

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 |