

Drogen? Alkohol? Tabletten?

Irgendwann ist Schluss mit lustig



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

Sergej, 24 Jahre,
geboren in Urdschar, 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.



Victor, 34 Jahre,
geboren in Tomsk, 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.“

Elena, 29 Jahre, geboren in Kiew, seit 20 Jahren in Deutschland, sie hat eine vierjährige Tochter



Maria, 32 Jahre, geboren in Moskau, 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 Nowosibirsk, seit 14 Jahren in Deutschland



Marius, 31 Jahre,
geboren in Kaunas, 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?“

Wladimir, 27 Jahre,
geboren in Odessa, seit 15 Jahren in Deutschland



Victor, 34 Jahre,
geboren in Tomsk, 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 russischer 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
(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

Sucht & Drogen Hotline

Tel. 01805 313031
(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 Steingreifer

Übersetzung:

Ethno-Medizinisches Zentrum, Hannover
Unter Mitwirkung von: Olga Kumann-Eisen, Maria Steingreifer
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:

8., überarbeitete und neugestaltete Auflage 2015
8.100.03.15

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: 33224000

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



Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e.V.



Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung