

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