

Inhalt

Vorwort	7
1 Alkoholabhängigkeit – was ist das?	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 Eine Alkoholabhängigkeit kommt häufig nicht allein	16
1.7 Wie wirkt eine Alkoholabhängigkeit auf andere?	18
2 Wie entsteht eine Alkoholabhängigkeit und warum geht sie nicht von allein weg?	19
2.1 Drei Vorurteile über die angeblichen Ursachen einer Sucht	19
2.2 Das Experimentierstadium	20
2.3 Die Ausbildung riskanter Trinkgewohnheiten	21
2.4 Die schleichende Entwicklung einer Alkoholabhängigkeit	22
3 Was kann man gegen eine Alkoholabhängigkeit tun?	24
3.1 Kontrolliertes Trinken oder Abstinenz?	24
3.2 Was kann man selbst gegen sein Trinken tun?	25
3.3 Wie sieht eine Suchtbehandlung aus?	26
3.4 Ambulante oder stationäre Behandlung?	30
3.5 Was kann ich zu meiner Behandlung beitragen?	31
3.6 Wie können Angehörige und Bezugspersonen helfen?	33
3.7 Was kann ich von einer Suchtbehandlung erwarten?	34
3.8 Muss ich mein Leben grundlegend verändern?	35
3.9 Eine gute Nachricht zum Schluss	36
4 Ein Fallbeispiel	37

Anhang	41
Literaturempfehlungen	41
Adressen	42
Arbeitsblätter	45