

Inhaltsverzeichnis

| | |
|---|----|
| Einleitung | 9 |
| 1. Zwischen Genuss und Alkoholmissbrauch | 11 |
| Alkohol – Freund und Stimmungsmacher | 12 |
| Trink-Trends in der jungen Generation | 14 |
| Alles unter Kontrolle? | 16 |
| Wenn Alkohol zum Problem wird | 21 |
| Zusammenfassung..... | 26 |
| 2. Die verschiedenen Formen der Abhängigkeit | 29 |
| Das Krankheitskonzept und die verschiedenen Trinkertypen | 30 |
| Gefahr der Suchtverlagerung | 46 |
| Ein anderes Abhängigkeitskonzept | 47 |
| Zusammenfassung..... | 48 |
| 3. Ursachen der Alkoholabhängigkeit | 51 |
| Werden wir als Trinker geboren? – Genetische Veranlagung und biochemische Prozesse im Gehirn | 51 |
| Werden wir zu Trinkern gemacht? – Psychosoziale Risikofaktoren | 53 |
| Zusammenfassung..... | 63 |
| 4. Wie alkoholgefährdet bin ich? | 64 |
| Auf der Jagd nach dem ersten berausenden Gefühl .. | 65 |
| PAKT – Der Persönliche Alkohol-Konsum-Test | 65 |
| Unterstützung durch einen neutralen Dritten | 69 |
| Folgerungen aus dem Persönlichen Alkohol-Konsum-Test | 70 |
| Zusammenfassung..... | 70 |

| | |
|---|-----|
| 5. Mäßigung oder Abstinenz? | 72 |
| Der herkömmliche Ansatz: Absolute Abstinenz | 72 |
| Ein alternativer Ansatz: Moderates Trinken oder kontrolliertes Trinken | 73 |
| Abstinenz oder moderates Trinken? – Ein Brückenschlag | 76 |
| Zusammenfassung..... | 78 |
| | |
| 6. Hilfsangebote und Wege aus der Abhängigkeit | 80 |
| Niedergelassene Ärzte | 81 |
| Selbsthilfegruppen..... | 81 |
| Psychotherapien | 82 |
| Angebote der Beratungsstellen | 83 |
| Entgiftungsmöglichkeiten | 85 |
| Ambulante Suchttherapie | 89 |
| Stationäre Suchttherapie | 94 |
| Nachsorge | 102 |
| Kleiner Exkurs über das Sparen im Gesundheitswesen . | 104 |
| Zusammenfassung..... | 105 |
| | |
| 7. Psychotherapeutische Verfahren in der Suchtbehandlung | 107 |
| Analytisch-tiefenpsychologische Ansätze | 108 |
| Verhaltensorientiert-kognitive Ansätze | 111 |
| Integrativ-emotionale Ansätze..... | 113 |
| Systemisch-lösungsorientierte Ansätze | 116 |
| Blick in die Zukunft | 120 |
| Zusammenfassung..... | 121 |
| | |
| 8. Hilfe zur Selbsthilfe | 122 |
| Hilfe annehmen | 124 |
| Die verschiedenen Selbsthilfegruppen | 126 |
| Genesungs-/Krisen-Raster für Alkoholabhängige | 134 |
| Tipps zum Nüchternbleiben..... | 142 |
| Zusammenfassung..... | 146 |

| | |
|--|-----|
| 9. Was Angehörige und andere Bezugspersonen für sich tun können | 147 |
| Wie sich Co-Abhängigkeit entwickelt | 148 |
| Alles dreht sich um den Trinker | 154 |
| Lösungswege | 159 |
| Rückfall-Prävention für Co-Abhängige..... | 167 |
| Zusammenfassung..... | 174 |
| | |
| 10. Wo finde ich Hilfe? Die wichtigsten Adressen und Telefonnummern | 175 |
| Wie beantrage ich welche therapeutische Behandlung? | 175 |
| Allgemeine Informationen | 176 |
| Selbsthilfe-Zentralen | 178 |
| Selbsthilfe für Angehörige | 180 |
| Ambulante Einrichtungen und Beratungsstellen | 181 |
| Stationäre Einrichtungen | 182 |
| Psychotherapie | 182 |
| Sonstige Links zu wichtigen Fragen rund um Alkohol . | 184 |
| Rechte der Patienten und Klienten bei psychotherapeutischer Behandlung | 184 |
| Zusammenfassung..... | 186 |
| | |
| 11. Die wichtigsten Fachbegriffe von A bis Z | 187 |
| | |
| 12. Buchtipps zum Weiterlesen und Vertiefen | 199 |