



Die Stufen der Veränderung im Umgang mit Alkohol



Die meisten Abhängigen brauchen in diesem Sinne mehrere Anläufe, bevor sie zu lebenslanger Abstinenz finden, das heißt, der Rückfall ist krankheitsimmanent und bedeutet keineswegs die große Katastrophe. Unter Umständen bedeutet er Veränderung, sowohl in die eine als auch in die andere Richtung. Er ist eine Aktion, welche eine Reaktion erfordert, und muss auf jeden Fall ernst genommen werden. Es ist wichtig, den Rückfall zu thematisieren, die Ursache zu eruieren, ihn zu bearbeiten.

Aber: Ein Rückfall bedeutet aufgrund der gemachten Erfahrung wieder eine neue Chance im Prozess auf eine zufriedene Abstinenz - niemand kann garantieren, dass er nicht eintritt, aber man hat alle Möglichkeiten, das Beste daraus zu machen. Und wenn Ihr Partner bereit dazu ist, nimmt er/sie ein therapeutisches Paargespräch in Anspruch oder geht selbst in eine Gruppe - entweder mit dem betroffenen Menschen zusammen oder in eine Gruppe nur für Angehörige.

Auch wenn Sie denken: „Wozu soll das gut sein?“. Sie werden erstaunt erfahren, was es noch alles gibt, was Sie bisher noch nicht wussten, und sie werden Mitmenschen dort treffen, die genau wissen, wovon Sie reden, wovor Sie jetzt Angst haben und Ihnen Informationen und gute Tipps geben, wie man das alles miteinander durchsteht.



Wenn Sie bemerken, dass Alkohol ein Thema für Sie selbst oder Ihre Familie ist

- dass Sie berührt oder belastet
- über das Sie mehr erfahren wollen
- zu dem Sie Unterstützung oder Beratung benötigen
- worüber Sie anonym und auf Vertrauensbasis reden möchten
- und zu dem Sie professionelle Betreuung erwarten

dann nehmen Sie bitte mit uns Kontakt auf.

Die Beratung findet im Menschreich in Selbsthilfegruppen oder in Form von Einzel-, Paar- oder Familienberatungen statt. Der Weg zu einer Beratung kann über einen Erstkontakt über unsere Kontaktpersonen z.B. per Telefon oder E-Mail sehr leicht zustande kommen.

Was wir Ihnen im persönlichen Gespräch anbieten können:

- Wir nehmen uns Zeit und hören Ihnen zu
- Wir haben Verständnis und gehen auf Ihre Fragen und Probleme ein
- Wir helfen Ihnen, ein eventuell vorliegendes Alkoholproblem zu erkennen, zu akzeptieren und zu lösen
- Wir geben Ihnen Informationen, z.B. über die Ursachen einer Abhängigkeitserkrankung, den Krankheitsverlauf und mögliche Lösungsansätze
- In akuten körperlichen, seelischen und sozialen Notsituationen vermitteln wir Ihnen entsprechende Hilfe (z.B. therapeutische Unterstützung, Fachkliniken) - Im Bedarfsfall klären wir erforderliche Schritte (z.B. ambulante oder stationäre Entwöhnung), einschließlich Informationen zur Kostenübernahme, Antragstellung und Behandlungsablauf

Warum empfehlen wir die Teilnahme an unseren Gruppengesprächen?

Eines der wichtigsten Merkmale einer Selbsthilfegruppe - und hier insbesondere im Bereich der Suchtkrankenhilfe - ist die kollektive Betroffenheit der Teilnehmer aufgrund gemeinsamer Leiden, Sorgen, Probleme, Erfahrungen, Wertvorstellungen, Interessen und Ziele.

Dadurch entsteht ein Zusammengehörigkeitsgefühl; der Schutz nach außen und innerhalb der Gruppe fördert das Vertrauen und führt zu gefühlsmäßiger Bindung der Gruppenmitglieder untereinander und zur gegenseitigen Hilfsbereitschaft.

Jeder Mensch, der sich mit dem Gedanken trägt, Mitglied einer Selbsthilfegruppe zu werden, hat einen sehr persönlichen Weg mit sehr individuellen Prägungen hinter sich. Er bringt diese Persönlichkeit in die Gruppe ein und erwartet mit Recht, so wie er ist, akzeptiert zu werden.

Die Arbeit in der Gruppe wird vom Engagement jedes einzelnen getragen - es ist ein ständiges Geben und Nehmen, wobei das Grundbedürfnis nach Anerkennung und Zugehörigkeit, nach Sicherheit, Geborgenheit und Wertschätzung im Vordergrund steht.