



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

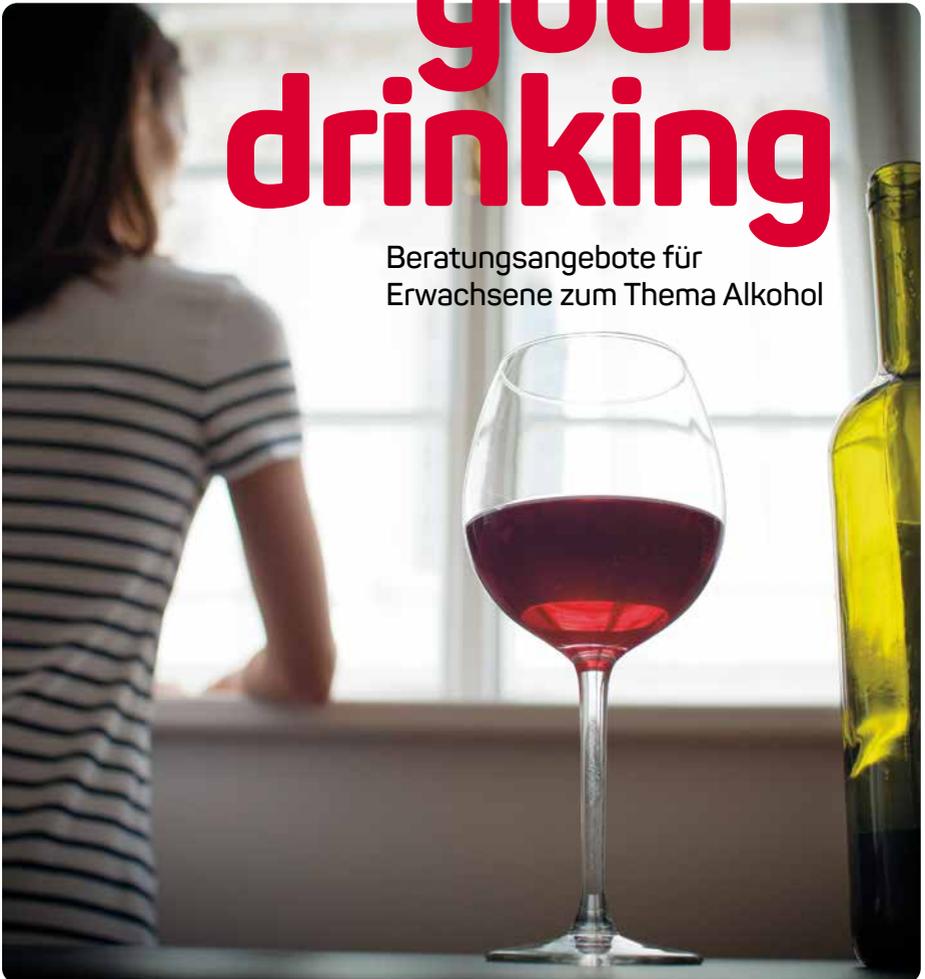
Abteilung Sucht

**BASEL**  
**LANDSCHAFT**

VOLKSWIRTSCHAFTS- UND GESUNDHEITSDIREKTION  
AMT FÜR GESUNDHEIT

# check your drinking

Beratungsangebote für  
Erwachsene zum Thema Alkohol



# check your drinking



Endlich Feierabend oder Wochenende: Da gönnt man sich gerne mal ein, zwei Gläschen Wein oder Bier. Sei es aus Genuss, um besser abschalten zu können, um auf einer Party lockerer zu werden oder um die Zugehörigkeit zur Gruppe zu bestätigen. Zudem wird Alkohol oftmals konsumiert, um negative Gefühle wie Wut, Stress oder Traurigkeit zu vergessen. Wird der Alkoholkonsum jedoch zur Gewohnheit, kann dies zu negativen Folgen für die Gesundheit führen.

Die Gründe und die Art des Konsums (Menge, Mischkonsum, Trinkgeschwindigkeit) sind ausschlaggebend dafür, ob das eigene Trinkverhalten unbedenklich ist oder über kurz oder lang problematisch werden kann.

Insbesondere das Rauschtrinken birgt unmittelbare Risiken in sich. Dabei wird in kurzer Zeit so viel Alkohol konsumiert, dass eine Alkoholvergiftung eintreten kann. Die Warnzeichen einer Alkoholvergiftung sind: Unregelmässige Atmung, Übelkeit und Erbrechen. Bei Eintritt einer Bewusstlosigkeit besteht Erstickungsgefahr an Erbrochenem. Zudem steigt mit zunehmendem Alkoholpegel das Risiko, in Unfälle oder Gewaltvorfälle involviert zu sein.

## **Die eigene Grenze kennen**

Wie viel ist in Ordnung, ohne dass ich mich und mein Umfeld Risiken aussetze? Weshalb und was trinke ich? In welchen Situationen sollte ich ganz auf Alkohol verzichten? Diese und weitere Fragen helfen, den eigenen Konsum zu reflektieren. Ein verantwortungsvoller Umgang mit Alkohol bedeutet, seine Grenzen zu kennen.

Weitere Informationen zum Thema finden Sie unter [www.sucht.bs.ch](http://www.sucht.bs.ch)

# Beratungsangebote beider Basel

Falls Sie weitere Fragen haben oder sich nicht sicher sind, ob Sie einen problematischen Umgang mit Alkohol oder anderen Substanzen haben, helfen Ihnen folgende Beratungsstellen gerne weiter. Vielleicht konsumieren Sie aber auch illegale Drogen regelmässig und möchten Ihren Konsum hinterfragen. In diesem Fall können Sie sich ebenfalls an eine dieser Beratungsstellen in den Kantonen Basel-Stadt und Basel-Landschaft wenden.

## Gesundheitsdepartement Basel-Stadt, Abteilung Sucht

Die Abteilung Sucht bietet Beratung bei Problemen mit Alkohol, anderen Suchtmitteln sowie Internet-, Glücksspiel-, Kauf- und Sexsucht an.

### Abteilung Sucht

Malzgasse 30, 4001 Basel  
T 061 267 89 00  
abteilung.sucht@bs.ch, www.sucht.bs.ch



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Abteilung Sucht

## Universitäre Psychiatrische Kliniken Ambulanz für Suchttherapie

Die Ambulanz für Suchttherapie bieten Beratung und Behandlung von Menschen mit beginnender oder fortgeschrittener Suchterkrankung. Das Angebot richtet sich insbesondere an Jugendliche und jungen Erwachsenen im Alter von 15 bis 25 Jahren.

### Ambulanz für Suchttherapie

Kornhausgasse 7, 4051 Basel  
T 061 325 52 17, www.upk.ch

UPK  
Universitäre  
Psychiatrische Kliniken  
Basel

## Suchthilfe Region Basel – Beratungszentrum

Das Beratungszentrum bietet Information und Unterstützung bei allen Fragen rund um Sucht. Im Speziellen zu illegalen Drogen wie Cannabis oder Partydrogen sowie Internet- und Glücksspielsucht.

### Suchthilfe Region Basel, Beratungszentrum

Mülhuserstrasse 111, 4056 Basel  
T 061 385 22 00  
beratungszentrum@suchthilfe.ch  
www.suchthilfe.ch

Suchthilfe  
REGION BASEL

## Multikulturelle Suchtberatungsstelle beider Basel (MUSUB)

Die MUSUB bietet Beratung und Begleitung für fremdsprachige Erwachsene und Jugendliche mit Suchtproblemen und/oder deren Angehörige.

### MUSUB Basel-Stadt

Peter Merian-Strasse 30, 4052 Basel  
T 061 273 83 05, Fax 061 273 83 06  
info@musub.ch, www.musub.ch

### MUSUB Baselland

Bleichemattweg 56, 4410 Liestal  
T 061 273 83 05  
info@musub.ch, www.musub.ch



Stiftung  
Blaues Kreuz  
MUSUB  
beider Basel

## Blaues Kreuz beider Basel

Die Fachstelle Blaues Kreuz bietet Beratung und Unterstützung zum Thema Alkohol und anderen Suchtmitteln für Betroffene und/oder deren Angehörige.

### Fachstelle Blaues Kreuz Basel-Stadt

Peter Merian-Strasse 30, 4052 Basel  
T 061 261 56 13  
basel@bkbb.ch, www.bkbb.ch

### Fachstelle Blaues Kreuz Liestal

Bleichemattweg 56, 4410 Liestal  
T 061 905 20 20  
liestal@bkbb.ch, www.bkbb.ch

### Fachstelle Blaues Kreuz Münchenstein

Bruckfeldstrasse 3, 4142 Münchenstein  
T 061 411 06 66  
muenchenstein@bkbb.ch, www.bkbb.ch



Stiftung  
Blaues Kreuz  
MUSUB  
beider Basel

weitere Angebote auf der Rückseite →

## Ambulante und tagesklinische Angebote:

### Psychiatrie Baselland Ambulante und tagesklinische Angebote für Abhängigkeitserkrankungen

Ambulante und tagesklinische Beratung und Behandlung zum Thema Alkohol, Cannabis, Kokain, Opiate, Partydrogen und andere Suchtmittel sowie Verhaltenssuchte. Das Angebot richtet sich an Jugendliche und Erwachsene sowie an deren soziales Umfeld.

#### Anmeldung und Aufnahme

T 061 553 56 56  
aufnahme@pbl.ch  
www.pbl.ch

#### Standorte:

##### Ambulatorium Liestal

Wiedenhubstrasse 55, 4410 Liestal  
T 061 553 58 60

##### Ambulatorium Reinach

Baselstrasse 1, 4153 Reinach  
T 061 553 58 80

##### Zentrum für psychische Gesundheit Binningen

##### Ambulatorium Binningen

Hauptstrasse 34, 4102 Binningen  
T 061 553 57 57

##### Tagesklinik Binningen

Hauptstrasse 34, 4102 Binningen  
T 061 553 57 57

 PSYCHIATRIE  
BASELLAND

Verstehen. Vertrauen

## Anlaufstellen bei psychischen Problemen:

### Psychiatrie Baselland Ambulatorien und Tageskliniken

Die Ambulatorien und Tageskliniken bieten Abklärungs- und Behandlungsangebote für Erwachsene mit verschiedenen psychischen Leiden wie Ängste, Depressionen oder psychische Krisen.

#### Anmeldung und Aufnahme

T 061 553 56 56  
aufnahme@pbl.ch  
www.pbl.ch

#### Standorte:

##### Ambulatorium und Tageskliniken Liestal

Spitalstrasse 1, 4410 Liestal  
T 061 553 57 10

##### Ambulatorium und Tagesklinik Münchenstein

Emil Frey-Strasse 55, 4142 Münchenstein  
T 061 553 58 10

##### Zentrum für psychische Gesundheit Binningen

##### Erwachsenenpsychiatrie

Hauptstrasse 34, 4102 Binningen  
T 061 553 57 57

 PSYCHIATRIE  
BASELLAND

Verstehen. Vertrauen

### Universitäre Psychiatrische Kliniken Verhaltenstherapie Ambulanz

Die Verhaltenstherapie Ambulanz bietet Unterstützung bei der Bewältigung und Linderung psychischer Beschwerden (Ängste, Essstörungen, Beziehungs- und Verhaltensprobleme etc.), und der Lösung konkreter Lebensprobleme.

#### Verhaltenstherapie Ambulanz

Wilhelm Klein-Strasse 27, 4002 Basel  
T 061 325 56 70  
www.upk.ch

 Universitäre  
Psychiatrische Kliniken  
Basel