

Wie lange dauert die Therapie?

Die ambulante Therapie ist wichtig, um neue Strategien im gewohnten Umfeld auszuprobieren und in den Alltag zu übernehmen. Es braucht zumindest einige Monate bis Jahre, um zu lernen, mit der Erkrankung zu leben.



Alkoholabhängigkeit ist eine komplexe Erkrankung. Es geht bei der Therapie nicht nur um den Entzug.

Kontakt



Regionales Kompetenzzentrum

Gumpendorfer Straße 157, 1060 Wien
Tel.: +43 1/4000-53640
kompetenzzentrum@suchthilfe.at
www.alkohol.at

Die Anmeldung ist im 1. Stock.

Das regionale Kompetenzzentrum ist eine Einrichtung der Suchthilfe Wien.

Telefonzeiten

Montag, Dienstag,
Donnerstag: 09:00 bis 16:00 Uhr
Mittwoch: 08:30 bis 12:00 Uhr
16:00 bis 18:00 Uhr
Freitag: 09:00 bis 15:00 Uhr



Wir sind telefonisch erreichbar und beraten Sie gerne.

+43 1/4000-53640

Eine Initiative von:



Impressum

Medieninhaber und Herausgeber: Suchthilfe Wien gemeinnützige GmbH
Gestaltung: Benjamin Leibetseder Fotos: shutterstock.com, Hersteller:
Stangl-Druck Verlagsort: Wien Auflage: 1. Auflage Stand: September 2024

Alkohol. Leben können.



Alkoholtherapie

Wie funktioniert das?

alkohol.at

Alkoholabhängigkeit

- ist eine ernstzunehmende Erkrankung.
- kann jeden Menschen betreffen.
- entwickelt sich über einen längeren Zeitraum.
- hat viele verschiedene Ursachen.
- hat unterschiedliche Verläufe.
- kann therapiert werden.

Was sind Ziele in der Therapie?

- **mit der Abhängigkeitserkrankung umgehen**
- **weniger, seltener oder auch gar keinen Alkohol trinken**
- **Gesundheit verbessern**
zum Beispiel Erkrankungen behandeln
- **persönliche Fähigkeiten ausbauen**
zum Beispiel Umgang mit Stress, Umgang mit dem Verlangen zu trinken
- **Alltag besser bewältigen**
zum Beispiel Erledigungen und Freizeit planen, Finanzen einteilen und Rechnungen bezahlen, Ordnung schaffen
- **Lebenssituation stabilisieren**
zum Beispiel eine Ausbildung beginnen, regelmäßig arbeiten gehen, Freundschaften pflegen

Früher war man überzeugt, dass es der einzige Weg ist, gar keinen Alkohol zu trinken. Mittlerweile weiß man: Das ist keine Voraussetzung.

Auch weniger zu trinken oder Tage ohne Trinken können die Lebensqualität verbessern. Die Ziele können sich im Laufe der Therapie verändern.

Was passiert in der Therapie?



Nach ausführlichen Gesprächen erstellen wir einen individuellen Plan. Dieser kann beinhalten:

- **Psychotherapie und psychologische Behandlung**
 - Einzeltherapie: Manches kann man am Besten im Vier-Augen-Gespräch bearbeiten.
 - in der Gruppe: Die Erfahrungen anderer sind hilfreich. Sie haben oft ähnliche Probleme. Und man sieht: Man ist nicht alleine.
- **Termine mit Ärztinnen oder Ärzten**
- **Unterstützung mit Medikamenten (bei Bedarf)**
- **Beratung und Unterstützung** zu Themen wie Schulden, Wohnen, Arbeit
- **Gruppen zu unterschiedlichen Themen** zum Beispiel Gesundheit, Umgang mit Stress

Der Therapieplan wird auf den persönlichen Alltag abgestimmt. Die Therapie findet grundsätzlich ambulant statt. Das ist wichtig, um zu lernen, im gewohnten Umfeld mit der Erkrankung umzugehen.

Manchmal sind stationäre Aufenthalte notwendig, zum Beispiel bei schweren körperlichen und/oder psychischen Erkrankungen. Aber auch dann ist wichtig, die Therapie ambulant fortzusetzen.