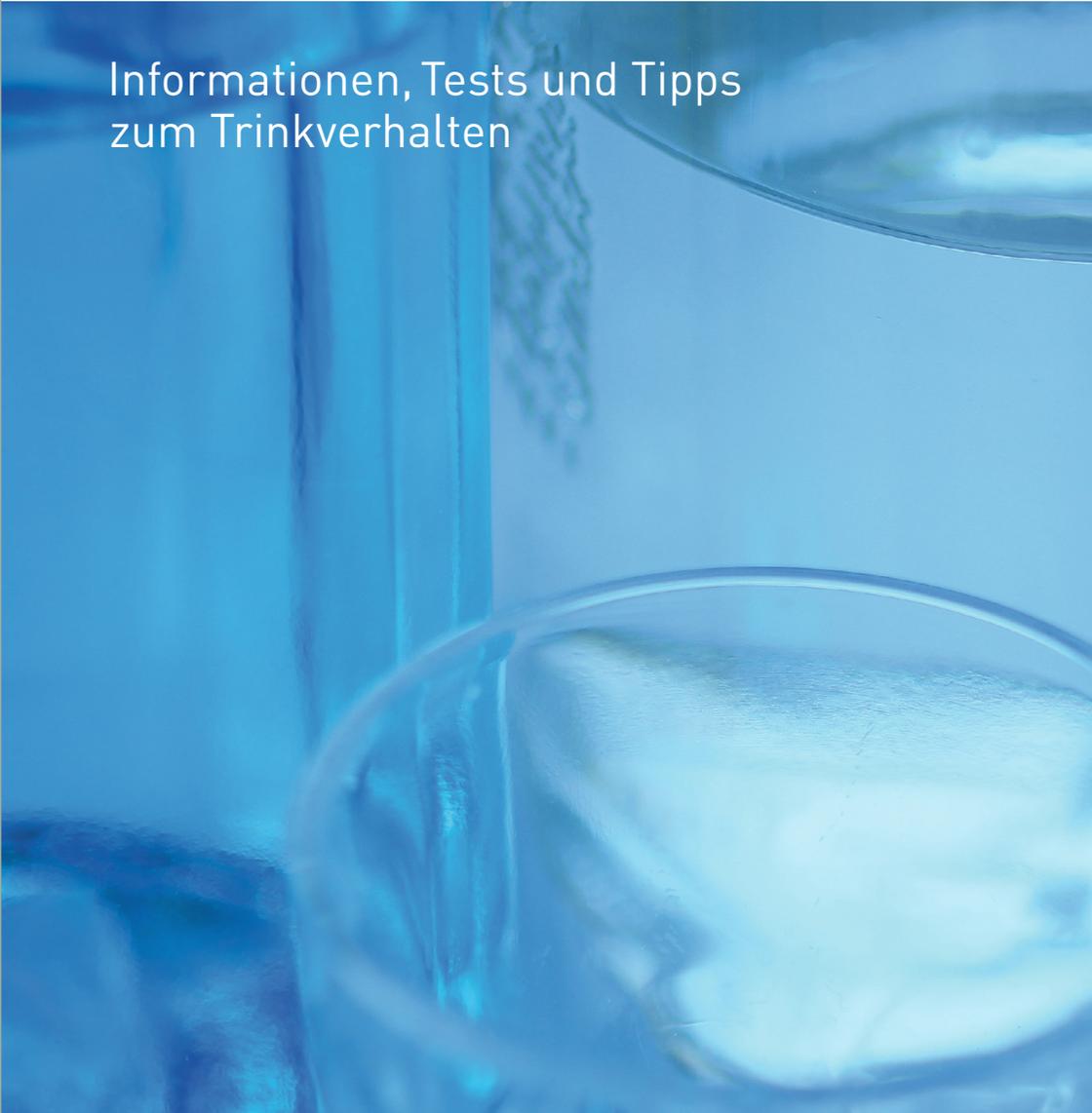


ALLES O.K. MIT ALKOHOL?

Informationen, Tests und Tipps
zum Trinkverhalten



Einleitung Seite 3 _____

Riskanter Alkoholkonsum Seite 4 _____

Phasen der Änderung Seite 6 _____

▶ Phase der Absichtslosigkeit Seite 8 _____

▶ Phase der Absichtsbildung Seite 12 _____

▶ Phase der Vorbereitung Seite 20 _____

▶ Phase der Handlung Seite 26 _____

▶ Phase der Aufrechterhaltung Seite 32 _____

Anhang

Trinktagebuch Seite 40 _____

Entspannungsübung Seite 44 _____

Zum Weiterlesen Seite 46 _____

Weitere Kontakte Seite 48 _____



Dieser Leitfaden richtet sich an alle Menschen¹, die Alkohol trinken. Sie werden erfahren, ob Sie mit Ihrem Alkoholkonsum ein Risiko eingehen und welche Wege Sie beschreiten können, um das Risiko zu vermindern. Früher ging man davon aus, dass es Menschen gibt, die mehr oder weniger unbedenklich Alkohol trinken können, und andere, die abhängig sind („Alkoholiker“). Heute weiß man, dass das Risiko von gesundheitlichen Erkrankungen schon bei relativ kleinen Mengen regelmäßig konsumierten Alkohols beginnt – unabhängig davon, ob jemand eine Alkoholabhängigkeit entwickelt. Mit diesem Leitfaden möchten wir all jenen Rat und Hilfe anbieten, deren Alkoholkonsum riskant ist.

Einleitend sind zwei wichtige Fragen zu klären:

1. Liegt bei mir ein Risiko vor?

2. Möchte ich daran etwas ändern?

¹ Hinweis für unsere Leserinnen und Leser: Wir sprechen mit unseren Veröffentlichungen Frauen und Männer gleichermaßen an. In Texten der DHS werden die weibliche und die männliche Sprachform verwendet. Zugunsten besserer Lesbarkeit kann abweichend nur eine der beiden verwendet werden. Wir danken für Ihr Verständnis.

Alkohol? Weniger ist besser!

Alkoholkonsum ist immer riskant.
Deshalb sollte möglichst wenig oder gar kein Alkohol getrunken werden.

Das Krankheitsrisiko ist für gesunde Erwachsene nachweislich erhöht

- für Frauen, wenn sie täglich mehr als 12 g reinen Alkohol trinken
- für Männer, wenn sie täglich mehr als 24 g reinen Alkohol trinken

An wenigstens zwei bis drei Tagen pro Woche sollte ganz auf Alkohol verzichtet werden.

Ein zusätzliches Risiko besteht beim Konsum größerer Alkoholmengen pro Trinkgelegenheit („Binge-Drinking“): für Männer fünf Gläser und mehr mit je etwa 10 Gramm Alkohol bei einer Trinkepisode, d. h. etwa 1,25 Liter Bier oder etwa 0,6 Liter Wein und mehr; für Frauen vier Gläser oder mehr, d. h. etwa 1,0 Liter Bier oder 0,5 Liter Wein und mehr. Ein solcher Konsum führt nach neueren wissenschaftlichen Erkenntnissen unabhängig von der durchschnittlich konsumierten Gesamtmenge an Alkohol zu einem gesundheitlichen Risiko. Das Risiko steigt, mit höheren Mengen konsumierten Alkohols.

Bei Personen mit besonderen Erkrankungen oder Risikogruppen wie Schwangeren kann auch bereits ein Konsum von sehr kleinen Mengen zu negativen Folgen führen.

Schätzen Sie das Risiko Ihres Alkoholkonsums ein

In den folgenden Kästchen finden Sie die aktuellen Richtlinien für risikoarme Trinkmengen. Diese unterscheiden sich für Männer und Frauen, da Alkohol im Körper unterschiedlich abgebaut wird. Im Anhang gibt es eine Umrechnungstabelle, mit der Sie Ihren Alkoholkonsum einschätzen können.

Beispiele für Grenzen täglichen Konsums, die im Durchschnitt nicht überschritten werden sollten:

Frauen

Wein/Sekt = 1 kleines Glas (0,1 l)
Bier = 1 kleines Glas (0,3 l)
Spirituosen/Likör = 1 Glas (0,04 l = „ein Doppelter“)

Männer

Wein/Sekt = 2 kleine Gläser (0,1 l) oder 1 großes Glas (0,2 l)
Bier = 2 kleine Gläser (0,3 l) oder in etwa 1 großes Glas (0,5 l)
Spirituosen/Likör = 2 Gläser (0,04 l = „ein Doppelter“)

Faustregel

- Für Frauen nicht mehr als 1 kleines Glas pro Tag oder 6 in der Woche.
- Für Männer nicht mehr als 2 kleine Gläser pro Tag oder 12 in der Woche.
- Es ist besser, Alkohol über die Woche zu verteilen, als mehrere Gläser auf einmal zu trinken.
Für Frauen gilt: maximal 3 kleine Gläser an einem Tag bzw. Abend.
Für Männer gilt: maximal 4 kleine Gläser an einem Tag bzw. Abend.
- Wenigstens 2 Tage der Woche sollten alkoholfreie Tage sein!
- Bei besonderen Erkrankungen und für Schwangere sowie beim Autofahren und Bedienen von Maschinen gilt: keine alkoholischen Getränke!

Aus wissenschaftlichen Untersuchungen und den Erfahrungen von Betroffenen weiß man, dass sich Verhaltensweisen nicht von heute auf morgen ändern lassen. Hierzu gehören z. B. Rauchen, Ernährungsweise, Bewegungsmangel und auch Alkoholkonsum. Vielmehr durchlaufen Menschen verschiedene Phasen, wobei es sehr lange dauern kann, bis sie von einer Phase zur anderen gelangen. Es gibt aber auch Menschen, die gar nicht darüber nachdenken, etwas an ihrem Verhalten zu ändern. Diese befinden sich in der Phase der Absichtslosigkeit. Dann gibt es Menschen, die an eine mögliche Änderung denken, sich aber noch nicht entschieden haben, etwas zu ändern. In dieser Phase der Absichtsbildung beschäftigen sich Menschen mit den Vor- und Nachteilen des Verhaltens, also z. B. des Alkoholtrinkens. Wenn es zu einer Entscheidung gekommen ist, sind die Personen in der Phase der Vorbereitung. Jetzt werden konkrete Pläne gemacht, wie man das Verhalten ändern kann. Schließlich gelangt man in die Phase der Handlung und beginnt tatsächlich, etwas zu ändern, z. B. den Alkoholkonsum einzuschränken. Die letzte Phase (Aufrechterhaltung) bezeichnet die Zeit, in der das angestrebte Verhalten erfolgreich beibehalten wird. Gelingt dieses nicht, gelangt man in eine der früheren Phasen zurück, häufig in die der Absichtsbildung. Mit Hilfe der folgenden Aussagen können Sie sich selbst einer der beschriebenen Phasen zuordnen.

Im Folgenden können Sie einschätzen, wie groß Ihre Bereitschaft ist, weniger oder gar keinen Alkohol zu trinken.

Welche Aussage trifft am ehesten auf Sie zu?

Je nachdem, in welcher Phase Sie sich befinden, sind verschiedene Abschnitte des Leitfadens für Sie zutreffend. Bitte lesen Sie die jeweiligen Seiten für Ihre Phase.

- | | | |
|---|-------------------|---------------|
| „Ich denke nicht darüber nach, etwas an meinem Alkoholtrinken zu ändern.“ | Absichtslosigkeit | Seite 8 – 11 |
| „Ich denke darüber nach, innerhalb des nächsten halben Jahres etwas an meinem Alkoholtrinken zu ändern.“ | Absichtsbildung | Seite 12 – 19 |
| „Ich habe mich entschieden, innerhalb der nächsten vier Wochen etwas an meinem Alkoholtrinken zu ändern.“ | Vorbereitung | Seite 20 – 25 |
| „Ich habe begonnen, etwas an meinem Alkoholtrinken zu ändern.“ | Handlung | Seite 26 – 31 |
| „Ich habe mein Alkoholtrinken schon vor einem halben Jahr geändert.“ | Aufrechterhaltung | Seite 32 – 39 |



„Ich möchte nichts ändern.“

Sie machen sich zurzeit keine Gedanken darüber, etwas an Ihrem Alkoholkonsum zu ändern. Sie sind weitestgehend zufrieden so, wie es ist. Vielleicht haben Sie bereits einige kleine Bedenken, grübeln jedoch nicht weiter darüber nach. Daher mag es Sie überraschen, zu einer Gruppe von Personen zu gehören, deren Alkoholkonsum als riskant erachtet werden kann.

Informationen über riskante Trinkmengen sind wenig verbreitet. Daher passiert es leicht, dass man die risikoarmen Grenzen überschreitet. Dies kann eine vorübergehende Phase, aber auch dauerhaft sein. Was die meisten Menschen in der Phase der Absichtslosigkeit gemein haben, ist, dass sie sich nicht persönlich betroffen fühlen und zunächst keine Notwendigkeit sehen, ihr Trinkverhalten zu verändern.

Möglicherweise überwiegen die positiven Effekte, die Alkohol Ihnen bietet, gegenüber eventuellen negativen Folgen. Vielleicht können Sie sich nicht vorstellen, selbst einmal negative Folgen Ihres Trinkverhaltens zu erfahren. Auch mag Ihnen im Vergleich zu anderen, z. B. Freunden oder Bekannten, Ihr Alkoholkonsum nicht überhöht erscheinen. Vielleicht kennen Sie andere, die weitaus mehr trinken als Sie und die dennoch keine Probleme durch ihren Alkoholkonsum zu haben scheinen. Vielleicht sind Sie sich auch unsicher, ob Sie sich zutrauen, Ihren Konsum einzuschränken oder vielleicht sogar ganz auf Alkohol zu verzichten.

Wir möchten Ihnen Gelegenheit geben, einige Informationen zum Thema Alkohol zu sammeln. Vielleicht sind Sie neugierig geworden. Wie Sie mit diesen Informationen umgehen möchten, soll Ihnen selbst überlassen bleiben. Daher haben wir die Informationen so eingeteilt, dass Sie sich selbst aussuchen können, was Sie sich durchlesen möchten.

Möchten Sie mehr erfahren über das Risiko, welches mit einem regelmäßig überhöhten Alkoholkonsum verbunden sein kann? Im untenstehenden Kasten können Sie lesen, welche Auswirkungen Alkohol auf die Gesundheit hat.

Alkohol in Mengen getrunken, die über die Hinweise im Einleitungsteil dieser Broschüre hinausgehen (S. 4),

- erhöht das Risiko von Bluthochdruck. Dieser wiederum kann zu Schlaganfällen und Herzinfarkt führen;
- schädigt häufig wichtige Organe. Dazu gehören neben der Leber vor allem die Bauchspeicheldrüse und das Herz;
- erhöht das Risiko für eine Vielzahl von Krebserkrankungen;
- führt zu Übergewicht.

Wenn Sie an weiteren Informationen zum Thema Alkohol und Gesundheit interessiert sind, beachten Sie bitte die Rubrik „Zum Weiterlesen“ (S. 44).

Der Zusammenhang von Alkohol und den genannten Erkrankungen ist durch wissenschaftliche Studien gut belegt und fängt bei weitaus geringeren Mengen an, als früher angenommen wurde.

Ganz kurz möchten wir die Meldungen streifen, die häufig durch die Presse gingen und darauf verwiesen, dass Alkohol gesundheitsförderlich für Herz und Gefäße sei. Diese Vorteile gelten nur bei sehr geringen Mengen, die unter dem liegen, was in dieser Broschüre als riskant beschrieben wird. Außerdem gelten diese Vorteile nur für ältere Menschen.

Neben den gesundheitlichen Folgen, die alle betreffen können, die Alkohol in riskanten Mengen konsumieren, gibt es weitere negative Konsequenzen, die eintreten können. Einige wichtige können Sie unten im Kasten nachlesen, wenn Sie mögen.

Alkoholkonsum in riskanten Mengen

- erhöht die Gefahr, einen Unfall zu haben oder sich zu verletzen;
- kann zu Streitigkeiten und vielerlei Problemen in der Familie beitragen;
- kann im Straßenverkehr zu schweren und tödlichen Unfällen führen;
- kann Leistungsprobleme im Beruf zur Folge haben;
- kann zu psychischen Problemen wie häufiger Niedergeschlagenheit, Missstimmung oder bestimmten Ängsten führen;
- kann zu einer Alkoholabhängigkeit werden.

Nachfolgend finden Sie noch einige Beispiele von anderen Menschen. Wenn etwas für Sie zutrifft, könnten Sie es z. B. ankreuzen oder einfach in Ihre Tabelle übernehmen.

Angenehme Dinge:

- Angenehmer Geschmack
- Geselligkeit
- Macht locker
- Entspannt
- Probleme vergessen können
- Abschalten
- Weniger Hemmungen und Ängste haben
- Langeweile überwinden

Unangenehme Dinge:

- Gesundheitliche Folgen
- Übergewicht
- Kostet Geld
- Ärger mit dem/der (Ehe-) Partner(in)
- Weniger leistungsfähig im Beruf
- Führerscheinverlust
- Verletzungsrisiko
- Wenig Zeit für Familie
- Schlechtes Beispiel für Kinder
- Unüberlegte Dinge tun

Bitte schauen Sie sich noch einmal Ihre Tabelle auf Seite 13 an.
Bitte überlegen Sie kurz: Welche der angenehmen Dinge an Ihrem derzeitigen Alkoholkonsum sind für Sie am wichtigsten?

Welche der unangenehmen Dinge am Alkoholkonsum beunruhigen Sie am meisten? Sie können diese unterstreichen, wenn Sie wollen. Suchen Sie sich die für Sie wichtigsten negativen Punkte heraus. Denken Sie jeweils an ein konkretes Beispiel. Was könnte im schlimmsten Fall, wenn alles schiefgeht, passieren?

Wenn Sie möchten, können Sie es hier eintragen:

Bei Beibehaltung meiner jetzigen Trinkgewohnheiten könnte im schlimmsten Fall passieren:

Welche Dinge stellen Sie sich bei einer Änderung Ihres jetzigen Alkoholkonsums als angenehm vor? Welche als unangenehm?

Als Nächstes denken Sie bitte über eine mögliche Änderung Ihres Alkoholkonsums nach und tragen Sie in die folgende Tabelle ein, welche Dinge für Sie angenehm wären, sollten Sie Ihren Alkoholkonsum ändern ...

Danach schreiben Sie bitte auf, welche Dinge Ihnen bei einer Änderung unangenehm wären. Auch hier mögen wieder kurze Stichpunkte genügen.

Wenn ich etwas an meinem Alkoholkonsum ändern würde, fände ich folgende Dinge positiv:

Wenn ich etwas an meinem Alkoholkonsum ändern würde, fände ich folgende Dinge negativ:

Schauen Sie sich nun bitte die unangenehmen Dinge an, die Sie sich bei einer Änderung Ihres bisherigen Trinkverhaltens vorstellen. Welche dieser Aspekte beunruhigen Sie am meisten? Könnten Sie sich hierfür eine Lösung vorstellen? Welche der angenehmen Dinge, die Sie mit einer Änderung verbinden, sind Ihnen am wichtigsten? Sie können diese unterstreichen, wenn Sie möchten. Versuchen Sie, sich diese angenehmen Dinge einer Änderung Ihres Trinkverhaltens, so gut es geht, bildlich vorzustellen. Was würde im besten Fall – wenn alles gut geht – passieren? Wenn Sie möchten, können Sie es auf der folgenden Seite eintragen:

Wie zuversichtlich sind Sie, an Ihrem Alkoholkonsum etwas ändern zu können?

Machen Sie ein Kreuz an der Stelle, die am meisten zutrifft.

Ich bin gar nicht
zuversichtlich

Ich bin sehr
zuversichtlich



Warum haben Sie Ihr Kreuz nicht bei einer niedrigeren Zahl gemacht?

(Beispiel: Sie haben die 5 gewählt.

Dann hieße die Frage: Warum war es nicht die 3?)

Finden Sie eine Begründung für Ihre Wahl, und Sie werden sich Ihrer Stärken bewusst werden.

Was müsste passieren, damit Sie Ihr Kreuz bei einer höheren Zahl machen?

(Beispiel: Sie haben eine 5 gewählt.

Dann hieße die Frage: Wann könnte es eine 7 sein?)

Finden Sie eine Begründung für Ihre Wahl, und Sie werden wichtige Aufschlüsse darüber bekommen, in welchen Bereichen Sie sich noch unsicher sind.

Wenn Sie es als sinnvoll betrachten, an Ihrem Alkoholkonsum etwas zu ändern, sich jedoch unsicher sind, ob Sie sich diese Aufgabe zutrauen, dann könnten Sie sich z. B. durch fachliche Hilfe beraten lassen.

Möglicherweise möchten Sie auch erst einmal eine oder mehrere Broschüren kostenlos bestellen, die im Anhang (S. 46) aufgeführt sind. Weiterhin möchten wir darauf hinweisen, dass sich Verhaltensweisen, sei es Ernährung, körperliche Bewegung, Rauchen oder Alkoholkonsum, bei den wenigsten Menschen von heute auf morgen ändern lassen. Es wäre daher unfair, auf Anhieb zu viel von sich selbst zu erwarten. Allein die Entscheidung, etwas zu ändern, ist schon der erste Schritt in die richtige Richtung. In den meisten Fällen lassen sich dann bei genauem Hinsehen und ein wenig Unterstützung Wege ans Ziel finden.

Denken Sie daran: Jeder Weg beginnt mit dem ersten Schritt!

Testen Sie sich noch einmal:

Welche Aussage trifft am ehesten auf Sie zu?

- | | | | |
|---|-------------------|---------------|---|
| „Ich denke nicht darüber nach, etwas an meinem Alkoholtrinken zu ändern.“ | Absichtslosigkeit | Seite 8 – 11 | ◀ |
| „Ich denke darüber nach, innerhalb des nächsten halben Jahres etwas an meinem Alkoholtrinken zu ändern.“ | Absichtsbildung | Seite 12 – 19 | |
| „Ich habe mich entschieden, innerhalb der nächsten vier Wochen etwas an meinem Alkoholtrinken zu ändern.“ | Vorbereitung | Seite 20 – 25 | ▶ |
| „Ich habe begonnen, etwas an meinem Alkoholtrinken zu ändern.“ | Handlung | Seite 26 – 31 | ▶ |

Wenn Sie sich nun in eine andere Phase als zuvor eingeordnet haben, dann lesen Sie sich bitte die entsprechenden Seiten in dieser Broschüre durch.

Hat sich nichts geändert und Sie ordnen sich weiterhin in die Phase der Absichtslosigkeit ein, dann nehmen Sie bitte diese Broschüre in zwei bis vier Wochen noch einmal zur Hand und schätzen Sie sich erneut ein.



„Ich habe mich entschieden, mein Alkoholtrinken zu verändern.“

Sie haben sich entschieden, konkrete Schritte zu unternehmen, um etwas an Ihrem Alkoholkonsum zu verändern. Sehr gut! Damit sind Sie bereits auf dem besten Weg zu einem gesundheitsbewussteren Leben.

Weniger trinken oder abstinenter werden?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten, die eigenen Trinkmengen zu begrenzen. Zunächst müssen Sie für sich abklären, was Sie letztlich als Ziel anstreben. Außer einem kompletten Verzicht auf Alkohol können Sie beispielsweise eine maximale Trinkmenge pro Tag festlegen, die Sie nicht überschreiten möchten, und/oder eine Mindestanzahl an Tagen pro Woche festlegen, an denen Sie überhaupt keinen Alkohol trinken möchten. Wie die Erfahrung gezeigt hat, kann es auch für einen reduzierten Alkoholkonsum sinnvoll sein, zunächst eine Zeitlang überhaupt keinen Alkohol zu trinken. Überlegen Sie, was Sie sich als Ziel vorstellen könnten und was für Sie erreichbar ist. Nur Sie allein können die Entscheidung treffen, Sie sind Ihr eigener Experte/Sie sind Ihre eigene Expertin. Darüber hinaus können Sie aus Ihren eigenen Erfahrungen weitere Informationen nutzen. Die folgenden Fragen können dazu dienen.

Schätzen Sie ein, ob es für Sie günstiger ist, weniger zu trinken oder ganz auf Alkohol zu verzichten.

1 Haben Sie in der Vergangenheit schon einmal versucht, eine Zeitlang völlig auf Alkohol zu verzichten?

- Nein
- Ja, gelang mir relativ problemlos
- Ja, war aber extrem schwierig
- Ja, aber ich habe es nicht durchgehalten

2 Fällt es Ihnen schwer, nach dem ersten Glas Alkohol mit dem Trinken aufzuhören?

- Ja
- Nein

3 Haben Sie in der Vergangenheit bereits einmal Hilfe wegen eines Alkoholproblems in Anspruch genommen?

- Ja
- Nein

Wenn Sie einen der blauen Punkte angekreuzt haben, ist der vollständige Verzicht auf Alkohol günstiger. Die Erfahrung hat gezeigt, dass dies den meisten Menschen in einer vergleichbaren Lage leichter fällt, als die Trinkmenge zu verringern.

Sollten Sie in der Vergangenheit schon einmal starke körperliche Beschwerden (z.B. Hände zittern, Schwitzen, Unruhe, Übelkeit, Schlaflosigkeit) gehabt haben, wenn Sie nichts oder weniger tranken, möchten wir Ihnen dringend nahelegen, medizinische Hilfe in Anspruch zu nehmen. Ein selbstständiges Absetzen des Alkohols könnte unter diesen Umständen ein hohes Risiko für ernsthafte körperliche Beeinträchtigungen mit sich bringen, die im schlimmsten Fall lebensbedrohlich werden können.

Planung des Vorgehens

Für eine realistische Planung des Vorgehens ist es zunächst sinnvoll, besser über das eigene Trinkverhalten Bescheid zu wissen. Wann und wo trinken Sie Alkohol und wann können Sie am besten darauf verzichten? Was sind besonders riskante Situationen, in denen Ihre Ziele gefährdet sein könnten? Wenn Sie sich bereits im Vorfeld mit solchen Situationen auseinandergesetzt haben, vermindern Sie Ihr Risiko, unvorbereitet in eine solche Situation hineinzurutschen.

In der Forschung haben sich besonders die folgenden Situationen als problematisch herausgestellt:

- negative Stimmungszustände (z. B. Angst, Trauer, Wut, Enttäuschung)
- soziale Verführungen und positive Gefühle (z. B. Feiern, Partys, Kneipen, Discos)
- körperliche und andere Beschwerden
- plötzliches Verlangen nach einem alkoholischen Getränk

Wenn Sie gerne mehr über Ihr persönliches Trinkverhalten erfahren möchten, empfiehlt es sich, für einige Tage ein Trinktagebuch zu führen (siehe Anhang, S. 40–42). Anhand dieser Aufzeichnungen können Sie dann besser erkennen, wie viel Alkohol Sie tatsächlich trinken, in welchen Situationen Sie besonders viel trinken und wie schwer es Ihnen fallen würde, in diesen Situationen auf Alkohol zu verzichten.

Oftmals bewirkt schon das Führen eines Trinktagebuchs, dass man die Trinkmenge reduziert.

Als Nächstes könnten Sie sich nun konkrete Schritte überlegen, wie Sie Ihr selbst gewähltes Ziel erreichen können. Grundsätzlich unterscheiden sich die Strategien danach, ob Sie von einem Tag auf den anderen überhaupt keinen Alkohol mehr trinken möchten oder ob Sie Ihren Alkoholkonsum schrittweise reduzieren möchten – unabhängig davon, ob Sie als Endziel eine Abstinenz oder ein reduziertes Trinkverhalten anstreben.

In beiden Fällen haben sich als hilfreiche Strategien erwiesen:

- 1 Einen Zeitplan festlegen
- 2 Andere einweihen
- 3 Mit kritischen Situationen umgehen
- 4 Routine durchbrechen
- 5 Auslöser in den Griff bekommen

1 Einen Zeitplan festlegen

Es ist wichtig, für die Veränderung einen bestimmten Zeitpunkt festzulegen. Klären Sie, an welchem Tag bzw. in welcher Woche Sie damit beginnen wollen, Ihren Alkoholkonsum zu verändern.

Aus Erfahrung haben sich für viele Menschen die folgenden Hilfen bewährt:

- Einen Zeitpunkt zu wählen, an dem beruflich oder privat keine zu starken Belastungen anstehen.
- Einen Zeitpunkt zu wählen, an dem keine Feiern oder Verabredungen bevorstehen, die zum Trinken verleiten könnten. Gegebenenfalls wäre es eine Überlegung wert, ob während der Anfangszeit der geplanten Änderung Einladungen abgesagt oder Termine verlegt werden könnten.

2 Andere einweihen

Bei der Durchsetzung eines Zieles kann es hilfreich sein, andere in die Pläne einzuweihen. Dieses kann helfen, am Ball zu bleiben. Auch gute Freunde oder Familienmitglieder könnte man fragen, ob sie bei dem Vorhaben helfen möchten.

Diese Personen könnten z.B. dazu bereit sein, Sie zu unterstützen, indem sie

- nicht in Ihrer Gegenwart Alkohol trinken;
- gemeinsam mit Ihnen ihren Alkoholkonsum reduzieren oder aufgeben;
- gute Gesprächspartner darstellen, mit denen Sie in kritischen Situationen sprechen oder telefonieren können, um sich ermutigen zu lassen;
- Ihnen Zeit widmen, etwas mit Ihnen unternehmen.

3 Mit kritischen Situationen umgehen

Allgemein gilt: Man sollte sich niemals zum Alkoholtrinken nötigen lassen. Mögliche Versuche von Seiten anderer („Einen wirst du ja wohl noch vertragen“) lassen sich meistens am besten freundlich, aber konsequent abblocken („Nein danke, ich möchte jetzt nichts [keinen Alkohol] trinken“). Sollten diese Überredungsversuche jedoch hartnäckig bleiben, kann es helfen, sich aus solchen Situationen zurückzuziehen.

Bei einem Wunsch, abstinent zu werden, haben sich folgende Strategien als hilfreich erwiesen:

- die Meidung von Orten, an denen Alkohol getrunken wird
- das Entfernen von Alkoholvorräten und alkoholischen Restbeständen im Haushalt

Wenn das Ziel eine Reduzierung der Trinkmengen ist, werden folgende Dinge oftmals als hilfreich empfunden:

- der Verzicht auf Alkohol vor oder nach bestimmten Uhrzeiten (z. B. vor 20.00 Uhr und nach 22.00 Uhr)
- die Vermeidung bestimmter Alkoholika (z. B. „harter Sachen“)
- die Vermeidung von Alkohol an bestimmten Orten (z. B. vor dem Fernseher)
- die Meidung von Orten, an denen Sie erwarten können, dass Alkohol getrunken wird
- alkoholische Getränke weniger oft pur zu trinken (z. B. Alsterwasser/Radler zu trinken anstelle von Bier)

Bei einer Gelegenheit, bei der über einen längeren Zeitraum Alkohol getrunken wird (z. B. eine Feier), ist es hilfreich, zwischendurch möglichst viele nichtalkoholische Getränke zu trinken.

4 Routine durchbrechen

Wenn der Konsum von Alkohol sich oft mit bestimmten Aktivitäten verbindet, d. h. in bestimmten Situationen vorkommt, ist es oftmals hilfreich, diese Situationen durch andere zu ersetzen. Man kann z. B. versuchen, andere angenehme, mit dem Alkoholtrinken nicht zu vereinbarende Unternehmungen durchzuführen.

Als mögliche Alternativen bieten sich z. B. an:

- ein Kino- oder Theaterbesuch
- Sport zu treiben (Schwimmen, Joggen, Radfahren etc.)

Zusätzlich ist es sinnvoll, zu Hause alle Dinge zu entfernen, die an das Alkoholtrinken erinnern und die dadurch zum Trinken verleiten könnten.

5 Auslöser in den Griff bekommen

Es kann vorkommen, dass man bestimmte Situationen nicht vermeiden kann, in denen man den Wunsch verspürt, Alkohol zu trinken. Daher hilft es, sich im Voraus zu überlegen, was man persönlich in solchen kritischen Situationen tun kann und welche Alternativen zum Alkoholtrinken man jeweils ergreifen möchte. Natürlich sollten diese Alternativen ganz Ihren persönlichen Wünschen und Neigungen entsprechen.

Es ist z. B. nicht vermeidbar, jemals wieder mit Stress und Belastung konfrontiert zu werden. Außer Alkohol zu trinken, gäbe es jedoch eine Reihe von möglichen Alternativen, um mit Stress besser umzugehen.

Als besonders hilfreich haben sich die folgenden Strategien erwiesen:

- mit jemandem über die Situation sprechen
- Sport treiben
- ein entspannendes Bad nehmen
- Musik hören
- eine Entspannungstechnik erlernen (eine mögliche Entspannungstechnik finden Sie im Anhang auf der Seite 44)

Um Ihren bisherigen Entschluss zu bekräftigen und diesen in die Tat umzusetzen, ist es sinnvoll, folgende Punkte für sich selbst festzuhalten:

A Ich möchte meinen Alkoholkonsum ändern, weil:

B Die wichtigsten Ziele, die ich damit erreichen möchte, sind:

C Die ersten Schritte, die ich machen werde, sind:

D Folgende Umstände oder Menschen können mich dabei unterstützen:

Manche Menschen finden es auch hilfreich, sich durch fachliche Hilfe unterstützen zu lassen. Informationen zu Adressen von Beratungsstellen und Selbsthilfegruppen sowie der kostenlosen Bestellung von Broschüren und Hinweise zu Beratungsstellen finden Sie im Anhang auf den Seiten 46–51.

Der nächste Schritt für Sie könnte sein, etwas aktiv zu ändern. Lesen Sie sich daher bitte die Seiten für die Phase der Handlung durch (S. 26–31). Sollten Sie sich vorgenommen haben, etwas zu ändern, Sie jedoch Ihre Pläne in der Zukunft nicht in die Tat umsetzen, dann machen Sie bitte noch einmal den Test auf der Seite 7 und entscheiden Sie, wie Ihre Bereitschaft zur Änderung aussieht. In dem zu Ihrer Phase gehörenden Abschnitt finden Sie dann weitere Informationen.



„Ich habe angefangen, etwas zu ändern.“

Sie haben damit begonnen, Ihren Alkoholkonsum einzuschränken, oder trinken derzeit gar keinen Alkohol. Darauf können Sie stolz sein! Im Folgenden finden Sie einige Informationen, die Ihnen bei der Umsetzung Ihrer Ziele helfen können. Meist ist ein hoher Alkoholkonsum eine Gewohnheit, die sich über viele Jahre eingeschliffen hat. Daher geht auch eine Änderung dieser Gewohnheit meist nicht von heute auf morgen vonstatten. Es kann möglicherweise in verschiedenen Situationen zu Schwierigkeiten kommen. Im Folgenden finden Sie einige negative Dinge, über die manche Menschen bei einer Veränderung ihres Alkoholkonsums zunächst berichtet haben. Diese treten jedoch meistens vorübergehend auf und legen sich nach einiger Zeit wieder, besonders wenn man sich aktiv mit den jeweiligen Ursachen auseinandersetzt:

- Es kann das Gefühl auftreten, dass ohne Alkohol etwas fehlt.
- Das Einschlafen kann erschwert sein.
- Die eigene Stimmung kann gereizt sein.
- Es kann der Genuss vermisst werden.

Die positiven Konsequenzen eines risikoarmen Alkoholkonsums bzw. der Abstinenz sind demgegenüber zunächst einmal weniger auffällig, da sie meist hauptsächlich die Verminderung eines Risikos, z. B. das einer Erkrankung, darstellen. Dieses kann man somit nicht auf direkte Weise spüren. Dennoch gibt es auch andere Dinge, die sich im Allgemeinen verbessern:

- Die Gesundheit verbessert sich zunehmend.
- Der Schlaf wird erholsamer.
- Die Leistungsfähigkeit steigt.
- Aufmerksamkeit und Gedächtnis verbessern sich.
- Gewichtsabnahme (bei vorherigem Übergewicht).

Man sollte jedoch auch bei einer Besserung des Befindens im Gedächtnis behalten, dass die Gründe, welche zu der Entscheidung führten, weniger bzw. keinen Alkohol mehr zu trinken, auch nach einiger Zeit unverändert gültig sind. Es lohnt sich daher, sich regelmäßig für die eigenen Anstrengungen zu belohnen. Anstelle des Alkohols könnten Sie sich z. B. etwas Schönes (ein Konzert, ein Buch, einen Ausflug am Wochenende etc.) gönnen.

Mit schlechten Stimmungen umgehen

Wenn man sich nicht besonders gut fühlt, besteht die Gefahr, dass Alkohol gezielt als „Seelentröster“ eingesetzt wird. Selbst wenn eine Abstinenz nicht das persönliche Ziel ist, so besteht doch die Gefahr, dass in solchen Situationen schnell mehr getrunken wird, als eigentlich vorgehabt. Doch gibt es auch hier wieder verschiedene Möglichkeiten, sich darauf vorzubereiten:

- Nach Möglichkeit sollten stressige Situationen vermieden werden.
- Das Erlernen einer Entspannungstechnik kann helfen, mit stressigen Situationen besser umgehen zu können.
- Ausreichend Schlaf trägt dazu bei, besser aufnahme- und konzentrationsfähig zu sein.
- Gespräche mit Freunden, Angehörigen und Personen, die eine Unterstützung darstellen. Gespräche werden oftmals als eine Entlastung erfahren.
- Die Erinnerung, dass Alkohol zu trinken nichts an den Ursachen eines ursprünglichen Problems oder Stimmungstiefs ändert, ist ein wirksames Mittel. Alkohol trinken mag kurzfristig vielleicht Erleichterung verschaffen, auf lange Sicht können Probleme jedoch verstärkt werden.

Mit kritischen Situationen umgehen

Es hat sich als sinnvoll erwiesen, sich auf mögliche kritische Momente gedanklich vorzubereiten. Menschen, die wieder in ein altes Konsummuster zurückfallen, beschreiben häufig die folgenden Situationen und Umstände als Auslöser:

- Negative Stimmungszustände (Sorgen, Ärger, Angst, Unsicherheit)
- Soziale Verführungen und positive Stimmungen (Partys, Kneipenbesuche, Familienfeiern)
- Körperliche und andere Beschwerden (Schmerzen)
- Plötzliches Verlangen nach einem alkoholischen Getränk

Natürlich können diese Situationen von Person zu Person verschieden sein. Jedoch kann man, indem man sich schon einmal im Voraus mit möglichen Risikosituationen und Umständen auseinandersetzt und versucht, mögliche Alternativen zum Alkoholkonsum zu finden, das Risiko eines Rückfalls in alte Konsummuster deutlich verringern.

Umgang mit sozialen Verführungen

Vielen Menschen fällt es schwer, in Gemeinschaft mit anderen keinen bzw. wenig Alkohol zu trinken. Als hilfreich hat sich hierbei erwiesen:

- Eine Vermeidung von Situationen, in denen viel Alkohol getrunken wird.
- Ein deutliches und bestimmtes Zurückweisen von Angeboten und Aufforderungen, Alkohol zu trinken: „Nein danke, ich möchte nichts (keinen Alkohol) trinken.“
- Der Einsatz geeigneter „Abstinenzgedanken“: Darunter werden alle persönlichen Argumente oder Gründe dafür, keinen bzw. weniger Alkohol zu konsumieren, verstanden. Beispielsweise könnte ein Betroffener in einer Risikosituation zu sich sagen: „Wenn ich jetzt wieder trinke, dann werden die Probleme mit meinem Partner wieder von vorne losgehen.“

Körperliche und andere Beschwerden

Ähnlich wie auch bei unangenehmen Situationen wird Alkohol aufgrund seiner beruhigenden und schmerzlindernden Wirkung oftmals bei körperlichen Beschwerden eingesetzt. Wenn Sie Beschwerden haben, sollten Sie deshalb daran denken, dass Alkohol keinesfalls ein Medikament ist.

Besser wäre es,

- rechtzeitig zu einem Arzt zu gehen;
- sich aktiv um das eigene Wohlergehen zu kümmern: z. B. durch den Besuch einer Rückenschule, Sport, das Erlernen einer Entspannungstechnik (vgl. Anhang, S. 44).

Umgang mit plötzlichem Verlangen

Es kann vorkommen, dass man bei einer Änderung des Alkoholkonsums manchmal und ohne erkennbaren äußeren Anlass plötzlich das Bedürfnis verspürt, Alkohol zu trinken oder mehr zu trinken, als man wollte. In diesem Fall kann es hilfreich sein:

- Sich abzulenken und mit etwas anderem zu beschäftigen. Das Verlangen geht dann meist nach kurzer Zeit zurück. Es hat sich gezeigt, dass plötzliches Verlangen oftmals in Schüben kommt, die jeweils etwa sechs Minuten andauern. Wenn Sie diese überstehen, sind Sie also schon über den Berg! Mit jedem überstandenen Mal wird ein solches Verlangen an Stärke verlieren, bis es irgendwann ganz aufhört.
- Sich an die ursprünglichen Ziele als auch den bisherigen persönlichen Erfolg zu erinnern.
- Jemanden anzurufen, der von Ihrem Entschluss, die Trinkmenge zu reduzieren oder mit dem Alkoholtrinken aufzuhören, weiß und der Sie unterstützen kann.



„Ich möchte dabeibleiben.“

Auf der letzten Etappe des Weges geht es darum, das Erreichte zu festigen und Rückfälle zu vermeiden. Es braucht einiges an Zeit, um eingeschliffene Gewohnheiten wie ein bestimmtes Trinkverhalten zu verändern.

Dennoch wird Ihnen mit der Zeit (und etwas Übung) einiges leichter fallen:

- Alte Gewohnheiten verlieren allmählich ihre Macht.
- Sie können zunehmend besser mit kritischen Situationen umgehen.

Hierbei hilft es, einmal an das Beispiel des Autofahrens zu denken. Am Anfang muss man viele verschiedene Dinge gleichzeitig beachten: Motor starten, Gang einlegen, in den Spiegel schauen, Gas geben und dabei die Kupplung kommen lassen usw. Nach einiger Zeit und mit ein bisschen Übung lernt man jedoch, diese Dinge automatisch zu tun. Genauso kann es auch bei einer Veränderung des Trinkverhaltens geschehen.

Für die Aufrechterhaltung Ihres gesundheitsbewussteren Lebensstils sind daher einige Dinge hilfreich:

Alle Gründe, die Sie zu einer Veränderung Ihrer Trinkgewohnheiten bewogen haben, sind nach wie vor gültig. Es ist daher sinnvoll, sich die persönlichen Gründe, die Trinkmenge zu reduzieren oder mit dem Alkoholtrinken aufzuhören, in regelmäßigen Abständen ins Gedächtnis zu rufen. Dies kann verhindern, dass man leichtsinnig wird oder die ursprünglichen Ziele aus den Augen verliert.

Wenn Sie möchten, können Sie Ihre persönlichen Gründe noch einmal hier aufschreiben.

Meine persönlichen Gründe, meinen Alkoholkonsum zu reduzieren/mit dem Alkoholtrinken aufzuhören, sind:

Alte Gewohnheiten können besonders in kritischen Situationen wieder hervorbrechen. Daher ist es hilfreich, sich ein Bild von Situationen zu machen, in denen eine Einhaltung der persönlichen Vorgehensweisen möglicherweise erschwert sein könnte. Dadurch ist man besser auf ein mögliches Eintreten von Risikosituationen vorbereitet. Wenn Sie möchten, können Sie hier mögliche Risikosituationen aufschreiben.

Meine persönlichen Risikosituationen sind:

Wie zuversichtlich sind Sie, Ihr ursprüngliches Ziel der Veränderung Ihres Trinkverhaltens wieder aufzugreifen?

Machen Sie ein Kreuz an der Stelle, die am meisten zutrifft.

Ich bin gar nicht zuversichtlich

Ich bin sehr zuversichtlich



Warum haben Sie Ihr Kreuz nicht bei einer niedrigeren Zahl gemacht? (Beispiel: Sie haben die 5 gewählt.

Dann hieße die Frage: Warum war es nicht die 3?)

Finden Sie eine Begründung für Ihre Wahl, und Sie werden sich Ihrer Stärken bewusst sein. Auf diese sollten Sie sich konzentrieren, um zum Erfolg zu gelangen.

Was müsste passieren, damit Sie Ihr Kreuz bei einer höheren Zahl machen? (Beispiel: Sie haben eine 5 gewählt.

Dann hieße die Frage: Wann könnte es eine 7 sein?)

Finden Sie eine Begründung für Ihre Wahl, und dies wird Ihnen Aufschluss über Ihre Zweifel und negativen Gedanken geben, welche für Ihren Erfolg hinderlich sind.

Versuchen Sie, eine Lösung zu finden. Wenn Sie z. B. davon ausgehen, „ich kann bei meinem Partner nicht anders reagieren, als mich mit Alkohol zu beruhigen“, dann überlegen Sie sich, auf welche Weise Sie anders mit Ärger, Enttäuschung oder Zweifel umgehen könnten.

Beispiele:

- Bei einem Streit um kurze Bedenkzeit bitten und in einer ruhigen Minute das Problem mit dem Partner besprechen.
- Eine Entspannungsmethode lernen.
- Freundlich, aber bestimmt Ihren Standpunkt vertreten.
- Einem Freund/einer Freundin davon erzählen usw.

Testen Sie sich noch einmal:

Welche Aussage trifft am ehesten auf Sie zu?

„Ich denke nicht mehr darüber nach, etwas an meinem Alkoholtrinken zu ändern.“

Absichtslosigkeit

Seite 8 – 11

„Ich denke wieder darüber nach, innerhalb des nächsten halben Jahres etwas an meinem Alkoholtrinken zu ändern.“

Absichtsbildung

Seite 12 – 19

„Ich habe mich erneut entschieden, innerhalb der nächsten vier Wochen etwas an meinem Alkoholtrinken zu ändern.“

Vorbereitung

Seite 20 – 25

„Ich habe bereits wieder begonnen, etwas an meinem Alkoholtrinken zu ändern.“

Handlung

Seite 26 – 31

Denken Sie daran: Nicht alle schaffen es beim ersten Mal. Vertrauen Sie auf Ihre Fähigkeit. Beginnen Sie erneut mit der Phase, in der Sie sich gerade befinden.

Waren Sie erfolgreich? Für alle, die es geschafft haben, weniger oder gar keinen Alkohol mehr zu trinken, gilt: Sie haben einen großartigen Erfolg errungen! Sie können auf sich stolz sein. Bleiben Sie dabei.

Tragen Sie möglichst regelmäßig ein, wo, mit wem und in welcher Stimmung Sie Alkohol trinken. Das hilft Ihnen, besser den Überblick zu behalten. Besonders hilfreich ist es, den Eintrag direkt vor dem Trinken vorzunehmen, sofern dies möglich ist. Alkoholart und -menge können Sie entweder handschriftlich eintragen (z. B. 2 Bier zu 0,5 l) oder Sie machen eine Strichliste, in der Sie jeweils für ein Getränk (also 0,2 l Bier, 0,1 l Wein oder ein Schnapsglas 0,02 l Spirituosen) einen Strich in das dafür vorgesehene Feld machen (z. B. für einen Liter Bier fünf Striche). Sie können die Tabellen kopieren, ausschneiden und zusammengefaltet in Ihrer Brieftasche mit sich führen. So können Sie immer vor Ort festhalten, in welcher Situation Sie wie viel Alkohol getrunken haben. Wenn Sie mögen, können Sie mit Hilfe der Tabelle auf Seite 43 ausrechnen, wie viel reinen Alkohol Sie mit diesen Getränken zu sich genommen haben. Alkoholkonsum ist immer riskant und schadet unserer körperlichen und seelischen Gesundheit. Insgesamt sind negative Auswirkungen ab einer Trinkmenge von 24 Gramm Alkohol pro Tag bei Männern und 12 Gramm Alkohol bei Frauen nachweisbar. Siehe auch Seite 4.



Trinktagebuch für die Woche vom _____ bis _____

Tag	Uhrzeit	Situation (Stimmung, Ort)	Alkoholart Menge	Gramm Alkohol
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Trinktagebuch für die Woche vom _____ bis _____

Tag	Uhrzeit	Situation (Stimmung, Ort)	Alkoholart Menge	Gramm Alkohol
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				



Trinktagebuch für die Woche vom _____ bis _____

Tag	Uhrzeit	Situation (Stimmung, Ort)	Alkoholart Menge	Gramm Alkohol
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				

Trinktagebuch für die Woche vom _____ bis _____

Tag	Uhrzeit	Situation (Stimmung, Ort)	Alkoholart Menge	Gramm Alkohol
Montag				
Dienstag				
Mittwoch				
Donnerstag				
Freitag				
Samstag				
Sonntag				



So viel Gramm reinen Alkohols nehmen Sie zu sich:

Getränke	Alkoholgehalt in Vol.-%	2 4 5			0,1 0,2 0,25 0,33 0,5 0,7 1,0						
		cl			Liter						
Bier	4 – 6	-	-	-	-	8	10	13	20	27	40
Weißwein	10,5 – 12	-	-	-	9	18	23	-	45	63	90
Rotwein	10,5 – 13	-	-	-	10	19	24	-	48	67	95
Sekt	9,4 – 14	-	-	-	10	19	24	-	48	67	95
Portwein, Sherry	14,8 – 19,7	-	-	7	14	28	-	-	70	98	140
Mixgetränke (Alkopops)	5 – 6	-	-	-	-	8	10	13	20	27	40
Liköre	25	4	8	10	20	-	-	-	102	-	204
Spirituosen	bis 38	6	12	15	29	-	-	-	145	-	290
starke Spirituosen	ab 38	7	13	17	33	-	-	-	167	-	334

Entspannungsverfahren sind eine wirksame Methode, um Stress und Unausgeglichenheit in den Griff zu bekommen. Die folgende Übung versteht sich als ein leicht zu erlernendes Kurzverfahren, mit dem Sie in Situationen mit starker Anspannung kurzfristig zur Ruhe kommen können. Um den maximalen Erfolg herzustellen, empfiehlt sich ein wiederholtes Üben auch in neutralen, d. h. nicht angespannten, Situationen. Sollten Sie von den Übungen nicht zu Ihrer Zufriedenheit profitieren können oder sollten Sie öfter unter Ruhelosigkeit oder Anspannung leiden, könnte die Teilnahme an einem Entspannungskurs (Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training), wie sie zum Beispiel in einer Volkshochschule angeboten werden, für Sie hilfreich sein. Gegebenenfalls übernehmen Krankenkassen die Kosten.

Die folgende Übung lässt sich am besten mit geschlossenen Augen an einem ruhigen Ort durchführen. Sollten Sie einen solchen ruhigen Ort nicht zur Verfügung haben, konzentrieren Sie sich auf die Atemübungen. Sollten Sie Ihre Augen nicht schließen wollen oder können, z. B. wenn andere Personen mit Ihnen im Raum sind, so fixieren Sie am besten einen Gegenstand im Zimmer.

Nehmen Sie eine bequeme Körperhaltung ein, schließen Sie die Augen und atmen Sie ruhig und entspannt. Atmen Sie langsam durch die Nase ein und lassen Sie die Luft langsam wieder aus Ihrem Mund ausströmen. Atmen Sie tief in Ihren Bauch ein. Sagen Sie sich wiederholt einen beruhigenden Satz vor, zum Beispiel: „Mein Körper ist ganz entspannt.“ Sie können sich auch einen angenehmen Ort vorstellen, an dem Sie sich wohl und entspannt fühlen, z. B. eine Szene aus Ihrem letzten Urlaub.

Legen Sie eine Hand auf Ihren Bauch und spüren Sie, wie sich Ihr Bauch beim Einatmen wölbt und beim Ausatmen wieder sachte einzieht. Spüren Sie, wie die Anspannung mit jedem Ausatmen schwächer wird.

Bevor Sie die Übung beenden, atmen Sie tief ein und halten Sie die Luft für eine kurze Zeit an. Lassen Sie dann die Luft mit einem tiefen Seufzer entweichen. Wiederholen Sie dies einige Male. Spüren Sie dabei, wie Sie immer entspannter werden. Zur Beendigung der Übung strecken Sie dann ruhig Ihre Arme und Beine und öffnen langsam wieder die Augen.



Broschüren rund um die Themen Alkohol und Gesundheit

Die DHS gibt zahlreiche Publikationen für Fachleute und Betroffene heraus. Viele dieser Materialien können kostenfrei bei der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS), Postfach 1369, 59003 Hamm, info@dhs.de, www.dhs.de und der Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung (BZgA), 51101 Köln, order@bzga.de, www.bzga.de, bestellt werden.

Alkohol – Die Sucht und ihre Stoffe

Faltblatt

Hrsg.: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Bestell-Nr. 34 001 002

Alkohol

Basisinformationen

Hrsg.: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Bestell-Nr. 33 230 000

Alkoholabhängigkeit

Suchtmedizinische Reihe, Band 1

Hrsg.: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Bestell-Nr. 33 221 201

Alkohol und Gesundheit

Weniger ist besser

Faltblatt

Hrsg.: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Ein Angebot an alle, die einem nahestehenden Menschen helfen möchten

Alkohol, Medikamente, illegale Drogen, Nikotin, süchtiges Verhalten

Hrsg.: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Bestell-Nr. 33 220 002

Frau Sucht Gesundheit: Informationen, Tipps und Hilfen für Frauen. Alkohol, Medikamente, Tabak

Hrsg.: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Bestell-Nr. 33 225 000

Frau Sucht Gesundheit

Informationen, Tipps und Hilfen für Frauen, deren Angehörige Probleme mit Rausch- und Suchtmitteln haben

Hrsg.: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Bestell-Nr. 33 226 000

Kritische Situationen meistern – Rückfällen vorbeugen

Hrsg.: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

10 gute Gründe für den Besuch einer Selbsthilfegruppe

Hrsg.: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Ratgeber für Betroffene und Angehörige

Körkel, Joachim (Hrsg.)

Rückfall muß keine Katastrophe sein

Ein Leitfaden für Abhängige und Angehörige

Wuppertal: Blaukreuz-Verlag, 2010

Lindenmeyer, Johannes

Lieber schlau als blau

Entstehung und Behandlung von Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit

Weinheim: Beltz, 2016

Schneider, Ralf

Die Suchtfibel

Informationen zur Abhängigkeit von Alkohol und Medikamenten für Betroffene, Angehörige und Interessierte.

Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren, 2017

Soyka, Michael

Wenn Alkohol zum Problem wird

Suchtgefahren erkennen – Den Weg aus der Abhängigkeit finden

Stuttgart: Trias, 2009

Internet

Expertentest und -ratgeber Alkohol (Extra)

www.alkohol-selbsttest.de

Über die Internetseite der DHS sind alle wichtigen Daten, Fakten und Publikationen zu Suchtfragen – größtenteils auch als Download – verfügbar: www.dhs.de

Weitere (themenspezifische) Informationen finden Sie auf den nachfolgenden Internetseiten:

www.aktionswoche-alkohol.de
www.sucht-am-arbeitsplatz.de
www.unabhängig-im-alter.de
www.medikamente-und-sucht.de

Informationen und Adressen von Hilfeangeboten in Ihrer Nähe können Sie erfragen bei:

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS)

Postfach 1369, 59003 Hamm
Tel. +49 2381 9015-0, Fax +49 2381 9015-30
info@dhs.de, www.dhs.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

www.bzga.de

BZgA-Info-Telefon 0221 892031
Montag – Donnerstag von 10 – 22 Uhr
Freitag – Sonntag von 10 – 18 Uhr

(Preis entsprechend der
Preisliste Ihres Telefonanbieters für
Gespräche in das Kölner Ortsnetz)

Das BZgA-Info-Telefon beantwortet Fragen zur Suchtvorbeugung. Bei Alkohol- oder anderen Abhängigkeitsproblemen bietet das BZgA-Telefon eine erste persönliche Beratung mit dem Ziel, Ratsuchende an geeignete lokale Hilfe- und Beratungsangebote zu vermitteln.

Sucht & Drogen Hotline 01805 313031
täglich 0 – 24 Uhr

[14 Cent/Min. aus dem deutschen Festnetz,
Mobilfunk max. 0,42 €/Min.]

Telefonische Drogennotrufeinrichtungen aus Berlin, Düsseldorf, Essen, Frankfurt, Hamburg, Köln, München und Nürnberg haben sich zur Sucht & Drogen Hotline zusammengeschlossen und bieten bundesweit telefonische Beratung in Sucht- und Drogenfragen für Betroffene und ihre Angehörigen.

Die Telefonseelsorge bietet kostenlose und anonyme Beratung rund um die Uhr und kann geeignete Beratungsstellen nennen:
Tel. 0800 1110111 oder 0800 1110222

Selbsthilfe- und Abstinenzverbände

Anonyme Alkoholiker, Interessengemeinschaft e. V.

Gemeinsames Dienstbüro
Postfach 1151, 84122 Dingolfing
Tel. +49 8731 32573-0, Fax +49 8731 32573-20
aa-kontakt@anonyme-alkoholiker.de, www.anonyme-alkoholiker.de

Arbeiterwohlfahrt Bundesverband e. V.

Blücherstr. 62/63, 10961 Berlin
Tel. +49 30 26309-157, Fax +49 30 2630932-157
suchthilfe@awo.org, www.awo.org

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Bundesverband e. V.

Untere Königsstr. 86, 34117 Kassel
Tel. +49 561 780413, Fax +49 561 711282
mail@freundeskreise-sucht.de, www.freundeskreise-sucht.de

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche, Bundesverband e. V.

Julius-Vogel-Str. 44, 44149 Dortmund
Tel. +49 231 58641-32, Fax +49 231 58641-33
info@bke-suchtselbsthilfe.de, www.suchtselbsthilfe.de

Blaues Kreuz in Deutschland e. V., Bundeszentrale

Schubertstr. 41, 42289 Wuppertal
Tel. +49 202 62003-0, Fax +49 202 62003-81
bkd@blaues-kreuz.de, www.blaues-kreuz.de

Kreuzbund e. V. – Bundesgeschäftsstelle

Postfach 1867, 59008 Hamm
Tel. +49 2381 67272-0, Fax +49 2381 67272-33
info@kreuzbund.de, www.kreuzbund.de

Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband – Gesamtverband e. V.

Referat Hilfen für junge Volljährige/Gefährdetenhilfe

Oranienburger Str. 13-14, 10178 Berlin
Tel. +49 30 24636-0, Fax +49 30 24636-110
juvo@paritaet.org, www.paritaet.org

Guttempler in Deutschland

Adenauerallee 45, 20097 Hamburg
Tel. +49 40 2840 7699-0, Fax +49 40 2840 7699-99
info@guttempler.de, www.guttempler.de

Beratung und Behandlung

suchthilfeverzeichnis.de

Adressdatenbank aller Einrichtungen der Suchthilfe und der Träger und Gruppen der Sucht-Selbsthilfe in Deutschland



Verzeichnis der Landesstellen für Suchtfragen: Hier erhalten Sie Informationen zu den Hilfeinrichtungen in Ihrer Region

Landesstelle für Suchtfragen der Liga der freien Wohlfahrtspflege in Baden-Württemberg e. V.

Stauffenbergstr. 3, 70173 Stuttgart
Tel. +49 711 61967-0, Fax +49 711 61967-67
info@suchtfragen.de, www.suchtfragen.de

Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe (KBS)

Lessingstr. 1, 80336 München
Tel. +49 89 536515, Fax +49 89 5439203
info@kbs-bayern.de, www.kbs-bayern.de

Landesstelle Berlin für Suchtfragen e. V.

Gierkezeile 39, 10585 Berlin
Tel. +49 30 34389160, Fax +49 30 34389162
buero@landesstelle-berlin.de, www.landesstelle-berlin.de

Brandenburgische Landesstelle für Suchtfragen e. V.

Behlertstr. 3A, Haus 1, 14467 Potsdam
Tel. +49 331 581380-0, Fax +49 331 581380-25
info@blsev.de, www.blsev.de

Bremische Landesstelle für Suchtfragen (BreLS) e. V.

Kolpingstr. 7, 28195 Bremen
Tel. +49 421 9897917, Fax +49 421 9897930
info@brels.de, www.brels.de

Hamburgische Landesstelle für Suchtfragen e. V.

Burchardstr. 19, 20095 Hamburg
Tel. +49 40 30386555
info@landesstelle-hamburg.de, www.landesstelle-hamburg.de

Hessische Landesstelle für Suchtfragen e. V. (HLS)

Zimmerweg 10, 60325 Frankfurt/Main
Tel. +49 69 71376777, Fax: +49 69 71376778
hls@hls-online.org, www.hls-online.org

Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen e. V.

Gruppenstraße 4, 30159 Hannover
Tel. +49 511 626266-0, Fax +49 511 626266-22
info@nls-online.de, www.nls-online.de

Landesstelle Sucht NRW

c/o Landschaftsverband Rheinland, Dezernat 8
50663 Köln
Tel. +49 221 809-7794, Fax +49 221 809-6657
kontakt@landesstellesucht-nrw.de, www.landesstellesucht-nrw.de

Landesstelle für Suchtfragen Rheinland-Pfalz

Karmeliterstr. 20, 67346 Speyer
Tel. +49 6232 664-254
anette.schilling@diakonie-pfalz.de, www.liga-rlp.de

Saarländische Landesstelle für Suchtfragen

c/o Caritasverband für die Diözese Speyer
Schanzenstr. 4, 66424 Homburg
Tel. +49 6841 934850, Fax +49 6841 9348529
andreas.heinz@caritas-speyer.de, www.landesstelle-sucht-saarland.de

Sächsische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e. V.

Glacisstr. 26, 01099 Dresden
Tel. +49 351 8045506, Fax +49 351 8045506
info@slsev.de, www.slsev.de

Landesstelle für Suchtfragen im Land Sachsen-Anhalt

Halberstädter Str. 98, 39112 Magdeburg
Tel. +49 391 5433818, Fax +49 391 5620256
info@ls-suchtfragen-lsa.de, www.ls-suchtfragen-lsa.de

Landesstelle für Suchtfragen Schleswig-Holstein e. V.

Schreberweg 5, 24119 Kronshagen
Tel. +49 431 5403-340, Fax +49 431 5403-355
sucht@lssh.de, www.lssh.de

Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e. V.

Werner-Seelenbinder-Str. 14, 99096 Erfurt
Tel. +49 361 7464585, Fax +49 361 7464587
info@tls-suchtfragen.de, www.tls-suchtfragen.de



Impressum

Herausgeber

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.
Postfach 1369, 59003 Hamm
Tel. +49 2381 9015-0
Fax +49 2381 9015-30
info@dhs.de
www.dhs.de

Autoren

PD Dr. Hans-Jürgen Rumpf, Universität zu Lübeck
Dr. Gallus Bischof, Universität zu Lübeck
Dr. Janina Grothues, AHG Klinik Schweriner See, Lübstorf
Dr. Susa Reinhardt, Karl-Friedrich-Flemming-Klinik, Schwerin
Dr. Ulfert Hapke, Robert-Koch-Institut, Berlin
PD Dr. Christian Meyer, Universität Greifswald
Prof. Dr. Ulrich John, Universität Greifswald

Kontakt

PD Dr. Hans-Jürgen Rumpf
Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie
Universität zu Lübeck
Ratzeburger Allee 160
23538 Lübeck
Hans-Juergen.Rumpf@psychiatrie.uk-sh.de

Redaktion

Dr. Raphael Gaßmann
Christa Merfert-Diete
Christina Rummel
Christine Kreider

Gestaltung

STADTLANDFLUSS, Frankfurt/M.

Druck

Druck- und Verlagshaus Fromm, Osnabrück

Auflage

Vollständig überarbeitete Neuauflage der Broschüre
„Umgang mit Alkohol – Informationen, Tests und Hilfen in 5 Phasen“
März 2019
8.185.03.19

Wir danken der **BARMER** für die freundliche Unterstützung.
www.barmer.de

Alles o.k. mit Alkohol? Dieser Frage widmet sich der vorliegende Leitfaden. Angesprochen werden Jugendliche und Erwachsene, die mit ihrem Alkoholkonsum ein gesundheitliches Risiko eingehen. Das beginnt häufig schon bei relativ kleinen Trinkmengen.

Der Leitfaden bietet Rat und Hilfe. Er zeigt auf, welche Wege beschritten werden können, um den riskanten Alkoholkonsum zu vermindern, ausgehend von den Fragen: „Liegt bei mir ein Risiko vor?“ und „Möchte ich daran etwas ändern?“

Der Leitfaden bietet Informationen und Anregungen für die aktive Auseinandersetzung mit dem eigenen Trinkverhalten und, wenn sinnvoll und gewünscht, Hilfen für eine Änderung.



Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e.V.

Westenwall 4 | 59065 Hamm
Tel. +49 2381 9015-0
info@dhs.de | www.dhs.de