

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	IX
Einleitung	1
Vom Genuss zur Abhängigkeit	5
Der gesunde bzw. unkritische Umgang mit Alkohol	5
Der kritische Umgang mit Alkohol	7
Alkoholabhängigkeit	9
Mögliche Ursachen der Sucht	17
Das Suchtpotenzial des Alkohols	18
Nicht bewältigte Erfahrungen und Defizite aus der Kindheit	18
Arbeitslosigkeit	20
Nicht bewältigte, sogenannte Lebensumbrüche, Schicksalsschläge bzw. kritische Lebensereignisse	20
Finanzielle Probleme und Überschuldung	22
Familiäre und partnerschaftliche Probleme	23
Berufliche Probleme	24
Psychische Probleme	24

Wege zur Bewältigung von Alkoholgefährdung und -abhängigkeit	27
Körperlicher Entzug	29
Behandlung mit Medikamenten	33
Psychische Entwöhnung	34
Besuch einer Selbsthilfegruppe	39
Beratung in einer Suchtberatungsstelle	41
Wahl der Behandlungsform	44
Ambulante Behandlung	45
Stationäre Behandlung	53
Teilstationäre Behandlung und Tagesklinik	58
Kombitherapie	59
Ambulante Nachsorge	59
Stationäre Rückfallbehandlung und Festigungstherapie	60
„Lebensgeschichten“	61
Manfred G.	61
Theo S.	64
Peter B.	70

Heidi D.	75
Manuela D.	83
Ralf M.	85
Josef P.	91
Achtung Rückfallgefahr!	101
Das Infragestellen der Notwendigkeit der dauerhaften Abstinenz	102
Das Knüpfen der Abstinenz an Bedingungen	103
Die sich selbst erfüllende Prophezeiung	105
Mangelnde Akzeptanz der Alkoholabhängigkeit	106
Fehlender Besuch einer Selbsthilfegruppe	107
Alkoholhaltige Speisen, Getränke und Medikamente	107
Rückfall in alte Verhaltensweisen	108
Rückfall als „Alles oder nichts Ereignis“	109
Typische Verhaltensweisen von Angehörigen	111
Verheimlichen, Verstecken und Entschuldigen der Alkoholprobleme	113
Übernahme von Verantwortung	114

Kontrollversuche	114
Drohen und Hoffen	115
Schritte zur Veränderung beim Angehörigen	117
Kontaktaufnahme mit einer Suchtberatungsstelle	117
Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe	118
Grenzen setzen	118
Unnötigen Streit vermeiden	118
Sich mehr um die eigene Person kümmern	119
Wirkliche Hilfe leisten	120
Literaturangaben	123
Lesetipps	123
Linktipps	124