



Buchempfehlungen zu Alkohol & Sucht

Fachbücher Alkohol & Sucht	2
Sachbücher Sucht & Politik.....	5
Ratgeber zum Thema Sucht.....	6
Erfahrungsberichte.....	8
Belletristik zum Thema Sucht	11
Kinder- und Jugendbücher zur Annäherung an die Suchtthematik.....	12

Fachbücher Alkohol & Sucht



Beltz
2022, 298 Seiten
ISBN 978-3-621-28882-8

Lieber schlau als blau

Entstehung und Behandlung von Alkohol- und Medikamentenabhängigkeit.

Johannes Lindemeyer

Zu Beginn einer Therapie fühlen sich Alkohol- und Medikamentenabhängige oft überfordert. Mit gezielter Aufklärung leistet dieses Buch Orientierungshilfe in der härtesten Phase der Behandlung. Jedes Kapitel ist übersichtlich strukturiert und endet mit einem Fragebogen, der die Betroffenen zum Nachdenken über ihre Abhängigkeit anregt. Therapeut:innen erhalten Strukturierungshilfen für die ersten, für den Behandlungserfolg oft entscheidenden Therapiestunden. Das Buch von Johannes Lindemeyer ist ein Standardwerk in der Arbeit mit alkoholkranken Menschen.



Springer-Verlag
2021, 306 Seiten
ISBN 978-3-658-31993-9

Soziale Arbeit und Sucht

Eine Bestandesaufnahme aus der Praxis

Marcel Krebs, Roger Mäder, Tanya Mezzera

Das Projekt «Soziale Arbeit in der Suchtprävention und Suchthilfe der Deutschsprachigen Schweiz» hat die Professionalisierung der Sozialen Arbeit in der Suchtarbeit zum Ziel. In diesem Buch werden die Arbeitsfelder der Sozialen Arbeit sowohl im ambulanten, aufsuchenden wie auch stationären Setting der Suchthilfe und der Suchtprävention in der deutschsprachigen Schweiz dargestellt und diskutiert.



Hogrefe Verlag
2016, 126 Seiten
ISBN 978-3-8017-2791-8

Alkoholabhängigkeit

Johannes Lindemeyer

Die Neubearbeitung des Buches liefert einen praxisorientierten Leitfaden für die ambulante und stationäre Behandlung von Patient:innen mit einer Alkoholabhängigkeit. Der bewährte Therapieleitfaden berücksichtigt den aktuellen Stand der Forschung, integriert die S3-Leitlinie und die Veränderungen nach dem DSM-5 und setzt diese in konkrete, für Therapeut:innen und Patient:innen leicht nachvollziehbare Handlungsmöglichkeiten um.



Kohlhammer W.
2017, 192 Seiten
ISBN 978-3-17-030623-3

Achtsamkeit in der Suchttherapie

Götz Mundle

Unangenehme Gefühle und Gedanken, innere Anspannung und Craving als drängender Handlungsimpuls sind zentrale Bestandteile von Suchttherapie. Achtsamkeitsbasierte Ansätze in der Suchttherapie fokussieren hierbei nicht auf Veränderung, sondern auf die Fähigkeit, diese schwierigen Gedanken, Gefühle und Handlungsimpulse mitfühlend anzuschauen, ohne diesen folgen zu müssen. Erstmals im deutschsprachigen Raum gibt dieses Buch einen Überblick über achtsamkeitsbasierte Ansätze in der Suchttherapie.



Kohlhammer W.
2016, 222 Seiten
ISBN 978-3-17-030090-2

Alkoholabhängigkeit

Ein Leitfaden zur Gruppentherapie

Stefan Gutwinski u.a.

Dieser Leitfaden beinhaltet eine umfassende, übersichtliche und in sich abgeschlossene Therapieeinheit für die strukturierte Behandlung von Patient:innen mit Alkoholabhängigkeit. Er wurde für ambulante und stationäre Gruppentherapien entwickelt und evaluiert, bietet aber auch wertvolle Anregungen für die einzeltherapeutische Arbeit mit alkoholabhängigen Patient:innen. Die Beschreibung der einzelnen Therapiemodule mit einfacher Verfügbarkeit der Arbeitsmaterialien als Download ermöglicht eine schnelle und praxisnahe Integration des Konzeptes in den therapeutischen Alltag.



Lambertus
2015, 484 Seiten
ISBN 978-3-7841-2545-9

Motivierende Gesprächsführung

Ralf Demmel

Eine sachlich-fachlich sehr gute Darstellung, die Grundlagen, Theorien und Methoden von motivierender Gesprächsführung erläutert und diskutiert. Allen Berufs- und Ausbildungsgruppen, die mit Patienteninteraktionen zu tun haben, bietet sich ein reicher Fundus an hilfreichen Strategien und Methoden.



Narayana
2021, 496 Seiten
ISBN 978-3-96257-216-7

Im Reich der hungrigen Geister

Auf Tuchfühlung mit der Sucht - Stimmen aus Forschung, Praxis und Gesellschaft

Gabor Maté

Gabor Maté gehört zu den anerkanntesten Experten der Suchtpsychologie. Seine Erkenntnisse, die er durch seine Arbeit als Arzt in der Drogenszene Vancouvers erwarb, verändern die Sicht auf Entwicklung, Trauma und Entwurzelung.

Er nähert sich mit ganzheitlichem Blick der Sucht. Dabei widerspricht er gängigen Annahmen, Suchtverhalten sei ein Phänomen willensschwacher Menschen oder eine genetische Disposition. Es durchzieht unsere gesamte Gesellschaft und lässt sich als komplexes Zusammenspiel von persönlicher Geschichte, emotionaler Entwicklung und neurochemischen Prozessen verstehen.



Schattauer
2020, 112 Seiten
ISBN 978-3-608-40044-1

Mit Stolz aus der Abhängigkeit

Leistungssensible Suchttherapie

Martin Fleckenstein u.a.

Bei Menschen, die eine Therapie für Abhängigkeitserkrankungen beginnen, überwiegen meist Gefühle wie Scham und Schuld. Scham, dass sie diese Krankheit entwickelt haben und dass sie es nicht allein geschafft haben, abstinent zu leben; Schuld, dass sie Angehörige und Freund:innen belasten. Diese negativen Emotionen fördern jedoch die Aufrechterhaltung der Abhängigkeitserkrankung. Hier setzt die Leistungssensible Suchttherapie (LST), welche von den Autoren Fleckenstein und Fleckenstein-Heer entwickelt wurde, an.



Kohlhammer W.
2024, 180 Seiten
ISBN 978-3-17-029977-1
Lieferbar ab März. 2024

Angehörige von Menschen mit Suchterkrankungen

Lebenslagen – Risiken – Hilfen

Michael Klein, Diana Moesgen

Eine Substanzabhängigkeit stellt nicht nur für den Betroffenen eine Belastung dar, sondern auch für sein enges soziales Umfeld. Dieses Buch widmet sich den betroffenen Personengruppen und veranschaulicht deren unterschiedliche Belastungen und Unterstützungsbedarfe anhand von Forschungsergebnissen sowie Fallbeispielen. Die Autor:innen diskutieren Grundlagen und Theoriemodelle zum Thema (z. B. das umstrittene Konzept der Co-Abhängigkeit) und zeigen Unterstützungsmöglichkeiten und Behandlungsansätze für Angehörige von Suchtkranken auf.



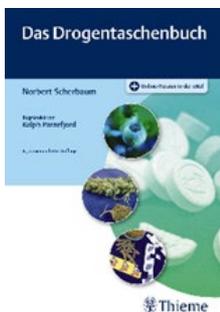
Hogrefe Verlag
2013, 129 Seiten
ISBN 978-3-8017-2527-3

Kinder aus suchtbelasteten Familien stärken

Das «Trampolin»-Programm

Michael Klein, Diana Moesgen, Sonja Bröning, Rainer, Thomasius

Studien zufolge erhöht eine elterliche Substanzabhängigkeit das Risiko, dass betroffene Kinder später selbst einmal eine Abhängigkeitserkrankung entwickeln, erheblich. Das modularisierte Präventionsprogramm «Trampolin» vermittelt Kindern und Jugendlichen aus suchtbelasteten Familien Informationen und Strategien, die die Resilienz der Kinder langfristig stärkt und die sie so dazu befähigen sollen, möglichst unbeschadet mit den Folgen der belastenden Lebensumstände umzugehen. Für den Einsatz in Beratungsstellen der Sucht-, Jugend- und Familienhilfe. Beiliegend CD-ROM mit Arbeitsmaterialien.



Thieme
7. Aufl. 2024, 244 Seiten
ISBN 978-3-13-245673-0

Das Drogentaschenbuch

Norbert Scherbaum

Von Alkohol bis Zigaretten, von Anabolika bis Zauberpilze – die Vielfalt der legalen und illegalen Versuchungen ist gross. Erfahren Sie alles über die körperlichen und psychischen Wirkungen von Drogen – auch in chronischer Form. Erhalten Sie einen Einblick in Herkunft, Pharmakologie, Toxikologie und Wirkung der in Europa gängigen Suchtmittel. Durch die strukturierte Gliederung finden Sie alles zur gesuchten Substanz innerhalb kürzester Zeit. Der perfekte Begleiter für alle, die mit Suchtkranken in Kontakt kommen.

Sachbücher Sucht & Politik



Rüffer & Rub
2022, 328 Seiten
ISBN 978-3-907351-03-1

30 Jahre Schweizer Drogenpolitik Ambros Uchtenhagen

Drogenpolitik hat zum Ziel, den Umgang mit psychoaktiven Substanzen auf einer nachvollziehbaren Grundlage zu regeln. Die Voraussetzungen für eine Regelung sind variabel und verändern sich im Laufe der Zeit. Die Schweizer Drogenpolitik von 1991 und ihr Vier-Säulen-Modell stellten in dieser Hinsicht eine bahnbrechende Neuerung dar im Vergleich zu allen bisherigen Regelungen. Der vorliegende Text der Chronik beschreibt diese Besonderheiten und vor allem deren Umsetzung in den Bereichen Prävention, Therapie, Schadensminderung und Repression.



Chronos
2022, 383 Seiten
ISBN 978-3-0340-1683-4

Die Schweiz auf Drogen Szene, Politik und Suchthilfe 1965 – 2022 Peter-Paul Bänziger u.a.

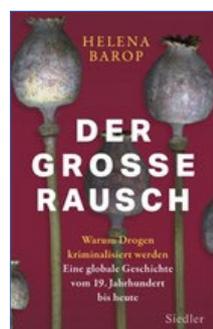
Drogen und Drogenpolitik waren ein gesellschaftlicher Brennpunkt in der zweiten Hälfte des 20. Jahrhunderts, von den Auseinandersetzungen um 1968 und 1980 über die «offenen Drogenszenen» der 1990er-Jahre bis zum Hin und Her zwischen Schadensminderung und Repression um die Jahrtausendwende. Wurde es danach ruhig um diese Themen, kommt seit einigen Jahren wieder Bewegung in die Debatte. Das Buch zieht eine vorläufige Bilanz, zeigt die Konstanten auf, die den Drogendiskurs bis heute prägen, und leistet einen Beitrag zur Versachlichung.



Seismo
2019, 140 Seiten
ISBN 978-3-03777-195-2

Cannabispolitik Die Fragen, die niemand stellt Michael Herzig u.a.

Inwiefern hat die geltende gesetzliche Regelung der Produktion, des Verkaufes und des Konsums von Hanf in der Schweiz ihre intendierten Ziele erreicht und welche nicht intendierten oder sogar kontraproduktiven Effekte werden erzielt? Zu den Fragen, die sich in der schweizerischen Cannabispolitik niemand (gerne) stellt, gehören insbesondere jene nach dem effektiven Erfolg des Ordnungs-bussenmodells, nach den unterschiedlichen polizeilichen Strategien und Vorgehensweisen, nach dem repressiven Strassenverkehrsgesetz und nach den Absurditäten bei der Verwendung von Cannabis zu medizinischen Zwecken.



Siedler
2023, 304 Seiten
ISBN 978-3-8275-0172-1

Der grosse Rausch Warum Drogen kriminalisiert werden Helena Barop

Nominiert für den Preis für das beste Wissenschaftsbuch des Jahres 2024. Wer Anfang des 19. Jahrhunderts in der westlichen Welt Drogen kaufen wollte, ging in die Apotheke. Wer Anfang des 21. Jahrhunderts in der westlichen Welt Drogen kaufen wollte, musste zu seinem Dealer. Wie es dazu kam, dass Medikamente zu Rauschmitteln, Rauschmittel zu Rauschgift und aus Rauschgift illegale Drogen wurden, erklärt Helena Barop in dieser Geschichte der Drogenpolitik. Die Historikerin zeigt, wie vor allem die US-amerikanische Drogenpolitik ihren Weg in den Rest der Welt fand.

Ratgeber zum Thema Sucht



Hogrefe
2022, 60 Seiten
ISBN 978-3-8017-3171-7

Ratgeber Alkoholabhängigkeit

Informationen für Betroffene und Angehörige
Johannes Lindenmeyer

Die meisten Menschen sind schockiert, wenn der Verdacht geäussert wird, sie könnten ein Alkoholproblem haben. Der Ratgeber soll dabei helfen, dass sich Betroffene selbst ein qualifiziertes Urteil über ihre eigene Situation bilden, die verschiedenen Formen und die Entstehung der Alkoholabhängigkeit besser verstehen sowie einen gangbaren Ausweg aus ihrer Situation finden können. Zudem will der Ratgeber Angehörige in ihrer Sicht bestärken, dass etwas unternommen werden soll, aber auch Verständnis dafür wecken, wie schwer es für Betroffene ist, sich das wahre Ausmass ihres Alkoholproblems einzugestehen.



Schneider Hohengehren
2022, 438 Seiten
ISBN 978-3-98649-010-2

Die Suchtfibel

Wie Abhängigkeit entsteht und wie man sich daraus befreit
Ralf Schneider

Die Suchtfibel informiert über das Wesen der Sucht, die Eigenschaften von Suchtmitteln und die Merkmale von süchtigem Verhalten. Und sie hilft zu verstehen, wie sich Süchte entwickeln und verfestigen. Das Besondere an der Suchtfibel aber ist, dass sie unmittelbar und mittelbar Betroffenen hilft, eine Suchtstörung zu erkennen, zu akzeptieren, zu bewältigen und die Gesundheit nachhaltig zu stabilisieren. In diesem Sinne ist die Suchtfibel ein Arbeitsbuch für Betroffene und alle in der Suchthilfe Tätigen.



mvg
2022, 352 Seiten
ISBN 978-3-7474-0401-0

Sternhagelnüchtern

Vom unerwarteten Vergnügen, nüchtern zu bleiben
Catherine Grey

Stocknüchtern, das klingt ernst, langweilig, streng – ist aber das Gegenteil: Man erlebt seine Gefühle unverfälscht, hat einen guten Kontakt zu sich und seinen Mitmenschen und kann das Leben ganz nach eigenen Bedürfnissen gestalten. Catherine Gray, die inzwischen im achten Jahr nüchtern ist, befragt Expert:innen, wertet Fallstudien aus und wirft einen neugierigen, spielerischen Blick auf provokante Fragen: Hilft Alkohol wirklich beim Entspannen? Stimmt es, dass man einmal süchtig immer süchtig ist? Und sie erklärt, wie man sich als nüchterner Mensch vor Alkohol schützen kann.

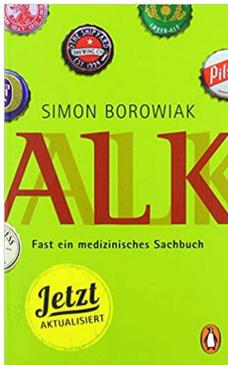


Carl-Auer
2021, 114 Seiten
ISBN 978-3-8497-0399-8

Leben mit Alkohol – Herausforderungen und Chancen

Rudolf Klein

Wie findet man heraus, ob und wie viel Alkohol gut ist? Welche Gedanken, Erklärungen und Bewertungen verbinde ich mit dem Trinken? Was sollte so bleiben, was könnte sich ändern? Dieses Buch hilft, mehr über das Trinkverhalten herauszufinden – das eigene oder das eines anderen. Neben einer Anleitung zur Selbstdiagnose bietet es auch konkrete Handlungsstrategien an. Fallbeispiele, Fragenkataloge und Erläuterungen helfen, das Trinkverhalten zu beeinflussen und bekömmlichere Umgangsweisen zu finden – mit oder ohne Alkohol.



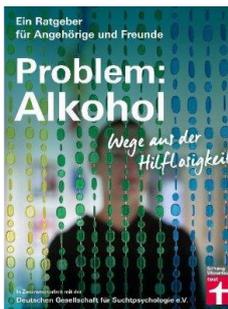
penguin
2019, 256 Seiten
ISBN 978-3-328-10385-1

ALK

Fast ein medizinisches Sachbuch

Simon Borowiak

Wie sieht ein Rausch von innen aus? Wie funktioniert eine Entgiftung? Bin ich Alkoholiker:in? Stürze ich jetzt völlig ab? ALK ist das Buch für alle, die schon mal einen heben, die schon einen zu viel gehoben haben und für alle, die sich damit rumärgern müssen. Kurz: Ein Kultbuch für Genusstinkende, Profi-Trinker:innen, Ärztinnen und Ärzte, Therapeuten, Winzerinnen, Angehörige, Minderjährige, Getränkefirmen und Hirnforschende. «Jeder Mensch sollte das verbriefte Recht auf Ekstase, Entrückung und Verzückung haben. Aber er sollte auch über die möglichen Nebenwirkungen informiert sein».



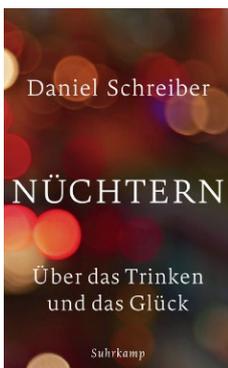
Stiftung Warentest
2019, 176 Seiten
ISBN 978-3-7471-0111-7

Problem: Alkohol

Wege aus der Hilflosigkeit

Christine Hutterer

Angehörige von Alkoholiker:innen befinden sich in einer schwierigen Lage und leiden oft mehr als Suchterkrankte selbst. Dieser Ratgeber richtet sich empathisch an diese Zielgruppe und liefert praxisnah wichtige Informationen und wissenschaftliche Expertise zu allen Phasen der Krankheit bis hin zur Therapie. Berichte von Betroffenen, die von ihren persönlichen Erfahrungen, Sorgen und Ängsten, aber auch von Lösungen und Erfolgen berichten, machen Mut.



Suhrkamp
2016, 159 Seiten
ISBN 978-3-518-46671-1

Nüchtern

Über das Trinken und das Glück

Daniel Schreiber

Was ist, wenn der Weingenuss nicht bei dem einen Glas Wein bleibt, sondern regelmässig eine Flasche oder mehr daraus wird? In seinem Bestseller Nüchtern erzählt Daniel Schreiber, wie es sich anfühlt, diese Schwelle zu übertreten. Er berichtet von einer Krankheit, von der die meisten von uns immer noch glauben, dass sie keine ist oder sie nur die anderen, aber niemals uns selbst treffen kann. Kluge Gesellschaftsanalyse, neurobiologisches Sachbuch und literarischer Erfahrungsbericht: Nüchtern ist das Aufklärungsbuch unserer Zeit.



Klett-Cotta
2014, 160 Seiten
ISBN 978-3-608-86045-0

Ich will mein Leben zurück!

Selbsthilfe für Angehörige von Suchtkranken

Jens Flassbeck

Nahe Angehörige eines Suchtkranken erleben Tag für Tag eine Achterbahn der Gefühle: Scham, Ohnmacht, Wut und Enttäuschung, aber zugleich auch immer Sorge um den süchtigen Partner/die süchtige Partnerin oder Elternteil und Hoffnung auf eine Wendung. Doch die Erschöpfung im Dienste Süchtiger ist in aller Regel vergebens. Das Buch hilft betroffenen Angehörigen, zu einer gesunden Distanz und wieder zu sich selbst zu finden. Mit Informationen zur Dynamik der Abhängigkeit und Co-Abhängigkeit.

Erfahrungsberichte



Harper Collins Germany
2022, 352 Seiten
ISBN 978-3-365-00016-8

Unabhängig

Vom Trinken und Loslassen

Eva Biringer

Seit Jahren geht der Alkoholkonsum hierzulande zurück, doch bei einer Gruppe steigt er: Bei jener der gebildeten, gut situierten Frauen ab 30. Sind das nicht jene Frauen, die trotz Fünzigstundenwoche noch Zeit für Sport finden, ihre Ernährung überwachen und Achtsamkeit zum Lebensmotto erkoren haben? Ja, genau die machen sich nach einem harten Arbeitstag als erstes eine Flasche Wein auf. Eva Biringer gehörte jahrelang dazu. Sie trank zur Entspannung und Belohnung, um abzuschalten, sich zu trösten, zu kompensieren und zu funktionieren.



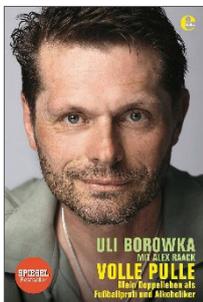
Humboldt
2022, 192 Seiten
ISBN 978-3-8426-3055-0

Raus aus dem Rausch

Gebrauchsanweisung, um vom Alkohol wegzukommen

Henning Hirsch

Er verlor durch das Trinken seine Firma, die Familie, wurde obdachlos und schwebte in Lebensgefahr, als er mit knapp sechs Promille ins Krankenhaus eingeliefert wurde. In seinem Ratgeber erklärt er, warum wir trinken und welche körperlichen und seelischen Folgen Alkoholismus hat. Er stellt einen Zehn-Stufen-Plan vor, mit dem er selbst dem Alkohol entkommen ist – vom Entgiften und der richtigen Therapie über die Suchtauslöser und die Unterstützung durch Selbsthilfegruppen bis hin zu Tipps für den Umgang mit Triggern und für eine dauerhafte Abstinenz.

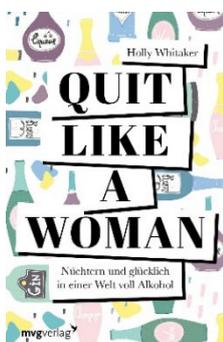


Edeldistribution
2022, 320 Seiten
ISBN 978-3-98588-008-9

Volle Pulle

Uli Borowka

Sein Doppelleben als Fussballprofi und Alkoholiker konnte er vor Fans und Öffentlichkeit jahrelang verheimlichen. Erst zwei Jahre nach seinem Abschied aus der Bundesliga gelang ihm im Jahr 2000 nach viermonatiger, stationärer Therapie der Ausstieg aus der Alkoholsucht. Borowka berichtet in seiner typisch direkten und kompromisslosen Art von Alkohol und Fussball, Freunden und Feinden, Enttäuschungen und Unterstützung.



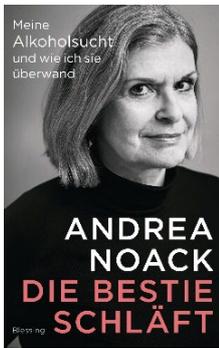
mvg
2021, 368 Seiten
ISBN 978-3-7474-0353-2

Quit Like a Woman

Nüchtern und glücklich in einer Welt voll Alkohol

Holly Whitaker

Wir leben in einer Welt, die vom Trinken besessen ist. Als Holly Whitaker beschliesst, Hilfe zu suchen, beginnt sie eine Reise, die nicht nur zu ihrer eigenen Nüchternheit führt: Sie enthüllt die heimtückische Rolle, die Alkohol in unserer Gesellschaft und im Leben von Frauen spielt. Therapien und Entzugsprogramme sind archaisch, patriarchalisch und nicht auf die Bedürfnisse von Frauen ausgerichtet. Deshalb entwickelt sie ihr eigenes feminozentrisches Heilungskonzept. Unterhaltsam und informativ zeigt sie, welches Leben auf uns wartet, wenn wir auf Alkohol verzichten.



blissing
2019, 384 Seiten
ISBN 978-3-89667-647-4

Die Bestie schläft

Meine Alkoholsucht und wie ich sie überwand

Andrea Noack

Andrea Noack ist eine Frau, die perfekt funktioniert und mitten im Leben steht. Und sie ist jahrelang Alkoholikerin – bis ihr ein Arzt sagt, dass sie sterben wird, wenn sie weiter trinkt. Um vom Alkohol loszukommen, stellt sie sich eine vermeintlich simple Frage: Warum trinke ich? Sie gelangt zu der Einsicht, dass ihr Trinkverhalten, ihr dabei hilft, schlechte Gefühle zu bekämpfen. Und sie beschreibt, wie sie es schliesslich geschafft hat, die Sucht, diese Bestie, auszusperrern. Jetzt schläft die Bestie. Andrea Noack ist seit acht Jahren trocken.



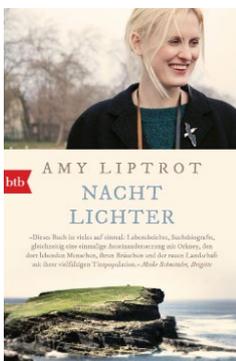
Suhrkamp
2020, 636 Seiten
ISBN 978-3-518-47052-7

Die Klarheit

Alkohol, Rausch und die Geschichten der Genesung

Leslie Jamison

Leslie Jamison trank, weil sie ihre Mängel verbergen und um jeden Preis besonders sein wollte. Doch dann war das Ausmass der Selbsterstörung so gross, dass sie sich Hilfe suchen musste. Und sie erkannte, dass sie erst genesen würde, wenn sie nicht mehr auf ihrer Originalität beharrte. Mitreissend erzählt Leslie Jamison von ihrer Abhängigkeit und dem harten Weg hinaus. Davon, dass die Loslösung vom Alkohol bedeutet, sein Bild von der Welt und von sich selbst radikal zu hinterfragen und zu verändern. Die Klarheit ist eine persönliche und kollektive Geschichte des Trinkens und des nüchternen Lebens – klug, bewegend aufrichtig und von unverhoffter Schönheit.

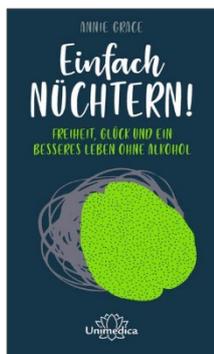


BTB Tb.
2019, 352 Seiten
ISBN 978-3-442-71841-2

Nachtlichter

Amy Liptrot

Mit Anfang dreissig spült das Leben Amy Liptrot zurück an den Ort ihrer Kindheit, die Orkneyinseln. Hier verbringt die britische Journalistin ihre Tage als Vogelwärterin und ihre Nächte auf der Suche nach den «Merry Dancers», den Nordlichtern, die irgendwo im Dunkeln strahlen. Und hier gewinnt sie nach zehn Jahren Alkoholsucht wieder Boden unter den Füßen. Entwaffnend ehrlich erzählt Amy Liptrot von ihrer Kindheit, ihrem Aufbruch nach Edinburgh, weiter nach London. Vom wilden Leben, dem Alkohol, dem Absturz. Vom Entzug und der Rückkehr zu ihren Wurzeln, wo sie der Natur und sich selbst mit neuen Augen begegnet.



Narayana Verlag
2019, 319 Seiten
ISBN 978-3-96257-107-8

Einfach nüchtern!

Freiheit, Glück und ein besseres Leben ohne Alkohol

Annie Grace

Viele Betroffene fragen sich, ob Alkohol in ihrem Leben eine zu grosse Rolle spielt und befürchten, dass er sich sogar negativ auf ihre Gesundheit auswirkt. Aber sie sträuben sich gegen Veränderungen, weil sie glauben, auf angenehme Effekte verzichten zu müssen. Annie Grace stellt die psychologischen und neurologischen Komponenten des Alkoholkonsums in klarer, verständlicher Sprache dar. Sie führt die kulturellen, sozialen und wirtschaftlichen Faktoren an, die uns alle zum Alkoholkonsum bewegen. Das Buch bietet überraschende Einblicke in die Gründe, warum wir trinken.



mvg
2018, 416 Seiten
ISBN 978-3-86882-958-7

Vom unerwarteten Vergnügen, nüchtern zu sein

Frei und glücklich – ein Leben ohne Alkohol

Catherine Gray

Catherine Gray trinkt zunächst gelegentlich, dann immer mehr, bis der Alkohol fester Bestandteil ihres Lebens ist. Doch sie schafft die Kehrtwende und war völlig überwältigt von den Möglichkeiten, die sich ihr dadurch eröffneten. Ihr Buch geht weit über lustige Suffgeschichten hinaus: Sie spricht mit Wissenschaftler:innen und Psycholog:innen darüber, warum wir trinken, was wir uns damit antun, und wie der Ausstieg gelingen kann. Herzerreissend und geistreich erzählt sie, warum ein nüchternes Leben viel berauschender sein kann, als Sie es sich jemals vorgestellt haben.



Kailash/Sphinx
2021, 192 Seiten
ISBN 978-3-424-63223-1

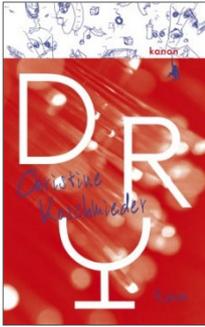
Ohne Alkohol: die beste Entscheidung meines Lebens

Erkenntnisse, die ich gerne früher gehabt hätte

Nathalie Stüben

Deutschland ist eine Alkohol-Nation: Rund ein Viertel der erwachsenen Bevölkerung in Deutschland trinkt regelmässig bis zum Rausch, ca. 1,6 Millionen sind abhängig. Ein breites gesellschaftliches Problem – und doch fühlen sich Betroffene oft orientierungslos und alleingelassen. Habe ich ein Alkoholproblem, wenn ich nicht täglich trinke? Wieso muss ich mich als Alkoholiker:in bezeichnen, wenn ich aufgehört habe? Kann ich auch ohne Reha und AA den Absprung finden? Und ist ein Leben ohne Alkohol nicht langweilig und freudlos?

Belletristik zum Thema Sucht



Kanon Verlag Berlin
2022, 256 Seiten
ISBN 978-3-98568-042-9

Dry **Christine Koschmieder**

Christine Koschmieder scheint immer alles geschafft zu haben: Sie hat den Tod ihres Mannes verarbeitet, drei Kinder grossgezogen, Karriere im Kulturbetrieb gemacht. Heimlich geholfen hat ihr dabei der Alkohol. Doch mit Ende 40 weiss sie nicht mehr weiter und liefert sich in eine Suchtklinik ein. Dort begibt sie sich auf Spurensuche. Ist der Krebstod ihres Mannes wirklich der Grund für ihre Abhängigkeit, oder liegen die Wurzeln nicht viel tiefer? Christine Koschmieder hat einen mutigen autofiktionalen Roman geschrieben, der unter die Haut geht.



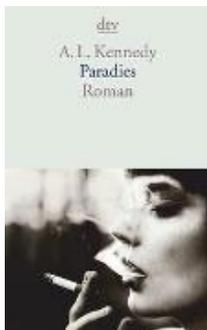
Rex
2022, 36 Seiten
ISBN 978-3-7252-1088-6

In den Fängen der Krähe

Überwindung von Sucht

Stefan Wenk

Getrieben von der Sehnsucht nach Anerkennung, lässt sich Bob auf eine Freundschaft ein, die ihn statt in eine neue Freiheit vielmehr in die Gefangenschaft führt. Diese Parabel beschreibt in starken Bildern und einfachen Worten den Teufelskreis, mit dem Menschen mit Sucht zu kämpfen haben, und wie hinter ihrem Kampf oft die Sehnsucht nach Zugehörigkeit, Liebe und Identität steht. Der Autor zeigt Wege aus dieser Suchtspirale hin zu einer Stärkung der eigenen Identität, einem Weg in die Freiheit.



dtv
2017, 448 Seiten
ISBN 978-3-423-14576-3

Paradies **A. L. Kennedy**

Das Paradies ist Hannah Luckraft nicht fremd: Einen Hauch davon spürt sie auf der Haut ihres Liebhabers und in jedem Drink, den sie zu sich nimmt. Sie ist Ende dreissig und Alkoholikerin. Ihr Leben ist alles andere als eine Erfolgsgeschichte, und es dämmert ihr, dass es so eigentlich nicht weitergehen kann: Die Anzeichen, dass es ihrer Seele nicht gut geht, mehren sich, und auch auf ihren Körper ist kein Verlass mehr.



dtv
2014, 288 Seiten
ISBN 978-3-423-14326-4

König Alkohol **Jack London**

Jack Londons stark autobiografischer Roman zeichnet den Weg des Autors in die Alkoholsucht nach. Als Ich-Erzähler beschreibt er darin seine ersten Begegnungen mit dem Alkohol, dessen Wirkung auf ihn, seine Abhängigkeit und die daraus resultierende Zerstörung. Das Werk, das bei Erscheinen im Jahr 1913 als Sensation galt, ist nicht nur eine Anklageschrift gegen den Dämon Alkohol, es ist auch das offene Geständnis eines Schriftstellers, der seiner Verzweiflung, seiner Wut und seiner Angst literarisch Ausdruck verleiht.

Kinder- und Jugendbücher zur Annäherung an die Suchtthematik



Blaukreuz-Verlag
Deutschland
2018, 34 Seiten
ISBN 978-3-85580-525-9

Nono im Taumeltraumel

Eine Geschichte über Sucht in der Familie

Lisa Jung

Nono, Nunu und Nini erleben gemeinsam viel Tolles. Ab und zu taumeltraumelt Nono jedoch in seinem besonderen Taumeltraumeltuch. Nini merkt, dass es Nono mit der Zeit nicht mehr so gut geht und es das Interesse an vielen schönen Dingen verliert. Ob das am Taumeltraumel liegt? Nini ist traurig und unsicher zugleich. Wie gut, dass es die Schildkröte Piff gibt! Piff kennt sich mit Taumeltraumel aus und kann Nini wieder Mut machen. Dieses Vorlesebuch richtet sich an Kinder, die Menschen mit Suchtproblemen in ihrem Umfeld haben. Es soll ihnen das Thema Sucht (Taumeltraumel) näherbringen und Verständnis schaffen. Ab 4 Jahren.



Mabuse-Verlag
2015, 143 Seiten
ISBN 978-3-940529-17-6

Flaschenpost nach irgendwo

Ein Kinderfachbuch für Kinder suchtkranker Eltern

Schirin Homeier

Marks Papa trinkt zu viel, die Eltern streiten nur noch, und in der Schule geht alles drunter und drüber. Mark kann mit niemandem darüber reden. In seiner Not schreibt er eine Flaschenpost. Dann nehmen die Dinge ihren Lauf. Einfühlsam, liebevoll illustriert und im bewährten Stil des Buches «Sonnige Traurigtage» erhalten Kinder von suchtkranken Eltern durch eine Bildergeschichte und einen altersgerechten Erklärungsteil Hilfestellung für ihren Alltag. Ein Ratgeber für erwachsene Bezugspersonen und Fachkräfte rundet das Kinderfachbuch ab. Ab 6 Jahren.

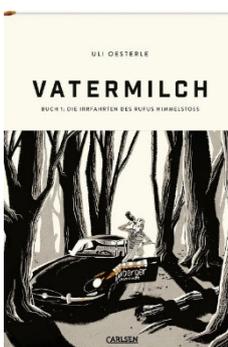


DTV
2011, 336 Seiten
ISBN 978-3-423-62492-3

Ihr kriegt mich nicht!

Mikael Engström

Mik ist ein Überlebenskünstler, und er muss es sein: Seine Mutter ist gestorben, sein Vater hat ein schweres Alkoholproblem, und sein Bruder macht die ersten Schritte zum Kleinkriminellen. Als das Jugendamt auf Mik aufmerksam wird, steht fest: Er muss weg von zu Hause und in eine Pflegefamilie. Für den Übergang kommt Mik bei seiner Tante Lena in Nordschweden unter, und das kleine Kaff, in dem die Tante wohnt, mit all seinen wunderlichen Gestalten wächst ihm schnell ans Herz. Am liebsten würde er für immer bleiben! Aber das Gesetz sieht einfache Lösungen nicht vor. Mik hat keine andere Wahl, er muss kämpfen. Ab 12 Jahren.



Carlsen
2020, 128 Seiten
ISBN 978-3-551-71158-8

Vatermilch

Band 1: Die Irrfahrt des Rufus Himmelstoss

Uli Oesterle

München 1975: Disko, freie Liebe, Kokain- und Champagnerexzesse, das ist die Welt von Rufus Himmelstoss. Der egozentrische Frauenheld lebt konsequent über seine Verhältnisse. Als er im Suff einen Verkehrsunfall verursacht, bei dem eine junge Mutter und ihre beiden Kinder sterben, geht er im Obdachlosenmilieu auf Tauchstation. Zwischen Wodka und Wohnheim fasst Rufus Himmelstoss einen weitreichenden Entschluss. Für sich. Und für seinen Sohn... Comic ab 14 Jahren.

Band 2: Vatermilch, Unter der Oberfläche, ISBN 978-3-551-71159-5



DTV
2021, 240 Seiten
ISBN 978-3-423-21956-3

Das wirkliche Leben

Adeline Dieudonné

Eine Reihenhaussiedlung am Waldrand, wie es viele gibt. Im hellsten der Häuser wohnt ein zehnjähriges Mädchen mit seiner Familie. Alles normal. Wären da nicht die Leidenschaften des Vaters, der neben TV und Whisky vor allem den Rausch der Jagd liebt.

Eines Abends passiert vor ihren Augen eine Tragödie. Nichts ist mehr wie zuvor. Mit der Energie und der Intelligenz einer mutigen Kämpferin setzt das Mädchen alles daran, sich und ihren Bruder vor dem väterlichen Einfluss zu retten. Ab 15 Jahren.

Die Bücher sind in jeder stationären Buchhandlung oder im Onlineversand erhältlich.
Stand März 2024

Wir empfehlen Ihnen den Webshop des Verlags Mosaicstones. Mit dem Gutscheincode (Rabattcode) *blaukreuz!* erhalten Sie 10% Rabatt auf Ihre Bestellung.

www.mosaicstones.ch/alkohol-und-sucht



Wir nehmen jederzeit gerne Ihre Buchtipps entgegen: info@blaukreuz.ch

