

Unterstützung und Hilfe finden Sie ganz in Ihrer Nähe:



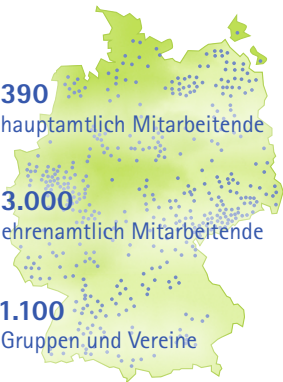
**390**  
hauptamtlich Mitarbeitende



**3.000**  
ehrenamtlich Mitarbeitende



**1.100**  
Gruppen und Vereine



befreit leben lernen

## Gemeinsam kommen wir ans Ziel.

Brauchen Sie Hilfe? Dann kommen Sie in eine Suchtberatungsstelle oder eine Suchtselbsthilfegruppe des Blauen Kreuzes in Ihrer Nähe.

Hier treffen Sie Menschen, die Ihre Situation verstehen und Ihre Gefühle nachvollziehen können. Menschen, die Ihnen helfen können, gemeinsam mit Ihnen den Weg aus der Sucht heraus zu finden.

## Wir sind mit Herz dabei.

Der christliche Glaube gibt uns die nötige Kraft zu helfen und lässt uns jedem Menschen mit Respekt und Hoffnung begegnen.



Das Blaue Kreuz unterstützt suchtgefährdete und suchtkranke Menschen sowie ihre Angehörigen.

An über 400 Standorten in über 1.100 Gruppen und Vereinen engagieren sich ehrenamtliche und hauptamtliche Mitarbeitende vor allem für alkohol- und medikamentenabhängige Menschen. Das geschieht auf der Grundlage unseres christlichen Menschenbildes, damit Menschen ihr Ziel erreichen: befreit leben lernen.

Blaues Kreuz in Deutschland e.V.  
Bundeszentrale  
Schubertstraße 41 42289 Wuppertal  
Fon: 0202 / 62003-0  
info@blaues-kreuz.de  
www.blaues-kreuz.de



Abhängig?

Ich doch nicht!

Machen Sie den Schnelltest!

## Bin ich alkoholabhängig? Machen Sie den Schnelltest.

Entscheidend ist das rechte Maß – wie bei so vielem im Leben. Das gilt auch für den Umgang mit Alkohol. Finden Sie heraus, ob Ihr Alkoholkonsum im Rahmen liegt und kreuzen Sie an, welche Aussagen für Sie zutreffen.

- Trinken Sie, weil Ihnen der Alkohol eine befriedigende Erleichterung verschafft, Ihnen Kraft und Mut gibt und Ihre Leistungsfähigkeit verbessert?
- Nehmen Sie regelmäßig zum Alkohol Zuflucht, wenn Sie Hemmungen und Spannungen überwinden, Unlustgefühle und Verstimmungen beseitigen wollen?
- Trinken Sie heimlich? Suchen Sie nach Gelegenheiten, wo Sie ohne Wissen der anderen ein paar Gläser trinken können? Verstecken Sie Alkohol?
- Hatten Sie wegen Ihres Trinkens schon Schuldgefühle?
- Haben Sie durch Ihr Trinken zu Hause oder an der Arbeitsstelle Schwierigkeiten bekommen?
- Haben Sie schon behauptet, dass sie nicht trinken müssen, obwohl Sie oft nicht auf Alkohol verzichten können?
- Haben Sie, wenn Sie eine geringe Menge Alkohol getrunken haben, ein unwiderstehliches Verlangen nach mehr?
- Haben Sie schon festgestellt, dass Sie während einer Trinkperiode Dinge getan oder gesagt haben, an die Sie sich später nicht mehr erinnern konnten?
- Verspüren Sie schon am Morgen ein starkes Verlangen nach Alkohol?
- Haben Sie den Eindruck, etwas Besonderes vollbracht zu haben, wenn Sie längere Zeit nicht getrunken haben?
- Versuchen Sie ein Trinksystem (z. B. nicht vor bestimmten Zeiten zu trinken) oder wechseln Sie die Alkoholsorten (z. B. anstatt Bier oder Schnaps nur noch Wein)?

Auflösung siehe unten

### Brauchen Sie Hilfe?

Dann kommen Sie in eine Beratungsstelle oder Suchtselbsthilfegruppe des Blauen Kreuzes in Ihrer Nähe.  
[www.blaues-kreuz.de](http://www.blaues-kreuz.de)

Mit Ja beantwortete Fragen:  
1: Wir empfehlen, Ihre Trinkgewohnheiten zu beobachten und Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren.  
2 und mehr: Sie brauchen Hilfe. Es besteht die Gefahr, dass sich aus „harmlosen“ Gewohnheiten eine Abhängigkeit entwickelt hat.