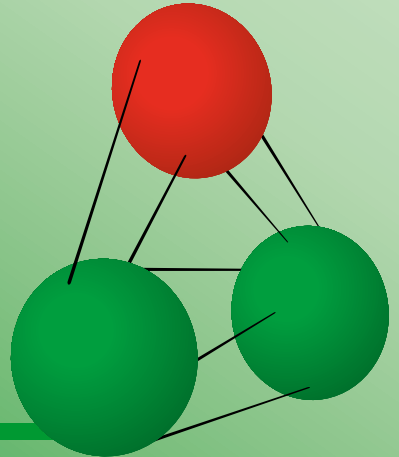


EKBB e.V. (Herausgeber)

# Gençler | Bağımlılık | Aile

Bir Yönlendirme yardımı **sadece**  
Anne ve Babalara geçerli değil



# Danga

## Gençler | Bağımlılık | Aile

Bir Yönlendirme yardımı sadece Anne ve Babalara geçerli değil

## Sponsor

Land Berlin – Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales

## Yayımcı:

Elternkreise Berlin-Brandenburg e.V. – Landesverband

Gierkezeile 39

10585 Berlin

Fon (030) 25 75 97 29

Fax (030) 25 75 97 34

E-Mail [info@ekbb.de](mailto:info@ekbb.de)

Internet [www.ekbb.de](http://www.ekbb.de)

## Proje Yönetimi:

Der Vorstand und die Arbeitsgruppe Öffentlichkeitsarbeit der Elternkreise Berlin-Brandenburg e.V. – Landesverband Berlin

## Metinler:

Metinler Aile Grupların tecrübe üzerine kurulmusdur.

## Diğer Temeller:

Bundesverband der Elternkreise dan cıkarılmis brösürür „Kinder – Drogen – Eltern“ (Çocuklar – İlaçlar – Aileler), İlac tehlikesinde olan ve Bağımlı olan Genclere e.V., simdi Bundesverband der Elternkreise Bağımlı tehlikesinde olan ve Bağımlı olan Ogullar ve Kızları e.V. BVEK

**Tercümen:** Filiz Deniz

**Düzen ve Cümle:** gb-design Gerald Bornschein, Diplom-Tasarımcı

Sevgi, Korku, Caresiz, Öfke, Üzüntü...

## **Teslim – Hayır! Yeni bir Başlangıç – Ama nasıl?**



Ebeveyn toplumu arayanlara ve bulanlara, bu Soruyu sorduk.

Herkes bu Yolu er yada Geç gitmesi gerek.

Kendinden Kuşku duymak ve Suçluluk duygusunu herkes tanıyor.  
Onlar bizim gündemin parçasıdır.  
Bütün Aile Sistemi değişir.  
Etkilenenler Bağımlıdır. Aile etrafındakilerde psikosomatik hastalanır.  
Tünelin sonunda ışık vardır, kolay Yol değildir ama buna değer.

Bağımlılık arkadaşlığı tanımaz.  
Bağımlılık doğru yolu bilmez.  
Bağımlılık sınır tanımaz, yüzünü her yerde gösterir.  
Bağımlılık sosyal sınıfı tanımaz.

Biz birlikte güçlü olalım – EKBB e.V. İle

Hoşgeldiniz!

Sabine Hinze  
Başkan

## Ve Ben?

Sandra Carbonell, Gazeteci

Sara F. asla durmaz ve başlar çünkü Martha D., Sara hangi durumda olduğunu biliyor, çünkü kendisinde bu durumdaydı. Bu Semte Sara F. ve evli çiftler K. Anne Baba ve etrafındaki, Bağımlı tehlikesinde bulunan ve Bağımlı olan Gençlerle ilgilenir.

Üç ve daha çok Moderatörler, etkilenen ve bu konu hakkında bilen ve konuşur. Evli Çiftler K. çok sağlıklı ve tarafsız. Neşeli Sara F. çok sinirlenir ve huyu değişir çünkü bağımlı Gençleri kendine zarar vermezine anlayamaz. Sonrada kendi kendine güler. Dürüstlük ve Duygular insani değiştiren: Trajedinin altında komedi vardır. Bunların hepsini anlamak zorundayız ve insanları olduğu gibi kabul etmeliyiz.

Kırk (40) Seneden beri bunlar Aile ve etrafındaki Çevrelerin görevidir. Ordaki Uzmanlar bu Korku, Sıkıntı ve Umut üzerinde çalışır. Bu çalışmalar uzun zaman önce Psikologlarla, Doktorlarla ve Kurumlarla genişlendi.

„Bu Lea hakkında ve hep Leanın hakkındaydı. Bugün bana soruyu soruyorum: Kızın, Kız Kardeşi nerelerde? Biz nerede olursak olalım, hayatımızda neler olursa olsun, hep Korkular, Umutsuzlar ve Öfke doluyuz. Lea bizim Hayatımıza hakimdi. „14“ yaşında ve Cannabis bağımlı. Geriye düşünürsem Leanın hayatında ne çok, Sevgi çekilmeler ve yaklaşımlar, Küfürler yalan dolanlar vardı. Sara F. topluma güler, kimseye bu Duygular yabancı gelmez. Daha bugününe kadar kafala salardı çünkü bazı tepkilerini anlayamaz. Aile Toplumunu, Sara F., e bu konuda çok yardımcı oldular. Berraklık kazanmaya ve Bağımlı İnsanlara anlayış göstermeye. Bu iyilik yüzünden Sara F. kaldı.

Lea Beş (5) seneden beri temiz, Therapide okulunu bitirdi ve staj yaptı. Çiftler K. herşey banbaska ola bilirdi diye düşündü çünkü onların Evladı bu kadar şanslı değildi. Evladının bu bağımlılık yüzünden Ruhunu bozuldu. Bu hastalağa karşı ikisinde yeteneksiz olduğunu düşünüyorlar. Çiftler K. onun iyiliği için caba gösterirler. Bu hastalık „Klinik Gerçekliği“ bildikleri oldu halde, evladı için savaşıyorlar ve konu hakkında Meşgüller ve Korkusuzlar. Hastalığını birlikte yaşıyorlar ve ona rağmen iyi yaşıyorlar.

Martha D., Aile toplumda yenidir. „Ben ney yapacağım oralarda?“ Arkadaşına Sybille`ya sorarmış. Uzun Zman sonra netleşirmış. Marthanın Lea`si: „Ole`mış.“ Konular gecen Yıl hep Olenın hakkındaymış. Ole „17“ yaşında ellerinden kopmuş. Eve geldiğinde yemek yemezmiş, konuşmazmiş ve yine gidermiş. Annesi 1,60 cm boyunda ve kendisi 1,85 cm ve sık sık agresifleşirmış. Bazen ondan çok korkarmış. Evladığını yalnız bytrmş ve kendini suçlarmış bu yüzden. Aslında bunu kimseye anlatmamak lazım. Ole kendi hayatını yasıyor. Onu tamamen kaybetmekden korkduğu için her istediğini yaparmış. Bu yüzden Hayatı sadece dışdan görmek ve iki ayak üstünde durmak Martha D.`yı mecbur ediyor. Yoksa herşeyi kaybedeceğini biliyor. Bunları dşnmekden bile kendi Kızını unuttu. Bunları anlatırken, aklına gelirmiş: „Ole beni tamamen bitiriyor. Bea beni destekliyor, G ve Umut veriyor.“ Bunları söylerken gözleri doluyor.

Martha burda acılıcanı hıc umazdı. Ama bi zaman sonra acıldı. Kendini güvende hisediyormus ve Bilgisayardan Heroine kadar yayılmış, Bağımlılığı onu korkuturmuş. Zengin yada Fakir, Düzensiz ve Ac hıc farketmez. Bunlar biraz korkutur Marthayı. „Ola bilir, belki kendimden korkuyorum ve Haki-katlardan. Bunu ama burda herkes biliyor ve anlıyor. Ama kendi Hatalarımı düşünmek bana şuan zor geliyo, kendimi çok Güçsüz hissediyorum.“

Bay K. karışır: Bu Konu „Hata“ zerinde değil. Kim oyunda hangi Bölümü oynar ve asıl oynamak istemediği, oyunu oynar. Kendini acılamak, suçlamak, doğru ve yanlış olmakda değil. Asıl „Siz“ hangi durumda olduğunuzu ğrenin.

„Biraz Teselli vermek için“ gülümsüyor Bayan K: „Izlemeyin ve Grn. Hareket edin ve acılın. Yani,sadece iki şansımız var: şeytana uymak veya Ayakda durmak. Cesaretli olmak ve harekete gecmek. Çünkü siz yalnız değilsiniz.“ Martha ağlıyor. Bir Mendil dolasıyor Toplumda.Herkes bu Duyguyu tanıyor. O boşluğu ama iyi bilgi olan, Olenın iyi başlangıcı olması ve Olenın koruma zamanı sonuna geldiği. Ya da buna biz şans diyelim. Ama dahada önemli olan Martha.

Ad ve İnsanlar değiştirilmişdir.

## **Biz...**

**Aileleri** – Bilgi almak isteyenlere

**Aileleri** – endiselen, çünkü Çocukları değişdiği için

**Aileleri** – Çocukları, Tehlikede veya Bağımlı olanlara

### **... yönlendiriyoruz**

#### **Biz Bağımlılık ve İlaç hakkında konuşuyoruz**

ve herhangi yasadışı İlaçlar, Esrar gibi, Marihuana, LSD, Exctasy, Eroin, Kokain ve diğer Maddeler. Aynı zamanda legal ve Sosyalda hoş görülmüş İlaçlar, Tabak gibi, Alkol ve İlaçlar.

Genelde herkes bağımlı olmakda tehlikededir, özellikle tehlikede olan Çocuklar ve Gençler.

#### **Ailelere yardım etmek için tecrübeler vardır,**

- Çocukları Bağımlı olmasından korumak.
- bağımlı Çocuklarınıza ,İlaçsız bir Hayatta mümkün etmek.
- caresizliklerinden üstesinden gelmek.

**Broşürün içinde olan Bilgi size yardımcı olacaktır.**

## **Bağımlılık nedir?**

İlaçlar-sadece ilaç-değil-bağımlı yapar!

Biz hepimiz çevre bağımlılı yaşıyoruz. Herkes ve Aileler bu problemlerle yaşamasına gerek kaldığını anlamasi lazım. Bunlardan kaçmak birşey çözmez. Hedefimiz bu Problemleri ve Sorunları kendi yeteğimizle çözmek.

### **Normal olan,**

- bizim çevremizdeki Madde ve Kişisel bağımlılı yasadığımız,
- özel Ruh halimizde caresiz olduğumuz,
- kendi çevremizle ve kendimizle meşgul olduğumuz,
- bu caresizliği ilk başdan kendi Ailemizden örnek alıyoruz ve sonunda zor durumlarda çözmeye başarmaya çalışıyoruz.

### **Önemli bilmeniz olan,**

- dherkes kendi çevresindeki, Caresizliği ve Problemleri çözmek zorunda,
- kendini dürüst çözümlerde iyi ve güçlü hissetmek,
- herkes kendi sorumlugunu ve diğer kisilere küçük adımlarla atmayı öğrenmeli.

### **Problemlı olan,**

- Mülkiyet olmadığında,
- İlaçlar ve diğer Maddeler, Problem çözücü değildir. Korkularınızı, Gerginliklerinizi Arkadasınızı, Eşinizi, Sevdiklerinizi ve Ailenizi çözüm olarakla kullanmayınız.

### **Bilmeniz önemli olan,**

- İlaçlar sadece bi kısa süre hayatınızdaki her hangi Problemleri çözer,
- İlaçları kullanması sizi Bağımlı eder ve Problemlerinizi büyütür,
- İlaçlar sadece kaçış araçlarıdır.

**Problemlerinizden İlaçlarla ve diğer Maddelerle kaçmak sizi ters yola götürür ve Bağımlı eder.**

# Önlemek-Ama nasıl?

Sadece Maddeler bağımlı yapmaz bizi, İstekli olmazi gerek.

## **Aileler bu durumlarda ne yapabilir?**

### **Bizim çocuklar örneklerden öğreniyorlar.**

Çocuk büyütmede, vazgeçilmez bir parçası olan, onlara kendi Hareket ve Davranışlarımızla örnek olmak. Ve Çocuklarımıza nasıl bu Bağımlılık konusunda hareket etiyimizi öğretmek ve göstermek...

### **...İle Alkol:**

Onu sadece Sevkimizden kullandığımızı veyat gündelik Sorunumuzu, onunla Problemlerimizi çözmek ve unutmak yada biz alkolsuz olmadan yaşayamamak mi?

### **...İle Tütün:**

Çocuklarımıza Bağımlı olduğumuzu göstermek yada başarısız Sigaradan vazgeçmemek.

### **...İle İlaçlar:**

Her ağrıda İlaç yutmak. Kendimizi daha hissetmek için mi, yutuyoruz İlaçları? Biz böyle mi duygusal yüklerimizi unutmaya çalışıyoruz?

### **...İle Cannabis ve diğer Maddeler:**

Çocuklarımıza kendimizi daha iyi hissettiğimizi göstermek mi ve onlara bu kanuna aykırılılık Maddeleri yutdumuzu mu göstermek mi?

### **...İle Davranışlar, mesela dileklerimiz karşı,**

Dileklerimiz hemen mi gerçekleşmesi gerekiyor? Nasıl paramızı gereksiz yere harcıyoruz?



## **Bizim Çocuklar Aile ortaklığında öğreniyorlar**

Normal olan, beraber çatı altında huzurlu ve bazı kapışmalarla yaşamak. Soru olan bu kapışmaları nasıl çözebiliriz.

## **Bu konu hakkında beraber konuşa bilirmiyiz?**

İki tarafıda haklı çıkarmak için bir çözüm bulabilirmiyiz?

Birbirimizi hiç bir sözle ve hareketle kırmamakla anlaşabilirmiyiz?

Biz Meselerimizle kendimize bi „Rol“ mi yapıyoruz?

Mesleğimize mi kaçıyoruz?

Çocuklarımızı mi kenetleniyoruz?

Çocuk Eğitiminde, Eşimizle her konuda aynı mi hareket ediyoruz?

## **Bağımsızlığa ve Özgürlüğe Eğitim iyi şartlardir**

Bağımsızlığa ve Özgürlüğe Eğitim ne demektir?

Anne ve Babalar bize bu konuda nasıl yardım eder bilir?

## **Boşluklar ve Sınırlar**

Çocuklarımıza „Özsaygı ve Güvenlik“ kazandırmak için, onları kendi hallerine bırakmak gerekiyor. Mesela kendi oyun alanlarında kendilerini dener ve kanıtlarlar. Ama aynı zamanda Anne Babalar çocuklarına sınırlarını göstermesi gerekiyor. Çocuklarımızı şımartmak, herseyi daha kolaylaştırmak, çocuklarımızın kişilik gelişimini riske atarsınız.

**Bundan dolayı önemli olan, her yaşa göre Boşluklar bulunması gerekiyor ve öz Sorumluluğa Eğitim Mümkün kılmak gerekiyor.**

# Özgürlüğe Eğitim ve Sorumluluk öğrenilmesi lazım

Mesela

## **Çocuk**

kendince bir karar veriyor, riske giriyor. İyi sonuçla mutluluk hissediyor. Hayal kırıklığında, zorluk geçirirse bile pozitif tarafı kendine güvencesi güçlenir ve özgürlüğe kavuşur.

## **Aile**

Çocuğuna yaşına göre kararları kendi vermesine sağlar, verdiği kararların sorumluluğuna kendi taşıması için yol gösterir. Çocuğunuzun kararlarına karişmamanız onlara kendi hayatlarında büyük sorumluluk ve güç verecektir.

**Her yaş için bir sınır vardır.**

## **Fazla kalın Sınırlar**

Eğitimsiz Çocuklarda yöneltme sorumluluğu çıkar. Çocuklar bilmeden, „bu yol nereye gidiyor“ düşünmesinde kalır öğrenmez ve gerçeyi doğru belirleyemez.

## **Fazla dar Sınırlar**

Kendi alanlarında kendisini denemesi önler. Kendi Sorumluluğunu doğru belirlemek öğrenemez.

## **Belirsiz Sınırlar**

tutarsız ve kendince hareket çocuklarda kendilerini kaybetmeye yol acar. Kalın ve dar Sınır arasında kalan Çocuklar kendi yolunu bulmaya büyük sorun yaşar. Sorumluluk Çocuklarınızın gelişmesi için çok büyük bir özelliktir.

# Faydalı Bilgiler

## 1. Kızınız yada oğlunuz tehkikede olup olmadığında endişeliyorsanız

### Ergenlik çağında, normal olan

- okul Performansı zayıf olması,
- Çocuklar, Aile Faaliyetlerden geri çekilmesi,
- Ruh haleri arasında ret etmek, Agressif ve eski Aşinalıkları ileri ve geriye süzmek,
- İlgiilerini sık sık değiştirmek,
- Mesela, Meslek öğrenimini değiştirmek.

### Problemlı olan, eğer

- okul Performansı her konuda zayıf olması,
- Arkadaşlardan vazgeçmek veya sık sık değiştirmek,
- Çocuklar ve Gençler kendi dünyalarına kapalırsa,
- olan İlgiilerinden tamamen vazgeçmek,
- Meslek öğrenimini tamamen İptal etmek,
- Gençler geleceği için Perspektifsiz ve Faaliyetsiz „sürünmezi“.

## 2. Bağımlı olmak ilk işaret olabilir

genel yoksunluk Belirtileri

- Titremezi
- Terleme
- Uykusuz
- Huzursuzluk ve Belirsizlik
- Pasif sakinliyi ve Sinirli Huzursuz olmasında sık sık değişimi.

**Eğer Endişeniz haklıysa, önemli olan sonuçlar vardır sizin için. Mesela Bağımlılığa ve Maddeler hakkında bilgiler. Ancak geçerli olan: Her zaman tekrar iddial olmadan konuşmak denemek, bu demekki, Mükemmel tepki ve tutum sorunlu konulardan.**

### **3. Çocuğunuzun uyuşturucu kullandığına eminseniz ve uyuşturucu uzun zamandır kullanıyorsa**

**Prensiple:** Bir İnsan biraz Bağımlı olamaz.

Bağımlılık İnsani tamamen değildir. Bağımlılık demek:

- Vucut uyusturursuz olamaz.
- Uyuşturucu etkisini bırakırsa Vucüt büyük bosluğa düşer.
- Uyuşturucu Sağlama hayatta en büyük rol alır.
- Bağımlılık İnsanı tek düşünvesi olur hangi yaş farketmez.

#### **Aileler ne yapabilir?**

Bu durumda bir Suc aramaya gerek yok.

Bu sorular üzerine konuşmak için caba göstermek gerek.

- Derhal bir Bilgi ve nasıl davranacağına gösterilir.
- Kendinize yardımcı bulun ve kendinize Aile toplumda acınız (Adresleri bizim Offisde veya bizim Internet Sayfamızda bulabilirsiniz).  
Aile Gruplarında bilgi alabilirsiniz, diğer Ailelerle görüşebilirsiniz bu konu hakkında. Kendi davranışınızla ve Çocuklarınızla ilgili bi kaç Ip ucları ve Notlar alabilirsiniz?
- Çocuklarımıza nasıl yardım ve davranışınızı kontrol ediniz:  
Siz Çocuğunuzu Bağımlılık konuda yardımcımısınız veya mesela para vererek daha kötü yollama yitiyorsanız.

#### **Uyarı: Bağımlıktan sadece herkes kendini kurtarır.**

Aile bu konuda tek başına kurtaramaz. Ama onlara güven verin ve ilgi gösterin, onlar uyuşturucusuz bir Hayat sunun.

Bağımlı Çocunuzu bir terapiye yönlendirin .Çocuğunuza Sevgi ve Disiplinle yardımcı olun. Çocuğunuza karşı sürekli doğru ve ilgili olun.

BANA HUZUR VER,  
BAZI ŐEYLERİ KABULLENMEK,  
BENİM DEĐİŐTİREMİCEYİMİ.  
BANA CESARET VER,  
BAZI ŐEYLERİ DEĐİŐTİRMEK,  
DEĐİŐTİRE BİLECEĞİM  
VE BANA BİLGİ VER,  
BAZI ŐEYLERİ BİRBİRİNDEN FARK ETMEK.

(Reinhold Niebuhr)

# Adressen

## **Bundesverband der Elternkreise suchtgefährdeter und suchtkranker Söhne und Töchter e.V.**

Braunsbergstraße 23, 48155 Münster  
Fon 0251 14207-33  
E-Mail [info@bvek.org](mailto:info@bvek.org)  
Internet [www.bvek.org](http://www.bvek.org)

## **fdr**

### **Fachverband Drogen und Suchthilfe e.V.**

Gierkezeile 39, 10585 Berlin  
Fon 030 85400490  
Fax 030 85400491  
E-Mail [mail@fdr-online.info](mailto:mail@fdr-online.info)  
Internet [www.fdr-online.info](http://www.fdr-online.info)

## **Senatsverwaltung für Gesundheit und Soziales**

### **Drogenbeauftragte des Landes Berlin**

Oranienstraße 106, 10969 Berlin  
Fon 030 9028-1662  
Fax 030 9028-2089

## **Land Brandenburg – Ministerium für**

### **Umwelt, Gesundheit und Verbraucherschutz**

Heinrich-Mann-Allee 103, 14473 Potsdam  
Fon 0331 866-0  
E-Mail [poststelle@mugv.brandenburg.de](mailto:poststelle@mugv.brandenburg.de)  
Internet [www.mugv.brandenburg.de](http://www.mugv.brandenburg.de)

## **Landesstelle Berlin für Suchtfragen**

Gierkezeile 39, 10585 Berlin  
Fon 030 34389160  
E-Mail [buero@landesstelle-berlin.de](mailto:buero@landesstelle-berlin.de)  
Internet [www.landesstelle-berlin.de](http://www.landesstelle-berlin.de)

## **BLS – Brandenburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V.**

Behlertstraße 3A, Haus H1, 14467 Potsdam  
Fon 0331 58138021  
E-Mail [info@blsev.de](mailto:info@blsev.de)  
Internet [www.blsev.de](http://www.blsev.de)

## **Fachstelle für Suchtprävention im Land Berlin pad e.V.**

Mainzer Straße 23, 10247 Berlin  
Fon 030 29352615  
Fax 030 29352616  
E-Mail  
[fachstelle.suchtpraevention@padev.de](mailto:fachstelle.suchtpraevention@padev.de)  
Internet [www.berlin-suchtpraevention.de](http://www.berlin-suchtpraevention.de)

## **Der Paritätische Wohlfahrtsverband Landesverband Berlin e.V.**

Brandenburgische Str. 80, 10713 Berlin  
Fon 030 86001-0  
E-Mail [info@paritaet-berlin.de](mailto:info@paritaet-berlin.de)  
Internet [www.paritaet-berlin.de](http://www.paritaet-berlin.de)

## **Der Paritätische Wohlfahrtsverband Landesverband Brandenburg e.V.**

Tornowstraße 48, 14473 Potsdam  
Fon 0331 284970  
Fax 0331 2849730  
E-Mail [info@paritaet-brb.de](mailto:info@paritaet-brb.de)  
Internet [www.paritaet-brb.de](http://www.paritaet-brb.de)

## **DHS**

### **Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.**

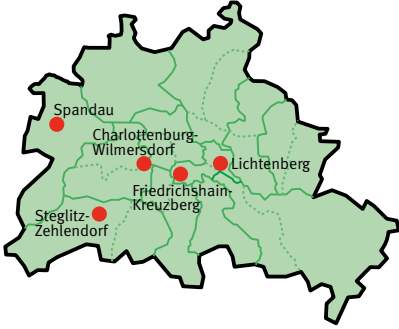
Westenwall 45, 9065 Hamm  
Fon 02381 9015-0  
E-Mail [info@dhs.de](mailto:info@dhs.de)  
Internet [www.dhs.de](http://www.dhs.de)

## **Bzga – Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung**

Ostmerheimer Str. 220, 51109 Köln  
Fon 0221 8992-0  
E-Mail [poststelle@bzga.de](mailto:poststelle@bzga.de)  
[order@bzga.de](mailto:order@bzga.de) (für Bestellungen)  
Internet [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

# Burada her zaman Anne Baba olarak yardım ala bilirsiniz:

## Aile toplumu Berlinde



## Aile toplumu Brandenburgda



## KONTAKT (Geschäftsstelle)

Gierkezeile 39  
10585 Berlin

Fon (030) 25 75 97 29  
Fax (030) 25 75 97 34

E-Mail [info@ekbb.de](mailto:info@ekbb.de)  
Internet [www.ekbb.de](http://www.ekbb.de)

## BANKVERBINDUNG

IBAN DE96 1001 0010 0231 6871 07  
BIC PBNKDEFFXXX  
Postbank Berlin | (Konto 231 687 107 | BLZ 100 100 10)

## BAĞIŞLAR VERGİDEN DÜŞÜLEBİLİR.

Elternkreise Berlin-Brandenburg e.V. (EKBB)  
Landesverband ist ein gemeinnütziger Verein.

Amtsgericht Charlottenburg Berlin  
Vereinsregister Nr. 6488 B

Finanzamt für Körperschaften Berlin I  
Steuer-Nr. 27/644/52490



Elternkreise Berlin-Brandenburg e.V. – Landesverband  
Selbsthilfe für Eltern und Angehörige von Suchtgefährdeten und Süchtigen