

Ein Angebot an alle, die einem nahestehenden Menschen helfen möchten

Alkohol, Medikamente, Tabak, illegale Drogen, süchtiges Verhalten



Ein Angebot an alle, die einem nahestehenden Menschen helfen möchten

Alkohol, Medikamente, Tabak, illegale Drogen, süchtiges Verhalten

Inhalt

Mut für den neuen Weg – ein Angebot für Sie!	5
Abhängigkeit – was bedeutet das?	7
Die Wirkung im Körper und auf die Seele	8
Sucht ohne Drogen	9
Mitbetroffenheit	9
Angst vor Hilfe	10
Wege aus der Hilflosigkeit	11
Abstand bekommen	12
Angehörige sind nicht allein	14
Fachliche Hilfe und Selbsthilfe	15
Hilfe suchen – „darf“ ich das?	16
Unabhängigkeit gewinnen: Das können Sie tun	17
Sehr wichtig: Konsequenz	18
Den eigenen Raum schützen	19
Hilfe für die Suchtkranke und den Suchtkranken	20
Vertrauen ist gut, Kontrolle ist NICHT besser	21
Der Anfang ist gemacht!	23
Die Suchtmittel und Suchtformen	25
Gebrauch und Abhängigkeit	25
Formen der Abhängigkeit	25
Übersicht	27
Alkohol	27
Nikotin	28
Medikamente mit Missbrauchs- und Abhängigkeitspotenzial	29
Schlaf- und Beruhigungsmittel	29
Frei verkäufliche Schmerzmittel (z. B. Acetylsalicylsäure, Paracetamol, Ibuprofen)	32

Illegale Drogen	34
Amphetamine (Speed, Crystal, Glass) / Ecstasy	34
Cannabis	35
Kokain und Crack	36
Opiate, insbesondere Heroin	37
Andere synthetische Drogen – Legal Highs	38
Substanzunabhängige Süchte	39
Pathologisches Glücksspiel	39
Essstörungen	40
Pathologischer Mediengebrauch	42
Leseempfehlungen	43
Rat, Hilfe, Adressen und Links	45
Information, Rat und Hilfe	45
Spezielle Beratungsangebote für Angehörige Suchtkranker	46
Telefonische Information und Beratung	47
Suchtselbsthilfe- und Abstinenzverbände	48
Selbsthilfeunterstützung	50
Weitere Adressen	50
Suche nach Ärztinnen und Ärzten	52
Suche nach Psychologischen Psychotherapeutinnen und -therapeuten	52
Informationen für Eltern	53
Informationen für Kinder und Jugendliche	53
Die DHS	55
Die BZgA	57
Notizen	59



Mut für den neuen Weg – ein Angebot für Sie!

Als nahestehende Person eines suchtkranken oder suchtgefährdeten Menschen sind Sie in einer schwierigen Lage. Sie möchten verstehen und helfen und ein normales Familienleben oder eine unbelastete Partnerschaft führen. Vielleicht haben Sie Angst, dass Bekannte sich von Ihnen abwenden, wenn die Sucht öffentlich wird. Oder Sie können dadurch in finanzielle Schwierigkeiten geraten. Egal ob Sie weiblich oder männlich, Partner/-in, Elternteil, Kind, Großelternteil oder Freund/-in eines suchtkranken Menschen sind, diese Informationen sind für Sie! Denn als nahestehende Person benötigen Sie Unterstützung in dieser schweren Situation. Wir möchten Ihnen Mut machen, Hilfe in Anspruch zu nehmen, die Sie konkret weiterbringen kann in Ihrem Wunsch, Ihrem Angehörigen zu helfen.

Ihr Problem ist nicht die Sucht, sondern das Zusammenleben mit einem abhängigen Menschen, die Beziehung zu ihm.



Abhängigkeit – was bedeutet das?

Wer Suchtmittel gebraucht, kann abhängig werden. Die Übergänge zwischen regelmäßigem Gebrauch, riskantem Gebrauch und einer offensichtlichen Abhängigkeit sind fließend. Daher unternehmen Sie den richtigen Schritt, wenn Sie sich über das Suchtmittel, seine Risiken und Hilfeangebote informieren.

„Ja, aber ist er/sie denn wirklich süchtig? Wie kann ich das erkennen?“

Abhängigkeit kann verschiedene Ausprägungen haben. Besonders seelische Abhängigkeit ist schwer zu erkennen. Ihre Befürchtungen und Ängste sind Grund genug, Hilfe zu suchen. Denn für Sie macht es keinen Unterschied, wenn Ihre Frau abends vor dem Schlafengehen regelmäßig zwei Schlaftabletten nimmt, wenn Ihr jugendlicher Sohn Cannabis raucht und sich sein Wesen verändert oder wenn Ihr Vater täglich mehrere Flaschen Bier braucht, um Entspannung zu finden. Sie müssen damit umgehen, dass der Gebrauch oder der Missbrauch das Zusammenleben belastet. Sie haben sich Ihr Leben vermutlich anders vorgestellt. Mit einem solchen Problem wollten Sie sich vermutlich nie beschäftigen.

Bei Jugendlichen ist besondere Vorsicht nötig, um mögliches Probierverhalten, das sich von selbst wieder geben könnte, nicht unnötig zum Problem zu machen. Entwickelt sich das Verhalten jedoch in Richtung Missbrauch, sind weitere Schritte wichtig. Eltern sollten aufmerksam beobachten, ob es starke Veränderungen im schulischen Bereich gibt, sich der Freundeskreis und die Freizeitaktivitäten deutlich wandeln. Sie können Ihr Kind am besten unterstützen, indem Sie mit Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter im Gespräch bleiben, nicht in Angst verfallen und keine Vorwürfe formulieren. Holen Sie sich fachliche Unterstützung bei einer Drogen- oder Erziehungsberatung, um zu lernen, wie Sie angemessen reagieren können.

Die Wirkung im Körper und auf die Seele

Jeder Suchtstoff und jede Droge wirkt im Körper auf unterschiedliche Weise. Die Wirkung reicht von einer als angenehm erlebten Anregung und Lockerung, wie z. B. bei mäßigem Alkoholgebrauch, bis zum starken Rausch, wie z. B. bei starkem Alkoholgebrauch oder Heroin. Bleibt diese Wirkung aus, erzeugt das bei der abhängigen Person eine tiefe Missstimmung. Sie gerät unter Spannung, wird unruhig, getrieben und reizbar oder ängstlich und nervös. Der Drang, die Wirkung des Suchtmittels zu erleben, wird übermächtig. Dieser „Suchtdruck“ kann durch äußere Reize (z. B. Orte, an denen üblicherweise konsumiert wird) oder durch innere Reize (z. B. Gefühle oder Erinnerungen an bestimmte Situationen) ausgelöst werden. Er ist Kernpunkt der seelischen Abhängigkeit. Unabhängig von den körperlichen Folgen des Gebrauchs von Suchtmitteln gibt es auch Folgen für die Seele. Das Suchtmittel kann Sicherheit und Geborgenheit vermitteln: Eine in nüchternem Zustand eher verschlossene Person wird durch die Wirkung des Suchtmittels möglicherweise kontaktfreudiger und gefällt sich in dieser Rolle besser. So setzt sich auch seelisch fest, dass das Suchtmittel nötig ist, um „besser“ zu sein.

Informationen zu den einzelnen Suchtmitteln finden Sie ab S. 27.



Sucht ohne Drogen

Doch es gibt auch Süchte, die nicht an einen Stoff wie Tabak oder Alkohol gekoppelt sind. Dazu zählt beispielsweise das pathologische Glücksspielen. Welche weiteren sog. Verhaltensstörungen (Essstörungen, pathologischer Mediengebrauch usw.) tatsächlich Süchten gleichen, wird von Fachleuten noch immer diskutiert. Im Kapitel „Die Suchtmittel und Suchtformen“ (ab S. 27) werden auch diese verschiedenen Störungen kurz dargestellt.

Mitbetroffenheit

Als eine Person, die einem suchtkranken Menschen sehr nahesteht, sind Sie von der Suchterkrankung mitbetroffen. Sie leiden mit. Sie sind selbst nicht süchtig, aber Sie machen sich Sorgen um die Gesundheit eines geliebten Menschen, um seine Wirkung auf Nachbarn, Arbeitgeber, Freunde und Verwandte. Vielleicht fühlen Sie sich verpflichtet, weiteren Schaden abzuwenden. Oder Sie hoffen darauf, dass ein abhängiger Mensch das Problem selbst in den Griff bekommen wird. Wahrscheinlich lieben Sie diesen Menschen trotz seiner Krankheit und möchten ihn nicht verlieren, auch wenn Sie mit wechselnden Stimmungen, Aggressivität, Unzuverlässigkeit und Lieblosigkeit konfrontiert werden.

So wird auch Ihr Leben durch die Sucht beherrscht. Für eigene Hobbys und Interessen, die Pflege von Freundschaften usw. bleibt kein Raum mehr. Sie bemühen sich nach Kräften, vor allem das süchtige Verhalten Ihrer oder Ihres Angehörigen zu kontrollieren und zu lenken. All diese Dinge sind verständlich und es ist nachvollziehbar, dass Sie helfen möchten. Doch die Mitbetroffenheit erschwert Ihnen auch den Umgang mit dem suchtkranken Menschen.

Angst vor Hilfe

„Warum lässt er/sie sich denn nicht von mir helfen?“

Die meisten Betroffenen nehmen sich selbst lange Zeit nicht als suchtgefährdet oder süchtig wahr. Erst wenn sie ihre Abhängigkeit begreifen und akzeptieren, kann das Problem mit guten Aussichten auf einen dauerhaften Erfolg angegangen werden.

Eine große Hürde auf dem Weg, die eigene Abhängigkeit zu erkennen, ist die Furcht davor, ohne das Suchtmittel leben zu müssen. Abhängige können sich nicht oder nur schwer vorstellen, ohne ihr Suchtmittel Entspannung, Freude oder Zufriedenheit zu erleben – egal wie sehr sie andererseits unter ihrer Sucht leiden.

Viele Abhängige überwinden diese Angst leider erst unter größtem, durch äußere Umstände erzeugtem Druck, wie Arbeitsplatzverlust, Schulverweis, finanzielle Notlage oder Trennung von der Familie. Wenig bekannt ist, wie vielfältig und wirksam das Hilfeangebot für suchtgefährdete und süchtige Menschen heute ist. Um den Hilfesuchenden entgegenzukommen, wurden in der Vergangenheit vor allem die Beratungsstellen und die telefonischen Beratungsangebote stark ausgebaut.

Wege aus der Hilflosigkeit

Sie sind auf der Suche nach Hilfe. Das ist der richtige Weg, auf dem wir Sie gerne unterstützen.

Sie können Suchtkranke nicht zu etwas zwingen, das sie nicht möchten – ähnlich, wie Sie einem Menschen nicht beweisen können, dass er traurig, wütend oder glücklich ist, wenn er dies selbst nicht empfindet. Aber Sie können an Ihrer **eigenen Situation** etwas ändern!

In der letzten Zeit haben Sie vermutlich viele Aufgaben in der Beziehung oder Familie übernommen, weil sich der/die Suchtkranke immer mehr zurückgezogen hat.

- ▶ Sie haben für pünktliches Aufstehen gesorgt.
- ▶ Sie haben im Haushalt Aufgaben miterledigt.
- ▶ Sie haben den größten Teil der Kinderversorgung und -betreuung übernommen.
- ▶ Sie haben allein Termine wahrgenommen oder sind allein zu Treffen und Feiern gegangen, an denen sie beide teilnehmen sollten.
- ▶ Sie haben gespart oder weitere Geldquellen erschlossen, um finanziell zurechtzukommen.

Abstand bekommen

Wenn Sie sich in einigen Punkten wiedererkannt haben, ist es an der Zeit, etwas Abstand zwischen Ihre Belange und die des suchtkranken Menschen zu bringen. Vielleicht erscheint Ihnen das im ersten Moment vollkommen aussichtslos. Und sicher wird es nicht leicht, sich vor allem um das eigene Wohlbefinden zu kümmern und nicht um den scheinbar viel stärker hilfebedürftigen Süchtigen. Doch dadurch schaffen Sie überhaupt erst die Voraussetzungen, um richtig helfen zu können!

Denken Sie einmal an die Sicherheitshinweise im Flugzeug: Bei einem Druckabfall setzen Sie **ZUERST SICH SELBST** eine Sauerstoffmaske auf, **ERST DANN** helfen Sie **ANDEREN**! Genauso kann Ihre Hilfe jetzt auch funktionieren: Wenn Sie bei Kräften sind, wenn Sie in Ihrem Leben wieder Zufriedenheit spüren, können Sie auch eine bessere Unterstützung und Vorbild für einen geliebten, suchtkranken Menschen sein. Es ist wichtig, dass Sie nur die Verantwortung übernehmen, für die Sie auch zuständig sind. Aufgaben und Themen, für die der oder die Suchtkranke verantwortlich ist, sollten auch bei ihm oder ihr verbleiben.



Susanne & Thomas

Eltern einer drogenabhängigen Jugendlichen

„Wir haben jahrelang gekämpft.

Wir haben alles versucht, um unserer 18-jährigen Tochter zu helfen. Bisher leider erfolglos. Wir dachten, solange sie bei uns wohnt, könnten wir ihr besser helfen, aber der ständige Kampf hat uns aufgerieben. Unsere Partnerschaft hat darunter sehr gelitten.

Auch wenn uns die Entscheidung sehr schwer fiel, haben wir ihr jetzt gesagt, dass sie ausziehen muss. Das hat sie ziemlich getroffen. Wir hoffen, dass es der entscheidende Anstoß für sie war, ernsthaft über ihre Situation nachzudenken und ihr Handeln zu ändern.

Wir sind trotzdem immer für sie da und möchten für sie aufkommen. Aber ihre Abhängigkeit werden wir nicht unterstützen.“

Für Eltern suchtkranker Kinder ist dieser Schritt besonders schwer und nicht selten mit dem schlechten Gefühl, ihr Kind im Stich zu lassen, verbunden. Doch Sie helfen sich und Ihrem Kind, wenn Sie Wert darauf legen, dass Ihr Kind Verantwortung für sich selbst übernimmt. Darum sollten Sie mit Hilfe fachlicher Unterstützung versuchen, Ihren eigenen Weg zu gehen.



Angehörige sind nicht allein

Es wird für Sie eine Herausforderung sein, Dinge **nicht** zu tun, mit denen Sie gerne „helfen“ würden. Das liegt daran, dass Ihnen Ihr Gefühl und Ihr Verstand Unterschiedliches sagen. Ihr Pflichtgefühl gibt Ihnen vor, dass Sie die vertrauten Dinge tun müssen – daran sind Sie gewöhnt. Aber genauso, wie Sie nach und nach Zuständigkeiten eines suchtkranken Menschen an sich genommen haben, können Sie Aufgaben auch wieder abgeben.

Für diesen schwierigen Weg sollten Sie sich fachliche Unterstützung holen. Beratungsstellen für Menschen mit Suchtproblemen gibt es in Deutschland in großer Zahl. Diese Stellen sind auch für Angehörige die richtige Adresse. Kontaktdaten und Telefonnummern finden Sie am Ende dieser Broschüre im Kapitel „Rat, Hilfe, Adressen und Links“ ab S. 45.

Fachliche Hilfe und Selbsthilfe

Mit telefonischer Beratung und in Suchtberatungsstellen können Sie alle Fragen klären, die Ihnen wichtig sind. Dort bekommen Sie weiterführende Hilfestellungen und Informationen. Das Angebot ist unverbindlich! Sie müssen nicht befürchten, unerwünschte Dinge tun oder Termine wahrnehmen zu müssen. Sie alleine entscheiden, welche Hilfeangebote Sie in Anspruch nehmen und in welchem Umfang und Tempo das geschehen soll.

Im **persönlichen Beratungsgespräch** in einer Beratungsstelle stehen Sie, Ihre Situation, Ihre persönlichen Fragen und Sorgen im Mittelpunkt. Es kann für Sie sehr entlastend und befreiend sein, wenn Sie einer sachkundigen und neutralen Person Ihre Situation ungeschminkt schildern können. Vielleicht ist es sogar das erste Mal, dass Sie offen über das Suchtproblem und Ihre Belastungen sprechen können. Sie müssen nicht befürchten, dadurch die Suchterkrankung öffentlich zu machen und Angehörigen dadurch zu schaden. Alle Gespräche sind streng vertraulich. Die Hilfestellen geben keinerlei Informationen weiter. Weder an die Polizei noch an Arbeitgeber oder Krankenkasse (inwieweit die Telefon- und Internetverbindungen sicher sind, liegt allerdings außerhalb des Einflusses der Beratungsstellen).

Gemeinsam können Sie in einem solchen Gespräch überlegen, wie Sie sich gegenüber dem suchtkranken Menschen angemessen verhalten können. Und welche Unterstützung Sie selbst benötigen. Scheuen Sie sich nicht, für sich selbst Beratung oder eine psychotherapeutische Begleitung in Anspruch zu nehmen, wenn Sie dies möchten. Es kann Ihnen eine große Hilfe sein.

In **Selbsthilfegruppen** können Sie Menschen kennen lernen, die als Suchtkranke oder Angehörige Ähnliches erlebt haben wie Sie. Sowohl die persönliche Beratung als auch die Teilnahme an einer Selbsthilfegruppe sind kostenlos.

Hilfe suchen – „darf“ ich das?

Der Besuch einer Beratungsstelle oder Selbsthilfegruppe bedeutet nicht, dass Sie den abhängigkeitskranken Menschen innerlich abschreiben. Es ist allerdings möglich, dass Sie mit diesem Vorwurf konfrontiert werden. Bitte machen Sie sich klar: **Sie selbst** sind in einer schwierigen Situation, die Sie vermutlich bereits viel Kraft gekostet hat. Und **Sie selbst** haben ein Recht auf Hilfe. Indem Sie **für sich** Unterstützung suchen, zeigen Sie, dass Sie die Verantwortung für Ihr Leben selbst in die Hand nehmen – etwas, zu dem Sie ebenso wie Abhängigkeitskranke in der Lage sein müssen.

Michael, 55 Jahre

Partner einer medikamentenabhängigen Frau

„Ich habe gelernt, dass die Beratung für mich ist. Das ist mir wichtig.

Mir hilft folgendes Beispiel: Wenn ich einen Unfall habe und verletzt bin, gehe ich zum Arzt – was andere am Unfall Beteiligte machen, ist erst mal ihre Sache.

Durch die Abhängigkeit meiner Frau bin ich erschöpft, darum suche ich mir Hilfe. Das ist nicht egoistisch – das ist notwendig für mich, um zu überleben!“

Unabhängigkeit gewinnen: Das können Sie tun

Indem Sie Angst und Schuldgefühle überwinden und Ihr eigenes Leben wieder in die Hand nehmen, sind Sie ein Vorbild für den Menschen, dem Sie helfen möchten. So können Sie ihn neugierig machen auf Veränderung und den Wunsch dazu verstärken. Trotz allem werden sich schnelle Erfolge nur selten einstellen. Wenn Sie jedoch im Handeln bei sich bleiben, so haben Sie auch die Kraft für diesen Weg.

„Wie weiß ich denn, wofür ich Verantwortung habe und wofür nicht?“

Die Last von den eigenen Schultern holen

Sie können sich die Situation bildlich vorstellen: Im Moment tragen Sie auf dem Rücken einen schweren Rucksack, der mit der Zeit immer voller und schwerer wurde. Vielleicht tragen Sie auch noch Einkaufskörbe und Taschen in den Händen. Jedes Paket in Rucksack und Taschen hat einen Eigentümer. Einige Dinge sind von Ihnen, einige von einem suchtkranken Menschen, einige auch von Ihren Kindern, Eltern usw. Nun packen Sie langsam aus und nehmen jedes Paket in die Hand: Wer ist z. B. der Eigentümer oder die Eigentümerin der Päckchen „Abwasch“, „Geld verdienen“, „Kinderzimmer aufräumen“, „Freundschaften pflegen“, „Einkaufen“, „Miete bezahlen“, „Essen kochen“, „Fahrrad reparieren“, „Hobbys und Freizeit“, „Urlaub organisieren“ usw.? Alles, was nicht Ihnen „gehört“, geben Sie den anderen Eigentümern zurück.

Sie werden merken, wie viel leichter der Rucksack geworden ist und wie viel weniger Druck auf Ihren Schultern lastet.



Sehr wichtig: Konsequenz

Frauen neigen eher dazu, sich über lange Zeit Dinge aufzuhalsen, für die sie eigentlich nicht zuständig sind. Doch egal ob Frau oder Mann, mit diesem Verhalten verbrauchen Sie Ihre wertvollen Kräfte. Möglicherweise fällt es Ihnen bei einigen „Päckchen“ schwer zu sagen, in wessen Verantwortung die Aufgabe eigentlich liegt, weil Sie sie schon vor langer Zeit an sich genommen haben. Vielleicht haben Sie mit der Zuordnung kaum Probleme, werden aber immer wieder rückfällig und springen helfend ein, wenn es Ihnen nötig erscheint. Das ist ganz normal! Lassen Sie sich durch Rückfälle nicht entmutigen! Versuchen Sie trotzdem, sich konsequent auf Ihren Verantwortungsbereich zu konzentrieren. Erledigen Sie nur Aufgaben, für die Sie auch ohne Zweifel zuständig sind. Und drohen Sie nur Konsequenzen an, die Sie auch einhalten können.

Jutta M., 49 Jahre

Ehefrau eines Alkoholikers

„Ich habe meinem Mann immer wieder angedroht, dass ich ausziehe, wenn er nicht mit dem Trinken aufhört.

Aber ich habe es nie gemacht.

Er hat mich gar nicht mehr ernst genommen. Das war sehr schmerzhaft für mich.

Durch die Unterstützung einer Selbsthilfegruppe habe ich gelernt: Ich muss die Dinge einhalten, die ich ankündige. Und das mach ich jetzt auch!“

Den eigenen Raum schützen

Wenn Sie ausschließlich Ihre eigenen Aufgaben übernehmen, werden dem suchtkranken Menschen eigene Fehler und Versäumnisse bewusst. Das kann dazu beitragen, dass er sich um Veränderung bemüht. Denn obwohl es manchmal so scheinen mag, ist es Abhängigen keineswegs egal, wie sie nach außen hin wirken. Wenn Sie nichts mehr unternehmen, um die drohenden Konsequenzen des Suchtverhaltens (z. B. Arbeitsplatzverlust, Trennungen usw.) abzuwenden, muss der abhängige Mensch selbst aktiv werden.

Hilfe für die Suchtkranke und den Suchtkranken

Sicher haben Sie es selbst schon gemerkt: Es ist schwierig, eine suchtkranke Person von ihrem Suchtmittel wegzubekommen. Und egal ob Sie Partner/-in, Elternteil, Kind sind oder in einer anderen Beziehung zu einem suchtkranken Menschen stehen: Das ist auch nicht Ihre Aufgabe! Viel eher sollten Sie Suchtkranke auf die Möglichkeiten fachlicher Hilfe und der Selbsthilfe hinweisen. Dort bekommen Suchtkranke genau die Unterstützung, die hilfreich und angemessen ist. So wie ein Chirurg nicht die eigenen Familienangehörigen operieren soll, weil er befangen ist, so sind Sie als Angehörige/-r zu sehr in das Geschehen verweben, um einen unbefangenen Blick darauf werfen zu können. Das geht jedem Angehörigen so! Sie sind damit nicht allein.

Maria, 67 Jahre

medikamentensüchtig

„Ich wusste natürlich im Innersten, dass meine Tochter mir nur helfen möchte. Aber ich konnte es nicht annehmen und mir meine Sucht nicht eingestehen.

Sie hat immer wieder gesagt: ‚Geh doch zu einer Beratung!‘ Und irgendwann habe ich es getan.

Damit sind nicht plötzlich alle Probleme gelöst, aber ich habe mich auf den Weg gemacht. Für diesen Anstoß bin ich meiner Tochter sehr dankbar.“

Vertrauen ist gut, Kontrolle ist NICHT besser

„Ich halte es nicht mehr aus, immer deine leeren Flaschen wegzuräumen.“

Mit der Zeit haben Sie wahrscheinlich eine starke Abneigung gegen das Suchtmittel entwickelt. Oftmals entbrennt innerhalb Familien oder Partnerschaften ein geradezu kräftezehrender Kampf um das Suchtmittel. Doch der Versuch, einen anderen Menschen zu kontrollieren und von seinem Suchtmittel fernzuhalten, wird misslingen. Es hilft nicht, Flaschen zu verstecken, Tabletten wegzuwerfen oder den Kühlschrank abzuschließen. Die süchtige Person wird Mittel und Wege finden, sich Ersatz zu beschaffen – und im schlimmsten Fall dabei Schulden machen oder Straftaten begehen. Vermutlich wird sie den Angehörigen ihre Einmischung sehr übel nehmen und sich weiter verschließen. Für viele erhält das Suchtmittel dann die Funktion des Trostspenders und Rettungsankers. Auch wenn es Ihnen schwerfällt, sollten Sie sich von der Idee lösen, den Gebrauch kontrollieren zu wollen. Setzen Sie Ihre Kräfte besser an anderen Stellen ein.



Der Anfang ist gemacht!

Auch wenn es Ihnen noch nicht so vorkommen mag: Mit Ihrer Suche nach Hilfe ist ein Anfang gemacht! Dafür braucht es Mut und Zuversicht! Es lohnt sich, diesem ersten Schritt weitere folgen zu lassen: Nehmen Sie fachlichen Kontakt mit einer Beratungsstelle – telefonisch oder persönlich – oder mit einer Selbsthilfegruppe auf. Wenn Sie von Ihrem Weg überzeugt sind, wird sich auch bei dem abhängigen Menschen etwas verändern. Sie haben bereits großen Mut bewiesen und können voller Zuversicht nach vorne blicken.

Die Veränderung, die sich bei Ihnen vollzieht, hilft dem Suchtkranken, sich die eigene Situation einzugestehen und Hilfe anzunehmen. Dann ist die Chance für einen Neuanfang gegeben. Allerdings ist der Ausstieg aus der Abhängigkeit eine langdauernde Entwicklung, die mit dem körperlichen Entzug des Suchtmittels nicht beendet ist. Nach und nach müssen neue, befriedigende Möglichkeiten der Alltags- und Lebensgestaltung gefunden werden, die das süchtige Verhalten ersetzen. Die seit längerem ohne Suchtmittel lebenden Mitglieder in Selbsthilfegruppen können durch ihre eigene Erfahrung und fortwährende Begleitung immer wieder die Zuversicht vermitteln, dass sich die oftmals anstrengende Suche nach einer neuen Lebensgestaltung lohnt.

Abhängige verändern sich im Laufe ihrer Gesundung. Sie lernen, ihre persönlichen Probleme bewusst wahrzunehmen und anders anzugehen. Auch die Erwartungen und Wünsche an Partnerin oder Partner oder das Familienleben insgesamt verändern sich. Für die Angehörigen stellt sich oft die Aufgabe, neues Vertrauen zu gewinnen und einen Schlussstrich unter die Vergangenheit zu ziehen. Ein echter Neuanfang ist deshalb eine Aufgabe für alle Beteiligten.

Klaus, 43 Jahre

Alkoholiker

„Ich habe erst kurz vor knapp die Kurve gekriegt.

Meine Frau war ausgezogen und zu meinen Söhnen hatte ich keinen Kontakt mehr.

Ein schlimmer Unfall war der entscheidende Auslöser für mich. Ich bin jetzt seit fast zwei Jahren trocken und habe eine Psychotherapie gemacht, um mit Problemen anders umgehen zu können.

Meine Frau und meine Kinder sind stolz auf mich, unterstützen mich, sagen mir aber auch deutlich ihre Meinung.

Ich bin froh, dass ich damit jetzt besser umgehen kann.“

Aus diesen Gründen ist es wichtig, dass Sie als Angehörige oder Angehöriger aktiv am Gesundungsprozess teilnehmen. Untersuchungen belegen zudem, dass die Erfolgschancen dadurch wesentlich verbessert werden. Die Beteiligung von Angehörigen kann in Form von Familientherapie (Abhängige und Angehörige nehmen gemeinsam an Therapiesitzungen teil) geschehen. Eine andere Form ist der gemeinsame Besuch von Gruppengesprächen und Selbsthilfegruppen. Entschließt sich die bzw. der Abhängige zu einer stationären Therapie, können sich Angehörige in Gruppen- oder Einzelgesprächen auf die Zeit danach vorbereiten. Sollten Sie sich bereits in Veränderungen befinden, kann es hilfreich sein, Kontakt zu einer Beratungsstelle aufzunehmen, um die weiteren Schritte für Sie und den abhängigen Menschen gut zu gestalten.

Die Suchtmittel und Suchtformen

Gebrauch und Abhängigkeit

Der Gebrauch von Suchtmitteln kann zu einer Abhängigkeit führen. Ob das tatsächlich geschieht, hängt von vielen Umständen ab. Jugendliche zum Beispiel werden durch ein gesundes Selbstwertgefühl, einen Freundeskreis, in dem keine Suchtmittel benutzt werden, und durch Eltern, die selbst zurückhaltend mit Alkohol umgehen und nicht rauchen, vor einer Abhängigkeit geschützt. Außerdem: Sind Suchtmittel schwer zu beschaffen und teuer, werden sie erfahrungsgemäß von weniger Jugendlichen missbraucht.

Formen der Abhängigkeit

Das Verlangen nach der Wirkung eines Suchtmittels ist vor allem ein Zeichen seelischer (psychischer) Abhängigkeit. Daneben gibt es auch eine körperliche Abhängigkeit. Der Körper reagiert auf die ständige Zufuhr des Suchtmittels mit einer Anpassung seines Stoffwechsels. Es werden zunehmend größere Mengen „vertragen“ und benötigt, um noch die gewünschte Wirkung zu erzielen. Wird das Suchtmittel abgesetzt, kommt es zu unangenehmen bis schmerzhaften und manchmal sogar lebensgefährlichen Entzugserscheinungen, welche bei erneuter Einnahme wieder abklingen.

Die körperlichen Entzugserscheinungen werden gegebenenfalls während einer Entzugsbehandlung mit Medikamenten behandelt. Weitaus schwieriger ist es, die seelische Abhängigkeit zu überwinden und dauerhaft ohne Suchtmittel zu leben.



Alkohol

Wirkung

Alkohol wirkt betäubend auf das zentrale Nervensystem, weil einige Kontrollwege des Gehirns unterdrückt werden. Dadurch entsteht ein Gefühl von Heiterkeit und Entspannung, was offener für Kontakte zu anderen Menschen macht. Doch mit steigendem Alkoholpegel treten Gleichgewichts- und Sprachstörungen (z. B. Torkeln und Lallen) auf. Das Erinnerungsvermögen und der Orientierungssinn lassen nach und es kann zur Bewusstlosigkeit und zum Tiefschlaf kommen.

Risiken des Gebrauchs

Durch die Wirkung des Alkohols steigen die Unfallgefahr und die Gewaltbereitschaft stark an. Die gleichzeitige Einnahme von Medikamenten kann die Wirkung noch verstärken oder verändern. Eine Folge von starkem Alkoholkonsum ist die Alkoholvergiftung, die im schlimmsten Fall zum Tod durch Lähmung der Atemmuskulatur führt.

Langzeitfolgen

Wer über einen längeren Zeitraum regelmäßig Alkohol trinkt, wird körperlich und geistig weniger leistungsfähig. Die Erinnerungsfähigkeit leidet unter der Zerstörung der Gehirnzellen. Im weiteren Verlauf nimmt die Intelligenz ab. Daneben können psychische Veränderungen auftreten, wie Depressionen oder Angstzustände. Körperliche Beeinträchtigungen und Schädigungen durch Alkohol sind die Verminderung der Potenz und des sexuellen Erlebens. Die Haut altert vorzeitig. Zudem treten schwere Schädigungen der Leber, des Herzens und der Bauchspeicheldrüse auf. Das Risiko, an Krebs im Mund- und Rachenraum, Speiseröhrenkrebs, Bauchspeicheldrüsenskrebs, Brustkrebs und Darmkrebs zu erkranken, ist erhöht.

Abhängigkeit

Alkoholgebrauch führt zu starker psychischer und körperlicher Abhängigkeit, die sich langsam entwickelt.



Nikotin

Wirkung

Nikotin wirkt auf das zentrale Nervensystem anregend und gleichzeitig auf das nicht willentlich steuerbare vegetative Nervensystem beruhigend. Kurz nach dem Gebrauch steigert Nikotin die Konzentration. Daneben dämpft es das Hungergefühl, kann angstlösend wirken und führt zu einem Anstieg des Blutdrucks und damit zu schnellerem Herzschlag. Das Kohlenmonoxid im Tabakrauch bindet die roten Blutkörperchen. Der Körper erhält dadurch deutlich weniger Sauerstoff.

Risiken des Gebrauchs

Bei einer Überdosierung folgen Übelkeit, Schwächegefühl, Schweißausbrüche und Herzklopfen.

Langzeitfolgen

Rauchen schädigt auf lange Sicht viele Organe. Es treten schwerste Schädigungen des Herz-Kreislauf-Systems durch Gefäßverengung auf. Das kann zu Herzinfarkt und Schlaganfall führen. Wegen der schlechteren Durchblutung kommt es zum Gewebeerfall („Raucherbein“). Daneben werden die Atmungsorgane stark geschädigt. Die Folgen sind chronische Bronchitis (Raucher-Katarrh, Raucher-Husten), Lungenblähung (Emphysem), Lungen-/Bronchialkrebs (häufigste Todesursache), Kehlkopf- und Mundhöhlenkrebs. Durch das Rauchen lässt auch die Sehkraft nach, die Potenz wird gemindert und Rückenschmerzen werden verstärkt.

Abhängigkeit

Es entwickelt sich sehr schnell eine körperliche Abhängigkeit, der eine psychische Abhängigkeit folgt.

Medikamente mit Missbrauchs- und Abhängigkeitspotenzial

Schlaf- und Beruhigungsmittel (Benzodiazepine und Z-Drugs)

Wirkung

Benzodiazepine wirken beruhigend und dämpfend, entspannend, angstlösend und schlaffördernd. Das geschieht dadurch, dass die Empfindlichkeit bestimmter Nervenzellen des Gehirns vermindert wird.

Hinter dem Begriff „Z-Drugs“ verbergen sich neue Schlafmittel, deren Wirkstoffnamen sämtlich mit dem Buchstaben „Z“ beginnen. Die bekanntesten sind Zolpidem, Zopiclon und Zaleplon. Chemisch gesehen sind diese Wirkstoffe zwar keine Benzodiazepine (Non-Benzodiazepine), sie greifen aber an denselben Bindungsstellen an und ähneln deren pharmakologischen Wirkungen. Therapeutisch finden sie ihre Anwendung derzeit als Schlafmittel.

Risiken des Gebrauchs

Aufgrund der Wirkung der Benzodiazepine ist die Unfall- und Sturzgefahr vor allem bei älteren Menschen erhöht. Benzodiazepine führen zu Müdigkeit, Gleichgewichtsstörungen, verminderter Bewegungskontrolle, verlangsamten Reaktionen und Konzentrationsstörungen, die bis zum nächsten Tag andauern. Man spricht von „Hang-over-Effekten“ bei Medikamenten mit Langzeitwirkung. Wird gleichzeitig Alkohol getrunken, steigert sich die Wirkung zusätzlich. Die intravenöse Einnahme zusammen mit Opiaten ist lebensgefährlich.

Ähnliche Effekte finden sich bei den Z-Drugs. Wirkungen und Folgen sind mit denen der Benzodiazepine nahezu identisch. Da die

Wirkung dieser Arzneimittel nur kurz anhält, kann es dazu kommen, dass die Schlafsuchenden im Laufe der Nacht aufwachen und eine weitere Tablette einnehmen. Damit steigt auch das Risiko unerwünschter Wirkungen wie gestörter Gleichgewichtssinn und Einschränkung der Muskelsteuerung. Die Abhängigkeitsproblematik bei den Z-Drugs wird allerdings häufig unterschätzt.

Langzeitfolgen

Bei längerfristigem Gebrauch von Benzodiazepinen verändert sich die Persönlichkeit. Gefühle werden nicht mehr so intensiv wahrgenommen, die Person zieht sich aus der Familie und aus Freundschaften zurück. Die Gefahr für eine Depression steigt und es sind scheinbar widersinnige Reaktionen möglich, z. B. gesteigerte Unruhe, Verwirrung und Schlaflosigkeit. Lässt die Wirksamkeit nach (Wirkverlust), können Schlafstörungen trotz Einnahme erneut auftreten.

Abhängigkeit

Die regelmäßige Einnahme von Benzodiazepinen führt, unabhängig von der Dosierung, zu schwerer seelischer und körperlicher Abhängigkeit. Es ist möglich, dass nach und nach eine höhere Dosis benötigt wird, um die gewünschte Wirkung zu erzielen. Die Dosissteigerung ist aber keine Voraussetzung für eine Suchtentwicklung.

Zunächst herrschte der Eindruck, dass die Z-Drugs im Unterschied zu den Benzodiazepinen nicht zur Abhängigkeit führen. Mittlerweile ist jedoch unstrittig, dass sie nach ebenfalls längerer kontinuierlicher Einnahmedauer (länger als vier Wochen) zur Abhängigkeit führen, auch wenn das Risiko möglicherweise geringer ist als bei den Benzodiazepinen.

Wirkstoffe und ihre Handelsnamen

Benzodiazepine und Z-Drugs sind unter folgenden Handelsnamen bekannt.

Schlafmittel:

- Brotizolam (z. B. Lendormin®)
- Lormetazepam (z. B. Noctamid®, Lormetazepam AL®)
- Zolpidem (z. B. Stilnox®, Zolpidem ratiopharm®)
- Zopiclon (z. B. Ximovan®, Zopiclon AbZ®)

Tranquilizer (Beruhigungsmittel):

- Diazepam (z. B. Faustan®, Diazepam ratiopharm®)
- Bromazepam (z. B. Bromazanyl®)
- Clorazepat (z. B. Tranxilium®)
- Lorazepam (z. B. Tavor®)
- Oxazepam (z. B. Adumbran®, Oxazepam ratiopharm®)

Frei verkäufliche Schmerzmittel

(z. B. Acetylsalicylsäure, Paracetamol, Ibuprofen)

Wirkung

Frei verkäufliche Schmerzmittel mit den Wirkstoffen Acetylsalicylsäure, Paracetamol oder Ibuprofen dämpfen Schmerzen, senken Fieber und hemmen Entzündungen. In Kombinationsschmerzmitteln, in denen auch Koffein enthalten ist, wirkt das Koffein anregend.

Risiken des Gebrauchs

Werden diese Schmerzmittel in Kombination mit Alkohol eingenommen, kann es zu Schwindel kommen. Bei einer Überdosierung treten Vergiftungserscheinungen, Magenprobleme und Ohrgeräusche (Tinnitus) auf. Die Überdosierung von Acetylsalicylsäure führt zu Schwindelanfällen.

Langzeitfolgen

Bei Einnahme über einen längeren Zeitraum kommt es zu einem dumpf-drückenden Dauerkopfschmerz, dem sogenannten „Kopfschmerzmittel-Kopfschmerz“. Meist werden dann weitere Schmerzmittel eingenommen. Teilweise benötigt der Betroffene extrem steigende Dosierungen von bis zu 50 Tabletten täglich. Wenn dauerhaft viele Tabletten eingenommen werden, drohen schwere Leber- und Nierenschäden.

Abhängigkeit

Die Wirkung auf die Psyche (psychoaktive Wirkung) und der Wirkverlust über die Zeit können zu Gewöhnung und Missbrauch führen.



Wirkstoffe und ihre Handelsnamen

- Acetylsalicylsäure (z. B. Aspirin®, Aspirin Plus C®)
- Paracetamol (z. B. Paracetamol ratiopharm®)
- Ibuprofen (z. B. Ibu ratiopharm®, Dolormin®, Ibu 1A Pharma®, Ibufexal®, Nurofen®)
- Kombinationsmittel (Acetylsalicylsäure / Paracetamol) mit Koffein (z. B. Thomapyrin®)

Illegale Drogen

Amphetamine (Speed, Crystal, Glass) / Ecstasy

Wirkung

Die Wirkung von Amphetaminen ist abhängig von der Substanz, der Ausgangsstimmung und der Gebrauchssituation. Es können Glücksgefühle und ein friedliches Empfinden sich selbst gegenüber auftreten, aber auch euphorische Gefühle mit Rededrang, gesteigertem Selbstvertrauen bis hin zu ausgeprägten Erregungszuständen. Die Konzentration und die Leistungsfähigkeit werden durch den Gebrauch gesteigert und Schmerzgefühle, Hunger, Durst und Müdigkeit unterdrückt.

Risiken des Gebrauchs

Starker Gebrauch von Ecstasy kann zu Herz-Kreislauf-Störungen und bis zum Kollaps führen. Durch Amphetamine können Psychosen mit Verfolgungswahn und, wenn auch seltener, Halluzinationen ausgelöst werden.

Langzeitfolgen

Durch den langfristigen Gebrauch von Amphetaminen entstehen bleibende Schäden an den Nervenzellen des Gehirns. Daneben können Psychosen ausgelöst werden. Außerdem verstärken sich Krankheiten, u. a. Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und Lebererkrankungen.

Abhängigkeit

Amphetamine bewirken eine starke psychische Abhängigkeit, die sehr schnell einsetzt. Durch den Gebrauch von Ecstasy kann eine psychische Abhängigkeit entstehen.

Cannabis

Wirkung

Für die berauschende Wirkung ist das im Harz der Pflanze enthaltene Delta-9-Tetrahydrocannabinol (abgekürzt: THC) verantwortlich. THC verstärkt v. a. bereits vorhandene Gefühle und Stimmungen, sowohl positive als auch negative. Positive Gefühle sind Entspannung, innere Ausgeglichenheit, Heiterkeit, Kontaktoffenheit und gesteigerte Wahrnehmung. Negative Gefühle, die verstärkt werden, sind Angst, Panik und Orientierungslosigkeit. Das Kurzzeitgedächtnis, die Reaktionsgeschwindigkeit und die geistige Leistungsfähigkeit sind herabgesetzt.

Akute Risiken des Gebrauchs

Aufgrund der Wirkungen kommt es leichter zu Unfällen und es können Kreislaufprobleme auftreten. Wenn sehr viel Cannabis konsumiert wird, sind Verwirrtheit, Wahnvorstellungen, Panikreaktionen und

ein gestörtes Ich-Gefühl („Depersonalisierung“) möglich.

Langzeitfolgen

Über längere Zeit viel gebraucht, kann Cannabis zu Konzentrations- und Gedächtnisschwierigkeiten, zu Antriebs- und Lustlosigkeit bis hin zur Gleichgültigkeit führen. Viele Betroffene ziehen sich aus dem sozialen Leben zurück. In der Pubertät kommt es zu Entwicklungsstörungen. Betroffene entwickeln auch Depressionen und Stimmungstiefs. Wenn Cannabis zusammen mit Tabak geraucht wird, ist das Risiko für Krebs, Atemwegserkrankungen und andere Schädigungen aufgrund der Nikotinaufnahme erhöht.

Abhängigkeit

Durch Cannabis entwickelt sich langsam eine psychische Abhängigkeit.



Kokain und Crack

Wirkung

Die Wirkung erfolgt in zwei Phasen. Zunächst entsteht ein euphorisches Hochgefühl mit Überaktivität und übersteigertem Kontaktbedürfnis. Soziale und sexuelle Hemmungen nehmen ab und Allmachtsgefühle nehmen zu.

Auf die Euphorie kann ein rascher Abfall in eine tiefdepressive Phase mit starker Erschöpfung folgen.

Risiken des Gebrauchs

Während der euphorischen Phase besteht eine erhöhte Gefahr für Unfälle und Kurzschlusshandlungen z. B. aufgrund von Halluzinationen. Da das Herz-Kreislauf-System stark belastet, und bei Überdosierung auch überlastet wird sind Probleme bis zum Tod durch Atemstillstand und Herzschwäche möglich.

In der depressiven Nachphase kann eine Selbsttötungsgefahr bestehen.

Wird Kokain oder Crack gespritzt, besteht die Gefahr einer Infektion, z. B. mit Hepatitis oder HIV, durch nicht sterile Spritzen.

Langzeitfolgen

Bei langfristigem intensivem Gebrauch kommt es zu zahlreichen körperlichen und seelischen Schädigungen. Die Nasenschleimhaut und die Nasennebenhöhlen werden durch das Schnupfen geschädigt. Das Immunsystem wird geschwächt, die Blutgefäße und verschiedene Organe (Leber, Herz, Nieren) erleiden Schädigungen. Es kommt auch zum Gewichtsverlust. Durch das Rauchen von Crack werden zudem die Atmungsorgane angegriffen.

Die Folgen für die Psyche sind ein ständiger Wechsel zwischen Depressionen und Verzweiflung einerseits sowie manisch-euphorischer Überaktivität andererseits. Es können auch Psychosen entstehen.

Abhängigkeit

Kokain und Crack führen schnell zu einer starken seelischen Abhängigkeit.

Opiate, insbesondere Heroin

Wirkung

Opiate wirken stark euphorisierend, angst- und schmerzmindernd. Auf ein blitzartiges, orgiastisches Hochgefühl folgen wohliges Benommensein und das Gefühl, mit der Welt im Einklang zu sein und dass alle Probleme verblasen. Beim Nachlassen der Wirkung kommt es zu depressiven Stimmungen und Unruhe.

Risiken des Gebrauchs

Während des Hochgefühls besteht erhöhte Unfallgefahr. Daneben besteht die Gefahr von Infektionen, z. B. Hepatitis oder HIV, durch nicht sterile Spritzen. Körperliche Folgen können Atemlähmung und Herzschwäche mit Todesfolge sein, wenn beispielsweise die Dosis zu hoch war oder giftige Beimischungen enthalten waren.

Langzeitfolgen

Direkte Folgen der Droge sind Schäden an Leber, Magen und Darm. Teilweise treten Probleme durch die Droge direkt wie durch das Leben in der illegalen Szene auf. Der Körper magert ab, er verfällt zusehends und die Venen veröden durch das Spritzen des Heroins. Zudem kommt es häufiger zu Straffälligkeit und sozialem Abstieg.

Abhängigkeit

Heroin führt zu einer schnell einsetzenden psychischen und körperlichen Abhängigkeit.

Andere synthetische Drogen – Legal Highs

Wirkung

Legal Highs sind Substanzen, die auf die Psyche wirken. Sie werden als Badesalze, Düngerpillen oder Kräutermischungen angeboten und enthalten unterschiedliche psychoaktive Wirkstoffe. Die Wirkung der Produkte ist abhängig von den enthaltenen Inhaltsstoffen. Kräutermischungen enthalten z. T. synthetische Cannabinoide mit stärkerer Wirkung als THC (s. Cannabis, S. 35) und Badesalze enthalten z. T. Amphetamin- oder Ecstasy-ähnliche Wirkstoffe (s. Amphetamine und Ecstasy, S. 34).

Risiken des Gebrauchs

Die Gefahr bei Legal Highs besteht vor allem darin, dass die Inhaltsstoffe und der Wirkstoffgehalt unbekannt sind. Daher ist das Risiko für Überdosierungen, unkalkulierbare Wechselwirkungen und Vergiftungen hoch.

Langzeitfolgen und Abhängigkeit

Die meisten dieser Substanzen sind noch nicht lange bekannt. Es gibt für sie kaum Informationen zu Wirkweise, Langzeitfolgen und Abhängigkeit.



Substanzunabhängige Süchte

Pathologisches Glücksspiel

Dass das Verlangen zu spielen krankhaft (pathologisch) werden kann, ist seit langem bekannt. Doch solange fast ausschließlich in Casinos und Clubs gespielt wurde, schien „Spielsucht“ ein Randproblem zu sein. Erst mit Geldspielautomaten fand das Glücksspiel um Geld, und damit das zwanghafte Glücksspiel, weitere Verbreitung. Das »pathologische Glücksspielverhalten«, so der Fachbegriff, betrifft fast ausschließlich Männer. Nur etwa jede zehnte zwanghaft spielende Person ist weiblich. Die Gesamtzahl der Betroffenen in Deutschland wird auf über 200.000 geschätzt. Pathologisch Glücksspielende spielen oft viele Stunden täglich. Verlieren sie, spielen sie weiter, in der Hoffnung, dass sich das Blatt wieder wenden wird. Gewinnen sie, spielen sie weiter, da sie schließlich gerade gewinnen. Fast immer hören sie erst auf zu spielen, wenn deutlich mehr verspielt wurde, als sie anfangs einsetzen wollten. Finanzielle Probleme und Schulden sind die häufigsten Folgen des pathologischen Glücksspiels. Viele zwanghaft Spielende rauchen zudem stark und trinken große Mengen Kaffee oder auch Alkohol. Das pathologische Glücksspiel wird seit rund 20 Jahren als psychische Erkrankung behandelt. In Deutschland werden für Spielsüchtige in einer Reihe von Suchtfachkliniken und ambulanten Suchtberatungsstellen spezielle Therapien angeboten.

Essstörungen

- Binge Eating Disorder (Anfallartiges Überessen)
- Bulimie (Ess-Brech-Sucht)
- Anorexie (Magersucht)

Die Grenzen zwischen den verschiedenen Formen von Essstörungen sind fließend und Mischformen sind häufig. Gemeinsam ist allen an Essstörungen Leidenden, dass die Beschäftigung mit dem eigenen Körper(-gewicht) und mit der Nahrungsaufnahme bzw. -verweigerung das zentrale Thema in ihrem Leben ist. Gesicherte Angaben über die Gesamtzahl der Betroffenen liegen nicht vor. Etwa 0,5 % bis 1 % aller Frauen erkranken in ihrem Leben an Magersucht, bei Bulimie sind es zwischen 1 % und 1,5 %. Männer und männliche Jugendliche erkranken sehr viel seltener an Essstörungen. Das Beratungs- und Behandlungsangebot wurde in den vergangenen 25 Jahren stark ausgebaut.

Binge Eating Disorder (Anfallartiges Überessen)

Das zentrale Merkmal dieser Essstörung sind Essanfälle, denen sich die Betroffenen hilflos ausgeliefert fühlen. Bei den meisten Betroffenen führen diese Essanfälle zu Übergewicht. Minderwertigkeitsgefühle, Kontaktschwierigkeiten und soziale Diskriminierung sind typische Folgen. Leichtes bis mäßiges Übergewicht gefährdet die Gesundheit kaum. Starkes Übergewicht stellt jedoch eine permanente Überlastung von Herz, Kreislauf und Gelenken dar und fördert auf lange Sicht viele chronische Krankheiten wie Diabetes, Gicht, Bluthochdruck, Herzinfarkt und Gelenkleiden.



Bulimie (Ess-Brech-Sucht)

Die Bulimie ist gekennzeichnet durch einen – sich manchmal mehrmals täglich wiederholenden – Kreislauf aus Heißhungeranfällen und selbst ausgelöstem Erbrechen. Ess-Brech-Süchtige sind meist normalgewichtig, möchten jedoch schlanker sein. Das Versagen bei dem Bemühen um Kontrolle und das selbst ausgelöste Erbrechen verursachen starke Schuld- und Schamgefühle und isolieren die Betroffenen. Der ständige Magensaftverlust durch Erbrechen führt zu ähnlichen körperlichen Schädigungen wie der Missbrauch abführender und harntreibender Mittel: Die Übersäuerung der Mundhöhle verursacht Zahnverfall.

Magersucht

Magersüchtige nehmen so wenig wie möglich Nahrung zu sich und verfolgen ihr Ziel, schlank zu werden, mit unerbittlicher Härte. In der Regel sind sie sehr aktiv und entwickeln besonderen sportlichen und schulischen bzw. beruflichen Ehrgeiz. Essen wird als Triebbefriedigung gesehen und abgelehnt. Egal wie dünn sie bereits sind, erleben sie sich dennoch als zu dick. Manche Betroffene hungern so extrem, dass ihr Leben bedroht ist. Dann kann die Zwangsernährung in einer Klinik als lebensrettende Maßnahme notwendig werden.

Essstörungen und Medikamentenmissbrauch

Eine Ursache für Essstörungen ist der Missbrauch von Appetitzüglern, Abführmitteln (Laxantien) und harntreibenden Mitteln (Diuretika). Die beiden letzten Mittel führen zu Wasserverlust und damit scheinbar zu einer Gewichtsabnahme. Als schwere Nebenwirkung gehen Natrium und Kalium verloren, was ernste Folgen für die Nieren und die Herzmuskulatur hat. Die Ausbildung von Knochenschwund (Osteoporose) wird begünstigt und der natürliche Ablauf des Stoffwechsels wird behindert, wodurch die Einnahme weiterer Medikamente erforderlich erscheint.

Pathologischer Mediengebrauch

Ähnlich dem pathologischen Glücksspiel wird die Medienabhängigkeit als eine Verhaltensstörung verstanden. Typisch für eine Medienabhängigkeit – häufig als „Onlinesucht“ oder „Internetsucht“ bezeichnet – ist der Rückzug Betroffener aus der wirklichen Welt in eine virtuelle Welt. Dabei gibt es vielfältige Formen der Medienabhängigkeit, z. B. Online-Rollenspiele, Konsolenspiele und andere Computerspielgenres, Online-Sex, Online-Chatten, Online-Kaufen, Suchen, Archivieren und Sammeln von Informationen.

Da die Betroffenen ungern persönlichen Kontakt mit einer Beratungsstelle aufnehmen, ist eine besondere Art der Hilfestellung erforderlich, z. B. zu einer virtuellen Beratungsstelle. Die Therapie der Medienabhängigkeit steckt noch in den Anfängen. Daher ist bisher nicht klar, ob alle Formen der Medienabhängigkeit gleich behandelt werden können oder ob die verschiedenen Nutzungsmuster unterschiedliche Therapien erfordern. Im Gegensatz zur Behandlung von substanzgebundenen Abhängigkeiten, wo das Ziel die komplette Abstinenz ist, soll durch die Therapie bei der Medienabhängigkeit eine „vernünftige“ Mediennutzung erreicht werden.

Leseempfehlungen

Melody Beattie

Die Sucht, gebraucht zu werden

12. Auflage

München: Heyne, 2007

Sylvia Berke

Familienproblem Alkohol – Wie Angehörige helfen können

Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren, 2012

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.)

Alles klar? Tipps und Informationen für den verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol

Köln, 2011

Download: www.bzga.de (Rubrik: Suchtprävention). Die Broschüre ist kostenfrei bei der BZgA zu bestellen: www.bzga.de, order@bzga.de
Bestellnummer: 320 10 000

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.)

Alkoholfrei leben – Rat und Hilfe bei Alkoholproblemen

Köln, 2011

Download: www.bzga.de (Rubrik: Suchtprävention). Die Broschüre ist kostenfrei bei der BZgA zu bestellen: www.bzga.de, order@bzga.de
Bestellnummer: 320 11 000

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (Hrsg.)

Glücksspielsucht – Erste Hilfe für Angehörige

Köln, 2013

Bestellnummer: 332 11 300

Toby Rice Drews

Was tun, wenn der Partner trinkt? Ein Mutmachbuch für Frauen

5. Auflage

Wuppertal: Blaukreuz-Verlag, 2011

Sabine Haberkern

**Mutmachbuch für Angehörige von Alkoholabhängigen
Erfahrungsberichte von Angehörigen**

3. Auflage

Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren, 2013

Johannes Lindenmeyer

**Ratgeber Alkoholabhängigkeit
Informationen für Betroffene und Angehörige**

Göttingen: Hogrefe, 2004

Monika Rennert

Co-Abhängigkeit – Was Sucht für die Familie bedeutet

3. Auflage

Freiburg: Lambertus, 2012

Ulla Schmalz

Das Maß ist voll – Für Angehörige von Alkoholabhängigen

3. Auflage

Köln: BALANCE buch + medien Verlag, 2011

Ralf Schneider

Die Suchtfibel

Baltmannsweiler: Schneider Verlag Hohengehren, 2013

Janet Woititz

**Um die Kindheit betrogen
Hoffnung und Heilung für erwachsene Kinder von Suchtkranken**

7. Auflage, München: Kösel, 2004

www.alkohol-selbsttest.de

(Expertentest und -ratgeber Alkohol – kurz: ExtraA –, entwickelt von der Universität Lübeck, mit ausführlichem Fragebogen, Auswertung und Feedback, begleitet von einer Broschüre als Selbsthilfemanual)

Rat, Hilfe, Adressen und Links

Information, Rat und Hilfe

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS)

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen bietet Informationen und Materialien an und vermittelt Adressen von Hilfeangeboten in Ihrer Nähe.
DHS, Postfach 1369, 59003 Hamm
Tel. +49 2381 9015-11, Fax +49 2381 9015-30
info@dhs.de, www.dhs.de

Ein **Verzeichnis aller Drogen- und Suchtberatungsstellen** finden Sie unter:

www.suchthilfeverzeichnis.de

Telefonische Auskunft erhalten Sie unter +49 2381 9015-0 (Preis entsprechend der Preisliste Ihres Telefonanbieters für Gespräche in das Ortsnetz Hamm).

Montag – Donnerstag von 9.00 – 17.00 Uhr
Freitag von 9.00 – 15.00 Uhr

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

51101 Köln
Tel. +49 221 8992-0
order@bzga.de (für Bestellungen)
www.bzga.de

Das Frauengesundheitsportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) wird ab Mitte 2014 qualitätsgesicherte Informationen zum Umgang mit Medikamenten zur Verfügung stellen unter:
www.frauengesundheitsportal.de

Unter www.bzga.de stehen eine Vielzahl von Portale zur Verfügung zu den Themen: Alkohol und Tabak für Jugendliche und Erwachsene, Medikamente, Internet- und Glücksspielsucht und illegale Drogen.

Spezielle Beratungsangebote für Angehörige Suchtkranker

Sorgentelefon für Angehörige von Menschen mit Suchtproblemen

Tel. 06062 60776

(Preis entsprechend der Preisliste Ihres Telefonanbieters für Gespräche in das Erbacher Ortsnetz)

Das Sorgentelefon des DRK ist insbesondere am Wochenende (Freitag – Sonntag) und an allen gesetzlichen Feiertagen erreichbar.

Nacoo Deutschland

Interessenvertretung für Kinder aus Suchtfamilien

Gierkezeile 39, 10585 Berlin

Tel. +49 30 35122430

Fax +49 30 35122431

info@nacoo.de

www.nacoo.de

Al-Anon Familiengruppen

Selbsthilfegruppen für Angehörige und Freunde von Alkoholikern

und

Alateen

Selbsthilfegruppen für jugendliche

Angehörige von Alkoholikern

Emilienstraße 4, 45128 Essen

Tel. +49 201 773007

Fax +49 201 773008

zdb@al-anon.de

www.al-anon.de

Bundesverband der Elternkreise suchtgefährdeter und suchtkranker Söhne und Töchter e.V. (BVEK)

Braunsbergstraße 23

48155 Münster

Tel. +49 251 1420733

Fax +49 251 13302757

info@bvek.org

Bundesverband der Eltern und Angehörigen für akzeptierende Drogenarbeit e.V.

c/o J. Heimchen, Ravensberger

Straße 44, 42117 Wuppertal

Tel. +49 202 423519

Fax +49 202 428577

info@akzeptierende-eltern.de

www.akzeptierende-eltern.de

Telefonische Information und Beratung

Bei den folgenden Beratungstelefonen können Sie sich anonym und vertraulich beraten lassen. Auch dort erfahren Sie die Adressen von Drogen- und Suchtberatungsstellen in Ihrer Nähe.

Bundesweite Sucht & Drogen Hotline

Tel. 018 05/31 30 31
(kostenpflichtig, 0,14 €/Min.
aus dem Festnetz, Mobilfunk
max. 0,42 €/Min. Dieser Dienst
wird unterstützt von NEXT ID.)

Sprechzeiten:
Montag – Sonntag
von 0.00 – 24.00 Uhr

Telefonische Drogennotrufeinrichtungen aus Berlin, Düsseldorf, Essen, Frankfurt, Hamburg, Köln, München und Nürnberg haben sich zusammengeschlossen und bieten bundesweit telefonische Beratung in Sucht- und Drogenfragen für Betroffene und ihre Angehörigen an:
www.sucht-und-drogen-hotline.de

TelefonSeelsorge

Tel. 0800 1110111 oder
0800 1110222
(kostenfreie Servicenummer)
24 Stunden täglich

Medikamentenproblematik und Alkohol- und Drogengebrauch können bei Betroffenen und Angehörigen von massiven persönlichen Problemen wie Ängstlichkeit, Depressivität und Einsamkeit begleitet sein. Die Telefonseelsorge bietet hierzu neben Gesprächen auch Beratung und Seelsorge per E-Mail und Chat an:

www.telefonseelsorge.de

Elterntelefon

Nummer gegen Kummer e.V.

0800 1110550
(kostenfreie Servicenummer)

Sprechzeiten:
Montag – Freitag
von 9.00 – 11.00 Uhr
Dienstag + Donnerstag
von 17.00 – 19.00 Uhr

Kinder- und Jugendtelefon Nummer gegen Kummer e. V.

0800 1110333

(kostenfreie Servicenummer)

Sprechzeiten:

Montag – Samstag
von 14.00 – 20.00 Uhr

DLTB-Telefonberatung zur Glücksspielsucht

in Kooperation mit der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Tel. 0800 1272700

(kostenlos und anonym)

Sprechzeiten:

Montag – Donnerstag
von 10.00 – 22.00 Uhr

Freitag – Sonntag
von 10.00 – 18.00 Uhr

Bundesweite Telefonberatung zur Glücksspielsucht für Betroffene und Angehörige. Ein Betroffener hat in der Regel mehrere Angehörige, die besondere Hilfe benötigen. Die BZgA bietet außer der Hotline auch Beratung per Chat, E-Mail und einem Online-Beratungsprogramm an:
www.spielen-mit-verantwortung.de

Suchtselbsthilfe- und Abstinenzverbände

Derzeit gibt es in Deutschland etwa 8.700 Selbsthilfegruppen für Menschen mit Suchtproblemen und ihre Angehörigen. Jede Beratungsstelle informiert Sie gerne über Selbsthilfegruppen in Ihrer Nähe. Oder Sie wenden sich direkt an eine der folgenden Adressen.

Anonyme Alkoholiker (AA) Interessengemeinschaft e. V.

Waldweg 6, 84177 Gottfrieding-Unterweilnbach

Tel. +49 87 31 3 25 73-0

www.anonyme-alkoholiker.de

Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche Bundesverband e. V.

Julius-Vogel-Straße 44
44149 Dortmund

Tel. +49 231 5864132

bke@blaues-kreuz.org

www.blaues-kreuz.org



Blaues Kreuz in Deutschland e. V.

Freiligrathstraße 27
42289 Wuppertal
Postfach 20 02 52, 42202 Wuppertal
Tel. +49 202 62003-0
bkd@blaues-kreuz.de
www.blaues-kreuz.de

Deutsches Rotes Kreuz

– Suchtselbsthilfegruppen –
Am Treppenweg 8, 64711 Erbach
Tel. +49 6062 60711
www.drk-selbsthilfegruppen.de

Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe Bundesverband e. V.

Untere Königsstraße 86
34117 Kassel
Tel. +49 561 780413
mail@freundeskreise-sucht.de
www.freundeskreise-sucht.de

Guttempler in Deutschland

Adenauerallee 45, 20097 Hamburg
Tel. +49 40 245880
info@guttempler.de
www.guttempler.de

Kreuzbund e. V.

Bundesgeschäftsstelle
Münsterstraße 25, 59065 Hamm
Postfach 18 67, 59008 Hamm
Tel. +49 2381 67272-0
info@kreuzbund.de
www.kreuzbund.de

Selbsthilfe Sucht in der Arbeiter- wohlfahrt

Arbeiterwohlfahrt Bundesverband
e. V. (AWO)
Blücherstr. 62/63, 10961 Berlin
Tel. +49 30 26309-0
suchthilfe@awo.org

Suchtbezogene Selbsthilfegruppen werden auch von den Verbänden der freien Wohlfahrtspflege (z. B. Caritas, Diakonie) oder von (Sucht-) Beratungsstellen unterstützt. Entsprechende Angebote können Sie bei den regionalen Geschäftsstellen der Verbände und den Beratungsstellen erfragen. Kontaktmöglichkeiten zu „anonymen Gruppen“ vor Ort, z. B. Anonyme Alkoholiker, Emotions Anonymous (Selbsthilfegruppen für emotionale Gesundheit), Narcotics Anonymous (legale und illegale Drogen), Al-Anon (Angehö-



rige von Abhängigen), finden Sie im Internet und in der Tageszeitung (z. B. in der Rubrik „Wichtige Rufnummern“).

Selbsthilfeunterstützung

Einen Überblick über das Angebot von Selbsthilfegruppen an Ihrem Ort (auch zu anderen Themen) bieten Ihnen die regionalen Kontakt- und Informationsstellen. Adressen für Ihre Stadt oder Ihre Region sowie Materialien zum Thema Selbsthilfe erhalten Sie bei der NAKOS:

Nationale Kontakt- und Informationsstelle zur Anregung und Unterstützung von Selbsthilfegruppen (NAKOS)

Otto-Suhr-Allee 115
10585 Berlin
Tel. +49 30 31018960
selbsthilfe@nakos.de
www.nakos.de

Weitere Adressen

Berufsverband Deutscher Psychologinnen und Psychologen e. V. (BDP)

Am Köllnischen Park 2
10179 Berlin
Tel. +49 30 209166-600
info@bdp-verband.de

Bundesfachverband Essstörungen

Pilotystr. 6/Rgb.
80538 München
Tel. +49 89 23684119
bfe-essstoerungen@gmx.de
www.bundesfachverbandessstoerungen.de

Bundeskonzferenz für Erziehungs- beratung e. V.

Der Fachverband für Erziehungs-,
Familien- und Jugendberatung
Herrnstraße 54D, 90763 Fürth
Tel. +49 911 97714-0
Fax +49 911 745497
bke@bke.de
www.bke.de

Bundekoordination Frauenge- sundheit

Knochenhauerstraße 20-25
28195 Bremen
Tel. +49 421 1652398
info@bkkfrauengesundheit.de
www.bkkfrauengesundheit.de

Fachverband Glücksspielsucht e. V.

Meindersstraße 1a, 33615 Bielefeld
Tel. 0521 / 557721-24
Hotline Glücksspielsucht (NRW):
0800 / 077 66 11
verwaltung@gluecksspielsucht.de
www.gluecksspielsucht.de

Fachverband Medienabhängig- keit e. V.

c/o Medizinische Hochschule
Hannover
Klinik für Psychiatrie, Sozialpsychi-
atrie und Psychotherapie
Tel. 0234 50773176
info@fv-medienabhaengigkeit.de
www.fv-medienabhaengigkeit.de

FASD Deutschland e. V.

(Fetal Alcohol Spectrum Disorder
– Fetales Alkoholsyndrom)
Hügelweg 4, 49809 Lingen
Tel. +49 591 7106700
Fax +49 591 8003564
info@fasd-deutschland.de
www.fasd-deutschland.de

Deutsche Arbeitsgemeinschaft für Jugend- und Eheberatung e. V. (DAJEB)

Neumarkter Straße 84c
81674 München
Tel. +49 89 436091
Fax +49 89 4311266
www.dajeb.de

Suche nach Ärztinnen und Ärzten

Ärztækammern und Kassenärztliche Vereinigungen etablieren zunehmend Arztauskunftssysteme, auch in elektronischer Form (siehe „Arztsuche“ unter www.arzt.de) oder per Telefon. Kontaktadressen der regionalen Ärztekammern erhalten Sie hier:

Bundesärztekammer

Herbert-Lewin-Platz 1
10623 Berlin
Tel. +49 30 400456-0
info@baek.de (bei Anfragen bitte vollständige Adresse angeben!)
www.baek.de

Suche nach Psychologischen Psychotherapeutinnen und -therapeuten

Psychotherapie-Informationsdienst (PID)
Deutsche Psychologen Akademie GmbH des BDP

Am Kölnischen Park 2
10179 Berlin

Beratungstelefon:
+49 30 209166-330
Mo + Di 10 – 13 Uhr + 16 – 19 Uhr
Mi + Do 13 – 16 Uhr
pid@dpa-bdp.de
www.psychotherapiesuche.de

Informationen für Eltern

Elterninfo Alkohol

Informationen für Eltern, deren Kinder und Jugendliche Alkohol gebrauchen:
www.elterninfo-alkohol.de

ELSA – Elternberatung bei Sucht- gefährdung und Abhängigkeit von Kindern und Jugendlichen

Informations- und Beratungsportal für Eltern bei Substanzkonsum oder Suchtverhalten von Kindern:
www.elternberatung-sucht.de

Informationen zum Alkoholkonsum bei Kindern und Jugendlichen

www.kenn-dein-limit.de

Informationen für Kinder und Jugendliche

Nacoa Deutschland

Interessenvertretung für Kinder mit suchtkranken Eltern
www.nacoa.de

Drugcom

Internet-Projekt, das drogenaffine Jugendliche über den Freizeitsektor anspricht. Ziel ist es, die Kommunikation mit bereits drogenerfahrenen Jugendlichen zu fördern: www.drugcom.de

Null Alkohol, voll Power

Ansprechendes Informationsportal für Jugendliche zum Thema Alkohol und seine Wirkungen:
www.null-alkohol-voll-power.de

Alkohol? Kenn dein Limit.

Informationen + interaktive Angebote für Jugendliche und junge Erwachsene:
www.kenn-dein-limit.info

„rauchfrei“

Informationsportal für Jugendliche zum Thema Rauchen und Nicht-rauchen: www.rauch-frei.info



Die DHS

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) e. V. mit Sitz in Hamm ist der Zusammenschluss der in der Suchtprävention und Suchtkrankenhilfe bundesweit tätigen Verbände. Sie koordiniert und unterstützt die fachliche Arbeit ihrer Mitgliedsverbände und fördert den Austausch mit der Wissenschaft, um ein Höchstmaß an Wirksamkeit für die präventiven und helfenden Tätigkeiten zu erreichen; in enger Zusammenarbeit mit den zuständigen Ministerien, Behörden, Institutionen des In- und Auslandes. Dazu zählen Öffentlichkeitsarbeit und Prävention sowie die Archivierung und Dokumentation von Veröffentlichungen. Zu den Mitgliedsverbänden der DHS gehören die Spitzenverbände der freien Wohlfahrtspflege, öffentlich-rechtliche Träger der Suchtkrankenhilfe und der Suchtselbsthilfe.

Die Geschäftsstelle der DHS in Hamm gibt Auskunft und vermittelt Informationen an Hilfesuchende, Experten, Medien- und Pressefachleute sowie andere Interessierte.

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) e. V.

Postfach 1369, 59003 Hamm
Westenwall 4, 59065 Hamm

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

info@dhs.de
www.dhs.de

Die DHS im Internet (www.dhs.de)

Über die Internetseite der DHS sind alle wichtigen Daten, Fakten und Publikationen zu Suchtfragen verfügbar. Fachinformationen (Definitionen, Studien, Statistiken etc.) und Fachveröffentlichungen sind einzusehen und zu einem Großteil auch herunterzuladen. Außerdem besteht ein Zugang zu allen (ca. 50) Broschüren und Faltblättern. Eine Adress-Datenbank ermöglicht den schnellen Zugang zu Hilfeangeboten der Beratungs- und Behandlungsstellen und der Selbsthilfe in Deutschland.

Beratungs- und Einrichtungssuche

Auf der Internetseite www.suchthilfeverzeichnis.de finden Sie eine Adress-Datenbank aller Einrichtungen der Suchthilfe in Deutschland.

DHS-Publikationen, -Informationsmaterialien

Die DHS gibt zahlreiche Publikationen für Fachleute und Betroffene heraus. Viele dieser Materialien können auch in größerer Stückzahl kostenlos über die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen oder die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) bestellt werden: www.dhs.de/infomaterial

Bibliothek der DHS

Die Bibliothek der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) e.V. ist eine öffentlich zugängliche wissenschaftliche Fachbibliothek. Der Bestand steht der interessierten Öffentlichkeit zur persönlichen und beruflichen Information, zum Studium und zur Weiterbildung zur Verfügung. Der Bibliotheksbestand umfasst über 37.000 Titel und wächst kontinuierlich um ca. 1.000 Medieneinheiten pro Jahr. Er gliedert sich in zwei Bereiche:

- den „aktuellen“ Bestand (Erscheinungsjahr ab 1950)
- das historische Archiv (Erscheinungsjahr ab 1725)

Über die Internetseite www.dhs.de ist der gesamte Bestand der Bibliothek online recherchierbar.

Die BZgA

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) ist eine Fachbehörde im Geschäftsbereich des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG). Sie nimmt für den Bund Aufgaben der Prävention und Gesundheitsförderung wahr. Als Fachbehörde für Prävention und Gesundheitsförderung entwickelt sie Strategien und setzt diese in Kampagnen, Programme und Projekte um.

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Postfach 910151, 51109 Köln

Tel. +49 221 8992-0

Fax +49 221 8992-300

poststelle@bzga.de

www.bzga.de

BZgA-Infotelefon

Das BZgA-Infotelefon beantwortet Fragen zur Suchtvorbeugung. Bei Abhängigkeitsproblemen bietet das BZgA-Telefon eine erste persönliche Beratung mit dem Ziel, Ratsuchende an geeignete lokale Hilfe- und Beratungsangebote zu vermitteln.

BZgA-Publikationen, -Informationsmaterialien

Die Ergebnisberichte repräsentativer Bevölkerungsbefragungen sowie weitere Informationsmaterialien können auf www.bzga.de eingesehen, heruntergeladen und bestellt werden.

Die BZgA-Telefonberatung zur Rauchentwöhnung

Tel. 01805 31 31 31 (kostenpflichtig 0,14 €/ Min. a.d. Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/ Min.)

Sprechzeiten:

Montag - Donnerstag

von 10.00 - 22.00 Uhr

Freitag - Sonntag

von 10.00 - 18.00 Uhr

Das BZgA-Beratungstelefon bietet telefonische Beratung zur Raucherentwöhnung und Informationen über Behandlungsangebote für entwöhnungswillige Raucherinnen und Raucher und Angehörige.

BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung

Tel. +49 221 892031

(Preis entsprechend der Preisliste Ihres Telefonanbieters für Gespräche in das Kölner Ortsnetz)

Montag – Donnerstag von 10 – 22 Uhr und

Freitag – Sonntag von 10 – 18 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

Notizen

Impressum



Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e.V.

Herausgeber

Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e.V.
Westenwall 4, 59065 Hamm
Tel. +49 2381 9015-0
Fax +49 2381 9015-30
info@dhs.de
www.dhs.de

Redaktion

Dr. Raphael Gaßmann

Projektkoordination

Christa Merfert-Diete

Neubearbeitung

Dr. Christine Hutterer
Unter Mitwirkung von:
Regina Müller, Hamm;
Sylvia Rietenberg, Münster;
Ulrike Senses, Osnabrück;
Biggi Sterzer, Dortmund

Gestaltung

Volt Communication GmbH

Druck

Kunst- und Werbedruck,
Bad Oeynhausen

Auflage

7., überarbeitete und
neugestaltete Auflage
November 2014
7.100.11.14

Dieses Manual wird von der
Deutschen Hauptstelle für Sucht-
fragen e.V., Postfach 1369, 59003
Hamm (info@dhs.de), und der
Bundeszentrale für gesundheit-
liche Aufklärung, 51101 Köln
(order@bzga.de), kostenfrei
abgegeben. Es ist nicht zum
Weiterverkauf durch die Empfän-
gerin / den Empfänger oder Dritte
bestimmt.
Best.-Nr.: 33220002



Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e.V.

Westenwall 4 | 59065 Hamm

Tel. +49 2381 9015-0

info@dhs.de | www.dhs.de



**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**

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