

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	1
--------------------------	---

Kapitel I

Suchtkrankheit – was ist das?

Suchtkrankheit – was ist das?	4
--	---

Eine kleine Ursachendiskussion	11
--	----

Wofür ist Alkohol gut? – Funktionen des Trinkens	19
--	----

Alkohol: besser als jede Psycho-Pille?	24
--	----

Ein Mensch verändert sich	26
--	----

Schleichende Veränderungen in Wahrnehmung, Fühlen, Denken und Verhalten	26
--	----

Abwehrmechanismen – Warum Sucht die einzige Krankheit ist, die zuerst den anderen wehtut!	29
--	----

Scham und Schuld – Gefühle zum Davonlaufen	37
--	----

Kapitel II

Süchtig & Co – die Angehörigen sind mitbetroffen!

Auch die Angehörigen verändern sich

Suchtkrankheit – eine ansteckende Krankheit?	44
---	----

Sucht und Familie – Die Geschichte der Familie Üblich	50
---	----

Langfristige Folgen für Angehörige von Abhängigkeitskranken	66
--	----

Besonderheiten der Suchtkrankheit bei Frauen	71
--	----

Der Weg hinaus	75
Wegweiser zur Selbsthilfe	75
Der Froschkönig – Und wie er von einer ungehorsamen Prinzessin erlöst wurde	86
So finden Sie Hilfe	90
Sucht im Alter – Was Angehörige wissen sollten!	98
Kapitel III	
Achtung, Rückfall!	
Abstinenz als Lebensweg – Stolpern inbegriffen?	106
Was ist ein Rückfall?	107
Verschiedene Rückfallarten	108
Rückfallursachen	117
Was tun?	127
Faustregeln für ein gesundes (Zusammen-)Leben jenseits der Sucht	131
Literaturverzeichnis	132
Adressen der Suchthilfe	134