

Наркотики? Алкоголь? Таблетки?

У якийсь момент веселощі
закінчаться!



«Я не залежний, я просто хочу повеселитися!»

Сергій, 29 років, народився в Полтаві

Наркотики? Алкоголь? Таблетки?

Дуже швидко веселощі закінчаться

Напиватися з друзями чи приймати наркотики спочатку весело. Усі говорять, що це безпечно, що ти тримаєш все під контролем і можеш зупинитися у будь-який момент! Але ризик великий, більший, ніж ти думаєш! Ти споживаєш на самоті або все частіше зустрічаєшся з людьми, які також вживають наркотики, алкоголь чи таблетки – цей спосіб життя стає абсолютно нормальним для тебе. Спочатку це може бути захопливим, але потім привабливість забороненого та невідомого втрачається. І раптом ти розумієш, що ти вже не можеш обійтися без цього. І коли ти вже не уявляєш своє життя без наркотиків і алкоголю, всі твої думки зайняті тим, де і як можна отримати наступну дозу. Ти потрапляєш у пастку залежності. А залежність – це хвороба.



Віктор, 34 роки,
народився в Луганську

„Спочатку все чудово: алкоголь, марихуана або інші речі, такі як таблетки. Ти забуваєш про свої проблеми й відчуваєш себе сильним та могутнім. Коли ефект зникає, все виглядає зовсім інакше:

проблеми залишилися, а сил вирішувати їх уже немає.

Щобільше, з'являється сильне відчуття безпорадності та незахищеності. А до старих проблем додаються нові, пов'язані з наркотиками та алкоголем: позбавлення прав водія, обшук у квартирі, в'язниця. Ти близький до відчаю і... знову вживаєш наркотики або випиваєш – адже це завжди допомагало! І ось ти вже потрапив у замкнене коло, з якого сам вибратися не можеш.“

Вживання наркотиків небезпечне для усіх сфер життя:

здоров'я, сімейного добробуту, навчання у школі, роботи та гаманця

Спочатку немає залежності. Вона виникає поступово! Ти не зможеш довго тримати в таємниці залежність. Це призводить до проблем у родині. Навіть маленькі діти швидко помічають, що їхні батьки часом «якісь дивні». На матері та батькові лежить велика відповідальність, тому що вони є прикладом для своєї дитини. Щоб не наражати на небезпеку майбутнє дитини, слід звернутися за консультацією. Більше інформації на сторінці 13.

«Я приймаю таблетки, бо маю проблеми на роботі, а ще важко виховувати доньку. Але я стараюся, щоб моя дочка нічого не помітила.»

Олена, 29 років, народилася в Києві



Марія, 32 роки,
народилася в Сумах

«Я довго не зізнавалася собі, що маю залежність від таблеток. І я була впевнена, що моя дитина та мій керівник нічого не помічали. Але якось мій маленький син запитав: »Мамо, чому ти приймаєш таблетки, ти хвора?" І тут я заплакала. Мій друг втратив роботу через наркотики, а у мене виникли складнощі з органами опіки.

Мені було зрозуміло, що так далі тривати не може.

Я боялася, що в мене заберуть сина. Мої батьки також намагалися мені допомогти. Моя сестра ходила зі мною до консультаційного центру. Там до мене поставилися з розумінням, докладно розповіли про лікування. Чудово, що на лікування можна було приходити разом із дитиною."

«У мене є сила волі. Я можу зупинитися в будь-який момент.»

Максим, 33 роки, народився у Маріуполі



Алекс, 45 років,
народилася в Одесі

«Хоч і було дивно розповідати незнайомій людині про свої проблеми в консультаційно-му центрі, але люди були дуже доброзичливі й добре знали на своїй справі. Звичайно, вони не чарівники. Консультант чітко дав мені зрозуміти, що він може мене підтримувати та консультувати, але я повинен сам зробити крок до життя без наркотиків. Я вирішив скористатися його допомогою, адже, зрештою, йдеться про МОЄ життя!»

Залежність – це хвороба

І наслідки вживання наркотиків, таблеток і алкоголю для здоров'я також зрозумілі: одурманення – алкогольне чи наркотичне – це отруєння організму. Якщо в організм систематично потрапляє отрута, вона руйнує печінку, нервові клітини або призводить до раку. Залежність – це хвороба! Фізично і психологічно ти вже настільки звик до цієї отрути, що якщо ти її не приймаєш, то відчуваєшся хворим і незахищеним (у тебе починаються «ломки» – озноб, болі в суглобах, нудота, судоми...). Нерідко до цього додається страх перед усілякими речами та ситуаціями. Щоб уникнути таких захворювань, як гепатит або ВІЛ-інфекція, необхідно дотримуватися правил безпечного вживання наркотиків та безпечного сексу. За консультаціями з усіх питань слід звертатися до центрів наркологічної допомоги.

До стоматолога при зубному болю – а коли є залежність, треба звертатися до центрів наркологічної допомоги.

Консультанти – це професіонали, які знають, як тобі допомогти.

Залежність – хвороба, яка піддається лікуванню. Маючи лише бажання зупинитися, багато хто не досягає своєї мети. Консультанти – це професіонали, які обізнані у питаннях боротьби з залежністю від наркотиків, алкоголю та таблеток, а також азартних ігор та Інтернету. У консультаційних центрах (адреси можна знайти на сторінці 13) працюють спеціально підготовлені соціальні працівники, психологи та лікарі.

Консультаційний центр – чим саме тобі там допоможуть?

- ▶ Консультанти допоможуть тобі обрати правильний шлях.
- ▶ Вони можуть надати анонімну консультацію.
- ▶ Консультанти спеціалізуються на пошуку правильного лікування для тебе й допоможуть підібрати лікування.

- ▶ Вони консультують у разі проблем із боргами, поліцією чи батьками/сім'єю.
- ▶ Вони також можуть проконсультувати твого партнера або твоїх батьків – якщо ти цього бажаєш.
- ▶ Консультанти допомагають знайти лікарів для лікування хвороб.

Консультація – скільки це коштуватиме?

Консультація та рекомендований курс лікування для тебе безплатні. Це не означає, що ці пропозиції неякісні – навпаки. На відміну від інших країн, у Німеччині найкраще лікування оплачується із засобів лікарняних кас, пенсійного страхування чи громад.

Тут ти знайдеш інформацію про те, як знайти найближчу до місця проживання консультацію.



Відскануй код і знайди найближчий консультаційний центр.

До речі!

Не тільки наркотики, таблетки та алкоголь можуть спричинити залежність, але також Інтернет або комп'ютерні ігри, мобільні телефони та азартні ігри можуть створити подібні проблеми. Консультанти у консультаційних центрах готові допомогти тобі й у цих випадках!

«Консультація – це звичайно чудово, але що відбувається потім?»

Володимир, 27 років, народився в Одесі



Аліна, 34 роки,
народилася у Севастополі

"Протягом двох тижнів я проходила курс детоксикації у лікарні. Після цього я почувалася набагато краще. Щоб не почуватися самотньою і знову не потрапити до наркотичної пастки, я переселилася до батьків і тепер проходжу курс розмовної терапії.

Я відвідую зустріч щотижня.

Психотерапевт – гарний спеціаліст. Я стала помічати, що я на правильному шляху."

Послідовність дій

Твій консультант докладно тобі роз'яснить і підбере фахівця для правильного лікування.

1. Стаціонарна детоксикація (або лікування фізичної залежності, зняття «ломок») у лікарні триває від одного до трьох тижнів. Після курсу детоксикації рекомендується подаліше лікування у психотерапевта з метою подолання психологічної залежності (див. пункти 2 або 3)

2. Люди з тяжкою залежністю потребують проходження курсу лікування в стаціонарному наркологічному відділенні. Він триває кілька місяців та рекомендується безпосередньо після детоксикації. Пацієнти навчаються, як повернутися до нормального життя без наркотиків, таблеток чи алкоголю. Є клініки, у яких приймають на лікування разом із дітьми.

3. Крім того, існує амбулаторна розмовна терапія. Люди ходять на роботу і живуть вдома, але регулярно відвідують групові або індивідуальні заняття з терапевтом.

4. Важливим доповненням до терапії є групи самопомоги. У групах самопомоги зустрічаються та діляться досвідом люди, які зазнали у житті щось схоже. Крім запланованих зустрічей, вони часто зустрічаються у вільний час та проводять його разом. На людей ніхто не тисне, участь у таких групах відбувається виключно за власним бажанням.

5. Для залежних від героїну існує замісна терапія (субституція) – лікування, що складається з двох частин: прийняття медикаменту та психосоціальна підтримка. Лікар регулярно дає тобі опіат як ліки, щоб запобігти симптомам абстинентного синдрому («ломок»). Іншим компонентом заміщення є психосоціальна допомога. Як правило, вона проводиться в консультаційному центрі. При цьому ти можеш ходити на роботу і жити вдома. Водночас ти можеш проходити розмовну терапію (див. пункт 3.) у консультаційному центрі. Якщо кількість замінників зменшується щодня або пацієнт отримує їх лише на дуже короткий час, тоді йдеться про амбулаторне лікування абстинентного синдрому.

До речі!

Керування автомобілем та вживання наркотиків/алкоголю – речі несумісні! Якщо підтвердиться факт вживання наркотичних засобів або алкоголю за кермом, то водієві загрожує штраф у розмірі мінімум 500 євро, позбавлення прав водія та два штрафні бали в картотеці Flensburg. Щоб повернути права водія, як правило, необхідно пройти дороге і складне медичне та психологічне обстеження.

Тут ти можеш знайти допомогу!



Ти можеш знайти консультаційні центри у твоєму регіоні тут: **www.suchthilfeverzeichnis.de**.

Там ти також можеш шукати ті консультаційні центри, які спеціалізуються на консультуванні твоєю мовою. Ти можеш звернутися туди зі своїми проблемами з наркотиками, таблетками чи алкоголем, навіть якщо у тебе вже є діти чи ти вагітна. Консультанти підтримають тебе у твоїх переживаннях і допоможуть знайти правильний для тебе шлях.

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS) (інформація надається лише німецькою мовою)

Тел. +49 2381 9015-0

info@dhs.de, www.dhs.de

DHS пропонує інформацію та матеріали, а також забезпечує доступ до пропозицій консультаційних та терапевтичних центрів поблизу твого місця проживання.

BIÖG-Infotelefon zur Suchtvorbeugung

(інформація надається лише німецькою мовою)

Телефон +49 221 892031

понеділок – четвер з 10:00 до 22:00 та

п'ятниця – неділя з 10:00 до 18:00

Sucht & Drogen Hotline

(інформація надається лише німецькою мовою)

Тел. 01806 313031

(дзвінки платні: 0,20 євро/дзвінок.

Ця послуга підтримується NEXT ID.)

Понеділок – неділя з 8:00 до 24:00

Вихідні відомості

Видавець:

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Тел. +49 2381 90150

Електронна пошта: info@dhs.de | Вебсайт: www.dhs.de

Редакція: Крістін Крейдер

Переклад: Етномедичний центр, Ганновер (Вікторія Бет)

Дизайн: Volt Communication GmbH

Друк: Виготовлено у спосіб, безпечний для довкілля.

Warlich Druck Meckenheim GmbH,

Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

Дата виходу: травень 2023

Видання: 2-ге видання 2026, 2.10.08.26

Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V., Postfach 1369, 59003 Hamm (info@dhs.de) та Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit, 51101 Köln (bestellung@bioeg.de) розповсюджують цю брошуру безплатно. Вона не призначена для подальшого перепродажу одержувачами чи третіми особами.

Номер позиції: 33224004

Фінансується Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit на замовлення Федерального міністерства охорони здоров'я

фотографії:

Назва: stockfour – [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

Сторінка 3: Кристина Блохін – [stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com)

Сторінка 5: Петерхен – [stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com)

Сторінка 6: ajr_images – [stock.adobe.com](https://www.stock.adobe.com)

Сторінка 10: Нелен – [shutterstock.com](https://www.shutterstock.com)

Drogen? Alkohol? Tabletten?

Irgendwann ist Schluss mit lustig



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

Sergei, 29 Jahre, geboren in Poltawa

Drogen? Alkohol? Tabletten?

Ziemlich schnell ist Schluss mit lustig

Sich im Freundeskreis 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.



Wictor, 34 Jahre,
geboren in Luhansk

„Erst einmal wirkt das alles gut: Alkohol, Cannabis oder auch andere Sachen wie Tabletten: 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 oder trinkst was – 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. 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



Marija, 32 Jahre,
geboren in Sumy

„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.

Mir 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.“

Maksym, 33 Jahre, geboren in Mariupol



Aleks, 45 Jahre,
geboren in Odessa

„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 Anlaufstellen für alle Fragen.

Zum Zahnarzt oder zur Zahnärztin bei Zahnschmerzen – zur Suchtberatung bei Abhängigkeit

In der Suchtberatung arbeiten 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 Suchtberaterinnen und -berater. In den Beratungsstellen arbeiten speziell ausgebildete Sozialarbeiterinnen und -arbeiter, Psychologinnen und Psychologen sowie Ärztinnen und Ärzte (Adressen findest du auf Seite 13).

Suchtberatung – was passiert da eigentlich?

- Die Profis 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, Ärztinnen und Ärzte für die Behandlung von Krankheiten zu finden.
- Sie geben keine Informationen über dich an die Schule, den Arbeitsplatz, die Polizei oder andere Personen (z. B. Familie, Freundinnen oder 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 die passende Ansprechperson.

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 Beraterinnen und Berater in den Suchtberatungsstellen geschult und helfen dir gerne weiter!

„Beratung – schön und gut.
Aber wie soll es dann weitergehen?“

Wolodymyr, 27 Jahre, geboren in Odessa



Alina, 34 Jahre,
geboren in Sewastopol

„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 einem Freund 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



In der Suchtberatung wird dir alles genau erklärt und dir die Ansprechperson für die passenden Schritte vermittelt.

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 oder einer Therapeutin 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 einer Ärztin oder einem Arzt erhält man regelmäßig ein Opiat als Medikament, damit keine Entzugserscheinungen auftreten. Ein weiterer Bestandteil der Substitution ist die psychosoziale Betreuung. Sie wird i. d. R. in einer Suchtberatung durchgeführt. Man kann damit normal arbeiten gehen und zu Hause wohnen. Gleichzeitig kann man in der Suchtberatung eine ambulante Gesprächstherapie (siehe 3.) machen. Wenn die Menge der Ersatzstoffe jeden Tag weniger wird oder man sie nur sehr kurz bekommt, spricht man von ambulanter Entzugsbehandlung.

Ach übrigens!

Autofahren, Drogen- und/oder Alkoholkonsum passen nicht zusammen! Wem der Konsum am Steuer nachgewiesen wird, zahlt ein Bußgeld von mindestens 500 €, verliert den Führerschein und erhält zwei Punkte im Flensburger Punkteregister. Um den Führerschein zurückzubekommen, ist meist eine teure und schwierige medizinische und psychologische Untersuchung nötig.

Hier findest du Hilfe!

Die Beratungsstellen in deiner Nähe findest du hier: **www.suchthilfeverzeichnis.de**.



Dort kann auch nach jenen Beratungsstellen gesucht werden, die auf eine Beratung in einer Sprache spezialisiert sind, die du kennst. Du kannst mit deinen Drogen-, Tabletten- oder Alkoholproblemen auch dorthin gehen, wenn du schon Kinder hast oder schwanger bist. Die Beraterinnen und Berater unterstützen dich in deinen Anliegen und helfen dir, den richtigen Weg für dich zu finden.

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) (nur in deutscher Sprache)

Tel. +49 2381 9015-0
info@dhs.de, www.dhs.de

Die DHS bietet Informationen und Materialien an und vermittelt Adressen von Hilfeangeboten in Ihrer Nähe.

Telefonische Auskunft: +49 2381 9015-0

Montag – Donnerstag: 9:00 – 16:00 Uhr

Freitag: 9:00 – 13:00 Uhr

BIÖG-Infotelefon zur Suchtvorbeugung

(nur in deutscher Sprache)

Tel. +49 221 892031

Montag – Donnerstag: 10:00 – 22:00 Uhr

Freitag – Sonntag: 10:00 – 18:00 Uhr

Sucht & Drogen Hotline (nur in deutscher Sprache)

Tel. 01806 313031 (Kostenpflichtig: 0,20 €/Anruf.

Dieser Dienst wird unterstützt von NEXT ID.)

Montag – Sonntag: 8:00 – 24:00 Uhr

Impressum

Herausgeber:

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.

Tel. +49 2381 90150

E-Mail: info@dhs.de

Internet: www.dhs.de

Redaktion: Christine Kreider

Text: Dr. Christine Hutterer

Übersetzung: Ethno-Medizinisches Zentrum, Hannover (Viktoriya Beth)

Gestaltung: Volt Communication GmbH

Druck: Dieses Medium wurde umweltbewusst produziert.

Warlich Druck Meckenheim GmbH,

Am Hambuch 5, 53340 Meckenheim

Erscheinungsdatum Mai 2023

Auflage: 2. Auflage 2026, 2.10.08.26

Diese Broschüre wird von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (info@dhs.de) und dem Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (bestellung@bioeg.de) kostenfrei abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Artikelnummer: 33224004

Gefördert vom Bundesinstitut für Öffentliche Gesundheit (BIÖG)
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit.

Fotos:

Titel: stockfour – shutterstock.com

Seite 3: Kristina Blokhin – stock.adobe.com

Seite 5: Peterchen – stock.adobe.com

Seite 6: ajr_images – stock.adobe.com

Seite 10: nelen – shutterstock.com