Senatsverwaltung
für Gesundheit und Soziales

be Berlin

Bağımlılık ve Uyuşturucu Maddeler

Kim yardımcı olabilir?

Sevgili Okur,

Mario Czaja
Sağlık ve Sosyal Hizmetler Senatörü

Alkol, ilaç veya uyuşturucu madde bağımlısı olan herhangi bir akrabanız veya arkadaşınız var mı? Ya da sizin uyuşturucularla probleminiz var mı? Tavsiyeye veya sizi yönlendirebilecek, size yardımcı olabilecek birine mi ihtiyaç duyuyorsunuz?

Sizleri Berlin'deki danışma ve tedavi fırsatlarını kullanabilmeniz için bu broşürle desteklemek istiyoruz.

Berliner Suchthilfe (Berlin Uyuşturucu ile Mücadele Merkezi) bağımlılıktan kurtulmanız yolunda sizlere eşlik edebilir ve sizleri bu konuda destekleyebilir. Bağımlı olan ya da bağımlılık tehlikesi altındaki kişilere veya yakınlarına da yardımcı olmaktadırlar. Berliner Suchthilfe'nin adresini ve hizmetlerini bu broşürde bulabilirsiniz.

Hemen harekete geçin ve ilk adımı atın. İhtiyacınız olan yardımı alın.

Bu yolunuzda sizlere güç ve cesaret diliyorum.

Mario Czaja
Sağlık ve Sosyal Hizmetler Senatörü

Ben ne yapabilirim?

İçki içtiğim için, çocuklarım benden uzaklaştılar.

Kocamı kaybettiğimden beri, sakinleşmemde haplar bana yardımcı oluyor.

Kokain bana yaşam zevki veriyor.

Aslında istesem bırakabilirim, ancak nasıl oluyorsa her akşam bir kadeh atıyorum. Ya da hatta iki tane.

Arkadaşlarım çok hap içtiğimi ve bunun bağımlısı olduğumu söylüyorlar.

Eşim her gün içmeye tekrar başladığından beri, onu terk etmeyi düşünmeye başladım.

Arada sırada Speed almadan işimi yapamıyorum.

Bağımlılık nedeniyle işimi kaybettim ve tüm değerli eşyalarımı da sattım, şimdi sürekli maddi sıkıntı çekiyorum.

Bağımlı olduğumu biliyorum - bu maddesiz 24 saat kesinlikle dayanamam.

İlk önce bir BONG içmeden sabahları kalkamam.

Ne tür problem yaşadığımı kimse bilmiyor - bundan dolayı aileme, arkadaşlarıma ve meslektaşlarıma yalan söylüyorum.

Bu problemi tanıdınız mı - kendiniz veya bir başkası ile ilgili olarak?

Buna karşı bir şey yapmak ister misiniz?

Profesyonel yardım alın!

Bana kim yardımcı olabilir?

Bağımlılıktan kurtulmanın yolu probleminizin olduğu gerçeğini ve yardıma ihtiyacınız olduğunu kabul etmekten başlamaktadır. Yakınınızdaki bir Berlin uyuşturucu ile mücadele merkezinden yardım alabilirsiniz. Arayın ve ilk görüşme için bir randevu alın ya da açık görüşme saatlerinde ofisimize gelin. Ne kadar erken olursa o kadar iyi olur. Çünkü bağımlılık ne kadar erken tedavi edilirse bundan kurtulmak o kadar kolaydır.

Uyuşturucu ile mücadele merkezi şu hizmetleri vermektedir:

- Bilgi, danışmanlık, uzun süreli tedavi
- Gezici ve yerleşik tamamlayıcı destek vs. tedavi önlemleri için aracılık
- Tamamlayıcı tedavi hizmetleri
- Yardımlaşma grupları için aracılık
- Uyuşturucu bağımlısı hükümlüler için cezaevlerinde danışmanlık hizmetleri

Her bölgede aile bireyleri için de danışmanlık – ücretsizdir. İsterseniz ilk görüşme isimsiz olarak gerçekleşebilmektedir.

Uyuşturucu ile mücadele merkezi çalışanları sosyal çalışanlar, doktorlar ve psikolog gibi uzman kişilerdir. Danışmanlık gizlidir - onayınız olmadan hiç bir bilgi başkasına aktarılamaz.

Ayrıca: Herkesin bağımlılık problemi olabilir. Her yıl, 21.000 üzerinde insan Berlin Suchthilfe yardım kuruluşlarından yardım almaktadır. Yaş, gelir, cinsiyet, ırk ve dine bakılmaksızın herkes bu danışmanlık ve destek hizmetlerinden faydalanabilir.

İlerleyen sayfalarda yakınınızdaki bir uyuşturucu ile mücadele merkezinin adresini bulabilirsiniz.

Bağımlılık Danışma Merkezlerinin adresleri

Charlottenburg–Wilmersdorf		
Alkohol- und Medikamentenberatung (Alkol ve İlaç Danışmanlığı)	Wilmersdorfer Straße 50/51 Telefon **34 80 09 48**	Almanca, İngilizce Fransızca
Alkohol- und Medikamentenberatung Wilmersdorf – PBAM (Alkol ve İlaç Danışmanlığı)	Holsteinische Straße 38 Telefon **23 62 13 33**	Almanca, İngilizce
Login Jugen- und Suchtberatung (gençlik ve uyuşturucu ile mücadele)	Kaiser-Friedrich-Straße 82 Telefon **23 32 40 300**	Almanca, İngilizce
Friedrichshain-Kreuzberg		
Suchtberatung Friedrichshain (uyuşturucu ile mücadele)	Finowstraße 39 Telefon **29 11 692**	Almanca, İngilizce
Beratungsstelle für Alkoholkranke und Medikamentenabhängige (alkol ve ilaç bağımlılığı tedavi merkezi)	Segitzdamm 46 Telefon **61 43 056**	Almanca, İngilizce
Misfit - Drogen- und Suchtberatung (Uyumsuzluk- Uyuşturucu ve Bağımlılık Danışmanlığı)	Cuvrystraße 1 Telefon **69 81 40 0, 69 81 40 15** (Rusça/Türkçe)	Almanca, İngilizce, Rusça, Türkçe
Lichtenberg		
integrative Suchtberatung Lichtenberg (uyuşturucu ile mücadele)	Möllendorfstraße 59 Telefon **556 8040**	Almanca
Suchtberatung Hohenschönhausen (uyuşturucu ile mücadele)	Oberseestraße 98 Telefon **90 29 64 911**	Almanca
Marzahn-Hellersdorf		
Marzahn-Hellersdorf Uyuşturucu ile mücadele ve tedavi merkezi	Alt-Marzahn 59 Telefon **54 98 86 3**	Almanca, Rusça
Drogen- und Suchtberatung Marzahn-Hellersdorf (Uyuşturucu ve Uyuşturucu ile mücadele)	Allee der Kosmonauten 47 Telefon **29 02 781 81, 29 02 781 71** (Rusça)	Almanca, İngilizce, Rusça, Ukraynaca
Mitte		
Alkohol- und Drogenberatung Mitte (Alkol ve Uyuşturucu danışmanlığı)	Stromstraße 47 Telefon **22 44 51 100**	Almanca, İngilizce, Fransızca, Hollandaca, İspanyolca, Türkçe
Frauenladen, Drogen- und Suchtberatung für Frauen (Kadın mağazası, Uyuşturucu ve Kadınlar için uyuşturucu ile mücadele)	Nazarethkirchstraße 42 Telefon **45 52 093**	Almanca, İngilizce
Integrative Suchtberatung „Große Hamburger 18“ (uyuşturucu ile mücadele)	Große Hamburger Straße 18 Telefon **66 633–400 / –401**	Almanca

Neukölln		
Suchtberatung Confamilia (Bağımlılık Danışma Merkezi)	Lahnstraße 84 Telefon **68 97 72 900**	Almanca, İngilizce, Türkçe, Lehçe
Suchtberatung Confamilia Gropiusstadt (uyuşturucu ile mücadele merkezi)	Ulrich-von-Hassell-Weg 7 Telefon **34 33 84 77**	Almanca
Pankow		
STAB Suchtberatung Pankow (uyuşturucu ile mücadele merkezi)	Arkonastraße 45–49 Telefon **47 59 820**	Almanca, İngilizce, Rusça
Ambulante Suchtberatung Pankow (Gezici Danışmanlık) (uyuşturucu ile mücadele merkezi)	Erich-Weinert-Straße 145 Telefon **44 71 110**	Almanca, İngilizce
Reinickendorf		
Drogenberatung Nord (Uyuşturucu ile mücadele merkezi)	Alt-Reinickendorf 23/24 Telefon **49 38 088**	Almanca, İngilizce
Kontakt- und Beratungsstelle „Rettungsring“ (İletişim ve Danışmanlık Merkezi)	Backnanger Straße 9 Telefon **40 53 31 76**	Almanca, İngilizce
Nordpassage Alkoholberatung (Gençler için alkol danışma hizmeti)	Alt Reinickendorf 23–24 Telefon **493 80 88**	Almanca
Spandau		
Jugend- und Suchtberatung (Gençler için Danışmanlık ve Uyuşturucu ile Mücadele)	Hasenmark 3 Telefon **66 63 36 30**	Almanca, İngilizce
Alkohol- und Medikamentenberatung Spandau (Alkol ve İlaç Danışmanlığı)	Carl-Schurz-Straße 31 Telefon **35 53 087 70**	Almanca, İngilizce
Steglitz-Zehlendorf		
Integrative Suchtberatung „Königsberger 11“ (Bağımlılık Danışmanlığı)	Königsberger Straße 11 Telefon **66 63 390**	Almanca, İngilizce
Tempfelhof-Schöneberg		
Alkohol- und Medikamentenberatungsstelle (Alkol ve İlaç Danışmanlığı Merkezi)	Tempelhofer Damm 129 Telefon **23 32 40 260**	Almanca, İngilizce, İtalyanca
FAM - Frauen, Alkohol, Medikamente & Drogen (Kadın, Alkol, İlaç & Uyuşturucu)	Merseburgerstraße 3 Telefon **78 28 989**	Almanca, İngilizce, Rusça, Ukraynaca
Drogennotdienst Jugend. und Suchthilfezentrum (Gençlik Uyuşturucu Acil Hizmetleri ve Bağımlılık Yardım Merkezi)	Genthiner Straße 48 Telefon **23 32 40–200 /–201**	Almanca, İngilizce
Treptow-Köpenik		
Alkohol- und Medikamentenberatungsstelle Köpenik (alkol ve ilaç danışmanlık merkezi)	Radickestraße 48 Telefon **65 07 00 80**	Almanca

Ne tür yardımlar sunulmaktadır?

Berliner Suchthilfe geniş bir yelpazede sizlere destek imkânları sunmaktadır: Ayakta tedaviden evde bakım hizmetlerine kadar.

Bu yardımlara bölgedeki uyuşturucu ile mücadele merkezinden ulaşabilirsiniz. Çalışanlar ne tür yardıma ihtiyacınız olduğuna karar vermekte ve sizleri ona göre yönlendirmektedirler.

Uyuşturucu ile mücadele merkezi şu hizmetleri vermektedir:

- **İlk yardım**
  - Duş alma
  - Çamaşır yıkama
  - doktor bakımı
  - Hukuki destek
  - Uyuşturucu alma odaları
- **Çalışma ve istihdam**
- **Rehabilitasyon, Detoksifikasyon (arındırma)**
- **Kendi kendine yardım**
- **Gezici veya yerleşik tedavi**
- **Uyuşturucu destek maddeleri**
- **Evde bakım**
- **Diğer imkânlar**

Kriz durumunda ne yapmalı?

Uyuşturucu madde ağır fiziksel ve psikolojik reaksiyonlara sebebiyet verebilir. Acil durumda, derhal 112 aramalısınız! Şayet biliyorsanız, ne tür belirti olduğunu ve ne tür uyuşturucu alındığını (örneğin alkol, eroin) bildirin. Ayrıca: Acil servis hekimleri de diğer doktorlar gibi gizlilik yemini altındadırlar.

Mümkünse sessiz bir ortam sağlayın ve ilk yardım uygulayın. Örneğin bilinci henüz yerinde olanları uyanık tutmaya çalışın; baygın kişi kafa düz tutularak yana yatırılmalıdır.

7/24 Yardım ve Danışmanlık

Uyuşturucu acil servis

Telefon 19237

Acil durumlarda derhal ilgili servise bildirilmelidir, örneğin iyileştirme, tedavi veya kriz merkezleri.

Suchtselbsthilfegemeinschaft Synanon (Kendi kendine yardım topluluğu)

Telefon 55000 0

Gece ve gündüz acil kabul merkezi

Muslimisches Seelsorge-Telefon (MuTeS)

Telefon 443 509 821

Berliner Krisendienst

Telefon 39063–10, –20, –30, ... –90

- 9 yerleşim yerinde,
- telefonla ve kişisel danışma,
- mobil kullanım

Kirchliche Telefonseelsorge Berlin

Telefon 0800 111 0 222

Russischsprachige Telefonseelsorge Doweria

Telefon 440 308 454

Uyuşturucular hangileridir ve nasıl etki ederler?

Uyuşturucu (Bağımlılık maddeleri de dâhil) maddeleri psikolojik aktif bir madde olup ve beyinde algılamayı, düşünmeyi, hissetmeyi ve davranış değişikliği yaparlar.

Yasal uyuşturucular (ör. alkol, tütün ve belirli ilaçlar- bazı psikoterapik ilaçlar) ile yasak ve kullanımı cezaya tabi ilaçlar (ör. esrar, ekstazi, amfetamin, kokain, eroin) birbirinden ayrılmaktadır ve bunlarla ilgili dava açılmaktadır.

Etkiye göre uyuşturucular uyarıcı, enerji yükseltici, ya da coşkunluk etkisi yaratan (ör. ekstazi, kokain veya krek) ve enerji azaltıcı, rahatlatıcı veya sakinleştirici etki yapan ilaçlar (ör. yatıştırıcı, eroin veya esrar) olarak birbirinden ayrılmaktadırlar. Ancak her insan uyuşturucuya farklı reaksiyon göstermektedir. Bunun için yalnızca hangi ilacı ne kadar tükettiği değil, hangi oranda hangi maddeyi (aktif madde içeriği, yabancı madde) aldığı önemlidir. Akli ve fiziki durum, tüketim geçmişi, çevre, genel yaklaşım şekli ve özellikle beklenti durumları etkili olmaktadır.

Genellikle: **Uyuşturucular fiziki ve ruhsal sağlığa etki etmektedirler ve bağımlılık yaratmaktadırlar.** Uyuşturucu tüketimi özellikle gençlerde ve çocuklarda ve kalp dolaşım yetmezliği olan veya diğer fiziksel hastalıklara sahip kişiler ve hamilelerde de oldukça tehlikelidirler.

Her bir tür uyuşturucu ve bunların etkileri internette aşağıdaki linkte detaylı olarak bulunabilir. **www.drugcom.de**.

Bağımlılık nasıl oluşur?

İnsanlar uyuşturucuları farklı sebeplerden dolayı kullanmaktadırlar: daha iyi hissetmek, daha uzun süre uyanık kalmak, bir şeyleri unutmak veya daha fazla ağrı ve sancı çekmemek gibi. Ancak ne kadar sık ve uzun süre uyuşturucu alınırsa, bağımlılık riski ona göre artmaktadır. Vücut bağımlılık yapıcı maddeye alışmakta ve aynı etkiyi hissetmek için daha fazla ve daha sık kullanma hissi duyulmaktadır. Belli bir noktadan sonra madde, yoksunluk semptomundan kaçınmaya yol açmaktadır.

Uyuşturucular yalnızca etkisine göre değil aynı zamanda ne kadar hızlı bağımlılık yarattıklarına göre de farklılık göstermektedirler. Bazı uyuşturucular için ufak bir doz bağımlılık yapmak için yeterli olurken, bazı uyuşturucularda bağımlılık uzun sürelerde gelişmektedir. Bu uyuşturucuları başlangıçta birkaç gün için bırakmak veya dozajını azaltmak mümkün olduğundan, uzun süre kişi bağımlı olmadığını ve her şeyin kontrolü altında olduğunu zannedebilir. Genellikle bağımlının yakınları ve arkadaşları kullanılan maddenin etkilerini bu kişiden daha önce fark ederler.

Bağımlılık ertelenemez bir istek ile ve bir duygusal veya ruhsal durumdan sonra kendini belli eder. Bu istek sebebinden daha güçlüdür. Yaşam tarzı zamanla uyuşturucu kullanımına daha fazla odaklı olmaktadır. Sağlıkları, aileleri, arkadaşları veya iş hayatları arka planda kalmaktadır. Bağımlılık sosyal ilişkileri zedeler, sağlıklarını mahveder, finansal çöküntüye sebebiyet verir, hatta ölümle sonuçlanabilir.

Bu yüzden: Mümkün olduğunca erken yardım alın! Bağımlı olmak utanılacak bir şey değildir. Herkes bağımlılık hastalığına yakalanabilir. Önemli olan buna karşı mücadele etmektir. Yardım alarak bağımlılıktan kurtulabilirsiniz.

Kimler bağımlılık tehlikesi altındadır?

Herkes bağımlı olabilir. Bazı durumlarda tek seferde yüksek dozda bir uyuşturucu madde tüketimi dahi psikolojik krize neden olup bağımlılık yaratabilir.

Bağımlılığa en yatkın kişiler

- aşırı stres altında yaşayanlar,
- psikolojisi aşırı bozuk veya hassas olanlar,
- çevrelerinde bağımlılık problemi yaşayanların olduğu ve
- bağımlılık yapan maddelere kolay ulaşabilenlerdir.

Berlin'de uyuşturucu ve uyuşturucu ile mücadele konularında daha fazla bilgi için: **www.berlin.de/lb/drogen-sucht/themen/suchthilfe/**

Senatsverwaltung
für Gesundheit und Soziales

be Berlin

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