

Survival Book Sucht

Abhängigkeit überleben, Einsamkeit überwinden - Ein Selbsthilfebuch für junge Menschen

Überleben statt untergehen - so fühlt sich der Alltag für viele Jugendliche und junge Erwachsene mit Drogen- oder Medienabhängigkeit an. Dieses Buch lässt sie damit nicht allein. Verständlich und nah an der Lebenswelt zeigt es, was bei Abhängigkeit im Gehirn und in der Seele passiert: wie Belohnungs-, Bindungs- und Angst-Stress-System mit Sucht verknüpft sind, welche Rolle traumatische Erfahrungen spielen - und wie sich diese Kreisläufe durchbrechen lassen. Schritt für Schritt werden konkrete Wege aus der Abhängigkeit aufgezeigt, die jungen Menschen dabei helfen können, der Selbsterstörung zu entkommen, wieder Boden unter den Füßen zu bekommen und neue Orientierung zu finden. Abschließend widmet sich das Buch der Frage, wie Gelassenheit und Heiterkeit als Überlebenskräfte neu entdeckt und im Alltag verankert werden können. Die Stimmen von Jugendlichen, die selbst eine Sucht überlebt und eine Therapie durchgestanden haben, begleiten durch den Text. Ein Buch für Betroffene - und für alle, die sie auf ihrem Weg zurück zu sich selbst unterstützen. "Ein Buch, das Hoffnung gibt, ohne zu beschönigen. Frank M. Fischer verbindet fachliche Kompetenz mit großer Menschlichkeit und zeigt jungen Menschen Wege aus der Sucht - verständlich, einfühlsam und lebensnah." (Prof. Dr. med. Dr. phil. Thomas Fuchs, Psychiater und Philosoph)

Überleben statt untergehen - so fühlt sich der Alltag für viele Jugendliche und junge Erwachsene mit Drogen- oder Medienabhängigkeit an. Dieses Buch lässt sie damit nicht allein. Verständlich und nah an der Lebenswelt zeigt es, was bei Abhängigkeit im Gehirn und in der Seele passiert: wie Belohnungs-, Bindungs- und Angst-Stress-System mit Sucht verknüpft sind, welche Rolle traumatische Erfahrungen spielen - und wie sich diese Kreisläufe durchbrechen lassen. Schritt für Schritt werden konkrete Wege aus der Abhängigkeit aufgezeigt, die jungen Menschen dabei helfen können, der Selbsterstörung zu entkommen, wieder Boden unter den Füßen zu bekommen und neue Orientierung zu finden. Abschließend widmet sich das Buch der Frage, wie Gelassenheit und Heiterkeit als Überlebenskräfte neu entdeckt und im Alltag verankert werden können. Die Stimmen von Jugendlichen, die selbst eine Sucht überlebt und eine Therapie durchgestanden haben, begleiten durch den Text. Ein Buch für Betroffene - und für alle, die sie auf ihrem Weg zurück zu sich selbst unterstützen. "Ein Buch, das Hoffnung gibt, ohne zu beschönigen. Frank M. Fischer verbindet fachliche Kompetenz mit großer Menschlichkeit und zeigt jungen Menschen Wege aus der Sucht - verständlich, einfühlsam und lebensnah." (Prof. Dr. med. Dr. phil. Thomas Fuchs, Psychiater und Philosoph)



25,00 €
23,36 € (zzgl. MwSt.)

vorbestellbar, Erscheinungstermin ca.
Oktober 2026

Artikelnummer: 9783170471009
Medium: Buch
ISBN: 978-3-17-047100-9
Verlag: Kohlhammer
Erscheinungstermin: 31.10.2026
Sprache(n): Deutsch
Auflage: 1. Auflage 2026
Produktform: Kartoniert
Seiten: 298

