



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

Gaufen, weil alles nervt.

Dauernd
Krach
zu Hause!

Ich pack die Schule nicht mehr!
Einfach stehengelassen!





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
Ärger 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 „Alltagsbe-
ratung“ macht einen Großteil der gegenseitigen
Hilfe aus.

Wenn du mit einer Situation nicht zurecht kommst, schau
dich um, wen du fragen kannst: Freund/innen, Eltern, Jugend-
leiter/innen, irgendeine Vertrauensperson ... „Es gibt Krankhei-
ten, 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 herstel-
len.

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

Niemand erfährt, was du mit den Mitarbeiter/innen der Bera-
tungsstelle besprichst. Es sei denn, ihr kommt gemeinsam
überein, dass es sinnvoll ist, diese oder jene Person mitein-
zubeziehen, weil sie irgendwie zum Problem und damit
auch zu seiner Lösung dazugehört. Wenn es dir unan-
genehm 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 ein-
fach 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 du brauchst die kompetente
Unterstützung von Profis. -

Also, bevor du am Verzweifeln bist
und nicht mehr weiter weißt,
ruf' an:



Weitere Infos

VIVID - Fachstelle für Suchtprävention

Zimmerplatzgasse 13/1, A-8010 Graz
T 0316/82 33 00 E info@vivid.at

Drogenberatung des Landes Steiermark

Friedrichgasse 7, A-8010 Graz
T 0316/32 60 44 E drogenberatung@stmk.gv.at

b.a.s. - Steirische Gesellschaft für Suchtfragen

Dreihackengasse 1, A-8020 Graz
T 0316/82 11 99 E office@bas.at