



Fit gegen Drogen

Bosch **BKK**

Gesetzliche Kranken-
und Pflegeversicherung



BOSCH



Abhängigkeit? Sucht? In unserer Familie undenkbar!

„Das kann in unserer Familie nicht vorkommen“, lautet vor schnell ein weit verbreitetes Vorurteil. Richtig ist: Jeder Mensch kann süchtig werden! Die Gründe dafür, die Ursachen und Auslöser von Suchtverhalten, können nicht allgemein gültig erklärt werden. Wahrscheinlich sind mehrere Faktoren maßgebend wie körperliche und seelische Veranlagung, Erziehung und Lebensgeschichte, Freundeskreis, Verfügbarkeit und Wirkung der Droge sowie Dauer des Konsums.

Gibt es eine Vorbeugung?

Einen zuverlässigen Schutz vor (späterer) Drogenabhängigkeit gibt es leider auch nicht. Vieles deutet aber darauf hin, dass eine positive Kindheitsentwicklung später davor schützt, in schwierigen Lebenssituationen zu Drogen als vermeintliche Lösungen zu flüchten.

Aus Kindern werden Jugendliche



- Liebe, Zuneigung, Zuwendung und Trost zeigen und spüren lassen, auch durch Hautkontakte, Zärtlichkeiten und Versöhnung nach einem Streit
- das Bemühen mehr anerkennen als die Leistung selbst, auch bei Konkurrenzsituationen in Schule und Beruf
- Aufgaben, Probleme und Konflikte selbst angehen lassen
- das Kind fördern, mit Gefühlen wie Angst, Wut, Langeweile, Einsamkeit usw. umgehen zu können
- Süßigkeiten, Fernsehen, Geld, Geschenke, Computerspiele usw. nicht anstelle emotionaler Zuwendungen und weder als Strafe noch als Belohnung einsetzen; besser den natürlichen Bewegungsdrang fördern.
- Eltern sind Vorbilder, auch bezüglich Alkohol, Nikotin, Tabletten, Fernsehen usw. Kinder ahmen nach!

Vom Jugendlichen zum Erwachsenen

Der Aufbruch in eine eigene Welt! Neue Werte und Vorstellungen werden begleitet von Neugier und der Suche nach anderen Vorbildern. Es gilt, eigene Erfahrungen zu sammeln, sich vom Elternhaus zu lösen und unabhängig zu werden. Ein mit vielen Enttäuschungen und Belastungen gepflasterter Weg, eingebettet in die schwierige Zeit der Pubertät.

Tipps:

- Für Schule, Berufswahl und Studium gemeinsame Alternativen entwickeln und dann selbstständig entscheiden lassen.
- Neue Beziehungen, auch solche zum anderen Geschlecht, sind ganz natürlich.
- Probleme und Schwierigkeiten möglichst selbst lösen, altersgerechte Aufgaben selbstständig erledigen lassen, Über-/Unterforderung vermeiden.
- Öfter offene Gespräche führen (Familienzeit!), Kontakte vertiefen, auch viel gemeinsam unternehmen, was Alt und Jung Spaß bereitet.
- Suche nach Geborgenheit und Zufriedenheit unterstützen.
- Bei unterschiedlichen Meinungen öfter „zweinig“, d. h. jeweils die andere Meinung akzeptieren und bei aller Wichtigkeit der Sache den Menschen in den Vordergrund rücken.

Zum Beispiel: „E“, „XTC“, „Ecstasy“

Die Sucht nach der Sehnsucht

Harmlos sieht sie aus, diese Disko- und Technopille: Wie eine Tablette, in verschiedenen Farben und Formen, mit witzigen Symbolen und harmlosen Namen! Sie wird weder geschneift, noch gespritzt oder geraucht – einfach geschluckt, wie Teenager eine Kopfschmerz-, Schlaf- oder Grippetablette einnehmen.

Als „Ecstasy“ – ein Fantasienamen zur Verkaufsförderung – vor über 20 Jahren erstmals angeboten wurde, bestand diese Pille aus dem Wirkstoff MDMA (MethylenDioxyMethylAmphetamin). Anfang des 20. Jahrhunderts ist diese Substanz als Arzneimittel entwickelt, allerdings wegen „seltsamer“ Nebenwirkungen nie vermarktet worden. Weil die Herstellung seit dem Verbot ungesetzlich in fragwürdigen Labors (vielfach in fernen Ländern) erfolgt, ist heute die Zusammensetzung höchst unterschiedlich, auf alle Fälle unbekannt und bedenklich: andere Drogen und giftige Verunreinigungen sind keine Seltenheit!

Je nach Zusammensetzung haben diese Pillen eine aufputschende Wirkung, nehmen die Angst, fördern Bewegungsdrang und Gesprächigkeit, versprechen intensive Gefühle, Nähe zu anderen Menschen und versetzen bei intensivem Tanzen zu Technomusik in Trance. Kurzum: Sie unterstützen die Flucht aus der Wirklichkeit in eine Fantasiewelt mit angenehmen Gefühlen.

Die Altersgruppe der 12- bis 25-jährigen stellt die meisten „E“-Konsumenten, oft gehen Alkohol-, Nikotin- oder Cannabiskonsum voraus. Besonders gefährdet sind die 13- bis 15-jährigen: Angeboten werden diese illegalen Drogen im Umfeld von Diskos, Veranstaltungen, Jugendtreffs und Schulen.

Die Zeit danach

Drogenkonsum, Schlafmangel, stundenlanges Tanzen in schlechter Luft belasten den Körper ganz besonders. Fatal ist, dass „E“ die Warnsignale unterdrückt: Durst, Schmerzen, Erschöpfung und Unwohlsein werden einfach nicht mehr wahrgenommen. Zusätzlich fördert stundenlanges Tanzen den hohen Flüssigkeitsverlust. Deshalb steht die Mundtrockenheit an allererster Stelle der Symptome. Der ganze Körper trocknet aus und überhitzt sich. Der Puls ist erhöht, der Blutdruck steigt, die Pupillen sind vergrößert und die Kiefermuskulatur kann verkrampfen.

Nach vier bis sechs Stunden lassen die Glücksgefühle nach, rückt die Wirklichkeit unerbittlich näher und die Realität wird immer intensiver spürbar: Angst, Gefühle des Alleinseins, Depressionen! Je intensiver der Trip war, umso grausamer folgt der Alltag. Schwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit und Appetitlosigkeit scheinen dabei nebensächlich zu sein.

Viele Jugendliche legen noch schnell eine Pille nach oder greifen zu stärkeren Drogen wie Cannabis oder Kokain. Damit diese Scheinwelt nicht so schnell zusammenbricht!

Der Konsum von synthetischen Drogen kann zum Beispiel Herz-Kreislaufkrankheiten verstärken oder zu Gedächtnisstörungen bzw. Leberproblemen führen. Ein hoher Preis.

Illegal = strafbar

Wer illegale Drogen besitzt oder verkauft, macht sich strafbar nach dem Betäubungsmittelgesetz: Es drohen Geldstrafen und sogar Freiheitsstrafen.

Illegale Drogen



- Cannabis
Das Harz (Haschisch) oder die Blüten bzw. Blätter (Marihuana) der Hanfpflanze – wird bevorzugt geraucht
- Opiate
(Opium, Morphinum), weißes bis beige-braunes Pulver aus dem Milchsaft der unreifen Schlafmohnkapsel, Heroin (auch als synthetisches Opioid) – wird in der Nase geschnupft oder inhaliert, später gespritzt
- Kokain
aus den Blättern des Kokastrauches, weißes Pulver – wird geschnieft, geraucht oder gespritzt

- Hallozinogene
als synthetische (z. B. LSD) oder pflanzliche Stoffe (z. B. Mescaline), die auch synthetisch hergestellt werden – in Flüssigkeit gelöst, mit Zuckerstückchen, auf Löschpapier bzw. als Tabletten oder Kapseln geschluckt
- Synthetische Drogen
Mittel, die meist aus Halluzinogenen und Amphetaminen bestehen, vorwiegend geschluckt

Neben diesen illegalen Drogen werden Schnüffelstoffe, chemische Substanzen mit einem hohen Anteil an Lösungsmitteln (z. B. Verdüner, Klebstoffe) inhaliert.

Wenn für Drogen immer mehr Geld benötigt wird, ist zu deren Beschaffung oft ein krimineller Weg vorgezeichnet: Einbrüche (z. B. in Arztpraxen, Apotheken), Diebstähle, Raubüberfälle. Nicht selten gleitet der Mensch in eine Beschaffungsprostitution ab.

Der Schein trügt

Warum Menschen zu Drogen greifen? Gefährdet, süchtig zu werden, sind vor allem solche mit Kontaktschwierigkeiten (labil, isoliert), mit Ängsten und mangelndem Selbstvertrauen. Zusätzlich bestehen oft Schwierigkeiten in Schule, Beruf oder Familie, aber auch risikofreudige Jugendliche sind allzuoft neugierig:

In der Clique, Gruppe oder im Freundeskreis wird von positiver Stimmung berichtet, von tollen Gefühlen, Erlebnissen und neuen Wahrnehmungen. Stundenlanges Tanzen in Trance – mit der Pille kein Problem! Sich fühlen wie in einem Glücksbad. Vergessen, ja verschwunden sind alsbald alle Probleme und der Alltag rückt in weite Ferne.



Doch der Schein trügt!

Die Droge löst kein einziges der ursprünglichen Probleme, sie hat diese überlagert und ist nun vorherrschend: Sie macht abhängig, Schritt für Schritt. Zugleich raubt sie immer mehr die etwa noch vorhandene Selbstständigkeit. Der Griff zur Droge war ein Schritt in die Abhängigkeit, und zwar in eine psychische wie körperliche.

Dabei ist die psychische Abhängigkeit meist schlimmer als die körperliche: Wird die Droge abgesetzt bzw. lässt die Wirkung nach, erscheint der Alltag umso grauer, trostloser und erdrückender. Unlustgefühle, Unruhe, Angst, depressive Verstimmungen erzeugen ein so starkes Verlangen, dass Abhängige immer wieder und immer mehr Drogen konsumieren, oftmals gegen ihren tieferen Wunsch, nicht noch abhängiger zu werden. Der Drang wird noch verstärkt: Der Körper gewöhnt sich an die Droge und verlangt nach einer immer größeren Dosis, damit die gewünschte Wirkung eintritt.

Sind es Drogen?

Zugegeben – die Signale sind zwar eindeutig, jedoch nicht eindeutig einzuordnen: Sind es die ganz natürlichen Begleiterscheinungen der Pubertät, des Erwachsenwerdens oder steckt mehr dahinter?

Vorsicht: deutliche Signale

- starke Stimmungsschwankungen, Angst, auch vor dem Alleinsein
- Einschlafschwierigkeiten (Schlaftabletten?), Gliederschmerzen, Magenprobleme, Appetitmangel
- zunehmende Isolierung, Abbrechen von Freundschaften, Wechsel zu neuen Freunden (evtl. Drogenkonsumenten?)
- Abnahme von Interessen und Hobbys, Leistungsabfall in Schule oder Beruf
- Müdigkeit, Unkonzentriertheit, Vergesslichkeit (Kurzzeitgedächtnis!), aber auch Hektik und Ruhelosigkeit

- schwierigen Situationen, Konflikten und Problemen wird zunehmend ausgewichen
- steigender Geldbedarf, häufigeres Feiern und mehr Partybesuche als früher
- besondere Gegenstände, z. B. Tabletten, Briefchen, Tablettenröhrchen, rußgeschwärzter Teelöffel, pfeifenartige Utensilien

Was tun bei Verdacht?

Meist sind Eltern oder sonstige Bezugspersonen lange Zeit nicht in der Lage, deutliche Signale richtig einzuordnen – weil sie ungenügend informiert sind!

Tipps:

- sich über Drogen informieren
- wie ist der (neue) Freundeskreis, wie und mit wem wird die Freizeit verbracht, was läuft ab?
- offene Aussprache über Befürchtungen und Ängste, jedoch keine Vorwürfe, dabei den Menschen mit seinen Problemen in den Vordergrund rücken
- keine Panik – genügend Zeit nehmen und mit Einfühlungsvermögen vorgehen, Kontakt nicht abbrechen
- ein kurzfristiges Ausprobieren von Drogen, z. B. aus Neugierde, muss noch kein Anzeichen für Abhängigkeit und Sucht bedeuten
- die Person in Familie, Gespräche und gemeinsame Freizeitgestaltung einbeziehen

Vom Verdacht zur Gewissheit

Wenn Signale wie nachlassende Leistungen und andere Symptome für Eltern und Bezugspersonen (z. B. Lehrer, Ausbilder) Anlass sind zu ständiger Kritik, erzeugt dies Ängste; die Probleme und der Griff zu Drogen verstärken sich. Weniger Zuneigung und Verständnisbereitschaft bewirken dasselbe.



Bereits das Ansprechen der Problematik wird oft als Angriff auf die Person gewertet! Abhängige verheimlichen, verniedlichen, täuschen sich selbst und andere. Sie sind sich ihrer Lage durchaus bewusst. Bedenken Sie aber: Abhängige sind unfrei, krank, unfähig, das Leben aktiv zu gestalten; Versprechen und gute Vorsätze können sie deshalb meist nicht halten.

Tipps:

- Helfer werden oftmals als Gegner betrachtet, denn sie wollen entziehen, was der andere zum Leben dringend benötigt.
- Ständige Streitereien zerstören die Vertrauensbasis, Angriffe liefern dem anderen den Grund, vermehrt zur Droge zu greifen.
- Sich keine Schuldgefühle aufbürden lassen, nicht für Tun und Gefühle des anderen verantwortlich sein.
- Eigene Schuld- bzw. Schamgefühle verdrängen und dem anderen die Verantwortung für sein Tun und seine Krankheit (zurück-)geben.
- Verheimlichen hilft dem Süchtigen, mit der Sucht zu leben und nicht von ihr wegzukommen; Geldzuwendungen unterstützen die Beschaffung der Drogen.
- Die Realität wahrnehmen lassen: Der Abhängige übernimmt die Verantwortung zum Aufhören, um in ein suchtmittelfreies Leben zurückzukehren.
- Einen nutzlosen Kampf beenden, nicht auf ein Wunder warten, Hilfe in einer Beratungsstelle suchen.

Hilfe:

Abhängige haben sich an die Suchtmittel gewöhnt, deshalb können sie sich wieder entwöhnen, davon befreien! Dabei helfen die Mitarbeiter(innen) der verschiedenen Beratungsstellen. Alle unterliegen der Schweigepflicht! Neben ambulanten gibt es auch stationäre Therapieeinrichtungen; sehr nützlich sind Selbsthilfeorganisationen und -gruppen sowie Abstinenzgruppen.

Jeder Abhängige hat die Chance für ein suchtfreies Leben!

Adressen

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) e. V.
Tel. 02381 9015-0 · www.dhs.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
Informationstelefon (auch zu örtlichen Beratungsstellen)
0221 8920-31 · www.bzga.de

MINDZONE
Tel. 089 54497-172 · www.mindzone.info

Ihre BKK hilft Ihnen mit Tipps und Adressen.

Beratungsstellen gibt es in jeder größeren Stadt und in vielen (Land-)Kreisen. Auch die örtlichen Gesundheitsämter helfen weiter. In den meisten Schulen gibt es Beauftragte für die Suchtprävention.

Bosch BKK
Kruppstraße 19
70469 Stuttgart

www.Bosch-BKK.de

