

**Vorwort 5**

**Augen öffnen 9**

**Alkoholabhängigkeit akzeptieren 27**

**Es schlich sich irgendwie ein – Erikas Erfahrungen 46**

**Ich hab mich immer gefragt, ist sie nun Alkoholikerin  
oder übertreib ich bloß? – Rolfs Erfahrungen 55**

**Das Geschehen in einer Suchtfamilie 61**

**Alkohol und ich 82**

**Loslassen – Pauls Erfahrungen 93**

**Was kann ich tun? 98**

**Angebote der Suchthilfe 109**

**Wenn das Trinken nicht aufhört 130**

**Immer diese Angst – Annes Erfahrungen 139**

**Gehen oder bleiben 147**

## **Anhang I**

**Einige Schritte für mich selbst 155**

## **Anhang II**

**Was Sie auch noch wissen sollten 166**

Rechtliche Aspekte 166

Literatur- und Internetempfehlungen 173

Hilfesuche vor Ort 175