

Alkohol
- Droge Nr. 1

Herausgegeben und bearbeitet von der
Senatsverwaltung für Gesundheit, Soziales und Verbraucherschutz

Berlin _____

Was Sie über Alkohol wissen sollten!

Alkohol

Droge Nr.1

Alkohol - Droge Nr. 1

Was Sie über Alkohol wissen sollten!

Inhalt

- Impressum
- Ein Gläschen in Ehren ...!?
- Konsum - Zahlen, Daten, Fakten zum Konsum
- Wirkung - Allgemeines
- Gesundheitliche Folgen
- Soziale Folgen
- Ihre Trinkgewohnheiten ... und wie Sie den Überblick behalten können
- Punktnüchternheit
- Bewusster Verzicht auf Alkohol an diesen "Punkten" lohnt sich, weil ...
- Gefährdung, Missbrauch, Abhängigkeit
- Genuss und Risiko
- Risikofaktoren
- Risiko eingrenzen
- Wer ist Alkoholiker?
- Sind Sie alkoholgefährdet? - Fragebogen
- Hilfe für Alkoholabhängige und ihre Angehörigen
 - Alkohol-/Medikamentenberatungsstellen
 - Selbsthilfe bei Alkoholproblemen
 - Krankenhäuser
 - Beratung, Information und Fortbildung

Impressum

Herausgeber und Redaktion:	Senatsverwaltung für Gesundheit, Soziales und Verbraucherschutz Die Landesdrogenbeauftragte, Zimmer 3.060, Oranienstraße 106, 10969 Berlin Tel.: 030/90 28 17 10 Fax: 030/90 28 20 77
Inhaltliche Überarbeitung:	Frau Mareike Zastrow, Institut für Betriebliche Suchtprävention Berlin e.V.
Redaktionsschluß:	28. Oktober 1998
Satz und Layout:	A + W Advertising, Berlin
Auflage:	1. Auflage November 1998 kostenlose Verteilung von 10.000 Exemplaren, die nicht zum Verkauf bestimmt sind. Es besteht kein Rechtsanspruch auf Belieferung.
eMail:	Matthias.Apel@SenGSV.Verwalt-Berlin.de
Internet:	http://www.berlin.de/sengsv/

Die in der Broschüre enthaltenen Daten sind Eigentum der Senatsverwaltung für Gesundheit, Soziales und Verbraucherschutz. Nachdruck – auch auszugsweise – sowie die gewerbliche Adressenveräußerung, die Speicherung in EDV-Anlagen für eigene oder fremde Zwecke sind ohne Zustimmung der Senatsverwaltung für Gesundheit, Soziales und Verbraucherschutz nicht gestattet. Diese Schrift darf nicht zur Werbung für Parteien verwendet werden.

Aus sprachökonomischen Gründen wird in dieser Broschüre oft nur die männliche Form einer Bezeichnung benutzt. Trotzdem sind selbstverständlich nicht nur Alkoholiker und Partner von Alkoholabhängigen gemeint, sondern auch Partnerinnen und Alkoholikerinnen.

Ein Gläschen in Ehren ... !?

Jeder von uns hat diesen oder ähnliche Sprüche schon mehr als einmal gehört. Wer das Gläschen in Ehren trotzdem verwehrt, wird oft schief angesehen oder dazu überredet, doch aus Geselligkeit einen kleinen Schluck mitzutrinken. Dies zeigt uns, dass Alkohol in unserer Gesellschaft nicht nur toleriert wird, sondern nach Ansicht eines Großteils der Bevölkerung einfach dazugehört. Sei es bei Familienfeiern, beim Geburtstag des Chefs, beim Ein- oder Ausstand eines Kollegen, beim geselligen Beisammensein nach Feierabend oder beim Fernsehen auf dem heimatlichen Sofa: Sekt, Wein oder Bier sind fast immer dabei und schnell werden aus dem einen Gläschen dann drei oder vier, weil es so gut schmeckt, so gemütlich und so entspannend ist ...

Dabei fühlen wir uns nicht nur von der Werbung bestätigt, die uns Spaß im Glas verspricht, sondern auch in Spielfilmen oder Fernsehserien wird uns fast täglich suggeriert, dass ein kleiner Drink über jeden Schock oder stressigen Arbeitstag mühelos hinweghilft. Dass Genuss und Entspannung aber nur die eine Seite des Alkoholkonsums sind, möchten wir häufig nicht wahr haben. Werden wir mit den negativen Folgen des Alkohols konfrontiert, so gehen wir oft darüber hinweg in der Annahme, dass wir ja noch im Griff haben, wann und wieviel wir trinken und sind – irrtümlicherweise - der Ansicht, dass uns "so etwas" nicht passieren kann.

Diese Broschüre informiert Sie, welche Wirkungen Alkohol hat und gibt Ihnen Anhaltspunkte, wie sie Ihr persönliches Risiko eingrenzen können, wann die Gefährdung beginnt und in welchen Fällen man von einer behandlungsbedürftigen Alkoholabhängigkeit sprechen muss. Auf den letzten Seiten finden Sie Hinweise, an wen Sie sich wenden können, um Hilfe bei eigenen Alkoholproblemen oder für einen alkoholabhängigen Partner, Freund oder Kollegen zu erhalten.

Konsum

Zahlen, Daten, Fakten zum Konsum

Der Pro-Kopf-Verbrauch in Deutschland an reinem Alkohol lag 1996 bei 10,9 l; das entspricht ca. 285 l Bier oder 180 l Wein. Diese Statistik bezieht sich auf die Gesamtbevölkerung, also auch auf Kinder. Sie umfasst diejenigen, die überhaupt keinen Alkohol trinken ebenso wie Vieltrinker. Insgesamt ist der Pro-Kopf-Verbrauch an alkoholischen Getränken im Vergleich zu den Vorjahren leicht rückläufig. Gleichzeitig trinkt ein Teil der Bevölkerung zunehmend mehr. Faustregel: Ein Drittel der Bevölkerung trinkt zwei Drittel der oben genannten Menge. Deutschland gehört hinsichtlich des Alkoholkonsums immer noch zur Weltspitze.

Alkoholabhängig sind in der Bundesrepublik nach Schätzung der Deutschen Hauptstelle gegen die Suchtgefahren e.V. ca. 2,5 Millionen Menschen. Hinzu kommt eine noch größere Zahl alkoholgefährdeter Menschen.

Als "normalen Konsum" betrachten wir heute sieben Gläser alkoholhaltiger Getränke pro Woche. Bei dieser Mengenangabe spielt es nur eine untergeordnete Rolle, ob es sich um Wein, Bier oder Schnaps handelt, da hochprozentige Getränke generell in kleineren Gläsern ausgeschenkt werden als z.B. Bier.

Der Alkoholgehalt in Gramm beträgt bei einem Glas Bier (0,3 l) zwischen 4,2 g (Malzbier) und 14,4 g (Exportbier), bei einem Glas Wein (0,2 l) zwischen 12,8 g und 32 g und bei einem Glas Schnaps (0,02 l) zwischen 5,1 g (Korn) und 7,8 g (Magenbitter).

Der Blutalkoholgehalt wird in Promille gemessen. Man kann diesen annäherungsweise mit folgender Formel berechnen, wobei für Frauen etwas andere Werte gelten als für Männer:

Frauen:

Männer:

Getrunkenen Alkohol in Gramm
Körpergewicht x 0,6

Getrunkenen Alkohol in Gramm
Körpergewicht x 0,7

Konkret heißt das zum Beispiel:

Ein Mann mit 70 kg Körpergewicht hat nach dem Konsum von einem Liter Bier etwa 0,8 Promille.

Eine Frau mit 60 kg Körpergewicht hat nach dem Konsum von einem Viertel Rotwein etwa 0,6 Promille.

Wirkung

Allgemeines

In Maßen genossen wirkt Alkohol entspannend, hebt die Stimmung und wirkt bei einem guten Essen als Geschmacksverstärker. Bereits bei 0,2 Promille sinkt jedoch schon die Konzentrationsfähigkeit und die Risikobereitschaft steigt.

Die kritische Grenze für Aufmerksamkeit und Konzentration liegt bei 0,5 Promille. Aus diesem Grunde wurde die Promillegrenze für die Fahruntüchtigkeit kürzlich von 0,8 auf 0,5 Promille gesenkt.

Bei 0,8 Promille ist die Reaktionszeit etwa 35 % länger als in nüchternem Zustand und das Gesichtsfeld ist um ca. 25 % eingeschränkt. Weitere Folgen sind: Leichtsinn, Enthemmung und Störung der sozialen Wahrnehmungsfähigkeit.

Das eigentliche Rauschstadium wird bei 1,0 Promille angesetzt; hierzu gehören Gedächtnisverlust, Sprachstörungen und weitgehender Verlust des Gleichgewichtssinns. Ab ca. 3,0 Promille beginnt die Lähmung lebenswichtiger Körperfunktionen.

Da jeder unterschiedlich auf Alkohol reagiert, können diese Angaben nur als Richtwerte angesehen werden!

Gesundheitliche Folgen

Als Zellgift wirkt Alkohol auf den gesamten Organismus und ist an der Entstehung und Aufrechterhaltung vieler Krankheiten beteiligt. Dass z.B. bei jedem Rausch mehrere tausend

Gehirnzellen absterben, ist weitgehend bekannt. Bei langjährigem Alkoholmissbrauch kann es zudem zu schweren epileptischen Anfällen (Entzugskrämpfen) und sogar zu einer Verkleinerung des Gehirns kommen. Dass Alkohol jedoch auch an der Entstehung vieler

Krebserkrankungen beteiligt ist (besonders des oberen Verdauungssystems), wissen viele nicht.

Auch das **Herz** wird durch starkes Trinken in Mitleidenschaft gezogen, indem sich seine Kraft je nach Trinkmenge deutlich vermindert. Symptome hierfür sind u.a. Durchblutungsstörungen in Armen und Beinen.

Bei Vieltrinkern wird auch die

Bauchspeicheldrüse, die durch ihre Insulinproduktion für die Regulierung des Blutzuckers eine wichtige Rolle spielt, in Mitleidenschaft gezogen. Häufig führt übermäßiger Alkoholkonsum dazu, dass sie sich nicht nur entzündet, sondern dass diese Entzündung chronisch wird (sog. Pankreatitis). Verdauungsbeschwerden, wie Durchfall, Blähungen und Appetitstörungen, können erste Anzeichen für eine solche Krankheit sein.

Besonders betroffen von starkem Alkoholkonsum ist die

Leber. Ihre Aufgabe ist es, unseren Körper zu entgiften. Der Abbau des Zellgifts Alkohol erfolgt also hauptsächlich über die Leber, die pro Stunde etwa ein Gramm Alkohol je zehn Kilogramm Körpergewicht abbauen kann. Entgegen der landläufigen Meinung kann nichts, weder Kaffee noch Medikamente, diesen Abbau beschleunigen. Da die Leber bei chronischen Alkoholikern zu 80 - 90% mit dem Abbau des Alkohols beschäftigt ist, ist sie nicht mehr in der Lage, andere lebenswichtige Stoffwechselfunktionen zu übernehmen. Hierzu gehört z.B. die Verdauung von Fett. Das nicht abgebaute Fett lagert sich in der Leber an und führt allmählich zu einer sog. Alkoholfettleber und im Extremfall zur Leberzirrhose (Leberschrumpfung). Oft reicht es jedoch schon, nur ab und zu große Mengen Alkohol zu sich zu nehmen, um sich einen schweren Leberschaden "anzutrinken".

Besonders schwerwiegende Folgen hat Alkoholkonsum während der

Schwangerschaft. Übermäßiger oder dauerhafter Alkoholgebrauch kann zu schwerwiegenden Missbildungen des Ungeborenen führen, wie Herzfehlern, Hirnschäden, Fehlbildungen an den Geschlechtsorganen und Gesichtsveränderungen. Merkmale eines alkoholgeschädigten Kindes sind u.a. ein auffallend kleiner Kopfumfang, Kleinwuchs und Untergewicht, Hyperaktivität, verzögerte geistige Entwicklung, gestörte Feinmotorik und Sprachstörungen. Auch bei relativ geringen Alkoholmengen wird ein Einfluss auf die Entwicklung des Ungeborenen nicht ausgeschlossen. Es ist daher ratsam, in der Schwangerschaft völlig auf Alkohol zu verzichten.

Neben diesen gravierenden gesundheitlichen Folgen hat der Alkoholkonsum jedoch noch weitere, weniger spektakuläre Nebenwirkungen. So verändern schon relativ geringe Alkoholmengen die Schlafqualität, die Körpertemperatur, den Appetit und den Blutdruck. Auch die sexuelle Leistungsfähigkeit wird nicht etwa gesteigert, sondern sowohl die Potenz als auch die Orgasmusfähigkeit nehmen mit steigendem Alkoholenuss deutlich ab.

Soziale Folgen

Wohl jeder hat es schon einmal erlebt, sei es bei sich selbst oder bei anderen, dass Alkohol die Zunge lockert. Durch seine **enthemmende Wirkung** führt Alkoholgenuss dazu, dass man Dinge sagt oder tut, von denen man sonst die Finger lassen würde. Dazu gehören z.B. die Duz-Bruderschaft zwischen Chef und Angestelltem auf dem feucht-fröhlichen Betriebsfest, die man am nächsten Tag in nüchternem Zustand am liebsten wieder rückgängig machen würde, ebenso wie waghalsige Mutproben und sexuelle Übergriffe.

Auch zu **Gewalttaten** lassen sich viele Menschen leichter in alkoholisiertem Zustand hinreißen, da auch hier die enthemmende Wirkung des Alkohols eine Rolle spielt. Bei 20 - 30 % aller schweren Straftaten (Totschlag, Vergewaltigung, Körperverletzung mit tödlichem Ausgang, sexueller Nötigung) ist der Täter alkoholisiert. Zudem ist übermäßiger Alkoholgenuss der häufigste Anlass für die Misshandlung von Ehefrauen und Kindern.

Obwohl Alkohol in geringen Mengen durchaus in der Lage ist, die Stimmung zu heben, kann er ebenso schnell auch zu **Resignation** und zu **depressiven Verstimmungen** führen. Die Fähigkeit zu echter Kommunikation lässt mit steigender Promillezahl erheblich nach und führt im Extremfall zu einer völligen Abschottung des Alkoholtrinkenden.

Wer lange und im Übermaß Alkohol konsumiert, **distanziert sich auf Dauer völlig von seiner Umwelt**, sei es von seiner Familie und seinem Partner oder von seinem Freundes- und Kollegenkreis. Da Alkohol in der Lage ist, Situationen zumindest für kurze Zeit zu "schönen", werden familiäre Sorgen und Probleme nicht mehr bewältigt, sondern im Alkohol ertränkt. Die verdrängten Probleme stauen sich immer mehr auf und eine Lösung wird zunehmend schwieriger. Besonders die Partner von Alkoholabhängigen leiden unter den sich daraus ergebenden Konflikten, was dazu führt, dass Partner von Alkoholikern während der Entwicklung einer Alkoholabhängigkeit in gleichem Maße "mit-erkranken". Für Freunde und Arbeitskollegen büßt der Alkoholabhängige zunehmend seine Glaubwürdigkeit und Zuverlässigkeit ein: In alkoholisiertem Zustand gegebene Versprechen können oft nicht eingehalten werden, im Betrieb fällt der Abhängige durch häufige kurze Fehlzeiten auf und es kommt des öfteren zu Pannen und Unfällen durch die Minderung der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit.

Ihre Trinkgewohnheiten...

Trinken Sie nur in Gruppen oder auch manchmal alleine Alkohol?

Trinken Sie regelmäßig bei gleichartigen Gelegenheiten, wie vor dem Essen, auf dem Nachhauseweg, vorm Fernseher oder vor dem Schlafengehen?

Wie trinkfreudig ist Ihre Umgebung? Trinken Sie, weil alle anderen in Ihrem Freundeskreis es auch tun?

Trinken Sie Alkohol, weil er Ihre Stimmung hebt und Sie dann allgemein besser drauf sind oder weil er Sie von Problemen, z.B. am Arbeitsplatz, von finanziellen Sorgen oder Partnerschaftsproblemen ablenkt?

Trinken Sie Alkohol, weil er auf Sie nach einem anstrengenden Arbeitstag entspannend wirkt?

Trinken Sie manchmal, wenn Sie anschließend noch arbeiten oder Auto fahren müssen?

Trinken Sie manchmal mehr als Ihnen gut tut?

Trinken Sie schon morgens Alkohol?

Merken Sie noch die Wirkung geringerer Alkoholmengen?

Trinken Sie täglich ? Können Sie bei alkoholischen Getränken auch einmal Nein sagen? Wie oft tun Sie es tatsächlich?

... und wie Sie den Überblick behalten können

Trinken Sie nicht, wenn Sie ein Bedürfnis nach Alkohol haben und allein sind oder aus Langeweile.

Durchbrechen Sie eingefahrene Gewohnheiten. Führen Sie Alternativen ein!

Passen Sie sich nicht immer an! Trinken Sie auch bei Parties nie ausschließlich alkoholische Getränke, sondern wechseln sie mit Mineralwasser, Säften oder nichtalkoholischen Mixgetränken ab.

Meiden Sie Alkohol, wenn Sie sich nicht wohl fühlen oder Probleme haben.

Entspannen Sie sich lieber mit einem warmen Bad oder mit Sport als mit Alkohol.

Übernehmen sie Verantwortung. Arbeiten und fahren sie nüchtern.

Setzen Sie sich selbst Grenzen. Achten Sie immer darauf, wieviel Sie bereits getrunken haben.

Trinken Sie niemals schon morgens, auch nicht, um einen Kater zu verjagen.

Achten Sie auf Gewöhnungseffekte.

Legen Sie mindestens zwei alkoholfreie Tage in der Woche ein.

Reden Sie sich lieber ein, dass Sie zu viel trinken als dass Sie zu wenig trinken. **Sagen Sie öfter Nein!**

Punktnüchternheit

Eine weitere Möglichkeit, zu einem bewussten Umgang mit dem eigenen Alkoholkonsum zu finden, ist die sog. Punktnüchternheit. Darunter versteht man, dass an bestimmten "Punkten" des alltäglichen Lebens ganz bewusst auf Alkohol verzichtet wird. Diese "Punkte" lassen sich nach unterschiedlichen Kriterien definieren:

Bewusste Nüchternheit an bestimmten Orten, z.B. im Straßenverkehr, in der Schule, am Arbeitsplatz oder im Krankenhaus.

Bewusste Nüchternheit zu bestimmten Zeiten, z.B. an bestimmten Wochentagen, während der Arbeitszeit, in Stress- und Konfliktsituationen, bei sportlichen Betätigungen, bei der Erfüllung verantwortungsvoller Aufgaben oder während Schwangerschaft und Stillzeit.

Bewusste Nüchternheit im Umgang mit bestimmten Personen, die auf Alkohol verzichten müssen, z.B. mit Kindern und Jugendlichen, Schwangeren, Menschen mit Alkoholunverträglichkeit oder mit Krankheiten, die durch Alkohol verschlimmert werden, mit Alkoholabhängigen oder "trockenen" Alkoholikern.

Bewusster Verzicht auf Alkohol an diesen "Punkten" lohnt sich, weil ...

- ... Sie im Straßenverkehr sicher an Ihr Ziel kommen, ohne sich und andere zu gefährden
- ... Sie am Arbeitsplatz, in der Schule oder beim Sport gute Leistungen erzielen können
- ... Sie ein zuverlässiger Partner für schwierige Aufgaben und vertrauensvolle Tätigkeiten sind
- ... Sie körperlich fit bleiben und so Krankheiten vermeiden bzw. Ihre Gesundheit beschleunigen können
- ... Sie als schwangere oder stillende Mutter gesund bleiben und keine durch Alkohol geschädigten Kinder zur Welt bringen wollen
- ... Sie Kindern und Jugendlichen einen vernünftigen Umgang mit Alkohol vorleben
- ... Sie sich solidarisch verhalten mit Menschen, die aus gesundheitlichen Gründen unbedingt auf Alkohol verzichten sollten
- ... Sie sich in schwierigen Situationen nicht an Alkohol gewöhnen

Bewusster Verzicht auf Alkohol an diesen "Punkten" lohnt sich, weil ...

- ... Sie im Straßenverkehr sicher an Ihr Ziel kommen, ohne sich und andere zu gefährden
- ... Sie am Arbeitsplatz, in der Schule oder beim Sport gute Leistungen erzielen können
- ... Sie ein zuverlässiger Partner für schwierige Aufgaben und vertrauensvolle Tätigkeiten sind
- ... Sie körperlich fit bleiben und so Krankheiten vermeiden bzw. Ihre Gesundheit beschleunigen können
- ... Sie als schwangere oder stillende Mutter gesund bleiben und keine durch Alkohol geschädigten Kinder zur Welt bringen wollen
- ... Sie Kindern und Jugendlichen einen vernünftigen Umgang mit Alkohol vorleben
- ... Sie sich solidarisch verhalten mit Menschen, die aus gesundheitlichen Gründen unbedingt auf Alkohol verzichten sollten
- ... Sie sich in schwierigen Situationen nicht an Alkohol gewöhnen

Gefährdung, Missbrauch, Abhängigkeit

Alkoholgefährdet

ist jeder, der regelmäßig trinkt, um Stress, Alltagsorgen und Konflikte zu "vergessen".

Alkoholmissbrauch

beginnt dort, wo der Alkoholkonsum zu körperlichen Schäden, zu seelischen und/oder sozialen Problemen führt oder Gefahren für andere entstehen.

Fühlt man sich beim Verzicht auf Alkohol körperlich oder seelisch krank, so befindet man sich im Stadium der

Alkoholabhängigkeit.

Genuss und Risiko

Jeder von uns weiß, dass Alkohol ein sogenanntes Genussmittel ist und viele angenehme Seiten hat. Da Alkohol gleichzeitig aber auch eine Droge ist, gibt es keine Garantie für einen risikofreien Genuss. Das grundlegende Problem ist, dass die Grenzen von regelmäßigem Alkoholgenuss zum Alkoholmissbrauch bzw. zur Alkoholabhängigkeit fließend sind. Aus welchem Grund der eine bereits bei relativ kleinen Mengen Alkohol süchtig wird und ein anderer auch bei größeren Mengen nicht alkoholabhängig ist, konnte bisher noch nicht ausreichend geklärt werden. Sicher ist aber, dass es eine Vielzahl von Faktoren gibt, die eine Suchtentwicklung begünstigen können.

Risikofaktoren

Die Risikofaktoren lassen sich in drei Bereiche einteilen:

Konsumstil: Wer regelmäßig Alkohol trinkt, um lockerer, lustiger und entspannter zu werden und aktuelle Probleme und Konflikte zu verdrängen, begibt sich bereits in Gefahr, psychisch vom Alkohol abhängig zu werden. Wer viel trinkt, steigert die Alkoholtoleranz, d.h., er muss immer mehr trinken, um die gewünschte Wirkung zu erzielen, da der Körper den Alkohol bereits in den Stoffwechsel "eingepflanzt" hat.

Person: Obwohl Alkoholismus keine "Erbkrankheit" ist, ist aus der Zwillings- und Familienforschung bekannt, dass auch Erbanlagen für die Wahrscheinlichkeit einer Alkoholabhängigkeit eine Rolle spielen können.

Menschen, die über ein gesundes Selbstbewusstsein verfügen und mit ihren Gefühlen umgehen und Probleme ansprechen können, sind in der Regel weniger suchtfähig als Personen, die nicht über diese Eigenschaften verfügen.

Umwelt: Bereits der Gruppendruck im Freundeskreis kann ein Risikofaktor für eine sich allmählich entwickelnde Alkoholabhängigkeit sein. Wer in persönlichen Krisen, wie Trennung vom Partner und den nachfolgenden Einsamkeitsgefühlen, oder wegen des Verlust der Arbeit trinkt, ist gefährdet. Auch negative Kindheitserlebnisse, wie allgemeine Vernachlässigung oder gar sexueller Missbrauch, können bereits bei Jugendlichen und auch noch bei Erwachsenen zum Alkoholmissbrauch führen.

Risiko eingrenzen

Auch wenn es keinen gänzlich risikolosen Alkoholkonsum gibt, lässt sich das Risiko alkoholabhängig zu werden trotzdem eingrenzen. Die Hinweise, wie Sie den Überblick über Ihren eigenen Alkoholkonsum behalten können, bieten Ihnen dafür eine erste Orientierung. Lassen Sie zusätzlich Alkohol an bestimmten "Punkten" ganz bewusst weg. Lernen Sie vor allem, mit Ihrer Familie, Ihren Freunden, Bekannten und Kollegen offen über das Thema Alkohol und die damit verbundenen Gefahren zu sprechen. Vermeiden Sie dabei aber unbedingt den erhobenen Zeigefinger. Dies gilt auch und gerade für den Umgang mit Jugendlichen und jungen Erwachsenen, da im Jugendalter der Konsumstil eines Menschen nachhaltig geprägt wird. In der Öffentlichkeit wird allerdings häufig nur über die Gefahren illegaler Drogen gesprochen.

Auch beim Thema Alkohol gilt also:

- *Sprechen Sie Probleme offen an!*
- *Vermeiden Sie dabei die Verteufelung des Alkohols ebenso wie seine Verharmlosung. Denken Sie daran, dass wir es beim Alkohol mit einer Kulturdroge zu tun haben, die nicht aus unserer Gesellschaft wegzudenken ist!*
- *Leben Sie einen vernünftigen Umgang mit Alkohol vor und bieten Sie Alternativen an!*

Wer ist Alkoholiker?

Wie bei den meisten anderen Suchtmitteln, gibt es auch beim Alkohol eine psychische und eine körperliche Abhängigkeit. Folgende Merkmale weisen auf eine Alkoholabhängigkeit hin:

Alkoholiker ist ...

Psychischer Bereich

- ... bei wem Alkohol zum Dreh- und Angelpunkt aller Gedanken, Gefühle und Handlungen wird
- ... wer zu bestimmten Anlässen oder zu bestimmten Tageszeiten immer ein alkoholisches Getränk zur Hand haben muss
- ... wer bei seelischer Anspannung oder Problemen ein starkes Bedürfnis nach Alkohol spürt
- ... wer bei wenig Alkohol das unstillbare Verlangen nach mehr hat
- ... wer beim Trinken von Alkohol Scham- oder Schuldgefühle hat

Körperlicher Bereich

- ... bei wem nach Abstinenz Symptome wie Händezittern, Schweißausbrüche, Schlaflosigkeit und Brechreiz auftreten
- ... wer Erinnerungslücken als erste Anzeichen einer Vergiftung hat
- ... wer nach wenigen Gläsern nicht mehr aufhören kann zu trinken (Kontrollverlust)
- ... wer mühelos immer größere Mengen Alkohol trinken kann, ohne alkoholisiert zu wirken oder Übelkeit zu verspüren
- ... wer unfähig ist, abstinent zu leben

Sozialer Bereich

- ... wer aufgrund seines Trinkens soziale Spielregeln verletzt
- ... wer heimlich trinkt
- ... wer Partner, Freunde und Kollegen zugunsten seines Trinkens vernachlässigt
- ... wer seinen sozialen Abstieg in Kauf nimmt, um "in Gesellschaft" zu trinken

grundsätzlich gilt:

Alkoholiker ist, wer nicht mehr von selbst mit dem Trinken aufhören kann!

Sind Sie alkoholgefährdet?

Anhand des folgenden Fragebogens können Sie erkennen, ob sie selbst alkoholgefährdet oder gar alkoholabhängig sind. Auch wenn Sie nur einige Fragen mit Ja beantwortet haben, sollten Sie sich unbedingt von erfahrenen Ärzten oder anderen Fachleuten für Suchtbehandlung (s. [Adressenanhang](#)) beraten lassen. Nutzen Sie die Möglichkeit, kritisch über Ihren Konsum nachzudenken und nehmen Sie Hinweise auf eine Gefährdung ernst!

Fragebogen

	Ja	Nein
1. Ist Alkohol für Sie zur gerne gebrauchten Medizin geworden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Trinken Sie, weil Ihnen der Alkohol Kraft und Mut gibt und Ihre Leistungsfähigkeit verbessert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Fühlen Sie sich nach einigen Gläsern in der Gesellschaft anderer unbefangener und wohler?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Trinken Sie, weil Sie unangenehme Dinge vergessen wollen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Nehmen Sie regelmäßig zum Alkohol Zuflucht, wenn es gilt, Hemmungen und Spannungen zu überwinden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Trinken Sie, um Unlustgefühle und traurige Verstimmungen zu beseitigen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Trinken Sie, um Ihren Ärger und Ihre schlechte Laune zu beheben?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Trinken Sie, um innere Ruhe und Schlaf zu finden?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Trinken Sie heimlich? Suchen Sie Gelegenheiten, wo Sie ohne Wissen der anderen ein paar Gläser trinken können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Trinken Sie die ersten Gläser hastig oder gierig?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
11. Denken Sie häufig an Alkohol?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
12. Heben Sie vor einer Einladung mal ganz schnell einen, um richtig in Stimmung zu sein? Trinken Sie bei Einladungen zwischendurch heimlich in der Küche, im Gang oder auf der Toilette?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
13. Haben Sie wegen Ihres Trinkens Schuldgefühle?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
14. Vermeiden Sie in Gesprächen Anspielungen auf den Alkohol?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
15. Ist Ihnen aufgefallen, dass Sie anders trinken als die anderen Menschen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
16. Befürchten Sie, dass Ihr Trinken Sie von den anderen isolieren könnte?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
17. Verstecken Sie alkoholische Getränke, um ohne Wissen der anderen trinken zu können?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

18. Leiden Sie an Gedächtnislücken nach starkem Trinken?
19. Haben Sie nach den ersten Gläsern ein unwiderstehliches Verlangen weiterzutrinken?
20. Sind Sie nicht mehr in der Lage, Ihr Trinken willensmäßig unter Kontrolle zu halten?
21. Können Sie nicht mehr mäßig trinken? Hat Ihr Alkoholverbrauch zugenommen?
22. Kommt es vor, dass Sie sich mit Alkohol entspannen wollen und dann betrunken sind?
23. Können Sie Ihre Versprechen nicht mehr einhalten, obwohl Sie die feste Absicht haben, sie auch zu verwirklichen?
24. Müssen Sie die Feststellung machen, dass sich Ihre innere Spannung durch Alkohol nicht mehr lösen lässt?
25. Gebrauchen Sie Ausreden und Entschuldigungen, warum Sie trinken?
26. Werden Ihnen von der Familie und Ihren guten Freunden Vorwürfe gemacht wegen des Trinkens? Werden Sie getadelt und gewarnt?
27. Versuchen Sie, Ihrer Umwelt glaubhaft zu machen, dass Sie durchaus in der Lage sind, Alkohol mäßig zu trinken?
28. Versuchen Sie sich selbst und Ihre Umgebung davon zu überzeugen, dass Sie sich heute ganz zu Recht betrunken haben (Geburtstagsfeier, unverhofftes Treffen mit Klassenkameraden o.ä.)?
29. Ist Ihrem Chef und Ihren Arbeitskollegen Ihr Trinken aufgefallen?
30. Neigen Sie zu übertriebener Großzügigkeit, Verschwendung und legen ein großspuriges Benehmen an den Tag?
31. Zeigen Sie gelegentlich ein gereiztes und aggressives Benehmen gegen Ihre Umwelt?
32. Suchen Sie in Ihrer gereizten Stimmung irgendwelche Fehler bei Ihren Angehörigen, um ihnen Vorwürfe machen zu können?
33. Sind Sie aufgebracht, wenn Ihr Ehepartner versucht, Sie vom Alkohol fernzuhalten?
34. Sind Sie voller Selbstvorwürfe wegen des Trinkens?
35. Richten Sie Ihre Arbeit und Ihren Lebensstil nach Ihrem Trinken aus? Konzentriert sich Ihr ganzes Interesse immer auf den Alkohol?
36. Haben Sie schon einmal bei einem Arbeitsplatzwechsel Überlegungen angestellt, welche Art von Arbeit Ihr Trinken am wenigsten stören würde?
37. Sind Sie infolge des zunehmenden Alkoholgenusses interesseloser geworden (z.B. Interesse an Hobbys, Kindererziehung usw.)?
38. Zeigen Sie ein starkes Selbstmitleid und bedauern Sie sich selbst wegen Ihrer Schwierigkeiten?

39. Haben Sie sich gedanklich damit beschäftigt, von zu Hause wegzugehen bzw. dies auch getan?
40. Hat sich Ihr Trinken auf Ihr Familienleben ausgewirkt (z.B. getrennte Schlafzimmer, getrennte Wohnungen)?
41. Neigen Sie dazu, sich einen Vorrat an Alkohol zu sichern? Haben Sie eine oder mehrere Flaschen im Kleiderschrank, unter dem Bett oder an sonstigen Stellen versteckt, um jederzeit den notwendigen "Stoff" zur Verfügung zu haben?
42. Hat Ihr Trinken zur Folge, dass Sie nicht mehr regelmäßig essen und statt dessen "flüssiges Brot" zu sich nehmen?
43. Wurden Sie wegen organischer Schäden (Magengeschwür, Gastritis, Leberschwellung, Kreislaufschäden) in einem Krankenhaus behandelt?
44. Hat sich in letzter Zeit Ihre Geschlechtskraft bzw. Ihr Interesse am Geschlechtsverkehr verändert?
45. Hat Ihr Ehepartner die Scheidung beantragt?
46. Beobachten Sie morgendliches Zittern?
47. Trinken Sie regelmäßig am Morgen?
48. Waren Sie schon mal am Tage oder mitten in der Woche betrunken?
49. Haben Sie einige Tage hintereinander getrunken und waren unfähig, etwas anderes zu unternehmen?
50. Kam es in betrunkenem Zustand zu Tätlichkeiten gegen andere? Wurden Sie reizbarer? Wurden Sie wegen Ausschreitungen eines Lokals verwiesen oder von der Polizei festgenommen und zur Ausnüchterung gebracht?
51. Haben Sie wegen Trunkenheit am Arbeitsplatz Ihre Stellung verloren?
52. Sind bei Ihnen erhebliche Schlafstörungen aufgetreten?
53. Nehmen Sie zum Alkohol auch Tabletten, um eine raschere Wirkung hervorzurufen?
54. Scheuen Sie keinerlei Machenschaft, um in den Besitz von Alkohol zu kommen? Schrecken Sie vor keiner Lüge zurück?
55. Legen Sie keinen Wert mehr auf Ihr Äußeres und lassen Sie sich in jeder Hinsicht gehen?
56. Wird Ihr Denkvermögen beeinträchtigt?
57. Wenn Sie nichts anderes zur Verfügung haben, nehmen Sie dann auch zu technischen Produkten Zuflucht (z.B. Haarwasser, Franzbranntwein oder auch billigem Wermuth)?
58. Treten bei ihnen unerklärliche Ängste auf oder das Gefühl, bedroht oder verfolgt zu sein?
59. Wird bei Ihnen ein starkes Zittern zur Dauererscheinung?

60. Haben Sie die Fähigkeit verloren, eine Tätigkeit, wie etwa das Aufziehen einer Uhr, das Trinken aus einer Tasse oder das Rasieren, ohne vorheriges Trinken auszuführen?
61. Hatten Sie schon einmal Trugwahrnehmungen? Hörten oder sahen Sie Dinge, die in Wirklichkeit nicht vorhanden waren?
62. Waren Sie schon einmal vollkommen am Ende mit Ihren Ausflüchten und Lügen?
63. Hatten Sie bereits Selbstmordgedanken oder haben Sie bereits einen Selbstmordversuch unternommen?
64. Hatten Sie schon einmal ein Delirium tremens?

(Verändert nach einem Fragebogen von Eberhard Rieth, Blaukreuz-Verlag Bern. Der vollständige Fragebogen ist zu erhalten über: Blaukreuz-Verlag Bern, Lindenrain 5a, Postfach 5524, 3001 Bern)

Die Fragen 1 – 8 regen Sie an, Ihren Konsum kritisch in Frage zu stellen.

Ein Ja bei den Fragen 9 - 18 ist ein deutlicher Hinweis auf Gefährdung.

Eine positive Beantwortung der Fragen von 19 – 64 weist auf Alkoholabhängigkeit bzw. Chronifizierung hin.

Hilfe für Alkoholabhängige und ihre Angehörigen

- [Alkohol-/Medikamentenberatungsstellen](#)
- [Selbsthilfe bei Alkoholproblemen](#)
- [Krankenhäuser](#)
- [Beratung, Information und Fortbildung](#)

Da es sich bei Alkoholabhängigkeit um eine Krankheit handelt, bedarf es auch fachkundiger Hilfe, um diese zu bekämpfen. Weder der Alkoholabhängige selber noch seine Angehörigen, Freunde oder Kollegen sind alleine in der Lage, das Problem in den Griff zu kriegen. Der wichtigste Schritt ist, dass der Alkoholabhängige selbst den Teufelskreis der Sucht durchbrechen will und bereit ist, fremde Hilfe anzunehmen.

Erste Informationen über Wege aus der Alkoholabhängigkeit bieten **Fachberatungsstellen**, die auf Suchtkrankheiten spezialisiert sind.

Beratung können Betroffene und ihre Angehörigen nicht nur bei ihrem Hausarzt oder durch ihre Krankenkasse erhalten. Neben den Fachberatungsstellen können Sie sich auch an nichtkonfessionelle oder konfessionelle Selbsthilfeorganisationen oder diverse Abstinenzverbände wenden (Adressen ebenfalls im Anhang). Sämtliche Beratungen sind anonym und kostenlos. Die Beratungsstellen helfen den Suchtkranken und ihren Angehörigen, Ursachen der Alkoholabhängigkeit herauszufinden und Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln. Sie zeigen Therapiemöglichkeiten auf, helfen bei der Auswahl von Therapieeinrichtungen und bereiten die Therapie organisatorisch mit vor (z.B. Klärung von Fragen mit Krankenkassen und Rentenversicherungsträgern).

Die Therapie beginnt mit einer Entgiftung (in der Regel stationär), in der der auf übermäßigen Alkoholgenuss eingestellte Stoffwechsel entwöhnt wird, so dass allmählich die Entzugserscheinungen abgebaut werden. Ziel ist es, dass der Körper wieder ohne Alkohol seine normalen Funktionen erfüllen kann, also keinen Alkohol mehr braucht. An den körperlichen Entzug schließt sich eine längerfristige Therapie an, die sowohl stationär als auch ambulant erfolgen kann. Dies ist die Entwöhnung von der psychischen Alkoholabhängigkeit.

Um das Risiko eines Rückfalls einzudämmen und sich mit geschehenen Rückfällen konstruktiv auseinanderzusetzen, gibt es verschiedene **Selbsthilfegruppen und Abstinenzverbände**, von denen die meisten auch Familiengruppen und Gruppen für Kinder von Alkoholikern anbieten (Adressen im Anhang). Oberstes Prinzip dieser Organisationen ist das Leben ohne Alkohol, die gegenseitige Unterstützung bei der Gesundheit und die Schaffung neuer sozialer Bezüge.

Beratung und Hilfe finden Alkohol- und Medikamentenabhängige und ihre Angehörigen unter nachstehenden Adressen*

(Stand: August 1999)

1. Alkohol-/Medikamentenberatungsstellen

- **GROSSE HAMBURGER 18**
Suchtberatung des Caritasverbandes für Berlin e.V.
Große Hamburger Straße 18 - 19, 10115 Berlin-Mitte
Telefon 2 80 51 12
Telefax 2 82 65 74
- **ALKOHOL- UND MEDIKAMENTENBERATUNG TIERGARTEN**
BOA e.V. - Begegnung Orientierung Anfang -
Zwinglistraße 3a, 10555 Berlin-Tiergarten
Telefon 3 92 70 17/18
Telefax 3 91 19 77

eMail tiergarten@boa-berlin.de

Internet <http://www.boa-berlin.de>

- **BERATUNGSSTELLE FÜR ABHÄNGIGKEITSKRANKE**
Bezirksamt Wedding von Berlin
Reinickendorfer Straße 60 b, 13347 Berlin-Wedding
Telefon 45 75 52 23
Telefax 45 75 51 35
- **PSYCHOSOZIALE BERATUNGS- UND BEHANDLUNGSSTELLE FÜR ALKOHOLKRANKE UND MEDIKAMENTENABHÄNGIGE**
Diakonisches Werk Berlin-Brandenburg e.V.
Segitzdamm 46, 10969 Berlin-Kreuzberg
Telefon 6 14 30 56
- **SCHARNI 49**
Suchtberatung Friedrichshain Sozialpädagogisches Institut Berlin
Walter May Gemeinnützige Stiftung (SPI)
Scharnweberstraße 49, 10247 Berlin-Friedrichshain
Telefon 2 91 16 92
Telefax 29 66 01 23
- **DIE GIERKEZEILE**
Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle für Alkohol- und Medikamentenabhängige der Arbeitsgemeinschaft Drogenprobleme e.V. (AGD)
Gierkezeile 39, 10585 Berlin-Charlottenburg
Telefon 34 80 09 48
Telefax 34 80 09 70
- **T.A.G.**
Kontakt- und Beratungsstelle für Frauen
Anti-Drogen-Verein e.V. (ADV)
Merseburger Straße 3, 10823 Berlin-Schöneberg
Telefon 7 82 89 89
eMail: ADV@Anti-Drogen-Verein.de
Internet: <http://www.anti-drogen-verein.de>
- **PSYCHOSOZIALE BERATUNGS- UND BEHANDLUNGSSTELLE FÜR ALKOHOL- UND MEDIKAMENTENABHÄNGIGE • PBAM**
Therapeutische Arbeitsgemeinschaft e.V.
Goebenstraße 8, 10783 Berlin-Schöneberg
Telefon 2 16 50 08
Telefax 2 16 80 13
- **SUCHTBERATUNG**
Alkohol • Medikamente des Caritasverband für Berlin e.V.
Königsberger Straße 11 - 12, 12207 Berlin-Steglitz
Telefon 7 72 50 71-73
Telefax 7 72 32 16
- **SCHWINDEL-FREI • FRAUEN UND MEDIKAMENTE**
Informations- und Beratungsstelle des Frauen & Sucht Berlin e.V.
Reinhardtstraße 5, 12103 Berlin-Tempelhof
Telefon 7 52 80 34
Telefax 7 51 14 44
- **BERATUNGSSTELLE FÜR ALKOHOLKRANKE UND MEDIKAMENTENABHÄNGIGE**
Bezirksamt Neukölln von Berlin
Uthmannstraße 23, 12043 Berlin-Neukölln
Telefon 68 09 27 85
- **BERATUNGS- UND BEHANDLUNGSSTELLE FÜR SUCHTKRANKE**
MUT • Gesellschaft für Gesundheit mbH
Südostallee 134, Haus 6, 1. Etage, 12487 Berlin-Treptow
Telefon 53 21 88 60/61
Telefax 53 39 26 21
- **BERATUNGSSTELLE FÜR SUCHTKRANKE**
Johannisches Sozialwerk e.V.
Seelenbinderstraße 29, 12555 Berlin-Köpenick
Telefon 65 07 00 80
Telefax 6 57 22 54

- **INTEGRATIVE SUCHTBERATUNG LICHTENBERG**
 Sozialpädagogisches Institut Berlin Walter May
 Gemeinnützige Stiftung (SPI)
 Herzbergstraße 82 - 84, 10365 Berlin-Lichtenberg
 Telefon 5 56 80 40
 Telefax 55 68 04 26
- **STAB**
 Beratungsstelle für Alkohol- und Medikamentenabhängige
 Sozialpädagogisches Institut Berlin Walter May
 Gemeinnützige Stiftung (SPI)
 Breite Straße 2, 13187 Berlin-Pankow
 Telefon 4 75 98 20
 Telefax 47 53 66 94
- **BERATUNGSSTELLE FÜR ABHÄNGIGKRANKE**
 Bezirksamt Prenzlauer Berg von Berlin
 Prenzlauer Allee 90, 10409 Berlin-Prenzlauer Berg
 Telefon 42 40 16 81
 Telefax 4 23 98 57
- **REINICKENDORFER BERATUNGSSTELLE FÜR ALKOHOL-
 /MEDIKAMENTENABHÄNGIGE UND ANGEHÖRIGE**
 Rettungsring e.V.
 Backnanger Straße 9, 13467 Berlin-Reinickendorf
 Telefon 40 53 31 76 - 78
 Telefax 40 53 31 78
- **BERATUNGSSTELLE FÜR SÜCHTE**
 Wuhlgarten e.V.
 Alt-Biesdorf 63, 12683 Berlin-Marzahn
 Telefon 5 14 39 69
- **BERATUNGSSTELLE FÜR ALKOHOLABHÄNGIGE UND ANDERE SUCHTKRANKE**
 Bezirksamt Hohenschönhausen von Berlin
 Oberseestraße 98, 13053 Berlin-Hohenschönhausen
 Telefon 9 86 54 47
- **BERATUNGSSTELLE FÜR SÜCHTE**
 Wuhlgarten e.V.
 Mädewalder Weg 61, 12621 Berlin-Hellersdorf
 Telefon 5 66 57 45

2. Selbsthilfe bei Alkoholproblemen

- **ANONYME ALKOHOLIKER (AA)**
 Intergruppe Berlin – Brandenburg
 Postfach 10 01 60, 10561 Berlin-Charlottenburg
 Erste Information über Kontaktstelle:
 Fehmarner Straße 24 (Laden), 13353 Berlin-Wedding
 Telefon 4 53 71 33
 Telefon 1 92 95
- **Blaues Kreuz in Deutschland e.V.**
 Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle für Alkoholranke und Medikamentenabhängige
 Landesverband Berlin-Brandenburg
 Riemannstraße 12, 10961 Berlin-Kreuzberg
 Telefon 6 92 74 30
 Telefax 3 95 40 81
- **KREUZZBUND**
 Selbsthilfe- und Helfergemeinschaft für Suchtkranke und deren Angehörige des Diözesanverbandes Berlin e.V.
 Marthastraße 10, 13156 Berlin-Pankow
 Telefon 4 76 28 28
 Telefax 47 61 11 80

- **DEUTSCHER GUTTEMLER-ORDEN (I.O.G.T.)**
Distrikt Berlin – Brandenburg e.V.
Kontaktstelle: Wildenbruchstraße 80, 12045 Berlin-Neukölln
Telefon 68 23 76 21
Telefax 68 23 76 22

3. Krankenhäuser

Generell können Sie sich an alle Krankenhäuser wenden, aber die nachfolgenden Kliniken bieten spezielle Hilfeangebote für Alkoholabhängige an:

- **ABHÄNGIGENAMBULANZ JÜDISCHES KRANKENHAUS**
Akademisches Lehrkrankenhaus der Freien Universität Berlin
Iranische Straße 4, 13347 Berlin-Wedding
Telefon 49 94 24 62
Telefax 49 94 25 03
- **ST.-JOSEPH-KRANKENHAUS**
Berlin-Weißensee GmbH
Fachkrankenhaus für Neurologie und Psychiatrie
Gartenstraße 1 - 5, 13088 Berlin-Weißensee
Station III für Entwöhnungsbehandlung von Alkohol- und Medikamentenabhängigen
Telefon 92 79 02 84/35
Telefax 92 79 07 00
Station IV für akute Suchtbehandlung und Entzug
Telefon 92 79 02 26
- **KRANKENHAUS SPANDAU**
Akademisches Lehrkrankenhaus der Humboldt-Universität Berlin – örtlicher Bereich Griesingerstraße –
Abteilung für Alkoholranke
Griesingerstraße 27 - 33, 13589 Berlin-Spandau
Telefon 37 01 42 05
- **EV. KRANKENHAUS KÖNIGIN ELISABETH HERZBERGE**
Station P 9 für die Bezirke Lichtenberg und Friedrichshain
Station P 21 für den Bezirk Prenzlauer Berg
Herzbergstraße 79, 10365 Berlin-Lichtenberg
Telefon 5 47 20
- **KRANKENHAUS REINICKENDORF**
Krankenhausbetrieb von Berlin-Reinickendorf
örtlicher Bereich Karl-Bonhoeffer-Nervenklinik –KaBoN–
Abteilung für Abhängigkeitskrankheiten
– Alkohol – Medikamente – Drogen –
Oranienburger Straße 285, 13437 Berlin-Reinickendorf
Telefon 4 19 31
- **AMBULANZ FÜR SUCHTKRANKHEITEN**
im Wilhelm-Griesinger-Krankenhaus, Akademisches Lehrkrankenhaus der Humboldt-Universität Berlin (Charité)
Brebacher Weg 15 (Haus 20), 12683 Berlin-Marzahn
Telefon 5 68 05 36

4. Beratung, Information und Fortbildung

Alle, die im Zusammenhang mit Suchtproblemen Beratungs-, Informations- und Fortbildungsangebote suchen, können sich an nachstehende Adressen wenden:

- **BÜRO FÜR SUCHTPROPHYLAXE**
im Referat Drogen und Sucht bei der Senatsverwaltung für Gesundheit, Soziales und Verbraucherschutz
Oranienstraße 106, 10969 Berlin
Telefon 90 28 16 62, 90 28 17 38 und 90 28 13 69
Telefax 90 28 20 77

- **LANDESSTELLE BERLIN GEGEN DIE SUCHTGEFAHREN e.V.**
Gierkezeile 39, 10585 Berlin-Charlottenburg
vermittelt u.a. **Selbsthilfegruppen**
Telefon 3 48 00 90
Telefax 34 80 09 66

- **INSTITUT FÜR BETRIEBLICHE SUCHTPRÄVENTION**
Gesundheitsförderung im Betrieb
Gierkezeile 39
10585 Berlin-Charlottenburg
Telefon 34 80 09 40-43
Telefon Sekretariat 34 80 09 21
Telefax 34 80 09 50

*Das vorliegende Adressverzeichnis bietet Ihnen eine Vorauswahl erster Anlaufstellen. Weitere Adressen entnehmen Sie bitte der von uns herausgegebenen Broschüre "[Drogen – Rat und Hilfe](#)", die Sie über uns beziehen können. Unsere Anschrift finden Sie im [Impressum](#).

Impressum: Aktuell September 2003

Herausgeber Senatsverwaltung für Gesundheit, Soziales und Verbraucherschutz
Bereich Drogen und Sucht
Oranienstr. 106, 10969 Berlin

Fachliche Auskünfte Tel. (030)9028 – 17 21
Fax (030)9028 – 20 77
E-Mail Matthias.Apel@SenGSV.Verwalt-Berlin.de
Homepage www.berlin.de/sengsv/drogen_und_sucht/

Redaktionsschluß November 1998