

1. Von der Ahnungslosigkeit zur Nachdenklichkeit: Sich Grundwissen zur Sucht und zu Suchtstoffen aneignen

Was versteht man unter „Sucht“?	2
Was sollte man über das Gehirn wissen, wenn man Sucht verstehen will?	8
Was sind Drogen bzw. psychotrope Substanzen?	21
Wozu nehmen wir Drogen?	23
Was versteht man unter dem „Suchtpotenzial“ von Drogen?	29
Wieso ist die „Belohnung“ durch Drogen problematisch?	31
Welche Wirkungen haben Drogen auf das Bewusstsein?	33
Was ist Alkohol?	38
Wie kam der Mensch auf den Alkohol?	40
Welche Wirkung hat Alkohol auf den Organismus?	42
Was ist das Besondere an der Droge Alkohol?	46
Wie hoch ist der Alkoholgehalt von Getränken und Arzneien?	49
Wie viel Alkohol kann der Körper vertragen?	51
Wie errechnet sich die Konzentration des Alkohols im Blut?	53
Was ist ein Rausch?	55
Bei welcher Konzentration des Alkohols im Blut kommt es zum Tod?	57
Wovon hängt die Schnelligkeit der Alkoholaufnahme ins Blut ab?	58
Wie wird Alkohol aus dem Körper wieder entfernt?	59
Was ist ein Kater?	63
Welche Personen reagieren besonders empfindlich auf Alkohol?	65
Warum haben alkoholische Getränke, Drogen und manche Medikamente in Verkehr und Arbeit nichts zu suchen?	67
Wieso gehört Tabak beziehungsweise Nikotin zu den Drogen?	71
Was ist das Besondere am Tabak bzw. Nikotin?	74
Welche Beziehung gibt es zwischen Tabak und anderen psychotropen Substanzen?	77
Kann denn Kaffee Sünde sein?	78
Welche Medikamente können in Hinblick auf eine Abhängigkeitsentwicklung problematisch sein?	84
Wie wirken beruhigende Medikamente?	88
Warum können manche Heilmittel (Benzodiazepine) süchtig machen?	89
Was ist eine „Halbwertszeit“?	91
Was hat es mit Cannabis auf sich?	93
Warum sind Opioide so gefährlich?	96
Wieso zählt man Kokain zu den „harten“ Drogen?	100
Was ist bei den Amphetaminen anders als beim Kokain?	104
Wird um Ecstasy (XTC und „liquid ecstasy“ = GHB) nicht ein bisschen zuviel Wind gemacht?	107
Wie sieht es mit dem Alkohol- und Medikamentenverbrauch in Deutschland aus?	111
Sind auch Fernsehen, Essen, Kaufen oder Computerspielen „Drogen“?	114

2. Von der Nachdenklichkeit zum Problembewusstsein: Verstehen, wie es zu Störungen im Verhalten und zur Abhängigkeit kommt

Warum konsumieren manche Menschen zuviel Alkohol, Medikamente oder sonstige Drogen?	118
Welche Motive zum Konsum oder Missbrauch gibt es?	123
Was beschleunigt die Entwicklung zum Hochkonsum?	127
Wodurch verfestigt sich ein kritischer Konsum?	129
Gibt es Schutzfaktoren gegen Missbrauch und Abhängigkeit?	132
Wie kann man kritischen von unkritischem Alkoholkonsum unterscheiden?	134
Wann spricht man von „Missbrauch“?	136
Womit ist zu rechnen, wenn man in der Schwangerschaft Alkohol trinkt oder Drogen nimmt?	141
Spielen ist gut – Glücksspielen schlecht?	143
Wie wird jemand zum problematischen Spieler?	145
Wo beginnt die Suchtgefährdung beim Kaufen und Arbeiten oder beim Sex?	147
Ist die Suchtgefährdung erblich?	149
Sind Erfahrungen in der frühen Kindheit nicht auch so etwas wie ein Erbe?	151
Welche körperlichen Ursachen gibt es für die Entstehung von Missbrauch und Abhängigkeit?	154
Welche seelischen Ursachen gibt es für die Entstehung von Missbrauch und Abhängigkeit?	156
Welche Einstellungen begünstigen den Missbrauch von Substanzen?	159
Welche Rolle spielt die Arbeit für die Entstehung der Abhängigkeit?	163
Welche Rolle spielen die Eltern?	164
Welche Rolle spielen Konflikte in Familie und Beruf?	168
Welche Rolle spielt die Gesellschaft?	169
Was versteht man unter einem „Teufelskreis“?	172
Welche Hinweise sollte man ernst nehmen?	175
Was kann ich tun, wenn ein Angehöriger, Freund oder Kollege Probleme mit Alkohol oder anderen Substanzen bekommt?	177
Warum ist es so schwer, einen Missbrauch zu beenden?	180
Was benötigt man, um aus einem schädlichen Konsum oder einer Sucht herauszufinden?	183

3. Von der Unentschiedenheit zur Lösung: Sich selbst die richtige Diagnose stellen und Schlussfolgerungen daraus ziehen

Wann gilt man als suchtkrank oder abhängig?	188
Was ist „körperliche Abhängigkeit“?	192
Was ist „psychische Abhängigkeit“?	194
Was ist am „Suchtgedächtnis“ so speziell?	197
Was ist das Besondere an der Medikamentenabhängigkeit?	202
Wie kann man die Abhängigkeit von Tabak feststellen?	204
Kann man koffeinsüchtig werden?	206
Gibt es Besonderheiten der Abhängigkeit bei Frauen?	207
Ist die Sucht bzw. Abhängigkeit von psychotropen Substanzen wirklich eine Krankheit?	210
Wie viele Suchtkranke gibt es?	214
Wie lange dauert es, bis man von Suchtmitteln abhängig ist?	216
Wie entwickelt sich die Abhängigkeit?	218
Welche Körperschäden verursacht die Sucht?	230
Was sind Gedächtnislücken?	238
Was ist ein Delirium tremens?	239
Was ist ein Krampfanfall?	240
Welche Veränderungen im Verhalten erzeugt die Sucht?	241
Welche Zusammenhänge bestehen zwischen Sexualität und Abhängigkeit von Alkohol?	243
Welche Bedeutung haben Schuld- und Schamgefühle?	245
Wie wirkt sich die Suchtentwicklung auf die Familie aus?	248
Warum enttäuschen Abhängige so oft ihre Angehörigen?	249
Was versteht man unter „Co-Abhängigkeit“?	251
Wie kann man den Teufelswalzer der „Co-Abhängigkeit“ beenden?	255
Welche Hilfe kann man den Kindern Suchtkrankter geben?	257
Welche sozialen Folgen zieht die Abhängigkeit nach sich?	259
Welchen Einfluss hat Alkohol auf die Arbeitsfähigkeit?	262
Ist die Abhängigkeit von Suchtmitteln ein Kündigungsgrund?	263
Welche Auswirkung haben Alkohol und Schlafmittel auf den Schlaf?	265
Welche Auswirkung auf die Lebenserwartung haben Alkoholismus und Opitabhängigkeit?	267

4. Vom Zaudern zum Handeln: Wie man sich von Süchten befreit

Wie verläuft der Weg aus der Sucht?	270
Wie mache ich mich innerlich bereit für die Reise?	274
Was ist gemeint mit „Krankheit als Chance“?	281
Mit welcher sonstigen Lebenserfahrung lässt sich die Überwindung einer Sucht in etwa vergleichen?	284
Was versteht man unter Abstinenz?	289
Bedeutet der Abschied von der Droge nicht auch einen großen Verlust? . .	291
Ist Abstinenz nicht genussfeindlich?	295
Gibt es für genesene Suchtkranke einen auf Dauer unproblematischen Konsum von Suchtmitteln, also „kontrolliertes Trinken“ für Alkoholiker? . .	298
Wozu und wie sollte man mit dem Rauchen aufhören?	301
Was ist eine „Behandlung“ und wie läuft sie ab?	305
Was geschieht in ambulanten Beratungsstellen und Fachambulanzen? . . .	308
Gibt es Medikamente gegen die Sucht?	310
Was ist Antabus?	311
Wofür ist Distraneurin gut?	314
Was kann Acamprosat?	315
Welche Ziele werden in der Therapie angestrebt?	316
Wozu der ganze Aufwand an Therapie?	319
Woher rührt die Bedeutung der Gruppentherapie?	321
Was ist eine „Abstinenz-Card“?	324
Wozu ist es gut, ein Tagebuch zu führen?	327
Achtsamkeit – nur eine neue Mode der Therapie?	331
Entspannungstraining: warum nicht – aber nützt es was?	334
Wozu Bewegung und Sport in der Suchtbehandlung?	336
Was haben persönliche Rechte und soziale Kompetenz mit der Abstinenz zu tun?	340
Was hat man sich unter einer Expositionsbehandlung vorzustellen?	343
Wie läuft eine Expositionsbehandlung ab?	348
Was meint man in der Therapie mit „Abwehr“?	350
Was ist „magisches Denken“?	353
Welche anderen „Denkfehler“ bereiten Probleme, wenn man sich ändern will?	355
Weshalb ist die Einbeziehung Angehöriger in die Therapie wichtig?	357
Warum sollte man die Einhaltung von Regeln in der Therapie ernst nehmen?	359
Wie steht es mit den Erfolgsaussichten einer Behandlung?	362

5. Von der Änderung zur Stabilisierung: Die Freiheit sichern und Rückfällen vorbeugen

Worauf sollte man in der Zeit der Abstinenz besonders achten?	366
Was kann man schon in der Therapie vorbereitend tun?	371
Wie lange dauert die Stabilisierungsphase?	375
Was versteht man unter einem „sozialen Stützsystem“?	379
Wem gegenüber soll ein Abhängiger seine Krankheit offenbaren?	381
Weshalb ist die Selbsthilfegruppe so wichtig?	383
Welchen Beitrag kann die Familie leisten?	386
Darf ich alkoholfreies Bier trinken oder mit Alkohol zubereitete Speisen essen?	388
Wie sollte man mit Medikamenten umgehen?	392
Was tun bei Depression und Angst?	394
Wie sollen Substanzabhängige mit Schmerzen umgehen?	396
Wie kann man sich bei Schlafstörungen verhalten?	400
Wozu Rückfallprävention, wenn ich doch ganz sicher bin, abstinent leben zu wollen?	403
Was ist ein Rückfall?	404
Was ist über Zeitpunkt und Anlass von Rückfällen bekannt?	407
Endet jeder Rückfall im sofortigen Kontrollverlust?	409
Wie verlaufen Rückfälle?	412
Wie lässt sich der „Rückfall aus heiterem Himmel“ erklären?	417
Was ist unter einer „Rückfallschwelle“ zu verstehen?	421
Hört das Verlangen bzw. der „Suchtdruck“ jemals auf?	425
Was kann ich gegen ein aufkommendes Verlangen tun?	427
Was tun, wenn man trotz festem Abstinenzvorsatz wieder Alkohol bzw. Drogen konsumiert hat?	432
Kann man für einen Rückfall schuldig gesprochen werden?	435
Was meint man mit „Trockenrausch“?	437
Gibt es „Positive Süchte“?	440
Was soll ich tun, damit es mit der Abstinenz gut weiter geht?	442