

# Über Drogen reden!

Früher oder später kommen Kinder und Jugendliche in Kontakt mit Suchtmitteln, mit „erlaubten“ ebenso wie mit „verbotenen“. Für viele Eltern ist es nicht einfach, über das Thema Drogen mit ihren Kindern zu sprechen, besonders dann, wenn sie ihre Kinder vor Drogenkonsum bewahren wollen. Die Broschüre „Über Drogen reden“ will Eltern helfen, mit ihren Kindern im Gespräch zu bleiben.



**Über Drogen reden?! . . . . . 4**

Hinweise und Hintergründe zum Thema Kommunikation, vor allem über Drogen und Suchtmittel

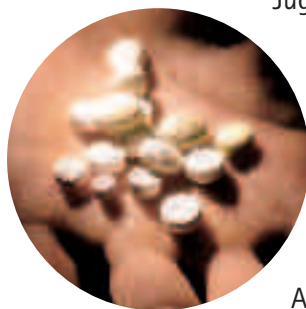
**7 goldene Regeln . . . . . 5**

Möglichkeiten und Tipps zur Gesprächsführung und Konfliktlösung



**„Alex, ich mache mir Sorgen um dich...“ . . . . . 6**

Exemplarisches Gespräch zwischen Mutter und Sohn über Motive und Gefahren des Haschischkonsums



**Abends nach der Disko . . . . . 8**

Zwischen dem abendlichen Diskobesuch, Imponiergehabe und Alkoholkonsum besteht ein gefährlicher Zusammenhang

**Alkohol . . . . . 9**  
ZUSAMMENSETZUNG · WIRKUNG · RISIKEN

**Nur kein Schwächling sein . . 10**

Wenn ohne Alkohol nichts mehr geht – ein „trockener“ Alkoholiker berichtet



**Der erste Rausch – Katastrophe oder Bagatelle? . . . . 12**

Wenn Jugendliche das erste Mal angetrunken nach Hause kommen – Ein beispielhaftes Gespräch



**Cannabis . . . . . 14**  
ZUSAMMENSETZUNG · WIRKUNG · RISIKEN

**Haschischkonsum: Im Gespräch bleiben und sich beraten lassen . . . . 14**

Ein Drogenberater berichtet von seinen Erfahrungen mit Jugendlichen und Haschischkonsum

**Szene: Techno! . . . . 16**

Für viele Jugendliche ist Techno mehr als Musik, nämlich die Möglichkeit, wenigstens einmal aus ihrem Alltag herauszutreten

**Ecstasy . . . . . 17**  
ZUSAMMENSETZUNG · WIRKUNG · RISIKEN

**Und wenn mein Kind Ecstasy nimmt? . . 18**

Der Suchtforscher Gerd Rakete beantwortet Fragen zum Thema „Eltern, Kinder und Ecstasy“



**Betäubungsmittel . . . . . 19**  
ZUR DEFINITION DES BEGRIFFS



**Jessikas erste Techno-Party . . 20**

Mutter und Tochter im Gespräch über Techno, Ecstasy und Vertrauen

**Alles, was Recht ist . . . . . 22**

Drogenkonsum und strafrechtliche Konsequenzen für Jugendliche und ihre Familien

**Die Angst, nicht richtig zu funktionieren . . . . . 24**

Kerstin erzählt ihre Geschichte, die bereits in der Kindheit eng mit der Einnahme von Schmerztabletten verbunden ist

**Schmerzmittel . . . . . 25**  
ZUSAMMENSETZUNG · WIRKUNG · RISIKEN

**Literaturhinweise zum Thema Suchtvorbeugung . . . . 26**

**F**rüher oder später kommen Kinder und Jugendliche in Kontakt mit Suchtmitteln\*, mit „erlaubten“ ebenso wie mit „verbotenen“. Sie sehen, dass im Familien-, Freundes- oder Bekanntenkreis und in der Öffentlichkeit Zigaretten, Alkohol und Schmerz- oder Beruhigungsmittel konsumiert werden. Sie beobachten, dass Schulkameraden – oft sehr früh – anfangen zu rauchen, dass Freunde, Bekannte oder Leute aus der „Clique“ Drogen nehmen. Vielleicht haben auch einzelne Mitschüler bereits massive Probleme mit Alkohol oder verbotenen Drogen wie Haschisch oder Ecstasy.

Väter und Mütter, die die Entwicklung ihrer Kinder beobachten und auch die Einflüsse, denen sie ausgesetzt sind, wollen ihre Kinder vor dem gefährlichen, vielleicht lebensgefährlichen Umgang mit Suchtmitteln schützen. Fragen, die sich Eltern dann stellen, sind: Was können wir tun, *bevor* unser Kind Drogen nimmt? *Wann* wird es gefährlich? *Was* ist gefährlich? Was sollen wir tun, *wenn* unser Kind Suchtmittel konsumiert?

Die bisher erschienene dreiteilige „Elternbroschürenreihe zur Suchtprävention“ (Bestell-Nr. und Bezugsadresse s. Broschürenrückseite) gibt Informationen und Hinweise zu den Themen Suchtvorbeugung, Suchtursachen, Suchtbekämpfung. Die Hefte eins und zwei beschäftigen sich schwerpunktmäßig mit Kindern vom Vorschulalter bis zur Pubertät; das dritte Heft informiert über Behandlungs- und Beratungsmöglichkeiten.

Das vorliegende neue Heft „Über Drogen reden“ will Eltern weitere Informationen zu verschiedenen Suchtstoffen vermitteln, die aktuelle Rechtslage zu Drogenfragen erläutern und Eltern dazu anregen, in einer Zeit, in der Drogen- und Suchtprobleme oft gegensätzlich diskutiert werden, ihren eigenen Standpunkt zum Rauschmittelkonsum zu klären bzw. zu überdenken. Dazu enthält die Broschüre Berichte, Reportagen und Interviews, in denen Fachleute aus Forschung und Praxis sowie Betroffene zu Wort kommen.

Für viele Eltern ist es nicht einfach, über das Thema Drogen mit ihren Kindern zu sprechen, besonders dann, wenn sie ihre Kinder vor Drogengebrauch bewahren wollen. Die Broschüre „Über Drogen reden“ will Eltern helfen, mit ihren Kindern im Gespräch zu bleiben und will dazu beitragen, dass konstruktive Lösungen gefunden werden können.

# Editorial



\* Mit dem Begriff Suchtmittel werden in der gesamten Broschüre sowohl legale als auch illegale Substanzen bezeichnet, die ein Missbrauchspotential in sich bergen bzw. zu Abhängigkeiten führen können.

# Über Drogen reden?!

Reden ist Silber, Schweigen ist Gold. So zutreffend diese Regel bisweilen sein mag, wenn es um Sucht und Drogen geht, ist das Gegenteil richtig. Gegen Sucht hilft reden. So einfach dies gesagt ist, so schwierig ist es, wenn es zum Gespräch kommt, erst recht beim Thema Drogen.

Eltern, die um das Wohlergehen ihrer Kinder besorgt sind, knüpfen besonders hohe Erwartungen an ein Gespräch über Drogen, in der Hoffnung, dass ihre Warnungen, Ratschläge oder Verbote beachtet werden. Ob und wie weit dies gelingen kann, hängt von vielerlei Dingen ab, und weil Eltern das wissen, sind sie nicht sicher, ob sie das Thema überhaupt ansprechen sollen. Da ist zunächst die Sorge, nicht ausreichend informiert zu sein. Fachbücher (s. auch Literaturhinweise, S. 26/27) oder Gespräche mit sachkundigen Personen können da hilfreich sein. Sachkenntnis ist jedoch nicht

alles: Der Erfolg des Gesprächs hängt auch davon ab, in welchem Klima es stattfindet und ob die Gesprächspartner bereit und fähig sind, zuzuhören und zu verstehen.

## Nach Motiven und Erwartungen suchen

Im Mittelpunkt eines Gesprächs wird neben der notwendigen Information über Drogen vor allem die Suche nach Motiven und Erwartungen stehen, die mit dem Suchtmittelgebrauch verbunden sind. Wichtige Fragen sind dann z.B.: Was weißt und denkst du über Drogen? Welche Erfahrungen hast du

gemacht? Welche Gefühle verbindest du damit? Siehst du für dich Risiken? Woran würde ich/würdest du merken, dass du Probleme hast?

Ob und wie weit auf solche Fragen eine ehrliche Antwort erwartet werden kann, hängt vor allem von der „Gesprächskultur“ in der Familie ab, also ganz wesentlich von der Beziehung zwischen Eltern und Kindern: Vertrauen und Offenheit und ein gelebtes, einfühlsames Interesse am Gegenüber sind wichtige Faktoren. Wer das Gespräch immer erst sucht, wenn es Probleme oder Konflikte gibt, kann nicht viel erwarten. Das Reden über Drogen führt dann in die Sackgasse, wenn es den Beteiligten nur darum geht, die besseren Argumente zu haben oder eine geschicktere Gesprächstechnik anzuwenden.

## Chancen zur Verständigung nutzen

Wirksamer ist es dagegen, andere Sichtweisen gelten zu lassen, ohne sie zu übernehmen. Im Gegenteil: Ein klarer Standpunkt, der echte persönliche Überzeugung widerspiegelt und persönliche Betroffenheit als Sorge zu erkennen gibt, wird eher beachtet als noch so „richtige“ Argumente.

Eltern sollten daran denken, dass Gespräche über Sucht und Drogen kaum mehr als Chancen der Annäherung und Verständigung sind, die wir nutzen, aber nicht erzwingen können.



# 7 goldene Regeln

... um beim Thema Drogen im Gespräch zu bleiben



## **Eine gute Gesprächssituation schaffen**

*Fragen, die uns auf der Seele liegen, lassen sich nicht zwischen Tür und Angel besprechen. Nehmen Sie sich Zeit und reden Sie miteinander, wenn alle Beteiligten entspannt und nicht „auf dem Sprung“ sind. Setzen Sie sich möglichst ungezwungen zusammen, denn konfrontative Gespräche mit beiden Eltern auf der einen und dem Kind/Jugendlichen auf der anderen Seite können wie ein Verhör wirken.*



## **Die eigenen Sorgen klar formulieren**

*Sprechen Sie offen von Ihren Sorgen um das Wohl Ihres Kindes, ohne Ihren Sohn/Ihre Tochter mit Verdächtigungen, Vermutungen und Unterstellungen zu „überfallen“. Geben Sie Ihrem Kind keinen Anlass zu lügen, um sich zu verteidigen oder um Ihre Befürchtungen zu zerstreuen.*



## **Die Situation klären, ohne „Geständnisse“ zu erzwingen**

*Geben Sie sich nicht mit vorschnellen oder unklaren Aussagen zufrieden, wenn Sie Fragen an Ihr Kind haben. Bleiben Sie hartnäckig. Erzwungene Geständnisse, die Ihr Kind zum „Schuldigen“ machen, bringen jedoch nichts.*



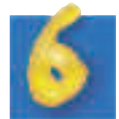
## **Nicht provozieren lassen!**

*Jugendliche können ganz schön nerven – besonders ihre Eltern! Lassen Sie sich nicht aus dem Konzept bringen oder provozieren. Gerade bei einem Thema wie Suchtmittel ist ein kühler Kopf wichtig. Schließlich wollen Sie sich nicht mit Ihrem Kind streiten, um Recht zu behalten, sondern gemeinsam nach Regeln für das Zusammenleben suchen.*



## **Den eigenen Umgang mit Suchtmitteln offen ansprechen**

*Wenn Sie nicht selbst darüber sprechen, wird es Ihr Kind tun!*



## **Informationen einfließen lassen, ohne ein „Experten-gespräch“ zu beginnen**

*Sachkenntnisse über die Zusammensetzung und Wirkung von Suchtmitteln und vor allem über die Risiken des Konsums sind wichtig. Damit können Sie wichtige Informationen an Ihr Kind weitergeben und zugleich das Gespräch auf einer sachlichen Ebene halten. Mit Ihrem Kind über Drogen zu „fachsimpeln“ und gegenseitige Wissenslücken aufzuspüren, trägt jedoch nicht dazu bei, für das Thema Drogen eine gemeinsame Lösung zu finden. Alle Drogen sind gefährlich; es macht keinen Sinn,*

*sich darüber die Köpfe heiß zu reden, welcher Suchtstoff schlimmer bzw. weniger schlimm ist.*



## **Ein gemeinsames Ziel ansteuern**

*Mit einem einzigen Gespräch lässt sich keine umfassende Lösung des Problems Suchtmittelkonsum finden. Steuern Sie daher Teilziele an: Es ist schon ein großer Schritt, wenn Sie Ihren Standpunkt zu Suchtmitteln klar zum Ausdruck gebracht haben. Bleiben Sie im Gespräch mit Ihrem Kind, stellen Sie gemeinsam Regeln für das Verhalten zu Hause auf und bieten Sie Ihrem Kind alternative Gesprächspartner an, z.B. in einer Beratungsstelle.*

# „Alex, ich mache mir Sorgen um dich...“

Das folgende Gespräch zwischen Alex und seiner Mutter hat so nicht stattgefunden. Es enthält vielmehr „typische“ Argumente und Gegenargumente, die immer wieder vorgebracht werden, wenn es zwischen Eltern und heranwachsenden Kindern um Drogenkonsum geht. Es zeigt aber auch, ebenso wie die „sieben goldenen Regeln“ der Gesprächsführung (siehe vorige Seite), wie „Gesprächskiller“ und -fallen vermieden werden können.



**Alex:**

*(denkt:)*

*Oh, es geht also gar nicht darum, ob ich schon mal gekifft habe.*

*Umso besser!*

Ach, Mama, die sind einfach cool drauf. Mit denen kann ich mich eben besser unterhalten als mit vielen anderen.

**Mutter:**

*(denkt:) Wenn ich seine Freunde jetzt madig mache, hält er nur umso fester zu ihnen. Und wenn ich ihm verbiete, sie zu sehen, komme ich auch nicht weiter. Am besten versuche ich zu erfahren, warum er so gern mit Sven und Mirco zusammen ist und welche Rolle das Haschisch spielt.*

Meinst du, dass die beiden immer schon so locker waren, oder kann das vom Kiffen kommen?

**Alex:**

*(denkt:) Klar sind die vom Kiffen lockerer geworden!*

Nee, das glaube ich nicht, die blicken einfach besser durch, mögen die gleiche Musik wie ich und machen sich nicht gleich 'n Kopf, wenn sie Ärger zu Hause oder in der Schule haben.

**Mutter:** Deiner Meinung nach beeinflusst das Kiffen also nicht die Einstellungen und das Verhalten?

Frau M. beobachtet mit wachsender Sorge, dass ihr Sohn Alex viel Zeit mit Freunden verbringt, die häufig kiffen. Darüber will sie mit Alex sprechen. Frau M. möchte verhärtete „Gesprächsfronten“ vermeiden, aber sie will wissen, ob sie sich zu Recht sorgt und will sich nicht mit Ausflüchten und Versprechungen abspeisen lassen.

**Mutter:** Alex, ich möchte gern mit dir reden.

**Alex:** Ja, was ist denn?

**Mutter:**

*(denkt:) Ich sollte vor allem von mir und meinen Sorgen reden und ihn nicht gleich verdächtigen, selbst zu kiffen.*

Ich mache mir in der letzten Zeit Sorgen um dich, Alex. Du bist sehr häufig mit Mirco und Sven zusammen, und von denen weiß ich, dass sie kiffen.

**Alex:**

*(denkt:) Ja, stimmt, und die haben keine großen Schwierigkeiten damit. Jetzt will sie sicher wissen, ob ich auch kiffe, und wenn ich's zugebe, macht sie mir tausend Vorhaltungen. Am besten sage ich, ich hätte nur einmal probiert und dann nie wieder.*

**Mutter:** Was findest du eigentlich an den beiden?



**Alex:** Ach, davon verstehst du ja sowieso nichts!

**Mutter:** Na ja, sicher nicht sehr viel, deshalb frage ich dich ja auch. Also, ändert man sich durchs Kiffen?

**Alex:** Na ja, auf die Dauer schon, aber die beiden kiffen ja nicht jeden Tag.

**Mutter:**

*(denkt:) So, jetzt bloß nicht all-gemein dagegen argumentieren, sondern von mir sprechen!*

Ich denke, man merkt gar nicht, wie sehr man durch Drogen beeinflusst wird. Stell' dir vor, ich würde viel Alkohol trinken und mit der Zeit abhängig davon, ohne das bewusst zu registrieren. Ich würde immer noch glauben, dass ich jederzeit aufhören kann.

**Alex:** Ach, von Haschisch wird man doch nicht abhängig. Ich kenne so viele Leute, die kiffen. Wenn die alle abhängig würden...

**Mutter:** Neulich habe ich über einen Drogenberater gelesen, der mit Cannabisabhängigen arbeitet. Er sagt, dass die in ihrem Leben nichts mehr geregelt kriegen und trotzdem nicht aufhören können.

**Alex:** Na, das halte ich aber für übertrieben, Alkohol ist doch viel übler als Haschisch.

**Mutter:** Ich kann nicht beurteilen, was schlimmer und was weniger schlimm ist. Tatsache ist jedenfalls, dass jede Droge gefährlich ist, wenn man sie zu häufig und zu viel davon konsumiert.

**Alex:** Ja sicher, aber man kann ja aufpassen, dass einem das nicht passiert.

**Mutter:** Und wie passt du auf dich auf?

**Alex:** Ich würde darauf achten, nur am Wochenende zu kiffen und dann auch nur so viel, dass ich gut drauf komme.

**Mutter:** Es ist gar nicht so einfach, „aufzupassen“, vor allem, wenn man mit sich selbst mal nicht so gut klarkommt. Und dann stolpert man schnell in die Abhängigkeit hinein – egal, welche Regeln man sich gesetzt hat. Ich habe einfach Angst, dass dir so was passieren könnte, besonders, weil du mit deinen Problemen nur selten zu mir kommst.

Mit wem sprichst du denn, wenn es dir nicht gut geht?

**Alex:** Ach, mit Sven kann ich schon ganz gut reden...

**Mutter:** Und das hilft?

**Alex:** Manchmal schon.

**Mutter:** Wenn es mal nicht hilft und du ein schwieriges Problem hast, kommst du hoffentlich damit zu mir. Du kannst dir aber auch bei einem Profi Rat und Hilfe holen, zum Beispiel

in einer Beratungsstelle. Die haben das gelernt, unterliegen der Schweigepflicht und können dich unterstützen, wenn es dir zu schwer fällt, einen Freund oder deine Eltern ins Vertrauen zu ziehen.

**Alex:**

*(denkt:) So, das reicht jetzt.*

Okay, ich denk' mal drüber nach. Jetzt muss ich aber los. Tschüs!



**Mutter:**

*(denkt:) Das war immerhin ein Anfang. Sein Einverständnis für eine Fortsetzung will ich aber noch haben.*

Einen Moment noch. Ich hoffe, du kannst meine Sorge jetzt besser verstehen. Und unser Gespräch sollten wir auf jeden Fall fortsetzen. Okay?

# Abends nach der Disko...



## Diskobus und Eigeninitiative

Öffentliche Verkehrsmittel sind nur bedingt eine Alternative zum eigenen Auto, dann nämlich, wenn sie auch zu später Stunde regelmäßig verkehren. Verschiedene Städte haben daher „Diskobusse“ eingerichtet, die zwischen den Diskotheken und zentralen Punkten der Stadt pendeln.

Wenn eine solche Möglichkeit nicht besteht, ist Eigeninitiative gefragt – vor allem auf Elternseite. Durch Absprachen zwischen Eltern befreundeter Jugendlicher lässt sich beispielsweise ein reihum gehender „Abholdienst“ einrichten. Auf diese Weise sind die Jugendlichen nicht darauf angewiesen, selbst zu fahren bzw. bei einem alkoholisierten Fahrer einzusteigen.

Polizeimeister Roloff\* erläutert im Gespräch, welcher Zusammenhang zwischen abendlichen Diskobesuchen, Imponieren-Wollen und Alkohol besteht\*\*.

**Herr Roloff, was fällt Ihnen zum Thema „Junge Menschen und Autofahren“ ein?**

Dazu fällt mir einiges ein. Zunächst sind wir, die Polizei, leider immer auch mit Verkehrsunfällen beschäftigt. Aus Erfahrung weiß ich, und unsere Statistiken bestätigen das, dass junge Fahrer zwischen 18 und 25 Jahren überdurchschnittlich häufig an Verkehrsunfällen beteiligt sind. Überwiegend ist überhöhte Geschwindigkeit die Unfallursache; bei einem Viertel aller Verkehrsunfälle junger Menschen kommt Alkoholkonsum noch hinzu.

**Wieso sind gerade junge Menschen so häufig in Unfälle verwickelt?**

Sicher vor allem deshalb, weil in unserer ländlichen Gegend (Anm.: Landkreis Hannover) besonders abends und an Wochenenden junge Leute auf das Auto angewiesen sind. Freizeitgestaltung, z.B. ein Diskobesuch, ist hier ohne Auto kaum möglich.

**Wie sehen Ihre Erfahrungen in Bezug auf Unfälle nach Diskobesuchen aus?**

Wir wissen, dass junge Männer überproportional häufig Unfälle nach Diskobesuchen verursachen bzw. erleiden. Drei Viertel dieser Unfälle sind auch hier auf nicht angepasste Geschwindigkeit und über die Hälfte auf Alkoholkonsum zurückzuführen.

**Haben Sie eine Erklärung dafür?**

Aufgrund meiner Erfahrungen erkläre ich mir das folgendermaßen: Die jungen Menschen besitzen noch nicht lange den Führerschein, sind also noch nicht sehr erfahren im Umgang mit dem Auto. Dann wollen gerade junge Männer häufig anderen imponieren. Das versuchen sie dann oft, indem sie zeigen, wie schnell sie mit Papas Wagen fahren können. Auch geringe Mengen Alkohol verstärken diese Risikobereitschaft noch.

\* Name von der Redaktion geändert.

\*\* Weitere Informationen und Fakten zum Thema „Alkohol“ enthält die Broschüre „Alkohol“ der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS), Postfach 13 69, 59003 Hamm. [www.dhs.de](http://www.dhs.de)







## Alkohol

Alkohol ist ein weltweit sehr häufig konsumiertes Suchtmittel. Auch bei uns gehört für viele Menschen das Trinken von Alkohol zum Alltag.

- Viele junge Menschen beginnen zwischen dem 14. und dem 17. Lebensjahr Alkohol zu konsumieren, manche auch schon früher. Bei Feten mit Freunden oder in der Clique **gehört Alkohol häufig dazu**. Der Erwerb und Konsum von Alkohol ist für Erwachsene nicht strafbar. **An Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren darf Alkohol nach dem Jugendschutzgesetz nicht abgegeben werden.**
- Mindestens 10 Prozent der deutschen Bevölkerung trinken soviel Alkohol, dass sie ihre Gesundheit damit gefährden. Als **kritische Grenze für den schädlichen Gebrauch** durch Erwachsene wird der tägliche Konsum von 24 g reinem Alkohol bei Männern und 12 g bei Frauen angesehen. Das entspricht bei Männern ungefähr einem halben Liter Bier täglich, bei Frauen einem viertel Liter Bier. Einzelne Menschen „vertragen“ deutlich weniger. Da die individuelle Gesundheitsgefährdung schwankt, können die genannten Konsummengen jedoch nicht als absolut verbindliche Grenzwerte für eine schädliche Alkoholdosis gelten. Schwangere und Kinder sollten gar keinen Alkohol trinken, da schon geringe Mengen erhebliche Schäden verursachen können. Faustregel ist auch: Je jünger, umso empfindlicher ist der Organismus.
- Beeinträchtigungen der Gesundheit sind dann zu erwarten, wenn Alkohol regelmäßig und/oder in größeren Mengen getrunken wird. Alkohol wird vom Blut aufgenommen und gelangt mit ihm in alle Organe des Körpers. Wenn Alkohol regelmäßig und in größeren Mengen konsumiert wird, **kann es zur Schädigung innerer Organe, zu einer Beeinträchtigung der Gehirnfunktion und des Nervensystems kommen**. Mittlerweile gilt als gesichert, **dass Alkohol krebserregend ist**.
- In geringen Mengen getrunken, erzeugt Alkohol eine **gehobene Stimmung, bewirkt den Verlust von Hemmungen** sowie ein **nachlassendes Reaktionsvermögen**. Alkohol erhöht die Unfallgefahr und Gewaltbereitschaft. Im Rausch entsteht beim Konsumenten eine läppisch-heitere oder aggressiv-gereizte Stimmung. Unmittelbare Nachwirkungen äußern sich in Kopfschmerzen, Übelkeit, Schwindelgefühl, Niedergeschlagenheit und verminderter Leistungsfähigkeit sowie Antriebslosigkeit.
- Nicht alle Menschen, die Alkohol unkritisch oder missbräuchlich konsumieren, werden auch alkoholabhängig. Die Alkoholabhängigkeit ist nur eine Folge des Alkoholmissbrauchs – aber eine beträchtliche! **Etwa 1,7 Millionen Menschen in Deutschland sind behandlungsbedürftig alkoholkrank**; damit ist fast immer ein sozialer Abstieg verbunden, der sich im Verlust der Familie, der Wohnung und Arbeit äußert.

## Wussten Sie, ...

... dass in Deutschland etwa 1,7 Millionen behandlungsbedürftig alkoholkrank sind?

... dass jährlich etwa 42.000 Menschen an den Folgen ihrer Alkoholkrankheit sterben?

... dass der Anteil an alkoholbedingten Todesfällen an allen Todesfällen im Alter zwischen 35 und 64 Jahren bei Männern 25% und bei Frauen 13% beträgt?

... dass Jugendliche (Altersgruppe der 12- bis 25-Jährigen) ihren ersten Alkoholrausch im Durchschnitt mit 15,5 Jahren erleben?

... dass 25% der unter 16-Jährigen mindestens einmal im Monat Alkopops konsumieren – obwohl sie diese spirituosenhaltigen Getränke noch laut Jugendschutzgesetz gar nicht bekommen dürfen?

# Nur kein Schwächling sein

Jürgen hat eine Alkoholentwöhnungsbehandlung gemacht und ist mittlerweile seit zwei Jahren „trocken“. Im Gespräch schildert er, wie es dazu gekommen ist, dass er ohne Alkohol nicht mehr zurechtkam.



Die Kinder kommen an Alkohol nicht ran!

„Natürlich wird bei uns in der Familie bei Festen Alkohol

getrunken. Da sollte ich mal den Gästen nur Mineralwasser vorsezen, das ist doch gar nicht denkbar. Ich glaube, die Kinder empfinden das als völlig normal. Natürlich haben wir darauf geachtet, dass die Kinder nicht an Alkohol rankommen. Das müssen sie einsehen, dass der eben nur was für Erwachsene ist.“

Frau K., 40 Jahre, Mutter eines

14-jährigen Sohnes und einer 16-jährigen Tochter

Opa hat uns immer mal nippen lassen

„Bei uns in der Familie wird zu jedem Fest Alkohol getrunken. Der Onkel Hermann, der war jedes Mal richtig blau, der musste am Schluss geradezu abgeschleppt werden. Wir Kinder fanden es ganz witzig, wenn die Erwachsenen immer lauter wurden und immer mehr Quatsch redeten. Natürlich durften wir

Kinder offiziell keinen Alkohol trinken. Aber Opa ließ einen immer an seinem Glas nippen, und irgendwann merkte sowieso keiner mehr, was wir Kinder taten oder nicht. Es achtete einfach keiner mehr auf uns. Dann haben wir auch Alkohol getrunken, ihn uns heimlich ins Glas geschüttet. Meiner Cousine ist einmal ganz schlecht davon geworden, sie musste sich

übergeben, aber auch das hat keiner gemerkt.“

Sybille, 16 Jahre, Frau K.s Tochter



Jürgen, wenn du an deine „Trinkzeit“ zurückdenkst, mit wem hast du in erster Linie getrunken?

Alkohol trinken gehörte in meiner Clique einfach dazu. Also habe ich zusammen mit Kumpels und Freunden, bei Feten oder ähnlichen Treffen Alkohol getrunken. „Nein“ zum Alkohol zu sagen, wäre schwierig gewesen. Ich wäre als Schwächling angesehen worden. Je mehr man vertragen konnte, umso angesehener war man. Erst viel später habe ich auch alleine getrunken, z.B. schon, bevor ich zu einer Fete ging. Ab da brauchte ich den Alkohol sozusagen schon.

Welche Reaktionen gab es in deiner Familie und auch bei deinen Freunden?

Die Familie, also meine Eltern, haben das Trinken zunächst nicht ernst genommen. Für sie war es normal, durchaus auch mal mehr zu trinken. Sie wussten auch gar nicht, was Abhängigkeit oder Sucht heißt. Sie waren da eher unbedarft. Für die Freunde war es lange kein Problem, weil sie ja selbst auch tranken. Irgendwann sagte dann der eine oder andere auch mal: „Du trinkst zu viel!“ Aber das galt dann auch wieder als Schwäche, als willensschwach, wenn man die Kontrolle dabei verlor.

Ab wann spürtest du: Das ist jetzt mehr als „normales Trinken“?

Als ich begriff, dass ich das Zeug brauche. Es war mehr so ein Gefühl: Das ist nicht o.k. Vor allem, als ich anfang, heimlich zu trinken, schon bevor ich aus dem Haus ging, damit ich mich sicherer, stärker und einfach besser fühlte, wenn ich bei meinen Kumpels ankam. Da hatte

ich schon das deutliche Gefühl, dass mein Trinken nicht in Ordnung ist.

### Aus heutiger Sicht: Hätten deine Eltern etwas tun können, um dir zu helfen?

Sie hätten sagen sollen, wo's langgeht, nicht alles durchgehen lassen. Als das Kind schon im Brunnen lag, war es ganz schwierig für sie. Sie litten und waren sehr hilflos. Heute wünschte ich mir, sie wären klarer gewesen. Hätten vielleicht gesagt: Da ist die Tür, das machen wir nicht mehr mit. Mein Vater hat sowieso versucht, sich aus allem rauszuhalten. Meine Mutter ist dann später zu einer Selbsthilfegruppe gegangen.

### Hätten auch andere hilfreich sein können, die Freunde z.B.?

Von dieser Clique war das nicht zu erwarten. Zu wenig trinken war Schwäche, zu viel trinken aber auch. Die ganze Sauferei wurde völlig unkritisch gesehen, nur aus dem Rahmen fallen durftest du nicht. Mir fehlte es an Selbstvertrauen, und ich fühlte mich immer etwas unsicher. Mit so einem Verhalten bist du in so einer Clique ein Schwächling, und keiner akzeptiert dich. Als ich dann erst drinking, hat mich die Kritik von anderen sowieso nicht mehr erreicht, dafür war ich nicht klar genug. Erst als ich auch meinen Job verloren

hatte und selbst gemerkt habe, dass es so nicht weitergeht, bin ich schließlich zu einer Suchtberatungsstelle gegangen, Gott sei Dank...

### Was könnten deiner Meinung nach Eltern von Jugendlichen, die, ich sage mal, „normal trinken“, tun, damit ihre Kinder nicht in die Sucht abgleiten?

Ich glaube, sie müssen schon früh etwas tun. Das Wichtigste ist nämlich, dass man Selbstvertrauen hat, sich selbstsicher fühlt. Dann braucht man kein Mittel, um Angst oder Unsicherheit zu überspielen. Man braucht auch die Fähigkeit, stark zu sein, etwas durchsetzen zu können, auch mal gegen die Meinung anderer zu handeln und sich von anderen nicht so abhängig zu machen. Wenn Eltern ihr Kind dahin bringen könnten, das wäre gut. Auch nicht überfürsorglich sein, dem Kind nicht alles abnehmen. So war's bei mir. Ich konnte die einfachsten Sachen nicht erledigen, hatte noch nie 'n T-Shirt selber gebügelt oder 'ne kleine Mahlzeit gekocht oder meine Bude alleine aufgeräumt.

Ich meine, auch wenn ich selbst keinen Alkohol mehr trinke, dieses Suchtmittel gehört bei uns für viele dazu, und am besten ist, man lernt damit umzugehen. Denn es ist ja nicht der Alkohol allein, der die Abhängigkeit erzeugt. Besonders gefährlich wird es dann, wenn man versucht, damit Probleme oder Schwächen auszugleichen.



Mein Vater ist oft ziemlich blau

„Die Erwachsenen kippen sich selbst häufig einen, und auch mein Vater ist öfter ziemlich blau. Das hält der aber für normal. Wenn er wüsste, dass bei unseren Feten auch ein Joint dazugehört, da würde der vom Hocker fallen. Das sind doch Drogen, was ganz Schlimmes! Irgendwie kann man mit ihm da nicht normal drüber reden. Deshalb tu ich es wohl auch nicht, und er aber auch nicht mit mir, weder über sein Saufen noch über meine gelegentlichen Joints.“

Michael, 16 Jahre alt,  
Herrn M.s Sohn

### Das muss man nur im Griff haben



„Mit dem Alkohol, das muss man nur im Griff haben. Gelegentlich mal ein Bier, so nach der Arbeit, das finde ich in Ordnung. Und manchmal, das gebe ich zu, z.B. am Schützenfest oder so, da tu ich mir auch mehr als einen rein. Die Kinder müssen das eben lernen mit dem Alkohol. Aber was man heute so hört, mit diesen Designerdrogen, dem Haschisch und so, da bin ich ganz froh, wenn meine Jungs davon die Finger lassen.“

Herr M., 48 Jahre, Vater von zwei Söhnen, 19 und 16 Jahre alt

# Der erste Rausch – Katastrophe oder Bagatelle?

Sonntagmorgen, 11.00 Uhr.

Vater (45) und Sohn Frank (15) sitzen beim Frühstück. Frank ist am Abend zuvor erst gegen Mitternacht nach Hause gekommen, gerade noch zur vereinbarten Zeit. Dabei hat der Vater bemerkt, dass sein Sohn wohl ziemlich viel Alkohol getrunken hat. Frank ist mit seinem ersten Alkoholrausch nach Hause gekommen.



**Vater:** Na, bei dir ist es gestern Abend aber ziemlich spät geworden.

**Frank:** Wieso, ich war doch noch pünktlich hier, oder?

**Vater:** Stimmt schon, aber wenn ich dich so ansehe, muss die Fete wohl ziemlich anstrengend gewesen sein, was?

**Frank:** Ach, ich bin einfach etwas müde.

**Vater:** Pass auf, ich will gar nicht um den heißen Brei herumreden. Ich hatte schon gestern Abend das Gefühl, dass du was getrunken hattest.

**Frank:** Ja und?

**Vater:** Ich kann ja verstehen, dass ihr so langsam damit anfangt, auch mal Alkohol zu probieren, aber gestern Abend warst du richtig blau!

**Frank:** Auf solchen Feten trinken alle Alkohol, und ich hatte auch nicht mehr getrunken als die anderen.

**Vater:** Mir ist es ziemlich egal, was die anderen machen. Mir geht es um dich.

**Frank:** Was heißt das, es geht dir um mich? Ich war auf einer Fete und hab' mit meinen Kumpels was getrunken. Alles ganz normal!

**Vater:** Jetzt reg' dich wieder ab. Ich mache mir einfach Sorgen um

dich. So normal finde ich es eben nicht, wenn du mit 15 Jahren betrunken nach Hause kommst.

**Frank:** Nun übertreib' mal nicht, du trinkst doch selber auch Alkohol. Bei deinen Feiern im Sportverein zum Beispiel, da wird immer kräftig zugelangt.

**Vater:** Ja, da hast du Recht. Bei uns, ich meine, in unserer gesamten Gesellschaft, gehört der Alkohol meistens dazu.

**Frank:** Na, siehst du!

**Vater:** Aber auch wenn ich selbst Alkohol trinke, finde ich es trotzdem wichtig, dabei einige Dinge zu beachten.

**Frank:** Was meinst du denn mit Dinge beachten? Welche Dinge beachtest du denn, wenn du im Vereinsheim mit deinen Sportkollegen feierst?

**Vater:** Zum Beispiel achte ich darauf, wie viel ich trinke. Es ist eben ein Unterschied, ob ich ein paar Bier trinke oder ob ich richtig volltrunken bin. Dann schadet Alkohol nämlich richtig. Oder ich





achte darauf, keinen Alkohol zu trinken, wenn ich das Auto dabei habe und noch fahren muss. Ich trinke auch

nie Alkohol während meiner Arbeit, zum Beispiel in der Mittagspause oder so.

**Frank (lacht):** Das wär' auch was, wenn du mit 'nem Rausch an deinen Schreibtisch zurückkäst. Also, in der Schule trinke ich auch keinen Alkohol!

**Vater:** Na, das will ich aber auch schwer hoffen. Nur kann man uns beide auch nicht so ganz vergleichen. Du bist eben erst 15, und dir darf gar kein Alkohol verkauft werden, und du darfst in der Öffentlichkeit keinen Alkohol

trinken. Das sagt das Jugendschutzgesetz. Aber darum geht es mir gar nicht.

**Frank:** Sondern?

**Vater:** Mir ist schon klar, dass irgendwann jeder mal anfängt. Aber es stimmt auch, dass Alkohol für junge Menschen, die noch in der Entwicklung sind – und das bist du ja wohl noch –, schädlicher ist als für einen Erwachsenen, besonders größere Mengen.

**Frank:** Ja, kann schon sein. Aber wenn du mit der Clique zusammen bist und alle trinken, dann gehört das eben einfach dazu, da kannst du nicht so leicht sagen: Nein, danke, ich aber nicht!

**Vater:** Ja, das kenne ich ja auch. Aber wenn ich nichts trinken will, weil ich noch fahren muss oder weil ich einfach keine Lust mehr habe, dann sage ich das auch. Du nicht?

**Frank:** Na ja, so einfach ist das nicht. Man will ja nicht als Schwächling dastehen oder dass die anderen sich lustig machen.

**Vater:** Das kann ich gut verstehen. Aber richtige Freunde müssten eigentlich auch die Meinung oder Entscheidung des anderen akzeptieren, oder?

**Frank:** Ja schon, das tun sie ja auch.

**Vater:** Okay, dann können wir ja vielleicht eine Abmachung treffen: Du bist – genau wie ich – etwas achtsamer mit dem Alkohol. Also, du trinkst, wenn überhaupt, nur wenig. Und du fragst dich, ob du wirklich mittrinken willst oder ob du es nur machst, weil man das in der Clique eben so macht. Und irgendwann reden wir noch mal darüber.

**Frank:** Von mir aus. Wenn du dann nicht mit tausend Fragen nachbohrst.



**Vater:** Mache ich nicht. Aber so ein Gespräch wie heute ist doch in Ordnung, oder?

**Frank:** Ja, das ist schon okay.



# Haschischkonsum: Im Gespräch bleiben und sich beraten lassen



## Cannabis

- Haschisch ist das **gepresste Harz des indischen Hanfs (= Cannabis)**. Als **Marihuana** oder „Gras“ werden die **getrockneten Blüten oder Blattspitzen bezeichnet**. Der berauschende Wirkstoff des Hanfs heißt Tetrahydrocannabinol – kurz THC. Der THC-Gehalt variiert je nach Züchtung. Je höher der THC-Gehalt ist, desto stärker ist auch die Wirkung – ähnlich wie bei Bier und Schnaps die Rauschwirkung vom unterschiedlich hohen Alkoholgehalt abhängig ist. Cannabis, außer als Nutzpflanze ohne Rauschwirkung, unterliegt dem Betäubungsmittelgesetz.
- Üblicherweise wird Haschisch in Zigarettenform – der sogenannte „Joint“ – oder aus speziellen Pfeifen geraucht. Seltener wird Haschisch mit Speisen vermischt gegessen oder in Getränken wie Tee oder Kakao getrunken. Meistens bewirkt Haschisch **ein gesteigertes Wahrnehmungsempfinden** vor allem für Farben und Musik. Viele Konsumenten bekommen **mehr oder weniger starke Halluzinationen**, die als angenehm, aber auch als sehr bedrohlich erlebt werden können. Manche werden eher nervös und hektisch, andere eher ruhig oder apathisch. Viele erleben überhaupt keine Wirkungen.
- **Häufiger oder dauerhafter Konsum von Cannabisprodukten über einen längeren Zeitraum** kann zu Schädigungen der Atemorgane führen; im Haschischrauch sind auch krebserregende Substanzen nachgewiesen. Bei regelmäßigem Konsum über einen längeren Zeitraum ist ein Nachlassen der Konzentrations- und Leistungsfähigkeit und der Motivation zum Lernen zu beobachten.

Ein Drogenberater berichtet von seinen Erfahrungen mit Jugendlichen und Haschischkonsum:

Wie verbreitet ist der Haschischkonsum heute unter Jugendlichen?

Untersuchungen haben ergeben, dass rund 30 % der Jugendlichen Haschisch zumindest einmal ausprobiert haben.

In städtischen Bereichen liegt der Anteil noch höher. Bei den meisten

bleibt es beim Ausprobieren oder bei höchstens gelegentlichem Konsum. Die größte Attraktivität besitzt Haschisch für die Altersgruppe der 18- bis 23-Jährigen, danach nimmt das Interesse an Haschisch bei den meisten bereits wieder deutlich ab. Interessant ist, dass Haschisch gleichermaßen von Jugendlichen aus allen sozialen Schichten konsumiert wird.

Worin sehen Sie die Gefahren des Haschischkonsums?

Akut führt der Cannabiskonsum zu leistungsmindernden Folgen auf die Konzentrations-, Merk- und Denkfähigkeit, was problematisch ist für die Leistungsfähigkeit in Schule, Beruf oder Straßenverkehr. Auch werden Panikattacken, Angstzustände und depressive Verstimmungen berichtet.

Häufiger oder dauerhafter Konsum führt zu Toleranzentwicklung und kann zu Missbrauch und Abhängigkeit einschließlich typischer Entzugssymptome führen. Außerdem treten soziale Anpassungsprobleme, z.B. in der Familie, in Schule und Beruf, auf.

Darüber hinaus kann der Konsum bei einer bereits vorliegenden Anfälligkeit zu erhöhten Raten bei schizophrenen und psychotischen Störungen führen.

Des Weiteren hat der regelmäßige Konsum von Cannabis negative Folgen auf das Herz-Kreislauf-System sowie auf die Lungenfunktion und das Krebsrisiko.



Zahlen, Fakten, Hintergründe

## Wussten Sie, ...

*... dass Haschisch weltweit die mit weitem Abstand am häufigsten konsumierte illegale Droge ist und dass etwa jeder dritte bundesdeutsche Jugendliche in der Altersgruppe von 12 – 25 Jahren eigene Erfahrungen mit Cannabis gemacht hat?*



*... dass rd. 80% der Jugendlichen, denen Drogen angeboten werden, diese beim ersten Angebot ablehnen?*



*... dass das Durchschnittsalter der Jugendlichen beim ersten Cannabiskonsum 16,4 Jahre beträgt und dass die Gefahr einer Abhängigkeit umso größer ist, je früher im Leben Cannabis konsumiert wird?*



*... dass der Umstieg von Haschisch auf harte Drogen wie Heroin und Kokain statistisch selten ist?*



*... dass das Zusammenwirken von Cannabis und anderen Drogen, z.B. Ecstasy, LSD, Alkohol oder Psychopharmaka, die gesundheitlichen Risiken erheblich erhöht?*



*... dass der dauerhafte Gebrauch jeder Droge – auch Cannabis – zur Abhängigkeit führen kann?*

### Müssen Eltern befürchten, dass ihre Kinder von Haschisch auf härtere Drogen umsteigen?

Der Umstieg von Haschisch auf Heroin und Kokain ist selten; nur ca. 5 % derjenigen, die Haschisch probiert haben, greifen später zu diesen Suchtmitteln. Allerdings beobachten wir eine zunehmende Bereitschaft bei Jugendlichen, scheinbar wahllos unterschiedliche Drogen zu konsumieren, wobei ich hier neben Haschisch, Ecstasy, Speed und LSD ausdrücklich auch Alkohol und Psychopharmaka nennen möchte. Ein solcher Mischkonsum erhöht die gesundheitlichen Risiken erheblich. Die Gründe für dieses Verhalten können vielfältig sein: Neugier, Leichtsinn, das Gefühl, mitmachen zu müssen, die Sehnsucht nach Erlebnissen, die der Alltag nicht bietet, Unzufriedenheit mit sich und anderen, aber auch handfeste soziale und psychische Notsituationen. Weniger auf die Droge als auf diese Aspekte sollten Eltern ihre Aufmerksamkeit richten, wenn sie ihren Kindern helfen wollen.

### Was können Eltern überhaupt tun?

Eltern sollten den Haschischkonsum ihrer Kinder zum Anlass nehmen, ihnen mehr Aufmerksamkeit zu widmen und ihre Probleme ernst zu nehmen. Drogen sind besonders dann gefährlich, wenn sie von den Konsumenten – meistens zunächst unbewusst – zum Ausblenden scheinbar unlösbarer Lebensprobleme benutzt werden. Wir versuchen, den Eltern klar zu machen, dass wir ihre Sorgen nicht herunterspielen wollen, dass Panik und überstürzte Reaktionen aber wenig hilfreich sind. Vorwürfe, Verbote und Drohungen helfen in den meisten Fällen wenig, vielmehr verhärtet sie oft das Problem.

Wichtig ist, gemeinsam und in Ruhe nach Lösungen zu suchen, die für beide Seiten akzeptabel sind. Dabei sollten Eltern sich darauf einstellen, von ihren Kindern auch nach dem eigenen Umgang mit Suchtmitteln gefragt zu werden. Bei Bedarf sollten Eltern auch nicht zögern, die Unterstützung von Drogen- oder Erziehungsberatungsstellen in Anspruch zu nehmen.



# Techno

## *Szene: Techno!*

Zuckende Lichtblitze, schnelle Beats und harte Bässe – für viele Jugendliche sind Techno-Partys das Wochenendereignis. Eltern können diese Vorliebe oft nicht nachvollziehen. Sie hören nur stampfende Rhythmen ohne Anfang, Melodie und Ende, sehen Dampfschwaden aus der Nebelmaschine und in Schwarzlicht getauchte Gestalten, die sich selbstvergessen auf der Tanzfläche bewegen. Dass so etwas ihren Kindern Spaß macht, können Väter und Mütter nur schwer glauben. Hinzu kommt die Angst, dass auf Techno-Veranstaltungen Drogen, vor allem Ecstasy, konsumiert werden.

Reiner Domes, vom Präventionsbüro Hamburg, hat sich auf einer dieser Großveranstaltungen umgesehen, um einen Einblick in die Szene zu bekommen:

„Techno ist einfach geil. So abgefahren bin ich noch auf keine andere Musik“, erklärt mir Stefan, 23 Jahre alt und Zivildienstleistender, auf meine Frage, was ihn denn eigentlich daran reizt, Wochenende für Wochenende die Clubs der Techno- und House-Szene zu besuchen. Mit seiner Hose aus Kuhfell-Imitat, dem offenen Hemd und seinem gefärbten Blondschoopf ist er in der Menge nicht zu übersehen. Kennen gelernt habe ich ihn auf dem Parkplatz vor einem Club im Kreise seiner „Party-Family“, sechs junge Leute, die regelmäßig gemeinsam „raven“, also feiern gehen. Auch an Wochentagen treffen sie sich hin und wieder, um ins Kino zu gehen oder zusammen zum Badesee zu fahren.





## Ecstasy\*

- Ecstasy ist eine illegale, synthetische Droge (chemische Formel: 3,4 Methylendioxy-N-Methyl-Amphetamin = MDMA) und wird in Form verschiedenfarbiger **Pillen, Tabletten oder Kapseln** verkauft, die geschluckt werden.
- Ecstasy besitzt außer den **stimulierenden Effekten auf das Nerven- und Herz-Kreislauf-System** (man fühlt sich wach und angeregt) auch eine leicht **sinnestäuschende und bewusstseinsverändernde Potenz** (größere Offenheit, Gefühle von Wärme und Verliebtheit). Körperliche Symptome sind die Erhöhung der Körpertemperatur, des Blutdruckes und des Pulses sowie eine Vergrößerung der Pupillen. Übelkeit, Mundtrockenheit, Verkrampfung der Kiefermuskulatur und Koordinierungsschwierigkeiten der Bewegungen können Nebenwirkungen von Ecstasy sein.
- Unmittelbare Nachwirkungen des Ecstasy-Gebrauchs** sind mit einem „Kater“ zu vergleichen: Müdigkeit, Motivationslosigkeit, Unkonzentriertheit, Appetitverlust, Depressionen, Angstzustände, Schlafstörungen und Schmerzen in der Nierengegend können auftreten und werden durch durchtanzte Nächte und gestreckte Tabletten noch gefördert. Am nächsten Tag ist man total ausgelaugt und kommt oft tagelang nicht mehr in Gang.
- Ecstasy erzeugt **keine körperlichen Entzugserscheinungen, aber eine seelische Abhängigkeit** kann sehr wohl entwickelt werden. Über die Langzeitfolgen von regelmäßigem Ecstasy-Konsum ist bislang nur sehr wenig bekannt. Allzu häufiger und hochdosierter Konsum kann aber **wahrscheinlich zu bleibenden Hirnschäden** führen. In der Vergangenheit ist es in Großbritannien, den Niederlanden, der Schweiz und auch in Deutschland zu Todesfällen im Zusammenhang mit Ecstasy gekommen. Experten gehen davon aus, dass dabei verschiedene Faktoren eine Rolle gespielt haben können: Überhitzung des Körpers, extremer Flüssigkeitsverlust, Einnahme einer überhöhten Dosis und gleichzeitige Kombination mit anderen Drogen.

### Ziel der Techno-Fans: Gut drauf sein!

Nach den Kontrollen an der Eingangstür gelangen wir über einen Innenhof in das alte Fabrikgebäude, in dem der „Rave“, also die Techno-Party, stattfindet. Durch die Halle dröhnt der alles durchdringende Bass, die Lichtanlage wirft ständig wechselnde Farben auf die Besucher. Video-Animationen auf großen Monitoren bilden eine zusätzliche, diesmal optische Reizquelle.

Die meisten Gäste sind Anfang zwanzig, nach oben wie nach unten scheint es allerdings kaum Grenzen zu geben. „Ist egal, ob Mann, Frau, schwarz oder weiß, die Leute sind halt einfach nett und gut drauf“, befindet Stefan zur allgemeinen Stimmung und verschwindet in der Menge. „Gut drauf zu sein“, ist denn auch erklärtes Ziel der Techno-Szene, die sich mit Begriffen wie „love, peace and unity“ identifiziert.

### Warnsignale des Körpers werden nicht wahrgenommen

Techno ist für viele Jugendliche und junge Erwachsene eine Möglichkeit, aus ihrem Alltag herauszutreten. Manche betreiben damit eine Art Extremsport, wenn sie stundenlang nach den schnellen harten Beats tanzen. Deshalb werden auf Techno-Partys auch bevorzugt Energy-Drinks angeboten, die nachlassenden Energien und verbrauchten Kräften entgegenwirken sollen. Auch der Konsum von Ecstasy gehört für einige – nicht für alle – Techno-Fans zu einem gelungenen Rave dazu, versprechen sie sich doch von der Droge, länger durchzuhalten, gut drauf zu sein und besser mit anderen in Kontakt zu kommen. Die Gefahr, Warnsignale des Körpers wie Durst, Müdigkeit oder Unwohlsein nicht wahrzunehmen und sich dadurch zu gefährden, nehmen viele Ecstasy-Konsumenten in Kauf.

Das Bewusstsein, dass es sich bei Ecstasy um eine illegale Droge handelt, ist bei den jugendlichen Konsumenten entweder nicht vorhanden oder spielt bei der Entscheidung, Ecstasy trotzdem zu nehmen, keine Rolle.

\* Die BZgA hat eine ausführlichere Broschüre zu Ecstasy erstellt (Bestell-Nr.: 33714000).

# Und wenn mein Kind Ecstasy nimmt?



Gerd Rakete leitete ein Forschungsprojekt zum „Konsum und Missbrauch von Ecstasy“. In diesem Interview beantwortet der Suchtforscher Fragen der Redaktion zum Thema „Eltern, Kinder und Ecstasy“.

**Herr Rakete, Sie forschen zum Konsum und Missbrauch von Ecstasy. Warum nehmen Mädchen und Jungen Ecstasy?**

Am Beginn steht meist Neugierde und Mitmachen-Wollen. Von manchen wird die Droge zunächst als angenehm erlebt: Man fühlt sich und andere intensiv, man ist hellwach und sehr leistungsfähig – natürlich auch beim Tanzen. Später wird es dann immer schwerer, diese Stimmung wiederherzustellen, und viele beenden nach der Phase des Probierens den Konsum. Manche aber schlucken Ecstasy weiter, und es kann eine psychische Abhängigkeit mit sozialen und medizinischen Folgeschädigungen entstehen.

**Nehmen alle Jugendlichen, die auf Techno-Partys gehen, früher oder später Ecstasy?**

Nein, glücklicherweise nicht. Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass etwa 50% der Teilnehmer/innen an Techno-Veranstaltungen Erfahrungen mit Ecstasy haben. Es ist allerdings bekannt, dass auch in anderen Zusammenhängen Ecstasy konsumiert wird, so dass ein eingeeengter Blick auf die Techno-Szene irreführend wäre.



**Wird Ecstasy mit anderen Drogen kombiniert und warum?**

Praktisch nehmen heute alle Ecstasykonsumenten auch andere legale und illegale Drogen, insbesondere Cannabis, Alkohol, Speed, LSD und Kokain. Insgesamt wird das Gefährdungs- und Suchtpotential durch diese Kombination von Drogen noch beträchtlich erhöht.

**Wie soll ich reagieren, wenn mein Sohn oder meine Tochter Ecstasy nimmt?**

Man muss deshalb nicht in Panik verfallen oder lückenlose Kontrolle anstreben. Andererseits ist es auch falsch, gar nicht zu reagieren. Wichtig ist, über die Gründe und die Hintergründe ins Gespräch

## Sucht & Drogen Hotline

Telefonische Drogennotruf-richtungen aus Berlin, Düsseldorf, Essen, Frankfurt, Hamburg, Köln, München und Nürnberg haben sich auf Initiative der Drogenbeauftragten der Bundesregierung zusammengeschlossen und bieten bundesweit telefonische Beratung in Sucht- und Drogenfragen für Betroffene und ihre Angehörigen an:

## Sucht & Drogen Hotline

Montag – Sonntag  
von 0.00 – 24.00 Uhr

Tel. 0 18 05 – 31 30 31

(14 ct/Min. aus dem deutschen Festnetz)  
(Dieser Dienst wird unterstützt von Talkline ID)



## Betäubungsmittel

- Die Bezeichnung Betäubungsmittel wurde lange Zeit in der Rechtsprechung neben den Begriffen „Suchtmittel“ und „Drogen“ verwendet und umfasst heute **Suchtstoffe aller Art mit und ohne therapeutischen Nutzen**, die dem Betäubungsmittelgesetz unterstehen. Das gilt z.B. für aus pflanzlichen Rohstoffen gewonnene Drogen wie Heroin, Kokain und Cannabisprodukte sowie synthetisch hergestellte Drogen wie Ecstasy (MDMA).
- Alle derzeit als Betäubungsmittel definierten Stoffe und Zubereitungen sind in einem Katalog der Betäubungsmittel aufgeführt, der in Form von „Anlagen“ (I bis III) dem Betäubungsmittelgesetz (BtMG) angefügt ist. Der Gesetzgeber hat in den drei Anlagen nicht zwischen harten und weichen Drogen unterschieden, um deutlich zu machen, dass **die Bestimmungen des BtMG für alle Betäubungsmittel gleich gelten** und die unterschiedliche Gefährlichkeit von Stoffen und Zubereitungen allein in der Strafzumessung Berücksichtigung finden soll.
- Allerdings unterliegen zahlreiche berauschende oder suchtbildende Stoffe nicht dem BtMG, sondern je nach **Stoff und Zubereitung** dem Lebensmittelgesetz, dem Arzneimittelgesetz oder dem Pflanzenschutzgesetz, aus denen sich ebenfalls Straftatbestände ergeben können.

zu kommen, den Gebrauch von Ecstasy und seine Risiken offen anzusprechen und klar Stellung gegen Drogenkonsum zu beziehen.

Genauso wichtig ist es aber auch, Kinder und Jugendliche nicht zu verurteilen, sondern im Gespräch zu bleiben und das Vertrauensverhältnis zu bewahren.

Falls sich herausstellt, dass dem Ecstasykonsum ernste Probleme zugrunde liegen, dass sich eine Abhängigkeit entwickelt hat oder dass die Unsicherheit im Umgang mit diesen Problemen nicht zu beseitigen ist, sollte man eine Beratungsstelle aufsuchen\*.

Zahlen, Fakten, Hintergründe

### Wussten Sie, ...

... dass 91% der 12- bis 25-Jährigen Ecstasykonsum gänzlich ablehnen?



... dass Cannabis die meist konsumierte illegale Droge in der Techno-Szene ist?



... dass knapp die Hälfte der Besucher von Techno-Veranstaltungen aktuell keine Drogen nimmt?



... dass ein Drittel der aktuellen Ecstasykonsumenten noch weitere illegale Drogen konsumiert?



... dass nur eine kleine Gruppe der aktuellen Konsumenten ausschließlich Ecstasy konsumiert?

\* Das BZgA-Info-Telefon gibt Mo - Do von 10 - 22 Uhr und Fr - So von 10 - 18 Uhr Auskunft zu lokalen Hilfsangeboten und nennt Ihnen Beratungsstellen in Ihrer Nähe: 02 21 / 89 20 31.

# Jessikas erste Techno-Party

Gespräche über Drogen verlaufen nicht immer geplant, auch nicht zwischen Eltern und Kindern. Das Thema ergibt sich oft aus ganz anderen Zusammenhängen, wie das nachfolgende Beispiel zeigt.



**Jessika, 16, lebt mit ihrer Familie in Kassel. Eines Abends kommt ihre Mutter zufällig in ihr Zimmer.**

**Mutter:** Hallo Jessy, das ist ja eine tolle Hose. So eine mit Schlag hatte ich auch mal. Wo hast du die denn her?

**Jessika:** Die habe ich mir von Laura geliehen. Wir wollen nämlich gern heute Abend noch weggehen. Darf ich?

**Mutter:** Heute Abend? Davon weiß ich ja gar nichts. Was habt ihr denn vor?

**Jessika:** Laura und ich und die Jungs von der Clique wollen auf eine Party.

**Mutter:**

*(denkt:) Da bin ich ja mal gespannt, was das wohl für eine Party ist, wenn sie so gar nichts erzählt.*

Was denn für eine Party?

**Jessika:**

*(denkt:) Jetzt kommt's. Da darf ich nie hin.*

Na, in der alten Fabrikhalle.



**Mutter:** Sind da nicht immer diese Techno-Veranstaltungen? Also, ich finde es nicht gut, wenn du dahin gehst.

**Jessika:** Das wusste ich, ich darf einfach überhaupt nichts. Alle gehen dahin, nur ich muss hier zu Hause rumhocken.

**Mutter:**

*(denkt:) Jetzt nur ruhig bleiben. Sonst haben wir gleich wieder Streit.*

Na gut, lass uns noch mal darüber reden. Ich habe ein ungutes Gefühl, wenn du zu so einer Techno-Party gehst. Überall kann man lesen, dass da Drogen genommen werden. Ecstasy, LSD und was noch alles. Ich möchte nicht, dass du mit so was in Kontakt kommst.

**Jessika:** Also, Mama, was du immer gleich denkst. Ich nehme keine Drogen. Außer vielleicht Alkohol. Aber ihr trinkt ja auch fast jeden Abend euer Glas Wein.

**Mutter:** Da hast du Recht, Alkohol ist eine Droge, und wir trinken ganz gerne ein Glas Wein. Aber jetzt geht es um dich. Sag mal, kennst du denn Leute, die schon mal Drogen wie Ecstasy oder LSD probiert haben?

**Jessika:** Soll das hier ein Verhör sein? Ja, von den Jungs aus der Clique haben einige schon mal Ecstasy genommen. Aber keine Angst, die sind nicht abgerutscht.

**Mutter:**

*(denkt:) Hoppla, da habe ich wohl eine empfindliche Stelle getroffen.*

Warum bist du denn gleich so aggressiv? Dass man beim ersten Mal nicht gleich süchtig wird, weiß ich auch. Aber wenn es in deiner Clique Leute gibt, die schon mal etwas probiert haben, dann denkst du vielleicht selber auch mal daran. Und darüber mache ich mir einfach Sorgen.

Was findest du überhaupt an den Jungs aus deiner Clique?

**Jessika:** Die sind ganz nett. Lustig eben. Und sie wollen einfach ihren Spaß haben.

**Mutter:** Hoffentlich wissen sie auch, welche Risiken sie damit eingehen. Wir können uns ja mal erkundigen, wo es Infomaterial zu Ecstasy, LSD und anderen Drogen gibt.

**Jessika:** Ja, in Ordnung. Ich kann ja auch die Jungs mal fragen, was die so über die Gefahren wissen. Aber eigentlich wollte ich doch nur auf die Party gehen; ich will gar keine Drogen nehmen.

**Mutter:** Nach allem, was ich so gehört habe, hat das eine schon mit dem anderen zu tun. Aber wenn du sagst, dass dich Drogen nicht

interessieren, glaube ich das. Weißt du, ich finde, die schönsten Erlebnisse hat man einfach mit klarem Kopf.

**Jessika:** Also, ich kenne viele, die Techno gut finden, aber noch nie Ecstasy oder andere Drogen genommen haben. Laura und ich sind da bestimmt nicht die einzigen.

**Mutter:**

*(denkt:) Ob sie mir wohl sagen würde, wenn sie selbst Drogen probiert? Darüber reden wir besser ein anderes Mal. Jetzt soll sie erst mal wissen, dass ich ihr vertraue.*

Gut, dann kannst du meinetwegen zu der Party gehen. Aber gegen Mitternacht solltest du wieder hier sein. Wie kommst du denn nach Hause?

**Jessika:** Laura und ich wollten mit Philip zurückfahren. Der trinkt nichts, und Drogen nimmt er auch nicht.

**Mutter:** Der ist doch viel älter als ihr, möchte der denn nicht länger bleiben? Ich würde den Philip ganz gern mal kennen lernen.

**Jessika:** Kein Problem, er kommt nachher vorbei und holt mich ab.

**Mutter:** Das hast du ja gut organisiert. Dann ruf' mal Laura an und sag' Bescheid.

**Jessika:** Klasse, mache ich.

# Alles, was Recht ist

Mittwoch, 19.30 Uhr.  
Das Familienbildungswerk führt eine Informationsveranstaltung zum Thema „Drogen, Drogenkonsum und strafrechtliche Konsequenzen für jugendliche Konsumenten und ihre Familien“ durch. Viele Mütter und Väter sind gekommen, um von einem erfahrenen Juristen Antworten auf ihre Fragen zu erhalten.

**Frau K. vom Familienbildungswerk:** Herr Müller\*, Sie sind Rechtsanwalt und kennen sich mit der aktuellen Rechtslage in Drogenfragen gut aus. Für uns Laien ist es recht schwierig, die genaue rechtliche Situation in Deutschland nachzuvollziehen, vor allem im Hinblick auf eine mögliche Strafverfolgung. Deshalb möchten wir die Gelegenheit nutzen und uns über die teilweise verwirrenden Beurteilungen und Auslegungen, insbesondere zum Haschischkonsum, informieren.

**Und hier sofort meine erste Frage:**

Ist der Konsum von Haschisch immer noch strafbar? Ich denke da an das vieldiskutierte Urteil des Bundesverfassungsgerichts.

**Antwort:** Nach der Entscheidung des Bundesverfassungsgerichts vom 9.3.1994 ist z.B. der Besitz, das Anbauen, das Erwerben, das Veräußern – auch unentgeltlich – von Cannabisprodukten, also etwa Haschisch oder Marihuana, und das Handeln damit weiterhin strafbar. Das Bundesverfassungsgericht hält lediglich die mit der Strafverfolgung beauftragten Behörden dazu an, bei sogenannten Bagatelldelikten in der Regel von der Strafverfolgung und damit von einer Bestrafung abzusehen, wenn bestimmte Voraussetzungen erfüllt sind. Dies ist der Fall, wenn Cannabisprodukte in einer geringen Menge zum unmittelbaren Eigenverbrauch dienen und eine Gefährdung anderer nicht eingetreten ist.

Das heißt, der Besitz von Cannabisprodukten in geringen Mengen zum Eigenverbrauch kann also weiterhin zu einer Bestrafung führen, muss aber nicht. Das Strafmaß sieht in solchen Fällen eine Freiheitsstrafe bis zu fünf Jahren oder eine Geldstrafe vor.

**Frage:** Was bedeutet eigentlich der Begriff „geringe Menge“?

**Antwort:** Grundsätzlich darf man eine „geringe Menge“ nie beurteilen nach der tatsächlichen Menge des vorhandenen Betäubungsmittels, sondern nach der Menge des jeweils enthaltenen rauschauslösenden Wirkstoffes. Im Falle von Cannabis heißt dieser Wirkstoff THC (=Tetrahydrocannabinol). Dabei hat weder das Bundesverfassungsgericht noch der Gesetzgeber festgelegt, bis zu welcher Höchstmenge man noch von einer „geringen Menge“ sprechen kann. Die Justizministerien der Länder haben unterschiedliche Mengen zwischen 3 und 30 Gramm Marihuana oder Haschisch vorgeschlagen, und zwar ohne Rücksicht auf den tatsächlichen THC-Gehalt dieser Mengen.

**Frage:** Wie soll ich mich als Mutter verhalten, wenn mir bekannt wird, dass mein Sohn hin und wieder kiff? Muss ich dann mit ihm zu einer Suchtberatungsstelle gehen?

**Antwort:** Grundsätzlich gibt es nicht nur ein elterliches Sorgerecht, sondern auch eine elterliche Sorgspflicht. Diese beinhaltet, dass die Eltern alle erzieherischen



\* Name von der Redaktion geändert.



Zahlen, Fakten, Hintergründe

## Wussten Sie, ...

*... dass bei sichergestellten Betäubungsmitteln die Betäubungsmittelart, -menge, die Wirkstoffart und -menge eindeutig bestimmt werden müssen, bevor es zu einer rechtskräftigen Verurteilung kommen kann?*



*... dass es laut Bundesverfassungsgerichtsentscheidung vom 9.3.1994 „kein Recht auf Rausch“ gibt?*



*... dass 2005 insgesamt 266.446 Fälle von Rauschgiftkriminalität polizeilich verzeichnet wurden?*



*... dass die Zahl der Konsumenten harter Drogen in der Bundesrepublik auf 250.000 bis 300.000 geschätzt wird, und zwar hauptsächlich in den Großstädten und Ballungszentren?*



*... dass laut Bundesverfassungsgericht auch der Besitz, Erwerb, Verkauf etc. kleinster Mengen von Cannabis immer eine Straftat ist, die zur Anklage und Verurteilung führen kann, wenn nicht im Einzelfall davon abgesehen wird?*

Maßnahmen ergreifen, die dem Wohle ihres Kindes dienen. Wenn Ihr Sohn nur einmal einen Joint geraucht hat, ist es aus rechtlicher Sicht sicherlich ausreichend, im Gespräch auf die Gefährlichkeit von Drogen einzugehen. Sollten Sie aber einen regelmäßigen Drogenkonsum feststellen, beinhaltet die elterliche Fürsorgepflicht unter Umständen mehr, z.B. eine Suchtberatungsstelle oder ähnliche Einrichtungen zur Suchtbekämpfung aufzusuchen. Das gilt übrigens genauso für andere Drogen, wie z.B. Ecstasy oder Alkohol.

**Frage:** Meine Tochter geht öfter auf Techno-Partys. Ich weiß, dass dort auch Ecstasy konsumiert wird, meine Tochter sagt allerdings, sie nimmt nichts. Wenn sie aber doch

mit Ecstasy erwischt würde, was geschieht dann?

**Antwort:** Die Bundesverfassungsgerichtsentscheidung vom 9.3.1994 gilt auch für Ecstasy, wobei allerdings für Ecstasy so gut wie gar keine Angaben zur „geringen“ bzw. „nicht geringen Menge“ vorliegen. Eine strafrechtliche Verantwortung kann Ihnen daraus nicht entstehen, wenn Sie Ihrer Tochter erlauben, solche Veranstaltungen zu besuchen. Denn es ist nicht zwingend, dass Ihre Tochter dort Ecstasy nimmt. Missverstehen Sie diese Aussage aber nicht als pädagogischen Ratsschlag. Als Vater würde ich mit meiner Tochter darüber sprechen, dass auf solchen Veranstaltungen Ecstasy genommen wird und würde sie auf die Gefahren hinweisen.

## Die Angst, nicht richtig zu funktionieren

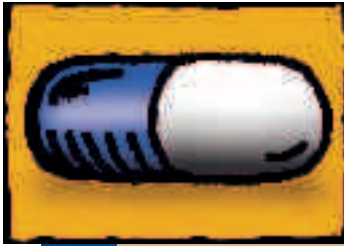
**Kerstin steht für Millionen anderer junger Frauen, die ganz unauffällig Schmerztabletten schlucken. Sie erzählt ihre Geschichte, die bereits in der Kindheit eng mit dem Konsum von Schmerztabletten verbunden ist.**

*Ich habe mit acht Jahren zum ersten Mal Schmerztabletten bekommen. Meine Mutter hat sie mir gegeben. Ich hatte immer Kopfschmerzen – seit der Einschulung. Ich weiß noch, wie ich mittags nach Hause kam, weinend, und beim Öffnen der Haustür schon rief: „Mama, ich hab' wieder solche Kopfschmerzen, gib mir was...“ Sie hat das lange mitgemacht. Irgendwann hatte ich dann raus, wo ich mir die Aspirin selbst besorgen konnte. In unserer Hausapotheke war alles Mögliche drin. Da kam ich immer ran, wenn ich wollte.*

Kerstin ist heute 19 Jahre alt. Sie arbeitet in einem großen Betrieb als Auszubildende zur Kauffrau für Bürokommunikation. Das heißt: ständiger Wechsel zwischen den Abteilungen, neue Leute kennen lernen, immer wieder neu auf Situationen einstellen. Kerstin ist ein offener Typ, fröhlich, in allen Abteilungen gern gesehen. Sie kocht gern zu Hause mit Freunden, geht ins Kino, selten „auf die Piste“. Von Techno und Designerdrogen ist sie Welten entfernt. Trotzdem schluckt sie größere Mengen an Schmerzmitteln.

*Ich arbeite in meinem Job viel mit Computern – dann sind auch die Kopfschmerzen wieder da. Oder wenn ich neu in eine Abteilung reinkomme und erst mal nichts begreife. Ich kenne das schon: Der Nacken verspannt sich total, und danach kriege ich Kopfschmerzen, die sind kaum auszuhalten. Um dann überhaupt noch was auf die Reihe zu kriegen,*





## Schmerzmittel

Schmerzmittel lassen sich grob in drei Gruppen einteilen:

- a) Sehr starke Schmerz- und Betäubungsmittel, die **Opiate** enthalten und deren Verschreibung in der Betäubungsmittel-Verschreibungs-Verordnung streng geregelt ist. Bei diesen Medikamenten ist das **Suchtrisiko sehr hoch**, deshalb dürfen sie nur zur Linderung sehr starker Schmerzen bei schweren und chronischen Erkrankungen, wie z.B. Krebs, oder bei Schmerzen nach Operationen verordnet werden.
- b) Stark wirksame, **verschreibungspflichtige Medikamente**, die nicht dem Betäubungsmittelgesetz unterstehen. Verordnet werden sie, wenn starke Schmerzen wie z.B. Herzinfarkt, Nieren- oder Gallenkoliken, Migräne mit einfachen Schmerzmitteln nicht gelindert werden können. Auch hier ist das **Risiko, abhängig zu werden**, hoch.
- c) Sogenannte „einfache“ Schmerzmittel sind die meistverwendeten Schmerzmittel und z.T. ohne ärztliche Verschreibung frei verkäuflich. Inhaltsstoffe sind z.B. **Acetylsalicylsäure (ASS) oder Paracetamol**. Der gewohnheitsmäßige, regelmäßige Gebrauch birgt bei beiden Wirkstoffen die **Gefahr organischer Schäden**, wie z.B. Magen-Darm-Störungen oder Leber- und Nierenschäden. Fundierte Informationen über Nebenwirkungen bieten Apotheken oder der behandelnde Arzt. Neben Medikamenten mit nur einem Wirkstoff gibt es auch **Kombinationspräparate**, die neben den schmerzstillenden Substanzen häufig Koffein oder Kodein oder beide Wirkstoffe enthalten. Koffein und/oder Kodein in diesen Kombinationsarzneimitteln **erhöhen das Missbrauchspotential**. Nach dem Absetzen koffeinhaltiger Medikamente können Kopfschmerzen als Entzugssymptom auftreten. Gerade chronische Kopfschmerzen sind häufig die Folge von langfristigem Schmerzmittelgebrauch.

Auch Beruhigungs- und Schlafmittel bergen ein **relativ hohes Suchtrisiko** in sich. Bei längerem Missbrauch können die Konsumenten sowohl körperlich wie auch seelisch eine starke Abhängigkeit entwickeln.

*nehme ich halt eine Schmerztablette. Meistens eine, die ein bisschen aufputscht, denn sonst bin ich ja gleich wieder fertig, wenn ich nach Hause komme. Ich habe keine Lust, nur für die Arbeit zu leben, ich will auch noch fit sein, wenn ich Feierabend hab'. Kino mit Kopfschmerzen ist nicht so besonders lustig.*

Kerstin macht sich für den Alltag „fit“ – mit Schmerztabletten, die sie ganz einfach rezeptfrei in der Apotheke bekommt. Aber mittlerweile reicht ihr Aspirin nicht mehr. Ohne Koffein läuft nichts, deshalb schluckt sie heute sogenannte Kombinationspräparate. Auch die Dosierung steigt ständig. Anfangs

reichten ein bis zwei Tabletten; heute sind es schnell mal vier bis sechs am Tag. Doch auf den regelmäßigen Konsum angesprochen, wiegelt sie ab:

*Das sind alles Sachen, die man ganz normal in der Apotheke kaufen kann. Nichts, was abhängig macht. Meine Mutter schluckt so'n Zeugs, das hat ihr der Arzt verschrieben, weil sie nachts nicht schlafen kann. So was würde ich nie nehmen. Aber ich habe auch keine Lust, meinen Kolleginnen immer mit Kopfschmerzen zu kommen – das nervt doch.*

Nicht nur für Kerstin ist es typisch, ihre Schmerzen stillschweigend

Zahlen, Fakten, Hintergründe

## Wussten Sie, ...

*... dass regelmäßiger Schmerzmittelgebrauch in den Missbrauch führen kann?*

*... dass Schmerzmittel die am häufigsten verkauften Arzneimittel in der Bundesrepublik sind?*

*... dass insgesamt ca. 1,3 bis 1,4 Millionen Menschen in Deutschland von Arzneimitteln abhängig sind?*

*... dass im Jahr 2004 etwa 530 Millionen Packungen Schmerzmittel einschließlich Mittel mit Kodein und Koffein, rezeptpflichtige und nicht rezeptpflichtige verkauft wurden?*

*... dass etwa 4-5% aller häufig verordneten Arzneimittel ein eigenes Suchtpotential besitzen?*

hinzunehmen, in dem Glauben, sie funktioniere eben nicht richtig. Dabei haben 80 Prozent ihrer Arbeitskolleginnen die gleichen Probleme: ob mit stressigen Arbeitssituationen, falsch eingestellten Computern oder Streit zu Hause.

## Weiterführende Literatur zur Suchtprävention

- **Helmut Kuntz**  
**Ecstasy – auf der Suche  
nach dem verlorenen Glück**

Vorbeugung und Wege  
aus Sucht und Abhängigkeit  
Beltz Verlag, Weinheim  
und Basel 2001,  
245 S., € 10,-

*Mit einem umfassenden Konzept von Vorbeugung und Therapie bietet das Buch allen eine große Hilfe, die mit Ecstasy in Berührung kommen: Psychologen, Therapeuten, Lehrern, Sozialarbeitern, Eltern und natürlich auch den Ecstasy-Konsumenten selbst. Die vorliegende Neuausgabe geht darüber hinaus auf die derzeit „gängigen“ Designerdrogen bzw. auf den Gebrauch von psychoaktiven Pflanzen ein. Der Autor erklärt die Wirkungsweise der neuen Stoffe und zeigt die Gefahren auf, die diese Drogen für ihre Benutzer mit sich bringen.*

- **Rolf Wille**  
**Sucht und Drogen und wie  
man Kinder davor schützt**

Verlag C. H. Beck, München 1994,  
133 S., € 8,58

*Der Autor macht deutlich, dass unsere Anstrengungen stärker als bisher darauf gerichtet sein müssen, die Entwicklung von Sucht zu verhindern, um Kinder vor gesundheitlichem Verfall und frühem Tod zu schützen. Erfolgreiche Vorsorge muss daher schon im frühen Kindesalter beginnen. Rolf Wille möchte Eltern und Erziehern Mut machen, nicht nur auf staatliche Maßnahmen zu vertrauen, sondern selbst aktiv zu werden.*

- **Eckhard Schiffer**  
**Warum Huckleberry Finn nicht  
süchtig wurde**

Beltz Verlag, Weinheim 1999,  
152 S., € 9,20

*Der Autor dieses Buches entwirft ein schlüssiges Konzept zur Suchtvorbeugung bei Kindern und Jugendlichen. Wenn Huckleberry Finn nicht süchtig wurde, so deswegen, weil er sich die Zeit nahm, seine Sehnsüchte bereits als Kind konkret auszuleben. Anhand von Krankengeschichten werden die vielfältigen Momente sichtbar, die Sucht entstehen lassen. Konkrete Möglichkeiten der Suchtvorbeugung werden genannt. Eine spannende Lektüre, die gleichzeitig als konkrete Hilfe verwendet werden kann.*

- **Monika Rennert**  
**Co-Abhängigkeit**

Was Sucht für die Familie  
bedeutet  
Lambertus-Verlag, Freiburg,  
2. Auflage 1990,  
216 S., € 20,20

*Menschen, die mit einer suchtkranken Person zusammenleben, werden dabei oft selbst in ihrer Persönlichkeitsentwicklung beeinträchtigt, gekränkt und auch in vielen Fällen krank.*

*Die Autorin stellt amerikanische Ansätze vor, die sich in den Bereichen der Selbsthilfe, Beratung, Einzel- und Familientherapie bewährt haben. Sie beschreiben, wie sich ihre Sichtweise sowie ihre praktische Arbeit mit Angehörigen von Suchtkranken durch die Auseinandersetzung mit dem Konzept von Co-Abhängigkeit verändert haben.*

■ **H. Peter Tossmann**  
**Haschisch**

Lebensprobleme und Drogen-  
abhängigkeit – Ein Ratgeber  
für Eltern und Jugendliche  
Beltz Verlag, Weinheim/  
Berlin 1993, € 12,68

*Das Buch ist gerade für  
die Menschen wichtig,  
die mit Kindern und  
Jugendlichen zu tun  
haben, die ihre mehr-  
deutigen Signale in Krisen-  
situationen entschlüsseln wollen,  
die sich einfühlend in  
Gefährdungs- und Verführungs-  
situationen, um einschätzen zu  
können, wann eine Entwick-  
lung von altersbedingter  
und quasi natürlicher Neugier  
in ernste Bedrohung umschlägt.*

■ **Werner Gross**  
**Was ist das Süchtige  
an der Sucht?**

Neuland Verlag, Geesthacht 1992,  
€ 15,23

*Ein Psychologe und Publizist  
beschreibt in seinem Buch die  
Formen der Sucht, ihre Entstehung  
und Folgen. Er beschäftigt sich  
sowohl mit den stoffgebundenen  
Süchten wie Alkoholismus,  
Medikamenten- und Drogen-  
abhängigkeit, als auch mit  
stoffungebundenen Süchten  
wie beispielsweise Ess-Störungen  
und Arbeitssucht.*

*Er schildert in verständlicher Form  
die Probleme und ihre Auswirkungen  
und stellt die bestehenden Hilfs-  
angebote vor.*



## I M P R E S S U M

### Hinweis:

Diese Broschüre erweitert die vorliegende dreiteilige Broschürenreihe um aktuelle Themenschwerpunkte. Sollte Ihnen nur dieses Heft vorliegen, können Sie die jeweils anderen Exemplare bei der BZgA (Referat V-04), 51101 Köln, unter einer der u.a. Bestell-Nummern anfordern.

Elternbroschüre zur Suchtprävention 1:  
Bestell-Nr. 33711000

Elternbroschüre zur Suchtprävention 2:  
Bestell-Nr. 33712000

Elternbroschüre zur Suchtprävention 3:  
Bestell-Nr. 33713000

Die Gesamtreihe erhalten Sie unter der  
Bestell-Nr. 33710000

**Informations-Telefon der BZgA zur  
Suchtvorbeugung: 02 21 – 89 20 31**

**Sucht & Drogen Hotline:  
0 18 05 – 31 30 31  
(14 ct/Min. aus dem deutschen Festnetz)**

Informationen für Jugendliche im Internet:  
[www.drugcom.de](http://www.drugcom.de)

### Impressum:

Eine Broschüre der Bundeszentrale für  
gesundheitliche Aufklärung im Auftrag  
des Bundesministeriums für Gesundheit

Alle Rechte vorbehalten

Konzept und Projektleitung:  
Dr. G. Nöcker (BZgA)

Redaktion: Dr. G. Nöcker, D. Grundmann-  
Simsek (beide BZgA), R. Günther (Bremen),  
M. Püschl (Hamburg), I. Holterhoff-Schulte  
(Hannover), B. Kunz (Bonn)

Gestaltung: Projekt-PR Gesellschaft für  
Öffentlichkeitsarbeit mbH / Padberg

Fotos: Peter Nierhoff

Illustrationen: Christian Padberg

Satz: Padberg Design

Litho: Donner & Nagel GmbH

Druck: Druckerei Echter, Würzburg

Bestell-Nr.: 33713100

Auflage: 7.50.11.06

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos  
abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf  
durch die Empfängerin/den Empfänger oder  
Dritte bestimmt.

Aus Gründen des Persönlichkeitsschutzes  
zeigen die Fotos zu den einzelnen Beiträgen  
nicht die real dazugehörenden Personen, son-  
dern sind dem jeweiligen Typ nachempfunden.



Bundeszentrale  
für  
gesundheitliche  
Aufklärung