



Mit dieser Broschüre wollen wir das Thema Alkohol öffentlich machen und Sie anregen, sich einmal kritisch mit Ihren Trinkgewohnheiten im Alltag auseinander zu setzen.

Darüber hinaus möchten wir aufklären, unterstützen und ermutigen, um so zu einem verantwortungsbewussten und verständnisvollen Miteinander beizutragen.

DAK-Versicherungsexperten informieren und beraten Sie über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft.

DAKdirekt 01801-325 325

24 Stunden an 365 Tagen – zum Ortstarif aus dem deutschen Festnetz.

DAK-Medizinexperten antworten auf alle Fragen zu medizinischen Themen.

Mit Kinder- und Sportmedizin-Hotline.

DAKGesundheitdirekt 01801-325 326

24 Stunden an 365 Tagen – zum Ortstarif aus dem deutschen Festnetz.

DAK-Medizinexperten helfen Ihnen weltweit bei Erkrankungen im Urlaub.

DAKAuslanddirekt 0049-621-549 00 22

24 Stunden an 365 Tagen.

www.dak.de

Alkohol im Alltag.

Gewöhnung. Missbrauch. Sucht.



| | | | |
|-------------------------------------------------------------|----|------------------------------------------------------------------------|----|
| Zu dieser Broschüre | 05 | Alkohol und Straßenverkehr – eine gefährliche Kombination | 27 |
| Alkoholische Getränke im Alltag | 06 | Mehr Gesundheit und Lebensfreude durch weniger Alkohol | 29 |
| Zahlen, Daten, Fakten zum Alkoholkonsum | 08 | Die DAK informiert | 32 |
| Testen Sie sich selbst | 10 | Hilfe – aber wo? | 34 |
| Vorbilder wirken: Kinder lernen von den Eltern | 17 | | |
| Alkoholkonsum und seine möglichen Folgen | 19 | | |

Angaben zum Autor
 Herbert Ziegler, geb. 1940, Lehrer für Mathematik und Chemie; Personalentwicklung bei AEG-Telefunken; 12 Jahre Geschäftsführer der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS); von 1992 bis 2001 geschäftsführender Gesellschafter der System GmbH in Bonn; seit 2001 geschäftsführender Gesellschafter des Therapiehofes Sotterhausen, einer Rehabilitationsklinik für junge Abhängigkeitskranke in Sachsen-Anhalt; selbständige Tätigkeit als Trainer und Berater seit 1978 bis heute.

Herausgeber: DAK
 Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg
 Internet: www.dak.de
DAKdirekt: 01801-325 325

Gestaltung: Studio Szczesny, Hamburg



Zu dieser Broschüre.

Alkoholische Getränke und stimmungsverändernde Medikamente wie Beruhigungs-, Schlaf- oder Schmerzmittel sind für viele Menschen zu einem Begleiter im Alltag geworden. Solange sich der Gebrauch in einem allgemein akzeptierten Rahmen hält, ist der Konsum kein Thema. Ein Schwips oder auch ein bisschen mehr wird als Ausreiter gesehen, der manche Menschen sogar sympathischer macht. Das Thema wird jedoch dann zum Tabu, wenn jemand echte Alkoholprobleme hat, häufiger betrunken ist und sogar zu einer Last für die Familie wird.

Mit dieser Broschüre wollen wir das Thema öffentlich machen, Sie zum Miteinanderreden, zu einem ehrlicheren Umgang untereinander ermutigen. Wir wollen Sie auch ermuntern, sich einmal kritisch mit Ihren Trinkgewohnheiten auseinander zu setzen

und Ihre Vorbildwirkung als Eltern oder Vorgesetzte, als Lehrer und Ausbilder zu bedenken. Wir wollen aber auch die Menschen ansprechen, die wenig oder gar keinen Alkohol konsumieren, und sie ermutigen, ihre Haltung offen zu vertreten und damit zu einem verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol bei ihren Mitmenschen beizutragen.

Mehr Miteinander und gegenseitige Wertschätzung führen zu positiven Veränderungen.

Anm.: Diese Broschüre wendet sich gleichermaßen an Frauen und Männer. Leider ist es nicht möglich, dies in der deutschen Sprache zum Ausdruck zu bringen, ohne den Sprachfluss zu stören. Deshalb ist „der Abhängige“ auch „die Abhängige“, „die Kollegin“ auch „der Kollege“.



Alkoholische Getränke im Alltag.

Es gibt viele Alltagsszenen und besondere Anlässe, bei denen Alkohol eine Rolle spielt, einfach so, weil man gerade zusammen ist, zum Entspannen, weil's dazugehört, zur Pensionierung im Geschenkkorb, zur Geburt oder auch, um den Anforderungen im Alltag weiterhin genügen zu können und die eigene Befindlichkeit zu steuern.

Wir möchten dazugehören

Wer nicht mitprostet, wird schief angeguckt. Leider ist es immer noch nicht selbstverständlich, dass man zu einem Anlass einfach auch etwas Alkoholfreies trinken kann.

Wer ein alkoholisches Getränk höflich ablehnt und mit „Nein danke – ich hätte gerne etwas Alkoholfreies“ ein Alternativ-

getränk bestellt, muss häufig Erklärungen abgeben, warum er nun dieses eine Gläschen nicht mittrinkt.

Da ist es manchmal nicht leicht, standhaft zu bleiben. Denn wer nicht mitmacht, gehört nicht dazu. Und wir wollen doch alle dazugehören.

- Hey, Leute, heute geb' ich einen aus – ich bin Vater geworden!
- Jetzt trinken wir erst mal ein Schlückchen Likör.
- Wenn der Tag geht und ich heimkomme, gönne ich mir erst mal einen. So zur Entspannung, das habe ich auch verdient.

- Ich lade euch alle zum Sekt ein – ich hab' den Führerschein!
- Ich bin in drei Vereinen aktives Mitglied – und in jedem findet eigentlich auch eine „Ausbildung“ zum Trinker statt.

Aus einem gesellschaftlichen Muss ...

Überall da, wo wir problemlos funktionieren, sind wir auch willkommen; Suchtmittel helfen uns dabei.

... wird ein gesellschaftliches Tabu

Sicher ist es so, dass auf einer Party, auf einer Jubiläumsfeier, einem Familienfest durch alkoholische Getränke die Stimmung steigt, dass manche Leute humorvoller, witziger und lustiger werden. Aber natürlich nur bis zu einem gewissen Punkt. Dann kann die Stimmung schnell umschlagen.

Ein forsches Verhalten kann sich in Aggressivität verwandeln, aus überdrehter Lustigkeit können sich Weltschmerz und Trauer entwickeln. Und dann können einige auch eine Grenze überschreiten, finden alkoholbedingt nicht mehr ihre „innere Bremse“ und laufen aus dem Ruder.

Der akzeptierte Gesellschaftstrinker wird zum abgelehnten Suchttrinker. Es wird für alle peinlich, man distanziert sich, verheimlicht und vertuscht das Alkoholproblem.



Zahlen, Daten, Fakten zum Alkoholkonsum.

Jeder Bundesbürger trinkt im Jahr 10 Liter reinen Alkohol, das sind rund 230 Flaschen Bier, etwa 33 Flaschen Wein und Sekt sowie ca. 9,5 Flaschen Schnaps.

Jeder trinkt das – statistisch gesehen. Das sagt natürlich nichts über das Trinkverhalten des Einzelnen aus. Es gibt einige, die keinen oder fast keinen Alkohol trinken, eine große Zahl moderater Alkoholkonsumenten und einige Starktrinker.

Wenn man Alkohol trinkt, sollte man wissen, wie viel sich davon in jedem Glas befindet, um einen Überblick über die zugeführte Menge zu haben:

| Getränk | Vol.-% | Inhalt des üblichen Trinkglases in Litern | Alkohol in Gramm im Glas |
|----------------------------|--------|-------------------------------------------|--------------------------|
| Export, Pils | 4–6 | 0,2 | 6,0–9,5 |
| Bockbier | 6–9 | 0,2 | 9,5–14,0 |
| Weißwein | 10 | 0,1 | 8,0 |
| Rotwein | 14 | 0,1 | 11,0 |
| Sekt | 10 | 0,1 | 8,0 |
| Liköre | 20–25 | 0,02 | 3,0–4,0 |
| Korn | 32 | 0,02 | 5,0 |
| Doppelkorn, Weinbrand, Rum | 38 | 0,02 | 6,0 |
| Wodka | 40 | 0,02 | 6,5 |

Als Faustformel können Sie sich merken:

In jedem üblichen Trinkglas (= 1 Drink) befinden sich etwa 10 g reiner Alkohol.



Testen Sie sich selbst.

Wenn Sie wissen wollen, wo Sie stehen, dann testen Sie sich selbst:

Versuchen Sie, alle Fragen ehrlich zu beantworten. Die 10 Fragen wurden von der Weltgesundheitsorganisation entwickelt. Die Punktwerte der Auswertung sind sehr niedrig angesetzt, so dass der Test sehr sensibel reagiert.

Vielleicht erschrecken Sie und denken, das kann doch nicht wahr sein; vielleicht lehnen Sie sich nach der Auswertung zurück und sind zufrieden mit dem Ergebnis.

1. Wie oft trinken Sie Alkohol?

| | |
|----------------------------------|---|
| Nie | 0 |
| Monatlich einmal oder weniger | 1 |
| Zwei- oder dreimal im Monat | 2 |
| Zwei- oder dreimal in der Woche | 3 |
| Vier- oder mehrmals in der Woche | 4 |

2. Wie viel alkoholhaltige Drinks gehören bei Ihnen zu einem typischen Trinktag?

| | |
|--------------|---|
| 1 oder 2 | 0 |
| 3 oder 4 | 1 |
| 5 oder 6 | 2 |
| 7, 8 oder 9 | 3 |
| 10 oder mehr | 4 |

3. Wie oft nehmen Sie im Rahmen eines Trinkanlasses sechs oder mehr Drinks zu sich?

| | |
|---------------------------|---|
| Nie | 0 |
| Weniger als monatlich | 1 |
| Monatlich | 2 |
| Wöchentlich | 3 |
| Fast täglich oder täglich | 4 |

Zwischensumme



4. Wie oft haben Sie im letzten Jahr an Alkohol gedacht?

| | |
|---------------------------|---|
| Nie | 0 |
| Weniger als monatlich | 1 |
| Monatlich | 2 |
| Wöchentlich | 3 |
| Fast täglich oder täglich | 4 |

5. Wie oft ist es Ihnen im letzten Jahr passiert, dass Sie die Kontrolle über Ihren Alkoholkonsum verloren haben?

| | |
|---------------------------|---|
| Nie | 0 |
| Weniger als monatlich | 1 |
| Monatlich | 2 |
| Wöchentlich | 3 |
| Fast täglich oder täglich | 4 |

6. Wie oft ist es Ihnen im letzten Jahr passiert, dass Sie sich nach einem Trinkgelage nicht mehr an die letzte Nacht erinnern konnten (Black-out)?

| | |
|---------------------------|---|
| Nie | 0 |
| Weniger als monatlich | 1 |
| Monatlich | 2 |
| Wöchentlich | 3 |
| Fast täglich oder täglich | 4 |

7. Wie oft ist es Ihnen im letzten Jahr passiert, dass Sie morgens schon ein Glas Alkohol brauchten, um in die Gänge zu kommen?

| | |
|---------------------------|---|
| Nie | 0 |
| Weniger als monatlich | 1 |
| Monatlich | 2 |
| Wöchentlich | 3 |
| Fast täglich oder täglich | 4 |

Zwischensumme



8. Wie oft ist es Ihnen im letzten Jahr passiert, dass Sie sich nach einem Trinkgelage schuldig fühlen oder sich Vorwürfe wegen Ihres Verhaltens machten?

| | |
|---------------------------|---|
| Nie | 0 |
| Weniger als monatlich | 1 |
| Monatlich | 2 |
| Wöchentlich | 3 |
| Fast täglich oder täglich | 4 |

9. Haben Sie schon mal jemanden in betrunkenem Zustand verletzt oder sind Sie selbst verletzt worden?

| | |
|--------------------------------|---|
| Nein | 0 |
| Ja, aber nicht im letzten Jahr | 2 |
| Ja, im letzten Jahr | 4 |

10. Hat sich jemand (ein Verwandter, Ihr Arzt, ein Freund, Ihr Vorgesetzter, ein Kollege) schon Gedanken wegen Ihres Trinkverhaltens gemacht und Sie deswegen angesprochen?

| | |
|--------------------------------|---|
| Nein | 0 |
| Ja, aber nicht im letzten Jahr | 2 |
| Ja, während des letzten Jahres | 4 |

Zwischensumme Seite 11

+

Zwischensumme Seite 13

+

Zwischensumme Seite 15

=

Gesamtpunktzahl

Auswertung Seite 16



Auswertung.

Frauen:
mehr als 13 Punkte
Männer:
mehr als 15 Punkte

Sie trinken zu viel!
Ihr Alkoholkonsum kann Ihre Gesundheit ernsthaft gefährden. Es kann zu ernsthaften Problemen in Ihrer Familie und am Arbeitsplatz kommen.

Nehmen Sie Hilfe in Anspruch!

Frauen:
9 bis 13 Punkte
Männer:
11 bis 15 Punkte

Sie können sich und andere durch Ihr Trinkverhalten schädigen.

Versuchen Sie, den Konsum zu reduzieren und weniger als 9 bzw. 11 Punkte zu erreichen.

Frauen:
weniger als 9 Punkte
Männer:
weniger als 11 Punkte

Sie können sich entspannen. Sie haben mit Alkohol keine Probleme.

Das ist großartig. Bleiben Sie dabei.

Vorbilder wirken.

Kinder lernen von den Eltern.

Den Konsum von Alkohol lernen die meisten Kinder von ihren Eltern so wie andere Dinge auch. Sie lernen, damit sensibel umzugehen, wenn die Eltern einen sensiblen Konsum vorleben. Sie lernen ein gefährliches Trinkmuster, wenn die Eltern Alkohol häufiger als Problemlöser einsetzen.

Kinder und Jugendliche mögen den Geschmack von Bier oder Wein eigentlich nicht. Sie überwinden diese Schranke jedoch, weil sie glauben, durch den Konsum alkoholischer Getränke zur Welt der Erwachsenen zu gehören.



Alkoholkonsum.

Die möglichen Folgen.

Kinder lernen von den Eltern, was diese tun!

Klaus ist ganz der Vater!
Michaela ist wie ihre Mutter!

Sind das positive oder negative Feststellungen?

Deshalb gilt:

- Gehen Sie sensibel mit Alkohol um!
- Zeigen Sie den Kindern, wie Sie Probleme auf eine gesündere Art und Weise lösen!
- Werden Sie zum Modell für Ihr Kind – es beobachtet viel genauer und viel häufiger Ihr Handeln, als Sie denken!

Als Mutter oder Vater können Sie die Kinder vor dem Konsum alkoholischer Getränke und deren Gefahren warnen. Sie wissen dann, was ihnen alles passieren kann, wenn sie Alkohol trinken.

Sie tun jedoch später das, was Sie als Erwachsene immer wieder vormachen:

„Ich brauch' jetzt einen Drink, weil ich so nervös bin.“

„Ein Schlummertrunk wäre nicht schlecht.“

Allein die Dosis macht's

Wir verhalten uns im Allgemeinen so, dass uns das Verhalten mehr Vorteile als Nachteile bringt. Wir wägen die positiven und negativen Effekte, den möglichen Nutzen und den zu erwartenden Schaden gegeneinander ab. Das ist beim Konsum von Alkohol und Medikamenten auch so. Alkohol und Medikamente können durchaus positive Wirkungen haben. Es kommt daher allein auf die Menge, den Anlass und den Zweck an, ob Alkohol zum schädlichen Gift wird.

Alkohol und Schwangerschaft

Alkohol gehört heute zu den häufigsten Ursachen für Schädigungen des ungeborenen Kindes.

Alkohol und seine Abbauprodukte wirken über den Mutterkuchen auf das ungeborene Kind ein. Die Schäden reichen von Hirnschäden, Minderwuchs, Sprach- und Sehstörungen, Herzfehlern und Fehlbildungen an den Geschlechtsorganen bis zu Gesichtsveränderungen. Einige Schäden können durch Training und Schulung später ausgeglichen werden, einige führen zu langfristigen Störungen.

In Deutschland werden jedes Jahr etwa 2.200 Babys geboren, die unter alkoholbedingten Fehlbildungen leiden.

Daher gilt:

Hände weg vom Alkohol während der Schwangerschaft!



Folgen des Alkoholmissbrauchs

Eigentlich weiß jeder, dass Alkohol ein Gift ist und damit schädliche Wirkungen hat. Da Alkohol die Stimmung und Befindlichkeit verändert, treten neben den körperlichen auch Folgen im psychischen und sozialen Bereich auf.

| Folgen | Konsum | |
|--------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| | Zeitweiser, gelegentlicher Alkoholmissbrauch | Längerer Alkoholmissbrauch |
| Körperlich | Gleichgewichtsstörungen, Sprechstörungen, Übelkeit, verminderte Reaktionsfähigkeit | Magenschleimhautentzündung, Herz- und Kreislaufstörungen, leichte Entzugserscheinungen, verminderte Kontrollfähigkeit, Leberschäden, Nervenerkrankungen, Stoffwechselstörungen |
| Seelisch/ Geistig | Erhöhte Aktivität, Enthemmung, Selbstüberschätzung, aggressives Verhalten, Scham-/Schuldgefühl in Katerstimmung | Leichte Erregbarkeit, Vermeidung von Alkoholthemen, schwankendes Leistungsvermögen |
| Sozial | Spannungen, Konflikte, Verstöße gegen Vorschriften, Schlägereien | Steigende Konflikte und Spannungen, Unzuverlässigkeit, Fehlzeiten nehmen zu |



„Sorgen ertrinken nicht in Alkohol, sie können schwimmen.“

Heinz Rühmann,
Schauspieler

Alkohol wird häufiger als „Problemlöser“ eingesetzt. Persönliche Krisen, Spannungen und Konflikte verschwinden; oberflächlich betrachtet sieht es so aus, als ob das Leben leichter zu bewältigen sei. Die „Suchtspirale“, die sich dabei entwickeln kann, wird vom Betroffenen lange Zeit nicht gesehen:



Der Wunsch nach Alkohol beherrscht am Ende der „Suchtspirale“ mehr und mehr das Denken und Handeln des Einzelnen. Ein Leben ohne den Stoff, der als hilfreich in allen Problemlagen empfunden wird, kann man sich nicht mehr vorstellen.

Die „Problemlösung“ ist jetzt zum eigentlichen Problem geworden. Der Alkohol nimmt immer mehr Raum im Leben des Einzelnen ein. Beziehungen werden vernachlässigt. Es kommt zu zunehmender Isolation. Das eigene Trinkverhalten wird gegenüber der Umwelt gelehnet. Es darf niemand merken, dass der Alkohol zum wichtigsten Begleiter im Lebensalltag geworden ist.

Die Alkoholabhängigkeit

Die Alkoholkrankheit ist eine der schwerwiegendsten Folgen des Missbrauchs. Sie betrifft nicht nur den Einzelnen, sondern sein ganzes soziales Umfeld, seine Familie, seinen Arbeitsplatz, den Freundeskreis.



Verheimlichen ...

Vor allem die Angehörigen, die Ehepartner und die Kinder leiden unter einer Abhängigkeitserkrankung. Für viele Jahre wird ein ständiges Auf und Ab der Gefühle, ein Abwechseln zwischen Hoffen und Bangen zum Begleiter des täglichen Lebens. Lange Zeit versucht das soziale Umfeld, das Problem durch Vertuschen, Verheimlichen, Beschützen scheinbar zu lösen.

Diese Verhaltensweisen erscheinen zunächst sinnvoll, da sie das Problem innerhalb der Familie halten. Dafür steigen jedoch die familiären Konflikte und Spannungen.

... und Kontrollieren helfen nicht

Häufig versuchen die Angehörigen auch, den Alkohol aus dem Haus zu halten, damit der Abhängige nicht an den Stoff kommt. Aber je mehr man den Alkohol kontrolliert, desto kreativer wird der Abhängigkeitskranke im Beschaffen und in der Lagerhaltung des Stoffes, den er aus seiner Sicht unbedingt zum Überleben braucht.



Alkohol und Straßenverkehr.

Eine gefährliche Kombination.

Obwohl jeder Führerscheinbesitzer weiß, dass Alkohol und Straßenverkehr nicht zusammenpassen, passiert es immer wieder:

Bei etwa 20 % aller Unfälle mit tödlichen Folgen ist Alkohol die Unfallursache. Jedes Jahr sterben mindestens 1.000 Menschen im Straßenverkehr, weil der Fahrer des Autos betrunken war.

Wenn man weiß, wie der Alkohol wirkt, wird man sicher vorsichtiger damit umgehen und lieber auf den Alkohol verzichten, als sich und andere Menschen in Gefahr zu bringen:

Hilflosigkeit annehmen

Erst nach längerer Zeit begreift das Umfeld, dass es den Alkoholkranken nicht verändern kann, sondern dass es sich selbst verändern muss, wenn es wirklich helfen will: Der Abhängige lässt sich nicht durch Druck, durch Zwangsmaßnahmen zu einem anderen Verhalten zwingen, wenn er es nicht will.

Daher gilt: Ich (als Angehöriger, Freund, Verwandter) muss mich verändern, muss akzeptieren, dass ich hilflos bin. Ich muss den Weg zu einer Beratungsstelle gehen, muss mir Hilfe suchen und die Schritte unternehmen, die der Abhängige nicht bereit ist zu gehen.

Es gibt Hilfe

- Informieren Sie sich über Hilfsangebote und suchen Sie Hilfe!
- Begleiten Sie den Abhängigen – nehmen Sie ihm aber nicht die Verantwortung für seine Gesundheit ab. Trauen Sie ihm einiges zu!
- Akzeptieren Sie Ihre eigene Hilflosigkeit und handeln Sie:
- Rufen Sie bei der Suchtberatung an (s. Kapitel „Hilfe – aber wo?“).

- Das Reaktionsvermögen wird verlangsamt.
- Die Aufmerksamkeit lässt nach.
- Das Gleichgewicht ist gestört.
- Das Sehvermögen ist eingeschränkt („Tunnelblick“), so dass z. B. Fußgänger oder Radfahrer am Fahrbahnrand nicht mehr wahrgenommen werden.
- Die Fähigkeit zur Anpassung an Dunkelheit und Dämmerung ist stark herabgesetzt.



Mehr Gesundheit und Lebensfreude durch weniger Alkohol.

Das Unfallrisiko im Straßenverkehr steigt schon bei 0,5 Promille auf das Zweifache, bei 0,8 Promille auf das Vierfache und bei 1,1 Promille auf das Zwölffache des Risikos eines nüchternen Autofahrers.

Also lieber ganz nüchtern bleiben und sicher fahren!

Einigen Sie sich bei Fahrgemeinschaften vor dem Konsum von Alkohol, wer nur Alkoholfreies trinkt und für die Heimfahrt nüchtern bleibt. Die Berufsgenossenschaften und der Deutsche Verkehrssicherheitsrat bieten hier gute Informationen an.

Wer will das nicht! Und es gibt eine Reihe von Gründen, seine Trinkgewohnheiten zu ändern und den Alkoholkonsum zu reduzieren:

- Sie haben das Gefühl, in der letzten Zeit zu viel getrunken zu haben.
- Sie möchten Ihr Gewicht reduzieren und haben trotz der Diätpläne keinen Erfolg, weil Sie an die Alkoholkalorien nicht gedacht haben.
- Eine ärztliche Untersuchung hat ergeben, dass Sie noch gesundheitlich in Ordnung sind. Es können jedoch Schäden auftreten, wenn Sie so weitertrinken wie bisher.

- Sie haben eine Operation im Krankenhaus gut überstanden und dort den Alkoholkonsum ganz eingestellt. Die anschließende Rehabilitation gelingt besser, wenn Sie weiterhin alkoholfrei leben.
- Eine chronische Erkrankung kann besser behandelt werden, wenn Sie den Alkoholkonsum verringern oder ganz einstellen.
- Ein Leben ohne oder mit weniger Alkohol kann eine Bereicherung sein und zu neuen Sinneseindrücken und Erfahrungen führen.

Warum nicht einmal eine Party, eine Geburtstagsfeier, ein Jubiläum mit alkoholfreien Mixgetränken gestalten?



Spaß ohne Alkohol

Im Buchhandel sowie von verschiedenen Institutionen, Organisationen und Verbänden sind gute Broschüren mit Hinweisen und Rezepturen für solche Mixgetränke zu beziehen. Sie erfordern ein bisschen mehr Mühe, die Gäste nehmen diese Getränke aber gern an, wie die Erfahrungen von Gastgebern zeigen.

Es gibt inzwischen ein reichhaltiges und wohlschmeckendes Angebot an alkoholfreien Getränken, die durchaus mit den alkoholhaltigen konkurrieren können.

Nutzen Sie die Vielfalt für Ihre Gesundheit.

Auch spazieren gehen, wandern, Gespräche führen, mit Freunden etwas gemeinsam unternehmen, bewusst Musik hören, Hobbys

wieder aufnehmen oder neue entdecken, vielleicht mal wieder ins Theater, Kino, Konzert oder zu einer Veranstaltung gehen sind Beispiele für „Spaß ohne Alkohol“.

Wichtig ist auch, dass Sie sich nicht verunsichern lassen durch Sätze wie: „Du bist aber komisch geworden“, „Bist du krank?“, „Wir sind dir wohl nicht mehr gut genug“. Hier hilft Ihnen, wenn Sie auf solche Sätze vorbereitet sind und passende Antworten parat haben wie z. B.: „Mir geht es besser so“, „Ich mach’ damit gute Erfahrungen“, „Ich habe wieder mehr Spaß am Leben“.





Die DAK informiert.

Die DAK hält für Sie und Ihre Angehörigen weitere Broschüren und Informationsmaterial zum Thema „Alkohol“ bereit:

- „Alkohol und Medikamente am Arbeitsplatz – Probleme und Lösungen“. Diese Broschüre und die gleichnamige DVD richtet sich an Führungskräfte, Betriebs- und Personalräte sowie Personen, die mit dem Umgang Suchtkranker betraut sind.
- „Das blaue Wunder: Sucht am Arbeitsplatz“. In dieser Broschüre finden Sie Informationen über den Umgang mit gefährdeten und abhängigen Kollegen und Kolleginnen am Arbeitsplatz.

Hilfe von der DAK:

Seit 1968 ist Alkoholismus als Krankheit anerkannt.

Die Therapie (Entwöhnungsbehandlung) wird in der Regel nach der stationären körperlichen Entgiftung ambulant oder stationär durchgeführt.

Die ambulante Therapie findet in psychosozialen Beratungs- und Behandlungsstellen statt. Die Kosten werden von den zuständigen Leistungsträgern (Rentenversicherungen oder Krankenkassen) übernommen, wenn die Beratungsstellen zu den anerkannten Einrichtungen gehören.

Die stationäre Therapie (Entwöhnungsbehandlung) wird in anerkannten Fachkliniken für Suchtkranke durchgeführt. Sie kann – je nach Indikation – 8 bis 10 Wochen oder 3 bis 4 Monate dauern. Die Kosten werden von den zuständigen Leistungsträgern (Rentenversicherungen oder Krankenkassen) übernommen.



Hilfe – aber wo?

Bundesweit tätige Organisationen

Sucht- und DrogenHotline

Tel.: 0 18 05/31 30 31
Bundesweit einheitliche Telefonnummer bei Drogen- und Suchtproblemen, 24 Stunden täglich, 12 Cent pro Minute

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS)

59003 Hamm, Postfach 13 69
Tel.: 0 23 81/9 01 50, Fax: 0 23 81/1 53 31
E-Mail: info@dhs.de
Internet: www.dhs.de

Arbeiterwohlfahrt Bundesverband e. V. (AWO)

53119 Bonn, Oppelner Straße 130
Tel.: 02 28/6 68 51 57, Fax: 02 28/6 68 52 09
E-Mail: info@awobu.awo.org
Internet: www.awo.org

Bundesverband für stationäre Suchtkrankenhilfe e. V.

34117 Kassel, Kurt-Schumacher-Straße 2
Tel.: 05 61/77 93 51, Fax: 05 61/10 28 83
E-Mail: buss@suchthilfe.de
Internet: www.suchthilfe.de

Deutscher Caritasverband e. V. – Referat Basisdienste und Besondere Lebenslagen

79104 Freiburg, Karlstraße 40
Tel.: 07 61/2 00-3 69, Fax: 07 61/2 00-3 50
E-Mail: renete.walter-hamann@caritas.de
Internet: www.caritas.de

Deutsches Rotes Kreuz e. V. (DRK) – Generalsekretariat, Team 42

12205 Berlin, Carstensstraße 58
Tel.: 0 30/85 40 42 98, Fax: 0 30/85 40 46 298
E-Mail: schmidtd@drk.de
Internet: www.rotkreuz.de

Fachverband Sucht e. V.

53175 Bonn, Walramstraße 3
Tel.: 02 28/26 15 55, Fax: 02 28/21 58 85
E-Mail: sucht@sucht.de
Internet: www.sucht.de

Gesamtverband für Suchtkrankenhilfe im Diakonischen Werk der Evangelischen Kirche in Deutschland e. V. (GVS)

34117 Kassel, Kurt-Schumacher-Straße 2
Tel.: 05 61/10 95 70, Fax: 05 61/77 83 51
E-Mail: gvs@sucht.org
Internet: www.sucht.org/info/info.html

Der Paritätische Wohlfahrtsverband-Gesamtverband e. V. – Referat Gefährdetenhilfe

60528 Frankfurt, Heinrich-Hoffmann-Straße 3
Tel.: 0 69/67 06-2 69, Fax: 0 69/67 06-2 09
E-Mail: gefaehrdetenhilfe@paritaet.org
Internet: www.paritaet.org

Landesstellen gegen die Suchtgefahren

Landesstelle gegen die Suchtgefahren in Baden-Württemberg der Liga der Freien Wohlfahrtspflege

70178 Stuttgart, Augustenstraße 63
Tel.: 07 11/6 19 67-31/32
Fax: 07 11/6 19 67-68
E-Mail: info@lssuchtgefahrenbawue.de
Internet: www.lssuchtgefahrenbawue.de



**Koordinierungsstelle
der bayerischen Suchthilfe**

80336 München, Lessingstraße 3
Tel.: 0 89/53 65 15, Fax: 0 89/5 43 92 03
E-Mail: kbs-bayern-suchthilfe@t-online.de
Internet: www.suchtberatung.net/kbs

**Landesstelle Berlin
für Suchtfragen e. V.**

10585 Berlin, Gierkezeile 39
Tel.: 0 30/34 80 09 20/23
Fax: 0 30/34 80 09 66
E-Mail: buero@landesstelle-berlin.de
Internet: www.landesstelle-berlin.de

**Brandenburgische Landesstelle
gegen die Suchtgefahren e. V.**

14471 Potsdam, Carl-von-Ossietzky-Str. 29
Tel.: 03 31/96 37 50, Fax: 03 31/96 37 65
E-Mail: BLSeV@t-online.de
Internet: www.blsev.de

**Bremische Landesstelle
gegen die Suchtgefahren e. V.**

c/o Caritasverband Bremen e. V.
28195 Bremen, Kolpingstraße 3
Tel.: 04 21/3 35 73-0, Fax: 04 21/3 37 94 44
E-Mail: j-dieckmann@caritas-bremen.de
Internet: www.sucht.org/landesstelle-bremen

**Hamburgische Landesstelle
für Suchtfragen e. V.**

20097 Hamburg, Repsoldstraße 4
Tel.: 0 40/2 84 99 18-0, Fax: 0 40/2 84 99 18-19
E-Mail: schroers@suchthh.de
Internet: www.suchthh.de

**Hessische Landesstelle
für Suchtfragen e. V.**

60322 Frankfurt, Auf der Körnerwiese 5
Tel.: 0 69/5 96 96 21, Fax: 0 69/5 96 97 24
E-Mail: hls@hls-online.org
Internet: www.hls-online.org

**Landesstelle für Suchtfragen
Mecklenburg-Vorpommern e. V.**

19053 Schwerin, Voßstraße 15 a
Tel.: 03 85/7 58 91 96, Fax: 03 85/7 58 91 95
E-Mail: info@lsmv.de,
Internet: www.lsmv.de

**Niedersächsische Landesstelle
gegen die Suchtgefahren e. V.**

30177 Hannover, Podbielskistraße 162
Tel.: 05 11/62 62 66-0, Fax: 05 11/62 62 66-22
E-Mail: info@nls-suchtgefahren.de
Internet: www.nls-suchtgefahren.de

**Arbeitsausschuss Drogen und
Sucht der Arbeitsgemeinschaft der
Spitzenverbände der Freien Wohlfahrt
in Nordrhein-Westfalen**

48147 Münster, Friesenring 32–34
Tel.: 02 51/27 09-3 30, Fax: 02 51/27 09-5 73
E-Mail: seiler@dw-westfalen.de

**Landesstelle Suchtkrankenhilfe
Rheinland-Pfalz Diakonisches Werk
Pfalz Suchtkranken-, AIDS-
und Gefährdetenhilfe**

67322 Speyer, Karmeliterstraße 20
Tel.: 0 62 32/6 64-2 54
Fax: 0 62 32/6 64-1 30/-24 22
E-Mail: achim.hoffmann@diakonie-pfalz.de
Internet: www.diakonie-pfalz.de

**Saarländische Landesstelle
für Suchtfragen e. V.**

66540 Neunkirchen, Rembrandtstraße 17–19
Tel.: 0 68 21/9 56-0, Fax: 0 68 21/95 62 05
E-Mail: wolfgang-biehl@dwsaar.de



**Sächsische Landesstelle
gegen die Suchtgefahren e. V.**
01097 Dresden, Schönbrunnstraße 5
Tel. und Fax: 03 51/8 04 55 06
E-Mail: slsev@t-online.de
Internet: www.slsev.de

**Landesstelle für Suchtfragen
im Land Sachsen-Anhalt**
39106 Magdeburg, Walter-Rathenau-Str. 38
Tel.: 03 91/5 43 38 18, Fax: 03 91/5 62 02 56
E-Mail: LS-LSA@t-online.de
Internet: www.ls-suchtgefahren-lsa.de

**Landesstelle gegen die Suchtgefahren
für Schleswig-Holstein e. V.**
24105 Kiel, Schauenburgerstraße 36
Tel.: 04 31/56 47 70, Fax: 04 31/56 47 80
E-Mail: mail@lssh.de, Internet: www.lssh.de

**Thüringer Landesstelle
gegen die Suchtgefahren e. V.**
99091 Erfurt, Dubliner Straße 12
Tel.: 03 61/7 46 45 85, Fax: 03 61/7 92 06 77
E-Mail: tlg.geschaeftsstelle@t-online.de
Internet: www.tlg-suchthilfe-thueringen.de

Abstinenz- und Selbsthilfeverbände
Al-Anon Familiengruppen
45128 Essen, Emilienstraße 4
Tel.: 02 01/77 30 07, Fax: 02 01/77 30 08
E-Mail: al-anon.zdb@t-online.de
Internet: www.al-anon.de

Anonyme Alkoholiker (AA)
80393 München, Lotte-Branz-Straße 14
Tel.: 0 89/3 16 43 43, Fax: 0 89/3 16 51 00
E-Mail: kontakt@anonyme-alkoholiker.de
Internet: www.anonyme-alkoholiker.de

Gesamtverband für Suchtkrankenhilfe
14195 Berlin, Altensteinstraße 51
Tel.: 0 30/84 31 23-55, Fax: 0 30/84 41 83 36
E-Mail: gvs@sucht.org
Internet: www.sucht.org

**Blaues Kreuz in der Evangelischen
Kirche e. V. – Bundesverband**
44141 Dortmund, Märkische Straße 46
Tel. und Fax: 02 31/58 64 132
E-Mail: bke@blaues-kreuz.org
Internet: www.blaues-kreuz.org

Blaues Kreuz in Deutschland e. V.
42289 Wuppertal, Freiligrathstraße 27
Tel.: 02 02/62 00 30, Fax: 02 02/6 20 03 81
E-Mail: bkd@blaues-kreuz.de
Internet: www.blaues-kreuz.de

Guttempler in Deutschland

20097 Hamburg, Adenauerallee 45
Tel.: 0 40/24 58 80, Fax: 0 40/24 14 30
E-Mail: info@guttempler.de
Internet: www.guttempler.de

Kreuzbund e. V.
59065 Hamm, Münsterstraße 25
Tel.: 0 23 81/6 72 72-0,
Fax: 0 23 81/6 72 72 33
E-Mail: info@kreuzbund.de
Internet: www.kreuzbund.de