

**Klaus Dietze
Manfred Spicker**

Alkohol - kein Problem?

**Suchtgefahren erkennen
Richtig handeln**

**Campus Verlag
Frankfurt/New York**

Inhalt

Einleitung	9
1. Zwischen Genuss und Alkoholmissbrauch	n
Alkohol — Freund und Stimmungsmacher	12
Alles unter Kontrolle?	14
Wenn Alkohol zum Problem wird	18
Zusammenfassung	24
2. Die verschiedenen Formen der Abhängigkeit	26
Das Krankheitskonzept und die verschiedenen Trinkertypen	27
Gefahr der Suchtverlagerung	42
Ein anderes Abhängigkeitskonzept	43
Zusammenfassung	45
3. Ursachen der Alkoholabhängigkeit	47
Werden wir als Trinker geboren? — Genetische Veranlagung und biochemische Prozesse	47

Werden wir zu Trinkern gemacht? —	
Psychosoziale Risikofaktoren	49
Zusammenfassung	57
4. Wie alkoholgefährdet bin ich?	59
Auf der Jagd nach dem ersten berauschenden	
Gefühl	59
Der Persönliche Alkohol-Konsum-Test	60
Unterstützung durch einen neutralen Dritten	63
Folgerungen aus dem Persönlichen	
Alkohol-Konsum-Test	63
Zusammenfassung	64
5. Mäßigung oder Abstinenz?	65
Der herkömmliche Ansatz: Absolute Abstinenz	65
Ein alternativer Ansatz: Moderates Trinken	66
Abstinenz oder moderates Trinken? —	
Ein Brückenschlag	69
Zusammenfassung	71
6. Hilfsangebote und Wege aus der	
 Abhängigkeit.	72
Niedergelassene Ärzte	73
Selbsthilfegruppen	74
Psychotherapien	74
Angebote der Beratungsstellen	75
Entgiftungsmöglichkeiten	77

Ambulante Suchttherapie.	81
Stationäre Suchttherapie.	86
Nachsorge.	94
Kleiner Exkurs über Sparprogramme im Gesundheitswesen.	96
Zusammenfassung.	97

**7. Psychotherapeutische Verfahren
in der Suchtbehandlung. 99**

Analytisch-tiefenpsychologische Ansätze.	99
Verhaltensorientiert-kognitive Ansätze.	103
Integrativ-emotionale Ansätze.	106
Systemisch-lösungsorientierte Ansätze.	108
Blick in die Zukunft	112
Zusammenfassung.	113

8. Hilfe zur Selbsthilfe. 115

Hilfe annehmen.	117
Die verschiedenen Selbsthilfegruppen.	120
Genesungs-/Krisen-Raster für Alkoholabhängige . .	128
Tips zum Nüchternbleiben.	137
Zusammenfassung.	141

**9. Was Angehörige und andere
Bezugspersonen für sich tun können . . 142**

Wie sich Co-Abhängigkeit entwickelt	143
---	-----

Alles dreht sich um den Trinker.	149
Lösungswege.	154
Rückfall-Prävention für Co-Abhängige.	163
Zusammenfassung.	171

10. Wo finde ich Hilfe? Die wichtigsten Adressen und Telefonnummern.172

Wie beantrage ich welche therapeutische Behandlung?.	172
Allgemeine Informationen.	174
Selbsthilfe-Zentralen.	176
Selbsthilfe für Angehörige.	178
Ambulante Einrichtungen und Beratungsstellen	179
Stationäre Einrichtungen.	180
Psychotherapie.	180
Rechte der Patienten und Klienten bei psychotherapeutischer Behandlung.	182
Zusammenfassung.	183

11. Die wichtigsten Fach begriffe von A-Z.184

12. Buchtips zum Weiterlesen und Vertiefen.198