

Sorgen wegen Alkohol?

Dann hol dir Unterstützung.

Alkohol ist nicht gesund.
Alkohol kann Menschen krank machen.
Diese Krankheit heißt Alkohol-Abhängigkeit.



Hilfe ist möglich.
Du bist nicht allein.



Wann ist Hilfe wichtig?

Wenn man sich Sorgen
um sich selbst macht.

Denkst du:

Ich trinke zu viel Alkohol.
Ich trinke immer mehr Alkohol.
Andere Dinge sind mir nicht mehr wichtig.
Alkohol schadet mir.
Aber ich trinke trotzdem weiter.



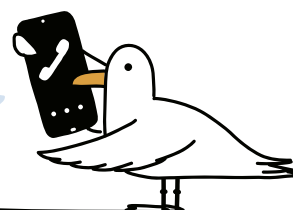
Wenn man sich Sorgen
um einen anderen Menschen macht.

Tipps: Mit der Person in Ruhe reden.
Keine Vorwürfe machen.
Gut zuhören.
Hilfe und Unterstützung anbieten.
Sich selbst Hilfe suchen.

Ich mache mir Sorgen um dich.



Hier findest du Hilfe.



Sucht-Beratungsstellen helfen:

- Betroffenen und ihren Angehörigen.
- kostenlos und vertraulich.

Sucht-Beratungsstellen in Hamburg
findest du hier:

www.suchtberatung-hamburg.de



Hast du noch Fragen?

SUCHT ☺ HAMBURG unterstützt dich.

Ruf an oder schreib eine E-Mail.

Telefon: 040 284 99 180

(Montag bis Donnerstag 10-16 Uhr)

service@sucht-hamburg.de

www.sucht-hamburg.de

gefördert durch



Hamburg | Sozialbehörde

SUCHT
HAMBURG

hag
Hamburgische Arbeitsgemeinschaft
für Gesundheitsförderung e.V.