



blaues kreuz in der
evangelischen kirche
bundesverband e.v.

un-abhängig. gesund. leben.



Suchterkrankung
ALKOHOL

Sie haben es in der Hand.

UPDATE

Un-Abhängigkeit heute

ein gemeinsames Projekt von



und

**BARMER
GEK**
die gesund
desperen

Update - Un-Abhängigkeit heute

Informationen für Betroffene, Angehörige und Selbsthilfegruppen.

Das Blaue Kreuz in der **Evangelischen Kirche (BKE)**

Das Blaue Kreuz in der Evangelischen Kirche (BKE) ist eine Selbsthilfeorganisation in der Suchtkrankenhilfe mit zahlreichen Selbsthilfegruppen in vielen Städten und Regionen Deutschlands.

Egal ob Alkohol, Tabletten, Glücksspiel, Nikotin, Medien, illegale Drogen oder das Essen das Problem sind, egal ob Jung oder Alt, Mann oder Frau, angehörig oder selbst betroffen – der Verband ist offen für alle, ohne Ansehen der Konfession, die in der Gemeinschaft autonom eine zufriedene Abstinenz und Selbsthilfe leben wollen.

www.blaues-kreuz.org

gefördert durch die:

BARMER
GEK die gesund
experten

www.barmer-gek.de

Inhalt

Abhängig?

Die Droge Alkohol	S. 4
Die Wirkung des Alkohols	S. 5
Vom Gebrauch zu Missbrauch	S. 6
Merkmale der Alkoholabhängigkeit	S. 8
Folgen der Alkoholabhängigkeit	S. 9

Un-Abhängig!

Der Ausstieg	S. 11
Tipps für Angehörige	S. 12
Tipps für Selbsthilfegruppen	S. 13

Adressen	S. 15
Literatur	S. 18
Fragen Sie sich...?	S. 20

ABHÄNGIG?

Die Droge Alkohol

Alkohol bzw. alkoholische Getränke gehören in unserer Gesellschaft zum täglichen Leben. Alkohol wird getrunken:

- bei Empfängen und Eröffnungen,
- bei Feiern,
- bei Geschäftsabschlüssen,
- in geselligen Runden,
- zum Feierabend,
- zum Essen,
- bei Beerdigungen,
- einfach nur so

... die Liste könnte unendlich fortgesetzt werden.

Alkohol entsteht durch das Gären von zuckerhaltigen Lösungen. Alkoholische Getränke enthalten Äthylalkohol, der zu den giftigen Kohlenwasserstoffen gehört.

Viele Menschen können mit ihrem Alkoholkonsum umgehen. Etwa 7 - 12 % der Bundesbürger/-innen leben alkoholabstinent. Es gibt jedoch Menschen, für die das Trinken von Alkohol zum Problem wird. Sie können den Konsum nicht kontrollieren und steigern die Alkoholmenge, um eine bestimmte Wirkung zu erlangen. Ihre Gedanken kreisen zunehmend um den Alkohol. Männer trinken durchschnittlich nach wie vor deutlich mehr als Frauen (42 zu 17 Gramm reinen Alkohol täglich).⁽¹⁾

Es gibt jedoch Menschen, für die das Trinken von Alkohol zum Problem wird.

Die Wirkung des Alkohols

Alkoholische Getränke werden wegen des Geschmacks, aber auch wegen ihrer Wirkung getrunken. In geringen Mengen wirkt Alkohol anregend. Aus diesem Grund wird er immer noch von manchen Ärztinnen und Ärzten als „Hausmittel“ bei Kreislaufbeschwerden empfohlen – selbst Schwangeren der Sekt am Morgen. In höherer Dosis wirkt Alkohol beruhigend.

Das ursprüngliche Genussmittel Alkohol kann also benutzt werden, um einen bestimmten Gefühlszustand zu erreichen.

Alkohol ist ein

- Energieträger und damit ein hochkalorisches Nahrungsmittel
- vermeintlicher Problemlöser und hilft scheinbar Angstgefühle, Kontaktarmut und Einsamkeit zu überwinden
- Instrument zur Belohnung und Selbstbelohnung
- wichtiger Grundstoff für den Einsatz in Medizin und Technik
- Symbol für Luxus

(1) Anm.: 0,5 l Bier enthalten ca. 19,2 g reinen Alkohol

Ein Alkoholmissbrauch liegt vor, wenn der Alkoholkonsum fortgesetzt wird, obwohl die Person um dessen schädigende Wirkung und die damit verbundenen Probleme weiß.

- Ausdruck von Leistungsstärke, Männlichkeit und Erwachsensein, wenn Menschen als besonders trinkfest gelten
- Gift, dessen toxische Wirkung sich bei akuter Überdosierung manifestiert
- Rauschmittel
- Suchtmittel

Vom Gebrauch zum Missbrauch

Der Übergang vom Gebrauch zum Missbrauch ist schleichend und nicht klar abzugrenzen. Ein Alkoholmissbrauch liegt vor, wenn der Alkoholkonsum fortgesetzt wird, obwohl die Person um dessen schädigende Wirkung und die damit verbundenen sozialen, geistigen, beruflichen, psychischen und körperlichen Probleme weiß. Zudem ist der Konsum von Alkohol in der Schwangerschaft, in gefährlichen Situationen wie dem Straßenverkehr oder beim Bedienen von Maschinen ebenfalls ein Missbrauch.

Die Faustregeln für einen risikoarmen Konsum lauten:

- Frauen sollten ihren Konsum auf täglich nicht mehr als zwei kleine Gläser Bier oder Wein (1/8 Liter bzw. 0,125 Liter) beschränken.
- Männern wird geraten, täglich nicht mehr als drei kleine Gläser Bier oder ca. 0,2 Liter Wein zu sich zu nehmen.
- Zudem wird empfohlen: Verzichten Sie an mindestens 2 bis 3 Tagen pro Woche ganz auf Alkohol, um eine Gewöhnung zu vermeiden.

Doch:

Rund 9,3 Millionen Menschen in Deutschland sind vom Alkohol abhängig, missbrauchen ihn oder zeigen ein riskantes Konsumverhalten. Der volkswirtschaftliche Schaden durch Alkohol beträgt ca. 20 Milliarden Euro im Jahr. Dem gegenüber stehen direkte Steuereinnahmen durch den Alkohol von ca. 4 Milliarden Euro.

Die Zahlen im Einzelnen:

- 1,6 Millionen Menschen sind abhängig vom Alkohol.
- 2,7 Millionen Menschen missbrauchen Alkohol.
- 5 Millionen Menschen zeigen ein riskantes Alkoholkonsumverhalten.
- Auf jeden abhängigen Menschen kommen 5 bis 6 mitbetroffene Angehörige (Eltern, Lebenspartner/-innen, Kinder, Freunde/Freundinnen).
- In jeder 7. Familie ist ein Kind zeitweise, in jeder 12. Familie dauerhaft von den Alkoholproblemen eines oder beider Elternteile betroffen.
- Über 8 % der Gesamtbevölkerung in Deutschland konsumiert Alkohol in einer Menge, die den Gefahrengrenzwert überschreitet.

Übrigens: In Deutschland ist es laut Jugendschutzgesetz verboten, Jugendlichen unter 16 Jahren Bier und weinhaltige Getränke zu verkaufen oder auszuschenken; Hochprozentiges ist sogar erst ab 18 Jahren erlaubt.

Rund 9,3 Millionen Menschen in Deutschland sind vom Alkohol abhängig, missbrauchen ihn oder zeigen ein riskantes Konsumverhalten.

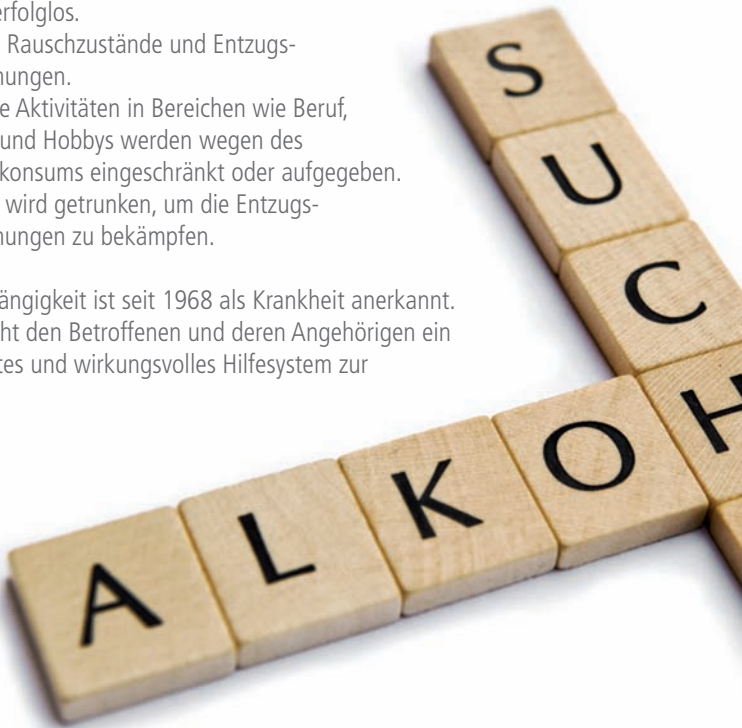
Alkoholabhängigkeit ist seit 1968 als Krankheit anerkannt. Seitdem steht den Betroffenen und deren Angehörigen ein differenziertes und wirkungsvolles Hilfesystem zur Verfügung.

Merkmale *der* Alkoholabhängigkeit

Folgende Merkmale können Hinweise auf eine Alkoholabhängigkeit sein:

- Alkohol wird in größeren Mengen konsumiert, häufiger und über einen längeren Zeitraum, als es die trinkende Person eigentlich will.
- Die Person verspürt ein anhaltendes Verlangen Alkohol zu trinken.
- Mehrere Versuche, den Konsum einzuschränken oder unter Kontrolle zu bringen, waren erfolglos.
- Häufige Rauschzustände und Entzugserscheinungen.
- Wichtige Aktivitäten in Bereichen wie Beruf, Familie und Hobbys werden wegen des Alkoholkonsums eingeschränkt oder aufgegeben.
- Alkohol wird getrunken, um die Entzugserscheinungen zu bekämpfen.

Alkoholabhängigkeit ist seit 1968 als Krankheit anerkannt. Seitdem steht den Betroffenen und deren Angehörigen ein differenziertes und wirkungsvolles Hilfesystem zur Verfügung.



Folgen *der* Alkoholabhängigkeit

Nicht erst die Abhängigkeit, sondern bereits der Alkoholmissbrauch hat gravierende Folgeschäden in verschiedenen Bereichen.

So sind das zentrale Nervensystem, der Magen-Darm-Trakt, die Haut und der Bewegungsapparat betroffen. Alle Organe werden in Mitleidenschaft gezogen. Die Gefahr eines Schlaganfalls steigt, da sich der Blutdruck erhöht und das Herz-Kreislaufsystem geschädigt wird. Auch werden die Nerven und die Psyche beeinträchtigt, was zu psychiatrischen Erkrankungen und epileptischen Reaktionen führen kann. Die Sprach- und Handlungsfähigkeit werden ebenso eingeschränkt wie die Fähigkeit auf andere Menschen zuzugehen und Probleme zu erkennen und zu lösen.

Besonders zu erwähnen ist die Gefährdung von ungeborenen Kindern, wenn die Mutter während der Schwangerschaft Alkohol zu sich nimmt. Ein übermäßiger Alkoholkonsum des Vaters kann sich auf die Zeugungsfähigkeit auswirken.

Nicht erst die Abhängigkeit, sondern bereits der Alkoholmissbrauch hat gravierende Folgeschäden in verschiedenen Bereichen.



Besonders die nahen Angehörigen, wie die Ehepartner/-innen und Kinder, sind in ihrer Lebensentwicklung stark beeinträchtigt.

Beide Fälle können zu Missbildungen und Entwicklungsstörungen der Kinder führen. Jährlich sterben in Deutschland schätzungsweise 42000 Menschen direkt oder indirekt an den Folgen des Alkoholmissbrauchs. 10 bis 30 % aller Arbeitsunfälle ereignen sich unter Alkoholeinwirkung.

Alkoholabhängigkeit wirkt sich ungünstig auf das soziale und berufliche Leben des alkoholabhängigen bzw. alkoholmissbrauchenden Menschen und sein Umfeld aus. Die Fehlzeiten alkoholkranker Mitarbeiter/-innen liegen 16 Mal höher als bei anderen Arbeitnehmenden. Sie erbringen nur etwa 1/4 der eigentlichen Arbeitsleistung.

Besonders die nahen Angehörigen, wie die Ehepartner/-innen und Kinder, sind in ihrer Lebensentwicklung stark beeinträchtigt. Es kommt zu einer ständigen Überforderung, finanziellen Problemen und – besonders hervorzuheben – zu einer Vereinsamung aufgrund von Schamgefühlen der Außenwelt gegenüber.

Die Sucht wird so lange wie möglich verheimlicht, Probleme in der Familie scheinbar ausgeglichen und die Familie an sich zusammengehalten. Die Angehörigen sind verstrickt in das Suchtsystem und somit ein Teil dessen. Aus diesem finden sie selten ohne fremde Hilfe wie der einer Beratungsstelle oder Selbsthilfegruppe heraus.

Un-ABHÄNGIG!

Der **Ausstieg**

Wer Alkohol braucht um etwas zu erreichen, sollte dringend Hilfe suchen. Wann und wie ein Mensch den Ausstieg aus der Alkoholabhängigkeit schafft, hängt von seiner individuellen Leidensfähigkeit ab. Für manche Menschen ist es eine Motivation auszusteigen, wenn sie ihren Beruf, ihre gesellschaftliche Stellung oder ihre Familie verlieren. Häufig suchen die Angehörigen noch lange vor dem alkoholabhängigen Menschen Hilfe. Das Suchtkrankenhilfesystem ist gut ausgebaut. Selbsthilfegruppen und Beratungsstellen bieten Unterstützung beim Ausstieg, der Rückfallvorbeugung und beim Erlangen und Aufrechterhalten einer zufriedenen Abstinenz.

(Quellen: Gesamtverband für Suchtkrankenhilfe im Diakonischen Werk der Evangelischen Kirche in Deutschland e. V. (GVS): „Alkohol“ und „Phasen der Alkoholsucht“, Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS) (Hrsg.): Jahrbuch Sucht 2003; DHS (Hrsg.): Alkohol – Basisinformationen, 2001; DHS (Hrsg.): Drogeninfo: Alkohol und Schwangerschaft – Alkohol schadet Babys, 1997; Fachverband freier Einrichtungen in der Suchtarbeit e. V. (FES): „Drogen-ABC“, 1997; Ev. Suchtselbsthilfeverbände und GVS (Hrsg.) Infofaltblatt „Katze statt Kater“, 2005)

*Selbsthilfe-
gruppen und
Beratungsstellen
bieten Unter-
stützung beim
Ausstieg, der
Rückfallvorbeu-
gung und beim
Erlangen und
Aufrechterhalten
einer zufriedenen
Abstinenz.*

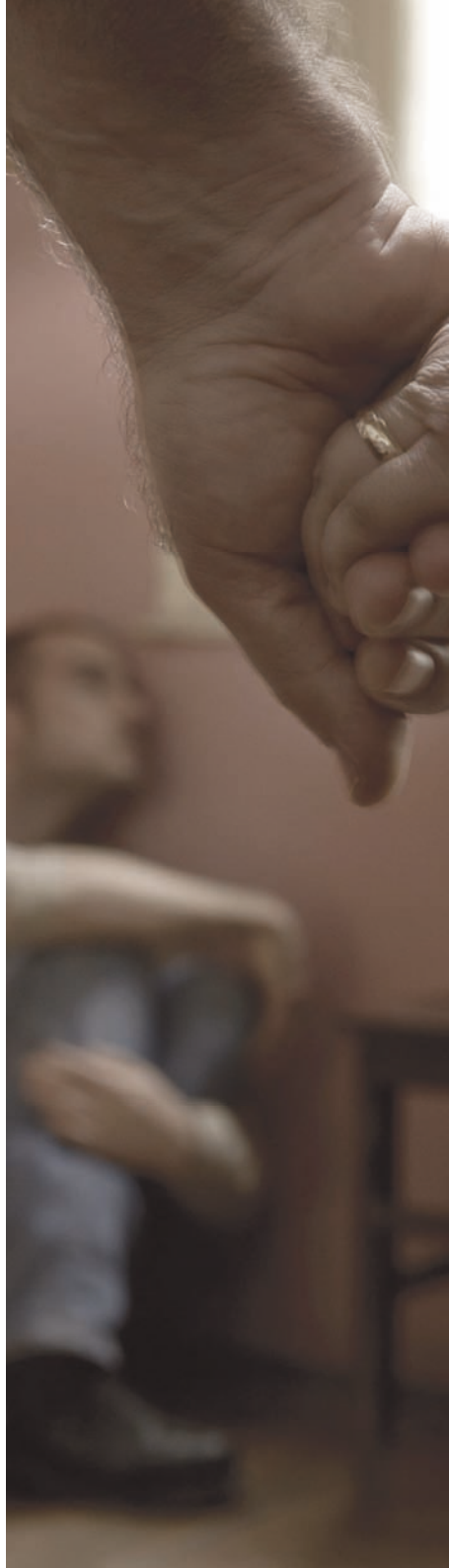
Tipps für Angehörige

Alkoholprobleme bestimmen nicht nur das Leben eines Menschen allein, sondern auch das soziale Umfeld.

In jedem Fall sollten Angehörige in der Familie, im Kollegen- oder Freundeskreis Probleme niemals totschweigen.

- Nehmen Sie sich Raum für sich selbst. Hören Sie auf Ihre Bedürfnisse.
- Versuchen Sie eine offene Auseinandersetzung.
- Informieren Sie sich über die Sucht.
- Nehmen Sie fachliche Hilfe in Anspruch.
- Schließen Sie sich einer Angehörigen-Selbsthilfegruppe an.

Immerhin finden 14 % aller Ratsuchenden den Weg in eine Beratungsstelle oder Selbsthilfegruppe durch die Unterstützung und Vermittlung durch den Freundeskreis oder die Familie.



Tipps für Selbsthilfegruppen

„Was mache ich, wenn...?“

Was mache ich, wenn ein Mensch in meine Gruppe kommt, der alkoholabhängig ist bzw. durch problematischen Alkoholkonsum eines nahestehenden Menschen mitbetroffen ist?

Zunächst sollten Sie auf diesen Menschen zugehen, ihn willkommen heißen und in die Gruppe einladen. Wenn es in Ihrer Gruppe üblich ist, können Sie diesem Menschen ein Vorgespräch z. B. vor Gruppenbeginn, während des Abends evtl. in einem Nebenraum oder in Form eines Hausbesuchs anbieten. Ansonsten kann auch diese Person unmittelbar am Gruppenleben teilnehmen. Stellen Sie sich vor und erzählen Sie oder ein anderes Gruppenmitglied – je nachdem, wie die Funktionen in Ihrer Gruppe verteilt sind – dem bzw. der Teilnehmer/-in, wie sich Ihre Gruppe gestaltet und was Ihnen wichtig ist, wie beispielsweise

- Hilfe zur Selbsthilfe
- Solidar-Abstinenz
- Schweigepflicht
- Ablauf eines Gruppenabends (z. B. Blitzlicht/Befindlichkeitsrunde, Aktuelles, themenbezogenes Arbeiten)

Bitten Sie auch die anderen Teilnehmer/-innen, sich kurz – evtl. in Verbindung mit der Blitzlichtrunde zum Einstieg in den Gruppenabend – vorzustellen. Motivieren Sie den „Neuling“, ebenfalls etwas von sich zu erzählen. Hilfreich sind Fragen nach dem Namen und den Erwartungen, mit denen er/sie in die Gruppe kommt.

Bedenken Sie: Ihr Gegenüber ist in erster Linie Mensch. Zeigen Sie Interesse an diesem Menschen und seinem Lebenszusammenhang. Fragen Sie danach, wie es ihm mit dem Suchtmittel und der Abstinenz davon ergangen ist bzw. ergeht. Es

Jedes Mal, wenn jemand neu in Ihre Gruppe kommt – egal, von welchem Suchtmittel betroffen – gerät das Gruppengefüge ins Wanken.

werden sich sicherlich Parallelen ergeben, die zum Thema aller gemacht werden können. Vielleicht möchte der/die Neue einfach nur zuhören. Denken Sie an Ihre Anfangszeit. Manche Menschen brauchen einige Zeit, um Vertrauen zu fassen und sich zu öffnen.

Jedes Mal, wenn jemand neu in Ihre Gruppe kommt – egal, von welchem Suchtmittel betroffen – gerät das Gruppengefüge ins Wanken. Es kommt Bewegung in die Gruppe. Die Gruppe braucht einen gewissen Zeitraum, um sich neu zu formieren und wieder in ein Gleichgewicht zu gelangen.

Zum Ende des Gruppenabends können Sie nachfragen, wie es der neuen Person in der Gruppe und der Gruppe mit dem neuen Gruppenmitglied gefallen hat und dazu einladen, wiederzukommen.

Was Ihnen dabei hilft...

Es gibt zahlreiche, zum Teil kostenlose, Broschüren z. B. vom Blauen Kreuz in der Evangelischen Kirche, der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen, dem Gesamtverband für Suchtkrankenhilfe und den Krankenkassen (Adressen: siehe Anhang), die Ihnen Aufschluss über die verschiedenen Suchtformen geben können.

Durch diese Informationen erhalten Sie Sicherheit. Aber nur durch die direkte Begegnung können Sie Erfahrungen sammeln, die Sie im Umgang mit zunächst Fremdem („andere Süchte“, andere Menschen) stärken.

Letztendlich hängt eine gelungene Integration von mindestens zwei Kriterien ab, und zwar davon,

- welche Haltung die Gruppe und jede/r Einzelne darin einnimmt und
- ob sich Neue in der Gruppe wohl, verstanden und dazugehörig fühlen.

Von einer integrativen Gruppe können alle Gruppenmitglieder profitieren.



Selbsthilfe *für* alkoholabhängige Menschen *und* deren Angehörige

AL-ANON Familiengruppen

Emilienstraße 4
45128 Essen
Tel.: 0201 773007
Fax: 0201 773008
ZDB@Al-Anon.de
www.al-anon.de

Anonyme Alkoholiker Interessens- gemeinschaft e. V. (AA)

Waldweg 6
84177 Gottfrieding-Unterweilnbach
Tel.: 08731 32573-0
Fax: 08731 32573-20
aa-kontakt@anonyme-alkoholiker.de
www.anonyme-alkoholiker.de

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche
Bundesverband e. V.
Adresse siehe Broschüren-Rückseite

Blaues Kreuz in Deutschland e. V. Bundesgeschäftsstelle

Schubertstraße 41
42289 Wuppertal
Tel.: 0202 62003-0
Fax: 0202 62003-81
zentrale@blaues-kreuz.de
www.blaues-kreuz.de



**Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe
Bundesverband e. V.**

Untere Königsstraße 86
34117 Kassel
Tel.: 0561 78043
Fax: 0561 711282
mail@freundeskreise-sucht.de
www.freundeskreise-sucht.de

Guttempler in Deutschland

Adenauerallee 45
20097 Hamburg
Tel.: 040 245880
Fax: 040 241430
info@guttempler.de
www.guttempler.de

**Kreuzbund e. V.
Bundesverband**

Münsterstraße 25
59065 Hamm
Tel.: 02381 67272-0
Fax: 02381 67272-33
info@kreuzbund.de
www.kreuzbund.de

**NAKOS - Nationale Kontakt- und
Informationsstelle zur Anregung und
Unterstützung von Selbsthilfegruppen**

Wilmsdorfer Straße 39
10627 Berlin
Tel.: 030 31018960
Fax: 030 31018970
selbsthilfe@nakos.de
www.nakos.de

**Beratungs- und
Behandlungsstellen**

Weitere Adressen von Selbsthilfe-
gruppen, Beratungs- und Behand-
lungsstellen in Ihrer Nähe erfahren Sie
bei folgenden Einrichtungen

**Arbeiterwohlfahrt (AWO)
Bundesverband e. V.
Heinrich-Albertz-Haus**

Blücherstraße 62/63
10961 Berlin
Tel.: 030 26309-0
Fax: 030 26309-32599
info@awo.org
www.awo.org

**Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung (BZgA)**

Ostmerheimer Straße 220
51109 Köln
Tel.: 0221 8992-0
Fax: 0221 8992-300
poststelle@bzga.de
(für Anfragen, Mitteilungen)
order@bzga.de
(für Bestellungen)
www.bzga.de

**Deutsche Arbeitsgemeinschaft für
Jugend- und Eheberatung e. V. (DAJEB)
Bundesgeschäftsstelle -
Suchmaschine für Beratungsangebote**

Neumarkter Straße 84 c
81673 München
Tel.: 089 4361091
Fax: 089 4311266
info@dajeb.de
www.dajeb.de

**Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e. V. (DHS)**

Westenwall 4
59065 Hamm
Tel.: 02381 9015-0
Fax: 02381 9015-30
info@dhs.de
www.dhs.de

**Deutscher Caritasverband e. V.
Referat Besondere Lebenslagen**

Karlstraße 40
79104 Freiburg
Tel.: 0761 200-369
Fax: 0761 200-350
info@caritas.de
www.caritas.de

**Deutsches Rotes Kreuz e. V. (DRK)
Generalsekretariat**

Carstennstraße 58
12205 Berlin
Tel.: 030 85404-0
Fax: 030 85404-450
drk@drk.de
www.drk.de

**Gesamtverband für Suchtkrankenhilfe
im Diakonischen Werk der Ev. Kirche in
Deutschland e. V. (GVS)**

Altensteinstraße 51
14195 Berlin
Tel.: 030 84312355
Fax: 030 84418336
gvs@sucht.org
www.sucht.org

**Paritätischer Wohlfahrtsverband -
Gesamtverband e. V.**

Oranienburger Straße 13-14
10178 Berlin
Tel.: 030 24636-0
Fax: 030 24636-110
info@paritaet.org
www.der-paritaetische.de

Fachverlag zum
Thema „Sucht“
www.blaukreuz.de

Literatur

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) e. V. sowie Krankenkassen halten kostenloses Informationsmaterial zum Thema „Sucht“ bereit. Adressen: siehe vorherige Seiten.

ABFALG, Reinhold: Alkoholabhängigkeit und ihre Überwindung. Ein Weg aus der Sackgasse. 2000.

HECKEL, Jürgen: Sich das Leben nehmen – Alkoholismus aus der Sicht eines Alkoholikers. 2010.

BERKE, Sylvia: Familienproblem Alkohol – Wie Angehörige helfen können. 2008.

HELLMANN, Diana Beate: Leben ohne Alkohol – Mein persönlicher Leitfaden. 2009.

BRANDL, Franz: „Best of Cocktails ohne Alkohol“. 02/2008.

KIFMANN, Alfons: Erfolgsstrategien bei Alkoholabhängigkeit – Ursachen – Hilfen – Perspektiven. 2005.

BRÜCK, Werner (Hrsg.): Das schaffen wir – Von Alkoholabhängigen und ihren Angehörigen. 2. Auflage. 2006.

KLEIN, Hans: Der Alkoholabhängige und seine Helfer. 2., völlig überarbeitete Auflage. 2001.

CARR, Allen: Nie wieder Kater! 2006.

FEUERLEIN, Wilhelm: Alkoholismus. Warnsignale, Vorbeugung, Therapie. 6., neubearbeitete Auflage. 2008.

KLEIN, Hans: Eine Sucht fällt nicht vom Himmel. Dispositionen und Entstehungsbedeutung der Suchtkrankheit Alkoholismus. 2003.

Gesamtverband für Suchtkrankenhilfe im Diakonischen Werk der Evangelischen Kirche in Deutschland (GVS): Phasen der Alkoholsucht. 47. Auflage. 2006.

KÖRKELE, Joachim/KRUSE, Gunther: Basiswissen: Rückfall bei Alkoholabhängigkeit; 2005.

KÖRKEL, Joachim/SCHINDLER, Christine: Rückfallprävention mit Alkoholabhängigen. Das strukturierte Trainingsprogramm S.T.A.R. – Inklusive CD-ROM. 2003. (neue Ausgabe erscheint 2011)

KÖRKEL, Joachim: Rückfall muss keine Katastrophe sein. Ein Leitfaden für Abhängige und Angehörige. 4. Auflage. 2001.

KÜFNER, Heinrich: Die Zeit danach. Chancen und Entwicklungsmöglichkeiten für Betroffene nach Entwöhnungsbehandlung und Selbsthilfegruppe. 7. Auflage. 2003.

LATTMANN, Dieter: Fernwanderweg – Roman. 2003.

SCHNEIDER, Ralf: Die Suchtfibel. Informationen zur Abhängigkeit von Alkohol und Medikamenten. 15. Aufl. 2010.

SOMMER, Viktor: Jetzt ist es genug! – Leben ohne Alkohol. 2005.

UNTERRAINER, Dr. Human-Friedrich: Spiritualität und Sucht – Glaube als Ressource in der Alkoholismustherapie. 2006.

WILCKEN/ROCHOW: Rückfallprävention bei Alkoholismus – Fähigkeiten im Fokus. 2000.

ZOCKER, Horst: Anonyme Alkoholiker – Selbsthilfe gegen die Sucht. 4., überarbeitete und aktualisierte Auflage. 2006.



Fragen Sie sich...?

1. Haben Sie jemals versucht, für eine Woche oder für einen bestimmten Zeitraum mit dem Trinken aufzuhören?
2. Haben Sie sich über die Ratschläge anderer geärgert, die Sie veranlassen wollen, mit dem Trinken aufzuhören?
3. Haben Sie jemals versucht, durch einen Wechsel von einem alkoholischen Getränk zu einem anderen, Ihr Trinken unter Kontrolle zu bringen?
4. Haben Sie während des letzten Jahres Ihren Morgentrunke oder Ihren „Frühschoppen“ genommen?
5. Beneiden Sie Menschen, die trinken können, ohne in Schwierigkeiten zu kommen?
6. Ist das Trinken für Sie im vergangenen Jahr zu einer nach und nach immer schwerer zu lösenden Frage geworden?
7. Haben Sie durch Ihr Trinken zu Hause Schwierigkeiten?
8. Versuchen Sie bei gesellschaftlichen Anlässen einige Gläser „außer der Reihe“ zu bekommen, wenn das Angebot an Getränken beschränkt ist?
9. Sind Sie – trotz gegenteiligen Beweises – nach wie vor der Meinung, aus eigenem Willen mit dem Trinken aufhören zu können, wenn und wann immer Sie wollen?
10. Haben Sie durch Ihr Trinken im vergangenen Jahr zeitweise Ihre Arbeit versäumt?
11. Ist Ihnen während des Trinkens schon mal der „Film gerissen“; fehlte Ihnen am Tag danach die Erinnerung an ein paar Stunden?
12. Hatten Sie jemals das Gefühl, mehr aus Ihrem Leben machen zu können, wenn Sie nicht mehr trinken würden?

Auflösung: Wie oft haben Sie mit „Ja“ geantwortet? Bei vier oder mehr „Jas“ scheinen Sie durch Ihr Trinken in einer schwierigen Lage zu sein, die ein schnelles Handeln von Ihnen erfordert.

Notizen

Notizen

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Impressum

Herausgeber

Blaues Kreuz in der
Evangelischen Kirche
Bundesverband e. V.

Julius-Vogel-Straße 44
44149 Dortmund

Tel.: 0231 5864132

Fax: 0231 5864133

bke@blaues-kreuz.org

www.blaues-kreuz.org

Konzeption und Layout

creatur design
www.creatur.de

wide publish mediendesign
www.wide-publish.de

Text

Blaues Kreuz in der
Evangelischen Kirche
Bundesverband e. V.
www.blaues-kreuz.org

Medienbüro Gesine Lübbers
www.medienbuero-luebbers.de

Druck

WIGRA Offsetdruck GmbH
www.wigradruck.de



*blaues kreuz in der
evangelischen kirche
bundesverband e.v.*

Blaues Kreuz in der
Evangelischen Kirche
Bundesverband e. V.

Julius-Vogel-Straße 44
44149 Dortmund

Tel.: 0231 5864132
Fax: 0231 5864133

bke@blaues-kreuz.org
www.blaues-kreuz.org

BARMER
GEK die gesund
experten
www.barmer-gek.de