Senatsverwaltung
für Gesundheit und Soziales

Berlin

Sucht und Drogen

Wer kann helfen?

Liebe Leserin, lieber Leser,

Mario Czaja
Senator für Gesundheit und Soziales

haben Sie Angehörige oder Freunde, die abhängig von Alkohol, Medikamenten oder illegalen Drogen sind? Oder haben Sie selbst Probleme mit Drogen? Brauchen Sie Beratung und jemanden, der Ihnen zur Seite steht und Ihnen hilft?

Wir möchten Ihnen mit dieser Broschüre Mut machen, die Beratungs- und Behandlungsangebote in Berlin zu nutzen.

Die Berliner Suchthilfe kann Sie auf dem Weg aus der Abhängigkeit begleiten und unterstützen. Sie hilft Menschen, die süchtig oder suchtgefährdet sind und auch deren Angehörigen. Die Adressen und Angebote der Berliner Suchthilfe finden Sie in dieser Broschüre.

Nun können Sie aktiv werden und den ersten Schritt wagen. Holen Sie sich die Hilfe, die Sie brauchen.

Ich wünsche Ihnen viel Kraft und Mut auf Ihrem Weg.

Ihr

Mario Czaja
Senator für Gesundheit und Soziales

Was kann ich tun?

Weil ich trinke, wollen meine Kinder nichts mehr mit mir zu tun haben.

Seit ich meinen Mann verloren habe, betäube ich meine Gefühle mit Tabletten.

Ohne Kokain kann ich nicht feiern.

Im Prinzip könnte ich darauf verzichten, aber irgendwie schenke ich mir dann doch jeden Abend ein Glas ein. Oder auch zwei.

Meine Freunde sagen, dass ich zu viele Tabletten nehme und süchtig bin.

Seit meine Frau wieder angefangen hat, täglich zu trinken, denke ich daran, sie zu verlassen.

Meine Arbeit könnte ich ohne etwas Speed ab und an gar nicht bewältigen.

Wegen meiner Abhängigkeit habe ich meinen Job verloren, jetzt habe ich schon alle meine Wertsachen verkauft und ständig finanzielle Probleme.

Ich weiß, dass ich süchtig bin – ohne den Stoff halte ich es keine 24 Stunden aus.

Ich kann morgens gar nicht aufstehen, wenn ich nicht erst eine Bong rauche.

Keiner soll wissen, was für Probleme ich habe – deswegen belüge ich meine Familie, meine Freunde und meine Arbeitskollegen.

Kennen Sie diese Probleme – bei sich selbst oder bei anderen?

Wollen Sie etwas dagegen tun?

Holen Sie sich professionelle Hilfe!

Wer kann mir helfen?

Der Weg in ein suchtfreies Leben beginnt mit der Erkenntnis, dass Sie ein Suchtproblem haben – und dem Eingeständnis, dass Sie Hilfe brauchen. Hilfe finden Sie ganz in Ihrer Nähe in den Berliner Suchtberatungsstellen.

Rufen Sie an und vereinbaren Sie einen ersten Gesprächstermin oder kommen Sie zur offenen Sprechstunde vorbei. Je früher, desto besser. Denn je früher eine Suchterkrankung behandelt werden kann, desto leichter ist der Ausstieg.

Das bieten die Suchtberatungsstellen:

- Information, Beratung, längerfristige Betreuung
- Vermittlung in ambulante und stationäre weiterführende Hilfen bzw. Therapiemaßnahmen
- Nachsorgebehandlung
- Vermittlung in Selbsthilfegruppen
- Beratung straffällig gewordener Drogenabhängiger in Haftanstalten

Es gibt sie in jedem Bezirk, die Beratung ist kostenfrei – auch für Angehörige. Wenn Sie wollen, kann das erste Gespräch anonym erfolgen.

Die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der Suchtberatungsstellen sind Fachleute, z.B. Sozialarbeiter, Ärzte, Psychologen. Die Beratung ist vertraulich – ohne Ihre Zustimmung dürfen keine Informationen über Sie weitergegeben werden.

Übrigens: Auch andere Menschen haben Suchtprobleme. Jährlich lassen sich über 21.000 Menschen in Berliner Suchthilfeeinrichtungen helfen. Beratung und Unterstützung bekommt jeder, unabhängig von Alter, Einkommen, Geschlecht, Nationalität und Religion.

Auf den nächsten Seiten können Sie eine Suchtberatungsstelle in Ihrer Nähe finden.

Adressen der Suchtberatungsstellen

Chaottenburg–Wilmersdorf		
Alkohol- und Medikamentenberatung	Wilmersdorfer Straße 50/51 Telefon **34 80 09 48**	Deutsch, Englisch, Französisch
Alkohol- und Medikamentenberatung Wilmersdorf – PBAM	Holsteinische Straße 38 Telefon **23 62 13 33**	Deutsch, Englisch
LogIn Jugend- und Suchtberatung	Kaiser-Friedrich-Straße 82 Telefon **23 32 40 300**	Deutsch, Englisch
Friedrichshain-Kreuzberg		
Suchtberatung Friedrichshain	Finowstraße 39 Telefon **29 11 692**	Deutsch, Englisch
Beratungsstelle für Alkoholkranke und Medikamentenabhängige	Segitzdamm 46 Telefon **61 43 056**	Deutsch, Englisch
Misfit – Drogen- und Suchtberatung	Cuvrystraße 1 Telefon **69 81 40 0, 69 81 40 15** (Russisch/Türkisch)	Deutsch, Englisch, Russisch, Türkisch
Lichtenberg		
Integrative Suchtberatung Lichtenberg	Möllendorfstraße 59 Telefon **556 8040**	Deutsch
Suchtberatung Hohenschönhausen	Oberseestraße 98 Telefon **90 29 64 911**	Deutsch
Marzahn-Hellersdorf		
Suchtberatungs- und Behandlungsstelle Marzahn-Hellersdorf	Alt-Marzahn 59 Telefon **54 98 86 3**	Deutsch, Russisch
Drogen- und Suchtberatung Marzahn-Hellersdorf	Allee der Kosmonauten 47 Telefon **29 02 781 81, 29 02 781 71** (Russisch)	Deutsch, Englisch, Russisch, Ukrainisch
Mitte		
Alkohol- und Drogenberatung Mitte	Stromstraße 47 Telefon **22 44 51 100**	Deutsch, Englisch, Französisch, Niederländisch, Spanisch, Türkisch
Frauenladen, Drogen- und Suchtberatung für Frauen	Nazarethkirchstraße 42 Telefon **45 52 093**	Deutsch, Englisch
Integrative Suchtberatung „Große Hamburger 18“	Große Hamburger Straße 18 Telefon **66 633–400 / –401**	Deutsch

Neukölln		
Suchtberatung Confamilia	Lahnstraße 84 Telefon **68 97 72 900**	Deutsch, Englisch, Polnisch, Türkisch
Suchtberatung Confamilia Gropiusstadt	Ulrich-von-Hassell-Weg 7 Telefon **34 33 84 77**	Deutsch
Pankow		
STAB Suchtberatung Pankow	Arkonastraße 45–49 Telefon **47 59 820**	Deutsch, Englisch, Russisch
Ambulante Suchtberatung Pankow	Erich-Weinert-Straße 145 Telefon **44 71 110**	Deutsch, Englisch
Reinickendorf		
Drogenberatung Nord	Alt-Reinickendorf 23/24 Telefon **49 38 088**	Deutsch, Englisch
Kontakt- und Beratungsstelle „Rettungsring“	Backnanger Straße 9 Telefon **40 53 31 76**	Deutsch, Englisch
Nordpassage Alkoholberatung für junge Menschen	Alt Reinickendorf 23–24 Telefon **493 80 88**	Deutsch
Spandau		
Jugend- und Suchtberatung	Hasenmark 3 Telefon **66 63 36 30**	Deutsch, Englisch
Alkohol- und Medikamentenberatung Spandau	Carl-Schurz-Straße 31 Telefon **35 53 087 70**	Deutsch, Englisch
Steglitz-Zehlendorf		
Integrative Suchtberatung „Königsberger 11“	Königsberger Straße 11 Telefon **66 63 390**	Deutsch, Englisch
Tempfelhof-Schöneberg		
Alkohol- und Medikamentenberatungsstelle	Tempelhofer Damm 129 Telefon **23 32 40 260**	Deutsch, Englisch, Italienisch
FAM – Frauen, Alkohol, Medikamente & Drogen	Merseburgerstraße 3 Telefon **78 28 989**	Deutsch, Englisch, Russisch, Ukrainisch
Drogennotdienst Jugend- und Suchthilfezentrum	Genthiner Straße 48 Telefon **23 32 40–200 / –201**	Deutsch, Englisch
Treptow-Köpenik		
Alkohol- und Medikamentenberatungsstelle Köpenik	Radickestraße 48 Telefon **65 07 00 80**	Deutsch

Was für Hilfen gibt es?

Die Berliner Suchthilfe bietet Ihnen eine breite Palette von Hilfeangeboten: von A wie Ambulante Therapie bis W wie Wohnungsangebote.

Der Zugang zu den Hilfeangeboten erfolgt in der Regel über die Suchtberatungsstellen in den Bezirken. Die Mitarbeiter dort überlegen gemeinsam mit Ihnen, welche Hilfen Sie brauchen, und vermitteln Sie dann weiter.

Das bietet die Berliner Suchthilfe:

- **Überlebenshilfen**
  - Duschen
  - Wäsche waschen
  - ärztliche Versorgung
  - rechtliche Hilfe
  - Drogenkonsumräume
- **Arbeit und Beschäftigung**
- **Entzug, Entgiftung**
- **Selbsthilfe**
- **ambulante oder stationäre Therapie**
- **Drogenersatzstoffe**
- **Wohnungsangebote**
- **Weitere Angebote**

Was tun in einer Krisensituation?

Suchtmittel können extreme körperliche und psychische Reaktionen hervorrufen. In Notsituationen sollten Sie sofort den **Notruf 112** anrufen! Beschreiben Sie bereits beim Anruf die Symptome und – wenn bekannt – welche Drogen eingenommen wurden (z.B. Alkohol, Heroin). Übrigens: Notärzte unterliegen wie auch alle anderen Ärzte der Schweigepflicht.

Sorgen Sie für eine möglichst ruhige Umgebung und leisten Sie wenn möglich Erste Hilfe. Halten Sie zum Beispiel Personen, die bei Bewusstsein sind, wach; Bewusstlose sollten in die stabile Seitenlage mit Überstrecken des Kopfes gebracht werden.

Rat und Hilfe rund um die Uhr

Drogennotdienst

Telefon 19237
In Einzelfällen sofortige Weitervermittlung, z.B. zum Entzug, in die Therapie oder in eine Krisenwohnung.

Suchtselbsthilfegemeinschaft Synanon

Telefon 55000 0
sofortige Aufnahme Tag und Nacht

Muslimisches Seelsorge-Telefon (MuTeS)

Telefon 443 509 821

Berliner Krisendienst

Telefon 39063–10, –20, –30, … –90

- an 9 Standorten,
- telefonische und persönliche Beratung,
- mobile Einsätze

Kirchliche Telefonseelsorge Berlin

Telefon 0800 111 0 222

Russischsprachige Telefonseelsorge Doweria

Telefon 440 308 454

Was sind Drogen und wie wirken sie?

Drogen (also Suchtmittel) **sind** psychoaktive **Substanzen, die im Gehirn wirken und die Wahrnehmung, das Denken, Empfinden und Verhalten verändern**. Man unterscheidet zwischen legalen Drogen (z.B. Alkohol, Tabak und bestimmte Medikamente – sogenannte Psychopharmaka) und illegalen Drogen, welche gesetzlich verboten sind und strafrechtlich verfolgt werden (z.B. Cannabis, Ecstasy, Amphetamine, Kokain, Heroin)

Was die Wirkung angeht, unterscheidet man Drogen mit stimulierender, antriebssteigernder oder aufputschender Wirkung (z.B. Ecstasy, Kokain oder Crack), und Drogen, die eher antriebsmindernd, entspannend oder beruhigend wirken (z.B. Beruhigungsmittel, Heroin oder Cannabis). Allerdings reagiert jeder Mensch anders auf Drogen. Es kommt also nicht nur darauf an, welche Droge in welcher Menge konsumiert wird bzw. welche Zusammensetzung (Wirkstoffgehalt, Verunreinigungen) eine Droge hat. Auch die psychische und körperliche Verfassung, die Konsumerfahrung, die Umgebung und vor allem die Grundstimmung sowie die Erwartungshaltung haben Einfluss auf die Wirkung.

Generell gilt: **Drogen beeinträchtigen die körperliche und geistige Gesundheit und können zu einer Abhängigkeit führen**. Besonders gefährlich ist Drogenkonsum für Kinder und Jugendliche, für Schwangere sowie für Personen mit einer Herz-Kreislauf-Schwäche oder anderen organischen Erkrankungen.

Die einzelnen Drogen und ihre Auswirkungen sind im Internet ausführlich beschrieben unter **www.drugcom.de**.

Wie entsteht Sucht?

Menschen nehmen Suchtmittel aus ganz unterschiedlichen Gründen: um sich besser zu fühlen, um länger wach zu bleiben, um Probleme zu vergessen oder um Schmerzen nicht mehr zu spüren. Doch je häufiger und je länger Drogen genommen werden, desto größer ist die Gefahr einer Abhängigkeit. Der Körper gewöhnt sich an das Suchtmittel, und man muss immer häufiger oder immer mehr davon nehmen, um den gleichen Effekt zu spüren. Ab einem bestimmten Punkt dient die Einnahme nur noch der Vermeidung von Entzugserscheinungen.

Drogen unterscheiden sich nicht nur durch ihre Wirkung, sondern auch dadurch, wie schnell sie süchtig machen. Bei manchen Drogen reichen wenige Male, um eine Abhängigkeit zu erzeugen, bei manchen Drogen entwickelt sich die Abhängigkeit über einen längeren Zeitraum. Weil man auf diese Drogen in der Anfangszeit durchaus auch für ein paar Tage verzichten bzw. ihre Menge verringern kann, hat man lange das Gefühl, alles im Griff zu haben und nicht abhängig zu sein. Häufig bemerken Angehörige und Freunde die Anzeichen der Suchterkrankung früher als die Betroffenen selbst.

Sucht äußert sich durch ein unabweisbares Verlangen nach einem bestimmten Gefühls- oder Bewusstseinszustand. Dieses Verlangen ist stärker als der Verstand. Mit der Zeit wird das Leben immer stärker auf den Drogenkonsum ausgerichtet. Andere Belange wie die eigene Gesundheit, die Familie, Freundschaften oder Beruf rücken in den Hintergrund. Im Extremfall kann Abhängigkeit soziale Bindungen zerstören, die Gesundheit ruinieren, zum finanziellen Bankrott führen oder sogar zum Tode.

Deshalb gilt: Holen Sie sich möglichst frühzeitig Hilfe! Suchtkrank zu sein, ist keine Schande. Suchtkrank werden kann jeder. Wichtig ist nur, dass Sie etwas dagegen tun. Sie können sich aus der Abhängigkeit lösen, wenn Sie sich helfen lassen.

Wer ist suchtgefährdet?

Jeder Mensch kann süchtig werden. Sucht bzw. Abhängigkeit ist eine Krankheit und jeder von uns kann daran erkranken. In manchen Fällen kann bereits der einmalige Konsum von stark suchterzeugenden Drogen psychische Krisen auslösen und süchtig machen.

Besonders suchtgefährdet sind Menschen

- in besonders belastenden Lebenssituationen,
- die psychisch besonders instabil oder verletzbar sind,
- in deren Lebensumfeld bereits Suchtprobleme bestehen,
- die leicht an Suchtmittel herankommen.

Weitere Informationen zum Thema Sucht und zu den Suchthilfeangeboten in Berlin finden Sie unter **www.berlin.de/lb/drogen-sucht/themen/suchthilfe/**

Senatsverwaltung
für Gesundheit und Soziales

Presse- und Öffentlichkeitsarbeit
Oranienstraße 106
10969 Berlin
Telefon (030) 9028-0
www.berlin.de/sen/gessoz/
pressestelle@sengs.berlin.de

Titelgrafik, Layout, Design, Satz: Sascha El-Khatib, we-concept | Medienwerkstatt
Nach Entwürfen von Frau Anujin Neitzel
© 12/2014