

# Наркотики? алкоголь? таблетки?

Когда-то удовольствию приходит конец!



„Я не наркоман, я только балуюсь!“

Сергей, 24 года,  
родился в селе Урджар, 17 лет живет в Германии

## Наркотики? алкоголь? таблетки?

### Когда-то удовольствию приходит конец!

Сначала кажется классным – напиться с друзьями, принять наркотики. Все говорят, что это безопасно, что ты держишь все под контролем и в любой момент можешь остановиться! Но риск большой, причем гораздо больше, чем ты думаешь! Ты употребляешь один или все чаще встречаешься с людьми, которые тоже принимают наркотики, алкоголь или таблетки. Ты втягиваешься, и этот образ жизни становится для тебя чем-то нормальным. Вначале это может быть очень возбуждающе, но притягательность запретного и неизвестного со временем уходит. И ты вдруг понимаешь, что уже не можешь без наркотиков. И когда ты уже не представляешь себе свою жизнь без наркотиков и алкоголя, все твои мысли заняты тем, где и как можно получить следующую дозу. И ты попадаешь в ловушку зависимости. А зависимость – это уже болезнь.



Виктор, 34 года,  
родился в городе Томске, 18 лет живет в Германии

„Сначала все, что ты принимаешь - алкоголь, героин, анаша, таблетки, Crystal, амфетамины или Legal Highs действуют здорово. Одурманенный, ты забываешь о своих проблемах и чувствуешь себя на все сто. А когда эффект проходит, все меняется.

Ведь проблемы остались, а сил их решать уже нет.

Более того, ты чувствуешь себя беспомощным и неуверенным. А к старым проблемам прибавляются новые, связанные с наркотиками и алкоголем: лишение водительских прав, обыск в квартире, тюрьма. Ты близок к отчаянию и... снова принимаешь наркотики, выпиваешь, нюхаешь кокс – ведь это всегда помогало! И вот ты уже попал в замкнутый круг, из которого сам выкарабкаться не можешь.“

# Употребление наркотиков опасно для твоего

**здоровья, семейного благополучия,  
школьного обучения, рабочего места и  
кошелька**

Поначалу нет никакой зависимости. Она возникает постепенно. Как правило, не хватает денег на наркотики или алкоголь. Ясно, что в пьяном состоянии или под кайфом ты не можешь хорошо учиться и работать. Одни бросают школу, перестают ходить на работу, и вот – они уже уволены. Другие решаются на воровство и торговлю наркотиками, чтобы заработать на дозу, и это приводит к проблемам с законом. Из-за этого берут на учет в полицию! Зависимость невозможно долго скрывать. Это приводит еще и к проблемам в семье. Даже маленькие дети быстро замечают, что родители иногда «какие-то странные». На матери, на отце лежит большая ответственность, потому что они являются примером своему ребенку. Чтобы не навредить своему ребенку, лучше всего обратиться за консультацией. Более подробно см. на стр. 13.

„Я принимаю таблетки, потому что у меня проблемы на работе, а еще тяжело воспитывать дочь. Но я стараюсь, чтобы моя дочь ничего не заметила.“

Елена, 29 лет, родилась в Киеве, 20 лет живет в Германии,  
воспитывает дочь четырех лет



Мария, 32 года,  
родилась в Москве, 21 год живет в Германии

„Я долго не признавалась себе, что зависима от таблеток. Я была уверена, что мой ребенок и шеф ничего не замечают. Но как-то раз мой маленький сын спросил: «Мама, почему ты принимаешь таблетки, ты больна?» И тут я заплакала. Мой друг потерял работу из-за наркотиков, а у меня возникли сложности с органами опеки.

Нам было ясно, что дальше так продолжаться не может.

И тем не менее я боялась, что у меня заберут сына. Мои родители попытались мне помочь. Сестра ходила вместе со мной в консультационный центр. Там ко мне отнеслись с пониманием, подробно рассказали о лечении. Замечательно, что на лечение можно было приходиться вместе с ребенком”.

„У меня есть сила воли, я могу в любой момент прекратить употреблять наркотики.“

Александр, 29 лет,  
родился в Новосибирске, 14 лет живет в Германии



Мариус, 31 год,  
родился в городе Каунасе, 5 лет живет в Германии

„Было немного странное чувство, когда я рассказывал чужому человеку в консультационном центре о своих проблемах. Но все сотрудники были настроены очень доброжелательно и хорошо разбирались в своем деле. Конечно, они не волшебники. Консультант дал мне понять, что он готов меня поддерживать, давать советы, но шаг к жизни без наркотиков я должен сделать сам. Я решил воспользоваться его помощью, ведь, в конце концов, речь идет о МОЕЙ жизни!“

## Зависимость – это болезнь

Регулярное употребление наркотиков, таблеток и алкоголя может привести к тяжелым последствиям для здоровья. Опьянение – не важно, алкоголь это или наркотики – отравление для всего организма. Если организм регулярно получает дозу яда, то со временем разрушаются печень, нервные клетки, и это может привести к развитию раковых заболеваний. Зависимость – это болезнь! Физически и психически ты уже не можешь обходиться без этого яда, без него начинаются «ломки» – сильный озноб, боли в суставах, тошнота, судорожные припадки... Ко всему этому нередко добавляется беспокойство и беспричинный страх. Чтобы избежать таких инфекционных заболеваний, как гепатит или ВИЧ-инфекция, необходимо соблюдать правила безопасного употребления наркотиков (safer use) и безопасного секса (safer sex). За консультациями по всем вопросам следует обращаться в центры наркологической помощи.

# Когда болят зубы, идешь к стоматологу, а когда страдаешь зависимостью, надо обращаться в наркологическую консультацию

## Консультанты – специалисты, которые знают, как тебе помочь

Зависимость – это болезнь, которая поддается лечению. Одного желания и силы воли покончить с зависимостью часто бывает недостаточно. Для этого нужно обращаться к профессионалам, которые специально занимаются не только проблемой зависимости от наркотиков, алкоголя, таблеток, но и зависимостью от азартных игр и Интернета. В консультационных центрах тебе помогут социальные работники, психологи и врачи со специальным образованием (см. адреса на стр. 13).

### Консультанты – чем они занимаются?

- ▶ Вместе с тобой они помогут тебе изменить твою жизнь.
- ▶ Если хочешь, они могут дать анонимную консультацию.
- ▶ Они разбираются в системе помощи наркозависимым, помогут подобрать подходящее лечение, а также проконсультируют по всем деталям.
- ▶ Они консультируют в случае проблем с выплатой долгов, проблем с полицией или родителями/семьей.
- ▶ Они также могут дать советы твоим

родным и близким, в зависимости от твоего желания.

- ▶ Они помогают найти врачей для лечения болезней.
- ▶ Они не передают информацию о тебе ни в школу, ни работодателю, ни полиции, ни другим людям (например, семье или друзьям).
- ▶ Ты сам решаешь, какой услугой воспользоваться – без твоего согласия ничего не происходит.
- ▶ Консультанты тесно работают с различными организациями социальной и медицинской помощи. Для каждой проблемы тебе посоветуют подходящего специалиста.

## Консультация – сколько это стоит?

Консультация и рекомендованный курс лечения для тебя бесплатны. Это не значит, что предоставляемая услуга некачественная, совсем наоборот. В отличие от других стран, в Германии лучшее лечение оплачивается из средств больничных касс, пенсионного страхования или общин.

Здесь ты найдешь информацию о том, как найти ближайшую к месту жительства консультацию.



Как вариант используй QR-код: просто отсканируй код и ищи ближайший к тебе консультационный центр.

## Кстати! ...

... Зависимость может возникнуть не только от наркотиков, таблеток и алкоголя, но и от **Интернета, компьютерных игр, мобильных телефонов и азартных игр**. Специалисты в консультационных центрах готовы помочь вам и в этих случаях!

„Консультация – это, конечно, хорошо и замечательно. Но что происходит потом?“

Владимир, 27 лет,  
родился в Одессе, 15 лет живет в Германии



Юрий, 31 год,  
родился в Нижнем Тагиле, 17 лет живет в Германии

„В течение двух недель я проходил курс детоксикации в больнице. Мне стало гораздо лучше. Чтобы не чувствовать себя одиноким и снова не попасть в наркотическую ловушку, я переселился к родителям и теперь прохожу курс разговорной терапии.

У меня встреча каждую неделю.

Психотерапевт – отличный специалист. Я стал замечать, что иду правильным путем“

# Последовательность действий

Твой консультант все подробно тебе разъяснит и подберет специалиста для правильного лечения.

**1. Стационарная** детоксикация (или лечение физической зависимости, снятие «ломок») в больнице длится от одной до трех недель. После курса детоксикации рекомендуется последующее лечение у психотерапевта с целью преодоления психической зависимости (см. Пункты 2 или 3)

---

**2.** Люди, страдающие сильной зависимостью, нуждаются в прохождении **курса лечения в стационарном наркологическом отделении.** Он длится несколько месяцев и рекомендуется непосредственно после детоксикации. Пациенты учатся, как вернуться к нормальной жизни без наркотиков, таблеток или алкоголя. Есть клиники, в которых принимают на лечение вместе с детьми.

---

**3.** Кроме того, существует **амбулаторная разговорная терапия.** Пациенты ходят на работу, живут дома, при этом регулярно посещая групповые занятия с психотерапевтом.

---

**4.** Важное дополнение к любой форме терапии – это группы **самопомощи.** В группах самопомощи встречаются и делятся опытом люди, которые испытали

в жизни что-то похожее. Помимо запланированных встреч, они часто встречаются в свободное время и проводят его вместе. На людей никто не давит, участие в таких группах происходит исключительно по собственному желанию.

---

**5.** Для зависимых от героина существует **заместительная терапия** (субституция) - лечение, состоящее из двух частей: принятие медикамента и психосоциальная поддержка. Врач назначает регулярный прием легального опиоидного препарата, т. е. лекарства-заместителя, чтобы избежать симптомов абстиненции («ломок»). Этим лекарством может быть, например, метадон или субutex. Оно позволяет жить и работать в привычном ритме. Психосоциальная поддержка может осуществляться в консультационном центре (см. Пункт 3). Когда количество принимаемого препарата снижается день ото дня, или пациент получает его лишь на очень короткое время, тогда идет речь об амбулаторном лечении абстинентного синдрома.

### Кстати! ...

Вождение автомобиля и употребление наркотиков/алкоголя – вещи несовместимые! Если подтвердится факт употребления наркотических средств за рулем, то водителю грозит штраф в размере минимум 500 €, лишение водительских прав и два штрафных балла в картотеке Flensburg. Чтобы вернуть водительские права, как правило, необходимо пройти дорогостоящее и сложное медицинское и психологическое обследование.

## Здесь тебе помогут!

Консультационные центры рядом с местом жительства можно найти на сайте:



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

Ты можешь обратиться туда, если у тебя проблемы с наркотиками или алкоголем, там также принимают людей с детьми и беременных. Консультанты помогут тебе, если ты решил порвать с зависимостью и изменить свою жизнь.

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)

Центральный союз Германии по вопросам зависимости, (зарегистрированный союз)

Postfach 1369, 59003 Hamm

Тел. +49 2381 9015-11, Факс +49 2381 9015-30

info@dhs.de, www.dhs.de

DHS предлагает различную информацию и публикации, а также обеспечивает доступ к предложениям консультационных и терапевтических центров вблизи вашего места жительства  
Справки можно получить по телефону: +49 2381 9015-0 (стоимость звонков согласно тарифам вашего оператора за разговоры в городской телефонной сети г. Хамм).

Понедельник – четверг с 9.00 до 17.00

Пятница с 9.00 до 15.00

Sucht- und Drogen Hotline

(Горячая линия по вопросам наркотической и других зависимостей, действующая на территории Германии)

Тел. 018 05/31 30 31 (тарифы: 0,14 €/мин. при звонках со стационарных телефонов, с мобильных телефонов - макс. 0,42 €/мин. Данную службу поддерживает NEXT ID.)

Время работы: с понедельника по воскресенье круглосуточно

# Выходные данные

## Издательство

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

## Редакция:

Д-р Рафаэль Гассманн  
Криста Мерферт-Дите

## Подготовка текста для нового издания:

Д-р Кристине Хуттерер при содействии: Ирина Бёме, д-р Дитмар Чихоль, д-р Рафаэль Гассманн, Криста Мерферт-Дите, Ольга Куманн-Айзен, Роберт Руди, Мартина Шу, Мария Штайнгрефер

## Перевод:

Ethno-Medizinisches Zentrum, Ганновер  
При содействии: Ольга Куманн-Айзен, Мария Штайнгрефер, Ирина Бёме

Концепция, текст, перевод первого издания (2003) под заголовком „Употреблять наркотики? Выпивать? Нет проблем? – Но когда-то удовольствию приходит конец ...“: Д-р Бернхард Бэтц, д-р Дитмар Чихоль, д-р Моника Эрмер-Экстернбринк, Ирена Фетч, Д-р Рафаэль Гассманн, Вальдемар Хафнер, Лайма Хоффманн, Матиас Хоффманн, Кирстен Лааснер, Гюнтер Нимайер, д-р Франк Тухтенхаген

## Дизайн:

Volt Communication GmbH

## Печать:

Westmünsterland Druck, Ahaus

## Издание:

8-е издание, переработанное и заново оформленное 2015  
8.100.03.15

Эта брошюра распространяется бесплатно Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V., Postfach 1369, 59003 Hamm (info@dhs.de), und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln (order@bzga.de). Она не предназначена для дальнейшей перепродажи получателями или третьими лицами.

Номер заказа: 33224000

При финансовой поддержке Федерального центра медицинского просвещения по заказу Федерального министерства здравоохранения



Deutsche Hauptstelle  
für Suchtfragen e.V.



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung

# 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](http://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](mailto:info@dhs.de) | Internet: [www.dhs.de](http://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](mailto:info@dhs.de)), und der Bundeszentrale für  
gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln ([order@bzga.de](mailto: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