

# **Die Unabhängigen**

**Alkoholprobleme?**

**Hilfe ist möglich!**

## **Alle Gespräche sind streng vertraulich**

Unsere Selbsthilfegruppe arbeitet (fast) ohne feste Regeln und Vorschriften. Eine Regel ist jedoch unumstößlich: Was die Gruppenmitglieder an Persönlichem zur Sprache bringen, ist streng vertraulich und darf nicht nach außen getragen werden.

Innerhalb der Gruppe sind alle gleichberechtigt und für sich selbst verantwortlich. Jeder ist ein Gewinn für die Gruppe. Es kommt auf Ihre Bereitschaft an, über sich, über persönliche Anliegen und Sorgen zu reden, anderen zuzuhören und von jenen zu lernen, die gleiche oder ähnliche Probleme haben.

In der Selbsthilfegruppe lernen Sie oder Ihre Angehörigen Menschen kennen, die es schon geschafft haben und Ihnen dadurch Hoffnung machen können. Sie erkennen, warum Alkohol im Leben eine solche Bedeutung erlangen konnte und wie Sie diesen Zustand ändern können. Oft wird dabei deutlich, dass die Abhängigkeit ein Hinweis auf tiefer liegende Probleme ist, die es zu lösen gilt, um ein zufriedenes und abstinentes Leben führen zu können.

## **Vom Alkoholmissbrauch zur Alkoholabhängigkeit – wo stehe ich?**

Die Übergänge von einem risikoarmen Alkoholkonsum über riskanten Alkoholkonsum und schädlichen Konsum zu einer Abhängigkeit sind fließend. Alkoholabhängigkeit ist nicht eine Frage der konsumierten Alkoholmenge, sondern der Unfähigkeit, den Alkoholkonsum dauerhaft nach eigenem Willen zu kontrollieren und zu steuern. Es gibt Alkoholabhängige, die zeitweise abstinent leben

(„Quartalsäufer“), und solche, die ihren täglichen Konsum zwar kontrollieren können, aber nicht in der Lage sind, auch nur für wenige Tage nichts zu trinken („Spiegeltrinker“).

Alkoholmissbrauch ist jeder Alkoholkonsum, der – unabhängig von der getrunkenen Menge – zu Schäden führt. Das können soziale, psychische und gesundheitliche Folgen sein, aber auch Alkoholunfälle im Straßenverkehr oder am Arbeitsplatz. Alkoholmissbrauch ist häufig der Grund für finanzielle Probleme oder für Schwierigkeiten in Partnerschaft und Familie.

## **Woran kann ich Alkoholmissbrauch und -abhängigkeit erkennen?**

Haben Sie manchmal den Eindruck, dass Sie deutlich zu viel Alkohol trinken? Kommt es vor, dass Sie nicht mehr aufhören können zu trinken, wenn Sie einmal angefangen haben? Der Selbsttest hat ergeben, dass Sie ein schädliches bzw. missbräuchliches Alkoholkonsumverhalten aufweisen? Doch was genau versteht man unter Alkoholmissbrauch, und was ist der Unterschied zwischen Alkoholmissbrauch und Alkoholabhängigkeit? Und was können Sie gegen Alkoholmissbrauch tun?

Im Gruppen- und Einzelgesprächen finden Sie Antworten auf diese Fragen und viele nützliche Tipps, mit denen Sie Ihr Trinkverhalten ggf. ändern können.



## **Kontakt:**

(Gruppenleiter)

## **Heiko:**

01636955175

Pastor: (030)5350659

## **Unser Angebot:**

- **Gruppengespräch**
- **Beratung**
- **Einzelgespräch**

*Gemeinsam sind wir stärker*



# Die Unabhängigen



Unter dem Dach der  
Evangelisch-Freikirchlichen Gemeinde  
Berlin Oberschöneweide  
Deulstrasse 16  
12459 Berlin

**Selbsthilfegruppe von  
und für Menschen mit  
Suchtproblemen,  
Alkoholismus.**

**Betroffene und Angehörige  
treffen sich jeden Montag um  
19 Uhr**