Nein danke, keinen Alkohol für mich!

Durch den Sucht-Tunnel in die Freiheit

Vorwort

Einleitung und Anleitung

- Wie ist es zu diesem Buch gekommen?
- Was ist ein „Trialog“? Betroffene, Angehörige, Arzt
- Was ist der Sinn dieses Buches?
- Aufbau dieses Buches

Kapitel 1: Ich bin nicht alleine Schuld

Ruth:

- Schon mein Vater war alkoholabhängig
- 60%ige Disposition selbst eine Abhängigkeit zu entwickeln.
- Was hat dieses Wissen mit mir gemacht?

Dr. Martin:

- 60% liegen in den Genen, fachliche Erklärung dazu

Kapitel 2: Ich konnte mich nicht wehren

Ruth:

- Meine Kindheit
- Die Rolle des Alkohols in meiner Familie
- Wie ich den Umgang der Erwachsenen mit der Droge wahrgenommen habe

Dr. Martin:

- Familiäre Prägungen
- Annehmen/Akzeptieren dieser Prägungen
- Die Wichtigkeit derselben

Kaptiel 3: Und plötzlich war ich nicht mehr schüchtern

Ruth:

- Ich war von Seiten meines Vaters kein Wunschkind
- Mobbing in der Schule
- Erste Suizidgedanken
- Alkohol macht locker und enthemmt

Dr. Martin:

- Soziale Umstände – fachliche Erklärung

Kapitel 4: Ich kann keine Kinder bekommen und zerbreche fast daran

Ruth:

- Diagnose: keine Kinder auf natürlichem Weg
- Zerplatzte Wünsche

Dr. Martin:

- Schicksalsschläge im jungen Erwachsenenalter
- Was passiert, wenn man von klein auf Richtung Alkohol tendiert

Kapitel 5: Es wird mir alles zuviel

Ruth:

- Überforderung mit den Kindern
- Psychische und physische Gewalt
- Ich will aus der Ehe ausbrechen

Dr. Martin:

- Umgang mit Problemen
- Was trägt Alkohol bei?

Kapitel 6: Ich nehme mir das Leben – mein Hilfeschrei

Ruth:

- Suizidgedanken
- Suizidversuche

Dr. Martin:

- Suizid – fachliche Erklärung

Kapitel 7: Die Schwerstarbeit beginnt jetzt

Ruth:

- Allein zuhause nach der Therapie
- Ohne geschützten Rahmen
- Nachsorgegruppen

Dr. Martin:

- Zeit nach der Therapie aus fachlicher Sicht

Schlusswort

- Das ist aus mir geworden
- Das bin ich heute
- Arbeitsmaterial