



Sie haben Fragen. Wir die Antworten.
24 Stunden an 365 Tagen.

DAK-Versicherungsexperten informieren und beraten Sie über Leistungen, Beiträge und Mitgliedschaft.
DAKdirekt 040 325325555 zum Ortstarif.

DAK-Medizinexperten antworten auf alle Fragen zu medizinischen Themen.
Mit Kinder- und Sportmedizin-Hotline.
DAKGesundheitdirekt 040 325325800 zum Ortstarif.

DAK-Medizinexperten helfen Ihnen weltweit bei Erkrankungen im Urlaub.
DAKAuslanddirekt 0049 40 325325900.

DAK-Onlineservice. Einfach, bequem und sicher: der Service für Kunden der DAK-Gesundheit – mit persönlichem Postfach. Registrieren und Passwort zuschicken lassen:
www.dak.de/meinedak



Alkohol im Alltag.

Gewöhnung. Missbrauch. Sucht.

DAK
Gesundheit



Zu dieser Broschüre 05

Alkoholische Getränke im Alltag 06

Zahlen, Daten, Fakten zum Alkoholkonsum 08

Testen Sie sich selbst 10

Vorbilder wirken: Kinder lernen von den Eltern 17

Alkoholkonsum und seine möglichen Folgen 19

Alkohol und Straßenverkehr – eine gefährliche Kombination 27

Mehr Gesundheit und Lebensfreude durch weniger Alkohol 29

Die DAK informiert 32

Hilfe – aber wo? 34

Angaben zum Autor

Herbert Ziegler, Lehrer für Mathematik und Chemie; Geschäftsführer der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS); seit 2001 geschäftsführender Gesellschafter des Therapiehofes Sotterhausen, einer Rehabilitationsklinik für junge Abhängigkeitskranke in Sachsen-Anhalt.

Herausgeber:

DAK-Gesundheit

Gesetzliche Krankenversicherung
 Nagelsweg 27–31, 20097 Hamburg
 Internet: www.dak.de



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 Ausrutscher gesehen, der manche Menschen sogar sympathischer macht. Das Thema wird jedoch dann zum Tabu, wenn jemand echte Alkoholprobleme hat, häufiger betrunken Auto fährt, am Arbeitsplatz auffällt oder zur 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 ange-guckt. Leider ist es immer noch nicht selbstverständlich, dass man zu einem Anlass einfach auch etwas Alkoholisches trinken kann.

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

Alkoholfreies“ ein Alternativgetränk 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!
- Zum Feierabend 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!

Aus einem gesellschaftlichen Muss ...

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

... 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.

Es wird für alle peinlich, man distanziert sich und versteht nicht, wie so etwas passieren konnte.



Zahlen, Daten, Fakten zum Alkoholkonsum.

Jeder Bundesbürger trinkt im Jahr ca. 10 Liter reinen Alkohol, das sind rund 330 Flaschen Bier, etwa 35 Flaschen Wein und Sekt sowie ca. 8 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.

Risikoarmer Konsum		
Frauen	maximal 12 g reiner Alkohol pro Tag	
Männer	maximal 24 g reiner Alkohol pro Tag	
Empfohlen werden mindestens 2 alkoholfreie Tage pro Woche		
1 Drink =	0,125 l Wein oder Sekt	= 12 g reiner Alkohol
	0,3 l Bier	
	0,04 l Spiritiosen	

Damit der Konsum von Alkohol ein Genuss bleibt und nicht zu Problemen führt, ist ein verantwortungsvoller Umgang wichtig – hierzu sollten Sie folgende Grenzwerte kennen:

Aktuelle Studien belegen, dass man bei der Einhaltung dieser Grenzwerte von einem Risikoarmen Konsum ausgehen kann, welcher nur in seltenen Fällen zu körperlichen und psychischen Beeinträchtigungen führt. Gesundheitliche Risiken sind beim Alkoholkonsum jedoch leider nie völlig auszuschließen.



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 fühlten 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



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, in dem sie mit Limonade oder Energie-Drinks mixen. Darüber hinaus möchten sie durch den Konsum alkoholischer Getränke zur Welt der Erwachsenen gehören.

Auswertung.

0 bis 7 Punkte

Ihr Umgang mit Alkohol ist unbedenklich. Entweder weil Sie sich für ein alkoholfreies Leben entschieden haben oder weil Sie sehr verantwortungsvoll Alkohol konsumieren. Achten Sie auch weiterhin auf Ihr Konsumverhalten – dann ist gegen ein gelegentliches alkoholisches Getränk nichts einzuwenden.

8 bis 15 Punkte

Sie unterliegen einem erhöhten Risiko eine Alkoholproblematik zu entwickeln und somit Ihre Gesundheit zu schädigen. Auch wenn Sie bislang noch keine negativen Auswirkungen wahrgenommen haben, sollten Sie Ihren Alkoholkonsum reduzieren. Informieren Sie sich über die Folgen eines erhöhten Alkoholkonsums- diese Broschüre liefert Ihnen wichtige Hinweise.

16 bis 19 Punkte

Ihr Alkoholkonsum ist bedenklich! Das Risiko gesundheitlicher Schäden ist deutlich erhöht. Sie sollten Ihren Alkoholkonsum daher aktiv reduzieren und regelmäßig überprüfen. Wenn es Ihnen Schwierigkeiten bereitet Ihren Alkoholkonsum selbstständig deutlich zu reduzieren, nehmen Sie professionelle Hilfe in Anspruch, um sich vor negativen Auswirkungen zu schützen.

20 bis 40 Punkte

Möglicherweise ahnen Sie es schon: Alkohol spielt in Ihrem Leben eine problematische Rolle. Entweder haben Sie bereits ein ernsthaftes Alkoholproblem oder Sie laufen Gefahr, eine Alkoholabhängigkeit zu entwickeln. Sie sollten unbedingt professionelle Hilfe in Anspruch nehmen um Ihre Gesundheit nicht weiter zu gefährden und negative Auswirkungen im privaten wie beruflichen Umfeld entgegenzuwirken.



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.“

Alkoholkonsum.

Die möglichen Folgen.

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 auch so. Alkohol kann 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 auf das ungeborene Kind ein. Die Schäden reichen von Hirnschäden, Minderwuchs, Sprach- und Sehstörungen, Herzfehlern und Fehlbildungen bis zu Gesichtsveränderungen.

In Deutschland werden jedes Jahr etwa 10.000 Babys geboren, die unter alkoholbedingten Folgeschäden 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 nimmt zu, soziale Erwartungen werden immer weniger erfüllt



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

Heinz Rühmann, Schauspieler

Alkohol wird häufig 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 gelegnet. Es darf niemand merken, dass der Alkohol zum wichtigsten Begleiter im Lebensalltag geworden ist.

Die Alkoholabhängigkeit...

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

... und Kontrollieren helfen nicht

Häufig versuchen Angehörige 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 10 % aller Unfälle mit tödlichen Folgen ist Alkohol die Unfallursache. Jedes Jahr sterben ca. 350 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:

- 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.

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?“).



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 Zwölfwache 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, sind aber sehr beliebt.

Es gibt inzwischen ein reichhaltiges und süßes Angebot an alkoholfreien Getränken.

Nutzen Sie diese 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?“ „Sei kein Frosch!“. 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-Gesundheit informiert.

Die DAK-Gesundheit 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 richten 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 oder ganztägig in Tageskliniken 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

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS)

59003 Hamm,
Postfach 13 69
Internet: www.dhs.de

Arbeiterwohlfahrt Bundesverband e. V. (AWO)

10961 Berlin,
Blücherstraße 62/63
Internet: www.awo.org

Bundesverband für stationäre Suchtkrankenhilfe e. V.

34131 Kassel,
Wilhelmshöher Allee 273
Internet: www.suchthilfe.de

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

79104 Freiburg,
Karlstraße 40
Internet: www.caritas.de

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

12205 Berlin,
Carstensstraße 58
Internet: www.drk.de

Fachverband Sucht e. V.

53175 Bonn,
Walramstraße 3
Internet: www.sucht.de

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

14195 Berlin-Dahlem,
Altensteinstraße 51
Internet: www.sucht.org

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

10178 Berlin,
Oranienburger Straße 13-14
Internet: www.der-paritaet.org

Landesstellen gegen die Suchtgefahren

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

70173 Stuttgart,
Stauffenbergstraße 3
E-Mail: info@suchtfragen.de
Internet: www.suchtfragen.de



**Koordinierungsstelle
der bayerischen Suchthilfe**

80336 München,
Lessingstraße 1
Internet: www.kbs-bayern.de

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

10585 Berlin,
Gierkezeile 39
Internet: www.landesstelle-berlin.de

**Brandenburgische Landesstelle
für Suchtfragen e. V.**

14467 Potsdam,
Behlertstraße 3A Haus H1
Internet: www.blsev.de

**Bremische Landesstelle
gegen die Suchtgefahren (BreLs) e. V.
c/o Caritasverband Bremen e. V.**

28195 Bremen,
Rosenak-Haus, Kolpingstr. 7
E-Mail: j.dieckmann@caritas-bremen.de

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

20097 Hamburg,
Repsoldstraße 4
Internet: www.sucht-hamburg.de

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

60325 Frankfurt,
Zimmerweg 10
Internet: www.hls-online.org

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

19055 Schwerin,
August-Bebel-Straße 3
Internet: www.lsmv.de

**Niedersächsische Landesstelle
für Suchtfragen e. V.**

30177 Hannover,
Podbielskistraße 162
Internet: www.nls-online.de

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

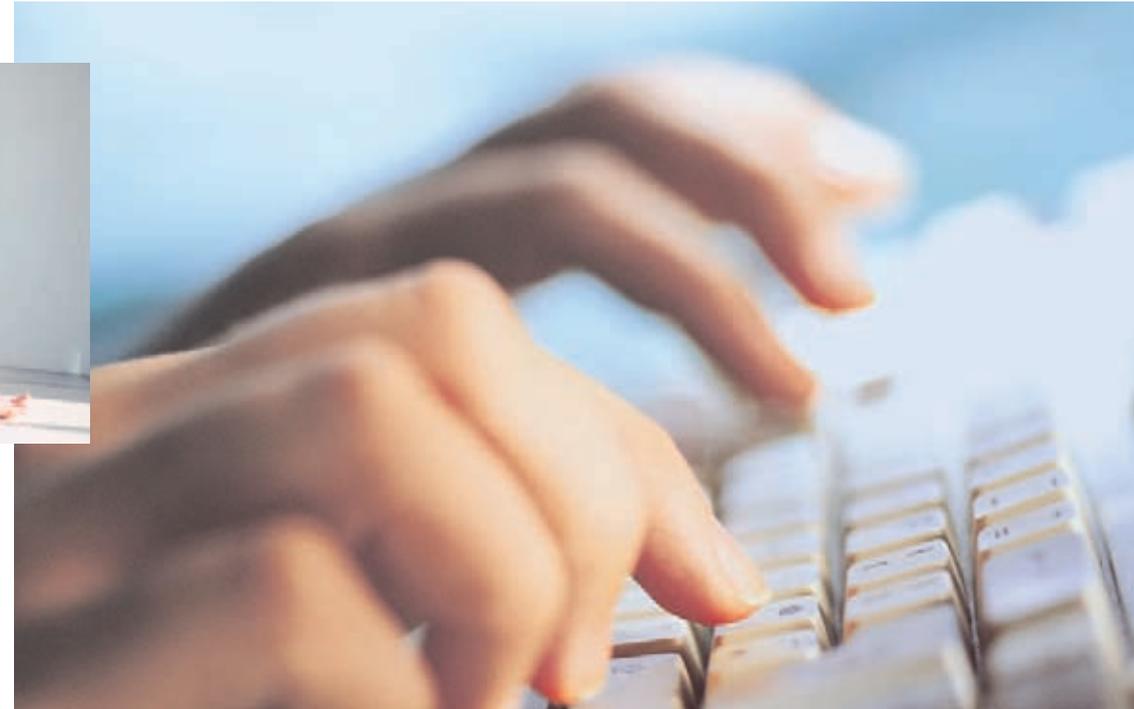
48147 Münster,
Friesenring 32–34
Internet: www.inforum-sucht.de

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

67322 Speyer,
Karmeliterstraße 20
Internet: www.diakonie-pfalz.de

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

66538 Neunkirchen,
Hüttenbergstraße 42
Internet: www.landesstelle-sucht-saarland.de



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

01099 Dresden,
Glacisstraße 26
Internet: www.slsev.de

**Landesstelle für Suchtfragen
im Land Sachsen-Anhalt**

39112 Magdeburg,
Halberstädter Straße 98
Internet: www.ls-suchtfragen-lsa.de

**Landesstelle für Suchtfragen in
Schleswig-Holstein e. V.**

24119 Kronshagen
Schreberweg 5
Internet: www.lssh.de

**Thüringer Landesstelle
für Suchtfragen e. V.**

99096 Erfurt,
Arnstädter Str. 50
Internet: www.tls-suchtfragen.de

Abstinenz- und Selbsthilfeverbände

**Blaues Kreuz in der Evangelischen
Kirche e. V. – Bundesverband**

44149 Dortmund,
Julius-Vogel-Straße 44
Internet: www.blaues-kreuz.org

Blaues Kreuz in Deutschland e. V.

42289 Wuppertal,
Schubertstraße 41
Internet: www.blaues-kreuz.de

Guttempler in Deutschland

20097 Hamburg,
Adenauerallee 45
Internet: www.guttempler.de

Kreuzbund e. V. – Bundesgeschäftsstelle

59065 Hamm,
Münsterstraße 25
Internet: www.kreuzbund.de

**Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe –
Bundesverband e. V.**

34117 Kassel,
Untere Königsstr. 86
Internet: www.freundeskreise-sucht.de

**Bundesverband der Elternkreise
suchtgefährdeter und suchtkranker
Söhne und Töchter e. V. - BVEK**

48155 Münster
Dortmunder Straße 22-24
Internet: www.bvek.org