

## **Hilfe für Betroffene:**

**So geht es nicht mehr weiter. Ich will mit dem Trinken aufhören. Was tun? Wer hilft mir?**

**Die Situation ist nicht so aussichtslos, wie es scheint. Suchen Sie einen Arzt Ihres Vertrauens auf. Dieser wird Ihnen alle Stufen der Entwöhnung erklären und Sie gegebenenfalls in ein Krankenhaus zur Entgiftung überweisen. Bedenken Sie aber bitte dabei - vielen Ärzten fehlt es an Erfahrung in der Suchtkrankenhilfe. Sollten Sie bei einem Arzt diesbezüglich schlechte Erfahrungen gemacht haben, lassen Sie sich dadurch nicht entmutigen. Suchen Sie sich einen Arzt, der mehr Verständnis für Ihre Situation aufbringt.**

**Als Alternative bietet sich als erste Anlaufstelle die nächste Suchtberatungsstelle oder die örtliche Krankenkasse an. Insbesondere bei der Suchtberatungsstelle treffen Sie auf kompetente Fachleute.**

**Sie haben auch die Möglichkeit unverbindlich und weitgehend anonym eine Selbsthilfegruppe zu besuchen. Sehen Sie sich diese Arbeit ruhig an - es wird Sie niemand kritisieren, auch wenn Sie vielleicht noch nicht nüchtern erscheinen.**

**Bei allen oben genannten Stellen wird Ihnen geholfen. Sie sind mit diesem Problem nicht allein. Sie brauchen sich nicht zu schämen, sondern können stolz sein, etwas für sich zu tun.**

**Dringend abzuraten ist von einer Entgiftung ohne ärztliche Aufsicht zu Hause. Es ist zwar durchaus möglich, aber immer eine gefährliches Unternehmen. Die Gefahr eines Krampfanfalles oder beispielsweise eines Deliers ist nicht zu unterschätzen. Deswegen: gehen Sie zum Arzt und/oder lassen Sie sich in ein Krankenhaus einweisen.**

**Entgiftungen können in normalen Krankenhäusern durchgezogen werden. Dabei ist es weitgehend auszuschließen, dass beispielsweise der Arbeitgeber den Grund des Krankenhausaufenthaltes erfährt.**

**Nach der Entgiftung werden Sie sich wahrscheinlich körperlich sehr wohlfühlen. Nutzen Sie diesen Umstand dazu, aktiv zu werden. Sollten Sie noch Wartezeit bis zur ambulanten oder stationären Therapie haben, können Sie sich beispielsweise jetzt nach einer geeigneten Selbsthilfegruppe umsehen. Nutzen Sie diese Zeit auch dazu, beispielsweise Dinge zu erledigen, die Sie in der letzten Zeit Ihrer Trinkerei vernachlässigt haben.**

**Sie haben aufgehört mit dem Trinken - der Alkohol hinterlässt eine große Lücke in Ihrem Leben. Wichtig ist, dass Sie diese Lücke sinnvoll füllen. Das lenkt ab und verhindert, dass Ihre Gedanken ständig beim Alkohol sind. Vielleicht haben Sie ein Hobby, dem Sie nachgehen können.**

**Fallen Sie jedoch nicht in den Irrglauben, dass Sie jetzt, da es Ihnen körperlich gut geht, wieder kontrolliert trinken können. Es wird nicht gehen und Sie sind schnell wieder dort angelangt, wo Sie vor der Entgiftung gestanden haben.**