



# Ratgeber im Umgang mit Sucht

Für Angehörige und Nahestehende  
von Suchterkrankten

*Man kann einen Menschen  
nichts lehren, man kann ihm  
nur helfen, es in sich selbst zu  
entdecken.*

*Wer sich nicht selbst helfen  
will, dem kann niemand  
helfen.*

*Man kann den Menschen nicht  
auf Dauer helfen, wenn man  
für sie tut, was sie selbst tun  
können und sollten.*

.....

Abraham Lincoln  
16. Präsident der Vereinigten Staaten  
von Amerika, 1861–1865

# Inhalt

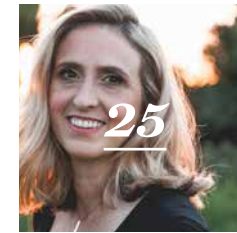
---

## Mut zu einem neuen Weg 7

---

## Angehörige und Nahestehende 9

Plötzlich mitbetroffen .....	9
Hilfe holen .....	9
Ich bin nicht allein – Mut zur Selbsthilfe .....	10
Ich bin im Mittelpunkt .....	11



---

## Suchtmittel und -formen 13

Gebrauch und Abhängigkeit .....	13
Formen der Abhängigkeit .....	13
Alkohol .....	14
Cannabis .....	15
Kokain .....	18
Medikamente .....	20
Online-Sucht .....	23

---

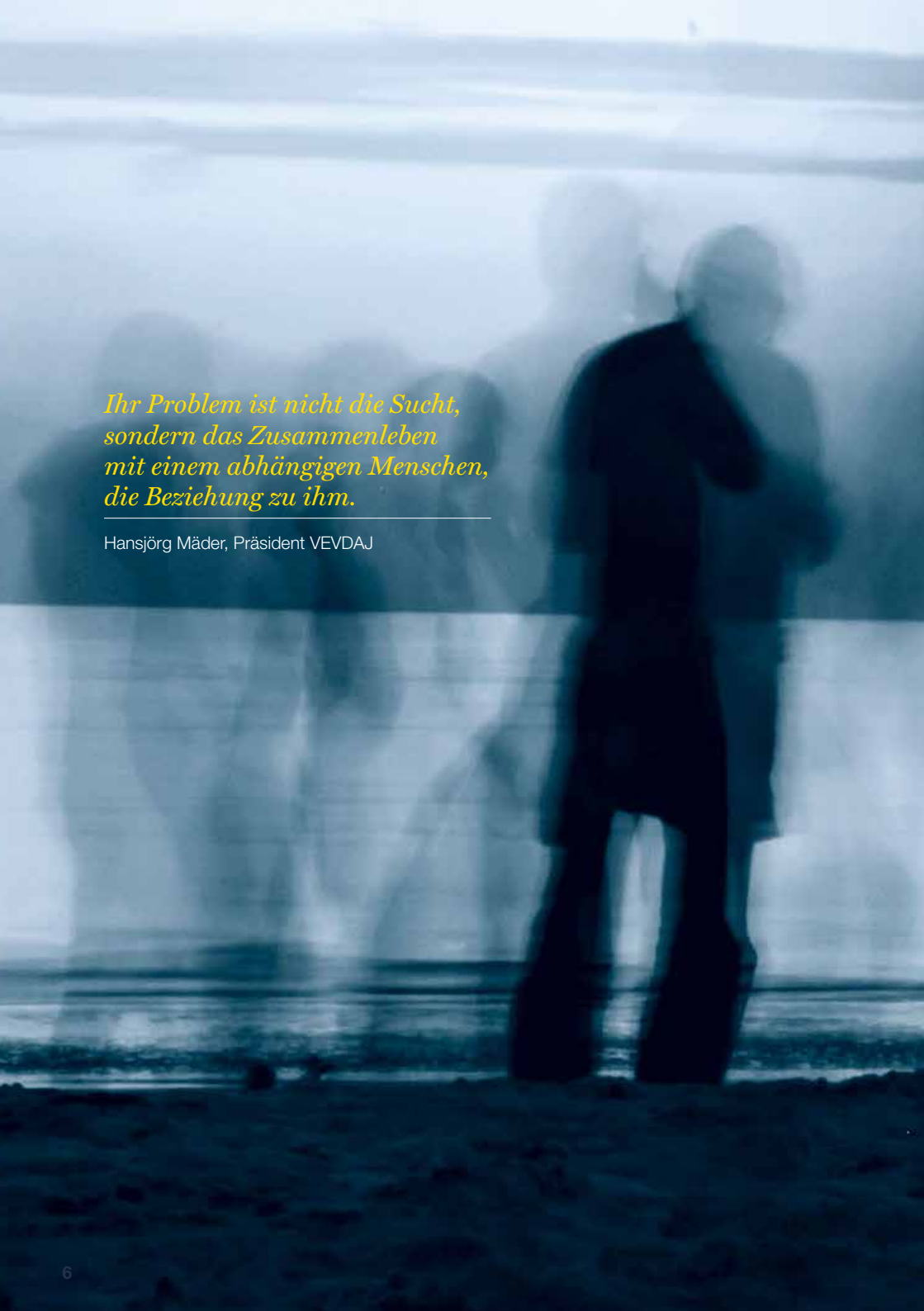
## Tipps von Angehörigen für Angehörige 27

Was kann ich als Partner/-in, Mutter, Vater, Geschwister tun? .....	27
---	----

---

## Rat, Hilfe, Adressen und Links 31

Hilfe bei Notfällen und in Notlagen .....	31
Selbsthilfe .....	34
Suchtspezifische Beratungs- und Therapiestellen .....	35
Allgemeine Beratungsstellen .....	37
Wissenswertes .....	38



*Ihr Problem ist nicht die Sucht,  
sondern das Zusammenleben  
mit einem abhängigen Menschen,  
die Beziehung zu ihm.*

Hansjörg Mäder, Präsident VEVD AJ

## Mut zu einem neuen Weg

Die Suchterkrankung eines Menschen betrifft niemals nur ihn selbst. Der oder die Konsumierende unterliegt dem Stress der Beschaffung, schlimmstenfalls sogar der Beschaffungskriminalität. Der Stress, dem Angehörige und Nahestehende unterliegen, ist wesentlich vielfältiger. Sie möchten verstehen, helfen, ein normales Familienleben oder eine unbelastete Partnerschaft führen. Scham, Stigmatisierung durch die Gesellschaft und Selbststigmatisierung gestatten oft kein selbstbestimmtes, normales Leben. Selbstzweifel und die Frage, «was habe ich falsch gemacht» bringen Angehörige nicht selten psychisch und physisch an ihre Grenzen.

Soweit muss es nicht kommen. Abhängigkeit ist kein Einzelschicksal. Im Gegenteil: Millionen Menschen sind betroffen. Zwar können Angehörige das Verhalten eines süchtigen Menschen nicht unmittelbar beeinflussen, sie können aber dazu beitragen, dass er Hilfe annimmt und die Abhängigkeit überwindet. Und sie können dafür sorgen, dass die Sucht nicht auch ihr ganzes Leben bestimmt.

Den eigenen Weg zu finden, ist eine ganz besondere Kunst, dabei möchten wir Sie unterstützen. Wir möchten Ihnen Mut machen, Hilfe in Anspruch zu nehmen, die Sie konkret weiterbringen kann und Sie in Ihrem Wunsch bestärkt, Ihrem Angehörigen zu helfen.

*Auch der längste Marsch beginnt mit dem ersten Schritt.*

Lao-Tse



**Hansjörg Mäder**  
Präsident VEVD AJ



**Manuela Lisibach**  
Redaktion ada-zh

# Angehörige und Nahestehende



## Plötzlich mitbetroffen

Als Angehörige/r eines suchterkrankten Menschen bin ich von der Suchterkrankung mitbetroffen, leide mit. Ich bin selbst nicht süchtig, mache mir aber Sorgen um die Gesundheit eines geliebten Menschen, um seine Wirkung auf Nachbarn, Arbeitgeber, Freunde und Verwandte. Ich schäme mich, fühle mich schuldig und verpflichtet, weiteren Schaden abzuwenden, indem ich ihm oft helfe, Dinge für ihn erledige, zu denen er nicht mehr in der Lage ist oder indem ich Dinge toleriere, die er selbst nicht mehr richtig einschätzen und kontrollieren kann. Ich liebe diesen Menschen trotz seiner Krankheit und möchte ihn nicht verlieren, auch wenn ich mit seinen wechselnden Stimmungen, seiner Aggressivität, Unzuverlässigkeit und Lieblosigkeit konfrontiert bin.

So wird auch mein Leben durch die Sucht beherrscht. Für eigene Hobbys und Interessen, die Pflege von Freundschaften usw. bleibt mir kein Raum mehr. Ich bemühe mich nach Kräften, vor allem das süchtige Verhalten meines Angehörigen zu kontrollieren und zu lenken. All dies ist zwar verständlich und nachvollziehbar, doch die Mitbetroffenheit erschwert mir auch den Umgang mit ihm.

## Hilfe holen

Suchterkrankte kann man nicht zu etwas zwingen, das sie nicht möchten, aber was ich kann, ist an meiner EIGENEN Situation etwas ändern!

In vertraulichen Gesprächen mit erfahrenen Psychologen, Medizinern und Fachpersonen kann ich einen Weg aus meiner Hilflosigkeit erarbeiten, um so wieder mein eigenes, nicht vom Suchtverhalten dominiertes Leben führen zu können. Vielleicht erscheint dies im ersten Moment vollkommen aussichtslos und sicher wird es nicht leicht, mich vor allem um mein eigenes Wohlbefinden zu kümmern. Doch dadurch schaffe ich überhaupt erst die Voraussetzungen, um dem geliebten abhängigen Menschen richtig helfen zu können!

Denn erst wenn ich wieder bei Kräften bin, wenn ich in meinem Leben wieder Zufriedenheit spüre, kann ich auch eine bessere Unterstützung und ein Vorbild für ihn sein. Es ist wichtig, dass ich nur die Verantwortung übernehme, für die ich auch zuständig bin. Aufgaben und Themen, für die er verantwortlich ist, sollten auch bei ihm verbleiben.

## Ich bin nicht allein – Mut zur Selbsthilfe

In einer Selbsthilfegruppe z.B. habe ich die Möglichkeit, mich mit Gleichbetroffenen auszutauschen, ohne Gefahr zu laufen, einer Stigmatisierung ausgesetzt zu sein. Sie alle leben auch unfreiwillig mit dieser Belastung. Der offene Austausch und die Verbundenheit mit ihnen, ohne Stigmatisierung und Vorurteile, trägt mich durch den Alltag und wirkt für mich wie ein Ventil, durch das Stress abgebaut und neue Lebensfreude gewonnen werden kann.

Wenn ich mir Hilfe hole, bedeutet dies nicht, dass ich den geliebten Menschen im Stich lasse und hintergehe. Es bedeutet viel mehr, dass ich mir die Kraft, die im Kampf gegen die Sucht verloren gegangen ist, wieder zurückhole. Das steht mir zu und ich muss dabei kein schlechtes Gewissen haben.

Es wird für mich eine Herausforderung sein, Dinge NICHT zu tun, mit denen ich gerne «helfen» würde. Mein Pflichtgefühl gibt mir vor, dass ich die vertrauten Dinge tun muss – daran bin ich gewöhnt. Aber genauso, wie ich nach und nach Zuständigkeiten des suchterkrankten Menschen übernommen habe, kann ich diese Aufgaben auch wieder abgeben.

---

**Für diesen schwierigen Weg hole ich mir fachliche Hilfe und Unterstützung.**

## Ich bin im Mittelpunkt

In einer telefonischen Beratung und bei einer Beratungsstelle kann ich alle Fragen klären, die mir wichtig sind. Ich bekomme weiterführende Hilfestellungen und Informationen. Das Angebot ist unverbindlich. Ich alleine entscheide, in welchem Umfang und Tempo ich die Hilfsangebote in Anspruch nehme.

Ich, meine Situation, meine persönlichen Fragen und Sorgen stehen im Mittelpunkt. Es kann sehr entlastend und befreiend sein, sich einer sachkundigen und neutralen Person seine Situation ungeschminkt zu schildern. Alle Gespräche sind streng vertraulich, ich muss nicht befürchten, dadurch die Suchterkrankung öffentlich zu machen oder meinem Angehörigen dadurch zu schaden. Gemeinsam mit dem Beratenden kann ich in einem solchen Gespräch überlegen, wie ich mich ihm gegenüber angemessen verhalten kann, welche Unterstützung ich selbst benötige.

Wenn ich ausschliesslich meine eigenen Aufgaben übernehme, werden dem suchterkrankten Menschen eigene Fehler und Versäumnisse bewusst, was dazu führen kann, dass er sich ebenfalls um Veränderungen bemüht. Denn, obwohl es manchmal so scheinen mag, ist es Abhängigen keineswegs egal, wie sie nach aussen wirken. Wenn ich nichts mehr unternehme, um die drohenden Konsequenzen seines Suchtverhaltens (Arbeitsplatzverlust, Trennungen etc.) abzuwenden, muss er selbst aktiv werden.

Es wird sicherlich nicht leicht, mich vor allem um mein eigenes Wohlbefinden zu kümmern, doch dadurch schaffe ich überhaupt erst die Voraussetzungen, um richtig helfen zu können! Erst, wenn ich selbst bei Kräften bin, wenn ich in meinem Leben wieder Zufriedenheit spüre, kann ich auch eine bessere Unterstützung und Vorbild für den geliebten, suchterkrankten Menschen sein.



# Suchtmittel und -formen

## Gebrauch und Abhängigkeit

Der Gebrauch von Suchtmitteln kann zu einer Abhängigkeit führen. Ob das tatsächlich geschieht, hängt von vielen Umständen ab. Jugendliche z.B. werden durch ein gesundes Selbstwertgefühl, einen Freundeskreis, in dem keine Suchtmittel benutzt werden und durch Eltern, die selbst zurückhaltend mit Alkohol umgehen und nicht rauchen, vor einer Abhängigkeit geschützt.

## Formen der Abhängigkeit

Das Verlangen nach der Wirkung eines Suchtmittels ist vor allem ein Zeichen seelischer (psychischer) Abhängigkeit. Daneben gibt es auch die körperliche Abhängigkeit. Der Körper reagiert auf die ständige Zufuhr des Suchtmittels mit einer Anpassung seines Stoffwechsels. Es werden immer grössere Mengen benötigt, um die gewünschte Wirkung zu erzielen. Wer einmal gelernt hat, Stimmungen und Gefühle mit Hilfe eines Suchtmittels zu steuern, gerät leicht in Versuchung, dies immer häufiger zu tun. Das gilt vor allem dann, wenn er oder sie keinen anderen Weg sieht, Wohlbefinden zu erreichen.

---

**Sucht ist weder eine Erbkrankheit noch ein unabwendbares Schicksal! Beratungsstellen helfen, diese Last – aus falscher Scham – alleine zu tragen.**

# Alkohol

Alkohohlhaltige Getränke werden seit Menschengedenken konsumiert und geschätzt und sind in unserer Kultur tief verankert. Je nach Trinkverhalten tragen sie zur Steigerung des Wohlbefindens bei oder aber verursachen Leiden und schränken die Lebensqualität der Konsumierenden und ihres sozialen Umfelds massiv ein.

Bei übermässigem Konsum gehört der Alkohol zu den schädlichsten psychoaktiven Substanzen und schädigt fast jedes unserer Organe und geht häufig mit psychischen, sozialen und beruflichen Beeinträchtigungen einher.

## Folgen

Übermässiger Konsum oder das sogenannte Rausch- oder Komatrinken kann schädigende Auswirkungen haben:

- Belastung der Leber bis hin zu tödlichem Leberversagen
- Blutzucker- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen
- Schädigung von Nervenzellen im Gehirn
- Förderung von Brust- und Darmkrebs
- Beeinträchtigung des Immunsystems
- Schwangerschafts-Schädigung

## Hinweise auf eine Abhängigkeit gemäss WHO:

- Starkes Verlangen
- Verminderte Kontrollfähigkeit in Bezug auf Konsummenge, -beginn oder -ende
- Körperliche Entzugserscheinungen bei Konsumstopp oder -reduktion
- Toleranzentwicklung
- Vernachlässigung anderer Interessen
- Anhaltender Konsum trotz offensichtlicher negativer Auswirkungen

---

**Alkoholgebrauch führt zu starker psychischer und körperlicher Abhängigkeit, die sich langsam entwickelt.**

# Cannabis

Cannabis, die weibliche Hanfpflanze, ist die mit Abstand am häufigsten konsumierte illegale Substanz. Die Art der Wirkung hängt stark von der konsumierenden Person und ihrer aktuellen Stimmung sowie von der Konsumart (geraucht, gegessen), der Konsummenge und der Konsumsituation ab. Die aktuelle psychische Befindlichkeit spielt bei der Cannabiswirkung eine grössere Rolle als bei vielen anderen Substanzen. Cannabis verstärkt in erster Linie die Gefühlslage vor dem Konsum: Sowohl positive Stimmungen als auch negative Empfindungen können intensiver werden.

## Folgen

Über die konkreten Risiken des Konsums von synthetischen Cannabinoiden ist bislang relativ wenig bekannt, aber es wird vermutet, dass deren Konsum das Auftreten von Nierenschäden, Lungenerkrankungen, Herzproblemen und Magendarmproblemen begünstigt. Es besteht ein Zusammenhang zwischen Cannabisgebrauch und Psychosen sowie Depressionen, vor allem bei häufigem Konsum. Bei Jugendlichen kann es zu Hirnschäden führen.

## Kurzfristige körperliche Symptome

- Trockener Mund und trockene Kehle
- Erweiterte Pupillen und gerötete Augenbindehäute
- Herzfrequenzerhöhung, Blutdruckveränderungen, Muskelentspannung
- Bewegungsstörungen und Schwindel (besonders beim Aufstehen)
- Niedrigere Hauttemperatur (Kältegefühl)
- Bei Überdosierung auch Kreislaufprobleme und Erbrechen



### **Kurzfristige psychische Symptome**

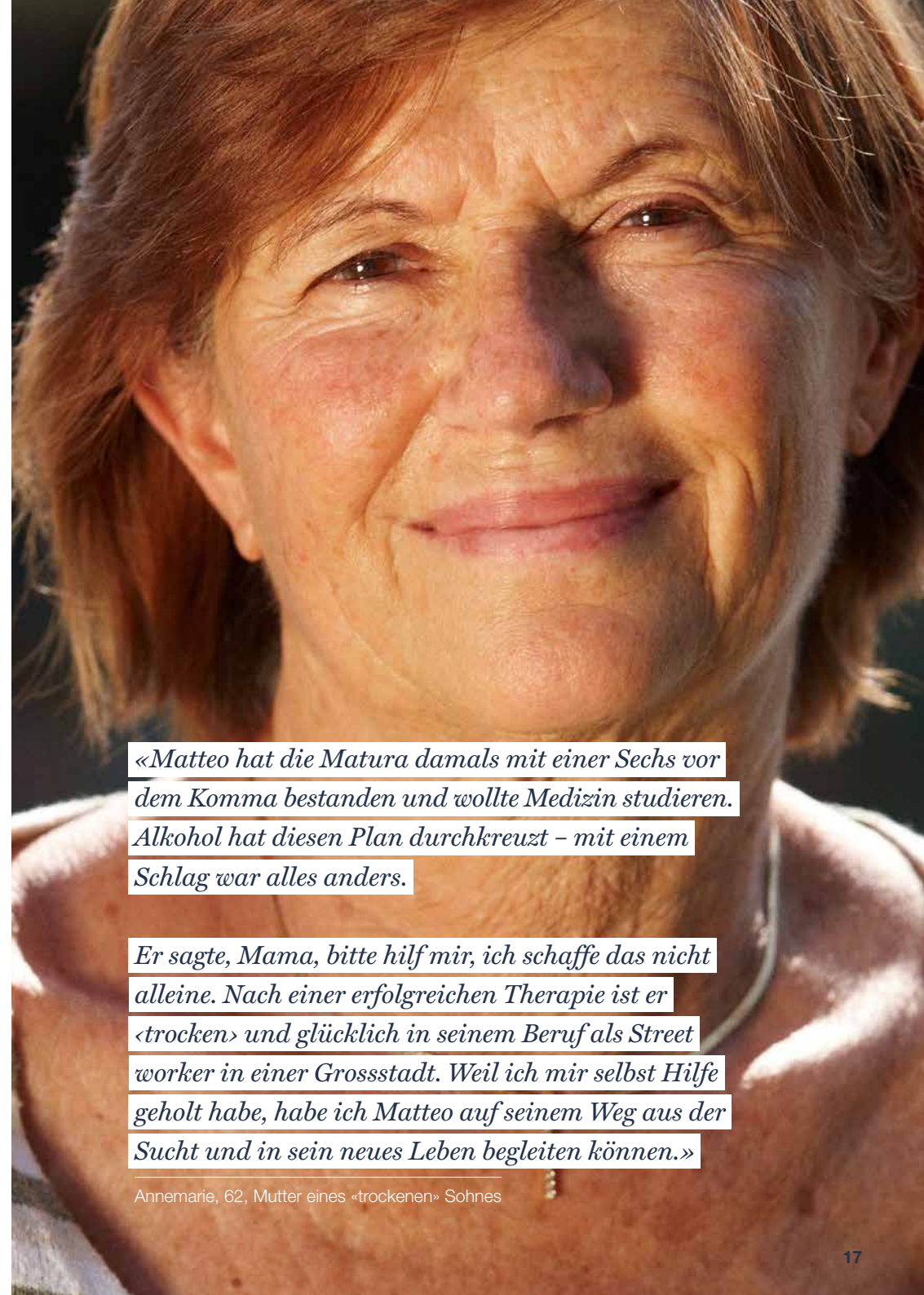
- Verändertes Wachbewusstsein, höhere Empfindlichkeit gegenüber Licht und Musik
- Euphorie, Rede- und Lachdrang
- Wohlige Entspannung, innere Ruhe, Leichtigkeit, Wattegefühl
- Veränderung des Zeitempfindens, längere Reaktionszeiten
- Eingeschränkte Merkfähigkeit, bruchstückhaftes Denken, Konzentrationsschwäche
- Möglich sind auch Zustände von Desorientiertheit, Verwirrtheit, Angst, Panik und Wahn, vor allem nach Überdosierung.

### **Hinweise auf eine Abhängigkeit gemäss WHO:**

- Starkes Verlangen
- Verminderte Kontrollfähigkeit in Bezug auf Konsummenge, -beginn oder -ende
- Körperliche Entzugserscheinungen bei Konsumstopp oder -reduktion
- Toleranzentwicklung
- Vernachlässigung anderer Interessen
- Anhaltender Konsum trotz offensichtlicher negativer Auswirkungen

---

**Durch übermässigen Konsum von Cannabis entwickelt sich langsam eine psychische Anhängigkeit.**



*«Matteo hat die Matura damals mit einer Sechs vor dem Komma bestanden und wollte Medizin studieren. Alkohol hat diesen Plan durchkreuzt – mit einem Schlag war alles anders.»*

*Er sagte, Mama, bitte hilf mir, ich schaffe das nicht alleine. Nach einer erfolgreichen Therapie ist er <trocken> und glücklich in seinem Beruf als Street worker in einer Grossstadt. Weil ich mir selbst Hilfe geholt habe, habe ich Matteo auf seinem Weg aus der Sucht und in sein neues Leben begleiten können.»*

Annemarie, 62, Mutter eines «trockenen» Sohnes

# Kokain

Kokain gilt als die aufputschende Droge schlechthin. Sie wird von manchen als Bei- und Mischkonsum mit Alkohol konsumiert. Dazu gehören nicht mehr nur bestimmte Gesellschaftsschichten (Manager und Managerinnen, Models, Künstler und Künstlerinnen), die Kokain zur Leistungssteigerung im Arbeitsumfeld oder als Fitmacher an Parties konsumieren, wie es das Klischee vermuten liesse, sondern auch Handwerker, Beamte und Studierende, die sich heute, nicht zuletzt dank tieferen Preisen, eine Linie des weissen Pulvers leisten können. Kokain wirkt aufputschend, macht kommunikativer und risikofreudiger.

Gefährlich ist das sehr hohe Abhängigkeitspotenzial, die Herz-Kreislauf-Belastung, die Nervenschädigungen sowie die Streckmittel, die unvermeidlich mitkonsumiert werden. Auf Euphorie folgt der Kokain-Crash: Entzugssymptome wie Erschöpfung, Müdigkeit, allgemeine Verstimmung bis hin zu Depressionen, sexuelle Lustlosigkeit oder ein starkes Schlafbedürfnis. Um diese Symptome zu bekämpfen, wird oft erneut Kokain oder Ritalin konsumiert.

## Folgen

Regelmässiger Konsum kann zu schwerwiegenden körperlichen, psychischen, sozialen und beruflichen Belastungen führen. Mögliche negative Auswirkungen sind:

- Gewichtsabnahme und Unterernährung
- Herz-Kreislauf-Erkrankungen, erhöhtes Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle bei jungen Konsumenten
- Geschädigte Nasenschleimhäute bis hin zur Durchlöcherung der Nasenscheidewand
- Konzentrationsprobleme oder Einschränkungen der Merk- und Lernfähigkeit, Intelligenzminderung
- Persönlichkeitsveränderungen, Ruhelosigkeit, Reizbarkeit, Gewalttätigkeit, Aggressivität sowie unbegründete Ängste und Verwirrtheit
- Kokainpsychosen, bei denen sich Halluzinationen und Wahnvorstellungen entwickeln

## Hinweise auf eine Abhängigkeit gemäss WHO:

- Starkes Verlangen
- Verminderte Kontrollfähigkeit in Bezug auf Konsummenge, -beginn oder -ende
- Körperliche Entzugserscheinungen bei Konsumstopp oder -reduktion
- Toleranzentwicklung
- Vernachlässigung anderer Interessen
- Anhaltender Konsum trotz offensichtlicher negativer Auswirkungen

---

## Kokain führt schnell zu einer starken seelischen Abhängigkeit.

# Medikamente

Medikamente zur Schmerzlinderung, als Einschlafhilfe oder zur Leistungssteigerung sind in der Schweiz weitverbreitet.


Das Abhängigkeitsrisiko, das von den Tabletten ausgeht, wird dabei häufig unterschätzt. Insbesondere Schlaf- und Beruhigungsmittel werden teils über einen längeren Zeitraum eingenommen, um Schlaflosigkeit, Unruhe, Stress oder Ängste zu bekämpfen.

## Folgen

Ein längerer Gebrauch führt zu einer Abhängigkeit. Für ältere Personen bergen Benzodiazepine grössere Risiken als für jüngere Personen. Die Wirkdauer verlängert sich, da der Körper Medikamente langsamer abbaut. Ältere Personen reagieren zudem empfindlicher auf die das zentrale Nervensystem dämpfenden Wirkungen. Verwirrtheit, Amnesien, Pseudodemenz, Stürze und Knochenbrüche gehören zu den möglichen Folgen. Ein Absetzen oder eine Reduktion lohnen sich – auch für Personen, die in stationären Pflegeeinrichtungen leben. Beweglichkeit, Wachsamkeit, Kontinenz und Wohlbefinden können sich wesentlich verbessern.

Sedierung, Schläfrigkeit, Beeinträchtigung der Lernfähigkeit, psychomotorische Verlangsamung und eingeschränkte Merkfähigkeit gehören zu den Nebenwirkungen. Auch bei therapeutischen Dosierungen kann es über die angezielte Wirkdauer hinaus zu psychomotorischen und kognitiven Einschränkungen kommen. Solche Wirkungen sind z.B. auch am Folgetag möglich, wenn ein lang wirkendes Benzodiazepin als Schlafmittel eingenommen wurde.

Ein Mischkonsum mit anderen dämpfend wirkenden Substanzen wie etwa Alkohol birgt erhöhte Risiken und die Gefahr von tödlichen Überdosierungen. Paradoxe Wirkungen wie etwa Enthemmung, erhöhte Risikobereitschaft, Erregungszustände mit verstärkter Angst, Schlaflosigkeit, Rededrang etc. sind möglich.



*«Wenn ich nichts von Nadine höre, weiss ich, dass sie wieder abgestürzt ist. Schon oft hat sie ihre Besuche angekündigt, ist dann aber nicht erschienen und hat sich teils erst Tage später gemeldet. Das bereitet mir regelmässig schlaflose Nächte, meine Gesundheit leidet und ich habe mir therapeutische Hilfe gesucht.»*

*Ich habe gelernt, mich abzugrenzen, mein eigenes Leben zu leben. Die offenen Gespräche und der Erfahrungsaustausch in der Selbsthilfegruppe geben mir Kraft, ich fühle mich nicht mehr so hilflos und allein gelassen.»*

Marianne, 56, Mutter einer drogenabhängigen Tochter

Benzodiazepine können eine Depression verursachen oder verschlimmern. Bei einer längerfristigen Einnahme oder beim Absetzen nach einer langfristigen Einnahme können Angstzustände auftreten.

#### **Hinweise auf eine Abhängigkeit gemäss WHO:**

- Starkes Verlangen
- Verminderte Kontrollfähigkeit in Bezug auf Konsummenge, -beginn oder -ende
- Körperliche Entzugserscheinungen bei Konsumstopp oder -reduktion
- Toleranzentwicklung
- Vernachlässigung anderer Interessen
- Anhaltender Konsum trotz offensichtlicher negativer Auswirkungen

---

**Die regelmässige Einnahme führt, unabhängig von der Dosierung, zu schwerer seelischer und körperlicher Abhängigkeit.**

Für weitere Informationen zu Substanzen: [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch)

## **Online-Sucht**

Das Internet ist in unserem Alltag omnipräsent und berührt fast alle Lebensbereiche. Man kann es fast überall und zu jeder Zeit nutzen, der Zugriff ist schnell, kostengünstig oder gratis und bietet eine schier unendliche Fülle an Inhalten. Mit Aufkommen der kabellosen Netze (Wi-Fi) und der Datenübertragungen durch Smartphones wird das Internet zum stetigen Begleiter des Menschen. Der überwiegende Teil der Nutzerinnen und Nutzer profitiert von den Vorteilen, die diese Technologie mit sich bringt. Für einige Personen kann das Internet jedoch auch zu einer Last werden und Probleme bereiten.

Noch gibt es keine allgemein anerkannte Definition und Terminologie, deshalb benutzen wir den Begriff «problematische Nutzung des Internets». Man spricht von Internetabhängigkeit, Onlinesucht, symptomatischer oder problematischer Nutzung.

Manche Personen verlieren die Kontrolle über ihre Internetnutzung oder über die Nutzung spezifischer Internetangebote. Sie können nicht mehr darauf verzichten. Die Symptome, die diese Personen beschreiben, ähneln denen einer Abhängigkeit.

#### **Abhängigkeit**

Zu den Kriterien, die oft herangezogen werden, gehören:


- ein starker Wunsch, das Internet zu nutzen
- Schwierigkeiten, die Internetnutzung zu kontrollieren
- Nervosität, Gereiztheit wenn man nicht online gehen kann
- immer häufigere und längere Internetnutzung
- der Internetnutzung wird zugunsten anderer Interessen und Verpflichtungen der Vorrang gegeben
- anhaltende Nutzung des Internets trotz schädlicher Folgen

**Personen, die infolge übermäßiger Online-Nutzung in Behandlung waren, wiesen unter anderem folgende Probleme auf:**

- Depressionen
- Gefühl von Kontrollverlust
- Stress, Überbelastung
- Fehlernährung
- Gewichtszunahme
- Muskuläre Probleme, Haltungs- und Rückenprobleme
- Beeinflussung des Schlafes, Müdigkeit
- Veränderungen der Sehfähigkeit
- Isolation
- Familiäre Probleme
- Schwierigkeiten in der Schule oder bei der Arbeit
- Je nach Onlineaktivität auch Geldprobleme (z.B. bei Geldspielen, Spielen mit Kaufoptionen, Onlineshopping)

---

**Eine problematische Nutzung des Internets kann zu Problemen führen, weil andere Aktivitäten oder Verpflichtungen zugunsten des Onlineseins vernachlässigt werden.**



*«Mein Mann Urs war eigentlich ein liebevoller Familienvater, aber plötzlich konnte er völlig ausrasten und wurde handgreiflich. Den Boden unter den Füßen weg zog mir aber sein Geständnis, dass er seit längerer Zeit Heroin spritze und auch Kokain und Ecstasy konsumiere. Er versprach, mit meiner Hilfe würde er den Ausstieg schaffen. Ich glaubte ihm, merkte aber schnell, dass es nur leere Versprechungen waren.»*

*Ich habe mich an ada-zh gewandt und dort gelernt, loszulassen und für mich selbst und die Kinder Sorge zu tragen. Ich habe mich von ihm getrennt und bin mit den Kindern in eine andere Stadt gezogen. Urs hat den Ausstieg nicht geschafft, hat seinen Job verloren, lebt grossenteils auf der Gasse.»*

Veronique, 43, zweifach Mutter und Ehefrau eines Misch-Konsumenten



# Tipps von Angehörigen für Angehörige

## Was kann ich als Partner/-in, Mutter, Vater, Geschwister tun?

Nicht aus falscher Scham die Last alleine tragen! Wenden Sie sich mit Ihren Fragen und Sorgen so schnell wie möglich an eine der zahlreichen Fachstellen. Den Suchtkonsum kann nur die konsumierende Person kontrollieren/ beenden, die Bezugspersonen können als wichtige Ressource unterstützend einwirken. Dabei sollen sie aber auf die eigene Gesundheit und das eigene Wohlergehen achten und vermeiden, ungewollt selbst ein Element der Ankerbelugungsspirale zu werden, das heisst «suchterhaltend» einzuwirken, denn all zu leicht kann man in die Manipulationsfalle tappen. Wenn das geschieht, bestimmt und kontrolliert die Droge oder die Sucht das Familienleben und verwandelt es in eine Hölle.

Der Umgang mit Suchtkranken ist schwierig und fordert viel Geduld, Ausdauer, Verständnis, die Aneignung von neuem Wissen, aber auch direktives Vorgehen, das heisst, Klarheit und Entschlossenheit beim eigenen Handeln. Wunderrezepte gibt es keine. Jeder Mensch, jede Familie, jede Situation muss individuell angegangen werden. Deshalb ist eine persönliche Beratung oder Begleitung so wichtig. An dieser Stelle seien also nur ein paar allgemein gültige Tipps «von Angehörigen zu Angehörigen» erwähnt, die aus unseren Erfahrungen stammen und in keiner Weise eine persönliche Beratung ersetzen:

- Informieren Sie sich über die Droge und deren Wirkung (kurz- und langfristig). Das hilft, veränderte, sonderbare Verhaltensweisen, besser zu verstehen.
- Versuchen Sie eine erste Standortbestimmung zu machen: Wo steht die konsumierende Person? Wo Sie? Wo die Familie?
- Wo soll es hingehen? Abstinenz kann und soll nicht das einzige Ziel sein. Oftmals ist vorgängig nur eine Risiko- oder Konsumreduktion realistisch.
- Setzen Sie klare Grenzen, dulden Sie keine Aggression/Gewalt (weder handgreiflich noch verbal).
- Verfallen Sie nicht in eine «Polizistenrolle». Sie können nicht den Konsum Ihres Familienangehörigen kontrollieren, er/sie muss das selbst tun.

- Sprechen Sie keine Drohungen/Konsequenzen aus, die Sie – aus welchem Grund auch immer – nicht einhalten können, weil Sie damit an Glaubwürdigkeit verlieren und Ihre Position schwächen. Überlegen Sie also gut, bevor Sie Gebote und Verbote aussprechen, ob und wie Sie diese durchsetzen können.
- Entscheiden Sie nicht unter Druck, wenn Sie mit Forderungen bedrängt werden. Bedingen Sie sich die notwendige Zeit aus, um zu überlegen.
- Geben Sie möglichst kein Geld/Darlehen, sondern nur materielle Hilfe (Unterkunft, Esswaren, Kleider usw.).
- Übernehmen Sie keine Aufgaben/Pflichten/Verantwortung, die die konsumierende Person selbst erledigen kann. Damit kurbeln Sie nur eine Spirale an, die Ihnen immer mehr und der anderen Seite immer weniger Verantwortung aufbürdet.
- Seien Sie auf Rückfälle gefasst, sie sind die Regel und nicht die Ausnahme.
- Wenn sich eine Schuldensanierung aufdrängt, macht es Sinn, sich an eine dafür zuständige Stelle zu wenden (in allen Kantonen vorhanden).

Ihr grösster Wunsch ist es, dass Ihr konsumierendes Familienmitglied sich in eine Behandlung begibt und seinen Konsum aufgibt. Der Weg dahin ist langwierig und verläuft nicht geradlinig.

Oft dauert es sehr lange, bis die konsumierende Person gewillt ist, sich in eine Beratung/Behandlung zu begeben, weil die Einsicht in die eigene Suchtproblematik fehlt. Diese Tatsache ist aber sehr schwer zu ertragen. Soll man dann nur zusehen und erdulden? Nein, das wäre wenig sinnvoll. Im Fall von Minderjährigen können/sollen Sie als Eltern darauf bestehen, dass der Sohn oder die Tochter mit zu einer Beratung geht. Bei Volljährigen lässt sich ein gewisser Druck ausüben, wenn die Person im gleichen Haushalt wohnt oder ein finanzielles/materielles Abhängigkeitsverhältnis besteht (Sie bezahlen z. B. die Krankenkassen Prämien oder die Miete). Als Mitbetroffene(r) dürfen/sollen Sie Regeln, Bedingungen oder Forderungen stellen, die das Familienleben während dieser schwierigen Zeit erträglich machen. Wir wünschen Ihnen viel Geduld, Kraft und Ausdauer auf diesem Weg.

*«Mein Sohn gehört zur 2. Generation Drogenabhängiger, sein Vater ist daran gestorben. Dass ich mein Leben als Auftrag verstehe und ich immer das Beste aus schwierigen Situationen zu machen versuchte, hat mir geholfen mit der Sucht meines Sohnes umzugehen.»*

*Was mir auch eindeutig sehr viel geholfen hat, ist die Elternvereinigung Drogenabhängiger, heute ada-zh (Angehörigenberatung Umfeld Sucht) genannt. Dort hatte ich, einsam in dieser Sache wie ich war, Leidensgenossinnen. Ich habe gelernt, dass Herkunft und Beruf, alleinerziehend, mich nicht <schuldig> machten – was aber immer wieder mal durch meine Seele geisterte.»*

Lisa, 67Jahre alt



# Rat, Hilfe, Adressen und Links

## Hilfe bei Notfällen und in Notlagen

**BEI AKUTER LEBENSGEFAHR  
GILT IMMER ZUERST DIE  
NOTRUFNUMMER 144**

### Ärztlicher Notfalldienst SOS Ärzte

Tel. 044 360 44 44

[www.aerztefon.ch](http://www.aerztefon.ch), [www.sos-aerzte.ch](http://www.sos-aerzte.ch)

### Dargebotene Hand (für alle Krisen)

Anonyme Gespräche und Beratung am Telefon bei Krisen und Notlagen, wenn man einfach mal reden muss. Nicht nur für Menschen in massiven Krisen, sondern auch für Menschen jeden Alters mit mehr oder weniger grossen Alltagsproblemen; 24 Std.-Betrieb.

**Tel. 143**

Online-Beratung: [www.143.ch](http://www.143.ch)

### Schweizerisches Toxikologisches Informationszentrum, TOX

Notfalldienst bei Vergiftungen und Vergiftungsverdacht, 24 Std.-Betrieb

**Tel. 145** (Notfall)

Tel. Schweiz: 044 251 66 66

Tel. Ausland: +41 44 251 51 51

[info@toxinfo.ch](mailto:info@toxinfo.ch)

[www.toxinfo.ch](http://www.toxinfo.ch)

### Telefonhilfe für Kinder und Jugendliche

Hilfe und Beratung der Pro Juventute für Kinder und Jugendliche bei allen möglichen Lebensfragen und Situationen für Heranwachsende, 24 Std.-Betrieb

**Tel. 147** (auch Anfragen per SMS)

[beratung@147.ch](mailto:beratung@147.ch)

[www.147.ch](http://www.147.ch)

### Elternnotruf

0848 35 45 55

[24h@elternnotruf.ch](mailto:24h@elternnotruf.ch)

[www.elternnotruf.ch](http://www.elternnotruf.ch)



## Dachverband

### der Eltern- und Angehörigenvereinigungen im Umfeld Sucht

Hier sind die regionalen und lokalen Gesprächskreise und Vereinigungen von Eltern, Partnern und anderen Bezugspersonen suchtmittelgefährdeter oder suchtmittelabhängiger Menschen zusammengeschlossen.

Als Dachverband unterstützt er die 4 Säulen der eidgenössischen Drogenpolitik (Prävention, Therapie, Schadensminderung und Repression und Marktregulierung) und setzt sich dafür ein, dass Menschen aufgrund ihres Konsums von illegalen Drogen wie andere Personen mit suchtbedingten Störungen ärztlich und sozial betreut und nicht kriminalisiert werden.

#### Gleichzeitig

- fördert er die Zusammenarbeit von örtlichen und regionalen Elterngruppen und Angehörigenvereinen;
- vertritt er deren Interessen in der Öffentlichkeit, insbesondere bei Behörden auf eidgenössischer Ebene, aber auch beim Kanton und bei den Gemeinden;
- unterstützt er betroffene Eltern und Angehörige bei der Gründung von neuen Eltern- und Angehörigengruppen (Gesprächskreise, Selbsthilfe);
- vertritt er die Interessen von Menschen, die illegale Drogen konsumieren;
- sucht er die Zusammenarbeit mit gleichgesinnten und/oder im Suchtbereich tätigen Institutionen;
- organisiert er Tagungen, Seminare und Veranstaltungen zur Weiterbildung und zum Austausch von Erfahrungen und Informationen;

**VEVDAJ**  
**Seefeldstrasse 128**  
**8008 Zürich**

**Telefon** 044 384 80 18  
**E-Mail** info@vevdaj.ch  
**Website** www.vevdaj.ch

## Wo und wie hilft ada-zh?

1976, zur Zeit der offenen Drogenszene in Zürich, von Eltern drogenabhängiger Jugendlicher (daj) gegründet und heute eine eigene professionelle, kostenlose Beratungsstelle für alle psychisch belasteten Eltern, Angehörigen und Nahestehenden von Suchtgefährdeten oder suchterkrankten Mitmenschen.

#### Beratung

- Persönliches Beratungsgespräch
- E-Mail-Beratung
- Helpofon: 0800 104 004  
Angehörige helfen Angehörigen
- Krisenintervention
- Familien- und Paarberatung
- Hilfe zur Selbsthilfe (Gesprächskreise)

#### Information

- zu Sachfragen zum Thema Sucht
- Seminare / Themenabende
- Bibliothek mit über 300 Fachpublikationen, die allen Mitgliedern gratis zur Verfügung steht

#### Kosten

Das Erstgespräch ist kostenlos. Bei Folgegesprächen ist eine Mitgliedschaft gewünscht, dann sind alle Dienstleistungen kostenlos. Der Jahres-Mitgliedsbeitrag beträgt CHF 80.– für Einzelpersonen und CHF 120.– für Ehepaare.

Terminvereinbarung unter Tel. 044 384 80 10 oder auf [www.ada-zh.ch](http://www.ada-zh.ch)



**ada-zh**  
**Sumatrastrasse 3**  
**8006 Zürich**

**Telefon** 044 384 80 15  
**E-Mail** info@ada-zh.ch  
**Website** www.ada-zh.ch

# Selbsthilfe

## Selbsthilfe Schweiz

Hier finden Sie geeignete Selbsthilfegruppen und weitere Infos zu Ihrem Thema.

[www.selbsthilfeschweiz.ch](http://www.selbsthilfeschweiz.ch)

### Eltern- und Angehörigenvereinigungen im Umfeld Sucht

#### Ganze Schweiz

VEVD AJ, Dachverband

Helpofon – Angehörige helfen Angehörigen

Tel. 0800 104 004

#### Aargau

DAJ Aargau, Sabine Plüss

Tel. 079 792 89 56

[www.vevdaj.ch](http://www.vevdaj.ch)

#### Basel

DAJ Basel, Rosmarie Zimmermann

Tel. 061 272 80 18 oder Tel. 079 419 86 27

[www.vevdaj.ch](http://www.vevdaj.ch)

#### Bern

Kontaktstelle Selbsthilfe Bern

Tel. 0848 33 99 00

[www.selbsthilfe-be.ch](http://www.selbsthilfe-be.ch)

#### Graubünden

Kontaktstelle Selbsthilfe Graubünden

Tel. 081 353 65 15

[www.selbsthilfegraubuenden.ch](http://www.selbsthilfegraubuenden.ch)

#### Schwyz

EVDAJ Ausserschwyz, Margret Nebel

Tel. 055 410 25 67 oder Tel. 055 451 27 17

[www.vevdaj.ch](http://www.vevdaj.ch)

#### St. Gallen

Psychiatrie St.Gallen Nord

Selbsthilfe- und Angehörigengruppen

Tel. 071 227 12 12

[www.psgn.ch/therapien/angehoerigenberatung](http://www.psgn.ch/therapien/angehoerigenberatung)

#### Thurgau

##### Frauenfeld

Perspektive Thurgau

Tel. 071 626 02 02 (Zentrale)

[www.perspektive-tg.ch/suchtbearbeitung](http://www.perspektive-tg.ch/suchtbearbeitung)

##### Weinfelden

Tel. 071 620 10 00

[www.selbsthilfe-tg.ch](http://www.selbsthilfe-tg.ch)

#### Zentralschweiz

Selbsthilfe Luzern Obwalden Nidwalden

Tel. 041 210 34 44

[www.selbsthilfeluzern.ch](http://www.selbsthilfeluzern.ch)

#### Zürich

ada –zh Angehörigenberatung Umfeld Sucht

Tel. 044 384 80 15

[www.ada-zh.ch](http://www.ada-zh.ch)

# Suchtspezifische Beratungs- und Therapiestellen

## Diverse Suchtmittel

### Anlaufstellensuche nach Spezifikation/Region von Infodrog

[www.suchtindex.ch](http://www.suchtindex.ch)

### Arud – Zentren für Suchtmedizin

Auskunft, Beratung und umfassende Unterstützung bei Suchtmittelabhängigkeit von Alkohol, Cannabis, Designerdrogen, Kokain, Heroin, Medikamenten und Tabak.

Sprechstunden nach Vereinbarung in Zürich oder Horgen.

Tel. 058 360 50 00

[arud@arud.ch](mailto:arud@arud.ch)

[www.arud.ch](http://www.arud.ch)

### Narcotics Anonymous

Selbsthilfegruppen für Drogenabhängige, basierend auf demselben 12-Schritte Programm der Anonymen Alkoholiker, nehmen aber einen säkularen Bezug auf den spirituellen Aspekt.

Tel. 0800 445 3362

[www.narcotics-anonymous.ch](http://www.narcotics-anonymous.ch)

### SafeZone

SafeZone.ch ist das Portal für Online-Beratung zu Suchtfragen für Betroffene, deren Angehörige und Nahestehende, für Fachpersonen

und Interessierte. Alle Beratungsangebote sind kostenlos und anonym.

| [www.safezone.ch](http://www.safezone.ch)

### DIZ Drogeninformationszentrum

Das Drogeninformationszentrum ist die erste Fachstelle in der Schweiz, die neben Drogeninformation und -beratung auch ein stationäres Drug Checking anbietet. Das Drug Checking ermöglicht eine genaue Aufklärung über Dosierung und Inhaltsstoffe der angegebenen Substanzen, sowie über die Auswirkungen, welche diese Inhaltsstoffe auf den Konsumenten haben könnten.

Die Nutzung des DIZ ist anonym und kostenlos. Mit jeder Person, welche eine Substanz zur Analyse abgibt, wird ein obligatorisches Beratungsgespräch durchgeführt. Der Besuch im DIZ wird an keine Vorbedingungen geknüpft, und die Mitarbeitenden stehen unter Schweigepflicht.

| [www.saferparty.ch/diz.html](http://www.saferparty.ch/diz.html)

### Substanzinformationen

Ausführliche Informationen bietet Suchtmonitoring Schweiz [www.suchtmonitoring.ch](http://www.suchtmonitoring.ch) Informationen über die verschiedenen Substanzen und ihre Wirkungsweise, über Mischkonsum und Streckmittel finden Sie bei Saferparty [www.saferparty.ch](http://www.saferparty.ch) oder im Drogenlexikon [vsnd.ch/drogen/drogenlexikon](http://vsnd.ch/drogen/drogenlexikon)

## Pillenwarnungen

Informationen über aktuelle Pillenwarnungen vor neuen Pillen, die im Umlauf sind, finden Sie bei Saferparty [www.saferparty.ch](http://www.saferparty.ch). Das Drug Checking analysiert psychoaktive Substanzen auf ihren tatsächlichen Inhaltsstoff und deckt gefährlichere und unerwartete Stoffe und Beimischungen (Streckmittel), hohe Dosierungen sowie neu auf dem Markt erscheinende Substanzen auf. Saferparty aktualisiert die Warnungen laufend.

## Selbsttest

Möchten Sie ein Feedback zu Ihrem eigenen Konsum erhalten? Oder sind Sie auf der Suche nach einem Online-Programm welches Sie bei der Reduzierung Ihres Konsums unterstützt? Auf dieser Seite von Safe Zone [www.safezone.ch/selbsttests.html](http://www.safezone.ch/selbsttests.html) finden Sie eine Auswahl von Online-Selbsttest sowie Online-Selbsthilfetools.

Selbsttests online zu Alkohol, Cannabis, Tabak, Medikamenten und Internetnutzung finden sie bei Suchtprävention Kanton Zürich [www.suchtpraevention-zh.ch/selbsttest](http://www.suchtpraevention-zh.ch/selbsttest)  
Cannabis-Konsum und Alkohol-Konsum: Anonymer Selbsttest von Drugcom [www.drugcom.de/selbsttests](http://www.drugcom.de/selbsttests) mit Online-Auswertung.

## Alkohol

### Anonyme Alkoholiker AA

Hotline 0848 848 885 (24 Std.-Betrieb)  
| [www.anonyme-alkoholiker.ch](http://www.anonyme-alkoholiker.ch)

### Al-Anon

Selbsthilfegruppen für Angehörige von Alkoholabhängigen  
| Tel. 0848 848 843  
| [www.al-anon.ch](http://www.al-anon.ch)

### Blaues Kreuz Schweiz

| Tel. 031 300 58 60  
| [www.blaueskreuz.ch](http://www.blaueskreuz.ch)

## Verhaltensabhängigkeit

### RADIX – Zentrum für Spielsucht und andere Verhaltenssüchte

Beratungsstelle für Betroffene und Angehörige bei Spielsucht und anderen Verhaltenssüchten wie Online-, Arbeits-, Kauf- und Sammelsucht. Einzel-, Paar- und Gruppentherapien  
| Tel. 044 202 30 00  
| [www.spielsucht-radix.ch](http://www.spielsucht-radix.ch)

### SOS Spielsucht

Information und Beratung für Betroffene, Angehörige und Fachpersonen  
| Helpline 0800 040 080  
| [www.sos-spielsucht.ch](http://www.sos-spielsucht.ch)

# Allgemeine Beratungsstellen

## Beratungsstellen für Erwachsene und Familien

### KESCHA, Anlaufstelle Kindes- und Erwachsenenschutz

Beratung bei familiären und finanziellen Problemen, gesetzliche Vertretung von Kindern und Erwachsenen, zivilrechtliche Massnahmen im Auftrag der KESB, Mütter- und Väterberatung  
[www.kescha.ch](http://www.kescha.ch)

### InfoSet

Verzeichnis der Suchthilfeangebote in der Schweiz. Angebote des Wohnens finden Sie in der Rubrik Schadensminderung/Wohnangebote. Arbeitsangebote finden Sie in der Rubrik Schadensminderung/Arbeitsangebote.  
| [www.infoSet.ch](http://www.infoSet.ch)

## Recht, Budget, Arbeit

### Rechtsauskunft

Rechtsauskunft Anwaltskollektiv  
| Kernstrasse 8, 8004 Zürich  
| Tel. 044 241 24 33

### Rechtsanwalt Stefan Mäder

Fankhauser, Rechtsanwältin  
| Rennweg 10, 8022 Zürich  
| Tel. 044 215 10 10

### Schweizer Anwaltsverband SAV

| Tel. 031 313 06 06  
| [www.sav-fsa.ch](http://www.sav-fsa.ch)

### Schuldenberatung Schweiz

| Tel. 0800 708 708  
| [www.caritas-schuldenberatung.ch](http://www.caritas-schuldenberatung.ch)

## Notschlafstellen

### Stadt Zürich

Aufgenommen werden obdachlose Frauen und Männer ab 18 Jahren mit Wohnsitz in der Stadt Zürich. Auswärtige Personen in ausgewiesenen Notlagen werden für eine Nacht aufgenommen. Aufenthaltsdauer: Die Notschlafstelle ist eine Notunterkunft für eine Nacht. Für Menschen, welche die Einrichtung längerfristig nutzen, gilt eine Aufenthaltsbeschränkung auf max. 4 Monate.

### Pfusus

Dieses Angebot richtet sich an Menschen ab 18 Jahren, die obdachlos sind und keine Wohnmöglichkeit in Aussicht haben. Qualifizierte Freiwillige kümmern sich um das Wohl der Besucher. Die Obdachlosen bekommen eine einfache Mahlzeit, eine Schlafmöglichkeit und erleben Gemeinschaft. Der Pfusus ist gratis und unbürokratisch. Der Bus befindet sich ab Mitte November bis Mitte April auf dem grossen Platz an der Uetlibergstrasse auf der Höhe der Haltestelle Strassenverkehrsamt.

# Wissenswertes

## Gesetzliches

### Führerausweis und Drogen

Bei unserem Netzwerkpartner arud, Zentren für Suchtmedizin, finden Sie unter «Merkblätter des Instituts für Rechtsmedizin» Infomaterial zum Thema Führerausweis und Alkohol, Cannabis und Drogen.

| [www.arud.ch](http://www.arud.ch)

### Risiken mit Betäubungsmitteln

Kranke Reisende dürfen die für die Höchstdauer von einem Monat für den persönlichen Gebrauch benötigten Betäubungsmittel in die Schweiz ein- und ausführen. Bei der Ausfuhr sind auch die Vorgaben des Bestimmungslandes zu berücksichtigen.

Für Personen, die mit betäubungsmittelhaltigen Medikamenten in Schengenländer reisen, wird empfohlen, sich vom Arzt eine entsprechende offizielle Bescheinigung zum Mitführen dieser Medikamente ausstellen zu lassen.

Diese Bescheinigung wird durch die Stelle, die das Medikament abgibt, (Apotheke oder selbstdispensierender Arzt) selber beglaubigt. Detaillierte Informationen finden Sie bei Swissmedic:

| [www.swissmedic.ch](http://www.swissmedic.ch)

### Verordnung über die ärztliche Verschreibung von Heroin

Erste Fassung 1999, aktualisierte Fassung Stand 2010:

| [tinyurl.com/vv-heroin](http://tinyurl.com/vv-heroin)

### Schweigepflicht

In Bezug auf die Schweigepflicht gilt für alle Psychologen und Ärzte, dass sie nicht mal sagen dürften, DASS jemand bei ihnen war.

Die Schweigepflicht gilt auch gegenüber der Krankenkasse, anderen Ärzten oder anderen Institutionen. Im Falle einer evidenten Gefährdung von Dritten (zb. Kindern) wird aber eine Meldung beim zuständigen Amt gemacht. Gesetzliche Grundlagen auf Index Gesundheit:

| [www.gef.be.ch](http://www.gef.be.ch)

## Reintegration

### Entzug (verschiedene Arten von Entzug)

**Ambulante Entzüge** sind möglich und stationären Behandlungen gegenüber langfristig nicht unterlegen. Eine ambulante Entzugsbehandlung empfiehlt sich vor allem für berufstätige Patienten und solche, deren Umfeld und soziales Netz nicht nur von Drogen bestimmt sind.

**Stationäre Entzüge** sind bei Mehrfachsubstanzabhängigkeit gelegentlich sinnvoll. Teilentzug von Alkohol, Benzodiazepinen und Kokain unter Weiterführung einer genügend dosierten Methadonbehandlung ermöglichen manchmal eine anhaltende Veränderung der Lebenssituation. Bei Mehrfachsubstanzabhängigkeit empfiehlt sich der gleichzeitige Entzug von Opioiden nicht; Methadon muss weiter genommen werden. Stationäre Entzüge oder Teilentzüge können in jeder psychiatrischen Klinik gemacht werden.

**Stationäre Langzeittherapie** im Anschluss an einen Entzug erhöht die Erfolgschancen und vermindert plötzliche Todesfälle durch Überdosis bei Rückfällen.

**Ausserhalb der Stadt Zürich:** Die Verschreibung von Methadon liegt in ärztlicher Hand; die Verrechnung erfolgt über die Krankenkasse. Falls eine Gemeinde über keine spezifische Substitutionseinrichtung verfügt (wie z.B. Arud, Crossline in der Stadt Zürich), kann der Hausarzt Methadon verschreiben, das in bestimmten Apotheken bezogen werden kann. Beim Methadon sind Mitgaben bis zu 4 Wochen möglich. Das macht es den PatientInnen leichter, sich wieder im Alltag und der Gesellschaft zu integrieren.

Eine umfassende Liste (für mehrere Kantone) der Institutionen, die einen körperlichen Entzug/Entgiftung anbieten, finden Sie bei InfoSet [www.infoset.ch](http://www.infoset.ch). Die Rubrik Ambulante Angebote listet auch Beratungsangebote auf.

Stationäre Angebote sind in der Regel stationäre Therapieangebote.

Ärzte und Therapeuten/Psychiater mit Suchtspezialisierung suchen:

| [www.therapievermittlung.ch](http://www.therapievermittlung.ch)

Für eine professionelle stationäre Suchttherapie stehen im Kanton Zürich mehrere Einrichtungen zur Verfügung. Alle empfehlenswerten Angebote sind unter Netz Suchtausstieg Zürich zusammengefasst:

| [www.suchtausstiegzh.ch](http://www.suchtausstiegzh.ch)

## Quellenangaben

### ada-zh

Angehörigenberatung Umfeld Sucht  
Sumatrastrasse 3 / 8006 Zürich  
info@ada-zh.ch / www.ada-zh.ch

### Arud

Zentrum für Suchtmedizin  
Schützengasse 31 / 8001 Zürich  
arud@arud.ch / www.arud.ch

### DHS

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.  
Westerwall 4 / D-59065 Hamm  
Info@dhs.de / www.dhs.de

### Sucht Schweiz

Av. Louis-Ruchonnet 14 / 1001 Lausanne  
info@suchtschweiz.ch  
www.suchtschweiz.ch

Bei den abgebildeten Personen handelt es sich um Models. Die Zitate stammen von echten Personen.

## Impressum

### Herausgeber

VEVD AJ  
Seefeldstrasse 128 / 8008 Zürich  
info@vevdaj.ch / www.vevdaj.ch

### Verlag

ada-zh  
Angehörigenberatung Umfeld Sucht  
Sumatrastrasse 3 / 8006 Zürich  
info@ada-zh.ch / www.ada-zh.ch

### Redaktion

Manuela Lisibach

### Gestaltung und Layout

Lettrafot Kommunikation  
www.lettrafot.ch

### Sponsoren

Dosenbach-Waser-Stiftung Zug

Stiftung Freiwillige Fürsorge der  
ev.-ref. Kirchgemeinde  
des Kt. Zug

Walter Haefner Stiftung Zürich

Was mich stärkt ist die tiefe Erfahrung und Gewissheit, dass ich gemeinsam mit anderen schwierige und aussichtslose Geschehnisse tragen kann und die Ohnmacht, für einen lieben Menschen nichts machen zu können, aber doch für ihn da zu sein, erdulde.

Was mich stärkt ist das Wissen, dass nicht alles in meinen eigenen Händen liegt, mich dies aber nicht lähmen muss.

Was mich stärkt ist der Geist der Offenheit und des Gesprächs, denn das Erzählen meiner persönlichen Geschichte hilft mir, im Leben Lichter zu sehen.

Deshalb gebe ich nicht etwas auf, an das ich jeden Tag denken muss!

*Man kann einen Menschen nichts lehren,  
man kann ihm nur helfen,  
es in sich selbst zu entdecken.*

.....

Galileo Galilei

