

# Ich weiß nicht weiter

Was in kritischen Situationen hilft,  
um nicht in eine Sucht zu geraten

Ein Heft in Leichter Sprache



# Inhalt

Was ist eine kritische Situation?	Seite 2
Das sind kritische Situationen	Seite 6
In eine Sucht geraten	Seite 8
Wieder in eine Sucht geraten	Seite 10
Was hilft in einer kritischen Situation?	Seite 12
Was kann ich tun?	Seite 22
Hier bekommen Sie Hilfe	Seite 26
Wer hat dieses Heft gemacht?	Seite 34

## **Was ist eine kritische Situation?**

Das Wort kritisch bedeutet entscheidend.  
Genauso bedeutet es auch gefährlich.  
Eine kritische Situation ist also ein gefährlicher oder entscheidender Moment.  
Denn wir können uns in 2 Richtungen bewegen:  
Wir können die Situation überwinden.  
Das kann uns manchmal sogar stark machen.  
Oder wir sind mit der Situation überfordert.  
Dann verlieren wir vielleicht den Halt in unserem Leben.

## **Schwere Zeiten gehören zum Leben dazu**

Jeder Mensch kann in eine kritische Situation geraten.  
Denn in jedem Leben gibt es gute und schlechte Zeiten.  
Mal ist alles ganz normal und unser Leben ist schön.  
Oder es passieren schlimme Dinge.  
Die können uns in eine Krise stürzen.  
Das alles gehört zum Leben dazu.



Niemand ist deshalb schwach.  
Niemand muss sich dafür schämen.

Je älter wir werden,  
desto mehr Lebens-Erfahrung haben wir.  
Wir haben schon schwere Zeiten erlebt.  
Und wir wissen:  
Wir haben sie überstanden.  
Das gibt uns mehr Sicherheit.  
Wir trauen uns eher zu:  
Auch diese schwere Zeit können wir durchstehen.  
Und danach geht das Leben weiter.



Diese Erfahrung fehlt jungen Menschen.  
Denn sie haben noch nicht so viel erlebt.  
Sie wissen noch nicht,

- wie sich schwere Zeiten anfühlen.
- wie man schwere Zeiten durchsteht.
- oder was dabei helfen kann.

Deshalb sind sie eher überfordert.

Andere Menschen wiederum bemerken gar nicht:  
Ich bin in einer kritischen Situation.

Denn sie lenken sich ab.

Sie achten nicht so sehr auf ihre Gefühle.

Aber auch ihnen geht es nicht gut.

## **Anzeichen für eine kritische Situation**

Wie ist es mit Ihnen?

Schlafen Sie vielleicht schlecht?

Fühlen Sie sich gereizt?

Haben Sie häufig schlechte Laune?

Oder fühlen Sie sich hilflos?

Trinken Sie mehr Alkohol als sonst?

Oder rauchen Sie wieder mehr?

Das alles können Zeichen sein.

Anzeichen für eine kritische Situation.

## **Das ist keine Lösung**

Trinken Sie zum Beispiel mehr Bier oder Wein am Abend?

Das mag im ersten Moment entspannen.

Alles scheint für einen kurzen Augenblick leichter.

Es ist wie eine schnelle Lösung.

Aber schon wenig später sind die Probleme wieder da:

Es drücken schwere Gedanken.

Sie fühlen sich wieder überfordert.

Sie fühlen Stress oder Angst.

## Das sind kritische Situationen

Zum Leben gehören viele schwierige Erlebnisse dazu:

- Wir erleben Trennungen.
- Wir werden schwer krank.
- Wir verlieren einen lieben Menschen.
- Jemand stirbt, der uns nahe steht.
- Wir leben in schwerem Streit mit anderen.
- Wir haben Stress.

Weil wir von Aufgaben überfordert sind.

Genauso macht es uns Stress,  
wenn wir keine Aufgabe haben.

Sondern Langeweile.





All das kann zu einer kritischen Situation werden.  
Wir fühlen Angst und Hilflosigkeit.  
Wir haben Wut.  
Oder wir fühlen uns sehr traurig.  
Diese Gefühle sind unangenehm.  
Sie sind schwer auszuhalten.

## **In eine Sucht geraten**

Es ist schwer,  
mit unangenehmen Gefühlen zurechtzukommen.

Viele Menschen machen deshalb Folgendes:

- Sie fangen an zu rauchen.
- Oder sie rauchen mehr.
- Sie trinken mehr Alkohol.
- Oder sie nehmen Medikamente.

All das sind Sucht-Stoffe.

Die können abhängig machen.



In einer schweren Zeit kann der Punkt kommen:  
Sie können Alkohol oder Zigaretten nicht mehr  
weglassen.

Sie können nicht mehr darauf verzichten.  
Das kann jeden Menschen treffen.

## Wieder in eine Sucht geraten

Aber manche Menschen sind besonders gefährdet.  
Menschen, die schon mal eine Sucht hatten.  
Es war ein schwerer Weg,  
von der Sucht wegzukommen.  
Aber sie haben es geschafft.

Doch nun sind sie in einer kritischen Situation.  
Sie fühlen sich überfordert.  
Das Risiko ist groß, dass alles wieder losgeht.  
Zum Beispiel:  
Sie rauchen wieder.  
Oder sie trinken wieder.



Das bedeutet aber nicht, dass sie gescheitert sind.  
Sie brauchen gute Hilfe und Unterstützung.  
Dann können sie es schaffen.  
Und auch diese kritische Situation überwinden.  
Ohne wieder in die Sucht zurückzufallen.

## Was hilft in kritischen Situationen?

### **Ja, ich bin in einer kritischen Situation.**

Dies zu erkennen, ist der erste Schritt.

Vielen fällt es schwer, sich das einzugestehen.

Auch den Menschen um uns herum fällt es oft schwer.

Sie wissen nicht, wie sie uns begegnen sollen.

Wie sie damit umgehen sollen.

Deshalb versuchen sie zu trösten.

Oder zu beruhigen.

Zum Beispiel sagen sie:

**Es ist doch alles halb so schlimm!**

**Das wird schon wieder!**

**Die Zeit heilt alle Wunden.**

Viele Menschen reagieren so,  
weil sie damit überfordert sind.



Aber es steht fest:

**Sie** erleben gerade eine kritische Situation.

**Sie** brauchen Hilfe und Unterstützung.

Doch was kann **Ihnen** helfen?

Wir Menschen sind verschieden.

Auch Situationen können sehr verschieden sein.

Deshalb hilft nicht allen Menschen das Gleiche.

Und es hilft nicht in allen Situationen das Gleiche.

Leider gibt es nicht die eine Lösung.

Oft gibt es gar keine schnelle Lösung.

Aber jede einzelne Person kann selbst etwas tun.

# 1. Wenden Sie sich an einen Menschen, dem Sie vertrauen

Sie wissen nicht weiter?

Dann sollten Sie jetzt nicht alleine sein.

Doch vielleicht haben Sie sich zurückgezogen.

Sie sind nicht mehr unter Menschen.

Das mag Ihnen zunächst leichter vorkommen.

Aber es ist wichtig,

dass Sie Kontakt zu anderen Menschen haben.

Zu Menschen, die Ihnen guttun.

Bei denen Sie sich angenommen fühlen.

Die Sie unterstützen.

Und die Ihnen zeigen, wie wertvoll Sie sind.

Es tut gut, einmal alles auszusprechen.

Jemandem zu erzählen, was einen bedrückt.

Zu sagen, was einen überfordert.

Oder was einem Angst macht.





Wem können Sie sich anvertrauen?

Wer hört Ihnen zu?

Und wer wird nichts weitererzählen?

Das können Menschen aus Ihrer Familie sein.

Oder enge Freunde und Freundinnen.

Vielleicht auch einfach Bekannte.

Wichtig ist nur,

dass Sie Vertrauen zu der Person haben.



## 2. Planen Sie feste Termine

Manchmal ist nichts mehr, wie es war.  
Zum Beispiel nach einer Trennung.  
Oder wenn ein lieber Mensch gestorben ist.  
Auch wenn wir unseren Arbeits-Platz verlieren.  
Oder wenn wir an einen anderen Ort gezogen sind.  
Unser gewohntes Leben gibt es nicht mehr.  
Wir haben unseren Halt verloren.  
Dann ist es gut, sich neuen Halt zu suchen.

Das können ganz kleine Dinge sein.

Angewohnheiten, die wir immer wieder wiederholen.

Vielleicht jeden Tag oder auch jede Woche.

Ein paar Beispiele:

- Jeden Morgen starten wir mit einem Kaffee in unserem Lieblings-Sessel.
- In der Mittagspause gehen wir eine Runde spazieren.
- Jeden Abend telefonieren wir mit einem guten Freund oder einer Freundin.
- Am Wochenende verabreden wir uns zum Radfahren.

Überlegen Sie einmal, was Ihnen Spaß macht:

Vielleicht Ihnen allein?

Oder zusammen mit anderen Menschen?

Was immer Sie regelmäßig tun:

Diese Termine sind wie kleine Anker-Punkte.

Sie müssen nicht mehr darüber nachdenken.

Sie können sich an ihnen festhalten.

Gehen Sie einfach von einem Anker zum nächsten.

Das gibt Ihnen wieder etwas Sicherheit zurück.



### 3. Werden Sie aktiv

Wenn es einem schlecht geht,  
hat man zu nichts mehr Lust.  
Vielleicht möchte man nur noch auf dem Sofa liegen.  
Oder es fällt schwer, aus dem Bett aufzustehen.  
Das ist verständlich.  
Aber es hilft leider nicht weiter.  
Wer nichts tut,  
bleibt in der schweren Situation.

Was kann Ihnen Spaß machen?

Was kann Sie für kurze Zeit ablenken?

Hier ein paar Vorschläge und Beispiele:

- Gehen Sie raus in die Natur. Die Bewegung und die Natur können guttun.
- Hören Sie gern Musik?  
Vielleicht spielen Sie sogar selbst ein Instrument.  
Oder Sie singen in einem Chor?
- Auch Entspannungs-Übungen können Stress abbauen.  
Sie kommen zur Ruhe, hören auf Ihren Körper, lassen die Gedanken für einen Moment los.
- Auch Bewegung und Sport lenken von den bedrückenden Gedanken und Gefühlen ab.

## 4. Nehmen Sie Hilfe an

Vielen Menschen fällt es schwer, Hilfe anzunehmen. Besonders Männer haben das oft nicht gelernt. Vielleicht denken sie, dann sind sie schwach. Vielleicht haben sie Angst vor ihren eigenen Gefühlen. Denn es ist nicht schön, wenn man spürt:

- Ich habe Angst.
- Ich komme gerade mit meinem Leben nicht zurecht.
- Ich bin unglaublich wütend.

Aber das alles ist normal.

Jeder Mensch empfindet manchmal so.

Es ist keine Schwäche, sondern im Gegenteil.

Man kümmert sich gut um sich selbst, wenn man erkennt:

**Ich weiß nicht mehr weiter.**

**Ich brauche Hilfe.**



Die meisten Menschen brauchen irgendwann  
in ihrem Leben Hilfe und Unterstützung.  
Darum gibt es viele Hilfe-Angebote.  
Es gibt gute Beratungs-Stellen.  
Dort kennen sie sich mit kritischen Situationen aus.  
Sie hören zu.  
Und sie können beraten.



## Was kann ich tun?

Es geht um Sie persönlich.

Sie sind belastet.

Sie wissen nicht weiter.

Sie selbst sind in einer kritischen Situation.

Für Sie haben wir ein paar Fragen zusammengestellt.

Diese Fragen können vielleicht hilfreich sein.

So können Sie Ihre Gedanken sortieren.

Und wissen dann vielleicht,

was Sie tun können.

Oder wie Sie sich selbst unterstützen können.



# Frage-Bogen

Wen kann ich anrufen? \_\_\_\_\_

Wem vertraue ich? \_\_\_\_\_

Wer hört mir zu? \_\_\_\_\_

Mit wem kann ich gut reden? \_\_\_\_\_

Was macht mir Freude? \_\_\_\_\_

Was tut mir gut? \_\_\_\_\_

Was lenkt mich ab? \_\_\_\_\_

Was erleichtert mich? \_\_\_\_\_

## **Angehörige, Freundeskreis und Bekannte**

Sie kennen eine Person,  
die in einer kritischen Situation ist?  
Sie möchten gern helfen?  
Aber Sie fühlen sich damit überfordert?

Wichtig ist:  
Nehmen Sie die Person ernst.  
Mit all ihren Gefühlen und Ängsten.  
Hören Sie ihr gut zu.  
Kann sich die Person öffnen?  
Wenn sie darüber sprechen kann,  
ist das schon eine große Hilfe.  
Und ein erster wichtiger Schritt.



Aber vielleicht merken Sie:  
Die Person schafft es nicht.  
Sie kommt nicht allein aus der kritischen Situation  
heraus.  
Sie braucht Hilfe von Fach-Leuten.  
Dann geben Sie ihr die Adressen von  
Beratungs-Stellen.  
Denn die kennen sich mit dem Thema aus.

## **Hier bekommen Sie Hilfe:**

In Deutschland gibt es viele Sucht-Selbsthilfe-Gruppen. Dort können Menschen hingehen, wenn sie Angst haben. Weil sie in Gefahr sind, wieder in eine Sucht zu geraten. Oder weil sie bereits rückfällig geworden sind. Auch für Angehörige gibt es Selbsthilfe-Gruppen. In Selbsthilfe-Gruppen stärken sich Menschen gegenseitig. Viele empfinden die Gruppen-Treffen als große Hilfe.

Gruppen-Angebote gibt es auch online. Das bedeutet: Die Gruppen-Treffen finden nicht an einem bestimmten Ort statt. Sondern es gibt sie über Internet. Alle Mitglieder der Gruppe sitzen dann vor ihrem Computer. Natürlich geht es auch mit Laptop, Tablet oder Handy.



Über Video können sich alle sehen und hören. Manchmal gibt es keine Selbsthilfe-Gruppe in der Nähe.

Dann könne diese Online-Treffen eine gute Möglichkeit sein.

Es gibt einige große Selbsthilfe-Verbände zu den Themen Sucht und Sucht verhindern. Hier ein paar Adressen:

**Blaues Kreuz in Deutschland e.V.**

Der kurze Name ist: BKD

Mehr Informationen bekommen Sie im Internet.

Auch eine Übersichts-Karte für Hilfe in Ihrer Nähe:

[www.blaues-kreuz.de/de/angebote-und-hilfe/](http://www.blaues-kreuz.de/de/angebote-und-hilfe/)

## Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche Bundesverband e. V.

Der kurze Name ist: BKE

Das BKE gibt es in 9 Bundesländern.

Hier können Sie anrufen:

**Telefon: 0231 58 64 13 2**

Mehr Informationen bekommen Sie im Internet.

Rechts auf der Seite können Sie Ihre Postleitzahl eingeben.

Dann sehen Sie,

ob es eine Selbsthilfe-Gruppe in Ihrer Nähe gibt:

**[bke-suchtselbsthilfe.de](http://bke-suchtselbsthilfe.de)**

## Bundesverband der Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe e. V.

Hier können Sie anrufen:

**Telefon: 0561 78 04 13**

Mehr Informationen bekommen Sie im Internet.

Dort gibt es eine Such-Maschine.

Sie geben Ihr Bundesland oder Ihren Ort ein.

So können Sie Kontakte und Gruppen in Ihrer Nähe finden:

**[www.freundeskreise-sucht.de](http://www.freundeskreise-sucht.de)**

## Kreuzbund e.V.

Hier können Sie anrufen:

Telefon: 02381 67 27 20

Der Kreuzbund bietet auch Sucht-Selbsthilfe im Chat an.

Dort kann man sich mit anderen austauschen:

[www.kreuzbund.de/de/chat-fuer-suchtkranke-und-angehoerige.html](http://www.kreuzbund.de/de/chat-fuer-suchtkranke-und-angehoerige.html)

Auf der Internet-Seite gibt es eine Such-Maschine.

Sie geben Ihre Postleitzahl oder den Ort ein.

So können Sie Selbsthilfe-Gruppen in Ihrer Nähe finden:

[kreuzbund.de/de/gruppe-finden-suchtselbsthilfe.html](http://kreuzbund.de/de/gruppe-finden-suchtselbsthilfe.html)

## Guttempler in Deutschland e.V.

Die Guttempler haben ein Nottelefon Sucht.

Aus ganz Deutschland können Sie anrufen:

Telefon: 0180 365 24 07

Auf der Internet-Seite gibt es eine Such-Maschine.

Sie geben Ihre Postleitzahl oder Ihren Ort ein.

So können Sie Selbsthilfe-Gruppen und Ansprech-Partner in Ihrer Nähe finden:

<https://www.guttempler.de/selbsthilfegruppen-finder/>

## Bundesweite Sucht & Drogen-Hotline

Dies ist eine Telefon-Beratung zu Sucht-Problemen.  
Sie ist für Menschen aus ganz Deutschland:

**Telefon: 0180 631 30 31**

Die Hotline ist täglich 24 Stunden besetzt.  
Ein Anruf aus dem Festnetz und aus  
dem Mobilfunknetz kostet 20 Cent.

Anrufen können alle Menschen mit Sucht-Problemen.  
Genauso können ihre Angehörigen,  
Personen aus dem Freundeskreis  
oder aus dem Arbeits-Kollegium anrufen.  
Bei der **Sucht & Drogen Hotline** bekommen sie  
Beratung, Hilfe und Informationen.

Mehr Informationen bekommen Sie im Internet:  
[www.sucht-und-drogen-hotline.de](http://www.sucht-und-drogen-hotline.de)



## Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Der kurze Name ist: BZgA

BZgA – Infotelefon zur Suchtvorbeugung:

Telefon: 0221 89 20 31

Zu diesen Zeiten können Sie dort anrufen:

Montag bis Donnerstag: 10 bis 22 Uhr

Freitag bis Sonntag: 10 bis 18 Uhr.

Mehr Informationen bekommen Sie im Internet:

[www.bzga.de/service/infotelefone/suchtvorbeugung/](http://www.bzga.de/service/infotelefone/suchtvorbeugung/)

## Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Der kurze Name ist: DHS

Telefon: 0 23 81 90 15 0

E-Mail: [info@dhs.de](mailto:info@dhs.de)

[www.dhs.de](http://www.dhs.de)

Es gibt eine Liste mit allen Beratungs-Stellen  
zu Sucht und Drogen im Internet:



[www.suchthilfeverzeichnis.de](http://www.suchthilfeverzeichnis.de)

## Telefon-Seelsorge

In Deutschland gibt es auch eine Telefon-Seelsorge. Die Telefon-Seelsorge ist ein Angebot von der Evangelischen Kirche und der Katholischen Kirche.

Aber die Religion der Anrufer und Anruferinnen ist unwichtig.

Bei der Telefon-Seelsorge kann sich jede Person melden,

die Sorgen und Probleme hat.

Man kann Tag und Nacht anrufen.

24 Stunden sind die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen von der Telefon-Seelsorge erreichbar.

Das gilt auch an den Wochenenden und an Feiertagen.

Der Telefon-Anruf vom Festnetz kostet kein Geld.

Die Nummer wird nicht angezeigt.

Niemand muss seinen Namen sagen.

Keiner kann später diesen Anruf sehen.

Auch nicht auf der eigenen Telefon-Rechnung.

Dazu sagt man: Der Anruf sind anonym.

Das ist vielen Menschen eine große Beruhigung.

Jetzt macht die Telefon-Seelsorge auch  
Online-Beratung.

Es gibt Chats oder man kann eine E-Mail schreiben.

Die Mitarbeiter und Mitarbeiterinnen  
können sehr gut zuhören.

Sie hören sich die Sorgen und Probleme an.

Sie können auch Rat geben.

Oder sie nennen Adressen,

wo man weiter Hilfe bekommen kann.

Die Telefon-Seelsorge hat 2 Telefon-Nummern:

Telefon: 0800 111 0 111

0800 111 0 222

Hier kommen Sie zur Internet-Seite:

[www.telefonseelsorge.de](http://www.telefonseelsorge.de)

## Wer hat dieses Heft gemacht?

### Herausgeber

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. – DHS

Postfach 1369, 59003 Hamm

Telefon: 0 23 81 90 15 0

E-Mail: [info@dhs.de](mailto:info@dhs.de)

Internet: [www.dhs.de](http://www.dhs.de)

### Redaktion

Thomas Kucza, Christine Kreider

### Text in Leichter Sprache

Ina Beyer 3in1 redaktion | grafik | leichte sprache,  
Berlin

Prüfer und Prüferin: Mirko Müller und Astrid Ratzel

## **Konzeptionelle Beratung**

Michaela Goecke, Bundeszentrale für gesundheitliche  
Aufklärung

Barbara Hansen, Guttempler in Deutschland e.V.,  
Hamburg

Gabriele Hellenthal, Diakonisches Werk Oldenburg,  
Fachklinik Oldenburger Land gGmbH

Marianne Holthaus, Kreuzbund e.V.  
Bundesgeschäftsstelle Hamm

Prof. Dr. Klaudia Winkler, Ostbayerische Technische  
Hochschule (OTH) Regensburg

**Gestaltung:** STADTLANDFLUSS, Frankfurt

**Druck:** Warlich Druck Meckenheim GmbH,  
Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

Dieses Medium wurde klimaneutral gedruckt.

**Auflage:** 2. Auflage, September 2023, 2.10.07.23

Dieses Heft kostet kein Geld.

Sie können das Heft hier bestellen:

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Postfach 1369

59003 Hamm

E-Mail: [info@dhs.de](mailto:info@dhs.de)

oder bei der

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

50819 Köln

E-Mail: [bestellung@bzga.de](mailto:bestellung@bzga.de)

**Artikelnummer:** 33224709

Niemand darf das Heft verkaufen.  
Das Heft darf kein Geld kosten.

Wenn Sie den Text abdrucken möchten,  
müssen Sie uns vorher fragen.  
Sie brauchen die Erlaubnis von der  
Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e. V.  
Alle Rechte vorbehalten.

Es gibt noch mehr Hefte in Leichter Sprache:

- Alkohol ist riskant
- Rauchen ist riskant
- Rauchen ist auch für andere riskant
- E-Zigaretten sind riskant
- Shisha-Rauchen ist riskant
- Kiffen ist riskant
- Künstliche Drogen sind riskant – Crystal Meth
- Glücksspiele sind riskant
- Medikamente – ab wann sind sie riskant?
- Digitale Medien – wann sind sie riskant?



Deutsche Hauptstelle  
für Suchtfragen e.V.

Westenwall 4, 59065 Hamm

Telefon: 0 23 81 90 15 0

E-Mail: [info@dhs.de](mailto:info@dhs.de)

Internet: [www.dhs.de](http://www.dhs.de)



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

Gefördert von der Bundeszentrale

für gesundheitliche Aufklärung

im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit