



Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt

Abteilung Sucht

**FÜR MENSCHEN MIT
SUCHTPROBLEMEN**

**INFORMATION
BERATUNG
UNTERSTÜTZUNG**

Sucht kann alle treffen

Sie haben Fragen zum eigenen Konsumverhalten oder möchten etwas verändern? Wir unterstützen kompetent und vertraulich.

Eine Suchterkrankung kommt nicht von einem Tag auf den anderen. Die Übergänge zwischen massvollem Genuss, riskantem Konsum und einer Abhängigkeit von Suchtmitteln sind fließend.

MASSGE- SCHNEIDERTE BERATUNG

Die Abteilung Sucht ist mit einem bedarfsorientierten Angebot auf die Unterstützung von Menschen mit Suchtproblemen spezialisiert.

Individuell und stärkenorientiert

Jeder Mensch ist einzigartig. Kein Weg aus einer Suchtproblematik ist gleich. Im Zentrum der Beratung stehen Ihre konkreten Anliegen. Wir unterstützen Sie bei der Klärung Ihrer Ziele und bei der Wahl Ihrer nächsten Schritte.

Vertraulich und kompetent

Im persönlichen Gespräch hören wir Ihnen zu und gehen auf Ihre Fragen und Bedürfnisse ein. Wir behandeln Ihr Anliegen vertraulich und stehen unter gesetzlicher Schweigepflicht. Unsere Mitarbeitenden sind engagiert, fachlich ausgewiesen und bilden sich regelmässig weiter. Auf Ihren Wunsch hin können auch Paar- und Familiengespräche geführt werden.

Flexibel und unkompliziert

Rufen Sie uns an, schreiben Sie eine E-Mail oder kommen Sie auch ohne Voranmeldung vorbei. Nebst Gesprächen in unseren Räumlichkeiten bieten wir auch Beratungen per Telefon, E-Mail oder Videotelefonie an. Ebenso sind Hausbesuche möglich.

EINE SUCHT HAT VIELE GESICHTER

Suchtprobleme gehen oft einher mit psychischen, sozialen und gesundheitlichen Schwierigkeiten. In unserer Beratung können alle Themen berücksichtigt werden.

Häufige Fragen in der Beratung sind:

- Verbringe ich zu viel Zeit im Internet, beim Gamen oder mit Glücksspielen?
- Wie kann ich meinen Cannabiskonsum reduzieren?
- Nach dem Entzug will ich keinen Alkohol mehr trinken. Wie schaffe ich das?
- Habe ich ein aussergewöhnliches Kauf- oder Sexualverhalten entwickelt?
- Was gibt es für Unterstützungsangebote in Basel-Stadt?
- Gibt es Möglichkeiten zum Austausch mit Menschen in ähnlichen Situationen?

Nehmen Sie mit uns Kontakt auf, wenn Sie diese oder ähnliche Fragen beschäftigen und Sie sich mit einer Fachperson austauschen möchten.

Aussagen von Betroffenen

«Ich spüre, dass mir der viele Alkohol nicht guttut, weiss aber nicht, wie ich darauf verzichten kann ...»

«Eine Zeit lang hatte ich den Kokainkonsum im Griff. Nun ist es umgekehrt: Kokain hat mich im Griff.»

EINE AUSWAHL UNSERER ANGEBOTE

In der Suchtberatung kommen etablierte Methoden zur Anwendung. Konsumreduktion, Abstinenz oder Rückfallprophylaxe sind mögliche Ziele der Beratung.

- Unverbindliche Informationsgespräche, Einzel-, Paar- und Familiengespräche sowie Gruppenangebote unter fachlicher Leitung
- Organisation und Koordination verschiedener Unterstützungsleistungen im Rahmen eines Case Management Wohnen
- Unterstützung bei den Themen Gesundheit, Arbeit und Wohnen
- Administrative Unterstützung, Budgetberatung und Einkommensverwaltung
- Abklärung durch Konsiliararzt
- Vermittlung und Begleitung eines ambulanten oder stationären Entzugs
- Indikationsstellung und Kostengutsprache für stationäre sozialtherapeutische Suchttherapie
- Nachsorge nach einer stationären Suchttherapie zur Stabilisierung

«Die Gespräche haben mir geholfen, Klarheit zu finden und meine Ziele zu erreichen.»»

GENUSS – GEWÖHNUNG – SUCHT

Hat Ihr Konsum von Alkohol, Cannabis, Kokain oder Medikamenten zugenommen? Oder ist für Sie ein Tag ohne Internet, Glücksspiel, Kaufen oder Sex kaum mehr vorstellbar? Wurden Sie von einer nahestehenden Person auf Ihren Konsum angesprochen?

Suchtmittel wie Alkohol, Tabak, Cannabis, Kokain, Heroin, Medikamente oder Partydrogen sind weit verbreitet. Auch Verhaltensweisen wie übermäßiger Onlinekonsum, exzessives Kaufen, nicht kontrollierbares sexuelles Verlangen oder pathologisches Glücksspiel können sich zu einer Sucht entwickeln.

Typische Anzeichen einer Suchtentwicklung

- Verstärktes Verlangen nach einer Substanz bzw. einer Tätigkeit
- Verminderte Kontrolle bezüglich des Beginns, der Beendigung und der Menge/Dauer des Konsums
- Um die erwünschte Wirkung hervorzurufen, sind zunehmend höhere Mengen erforderlich
- Vernachlässigung anderer Interessen wie Freundschaften, Familie, Hobbys, Beruf oder Gesundheit
- Nahestehende machen Bemerkungen zu Konsum und/oder Verhalten

Beratung wirkt

Gewohnheiten zu ändern, ist nicht leicht. Ganz besonders trifft dies für den Umgang mit Alkohol oder anderen Suchtmitteln wie auch für exzessive Verhaltensweisen zu. Doch Veränderung ist möglich. Die Kontaktaufnahme mit einer Beratungsstelle ist oft ein wichtiger erster Schritt auf dem Weg zur erfolgreichen Veränderung. Der Nutzen von Suchtberatung ist dabei wissenschaftlich klar belegt.

INFORMATIONEN FÜR BETROFFENE RUND UM DAS THEMA SUCHT

Unserere Angebote richten sich an Einwohnerinnen und Einwohner von Basel-Stadt und sind kostenlos.

Öffnungszeiten

Kontakt und Anmeldung
Montag bis Freitag
08.00 -12.00 und 13.30 -17.00 Uhr



So erreichen Sie uns

Abteilung Sucht
Gesundheitsdepartement des Kantons Basel-Stadt
Malzgasse 30
CH-4001 Basel



Tel. +41 61 267 89 00
abteilung.sucht@bs.ch | www.bs.ch/sucht