

Inhalt

1	Sucht?!	11
2	Wenn es keine Sucht ist, ist es dann kein Problem?	18
3	Kriterien der Abhängigkeit	31
3.1	Craving	32
3.2	Entzugssymptomatik	36
3.3	Toleranzentwicklung	41
3.4	Fortgesetzter Konsum trotz negativer Folgen	42
3.5	Vernachlässigung anderer Lebensbereiche	46
3.6	Kontrolle über Anfang und Menge des Konsums	48
4	Wie sage ich es? Wie spreche ich es an?	
	Leitplanken der Kommunikation	51
5	Die Grenzen der Worte	69
6	Hürden auf dem Weg in die Behandlung	73
7	Die richtigen Ansprechpartner	82
7.1	Suchtberatungsstellen	83
7.2	Exkurs: Entzug, Entgiftung und Entwöhnung	85
7.3	Ambulante oder stationäre Therapie	87
7.4	Selbsthilfegruppen	90
7.5	Ambulante Psychotherapie	93
7.6	Orientierung im Suchthilfesystem	95
7.7	Freiwilligkeit als Voraussetzung	96

8	Ich fühle mich außen vor gelassen	99
9	Wie wirksam ist eine Therapie? Hoffnung und Realismus	102
10	Kontrollierter Konsum	108
11	Kann man Medikamente nehmen?	119
12	Warum ausgerechnet wir?	123
13	Der Aufbau von Veränderungsmotivation	130
14	Wie entsteht ein Rückfall?	141
15	Hurra, das Ziel ist erreicht!	146
16	Konflikte mit Angehörigen als Risikosituation: Konsum als Ersatz für Worte	150
17	Soziale Drucksituationen	156
18	Umgang mit Craving/»Suchtdruck«	166
19	Erlaubnisgebende Gedanken	174
20	Erhalt und Aufbau von Motivation	183
21	Und was ist mit mir?	189