



## Informationen zu Alkoholmissbrauch und Alkoholabhängigkeit

Das tägliche Leben bietet tausend Gründe zu trinken: vor Freude, aus Glück, aus Trauer, aus Ärger, weil es langweilig ist, weil man im Stress ist, weil man den Kopf nicht freibekommt ... Kennzeichen der meisten 'klassischen' Suchterkrankungen ist, dass sie schleichend beginnen und im Regelfall vom Betroffenen wie auch von den Angehörigen lange Zeit nicht bemerkt oder heruntergespielt werden.

Der übermäßige Konsum von Alkohol wird als Alkoholmissbrauch bezeichnet. Sie sollten Ihr Trinkverhalten grundsätzlich überdenken wenn:

- Alkohol zum Essen oder Ausgehen einfach dazugehört und nicht mehr wegzudenken ist
- bei psychischen oder sozialen Belastungen getrunken wird
- die Vorstellung, für einige Zeit auf Alkohol zu verzichten, Unbehagen bereitet
- Sie sich erst nach einigen Gläsern richtig ausgeglichen und wohl fühlen

Eine Alkoholabhängigkeit besteht, wenn Sie zwei der folgenden Fragen mit „Ja“ beantworten:

- „Haben Sie (erfolglos) versucht, Ihren Alkoholkonsum einzuschränken?“
- „Haben andere Personen Ihr Trinkverhalten kritisiert und Sie damit verärgert?“
- „Hatten Sie schon Schuldgefühle wegen Ihres Alkoholkonsums?“
- „Haben Sie jemals schon gleich nach dem Aufstehen getrunken um ‚in die Gänge zu kommen‘ oder sich zu beruhigen?“

## **Behandlungsmöglichkeiten – Wohin kann ich mich wenden?**

Alkoholismus ist eine Krankheit und Krankheiten bedürfen einer Behandlung. Bei einer Grippe sucht man einen Arzt auf. Mit Schmerzen begibt man sich in Behandlung. Mit derselben Selbstverständlichkeit sollten Sie auch Ihre Sucht betrachten.

|  |   |
|--|---|
| <p><u>Beratungsstellen</u></p> <p>Erste Anlaufstellen für Betroffene sind oftmals Suchtberatungsstellen. Dort erhalten Sie anonym und kostenlos alle nötigen Informationen. Beratungsstellen können eine ambulante oder stationäre Therapie für Sie in die Wege leiten. Viele Beratungsstellen bieten zudem Nachsorgegruppen für Alkoholranke sowie Gruppen für deren Angehörige an.</p> | <div data-bbox="817 1368 893 1433">  </div> <p><b>BIN</b> – Beratungsstelle für Abhängigkeits-erkrankungen für Betroffene und Angehörige (Alkohol, Medikamente, Spielsucht)<br/> Anichstraße 34/ 2. Stock, 6020 Innsbruck.<br/> ☎ +43(0)512-580040, ✉ <a href="mailto:bin@bin-tirol.org">bin@bin-tirol.org</a>,<br/> Zweigstellen in: Reutte, Landeck, Imst, Innsbruck, Schwaz, Wörgl, St. Johann, Kitzbühel und Lienz.<br/> <a href="http://www.bin-tirol.org">www.bin-tirol.org</a></p> <div data-bbox="817 1668 877 1724">  </div> <p><b>ASP</b> – Ambulante Suchtprävention für Betroffene und Angehörige (Alkohol, Medikamente, Spielsucht, illegale Drogen, Internetsucht)<br/> Ing.-Ettel-Strasse 5 / 3. Stock, 6020 Innsbruck<br/> ☎ 0512/5331-7440, (Mo-Fr, jeweils 09.00-11.00)<br/> ✉ <a href="mailto:asp@isd.or.at">asp@isd.or.at</a>, <a href="http://www.isd.or.at">www.isd.or.at</a></p> <div data-bbox="817 1892 965 1937">  </div> <p><b>Land Salzburg</b> Sozialmedizinischer Dienst des Landes Salzburg (Alkohol, Medikamente, Drogen)<br/> Fanny-Von-Lehnert-Str. 1, 5020 Salzburg<br/> ☎ (0662) 80 42 - 35 99, ✉ <a href="mailto:psds@salzburg.gv.at">psds@salzburg.gv.at</a></p> |
|--|---|

|  |   |
|--|---|
| <p><b>Entzug</b><br/>Bei einem Alkoholentzug wird der Alkohol abrupt abgesetzt. Dabei können starke Entzugserscheinungen auftreten. Deshalb erfolgt die Entgiftung meist stationär unter ärztlicher Aufsicht in einer speziellen Entgiftungsstation für Alkoholranke. Die acht bis 14 Tage dauernde Entgiftung hat hier den Vorteil, dass dem Betroffenen ein großer Teil der Entzugssymptome mit Medikamenten genommen werden kann.</p>   | <p>Für die Therapieplanung stehen Ihnen Ihr/e Hausarzt/-ärztin, niedergelassene PsychiaterInnen oder die psychiatrischen Ambulanzen der Tirol-Kliniken in Innsbruck und Hall zur Verfügung.</p> <p> <b>Ambulanz Innsbruck:</b><br/>☎ 0512 / 504 23648 (Mo – Fr 08:00 bis 16:00 Uhr, Terminvereinbarungen Mo – Fr 11:00 bis 14:00 Uhr)</p> <p> <b>Ambulanz Hall:</b><br/>☎ 050/504-88260 (Mo – Do 08:00 bis 16:00 Uhr sowie Fr 08:00 bis 12:00 Uhr, für Terminvereinbarung)</p>  |
| <p><b>Entwöhnungstherapie</b><br/>Genauso wie der „Einstieg“ in die Sucht meist ein langsamer und prozesshafter Vorgang ist, so ist auch der „Ausstieg“ aus der Abhängigkeit langwierig und oftmals erst nach mehreren Anläufen möglich. Eine Entwöhnungstherapie im Anschluss an einen körperlichen Entzug wird empfohlen um das Rückfallrisiko zu reduzieren. Entsprechende Therapien werden meist in speziellen Einrichtungen als Kurzzeit- oder Langzeittherapie (2 bis 18 Monate) durchgeführt, seltener, bei einem sehr stabilen sozialen Umfeld, auch ambulant.</p>   | <p> <b>Therapie- und Gesundheitszentrum Mutters</b><br/>Nockhofweg 23, 6162 Mutters<br/>☎ 050/504/49012, 📧 <a href="mailto:info.tgm@tirol-kliniken.at">info.tgm@tirol-kliniken.at</a></p> <p> <b>B4 - Fachstation für Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit des psychiatrischen Krankenhauses Hall</b><br/>Thurnfeldgasse 14, 6060 Hall i. T.<br/>☎ 050/504/88 140, 📧 <a href="mailto:hall.pb.b4-leitstelle@tirol-kliniken.at">hall.pb.b4-leitstelle@tirol-kliniken.at</a></p> <p> <b>KH Maria Ebene</b><br/>Maria Ebene 17, 6820 Frastanz<br/>☎ 05522 / 727 46-0, 📧 <a href="mailto:krankenhaus@mariaebene.at">krankenhaus@mariaebene.at</a><br/>Ambulanzzeiten: Mo – So (außer Mi) 9:30 bis 11:00 Uhr sowie 18:30 bis 20.00 Uhr, <a href="http://www.suchtforschung.at">www.suchtforschung.at</a></p> |
| <p><b>Psychotherapie / Psychologische Behandlung</b><br/>Sucht ist eine chronische Erkrankung und oft – wie bei anderen chronischen Erkrankungen auch – ein langwieriger Prozess, gezeichnet von Rückschlägen. Psychotherapie / psychologische Behandlung kann eine bedeutende Unterstützung auf dem Weg zurück in ein suchtfreies Leben sein.</p>   | <p> <b>TLP</b><br/>Tiroler Landesverband für Psychotherapie<br/>☎ 0512 / 56 17 34, 📧 <a href="mailto:tlp@psychotherapie.at">tlp@psychotherapie.at</a><br/>Bürozeiten: Mo, Di, Do 08:00-12:00<br/><a href="http://www.psychotherapie-tirol.at">www.psychotherapie-tirol.at</a></p> <p> <b>Berufsverband Österreichischer PsychologInnen</b><br/><b>BÖP – Berufsverband Österr. PsychologInnen</b><br/>☎ 0664 / 3367197, Helpline 01 / 504 80 00<br/>📧 <a href="mailto:boep@boep.or.at">boep@boep.or.at</a>, <a href="http://www.boep.or.at">www.boep.or.at</a>, <a href="http://www.psychnet.at">www.psychnet.at</a></p>  |
| <p><b>Selbsthilfegruppen</b><br/>Hier treffen sich in regelmäßigen Abständen trockene und auch nicht-trockene Alkoholranke, die über ihr gemeinsames Problem (und ihre persönlichen Probleme) sprechen. Selbsthilfegruppen können sehr unterstützend auf den Therapieerfolg wirken. Alkoholabhängigkeit betrifft nicht nur den/die Alkoholranke/n, sondern auch dessen/deren Angehörige und Freunde. Diese sollten deshalb in die Behandlung einbezogen werden. Auch für Angehörige und Freunde von Alkoholikern gibt es Selbsthilfegruppen, sowohl gemeinsam als auch getrennt von den Selbsthilfeangeboten für Alkoholranke.</p> | <p> <b>AA – Anonyme Alkoholiker – Selbsthilfegruppe für Alkoholranke</b><br/>Zollerstraße 6, 6020 Innsbruck<br/>Meetings in: Innsbruck, Wörgl, Landeck, Kitzbühel, Schwaz, Reutte, Niederdorf, St. Johann, Jenbach<br/>☎ 0664/5165880, 📧 <a href="mailto:tirol@anonyme-alkoholiker.at">tirol@anonyme-alkoholiker.at</a><br/><a href="http://www.anonyme-alkoholiker.at">www.anonyme-alkoholiker.at</a></p> <p> <b>AL-ANON – Selbsthilfegruppe für Angehörige und Freunde von Alkoholikern</b><br/>Planseestraße 6/2, 6600 Reutte<br/>☎ 0664/73217240, 📧 <a href="mailto:info@al-anon.at">info@al-anon.at</a><br/>Gruppen finden in ganz Tirol statt<br/><a href="http://www.al-anon.at">www.al-anon.at</a></p>  |