin oder einem Berater zu sprechen. Zeige der Person, dass sie nicht allein ist und dass es Unterstützung gibt. Weitere Infos findest du im Kapitel «Wo kann man Unterstützung holen?» auf Seite 18.



Nicole erzählt dir in einem Video mehr dazu, wie man den problematischen Alkoholkonsum bei jemanden merken kann und was man dabei machen kann.



Scanne den QR-Code um das Video zu sehen. Oder über diesen Link ansehen: [www.isamb.ch/v6de](http://www.isamb.ch/v6de)



## Was kann ich im Sport machen, wenn jemand alkoholisiert erscheint?

Was kann ich im Sport machen, wenn jemand alkoholisiert erscheint? Grundsätzlich hat Alkohol im Sport nichts verloren. Es ist wichtig, aufmerksam zu sein, egal in welcher Funktion du dabei bist. Wenn du denkst, dass jemand alkoholisiert ist, gibt es Möglichkeiten, respektvoll und sicher zu reagieren.

Die Sicherheit aller Personen – Leitenden, Teilnehmenden, Zuschauerinnen und Zuschauer steht an erster Stelle. Beobachte die Situation und achte darauf, ob die Person unsicher wirkt oder eine Gefahr für sich selbst oder andere darstellt.

Besteht keine Gefahr oder bleibt der Verdacht unklar, kannst du die Person in einem ruhigen und diskreten / privaten Rahmen ansprechen. Rufe sie zum Beispiel auf die Seite oder gehe mit ihr kurz aus dem Raum. Wichtig ist hier, niemanden vor den anderen blosszustellen. Das Thema ist unangenehm und für die betroffene Person umso mehr – egal ob sie ein Alkoholproblem hat oder nicht. Sprich ruhig und respektvoll und erkläre, dass du dir Sorgen um ihre Sicherheit machst.

Falls die Person tatsächlich alkoholisiert ist, stelle sicher, dass sie nicht weiter an der sportlichen Aktivität teilnimmt. Du kannst dies selbst tun oder dich an die Leiterin oder Leiter des Angebots wenden. Auch eine Mitarbeiter:in des Hausdienstes (z.B. Abwart:in) oder der Sportanlage kann eine Ansprechperson sein.

Lasse die Person nicht allein und schliesse sie nicht aus. Das kann verletzend oder gefährlich sein. Frage die Person, ob sie Unterstützung benötigt, zum Beispiel Wasser oder einem ruhigen Platz zum Ausruhen. Biete an, die Person nach Hause zu begleiten oder dafür zu sorgen, dass sie sicher nach Hause kommt. Bei leichter Alkoholisierung kannst du ihr vorschlagen, sich zu den Zuschauerinnen und Zuschauern zu setzen. Sie kann so weiterhin dabeibleiben und muss nicht weg – dies ist für ihr Selbstwertgefühl weniger verletzend.

Wenn du selbst nicht weiterkommst, dann informiere andere Leitende, den Hausdienst oder Betreuende über die Situation, damit diese professionelle Unterstützung geben können. In schwerwiegenden Fällen, z.B. wenn die Person aggressiv wird oder eine Gefahr darstellt, zögere nicht die Sicherheitskräfte oder die Polizei (117) zu rufen.

Zu einem späteren Zeitpunkt kannst du mit der betroffenen Person oder vielleicht auch dem Team über die Risiken von Alkoholkonsum im Sport sprechen. Biete Informationen oder Ressourcen zur Unterstützung an. Du kannst diese Broschüre verwenden oder auch andere Informationsstellen kontaktieren – siehe hierfür das nächste Kapitel: Wo kann man Unterstützung holen.

In dem du das Thema ansprichst, förderst du eine Kultur der Achtsamkeit und Sicherheit im Umgang mit Alkohol im Sport und in anderen Lebenssituationen.

Falls die Person regelmässig alkoholisiert ist, ermutige sie, professionelle Unterstützung oder Beratungsdienste in Anspruch zu nehmen.

Bei jedem Schritt ist es wichtig, empathisch und unterstützend zu handeln, ohne zu urteilen. Dein Ziel ist es, die Sicherheit der Person und der Gruppe zu gewährleisten und gleichzeitig Unterstützung anzubieten.



Roland erzählt dir im Video mehr dazu, was man diesbezüglich im Sport machen kann.



Scanne den QR-Code um das Video zu sehen.  
Oder über diesen Link ansehen:  
**[www.isamb.ch/v7de](http://www.isamb.ch/v7de)**



## Wo kann man Unterstützung holen?

In der Schweiz gibt es verschiedene Möglichkeiten und Orte, an denen man Unterstützung bekommen kann.

### Ärzte und Gesundheitszentren:

Hausärztinnen und Hausärzte sind eine der ersten möglichen Anlaufstellen. Sie können über die gesundheitlichen Auswirkungen informieren und an Spezialisten weiterleiten. Viele Krankenhäuser und Gesundheitszentren bieten auch spezielle Programme für Menschen mit Alkoholproblemen an.

### Suchtberatungsstellen:

In der Schweiz gibt es zahlreiche Beratungsstellen, die auf Alkoholprobleme spezialisiert sind. Diese bieten anonym und kostenlos Unterstützung an. Eine dieser Organisationen ist das Blaue Kreuz. Das Blaue Kreuz bietet Informationen und Unterstützung für Betroffene und Angehörige in 17 Kantonen an. Darüber hinaus gibt es fast in allen Regionen lokale Sucht- & Präventionsstellen, welche ebenfalls Unterstützung, Beratung und das Weiterleiten anbieten. Diese findet man im Internet unter: [www.blaueskreuz.ch/beratung](http://www.blaueskreuz.ch/beratung)



Auch telefonisch kann man das Blaue Kreuz erreichen:  
031 300 58 60



### Selbsthilfegruppen:

Gruppen wie die Anonymen Alkoholiker (AA) haben in der Schweiz viele Treffen, wo man sich mit anderen Betroffenen austauschen und Unterstützung finden kann.

Auf der Website findest du weitere Informationen:  
[www.anonyme-alkoholiker.ch](http://www.anonyme-alkoholiker.ch)



Die Organisation Anonymen Alkoholiker (AA) betreibt zudem eine 24-Stunden-Hotline:  
0848 848 885.



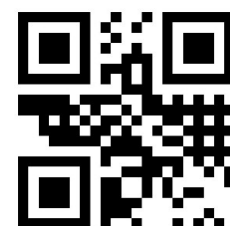


Es gibt auch viele weitere Organisationen und Selbsthilfegruppen in der Schweiz, welche Leute bei verschiedenen Herausforderungen unterstützen und einen Rat geben können. Auf der Website der Stiftung «Selbsthilfe Schweiz» sind rund 2'800 Selbsthilfegruppen zu über 300 gesundheitlichen, psychosozialen und sozialen Themen sowie kostenlose Beratung, Begleitung und Unterstützung von 22 regionale Selbsthilfezentren aufgeführt: [www.selbsthilfeschweiz.ch](http://www.selbsthilfeschweiz.ch)



### Telefonhotlines:

Die Dargebotene Hand ist eine bekannte Hotline in der Schweiz, die rund um die Uhr erreichbar ist. Sie bietet sofortige Unterstützung und Beratung im Notfall unter der Telefonnummer 143 und auch im Internet unter [www.143.ch](http://www.143.ch)



### Online-Ressourcen:

Im Internet gibt es viele hilfreiche Webseiten mit umfassenden Informationen und Unterstützung zum Thema Alkoholkonsum. Die Web-Plattform SafeZone.ch ([www.safezone.ch](http://www.safezone.ch)) bietet anonyme Online-Beratungen, einen Selbsttest zur Einschätzung des Alkoholkonsums sowie Informationen und «Fragen und Antworten» zu Alkohol und anderen Suchtformen.





Unterstützung bei Tabak- oder Nikotinabhängigkeit findet man auf stopsmoking, der nationalen Plattform zur Unterstützung beim Tabak- und Nikotinausstieg ([www.stopsmoking.ch](http://www.stopsmoking.ch)).

Nebst umfassenden Informationen, praktischen Tipps und Selbstmanagement-Tools kann man dort von einer persönlichen Beratung und Begleitung durch das Beratungsangebot stopsmoking profitieren. Die professionellen Beratungen sind kostenlos und können telefonisch und online in Anspruch genommen werden.



Eine Beratungsstelle zu Suchtfragen kann direkt in der eigenen Region gefunden werden. Dafür bietet Infodrog, die Schweizerische Koordinations- und Fachstelle Sucht, eine Adressen-Datenbank mit praktischer Suchfunktion an: den Suchtindex ([www.suchtindex.ch](http://www.suchtindex.ch))



Für Leitende und Jugendliche bietet die Website von «cool and clean» zahlreiche Informationen zum Thema Alkohol, Tabak und anderen Substanzen. Hier können auch Anleitungen gefunden werden, wie Prävention zu verschiedenen Themen spielerisch thematisiert werden kann, z.B. zum Thema Alkohol: [www.coolandclean.ch/de/themen/alkohol](http://www.coolandclean.ch/de/themen/alkohol).



## Wenn du jemandem Unterstützung anbieten möchtest

Es ist wichtig, dass du dir Unterstützung suchst, wenn du dich überfordert oder unsicher fühlst. Wende dich in solchen Fällen an eine Fachperson oder an eine Beratungsstelle. Vereine und Sportangebote sind für Menschen mit einer Beeinträchtigung oft sehr wichtig. Ein Ausschluss von einem Verein oder Training kann deshalb für diese Person ernsthafte soziale und psychologische Folgen haben.

Wenn du vermutest, dass jemand ein Problem mit Alkohol oder Drogen hat, sprich das Thema neutral und einfühlsam an. Wähle einen ruhigen und privaten Ort für das Gespräch. Sprich die Person direkt und freundlich an. Zeige dabei, dass du sie unterstützen möchtest. Verzichte auf Vorwürfe oder moralische Bewertungen. Höre aktiv zu und zeige Verständnis für die Situation. Biete Unterstützung an, zum Beispiel, indem du Informationen zu Beratungsstellen gibst. Achte darauf, die Privatsphäre und Entscheidungsfreiheit der Person zu respektieren.

Hier sind einige Ideen, wie man ein Gespräch beginnen kann:

- «Ich mache mir ein bisschen Sorgen um dich und wollte mal hören, wie es dir geht».
- «Ich habe bemerkt, dass du in letzter Zeit oft trinkst, und ich frage mich, ob alles in Ordnung ist».
- «Ich möchte dich gerne unterstützen und bin hier, wenn du mit jemandem reden möchtest».
- «Es gibt gute Beratungsstellen und Gruppen, die unterstützen können. Vielleicht können wir zusammen schauen, was für dich passen könnte».



## Weitere Informationen

### Wie Sucht entsteht:

Informationen von Cool & Clean zur Entwicklung von Suchterkrankungen unter:

([www.coolandclean.ch/de/themen/alkohol/Wie-Sucht-entsteht](http://www.coolandclean.ch/de/themen/alkohol/Wie-Sucht-entsteht)).

### Sucht Schweiz – Zahlen und Fakten:

Aktuelle Daten und Hintergründe zum Alkoholkonsum in der Schweiz:

[www.suchtschweiz.ch/zahlen-und-fakten/alkohol](http://www.suchtschweiz.ch/zahlen-und-fakten/alkohol)

### Alkoholkonsum.ch:

Informationen zum risikoarmen Konsum und zu Hilfsangeboten unter:

[www.alkoholkonsum.ch](http://www.alkoholkonsum.ch)

### Faltblatt «Was sollte ich über Alkohol wissen?»:

Übersichtliche Informationen zu Risiken und Wirkungen von Alkohol zum Faltblatt unter: <https://shop.addictionsuisse.ch/de/alkohol/104-227-was-sollte-ich-ueber-alkohol-wissen.html>.

### MyDrinkControl: Online-Selbsttest

Einschätzung des eigenen Alkoholkonsums unter:

[www.bernergesundheits.ch/mydrinkcontrol](http://www.bernergesundheits.ch/mydrinkcontrol)

### NoA-Coach-App: Digitale Hilfe bei Alkoholproblemen

Der NoA-Coach ist eine App, die Menschen mit Alkoholproblemen begleitet und Ihnen hilft, den Konsum zu verändern. Sie umfasst ein Trinktagebuch sowie einen digitalen Coach in Form eines Chatbots.

Mehr unter: [www.noa-coach.ch](http://www.noa-coach.ch)



Deine Video-Begleitenden erzählen dir in einem Video über die Mythen des Alkoholkonsums. Scanne hierfür den QR-Code, welcher dich direkt zu den Videos leiten wird, oder besuche unser YouTube-Kanal: [www.youtube.com/@ISAMB-24](http://www.youtube.com/@ISAMB-24)

# Mythen

## 1. Alkohol verbessert die sportliche Leistung und das Selbstvertrauen

- o **Falsch:** Alkohol verbessert die sportliche Leistung.
- o **Wahr:** Alkohol verschlechtert die sportliche Leistung und erhöht die Verletzungsgefahr. Wenn du Alkohol trinkst, reagierst du langsamer und deine Koordination wird schlechter, was im Sport gefährlich sein kann.

## 2. Die Art des Alkohols ist entscheidend

- o **Falsch:** Es gibt unterschiedliche Wirkungen bei alkoholischen Getränken. Und auch ob man davor gegessen hat, ist entscheidend für die Wirkung.
- o **Wahr:** Nur die Menge des Alkohols ist entscheidend. Es spielt keine Rolle, ob du Wein, Bier oder Schnaps trinkst – der Körper verarbeitet die Getränke gleich. Auch ob du vorher gegessen hast, spielt keine Rolle – zu viel Alkohol ist immer schlecht für deinen Körper.

## 3. Ein Bier nach dem Sport hilft bei der Regeneration

- o **Falsch:** Bier nach dem Sport hilft dem Körper sich zu erholen.
- o **Wahr:** Alkohol führt dazu, dass dein Körper mehr Flüssigkeit verliert und deine Muskeln schlechter heilen. Statt zu helfen, kann Alkohol nach dem Sport die Regeneration erschweren.

## 4. Sport kompensiert die negativen gesundheitlichen Auswirkungen von Alkohol

- o **Falsch:** Sport gleicht die schlechten Effekte von Alkohol aus.
- o **Wahr:** Sport kann die negativen Effekte von Alkohol nicht ausgleichen. Selbst wenn du regelmäßig trainierst, bleibt Alkohol schädlich für deine Gesundheit.

## 5. Massvoller Alkoholkonsum vor dem Training ist ungefährlich

- o **Falsch:** Ein moderater Alkoholkonsum vor dem Training hat keine negativen Auswirkungen.
- o **Wahr:** Auch bei kleinen Mengen Alkohol verletzt man sich im Sport eher. Denn deine Reaktionen und dein Gleichgewicht vermindern sich. Du wirst zudem eventuell emotionaler oder impulsiver unter Alkoholeinfluss. Dann handelst Du unbedachter.



# Impressum

## Autoren

*Dr. phil. Nikolai Kiselev, MSc*

### Operative

#### Projektleitung

Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung  
ISGF, Universität Zürich  
PluSport Behindertensport  
Schweiz, Volketswil

*Linus Hany, MSc*

#### Projektmitarbeit

Fakultät für Psychologie,  
Universität Basel, Basel  
PluSport Glattal,  
Opfikon-Glattbrugg

*Florence Epiney, MSc*

#### Projektmitarbeit

Institut für Sportwissen-  
schaft, Universität Bern, Bern

*Simon Amsler, MSc*

#### Projektmitarbeit

Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung  
ISGF, Universität Zürich,  
Zürich

*Jeannine Jaggi, MSc*

#### Projektmitarbeit

Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung  
ISGF, Universität Zürich,  
Zürich

*Dr. phil. hist.*

*Corina Salis Gross*

#### Projektsteuerung,

#### Supervision

Schweizer Institut für  
Sucht- und Gesundheits-  
forschung ISGF Zürich,  
Zürich

## Fachlektorat

*Prof. Dr.*

*Michael Schaub*

Wissenschaftlicher Direktor,  
Schweizer Institut für Sucht- und Gesundheitsforschung  
ISGF, Universität Zürich, Zürich

*Stefan Häusermann*

Lehrbeauftragter an  
diversen Pädagogischen  
Hochschulen und  
Universitäten der Schweiz  
im Bereich  
Sport und Inklusion,  
inklusionssport.ch, Baden.

## Beratungsteam

*Alexandra Zimpfer*

*Armin Köhli*

*Gion Jäggi*

*Ivan Janacek*

*Mariana Imhof*

*Nicole Ruckstuhl*

*Roland Lustenberger*

*Sabine Forster*

*Simon Ruggli*

Und weitere fünf  
Mitwirkende,  
die nicht namentlich  
genannt  
werden möchten.

## Webadresse

[www.isamb.ch](http://www.isamb.ch)



## Finanzierung

Das Projekt ISAMB  
(Inklusion im Sport:  
Alkoholprävention  
mit Menschen mit  
Behinderungen)  
wurde durch den  
Nationalen  
Alkoholpräventionsfonds  
(APF) finanziell unterstützt.

## Zitiervorschlag

Kiselev, N., Hany, L., Epiney,  
F., Amsler, S., Jaggi, J., & Salis  
Gross, C. (2024).

Alkoholprävention im  
Behindertensport: Warum  
Alkohol im Sport nichts  
verloren hat. Schweizer  
Institut für Sucht- und  
Gesundheitsforschung ISGF,  
Universität Zürich, Zürich

## Layout & Gestaltung

### Fotografie

Pati Grabowicz

[www.pati.website](http://www.pati.website)

## Videos

Roland Ruckstuhl

[www.ruckstuhlfilm.ch](http://www.ruckstuhlfilm.ch)









# Beteiligte Organisationen



Universität  
Zürich <sup>UZH</sup>



WHO Collaborating Centre  
for Substance Abuse



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra

Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
**Bundesamt für Gesundheit BAG**

# Literatur

- Beine, W. (2003). Suchtgefährdete Menschen mit geistiger Behinderung im Betreuungsalltag - ausgewählte Aspekte. In T. Klaus (Ed.), *Geistige Behinderung und Sucht: Eine Herausforderung im Spannungsfeld von Selbstbestimmung und Fürsorge* (pp. 13–19). Materialien der DGSGB.
- Didden, R., VanDerNagel, J., Delforterie, M., & van Duijvenbode, N. (2020). Substance use disorders in people with intellectual disability. *Current Opinion in Psychiatry*, 33(2), 124-129. <https://doi.org/10.1097/ycp.0000000000000569>
- Dustmann, S. (2023). Projekt TANDEM - ein Praxisbeispiel im Porträt. *SuchtMagazin*, 49(2), 28-32.
- Emerson, E. (2023). Brief report: the prevalence of smoking and vaping among adolescents with/without intellectual disability in the UK. *Journal of Intellectual Disability Research*, 67(11), 1190-1195. <https://doi.org/https://doi.org/10.1111/jir.13072>
- Emerson, E., Fortune, N., Llewellyn, G., & Stancliffe, R. (2021). Loneliness, social support, social isolation and wellbeing among working age adults with and without disability: Cross-sectional study. *Disability and Health Journal*, 14(1), 100965.
- Huxley, A., Dalton, M., Tsui, Y. Y. Y., & Hayhurst, K. P. (2019). Prevalence of alcohol, smoking, and illicit drug use amongst people with intellectual disabilities: review. *Drugs: Education, Prevention and Policy*, 26(5), 365-384. <https://doi.org/10.1080/09687637.2018.1488949>
- Kiselev, N. (2023). Beeinträchtigung und Sucht – ein Überblick. *SuchtMagazin*, 49(2), 4–13.
- Kiselev, N., Epiney, F., Hani, L., Imhof, M., Anton, R., Amsler, S., Hurni, T., Biegler, H., Schaub, M. P., & Salis Gross, C. (in preparation). *Coaching Through Challenges: Exploring Sports Coaches' Perspectives on Alcohol Use Among Individuals with Disabilities*.
- Kiselev, N., Hani, L., Epiney, F., Anton, R., Imhof, M., Amsler, S., Hurni, T., Biegler, H., Schaub, M. P., & Salis Gross, C. (submitted). *Understanding Alcohol in Swiss Disabled Sports: A Qualitative Exploration with Athletes with Disabilities*. *Sports Psychiatry*.
- Lakhan, R., & Sharma, M. (2021). People with Intellectual Disabilities, Drug Misuse, and Addiction. In V. B. Patel & V. R. Preedy (Eds.), *Handbook of Substance Misuse and Addictions: From Biology to Public Health* (pp. 1-17). Springer International Publishing. [https://doi.org/10.1007/978-3-030-67928-6\\_12-1](https://doi.org/10.1007/978-3-030-67928-6_12-1)
- Langener, S., Kemna, L., van Horsen, S., & VanDerNagel, J. (2023). Suchthilfe bei Menschen mit einer Intelligenzminderung – mehr als ein angepasstes Programm. *SuchtMagazin*, 49(2), 20-25.
- Sarrazin, D., & Fengels, C. (2012). Problematischer Suchtmittelkonsum bei Menschen mit einer Intelligenzminderung - Eine RAR-Erhebung in Westfalen Lippe von März. In W. Kirsch & D. Starnitzke (Eds.), *Normal berauscht? Geistige Behinderung und Sucht / Substanzmissbrauch* (pp. 73–88). LWL-Koordinationsstelle Sucht.
- Schijven, E. P., Hulsmans, D. H., VanDerNagel, J. E., Lammers, J., Otten, R., & Poelen, E. A. (2021). The effectiveness of an indicated prevention programme for substance use in individuals with mild intellectual disabilities and borderline intellectual functioning: results of a quasi-experimental study. *Addiction*, 116(2), 373-381.
- Schote, C., & Rathmann, K. (2024). Suchthilfe und-prävention für Menschen mit geistiger Behinderung: Ergebnisse einer bundesweiten Online-Befragung von Fachkräften des Suchthilfesystems. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 19(1), 151-163.
- VanDuijvenbode, N., & VanDerNagel, J. E. L. (2019). A Systematic Review of Substance Use (Disorder) in Individuals with Mild to Borderline Intellectual Disability. *European Addiction Research*, 25(6), 263-282. <https://doi.org/10.1159/000501679>
- Weber, K., & Harbrecht, I. (2023). Übergewicht & Tabakkonsum von Special Olympics Athlet:innen - ein Problem. *SuchtMagazin*, 49(2), 40-43.
- West, S. L., Graham, C. W., & Cifu, D. X. (2009). Alcohol and other drug problems and persons with disabilities: A new light on an often overlooked problem. *Alcoholism Treatment Quarterly*, 27(3), 238–241.





