

# **BAĞIMLILIK**

**Erdal Cenan**

## **Bağımlı Aileleri ve Onlarla Çalışan Uzmanlar İçin El Kitabı**

(Doktorlar, Psikologlar, Sosyal Hizmet Uzmanları,  
Öğretmenler, Rehberlik Öğretmenleri ve Ailelerle Çalışan  
Diğer Danışmanlar İçin)

Köln 2008

**Selbuz Verlag**

Erdal Cenan, Bağımlılık, Bağımlı Aileleri ve Onlarla Çalışan Uzmanlar İçin El Kitabı

- Yayın Hakları** : Erdal Cenan
- Düzeltili** : Petek ve Canali Türkmen
- Kapak Resmi** : Dilek Polat
- Kapak Tasarım** : Nahit YILDIRIM – 0.312 430 01 88
- İlk Baskı** : Ankara 2008
- Baskı** : Şevkat Matbaacılık – 0.312 395 87 87
- ISBN** : 978-605-60026-0-1

**İsteme Adresi:**

**Almanya için:** Erdal Cenan, [erdal-cenan@web.de](mailto:erdal-cenan@web.de) ya da Postfach 91 22 41, 51093 Köln-Almanya

**Türkiye için:** Doç. Dr. Vedat Işıkhhan, [visikhhan@hacettepe.edu.tr](mailto:visikhhan@hacettepe.edu.tr)

Bu kitabın hiç bir bölümü, Erdal Cenan'ın yazılı izni alınmaksızın hiç bir biçimde basılamaz, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz. Her hakkı saklıdır.

*"Binlerce kilometre sürecek bir yol, bir tek adımla başlar"*

*(Bir Japon halk sözü)*



## TEŞEKKÜR

Bu kitabı, her ne kadar son bir kaç ayda yazıya dökmiő olsamda, kitabın hazırlıkları 2000 yılında baŐlamıŐtır. Yoğun çalıŐmamın bir sonucu olarak, yaŐadıđım tecrübeleri yazıya aktaramadım. Çalışma hayatımda verdiğim kısa bir aradan da faydalanarak, ilk kitabımı yayınlama fırsatına ve mutluluğuna sahip oldum.

Her ne kadar kitabı yazan ben olsamda, bu kitabın hazırlanmasında emeiği geçen pek çok insan var. Çok zor dönemlerimde kitaptaki yazım hatalarını düzelten ve son őeklini veren sevgili Petek ve Canali Türkmen'e, Türkiye'de kitabın yayınıyla ilgili ilgilenen sevgili arkadaŐım Doç.Dr. Vedat IŐıkhan'a ve kitapların Almanyaya ulaŐtırılması görevini üstlenen sevgili arkadaŐım Cevdet Sunay Eren'e teşekkür ederim.

Aileme, eŐime ve sevgili arkadaŐlarıma da verdikleri destek ve gösterdikleri sabırdan dolayı teşekkür etmeyi bir borç biliyorum.

Köln/Almanya 2008

**Erdal Cenan**



## ÖZGEÇMİŞ

Erdal Cenan, 1965 yılında Türkiye'de doğdu. İlk, orta ve lise eğitimini Dortmund/Almanya ve Elazığ'da tamamladıktan sonra, Ankara Hacettepe Üniversitesi, -o zamanki adıyla- Sosyal Hizmetler Yüksek Okulu'nda 4 yıllık lisans eğitimini tamamladı. 1990 yılında yüksek lisans eğitimi için Almanya'ya geldi. Köln Üniversitesi'nde başladığı yüksek lisans eğitimini özel nedenlerden dolayı bitirme sınavları esnasında bırakarak, sonradan Köln Katolik Üniversitesi'nde Master ve terapist eğitimine başladı. Madde bağımlılığı alanında terapist olarak çalışma yetkisine sahip olan Erdal Cenan, bu kitap yazılırken aynı zamanda Master eğitimini bitirme tezini hazırlıyordu.

Meslek hayatına, problemlili gençlerle çalışarak başladı. Ardından yaklaşık 8 yıl boyunca, bu konuda Almanya'nın en büyük kurumlarından birinde, Uyuşturucu Madde Bağımlıları Tedavi ve Danışma Merkezi'nde uzman olarak çalıştı. Özellikle kurum içinde ve de diğer Alman kurumları nezdinde, göç ve bağımlılık konusunu ön plana çıkaran çalışmalar yaptı, seminerler verdi.

Köln Cezaevi'nde bağımlılı tutuklu ve hükümlülerle çalışarak, pek çoğunun tedaviye gitmesine yardımcı oldu. Bağımlılı aileleri ile yoğun temaslarda bulunarak, onları bilgilendirici ve destekleyici çalışmalarda bulundu. Köln Gençlik Mahkemesi'nde 4 yıldan beri "*Fahri hakim*" olarak görev yapıyor. Bunun yanı sıra, Köln Katolik Üniversitesi'nde, bağımlılılık alanında yabancı bağımlılılarla çalışacak uzmanların yetiştirildiği bir eğitim programında, doçent olarak ders verdi.

Halen, serbest olarak problemlili gençlerle, bağımlılılarla ve onların aileleri ile çalışıyor Erdal Cenan'ın

bağımlılık ve bulaşıcı hastalıklarla ilgili bazı dergilerde ve gazetelerde yayınlanmış yazıları mevcuttur.

Bağımlılık konusunda toplumu bilgilendirme adına göçmenlere yönelik faaliyet gösteren dernek ve camilerde bilgilendirme toplantıları düzenleyip, pek çok televizyon kanalında, radyo ve gazetelerde konuyla ilgili açıklamalarda bulunmuştur. Almanya genelinde, bağımlılık alanında çalışan Türkçe Konuşan Terapist ve Danışmanlar Çalışma Grubu'nu hayata geçirerek, bu çalışma grubuyla göçmen bağımlılara yönelik hizmetlerin geliştirilmesi için birlikte stratejiler gerçekleştirdi.

Erdal Cenan'ın yine bağımlılık konusunu işlediği, aileleri bağımlılığın oluşmasını engelleme konusunda bilgilendirmeyi amaçlayan ikinci kitabı da önümüzdeki yıl yayınlanacaktır.

**Erdal Cenan ile iletişim kurma adresi:**

Mektupla: Postfach 912241, 51093 Köln-Almanya

Mail Adresi: [erdal-cenan@web.de](mailto:erdal-cenan@web.de)



## İÇİNDEKİLER

TEŞEKKÜR .....	v
ÖZGEÇMİŞ .....	vii
İÇİNDEKİLER .....	ix
GİRİŞ .....	1
BÖLÜM I .....	5
UYUŞTURUCU MADDELER .....	5
Tarihte Uyuşturucu Maddeler .....	5
Uyuşturucu Maddelerin Tıpta Kullanımı .....	9
İnsanlar Neden Uyuşturucu Kullanır? .....	10
Birkaç Örnek: .....	14
İslam ve Uyuşturucu Maddeler .....	31
İslam Ülkeleri ve Uyuşturucular .....	36
BÖLÜM II .....	37
UYUŞTURUCU MADDE TÜRLERİ VE KULLANIMLARI ..	37
Eroin .....	37
Kokain .....	38
Esrar .....	40
Nikotin / Sigara .....	41
Mantarlar ve Diğer Doğal Uyuşturucular .....	46

<b>Haplar ve İlaçlar</b> .....	48
<b>Alkol</b> .....	50
<b>Sentetik Uyuşturucular</b> .....	53
LSD (Lysergsaeurediethylamid) .....	53
XTC, Ecstasy, MDMA .....	54
Amfetaminler .....	55
Kumar ve Şans Oyunları .....	57
<b>BÖLÜM III</b> .....	67
<b>MADDE KULLANIMI VE OLUMSUZ ETKİLERİ</b> .....	67
Uyuşturucu Maddeler ve Hastalıklar .....	67
Uyuşturucu Maddeler ve Suç .....	70
Uyuşturucu Maddeler ve Trafik .....	76
Uyuşturucu Maddeler ve Göç Yasası (Yabancılar Yasası) .....	80
<b>BÖLÜM IV</b> .....	85
<b>MADDE KULLANIMININ AİLELER ÜZERİNDEKİ ETKİSİ</b> .....	85
Bağımlı Aileleri .....	85
Kral Çıplak .....	87
Bir Bağımlı Eşinin Yaşadıkları .....	87
Eş Bağımlılığı (Bağımlınının Bağımlısı Olmak) .....	92
Bağımlı Oğlundan Şiddet Gören Bir Baba .....	97
Bağımlı Ailelerden Gelen Çocuklar ve Onların Sorunları .....	99

<b>BÖLÜM V</b> .....	105
<b>MADDE BAĞIMLISI</b> .....	105
Madde Bağımlılarında Değişim .....	105
Anne-Babanın Birbirlerini Desteklemeleri Neden Önemli? .....	113
Bağımlı İçin Risk Oluşturan ve Tekrar Başlamaya Neden Olabilecek Faktörler .....	117
<b>BÖLÜM VI</b> .....	123
<b>BAĞIMLILARA SUNULAN HİZMETLER VE TEDAVİ</b> .....	123
Almanya'da Bağımlılara Sunulan Hizmetler .....	123
Türkiye'de Tedavi .....	129
Almanya'da Tedavi Masraflarının Üstlenilmesi .....	130
Almanya'da Ayakta Tedavi .....	134
Almanya'da Yataklı Tedavi .....	135
Metadon Programı .....	140
Metadon Programı Kimlere Uygun .....	142
Metadon ve Riskleri .....	143
Metadon Programının Hedefi .....	143
Metadona alternatif ilaç olarak Buprenorphin (Subutex): .....	144

<b>BÖLÜM VII</b> .....	147
<b>BAĞIMLI AİLELERİNE ÖNERİLER</b> .....	147
Çocuğun ya da Eşin Uyuşturucu Kullandığını Nasıl Anlarız? .....	147
Çocuğun ya da Eşin Bağımlılığını Öğrendiğimizde Ortaya Koyduğumuz Tepkiler .....	152
Bağımlı İle Konuşmanın 7 Altın Kuralı.....	157
Uyuşturucu ya da Alkol Zehirlenmelerinde İlk Yardım .....	161
Eroin Bağımlısının Tehlikede Olduğunu Nasıl Anlarız? .....	162
Bağımlı Ailesi Olarak Bunları Uygulamaya Çalışın ....	164
<b>BÖLÜM VIII</b> .....	172
<b>YARDIM ALINABİLECEK KURUMLAR VE DİĞER ÖNEMLİ NOKTALAR</b> .....	172
Uyuşturucu Maddeler ile İlgili Basında ve Televizyonlarda Verilen Yanlış Bilgiler .....	172
<b>SONSÖZ</b> .....	176
Her Zorlukla Karşılaştığınızda Bu Hikayeyi Hatırlayınız .....	179
Okuyucularıma Son Bir Söz:.....	180
<b>SÖZLÜK</b> .....	181
<b>KAYNAKÇA</b> .....	188

---

*Burada yazdığım ve tavsiye ettiğim bazı düşüncelerim, uygularken size zor gelebilir. Hiç bir hastalığın tedavisi, ağrısız gerçekleşmez. Bu hastalıkların ortadan kaldırılması için de gerekirse acı ilaçları içmekten kaçınmayacağız.*

*B. Penan*



## ÖNSÖZ

Yaklaşık 8 yıldır Almanya'nın Köln kentinde uyuşturucu madde bağımlıları ve onların yakınlarıyla çalışıyorum. Bu süre zarfında gerek Türk, gerekse diğer ülkelerden gelen veya Almanya'da doğmuş ve büyümüş, binlerce genç ve onların aileleri ile çalıştım. Bu konuda Almaya genelinde anadilde hizmet sunan sayılı uzmanlardan biri olduğumdan dolayı, daha çok yabancı bağımlılara ve onların ailelerine yönelik hizmetler gerçekleştirdim.

Çalışma hayatım süresince, insanların bu konudaki bilgisizliğinin korkulara, korkuların da hatalı davranışlara neden olduklarını gördüm. Özellikle, basın yayın organlarında bu alanla ilgili yanlış bilgiler ve ailelerin çaresizlikleri beni bu kitabı yazmaya yöneltti. Bir teorisyen olmaktan çok, alanda çalışan bir pratisyen olmamdan dolayı, kitabı yazarken karmaşık deyimlerden kaçınıp, sıradan bir vatandaşın anlayacağı bir kitap yazmaya çalıştım. İstedim ki kitabımı okuyan bir anne ya da baba, kitaptaki bilgileri anlansın ve uygulansın.

Piyasada, bağımlılığı anlatan pek çok kitap bulunmasına rağmen, bağımlılığın oluşmasından sonra onlara yol gösteren, sorunlarına çözüm olacak, onlara tedavi olanaklarını anlatan kaynaklar, Türkçe olarak henüz yok. Bu kitapla bu alandaki boşluğu doldurmaya çalıştım.

Bu kitabın dört hedefi var:

1. Bu sorunu yaşayan sadece siz değilsiniz. Sizinle aynı soruna sahip on binlerce aile var.
2. Kitabın arkasında yayınlanan listede size yakın, ulaşabileceğiniz uzmanların adları ve adresleri

var. Onlara ulaşarak yardım alabilirsiniz. Yani sorununuzun çözümlünde yalnız değilsiniz.

3. Bu kitap sadece sorunu ortaya koymuyor. Sorunun çözümlüne yönelik yardımlarda da bulunuyor ve bu alanda yazılan ender kitaplardan biri olarak, size bu zor anınızda destek olacaktır.
4. Ailelerle çalışan uzmanlar, bu kitaptaki tavsiyeler doğrultusunda, aileleri yardım alma konusunda destekleyebilirler.

Kitapta, bağımlılık yapıcı yasa dışı uyuşturucu maddelerin yanı sıra alkol, sigara ve kumar gibi, toplumumuzda önemli bağımlılık yapıcı madde ve alışkanlıkları da işledim. Özellikle kumarın toplumumuzda çok önemli bir sorun oluşturduğunu belirtmem gerek yok.

Burada yazdığım ve tavsiye ettiğim bazı düşüncelerim, uygularken size zor gelebilir. Hiç bir hastalığın tedavisi, ağrısız gerçekleşmez. Bu hastalıkların ortadan kaldırılması için de gerekirse acı ilaçları içmekten kaçınmayacağız.

Bu kitabı okuduktan sonra, tüm sorunlarınızın ortadan kalkacağı iddiasını taşımıyorum. Ancak, bu kitabı okuduktan sonra, olaylara daha farklı bakacak, konu hakkında bilgilenecek ve en önemlisi bağımlı yakınınızı farklı bir gözle göreceksiniz ve onun davranışlarının sebeplerini en azından anlayacaksınız. En önemlisi řu gerçek ile yüzleşeceksiniz;

*“Kötü olan çocuğum ya da eşim değil, onun kullandığı uyuşturucu maddedir”*



## GİRİŞ

Korku, endişe ve çaresizlikle, bağımlı yakınları çok sevdikleri çocuklarının, eşlerinin, anne-babalarının, arkadaşlarının ya da iş arkadaşlarının uyuşturucu maddelerin dipsiz derinliklerine sürüklendiklerini izlemek zorunda kalırlar. Artık yaşamları bir yakınlarının bağımlılığından dolayı, eski önemini yitiriyor, yeni anlamlar kazanıyor. Ne var ki bağımlı yakınları dış dünyaya açılmaktan zorlanırlar. Bu adımı atıncaya kadar, hayal kırıklıkları ile dolu, ümitsiz bir yaşam sürerler. Bu ister istemez hem kendilerinin hem de yakınlarının yardım almalarını geciktirir.

Dışarıdan yardım almak, bağımlı yakınları için çok zordur. Bağımlı ailelerinin konuşulmayan kuralları vardır ve bunlar dışarıdan yardım almayı geciktirir. *“Kimseye bu konuyu konuşma, kimseye güvenme ve duygularını kontrol altında tut.”* Bağımlı yakınları, kendi ihtiyaçlarını, duygularını dile getirmeyi egoistçe bulurlar, bu tür düşünceye sahip oldukları için utanırlar ve suçluluk duygusuna kapılırlar. Dış dünya ile olan ilişkiler en aza indirilir. Çünkü dışarıdan birlerinin evin iç işlerine müdahalesinden korkulur. Evde oluşturulan sır perdesinin ortadan kaldırılmasından çekinilir.

*“Hiçbir zaman ailenin kirlı çamaşırlarını dışarıda yıkamayın”.* Ailenin sırları, aile üyeleri için ne kadar olumsuz olursa olsun kesinlikle dışarıya taşınılmamalı. Dile getirilmeyen, yaşanan sıkıntılar aile üyeleri üzerinde bir baskı oluşturur. Anne-baba ilişkilerinden sorunlar ortaya çıkar. Hatta bazı ilişkiler, ortaya çıkan sorunların ağırlığından dolayı sona erer. Eşlerden birinin uyuşturucu kullandığı ailelerde özellikle çocuklar bu olumsuz durumdan aşırı zarar görebiliyor. Her ne kadar uyuşturucu kullanan kişiler, çocuklarının bu durumdan etkilenmediklerini dile getirirler

de, uyuşturucu kullanan ailelerden gelen çocuklarla yapılan görüşmelerde, onların küçük yaşlarına rağmen yaşanan her olumsuz olayın izlerini yaşamları boyunca taşıdıkları ortaya çıkmıştır.

Burada bir hastamın anlattıklarını kısaca anlatmak istiyorum. Hastam evli ve iki çocuk babası. Çocuklarından büyük olanı 3, küçük olanı ise bir yaşında. İlaçla (metadon) tedavi edilmesine rağmen, aşırı bir alkol tüketimi var. Kızının yaş gününü evde kutlamak istiyorlar. Kız, babasına doğum günü için bir dileği olduğunu söylüyor. Babası ne olduğunu sorunca, kızı *"Baba, doğum gününe arkadaşlarım gelecek. Ne olur, o gün içki içme"* diyor. O güne kadar kızının hiç bir şeyden haberdar olmadığını düşünen hastam, kızının doğum gününde içki içmeyeceğine söz vermiş.

Evlerinde uyuşturucu kullanan hastalarım, bunu çocuklarının olmadığı ortamlarda gerçekleştirdiklerini, böylece ne kadar sorumlu bir baba olduklarını dile getirirler. Ne var ki bu yukarıda verdiğim örnekte de görüldüğü gibi, henüz üç yaşındaki bir çocuk bile babasındaki değişimleri çok erken yaşlarda tespit edebilir, onun ezikliğini ve sıkıntısını çekebilir.

Bu kitabı yazarken, ailede bu sorunun altında ezilen, hayatın bittiğine inanan insanlara bir umut olmayı amaçlıyorum. Uzun yıllar bu alanda süren çalışmalarımda yaptığım tespite göre, eğer aileler bu sorunun çözümü yönünde desteklenirlerse, hem kendileri, hem de evde bulunan bağımlı yakınları için bir umut olabilirler.

Gazetelerde ve televizyonlarda yaptığım görüşmelerden sonra pek çok anne-babadan ya da eşten, bağımlı aile üyeleri ile ilgili telefonlar, mektuplar alıyorum. Ancak, hepsine ulaşmanın mümkün olmamasından dolayı, bu alanda ihtiyaç duyulan bu kitabı kaleme aldım. Şüphesiz,

kitap yazma konusunda benden daha tecrübeli insanlar bulunmasına rağmen, onların konuya hakim olmamaları, benim böyle bir çalışma yapmama neden oldu.

Kitapta işlediğim konular bir bağımlının yaşamındaki tüm alanları kapsıyor. Sadece toplumca çok kötü değerlendirilen yasadışı uyuşturucuların yanı sıra sigara, içki ve toplumumuz için, büyük bir sorun oluşturan kumarı da işledim. Bu bilgilere sahip olmak, bir bağımlı aile üyesi olarak hem sizi güçlendirecek, hem de yardım alabileceğiniz kurumlar konusunda sizi bilgilendirecektir. İçinde bulunduğunuz karanlığı aydınlatmanız için kaleme alınmış bir kitaptır bu.

*[Faint, illegible text, likely bleed-through from the reverse side of the page]*

## BÖLÜM I

### UYUŞTURUCU MADDELER

#### Tarihte Uyuşturucu Maddeler

Bugün piyasada satılan pek çok uyuşturucu madde, tarihin daha ilk dönemlerinden beri insanlığa eşlik etmişler. Eski dönemlerden beri bilinmelerine rağmen, sorun olarak karşımıza bu dönemde çıkıyorlar. Şunu da belirtmek gerekiyor, bu maddelerin hemen hemen hepsinin ortaya çıkış nedenleri insanlığa hizmet etmek içindi.

Eroinin hammaddesi olan afyon (opium), daha eski Mısır'da yaklaşık 600 ilacın hammaddesi olarak kullanılmış. İsa'dan 4000 yıl önce Sümerler tarafından bilinirmiş ve o dönemin koşullarına göre kullanılmış. Aynı şekilde, esrarın üretildiği madde olan Hint keneviri, eski dönemlerde Hindistan'da çanak çömlek yapımında tutun da, liflerinden kumaş üretmede, kadınların ağrılarının giderilmesinde ve kabızlığa karşı ilaç olarak kullanılmıştır. Günümüzde en çok tüketilen alkollü içeceklerin başında gelen bira, eski Mezopotamya'da besleyici özelliğinden dolayı, gıda maddesi olarak tüketilmiş ve o toplumlarda "Sulu ekmek" diye anılmış. Yine, günümüzde yasadışı uyuşturucuların başında gelen kokain, Güney Amerika'da yetişen Koka bitkisinin yapraklarından elde edilir ve yaprakları, eski dönemlerde oranın yerlileri olan İnkalar tarafından enerji verici, açlığı bastırıcı ve cinsel gücü artırıcı özelliklerinden dolayı, ağızda çiğnenirmiş.

Piyasada bulunan en sert uyuşturucu olan eroin, 19. yüzyılda Bayer ilaç firması tarafından ilaç olarak üretilmiş ve morfinin yerini alacak ilaç olarak, büyük reklamlarla dünya

piyasasına sürülmüş. Ne var ki, kısa sürede bağımlılık yapıcı etkisinden dolayı, sonradan satışı yasaklanmıştır. Cola Cola içeceğinin içinde de ilk dönemler kokainin hammaddesi olan Koka bitkisinin kullanıldığı kabul edilir. Sonradan bu içecekten çıkarılan Koka'nın yerine diğer bir uyarıcı olan kafein konulmuş.

Bugün 'yasal' tabir ettiğimiz uyuşturucularda da durum farklı değildi. Özellikle sanayi devriminden sonra Avrupa'da sanayileşmenin başlamasıyla, işçilerden daha fazla verim alabilmek için onlara bedava içki dağıtılmış. Bu bir dönem sonra toplumsal bir çöküntüye sebep olmuş. Bir dönem sonrada, bu işçilere maaşları para yerine içki ile ödenmeye başlanmış. Günümüzde yasal ya da yasadışı uyuşturucularla mücadele eden pek çok derneğin kuruluşu o tarihlere ve o tarihlerde verilen mücadeleye dayanır. Son dönemlere kadar benzer uygulamalar, Rusya'nın Sibirya bölgesinde de vuku bulurmuş. İşçilerin ağır kış koşullarında daha verimli çalışmalarını sağlamak için işçilere bedava votka dağıtılmış.

Tüm bu anlatılanlara rağmen o zamanki toplumlarda, bugünkü boyutuyla bir uyuşturucu probleminden bahsedilmez. Bunun belli bazı nedenleri var. En önemlilerinden biri, bu maddelerin kullanıldığı toplumlarda bu maddelerin sadece belli bazı kişilerin denetimleri altında bulunmalarıdır. Bunlar şamanlar, büyücüler ya da o toplumlarda hastalıklarla uğraşan insanlardı. Güçlü sosyal bir kontrolün olması, diğer bireylerin bu maddelere ulaşmalarını ve kötü amaçlı kullanımlarını engellemiştir.

Diğer taraftan, sorunun bu kadar yaygın olmayışı, piyasalarda bugünkü gibi güçlü oranda bağımlılık yapıcı maddelerin olmayışındandır. Alkollü içecekler bugünkü sertlik oranına sahip değillerdi. Koka bitkilerinin işlemde geçirilerek kokaine dönüşmesi henüz sağlanmamıştı ve eroin