

# Droguri? Alcool? Tablete?

Cândva e gata cu distracția



„Nu sunt dependent, vreau doar sa mă distrez!“

Mihai, 24 de ani,  
născut în București, de 17 ani în Germania

## Droguri? Alcool? Tablete?

### **Destul de repede este gata cu distracția**

Să te îmbeți cu prietenii sau să consumi droguri este distractiv la început. Toți îți promit: Nu este periculos și poți să ții situația sub control! Riscul este însă mare. Mai mare decât crezi! Consumi singur sau te întâlnești tot mai des cu oameni care consumă și ei droguri, alcool sau tablete – și așa consumul devine ceva foarte normal pentru tine. La început poate fi interesant dar, tentația lucrului interzis avis necunoscutului se pierde. În același timp nu mai poți fără acestea. Dacă nu mai suportți viața de zi cu zi fără toate aceste droguri și gândurile gravitează asupra temei când și unde poți consuma din nou, atunci ești prins în capcana dependenței. Iar dependența este o boală.



Laurențiu, 34 de ani,  
născut în Reșița, de 18 ani în Germania

„In prima fază te simți euforic: alcool, heroină, cannabis sau și alte lucruri ca tablete, Crystal, amfetamină sau droguri legale: Probleme? Nu am, gândești tu probabil. Te simți puternic și stăpân pe situație. Abia după ce euforia trece, lucrurile sînt cu totul altfel.

Problemele însă rămân, iar tu tocmai puternic nu te mai simți..

Dimpotrivă: sunt mai degrabă sentimente de neajutorare și nesiguranță. Pe lângă acestea, apar și probleme noi! Din cauza drogurilor și al alcoolului ți se retrage permisul de conducere, poliția îți percheziționează locuința sau te arestează. Această situație este frustrantă ... și consumi mai departe droguri, bei ceva, tragi pe nas – doar asta te-a ajutat întotdeauna! Așa tu cazi in capcană și singur nu vei reuși să scapi.“

## Droguri există în toate domeniile vieții:

### Sănătate, familie, școală, servicii, bani

Prima dată nu este dependență. Dependența vine cu timpul. Dar deseori se termină deja banii pentru a mai putea plăti droguri și alcool. Este evident că nu se poate învăța sau lucra bine sub influența alcoolului sau a drogurilor. Probabil vei abandona școala sau îți vei pierde slujba. Pentru a procura bani sau tablete, mulți dependenți fură sau vând chiar droguri. Atunci încep problemele cu poliția. Astfel de fapte vor fi înregistrate în cazierul judiciar! Dependența nu se poate ascunde la nesfârșit. Și așa începe cearta cu familia. Chiar și copiii mici observă rapid că părinții se comportă câteodată „ciudat”. Atât mamei cât și tatălui le revine o mare responsabilitate în acest sens, căci ei sunt prin comportamentul lor un exemplu copilului. Pentru a nu periclita astfel viitorul copilului tău, trebuie să cauți ajutor de specialitate. Mai multe informații despre această temă găsești pe pagina 13.

„Tabletele le consum doar pentru că deseori e foarte obositor cu fiica mea și cu serviciul. Dar am foarte mare grijă ca cea mică să nu observe nimic..“

Maria, 29 de ani, născută în Botoșani, de 20 de ani în Germania, are o fiică în vârstă de patru ani



Elena, 32 de ani,  
născută în Arad, de 21 de ani în Germania

„Multă vreme am refuzat sa recunosc că am o problemă cu tabletele. Eram convinsă că șeful și copilul meu nu știu acest lucru. Inșă la un moment dat fiul meu cel mic m-a intrebat dacă sunt bolnavă pentru că trebuie să iau atâtea tablete. Atunci am început să plâng. Prietenul meu și-a pierdut slujba din cauza drogurilor și eu am avut neazuri cu Protecția Copilului.

Ne-a fost clar că așa nu se putea continua.

Totuși ma temeam ca voi fi decăzută din drepturile părintești. Atunci si parinții mei au încercat să mă ajute. Sora mea m-a însoțit la un centru de consiliere. Acolo am fost întâmpinată cu o grija deosebită primind informațiile necesare despre terapiile ajutătoare. A fost minunat sa aflu că pot face terapia și împreună cu copilul meu .”

„Am o voință puternică. Aș putea sa renunț oricând.“

Alexandru, 29 de ani,  
născut în Vaslui, de 14 ani în Germania



Marius, 31 de ani,  
născut în Maramureș, de 5 ani în Germania

„A fost oarecum ciudat să împărtășesc problemele mele unei persoane necunoscute de la centrul de consiliere, însă oamenii au fost foarte cumsecade pentru că știu despre ce este vorba. Este de înțeles că nici ei nu sînt magicieni. Consilierul m-a făcut să înțeleg că mă poate sprijini și însoți, dar că pașii spre o viață fără droguri trebuie să-i fac singur. Am fost de acord – în cele din urmă era vorba despre viața MEA!“

## Dependența este o boală

Urmările pentru sănătate prin consumul de droguri, al tabletelor și al alcoolului sunt clare: consumul acestora – care induce starea de amețeală – este o adevărată otrăvă pentru organism. Dacă corpul primește otrava în mod constant, aceasta distruge ficatul, celulele nervoase sau duce la cancer.

Dependența este o boală! Corpul și sufletul s-au obișnuit atât de tare cu otrăvurile încât ne simțim bolnavi și nesiguri îndată ce nu le mai consumăm (frisoane, dureri de încheieturi, greață, spasme ...). Aceste stări sunt deseori urmate de sentimente de anxietate față de un lucru sau o situație oarecare. Pentru a preveni alte boli transmisibile precum hepatita sau o infecție cu HIV (SIDA), trebuie practicat Safer Use (utilizare sigură) și Safer Sex (sex protejat). Centrele de consiliere pentru dependenți sunt partenerii ideali de contact pentru toate întrebările necesare.

## La dentist pentru dureri de dinți – la consiliere in caz de dependență

**Consilierii sunt angajați de specialitate care îți pot oferi ajutorul de care ai nevoie.**

Dependența este o boală care poate fi tratată. Voința de a renunța la consum însă nu e suficientă pentru a ajunge la scopul dorit. Angajații de specialitate care cunosc bine problemele legate de dependența de droguri, alcool și tablete, dar și cele legate de jocuri-le de noroc și de media (Internet), sunt consilierii pe probleme de dependență. În cadrul centrelor de consiliere lucrează asistenți sociali specializați în acest domeniu, psihologi și medici.(adresele le găsești la pagina 13).

### Consilierii – ce anume fac?

- ▶ Stabilesc împreună cu tine soluția cea mai potrivită pentru problemele tale.
- ▶ Te consiliază anonim, dacă vrei.
- ▶ Sunt specializați să-ți găsească tratamentul potrivit și să-ți recomande pe cel care îl va efectua.
- ▶ Te consiliază în cazul datoriilor, a problemelor cu poliția sau părinții / familia.
- ▶ Ei pot consilia și partenerul, partenera sau părinții tăi, dacă dorești.
- ▶ Ei te ajuta să găsești medicii de specialitate pentru tratarea bolilor.

- ▶ Nu dau informații despre tine școlii, șefilor, poliției sau altor persoane (de exemplu familiei și prietenilor).
- ▶ Tu decizi de ce oferte vrei să beneficiezi – nu se întâmplă nimic fără acordul tău.
- ▶ Au o mare rețea de contacte și pentru fiecare problemă găsesc partenerul de contact potrivit.

## Consiliere – cât mă costă?

Consilierea și terapiile recomandate sunt gratuite pentru tine. Asta nu înseamnă că aceste oferte nu sunt bune – dimpotrivă. Spre deosebire de alte țări, în Germania costurile pentru cele mai bune terapii și ajutor de specialitate sunt suportate de către casele de asigurări de sănătate, de către oficiul de asigurări de pensie sau către municipalități.

Aici găsești indicații cum să găsești cel mai apropiat centru de consiliere.



Scanează codul și caută pe internet cel mai apropiat centru de consiliere.

## A, da! ...

... Nu doar drogurile, tabletele și alcoolul cauzează dependență, ci și **internetul** sau **jocurile pe calculator**, **telefoanele mobile** și **jocurile de noroc** pot produce probleme similare. Consilierii din centrele de consiliere primesc calificare și în această privință și astfel ei te pot ajuta în continuare!

„Consiliere – bine și frumos.  
Dar care sunt pașii urmatori?”

Augustin, 27 de ani,  
născut în Târgu Jiu, de 15 ani în Germania



Victor, 34 de ani,  
născut la Timișoara, de 18 ani în Germania

„Doar două săptămâni am făcut o dezintoxicare la spital. După aceea mi-a fost mult mai bine. Pentru a nu fi singur și a redevenii dependent, m-am mutat la părinții mei și acum fac o terapie prin discuție.

Mă duc săptămânal.

Terapeutul se pricepe. Observ că acesta este un drum bun pentru mine.“

# Aceștia sunt următorii pași



Consilierul tău îți va explica totul detaliat și îți va comunica partenerii de contact pentru pașii adecvați.

**1. Un tratament staționar pentru abținere** (sau »dezintoxicare«) într-o clinică durează între o săptămână și trei săptămâni. După dezintoxicare urmează o terapie pentru depășirea dependenței psihice (2. sau 3.).

---

**2. Persoanele grav dependente necesită un tratament staționar de reabilitare** sau terapie. Aceasta durează mai multe luni și se efectuează după tratamentul de abținere. Învățăm cum să purtăm o viață „normală” fără droguri, tablete sau alcool după terminarea terapiei în spital. Această terapie este posibilă și când avem un copil.

---

**3. În afară de aceasta există terapia prin discuție** (individuală sau în grup) **ambulatorie**. Mergem în continuare la servicii și locuim acasă, dar vizităm constant un grup sau participăm la ședințe individuale cu un terapeut.

---

**4. O metodă importantă a acestei terapii este ajutorul de sine.** În cadrul terapiei de grup se întâlnesc oameni care au experimentat și au trăit aceleași lucruri ca și tine. Participanții vorbesc despre acest lucru, se ajută reciproc în viața de zi cu zi și pot petrece timpul liber împreună. Nu există constrângeri – membrii se întâlnesc de bună voie.

5. Pentru dependenții de heroină există un **trata-ment cu medicamente substituente**, de exemplu cu metadonă. Pentru a evita apariția sevrajului medicul poate prescrie medicamente pe bază de opiat. O altă componentă a acestui tratament este asistarea psiho-socială. Aceasta are loc de regulă în cadrul ședinței de consiliere pe probleme de dependență. Pacienții pot lucra normal și pot locui acasă. În același timp, aceștia pot beneficia în cadrul ședințelor de consiliere pe probleme de dependență de terapia prin discuție ambulatorie. (vezi 3.). În cazul în care doza de medicament substituent este redusă treptat sau este prescrisă pentru o perioadă scurtă de timp, atunci este vorba despre terapia de dezintoxicare ambulatorie.

### A, să nu uităm! ...

Conducerea mașinii și consumul de droguri și/sau de alcool se exclud! ! Cea/Cel care este depistat(ă) la volan sub influența drogurilor sau alcoolului, plătește o amendă de cel puțin 500 €, își pierde permisul de conducere și primește două puncte penalizare conform Registrului de Puncte din Flensburg. Pentru a putea recupera permisul de conducere, trebuie parcursă o investigație psiho-medicală, adesea anevoioasă și costisitoare.

# Aici găsești ajutor!

Centrele de consiliere în imediata apropiere le găsești aici: **[www.suchthilfeverzeichnis.de](http://www.suchthilfeverzeichnis.de)**.



Pe acest portal se găsesc și centre care oferă consiliere în limba română. Te poți prezenta personal acolo cu problemele tale legate de droguri, tablete și alcool, cu atât mai mult dacă ai deja copii sau ești gravidă. Consultanții te sprijină în demersul tău și te ajută să alegi calea cea mai potrivită pentru tine.

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

(Oficiul Central German pe Probleme de Dependență)

Postfach 1369, 59003 Hamm

Tel. +49 2381 9015-0, Fax +49 2381 9015-30

[info@dhs.de](mailto:info@dhs.de), [www.dhs.de](http://www.dhs.de)

oferă informații și materiale și furnizează adrese pentru ajutor în imediata apropiere.

Informații telefonice: +49 2381 9015-0 în limba germană (prețul este corespunzător listei de prețuri al operatului tău de telefonie pentru convorbiri în rețeaua locală Hammer)

Luni – Joi 9:00 – 17:00

Vineri 9.00 – 15.00

## **BZgA-Telefon de informații despre prevenția dependenței**

Număr de telefon: 0221 892031 în limba germană

(prețul este corespunzător listei de prețuri al operatului tău de telefonie pentru convorbiri în rețeaua locală Köln)

Luni – Joi 10:00 – 22:00

Vineri – Duminică 10:00 – 18:00

Telefonul de informații BZgA răspunde la toate întrebările privind prevenția dependenței.

## **Hotline pentru întrebări legate de dependență și droguri**

Tel. 01805 313031 în limba germană

(preț: 0,14 € /min. în rețeaua fixă,

Mobil max. 0,42 € /min. Acest serviciu este sprijinit de NEXT ID.)

Luni – Duminică de la ora 0 – la ora 24

# Impressum (Contacte)

## Editor:

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (Oficiul Central German pe Probleme de Dependență e.V.)

Postfach (Cod poștal) 1369, 59003 Hamm

Tel. +49 2381 90150 | Fax +49 2381 901530

E-Mail: [info@dhs.de](mailto:info@dhs.de) | Internet: [www.dhs.de](http://www.dhs.de)

## Redacția:

Dr. Raphael Gaßmann

Christa Merfert-Diete

## Readaptare 2015:

Dr. Christine Hutterer

în colaborare cu: Irina Böhme, Dr. Dietmar Czycholl, Dr. Raphael Gaßmann, Christa Merfert-Diete, Olga Kumann-Eisen, Robert Rudi, Martina Schu, Maria Steingreifer

## Traducere:

Centrul Etno-medical, Hannover

În colaborare cu: Olivia Deobald, Dr. med. Manfred Wallenstein

Concepția, textul și traducerea primei ediții (2003) cu titlul „Consumul de droguri? Consumul de alcool? Nici o problemă? – Cândva e gata cu distracția ...”: 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

## Prezentare/Design:

Volt Communication GmbH

## Print:

Westmünsterland Druck, Ahaus

## Ediția:

a-1-a , ediția 2015

1.50.12.15

Această broșură este oferită gratuit de Oficiul Central German pe Probleme de Dependență e. V., Postfach 1369, 59003 Hamm ([info@dhs.de](mailto:info@dhs.de)) și de Oficiul National pentru Educația pentru Sănătate, 58519 Köln ([order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)). Nu este concepută pentru comercializarea de către adresantă / adresant sau terțe persoane.

Număr de comandă: 33224002

Finanțată de Oficiul National pentru Educația pentru Sănătate la cererea Ministerului Federal pentru Sănătate



# Drogen? Alkohol? Tabletten?

Irgendwann ist Schluss mit lustig



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

Michael, 24 Jahre,  
geboren in Bukarest, 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.



Laurenz, 34 Jahre,  
geboren in Reschitz, 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.“

Maria, 29 Jahre, geboren in Botoschan  
seit 20 Jahren in Deutschland, sie hat eine vierjährige Tochter



Elena, 32 Jahre,  
geboren in Arad, 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.“

Alexander, 29 Jahre,  
geboren in Wassluy, seit 14 Jahren in Deutschland



Marius, 31 Jahre, geboren in Maramuresch,  
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?“

Augustin, 27 Jahre, geboren in Tergoschwyl,  
seit 15 Jahren in Deutschland



Victor, 34 Jahre, geboren in Temeswar,  
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](http://www.suchthilfeverzeichnis.de)**.



Dort kann auch nach jenen Beratungsstellen gesucht werden, die auf eine Beratung in rumänischer 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](mailto:info@dhs.de) | Internet: [www.dhs.de](http://www.dhs.de)

## **Redaktion:**

Dr. Raphael Gaßmann  
Christa Merfert-Diete

## **Neubearbeitung 2015:**

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: Olivia Deobald, Dr. med. Manfred Wallenstein  
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  
1.50.12.15

Diese Broschüre wird von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V.,  
Postfach 1369, 59003 Hamm ([info@dhs.de](mailto:info@dhs.de)), und der Bundeszentrale für  
gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln ([order@bzga.de](mailto:order@bzga.de)), kostenfrei  
abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin /  
den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Bestellnummer: 33224002

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

