

Direkte (und anonyme) Unterstützung finden Sie hier

Beratung

Suchtkooperation NRW

suchtkooperation.nrw/hilfe-finden/adressdatenbank-nrw

Bundesweite Sucht- und Drogen-Hotline (24h):

01806 31 30 31

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS)

Örtlichen Beratungsstellen findet man über das Suchthilfeverzeichnis:
<https://www.dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis/>

Infotelefon zur Suchtvorbeugung vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG):

Tel.: 0221 89 20 31
www.kenn-dein-limit.de/alkoholberatung/

drugcom.de

Chatberatung für Jugendliche:
www.drugcom.de/beratung/chat/

Nummer gegen Kummer Kinder- und Jugendtelefon

Tel.: 116 111 (anonym und kostenfrei),
Mo – Sa von 14–20 Uhr,
Online-Beratung unter www.nummergegenkummer.de

Telefonseelsorge

Kostenfreie und anonyme Beratung rund um die Uhr:
Tel.: 0800 111 0 111 oder
Tel.: 0800 111 0 222



Selbsthilfe für Betroffene:

ALOS Suchtselbsthilfeverband e.V.

www.alos-freundeskreise.de

Anonyme Alkoholiker Deutschland (AA)

Tel.: 030 20 62 982-12

www.anonyme-alkoholiker.de

Blaues Kreuz in Deutschland e.V.

Tel.: 0202 62 00 30

www.blaues-kreuz.de

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche e.V.

Tel.: 0231 586 41 3

www.bke-suchtselbsthilfe.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe

Tel.: 05242 594 25 77

www.freundeskreise-nrw.de

Guttempler in Deutschland

Tel.: 0180 365 24 07

www.guttempler-nrw.de

Kreuzbund e.V.

Tel.: 02381 67 27 20

www.kreuzbund.de

Suchtbezogene Selbsthilfegruppen werden auch von den Verbänden der freien Wohlfahrtspflege (z. B. Caritas, Diakonie etc.), von Suchtberatungsstellen und Kliniken unterstützt. Entsprechende Angebote können dort erfragt werden.

Wir möchten Sie Ermutigen!

Viele Menschen merken irgendwann, dass Alkohol zu einem ständigen Begleiter in ihrem Leben geworden ist. Wenn Sie Sorgen oder Fragen zu Ihrem Alkoholkonsum haben, scheuen Sie sich nicht Ihre Ärztin/Ihren Arzt anzusprechen.

Hilfe/Selbsthilfegruppen für Angehörige

Al-Anon-Familiengruppen

Tel.: 040 226 38 97 00

www.al-anon.de

ARWED e.V. – Eltern helfen Eltern und Angehörigen

www.arwed-nrw.de

BVEK-Elternkreise suchtgefährdeter und suchtkranker Söhne und Töchter e.V.

www.bvek.org

FASD Deutschland e.V. – Fetales Alkohol Syndrom

Tel.: 0591 710 67 00

www.fasd-deutschland.de/hilfe-und-beratung/

drugcom.de

Drogenberatung online. Hilfe für Familie und Freunde
www.drugcom.de/beratung-finden/hilfe-fuer-familie-und-freunde/

Selbsthilfe für Kinder und Jugendliche mit suchtkranken Eltern

Alateen – SHG für Kinder und Jugendliche alkoholkranker Eltern

Tel.: 040 226 38 97 00

www.al-anon.de/fuer-neue/familienkrankheit/alateen-fuer-jugendliche/

EKS-Erwachsene Kinder von suchtkranken Eltern und Erziehern e. V.

Tel.: 0800 12 35 73 5

www.eksev.org

Nacoa Deutschland – Interessenvertretung für Kinder aus Suchtfamilien e. V.

nacoa.de/

Weitere Informationen zum Thema Alkohol, sowie eine Übersicht der Suchtkliniken und Suchtambulanz in Nordrhein finden Sie hier: www.aekno.de/praevention/alkohol



**Über Alkohol neu
nachdenken**

Liebe Leserin, lieber Leser,

weniger oder keinen Alkohol zu trinken, ist ein Gewinn für Ihre Gesundheit, genau das ist aber oft nicht einfach. Denn Alkohol gehört für viele Menschen zum Alltag und der Konsum wird oft im gesellschaftlichen Miteinander als selbstverständlich angesehen. Diese Normalität kann es schwierig machen, den eigenen Konsum kritisch zu hinterfragen. Spätestens wenn der Alkoholkonsum zur Gewohnheit wird, als Mittel gegen Stress und Sorgen oder als Einschlafhilfe dient, kann Ihre Gesundheit gefährdet sein.

Das Bewusstsein für die Risiken des Alkoholkonsums und die Bereitschaft zur Veränderung bei problematischem Konsum sind wichtige Schritte zu mehr Wohlbefinden und Gesundheit. Wir möchten Ihnen mit diesem Flyer Informationen, Tipps und Unterstützung für einen bewussten Umgang mit Alkohol oder ein Leben ohne Alkohol geben.

Der Alkoholkonsum innerhalb einer Woche wird je nach Getränkeanzahl mit folgenden Risikostufen bewertet:



Quelle: Positionspapier der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. (DGE) - Alkohol, 2024

Alkoholbedingte Gesundheitsrisiken

Neue Studien belegen, dass es keinen völlig unproblematischen Alkoholkonsum gibt. Alkohol wirkt sich immer auf den Körper aus und kann kurz- oder langfristig schädlich sein. Ob Alkohol zu einem Problem wird, hängt dabei nicht nur von der Menge, sondern auch von den Umständen und der Häufigkeit des Konsums ab.

- Alkohol kann jedes Organ schädigen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Krebs und Hirnschäden erhöhen.
- Alkoholkonsum ist für über 200 Krankheiten mitverantwortlich.
- Regelmäßiger Konsum kann zu Abhängigkeit führen.

In einem Arztgespräch können Sie klären, ob Ihr Trinkverhalten problematisch ist und wie Sie Ihren Konsum reduzieren oder beenden können.



Tipps für einen bewussten Umgang mit Alkohol

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) empfiehlt zum Umgang mit Alkohol daher folgendes:
Weniger ist besser – oder ganz verzichten!

So rät die DHS z. B.,

- regelmäßig alkoholfreie Tage einzulegen und an mindestens zwei bis drei Tagen pro Woche ganz auf Alkohol zu verzichten.
- auf den eigenen Körper zu hören und nicht aus Gewohnheit oder sozialem Druck zu trinken.
- Alkohol nicht als Mittel gegen Stress oder Langeweile zu trinken.

Probleme ansprechen!

Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihr Alkoholkonsum Ihnen oder Ihrem Umfeld schadet oder Familie und Freunde Sie auf Ihren Konsum ansprechen, sind das gute Gründe das Thema beispielsweise in einem vertraulichen Gespräch mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt anzusprechen. Denn der Übergang vom Genuss zur Gewohnheit und schließlich zur Abhängigkeit ist oft schleichend und vollzieht sich erst einmal unbemerkt.

Weitere Hilfe und Unterstützung finden

Neben ärztlicher Beratung gibt es viele weitere Unterstützungsangebote, anonyme und kostenfreie Beratungsstellen sowie Selbsthilfegruppen für Betroffene und Angehörige. Dort finden Sie Austausch, Verständnis und praktische Empfehlungen, mit Alkohol anders umzugehen.

Selbsthilfegruppen schaffen Entlastung

Viele Betroffene und Angehörige finden es auch sehr hilfreich, sich in einer Selbsthilfegruppe mit anderen auszutauschen. Menschen, die Ähnliches durchlebt und erfahren haben, bieten eine besondere Form der verständnisvollen Begleitung: Viele Betroffene fühlen sich in diesen Gruppen besonders gut verstanden und nutzen die Erfahrungen der anderen, um für sich selbst einen Weg aus dem problematischen Konsum oder der Abhängigkeit zu finden.