Was macht HaLT und wer ist FreD?
Über die Aufgaben der Bayerischen Akademie für Sucht und Gesundheitsfragen (BAS)

Intro: Herzlich willkommen bei “seko on air”. Der Podcast zur Selbsthilfe in Bayern.

Irena Težak: Hallo, mein Name ist Irena Težak und ich bin Ihre Moderatorin. In dieser Folge geht es um die Aufgaben und Projekte der Bayerischen Akademie für Sucht und Gesundheitsfragen. Seit vielen Jahren ist die Akademie Kooperationspartnerin des jährlich stattfindenden Selbsthilfefachtages Sucht- und Gesundheit. In diesem Jahr findet der Selbsthilfefachtag am Freitag, den 11. Juli 2025 in Kempten im Allgäu statt. Kurzfristig Entschlossene finden das Programm auf unserer Homepage und können sich gerne noch anmelden. Gehen Sie auf www.seko-bayern.de. Ich bin jetzt heute hier in der Landwehrstraße in München, bei der BAS, bei der Bayerischen Akademie für Sucht und Gesundheitsfragen und spreche mit Frau Dr. Beate Erbas. Ich freue mich, dass ich da bin. Hallo, Frau Dr. Erbas.

Dr. Beate Erbas: Hallo Frau Težak. Herzlich willkommen bei uns.

Irena Težak: Ja, danke schön. Was ist denn eigentlich die BAS? Und welche Ziele verfolgen Sie?

Dr. Beate Erbas: Ja, die BAS wurde 1997 gegründet. Und zwar gab es damals große Probleme mit den Drogentoten in München oder auch in ganz Bayern. Und da ging es darum, die Substitutionsversorgung von Opioidabhängigen zu sichern und auch ganz schnell die Substitution in geregelte Bahnen zu lenken. Daraus ist aber viel mehr entstanden. Eigentlich ist die BAS gedacht als Transferagentur zwischen Forschung und Praxis und deswegen sind auch unsere Mitglieder, also die Mitglieder der Bayerischen Akademie für Suchtfragen in Forschung und Praxis, die der BAS, also der Bayerischen Akademie für Sucht und Gesundheitsfragen, voranging. Das sind Forschende und Praktiker aus dem Suchthilfebereich. Und die tauschen sich gegenseitig aus. Die teilen sich ihre Ideen, die treffen sich in Arbeitsgruppen und daraus ist dann letztendlich die BAS und die Geschäftsstelle entstanden und die Hauptaufgaben jetzt von der Geschäftsstelle, die bestehen eben darin, Forschungserkenntnisse auch schnell in die Praxis und in der Praxis umzusetzen. Sei es durch Informationspapiere, durch Veranstaltungen, durch Fortbildungen, was einfach benötigt wird. Und wir können relativ schnell reagieren. Das ist ganz gut. Dadurch, dass wir diese aktiven Mitglieder haben, sind wir eine sehr schlagkräftige und breit aufgestellte Mannschaft und wir können auf diese ganze Expertise zurückgreifen und damit bei Problemlagen reagieren.

Irena Težak: Wer ist denn zum Beispiel Mitglied bei Ihnen?

Dr. Beate Erbas: Ja, zum Beispiel sind die Leiter von Suchthilfeeinrichtungen/Suchtkliniken bei uns Mitglieder. Sei es von der Nußbaumstraße, der Professor Pogarell, der ist auch unser erste Vorsitzende der BAS. Dann der Professor Wodarz aus Regensburg, der Professor Wolstein aus Bamberg. Das sind praktisch alles Vorstandsmitglieder. Aber wir haben auch Apotheker im Vorstand, den Tobias Bayer aus Würzburg zum Beispiel oder auch den Marco Stürmer von prop, das ist eine sehr große Suchthilfe Einrichtung, die in München ansässig ist, aber auch Dependancen in ganz Bayern hat.

Irena Težak: Ich höre jetzt die ganze Zeit männliche Namen. Besteht der Vorstand ausschließlich aus Herren?

Dr. Beate Erbas: Aktuell ja. Wir hatten eine Apothekerin im Vorstand bis letztes Jahr. Sie hat sich dann aber aus Altersgründen zurückgezogen. Und deswegen ist es tatsächlich so, dass wir momentan nur Männer im Vorstand haben.

Irena Težak: Okay, immerhin ist ja die Geschäftsführerin der BAS dann eine Frau, gell?

Dr. Beate Erbas: Ja, immerhin. Genau. Aber ich habe damit ehrlich gesagt kein Problem.

Irena Težak: Ja, nee, Es ist mir jetzt einfach gerade aufgefallen.

Dr. Beate Erbas: Das stimmt schon. Es ist auch auffällig und da bin ich auch schon... bin ich schon einige Male darauf angesprochen worden.

Irena Težak: In der Sucht ist es ja so, zumindest was die Selbsthilfe betrifft, dass das ja auch männlich dominiert ist. Vielleicht hängt das damit zusammen.

Dr. Beate Erbas: Möglicherweise ja.

Irena Težak: Wie und durch wen wird denn die BAS gefördert?

Dr. Beate Erbas: Ja, die BAS wird durch das Bayerische Staatsministerium für Gesundheit, Pflege und Prävention gefördert, auch zu 100 %. Das geschieht im Rahmen einer Projektförderung. Das heißt, wir beantragen jedes Jahr erneut die Mittel für unsere Aufgaben, unser Aufgabenspektrum, unseren Aufgabeplan, den wir dann auch vorstellen im Ministerium und dann auch die Förderung bekommen. Und zusätzlich haben wir aber auch Stellen jetzt seit zwei drei Jahren die über die BZGA bzw die BZGA heißt jetzt nicht mehr so, das ist ja jetzt das Bundesinstitut für öffentliche Gesundheit, BIÖG, die über diese Institution gefördert werden.

Irena Težak: Welche Projekte sind das? Also Suchtprävention?

Dr. Beate Erbas: Das ist einmal das Alkoholpräventionsprojekt HaLT in Bayern. Da haben wir einmal die Landesförderung, die haben wir ja auch schon seit 2008, die über das StMGPP läuft. Aber der Bund ist da ja auch ganz groß eingestiegen in die Förderung von HaLT. Und da haben wir tatsächlich auch noch einen Mitarbeiter, der über die Bundesförderung angestellt ist und über die Bundesförderung die Koordination übernimmt.

Irena Težak: Und HaLT steht wofür?

Dr. Beate Erbas: Das steht für Hart am LimiT. Das ist ein Alkoholpräventionsprojekt für Kinder und Jugendliche, die mit einer Alkoholvergiftung stationär aufgenommen werden und ins Krankenhaus kommen. Und im Rahmen dieses stationären Aufenthaltes besteht dann eine Kooperation mit der Suchthilfe und der Kinderklinik. Und am nächsten Tag, wenn die Kinder einigermaßen ausgenüchtersind, ist ein Mitarbeiter der Suchthilfe Einrichtung dann vor Ort in der Klinik und führt ein Gespräch mit den Kindern und Jugendlichen. Und versucht, das ganze Geschehen ein bisschen aufzudecken und zu gucken: ist das schon öfter passiert? Oder ist das Kind gefährdet? Oder bedarf es

weitere Maßnahmen? Oder war vielleicht auch nicht nur Alkohol im Spiel, sondern auch andere Substanzen? Was ja in den letzten Jahren zunehmend der Fall ist.

Irena Težak: Kümmert sich die BAS ausschließlich um stoffgebundene Süchte oder sind auch nicht stoffgebundene Suchtformen Thema hier?

Dr. Beate Erbas: Also absolut auch nicht stoffgebundene Suchtformen. Wir sind Kooperationspartner der Landesstelle Glücksspielsucht in Bayern, die ist auch 2008 eingerichtet worden und seitdem sind wir da eben Kooperationspartner zusammen mit dem Institut für Therapieforschung.

Irena Težak: Was sind denn derzeit die größten Herausforderungen in der Sucht und Gesundheitsarbeit?

Dr. Beate Erbas: Ja, wie man ja auch allenthalben liest, das ist die demografische Entwicklung. Also auch bei uns. Gerade im ländlichen Raum gibt es einen großen Mangel an Hausärzten und damit auch an Substitutionsärzten. Das heißt opiat- oder opioidabhängige Menschen müssen oft ganz lange Fahrwege auf sich nehmen, um zur Substitutionsbehandlung zu kommen, wenn sie dann in ihrer Nähe keinen Hausarzt mehr finden. Ein weiteres Problem ist auch, dass die Finanzierung oft nicht so nachhaltig ist und so verlässlich, wie man sich das wünschen würde. Gerade wenn man ein Projekt beginnt oder auch ein Modellprojekt entwickelt, was ganz gut läuft, das läuft dann mal aus und dann muss man schauen, wo man bleibt.

Irena Težak: Also heißt es, dass Projekte auch dann zu Ende sind, wenn einfach die finanziellen Mittel nicht mehr vorhanden sind.

Dr. Beate Erbas: Das kann es durchaus heißen.

Irena Težak: Ja, das ist dann auch für die Hilfesuchenden und Hilfebedürftigen irgendwas wegbricht?

Dr. Beate Erbas: Ja, das kann schon sein. Ja, genau. Genauso auch die Suchtberatungsstellen müssen sich ja auch irgendwie finanzieren. Und wir wissen ja alle, was uns jetzt erwartet. Die Mittel sind nicht mehr so üppig vorhanden wie in der Vergangenheit. Es wird überall zusammengestrichen und das kann durchaus ein Problem sein. Und was ich auch noch sehe als ganz großes Problem gerade in Deutschland im Suchtbereich ist diese ganz enorm starke Lobby, die Suchtmittelindustrie hier hat. Sei es Tabak, Alkohol, Glücksspiel oder Sportwetten. Da muß man dagegen halten. Und hier steht viel, viel mehr Geld zur Verfügung in dieser Industrie für Sponsoring und für Werbung. Wo ich sagen würde, das ähnelt schon fast einem Kampf von David gegen Goliath. Und deswegen finde ich es auch sehr, sehr wichtig, die Gesundheitskompetenz des Einzelnen zu stärken, damit er das einschätzen kann und sich da nicht einwickeln lässt. Aber das ist ein anderes dickes Brett, das man bohren muss.

Irena Težak: Ja, in Bezug auf Sport finde ich das wirklich auch unsäglich mitzubekommen, dass es ja immer im Zusammenhang mit Sport auch Werbung für Alkohol, manchmal jetzt auch für alkoholfreies Bier, aber auf jeden Fall für Bier gibt oder für diese Sportwetten.

Dr. Beate Erbas: Ja.

Irena Težak: Das ist wirklich eigentlich skandalös.

Dr. Beate Erbas: Ja.

Irena Težak: Vielleicht im Zuge der ganzen Sparmaßnahmen wird hier ja auch etwas umgelenkt. Das fände ich gar nicht schlecht, wenn diejenigen, die die Werbung dafür machen, auch verpflichtet würden, für die Schäden, die dadurch verursacht werden, mit aufzukommen, oder?

Dr. Beate Erbas: Ja, das wäre sicherlich eine gute Idee. Ja, müssen wir mal schauen, was unsere Politiker daraus machen. Ob die das auch so sehen und ob die das unterstützen wollen oder wer dann letzten Endes stärker ist. Was ich auch noch als wenn wir schon bei den großen Herausforderungen sind, das sehe ich auch noch das Thema Mediensucht bei Kindern und Jugendlichen. Das ist auch ein Riesenproblem. Vor kurzem ist eine Längsschnittstudie der DAK Krankenkasse veröffentlicht worden, in der untersucht wurde, inwieweit Kinder und Jugendliche hinsichtlich Medienkonsum gefährdet sind. Man hat 10 bis 17-jährige untersucht und hat dann festgestellt, dass mehr als 1/4 der 10 bis 17-jährigen schon eine riskante oder pathologische Nutzung von sozialen Medien aufweisen.

Irena Težak: Ab wann ist denn eine Nutzung gefährlich oder krank?

Dr. Beate Erbas: In dem Moment, wo das Kind oder der Jugendliche einen Kontrollverlust erlebt. Und den Kontrollverlust kann man am besten an der Zeit auch ablesen, den sich das Kind dann mit dem jeweiligen Medium beschäftigt.

Irena Težak: Kontrollverlust heißt: ich merke eigentlich, ich sitze hier schon viel zu lange, aber ich höre trotzdem nicht auf.

Dr. Beate Erbas: Genau. Und ich bin so gefesselt davon. Und das ist für mich so wichtig. Das bestimmt so meinen Alltag. Ich denke nicht mehr an Schule oder an Hausaufgaben, weil das andere gerade für mich viel interessanter ist. Das Gleiche gibt es ja auch bei digitalen Spielen, bei Videospielen. Da sind es auch über 15 % der Kinder und Jugendlichen, die sich viel zu intensiv damit befassen. Und die Studie hat auch das Streaming erfasst, also was eben auch an Zeit verwendet wird, um Filme über Netflix oder ähnliche Anbieter anzuschauen.

Irena Težak: Gibt es da geschlechtsspezifische Unterschiede? In meiner Fantasie sind Mädchen oder junge Frauen, die würden sich eher Videos angucken, während vielleicht junge Männer eher Spiel spielen. Kann man das sagen oder stimmt das nicht?

Dr. Beate Erbas: Insgesamt sind die Jungen stärker betroffen als die Mädchen. Das kann man auf jeden Fall schon mal sagen.

Irena Težak: Insgesamt?

Dr. Beate Erbas: Bei der Mediennutzung ja. Und bei den Videospielen auch. Das ist auch... das wird natürlich auch von den männlichen Jugendlichen oder Kindern bevorzugt. Wenn man sich nochmal vorstellt, das sind im Jahr 2024, sind mehr als eine Millionen Kinder und Jugendliche davon betroffen. Und das ist ja die Spitze des Eisbergs. Also das sind Kinder, die dann in der Folge auch psychische Probleme entwickeln, möglicherweise, die dann später nicht so stabil werden oder gut funktionieren, wie wir uns das für unsere Kinder wünschen würden.

Irena Težak: Ich gehe mal davon aus, dass auch die Pandemie etwas damit zu tun hat, oder? Ich meine, wenn ich mir vorstelle, wie lang Kinder auch ferngehalten wurden von sozialen Kontakten,

kann ich mir gut vorstellen, dass das mit eine Wirkung war. Einfach mehr alleine zu Hause mit seinem Handy oder mit sonstigen Medien zu tun zu haben.

Dr. Beate Erbas: Ja, auf jeden Fall. Also die Pandemie, da hat man ja diese Untersuchung verstärkt durchgeführt, weil man das ja beobachtet hat. Aber die Raten sind jetzt noch mal angestiegen und jetzt haben wir ja keine Pandemiebedingungen mehr. Wo man sagen könnte, okay, ihr könnt jetzt auch wieder mehr rausgehen oder euch beim Sport treffen oder bei anderen Ereignissen, aber die Zahlen steigen trotzdem kontinuierlich an.

Irena Težak: Wir machen ja seit vielen Jahren gemeinsam die Organisation und Durchführung unserer Selbsthilfefachtage für Sucht und Gesundheit. Weil wir ja auch sagen Sucht und Psyche oder Sucht und Gesundheit hängt ja eng miteinander zusammen. Süchte werden ja auch als psychische Erkrankungen gerechnet oder gezählt. Wie haben Sie die Selbsthilfe denn gesehen oder wie sehen Sie sie auch jetzt noch?

Dr. Beate Erbas: Ja, also um erstmal auf die auf unsere gemeinsamen Tagungen zurückzukommen. Also ich habe die Selbsthilfe immer als sehr lebendig erlebt, als sehr aufgeschlossen und interessiert an Sachthemen, obwohl ja auf diesen Tagungen Leute aus den verschiedensten Selbsthilfegruppen zusammenkommen. Das sind ja nicht nur Suchtselbsthilfegruppen, sondern das ist ja alles Mögliche. Und da sieht man einfach auch das Thema Sucht und Psyche oder psychische Gesundheit ist halt in der ganzen Gesellschaft verankert und der Informationsbedarf besteht und man geht dann auch gerne zu solchen Veranstaltungen. Also was ich besonders positiv auch empfinde bei diesen Tagungen, ist, dass wir durch ganz Bayern reisen, mit diesen Suchtfachtagen überall mal hinkommen, dass die Selbsthilfekontaktstellen vor Ort so intensiv in die Planung und Organisation mit einbezogen werden, dass man da so viele Menschen kennenlernt, die dann auch immer mit Feuer und Flamme dabei sind, diesen Suchtfachtag zu organisieren. Also das finde ich immer ganz toll.

Irena Težak: Was mir daran gut gefällt ist das dass es ja nicht ausschließlich Selbsthilfeaktive sind, die da eingeladen werden, sondern auch Profis aus Beratungsstellen oder aus anderen Suchthilfeeinrichtungen. Und das finde ich eigentlich immer ganz schön. Die Menschen, die in den Einrichtungen arbeiten, mit denen, die betroffen sind und sich in der Selbsthilfe engagieren, zusammenzubringen. Das trifft etwas, was uns sehr wichtig ist, nämlich ein Augenhöheprinzip auch herzustellen zwischen denen, die etwas erfahren haben und denen, die etwas erlernt haben. Weil wir denken, dass beide Seiten voneinander sehr gut profitieren können.

Dr. Beate Erbas: Da habe ich auch das Gefühl, dass es in den Workshops dann am Nachmittag immer sehr gut funktioniert, dass man sich da gut näherkommt und sich auch wirklich ganz, ganz offen austauschen kann.

Irena Težak: Ja, BAS hat ja auch Forschungsprojekte, die begleitet werden. Welche neuen oder vielleicht sogar innovativen Ansätze gibt es denn da gerade, die Sie besonders spannend finden und die vielleicht auch die Zukunft der Suchtprävention verändern könnten?

Dr. Beate Erbas: Ja, also was in den letzten Jahren auffällig war, dass viele alteingesessene Suchtpräventionsprojekte in den digitalen Raum überführt wurden. Das hat sicher auch mit Corona zu tun, mit der Erreichbarkeit. Das ist einmal für HaLT der Fall, dieses Alkohol Präventionsprojekt Hart am Limit, dass es da eben Onlinekurse gibt. Das ist auch für ein Cannabispräventionsprojekt namens

FreD der Fall. Da gibt es eben auch Onlinekurse. Und die BAS hat seit 2022 eine E-Learning-Plattform entwickelt und bietet dort auch Kurse an zur asynchronen Fortbildung. Asynchrone Fortbildung bedeutet Fortbildung zu jeder Zeit, also auch am Wochenende oder am Abend, wenn man einfach Zeit hat. Das sind dann kleine Kurse, zum Beispiel zur Cannabisprävention oder auch zum Thema Social Media, die man sich dann so häppchenweise informieren kann. Und kleine Leistungskontrollen machen, wenn man selber gucken möchte, habe ich jetzt alles verstanden. Oder man kann es sich auch zwei oder drei mal anschauen und kann sich da in verschiedenen Bereichen weiterbilden.

Irena Težak: Und ist das dann für Kräfte aus der Suchthilfeberatung oder für wen sind diese E-Learning-Fortbildung?

Dr. Beate Erbas: Ja, sowohl sowohl für Kräfte aus der Suchthilfe oder auch für Berufsanfänger. Oder wir haben einen Cannabispräventionskurs, der dann über die damalige BZgA finanziert wurde, der sich jetzt in erster Linie an Lehrkräfte richtete. Und der ist eben mit der Cannabisteillegalisierung wurde der extra dafür entwickelt, weil man nicht wusste, was kommt denn jetzt auf die Schulen zu? Und wir müssen unsere Lehrer einfach ein bisschen kompetenter machen, auch im Umgang damit. Was mache ich denn mit einem Jugendlichen, den ich jetzt sehe oder wo ich den Verdacht habe, dass der kifft? Wie spreche ich den denn an? Und dafür wurde zum Beispiel dieser Cannabiskurs entwickelt.

Irena Težak: Mich würde noch interessieren: welche Rolle spielt denn Selbsthilfe in Ihrer täglichen Arbeit? Oder spielt sie da überhaupt eine Rolle?

Dr. Beate Erbas: Na ja, wir versuchen das die Selbsthilfe auf jeden Fall wenn wir Veranstaltungen planen, mitzudenken. Dann gibt es so eine Reihe, die nennt sich "Grundlagen ABC der Sucht", die ist modular aufgebaut. Da geht es erstmal um einen allgemeinen Überblick. Dann gibt es eine Veranstaltung zu legalen, zu illegalen Drogen, zu Verhaltenssüchten. Und da versuchen wir auch immer, die Selbsthilfe oder eine passende Selbsthilfegruppe mit vor Ort zu bekommen. Das dann auch vor Ort Veranstaltungen, damit sich die Teilnehmenden dann auch mal informieren können, was denn die Selbsthilfe alles zu bieten hat. Insofern denken wir es dann schon immer mit. Und im Rahmen der Landesstelle Glücksspielsucht gibt es auch einen sehr aktiven Betroffenenbeirat, der auch einbringt, der auch Rückmeldungen gibt, der bringt eigene Vorschläge ein zur Novellierung des Staatsvertrages zum Glücksspielwesen in Deutschland. Und ist auch bei dem jährlich stattfindenden Bayerischen Fachkongress Glücksspiel. Da sind die auch mit dabei, sind auch mit einem eigenen Programmpunkt dabei, haben einen Ausstellungsstand und sind dort vertreten. Was wir machen, ist ja kein Geheimnis. Man findet alle unsere Aktivitäten auf unserer Homepage. Wenn eine Selbsthilfegruppe sagt: Ja, wir interessieren uns dafür, wir würden da gerne mit einem Ausstellerstand kommen. Kann ich nur empfehlen. Bitte nehmt Kontakt auf und wir schauen, dass wir das irgendwie möglich machen können.

Irena Težak: Ja, kann ich mir durchaus vorstellen, denn es gibt ja auch einige Gruppen, für die das durchaus ein Thema ist, sich auch an Öffentlichkeitsarbeit, an Informationsständen zu betreiben. Gibt es noch eine Botschaft für Menschen, die mit Suchtproblemen kämpfen oder sich in schwierigen gesundheitlichen Situationen befinden, die sie loswerden möchten? Was sollen können diese Menschen tun?

Dr. Beate Erbas: Ja, also was man sich wirklich, was man nicht oft genug sagen kann, obwohl es schon seit Jahrzehnten feststeht: "Sucht ist eine Erkrankung". Das soll man sich wirklich mal vor Augen halten. Das sind kranke Menschen, die betroffen sind, die überhaupt keinen Grund haben, sich zu schämen oder sich zu verstecken. Es gibt überall in Bayern neben einer Vielzahl von Selbsthilfegruppen auch eine Menge von Beratungsstellen, in denen freundliche, zugewandte Menschen arbeiten und professionell zuhören können und auch ein Ohr haben für die Wünsche der von Sucht betroffenen Menschen. Und es ist ganz klar die Zeiten sind vorbei, nicht für jeden ist Abstinenz das Ziel Nummer eins, um vom problematischen Konsum wegzukommen. Und das Angebot an Hilfsmaßnahmen ist wirklich mittlerweile sehr, sehr breit gefächert.

Irena Težak: Muss ich mal kurz dazwischen fragen: Wenn nicht Abstinenz das Nummer eins ist, was ist es dann? Kontrolle oder?

Dr. Beate Erbas: Also ich meine jetzt aus Betroffenenperspektive. Genau. Nein, das ist dann genau vielleicht nur eine Reduktion für den Einzelnen. Wenn sich zum Beispiel jemand, der sehr, sehr viel Alkohol trinkt, vielleicht auch schon... sagen wir mal er trinkt noch missbräuchlich Alkohol und er hat den Wunsch zu reduzieren und dass man da praktisch über den kontrollierten Konsum einen Weg findet, den Konsum einzudämmen.

Irena Težak: Das ist jetzt auch neu. Früher hätte man gesagt, das geht nur abstinent.

Dr. Beate Erbas: Ja. Aus fachlicher Sicht ist die Abstinenz sicherlich nach wie vor zu bevorzugen. Aber man muss ja schauen, was der Betroffene, was für ihn möglich ist. Und wenn er von Haus aus ablehnt, abstinent zu sein, muss man halt was anderes für ihn parat haben, um zu helfen.

Irena Težak: Wobei. Also es gibt doch immer so eine Empfehlung, wie viel bei Alkohol jetzt auch Alkohol für Männer und für Frauen noch im Rahmen ist. Und die neueste Empfehlung, die ich jetzt mitbekommen habe, ist null. Vorne dran ist immer ein kleines Bier oder wie auch immer. Weiß ich jetzt nicht auswendig, aber da habe ich mich darüber gewundert, dass es jetzt wirklich auch von offizieller Seite so ganz deutlich gesagt wird. Jeder Schluck Alkohol ist schädlich.

Dr. Beate Erbas: Ja, es ist einfach so Alkohol ist ein starkes Zellgift und da gibt es nichts zu rütteln dran. Und es gibt da eben keine lineare Dosiswirkungssbeziehung. Und es gibt halt keine Menge beim Alkohol, wo man sagen kann, das ist ungefährlich. In der Schwangerschaft wurde es ja schon lange propagiert, da sagt man ja auch keinen Alkohol in der Schwangerschaft. Und das gilt aber auch für Leute, die nicht schwanger sind. Also wenn man es ganz ernst nimmt. Aber sicherlich gibt es Gelegenheiten, zu denen man Alkohol konsumieren möchte. Ich finde es halt nur persönlich immer sehr wichtig, dass man informiert ist und dass man das weiß, dass man auch weiß, wenn man als Frau viel Alkohol trinkt. Dass Alkohol auch das Brustkrebsrisiko zum Beispiel erhöht. Und ich finde, da haben wir noch enormen Aufholbedarf, dass wir viel mehr darüber informieren, wie riskant das ist. Und wenn die Leute es dann wissen und sagen okay, ich mache es trotzdem oder es ist meine Entscheidung, dann dann ist es okay. Aber aus Unwissen dann hineinzugeraten, eine Krankheit hineinzugeraten, das finde ich halt wirklich sehr, sehr traurig.

Irena Težak: Und gleichzeitig eben die Lobby, von der wir es vorher ja schon hatten, die das dann auch noch bewirbt. Also zumindest müsste da auf jeden Fall etwas passieren, dass es weniger Werbung gibt für Suchtmittel.

Dr. Beate Erbas: Ja, das wäre schön.

Irena Težak: Ja, ich finde es sehr spannend. Könnte man noch viel, viel darüber sagen.

Dr. Beate Erbas: Ja, mit Sicherheit, Klar. Das über das Thema Stigmatisierung auch das Thema Sucht überhaupt aus der Tabuzone herauszuholen und eben auch Menschen anzusprechen.

Irena Težak: Das Thema Scham.

Dr. Beate Erbas: Scham, ja eben. Das ist. Es ist einfach, es ist so verbreitet und und wird dann doch totgeschwiegen, oft.

Irena Težak: Ja, dann merk ich mir. Das wusste ich zwar schon, aber ich sage es jetzt trotzdem gerne noch mal: Sucht ist eine Erkrankung. Ich bedanke mich ganz herzlich für das gute Gespräch bei Ihnen.

Dr. Beate Erbas: Sehr gerne. Ich bedanke mich auch.

Irena Težak: Oskar war ganz leise. Es gibt hier nämlich noch einen Entspannungspädagogen im BAS namens Oskar, der eigentlich auch bellen kann, aber es heute gar nicht gemacht hat.

Dr. Beate Erbas: Anscheinend war alles richtig, was wir gesagt haben.

Irena Težak: Ja, wahrscheinlich. Danke, Oskar.

Outro: Bis zum nächsten Mal bei "seko on air", dem Podcast zur Selbsthilfe in Bayern.