

## Wenn Alkohol Probleme macht, ist Alkohol selbst das Problem!

Wahrscheinlich bekommen Sie dieses Faltblatt über Alkoholmissbrauch erst in die Hand, wenn Sie bereits an den Fäden der Sucht hängen.

Schon lange merken Sie, dass Sie mehr und häufiger trinken als Ihre Mitmenschen. Angehörige, Freunde und Arbeitskollegen machen Ihnen immer öfter Vorhaltungen wegen Ihres Alkoholkonsums.

Sie fordern Sie auf, sich zusammenzureißen, weniger zu trinken oder nur zu besonderen Anlässen.

## Wenn das so einfach wäre.



## Standorte



### Vernetzung ist unsere Stärke

Unser flächendeckender Verbund ist geprägt von der starken Bindung und Verankerung in den Zentren der Region.

[www.lukas-werk.de](http://www.lukas-werk.de) [lukas-werk@diakonie-braunschweig.de](mailto:lukas-werk@diakonie-braunschweig.de)

### Arbeitsgemeinschaft der Freundeskreise im Lukas-Werk (AFL) e.V.

Peter-Joseph-Krahe-Straße 11  
38102 Braunschweig  
Telefon: **05 31/8 89 20-90**  
Telefax: 05 31/8 89 20-79

### Geschäftsstelle Lukas-Werk Suchthilfe gGmbH

Geschäftsstelle  
Kanzleistraße 2  
38300 Wolfenbüttel  
Telefon: **05 31/88 52-0**  
Telefax: 05 31/88 52-29

Konzept und Gestaltung: typografix-design GmbH

Die Lukas-Werk Suchthilfe gGmbH  
ist Mitglied im Diakonischen  
Werk als Spitzenverband  
der Freien Wohlfahrtspflege

**Diakonie** 



**Freundeskreise  
im Lukas-Werk**



**IM KREIS DER  
FREUNDE**



## SIE HABEN ES IMMER WIEDER VERSUCHT?

Ihren Alkoholkonsum zu drosseln?  
Das ist Ihnen nur für kurze Zeit oder gar nicht gelungen. Sie sind von Bier auf Wein umgestiegen oder umgekehrt. Sie haben die „Kurzen“ weggelassen.

Aber wenn Sie ehrlich sind, dann haben Sie die Alkoholmengen nicht auf ein Maß reduzieren können, das Ihre Umwelt akzeptieren kann. Darum trinken Sie vermehrt heimlich.

Nach und nach machen sich psychische Veränderungen bemerkbar.

Sie werden aggressiv und unwillig. Auf Kritik reagieren Sie empfindlicher als früher. Ihr Denken verengt sich und Sie konzentrieren sich immer mehr auf die Beschaffung und Bevorratung von Alkohol.

## Hilfe zur Selbsthilfe

### Kennen Sie das?

Andere Dinge verlieren für Sie stetig an Bedeutung. Darunter leiden schließlich Ihre zwischenmenschlichen Beziehungen; es kommt zu Störungen im Familienleben. Freunde wenden sich ab. Die Krisen im familiären, beruflichen und sozialen Bereich werden zu kaum erträglichen Belastungen. Mit steigenden Alkoholmengen versuchen Sie die wachsenden Schwierigkeiten zu verdrängen. Das Leben macht keinen Spaß mehr. Irgendwann haben Sie schon morgens das Bedürfnis zu trinken – wollen Sie das?

### Bestimmen Sie Ihr Leben selbst!

Für den Weg in eine selbstbestimmtes, suchtfreies Leben bieten wir Ihnen Hilfe an. Als **Freundeskreise** sind wir **Selbsthilfegruppen** von Frauen und Männern, die sich entschlossen haben, suchtmittelfrei zu leben. Schritt für Schritt begleiten wir Sie auf Ihrem Weg in ein Leben frei von Suchtmitteln.



## In Ihrer Nähe



### Positive Erfahrungen

Unsere persönlichen Sucht-, Therapie- und Abstinenz-erfahrungen machen uns zu Fachleuten in eigener Sache. Wir stellen keine Krankheitsdiagnosen – wir helfen Ihnen herauszufinden, ob Sie von Suchtmitteln abhängig sind.

### Wir hören Ihnen zu und beraten Sie.

Wir bieten mit unseren Gesprächsgruppen und Freizeitangeboten Hilfe zur Selbsthilfe, Erfahrungsaustausch und Rückhalt. Wenn erforderlich, vermitteln und begleiten wir Sie in stationäre und ambulante Therapie. Wir arbeiten besonders eng mit den Einrichtungen der Lukas-Werk Suchthilfe gGmbH zusammen.

### Wir wahren Vertraulichkeit.

Was in Einzelgesprächen oder in Gruppen erzählt wird, dringt nicht nach draußen. Selbst über die Gruppenzugehörigkeit bewahren wir Dritten (z.B. Behörden oder Arbeitgebern) gegenüber Stillschweigen.

### Lassen Sie sich helfen – gleich!

Adressverzeichnis der **Freundeskreise in Ihrer Nähe** finden Sie in den beiliegenden Einlegern.

Besuchen Sie uns im Internet:  
**[www.suchtkrankenhilfe.net](http://www.suchtkrankenhilfe.net)** oder  
**[www.lukas-werk.de](http://www.lukas-werk.de)**