



**Mühlhof – Zentrum
für Suchttherapie und
Rehabilitation**

Goldacherstrasse 29
9327 Tübach
071 844 02 44
info@muehlhof.ch
www.muehlhof.ch



Kathrin Wenger
Abklärungen und Aufnahme

Mühlhof – Zentrum für Suchttherapie und Rehabilitation

Ich trink doch nicht zu viel!

Die Veränderung eines problematischen Trinkverhaltens ist grundsätzlich möglich, aber erst dann, wenn Betroffene dies selbst wollen.

Wer sagt, ob ich ein Problem habe?

Alkohol ist, neben dem Nikotin, nach wie vor das am meisten verbreitete Suchtmittel in der Schweiz. Zur Frage, ab welcher Menge ein Konsum problematisch ist, lassen sich die unterschiedlichsten Antworten finden. Unbestritten ist wohl, dass es bei hohem und andauerndem Konsum zu gesundheitlichen und sozialen Schäden führen kann. Menschen neigen dazu, ihren eigenen Konsum als normal einzustufen, selbst, wenn dieser von aussen gesehen sehr hoch und problematisch erscheint. Die Aussage «du hast ein Alkoholproblem» werden sie wohl meist verneinen. Subjektiv betrachtet mag dies stimmen, denn ein persönliches Problem entsteht erst, wenn man es selbst als solches wahrnimmt: Wenn die eigene Gesundheit darunter leidet, der Arbeitsplatz gefährdet ist oder schlicht dann, wenn man nicht mehr mit seinem Konsum zufrieden ist.

Wer bestimmt, wie mein zukünftiger Umgang mit Alkohol sein soll?

Sobald Betroffene an diesem Punkt stehen, entsteht Motivation zur Veränderung. Doch wie soll diese Veränderung geschehen? Viele Ratgeber/Innen stehen bereit,

um uns zu sagen, welche Ziele richtig und welcher Weg dahin zu gehen ist. Diese gut gemeinten Hinweise ersetzen jedoch nicht die persönliche Auseinandersetzung mit den eigenen Zielen und dem individuell richtigen Weg. Entschlüsse, die eigenständig gefasst werden, bieten die beste Basis für gewünschte Veränderungen. Nein, einfach ist dieser Weg nicht! Oft erfordert es mehrere Anläufe und Vertrauen in die Wirksamkeit des eigenen Handelns. Menschen auf diesem Weg, verdienen unseren vollen Respekt. Vielen gelingt es dabei, Lebensfreude und -qualität zurückzugewinnen. Unterstützung kann dabei das persönliche Umfeld bieten, zusätzlich stehen professionelle Hilfsangebote zur Verfügung.

Therapie und Rehabilitation im Mühlhof

Der Mühlhof bietet stationäre Suchttherapie und Rehabilitation an. Gemeinsam mit Ihnen gestalten wir das Angebot, damit Sie nach dem Aufenthalt zuversichtlich weitere Schritte machen können. Der Film auf unserer Homepage www.muehlhof.ch gibt einen Einblick in unser Programm. Im Rahmen eines Informationsgesprächs können Sie den Mühlhof näher kennenlernen. Gerne vereinbaren wir einen Termin.