Woran erkenne ich eine Suchterkrankung?

Ehrliche Selbstreflexion hilft, Warnzeichen zu erkennen.

	ja	nein
Verspüren Sie öfter einen **starken Wunsch**, zu konsumieren?	☐	☐
Haben Sie Probleme, Ihren Konsum zu **begrenzen**?	☐	☐
Haben Sie Ihren Konsum in der letzten Zeit **gesteigert**?	☐	☐
Vernachlässigen Sie andere Dinge für den Konsum?	☐	☐
Konsumieren Sie weiter, wie gewohnt, obwohl es **negative Folgen** für Sie hat?	☐	☐
Merken Sie es **körperlich oder an Ihrer Stimmung**, wenn Sie nicht konsumieren?	☐	☐

All diese Punkte sind Warnzeichen. Sprechen Sie mit einem Arzt, einer Ärztin oder einer Beratungsstelle, wenn Sie sich Sorgen machen oder Leidensdruck verspüren.

Hier finden Sie Hilfe

Der erste Schritt kann Überwindung kosten. Erste Anlaufstellen unterstützen Sie dabei.

Beratung
Eigene Situation und nächste Schritte besprechen.

Selbsthilfe
Erfahrungen teilen.

Noch unsicher? Kein Problem!
In einer Beratung können Sie kostenlos und unverbindlich weitere Optionen besprechen.

Ihre Suchtberatungsstelle vor Ort

Online-Beratung: DigiSucht
Der digitale Weg in die professionelle Suchtberatung.
- für Betroffene und Angehörige.
- Kostenlos, anonym und sofort nutzbar.

www.suchtberatung.digital

Selbsthilfe-Datenbank: NAKOS
Online-Suche nach Selbsthilfeangeboten.
https://www.nakos.de/adressen/datenbanksuche

Suchthilfeverzeichnis: DHS
Online-Suche nach Suchtberatungsstellen und weiteren Hilfsangeboten.
www.dhs.de/service/suchthilfeverzeichnis

Information

Alles im Griff?

Wenn der Konsum zur Belastung wird. Informationen und Hilfen für Betroffene und Angehörige.

Alkohol | **Cannabis** | **Partydrogen** | **Medien**

Medikamente | **Glücksspiel** | **weitere Themen**

Eine Information von
DigiSucht suchtberatung.digital

DigiSucht ist ein Angebot der kommunalen Suchtberatungsstellen, gefördert von den zuständigen Landesministerien.

Läuft Ihr Konsum aus dem Ruder?

Sucht entsteht meist schleichend.
Oft beginnt der Konsum damit, etwas Unangenehmes leichter ertragen zu wollen, z. B. Stress, Sorgen, Schmerzen oder Ängste.

Zum Problem wird der Konsum, wenn
er immer mehr Raum einnimmt, schwer zu steuern ist oder Sie bzw. andere Menschen dadurch eingeschränkt sind oder darunter leiden.

Eine Sucht ist eine Krankheit,
bei der das Belohnungssystem und Kontrollvermögen beeinträchtigt sind. Es ist keine Charakterschwäche oder mangelnder Wille!

Veränderung ist jederzeit möglich.
Lesen Sie in diesem Flyer, was Sie tun können und welche Unterstützung Ihnen zur Verfügung steht. Schon ein erstes Gespräch kann entlasten.

Was kann ich tun?

Es gibt **verschiedene Möglichkeiten**, Ihren Konsum zu verändern, z. B.:

Konsum reflektieren. Führen Sie bspw. für zwei Wochen ein Tagebuch: *Wann, wie viel, mit wem, warum und in welcher Stimmung konsumiere ich?*

Konsum reduzieren. Legen Sie fest, wie viel und in welchen Situationen Sie konsumieren möchten.

Konsum einstellen. Setzen Sie ein Datum fest, ab dem Sie nicht mehr konsumieren. Bereiten Sie sich auf Ihr Ziel vor (siehe unten).

Hinweis: Bei starkem Konsum kann das plötzliche Absetzen von Alkohol, Benzodiazepinen und anderen beruhigenden Substanzen gefährlich sein. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Ärztin.

Tipps, um Ihre Ziele zu erreichen:

- Grund festhalten: Warum möchte ich etwas verändern?
- Auslöser erkennen: Wann ist mein Verlangen besonders hoch?
- Gegenstrategien festlegen: Was kann ich stattdessen machen?
- Hilfe annehmen: Sprechen Sie mit Ihrem Arzt, Ihrer Ärztin oder in einer Suchtberatung über Ihre Situation.

FAQ Suchtberatung

Wer kann zu einer Suchtberatung gehen?
Alle Menschen sind in einer Suchtberatung willkommen:

- Betroffene und Angehörige
- Menschen mit oder ohne Veränderungswunsch
- Menschen mit ersten Sorgen oder langjähriger Suchterkrankung

Was wird von mir erwartet?
Es gibt keine Erwartungen an Sie. Die Beratung ist unverbindlich und ergebnisoffen.

Was passiert in einem Erstgespräch?
Die Inhalte orientieren sich an Ihren Bedürfnissen. Mögliche Themen sind Ihre aktuelle Situation, Fragen, Sorgen oder Ziele.

Wie lange dauert eine Beratung?
Die Beratung kann jederzeit von Ihnen beendet oder weitergeführt werden.

Wer bezahlt die Beratung?
Die Beratung ist für Sie kostenlos.
Die Beratungsstellen werden von Kommunen und Ländern finanziert.

Brauche ich eine Überweisung?
Nein, eine Beratung kann jederzeit selbstständig und anonym begonnen werden.