

Endişeni dile getirmek

Değişim zaman ister. İnsanlar davranışlarını nadiren bir anda değiştirir. Uzmanlar aşamalardan söz eder: "Sorun değil ki", "Aslında yapmam gerek, ama ...", "Bir şey planlıyorum", "Şu anda bir şeyi değiştiriyorum", "Devam ediyorum". Geri dönüşler de işin parçasıdır. Yalnızca değişim lehine konuşan, çoğu zaman tersini elde eder.

Doğru an. İkiniz de ayıksınız, ortam sakın, vaktiniz var ve ne söylemek istediğini önceden düşündün. Kullanımdan hemen sonrası, bir tartışma ya da dinleyenlerin olması uygun değildir.

Böyle dile getirirsin.

- Gözlemlediğini ben dili ile anlat: "Endişeleniyorum, çünkü neredeyse hiç dışarı çıkmadığını fark ettim."
- Kişiyi değil, davranışı konuş.
- Açık sorular sor, dinle, sözünü kesme. Ahlak dersi yok, tanı yok.
- Tavsiye vermeden önce sor.
- Savunmaya geçmesini bekle ve bunu kişisel alma.
- İyi gideni takdir et, destek teklif et. Karar kişinin kendisine aittir.

Senin sınırların. Neye ortak olmayacağını açıkça söyle ve arkasında dur. Örtbas etmek, önemsizleştirmek ve diğer kişinin görevlerini üstlenmek kullanımı daha çok destekler. Kendin için de destek al.

Yakınlar için de yardım. Bağımlılık danışmanlığı ücretsizdir, gizlidir ve istenirse anonimdir, ilgili kişi yardım istemese bile.

- DROBS Dortmund, Reinoldistraße 17-19, 0231 477376-0
- Dortmund Belediyesi Sosyal Psikiyatri Servisi, Hoher Wall 9-11, 0231 50-22534, yakınlar için gruplarla
- DigiSucht: mesaj, sohbet ya da görüntülü görüşmeyle çevrim içi danışmanlık, ücretsiz ve anonim
- Sucht & Drogen Hotline (bağımlılık ve uyuşturucu yardım hattı): 01806 313031, her gün 8 ile 24 arası, arama başına 0,20 avro

Akılda tut

- Ayık, sakın, hazırlıklı.
- Ben dili ve açık sorular.
- Bunu tek başına taşımak zorunda değilsin.

Kaynaklar: DHS (2021), Telefonda danışmanlık el kitabı; DigiSucht (2024), Çevrende bağımlılık sorunu, başarılı bir konuşma için ipuçları; drugcom.de (BIÖG), Aile ve arkadaşlar için yardım.

Ayrıntılar: csc.do/tr/onleme/bilgi/endiseni-dile-getirmek/ ·

Cannabis Social Club Dortmund e.V. · 28 Eylül 2026 itibarıyla · Değiştirilmeden paylaşılabilir (CC BY-ND 4.0)



Mod6l6n tamamı