

Inhaltsverzeichnis

128

Erkennen Sie den richtigen Moment, eine Therapie anzusprechen.

4 Was wollen Sie wissen?

9 Maßvoll oder bedenklich?

- 11 Wie Ihnen dieses Buch hilft
- 13 Analysieren Sie Ihre Situation
- 16 Wann wird Alkohol zum Problem?

25 Die eigene Rolle (neu) bewerten

- 26 Sie sind mitbetroffen – ob Sie es wollen oder nicht
- 33 Sich selbst in den Blick nehmen
- 39 Ihre Belastungen wahrnehmen
- 46 Sonderrolle: Kinder im Haushalt
- 57 Hier bekommen Sie Hilfe

- 62 Wege aus der Hilflosigkeit: Die Geschichte von Rainer Fischer

67 Alltagskonflikte überwinden

- 68 Sie sind nicht hilflos!
- 71 Das Trinkverhalten verstehen
- 78 Wohin geht die Reise?
- 80 Schluss mit heimlich!
- 84 Mit Aggressionen und Gewalt umgehen
- 90 Nehmen Sie sich wichtig!

- 92 Wege aus der Hilflosigkeit: Die Geschichte von Monika und Michael Annecke

97 Veränderungen einleiten

- 99 Vom Alkoholkonsum abgrenzen
- 105 Nichtkonsum fördern
- 110 Die Bedeutung guter Kommunikation
- 114 Das große Ganze sehen

- 118 Wege aus der Hilflosigkeit: Die Geschichte von Gesa Schwarz



49

So helfen Sie auch Ihren Kindern, die Situation zu meistern.

92

„Wir haben wieder zueinander gefunden.“



Erfahrungen,
die Mut
machen

118

„Wie unfassbar anstrengend das war, konnte ich erst im Nachhinein erkennen.“



150

„Ich musste mir klar werden, was ich will.“



123 Den Weg aus der Sucht begleiten

- 124 Alkoholabhängigkeit ist behandelbar
- 127 Die Therapie vorbereiten
- 132 Den Betroffenen begleiten
- 140 Kontrolliertes Trinken – geht das?
- 144 Mit Rückfällen umgehen
- 148 Wenn der Betroffene keine Therapie macht

150 Wege aus der Hilflosigkeit:
Die Geschichte von
Sivia Ratzek

155 Abstinenz gemeinsam leben

- 156 Trockene Alkoholiker unterstützen
- 162 Partnerschaft und Freundschaft neu gestalten

166 Wege aus der Hilflosigkeit:
Die Geschichte von
Margarete und Rainer
Sielaff

170 Hilfe

- 170 Adressen
- 172 Stichwortverzeichnis

Was wollen Sie wissen?

Probleme mit Alkohol haben unzählige Gesichter. Doch eines ist bei einer alkoholbedingten Suchterkrankung immer gleich: Es leiden viele Menschen mit und stehen der Situation hilflos gegenüber. Dieser Ratgeber richtet sich an Angehörige und Freunde, die ihren Weg heraus aus dem Teufelskreis finden wollen.

Bei uns dreht sich alles um den Alkohol. Ich habe schon alles versucht. Soll ich noch mal einen Versuch wagen?

Es ist typisch, dass sich in einem Haushalt mit einer alkoholkranken Person alles um diese dreht: Wie viel hat sie wieder getrunken, wann ist sie nach Hause gekommen, wie viel Geld wird für Alkohol ausgegeben usw. Dass der Betroffene ständig im Zentrum der Aufmerksamkeit steht funktioniert aber nur, solange er die Folgen seines Handelns nicht selbst zu tragen hat und das zu spüren bekommt. Genau hier sollten Sie ansetzen, wenn Sie noch einen Versuch starten möchten. Sie werden verstehen, warum der Betroffene trinkt, und lernen, wie Sie

sich vom Alkoholkonsum abgrenzen, ohne den Betroffenen fallen zu lassen (siehe ab S. 99). Sie lernen, welche Wechselwirkungen zwischen Ihnen und dem Betroffenen existieren (siehe ab S. 110) und wie Sie die Situation ändern können. Außerdem erfahren Sie, wie Sie wieder mehr Lebensfreude gewinnen, unabhängig davon, was der Betroffene macht oder nicht macht. Ihre Verhaltensänderung kann dazu führen, dass der Betroffene seinen Alkoholkonsum reduziert oder sogar eine Therapie beginnt, auch wenn er zuvor nicht dazu bereit war.

Ich will meinem Bruder unbedingt helfen. Aber es kostet mich so viel Kraft, was kann ich tun?

Eine enge Beziehung zu einer alkoholkranken Person kann sehr belastend sein und führt nicht selten dazu, dass auch der Angehörige körperlich oder psychisch erkrankt. Viele Angehörige verlieren sich in der Betreuung des Alkoholikers und verlernen dabei, auf sich selbst zu achten. Doch auch mit einer alkoholkranken Person im näheren Umfeld ist ein zufriedenes Leben möglich. Viele Anregungen, was Sie tun können, um Ihre

Lebensfreude und Kraft zurückzugewinnen, erhalten Sie ab S. 32. Angehörige fühlen sich häufig mit allen Sorgen und Problemen allein und trauen sich nicht, über das Alkoholproblem offen zu sprechen. Doch es gibt eine Reihe von Hilfsangeboten für Angehörige. Haben Sie den Mut, diese für sich in Anspruch zu nehmen, denn dort sind Menschen, die Ihre Nöte und Sorgen gut kennen und helfen können (siehe ab S. 57).

Wenn mein Mann betrunken ist, wird er sehr aggressiv. Wie kann ich mich und vor allem unsere Kinder schützen?

Leider treten Alkoholkonsum und Aggressionen oder Gewalt häufig gemeinsam auf. Selbst ein im nüchternen Zustand gutmütiger Mensch kann unter Alkoholeinfluss gewalttätig werden. Wichtig ist, für den Fall der Fälle, einen Notfallplan zu entwickeln. Worauf es dabei ankommt, erfahren Sie auf S. 85. Daneben gilt es, Ihre Wahrnehmung zu

schulen und frühe Anzeichen von drohender Gewalt zu erkennen, um einen Gewaltausbruch zu vermeiden. Kinder müssen besonders geschützt werden, denn Gewalt gefährdet ihre Gesundheit nicht nur auf körperlicher Ebene. Die Situation kann schwerwiegende Folgen für deren Zukunft haben. Was Sie beachten können, können Sie ab S. 46 nachlesen.

Wir sind sicher, unsere Tochter hat ein Alkoholproblem. Wie bekommen wir sie dazu, eine Therapie zu machen?

Häufig wünschen sich Angehörige, dass der Betroffene eine Therapie macht, aber dieser möchte nicht. Sie können ihn nicht dazu zwingen. Auch wenn das im ersten Moment frustrierend klingen mag: Ein Betroffener muss sein Alkoholproblem selbst erkennen und selbst den Wunsch entwickeln, etwas daran zu ändern. Es gibt aber auch eine gute Nachricht: Sie können an sich selbst und Ihrem eigenen

Verhalten etwas ändern. Dazu müssen Sie sowohl das Verhalten des Betroffenen verstehen (siehe ab S. 71) als auch Ihr eigenes Verhalten analysieren (siehe ab S. 28). Wenn Sie an den Punkt kommen, an dem sich der Betroffene zu einer Therapie bereit erklärt, ist gute Vorbereitung das A und O. Was Sie beachten sollten und wo Sie Unterstützung erhalten, erfahren Sie ab S. 127.

Mein Freund trinkt viel und häufig. Wann wird es gesundheitlich bedenklich?

Es gibt medizinisch betrachtet keinen gesunden oder gefahrlosen Alkoholkonsum. Selbst das angeblich gesunde Glas Rotwein ist wissenschaftlich umstritten. Mit der Alkoholmenge steigt das Risiko, körperlich oder seelisch zu erkranken. Unabhängig von der Trinkmenge gibt es klare Kriterien für die Definition einer Alkoholgebrauchsstörung. Diese finden Sie auf S. 21. Der Konsum einer nahestehenden Person kann aber auch für Sie

auf Dauer gesundheitliche Folgen haben, beispielsweise wenn Sie zunehmend Aufgaben des Betroffenen übernehmen oder durch Gewalt und aggressives Verhalten gefährdet werden. Mehr dazu erfahren Sie ab S. 39. Es geht also auch darum, dass Sie sowohl den Betroffenen als auch sich genau in den Blick nehmen.

Ich habe gelesen, dass ich als Ehemann auch Teil des Alkoholproblems sein kann. Stimmt das?

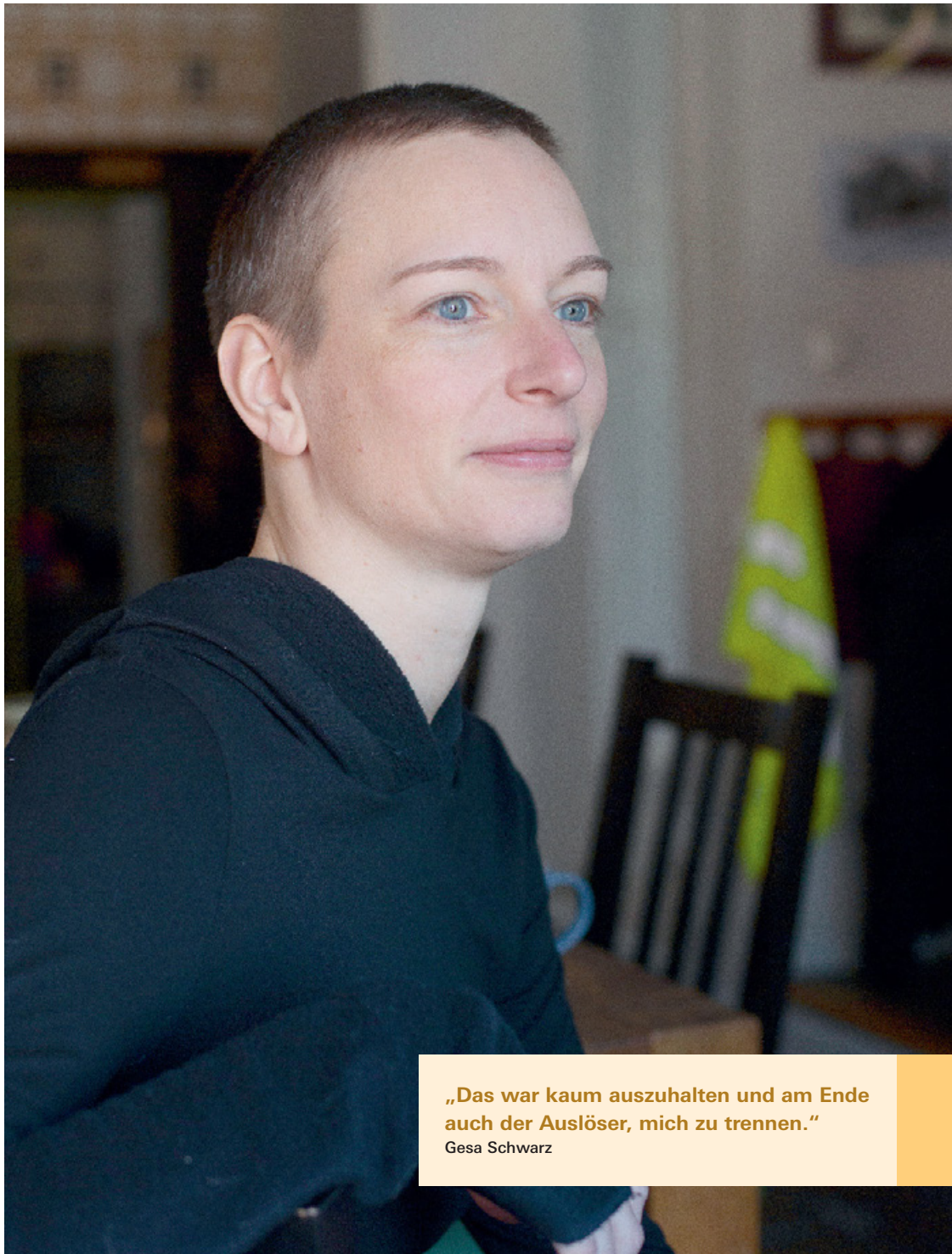
Zuallererst die wichtigste Botschaft: Sie als Partner sind nicht schuld. Niemand ist schuld am Alkoholproblem einer anderen Person! Alkoholkonsumstörungen sind Krankheiten, für die die Angehörigen nichts können (ebenso wenig wie die Betroffenen). Dennoch stimmt es: Durch die Sorge um den Betroffenen und den Wunsch zu helfen, gelangen

Angehörige in einen Kreislauf der Verstrickung. Ohne es zu wissen und zu wollen, tragen sie durch ihr hilfsberechtigtes Verhalten dazu bei, dass sich das Problem eher manifestiert oder verschlimmert statt löst. Ob Sie sogenanntes unterstützendes Verhalten praktizieren und wie Sie anders handeln können, erfahren Sie ab S. 99.

Meine Mutter kommt bald aus dem Entzug. Es sieht gut aus. Ich habe aber große Angst vor einem Rückfall.

Viele Angehörige setzen große Hoffnungen und Erwartungen in eine Therapie. In der Tat ist ein Entzug bei körperlicher Abhängigkeit ein erster, sehr wichtiger Schritt in Richtung Genesung (siehe S. 134). Doch nach dem Entzug geht die eigentliche Arbeit für den Betroffenen erst los. Er muss den Triggern (Auslösern) widerstehen, die ihn jahrelang dazu gebracht haben, zu trinken. Daher sind die Nachsorge und Rückfallprophylaxe

weitere wichtige Bestandteile der Therapie (siehe S. 138). Eine Selbsthilfegruppe ist für viele Betroffene, aber auch für Angehörige, eine Anlaufstelle für konkrete Probleme im Alltag. Eventuell müssen auch Sie als Angehöriger Ihre Rolle neu finden. Die Angst vor einem Rückfall ist nicht unberechtigt. Allerdings ist ein Rückfall nicht unbedingt eine Katastrophe. Warum er auch eine Chance sein kann, erfahren Sie ab S. 146.



„Das war kaum auszuhalten und am Ende auch der Auslöser, mich zu trennen.“

Gesa Schwarz

Veränderungen einleiten

Nachdem Sie einen Überblick über die Merkmale der Sucht gewonnen haben, geht es nun darum, konkret etwas zu verändern. Sie erlernen neue Verhaltens- und Reaktionsweisen im Alltag mit dem Betroffenen, die das ermöglichen.



Sie haben sich nun intensiv mit den aktuellen Gegebenheiten im Zusammenhang mit dem Alkoholkonsum des Betroffenen auseinandergesetzt. Dabei haben Sie viele Erkenntnisse gewonnen, die Sie lange Zeit im Eifer des Alltags vielleicht nicht wahrnehmen konnten. Jetzt stellen Sie sich vermutlich die Frage, was Sie konkret tun können, um selbst besser zurechtzukommen, den Alltag mit dem Betroffenen konfliktfreier zu meistern und auf eine Veränderung der Situation hinzuwirken. Damit werden wir uns nun folgend beschäftigen.

Sie als Angehöriger können nicht einfach „bestimmen“, dass der Abhängige trocken

wird. Höchstwahrscheinlich wünschen Sie sich sehr, dass er sich in eine Therapie begibt und den Konsum reduziert oder einstellt. Doch so sehr Sie sich Verbesserungen für Ihren alkoholkranken Angehörigen wünschen, Sie wissen nun, dass Sie das nicht erreichen können, wenn er es selbst nicht möchte.

Aktuell sind Sie darüber hinaus abhängig von dem, was der Betroffene macht, und baden seine Versäumnisse aus. Daran können Sie sehr wohl etwas ändern. Sagen Sie sich immer wieder: Sie selbst haben oberste Priorität! Das ist ein zentraler Punkt des CRAFT-Modells. Sie – der Angehörige – müs-

sen wieder aktiv und handlungsfähig werden. Dazu ist es unbedingt notwendig, den Blick auf sich selbst zu richten. Das ist keineswegs egoistisch, sondern eine wichtige Voraussetzung, um körperlich und seelisch gesund zu bleiben.

“ Bekämpfen Sie die Sucht, nicht den Süchtigen.

Sie können also den Spieß umdrehen, indem Sie aktiv werden. Aktiv werden bedeutet in diesem Fall nicht, dass Sie (wieder) auf den Betroffenen einreden, ihm Vorwürfe machen, den Alkohol verstecken oder ihn anbetteln, nichts zu trinken. Aktiv werden bedeutet, dass Ihr oberstes Ziel sein sollte, dass Sie sich um sich selbst und die Steigerung Ihrer Lebensqualität kümmern. Genau das kann dann die gewünschte Veränderung bewirken. Sie können sich das in Ihrer Situation vielleicht nur schwer vorstellen, aber die Erfahrung der Arbeit mit Angehörigen von Suchtkranken zeigt, dass eine solche Veränderung des gewohnten Ablaufes häufig überraschend positive Auswirkungen auf das Trinkverhalten des Betroffenen hat.

Wie Sie sich selbst stärker in den Blick nehmen können, haben Sie im Kapitel 2 (ab Seite 33) erfahren. Nun erhalten Sie darüber hinaus ganz konkrete Hinweise, wie Sie im Alltag mit dem Betroffenen umgehen kön-

Sie sind
nicht allein!

Holen Sie andere mit ins Boot!

Je nachdem, in welchem Verhältnis Sie zum Betroffenen stehen, sind Ihre Möglichkeiten, durch eine Änderung Ihres eigenen Verhaltens auf ihn einzuwirken, vielleicht begrenzt. Wenn Sie ein Freund oder Arbeitskollege sind, erleben Sie den Betroffenen nur in bestimmten Lebensbereichen. Dennoch können Sie durch Ihr Verhalten etwas bewirken. Darüber hinaus können Sie aber auch andere, engere Angehörige mit ins Boot holen, ihnen vielleicht dieses Buch leihen oder ihnen die Prinzipien erklären. Auch hier gilt, dass Sie niemanden zu etwas zwingen können, doch es besteht die Chance, dass andere gemeinsam mit Ihnen an einem Strang ziehen.

nen. Ein Prinzip, das Sie verinnerlichen sollten, ist es, die Sucht und nicht den Süchtigen zu bekämpfen.

Dafür benötigen Sie Strategien, um sich vom Konsum Ihres Angehörigen abzugrenzen, und Verhaltensweisen, die Ihnen helfen, bestimmte Situationen besser zu bewältigen. Auch der Art und Weise der Kommunikation kommt eine Schlüsselrolle zu (siehe S. 110).



**„Ich wollte, dass endlich
etwas vorwärtsggeht.“**

Silvia Ratzek

Den Weg aus der Sucht begleiten

Alkoholmissbrauch und -abhängigkeit sind Krankheiten – und diese können behandelt werden wie andere Krankheiten auch. Es gibt Therapiemöglichkeiten, und auch Sie selbst können etwas tun.

→ **Alkoholmissbrauch** und Alkoholabhängigkeit sind Krankheiten. Wie bei jeder anderen Krankheit gibt es günstige und ungünstige Verläufe, es gibt die Chance, gesund zu werden, es besteht aber auch die Möglichkeit, dass die Alkoholkrankheit zum Tod führt. Wie die Krankheit verläuft, hängt vom Willen und von der Entscheidung des Betroffenen ab.

Die Tatsache, dass es sich um eine Krankheit handelt, soll nicht bedeuten, dass Sie unangemessenes Verhalten tolerieren und

den Betroffenen bemitleiden müssten. Sie sollten sich allerdings immer wieder bewusst machen, dass an einer Erkrankung niemand schuld ist. Ein Betroffener ist an einer Alkoholkrankung genauso wenig schuld wie an einer Krebserkrankung, einem Diabetes oder einer Blinddarmentzündung. Das übermäßige Trinken von Alkohol ist also keine „freiwillig“ gewählte Handlung oder Aktivität, sondern ein Symptom der Krankheit – so wie zu hohe Blutzuckerwerte ein Symptom beim Diabetes sind.


Der Weg zur Genesung bei einer Alkoholkonsumstörung führt in vielen Fällen über die Stärkung der Angehörigen. Welche Wege Sie beschreiten können, um Ihre Lebensqualität zu verbessern und selbst wieder handlungsfähig zu werden, haben wir in den vergangenen Kapiteln dargelegt. Wenn Sie so vorgehen, steigt die Wahrscheinlichkeit stark an, dass Sie damit nicht nur sich, sondern auch dem Betroffenen, helfen.

Vielleicht haben Sie bereits einige Vorgehensweisen aus den vorhergehenden Kapiteln ausprobiert und einen Eindruck gewonnen, wie das CRAFT-Modell funktioniert. Möglicherweise spüren Sie schon erste Ver-

änderungen bei sich. Das ist gut. Aber wahrscheinlich ist eines Ihrer Ziele, dass der Betroffene eine Therapie beginnt. In diesem Kapitel erhalten Sie nun Informationen über Therapiemöglichkeiten für den Betroffenen, und Sie erfahren, was eine Alkoholtherapie für Sie als Angehörige bedeutet. Die Strategien aus den vorherigen Kapiteln zu Ihrem Umgang mit sich selbst, mit Ihren Sorgen und mit dem Betroffenen sind darauf ausgerichtet, Ihrem Angehörigen den Weg in die Behandlung seines Alkoholproblems zu erleichtern. Doch was passiert, wenn er plötzlich wirklich dazu bereit ist (siehe S. 128)?

Alkoholabhängigkeit ist behandelbar

Entgegen landläufiger Annahmen sind die Behandlungschancen und -erfolge bei Alkoholkonsumstörungen gut – und von allen Suchterkrankungen am besten.

 **Wenn sich Ihr Angehöriger entschieden** hat, sich behandeln zu lassen, ist das ein wichtiger Schritt in die richtige Richtung. Der Erfolg der Therapie ist zwar nicht garantiert, aber Sie dürfen optimistisch sein: Im Rahmen einer ambulanten Therapie beenden 70 Prozent die Behand-

lung planmäßig, bei einer stationären Therapie sind es sogar 86 Prozent.

Der Erfolg der Behandlungen zeigt sich auch daran, dass sich das Suchtverhalten bei den meisten Teilnehmern einer ambulanten oder stationären Behandlung verbessert und sich der Alkoholkonsum verringert. Bei

der ambulanten Therapie verbessert sich die Situation bei 66 Prozent, bei 30 Prozent bleibt sie gleich, verschlechtert sich aber nicht. Bei stationären Behandlungen bessert sich die Situation sogar bei 86 Prozent, bei 13 Prozent bleibt sie immerhin gleich.

Voraussetzungen für eine Therapie

Therapieprogramme bei Alkoholkonsumstörungen sind erst dann möglich, wenn sich der Betroffene dafür entscheidet. Tut er das nicht, wird die Krankheit fortschreiten. Der Betroffene muss also dazu bereit sein, etwas gegen seine Krankheit zu unternehmen. Er muss überhaupt erst einmal klar erkennen und zugeben, dass er krank ist und dass der Alkoholkonsum ein Problem ist. Dazu muss der betrunkene Zustand auch für ihn zunehmend unattraktiv werden und der nüchterne Zustand attraktiv genug sein, um das derzeitige Verhalten ändern zu wollen. Doch leider kommen viele Betroffene allein nicht an den Punkt, Nüchternheit und einen klaren Kopf dem Leben mit Alkohol vorziehen zu „wollen“ beziehungsweise zu können. Die Betroffenen können es nicht sehen! Das ist ein Symptom der Krankheit.

Doch Sie als Angehörige können genau das erkennen. Sie wissen, dass das Leben ohne Alkohol für alle Beteiligten besser wäre. Manchmal beginnen Betroffene den Angehörigen zuliebe eine Therapie, doch im Inneren fehlt die Einsicht, dass es tatsächlich ihr Alkoholkonsum ist, der einem erfüllten Leben im Wege steht. Das verringert zwar

zunächst die Erfolgsaussichten und erhöht die Wahrscheinlichkeit, dass die Therapie abgebrochen wird, doch es kann durchaus sein, dass der Betroffene während der Therapie die nötige Einsicht erlangt. Die Bereitschaft, eine Therapie zu beginnen, ist daher immer positiv zu werten, egal, aus welcher Motivation heraus sie entsteht. Eine Therapie ist immer Erfolg versprechend auf dem Weg zur Konsumreduktion oder Abstinenz.

**Sie sind
nicht allein!**

Sprechen Sie mit den Behand-

lern! Spätestens dann, wenn Ihr Angehöriger bereit ist, eine Therapie zu machen, haben Sie und der Betroffene professionelle Ansprechpartner. Die Frage, welche Ziele in der Therapie sinnvoll und realistisch sind, müssen Sie also nicht allein beantworten. Natürlich können auch Ärzte und Therapeuten nicht in die Zukunft sehen, doch sie können eine Prognose geben und realistische Ziele vorschlagen. Suchen Sie also das Gespräch mit den Behandlern und achten Sie darauf, dass Sie – das Einverständnis des Betroffenen vorausgesetzt – in die Therapie einbezogen werden.

Stichwortverzeichnis

A

Abgrenzung 99
 Abstinenz 141, 155
 – fördern 105
 Aggressionen (siehe Gewalt)
 Aktivitäten, gemeinsame 106
 Akutbehandlungsmöglichkeiten 132
 Al-Anon 40, 59
 Alateen-Gruppe 59
 Alkohol
 – am Arbeitsplatz 160
 – am Steuer 54
 – im Haushalt 157
 – in Drogerieartikeln 159
 – in Gesellschaft 158
 – in Medikamenten 159
 –, Gründe für den 16
 Alkoholabhängigkeit 18, 19
 – Entstehen abwenden 28
 – Kriterien 19
 Alkoholberatungsstelle (siehe Beratungsstelle)
 Alkoholentwöhnung 136
 Alkoholentwöhnungstherapie 133
 Alkoholentzug (siehe Entzug)
 Alkoholgebrauchsstörung 19
 – Kriterien 21
 Alkoholiker, trockene 156
 – Familie neu organisieren 163
 – Partnerschaft/Freundschaft neu gestalten 162
 – Unterstützung 156
 Alkoholkarriere 15
 – Angehörige 15

Alkoholkonsumstörung 11
 – , schwere 18
 Alkoholmissbrauch
 Alkoholprobleme 10
 – Alltag analysieren 67
 – ansprechen 80
 – Anzeichen 9, 14
 – bei Jugendlichen 54
 – erkennen 16
 – in der Familie 22
 – Kinder im Haushalt 46
 – medizinische Faktoren 17
 – Risikofaktoren 22
 – Verdacht 23, 81
 – verschiedene Ausprägungen 19
 Arbeitskollegen 82, 104
 Arbeitsplatz 14, 83, 104
 – , Alkohol am 160
 – Wiedereinstieg 160
 Auslöser zum Alkoholkonsum 132
 Auswirkungen, soziale 14
 Auto fahren 14, 54, 103

B

Behandlung von Alkoholkonsumstörung 124
 Belastungen bei Angehörigen und Freunden
 – Folgen 41
 – , steigende 14
 – wahrnehmen 39
 Belohnungssystem 105
 – bei Alkoholverzicht 105
 – entziehen 108

Beratung 133
 – , anonyme 134
 – , telefonische 81
 Beratungsstelle 23, 40, 59, 127, 132, 133, 138
 – gemeinsamer Besuch 130
 – wechseln 129
 Beratungstermin vorbereiten 129
 Betroffenheit, eigene 11, 26
 – einschätzen 30
 – Hilfe 39, 57
 – positive Aspekte 29
 Beziehung zum Betroffenen 13, 42, 162
 Bier, alkoholfreies 159

C

Chef informieren 83, 104
 Co-Abhängigkeit 27
 CRAFT-Modell (Community Reinforcement Ansatz: Das Familien-Training) 12, 69, 97
 – Ziele 69
 Craving 21

D

Delir 135
 Diskussionen führen bei Trunkenheit 86
 Du-Botschaften 110, 111

E

- Entspannungstechniken 160
- Entwöhnungstherapie 136
- Entzug 133
 - , alternativer 136
 - ärztliche Beratung 135
- Entzugsbehandlung, stationäre 135
- Entzugssyndrom
 - , körperliches 20, 134
 - , schweres 135
- Entzugstherapie 136
- Erektionsfähigkeit 88

F

- Fachkliniken 132
- Fahrrad fahren 54
- Familienauswirkungen 40
- Familientherapie 164
- Finanzielle Situation 35, 40
 - eigenes Konto 103, 163

G

- Gefahr in Verzug 103
- Gelegenheitstrinker 22
- Gespräch suchen 81
- Gesundheitsschädigungen 20
- Gewalt 43, 84, 109
 - Anzeichen erkennen 85
 - Anzeige 88, 89
 - Hilfe finden 89
 - Kinder schützen 48
 - Notfallplan 84, 85
 - und Sexualität 88
- Gewöhnungseffekt 21

H

- Hausarzt 60, 90, 133
- Hilflosigkeit überwinden 68
- Hilfsangebote 15
 - für Angehörige 57

I

- Ich-Botschaften 110, 111
- Informationen suchen 80
- Internationales Verzeichnis aller anerkannten Krankheiten (ICD 10) 19
- Isolation, soziale 14

J

- Jugendliche mit Alkoholproblemen 54

K

- Kinder
 - Alkoholkonsum 53
 - Alkoholvergiftung 53
 - Ansprechpartner für 48
 - Auffälligkeiten bei 49
 - berücksichtigen 149
 - Gewalt 48
 - Hilfe für 56
 - Kontakt suchen 51
 - Krankheit erklären 52
 - , Rolle der 43, 46
 - Vorbild sein für 52
 - Wohlbefinden prüfen 50
- Kommunikation, gute 81, 110
 - mögliche Antworten in Krisensituationen 87
 - Regeln 110

- Konflikttrinker 22
- Konsequenzen
 - durchsetzen 138
 - spürbar machen 101
- Konsum einschätzen 10, 13
 - Hilfe 23
 - Kriterien 19
- Konsum von Alkohol
 - , eigener 35, 157
 - Erwartungshaltung 17
 - , gefährlicher 18
 - Hochkonsum 18
 - Jugendliche 54
 - Kinder 53
 - kontrollieren 28, 142
 - medizinische Sicht 17
 - Rauschtrinken 18
 - reduzieren 143
 - , risikoarmer 18
 - , riskanter 18, 20
 - , schädlicher 19
- Konsumklassen 18
- Konsummengen 17
- Kontakte, soziale 17
 - einbeziehen 80, 82, 98
- Konto, eigenes 103, 163
- Kontrolliertes Trinken 137, 140
- Kontrollverlust 21, 23
- Krankheit 13, 18, 22, 27, 123
- Krisen, akute 61
- Kur für Angehörige 91

L

- Liebe 44
- Loslassen 148, 165

M

Medikamente 136, 139

N

Nichtkonsum fördern
105

Notdienst

– , ärztlicher 61
– , psychiatrischer 61

Notfalltasche 85

Notfallunterkunft 85

Notruf 112 61, 85

O

Offenheit im sozialen
Umfeld 10, 80, 156

P, Q

Paartherapie 69, 163

Parentifizierung 47

Promillewerte 54

Psychotherapie

– für den Angehörigen 39,
60, 68

– für den Betroffenen
129

– suchen 60

Quartalstrinker 23

R

Rauschtrinker 23

Reha-Maßnahme 91,
137

Rolle, eigene 25, 28, 33

– nach der Therapie 139
– verändern 31

Rückfall

– als Chance 146

– analysieren 146

– Anzeichen erkennen 145

– , Umgang mit 144

– verarbeiten 146

Rückfallgefahr 136

Rückfallprophylaxe 138

Rückschläge 127

S

Schuld 31, 123, 149

Selbstbestimmung,
sexuelle 88

Selbsthilfegruppen 37, 40,
57, 59, 60, 133, 139,
164

Sexualität, Gewalt 88

Sicherheit, eigene 84

Situation analysieren 13,
34

Sorgen 40

– ansprechen 28, 81, 164

Spiegeltrinker 23

Streitereien 14

Substanzgebrauchsstörung
(siehe Alkoholgebrauchs-
störung)

Suchtberatungsstelle (siehe
Beratungsstelle)

Suchterkrankung, Statistik
15

Suchtförderndes Verhalten
29, 99, 100

Suchthilfe 57

– Einrichtungen 132

Suchtprävention, betrieb-
liche 83, 104

Suchtselbsthilfe 132

T

Tabu, gesellschaftliches 10

TelefonSeelsorge 61

Therapie

– begleiten 132, 137

– , nach der 157

– Nachsorge 138

– Umgang mit Rückzieher
131

– vorbereiten 127

– Weigerung 148

Therapiebereitschaft erken-
nen 128

Therapieerfolg 126

Therapiekonzepte 68

Therapiemöglichkeiten 123,
132

Therapiemotivation 130,
133

Therapieschritte 132

Therapievoraussetzungen
125

Toleranzentwicklung (siehe
Gewöhnungseffekt)

Trennung 165

Trinkanzeichen 72, 75

Trinkauslöser (siehe Trink-
Trigger)

Trinken, Kontrolliertes 140

Trinkertypen 22

Trinkfolgen 72, 75, 76

Trinkmenge 73, 77

– reduzieren 143

Trinkmuster, ungesunde 22

Trink-Trigger 71, 74

Trinkverhalten 14, 71

– analysieren 74

– einschätzen (siehe Konsum
einschätzen)

– verharmlosen 14

U

- Überlastung 42, 60
- Umgang
 - mit dem Betroffenen 27
 - mit sich selbst 38
- Unabhängigkeit, finanzielle 103, 163
- Unterstützendes Verhalten 100
 - erkennen 102
 - unterlassen 99
- Unterstützung
 - durch Freunde/Familie 58
 - finden 82, 98

V

- Veränderung
 - , eigene 25, 31, 86, 97, 115
- Veränderungslogbuch 36, 38, 41, 78, 81, 106, 112, 115, 116, 128, 146, 162
- Verhalten ändern 25, 86, 99
- Verhaltenstherapie 139
- Vermeidungsstrategien 33
- Verstärker 132
 - , positive 105
- Versuchungen widerstehen 157
- Verzeichnis für psychische Störungen (DSM-5) 19
- Vorbild sein 52, 58
- Chef informieren 83, 104
- Vorhaltungen vermeiden 14, 112

W

- Wohlbefinden, eigenes 90
- Wünsche, eigene 34, 79, 117, 126

Z

- Ziele
 - des Betroffenen 126
 - , eigene 36, 78
 - neue 126
- Zusammenleben 40, 42
 - nach der Therapie 157