

Narkotyki? Alkohol? Leki?

Każda zabawa kiedyś się kończy



„Ja nie jestem uzależniony, chcę się tylko zabawić!”

Paweł, 24 lata,
urodzony w Opolu, mieszka od 17 lat w Niemczech

Narkotyki? Alkohol? Leki?

Zabawa jednak szybko się kończy

Spożywanie alkoholu lub zażywanie narkotyków w gronie przyjaciół wprawia w dobry nastrój. Wszyscy zapewniają: nic nie ryzykujesz, wszystko masz pod kontrolą! Niestety ryzyko jest duże. O wiele większe niż przypuszczasz! Z czasem stosowanie używek – samotnie, czy też w towarzystwie innych osób – staje się dla Ciebie czymś zupełnie normalnym. Stopniowo przemija początkowa fascynacja i zauroczenie robieniem rzeczy zakazanych lub nieznanych. Jeśli nie możesz się już obejść w ciągu dnia bez używek i obsesyjnie myślisz tylko o tym, kiedy i gdzie znów będziesz mogła/mógł konsumować, to znak, że powoli wpadasz w pułapkę uzależnienia. Uzależnienie jest chorobą.



Tomek, 34 lata,
urodzony w Katowicach, od 18 lat mieszka w Niemczech

„Na początku wszystko działa na ciebie pozytywnie: alkohol, heroina, konopie czy też inne środki jak tabletki, crystal, amfetamina, dopalacze. Problemy? Myślisz - ja nie mam żadnych. Czujesz się silny i pewny siebie”. Ale gdy działanie mija, wszystko wygląda inaczej:

Problemy pozostają nadal aktualne, a Ty nie czujesz się już taki silny i pewny siebie

Przeciwnie: ogarnia Cię bezradność i niepewność. I wyłaniają się nowe problemy. Problemy, które pojawiają się dopiero wraz z konsumpcją narkotyków i alkoholu: utrata prawa jazdy, policja przeszukuje Twoje mieszkanie lub dochodzi do aresztowania. Jakie to frustrujące...a ty dalej bierzesz narkotyki, pijesz, wciągasz kokainę - bo to przecież zawsze pomagało! Tak wpadasz w tarapaty, z których sam nie możesz już wyjść”

Narkotyki dotyczą wszystkich obszarów naszego życia:

medycyna, rodzina, szkoła, praca, finanse

Na początku nie widać uzależnienia, przychodzi ono po pewnym czasie. Szybko kończą się pieniądze na zakup alkoholu lub narkotyków. Wiadomo, że nikt nie jest w stanie dobrze funkcjonować (pracować lub się uczyć), będąc na rauszu alkoholowym lub pod wpływem narkotyków. Może myślisz o porzuceniu szkoły, zaprzestaniu chodzenia do pracy lub tracisz pracę. Aby zdobyć pieniądze na tabletki, uzależnieni zaczynają kraść lub sami sprzedają narkotyki. Wchodzisz w konflikt z policją. Następuje wpis do kartoteki policyjnej! Nałogu nie można ukrywać w nieskończoność. Dodatkowo pojawiają się konflikty w rodzinie. Również małe dzieci szybko zauważą, że ich rodzice niekiedy „dziwnie” się zachowują. Każdy z rodziców ponosi odpowiedzialność za wychowanie dziecka i jest dla niego autorytetem. Aby nie narażać przyszłości dziecka, skorzystaj z porady fachowców. Dodatkowe informacje znajdują się na str. 13.

„Biorę leki tylko dlatego, że wychowywanie mojej córki i praca działają na mnie często stresująco. Ale bardzo się staram, żeby dziecko niczego nie zauważyło”

Monika, 29 lat, urodzona w Bydgoszczy,
od 20 lat mieszka w Niemczech, ma czteroletnią córkę



Bożena, 32 lata, urodzona w Warszawie,
od 21 lat mieszka w Niemczech

„Przez długi okres czasu, nie chciałam się przyznać sama przed sobą, że nadużywam leków. Byłam pewna, że moje dziecko i mój szef w pracy nic o tym nie wiedzą. Pewnego dnia mój mały synek zapytał mnie, czy jestem chora, bo ciągle zażywam tyle lekarstw. Wtedy się rozplakałam. Mój chłopak stracił pracę z powodu narkotyków, a ja miałam problemy z Urzędem ds. Dzieci i Młodzieży (niem. Jugendamt).

Stało się jasne, że tak dalej być nie może.

Bałam się, że Urząd ds. Dzieci i Młodzieży (niem. Jugendamt) zabierze mi syna. Również moi rodzice starali się mi pomóc. Moja siostra towarzyszyła mi podczas wizyty w poradni specjalistycznej. Nie tylko potraktowano mnie tam poważnie, ale również uzyskałam wiele informacji na temat terapii. To wspaniale, że wraz z dzieckiem mogłam wziąć udział w terapii”.

„Mam silną wolę. W każdej chwili mogę przestać”

Marcin, 29 lat, urodzony w Toruniu,
od 14 lat mieszka w Niemczech



Robert, 31 lat,
urodzony w Szczecinie, od 5 lat mieszka w Niemczech

„To było dziwne uczucie, zwierzać się zupełnie obcej osobie w poradni ze swoich problemów, ale osoby tam pracujące były bardzo miłe i kompetentne. Oczywiście nie są oni w stanie zdziałać cudów. Specjalista w poradni uświadomił mi, że będzie mnie wspierał w walce z nałogiem, ale to ja sam muszę postawić pierwsze kroki w życiu bez narkotyków. Zgodziłem się - przecież to w końcu MOJE życie!”

Uzależnienie jest chorobą

Konsumpcja narkotyków, leków i alkoholu nie pozostaje bez skutków dla organizmu: odurzenie alkoholowe (rausz) i narkotykowe – to trucizna dla organizmu. Jeśli regularnie trujemy organizm, uszkadzamy wątrobę, komórki nerwowe lub zwiększamy ryzyko zachorowania na raka. Uzależnienie jest chorobą! Ciało i dusza tak się przyzwyczyły do trucizn, że ich brak w organizmie powoduje złe samopoczucie (dreszcze, bóle stawowe, mdłości, napady drgawkowe...) Często odczuwa się stany lękowe przed różnymi rzeczami i sytuacjami. Aby uniknąć innych chorób takich jak żółtaczka lub zakażenia wirusem HIV, zaleca się praktykować safer-use (zrezygnowanie z dożylniej aplikacji narkotyków) oraz bezpieczny seks. Z wszystkimi pytaniami można się zwracać do poradni ds. uzależnień.

Przy bólu zęba udaj się do dentysty - jesteś uzależniony zwróć się o pomoc do specjalisty

Kompetentni specjaliści terapii uzależnień wiedzą, jak można Ci pomóc

Uzależnienie jest chorobą, którą można pokonać. Aby osiągnąć zamierzony cel i wyjść z nałogu, nie wystarczą jedynie same chęci. Profesjonaliści, którzy zajmują się problemami osób uzależnionych od narkotyków, alkoholu i leków, ale również od hazardu i internetu są specjalistami terapii od uzależnień. W poradniach od uzależnień zatrudnieni są wykwalifikowani pracownicy socjalni, psycholodzy oraz lekarze (adresy znajdują się na str. 13).

Czym zajmują się specjaliści terapii uzależnień?

- ▶ Wspólnie z Tobą szukają rozwiązania problemu.
- ▶ Na życzenie, udzielą porady anonimowo.
- ▶ To wyspecjalizowane osoby, które wskażą Ci odpowiednią formę terapii oraz udzielą wskazówek, kto może przeprowadzić leczenie.
- ▶ Służą fachową poradą w sprawach dot. niespłaconych długów, problemów z policją lub z rodzicami/ z rodziną.
- ▶ Na życzenie udzielą również porady Twojemu partnerowi, Twojej partnerce lub Twoim rodzicom.
- ▶ Wskażą lekarzy, którzy podejmą się leczenia.

- ▶ Nie przekażą żadnych informacji na Twój temat szkole, twojemu pracodawcy, policji lub innym osobom (np. rodzinie lub przyjaciołom).
- ▶ Ty decydujesz, z jakiej formy terapii skorzystasz – nic się nie wydarzy bez Twojej zgody.
- ▶ Posiadają wiele kontaktów i wskażą osoby, do których można zwrócić się z każdym problemem.

Ile będzie mnie kosztowała porada specjalistyczna?

Porady specjalistyczne i zalecone formy terapii są bezpłatne. Nie oznacza to, że udzielane porady i oferowane terapie są złej jakości – wręcz przeciwnie. W Niemczech, w odróżnieniu od innych państw, kasy chorych, ubezpieczenie emerytalne lub gminy pokrywają koszty najlepszych terapii. Tutaj znajdziesz wskazówki, gdzie znajduje się poradnia specjalistyczna w pobliżu Twojego miejsca zamieszkania:



Zeskanuj kod i poszukaj w internecie poradni, która znajduje się niedaleko Twojego miejsca zamieszkania.

Poza tym!...

...nie tylko nadużywanie narkotyków, leków i alkoholu prowadzi zazwyczaj do uzależnienia, podobne problemy może wywołać nadmierne korzystanie z **internetu**, z **telefonu komórkowego**, granie w **gry komputerowe** czy **gry hazardowe**. Także i w takich przypadkach wykwalifikowani specjaliści w poradniach od uzależnień udzielą Ci pomocy!

„Porada, konsultacja – wszystko pięknie, ale co dalej?”

Wojciech, 27 lat,
urodzony w Przemyślu, od 15 lat mieszka w Niemczech



Michał, 34 lata,
urodzony w Zielonej Górze, od 18 lat mieszka w Niemczech

„Na początku byłem na odwyku w szpitalu przez dwa tygodnie. Potem czułem się dużo lepiej. Nie chciałem być sam i żeby znów nie wpaść w nałóg, zamieszkałem u swoich rodziców. Teraz biorę udział w terapii, prowadzonej w formie rozmów.

Chodzę tam, co tydzień.

Terapeuta jest osobą kompetentną. Widzę po sobie, że terapia mi pomaga”.

Wychodzenie z uzależnienia – krok po kroku

Twój specjalista terapii uzależnień wyjaśni Ci wszystko dokładnie i pomoże nawiązać kontakt z osobami, które będą Cię wspierały na poszczególnych etapach terapii.

1. Detoksykacja (lub „odtrucie”) w systemie stacjonarnym przeprowadzana w klinice trwa od jednego do trzech tygodni. W celu przezwyciężenia psychicznego uzależnienia, pacjent poddawany jest terapii, która następuje po detoksykacji (odtruciu) (albo 2 lub 3)

2. Osobom mocno uzależnionym zaleca się **leczenie odwykowe w formie stacjonarnej** lub terapię. Leczenie trwa kilka miesięcy. Na leczenie przyjmowane są osoby po uprzedniej detoksykacji (odtruciu). Terapia umożliwia zdobycie umiejętności do prowadzenia „normalnego” życia bez narkotyków, leków lub alkoholu. W terapii odwykowej można uczestniczyć mając dziecko.

3. Ponadto można skorzystać z **ambulatoryjnej terapii**, prowadzonej w formie rozmowy. Jest to wygodny rodzaj terapii dla osób pracujących i mieszkających nadal u siebie. Spotkania z terapeutą odbywają się regularnie w grupach lub indywidualnie.

4. Grupy Samopomocy są istotnym uzupełnieniem do terapii. Są to spotkania przeznaczone dla osób, które przechodzą lub przeszły przez podobne doświadczenia. W trakcie spotkań

uczestnicy rozmawiają ze sobą na temat nałogu, wspierają się w codziennych trudnościach oraz spędzają wspólnie wolny czas.

5. Osoby uzależnione od heroiny mogą skorzystać z **leczenia zastępczego** (leczenia substytucyjnego) z wykorzystaniem np. metadonu. Pacjent otrzymuje od lekarza regularnie opiat, jako lek, tak aby zapobiec występowaniu objawów zespołu abstynencyjnego. Program substytucyjny obejmuje również opiekę psychologiczną i socjalną, którą z reguły zapewniają poradnie. W trakcie terapii można kontynuować pracę zawodową i pozostać nadal we własnym mieszkaniu. Równocześnie można w poradniach korzystać z terapii ambulatoryjnej, prowadzonej w formie rozmów (patrz 3). Leczenie odwykowe w systemie ambulatoryjnym polega na zmniejszaniu dawki leku zastępczego każdego dnia lub przyjmowaniu go przez bardzo krótki okres czasu.

Ponadto!....

Jazda samochodem, konsumpcja narkotyków i/lub alkoholu nie pasują do siebie! Jeśli osobie prowadzącej pojazd mechaniczny udowodni się konsumpcję używek, wówczas otrzymuje ona grzywnę w wysokości przynajmniej 500 €, straci prawo jazdy i otrzyma 2 punkty karne w centralnym rejestrze wykroczeń drogowych we Flensburgu. Aby otrzymać prawo jazdy z powrotem należy wykonać kosztowne i trudne badanie psychologiczne i lekarskie.

Tutaj otrzymasz pomoc!

Poradnie leczenia uzależnień w pobliżu Twojego miejsca zamieszkania znajdziesz tutaj:
www.suchthilfeverzeichnis.de



Tutaj można również znaleźć adresy poradni leczenia uzależnień oferujące porady w języku polskim. Jeśli masz dzieci lub jesteś w ciąży, możesz skorzystać z porad przeznaczonych dla osób uzależnionych od narkotyków, alkoholu lub leków. Specjaliści od uzależnień udzielą Ci wsparcia w Twoich problemach oraz pomogą w ich rozwiązaniu.

Niemiecka Centrala d/s Uzależnień T.z. (DHS)

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

oferuje informacje i broszury oraz przekazuje adresy instytucji pomocy w pobliżu Twojego miejsca zamieszkania.

Informacja telefoniczna: +49 2381 9015-0 w języku niemieckim
 (cena za połączenie telefoniczne odpowiada taryfie operatora za rozmowy miejscowe na terenie Hamm)

poniedziałek – czwartek od 9.00 do 17.00 godz.
 piątek od 9.00 do 15.00 godz.

infolinia profilaktyki antynatogowej Federalnego Centrum Edukacji Zdrowia (niem. BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung)

Tel.: 0221 892031 w języku niemieckim
 (cena za połączenie telefoniczne odpowiada taryfie operatora za rozmowy miejscowe na terenie Kolonii)

poniedziałek- czwartek od 10.00 do 22.00 godz.
 piątek – niedziela od 10.00 do 18.00 godz.

Infolinia BZgA –udzieli informacji z zakresu profilaktyki antynatogowej

Natóg & narkotyki – infolinia

Tel. 01805 313031 w języku niemieckim
 (cena za połączenie tel. 0,14 €/za min. z telefonów stacjonarnych
 Połączenie z komórki max. 0,42€/ za min. wspierany przez NEXT ID.)
 poniedziałek – niedziela od 0 do 24 godz.

Stopka redakcyjna

Wydawca

Niemiecka Centrala ds. Uzależnień T.z.
Skrzynka pocztowa 1369, 59003 Hamm
Tel. +49 2381 90150 | Fax +49 2381 901530
E-Mail: info@dhs.de | Internet: www.dhs.de

Redakcja:

Dr. Raphael Gaßmann
Christa Merfert-Diete

Nowe opracowanie:

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

Tłumaczenie:

Ethno-Medizinisches Zentrum, Hannover
Przy współpracy z: Gosia Ringwelska-Kapoor, Katarzyna Swiatek,
Aneta Szerbak-Zeis

Współpracownicy opracowania i tłumaczenia pierwszego wydania (2003)
pod tytułem: „Brać narkotyki? Naćpać się? Żaden problem? Każda zabawa kiedyś się kończy...” 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

Oprawa graficzna:

Volt Communication GmbH

Druk:

Westmünsterland Druck, Ahaus

Wydanie:

1. wydanie 12/2015
1.70.12.15

Niniejsza broszura została udostępniona bezpłatnie przez Niemiecką Centralę ds. Uzależnień T.z. Skrzynka pocztowa 1369, 59003 Hamm 59003 Hamm (info@dhs.de), oraz przez Federalne Centrum Edukacji Zdrowia 58519 Köln (order@bzga.de). Broszura nie może być wykorzystywana do celów komercyjnych ani przez czytelników ani przez osoby trzecie.

Numer zamówienia: 33224001

Dofinansowana przez Federalne Centrum Edukacji Zdrowia na zlecenie Federalnego Ministerstwa Zdrowia



Drogen? Alkohol? Tabletten?

Irgendwann ist Schluss mit lustig



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

Paul, 24 Jahre,
geboren in Oppeln , 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.



Thomas, 34 Jahre,
geboren in Kattowitz, 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.“

Monika, 29 Jahre, geboren in Bromberg, seit 20 Jahren in Deutschland, sie hat eine vierjährige Tochter



Jenny, 32 Jahre, geboren in Warschau,
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.“

Martin, 29 Jahre,
geboren in Thorn, seit 14 Jahren in Deutschland



Robert, 31 Jahre,
geboren in Stettin, 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?“

Adalbert, 27 Jahre,
geboren in Premissel, seit 15 Jahren in Deutschland



Michael, 34 Jahre,
geboren in Grünberg, 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 polnischer 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: Gosia Ringwelska-Kapoor, Katarzyna Swiatek,
Aneta Szerbak-Zeis

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
1.70.12.2015

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: 33224001

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

