



**AKTIONSWOCHE  
ALKOHOL**

# ALKOHOL? WENIGER IST BESSER!

## 5 TIPPS

für ein Gespräch rund um das Thema Alkoholprobleme – im Freundeskreis, in der Familie, beim Sport oder am Arbeitsplatz

### TIPP 1: DAS GESPRÄCH VORBEREITEN

Heikle Gespräche lassen sich nicht gut zwischen Tür und Angel führen. Wählen Sie einen ungestörten Ort und planen Sie ausreichend Zeit ein. Wie Menschen sich in solchen Situationen verhalten, ist sehr unterschiedlich. Die möglichen Reaktionen reichen von Vorwürfen und Gereiztheit über Drohungen bis hin zu Selbstmitleid, Erleichterung und Dankbarkeit.

### TIPP 2: EINSTIEG INS GESPRÄCH

Bringen Sie Ihre Sorgen und Befürchtungen zum Ausdruck. Signalisieren Sie, dass Sie zuhören und unterstützen möchten.

#### FORMULIERUNGSHILFEN, UM

... ins Gespräch einzusteigen:

„Ich möchte dir gerne schildern, was ich momentan im Kontakt mit dir erlebe.“

... das Thema des Gesprächs zu benennen:

„Mir erscheint es problematisch, in welcher Weise / in welchem Ausmaß du Alkohol trinkst.“

## ALKOHOLPROBLEME: WIE MAN SIE ANSPRICHT ...

### WENN SIE BEMERKEN, DASS JEMAND IN IHREM UMFELD EIN ALKOHOLPROBLEM HAT ...

Viele Menschen beobachten in ihrem sozialen Umfeld problematischen Alkoholkonsum: Im Freundeskreis braucht jemand regelmäßig Alkohol, um Stress zu bewältigen. Der Partner trinkt oft einen über den Durst. Eine Kollegin verhält sich anders, sie wirkt durch ihren Alkoholkonsum häufig unkonzentriert, ist gereizt und vernachlässigt ihre Arbeit. Beim Sport kommt der Mannschaftskollege wiederholt mit einer Fahne zum Training. Ein Alkoholproblem offen anzusprechen, fällt den meisten nicht leicht. Doch je früher Hilfeangebote greifen, desto besser für alle. Menschen im unmittelbaren Umfeld bemerken meist zuerst, wenn jemand zu viel Alkohol trinkt.

... **Besorgnis auszudrücken:**

„Ich bin beunruhigt, weil ...“

„Ich mache mir Sorgen um dich, weil ...“

„Ich befürchte, dass sich die Situation weiter verschlimmern könnte.“

### TIPP 3: SACHLICH UND NEUTRAL BLEIBEN

Vermeiden Sie Vorwürfe, Schuldzuweisungen und Urteile. Denn: wer sich angegriffen fühlt, zieht sich zurück oder reagiert wütend. Hilfreich ist es, Ihre Beobachtungen zu schildern – am besten anhand von konkreten Situationen und Beispielen. Sprechen Sie ruhig und sachlich darüber, was Ihnen aufgefallen ist.

#### FORMULIERUNGSHILFEN, UM

... die eigene Wahrnehmung auszudrücken:

„Ich beobachte, dass du dich verändert hast. Dazu kann ich dir einige konkrete Beispiele nennen: ...“



### TIPP 4: ZUHÖREN UND VERSTEHEN

Hören Sie aufmerksam zu, was Ihr Gegenüber zu sagen hat. Sie sind unsicher, ob Sie das Gehörte richtig verstanden haben? – Dann fassen Sie es kurz mit Ihren eigenen Worten zusammen. Auch damit signalisieren Sie Ihr Interesse an den Gründen und der Sichtweise der betroffenen Person. Oder fragen Sie offen nach. Dazu eignen sich W-Fragen (z. B. Was ...? Wer ...? Wo ...? Wann ...? Wie ...?).

#### FORMULIERUNGSHILFEN, UM

... **Hintergründe zu erfragen:**

„Ich bemerke Veränderungen bei dir. Was ist los? Wie ist es dazu gekommen?“

... **sich der Gesprächsinhalte zu vergewissern:**

„Ich habe dich so verstanden, dass ... Hast du es so gemeint?“

aktionswoche-alkohol.de  
...  
ANSPRICHT ...  
WIE MAN SIE  
ALKOHOLPROBLEME:

## TIPP 5: HILFE ANBIETEN & AUFZEIGEN

Die Suchthilfe in Deutschland hat viele Angebote. Wer Hilfe sucht, bekommt sie auch. Sie können Ihr Gegenüber ermutigen, sich Unterstützung zu suchen, etwa in einer Suchtberatungsstelle oder einer Sucht-Selbsthilfegruppe. Wichtig zu wissen: Es ist Sache von Fachleuten, eine (medizinische) Diagnose zu stellen. Ratschläge zu Behandlungsansätzen oder Therapieinhalten sollten Sie nicht geben.

### FORMULIERUNGSHILFEN, UM

#### ... Unterstützung anzubieten:

„Ich möchte dir gern helfen. Was kann ich für dich tun, damit es dir wieder besser geht?“

#### ... den Wunsch nach Veränderung zu verstärken:

„Ich nehme wahr, dass du mit der Situation nicht zufrieden bist. Es gibt für Menschen in deiner Lage wirksame Hilfe, kostenlos und anonym.“

## WIESO ALKOHOL ZUM PROBLEM WERDEN KANN

Alkohol verursacht viele gesundheitliche und gesellschaftliche Probleme. Über 200 Krankheiten lassen sich auf Alkoholkonsum zurückführen. Darunter auch Krebs und Herz-Kreislauferkrankungen. Und: Alkoholkonsum wirkt sich auch auf andere aus. In der Familie, am Arbeitsplatz, im Freundeskreis oder im Straßenverkehr und bei Freizeitaktivitäten – teils mit dramatischen Folgen. Umso wichtiger ist es, Alkoholprobleme möglichst frühzeitig anzusprechen.



**Denn: Alkoholprobleme entwickeln sich schleichend, oft über Jahre hinweg. Alkoholabhängigkeit ist eine Erkrankung. Viele Betroffene sagen nach einem langen Leidensweg:**

**„Ich wünschte, jemand hätte mich schon früher auf meinen problematischen Alkoholkonsum angesprochen.“**

## INFORMATION, RAT UND HILFE

### DHS Suchthilfeverzeichnis



Bei Fragen rund um das Thema Sucht helfen und unterstützen Fachleute vor Ort und online. Unter [www.suchthilfeverzeichnis.de](http://www.suchthilfeverzeichnis.de) finden Betroffene, Angehörige und Interessierte die Kontaktdaten und Arbeitsschwerpunkte von rund 2.000 ambulanten und stationären Einrichtungen der Suchthilfe in ganz Deutschland.

### Bundesweite Sucht und Drogen Hotline

Tel. 01806 313031, 24 Stunden täglich

(kostenpflichtig, 0,20 € pro Anruf aus dem Festnetz und aus dem Mobilfunknetz. Dieser Dienst wird unterstützt von NEXT ID.)

Die bundesweite Sucht und Drogen Hotline ist ein Zusammenschluss der Drogennotrufe aus mehreren Bundesländern. Sie richtet sich an Menschen, die Informationen suchen, die sich Sorgen machen, verzweifelt sind, Angst vor Rückfällen haben oder Angaben zu örtlichen Suchtberatungsstellen suchen.

### DRV Bund: Leistungen zur medizinischen Rehabilitation bei Abhängigkeitserkrankungen



Eine Rehabilitation ist ein wirkungsvolles Angebot, um eine Abhängigkeit von Alkohol zu behandeln. Die Deutsche Rentenversicherung Bund (DRV Bund) informiert zu Leistungen zur medizinischen Rehabilitation bei Abhängigkeitserkrankungen ausführlich auf ihrer Website.

Ein Angebot der



[www.dhs.de](http://www.dhs.de)

In Kooperation mit:



[www.deutsche-rentenversicherung-bund.de](http://www.deutsche-rentenversicherung-bund.de)



[www.dak.de](http://www.dak.de)

Schirmherrschaft:



[www.bundesdrogenbeauftragter.de](http://www.bundesdrogenbeauftragter.de)

In Kooperation mit Gesundheitsministerien der Länder, Landesstellen für Suchtfragen, Landeszentralen für Gesundheit und regionalen Netzwerken der Suchthilfe und Suchtprävention.