

## DU WILLST MIT DEM KOKSEN AUFHÖREN, SCHAFFST ES ABER ALLEINE NICHT?

Wenn du auch noch bereit bist, mit ganzer Kraft damit aufzuhören, dann bist du bei uns richtig!

Kokain ist in allen Gesellschaftsschichten verbreitet und der Konsum ist längst keine Randerscheinung mehr. Du bist nicht allein!

Obwohl jede Droge missbraucht werden kann, scheint der gelegentliche Konsum von Kokain unter Berücksichtigung bestimmter Regeln für die meisten Gebraucher ähnlich gefährlich zu sein wie der Konsum von Alkohol.

Trotzdem werden ca. 7% aller Konsumenten eine Abhängigkeit entwickeln. Dabei steht die psychische Abhängigkeit im Vordergrund. Wird Kokain geraucht, ist das Abhängigkeitspotenzial noch wesentlich höher!

Wo eine psychische Abhängigkeit vorzufinden ist, liegt auch immer eine körperliche Abhängigkeit vor. (Sie ist jedoch im Vergleich zu der Alkohol- oder Heroinabhängigkeit in der Regel weniger ausgeprägt.)

Die Abhängigkeit von Kokain kann zu einem verminderten Antrieb, zu Motivationslosigkeit und Leistungsminderung führen. Auch eine Depression kann die Folge sein. Die Arbeit, Ausbildung und alltägliche Anforderungen des Lebens werden häufig vernachlässigt. Konflikte im Alltag sind häufig die Folgen.

Kokain wird auch benutzt, um Alltagsorgen, Stress, Ängste etc. zu minimieren. Gerade wenn Konflikte nicht bewältigt werden können wird Kokain gebraucht, um dies zu umgehen.

Nicht wenige Gebraucher von Kokain benutzen die aufputschende Wirkung der Droge, um leistungsfähiger zu sein, die alltäglichen Anforderungen (Arbeit, Freizeit, Kinder etc.) zu erfüllen. Doch bleibt der Gebrauch aus, treten oft Schlafstörungen auf. Andere Entzugssymptome (Unruhe, Nervosität, gesteigerter Suchtdruck etc.) werden als sehr unangenehm erlebt und können zu einem Rückfall führen.

Da nicht jeder es selbst schafft, damit aufzuhören, bietet die Drogenhilfe wöchentlich eine ambulante Therapiegruppe an. Ziel der Therapie ist die Drogenfreiheit. Nur indem der Abhängige die Entstehung und die Aufrechterhaltung der Störung versteht, können alternative Bewältigungsstrategien erarbeitet werden.

## MPU-VORBEREITUNG

Dieses Angebot richtet sich an Betroffene, die aufgrund illegaler Drogen ihre Fahrerlaubnis verlieren oder denen die Anordnung einer MPU vorliegt.

MPU ist die Medizinisch-Psychologische Untersuchung bei einer verkehrspsychologischen Begutachtungsstelle.

Hier wird die Möglichkeit geboten, sich intensiv auf die MPU vorzubereiten, u. a. werden folgende Bereiche thematisiert:

- Selbstkritische Auseinandersetzung mit dem Konsumverhalten
- Problemlösungsstrategien
- Rückfallgefährdung
- Soziales Umfeld / Peergroup
- Risiken und Wirkungen illegaler und legaler Drogen
- Strafrecht / Verkehrsrecht
- Persönliche Zielformulierungen.

Das Angebot dauert in der Regel vier bis sechs Monate.

Eine Sprechstunde findet freitags in der Zeit zwischen 16.00 und 17.00 Uhr statt. Die Gruppe trifft sich 14-tägig, freitags in der Zeit von 17.15 bis 18.15 Uhr.

Einzelgespräche sind möglich.

## ANGEHÖRIGEN GRUPPE

Jeden ersten Montag im Monat findet ab 18.00 Uhr ein Gruppenangebot für Eltern, Geschwister, Freunde und Angehörige von Konsumenten statt. Hier können sie sich unter professioneller Anleitung austauschen und erfahren, dass sie nicht alleine sind mit ihren Ängsten und Sorgen!

In einer vertrauensvollen und angenehmen Atmosphäre bekommen Sie Unterstützung, um die hohen Belastungen deren Angehörigen ausgesetzt sind zu minimieren.

Eine Anmeldung ist nicht erforderlich!

## AMBULANTE ENTWÖHNUNGSTHERAPIE FÜR OPIATKONSUMENTEN UND SUBSTITUIERTE

Dieses verbindliche Gruppenangebot findet Mittwochabend in einer vertrauensvollen Atmosphäre unter therapeutischer Begleitung statt.

Dieses Therapieangebot richtet sich an Menschen

- nach stationärer Entwöhnungstherapie (zum Verfestigen der Drogenfreiheit)
- die stabil substituiert werden und die dauerhaft ohne Beigebrauch (Alkohol, Kokain, Benzodiazepine, THC oder sonstiges) bleiben wollen
- die auch beim Reduzieren, bzw. im Prozess der Beendigung der Substitutionsbehandlung sich befinden.

Schwerpunkte der Behandlung sind u.a. Verhinderung von Rückfällen, Umgang mit Drogenvorfällen, der Umgang mit Alltags Sorgen, der Erwerb von sozialen Kompetenzen, Entspannungsübungen und vieles mehr.

Die Teilnehmer dieser therapeutischen Gruppe können von den Erfahrungen und Stärken anderer Menschen in ähnlichen Situationen profitieren.

Ein Vorgespräch zum Gegenseitigen kennen lernen kann jederzeit vereinbart werden. Bei der Kostenbeantragung wird gerne behilflich.

## DU WILLST MIT DEM KIFFEN AUFHÖREN, SCHAFFST ES ABER ALLEINE NICHT?

Wenn du auch noch bereit bist, mit ganzer Kraft damit aufzuhören dann bist du bei uns richtig!

Der Konsum von Cannabis ist in allen Gesellschaftsschichten weit verbreitet.

Obwohl jede Droge missbraucht werden kann, scheint der gelegentliche Konsum von Cannabisprodukten unter Berücksichtigung bestimmter Regeln für die meisten Gebraucher weniger gefährlich zu sein als der Konsum von Alkohol.

Von den geschätzten 1 - 2 Millionen regelmäßigen Konsumenten in Deutschland werden ca. 5% den problematischen Konsumenten (das sind ca. 50-100 Tausend Menschen) zugeordnet. Nach den strengen Kriterien der medizinischen Definition der Abhängigkeit führt der alleinige Konsum von Cannabis bei ca. 2-4% der Konsumenten zu einer vorwiegend psychischen Abhängigkeit. Wo eine körperliche Abhängigkeit ist, besteht auch immer eine körperliche Abhängigkeit. (Sie ist jedoch im Vergleich von Alkohol oder Heroin in der Regel weniger ausgeprägt.)

Die Abhängigkeit zu Cannabis kann zu einem verminderten Antrieb, Motivationslosigkeit und Leistungsminderung führen. Die Arbeit, Ausbildung und alltägliche Anforderungen des Lebens werden häufig vernachlässigt. Konflikte im Alltag sind häufig die Folge.

Cannabis wird auch benutzt, um Alltagsorgen, Stress, Ängste etc. zu minimieren. Gerade wenn Konflikte nicht bewältigt werden können, wird Cannabis gebraucht.

Nicht wenige Gebraucher nutzen die sedierende Wirkung der Drogen, um besser einschlafen zu können. Doch bleibt der Gebrauch aus, treten Schlafstörungen auf. Andere Entzugssymptome (Unruhe, Nervosität, gesteigerter Suchtdruck etc.) werden als unangenehm erlebt und können zu einem Rückfall führen.

Da nicht jeder Abhängige von Cannabis es selbst schafft, damit aufzuhören, bietet die Drogenhilfe wöchentlich eine ambulante Therapiegruppe an. Ziel der Therapie ist die Drogenfreiheit. Nur indem der Abhängige die Entstehung und die Aufrechterhaltung der Störung versteht, können alternative Bewältigungsstrategien erarbeitet werden.