

Наркотици? Алкохол? Таблетки?

Един ден веселбата свършва



Bulgarisch

„Аз не съм зависим, искам само да се позабавлявам!“

Симеон, 24 годишен,
роден в Пловдив, от 17 години в Германия

Наркотици? Алкохол? Таблетки?

Веселбата свършва доста бързо

Да се напиеш с приятели или да вземеш дроги отначало е весело. Всички те уверяват, че не е опасно и че можеш да го контролираш. Но рискът е голям. Много по-голям, отколкото си мислиш! Започваш да го правиш сам или все по-често се събираш с приятели, които също консумират дроги, алкохол или таблетки – така това става съвсем нормално за теб. В началото може и да е вълнуващо, но скоро очарованието на забраненото и непознатото изчезва. Същевременно обаче ти не можеш вече без него. Ако не си в състояние да изкараш деня без тези неща, а мислите ти се въртят все около това, къде и как отново да ги получиш, значи си попаднал в капана на зависимостта. А зависимостта е болест.



Веселин, 34 годишен,
роден в Силистра, от 18 години в Германия

„Отначало всичко ти действа добре – алкохол, героин, канабис или други неща като таблетки, кристали, амфетамини или легални дроги. Проблеми? Нямам такива, мислиш си. Усеещаш се силен и уверен. Но като свърши опиянението, нещата изглеждат съвсем другояче:

Проблемите си остават, а вече не се чувстваш и силен.

Напротив, идват такива чувства като несигурност и безпомощност. И се прибавят и нови проблеми! Проблеми, породени вече от дрогите и алкохола: отнемат ти шофьорската книжка, полицаите претърсват жилището ти или те арестуват. Това те разочарова... и ти пак посягаш към дрогата, пийваш нещо, смъркаш поредната доза – та това винаги ти е помагало! Така затъваш все по-надълбоко и вече не си в състояние сам да намериш изход.“

Зависимостта засяга всички области на ЖИВОТА:

здраве, семейство, училище, работа, пари

Отначало пристрастяване няма – то става постепенно. Парите скоро свършват и няма с какво да се платят алкохолът и наркотиците. Ясно е, че пияният или дрогиран човек не може нито да се учи, нито да работи добре. Може да зареже училището или да спре да ходи на работа, а после и да я загуби. За да се сдобият с пари или с таблетки, много от пристрастените започват да крадат или да продават дроги. Тогава ядовете с полицията са неизбежни. А бъде ли вписано подобно нещо в нечие досие, то си остава там! Зависимостта не може дълго да се прикрива. Следват ядовете в семейството. Дори малките деца бързо забелязват, че родителите им понякога са „странни“. Бащата и майката носят голяма отговорност и служат за пример на децата си. Потърси специализирана помощ, за да не се превърнеш в заплаха за бъдещето на детето си! Допълнителна информация ще намериш на стр. 13.

„Таблетките ги вземам, само защото често ми е доста напрегнато с дъщеря ми и с работата. Но внимавам много малката да не забележи нищо.“

Албена, 29 годишна, родена в Ямбол,
от 20 години в Германия, има четиригодишна дъщеря



Лиляна, 32 годишна,
родена в София, от 21 години в Германия

„Доста дълго време не исках да си призная, че имам проблем с таблетките. И бях сигурна, че моето дете и шефът ми не знаят нищо. Веднъж обаче малкият ми син ме попита дали не съм болна, защото постоянно гълтам таблетки. Тогав се разплаках. Моят приятел си загуби работата покрай дрогата, а аз имах ядове с Детските социални служби заради момчето си.

Беше ни пределно ясно, че така не може да продължава.

Освен това се страхувах да не ми вземат сина. Моите родители също се опитаха да ми помогнат. Сестра ми дойде с мен до един център за консултации. Там ме посрещнаха с разбиране и ми предоставиха обширна информация за различните видове лечение. Хареса ми много, че имах възможност да се подложа на терапия заедно с детето си.“

„Аз имам силна воля. Ще мога да спра по всяко време.“

Атанас, 29 годишен,
роден в Стара Загора, от 14 години в Германия



Лозан, 31 годишен,
роден в Оряхово, от 5 години в Германия

„Беше малко странно да описвам проблемите си пред чужд човек в центъра за консултации, но хората бяха много любезни и добре разбираха нещата. Естествено, не бяха магьосници, за да правят чудеса. Консултантът ми каза, че ще бъде до мен и ще ме подкрепя, но че аз сам трябва да измина пътя към живот без дрога. Реших да го направя – нали всъщност ставаше дума за МОЯ живот!“

Зависимостта е болест

Последиците за здравето при употреба на наркотици, таблетки и алкохол са ясни: всяко опиянение, все едно дали от алкохол или от дроги, е отрова за организма. Ако организмът периодично получава отрова, тя постепенно разрушава черния дроб, нервните клетки или води до рак. Зависимостта е болест! Тялото и душата така са свикнали с отровата, че човек се чувства слаб и болен, ако не я вземе (появяват се втрисане, болки в ставите, гадене, припадъци...). Често се прибавят и страхове от всевъзможни неща и ситуации. А за да бъдат избегнати болести като хепатит или да се предотврати опасността от HIV (СПИН) инфекция, трябва да се практикуват Safer Use (безопасна употреба) и Safer Sex (безопасен секс). Центровете за консултации предлагат подходящи събеседници по всички въпроси от такова естество.

Ако е зъбобол – на зъболекар, ако е зависимост – при консултант

Консултантите по зависимостите знаят точно какво помага

Зависимостта е болест, която може да се лекува. Само желанието за спиране не е достатъчно за постигането на целта. Професионалисти, които са наясно как човек може да се справи със зависимостта от наркотиците, алкохола и таблетките, както и с проблемите около хазартните игри и медиите (интернет), са консултантите по зависимостите. В центровете за консултации работят именно такива специално обучени социални работници, психолози и лекари (виж адресите на стр.13).

Консултантите по зависимостите – какво точно правят те?

- ▶ Те ти помагат да осъзнаеш кой път е подходящ за теб..
- ▶ Ако желаеш, те могат да те съветват и анонимно.
- ▶ Те са специализирани в това, да намерят най-подходящото за теб лечение и да ти кажат кой може да го проведе.
- ▶ Те могат да ти дадат съвет при натрупани дългове, при проблеми с полицията или с родителите и семейството.
- ▶ Ако желаеш, те могат да проведат консултация също така и с твоя партньор или твоята партньорка или с твоите родители.
- ▶ Те ще ти помогнат да намериш лекари за твоите заболявания.

- ▶ Те не предоставят информация за теб в училището, на работодателя ти, на полицията или други лица (напр. на семейството и приятелите ти).
- ▶ Ти сам решаваеш от кои предложения ще се възползваш – нищо няма да бъде предприето без твоего съгласие.
- ▶ Те имат широка мрежа от контакти и могат да намерят за всеки един твой проблем подходящ събеседник.

Консултация – колко ще ми струва тя?

Консултацията и препоръчаните терапии са безплатни за теб. Това обаче не означава, че не са добри – напротив. За разлика от някои други страни, в Германия здравноосигурителните каси, пенсионното осигуряване или общините покриват разноските за най-доброто лечение и най-добрите специалисти.

Тук ще научиш къде наблизко има център за консултации:



Сканирай кода и потърси в интернет консултативен център за подпомагане близо до мястото, където живееш.

Ах, между другото! ...

... Не само наркотиците, таблетките и алкохолът могат да доведат до зависимост – **интернетът, мобилните телефони, компютърните и хазартните игри** също създават подобни проблеми. Консултантите по зависимостите в центровете за подпомагане са обучени и за това и ще ти помогнат с готовност!

„Консултация – това добре. Но какво да правя после?“

Панайот, 27 годишен,
роден в Плевен, от 15 години в Германия



Момчил, 34 годишен,
роден в Русе, от 18 години в Германия

„Първо се подложих на двуседмична детоксикация в една болница. След това се почувствах много по-добре. И за да не бъда сам и да не пропадна отново, се преместих при родителите си и започнах разговорна терапия

Ходя там всяка седмица.

Терапевтът разбира от работата си. Аз се убедих, че за мен това е най-добрият път.“

Следващите стъпки

Твоят консултант ще ти обясни всичко най-точно и ще те насочи към подходящия за теб терапевт.

1. Стационарното лечение на зависимите (или »детоксикацията«) в клиника

продължава от една до три седмици. След детоксикацията се провежда лечение за преодоляване на психическата зависимост (може да бъде 2. или 3.).

2. Силно пристрастените хора се нуждаят от **стационарно лечение за преодоляване на зависимостта**. То трае няколко месеца и започва непосредствено след детоксикацията. Човек се учи как да води „нормален“ живот без наркотици, таблетки или алкохол. На терапията могат да се подложат и пациенти с деца.

3. Освен това съществува и **амбулаторно лечение чрез терапевтични разговори**. Човек ходи редовно на работа и си живее въкъщи, но посещава редовно някоя група или ходи на индивидуални сесии при терапевт.

4. Важно допълнение към терапията е **взаимопомощта**. В **групите за взаимопомощ** се срещат хора, които са преживели нещо подобно на твоето. Говори се за това, хората си помагат в ежедневието или

прекарват свободното си време заедно. Нищо не се прави задължително или по принуда – членовете се срещат доброволно.

5. За пристрастените към хероин има лечения с подходящо вещество-заместител, например с метадон (т.нар. субституция). Лекарят предписва медикаментозен опиат, за да се избегнат симптомите на абстиненция. Част от това лечение е психосоциалното придружаване. По принцип то се провежда в терапевтичния консултативен център. Човек може съвсем нормално да ходи на работа и да си живее вкъщи, като същевременно провежда и амбулаторно лечение чрез терапевтични разговори в центъра за консултации (виж точка 3.). За амбулантна детоксикация на зависимостта говорим, когато количеството на заместителите се намалява всеки ден или те се взимат за съвсем кратко време.

Ах, между другото! ...

След консумация на наркотици и/или алкохол не бива да управляваш автомобил! Ако бъде доказано, че водачът е бил зад волана след употреба на упойващи вещества, ще плати глоба най-малко 500 €, ще му бъде отнета шофьорската книжка и ще получи две точки в регистъра на Фленсбург. За да си я върне, нарушителят ще трябва да се подложи на много скъп и тежък медицински преглед за психологическа годност.

Тук ще намериш помощ!

Центрове за консултация в близост до теб ще намериш тук: www.suchthilfeverzeichnis.de.



На този линк можеш да откриеш и центрове, в които консултациите се провеждат на руски език. За своите проблеми с дрогата, таблетките или алкохола можеш да потърсиш помощ, дори ако вече имаш деца или пък си бременна. Консултантите ще те подкрепят във всичко и ще ти помогнат да намериш най-добрия за теб път.

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)

Postfach 1369, 59003 Hamm

Тел. +49 2381 9015-0, Факс +49 2381 9015-30

info@dhs.de, www.dhs.de

предлага информация и материали и предоставя адреси за помощ в близост до теб.

Телефон за справки: +49 2381 9015-0 (на немски език)

(Цената е по тарифата на твоя телефонен оператор за разговори в мрежата на град Хам)

понеделник – четвъртък от 9.00 до 17.00 часа

петък от 9.00 до 15.00 часа

BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung

Федерален център по здравна просвета (BZgA):

Инфолайн за превенция срещу пристрастяване

Телефон: 0221/892031 (на немски език)

(Цената е по тарифата на вашия телефонен оператор за разговори в мрежата на гр. Кьолн)

Понеделник - Четвъртък от 10 до 22 ч.

Петък - Неделя от 10 до 18 ч.

На телефона на Федералния център по здравна просвета (BZgA) ще получите отговори на въпроси за превенция срещу пристрастяване.

Sucht & Drogen Hotline

Тел. 01805 313031 (на немски език)

(Цена от стационарен телефон: 0,14 € /мин , цена от мобилен телефон: макс. 0,42 € /мин. Тази услуга се поддържа от NEXT ID.)

понеделник – неделя от 0 до 24 часа

Контакти

Издател:

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.
Postfach 1369, 59003 Hamm
Тел. +49 2381 90150 | Факс +49 2381 901530
Е-майл: info@dhs.de | Интернет: www.dhs.de

Редакция:

Dr. Raphael Gaßmann
Christa Merfert-Diete

Обновяване:

Dr. Christine Hutterer
С участието на: Irina Böhme, Dr. Dietmar Czycholl,
Dr. Raphael Gaßmann, Christa Merfert-Diete, Olga Kumann-Eisen,
Robert Rudi, Martina Schu, Maria Steingrefer

Превод:

Ethno-Medizinisches Zentrum, Hannover
С участието на: Виолета Христова-Минчева, Таня Гангарова
(Violeta Hristova-Mintcheva, Tanja Gangarova)

Концепция, текст и превод на първото издание (2003) под заглавие
„Взимане на дроги? Наливане до козирката? Няма проблем?
– Някога веселбата свършва...“: Dr. Bernhard Bätz, Dr. Dietmar
Czycholl, Dr. Monika Ermer-Externbrink, Irena Fetsch, Dr. Raphael Gaß-
mann, Waldemar Hafner, Laima Hoffmann, Mathias Hofmann, Kirsten
Laasner, Günter Niemeyer, Dr. Frank Tuchtenhagen

Оформление:

Volt Communication GmbH

Печат:

Westmünsterland Druck, Ahaus

Издание:

Първо издание 12/2015
1.30.12.2015

Тази брошура се предоставя безплатно от Deutschen Hauptstelle für
Suchtfragen e.V.,
Postfach 1369, 59003 Hamm (info@dhs.de), и от Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln (order@bzga.de). Тя не е
предназначена за продажба в търговската мрежа от получателя или
трети лица.

Номер за поръчка: 33224003

С подкрепата на Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung по
поръчка на Федералното министерство на здравеопазването



Drogen? Alkohol? Tabletten?

Irgendwann ist Schluss mit lustig



„Ich bin doch nicht abhängig, ich will nur meinen Spaß haben!“

Simeon, 24 Jahre,
geboren in Plovdiv, seit 17 Jahren in Deutschland

Drogen? Alkohol? Tabletten?

Ziemlich schnell ist Schluss mit lustig

Sich mit Freunden zu betrinken oder Drogen zu nehmen, ist erst mal lustig. Alle versprechen: Das ist ungefährlich und das kannst du im Griff behalten! Aber das Risiko ist groß. Größer, als du denkst! Du konsumierst allein oder triffst dich immer häufiger mit Leuten, die auch Drogen, Alkohol oder Tabletten konsumieren – dadurch wird das Konsumieren ganz normal für dich. Am Anfang ist es vielleicht aufregend, doch der Reiz des Verbotenen und Unbekannten geht verloren. Gleichzeitig kannst du nicht mehr ohne. Wenn du den Alltag nicht mehr ohne das ganze Zeug aushalten kannst und die Gedanken darum kreisen, wo und wann du wieder konsumieren kannst, dann gerätst du in die Abhängigkeitsfalle. Und Abhängigkeit ist eine Krankheit.



Veselin, 34 Jahre,
geboren in Silistra, seit 18 Jahren in Deutschland

„Erst einmal wirkt das alles gut: Alkohol, Heroin, Cannabis oder auch andere Sachen wie Tabletten, Crystal, Amphetamine oder Legal Highs: Probleme? Hab ich nicht, denkst du vielleicht. Du fühlst dich stark und überlegen. Ist die Wirkung erst vorbei, sieht die Sache ganz anders aus:

Die Probleme hast du immer noch, und stark fühlst du dich auch nicht mehr.

Im Gegenteil: Da sind eher Gefühle wie Hilflosigkeit und Unsicherheit. Und es kommen neue Probleme! Probleme, die wegen Drogen und Alkohol überhaupt erst auftreten: Der Führerschein wird entzogen, die Polizei durchsucht deine Wohnung oder verhaftet dich. Das frustriert ... und du nimmst weiter Drogen, trinkst was, ziehst eine Nase – das hat doch immer geholfen! So gerätst du in die Sache rein und findest alleine nicht mehr raus.“

Drogen gibt es in allen Lebensbereichen:

Gesundheit, Familie, Schule, Arbeit, Geld

Zuerst ist es keine Sucht. Das kommt erst nach und nach. Doch oft geht schon bald das Geld aus, um Drogen oder Alkohol zu bezahlen. Dass man betrunken oder zugehörnt nicht gut lernen und arbeiten kann, ist klar. Vielleicht schmeißt man die Schule oder geht nicht mehr zur Arbeit und verliert dann den Job. Um an Geld oder Tabletten zu kommen, stehlen viele Abhängige oder verkaufen selbst Drogen. Dann ist Ärger mit der Polizei vorprogrammiert. So ein Eintrag bleibt in deiner Akte! Eine Abhängigkeit kann man nicht lange geheim halten. Dann gibt es auch Ärger mit der Familie. Auch kleine Kinder merken schnell, dass die Eltern manchmal „komisch“ sind. Als Mutter oder Vater hat man eine große Verantwortung und dient seinem Kind als Vorbild. Um die Zukunft deines Kindes nicht zu gefährden, solltest du dich beraten lassen. Mehr Informationen auf Seite 13.

„Die Tabletten nehme ich nur, weil es mit meiner Tochter und dem Job oft so anstrengend ist. Aber ich pass schon gut auf, dass die Kleine nichts mitbekommt.“

Albena, 29 Jahre, geboren in Jambol, seit 20 Jahren in Deutschland, hat eine vierjährige Tochter



Liljana, 32 Jahre,
geboren in Sofia, seit 21 Jahren in Deutschland

„Ich habe mir lange Zeit nicht eingestanden, dass ich ein Problem mit Tabletten hatte. Und ich war mir sicher, dass mein Kind und mein Chef das nicht wissen. Doch dann hat mich mein kleiner Sohn gefragt, ob ich krank sei, weil ich immer Tabletten nehmen muss. Da musste ich weinen. Mein Freund hat wegen der Drogen seinen Job verloren und ich hatte Ärger mit dem Jugendamt wegen des Jungen.

Uns war klar, dass es so nicht weitergehen konnte.

Trotzdem hatte ich Angst, dass mir mein Sohn weggenommen wird. Meine Eltern haben dann auch versucht, mir zu helfen. Meine Schwester ist mit mir zu einer Beratungsstelle gegangen. Dort wurde ich ernst genommen und habe viele Informationen zu Therapien erhalten. Toll fand ich, dass die Therapie auch mit Kind möglich war.“

„Ich habe einen starken Willen. Ich könnte jederzeit aufhören.“

Atanas, 29 Jahre,
geboren in Stara Zagora, seit 14 Jahren in Deutschland



Losan, 31 Jahre,
geboren in Orjachovo, seit 5 Jahren in Deutschland

„Es war zwar komisch, einem Fremden in der Beratungsstelle meine Probleme zu erzählen, aber die Leute waren sehr nett und wussten gut Bescheid. Natürlich können sie auch nicht zaubern. Der Berater hat mir klargemacht, dass er mich unterstützen und begleiten kann, aber dass ich die Schritte zu einem Leben ohne Drogen selber gehen muss. Ich habe mich darauf eingelassen – es ging ja schließlich um MEIN Leben!“

Abhängigkeit ist eine Krankheit

Und auch die Folgen für die Gesundheit durch den Konsum von Drogen, Tabletten und Alkohol sind deutlich: Ein Rausch – egal ob mit Alkohol oder Drogen – ist für den Körper eine Vergiftung. Wenn der Körper das Gift regelmäßig bekommt, zerstört das die Leber, die Nervenzellen oder führt zu Krebs. Abhängigkeit ist eine Krankheit! Körper und Seele haben sich so an die Gifte gewöhnt, dass man sich krank und unsicher fühlt, wenn man keine zu sich nimmt (Schüttelfrost, Gelenkschmerzen, Übelkeit, Krampfanfälle ...). Häufig kommen dann auch Ängste vor allen möglichen Dingen und Situationen dazu. Um weitere Krankheiten wie Hepatitis oder eine Infektion mit HIV zu vermeiden, muss Safer Use und Safer Sex praktiziert werden. Suchtberatungsstellen sind die richtigen Ansprechpartner für alle Fragen.

Zum Zahnarzt bei Zahnschmerzen – zum Suchtberater bei Abhängigkeit

Suchtberater sind Fachleute, die wissen, was hilft

Abhängigkeit ist eine Krankheit, die man behandeln kann. Allein mit dem Willen, aufzuhören, kommen viele nicht ans Ziel. Die Profis, die sich mit Abhängigkeit von Drogen, Alkohol und Tabletten, aber auch mit Problemen von Glücksspiel und Medien (Internet) auskennen, sind Suchtberater. In den Beratungsstellen arbeiten speziell ausgebildete Sozialarbeiter, Psychologen und Ärzte (Adressen findest du auf Seite 13).

Suchtberater – was machen die eigentlich?

- ▶ Sie klären mit dir, welcher Weg für dich richtig ist.
- ▶ Sie beraten dich anonym, wenn du das willst.
- ▶ Sie sind spezialisiert darauf, die richtige Behandlung für dich zu finden und dir zu sagen, wer diese Behandlung durchführt.
- ▶ Sie beraten dich bei Schulden, Ärger mit der Polizei oder den Eltern / der Familie.
- ▶ Sie können auch deinen Partner, deine Partnerin oder deine Eltern beraten – wenn du das möchtest.
- ▶ Sie helfen dir, Ärzte für die Behandlung von Krankheiten zu finden.

- ▶ Sie geben keine Informationen über dich an die Schule, den Arbeitgeber, die Polizei oder andere Personen (z. B. Familie und Freunde) weiter.
- ▶ Du entscheidest, welche Angebote du nutzen möchtest – es geschieht nichts ohne dein Einverständnis.
- ▶ Sie haben ein großes Netzwerk und finden für jedes Problem den passenden Ansprechpartner.

Beratung – was kostet mich das?

Die Beratung und die empfohlenen Therapien sind für dich kostenlos. Das bedeutet nicht, dass diese Angebote schlecht wären – ganz im Gegenteil. Anders als in manchen anderen Ländern werden in Deutschland die besten Therapien und Hilfen von den Krankenkassen, der Rentenversicherung oder den Gemeinden bezahlt.

Hier findest du Hinweise, wie du eine Beratungsstelle in deiner Nähe findest:



Scanne den Code und suche im Internet nach der Beratungsstelle in deiner Nähe.

Ach übrigens! ...

... Nicht nur Drogen, Tabletten und Alkohol können abhängig machen, sondern auch **Internet** oder **Computerspiele, Handys** und **Glücksspiel** können ähnliche Probleme schaffen. Auch hierfür sind die Berater in den Suchtberatungsstellen geschult und helfen dir gerne weiter!

„Beratung – schön und gut.
Aber wie soll es dann weitergehen?“

Panajot, 27 Jahre,
geboren in Pleven, seit 15 Jahren in Deutschland



Momtschil, 34 Jahre,
geboren in Rousse, seit 18 Jahren in Deutschland

„Ich habe erst zwei Wochen lang eine Entgiftung
im Krankenhaus gemacht. Danach ging es mir
schon viel besser. Um nicht so allein zu sein
und wieder rückfällig zu werden, bin ich dann
zu meinen Eltern gezogen und mache jetzt eine
Gesprächstherapie.

Da gehe ich jede Woche hin.

Der Therapeut kennt sich gut aus. Ich merke,
dass das für mich ein guter Weg ist.“

Das sind die nächsten Schritte

Dein Suchtberater wird dir alles genau erklären und dir die Ansprechpartner für die passenden Schritte vermitteln.

- 1. Eine stationäre Entzugsbehandlung** (oder »Entgiftung«) in einer Klinik dauert ein bis drei Wochen. Im Anschluss an die Entgiftung folgt eine Therapie, um die psychische Abhängigkeit zu überwinden (entweder 2. oder 3.).

- 2. Stark suchtkranke Menschen benötigen eine stationäre Entwöhnungsbehandlung** oder Therapie. Sie dauert mehrere Monate und schließt an die Entzugsbehandlung an. Man lernt, wie man nach dem Aufenthalt ein „normales“ Leben ohne Drogen, Tabletten oder Alkohol führen kann. Diese Therapie ist auch möglich, wenn man ein Kind hat.

- 3. Außerdem gibt es die ambulante Gesprächstherapie.** Man geht seiner Arbeit nach und wohnt zu Hause, besucht aber regelmäßig eine Gruppe oder nimmt an Einzelsitzungen mit einem Therapeuten teil.

- 4. Eine wichtige Ergänzung zur Therapie ist die Selbsthilfe.** In Selbsthilfegruppen treffen sich Menschen, die Ähnliches wie du erleben und erlebt haben. Man spricht darüber, hilft sich gegenseitig im Alltag und kann die Freizeit miteinander verbringen. Es gibt

keinen Zwang – die Mitglieder treffen sich freiwillig.

5. Für Heroinabhängige gibt es eine **Ersatzstoffbehandlung** (Substitution), z. B. mit Methadon. Von einem Arzt erhält man regelmäßig ein Opiat als Medikament, damit keine Entzugserscheinungen auftreten. Ein weiterer Bestandteil der Substitution ist die psychosoziale Betreuung. Sie wird i. d. R. in einer Suchtberatung durchgeführt. Man kann damit normal arbeiten gehen und zu Hause wohnen. Gleichzeitig kann man in der Suchtberatung eine ambulante Gesprächstherapie (siehe 3.) machen. Wenn die Menge der Ersatzstoffe jeden Tag weniger wird oder man sie nur sehr kurz bekommt, spricht man von ambulanter Entzugsbehandlung.

Ach übrigens! ...

Autofahren, Drogen- und/oder Alkoholkonsum passen nicht zusammen! Wem der Konsum am Steuer nachgewiesen wird, zahlt ein Bußgeld von mindestens 500 €, verliert den Führerschein und erhält zwei Punkte im Flensburger Punkteregister. Um den Führerschein zurückzubekommen, ist meist eine teure und schwierige medizinische und psychologische Untersuchung nötig.

Hier findest du Hilfe!

Die Beratungsstellen in deiner Nähe findest du hier: **www.suchthilfeverzeichnis.de**.



Dort kann auch nach jenen Beratungsstellen gesucht werden, die auf eine Beratung in bulgarischer Sprache spezialisiert sind. Du kannst mit deinen Drogen-, Tabletten- oder Alkoholproblemen auch dorthin gehen, wenn du schon Kinder hast oder schwanger bist. Die Berater unterstützen dich in deinen Anliegen und helfen dir, den richtigen Weg für dich zu finden.

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS)

Postfach 1369, 59003 Hamm
Tel. +49 2381 9015-0, Fax +49 2381 9015-30
info@dhs.de, www.dhs.de

bietet Informationen und Materialien an und vermittelt Adressen von Hilfeangeboten in deiner Nähe.

Telefonische Auskunft: +49 2381 9015-0 - deutschsprachig -
(Preis entsprechend der Preisliste deines Telefonanbieters für Gespräche in das Hammer Ortsnetz)

Montag – Donnerstag von 9.00 – 17.00 Uhr
Freitag von 9.00 – 15.00 Uhr

BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung

Telefon: 0221/892031 - deutschsprachig -
(Preis entsprechend der Preisliste ihres Telefonanbieters für Gespräche in das Kölner Ortsnetz)

Montag – Donnerstag von 10 – 22 Uhr
Freitag – Sonntag von 10 – 18 Uhr

Das BZgA-Info-Telefon beantwortet Fragen zur Suchtvorbeugung.

Sucht & Drogen Hotline

Tel. 01805 313031 - deutschsprachig -
(Kostenpflichtig: 0,14 €/Min. aus dem Festnetz,
Mobilfunk max. 0,42 €/Min. Dieser Dienst wird unterstützt von NEXT ID.)

Montag – Sonntag von 0 – 24 Uhr

Impressum

Herausgeber:

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.
Postfach 1369, 59003 Hamm
Tel. +49 2381 90150 | Fax +49 2381 901530
E-Mail: info@dhs.de | Internet: www.dhs.de

Redaktion:

Dr. Raphael Gaßmann
Christa Merfert-Diete

Neubearbeitung:

Dr. Christine Hutterer
unter Mitwirkung von: Irina Böhme, Dr. Dietmar Czycholl,
Dr. Raphael Gaßmann, Christa Merfert-Diete, Olga Kumann-Eisen,
Robert Rudi, Martina Schu, Maria Steingrefer

Übersetzung:

Ethno-Medizinisches Zentrum, Hannover
Unter Mitwirkung von: Violeta Hristova-Mintcheva, Tanja Gangarova
Konzeption, Text und Übersetzung der ersten Auflage (2003) unter dem
Titel „Drogen nehmen? Vollaufen lassen? Kein Problem? – Irgendwann
ist Schluss mit Lustig ...“: Dr. Bernhard Bätz, Dr. Dietmar Czycholl,
Dr. Monika Ermer-Externbrink, Irena Fetsch, Dr. Raphael Gaßmann,
Waldemar Hafner, Laima Hoffmann, Mathias Hofmann, Kirsten Laasner,
Günter Niemeyer, Dr. Frank Tuchtenhagen

Gestaltung:

Volt Communication GmbH

Druck:

Westmünsterland Druck, Ahaus

Auflage:

1. Auflage 12/2015
1.30.12.15

Diese Broschüre wird von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V.,
Postfach 1369, 59003 Hamm (info@dhs.de), und der Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln (order@bzga.de), kostenfrei
abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin /
den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Bestellnummer: 33224003

Gefördert von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im
Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit

