

# Inhaltsverzeichnis

<b>Vorwort</b> .....	7
<b>1 „Alkoholabhängig“ – was ist das?</b> .....	9
1.1 Eine Alkoholabhängigkeit hat viele Gesichter .....	9
1.2 Woran erkennt man eine Alkoholabhängigkeit? .....	11
1.3 Welche Menschen werden alkoholabhängig? .....	13
1.4 Alkoholabhängigkeit – ein Teufelskreis .....	14
1.5 Die Entwicklung einer Alkoholabhängigkeit – ein Eisbergphänomen .....	15
1.6 Wie wirkt eine Alkoholabhängigkeit auf andere? .....	16
<b>2 Wie entsteht eine „Alkoholabhängigkeit“ und warum geht sie nicht von alleine weg?</b> .....	18
2.1 Drei Vorurteile über die angeblichen Ursachen einer Sucht ...	18
2.2 Das Experimentierstadium .....	19
2.3 Die Ausbildung riskanter Trinkgewohnheiten .....	19
2.4 Die schleichende Entwicklung einer Alkoholabhängigkeit ....	20
<b>3 Was kann man gegen eine „Alkoholabhängigkeit“ tun?</b> ...	23
3.1 Kontrolliertes Trinken oder Abstinenz? .....	23
3.2 Was kann man selbst gegen sein Trinken tun? .....	24
3.3 Wie sieht eine Suchtbehandlung aus? .....	25
3.4 Ambulante oder stationäre Behandlung? .....	29
3.5 Was kann ich zu meiner Behandlung beitragen? .....	30
3.6 Wie kann man als Angehöriger helfen? .....	32
3.7 Was kann ich von einer Suchtbehandlung erwarten? .....	33
3.8 Muss ich mein Leben grundlegend verändern? .....	34
<b>4 Ein Fallbeispiel</b> .....	35
<b>Anhang</b> .....	39
Literaturempfehlungen .....	39
Adressen .....	40
Arbeitsblätter .....	41