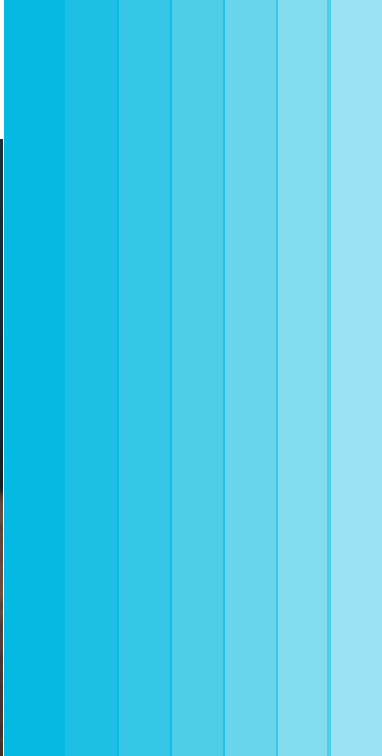


Nein Sagen

zu Alkohol



Alkohol ist in unserer Gesellschaft allgegenwärtig, Werbung, Angebote und Trinkanlässe begegnen Ihnen oft und überall.

Wenn Sie den Wunsch haben, ein Alkoholproblem zu überwinden, brauchen Sie darum auch eine Strategie, mit dem Übermaß an Angeboten umzugehen. Wir möchten Ihnen mit dieser Broschüre Anregungen und Möglichkeiten zeigen, wirksam „Nein“ zu sagen.



Trinkanlässe gibt es überall

In Deutschland ist Alkohol fast allgegenwärtig: In der Öffentlichkeit, z. B. in Restaurants, Kneipen, Gaststätten und Clubs, bei Sportveranstaltungen, Festivals, Stadtfesten, Empfängen, in der Werbung ... Und auch bei privaten Anlässen wie Familienfeiern und Treffen im Freundeskreis wird meist Alkohol getrunken.

Es ist nicht möglich und auch nicht wünschenswert, alle Situationen, in denen Sie mit Alkohol konfrontiert werden, aus Ihrem Leben auszuschließen.

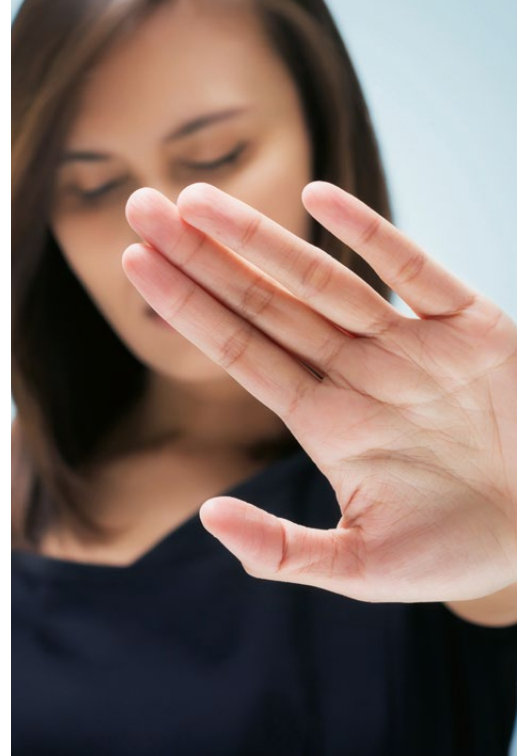
Umso mehr brauchen Sie einen Weg, mit dem allorts bestehenden (Über-) Angebot von Alkohol in der Gesellschaft umzugehen.

Trinkaufforderungen ablehnen

Manchen Menschen fällt es schwer, eine Einladung zum Trinken von Alkohol abzulehnen. Etwa wegen der Befürchtung, ausgeschlossen, ausgelacht oder abgelehnt zu werden. Doch fast jeder und jede kommt irgendwann in die Situation, eine Trinkeinladung ablehnen zu wollen oder zu müssen. Solch ein berechtigtes „Nein“ auszusprechen, kann Sie stärken.

Das gilt insbesondere für alkoholabhängige Menschen. Um sich vom Angebot des Alkohols abzugrenzen, ist es wichtig, sich über die eigene Befindlichkeit bewußt zu sein.

Ziel ist es, dass Sie sich dabei wohl fühlen.



Tipp



Überlegen Sie sich schon vor einer Feierlichkeit, wie Sie die Zeit gestalten möchten:

Auf wen könnte ich zugehen und ein Gespräch beginnen?

Gibt es etwas, das ich mir dort anschauen möchte?


Kann man tanzen oder umhergehen?

Sollte ich einen Zeitpunkt planen, zu dem ich die Veranstaltung verlasse?

Auch unter Bekannten, im Freundeskreis oder am Arbeitsplatz kann es vorkommen, dass Sie sich ausgegrenzt fühlen. Wie wirkt das auf Sie? Achten Sie auf Ihre Gefühle, um nicht vom Trinkverlangen überwältigt zu werden.

Offen und ehrlich

Hilfreich ist eine Strategie, die vermeidet, dass Ihnen immer wieder Alkohol angeboten wird. Von der eigenen Abhängigkeit zu erzählen, kann in diesem Sinne auch dem Selbstschutz dienen.



Daniel S. sagt dazu: „Mir hat es sehr geholfen, mit vielen Menschen offen über mein Suchtproblem zu sprechen. Das hat mir gerade zu Beginn meiner Abstinenz viel Druck genommen. Ich musste keine Ausreden erfinden.“



Unterscheiden Sie, wem Sie sich offenbaren

Sie müssen nicht allen Menschen von Ihrer Krankheit erzählen. Je näher Ihnen die Person steht, umso ehrlicher und ausführlicher werden Sie in der Regel sein. Vertrauen Sie Ihrem Gefühl, wem Sie von Ihrer Alkoholabhängigkeit erzählen.

Besonders, wenn Sie sich anfangs noch unsicher fühlen, kann es schwer fallen, sich von Trinkaufforderungen abzugrenzen. Diese ungeübte Situation kann unangenehm sein. Doch Sie können darin schnell Sicherheit gewinnen.

Dabei ist auch Ausweichen erlaubt:

- „Mir geht es heute nicht so gut“
- „Ich nehme Medikamente“
- „Ich muss noch fahren“ oder
- „Alkohol schmeckt mir nicht“.

Niemand kann Sie zu Offenheit in jeder Situation zwingen – und es ist auch nicht immer angebracht.

Gegen das Ausweichen spricht allerdings: Viele Abhängige haben in ihrer „Trinkzeit“ oft mit Unwahrheiten gelebt. Deswegen kann Ausweichen als Rückfall in dieses Verhalten erlebt werden. Muss es aber nicht.

Ausweichen

Laura M. sagt klipp und klar:
„Hauptsache ist, ich bin ehrlich vor mir selbst. Andere Leute gehen meine Krankheiten überhaupt nichts an. Manchmal hilft dann eine kleine Notlüge.“

Tipp



Entscheiden Sie sorgfältig, wem Sie sagen, dass Sie alkoholabhängig sind. Unterscheiden Sie nach Familie, Freundeskreis, Bekannten, Arbeitsumfeld und Fremden. Es sollten Menschen sein, denen Sie vertrauen können.

Auszuweichen ist gerade bei flüchtigen Begegnungen durchaus angebracht und keine Verleugnung der Suchterkrankung. Wenn Sie die Person nicht kennen und sie wahrscheinlich auch nicht wiedersehen, müssen Sie sich nicht erklären. Dann reicht es zu sagen:

„Ich trinke keinen Alkohol,“ oder
„Ich vertrage keinen Alkohol.“

Selbtsicher mitteilen

Mit zunehmender positiver Abstinenzenerfahrung wächst auch wieder das Selbstvertrauen. Sebastian P. gelangte mit der Zeit zu der Überzeugung, dass es für ihn nur noch eine Aussage gibt: „Ich trinke keinen Alkohol.“ Er erklärt: „Alles, was diesem Satz noch hinzugefügt wird, weicht die Aussage nur auf. Eine Begründung ist nicht notwendig, weil dann ganz schnell eine Situation entsteht, in der ich mich rechtfertigen muss.“



Mit Humor

Wenn Ihnen Alkohol angeboten wird,
können Sie entgegenen:

„Ich habe in meinem Leben schon genug getrunken,
ich brauch' nichts mehr“,

oder etwa:

„Einen Kater als Haustier kann ich nicht gebrauchen.“

„Ich muss mir niemanden mehr schön trinken.“

„Ich habe jetzt schon einen Dickkopf.“

Für diese Strategie braucht es sicher einen gewissen zeitlichen Abstand vom Alkohol, eine zufriedene Abstinenz – und die Fähigkeit, sich selbst auf den Arm zu nehmen.

Die Antwort auf „Nein“

Die Strategie „Ich trinke keinen Alkohol“ funktioniert fast immer und wird meist ohne Rückfragen akzeptiert. Eine Begründung ist in der Regel nicht erforderlich. Auch »dumme Sprüche« gibt es dazu nur selten.

Wenn jemand behauptet: „Na, ein Glas wird ja nicht schaden“, können Sie antworten:

„Doch, ich vertrage keinen Alkohol“, oder etwa:
„Manchmal schon“.

Tipp



Lassen Sie sich unter keinen Umständen überreden. Wenn Sie bedrängt werden, sollten Sie die Situation oder auch die Personen so weit wie möglich meiden.

In der Selbsthilfegruppe

Anna H.: „Dass manche die Situation nicht verstehen wollen, können wir nicht ändern. Aber wir müssen uns auch nicht darüber aufregen. Bleiben wir einfach bei uns.“

Auch bei diesem Thema wirkt das Prinzip Selbsthilfe: Jedes Gruppenmitglied wird durch die Beispiele und Erfahrungen der anderen Gruppenmitglieder gestärkt. Bringen Sie Ihre Fragen in das Gruppengespräch ein, möglichst mit einer konkreten Alltagssituation.

Die Schilderungen der unterschiedlichen Erlebnisse sind so vielfältig, dass sich jedes Gruppenmitglied daraus ein eigenes Bild machen und seinen eigenen Weg finden kann. Die Gruppenarbeit stärkt die Persönlichkeit und schärft die Beobachtungsgabe. Der vertrauensvolle Austausch untereinander schafft neue Klarheit über sich – und auch über gesellschaftliche Einflüsse.

Wir wünschen Ihnen auf Ihrem abstinenter Weg viel Erfolg, Mut, Ausdauer und Freude!

Informationen und Hilfe bekommen Sie bei folgenden Verbänden:

Anonyme Alkoholiker Interessengemeinschaft e.V.

Frankfurter Allee 40, 10247 Berlin, Tel. +49 30 20629820
aa-kontakt@anonyme-alkoholiker.de, www.anonyme-alkoholiker.de

Arbeiterwohlfahrt Bundesverband e.V.

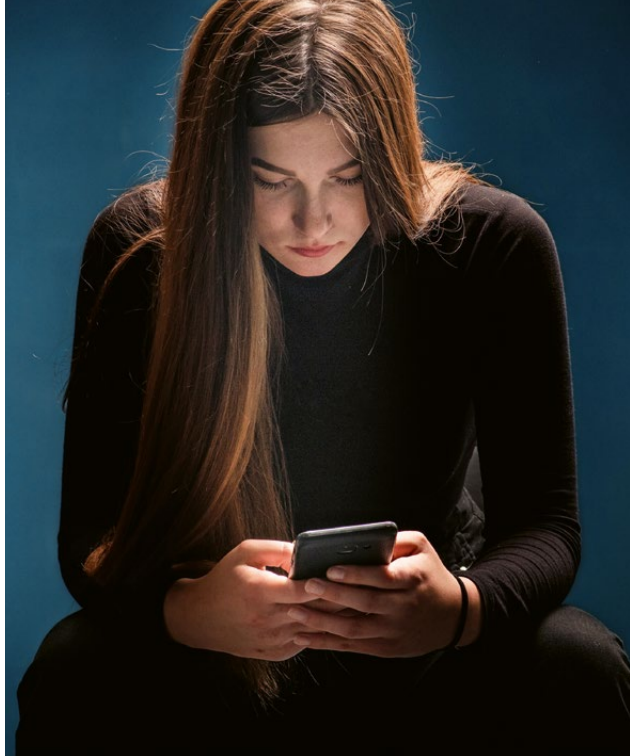
Blücherstr. 62/63, 10961 Berlin, Tel. +49 30 26309-157
suchthilfe@awo.org, www.awo.org

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche e.V.

Julius-Vogel-Straße 44, 44149 Dortmund, Tel. +49 231 5864132
info@bke-suchtselbsthilfe.de, bke-suchtselbsthilfe.de

Blaues Kreuz Blaues Kreuz in Deutschland e.V.

Schubertstr. 41, 42289 Wuppertal, Tel. +49 202 62003-0
bkd@blaues-kreuz.de, www.blaues-kreuz.de



Deutsches Rotes Kreuz – Suchtselbsthilfegruppen –
Bahnstraße 43, 64711 Erbach, Tel. +49 6062 60760
selbsthilfe@drk-odenwaldkreis.de, www.drk.de/hilfe-in-deutschland/selbsthilfegruppen/

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe e. V. Bundesverband
Untere Königsstr. 86, 34117 Kassel, Tel. +49 561 780413
mail@freundeskreise-sucht.de, www.freundeskreise-sucht.de

Guttempler in Deutschland
Adenauerallee 45, 20097 Hamburg, Tel. +49 40 28407699-0
info@guttempler.de, www.guttempler.de

Kreuzbund e. V. Bundesverband
Münsterstraße 25, 59065 Hamm, Tel. +49 2381 67272-0
info@kreuzbund.de, www.kreuzbund.de

Narcotics Anonymous Regions-Komitee e. V. NARSK e. V.
Postfach 111010, 64225 Darmstadt, Tel. +49 800 4453362
info@narcotics-anonymous.de, www.narcotics-anonymous.de



Weitere Informationen sowie Kontakt zu Beratungsstellen
finden Sie unter www.dhs.de und www.suchthilfeverzeichnis.de



Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e.V.

Westenwall 4 | 59065 Hamm

Tel. +49 2381 9015-0

Fax +49 2381 9015-30

info@dhs.de | www.dhs.de

Text

Gunhild Ahmann, Dr. Raphael Gaßmann

Redaktion

Regina Müller, Frank Meier,

Petra von der Linde, Charlotte Höke

Grafik

STADTLANDFLUSS

Auflage

4. Auflage 2023

4.30.12.23



Hier finden Sie die nächste Selbsthilfegruppe:

Diese Broschüre wird im Rahmen der Selbsthilfe nach § 20h SGB V durch die DAK-Gesundheit gefördert. Für die Inhalte dieser Veröffentlichung ist die DHS verantwortlich (keine Ableitung von etwaigen Leistungsansprüchen gegenüber den Krankenkassen). Diese Broschüre wird von der DHS kostenfrei abgegeben. Die Broschüre ist nicht zum Verkauf bestimmt.