

Alkohol

Alles, was man darüber wissen muss.

Informationen in Leichter Sprache



Das steht in diesem Heft



Ein paar Worte zum Heft

Seite 3



Was ist Alkohol?

Seite 5



Was passiert, wenn man Alkohol trinkt?

Seite 8



Alkohol kann abhängig machen

Seite 10



Warum ist es gefährlich, wenn man Alkoholiker ist?

Seite 14



Wann ist Alkohol verboten?

Seite 17



Es geht auch ohne Alkohol

Seite 21



Testen Sie sich selbst: Trinken Sie zu viel Alkohol?

Seite 23



Hilfe für Alkoholiker

Seite 27



Wer hat das Heft gemacht?

Seite 34



Liebe Leserinnen!

Liebe Leser!

Viele Menschen wissen schon etwas über Alkohol.

Zum Beispiel wissen sie:

Alkohol ist in vielen Getränken.

Viele Menschen trinken gerne Getränke mit Alkohol.



Viele Menschen wissen auch:

Alkohol kann gefährlich sein.

Zum Beispiel: Alkohol kann abhängig machen.

Wenn man alkohol-abhängig ist,

dann ist man ein **Alkoholiker**.

Viele Menschen kennen das Wort Alkoholiker schon.

Sie wissen: Es ist eine Krankheit.

Aber wie merkt man überhaupt,

ob jemand Alkoholiker ist?



In diesem Heft stehen viele Informationen über Alkohol.

Zum Beispiel:

- Wann ist Alkohol trinken besonders gefährlich?
- Wann ist man alkohol-abhängig?
- Wo findet man Hilfe, wenn man alkohol-abhängig ist?
- Sie können in diesem Heft einen Test machen.

In dem Test können Sie heraus-finden,

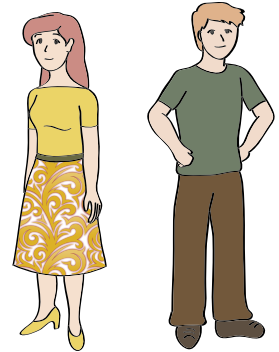
ob Sie alkohol-abhängig sind oder nicht.



Das Heft ist in Leichter Sprache geschrieben.
So kann jeder etwas über Alkohol lernen.

Und noch ein Hinweis:

In diesem Heft benutzen wir nur
die männliche Form von Wörtern.
Weil der Text so besser zu lesen ist.
Natürlich meinen wir immer auch Frauen.



Viel Spaß beim Lesen!



Was ist Alkohol?

Alkohol ist ein **Genuss-Mittel**.

Genuss-Mittel sind Lebens-Mittel oder Getränke.

Es ist nicht gesund,

wenn man viele Genuss-Mittel zu sich nimmt.

Aber sie schmecken gut.

Zum Beispiel: Schokolade oder Kaffee.

In einigen Getränken ist Alkohol.



Diese Getränke sind **mit Alkohol**:

- Bier
- Diesel: Das ist Bier mit Cola.
- Radler: Das ist Bier mit Limonade.
- Wein
- Wein-Schorle
- Sekt

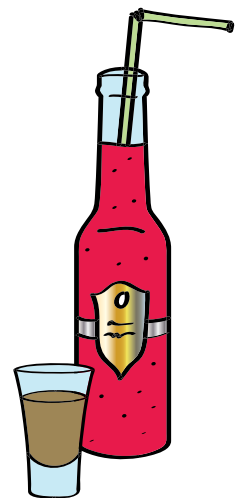


Diese Getränke darf man trinken,

wenn man **über 16 Jahre** alt ist.

Diese Getränke sind **mit sehr viel Alkohol**:

- Schnaps
- Wodka
- Rum
- Korn
- Sherry
- Alkopops: Das sind gemischte Getränke aus Limonade und Schnaps.



Man nennt diese Getränke **hoch-prozentig**.

Man darf sie nur trinken,
wenn man **über 18 Jahre** alt ist.

Diese Getränke sind **ohne Alkohol**:

- Wasser
- Tee
- Kaffee
- Saft
- Eistee
- Limonade
- Cola



In manchem Essen ist auch Alkohol.

Aber das wissen viele Menschen nicht.

Manchmal benutzen Köche Alkohol.

Sie tun Alkohol in manche Soßen und in manche Nach-Speisen.

Alkohol ist manchmal auch in Schokolade und in Kuchen.

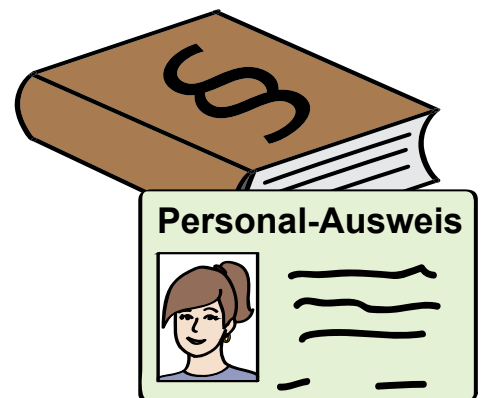
Dieses Essen ist zum Beispiel **mit Alkohol**:

- Wein-Soßen
- Schwarz-Wälder Kirsch-Torte
- Tiramisu
- Mon-Chérie
- Rum-Schokolade
- Mozart-Kugeln
- Viele Pralinen



Man schmeckt den Alkohol nicht immer,
wenn er in Speisen oder Getränken ist.
Wenn aber Alkohol drin ist,
dann muss das auch auf der Verpackung stehen.
Am besten lesen Sie sich immer die
Zutaten auf der Verpackung durch.
Dann wissen Sie genau,
ob Alkohol drin ist.
Wenn Sie bei jemandem zu Gast sind:
Fragen Sie am besten nach,
ob Alkohol in den Speisen oder Getränken ist.

Alkohol in Speisen und Getränken ist erlaubt.
Das heißt: **Alkohol ist legal.**
Wenn man alt genug ist,
dann darf man Alkohol kaufen.
Man kann Alkohol im Supermarkt,
an der Tankstelle und im Lokal kaufen.
Dann muss man manchmal seinen Ausweis zeigen,
damit die Verkäufer wissen,
dass man alt genug ist.



Vorsicht!

Obwohl Alkohol erlaubt ist,
ist Alkohol sehr gefährlich.
Alkohol ist ein Gift.
In schwerer Sprache sagt man:
Alkohol ist eine legale Droge.





Was passiert, wenn man Alkohol trinkt?

Fast jeder erwachsene Mensch hat schon mal Alkohol getrunken.

Manchmal trinken Menschen Alkohol zum Essen,
weil ihnen Alkohol gut schmeckt.

Viele Menschen trinken Alkohol,
wenn sie auf einem Fest sind.

Oder sich mit Freunden treffen.

Sie fühlen sich dann wohler
und können sich besser unterhalten.



Wenn Menschen Alkohol trinken,
dann verhalten sie sich anders.

Durch den Alkohol kann sich die Laune verändern.

Menschen fühlen sich dann lustiger und mutiger.

Sie haben oft gute Laune
und vergessen ihre Probleme.

Wenn Menschen ein bisschen Alkohol trinken,
sagt man auch: **Die Menschen sind angetrunken.**

Wenn die Menschen dann noch mehr Alkohol trinken,
werden sie betrunken.



Vorsicht!

Wenn Menschen betrunken sind,

dann kann sich die Laune schnell verändern.

Menschen können dann traurig oder sehr wütend werden.



Oft beschimpfen betrunkene Menschen andere Menschen.

Auch Unschuldige.

Manchmal vergessen betrunkene Menschen wo sie sind.

Sie können nur noch schief laufen und schlecht sprechen.

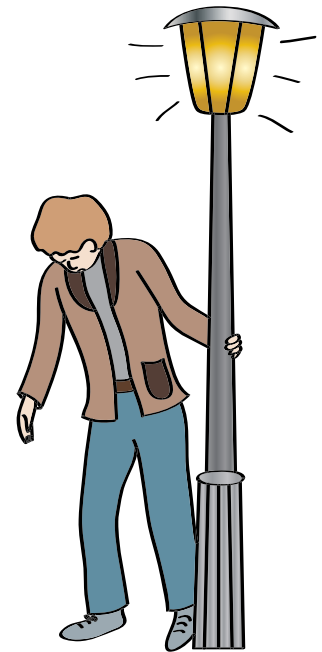
Betrunkenen Menschen geht es oft schlecht.

Ihnen wird übel und sie müssen sich sogar übergeben.

Wenn Menschen betrunken sind,

kann man dazu auch sagen:

- Sie sind blau,
- Sie sind berauscht,
- Sie sind besoffen
- oder sie sind voll.



Vorsicht!

Manchmal ist man müde oder hat nicht viel gegessen.

Dann wird man schneller betrunken.

Wenn Menschen nicht mehr betrunken sind,

fühlen sie sich immer noch schlecht.

Zum Beispiel am nächsten Tag.

Sie haben Kopfschmerzen und fühlen sich krank.

Manche sagen dazu: **Man hat einen Kater.**

Manche Menschen vergessen sogar,

was sie gemacht haben,

als sie betrunken waren.

Dazu sagt man: **Film-Riss.**





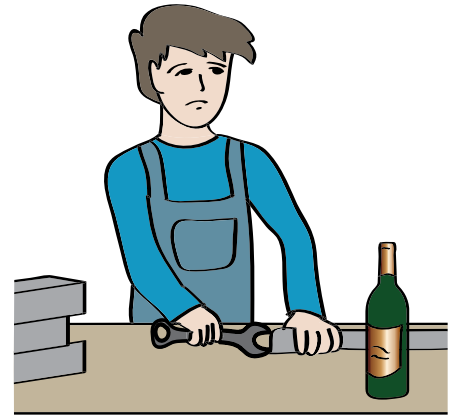
Alkohol kann abhängig machen

Viele Menschen trinken nur sehr wenig Alkohol.

Zum Beispiel auf einem Fest.

Dann ist der Alkohol etwas **Besonderes**.

Das ist nicht gefährlich.



Manche Menschen trinken jeden Tag Alkohol.

Zum Beispiel heimlich bei der Arbeit

oder nach der Arbeit.

Für sie ist Alkohol nichts Besonderes mehr.

Das ist **gefährlich**.

Denn an Alkohol kann man sich gewöhnen.

Wenn Menschen an Alkohol gewöhnt sind,

können sie oft nicht mehr auf Alkohol verzichten.

Dann sagt man: Jemand ist **alkohol-abhängig**.

Ein anderes Wort dafür ist: **alkohol-süchtig**.



Man kann auf verschiedene Arten

alkohol-abhängig sein.

- Man kann **körperlich** von Alkohol abhängig sein.
- Und man kann **seelisch** von Alkohol abhängig sein.

Die körperliche Abhängigkeit:

Wenn Menschen sehr oft und sehr viel Alkohol trinken, gewöhnt sich ihr Körper langsam an den Alkohol. Dann kann der Körper irgendwann nicht ohne Alkohol funktionieren.



Wenn diese Menschen aufhören Alkohol zu trinken, fangen sie an zu zittern und zu schwitzen.

Und sie bekommen Schmerzen.

Dann sagt man: Die Menschen haben **Entzugs-Erscheinungen**.

Die Entzugs-Erscheinungen hören erst auf, wenn die Menschen wieder Alkohol trinken.

Erst dann fühlen sie sich wieder besser.

Manche Menschen müssen jeden Tag etwas Alkohol trinken, damit die Entzugs-Erscheinungen aufhören.

Diese Menschen nennt man: **Spiegel-Trinker**.

Die Spiegel-Trinker sind jeden Tag angetrunken.

Spiegel-Trinker können auch seelisch von Alkohol abhängig werden.

Manche Menschen trinken so viel Alkohol, bis sie stark betrunken sind.

Stark betrunken bedeutet zum Beispiel:

Sie können nicht mehr richtig laufen oder sprechen.

Und sie verhalten sich komisch.

Man sagt auch: Sie haben immer einen **Voll-Rausch**.

Solche Menschen nennt man: **Süchtige Trinker**.

Die süchtigen Trinker sind fast immer stark betrunken.



Die seelische Abhängigkeit:

Man kann auch **seelisch** von Alkohol abhängig sein.

Das heißt:

Manche Menschen trinken immer Alkohol,
wenn sie ein Problem haben.

Sie betrinken sich,
weil sie dann ihr Problem vergessen.

Wenn sie keinen Alkohol trinken,
sind sie sehr traurig.

Dann denken sie,
dass sie Alkohol brauchen,
damit sie wieder fröhlich sind.



Wenn man Alkohol trinkt,
geht das Problem aber nicht weg.
Oft wird das Problem durch den Alkohol
noch schlimmer.

Manchmal wissen die Menschen,
dass Alkohol trinken falsch ist.

Aber sie können das Problem nicht anders lösen
und trinken immer weiter.

Diese Menschen nennt man: **Problem-Trinker**.

In schwerer Sprache sagt man: **Konflikt-Trinker**.



Es gibt auch Menschen,
die manchmal sehr viel Alkohol trinken.
Zum Beispiel wenn sie schlechte Laune haben.
Dann trinken sie mehrere Tage lang viel Alkohol.
Und danach trinken sie wieder gar keinen Alkohol.
Diese Menschen nennt man: **Periodische Trinker**.

Wenn Menschen körperlich oder seelisch
von Alkohol abhängig sind,
nennt man sie **Alkoholiker**.
Manchmal sind Alkoholiker auch
körperlich und seelisch abhängig.



Wenn ein Alkoholiker schon seit langer Zeit Alkohol trinkt,
gewöhnt sich der Körper immer mehr an den Alkohol.
Der Alkoholiker braucht immer mehr Alkohol.

Wenn Menschen alkohol-abhängig sind,
dann ist Alkohol wichtiger als alles andere im Leben.
Andere Dinge interessieren sie dann nicht mehr.
Auch wenn sie früher daran viel Spaß hatten.
Deswegen verbringen Alkoholiker ihre Zeit
oft mit anderen Menschen,
die auch sehr viel Alkohol trinken.
Oft vergessen sie ihre Freunde von früher.





Warum ist es gefährlich, wenn man Alkoholiker ist?

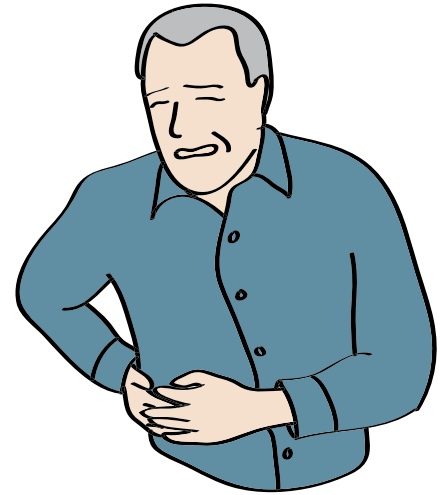
Wenn Menschen Alkoholiker sind,
dann verändert sich ihr ganzes Leben.
Das kann sehr gefährlich sein.

Viele Menschen werden von Alkohol sehr krank.
Das Herz wird krank.
Die Leber wird krank.
Alkohol macht den Körper kaputt.
Obwohl Alkoholiker das wissen,
trinken sie immer weiter.

Denn Alkohol-Abhängigkeit ist eine Krankheit.

Alkohol schadet auch dem Gehirn.
Alkoholiker können nicht mehr richtig denken,
denn Alkohol tötet wichtige Zellen im Gehirn.
Durch viel Alkohol vergisst man vieles.

Alkohol macht Menschen einsam.
Wenn man Alkohol trinkt,
erzählt man manchmal komische Sachen.
Weil man nicht mehr richtig denken kann.
Dann geht man anderen Menschen auf die Nerven.
Manchmal sagt man gemeine Sachen oder wird wütend.
Davon bekommen andere Menschen Angst.
Dann wollen sie nichts mehr mit dem Alkoholiker zu tun haben.



Auch die Familie von einem Alkoholiker leidet.
Oft hilft der Alkoholiker nicht mehr im Haushalt
und geht nicht mehr einkaufen.

Die Familie muss dann diese Aufgaben allein übernehmen.
Das kostet viel Kraft.

Der Alkoholiker kümmert sich nicht mehr
um die Probleme von seiner Familie.

Er hört der Familie nicht mehr zu.

Das macht die Familie sehr traurig.

Die Familie macht sich große Sorgen.

Sie wünscht sich,

dass der Alkoholiker aufhört Alkohol zu trinken.



Wenn man Alkoholiker ist,
kann man seine Arbeit verlieren.

Manchmal sind Alkoholiker betrunken,
wenn sie auf der Arbeit sind.

Dann machen sie ihre Arbeit schlecht.

Ihrem Chef fällt das auf und er ist unzufrieden.

Deswegen verlieren sie ihre Arbeit
und verdienen kein Geld mehr.



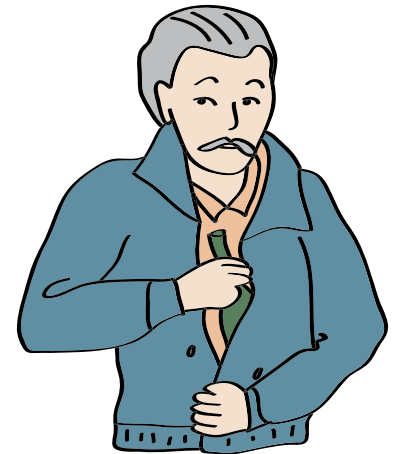
Alkoholiker geben viel Geld für Alkohol aus.

Davon können sie arm werden.

Dann können sie zum Beispiel ihre Miete
nicht mehr bezahlen.

Und sie verlieren ihre Wohnung.

Wenn sie kein Geld mehr haben,
denken sich Alkoholiker manchmal Geschichten aus.
Damit sie etwas von ihren Freunden
oder ihrer Familie bekommen.
Manchmal stehlen sie auch Alkohol
im Geschäft oder von anderen Menschen.



Alkohol kann das Leben von Menschen
kaputt machen.
Wenn man Alkoholiker ist,
verliert man manchmal die Kontrolle über sein Leben.
Man ist unzuverlässig
und vergisst zum Beispiel wichtige Termine.
Man vernachlässigt den Haushalt.
Und seine Familie und Freunde.
Das ganze Leben dreht sich nur noch um Alkohol.
Dann können Alkoholiker keine wichtigen
Entscheidungen mehr allein treffen.
Sie brauchen Hilfe von anderen Menschen.
In schwerer Sprache sagt man:



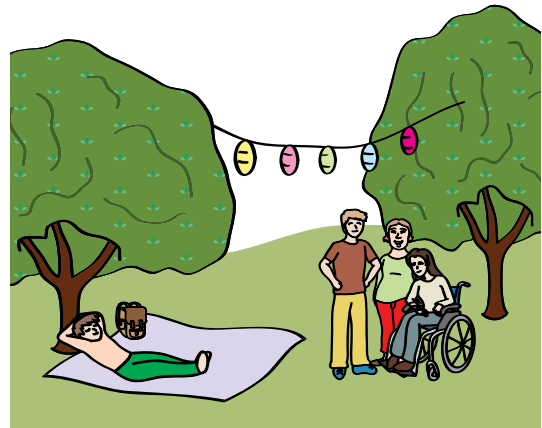
Alkoholiker verlieren ihre Selbst-Bestimmung.



Wann ist Alkohol verboten?

In diesem Heft steht:

Es ist in Ordnung,
wenn man manchmal Alkohol trinkt.
Zum Beispiel auf einem Fest.
Aber es gibt Situationen,
in denen Menschen niemals
Alkohol trinken dürfen:



1. Für trockene Alkoholiker ist Alkohol verboten:

Trockene Alkoholiker nennt man Alkoholiker,
die keinen Alkohol mehr trinken.

Das bedeutet:

Sie haben es geschafft **Nein** zum Alkohol zu sagen.

Trockene Alkoholiker sind aber trotzdem
für immer alkohol-abhängig.

Für sie ist Alkohol sehr gefährlich.

Auch nur ganz wenig Alkohol ist gefährlich.

Wenn sie auch nur einen Schluck Alkohol trinken
oder eine Praline mit Alkohol essen,
sind sie sofort wieder süchtig.

Dann brauchen sie wieder ganz viel Alkohol.

Dazu sagt man: **Sie werden rück-fällig.**

Trockene-Alkoholiker dürfen **nie wieder** Alkohol trinken.



2. Alkohol in der Schwangerschaft:

Wenn man schwanger ist,
darf man **niemals** Alkohol trinken oder essen.

Denn das Baby im Bauch trinkt oder isst
den Alkohol immer mit.

Das vergessen viele Menschen.

Für Babys ist Alkohol sehr gefährlich.

Auch ganz kleine Mengen.

Das Gehirn vom Baby wird durch Alkohol stark geschädigt.

Die Babys entwickeln sich schlechter als andere Babys.

Wenn sie geboren werden,

dann sind sie manchmal sehr krank.

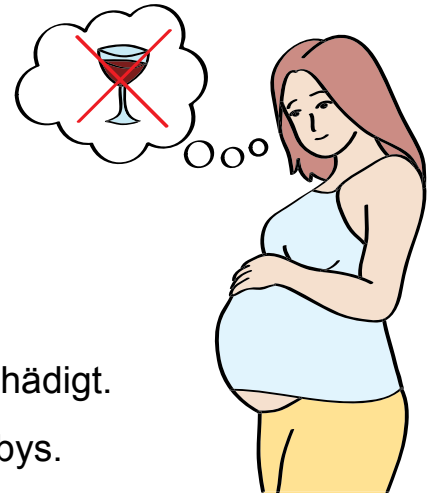
Und das bleibt für immer so.

Sie werden niemals gesund.

Manchmal sterben sie sogar.

Alkohol kann ein ganzes Menschen-Leben zerstören.

Deswegen darf man niemals Alkohol trinken oder essen,
wenn man schwanger ist.

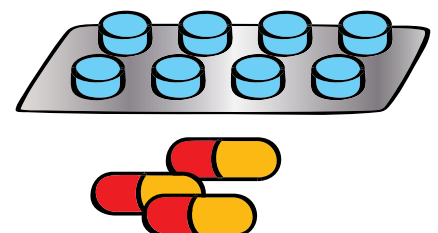


3. Alkohol und Medikamente:

Viele Menschen nehmen manchmal Medikamente.

Zum Beispiel:

- Wenn sie Kopf-Schmerzen haben
- oder damit sie besser schlafen können.



Manche Menschen müssen jeden Tag Medikamente nehmen.

Zum Beispiel:

- Wenn sie Herz-Probleme haben.
- Oder wenn sie eine andere Krankheit haben.

Wenn man Medikamente nimmt,
darf man keinen Alkohol trinken.

Denn sonst wirken manche Medikamente anders.

Sie wirken dann schwächer oder stärker.

Das kann sehr gefährlich sein.

Zum Beispiel:

Man kann einen Schwindel-Anfall bekommen.

Dann wird einem schwarz vor Augen.

Man kippt vielleicht um.

Und man kann dann vielleicht nicht mehr atmen.



4. Alkohol im Straßen-Verkehr:

Viele Menschen haben einen Führer-Schein.

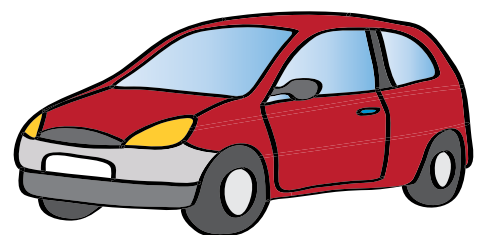
Damit dürfen sie Auto fahren.

Man darf aber nur Auto fahren,
wenn man keinen Alkohol getrunken hat.

Denn beim Auto-Fahren muss man immer gut aufpassen.

Und wenn man Alkohol getrunken hat,
kann man nicht mehr gut aufpassen.

Das ist sehr gefährlich für die Menschen im Auto
und auch für alle anderen Menschen im Straßen-Verkehr.



Es kann ein Unfall passieren.

Bei einem Unfall können sich Menschen schlimm verletzen.

Und ins Kranken-Haus kommen.

Manchmal sterben Menschen auch bei einem Unfall.

Deshalb ist es **verboten** Auto zu fahren,
wenn man Alkohol getrunken hat.

Wenn man Alkohol trinkt und Auto fährt,
wird man bestraft.

Man muss viel Geld bezahlen
und verliert seinen Führer-Schein.



5. Alkohol bei der Arbeit:

Manche Menschen arbeiten in einer Fabrik.

Sie müssen den ganzen Tag
mit Maschinen zusammen arbeiten.

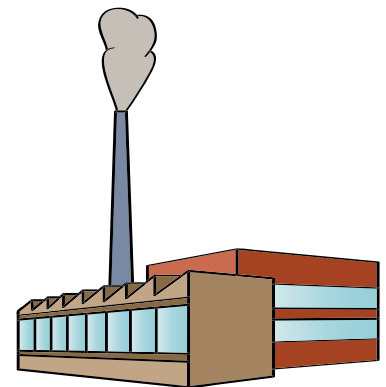
Das kann sehr gefährlich sein.

Wenn Menschen Alkohol getrunken haben,
haben sie Probleme mit Maschinen zu arbeiten.

Sie vergessen wie die Arbeit funktioniert.

Es können schlimme Unfälle passieren.

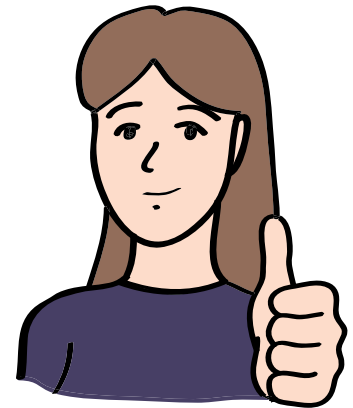
Deshalb ist Alkohol trinken bei der Arbeit **verboten**.





Es geht auch ohne Alkohol

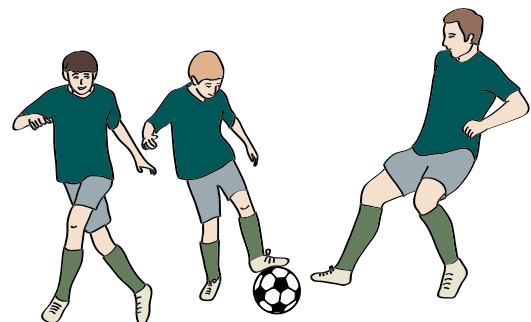
Ein Leben ohne Alkohol ist gut.
Man lebt gesünder und dem Körper
geht es besser ohne Alkohol.
Man kann den Tag besser nutzen
und wichtige Dinge erledigen.
Man macht seine Arbeit besser
und man kann zufriedener nach Hause gehen.
Dann kann man sogar noch den Haushalt machen.
Ohne Alkohol hat man mehr Energie
und kann mehr schaffen.



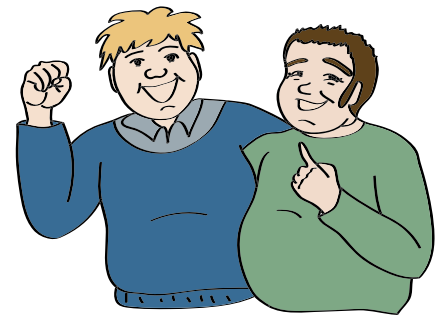
Auch am Wochen-Ende
kann man ohne Alkohol viele tolle Sachen machen.

Zum Beispiel:

- Einen Ausflug machen.
- Ein spannendes Buch lesen.
- Mit Freunden Kaffee trinken.
- Ins Kino gehen.
- Ins Schwimmbad gehen.
- Wandern gehen.
- Sport mit Freunden machen.
- Und die Sonne genießen.



Ohne Alkohol kann man jeden Tag gut nutzen.
Man schafft viel und erlebt schöne Sachen.
Dem Körper geht es gut.
Wenn man viel unterwegs ist und sich gut fühlt,
dann lernt man leichter andere Menschen kennen.
Vielleicht lernt man sogar einen Partner kennen,
mit dem man eine Familie gründen kann.



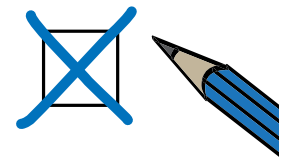


Testen Sie sich selbst: Trinken Sie zu viel Alkohol?

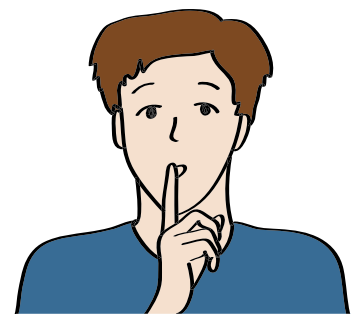
Viele Menschen fragen sich,
ob sie zu viel Alkohol trinken.
Es ist schwer diese Frage zu beantworten.
Deshalb gibt es einen **Alkohol-Test**.
Wenn man diesen Test macht,
weiß man besser:
Ob man zu viel Alkohol trinkt.



Im Alkohol-Test stehen Fragen.
Unter den Fragen stehen Antworten.
Sie können die Fragen mit Ja oder Nein beantworten.
Wenn Sie sich entschieden haben,
machen Sie bitte ein Kreuz.

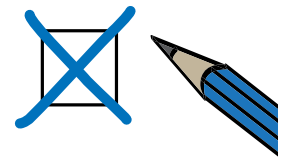


Es ist wichtig,
dass Ihre Antworten ehrlich sind.
Niemand erfährt Ihre Antworten.
Der Test ist nur für Sie allein.



Auf der nächsten Seite können Sie
mit dem Test anfangen.
Nach dem Test zeigen wir Ihnen,
was Ihre Antworten bedeuten.

Der Alkohol-Test



1. Trinken Sie jeden Tag Alkohol?

Ja. Nein.

2. Trinken Sie morgens Alkohol?

Ja. Nein.

3. Trinken Sie immer Alkohol, wenn Sie traurig sind?

Ja. Nein.

4. Trinken Sie heimlich Alkohol?

Ja. Nein.

5. Verstecken Sie Alkohol bei Ihnen zu Hause?

Ja. Nein.

6. Trinken Sie mehr Alkohol als Ihre Freunde oder Ihre Familie?

Ja. Nein.

7. Denken Sie sich Geschichten aus, damit Sie oft Alkohol trinken können?

Ja. Nein.

8. Werden Sie wütend, wenn Sie keinen Alkohol trinken können?

Ja. Nein.

9. Hatten Sie schon oft einen Film-Riss?

Ja. Nein.

10. Haben Sie schon mal versucht keinen Alkohol mehr zu trinken?

Ja. Nein.

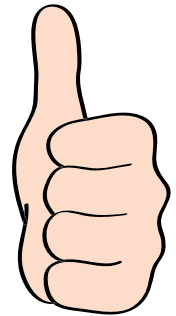
Wenn Sie den Test gemacht haben,
dann zählen Sie jetzt:

Wie viele Fragen haben Sie mit **Ja** beantwortet?

- **Wenn Sie 0 Fragen mit Ja beantwortet haben:**

Sehr gut.

Sie sind nicht alkohol-abhängig
und brauchen sich keine Sorgen machen.



- **Wenn Sie 1 oder 2 Fragen mit Ja beantwortet haben:**

Sie müssen aufpassen.

Versuchen Sie weniger Alkohol zu trinken.
Sie sollten nicht noch mehr Alkohol trinken.

- **Wenn Sie 3 oder 4 Fragen mit Ja beantwortet haben:**

Sie trinken zu viel Alkohol.
Suchen Sie sich Hilfe.
Reden Sie mit jemandem darüber.
Zum Beispiel mit Ihrer Familie
oder Ihrem gesetzlichen Betreuer.



- **Sie haben 5 oder mehr Fragen mit Ja beantwortet:**

Sie trinken zu viel Alkohol.
Vielleicht haben Sie ein Alkohol-Problem.
Sie müssen sich dringend Hilfe suchen.
Sprechen Sie mit jemandem darüber.
Gehen Sie zu einer Beratungs-Stelle oder zu einem Arzt.





Hilfe für Alkoholiker

In diesem Heft steht: Alkohol-Abhängigkeit ist eine Krankheit.

Das heißt:

Alkoholiker sind krank.

Wenn man eine Krankheit hat,
dann sollte man sich Hilfe suchen.

Damit man wieder gesund wird.

Meistens geht man dann zu einem Arzt.

Oder zu einer Beratungs-Stelle.



Viele Alkoholiker schämen sich für ihre Krankheit.

Es ist ihnen peinlich,
dass sie alkohol-abhängig sind.

Sie wollen mit niemandem über ihre Krankheit sprechen.

Sie wollen nicht zum Arzt gehen und sich Hilfe suchen.

Das ist falsch.

Wenn man Alkoholiker ist,
dann braucht man dringend Hilfe.

Es ist sehr schwer,
alleine mit dem Alkohol trinken aufzuhören.

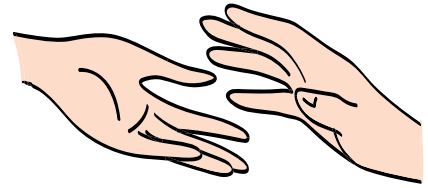
Hilfe suchen ist richtig.

Und es ist wichtig.

Man kann stolz auf sich sein,
wenn man sich Hilfe sucht.



Es gibt verschiedene Stellen,
die Hilfe anbieten.
Da kann man hin gehen und bekommt Beratung.
Die Hilfen sind meistens kostenlos.



Zum Beispiel:

- Ärzte
- Kranken-Häuser
- Sucht-Beratungs-Stellen
- Selbst-Hilfe-Gruppen

Man kann verschiedene Telefon-Nummern anrufen.
Dann bekommt man Hilfe am Telefon.
Am Telefon darf man seinen Namen geheim halten.
In schwerer Sprache sagt man: **Man bleibt anonym.**
Das spricht man: **a no nüm.**
Viele Alkoholiker bleiben lieber anonym.



Hier findet man Hilfe:

► Landes-Stelle für Sucht-Fragen in Baden-Württemberg

Stauffenbergstraße 3

70173 Stuttgart

Telefon-Nummer: 07 11 – 6 19 67 31

E-Mail-Adresse: info@suchtfragen.de

Internet-Seite: www.suchtfragen.de

► **Koordinierungs-Stelle der bayerischen Sucht-Hilfe (KBS)**

Lessingstraße 1

80336 München

Telefon-Nummer: 0 89 – 53 65 15

E-Mail-Adresse: info@kbs-bayern.de

Internet-Seite: www.kbs-bayern.de

► **Landes-Stelle Berlin für Sucht-Fragen e. V.**

Gierkezeile 39

10585 Berlin

Telefon-Nummer: 0 30 – 34 38 91 60

E-Mail-Adresse: buero@landesstelle-berlin.de

Internet-Seite: www.landesstelle-berlin.de

► **Brandenburgische Landes-Stelle für die Sucht-Fragen e. V.**

Behlertstraße 3A, Haus H1

14467 Potsdam

Telefon-Nummer: 03 31 – 5 81 38 00

E-Mail-Adresse: info@blsev.de

Internet-Seite: www.blsev.de

► **Bremische Landes-Stelle für Sucht-Fragen e. V.**

Rosenak-Haus, Kolpingstraße 7

28195 Bremen

Telefon-Nummer: 04 21 – 2 00 74 38

E-Mail-Adresse: j.diekmann@brels.de

Internet-Seite: www.brels.de

► **Hamburgische Landes-Stelle für Sucht-Fragen e. V.**

Büro für Sucht-Prävention

Repsoldstraße 4

20097 Hamburg

Telefon-Nummer: 0 40 – 28 49 91 80

E-Mail-Adresse: hls@sucht-hamburg.de

Internet-Seite: www.sucht-hamburg.de

► **Hessische Landes-Stelle für Sucht-Fragen (HLS) e. V.**

Zimmer Weg 10

60325 Frankfurt am Main

Telefon-Nummer: 0 69 – 71 37 67 77

E-Mail-Adresse: hls@hls-online.org

Internet-Seite: www.hls-online.org

► **Landes-Stelle für Sucht-Fragen Mecklenburg-Vorpommern e. V.**

Körner Straße 7

19055 Schwerin

Telefon-Nummer: 03 85 – 5 00 61 51

E-Mail-Adresse: info@lsmv.de

Internet-Seite: www.lsmv.de

► **Niedersächsische Landes-Stelle für Sucht-Fragen e. V.**

Podbielskistraße 162

30177 Hannover

Telefon-Nummer: 05 11 – 6 26 26 60

E-Mail-Adresse: info@nls-online.de

Internet-Seite: www.nls-online.de

► **Landes-Stelle Sucht NRW**

Geschäftsstelle c/o Landschafts-Verband Rheinland

Dezernat 8

50663 Köln

Telefon-Nummer: 02 21 – 8 09 77 94

E-Mail-Adresse: kontakt@landesstellesucht-nrw.de

Internet-Seite: www.landesstellesucht-nrw.de

► **Landes-Stelle Suchtkranken-Hilfe Rheinland-Pfalz**

Karmeliter Straße 20

67346 Speyer

Telefon-Nummer: 06 32 – 66 42 09 oder 06 32 – 66 41 58

E-Mail-Adresse: achim.hoffmann@diakonie-pfalz.de

Internet-Seite: www.diakonie-pfalz.de

► **Saarländische Landes-Stelle für Sucht-Fragen**

Hüttenbergstraße 42

66538 Neunkirchen

Telefon-Nummer: 0 68 21 – 92 09 13

E-Mail-Adresse: h.arend@caritas-nk.de

Internet-Seite: www.landesstelle-sucht-saarland.de

► **Sächsische Landes-Stelle gegen die Sucht-Gefahren e. V.**

Glacisstraße 26

01099 Dresden

Telefon-Nummer: 03 51 – 8 04 55 06

E-Mail-Adresse: info@slsev.de

Internet-Seite: www.slsev.de

▶ **Landes-Stelle für Sucht-Fragen im Land Sachsen-Anhalt**

Halberstädter Straße 98

39112 Magdeburg

Telefon-Nummer: 03 91 – 5 43 38 18

E-Mail-Adresse: info@liga-fw-lsa.de

Internet-Seite: www.liga-fw-lsa.de

▶ **Landes-Stelle für Sucht-Fragen Schleswig-Holstein e. V.**

Schreber Weg 5

24119 Kronshagen

Telefon-Nummer: 04 31 – 5 40 33 40

E-Mail-Adresse: sucht@lssh.de

Internet-Seite: www.lssh.de

▶ **Thüringer Landes-Stelle für Sucht-Fragen e. V.**

Arnstädter Straße 50

99096 Erfurt

Telefon-Nummer: 03 61 – 7 46 45 85

E-Mail-Adresse: info@tls-suchtfragen.de

Internet-Seite: www.tls-suchtfragen.de

Diese Nummern kann man kostenlos anrufen:

► Telefon-Seelsorge

08 00 – 111 0 111

Oder

08 00 – 111 0 222

Bei dieser Nummer kann man
24 Stunden am Tag jemanden erreichen.

► Nummer gegen Kummer

0800 – 111 0 333

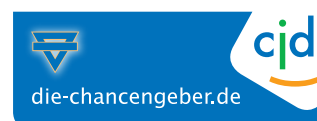
Bei dieser Nummer kann man
von 14.00 Uhr bis 20.00 Uhr jemanden erreichen.



Wer hat das Heft gemacht?

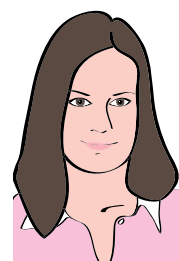
Herausgeber und Idee:

Lara Medart und Lena Möller
Sie haben die Texte zusammen
mit dem Büro für Leichte Sprache
vom CJD Erfurt geschrieben.



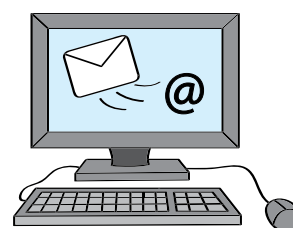
Ansprechpartner:

Dr. Nancy Brack
CJD Erfurt
Büro für Leichte Sprache
Große Ackerhofsgasse 15
99084 Erfurt



Du kannst eine E-Mail schreiben:

leichte-sprache@cjd-erfurt.de
www.büro-für-leichte-sprache.de



Du kannst uns anrufen:

Telefon: 0361 – 65 88 66 87
Telefax: 0361 – 65 88 66 88



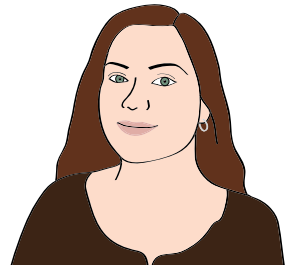
Prüfer für Leichte Sprache:

Gudrun Adolf · Jens Aßmus · Benjamin Bach
René Brandenburger · Andreas Böhm · Helmut Helmschrodt
Sabine Juppe · Ute Koch · Ina Möller · Steven Preuß · Heiko Schneider

Zeichnungen und Gestaltung:

Büro für Leichte Sprache im CJD Erfurt

Katharina Magerl



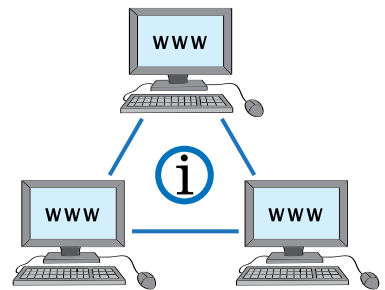
Manche Informationen für dieses Heft
haben wir auf Internet-Seite oder in Büchern gefunden.
Solche Internet-Seiten und Bücher nennt man: **Quellen**.

Diese Internet-Seiten haben wir benutzt:

www.kvberlin.de

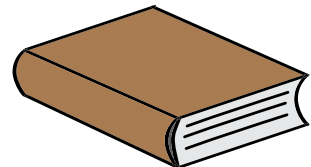
www.kmdd.de

www.suchtmittel.de



Diese Bücher haben wir benutzt:

- Alkohol-Abhängigkeit:
Fortschritte der Psychotherapie.
Geschrieben von Johannes Lindenmeyer.
Aus dem Jahr 2005.
Der Buch-Verlag heißt: Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG.
- Hand-Buch der Sucht-Behandlung:
Beratung und Therapie und Prävention.
Geschrieben von Jörg Fengler.
Aus dem Jahr 2002.
Der Buchverlag heißt: ecomed.



In diesem Heft können Sie viel über das Thema Alkohol lernen.

Zum Beispiel:

- Was ist überhaupt Alkohol?
- Und was passiert wenn ich Alkohol trinke?
- Was ist ein Alkoholiker?
- Wann ist Alkohol trinken verboten?

Sie können in diesem Heft auch einen Test machen.

Dann können Sie sehen,
ob Sie alkohol-abhängig sind.

Das Heft ist in Leichter Sprache geschrieben.

Denn das ist dem CJD Erfurt wichtig:

Alle Menschen sollen Informationen verstehen.

Leichte Sprache hilft vielen Menschen dabei.

Viel Spaß beim Lesen!

Gefördert durch die
AKTION
MENSCH