

Wer kann mich unterstützen?

Haben Sie sich schon mal gefragt, ob Ihr Alkoholkonsum gesund ist? Oder fällt es Ihnen schwer, weniger zu trinken? Egal, wie häufig oder wie viel Alkohol Sie trinken: Bei Fachleuten finden Sie unverbindliche Unterstützung.

Beratungen



Persönliche Beratung

Sprechen Sie in Ruhe mit Fachleuten vor Ort. Gemeinsam schauen Sie, wie Sie Ihren Konsum am besten verringern können.

In der Arztpraxis: Ihr Hausarzt oder Ihre Hausärztin sind gute erste Ansprechpartner für eine medizinische Einschätzung.

Hilfe in Ihrer Nähe: Über die Deutsche Suchthilfe oder die Sozialplattform können Sie regionale Hilfsangebote in Ihrer Umgebung suchen.

So geht's: Online unter: dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis oder sozialplattform.de/beratungsstellenfinder



Telefonische Beratung

Telefon-Beratungsstellen bieten erste fachliche Beratung, Krisenhilfe und vermitteln bei Bedarf weitere Unterstützung – auf Wunsch auch anonym.

Sucht & Drogen Hotline: Die Hotline bietet Hilfe und Informationen durch erfahrene Fachkräfte aus der Drogen- und Suchthilfe.

So geht's: Täglich von 8 bis 24 Uhr unter 01806 313031 erreichbar. Der Anruf kostet 20 Cent aus dem Fest- und Mobilfunknetz.

BIÖG-Infotelefon: Das Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) beantwortet telefonisch Fragen zur Suchtvorbeugung.

So geht's: Mo bis Do von 10 bis 22 Uhr und Fr bis So 10 bis 18 Uhr unter 0221 892031. Die Kosten variieren je nach Telefonanbieter.



Online-Beratung

Digitale Beratungsplattformen ermöglichen einen besonders diskreten, zeitlich flexiblen und ortsunabhängigen Austausch mit Suchtfachkräften per Chat oder E-Mail.

Caritas-Online-Beratung: Die Beratung beantwortet Ihre Fragen innerhalb von zwei Werktagen.

So geht's: Über caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/suchtbearbeitung können Sie eine Nachricht schreiben.

BIÖG: Die Online-Beratung des Bundesinstituts für Öffentliche Gesundheit (BIÖG) liefert fachlich fundierte Antworten auf Ihre Fragen.

So geht's: Unter kenn-dein-limit.de/alkoholberatung können Sie sich registrieren und Ihre Fragen stellen.

DigiSucht: Die Digitale Suchtberatung bietet einen anonymen, kostenlosen und ortsunabhängigen Zugang zu professioneller Alkoholberatung per Chat, Video oder E-Mail.

So geht's: Beratungsangebot auswählen unter suchtberatung.digital

Selbsthilfegruppen



In Selbsthilfegruppen können Sie sich vertraulich mit Gleichgesinnten austauschen. Die Gruppe bietet einen schützenden Rahmen für gegenseitige Motivation, tiefes Verständnis und die langfristige Festigung eines alkoholfreien Lebensstils.

Passende Gruppe finden: Über die Online-Verzeichnisse der großen Suchtselbsthilfeverbände sowie die bundesweite NAKOS-Datenbank lassen sich Gruppen in Ihrer Nähe oder Online-Gruppen für einen vertraulichen Austausch finden.

So geht's: Eine passende Selbsthilfegruppe finden Sie online z. B. über [NAKOS](#), das [Blaue Kreuz](#), den [Kreuzbund](#), die [Guttempler](#) oder die [Anonymen Alkoholiker](#).

Wollen Sie mehr erfahren?

Weitere Informationen zu Alkoholkonsum und Anlaufstellen finden Sie unter stiftung-gesundheitswissen.de/alkohol

