



Anders helfen

Umgang mit
Suchtgefährdeten
und Abhängigen

Herausgeber der Erstausgabe (07/1985):
Niedersächsisches Sozialministerium

Herausgeber der Neuauflage (2024)
Förderverein zur Suchtprävention e.V.
(V.i.S.d.P.: Ursula Schönauer)
Lena-Christ-2a | 85055 Ingolstadt |
Email: suchtpraevention@web.de

Sehr geehrte Damen und Herren,

Sie nehmen diese kleine Broschüre sicher nicht ohne Grund zur Hand.

Ihr Kind, Ihr Mann, Ihre Frau, Ihre Freundin, Ihr Kollege, Ihr Vater, Ihr Mitarbeiter oder ein anderer Ihnen sehr nahestehender Mensch nimmt Suchtmittel wie Alkohol oder Medikamente in einem beängstigenden Ausmaß oder nimmt illegale Drogen wie Ecstasy, Heroin, Crystal Meth, Kokain.

Von Vielem kann man abhängig werden.

Sie sind davon betroffen, weil sich das Verhalten dieses Ihnen nahestehenden Menschen in der letzten Zeit verändert hat.

Viele, die einem Gefährdeten oder Suchtkranken nahestehen, leiden darunter, dass sie die folgenden Fragen nicht beantworten können.

Wir haben Ihnen eine Zusammenstellung von Kontakten und Adressen zusammengestellt, die Unterstützung und Hilfe bieten.

Wir danken dem Niedersächsischen Ministerium für Soziales, Arbeit, Gesundheit und Gleichstellung in Hannover für die Genehmigung dieser aktualisierten Neuauflage.

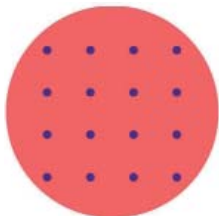
Unser Dank gilt außerdem den damaligen Autorinnen und Autoren, die bei Erstauflage dieser Broschüre mitgewirkt haben.

Mit herzlichen Grüßen,



Ursula Schönauer

Förderverein zur Suchtprävention e.V.



Wenn in dieser Broschüre von dem Suchtkranken, dem Abhängigen, dem Gefährdeten, von ihm die Rede ist, so steht er natürlich gleichzeitig auch für die vielen weiblichen Gefährdeten und Abhängigen, also er gilt auch für sie!



OPTIK SCHÖNAUER

wir sehen uns



Optik Schönauer - 1a Augenoptiker in Ingolstadt!

Besuchen Sie Optik Schönauer, den preisgekrönten 1a Augenoptiker mit zwei Filialen in Ingolstadt. Wir bieten Ihnen professionelle Beratung und hochwertige Brillen.

Nutzen Sie unseren Gutschein für einen kostenlosen Sehtest und verbessern Sie Ihre Sicht.

Das Optik Schönauer Team freut sich auf Ihren Besuch.

Neueröffnung:

Lena-Christ-Str. 2a
Nähe Schuh Mücke
85055 Ingolstadt
(08 41) 95 60 20

Münchener Straße 93
Nähe Hbf
85051 Ingolstadt
(08 41) 7 29 39

optik-schoenauer.de/termin



„Zeitenwende“ hieß das Schlagwort 1999 auf dem ersten Ingolstädter Katholikentag. Die Jahrtausendwende stand bevor, mit ihr brach eine neue Zeit an!

„Zeitenwende“, das war 1999 auch bei Eltern angesagt, deren Kinder in Drogensucht und Abhängigkeit geraten waren – ein Schmerz, der Gesundheit und Freiheit raubt und sowohl Betroffene als auch Angehörige und Nahestehende lähmt.

Doch da gab es Menschen, Eltern mit Visionen und mutigen Ideen, die im Jahre 2000 eine „Zeitenwende“ herbeiführten. Allein schafft man das nicht, aber Miteinander, als Weggefährten und Gleichgesinnte – der „Elternkreis Ingolstadt für Eltern drogengefährdeter und -abhängiger Kinder und Jugendlicher“ war geboren! Mit starkem Willen und unermüdlichem Einsatz organisierten sich Elternkreise für suchtkranke Söhne und Töchter, die das Problem angehen, ins Bewusstsein bringen und anderen eine Hilfe sein können – ein Dienst am Mitmenschen!

„Ich danke dir, dass du mich so wunderbar gestaltet hast“ heißt es in der Bibel (Ps. 139,14). Jeder Mensch hat eine einmalige Würde, die wir Christen damit begründen, dass der Mensch als Abbild Gottes geschaffen ist (Gen 1,27). Der „Elternkreis Ingolstadt“ leistet einen wertvollen Beitrag, um betroffenen Kindern und Jugendlichen zu helfen, wieder „auf(er)stehen“ zu können, sich wieder ihrer Würde bewusst zu werden und neu ins Leben zu kommen!

Nun dürfen wir dankbar zurückschauen auf „25 Jahre Elternkreis Ingolstadt“. Zu diesem Jubiläum möchte ich herzlich gratulieren und meine Glückwünsche aussprechen! Damit verbinde ich auch ein großes Dankeschön und Vergelt's Gott für alle Mühe und alles Engagement – eine wertvolle Initiative in unserer Gesellschaft! Möge die Kraft und die Liebe Gottes Sie auch künftig ermutigen und mit Ihnen sein! Gott segne, begleite und behüte Sie und besonders die Menschen, für die Sie und wir alle da sind!

Dekan Klaus Meyer



BETTY BARCLAY

mode
maltry
INGOLSTADT

Tel. 0841 52020

FRIEDRICH-EBERT-STR. 49-51

www.mode-maltry.de www.facebook.com/mode.maltry

Öffnungszeiten:

Montag-Freitag 09:30-18:00 Uhr | Samstag 09:30-16:00 Uhr

Was macht mich so hilflos?

Es passiert Ihnen immer wieder: Sie haben es sich vorgenommen. Sie wollen sich nicht mehr belügen lassen, nicht mehr enttäuscht sein, Sie wollen endlich, dass er pünktlich kommt, sich andere Freunde sucht, sich um Sie kümmert, aufräumt, nicht mehr schreit, endlich zum Arzt geht, wieder arbeitet... Aber immer kommt etwas dazwischen, er hindert Sie an Ihrem Wollen, an Ihrem Tun, verwirrt Sie, Sie werden wirklich hilflos.

Ich mache schon so viel, was soll ich denn noch machen?

Und immer wieder reden Sie über sein Problem, Sie denken den ganzen Tag darüber nach und nachts können Sie schlecht schlafen, warten, bis er endlich nach Hause kommt. Sie reden, müssen sich beschimpfen lassen, suchen nach besseren Gelegenheiten, kontrollieren ihn, machen viele Vorschläge, Sie meinen, es wird Ihnen wirklich alles zu viel!

Was mache ich falsch?

Es nützt doch alles nichts: Sie suchen und finden doch nichts Richtiges. Und es gibt so viele Ratschläge, jeder weiß es anders, auch der Abhängige sagt Ihnen immer wieder: »Du machst das alles falsch. Mir kann doch keiner helfen. Ich habe das alles im Griff.« Sie glauben ihm... eine Zeitlang. Aber wie lange noch? Und dann verzweifeln Sie doch an allem!

Stehe ich mit meinen Problemen, meinen Ängsten ganz allein?

Sie warten, Sie suchen, Sie machen ihm alles schön. Sie sind lieb und freundlich, unterdrücken Ihren Zorn, Ihre Trauer. Sie lehnen sich auf, hauen auf den Tisch.

Sie vergraben sich in vergangenem Glück. Sie kämpfen um Ihre verlorene Sicherheit! Sie zweifeln an sich selbst!

Darf ich mich wehren?

Sie denken schon an Trennung, weil dieses Zusammenleben so nicht auszuhalten ist, an Entlassung, weil so die Zusammenarbeit nicht weitergeht. Aber was wird aus ihm? Was wird aus den Kindern, wenn die Mutter geht? Wird sie wieder einen Mann finden? Verliert er seinen Arbeitsplatz? Landet er nicht in der Gosse, im Gefängnis, oder tut er sich etwas an? Und wie stehen Sie dann vor den anderen da?

Wenn ich rede: Was wird aus uns? Was denken die anderen?

Sie sagen sich: Wenn die anderen davon hören, sind wir alle blamiert, unsere Familie, unsere Abteilung. Es schadet uns!

Es gibt so viele Gründe, dies alles mit sich selbst abzumachen. Sie werden auch sehen, dass der Abhängige das lieber so haben will, denn Sie sind ein wichtiger Teil seines süchtigen Lebens geworden.

FITNESS ERLEBEN · Qualität und Service · seit über **25** Jahren

EGYM

Mehr Motivation. Mehr Ergebnisse. Mehr Wow.

Die EGYM Experience im LIFEPARK MAX.
Für alle. Vom Einsteiger bis zum Experten.

LIFE PARK

MAX
FITNESS ERLEBEN

LIFEPARK MAX
im WestPark
T 0841 81333
Am Westpark 6
85057 Ingolstadt

LIFEPARK MAX
im Donau City Center
T 0841 379490
Frühlingstraße 35
85055 Ingolstadt

LIFEPARK-MAX.DE

Irgendetwas hat sich in letzter Zeit verändert. Er zieht sich zurück, weicht aus und ist ganz besonders reizbar. Auf belanglose Fragen wird erregt und oft sehr aggressiv reagiert. Dann wiederum beobachten Sie seine im Vergleich zu früher kaum verstehbare Interessenlosigkeit, seine Stimmungsschwankungen. Wie Sie sich auch verhalten, es scheint nichts bei ihm anzukommen. Sie brauchen Hilfe!

Ist er denn schon abhängig?

Wer Stoffe, die süchtig machen, häufig zu sich nimmt, ist in Gefahr, abhängig zu werden. Besonders gefährdet ist er, wenn er regelmäßig bei körperlichen, seelischen und sozialen Belastungen mit seinem Mittel »aussteigt«. Für Angehörige und Nahestehende sind die Zeichen der Veränderungen eines Süchtigen bei den gebräuchlichsten Suchtmitteln (Alkohol, Medikamente, Drogen) ziemlich ähnlich, z.B.: Schwitzen, Zittern, Appetitlosigkeit, Schlafstörungen, Überempfindlichkeit, Reizbarkeit, Misstrauen, Rücksichtslosigkeit, Interessenlosigkeit, Ausweichen. Die Merkmale sind Hinweise dafür, dass Sie sich um eine Beratung bemühen sollten.

Warum lässt sich der Suchtgefährdete nicht helfen?

Er ahnt selbst, dass er in Gefahr ist, abhängig zu werden oder es schon ist. Er versucht, seinen Konsum zu steuern, er experimentiert mit der Menge, der Form und mit dem Zeitpunkt der

Einnahme. Er versucht auch, sein Missbrauchverhalten zu verdecken und davon abzulenken.

Alle seine Bemühungen, sein bester Wille, reichen nicht mehr aus. Er scheitert immer wieder, fühlt sich als Versager. Dieses ständige Scheitern an guten Vorsätzen macht ihn mutlos. Er resigniert. Seine Schuldgefühle den Menschen gegenüber, die ihm am nächsten stehen und helfen wollen, sind für ihn unerträglich. Er möchte ganz allein seinen Fehler korrigieren, das Suchtmittel »in den Griff« bekommen: Er wehrt sich gegen alle Helfer, die ihm »seinen Stoff« nur wegnehmen wollen.

Wie erfahre ich Hilfe durch das Gebet?

Dazu gilt: Bei Gott ist kein Ding unmöglich!

Es gibt zahlreiche Suchtkranke, die immer wieder persönlich in Vorträgen des Elternkreises oder schriftlich in z. B. den Mitteilungen von Therapieeinrichtungen bezeugen, wie Gottes Hilfe sie zur Umkehr bewegt hat und sie wieder drogenfrei und selbstbestimmt leben lässt.

Auch die Bibel weist zahlreiche Stellen auf, die Wegweiser sind (*Lk 15, 11 -32, Gal 5, 10 -21, Lk 5, 17-26*).

Der besonders begnadete Helfer und Therapeut, Helmut Harsch hat in seinem millionenfach aufgelegten Buch mit dem Titel: „Hilfe für Alkoholiker und andere Drogenabhängige“ beste Hinweise gegeben.

Auch der Islam hat gute Ratschläge durch den Arzt Ibrahim Rüschoff, der



Das Altstadttheater im Herzen des historischen Stadtkerns bietet von September bis Juni eine vielfältige Mischung aus unterschiedlichen Theater-Eigenproduktionen und abwechslungsreichen Gastspielen.

Altstadttheater Ingolstadt

Kanalstraße 1a, 85049 Ingolstadt

E-Mail: kontakt@altstadttheater.de

Telefon: 0174-5426698

www.altstadttheater.de



www.facebook.com/altstadttheater



www.instagram.com/altstadttheater



auch auf Stellen im Koran hinweist, z.B. 5: 90-91.

Gott ist ein Gott, der Heilung möchte, im ganzheitlichen Sinn. Wieweit gelingt es uns, auf ihn zu vertrauen, ihm unser Anliegen zu eröffnen, so dass ER da ist, wo wir manchmal nicht mehr weiterkommen.

Wann lässt er sich helfen?

Wenn ihm attraktive und annehmbare Hilfe angeboten wird. Die natürlicher Weise aus seinem Fehlverhalten entstehenden Schwierigkeiten wie z.B. mit der Leber, dem Magen, Probleme mit der Familie, am Arbeitsplatz oder dem Führerscheinenzug sind ihm natürlich deutlich bekannt. Aber die Alternativen zum Suchtmittel sind weiterhin zu unattraktiv für ihn. Die Suchtmittel gelangen als einfache „Erlösung“ von seinen unlösbar scheinenden Problemen viel zu leicht in sein Bewusstsein.

Klar, sie warten an jeder Tankstelle, an jedem Kiosk, in jedem Supermarkt, an jedem Bahnhof auf ihn. Und sie sind leichter zu erhalten als echte Hilfe, ernstgemeinte Unterstützung, die ihn nicht verurteilt, ihn nicht „erst richtig erziehen“ will, nicht erst ganz am Boden ankommen lässt, bevor Sie ihn in seiner Ohnmacht unterstützen. Akzeptanz seiner Schwierigkeiten ein „Guter Mensch sein zu wollen“, „Selbstwirksam sein zu wollen“ und doch durch Suchtmittelkonsum und Ständige Verführung daran zu scheitern, sollte genauso angeboten werden, wie die Unterstützung zu einer Veränderung, bis hin zur Suche neuer Wege, Wege aus der Sucht, und davon gibt es viele!

Was können Sie tun?

Häufig ist diese Frage gekoppelt mit der Hoffnung auf »schnelle Lösungen«.

Die schnelle Hilfe gibt es nicht. Das Lernen beginnt genau an dieser Stelle für Sie und für ihn. Informieren Sie sich! **Gehen Sie mit gutem Beispiel** voran: Lassen Sie sich beraten, **lassen Sie sich helfen!**

Er ist doch krank?!

Der Abhängige redet - in einer späteren Phase – davon: »Ich bin krank.« Er nimmt es als Entschuldigung für sein Fehlverhalten. Sie sagen: »Er ist ja krank.«. Auch Sie entschuldigen sein Verhalten.

Es ist wichtig, den seelischen und körperlichen **Widerstand gegen diese Krankheit zu mobilisieren.**

Müssen Sie ihn schonen?

Ein besorgtes Kontrollieren des Abhängigen - das merken Sie bald - löst nur überflüssige Konflikte aus.

Wenn Sie aber Ihren Suchtkranken oder Suchtgefährdeten schonen, wird er dieses Verhalten aufnehmen, aber falsch verstehen und weiter trinken, weiter spritzen, weiter Tabletten nehmen. Diese Art von »Hilfe« nimmt ihm viele Schwierigkeiten, sie mildert seinen Leidensdruck, hilft ihm letztlich aber nicht! Stattdessen ist es besser, ihn an seine Verantwortlichkeit für sich selbst zu erinnern, ihm klarzumachen, dass die Lösung des Problems nur durch ihn und mit ihm erfolgen kann: Werden Sie einfühlsam für Gelegenheiten, mit ihm

Inanlar Bäckerei

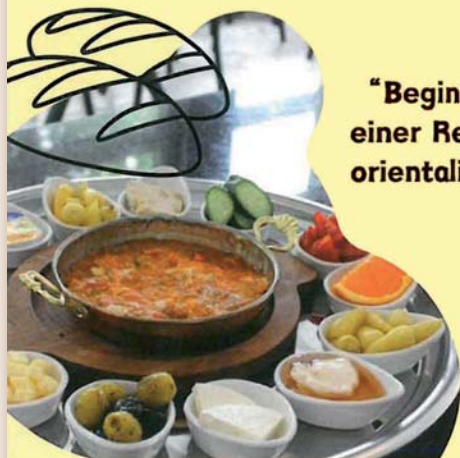
HINDENBURGSTRASSE 50
85057 INGOLSTADT
0160/91193611



BEST BREAKFAST & BRUNCH IN TOWN



Montag - Freitag	07:00 Uhr bis 19:00 Uhr
Samstag	08:00 Uhr bis 16:00 Uhr
Sonn- & Feiertage	08:00 Uhr bis 14:00 Uhr



“Beginne deinen Tag mit
einer Reise in die
orientalische Küche”



zu reden. So wird für den Abhängigen oder Gefährdeten erkennbar, dass Sie ihm helfen wollen.

Zeigen Sie ihm deutlich, wo Sie mit seinem Verhalten nicht einverstanden sind. Drohungen auszusprechen hilft nicht weiter.

Aber ein vorläufiger und fühlbarer Entzug Ihrer Hilfeleistungen kann seinen aktiven Einsatz für sich selbst wecken.

Müssen Sie jetzt auch auf Abstinenz achten?

Sie sollten versuchen, sich vorzustellen, wie das Vortrinken von alkoholischen Getränken, wie das regelmäßige Einnehmen von Beruhigungs- oder Schlaf-tabletten auf den Suchtkranken oder Gefährdeten wirken kann. Die Gefahr ist groß, in ihm dadurch das Verlangen nach Suchtmitteln zu wecken. Er wird betonen, dass es ihm nichts ausmacht zuzusehen. Ihm wird nicht bewusst, dass er sich selbst etwas vormacht. Ihre Zurückhaltung oder Enthaltensamkeit kann ihm eine sehr große Hilfe sein!

Muss er sich ändern – müssen Sie sich ändern?

Im Umgang mit Abhängigen oder Gefährdeten ist der Wunsch nach Änderung stark. Aber in welche Richtung? Sie können zurückschauen und mit ihm besprechen, was Sie als gut, was Sie als unangenehm empfunden haben. Sie können für die Zukunft den Versuch machen, Ihr Verhalten mit den Erfahrungen aus der Vergangenheit zu überprüfen. Bedenken Sie auch, dass auch die

jeweilige Situation in Familie und am Arbeitsplatz Faktoren enthalten kann, die eine Abhängigkeitskrankheit mitbeeinflussen. Sie werden erfolgreicher sein, wenn Sie das Gespräch mit ähnlich Mitbetroffenen suchen, sich einer Angehörigengruppe anschließen, eine Selbsthilfe- bzw. Abstinenzgruppe oder eine Beratungsstelle aufsuchen, um möglichst schnell deren Erfahrungen für sich wirksam zu nutzen.

Was können Sie für sich selber tun?

Sie suchen Kontakt mit Selbsthilfegruppen durch das Gesundheitsamt, über die Suchtberatungsstelle, die Telefon-Seelsorge, vielleicht auch über den Hausarzt oder durch ehemals Abhängige, die Sie kennen.

Im Gespräch mit anderen Leidtragenden und vertrauten Fachleuten können Sie sich entlasten und finden Verständnis für Ihre Ängste und Sorgen. Die Erfahrungen der anderen machen Sie sich zunutze und Sie lernen Zusammenhänge zu erkennen und die Situation insgesamt sachlicher zu beurteilen. Sie werden auch durch das gemeinsame Schicksal mit Ihren Gesprächspartnern mutiger. Glauben Sie an die Widerstandskräfte im Abhängigen selbst. Glauben Sie an die Widerstandsfähigkeit des Körpers, an die seelischen Kräfte, an die Fähigkeit der meisten Menschen, Zeiten der Belastung ohne Dauerschädigung zu überstehen.

Wenn Sie abstinent gewordene, gesunde und hilfsbereite ehemalige Süchtige näher kennenlernen, werden

Hilfe bei psychischen Krisen

**Wir hören zu, fragen
nach und klären
gemeinsam mit
Ihnen die Situation.**

**Wir beraten Sie und
zeigen Wege auf.**

täglich

0 – 24

Uhr

Der Krisendienst Psychiatrie Oberbayern bietet schnelle und qualifizierte Soforthilfe für Menschen in seelischen Krisen und psychiatrischen Notlagen. Auch für seelisch belastete Kinder und Jugendliche sowie deren Eltern hat der Krisendienst Psychiatrie Oberbayern ein offenes Ohr.

Bei Bedarf sind mobile Krisenhelfer verfügbar. Sie unterstützen akut belastete Menschen ab dem Alter von 16 Jahren persönlich.

Mehr Informationen unter:
www.krisendienste.bayern

**0800
/655
3000**

Wir sind für Sie da.

Support
in over 120
languages

**KRISEN
DIENSTE
BAYERN**

Sie ruhiger und sammeln neue Kräfte. Abhängigkeit und Suchtgefährdung sind nicht in wenigen Tagen zu heilen, sie brauchen längerfristige Behandlungen. Für alle Beteiligten ist es hilfreich, in **einer Gruppe regelmäßig** »auftanken« zu können. Und bedenken Sie immer: Bevor das Suchtmittel nicht auf Dauer aufgegeben ist – bleibt der Abhängige süchtig. Solange führen er und Sie ein risikoreiches Leben!

Wenn der Abhängige Ihre Ängstlichkeit, die ihn hilflos macht und lähmt, nicht mehr spürt, wenn er Ihr neu erlerntes konsequentes und ruhiges Verhalten wahrnimmt, findet er an Ihnen Halt und lässt sich eher helfen.

Wie können Sie Ihrem Schüler helfen?

Suchtgefährdung und Abhängigkeit bei Schülern kommt immer häufiger vor. Als sein Lehrer sollten Sie eine gute Beziehung zu ihm nutzen bzw. versuchen aufzubauen, jedenfalls Ihre Gesprächsbereitschaft signalisieren und wenn möglich, mit ihm über seine Probleme sprechen. Auf keinen Fall sollte ein Schüler diffamiert werden.

Wichtig ist auch, mit den Eltern zu sprechen. Bei Bedarf sollte ein Beratungslehrer und Schulpsychologe hinzugezogen werden. Die Behandlung des Jugendlichen muss aber Fachleuten überlassen werden. Dabei ist die Suchtberatungsstelle behilflich.

Eine gute Hilfe bleibt es, der Klasse im Unterricht die Diskussion mit ehemals Abhängigen zu ermöglichen und Suchtberatungsstellen zu besuchen.

Wie kann ich am Arbeitsplatz helfen? Was kann ich für meinen Kollegen tun?

Hilfe für den suchtkranken Mitarbeiter beginnt mit dem Erkennen der Suchterkrankung. Es ist wichtig, Verständnis und Hilfe anzubieten und ihm gleichzeitig die realen Schwierigkeiten und die aus seinem Verhalten herrührenden Probleme ungeschminkt vor Augen zu halten. Wenn Sie als Vorgesetzter oder Kollege das Suchtproblem vertuschen, dem Kollegen durch Notlügen aus Problemen »helfen«, verlängern Sie seine Krankheit und erschweren die Behandlung. Es ist wichtig, zwar Verständnis und Hilfe anzubieten, aber gleichzeitig auch die konkreten Schwierigkeiten vor Augen zu führen:

- Auf auffälliges Verhalten hinweisen, z.B. häufige kurze Fehlzeiten, Unfälle
- keinen betrieblichen Schonraum errichten, z. B. Arbeitsanforderungen nicht reduzieren
- nicht in Spannungen und Ärger hineinsteigern, weil der uneinsichtige Suchtkranke Sie enttäuscht hat.

Hilfreich ist eine Vorgehensweise, bei der individuelle Auflagen abgesprochen werden, die beide Seiten weder unter- noch überfordern. Alle Beteiligten müssen die getroffenen Vereinbarungen im Falle eines Rückfalls in die Tat umsetzen.

Ein einmaliges Gespräch reicht nicht aus und kann keine Therapie ersetzen. Es sollte aber eine Perspektive eröffnen. Je eher Hilfe von außen herangezogen wird, desto eher kann dem Abhängigen

wirklich geholfen werden. Ein falsch verstandener betrieblicher Schonraum dagegen verlängert und verschlimmert das Suchtproblem und führt nach einiger Zeit trotzdem zu Entlassungen und schmerzlichen Trennungen.

Ein Betrieb, der seinem alkoholabhängigen Mitarbeiter Hilfsmaßnahmen anbietet, um den Arbeitsplatz zu erhalten und eine Wiedereingliederung in den betrieblichen Prozess ermöglicht, hilft wirklich.

- bei größeren Betrieben eine betriebliche Suchtkrankenhilfe, zusätzlich zum betriebsärztlichen Dienst
- bei kleineren Betrieben freiwillige Suchtkrankenhelfer sowie Zusammenarbeit mit Suchtberatungsstelle.

Was kann ich tun?

An wen kann mich wenden?

Noch sind - ähnlich wie bei anderen Krankheiten - die Entstehungsbedingungen der Suchterkrankung nicht ausreichend erforscht. Sichere Anzeichen für ihre Früherkennung gibt es nicht. Darum gilt allgemein: Stoffe, die süchtig machen, nicht regelmäßig einnehmen! Besonders in seelischen Belastungszuständen sollte Entspannung nicht mit solchen Stoffen gesucht werden. Nach neueren Forschungen scheint für das Entstehen einer Sucht der gewohnheitsmäßige und unbedachte Umgang mit Suchtmitteln Voraussetzung zu sein sowie die Neigung, Konflikten und Schwierigkeiten aus dem Wege zu gehen.

Hilfe für Suchtkranke beginnt im unmittelbaren Umfeld des Betroffenen: dem Partner, den Kollegen am Arbeitsplatz,

den Nachbarn, den Kindern oder Eltern. Folgende Angebote gibt es für Gefährdete und Abhängige und auch für Mitbetroffene:

Beratungsdienste

- Suchtberatungsstellen
- Drogenberatungsstellen
- Sozialpsychiatrische Dienste
- Gesundheitsämter
- Ärzte, insbesondere Nervenärzte/ Psychiater

Selbsthilfe- / Abstinenzgruppen

- Anonyme Alkoholiker (AA)
- Blaues Kreuz
- Freundeskreise
- Guttempler (IOGT)
- Kreuzbund
- Vereine für Sozialmedizin (VSM)
- Elternkreise

Stationäre Dienste

- Krankenhäuser
- Landeskrankenhäuser
- Psychiatrische Kliniken
- Suchtfachkliniken
- Therapeutische Gemeinschaften

Übergangseinrichtungen

- Therapeutische Übergangswohnheime
- Einrichtungen für chronische Alkoholiker
- Wohngemeinschaften
- Wohngruppen

Unter den oben genannten Stichworten finden Sie im Internet oder Telefonbuch Hinweise und Kontakte. Die Beratung

und Hilfe, alle Gespräche und Informationen bei diesen Stellen werden vertraulich behandelt. So kann der Angehörige oder auch der Suchtkranke sicher sein, anonym zu bleiben.

Die ambulanten Beratungsstellen stehen in engem Kontakt mit stationären Einrichtungen, in denen - wenn erforderlich - ein körperlicher Entzug eingeleitet wird.

Bei der Behandlung von Abhängigen hat sich die Zusammenarbeit verschiedener Einrichtungen in Form einer Therapiekette als notwendig und erfolgreich erwiesen. Zu diesem Verbund gehören Einrichtungen der Beratung, der Entgiftung, der Entwöhnung, der Nachsorge und insbesondere auch der Selbsthilfe. Auch Sie gehören in dieses Verbundsystem. Wenn auch Sie in dieser Kette mitarbeiten, erhöhen Sie die Heilungschancen.

Warum ist die Mitarbeit in einer Selbsthilfegruppe notwendig?

Jedem Suchtkranken wird dringend empfohlen, sich einer **Selbsthilfe-** oder Abstinenzgruppe anzuschließen. Das kontinuierliche Gespräch in der Gruppe untereinander und mit den Angehörigen über gemeinsame Probleme führt die eigene Unzulänglichkeit vor Augen und fördert die Wachsamkeit gegenüber Risiken eines erneuten Suchtmittelkonsums. Hier erfährt der Suchtkranke über einen längeren Zeitraum die notwendigen Hilfen.

Diese Gruppen bieten neue Freizeitaktivitäten ohne Alkohol, vermitteln neue Bekanntschaften und Freunde und verhelfen damit dem Suchtkranken zu einer langfristig gesicherten Stabilität.



Eine letzte Frage: Kann ich gegen Missbrauch und Sucht vorbeugen?

Ja, Sie können. Es ist sogar wichtig, dass Sie es tun! Nur... Patentrezepte gibt es dafür nicht. Deswegen nur ein paar kurze Hinweise, die Ihnen schon helfen können:

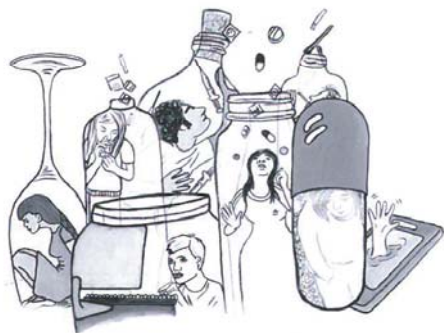
- Fördern Sie das Selbstwertgefühl, die soziale und Eigenverantwortung. Sie geben damit mehr Freiheit und Verantwortung.
- Vertrauen Sie Ihrem Kind, trauen Sie ihm was zu.
- Über- und unterfordern, verwöhnen Sie Ihr Kind nicht.
- Sagen Sie nicht zu allem Ja.
- Haben Sie Zeit für Ihr Kind und Interesse für das, was es tut. Gestalten Sie mit Kopf, Herz und Hand gemeinsam die Freizeit.
- Sorgen Sie für eine gute, warme, liebende Atmosphäre. Pflegen Sie das Gespräch.
- Geben Sie Ihr Kind niemals auf.



IST MEIN KIND ABHÄNGIG?



MACHEN SIE SICH SORGEN?



- Sie haben in letzter Zeit Veränderungen bei Ihrem Sohn oder Ihrer Tochter bemerkt.
- Sie kommen nicht mehr an sie/ihn ran und können das Verhalten Ihres Kindes nicht mehr verstehen.
- Der Freundeskreis Ihres Kindes hat sich völlig verändert - sie kennen keine Freunde mehr.
- Ihr Kind ist unzuverlässig geworden.
- Gibt es ständig Streit. Sie finden keinen Zugang.
- In der Schule/Ausbildung geht es bergab.
- Das Taschengeld reicht nie, ständig fehlt Geld.
- Haben Sie Angst, dass Ihr Kind Suchtmittel konsumiert, oder bereits in Richtung einer Abhängigkeit tendiert.

HABEN SICH GAR IHRE BEFÜRCHTUNGEN BEREITS BEWAHRHEITET!

DIE ELTERNSELBSTHILFE BIETET:

- Informationen aufgrund eigener Erfahrungen mit unseren suchtkranken Kindern.
- Erfahrungsaustausch und Aussprache mit anderen Betroffenen.
- Geschützten Rahmen, in dem Sie alles, was Sie beschäftigt, loswerden können.
- Nehmen Sie Kontakt mit uns auf: Sie können gerne einen Termin für ein Einzelgespräch mit uns vereinbaren.
- Wir behandeln alle Informationen vertraulich und anonym.

Elternkreis Ingolstadt

Treffen:

*Jeden Donnerstag ab
20 Uhr im Bürgerhaus,
Kreuzstrasse 12, Ingolstadt*

Offenes Treffen

www.elternkreis-Ingolstadt.de

Tel-Kontakt: 0174 9913467

Spendenkonto: Sparkasse Ingolstadt

IBAN: DE 65 721500000005800057

- Geben Sie Hoffnung, ermutigen Sie, zeigen Sie Perspektiven auf.
- Entscheidend ist nicht, was Sie sagen, sondern was Sie tun, wie Sie leben.
- **Auf Ihr Vorbildverhalten kommt es an!**
- Fordern Sie von der Politik eine klare Position GEGEN die Interessen der Suchtmittelindustrie. Sowohl Kommunal- als auch Landespolitik als auch Bundespolitik wälzen die Verantwortung zu oft auf das Individuum ab, statt finanzstarke Konzerne in ihrem Bestreben nach mehr Konsum in die Schranken zu weisen.
- Verurteilen Sie NICHT die Konsumierenden, sondern die, die von diesem Konsum profitieren.

Anregungen / mögliche Vorsätze für den Umgang mit Abhängigen

- Ich bin ganz ruhig - ich zähle bis zehn - bis ich antworte
- Ich bin ich - der andere ist mir wichtig - ich lebe mein eigenes Leben
- Meine Macht über den anderen ist begrenzt - ich kann ihn nicht zwingen zu tun, was ich will
- Was ich will, zeige und sage ich deutlich - ich vertusche nichts - ich dramatisiere nichts - ich beschönige nichts -
- Es gibt Hilfe für mich - es gibt Hilfe für ihn... für sie - **ich will lernend helfen**
- Mein Leben geht weiter - ich will auch Freude finden.

STARKE TYPEN SAGEN **NEIN.**

