



Problem Alkohol?

Ein Selbsttest in 10 Bildern

Problem Alkohol?



Ein Selbsttest in 10 Bildern

Viele Menschen, die Alkohol trinken, erleben keine schädlichen Folgen. Bei mehreren Millionen Menschen in Deutschland entwickelt sich der Alkoholkonsum allerdings zu einem Problem.

Alkohol - wann wird es kritisch?

Manche stellen sich die Frage, ab wann der eigene Alkoholkonsum Anlass gibt, ernsthaft nachzudenken.

Kennen Sie eine oder mehrere der folgenden Situationen? Dann sollten Sie Ihre Trinkgewohnheiten überdenken:



01 | Trinken Sie Alkohol am Arbeitsplatz?



02 | Trinken Sie
am liebsten
alleine?

03

Fahren Sie unter
Alkoholeinfluss
Auto oder
Motorrad?





04

Trinken Sie
Alkohol bereits
am Vormittag?

05

Kommt es vor,
dass Sie
im Umgang
mit Kindern
alkoholisiert
sind?



06

Sind Sie
regelmäßig
betrunken?





07

Versuchen Sie
manchmal, Ihren
Alkoholkonsum
zu verheimlichen?



08

Trinken Sie an
(fast) jedem Tag?



09

Trinken Sie
bisweilen mehr
als Sie wollen?





10

Trinken Sie Alkohol, obwohl dies bereits gesundheitliche, berufliche oder persönliche Probleme verursacht hat?



Hilfreich ist es, zusammen mit einem Fachkundigen die eigenen Trinkgewohnheiten zu überdenken. Dies können Sie mit Mitarbeiter/-innen einer Beratungsstelle, einer Selbsthilfegruppe oder einem Arzt/einer Ärztin. Sie alle sind zur Verschwiegenheit verpflichtet.



Informationen
und Hilfe
bekommen Sie
bei folgenden
Verbänden:



Arbeiterwohlfahrt Bundesverband e. V.

Blücherstr. 62/63, 10961 Berlin

Tel. +49 30 26309-157

suchthilfe@awo.org, www.awo.org

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche e. V.

Julius-Vogel-Straße 44, 44149 Dortmund

Tel. +49 231 5864132

info@bke-bv.de, www.bke-suchtselbsthilfe.de

Blaues Kreuz in Deutschland e. V.

Schubertstr. 41, 42289 Wuppertal

Tel. +49 202 62003-0

bkd@blaues-kreuz.de, www.blaues-kreuz.de

Deutsches Rotes Kreuz

– Suchtselbsthilfegruppen –

Am Treppenweg 8, 64711 Erbach

Tel. +49 6062 60760

selbsthilfe@drk-odenwaldkreis.de

www.drk-selbsthilfegruppen.de

**Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe e. V.
Bundesverband**

Untere Königsstr. 86, 34117 Kassel

Tel. +49 561 780413

mail@freundeskreise-sucht.de

www.freundeskreise-sucht.de

Guttempler in Deutschland

Adenauerallee 45, 20097 Hamburg

Tel. +49 40 24588-0

info@guttempler.de, www.guttempler.de

Kreuzbund e. V. Bundesverband

Münsterstraße 25, 59065 Hamm

Tel. +49 2381 67272-0

info@kreuzbund.de, www.kreuzbund.de



Westenwall 4 | 59065 Hamm
Tel. +49 2381 9015-0
Fax +49 2381 9015-30
info@dhs.de | www.dhs.de

Text und Redaktion

Dr. Raphael Gaßmann, Regina Müller

Wir danken der Anonymen Alkoholiker
Interessengemeinschaft e. V.
für Anregungen und Mitarbeit.

Grafik

STADTLANDFLUSS

Auflage

Erste Auflage 2016
1.60.05.16

Hier finden Sie die nächste Selbsthilfegruppe:



Diese Broschüre wird gefördert durch die DAK-Gesundheit.
Für den Inhalt ist die DHS verantwortlich.
Etwasige Leistungsansprüche gegenüber den Krankenkassen
sind hieraus nicht ableitbar.