

## Auf die Dosis kommt es an...

Zum Feierabend ein Bier, zum Essen einen guten Wein, zum Geburtstag ein Glas Sekt. Alkoholische Getränke sind zu vielen Anlässen selbstverständlich geworden. Und das nicht erst seit heute. Die Menschen schätzen Alkohol seit vielen Jahrtausenden als Nahrungs- oder Genussmittel, als Konservierungsmittel oder als Opfergabe. Alkohol entspannt, regt an, wärmt, man fühlt sich zwangloser und freier. Genau deshalb trinken die meisten Menschen ab und zu ganz gern ein Gläschen Bier oder Wein.

Dass der Grat zwischen Genuss und Gefahr schmal sein kann, wusste schon Wilhelm Busch: „So geht es mit Tabak und Rum: Erst bist du froh, dann fällst du um.“ Paracelsus hat es etwas dezenter ausgedrückt: Auf die Dosis kommt es an. Beim Alkohol heißt das, wer verantwortlich damit um-

gehen will, sollte die Grenzen kennen, bei denen aus dem Genussmittel möglicherweise ein Suchtmittel wird.

### Ab wann wird es riskant?

Fachleute unterscheiden zwischen

- risikoarmem,
- riskantem,
- missbräuchlichem (oder schädlichem) und
- abhängigem

Konsum von Alkohol. Doch ab welcher Menge beginnt das Gesundheitsrisiko? Ganz einig sind sich die Experten/innen darüber nicht. Die in Deutschland am häufigsten verwendeten Grenzwerte gehen davon aus, dass

- Frauen durchschnittlich täglich nicht mehr als einen halben Liter Bier oder 0,2 Liter Wein trinken sollten,
- Männer nicht mehr als 0,75 Liter Bier oder 0,3 Liter Wein.

## Das Gläschen Rotwein in Ehren – fördert Alkohol die Gesundheit?

Alkohol ist kein Medikament, auch wenn immer mal wieder durch die Schlagzeilen geistert, dass ein Gläschen sogar gesundheitsfördernd wirken kann. Rotwein schützt vor dem Herzinfarkt und Bier spüle die Nieren durch, heißt es. Möglicherweise können geringe Mengen Alkohol bei Männern im mittleren und höheren Alter und Frauen nach den Wechseljahren gegen das Infarktrisiko schützen. Das jedoch, sagen Fachleute, kann nur der Arzt im Einzelfall klären, der den Patienten und seine Risikostruktur gut kennt. Bessere Wege, einem Infarkt vorzubeugen, als Alkohol sind zum Beispiel regelmäßige Bewegung und Verzicht auf Nikotin. Insgesamt sind die Gesundheitsrisiken von regelmäßigem Alkoholkonsum größer als die sowieso umstrittene fördernde Wirkung. Wer regelmäßig reichlich Alkohol



### Das Gläschen Rotwein – ist kein Medikament.

trinkt, beeinflusst sein Blut- und Immunsystem, die Produktion der Sexualhormone wird gestört, das Risiko für Lebererkrankungen oder Bluthochdruck steigt, bei Frauen auch das für Brustkrebs. Die Gefahr von Krebs in Mund und Rachen ist vor allem in Kombination mit Nikotin gesteigert. In der Schwangerschaft kann Alkohol schwerwiegende Folgen für das Baby haben.

## Schwerpunkt Thema

### Verantwortlich mit Alkohol umgehen

#### Inhalt

Auf die Dosis kommt es an....	1
Ein Gläschen Rotwein in Ehren	1
Der Alkohol und seine Wirkung	2
Alles unter Kontrolle	2
Der Selbsttest - die CAGE-Fragen	2
Editorial	3
Was beim Alkohol Recht ist	3
Meldungen aus den Universitäten	4

Dies gilt als risikoarm, einen risikofreien Konsum gibt es nicht. Wer mehr trinkt, konsumiert bereits riskant. Je weniger regelmäßig getrunken wird, desto geringer ist die Gefahr, ein Gesundheitsrisiko einzugehen. Eine weitere Empfehlung der Experten lautet: Zwei Tage in der Woche sollten ganz alkoholfrei bleiben.

Der Trend geht bei den Grenzwerten für risikoarmen Konsum nach unten. Neuere Untersuchungen zeigen, dass schon bei geringeren Mengen bestimmte Erkrankungen auftreten können. Wer also auf Nummer sicher gehen will, sollte als Frau nicht mehr als ein kleines, als Mann nicht mehr als zwei kleine alkoholische Getränke (0,1 Liter) durchschnittlich pro Tag trinken.

Die angegebenen Mengen gelten für gesunde Erwachsene über 20 Jahren, die Körper von Jugendlichen und alten Menschen reagieren empfindlicher auf Alkohol. Das Gesundheitsrisiko steigt ebenfalls bei Menschen, die sich wenig bewegen, rauchen, Übergewicht haben oder bereits krank sind (zum Beispiel Diabetiker/innen).

### Die Schwelle zur Abhängigkeit

Kritisch wird es, wenn jemand regelmäßig Alkohol trinkt, um Anspannungen oder Konflikte besser zu bewältigen und seinen Kummer ertränken will. Diese Art des Kon-

sums endet leicht in Missbrauch oder Abhängigkeit.

Missbrauch heißt: Es wird soviel Alkohol getrunken, dass die Gesundheit gefährdet ist, und zwar körperlich und/oder psychisch. Alkohol in größeren Mengen zu trinken wird zur Gewohnheit. Erste Warnzeichen sind Gedächtnislücken nach durchzechten Nächten, Einschlafstörungen, Streitereien mit Angehörigen oder weniger Leistungsfähigkeit im Beruf.

Die Schwelle zur Abhängigkeit wird überschritten, wenn jemand Alkohol braucht, um sich überhaupt wohl zu fühlen. Das heißt, er muss immer mehr trinken, um dieselbe Wirkung zu erzielen und/oder es treten Entzugserscheinungen auf. Der Wunsch, Alkohol zu trinken ist übermächtig, der Abhängige hat die Kontrolle über sein Trinken und die getrunkene Menge verloren. Das Denken

## Der Alkohol und seine Wirkung

Alkohol ist ein Zellgift und eine sogenannte "psychotrope Substanz". Er wirkt auf das zentrale Nervensystem. Dort verändert er "Informationen", die von den Nerven weitergeleitet werden. Dies geschieht, indem der Alkohol in den Haushalt von sogenannten Neurotransmittern oder Botenstoffen eingreift. Solche Botenstoffe regulieren das Gefühlsleben und die Stimmungen.

Unerwünschte Gefühle und Stimmungen lösen sich auf, der Mensch empfindet

Entspannung und wird lockerer. Wird Alkohol nur gelegentlich und in kleinen Mengen getrunken, kann der Körper das biochemische Gleichgewicht relativ unproblematisch wiederherstellen. Wird Alkohol häufig getrunken, stellt der Körper sich um und verliert die Fähigkeit, ins normale Gleichgewicht zu kommen. Wer abhängig trinkt, dessen biochemisches Gleichgewicht ist nachhaltig gestört. Der Körper braucht den Alkohol, um ein "krankes" Gleichgewicht zu halten.

kreist nur noch um den Alkohol, Interessen werden vernachlässigt. Eine solche Abhängigkeit ist eine behandlungsbedürftige Krankheit. Meist dauert es Jahre, bis ein Mensch abhängig vom Alkohol ist, der

Prozess ist schleichend. Für Alkoholabhängige ist es wichtig, sich Hilfe zu suchen. Solche Hilfe bieten Selbsthilfegruppen, Beratungsstellen oder im Hause die Sozial- und Suchtberatung (siehe Impressum S. 4).

## Alles unter Kontrolle!?

**N**ina F. ist Ärztin. Um abends abzuschalten, hat sich die 40-jährige angewöhnt, ein Gläschen zu trinken. Aus einem wurden zwei, schließlich eine Flasche Wein täglich. Der Verwaltungsangestellte Rüdiger H. trinkt täglich seine zwei bis drei Flaschen Wein. Beide haben für sich beschlossen: Sie wollen weniger trinken. Die Ärztin hat sich einem Gruppenangebot zum Kontrollierten Trinken angeschlossen, der Verwaltungsangestellte hat die betriebliche Suchtberatung in Anspruch genommen. Der bewusste Umgang mit Alkohol will gelernt sein. Mittlerweile gibt es eine Reihe von Angeboten für Menschen, die weniger trinken wollen. Einige erste Tipps dazu haben wir für Sie zusammengestellt, sie basieren auf einer Broschüre der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

Ein erster Schritt zur Reduktion ist die Information über Alkohol, dessen Wirkung, das Gesundheitsrisiko. Als weiteren Schritt listen Sie einmal auf, welche Vorteile es hätte, we-



**Im Beratungsgespräch lassen sich Fragen zum Alkoholkonsum klären.**

niger zu trinken. Vielleicht wären sie morgens fitter, sie wären schlanker (Alkohol hat ziemlich viele Kalorien), sie würden etwas für Ihre Gesundheit tun und, und, und... Dann beobachten Sie einige Wochen Ihr Trinkverhalten. Wieviel trinken Sie und wann? Wann trinken Sie besonders viel? Gibt es bestimmte Anlässe? Fällt es Ihnen leicht, Nein zu sagen, wenn Sie Alkohol angeboten bekommen? Für solche Beobach-

tungen gibt es mittlerweile auch vorgefertigte Bögen (siehe auch Hinweise unten). Nun gilt es, eine Entscheidung zu treffen. Wollen Sie weniger trinken? Wie viel weniger? Stecken Sie sich realistische Ziele und suchen Sie sich Unterstützung, in der Familie, bei Freunden oder bei "Profis" wie der Sozial- und Suchtberatung der Universität. Sie kennen aufgrund Ihrer Beobachtung die Situationen, in denen Sie trinken. Jetzt lernen Sie, etwas anderes stattdessen zu tun. Anders mit Ärger umzugehen, sich anders zu entspannen oder "Nein" zu sagen, wenn der Kollege seinen Geburtstag feiert. Holen Sie sich dazu Tipps und Ratschläge aus Büchern, von Beratern oder aus dem Internet. Belohnen Sie sich für Ihre Erfolge und geben Sie nicht gleich auf, wenn es nicht sofort klappt. Überprüfen Sie lieber, ob Ihr Ziel realistisch war. Vielleicht brauchen Sie mehr Unterstützung. Klären Sie das am besten im Gespräch mit Beratern ab. Vor allem Menschen, die abhängig trinken, brauchen andere Hilfsangebote.

Die Ärztin Nina F. hat es jedenfalls geschafft. Schritt für Schritt hat sie ihren Konsum reduziert und trinkt jetzt an zwei Abenden keinen Alkohol, sonst mal ein oder zwei Gläser Wein. Der Angestellte Rüdiger H. kommt mittlerweile mit einer Flasche Wein pro Woche aus. Beide sind froh, dass sie diesen Weg gewählt haben.

Weitere Informationen: [www.bzga.de](http://www.bzga.de) (Broschüre "Alles klar"), [www.kontrolliertes-trinken.de](http://www.kontrolliertes-trinken.de), [www.dhs.de](http://www.dhs.de) (Veröffentlichungen: *Umgang mit Alkohol*) oder fragen Sie bei der Sucht- und Sozialberatung der Universität.

## Der Selbsttest – die CAGE-Fragen

**Der folgende international anerkannte Fragebogen hat nur vier Fragen. Wenn Sie zwei davon mit Ja beantworten, sollten Sie abklären, ob ein weiterer Handlungsbedarf besteht.**

1. Haben Sie jemals das Gefühl gehabt, Sie müssten Ihren Alkoholkonsum vermindern?
2. Haben andere Personen Sie dadurch geärgert, dass diese Ihr Trinkverhalten

kritisiert haben?

3. Haben Sie sich jemals schlecht oder schuldig wegen Ihres Trinkens gefühlt?
4. Brauchen Sie morgens Alkohol, um erst richtig leistungsfähig zu werden?

Weitere Tests finden Sie im Internet: [www.bzga.de](http://www.bzga.de) (Broschüre *Alles klar*) oder [www.dhs.de](http://www.dhs.de) (Veröffentlichung: *Alkoholproblem - trinken Sie zuviel?*)

## EDITORIAL

Sie halten gerade die erste Ausgabe von „forum gesundheit“, einer Information des Netzwerkes der Sozial- und Suchtberatungen norddeutscher Universitäten in Händen. 1996, bei der Gründung, war es noch ein landesweites niedersächsisches Netzwerk. Heute sind daran die Universitäten Braunschweig, Bremen, Göttingen, Hannover, Oldenburg, Osnabrück und die Medizinische Hochschule Hannover beteiligt. Sie alle verfügen über ein klares Konzept, wie mit Suchtproblemen am Arbeitsplatz umgegangen werden kann.

Im Netzwerk entstand die Idee, ein professionell gestaltetes Info zu entwickeln. Durch diese gemeinsame Strategie können wir Ihnen heute kostengünstig professionell aufbereitete Artikel bieten. Die heutige erste Ausgabe informiert über das Thema „riskanter Alkoholkonsum“. Denn im betrieblichen Bereich geht es schon lange nicht mehr nur um

die fünf Prozent Alkoholiker/innen, die es durchschnittlich in jedem Betrieb gibt, sondern um die 10 bis 15 Prozent der Mitarbeiter/innen, die so viel Alkohol trinken, dass Gesundheit und Leistungsfähigkeit darunter leiden. Bei diesem riskanten oder missbräuchlichen Konsum geht es oft nicht um Abstinenz, sondern die Suchtberater/innen unterstützen die Betroffenen dabei, weniger zu trinken. Daneben steht jetzt auch das Rauchen als folgenschwerste Sucht im Blickfeld der hochschulöffentlichen Diskussion.



*Peter Burzlaff*

Peter Burzlaff  
Medizinische Hochschule  
Hannover



*Sylvia Degenhardt*

Sylvia Degenhardt  
Medizinische Hochschule  
Hannover



*Günter Schumann*

Günter Schumann  
Universität Oldenburg



*Anne Schwarz*

Anne Schwarz  
Universität Hannover

Dieses und andere Themen, beispielsweise die zunehmenden nicht stoffgebundenen Abhängigkeiten wie Online-sucht, Spielsucht, Kaufsucht und Essstörungen, wollen wir in weiteren Ausgaben dieses Infos aufgreifen.

Über Rückmeldungen und Anregungen zum „forum gesundheit“ würden wir uns freuen. Weitere Infos über das Netzwerk der Sozial- und Suchtberatungen norddeutscher Universitäten finden Sie im Internet unter: [www.uni-oldenburg.de/bsssb/10890.html](http://www.uni-oldenburg.de/bsssb/10890.html)

## Was beim Alkohol § Recht § ist

### Alkohol im Straßenverkehr

Mindestens jeder fünfte Verkehrstote ist Opfer eines Alkoholunfalls. Deshalb ist Alkohol im Straßenverkehr kein Kavaliersdelikt. Bereits geringe Mengen Alkohol (ab ca. 0,2 Promille) können beispielsweise Konzentrations- und Wahrnehmungsvermögen beeinflussen. Das Sehfeld wird eingeschränkt (Tunnelblick), Entfernungen werden nicht mehr richtig eingeschätzt, die Reaktionsfähigkeit lässt nach, die Risikobereitschaft steigt.

Bereits ab 0,3 Promille kann eine alkoholisierte Autofahrt rechtliche Folgen haben, wenn es zum Unfall kommt oder Fahrunsicherheiten auftreten. Ab 1,1 Promille gilt für Autofahrer/innen absolute Fahruntüchtigkeit, der Führerschein wird entzogen und ein "Idiotentest" (MPU) wird fällig. Bei Radfahrern/innen liegt diese Grenze übrigens bei 1,6 Promille.

### Alkohol am Arbeitsplatz

Die Unfallverhütungsvorschriften machen klar: Wer so viel getrunken hat, dass er sich oder andere gefährdet, den muss der Chef nach Hause schicken. Wobei die Vorgesetzten die Verantwortung für den sicheren Heimweg bis zur Wohnungstür tragen. Die

Rechtsprechung hat für Beamte sogar eine konkrete Grenze von 0,5 Promille festgesetzt. Doch wie ist eine solche Grenze festzustellen? Hier reicht der so genannte "Augenscheinbeweis" durch den Vorgesetzten, der sich einen Zeugen hinzurufen sollte. Für Betriebsfeiern, die von der Unternehmensleitung gebilligt sind, gilt zwar der Versicherungsschutz. Bei einem reichlichen Konsum von Alkohol ist dieser jedoch gefährdet. Nicht genehmigte Feiern mit Alkoholkonsum sind aber nicht unfallversichert.

### Kündigung wegen Alkohol?

Kann ein Arbeitgeber wegen Alkoholkonsum kündigen? Kündigungen können aus verhaltens- oder personenbedingten Gründen

ausgesprochen werden. Ist ein Fehlverhalten (verhaltensbedingt) auf eine Krankheit, wie der Alkoholabhängigkeit, zurückzuführen, gelten besondere Regeln.

In den Universitäten gibt es Dienstvereinbarungen oder Handlungsanleitungen, worin eine stufenweise Intervention festgelegt ist. Zuerst wird eine Therapie angedeutet und der/die Arbeitnehmer/in die dazu auffordert, etwas gegen den Alkoholkonsum zu tun. Weigert sich der/die Arbeitnehmer/in, kann es zu einer Kündigung oder einem Disziplinarverfahren kommen. Zu diesem Thema gibt es verschiedene Urteile, die hier nicht alle aufgeführt werden können. Bei Fragen helfen Personalabteilung, Personalrat oder die Sozial- und Suchtberatung.

## PunktNüchternheit

Es gibt Momente – in denen ist es schlicht und ergreifend richtig, gar keinen Alkohol zu trinken. Es gibt ungeeignete Orte, ungeeignete Zeiten, ungeeignete Personengruppen und ungeeignete Situationen für den Konsum von alkoholischen Getränken:

- in der Schwangerschaft
- im Betrieb und am Arbeitsplatz
- im Krankenhaus oder in der Schule

- im Straßenverkehr
- zusammen mit Medikamenten
- im Kindesalter.

Die Weltgesundheitsorganisation hat solche ungeeigneten Momente und Situationen unter dem Stichwort "PunktNüchternheit" zusammen gefasst. Eine Gesellschaft sollte sich einig sein: Alkohol hat in solchen Situationen einfach nichts zu suchen.

## Hannover



**Beratung für Mitarbeiter/innen:**  
**Anne Schwarz, Tel.: 0511/762-4908, E-Mail: anne.schwarz@verwaltung.uni-hannover.de, Sprechstunden nach telefonischer Vereinbarung.**

### Angebote

Seit 1989 gibt es an der Universität Hannover die Angebote eines Suchtbeauftragten mit folgenden Schwerpunkten:

- Beratung und Betreuung suchtgefährdeter Mitarbeiter/innen sowie von Angehörigen und Kollegen/innen, die sich durch Suchtmittelmissbrauch beruflich oder privat belastet fühlen. Beispielsweise Einzelberatung für aufhörwillige Raucher/innen. Die Gespräche unterliegen der Schweigepflicht.
- Unterstützung und Beratung der Vorgesetzten gemäß den internen Richtlinien in der Wahrnehmung ihrer Sicherheitsaufgaben und der Fürsorgepflicht.
- Konzipierung und Durchführung von Informations- und Fortbildungsveranstaltungen für alle Einrichtungen der Universität.
- Versand von Informationsmaterial, suchtspezifische Öffentlichkeitsarbeit.

### Veröffentlichungen

Veröffentlichungen sind bisher:

- Die Internetseite der Suchtbeauftragten (1998)
- Beteiligung an der Broschüre: „Herzlich Willkommen an der Universität Hannover“ für neue Mitarbeiter/innen (seit 1999)
- Die Broschüre: „Lösungsorientierte Gespräche mit suchtgefährdeten Beschäftigten – Leitfaden für Führungskräfte“ (2001)
- Mitarbeit an der Broschüre „Weg-

weiser für schwangere Studentinnen und Beschäftigte sowie deren Vorgesetzte“ (2002)

- Mitarbeit an der Broschüre: Essstörungen am Arbeitsplatz – eine Praxishilfe für Personalverantwortliche und Kollegen/innen (2004)
- Herausgabe eines Plakates, auf dem alle Sucht-Selbsthilfegruppen der Region Hannover abgebildet sind (2005)

### Unsere Fortbildungsangebote

Blockveranstaltung mit den neu eingestellten Auszubildenden am ??? Oktober 2005

„Stressbewältigung“ vom 09. bis 10. November 2005

„Ersteinweisung in die Arbeitssicherheit“ gemeinsam mit dem Betriebsarzt und der Sicherheitsingenieurin am 17. November 2005

„Nikotinentwöhnung“ vom 7. Februar bis 28. März 2006.

Anmeldung für alle Angebote über die Suchtbeauftragte Anne Schwarz.

## Hannover

Medizinische  
Hochschule



**Vertrauliche Beratung für Mitarbeiter/innen: Personalentwicklung, -Beratung- Peter Burzlaff, Tel.: 0511/532-6782, E-Mail: Burzlaff.Peter@mh-hannover.de, Sylvia Degenhardt, Tel.: 0511/532-6781, E-Mail: Degenhardt.Sylvia@mh-hannover.de Bitte vereinbaren Sie einen Termin.**

Die Beratungsstelle der MHH ist Ihr Ansprechpartner bei: Störungen durch Alkohol- oder Medikamentenmissbrauch, persönlichen Problemen, arbeitsplatzbezogenen Gesundheitsproblemen, Konflikten am Arbeitsplatz und Mobbing.

## Projekt: Einführung des Betrieblichen Gesundheitsmanagements

Seit Juli 2002 existiert an der MHH ein Gesundheitsförderungs-Pilotprojekt, das vom Präsidium genehmigt und unterstützt wird. In mittlerweile sieben ausgewählten Teilprojekten aus den Geschäftsbereichen der Verwaltung und der Krankenpflege werden anhand von Analysephasen, Arbeitsplatzbegehungen und anonym erfolgten Mitarbeiterbefragungen gezielte gesundheitsförderliche Maßnahmen entwickelt und schrittweise systematisch umgesetzt. Durch geeignete gesundheitsrelevante Schritte sollen auch längerfristig Fehlzeiten reduziert werden. Weitere Informationen erhalten Sie: Projektleitung, Herr Born, Tel.: 0511/532-6513 Projektmitarbeiter: Frau Degenhardt und Frau Kästner Tel.: 0511/532-6781/-6502

## Seminar: „Gespräche mit (suchtmittel-) auffälligen Mitarbeitern/innen“

Gezielte Vorbereitung auf den Umgang mit suchtauffälligen Mitarbeiter/innen und Vermittlung von Strategien zur Lösung suchtbedingter Probleme am Arbeitsplatz. Seminar für Führungskräfte der MHH. Termin: 12. bis 13. Oktober 2005, Anmeldung: Personalentwicklung, Frau Seifert, Tel. -6611

## Kurs: „Endlich Schluss mit dem Rauchen“

Kurs für alle Mitarbeiter/innen der MHH, die mit dem Rauchen aufhören möchten. Termin: Voraussichtlich März 2006, Anmeldung: Personalentwicklung, Frau Seifert, Tel. -6611

## Kurs: „Burn out“

Immer mehr Menschen haben ein Gefühl des „Ausgebranntseins“, der inneren Leere – ständig im Stress zu sein, viel Energie zu investieren, jedoch wenig zu erreichen. In dem Kurs werden Ursachen aufgezeigt und Möglichkeiten, die eigene (Arbeits-) Zufriedenheit zurück zu gewinnen. Termine: 29. September 2005, 29. November 2005. Anmeldung: Personalentwicklung, Frau Seifert, Tel: -6611

## Oldenburg



**Betriebliche Sozial- und Suchtberatung (BSSB), Günter Schumann, Telefon 0441/798 3019, E-Mail: guenter.schumann@uni-oldenburg.de Sprechstunden nach telefonischer Vereinbarung**

Die BSSB existiert inklusive des organisatorischen Vorläufers seit 1989. Ursprünglich nur für die Hilfe und Unterstützung bei Suchtproblemen konzipiert, entwickelte sie sich aufgrund der entsprechenden Nachfrage recht bald zur Beratungsstelle in psycho-sozialen Problemlagen für die Mitarbeiter/innen des Studentenwerkes und der Universität Oldenburg. So bietet die BSSB Unterstützung und Hilfe unter anderem bei Lebenskrisen, psychischen Problemen, Arbeitsproblemen und Konflikten im Arbeitsbereich. Neben der Beratung ist eine wichtige Dienstleistung das Coaching zur Klärung von Themen der Arbeits- und Lebensbewältigung. Zum Schwerpunktthema dieses Informationsblattes tiech – wenn sie noch nicht bereit sind, auf Ihren Suchtmittelkonsum gänzlich zu verzichten – als ausgebildeter Trainer für das sogenannte „Kontrollierte Trinken“ individuelle Begleitung, wenn Sie beabsichtigen, Ihren Alkohol-, Drogen- oder Nikotinkonsum zu reduzieren.

## Kurs: Lebens- und Berufsplanung

Im Rahmen des Weiterbildungsprogramms des ZWW veranstalte ich im Herbst einen Kurs zum Thema „Noch einmal durchstarten? – Lebens- und Berufsplanung im letzten Berufsdrittel“. Es geht in der Veranstaltung sowohl um die Fragen, wie ich einem vorzeitigen ‚burn out‘ oder einem passiven Abwarten auf den ‚Ruhestand‘ entgegenwirken kann, aber auch darum, sich den eigenen Zielen zu stellen, alte Visionen wach zu rufen oder neue zu entwickeln. Anmeldung über BSSB.

## forum gesundheit

## impresum

### Herausgeber:

Netzwerk der Sozial- und Suchtberatungen norddeutscher Universitäten  
Anschrift und Kontakt:  
Medizinische Hochschule Hannover,  
Peter Burzlaff, Carl-Neuberg-Straße 1,  
30625 Hannover

### Redaktionsausschuss:

Peter Burzlaff, Günter Schumann, Anne Schwarz.

### Redaktion und Texte:

Jacqueline Engelke, Vitamin BE – Kommu-

nikation, Herkulesstr. 5, 34119 Kassel,  
Tel.: 0561/13992, E-Mail: engelke@vitaminbe.info

### Gestaltung:

Büro für Gestaltung, W. Momberg,  
34121 Kassel, Wilh. Allee 165,  
Tel.: 0561/31 57 41,  
E-Mail: momberg-graphik@web.de

### Fotos:

Peter Hoffman, Universität Hannover

### Druck:

Grafische Werkstatt, Kassel.

## Dem Netzwerk gehören an:

- Technische Universität Carolo-Wilhelmina zu Braunschweig, Sozial- und Suchtberatung, Gerda Kuder, Spielmannstr. 12a, 38106 Braunschweig, Tel.: 0531/391-4544, E-Mail: sozial-suchtberatung@tu-braunschweig.de
- Universität Bremen, Betriebliche Suchtberatung, Kassandra Ruhm, Elvira Behnken, Postfach 33 04 40 / GW 2, 28334 Bremen, Tel.: 0421/218-8776, E-Mail: sozialberatung@uni-bremen.de
- Georg-August-Universität Göttingen, Beratungsstelle für Mitarbeiter, Edwin Schuller, Waldweg 26, 37073 Göttingen, Tel.: 0551/39-9763.
- Medizinische Hochschule Hannover, Soziale Beratungsstelle für MitarbeiterInnen OE 9023, Peter Burzlaff, Sylvia Degenhardt, Carl-Neuberg-Str. 1,

30625 Hannover, Peter Burzlaff, Tel.: 0511/532-6782, E-Mail: Burzlaff.Peter@mh-hannover.de, Degenhardt.Sylvia@mh-hannover.de

• Universität Hannover, Suchtbeauftragte Anne Schwarz, Welfengarten 1, 30167 Hannover, Tel.: 0511/762-4908, E-Mail: anne.schwarz@verwaltung.uni-hannover.de.

• Carl von Ossietzky Universität Oldenburg und Studentenwerk Oldenburg, Sozial- und Suchtberatung, Günter Schumann, Postfach 2503, 26111 Oldenburg, Tel.: 0441/798-3019, E-Mail: guenter.schumann@uni-oldenburg.de.

• Universität Osnabrück, Betriebliche Suchtberatung, Gisela Hörnschemeyer, Barbarastr. 11, 49069 Osnabrück, Tel.: 0541/969-4769, E-Mail: hoernschemeyer@biologie.uni-osnabrueck.de