

# Selbstkontrolle ist erlernbar

Ab wann ist bestimmtes Verhalten eine Sucht? Ab wann hat diese Auswirkungen auf den Alltag und wie kann man vorbeugen? Zu diesen Fragen hat die Suchthilfe Salzburg Antworten zu bieten.

URSULA KASTLER

**SALZBURG.** Nicht die Abstinenz steht als Ziel im Vordergrund, sondern die selbstkritische Auseinandersetzung mit der eigenen Situation: Diese kann verfahren sein. Man trinkt zu viel Alkohol, man spielt zu viel online oder an den Maschinen im Casino, man kauft ein und überzieht ständig den Kreditrahmen, man kommt vom Internet nicht mehr los, das problematische Essverhalten fällt sogar den Freunden schon auf.

Wann ist alles zu viel? Ab wann zeigen sich negative Auswirkungen auf die Arbeit, die Partnerschaft, das Familienleben, die Gesundheit und die Finanzen?

Wer das Gefühl hat, er sollte seinen Konsum stabilisieren, reduzieren oder ganz einstellen, der kann sich vertrauensvoll an die Suchthilfe Salzburg wenden. Die Fachleute dort bieten ein Trainingsprogramm an. Es nennt sich Skoll (Selbstkon-

trolltraining), wurde in Deutschland vom Caritasverband Osnabrück entwickelt und dort erfolgreich zur Prävention eingesetzt. Die Teilnahme ist anonym, kostenlos und selbstverständlich freiwillig.

In zehn Sitzungen zu je 1,5 Stunden sucht sich zunächst jeder Teilnehmer sein Ziel. Es soll sein eigenes sein, nicht eines, das ihm Eltern, der Partner, Freunde oder der

Chef nahegelegt haben. In diesen Sitzungen wird der Konsum analysiert, ein individueller Trainingsplan erstellt und alternative Verhaltensmöglichkeiten aufgezeigt. Der Umgang mit Suchtdruck und sozialem Druck wird trainiert, Stressbewältigung gelernt und ein Krisenplan erarbeitet.

Das Angebot ist so angelegt, dass man ohne Scheu frühzeitig Hilfe in

Anspruch nehmen kann. Es gibt keinen Zwang und keine Verurteilung. Doch Betroffene können innerhalb der Gruppe Zuspruch, Rückhalt und Ermunterung finden. Seelische Entblößungen werden von niemandem gefordert. Die speziell geschulten Trainer legen Wert darauf, dass das Hauptziel der Sitzungen sowie die selbst gesetzten Wochenziele auch realistisch erreichbar sind. Während der Sitzungen liegt das Hauptaugenmerk auf der Suche nach jenen Faktoren, die stärken, und nach den Risiken, die eine Änderung des Verhaltens schwierig machen.

**Info:** Suchthilfe Salzburg, Tel.: +43 662 / 431450. Weitere Informationen gibt es während der Salzburger Aktionstage „Psychische Gesundheit“, die von 24. 9. bis 31. 10. stattfinden ([www.kuratorium-psychische-gesundheit.at](http://www.kuratorium-psychische-gesundheit.at)).



BILD: SHOOTERLAND - STOCKADOBEE.COM

## Schwarzes Loch der Milchstraße ist auffällig geworden

**LOS ANGELES.** Das gigantische schwarze Loch im Zentrum unserer Milchstraße gönnt sich derzeit ein ungewöhnlich reichhaltiges Mahl. Das schließen Astronomen aus einem plötzlichen Helligkeitsausbruch des Massemonsters: Es leuchtet so hell wie nie seit Beginn der Beobachtungen. „Wir haben in den 24 Jahren, die wir das supermassereiche schwarze Loch untersuchen, nichts Vergleichbares gesehen“, berichtete Andrea Ghez von der Universität von Kalifornien in Los Angeles. Über die Ursache des plötzlichen Ausbruchs rätseln die Forscher noch. Wie die meisten Galaxien besitzt auch die Milchstraße ein extrem massereiches schwarzes Loch in ihrem Zentrum. Es vereint die Masse von rund vier Millionen Sonnen. Schwarze Löcher selbst sind zwar nicht sichtbar, aber wenn Materie in ihren Schwerkraftstrudel fällt, erhitzt sie sich und leuchtet hell auf. Strahlung wird erzeugt. „Das schwarze Loch im Zentrum unserer Milchstraße ist aber normalerweise ein ziemlich ruhiges, schwächliches schwarzes Loch auf Diät“, erläuterte Ghez. SN, dpa