

Heroin ist Teil deiner Geschichte – Hast du Bock auf ein neues Kapitel?



Mit dieser Broschüre informieren wir Heroinkonsumenten sowie Frauen und Männer, die neben Heroin auch andere Substanzen wie Kokain, Crack, Cannabis oder Alkohol konsumieren, über die Substitutionsbehandlung.

Die Substitutionsbehandlung hat das Ziel, Schwarzmarktheroin durch ein ärztlich verschriebenes Medikament zu ersetzen und so deine gesundheitliche und soziale Situation zu verbessern.

Wenn du diese Broschüre liest, bedeutet dies normalerweise, dass du dich bisher nicht für eine Substitution entscheiden konntest oder wolltest. Sicher hast du schon viel Gutes und vielleicht auch Schlechtes über die Substitutionsbehand-

lung gehört. Wir möchten dir auf den folgenden Seiten einen neutralen Einblick in die Substitution geben, wie sie heute praktiziert wird, und von unseren Erfahrungen berichten.

Wir, das sind Drogenkonsumenten, Substituierte und Ehemalige, die sich in einem Selbsthilfenetzwerk namens JES* zusammengeschlossen haben, um sich für die Interessen von Konsumenten illegaler Substanzen einzusetzen.

*JES = Junkies, Ehemalige, Substituierte

Substitution im Jahr 2020

Die Substitution ist weltweit die erfolgreichste Behandlungsform der Heroinabhängigkeit. In Deutschland werden aktuell etwa 80.000 Menschen „substituiert“. Sie erhalten täglich, wöchentlich oder monatlich ein ärztlich verschriebenes Opioid, das aus medizinischer Sicht den Heroinhunger nimmt und keinerlei Entzugserscheinungen aufkommen lässt. Die persönliche Lebensführung kann sich dadurch grundlegend ändern mit der Möglichkeit, vom anstrengenden und risikoreichen Leben auf der Szene mit

Schwarzmarkt, Kriminalität, chronischem Geldmangel und Krankheit, Abstand zu gewinnen.

Gerade in den letzten Jahren haben sich die Bedingungen und Richtlinien der Behandlung im Sinne der Patienten verändert. Wir glauben, dass diese verbesserten Rahmenbedingungen und Behandlungsziele sowie eine Vielzahl von Medikamenten die Behandlung individueller und damit lohnender machen – vielleicht auch für dich.





info

Grundsätzlich kann jeder Heroinkonsument mit einer Krankenversicherung einen Zugang zur Substitutionsbehandlung erhalten.

Auch ohne Krankenversicherung ermöglichen verschiedene Städte den Zugang zur Substitution. Frag deine Aids- und Drogenhilfe.

Wie wirkt die Substitution?

Die Substanzen, die zur Substitution eingesetzt werden, können in erster Linie „nur“ deine Heroinabhängigkeit behandeln. Selbstverständlich können im Verlauf der Behandlung auch eventuelle Alkohol-, Kokain- und Medikamentenabhängigkeiten behandelt werden. Aber das Substitutionsmedikament wirkt zunächst einmal nur gegen deine Heroinabhängigkeit.



Was passiert mit meinen anderen Abhängigkeiten?

„Ich konsumiere kein Heroin mehr. Ich hab' früher 10 Rohypnol am Tag genommen, jetzt bekomme ich mein Substitutionsmedikament und niedrig dosiert ein Benzodiazepin, das mir gegen meine Ängste hilft.“

Jamal, 51 Jahre, aus Hamburg

Niemand erwartet, dass sich deine anderen Abhängigkeiten „in Luft auflösen“. Die Ärzte, die dich behandeln, wissen, dass viele Patienten im Laufe der Behandlung aufgrund ihrer Abhängigkeit immer wieder andere Substanzen konsumieren, um dem Suchtdruck etwas entgegenzusetzen.

Galt bis 2017 noch das Ziel der „Betäubungsmittelabstinenz“ so ist heute das Ziel der Behandlung, möglichst kein illegal erworbenes Heroin mehr zu konsumieren. Auf dieser Basis können sich Arzt und Patient im Laufe der Zeit dann einer Verminderung des Alkohol- oder Benzodiazepin-Konsums zuwenden.





Wie lange dauert eine Substitution?

„Ich werde seit 25 Jahren substituiert. Für mich ist Substitution eine große Hilfe, ein Leben mit Beruf und Familie zu leben.“

Daniel, 52 Jahre, aus Berlin

Die Substitution dauert immer so lange wie du behandelt werden möchtest. Du hast jederzeit die Möglichkeit, die Behandlung zu beenden.

Die Erfahrungen aus 30 Jahren zeigen aber, dass die meisten Substituierten über viele Jahre in der Behandlung verbleiben. Viele sehen die Substitution als eine lebensbegleitende Therapie und werden über Jahrzehnte behandelt.

Selbstverständlich hast du auch die Möglichkeit, deine Dosis zu reduzieren, um dann irgendwann vielleicht ohne Opioide zu leben.

Andere wiederum versuchen, während der Substitution ins Krankenhaus zu gehen, um vom „Beikonsum“ zu entgiften. Du siehst, es gibt viele Möglichkeiten.



Wie bekomme ich einen Substitutionsplatz?



„Ich habe in all den Jahren verschiedene Ärzte gehabt. Nun hab' ich jemanden gefunden, zu dem ich Vertrauen habe.“

Marc, 39 Jahre, aus Marburg

Der einfachste Weg ist sicherlich, wenn du in die Aids- und Drogenhilfe deines Vertrauens gehst, vielleicht dort, wo du zum Spritzentausch hingehst. Suche das Gespräch mit einem Mitarbeitenden und sage, dass du gerne „substituiert“ werden möchtest. Der Mitarbeitende unterstützt dich, einen Termin beim Arzt auszumachen. Noch besser, er fragt, ob du nicht direkt kommen kannst.

Den richtigen Arzt zu finden, der dir sympathisch ist und der natürlich auch fachlich gut ist, ist vielleicht einer der wichtigsten Punkte zu Beginn der Behandlung.

Da die Substitution oftmals eine Behandlung über viele Jahre ist, ist es wichtig, dass du dich mit deinem Arzt gut verstehst und du das Gefühl hast, zu ihm ein gutes Verhältnis aufbauen zu können.

Sollte es aber menschlich gar nicht passen, schau dich ein wenig um und mache woanders einen zweiten Versuch.

Tipp:

Gib dir etwas Zeit, deinen Arzt kennenzulernen. Sollte es gar nicht passen, kannst du auch nach einiger Zeit noch wechseln.

Wie läuft eine Substitution ab?

Eine Substitution findet in einer ärztlichen Praxis oder in sogenannten Ambulanzen statt. Neben dir werden zumeist auch viele andere Heroinkonsumenten dort behandelt.

Im Aufnahmegespräch solltest du deinem Arzt mitteilen, welche Krankheiten du hattest, welche Medikamente und Drogen du nimmst und wieviel Heroin du täglich konsumierst. Natürlich geht es noch um vieles mehr, z.B. dein psychisches Wohlbefinden und deine gesamte Lebenssituation.

In den ersten Wochen der Behandlung wirst du sicher jeden Tag zu deinem Arzt gehen müssen, um dein Medikament zu bekommen und auch mit deinem Arzt über deine persönlichen Ziele zu sprechen.


Hierbei solltest du sehr realistisch sein und für dich erreichbare Ziele festlegen. Dies kann die Reduktion deines Alkoholkonsums sein oder der Vorsatz, deine Benzos nicht mehr zu spritzen. Viele wollen endlich mal wieder ein paar Stunden arbeiten gehen, um etwas Geld zu verdienen oder haben das Ziel, eine Wohnung zu finden.

Nach einigen Wochen oder Monaten kannst du, wenn es dein Wunsch ist, mit deinem Arzt sprechen, ob du dein Medikament nicht über das Wochenende eigenständig einnehmen kannst.

Dies ist grundsätzlich möglich. Viele Ärzte legen darauf Wert, dass Patienten ihren Alkoholkonsum im Griff haben. Denn ein Mischkonsum von Substitutionsmedikamenten und Alkohol kann zu Überdosierungen führen.



Die psychosoziale Betreuung – ein wichtiger Teil deiner Substitution



„Substitution ist oft nervig. Jeden Tag zum
Arzt, – Weihnachten, Ostern und Pfingsten.
Aber ich glaube, ohne Substitution hätte
ich nicht überlebt.“

Christine, 45 Jahre, aus Singen

Die meisten Ärzte arbeiten mit einer Drogenberatung zusammen, die sich um die sogenannte „psychosoziale Betreuung“ (PSB) kümmert.

Hier geht es darum, die Schuldenregulierung in Angriff zu nehmen, eine Wohnung oder auch eine Arbeit oder Beschäftigung zu finden. Es macht sicher Sinn, dass du gerade zum Beginn der Behandlung die Termine wahrnimmst und die Hilfe annimmst.





Tipps

Deine optimale Dosis sollte

- hoch genug sein, um Entzugerscheinungen zu verhindern
- ausreichen, dass du keine anderen Opioide mehr nehmen musst
- dich nicht übermäßig „breit machen“

Welches Medikament ist das beste für mich?

Deutschland ist eines der Länder, in denen die größte Palette an Medikamenten zur Substitution zur Verfügung steht. Die Medikamente wirken unterschiedlich. Die meisten muss man täglich nehmen. Es gibt aber auch neue Medikamente, die man nur einmal wöchentlich oder gar monatlich nehmen muss.

Die Medikamente gibt es in flüssiger Form, als Tabletten, Kapseln und Gelkissen, die unter die Haut injiziert werden und sich mit der Zeit vollständig auflösen, sowie als Injektionslösung (Diarmorphin).

So ist gewährleistet, dass jeder und jede das passende Medikament findet.

Du solltest deinen Arzt unbedingt bitten, dir etwas zu den verschiedenen Medikamenten und ihrer Wirkungsweise zu sagen. Dann könnt ihr beide gemeinsam zu einer Entscheidung kommen, welches Medikament du einnehmen solltest. Aber keine Sorge, solltest du nach einigen Wochen merken, dass das gewählte Medikament bei dir Nebenwirkungen auslöst oder du dich unwohl fühlst, besteht immer die Möglichkeit, das Medikament zu wechseln.

Substitution – die Grundlage für deine gesundheitliche Stabilisierung



„Ich hab’ auch deshalb angefangen, Heroin zu konsumieren, weil ich damit meine Depressionen im Griff hatte. In meiner Substitution hat mich mein Arzt jetzt auf moderne Medikamente eingestellt, mit denen meine Depressionen gut behandelt werden konnte.“

Marlen, 56 Jahre, aus Erfurt

Aufgrund der Konsumbedingungen und der fehlenden Verfügbarkeit von sauberen Konsumutensilien sind einige Drogenkonsumenten HIV infiziert und etwa jeder Zweite, der intravenös konsumiert, hat eine Hepatitis C-Infektion.

Die Substitution und die neuen Freiheiten durch den nun fehlenden Beschaffungsdruck bieten dir die Chance, dich auf HIV und Hepatitis testen zu lassen. HIV ist heute zu einer gut behandelbaren chronischen Infektion geworden. Mit der entsprechenden Behandlung kannst du alt werden. Hepatitis C ist heute mit einer täglichen Tablette nach 3 Monaten heilbar. Dies alles ohne nennenswerte

Nebenwirkungen. Viele nutzen die Substitution, um ihre HIV-Infektion oder die Hepatitis C-Infektion behandeln zu lassen.

Andere lassen im Rahmen der Substitution ihre Depressionen oder Ängste behandeln. So schaffen sie es, sich besser zu fühlen und ihre Probleme angehen zu können.





**Substitution,
kein Wunder-
mittel, aber eine
große Chance**

Die Substitutionsbehandlung kann keine Wunder vollbringen. Aber sie kann dir eine Chance bieten, dein Leben zu verändern. Ein Leben ohne Knast, ohne Kriminalität, mit Wohnung und vielleicht mit Arbeit. Substitution kann lange dauern, vielleicht ein Leben lang.

Wenn du Bock hast und das richtige Team findest, dann kann die Substitution dein Leben so positiv verändern, wie du es dir jetzt nicht vorstellen kannst.

80.000 Heroinkonsumenten nehmen diese Chance in Deutschland gerade wahr. Überleg's dir, ob du nicht auch dazugehören willst. Sprich uns an, wenn Du Fragen hast.

Impressum:

JES-Bundesverband e. V., Wilhelmstr. 138, 10963 Berlin
Mail: vorstand@jes-bundesverband.de
www.jes-bundesverband.de
Bankverbindung für Spenden etc.:
DKB
IBAN: DE75 1203 0000 1008 3993 37
BIC: BYLADEM1001

JES ist ein gemeinnütziger Verein und kann auf Wunsch Spendenquittungen ausstellen

Text: JES-Bundesvorstand, Dirk Schäffer
Redaktion, Layout, Satz: Accente BizzComm GmbH
Bildnachweise: www.unsplash.de, www.pexels.de,
Portraits iStock: seb__ra, brusinski, mikkelwilliam,
FXQuadro, Juanmonino, Camurus

Mit freundlicher Unterstützung von Camurus

Der besseren Lesbarkeit wegen verwenden wir im Fließtext die generische männliche Form. Gemeint sind stets alle Geschlechter.

