

Du bist nicht allein

– Erste Hilfe bei Suchterkrankung & emotionale Hintergründe verstehen

Einführung: Wenn die Sucht mehr ist als ein Laster

Viele Menschen rutschen nicht „einfach so“ in eine Suchterkrankung. Oft steht dahinter ein Schmerz, eine Leere, ein nicht gefühltes Gefühl.

Diese PDF soll dir erste Orientierung geben – mitfühlend, professionell und voller Respekt.

Sucht ist kein Charakterfehler – sondern oft ein Versuch zu überleben.

Was du jetzt tun kannst:

Krisenintervention & Kontaktaufnahme:

Wenn du das Gefühl hast, es wird zu viel – **zögere nicht, dir Hilfe zu holen. Du bist nicht allein.**

Telefonseelsorge: 0800 111 0 111 (24/7, anonym)

Sucht & Drogen Hotline: 01806 313031

Nothotline für Betroffene und Angehörige: <https://www.guttempler.de/nottelefon/>

 **Suchtberatungsstellen in deiner Nähe** findest du z. B. hier:
[suchthilfeverzeichnis.de](https://www.suchthilfeverzeichnis.de)

<https://www.drk.de/hilfe-in-deutschland/gesundheits-und-praevention/suchtberatung/>

Weitere hilfreiche Angebote (Gruppen, Online usw.):

<https://www.blaues-kreuz.de/de/angebote-und-hilfe/hilfe-fuer-betroffene>

<https://www.bundesdrogenbeauftragter.de/service/beratungsangebote/>

<https://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/suchtberatung/haeufiggestelltefragen/wo-finden-angehoerige-und-freunde-von-menschen-mit-suchtproblemen-hilfe-86065b6a-a394-4769-83b1-067833da476a>

<https://www.synanon-aktuell.de/>

<https://narcotics-anonymous.de/erste-hilfe/> (Deutschland und Österreich)

Es geht nicht darum, perfekt zu funktionieren. Es geht darum, dich selbst wieder zu spüren – ohne Betäubung, ohne Angst, in deinem Tempo.

Ich wünsche dir Kraft, Verbindung und einen liebevollen Umgang mit dir selbst.

