



Ecstasy geht doch nicht auf's Gehirn, oder doch?

Gäuffen. Weil alles nerut.

Dauernd
Krach
zu Hause!

Ich pack die Schule nicht mehr!
Einfach stehengelassen!

Burgenland: Fachstelle für Suchtprävention Burgenland **Kärnten:** Landesstelle Suchtprävention **Niederösterreich:** Fachstelle für Suchtvorbeugung, Koordination und Beratung **Oberösterreich:** Institut Suchtprävention **Salzburg:** Akzente Suchtprävention **Steiermark:** VIVID - Fachstelle für Suchtprävention **Tirol:** kontakt+co Suchtprävention Jugendrotkreuz **Vorarlberg:** Supro - Werkstatt für Suchtprophylaxe **Wien:** Institut für Suchtprävention



So ein Mist!
Deine Freundin hat
ein Problem.
Dein Freund steckt
in der Sch...
Du selber hast
Troubles und weißt
nicht weiter.

Viele Lebenssituationen
verunsichern, du hast
Arger am Hals,
manches ist scheinbar
ausweglos. -
Und je schlimmer
die Sache ist,
desto eher frisst
man sie
in sich hinein.

With a little help from my friends ...

„Hilfe holen“ klingt dramatisch, dabei ist es recht alltäglich. Täglich fragst du jemanden um eine Info, um einen Tipp oder bist selbst jemandem aus deiner Familie oder deinem Freundeskreis behilflich. Die „Alltagsberatung“ macht einen Großteil der gegenseitigen Hilfe aus.

Wenn du mit einer Situation nicht zurecht kommst, schau dich um, wen du fragen kannst: Freund/innen, Jugendleiter/innen, irgendeine Vertrauensperson ... „Es gibt Krankheiten, die heilt nicht der Arzt, sondern ein guter Freund“ - das gilt für Vieles, was einem im Magen liegt, Sorgen oder Wut macht.

Aber was ist, wenn mich keiner versteht?

Oder wenn niemand zum Reden da ist, weil die Sache zu dumm, zu peinlich oder zu vertraulich ist? Dann helfen vielleicht Profis in einer Beratungsstelle weiter.

Ich soll in eine Beratungsstelle!? - Ich hab doch keinen Knacks!
Beratungsstellen sind da für Leute wie du und ich, mit unseren ganz normalen Schwierigkeiten. Ärger haben ist einfach menschlich, und darüber mit jemandem reden ist es auch.

Beratungsstellen sind

- **auf deiner Seite:** Sie sind für dich da und wollen dir nichts einreden oder dich bevormunden.
- **professionell:** Die Leute haben „ihren Job gelernt“ und Erfahrung mit ähnlichen Fragen wie deinen.
- **neutral:** Die Berater/innen sind nicht „befangen“, d.h. sie haben keine Vorinformationen und keine vorgefasste Meinung zu deiner Situation.
- **für dich da:** Die Mitarbeiter/innen haben Zeit und können dir einfach einmal zuhören.

Außerdem kriegst du von den Fachleuten Infos auf deine Fragen, auch jene, die du dich sonst vielleicht nicht zu stellen traust. Und wenn die Berater/innen selber nicht weiter wissen, kennen sie zumindest andere Spezialist/innen, die sich auskennen, und können Kontakte herstellen.

Ich will aber auf keinen Fall, dass andere was von der Sache erfahren!

Niemand erfährt, was du mit den Mitarbeiter/innen der Beratungsstelle besprichst. Es sei denn, ihr kommt gemeinsam überein, dass es sinnvoll ist, diese oder jene Person miteinzubeziehen, weil sie irgendwie zum Problem und damit auch zu seiner Lösung dazugehört. Wenn es dir unangenehm ist, musst du nicht einmal deinen Namen angeben.

Und äh, ... kostet das jetzt was?

In der Regel zahlst du nichts. Die Fachleute werden zumeist über öffentliche Gelder finanziert.

Wo finde ich denn eine solche Beratungsstelle?

Ruf einfach bei uns an, dann kriegst du den richtigen Tipp.



Zusammenfassung

Wir alle erleben Situationen im Leben, wo wir allein einfach ratlos sind - und wo vielleicht auch Freunde nicht mehr weiterhelfen. Wenn du so mit dem Rücken zur Wand stehst, brennt leicht einmal die Sicherung durch, und schon wirst du für deine Umgebung zum Problem. -

Also, bevor du anderen Schwierigkeiten machst, mach' lieber uns „Schwierigkeiten“ und ruf' an:



Weitere Infos bei der Fachstelle im Bundesland

K: 050-536-31282 **NÖ:** 02742-31440-0
OÖ: 0732-7789360 **S:** 0662-849291-44 **St:** 0316-823300
T: 0512-585730 **V:** 05523-54941 **W:** 01-4000-87320
Nur für die Steiermark:
Drogenberatung des Landes Steiermark 0316-3260-44



www.suchtvorbeugung.net