

Inhalt

Vorwort zur 3., überarbeiteten Auflage	7
Erste Begegnung	10
Die Alkoholabhängigkeit:	
Vorurteile und Tatsachen	16
Gleich zwei Vorurteile	16
Zwiespältig	21
Was ist Alkohol?	28
Alkohol ist eine Droge	29
Wie wirkt der Alkohol?	30
Wie entsteht der Rausch?	36
Eine Übertreibung?	39
Trinken und Trinken sind dreierlei	40
Zwei Wege in die Abhängigkeit	46
Verschiedene Formen der Alkoholkrankheit:	
Jellineks Typologie	52
Die Entwicklung der Alkoholabhängigkeit:	
Der Weg in die Sackgasse	57
Beschreibung der Veränderung auf der Verhaltensebene	58
Drei Modellvorstellungen:	
1. Das Spiralmodell	66
2. Das Modell des Selbstheilungsversuches	68
3. Das Trichtermodell	70
Beschreibung der Veränderung im körperlichen Bereich	72
Beschreibung der Veränderung im psychischen Bereich	75
Beschreibung der Veränderung im sozialen Bereich	83
Sogar Frauen	94
... und Jugendliche	99

Die Überwindung der Alkoholabhängigkeit:	
Heraus aus der Sackgasse	104
Der Ausweg	104
Warum es so schwierig ist	104
Auf einen Ruck – oder mit vielen kleinen Schritten	108
Möglichkeiten der Behandlung	110
Die Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle	
für Suchtkranke	111
Die Fachklinik für Suchtkranke	114
Fünf Stufen einer Veränderung	120
1. Aufnahme in die Fachklinik – Behandlungsziele:	
Was will ich hier erreichen?	120
2. Erholung – Rückfälle	122
3. Einsicht in die Alkoholabhängigkeit	124
4. Klärung der Lebenssituation –	
Perspektiven für die Zukunft	128
5. Vorbereitung auf die Entlassung	133
Überlegungen zum Schluss	136
Literaturverzeichnis	140