

## Das Blaue Kreuz Deutschland

Seit mehr als 135 Jahren hilft das Blaue Kreuz Deutschland Menschen, die von Sucht betroffen sind. An 360 Standorten engagieren sich ehren- und hauptamtlich Mitarbeitende für von Sucht betroffene Menschen. Mit blu:prevent, der innovativen und erfolgreichen Suchtpräventionsarbeit, setzt sich das Blaue Kreuz dafür ein, die Persönlichkeit von Kindern und Jugendlichen so zu stärken, dass ein Leben ohne Abhängigkeit gelingen kann.

### Kontakt

Blaues Kreuz Deutschland  
Schubertstraße 41, 42289 Wuppertal  
Tel.: 0202/62003-0

### Folgen Sie uns auf Social Media

@blaueskreuzdeutschland



## Wir sind vor Ort für Sie da!



**460**

hauptamtlich  
Mitarbeitende

**2.000**

ehrenamtlich  
Mitarbeitende

**1.050**

Gruppen- und  
Vereinsangebote



[www.blaues-kreuz.de](http://www.blaues-kreuz.de)

## Gemeinsam kommen wir ans Ziel.

Brauchen Sie Hilfe? Dann kommen Sie in eine Suchtberatungsstelle oder eine Sucht-Selbsthilfegruppe des Blauen Kreuzes in Ihrer Nähe. Hier treffen Sie Menschen, die Ihre Situation verstehen und Ihre Gefühle nachvollziehen können. Menschen, die Ihnen helfen können, gemeinsam mit Ihnen den Weg aus der Sucht heraus zu finden.

*Wir sind mit  
Herz dabei.*



Wir wollen, dass Menschen suchtfrei und in gesunden Beziehungen leben können. Dafür nehmen wir jeden Menschen bewusst wahr und bieten die bestmögliche Begleitung.

# Alkohol- abhängig? Ich doch nicht!

*Machen Sie den  
Schnelltest!*



**+ Blaues Kreuz**

## Bin ich alkoholabhängig? Machen Sie den Schnelltest.

Entscheidend ist das rechte Maß – wie bei so vielem im Leben. Das gilt auch für den Umgang mit Alkohol. Finde Sie heraus, ob Ihr Alkoholkonsum im Rahmen liegt und kreuzen Sie an, welche Aussagen für Sie zutreffen.



- Trinken Sie, weil Ihnen der Alkohol eine befriedigende Erleichterung verschafft, Ihnen Kraft und Mut gibt und Ihre Leistungsfähigkeit verbessert?
- Greifen Sie regelmäßig zum Alkohol, wenn Sie Hemmungen und Spannungen überwinden, Unlustgefühle und Verstimmungen beseitigen wollen?
- Trinken Sie heimlich? Suchen Sie nach Gelegenheiten, wo Sie ohne Wissen der anderen ein paar Gläser trinken können? Verstecken Sie Alkohol?
- Hatten Sie wegen Ihres Trinkens schon Schuldgefühle?
- Haben Sie durch Ihr Trinken zu Hause oder an der Arbeitsstelle Schwierigkeiten bekommen?
- Haben Sie schon behauptet, dass Sie nicht trinken müssen, obwohl Sie oft nicht auf Alkohol verzichten können?
- Haben Sie, wenn Sie eine geringe Menge Alkohol getrunken haben, ein unwiderstehliches Verlangen nach mehr?
- Haben Sie schon festgestellt, dass Sie während einer Trinkperiode Dinge getan oder gesagt haben, an die Sie sich später nicht mehr erinnern konnten?
- Verspüren Sie schon am Morgen ein starkes Verlangen nach Alkohol?
- Haben Sie den Eindruck, etwas Besonderes vollbracht zu haben, wenn Sie längere Zeit nicht getrunken haben?



- Versuchen Sie ein Trinksystem (z. B. nicht vor bestimmten Zeiten zu trinken) oder wechseln Sie die Alkoholsorten (z. B. anstatt Bier oder Schnaps nur noch Wein)?

Auflösung siehe unten

## Brauchen Sie Hilfe?

Machen Sie den ersten Schritt und kommen Sie in eine Beratungsstelle oder Sucht-Selbsthilfegruppe des Blauen Kreuzes in Ihrer Nähe.

[www.blaues-kreuz.de](http://www.blaues-kreuz.de)

1: Wir empfehlen, Ihre Trinkgewohnheiten zu beobachten und Ihren Alkoholkonsum zu reduzieren.  
2 und mehr: Sie brauchen Hilfe. Es besteht die Gefahr, dass sich aus „harmlosen“ Gewohnheiten eine Abhängigkeit entwickelt hat.

Mit Ja beantwortete Fragen: