

# Süchtig— oder kenne ich meine Grenzen?

Ein Heft  
in Leichter Sprache



## Diese Menschen haben das Heft gemacht. In schwerer Sprache heißt das Impressum.

Dieses Heft kommt von der Abteilung  
Fachbereich für Menschen mit geistiger Behinderung vom LWV.  
LWV ist die Abkürzung für Landes-Wohlfahrts-Verband Hessen.

### Heraus-Geber:

Landes-Wohlfahrts-Verband Hessen  
Ständeplatz 6-10, 34117 Kassel

### Text und Übersetzung:

Carmen Vaupel

### Redaktion, Gestaltung:

Elke Bockhorst (verantwortlich), Rose-Marie von Krauss, Heiko Horn

### Textprüfung

Zentrum für Leichte Sprache, Lebenshilfe Landesverband Hessen e. V.

### Zeichnungen:

© Lebenshilfe für Menschen mit geistiger Behinderung Bremen e.V.  
Illustrator Stefan Albers, Atelier Fleetinsel 2013, [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

### Foto Titelseite:

[www.depositphotos.com](http://www.depositphotos.com)

### Druck:

Druckerei des LWV Hessen

### Stand:

Oktober 2020

### Internet:

[www.lwv-hessen.de](http://www.lwv-hessen.de)

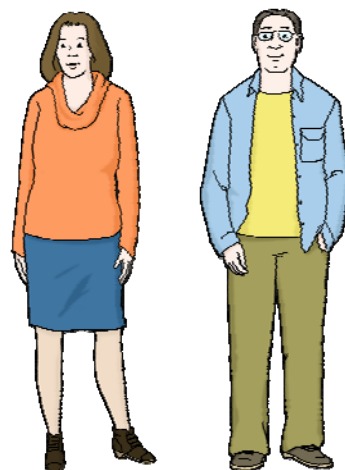
Wir haben diese Information nur in männlicher Sprache  
geschrieben.

So kann man den Text besser lesen.

Zum Beispiel steht im Text nur das Wort Mitarbeiter.

Das Wort Mitarbeiterin steht nicht im Text.

Mitarbeiter können aber auch Frauen sein.



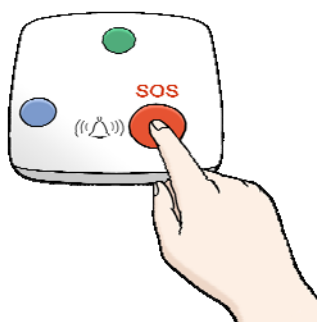
## Haben Sie ein Sucht-Problem?



Müssen Sie manche Dinge immer wieder tun?  
Obwohl Sie wissen:  
Das ist nicht gut!

Sie können aber nicht aufhören.  
Sie fühlen sich sonst schlecht.  
Sie haben schlechte Laune.  
Oder sind nervös.

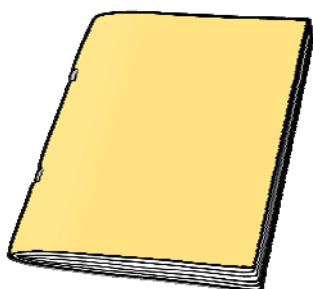
Vielleicht haben Sie ein Sucht-Problem.



Eine Sucht ist gefährlich.  
Eine Sucht ist eine Krankheit.

Wir möchten Ihnen darüber etwas erzählen.  
Und wir möchten Ihnen sagen:

- Woran Sie eine Sucht erkennen können.
- Was Sie dagegen tun können.
- Wo Sie Hilfe finden.



Für unser Heft haben wir diese  
wichtigen Beispiele ausgesucht:

Rauchen	(Seite 04)
Kiffen	(Seite 06)
Alkohol	(Seite 09)
Medikamente	(Seite 11)
Glücks-Spiel	(Seite 13)
Internet	(Seite 15)
Hier finden Sie Hilfe	(Seite 18)

## Rauchen



### Rauchen ist an vielen Orten verboten!

Zum Beispiel:

- in Gast-Stätten,
- in Kranken-Häusern,
- in Behörden,
- in Sport-Hallen
- und an vielen anderen Orten.

Denn:

Zigaretten-Rauch kann sehr krank machen!

Rauchen hat viele Nachteile.

Zum Beispiel:

- Raucher bekommen oft schlecht Luft.
- Raucher haben oft Probleme mit dem Schmecken oder Riechen.
- Raucher sterben oft früher.
- Rauchen ist teuer.

Deshalb haben viele Menschen schon mit dem Rauchen aufgehört.

### Warum ist Rauchen gefährlich?

Beim Rauchen atmet man Nikotin ein.

**Nikotin ist ein Gift.**

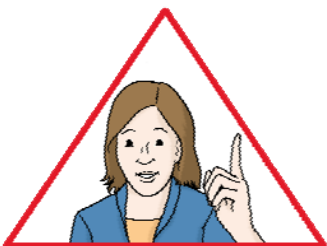
Das Nikotin geht direkt in das Gehirn.

Man fühlt sich munter.

Man kann Dinge leichter erledigen.

Man raucht immer weiter.

Und man kann plötzlich nicht mehr ohne Rauchen sein.





Die meisten Raucher rauchen

- Zigaretten,
- Zigarren
- oder Pfeife.

Manche rauchen aber auch

- Elektro-Zigaretten
- oder Wasser-Pfeifen.

Viele Menschen denken:  
Das ist gesünder.

Aber, das stimmt nicht.  
Auch hier sind giftige Stoffe drin.



### So können Sie aufhören

Überlegen Sie sich ein Datum.

Sagen Sie Ihren Eltern und Freunden Bescheid.

Sagen Sie:

„An dem Tag höre ich auf zu rauchen!“

An dem Tag schmeißen Sie alle Zigaretten weg.

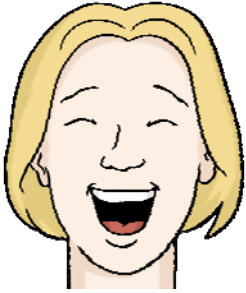
Jemand bietet Ihnen eine Zigarette an?

Dann sagen Sie stolz:

„Nein! Ich bin Nicht-Raucher!“

Sie werden merken:

Das fühlt sich gut an.



Die ersten Tage ohne Rauchen sind schwer.  
Aber Sie schaffen das.

Überlegen Sie:

Nicht-Rauchen hat viele Vorteile.

Zum Beispiel:

- Sie fühlen sich gesünder.
- Sie bekommen besser Luft.
- Sie können wieder besser riechen.
- Sie können besser schmecken.
- Sie sparen viel Geld.



### Holen Sie sich Unterstützung

Es gibt Fachleute,

die Sie unterstützen können.

Die Telefon-Nummern finden Sie hinten im Heft.

## Kiffen



### Was bedeutet kiffen?

Kiffen bedeutet:

Man raucht Teile von der Cannabis-Pflanze.

Meistens werden Tabak und  
Teile der Cannabis-Pflanze gemischt.

Die Pflanze ist eine Droge.

Von dem Rauch bekommt man einen Rausch.

Das Harz der Pflanze heißt Haschisch.

Die trockenen Blätter der Pflanze heißen Marihuana.



### Cannabis als Medizin

Manchmal verschreibt ein Arzt Cannabis.  
**Aber das ist eine Ausnahme.**  
Nur sehr kranke Menschen bekommen Cannabis.  
Zum Beispiel,  
wenn sie sehr starke Schmerzen haben.



### Warum kiffen Menschen?

Kiffen macht bei den meisten Leuten einen Rausch.  
Man fühlt sich gut.  
Man ist gut drauf!  
Für eine kurze Zeit.

Aber Achtung:

- Man kann **nicht** mehr richtig nachdenken.  
Und man macht vielleicht Dinge,  
die man später bereut.
- Man kann Gefahren **nicht** gut erkennen.  
Zum Beispiel im Straßen-Verkehr.

Cannabis kann man auch essen oder trinken.  
Zum Beispiel in Keksen oder im Kakao.

Auch das ist gefährlich!

Beim Rauchen merkt man den Rausch sofort.  
Beim Essen kommt der Rausch erst später.



### Cannabis ist eine Droge

Drogen verkaufen ist in Deutschland streng verboten.  
Man kann ins Gefängnis kommen.

Manche Leute verkaufen trotzdem Cannabis.  
Die Leute wollen viel Geld verdienen.

Deshalb mischen sie oft Cannabis  
mit anderen giftigen Dingen.  
So können sie mehr Geld verdienen.

Das ist sehr gefährlich.  
Man kann sehr krank werden!

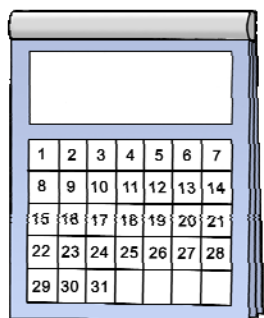
### **Kiffen kann süchtig machen!**

Möchten Sie mit dem Kiffen aufhören?  
Probieren Sie,  
eine Zeit lang nicht zu kiffen.  
Zum Beispiel einen Monat.

Schaffen Sie das?  
Das ist gut.  
Dann hören Sie ganz damit auf.

Schaffen Sie das nicht alleine?  
Oder kennen Sie jemanden,  
dem Sie helfen wollen?

Es gibt Fachleute,  
die Sie unterstützen können.  
Die Telefon-Nummern finden Sie hinten im Heft.





## Alkohol



### Alkohol ist in vielen Dingen!

Die meisten erwachsenen Menschen trinken manchmal Alkohol.

Alkohol ist auch in manchen Speisen.

Zum Beispiel:

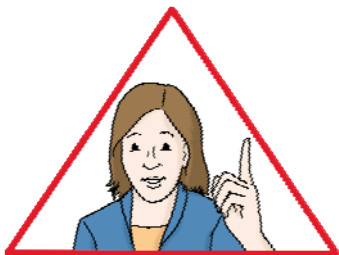
Es gibt Pralinen mit Alkohol.

Auch in Medizin ist manchmal Alkohol.

Zum Beispiel:

Es gibt Husten-Tropfen mit Alkohol.

Das ist für die meisten erwachsenen Menschen **nicht** gefährlich.



### Alkohol kann gefährlich werden

Trinken Sie **nicht** zu oft Alkohol.

Und trinken Sie **nicht** regelmäßig Alkohol.

Auch dann **nicht**,

wenn Sie nur wenig Alkohol trinken.

Regelmäßig ist zum Beispiel:

- jeden Tag oder
- jedes Wochen-Ende.

Trinken Sie nie zu viel Alkohol.

Und trinken Sie auf keinen Fall Alkohol:

- wenn Sie unter 18 Jahre alt sind,
- wenn Sie schwanger sind,
- wenn Sie Medikamente nehmen müssen,
- wenn Sie Auto oder Fahrrad fahren,
- wenn Sie eine Maschine bedienen wollen.



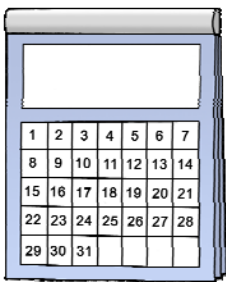
### Warum ist Alkohol gefährlich?

Alkohol kann krank machen.  
Zum Beispiel die Leber oder den Magen.

Alkohol macht auch das Gehirn krank.  
Man kann **nicht** mehr richtig denken.  
Und man tut Dinge,  
die man gar **nicht** möchte.

Alkohol kann süchtig machen.  
Dann kann man **nicht** mehr ohne Alkohol sein.  
Man fühlt sich schlecht ohne Alkohol.  
Und man muss immer mehr trinken.

Die meisten süchtigen Menschen schämen sich.  
Sie ziehen sich zurück.  
Sie verlieren ihre Arbeit.  
Sie verlieren ihre Freunde.  
Sie werden immer einsamer.



### Haben Sie ein Problem mit Alkohol?

Trinken Sie viel Alkohol?  
Trinken Sie regelmäßig Alkohol?

Dann probieren Sie:  
Trinken Sie eine Zeit lang keinen Alkohol.  
Zum Beispiel 3 Monate.

Ist das schwer für Sie?  
Fühlen Sie sich schlecht ohne Alkohol?

Oder kennen Sie jemanden,  
der ein Problem mit Alkohol hat?  
Wollen Sie helfen?



Es gibt Fachleute,  
die Sie unterstützen können.  
Die Telefon-Nummern finden Sie hinten im Heft.

## Medikamente



### Medikamente sind wichtig

Zu Medikamenten sagt man auch Medizin.  
Medikamente gibt es in verschiedenen Formen.  
Zum Beispiel Tabletten oder Tropfen.

Medikamente gibt es in Apotheken.  
Für viele Medikamente braucht man  
ein Rezept vom Arzt.

Medikamente sind wichtig,  
wenn man krank ist.



### Aber: Medikamente können auch krank machen

Nehmen Sie **nicht** einfach irgendein Medikament.  
Und nehmen auf keinen Fall Medikamente,  
die Sie **nicht** kennen.

Sie fühlen sich krank?  
Dann sprechen Sie mit Ihrem Arzt.  
Oder fragen Sie Ihren Betreuer.



Denn das ist sehr wichtig:

- Für jede Krankheit braucht man andere Medikamente.  
Sie brauchen also die richtigen Medikamente.
- Manche Medikamente darf man **nicht** zusammen einnehmen.  
Sie können sonst noch andere Krankheiten bekommen.
- Sie müssen wissen, wie viele Medikamente Sie nehmen müssen.  
Und um welche Uhr-Zeit.  
Sonst wirken die Medikamente vielleicht **nicht**.
- Medikamente soll man **nicht** dauernd nehmen.  
Denn: Medikamente können süchtig machen.

### Nehmen Sie regelmäßig Medikamente?

Haben Sie das mit Ihrem Arzt besprochen?

Fühlen Sie sich ohne Medikamente schlecht?

Können Sie zum Beispiel **nicht** schlafen?

Oder haben Sie Schmerzen?

Vielleicht haben Sie ein Sucht-Problem.

Oder vielleicht brauchen Sie einfach nur andere Medikamente.

Fragen Sie Ihren Arzt.

Er ist der Fachmann.

Er kennt sich mit Medikamenten aus.

Bitten Sie Ihren Betreuer,

Sie zum Arzt zu begleiten.

Oder nehmen Sie eine andere Person mit,  
der Sie vertrauen.





Bei anderen Fachleuten finden Sie noch mehr Beratung.

Die Telefon-Nummern finden Sie hinten im Heft.

## Glücks-Spiel

### Spielen macht Spaß!

Fast alle Menschen spielen gern.

Spielen ist gut!

Und spielen macht Spaß!

Es gibt viele Arten zu spielen.

Zum Beispiel:

- zu Hause mit Freunden,
- am Computer
- oder man kauft sich ein Los bei der Lotterie.



Spielt man um Geld,  
nennt man das „Glücks-Spiel“.

### Glücks-Spiel kann süchtig machen!

Manche Menschen können **nicht** aufhören mit dem Glücks-Spiel.

Diese Menschen denken,  
dass sie viel Geld gewinnen können.



Zum Beispiel:

- bei Internet-Spielen,
- in Spiel-Hallen
- oder in Spiel-Casinos,

Das ist aber **nicht** richtig.

Auch, wenn sie etwas Geld gewinnen.

Denn meistens wollen die Menschen noch mehr Geld gewinnen.

Also verspielen die Menschen das Geld wieder.

Und noch viel mehr Geld.

Bis sie kein Geld mehr haben.

Die Spiel-Sucht wird immer schlimmer.

Die Süchtigen können an **nichts** anderes denken.

Die Sucht kann ihr ganzes Leben zerstören:

- Sie haben Schulden bei der Bank.  
Oder bei Freunden oder der Familie.
- Sie können die Miete **nicht** mehr bezahlen.  
Und verlieren die Wohnung.
- Sie haben oft Streit mit Freunden und der Familie.
- Sie können oft **nicht** schlafen.  
Sie sind nervös.  
Sie haben oft schlechte Laune.  
Sie fühlen sich immer schlechter.



### Woran erkenne ich meine Sucht?

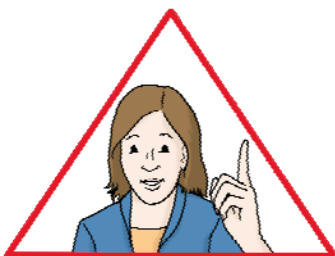
Überlegen Sie:

- Spielen Sie sehr oft?
- Ist alles andere unwichtig?

Spielen Sie um Geld?

Fühlen Sie sich schlecht,  
wenn Sie **nicht** spielen können?

Fragen Sie eine Person,  
der Sie vertrauen.

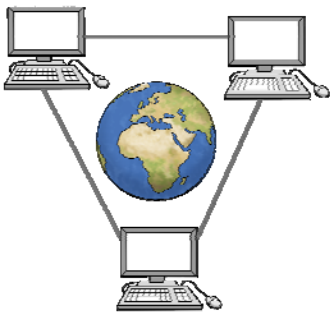




Oft merken Freunde oder Familie,  
dass es einem nicht gut geht.  
Oder sprechen Sie mit Ihrem Arzt.

Es gibt Fachleute,  
die Sie dabei unterstützen können.  
Die Telefon-Nummern finden Sie hinten im Heft.

## Internet



### Das Internet ist eine tolle Sache!

Unterstützung beim Lernen.  
Unterhalten mit Freunden.  
Mit anderen Personen spielen.  
Oder auch alleine spielen.

Mit dem Internet ist das alles möglich.

Egal ob mit dem Computer  
oder mit dem Smart-Phone.  
Das ist ein Mobil-Telefon

Da gibt es keine Langeweile!



### Zu viel Internet kann süchtig machen!

Aber: Zu viel Internet kann süchtig machen.  
Gerade weil es so viel Spaß macht.

Denn manche Menschen können gar **nicht** mehr  
aufhören.

Diese Menschen sitzen viele Stunden vor dem  
Computer.

Oder sie schauen dauernd in das Smart-Phone.  
Oft bis spät in die Nacht.



Das ist nicht gut!  
Man kann davon Probleme bekommen.  
Zum Beispiel:

- Rücken-Schmerzen,
- Augen-Schmerzen
- oder Schlaf-Störungen.

Oft werden Freunde und Verwandte sauer.  
Weil man keine Zeit für sie hat.

### **Machen Sie sich einen Zeit-Plan!**

Verzichten Sie doch mal auf das Internet.  
Was passiert?

Werden Sie nervös?

Oder bekommen Sie schlechte Laune?

Planen Sie Zeiten ohne Internet.

Zum Beispiel nach dem Abend-Essen:

Schalten Sie den Computer aus.

Und schalten Sie das Smart-Phone aus.

Sagen Sie Ihrer Familie oder Freunden,  
dass Sie weniger ins Internet gehen möchten.

Und dass Sie deshalb nicht immer zu erreichen sind.

Vielleicht machen Ihre Familie und Freunde ja mit.

Oder probieren Sie das:

Sie treffen sich mit der Familie oder Freunden?

Lassen Sie Ihr Smart-Phone in der Tasche.

Und stellen Sie es leise.

Klappt das gut?

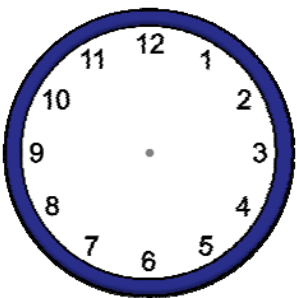
Dann machen Sie das öfter.

Werden Sie Ihren Freunden und der Familie ein gutes  
Vorbild.

Klappt das nicht?

Dann haben Sie vielleicht ein Sucht-Problem.

Holen Sie sich Hilfe.







Es gibt Fachleute,  
die Sie unterstützen können.  
Die Telefon-Nummern finden Sie hinten  
im Heft.

## Hier finden Sie Hilfe

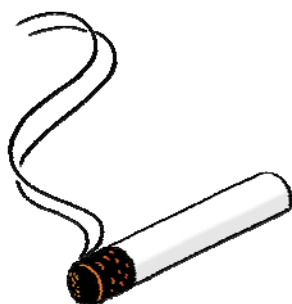


### Ansprech-Partner für Glücks-Spiel-Sucht

0800 1372700

Montag bis Donnerstag von 10 bis 22 Uhr  
Freitag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr.

Der Anruf kostet nichts.

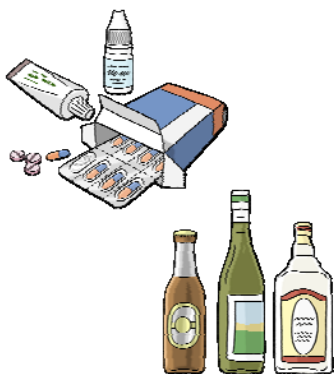


### Ansprech-Partner für Rauch-Entwöhnung

0800 8313131

Montag bis Donnerstag von 10 bis 22 Uhr  
Freitag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr.

Der Anruf kostet nichts.

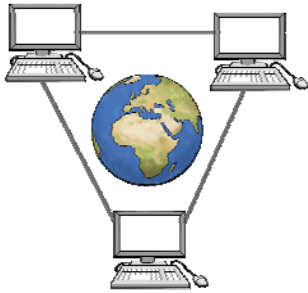


### Ansprech-Partner für Medikamenten-Sucht, Alkohol-Sucht und andere Drogen

01806 313031

Das Telefon ist rund um die Uhr besetzt.

Der Anruf kostet 0,20 € pro Anruf aus dem Festnetz  
Vom Mobilfunk höchstens 0,60 € pro Anruf



### Beratungsstellen im Internet:

[www.suchthilfeverzeichnis.de](http://www.suchthilfeverzeichnis.de)

Wichtige Informationen finden Sie auch bei der Bundes-Zentrale für gesundheitliche Aufklärung:  
[www.bzga.de](http://www.bzga.de)

Oder bei der Hessischen Landesstelle für Sucht-Fragen:  
[www.hls-online.org](http://www.hls-online.org)

# Der Landes-Wohlfahrts-Verband Hessen

Der Landes-Wohlfahrts-Verband heißt auch LWV.

Der LWV ist ein Amt.

Der LWV ist für ganz Hessen zuständig.

Der LWV sagt, behinderte Menschen sollen so leben wie nicht behinderte Menschen.

Der LWV arbeitet mit vielen Stellen zusammen.  
Diese Stellen unterstützen behinderte Menschen beim Wohnen und beim Arbeiten.  
Diese Unterstützung bezahlt in den meisten Fällen der LWV.

Zum LWV gehören auch Schulen für behinderte Kinder und für Kinder mit seelischen Problemen.

Zum LWV gehört auch die Vitos GmbH.  
Die Vitos GmbH hat viele Krankenhäuser.  
Es gibt Krankenhäuser für Kinder und Erwachsene mit seelischen Problemen.  
Es gibt auch Krankenhäuser für Menschen mit körperlichen Krankheiten.

Der LWV hat Büros in Kassel, Darmstadt und Wiesbaden.