

Inhaltsverzeichnis

1	Vorwort	9
1.1	Allgemeine Zusammenfassung	9
1.2	Der Entschluss zu helfen	12
1.3	Erläuterungen	16
1.4	Hinweis	18
2	Vermeidung von Rückfällen	20
2.1	Was bedeutet Alkoholmissbrauch?	21
2.2	Wann tritt die Abhängigkeit auf?	21
2.3	Wege in den Entzug	24
2.4	Offen mit dem Thema umgehen	29
2.5	Beispiele und Lösungsansätze	31
2.5.1	Warum es die Kennzeichnung auf Lebensmitteln braucht	39
2.5.2	Obacht bei Medikamenten	43
2.5.2.1	Falsche Deutung	46
2.5.3	Alkohol und Nikotin	49
2.6	Grundsätzliches und Regelungen	53
2.7	Arten von Rückfällen	56
2.8	Neue Wege gehen und Tabus brechen	60
2.8.1	Die Suchthilfe-App	61
2.8.2	Drei mentale Techniken	67
2.8.3	Das Lotsennetzwerk	73
3	Hilfe und Unterstützung für Angehörige	82
3.1	Co-Abhängigkeit – Mitbetroffenheit	85
3.1.1	Die Helfer und Nutznießer	88
3.1.1.1	Beschützen und Erklären	91

3.1.1.2	Kontrollfunktion	92
3.1.1.3	Vorwürfe und Anklage	92
3.2	Erfahrungen	95
3.2.1	Das Kind	95
3.2.2	Körperliche Gewalt in der Partnerschaft	98
3.2.3	Seelische Gewalt in der Partnerschaft	110
3.2.4	Resistent gegen außen	130
3.2.5	Eltern-Kind-Abhängigkeit	132
3.2.6	Abhängigkeit im Beruf	134
3.3	Gesundheitliche Schäden	138
3.3.1	Kinder	139
3.4	Wege aus der Co-Abhängigkeit	146
3.4.1	Im beruflichen Umfeld	152
3.4.2	In der Beziehung	154
3.4.3	Hilfen	155
4	Reale Selbsthilfegruppe oder Facebook?	161
4.1	Erlebnisse	162
4.2	Beispiele	168
4.3	Negativerlebnisse	172
4.4	Dramatische Entwicklung	175
4.5	Fachliche Kompetenz?	182
4.6	Hexenjagd 2018	186
4.7	Zusammenfassung	187
5	Wichtige Adressen	194