

Wenn Alkohol
zum Problem wird ...

- ❖ Das Thema wird häufig in der Familie zum Tabu; sprechen Sie mit jemandem über das, was wirklich los ist.
- ❖ Familienmitglieder sind häufig von ihren eigenen Erfahrungen verwirrt; sprechen Sie mit jemandem darüber, der etwas von Alkoholproblemen versteht.
- ❖ Viele Familienmitglieder sind häufig unfähig, ihre Gefühle zu zeigen; trauen Sie Ihrem eigenen Gefühl.

Nicht vergessen!

- ❖ Sie sind nicht allein.
- ❖ Sie trifft keine Schuld.
- ❖ Sie sind nicht dafür verantwortlich, wenn Ihr Partner/Ihre Partnerin trinkt.
- ❖ Wenden Sie sich an Ihre Beratungsstelle oder eine Selbsthilfegruppe. Dort erhalten Sie Rat und Hilfe – diskret und kompetent.

Hilfe finden Sie hier:



Wird Alkohol
zum Problem?

»Mein Partner trinkt ... das schafft mich ... ich glaube, ich hab' damit ein Problem.«

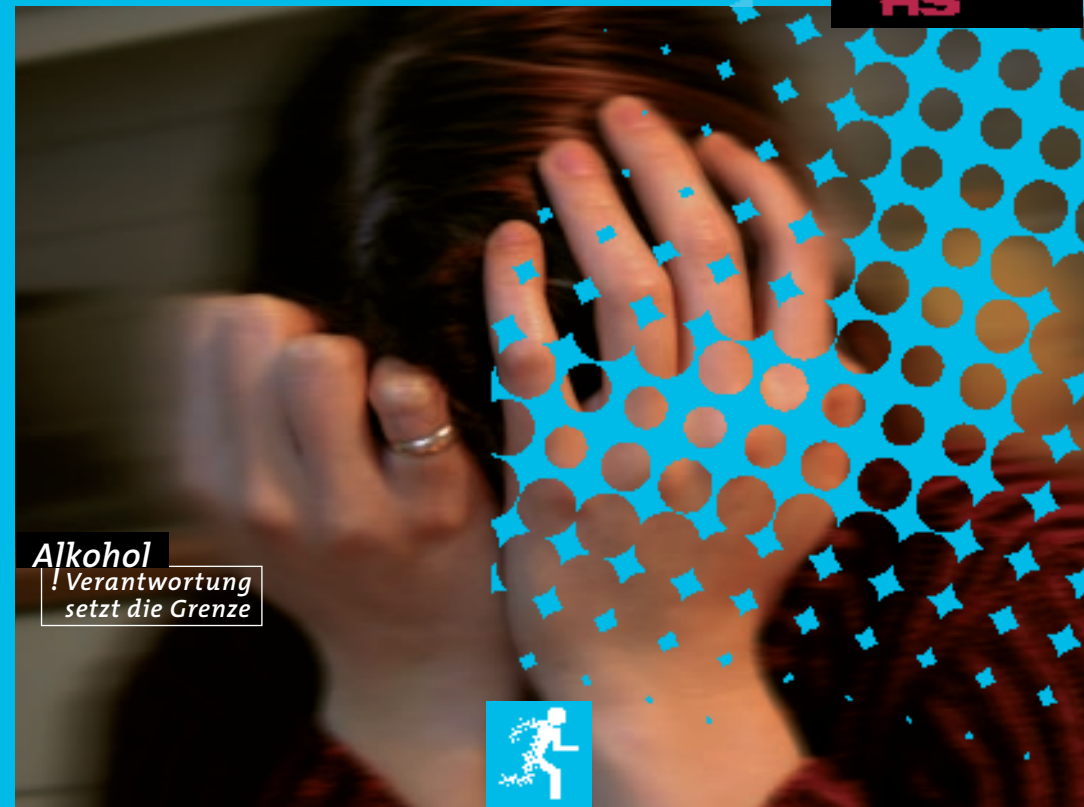
Herausgeber



Deutsche Hauptstelle
gegen die Suchtgefahren e.V.
Postfach 13 69
59003 Hamm
Fax 0 23 81/90 15-30
eMail: info@dhs.de
Internet: www.dhs.de

Informationstelefon der
Bundeszentrale für gesundheitliche
Aufklärung (BZgA), Köln:
Tel. 02 21 / 89 20 31
Mo. - Do. 10.00 - 22.00 Uhr
Fr. - So. 10.00 - 18.00 Uhr

BARMER
Deutschlands größte Krankenkasse



Alkohol
! Verantwortung
setzt die Grenze



»Mir fehlt jemand, mit dem ich vertraulich über die Alkoholprobleme sprechen kann...«

»Manchmal habe ich das Gefühl: Diesen Menschen kennst Du nicht mehr ...«

Du trinkst ständig!

Kein Wunder, dass ich trinke.

Du nörgelst immer an mir rum.

Fragen an Partner/-in, Verwandte oder Freunde von Menschen, die Alkoholprobleme haben

- ...❖ Geben Ihnen die Trinkgewohnheiten Ihres Partners/Ihrer Partnerin zu denken?
- ...❖ Führen die Trinkgewohnheiten Ihres Partners/Ihrer Partnerin und Ihre Reaktion darauf zu einer gespannten und ängstlichen häuslichen Atmosphäre?
- ...❖ Befürchten Sie, von Ihrem Partner/Ihrer Partnerin geschlagen oder beleidigt zu werden?
- ...❖ Versuchen Sie, die Trinkgewohnheiten Ihres Partners/Ihrer Partnerin zu beeinflussen?
- ...❖ Stehen Sie für die Folgen gerade, die sich aus dem Alkoholproblem Ihres Partners/Ihrer Partnerin ergeben (z. B. Rechnungen bezahlen, Überstunden machen)?
- ...❖ Verschieben Sie es immer wieder, Hilfe für Ihre Familienprobleme in Anspruch zu nehmen?

Können Sie diese Fragen mit »Ja« beantworten? Dann nehmen Sie sich die drei »k« zu Herzen, und beachten Sie unsere Ratschläge auf der Rückseite.

Denken Sie an die drei »k«:

Sie können die Alkoholprobleme Ihres Partners/Ihrer Partnerin **nicht kontrollieren.**

Sie können die Trinkgewohnheiten Ihres Partners/Ihrer Partnerin **nicht korrigieren.**

Sie können die Alkoholkrankheit ihres Partners/Ihrer Partnerin **nicht kurieren.**