



Sucht

Ein Heft in Leichter Sprache



Die Informationen gibt es
auch in Österreichischer
Gebärden-Sprache.



Sucht- und Drogen
Koordination Wien
Institut für Suchtprävention

Für die
Stadt Wien

www.isp.wien

Inhalt

Was ist Sucht?	Seite 7
Wie entsteht Sucht?.....	Seite 19
Warum nehmen Menschen Suchtmittel?...	Seite 31
Folgen einer Sucht.....	Seite 39
Was schützt vor Sucht?	Seite 53
Informationen zu Sucht.....	Seite 67
Beratungs-Stellen.....	Seite 69

Impressum



**Sucht- und Drogen
Koordination Wien**
Institut für Suchtprävention



Für die
Stadt Wien

Medieninhaber und Herausgeber: Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien gemeinnützige GmbH **Für den Inhalt verantwortlich:** Markus Weißensteiner **Text:** Georg Preitler **Gestaltung:** Carolin Reidinger **Illustrationen:** Maria Kondratieva **Hersteller:** Stangl Druck **Verlags- und Herstellungsart:** Wien **Stand:** Dezember 2025

1. Auflage
Alle Angaben ohne Gewähr

Hinweis

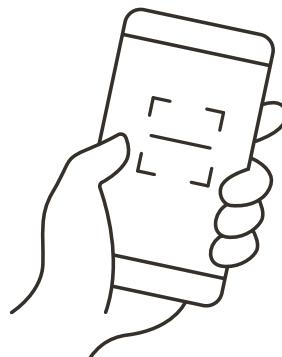
Zu diesem Heft gibt es Videos in Gebärden-Sprache.

Gebärden-Sprache ist eine Sprache mit Händen, Gesicht und Körper.

Viele gehörlose und schwerhörige Menschen nutzen Gebärden-Sprache.

Zu jedem Kapitel gibt es ein Video.
Die Videos sind auf unserer Internetseite:
sdw.wien/info/index

Sie möchten die Videos auf dem Handy anschauen?



So geht es:

1. Öffnen Sie die Foto-App auf Ihrem Handy.
2. Halten Sie das Handy vor den QR-Code.
3. Das Handy zeigt Ihnen die Internet-Seite.
4. Tippen Sie auf den Link.

Dann startet das Video.

1. Foto-App



2. Scannen



3. Link



4. Klicken



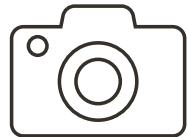
Hinweis

Zu diesem Kapitel gibt es ein Video in Österreichischer Gebärdensprache (ÖGS).

Sie finden das Video auf unserer Internetseite:
sdw.wien/info/was

Sie können auch den QR-Code mit dem Handy scannen.

1. Foto-App



2. Scannen



3. Link



4. Klicken



Was ist Sucht?

Sucht ist eine Krankheit.

Ein anderes Wort für Sucht ist **Abhängigkeit**.

Man sagt auch: Ein Mensch ist suchtkrank.

Oder: Ein Mensch ist abhängig.



Sucht hat viele Ursachen.

Sucht kann in jeder Familie vorkommen.
Sucht kann in jedem Alter vorkommen.

Eine Sucht können arme Menschen
genauso wie reiche Menschen haben.

Eine Sucht können Menschen
mit guter Bildung genauso wie
Menschen mit schlechter Bildung haben.



Manche suchtkranke Menschen
werden wieder gesund.

Bei manchen Menschen kommt
die Sucht immer wieder.

Manche Menschen müssen
mit ihrer Sucht leben.

Das ist bei jedem suchtkranken Menschen anders.

Aber:

**Alle suchtkranken Menschen
können etwas machen,**
damit sie gesund werden.
Oder damit sie mit der Krankheit
gut umgehen können.

Dabei brauchen suchtkranke Menschen Hilfe.

Suchtkranke Menschen brauchen Menschen,
die für sie da sind.

**Und sie brauchen Menschen,
die sie verstehen.**

Suchtkranke Menschen brauchen auch
Gespräche mit Sucht-Expertinnen
oder Sucht-Experten.

Wichtig:

Es ist gut:

Wenn man über eine Sucht-Krankheit
offen redet.

Schlecht ist:

Wenn eine Sucht-Krankheit
ein Geheimnis ist.

Das macht alles viel schlimmer.

Es ist gut:

Wenn man suchtkranken Menschen
Hilfe anbietet.

Schlecht ist:

Wenn man suchtkranke Menschen ausstößt.
Das macht alles viel schlimmer.





Menschen können von einem **Sucht-Mittel** abhängig werden.

Zum Beispiel:

- Alkohol
- Zigarette
- einige Medikamente
- oder verbotene Sucht-Mittel,
zum Beispiel: Cannabis, Kokain oder Heroin

Menschen können auch von einem **Verhalten** abhängig werden.

Zum Beispiel:

- Glücks-Spiele an einem Spiel-Automaten oder in einem Kasino
- Computer-Spiele

Diese Sucht nennt man Verhaltens-Sucht.

Wichtig:

Wenn ein Mensch einmal Alkohol trinkt oder wenn ein Mensch gerne Computer-Spiele spielt, dann ist er nicht sofort suchtkrank oder abhängig.

Hinweise auf eine Sucht-Krankheit

Suchtkranke Menschen denken:

„Ich kann nicht anders.“

- „Ich muss Alkohol trinken“
- „Ich muss Zigaretten rauchen“
- „Ich muss Computer spielen“
- „Ich muss am Spiel-Automaten spielen.“

Suchtkranke Menschen fühlen sich gezwungen.

Suchtkranke Menschen können das Trinken, das Rauchen oder Spielen oft **nicht kontrollieren**.

Zum Beispiel:

- Suchtkranke Menschen können mit dem Trinken, dem Rauchen oder dem Spielen nicht aufhören, auch wenn es zu viel ist.
- Suchtkranke Menschen trinken, rauchen oder spielen, auch wenn es gerade nicht passt.
- Suchtkranke Menschen werden nervös, wenn sie nicht rauchen dürfen. Sie fühlen sich oft hilflos.

Manche suchtkranke Menschen haben **Entzugs-Erscheinungen**.

Das heißt zum Beispiel:

- Ohne Alkohol oder andere Sucht-Mittel geht es ihnen richtig schlecht.

Entzugs-Erscheinungen können sehr gefährlich sein.

Bei Alkohol, einigen Medikamenten und verbotenen Sucht-Mitteln sogar lebensgefährlich.

**Also bei Entzugs-Erscheinungen:
Zu einem Arzt oder einer Ärztin gehen**

Viele suchtkranke Menschen **müssen**
immer mehr vom Sucht-Mittel nehmen.

Viele suchtkranke Menschen müssen
immer mehr Alkohol trinken.

Viele suchtkranke Menschen müssen
immer öfter und länger
am Spiel-Automaten spielen.

Oder sie geben beim Spiel-Automaten
immer mehr Geld aus.
Sonst spüren sie keine Wirkung.

Die Sucht **wird immer wichtiger**.
Freunde, Familie und Hobbys
sind nicht mehr wichtig.

Suchtkranke Menschen
können nicht aufhören,
obwohl sie wegen der Sucht Probleme haben.

Zum Beispiel:

- Eine Raucherin hat schon eine kranke Lunge.
Sie raucht aber weiter.
- Ein Chef sagt:
Du darfst in der Arbeit
nicht mehr betrunken sein.
Der Mitarbeiter trinkt aber
weiter Alkohol in der Arbeit.



Hinweis

Zu diesem Kapitel gibt es ein Video in Österreichischer Gebärdensprache (ÖGS).

Sie finden das Video auf unserer Internetseite:
sdw.wien/info/wie

Sie können auch den QR-Code mit dem Handy scannen.

1. Foto-App



2. Scannen



3. Link



4. Klicken



Wie entsteht Sucht?

Sucht hat viele Ursachen.

Sucht entsteht bei jedem Menschen anders.

Sucht entsteht nicht plötzlich.

Meistens braucht es eine längere Zeit.



Es hängt von vielen Dingen ab,
ob jemand suchtkrank wird oder nicht:

Es hängt vom Menschen selbst ab.
Man sagt auch: von der **Person**.

Dazu gehören zum Beispiel:

- eigene Erfahrungen
- eigene Gefühle
- eigene Gedanken
- das eigene Wissen
- der eigene Körper
- ob man Geld hat oder nicht

Es hängt von allem ab,
was um einen Menschen herum ist:
wo man lebt und wie man lebt.
Man nennt das: **Umfeld**.

Dazu gehören zum Beispiel:

- Familie
- Freunde
- die Schule oder der Arbeitsplatz
- Werbung
- wo man wohnt
- Politik
- Verbote und Gesetze
- Religion

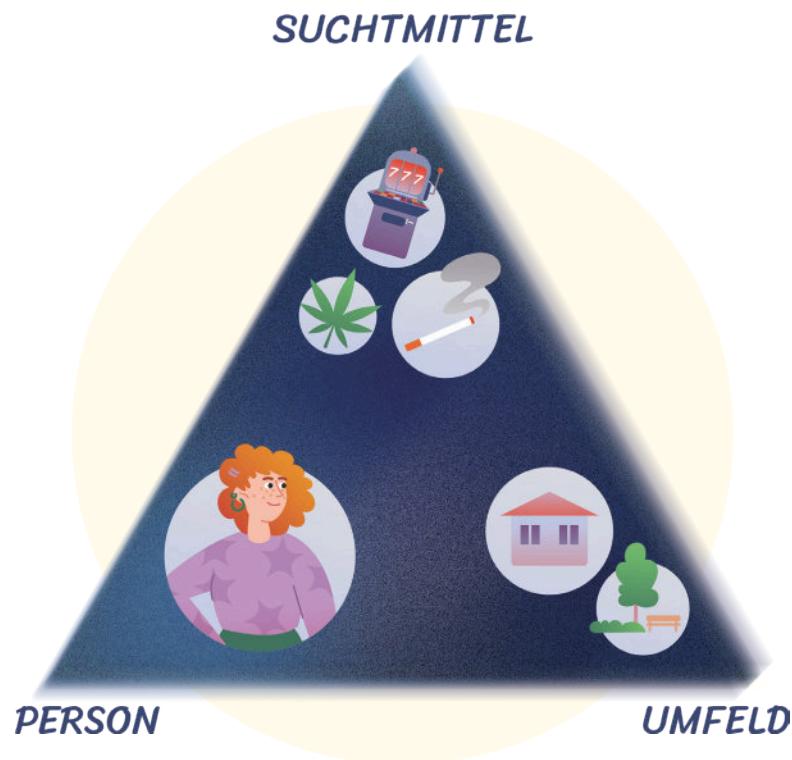
Es hängt vom **Sucht-Mittel**
oder vom **Sucht-Verhalten** ab:
zum Beispiel Alkohol, Zigaretten, Cannabis,
Kokain, Heroin, Computer-Spiele.

Dazu gehört zum Beispiel:

- was das Sucht-Mittel im Körper macht
- wie ein Sucht-Mittel aussieht
- wie ein Sucht-Mittel schmeckt
- ob das Sucht-Mittel erlaubt ist
- ob das Sucht-Mittel verboten ist
- wie man ein Sucht-Mittel kaufen kann

Man kann das auch als Dreieck zeichnen.
Das nennt man auch **Sucht-Dreieck**.

Auf diesem Bild sehen Sie das Sucht-Dreieck.
Alle 3 Ecken des Sucht-Dreiecks sind wichtig.
Also die **Person**, das **Umfeld** und
das **Sucht-Mittel**.



**All das braucht es,
damit eine Sucht entsteht.**

Aber auch:
All das braucht es,
damit eine Sucht **nicht** entsteht.

Manche Dinge können schlecht sein
und krank machen.
Aber: Die gleichen Dinge können
andere Menschen schützen.
Deswegen ist es oft kompliziert.

Zum Beispiel:

Man macht ein strenges Verbot.
Man darf ein bestimmtes Sucht-Mittel
nicht kaufen.
Man darf das Sucht-Mittel nicht haben.

Manche Menschen werden es dann nicht kaufen.
Sie werden deshalb auch nicht suchtkrank.
Für diese Menschen ist das Verbot ein Schutz.

Aber:

Andere Menschen
werden neugierig.
Sie wollen vielleicht
etwas Verbotenes ausprobieren.
Einige denken vielleicht:
Das ist gar nicht so schlimm.

Sie denken, das Verbot ist Blödsinn.
Sie halten sich nicht an das Verbot.

Oder:

Manche Menschen sind von diesem
Sucht-Mittel abhängig.
Für diese Menschen ist das Verbot sehr schlimm.

Sie brauchen das Sucht-Mittel,
sonst geht es ihnen richtig schlecht.

Sie müssen nun etwas Verbotenes machen.
Sie werden nun für ihre
Sucht-Krankheit bestraft.

Das macht es für diese suchtkranken
Menschen noch schlimmer.

Wichtig:

**Sucht-Mittel können sehr schaden.
Daher muss es Regeln geben.**

Eine Regel ist zum Beispiel:

Kinder und Jugendliche
dürfen keinen Alkohol trinken.

Da sind sich alle Expertinnen und Experten einig:
Das ist eine gute Regel.
Diese Regel schützt viele Menschen vor Sucht.



Viele Menschen kennen das Sucht-Dreieck nicht.

Sie suchen nach nur **einem**
Grund für die Sucht.

Wenn man das Sucht-Dreieck kennt,
weiß man: Sucht hat immer viele Gründe.

Manche Menschen sagen zu
suchtkranken Menschen:
„Du bist selbst schuld.“
Aber das stimmt nicht.

Sie kennen das Sucht-Dreieck nicht.
Diese Menschen denken nicht an das Umfeld.
Und sie denken nicht an das Sucht-Mittel.

Manche Menschen sagen zu
suchtkranken Menschen:
„Deine Freunde sind schuld.“
Aber das stimmt nicht.

Sie kennen das Sucht-Dreieck nicht.
Diese Menschen denken nicht an die Person.
Und sie denken nicht an das Sucht-Mittel.

Manche Menschen sagen
zu suchtkranken Menschen:
„Das Sucht-Mittel ist schuld.“
Aber das stimmt nicht.

Sie kennen das Sucht-Dreieck nicht.
Diese Menschen denken nicht an die Person.
Und sie denken nicht an das Umfeld.





Wichtig:

Wie eine Sucht-Krankheit entsteht,
das ist kompliziert:
Eine Sucht-Krankheit hat immer viele Gründe.
Nur einen Grund gibt es nie.

Man kann niemandem die Schuld geben.
Man braucht sich nicht schämen.
Man soll offen über die Krankheit reden.

Es ist ganz wichtig:

**Kranke Menschen lässt man
nicht im Stich.**
Kranken Menschen hilft man.
Das gilt auch für Sucht-Krankheiten.

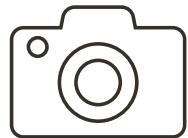
Hinweis

Zu diesem Kapitel gibt es ein Video in Österreichischer Gebärdensprache (ÖGS).

Sie finden das Video auf unserer Internetseite:
sdw.wien/info/warum

Sie können auch den QR-Code mit dem Handy scannen.

1. Foto-App



2. Scannen



3. Link



4. Klicken



Warum nehmen Menschen Suchtmittel?

Warum machen Menschen etwas, von dem sie vielleicht suchtkrank werden?

Menschen nehmen Sucht-Mittel oder machen Dinge, von denen sie vielleicht suchtkrank werden. Dafür gibt es viele verschiedene Gründe. Das kann bei jedem Menschen anders sein.

Man will, dass es einem gut geht.
Man will, dass man sich gut fühlt.

Zum Beispiel:

- Ich will mich wohler fühlen.
- Ich will etwas genießen.
- Ich will mich glücklich fühlen.
- Ich will Spaß haben.
- Ich will etwas Aufregendes erleben.
- Ich will dazugehören.
- Ich will mich entspannen.
- Ich will aktiv sein.
- Ich will in der Arbeit besser sein.
- Ich will leichter lernen können.

Oder man will, dass man sich nicht mehr schlecht fühlt.

Etwas Unangenehmes soll weniger werden.

Zum Beispiel:

- Ich will keine Angst haben.
- Ich will keinen Stress haben.
- Ich will kein schlechtes Gewissen haben.
- Ich will keine unangenehmen Gefühle haben.
- Ich will etwas vergessen.
- Ich will keine unangenehmen Gedanken haben.

Jeder Mensch kennt solche Gefühle.



VIELE SCHÖNE SACHEN:



Gut ist:

Man kann **ganz viele** Sachen machen, damit man sich gut fühlt.
Man hat ganz verschiedene Möglichkeiten.

Zum Beispiel:

- Sport,
- ein gutes Essen,
- Freunde treffen,
- einen guten Film anschauen,
- Hobbys,
- Musik hören

Schlecht ist:

Man kann **NUR EINE** Sache machen,
damit man sich gut fühlt.

Man hat nur eine Möglichkeit.

Ganz schlecht ist,
wenn man von der einen Sache
suchtkrank werden kann.

Zum Beispiel:

Man kann sich nur entspannen,
wenn man Alkohol trinkt.

Suchtkranke Menschen brauchen
ihr Sucht-Mittel oder ihr Sucht-Verhalten.
Sie haben nur diese Möglichkeit.
Nur so fühlen sie sich gut.

Das macht es für sie so schwer.
Sie müssen andere Sachen finden oder lernen,
damit sie sich gut fühlen.

Vielen fällt das sehr schwer.

Sie wissen gar nicht, was ihnen Spaß macht.
Sie wissen nicht, was ihnen guttut.

Es geht darum:

Statt Sucht-Mittel nehmen

- **etwas anderes machen,**
- **etwas Neues probieren**
- **und etwas Neues lernen.**

Etwas, das einem guttut.

Sucht-Kranke müssen das oft üben.
Sie müssen es immer wieder versuchen.
Vielleicht können sie dann
das Sucht-Mittel weglassen,
oder sie können dann gut mit der
Sucht-Erkrankung leben.

Hinweis

Zu diesem Kapitel gibt es ein Video in Österreichischer Gebärdensprache (ÖGS).

Sie finden das Video auf unserer Internetseite:
sdw.wien/info/krank

Sie können auch den QR-Code mit dem Handy scannen.

1. Foto-App



2. Scannen



3. Link



4. Klicken



Folgen einer Sucht

Für viele Menschen ist Sucht ein großes Problem.

Die Sucht verändert ihr Leben:

- Sie macht krank.
- Sie verändert die Gedanken.
- Sie verändert die Gefühle.
- Sie stört oft das Familien-Leben.
- Sie verändert Freundschaften.

Und vieles mehr.



Gesundheit und Sucht

Suchtkranke Menschen haben oft mehrere Krankheiten.
Manche Krankheiten waren schon vor der Sucht da.
Manche sind mit der Sucht gekommen.
Manche sind mit der Sucht schlimmer geworden.

Es sind oft Krankheiten der Psyche.
Man nennt diese Krankheiten auch **psychische Krankheiten**.
Sucht ist auch eine psychische Krankheit.



Daher:

Suchtkranke Menschen haben oft eine zweite psychische Krankheit.
Und einige haben mehrere psychische Krankheiten.

Zum Beispiel:

Viele suchtkranke Menschen haben auch die Krankheit **Depression**.
Sie fühlen sich immer traurig und müde.
Sie haben keinen Spaß im Leben.

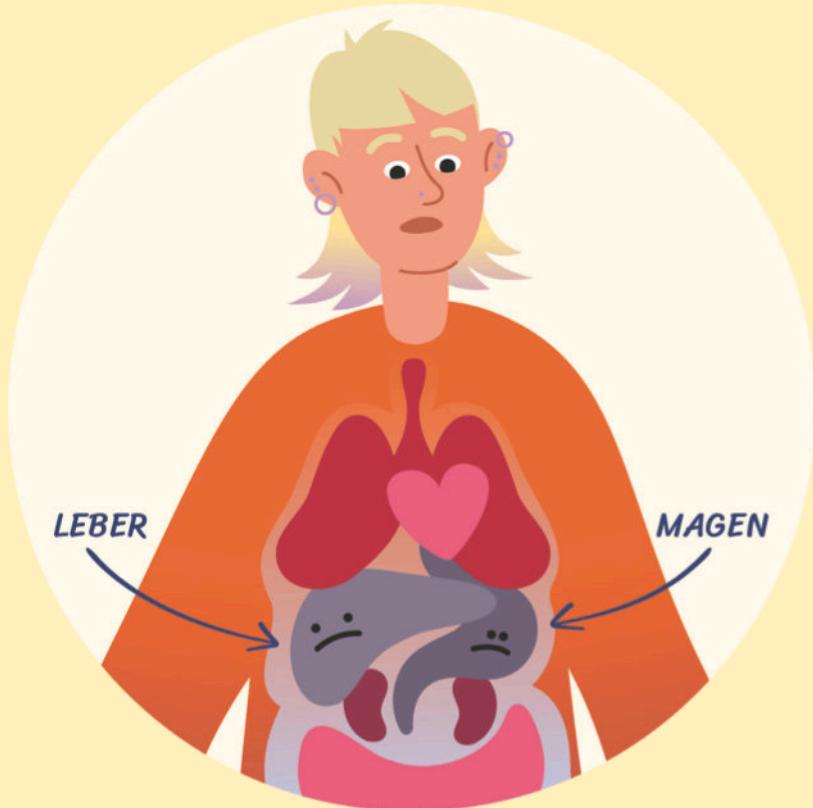
Sie trinken dann Alkohol.

Oder sie nehmen ein anderes Sucht-Mittel.
Das macht es für sie manchmal leichter.
Aber leider nur kurz.

Wenn man das öfters macht,
ist alles viel schlimmer.
Die Depression ist schlimmer.
Die Sucht ist auch schlimmer.

Menschen mit mehreren psychischen Krankheiten haben es besonders schwer.

Menschen mit psychischen Krankheiten brauchen Hilfe.



Sucht macht auch den Körper krank.
Sucht-Mittel schaden dem Körper.
Viele Sucht-Mittel sind giftig.
Deswegen nennt man sie manchmal **Sucht-Gift**.

Zum Beispiel:
Alkohol ist ein Gift.
Zu viel Alkohol vergiftet den Körper.
Im Körper kann dadurch etwas kaputt werden.
Zum Beispiel: die Leber oder der Magen.

Viele suchtkranke Menschen leben nicht gesund.

Viele machen zu wenig Sport.
Viele essen ungesunde Sachen.
Viele schlafen nicht genug.
Viele vergessen aufs Waschen und Zähne-Putzen.

Das macht sie dann auch krank.

Familie, Freunde und Sucht

Wenn ein Eltern-Teil suchtkrank ist,
geht es auch den Kindern schlecht.

Sie fühlen sich oft schuldig.
Aber sie sind nicht schuld.

Auch die Kinder brauchen Hilfe.

Wenn ein Kind suchtkrank ist,
geht es auch den Eltern schlecht.

Sie fragen sich:
Was haben sie falsch gemacht?
Sie fühlen sich oft hilflos.
Vielleicht streiten sie oft mit dem Kind.

Auch die Eltern brauchen Hilfe.





Wenn der Partner suchtkrank ist,
geht es dem anderen Partner schlecht.

Sie wollen dem anderen helfen.
Sie merken aber:
Das ist sehr schwer.
Vielleicht streiten sie oft mit dem Partner.

Auch Partner brauchen Hilfe.

Wenn ein Freund oder eine Freundin suchtkrank ist,
ist es auch für die anderen Freunde schwer.

Manche wollen vielleicht helfen.
Sie wissen aber nicht, wie.
Andere wollen vielleicht
keine Freundschaft mehr.

Hilfe gibt es auch für Freunde.

Informationen zu Beratungsstellen
finden Sie auf Seite 69.

Manche suchtkranke Menschen denken nur mehr an ihr Sucht-Mittel.

Andere Menschen sind nicht mehr so wichtig.

Manchmal machen suchtkranke Menschen Dinge, die andere Menschen traurig machen.

Oder Dinge, die andere Menschen wütend machen.

Manchmal streiten sie deswegen.

Und manchmal zerbrechen dabei Familien.

Manchmal zerbrechen Freundschaften.

Viele suchtkranke Menschen haben ein schlechtes Gewissen.

Sie wünschen sich, dass alles wieder gut wird.

Aber sie denken oft:

Niemand versteht mich.

Die anderen verurteilen mich.

Und: Ich schaffe es nicht alleine.

Manche Menschen haben Vorurteile.

Sie haben Angst vor suchtkranken Menschen.

Sie denken:

Suchtkranke Menschen sind schlechte Menschen.

Mit suchtkranken Menschen will ich nichts zu tun haben.

Deswegen sind viele suchtkranke Menschen sehr einsam.

Aber: Einsamkeit macht alles viel schlimmer.



Geld und Sucht

**Viele suchtkranke Menschen haben
wenig Geld.**

Sie geben sehr viel Geld für ihr Sucht-Mittel aus.



Manche suchtkranke Menschen denken nur mehr an ihr Sucht-Mittel.
Ihre Arbeit ist nicht mehr so wichtig.
Manche suchtkranke Menschen verlieren deswegen ihre Arbeit.
Dann haben sie noch weniger Geld.
Manchmal hat das sehr schlimme Folgen.

Zum Beispiel:
Manche suchtkranke Menschen zahlen die Miete für die Wohnung nicht.
Dafür ist kein Geld da.
Dann verlieren sie die Wohnung.

Oder:
Manche suchtkranke Menschen sind sehr verzweifelt.
Sie stehlen etwas.
Oder sie machen andere verbotene Sachen.
So versuchen sie, Geld zu bekommen.
Wenn sie dabei erwischt werden,
werden sie bestraft.
Das macht alles noch schlimmer.

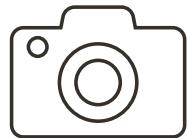
Hinweis

Zu diesem Kapitel gibt es ein Video in Österreichischer Gebärdensprache (ÖGS).

Sie finden das Video auf unserer Internetseite:
sdw.wien/info/schirm

Sie können auch den QR-Code mit dem Handy scannen.

1. Foto-App



2. Scannen



3. Link



4. Klicken



Was schützt vor Sucht?

Menschen wollen nicht suchtkrank werden.
Viele Menschen fragen sich deswegen:

Was kann ich für mich tun?

Was kann ich für andere tun?

Oder:

Was schützt mich vor Sucht?

Was schützt andere vor Sucht?

Es gibt Dinge, die vor einer Sucht-Erkrankung schützen.

Man nennt diese Dinge: **Schutz-Faktoren**.

Hier werden einige Schutz-Faktoren erklärt.
Das sind aber nur wenige Schutz-Faktoren.
Es gibt noch mehr Schutz-Faktoren.

Schutz-Faktor: Selbst-Wert

Ein Mensch mit Selbst-Wert weiß und spürt:

- Ich bin wertvoll.
- Ich bin wichtig.
- Es ist in Ordnung, so wie ich bin.
- Ich bin geliebt, egal wie ich bin und egal was ich tue.



Für den Selbst-Wert kann man viele verschiedene Dinge machen.

Zum Beispiel:

- Ich tue mir etwas Gutes und ich tue anderen Menschen etwas Gutes.
- Ich lobe mich selbst und ich lobe andere Menschen.
- Ich habe Zeit für mich und ich habe Zeit für andere Menschen.
- Ich passe auf meine Gesundheit auf und ich passe auf die Gesundheit der anderen Menschen auf.

So spürt man selbst und so spüren auch andere Menschen:

Ich bin wichtig.
Jeder Mensch ist wichtig.

Dieses Gefühl ist wichtig.
Es ist ein Schutz vor Sucht.

Schutz-Faktor: Selbst-Vertrauen

Ein Mensch mit Selbst-Vertrauen
kennt sich selbst gut.

Ein Mensch mit Selbst-Vertrauen
glaubt an sich selbst.

Er nimmt seine Gefühle ernst.

Er nimmt seine Gedanken ernst.

Er kann auf diese Fragen Antworten geben:

- Was mag ich?
- Was mag ich nicht?
- Was kann ich?
- Was kann ich nicht so gut?
- Was tut mir gut?
- Was tut mir nicht so gut?

Ein Mensch mit Selbst-Vertrauen
macht nicht überall mit.

Er sagt Nein,
wenn er etwas nicht mag.

Er lässt sich nicht überreden,
wenn er etwas nicht mag.

Nein sagen schützt vor Sucht.
Sich nicht überreden lassen schützt vor Sucht.

Wissen, was man mag und was man nicht mag, schützt vor Sucht.



Schutz-Faktor: Meine Gefühle

Gefühle sind wichtig.

Ein Gefühl ist nie falsch.

Alle Gefühle sind okay.

Man erlebt etwas,
oder man denkt etwas.

Dazu entstehen Gefühle.

Dann macht man meistens etwas.

Man reagiert auf das Gefühl.

Zum Beispiel:

Ich bekomme ein Geschenk.

Dann spüre ich Freude.

Vielleicht lächle ich.

Ich bedanke mich.

Oder:

Jemand lügt mich an.

Dann werde ich wütend.

Vielleicht schimpfe ich.

Vielleicht schaue ich böse.



Gut ist:

**Die eigenen Gefühle spüren.
Die eigenen Gefühle beachten.**

Und wichtig ist:

**Was man mit den Gefühlen macht,
ist gut für einen selbst
und ist gut für andere Menschen.**

Zum Beispiel:

Ich bin wütend.

Vielleicht denke ich dann:

Ich möchte etwas kaputt machen.

Das ist aber schlecht.

Oder ich denke:

Ich will, dass die Wut weggeht.

Deswegen trinke ich Alkohol.

Oder ich nehme ein anderes Sucht-Mittel.

Das ist auch schlecht.

Gut ist:

Ich bin wütend.
Ich merke das.
Ich überlege mir, was mir hilft.
Jetzt mache ich Sport.

Oder:

Jetzt höre ich wilde Musik mit viel Bass.
Dann wird die Wut besser.
Das tut mir gut.
Das tut niemand anderem weh.

Vor Sucht schützt also:

**Die eigenen Gefühle kennen
und mit den Gefühlen etwas machen,
was mir guttut
und was anderen guttut.**

Schutz-Faktor: Eigene Ideen

Jeder Mensch hat eigene Ideen.

Jeder Mensch hat Träume.

Mein Traum wird wahr.

Meine Idee wird umgesetzt.

Ich habe etwas Schönes gemacht.

Es ist mir etwas gelungen.

Meine Idee wird gehört.

All das macht Freude.

Manche Menschen haben
diese Freude ganz selten.

Manche Menschen denken:

Ich habe keine Träume.

Manche Menschen denken:

Meine Ideen werden nicht gehört.

Manche Menschen machen nur das,
was andere sagen.

Diese Menschen sind unglücklich.

Diese Menschen wollen aber auch Freude spüren.

Manche nehmen dann ein Sucht-Mittel.

Manche werden suchtkrank.

Das ist schlecht.

Vor Sucht schützt also:

Eigene Ideen umsetzen.



Schutz-Faktor: Genuss und Lebensfreude

Genuss heißt:

Ich erlebe etwas, das mir guttut.

Genuss heißt auch:

Ich freue mich auch über Kleinigkeiten.

Zum Beispiel:

Ich freue mich über eine Blume.

Ich betrachte sie ganz genau.

Ich freue mich über die Schönheit.



Oder:

Ich freue mich über ein Stück Schokolade.

Die Schokolade schmilzt langsam in meinem Mund.

Ich schmecke das Stück Schokolade.

Genuss braucht Zeit.

Man kann nicht schnell genießen.

Manchen Menschen gelingt das nicht.

Sie finden ihr Leben oft mühsam und sinnlos.

Manche Menschen nehmen dann ein Sucht-Mittel.

Sie suchen nach Genuss.

Sie suchen nach Lebensfreude.

Aber das finden sie so nicht.

Trotzdem:

Einige versuchen das immer wieder so.

Manche werden dann suchtkrank.

Viele suchtkranke Menschen
können nicht mehr genießen.

Sie haben das vergessen.

Sie müssen Genuss wieder üben.

Vor Sucht schützt also:

Zeit nehmen für Genuss.

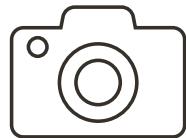
Hinweis

Zu diesem Kapitel gibt es ein Video in Österreichischer Gebärdensprache (ÖGS).

Sie finden das Video auf unserer Internetseite:
sdw.wien/info/heft

Sie können auch den QR-Code mit dem Handy scannen.

1. Foto-App



2. Scannen



3. Link



4. Klicken



Informationen zu Sucht

Wir haben verschiedene Hefte und Zettel zum Thema Sucht. Es gibt auch Hefte in Leicht Lesen.

Zum Beispiel:

Das Heft: Alkohol ist riskant.
Oder das Heft: Rauchen ist riskant.
Oder das Heft: Kiffen ist riskant.
Oder das Heft: Medikamente
– wann sind sie riskant?

Die Hefte und Zettel kosten nichts.
Die Hefte und Zettel kann man bestellen.
Oder man kann sie am Computer, Handy oder Tablet lesen.

Man nennt das **Download**.

Wenn Sie ein Heft oder einen Zettel **lesen** oder **bestellen** wollen:

Lesen



Bestellen



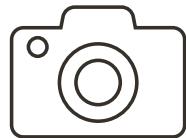
Hinweis

Zu diesem Kapitel gibt es ein Video in Österreichischer Gebärdensprache (ÖGS).

Sie finden das Video auf unserer Internetseite:
sdw.wien/info/wo

Sie können auch den QR-Code mit dem Handy scannen.

1. Foto-App



2. Scannen



3. Link



4. Klicken



Beratungs-Stellen

In einer Beratungs-Stelle bekommen Sie Informationen.

Auch Verwandte oder Freundinnen und Freunde können hingehen.

In einer Beratungs-Stelle arbeiten Fach-Leute.

Zum Beispiel: Ärztinnen und Ärzte, Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter oder Psychologinnen und Psychologen.

Sie wissen sehr viel über Sucht und Sucht-Mittel.
Sie verstehen die Probleme.
Sie können helfen.
Sie beraten gerne.

Viele Einrichtungen beraten in Gebärdensprachen.
Sie finden eine Liste dieser Einrichtungen auf unserer Internetseite:
sdw.wien/info/wo

Einrichtungen



Notizen

www.isp.wien