



## Suchtprävention und Suchthilfe Ein Angebot für Beschäftigte der Universität

Oft beginnt es ganz harmlos: Alkohol, Schlaftabletten oder andere Substanzen werden gelegentlich eingenommen, um zur Ruhe zu kommen und zu entspannen. Daraus kann dann eine Gewohnheit und schließlich sogar ein Muss werden. Man kann oder mag nicht mehr ohne die Substanz leben. Eine Abhängigkeit kann sich entwickeln. Auch Internetspiele und soziale Netze im Internet können sich zu einer Sucht entwickeln, von der man allein kaum mehr los kommt.

Lassen Sie es möglichst nicht soweit kommen! Und wenn es schon soweit gekommen ist, nehmen Sie die Zeichen ernst und suchen Sie Hilfe. Zur Unterstützung können Sie als Uni-Mitarbeiter\_in ein unverbindliches und vertrauliches Beratungsgespräch in Anspruch nehmen. In einem solchen Gespräch kann gemeinsam geschaut werden, welches wohl die besten Schritte sind, um wieder zu sich selbst zurück zu finden.

Wenden Sie sich bitte für einen Termin an Herrn Prof. Klaus Junghanns (Präsidiumsbeauftragter für Suchtprävention und Suchthilfe).

**Telefonnummer 500/98705**  
**montags bis donnerstags 8-16 Uhr und**  
**freitags 8-14 Uhr**

Frau Birgit Kilb (Sekretärin in der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie) nimmt Ihren Anruf entgegen, informiert Herrn Prof. Junghanns, und zeitnah wird ein Gesprächstermin vereinbart.

Nicht ersetzen kann dieses Angebot eine psychotherapeutische Behandlung oder die Vorstellung in der psychiatrischen Notfallambulanz, die in Notfallsituationen rund um die Uhr konsultiert werden kann (Tel. 500/98707).



Dezernat Chancengleichheit und Familie  
Dr. Solveig Simowitsch  
Tel. 0451- 3101 1220  
Email: [solveig.simowitsch@uni-luebeck.de](mailto:solveig.simowitsch@uni-luebeck.de)