

**Hilfe** anonym,  
bundesweit,  
rund um die Uhr!



© Bundeszentrale für  
gesundheitliche  
Aufklärung

**Sucht & Drogen Hotline**

Kostenpflichtig, 0,20 €/ Anruf aus dem Festnetz und  
aus dem Mobilfunknetz, unterstützt von NEXT ID.

## Süchte und Hilfsangebote

Sucht stellt eine Krankheit dar, die sich niemand aussucht und die niemand mal eben abstellen kann. So wenig wie ein Diabetiker einfach wieder Insulin produzieren kann, kann ein Mensch mit einer Suchterkrankung einfach mit dem Konsumieren oder dem Verhalten aufhören.

Wie viele andere Erkrankungen beeinträchtigt eine Sucht auch das Umfeld der erkrankten Person und auch diese Menschen benötigen Hilfe.

So soll dieser Tipp Hilfsmöglichkeiten bei unterschiedlichsten Suchterkrankungen und für unterschiedlichst betroffene Menschen aufzeigen.

### BZgA

Umfangreiche Informationen zu stoffgebundenen und Verhaltenssuchten, Infotelefone zu unterschiedlichen Suchtformen und eine Übersicht über Beratungsstellen finden Sie bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter: [www.bzga.de](http://www.bzga.de)

### DHS

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen bietet betroffenen, deren Angehörigen und dem beruflichen Umfeld umfangreiches Informationsmaterial. Im Suchthilfeverzeichnis sind örtliche Anlaufstellen für unterschiedlichste Personengruppen und Hilfsformen aufgelistet. Sie finden alles unter: [www.dhs.de](http://www.dhs.de)

### stg

Sowohl Mitarbeitende des CWW wie auch deren im gleichen Haushalt lebenden Angehörigen haben die Möglichkeit Hilfe bei der externen Mitarbeitendenberatung der stg zu erhalten. Diese sind 7 Tage die Woche 24 Stunden erreichbar. Den Flyer mit allen Kontaktmöglichkeiten finden Sie im „[BGM für alle](#)“ Ordner auf Laufwerk Q.

### Örtliche Suchtberatungsstellen

Örtliche Anlaufstellen in allen Regionen, in denen Standorte des CWW vertreten sind, sind im „[BGM für alle](#)“ Ordner auf Laufwerk Q zusammengestellt.

Gerade **Alkohol** ist gesellschaftlich anerkannt. Aber wann wird es gesundheitsgefährdend? Einen ersten Einblick bietet dieser Selbsttest: [Alkohol-Selbsttest: Alkohol? Kenn dein Limit. \(kenn-dein-limit.de\)](#)

Die **Digitalisierung** verändert auch unser Privatleben. Leider kommt es dabei auch zu negativen Folgen wie Mediensucht. Mit diesem Test können Sie Ihr Medien-/Internetverhalten hinterfragen: [Selbsttest - Enter Dein LebenEnter Dein Leben \(enter-dein-leben.de\)](#)

**Ernährung** ist überlebenswichtig für unseren Körper. Aber ein gestörtes Essverhalten kann auch eine Sucht darstellen. Hier können Sie testen, ob Ihr Essverhalten gesund ist: [Essstörungen Test: Habe ich Bulimie, Magersucht oder Ess-Brech-Sucht? | therapie.de](#)

Eine häufig gut versteckte Sucht, stellt die **Glücksspielsucht** dar. Mit diesem Test können Sie ermitteln, wie gefährdet Sie in diesem Bereich sind: [Selbsttest Glücksspielsucht - CHECK DEIN SPIEL. \(check-dein-spiel.de\)](#)

Diese Tests sollen Hinweise geben! Sie ersetzen keine medizinische Diagnose oder gar eine Therapie.

Wenn Sie generell **Ideen** für mögliche Maßnahmen bezüglich des BGM haben, reichen Sie diese gerne beim BGM-Team ein. Denn es sind genau diese Maßnahmen, die Ihnen und Ihrer Gesundheit zugute kommen!

### Ihre Team für unser Betriebliches Gesundheitsmanagement

Simone Milz  
T 05251-2889-218

Nils Mommert  
T 05251-2889-219

E-Mail: [bgm@cwv-paderborn.de](mailto:bgm@cwv-paderborn.de)

Waldenburger Str. 11, 33098 Paderborn