

Gesund leben: Drogen meiden



**KINDERN RÜCKHALT UND
SELBSTVERTRAUEN GEBEN**

Vorwort

Der Missbrauch illegaler Drogen – wie Cannabis oder Heroin – ist ein ernstes Problem. Zwar sind in Deutschland im Jahr 2011 so wenige Menschen daran gestorben wie noch nie. Die Gefahr, in eine Sucht abzurutschen, ist jedoch höher denn je.

Neue Volkskrankheiten wie „Burnout“ zeigen: Viele Menschen halten dem Druck unserer stressigen und schnelllebigen Gesellschaft nicht mehr stand. Auf der Suche nach Ausgleich und Geborgenheit sollen dann Rauschmittel zum vermeintlichen Ersatz für Familie und Freunde werden. Besonders Kinder und Jugendliche sind gefährdet.

Wer einer Drogensucht zum Opfer fällt, kommt nur schwer wieder davon los. Der beste Schutz ist daher, gar nicht erst damit in Berührung zu kommen. Umso wichtiger ist es, erste Anzeichen zu kennen und zu wissen, wie man helfen kann.

Doch was sind illegale Drogen? Welche werden am häufigsten konsumiert? Was kann man dagegen tun und wo findet man Hilfe? Dieses Faltblatt beantwortet viele Fragen und soll Ihnen helfen, Drogenprobleme in Ihrem Umfeld zu vermeiden und zu erkennen.

Ihre IKK gesund plus

Herausgeber:



1. Auflage · Stand: 1. August 2012 · GK100168

© 2012

PRESTO Gesundheits-Kommunikation GmbH
30177 Hannover

www.presto-gk.de

Drogenmissbrauch in Deutschland

Die Zahl der Drogen-Opfer hat im Jahr 2011 mit 986 Toten den tiefsten Stand seit 1988 erreicht. Dennoch bleibt die Zahl der Konsumenten nahezu unverändert.

Laut dem Drogen- und Suchtbericht 2012 der Drogenbeauftragten der Bundesregierung hat noch immer jeder vierte Erwachsene zwischen 18 und 64 schon einmal illegale Drogen probiert, die Mehrheit davon Cannabis. Über sieben Prozent haben sogar Erfahrungen mit dem Konsum von Heroin, Kokain oder Amphetaminen gemacht. Die Zahl derer, die zum ersten Mal „harte Drogen“ genommen haben, stieg mit rund 21.000 Konsumenten auf den höchsten Wert seit 2001.

Weltweit gibt es 27 Mio. Drogen-süchtige, etwa 200.000 sterben jedes Jahr an den Folgen.

Kinder und Suchtmittel

Erfreulich ist, dass immer weniger Jugendliche Drogen konsumieren. Zwar nehmen jüngere Erwachsene unter 30 Jahren häufiger illegale Substanzen als ältere, der Anteil Jugendlicher zwischen 12 und 25 Jahren, die mindestens einmal Cannabis probiert haben, sank jedoch von 15,1 Prozent im Jahr 2004 auf 6,7 Prozent im Jahr 2011.

Durchschnittsalter des ersten Cannabis-konsums: 17 Jahre

Von Entwarnung kann jedoch nicht gesprochen werden. Rund 2,6 Mio. Kinder leben in suchtbelasteten Familien und sind damit selbst akut gefährdet, süchtig zu werden. Ebenso erschreckend: Umfragen zufolge haben fast 18 Prozent der Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren schon einmal Drogen angeboten bekommen.

Was sind illegale Drogen?

Süchte gibt es viele – nach Alkohol, Nikotin oder auch nach Computerspielen. Von illegalen Drogen im klassischen Sinne spricht man bei sog. stoffgebundenen Suchtmitteln, die häufig auch synthetisch hergestellt werden und laut Betäubungsmittelgesetz verboten sind. Umgangssprachlich werden sie auch als BtM (Betäubungsmittel) bezeichnet. Dabei handelt es sich um Substanzen bzw. Stoffe, die auf das Zentralnervensystem einwirken und das Fühlen, Denken und die Wahrnehmung beeinflussen.

Die verschiedenen Rauschmittel wirken sich auf den Körper unterschiedlich aus. So gibt es stimulierende und leistungssteigernde Drogen (z. B. Kokain oder Amphetamin), Halluzinogene (z. B. Cannabis, LSD) oder Glückszustände verursachende Opiate (z. B. Heroin).

Welches sind die Gängigsten?

Drogen gibt es in vielen Formen. Zu den in Deutschland konsumierten illegalen Drogen zählen unter anderem:

Cannabis

- Symptome:
Verstärkt euphorische wie auch depressive Grundstimmung, Veränderung der Denk- und Sinneswahrnehmung
- Erscheinung und Gebrauch:
Cannabis wird meist in heuähnlich riechenden gepressten Platten, in Silberfolie eingewickelt oder als erdähnliche Haschischbrocken angeboten. Die häufigste Konsumform ist rauchen in Form von „Joints“ oder Pfeifen.

In Deutschland leben
ungefähr
220.000
Cannabis-
Abhängige!

Cannabis als Medizin?

2011 wurden die Voraussetzungen für die Zulassungs- und Verschreibungsfähigkeit cannabishaltiger Fertigarzneimittel geschaffen. Diese können damit ärztlich verschrieben werden.

Cannabishaltige Fertigarzneimittel werden klinisch geprüft und müssen vom Bundesinstitut für Arzneimittel und Medizinprodukte (BfArM) zugelassen werden.

Ecstasy

- Symptome:
Empfinden von Glücks-, Entspannungs- oder Liebesgefühlen, Herzrasen, massive Angstzustände
- Erscheinung und Gebrauch:
Die „Partydroge“ wird meist in Pillenform oder Kapseln angeboten.

LSD

- Symptome:
Starke Halluzinationen, Pupillen weiten sich, erhöhter Blutdruck und Körpertemperatur
- Erscheinung und Gebrauch:
LSD wird in Form von kleinen „Pappen“ oder als kleine Pillen (Mikros) angeboten.

Kokain

- Symptome:
Selbstüberschätzung, Rede- und Bewegungsdrang, stark aufputschend
- Erscheinung und Gebrauch:
Kokain ist ein weißes, kristallines Pulver und wird meist durch „Sniefen“ durch die Nase konsumiert.

Opiate

- Symptome:
Anfänglich starke Euphorie, gesteigertes Selbstvertrauen, beruhigende, einschläfernde und schmerzstillende Wirkung
- Erscheinung und Gebrauch:
Opiate, zu denen zum Beispiel das Heroin zählt, gibt es als Pulver oder Pillen. Es kann entweder gespritzt, gesniffelt oder geraucht werden.

(Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BZgA: www.bzga.de)

Tipp: Weitere Informationen zu Wirkungen und Risiken gibt es im Drogenlexikon unter: www.drugcom.de

Alkohol und Tabak

Auch wenn Alkohol und Tabak legal und weitgehend gesellschaftlich akzeptiert sind, führt ein übermäßiger Konsum genauso zur Sucht und ernststen gesundheitlichen Folgen wie bei illegalen Drogen.

Von der Alkohol- und Nikotin-Sucht sind allerdings wesentlich mehr Menschen betroffen. Rund 1,3 Mio. Deutsche gelten als alkoholabhängig, ca. 73.000 sterben jährlich daran. An den Folgen des Rauchens sterben in Deutschland jährlich etwa 110.000 Menschen.

Tipp: Die IKK hält umfangreiches Informationsmaterial bereit, steht für Beratungsgespräche zur Verfügung oder stellt entsprechende Kontakte her.

Hauptursachen für Missbrauch

Niemand hat eine angeborene Veranlagung zum Drogenmissbrauch. Gründe, die zu einer Abhängigkeit führen, können vielfältig sein – man nennt sie psychosoziale Risikofaktoren.

Eine labile psychische Gesundheit kann ebenso zum Missbrauch verleiten wie ein problematisches soziales Umfeld.

Drogen konsumierende Freunde, fehlende soziale Unterstützung durch die Familie, der Verlust eines geliebten Menschen oder Perspektivlosigkeit (z. B. Arbeitslosigkeit) sind ebenso Risikofaktoren.

Nur weil jemand eine Lebenskrise durchlebt oder von seinem Partner verlassen wurde, macht ihn dies aber noch nicht zu einem potenziellen Drogenkonsumenten. Erst wenn mehrere dieser Faktoren gleichzeitig eintreten, sollte man das Gespräch mit Familienangehörigen oder Freunden suchen, um einen möglichen Drang zum Drogenkonsum frühzeitig zu verhindern.

Gesundheitliche und soziale Folgen

Dass Drogen fatale Auswirkungen auf die Gesundheit haben und sogar zum Tod führen können, ist allgemein bekannt. Konsumenten müssen mit ernststen körperlich-medizinischen, psychischen und sozialen Schäden rechnen.

Wie stark die Schädigung durch ein Suchtmittel beim Einzelnen ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Die persönlichen und körperlichen Voraussetzungen haben

ebenso Einfluss wie Art und Dauer der Einnahme. Auch das soziale Umfeld spielt eine Rolle.

| Droge | Schäden | |
|----------|--|--|
| | körperlich-medizinische | psychische |
| Cannabis | Erhöhtes Krebs- und Herzinfarkt-Risiko, chronische Entzündung der Atemwege, erhöhter Pulsschlag, verzögerte Entwicklung in der Pubertät | Bei längerem Gebrauch psychische Abhängigkeit, Depressionen, Nachlassen der Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit |
| Kokain | Atemlähmung, Herzschwäche, Schädigung der Nasenscheidewand | Starke psychische Abhängigkeit bereits nach kurzer Zeit, Verfolgungswahn, Depressionen, Halluzinationen |
| Heroin | Bewusstlosigkeit, Atemlähmung, Herzschwäche, Infektionen durch nicht-sterile Spritzen (AIDS, Hepatitis), Leberschäden, Magen- und Darmstörungen, Zahnausfall | Depressionen und Unruhe, starke psychische und physische Abhängigkeit |
| LSD | Gesundheitsrisiken durch Stoffe, die dem Rauschmittel beigemischt sind | Kann Psychosen auslösen |

Jeder Drogenmissbrauch hat auch soziale Schäden zur Folge. Diese beginnen mit Schwierigkeiten in der Schule oder im Betrieb und können bis zur Verelendung und einer Veränderung der Persönlichkeit führen. Häufig wenden sich dann Familie oder Freunde von einem ab.

Die neue Gefahr: „Legal Highs“

Eine relativ junge Bedrohung sind die sog. „Legal Highs“. Dabei handelt es sich um neue psychoaktive synthetische Substanzen, die als vermeintlich legale Alternativen zu herkömmlichen illegalen Drogen angeboten

werden. Überwiegend im Internet werden sie als Badesalze, Lufterfrischer oder Kräutermischungen verkauft.

Allein 2011 sind 49 neue Substanzen offiziell an das Frühwarnsystem der Europäischen Union gemeldet worden. Das sind mehr als doppelt so viele wie noch 2009. Besonders Jugendliche sind von diesem Trend betroffen. Studien haben ergeben, dass bereits 3,7 Prozent der 15- bis 24-Jährigen eines dieser Produkte konsumiert haben.

Etwa eine neue Droge pro Woche in der EU.

Diese als harmlos angepriesenen Stoffe bergen große Gefahren, enthalten sie doch bisher unbekannte Betäubungsmittel oder ähnlich wirkende synthetische Stoffe in unterschiedlicher Konzentration. Der Konsum ist mit unkalkulierbaren gesundheitlichen Risiken verbunden. Die Symptome reichen von Herzrasen, Übelkeit und heftigem Erbrechen, Ohnmacht und Lähmungserscheinungen bis hin zum Versagen der Vitalfunktionen.

Wer ist besonders gefährdet?

Hierzu gibt es keine klaren Erkenntnisse. Grundsätzlich kann jeder abhängig werden, bei dem die bereits genannten Ursachen für Drogenmissbrauch auftreten. Studien zeigen, dass von den 986 Drogentoten 2011 mehr als 75 Prozent älter als 30 Jahre waren. Zudem sind auffallend mehr Männer als Frauen betroffen – nahezu 85 Prozent der Toten waren männlich.

Fast jedem fünften Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren wurden schon einmal Drogen angeboten.

Das bedeutet aber nicht automatisch, dass diese Altersgruppe besonders gefährdet ist. Der Drogenkonsum beginnt oft bereits in jungen Jahren. Kinder und Jugendliche sind

aufgrund ihrer Entwicklungsphasen in der Pubertät besonders gefährdet, bei Problemen zu Drogen zu greifen. Wie bereits erwähnt, leben 2,6 Mio. Kinder in Deutschland in suchtbelasteten Familien. Aus diesem Grund sollte besonders bei dieser Altersgruppe frühzeitig auf mögliche Anzeichen von Drogenkonsum geachtet werden.

Drogenprobleme – wie erkennen?

Es gibt viele Indizien, die auf Drogenkonsum hinweisen; Anzeichen können sein:

- Herumliegende Utensilien, die zum Konsumieren benötigt werden (Pfeifen, Joints, Löffel, Spritzen etc.)
- Mangelnde Körperhygiene
- Verbrennungen an Lippen und Fingern, die auf das Rauchen einer Glas- oder Metallpfeife hindeuten
- Kontinuierlicher Gewichtsverlust und geweitete Pupillen
- Hyperaktivität, Aggressivität, Depressionen
- Ungehemmter Redefluss
- Betroffene verstricken sich oft in Lügen, Ausreden und Widersprüche
- Unkonzentriertheit in Schule und bei Hausaufgaben, Verschlechterung der schulischen Leistungen oder gar Schwänzen

Drogentest

Wer unsicher ist, kann einen Drogentest durchführen. In vielen Apotheken sind Urin-Drogentests erhältlich – sowohl spezifische Teststreifen, die einzelne Drogen nachweisen, als auch solche mit mehreren Testfeldern. Der Test sollte jedoch nicht ohne Kenntnis und Einwilligung des Betroffenen gemacht werden, um das Vertrauensverhältnis nicht zu gefährden.

Vom gelegentlichen Konsum zur Sucht

„Ich kann jederzeit wieder damit aufhören.“
– Diesen Satz hat sicher jeder Süchtige schon einmal von sich gegeben. Die Grenze zwischen gelegentlichem Konsum und Sucht ist fließend. Das Tückische: Der Betroffene merkt meist nicht, dass er bereits süchtig ist.

Bei Drogen wie Heroin oder Kokain besteht eine extrem hohe Suchtgefahr. Wer diese Stoffe regelmäßig konsumiert, ist mit Gewissheit süchtig und sollte dringend Hilfe suchen. Dagegen muss z. B. bei Cannabis ein regelmäßiger Konsum noch nicht unbedingt eine Sucht bedeuten.

Wer sich unsicher ist, ob er ein Suchtproblem hat, sollte sein Verhalten der letzten Monate analysieren: Habe ich mich persönlich verändert? Ist mein Notendurchschnitt in der Schule gesunken? Auch Familie und Freunde sollten gefragt werden – diese bemerken Veränderungen meist zuerst.

Tipp: Einen Cannabis-Selbsttest gibt es unter: www.drugcom.de
(Rubrik: Teste dich/Cannabis-Check)

Drogen in Familie und Freundeskreis

Von einer Drogensucht sind immer auch Familie und Freunde betroffen. Die Beziehungen und das Verhältnis zu geliebten Menschen ändern sich.

Hat man den Verdacht, dass jemand in der Familie oder im Freundeskreis ein Drogenproblem hat, sollten Bedenken und Ängste offen angesprochen werden – auch wenn es

Jeder fünfte Ratsuchende bekam den Anstoß durch einen nahestehenden Menschen.

schwer fällt. Die Unterhaltung sollte sachlich bleiben und die betreffende Person nicht unter Drogeneinfluss stehen.

Wichtig: Es gibt keine bewährten „Tricks“, jemanden vom Drogenmissbrauch abzuhalten. Der Wunsch, das eigene Verhalten zu ändern, muss vom Betroffenen selbst kommen. Jemanden zu etwas zwingen oder ihm zu sagen, was er tun soll, hat meist wenig Sinn.

Über Drogen reden

Ein erster Schritt ist, über das Problem zu reden. Folgende Tipps können hilfreich sein:

Sieben Goldene Regeln für Eltern

1. 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 bzw. Jugendlichen auf der anderen Seite könnten wie ein Verhör wirken.

2. Die eigenen Sorgen klar formulieren

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

3. 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 hart-

näckig. Erzwungene Geständnisse, die Ihr Kind zum „Schuldigen“ machen, bringen jedoch nichts.

4. 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.

5. Den eigenen Umgang mit Suchtmitteln offen ansprechen

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

6. Informationen einfließen lassen, ohne ein „Expertengespräch“ zu beginnen

Sachkenntnisse über die Zusammensetzung und Wirkung von Suchtmitteln und vor allem über die Risiken des Konsums sind wertvoll. 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.

7. 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.

(Quelle: www.kinderstarkmachen.de)

**Einsicht
durch
schmerz-
liche Erfah-
rungen.**

Hilfe durch Nicht-Hilfe

Auch wenn es schwer fällt – der Betroffene muss die Konsequenzen seines Handelns selbst spüren. Haben Angehörige ihm über Jahre Aufgaben abgenommen oder ihn vor Schaden bewahrt, weiß er nicht, welche Folgen seine Drogensucht haben kann.

Oft helfen dabei leider nur solche Erlebnisse wie finanzielle Notlagen, Schulabgang, Trennung von der Familie oder Arbeitsplatzverlust. Unternehmen Sie nichts mehr, um diese Folgen zu verhindern. Erst dann sind viele Abhängige bereit, Hilfe anzunehmen.

Co-Abhängigkeit vermeiden

Durch den Versuch, Angehörige vor Schaden zu bewahren, bleibt das eigene Leben oft auf der Strecke. Für Hobbys und Interessen fehlt die Zeit, alles dreht sich nur noch um die Sucht. Somit wird das Leben des Angehörigen ebenfalls durch die Sucht beherrscht.

Folgen dieser kräftezehrenden Belastung sind häufig Depressionen, Ängste oder im schlimmsten Fall eine eigene Suchterkrankung. Lassen Sie es nicht soweit kommen!

Schritte aus der „Co-Abhängigkeit“

Den Tatsachen ins Auge sehen

Abhängigkeit des Angehörigen anerkennen • Von der Hoffnung trennen, dass die Sucht von alleine wieder verschwindet

Den Krankheitswert der Abhängigkeit akzeptieren

Akzeptieren, dass der Angehörige suchtkrank bzw. abhängig ist, d. h. er kann dauerhaft ohne das Suchtmittel nicht leben •

Akzeptieren, dass es nicht in der eigenen Macht steht, diese Abhängigkeit zu durchbrechen • Keine Absprachen mehr treffen bei denen man ahnt, dass der Abhängige sie nicht einhalten kann, um sich selbst vor Enttäuschung und Vertrauensbrüchen zu bewahren

Schuldgefühle überwinden

Nicht mit Schuldgefühlen oder Selbstvorwürfen quälen • Wichtig ist, dass Sie sich jetzt um Hilfe bemühen.

Die eigene Angst bewältigen

Die Ängste bewältigen, die auf Sie einströmen und in Ihrer alten Rolle gefangen halten, z. B.: *„Wenn ich ihr nicht mehr helfe, gelte ich als herzlos und hart.“* *„Alles wird noch viel schlimmer werden! Er wird völlig abgleiten.“* *„Er wird seinen Arbeitsplatz verlieren.“*

Aufhören, zu helfen

Nicht länger um Dinge kümmern, die nicht Ihre Aufgabe sind • Nicht die Krankheit und ihre Folgen verheimlichen

Konsequent bleiben

Angekündigte Dinge auch durchführen • Dinge, die Sie nicht durchführen können oder wollen, drohen Sie nicht mehr an • Deutlich machen, dass das, was Sie sagen, ernst zu nehmen ist

Verantwortung für das eigene Leben übernehmen

Nicht länger eigene Interessen, Freundschaften etc. vernachlässigen • Leben selbst in die Hand nehmen, um es erfüllt werden zu lassen • Der anderen Person die Verantwortung für das eigene Leben zurückgeben • Nicht länger in der Person einen Teil von sich selbst sehen, für dessen Handlungen man verantwortlich ist

(Quelle: DHS, angepasst)

Niemals aufgeben

Es kann sehr lange dauern, bis Menschen mit Suchtproblemen bereit sind, Hilfe anzunehmen. Rasche Erfolge sind selten. Geben Sie die Hoffnung nicht auf und gehen Sie Ihren Weg konsequent weiter.

Wo finde ich professionelle Hilfe?

Für Drogenabhängige sowie Angehörige gibt es umfangreiche Hilfsangebote. Dazu gehören psychosoziale Beratungsstellen, Online- oder Telefonberatungen.

Beratungsstellen helfen bei der Suche nach einer Selbsthilfegruppe in Wohnortnähe oder Behandlungsangeboten wie z. B. ambulanter Psychotherapie oder Behandlung in einer psychosomatischen Klinik.

In Deutschland gibt es etwa 7.500 Selbsthilfegruppen für Suchtprobleme.

Tipp: Eine Liste aller Drogenberatungsstellen gibt es unter: www.bzga.de (Rubrik: Service/Beratungsstellen/Suchtprobleme)

Telefonisch findet man Hilfe bei der bundesweiten Sucht- und Drogen-Hotline unter 01805 313 031 (kostenpflichtig 0,14 EUR/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 EUR/Min., unterstützt von NEXT ID). Hier sind regionale Anbieter von Drogennotruffeinrichtungen erreichbar.

Ärger mit dem Gesetz?

Illegal ist, was gegen das Betäubungsmittelgesetz verstößt!

Grundsätzlich sind in Deutschland alle Drogen illegal, die im Betäubungsmittelgesetz aufgeführt sind. Dazu gehören z. B. Cannabis, Crack, Halluzinogene, LSD, Kokain, Opiate und psychoaktive Pilze. Wer diese konsumiert, anbaut oder herstellt, besitzt, kauft oder mit ihnen handelt, macht sich strafbar.

Muss ich Drogenmissbrauch anzeigen?

Niemand ist verpflichtet, ein Familienmitglied oder einen Freund wegen Missbrauchs illegaler

ler Drogen anzuzeigen. Laut Strafgesetzbuch bleibt eine Nicht-Anzeige von Drogendelikten straffrei. Das sog. Zeugnisverweigerungsrecht erlaubt es zudem, u. a. aus persönlichen Gründen eine Aussage gegen Verwandte bis zum dritten Grad zu verweigern.

Sind jedoch alle Möglichkeiten ausgeschöpft, den Betroffenen von seiner Sucht abzubringen, kann eine Anzeige bei der Polizei das letzte Mittel sein. Durch ein Strafverfahren werden ihm sicherlich die Folgen seines Handelns bewusst.

Eine Strafanzeige kann oft die letzte Lösung sein!

Wer mehr darüber wissen möchte, kann sich an eine der kriminalpolizeilichen Beratungsstellen wenden, die es überall in Deutschland gibt. Weitere Informationen auch unter:

www.polizei-beratung.de

Wie lange können Drogen im Körper nachgewiesen werden?

In der Literatur gibt es verschiedene Angaben zur Nachweisbarkeit von Drogen in Urin oder Blut. Grundsätzlich gilt, dass in allen Körperhaaren Drogen je nach Haarlänge über viele Monate nachweisbar sind.

Darüber hinaus hängt die Nachweisbarkeit u. a. von folgenden Faktoren ab:

- Konsumierte Menge
- Häufigkeit des Konsums
- Verstrichene Zeit zwischen Konsum und Drogentest
- Nachweisgrenzen des Testverfahrens
- Individueller Abbau der Drogen
- Allgemeine körperliche Verfassung

Cannabis beispielsweise kann bei einem chronischen Konsum bis zu zwölf Wochen im Urin nachgewiesen werden, im Blut bis zu 30 Tage.

Tipp: Eine detaillierte Übersicht der Nachweisbarkeit verschiedener Stoffe gibt es unter:

www.drugcom.de

(Rubrik: FAQ/Allgemeine Fragen)

Vorbeugung ist besser als jede Hilfe!

Auch wenn die Hilfsangebote in Deutschland sehr umfangreich sind, ist die beste Hilfe immer noch die, es gar nicht erst zum Drogenmissbrauch kommen zu lassen.

Kinder stark machen

Kinder und Jugendliche sind besonders gefährdet, in eine Sucht abzurutschen. Ihnen fehlt noch die nötige Lebenserfahrung, um mit Problemen des Alltags souverän umzugehen. Die Gefahr: Im Kindesalter erlernte Angewohnheiten werden meist ein ganzes Leben beibehalten.

**Kinder
brauchen
Rückhalt
und Selbst-
vertrauen!**

In der Pubertät häufen sich schwierige Situationen, mit denen Kinder nicht zurechtkommen. Sie wollen eigene Wege gehen, werden rebellisch oder ziehen sich zurück. Damit Suchtmittel nicht zum „Fluchthelfer“ und ständigen Begleiter werden, müssen Kinder früh lernen, mit Problemen und Schwierigkeiten umzugehen und auf sich selbst zu vertrauen.

Umso wichtiger ist es, dass Eltern ihren Kindern zeigen, dass sie immer für sie da sind

und sie auch bei Meinungsverschiedenheiten lieben und akzeptieren. Nur so kann bei den Kindern genügend Selbstvertrauen entstehen, um „nein“ sagen zu können.

Mit den folgenden Tipps können Sie Heranwachsenden helfen:

- Zeigen Sie Verständnis für die Stimmungsschwankungen Ihres Kindes.
- Lassen Sie Ihr Kind eigene Wege gehen und vermitteln Sie, dass Sie immer da sind, wenn es Unterstützung braucht.
- Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass es mit seinen Sorgen und Problemen zu Ihnen kommen kann und Sie vertrauensvoll und ohne Vorwürfe mit dem umgehen, was es bewegt.
- Vereinbaren Sie gemeinsam klare Regeln für das Miteinander und achten darauf, dass sie eingehalten werden.
- Sprechen Sie unterschiedliche Wünsche, Bedürfnisse und Interessen an.

Je geringer das Selbstwertgefühl, desto eher besteht Suchtgefahr.

Tipp: Weitere Tipps und Informationen, wie Sie Ihre Kinder stark machen, bietet die Initiative der BZgA:

www.kinderstarkmachen.de

Achten Sie auf Ihr soziales Umfeld

Versuchen Sie, immer ein offenes Ohr für die Sorgen und Nöte von Angehörigen und Freunden zu haben. Eine Drogensucht entsteht nicht von heute auf morgen. Oft dauert es mehrere Jahre, bis der gelegentliche Konsum zur Sucht wird.

Lassen Sie es nicht soweit kommen. Wenn sich das Verhalten eines Familienangehörigen oder Freundes drastisch ändert, kann das ein erstes Anzeichen für einen Drogenmissbrauch sein.

Achten Sie auf sich selbst

Vermeiden Sie Stress und wenn möglich alle psychosozialen Risikofaktoren, die zu einem Drogenmissbrauch führen können.

Viel Bewegung

Suchen Sie Hobbys, bei denen Sie abschalten und sich wohlfühlen können. Regelmäßiger Sport ist beispielsweise ein guter Ausgleich und hilft, Stress abzubauen oder emotional schwierige Phasen durchzustehen.

Gesunde Ernährung

Ebenso wichtig: Ernähren Sie sich gesund und abwechslungsreich! Informationsmaterial und Gesundheitskurse gibt es bei Ihrer IKK.

Eigenes Verhalten beobachten

Analysieren Sie selbstkritisch ihr eigenes Verhalten. Haben Sie in letzter Zeit Pflichten vernachlässigt? Sind Sie übermäßig aggressiv oder gehen Sie bewusst Familie und Freunden aus dem Weg? Das können erste Anzeichen einer kritischen psychischen Belastung sein.

Sprechen Sie darüber!

Vertrauen Sie sich Familienangehörigen, Freunden oder anderen Bezugspersonen an.

Gemeinsam findet man oft schneller eine Lösung.

Frühzeitig Hilfe suchen

Sollten diese Maßnahmen nicht wirken, suchen Sie rechtzeitig professionelle Hilfe. Ein erster Ansprechpartner kann auch der Hausarzt sein.

Die Rolle von Schule und Betrieb

Die meiste Zeit unseres Lebens verbringen wir nicht mit der Familie, sondern mit Schulkameraden und Arbeitskollegen. Oft kennen diese einen besser als die eigenen Eltern oder der Ehepartner.

Manchmal hat Drogenmissbrauch auch seine Ursache in Problemen in Schule oder Betrieb, beispielsweise durch Über- bzw. Unterforderung oder durch Mobbing.

Anzeichen für Drogenmissbrauch werden in der Schule oder im Betrieb meist zuerst sichtbar. Diesen kommt bei der Suchtprävention deshalb eine besondere Rolle zu.

Hier sind Lehrer, Vorgesetzte und Arbeitskollegen gefragt, sensibel mit dem Thema umzugehen und Ursachen zu kennen. Wichtig ist es dann, den Betroffenen frühzeitig darauf anzusprechen, um eine lange Suchtkarriere schon im Keim zu ersticken.

In der Schule

- Klären Sie im Unterricht über die Gefahr von Drogen auf. So werden Jugendliche

frühzeitig für das Thema sensibilisiert und können mit Gleichaltrigen diskutieren.

- Ernennen Sie aus dem Lehrerkollegium einen Verantwortlichen für Suchtvorbeugung, der als Multiplikator und Berater zur Verfügung steht. Dieser kann Maßnahmen und Aktivitäten zur Suchtvorbeugung koordinieren. Wenn möglich, sollte dafür eine Stundenentlastung gewährt werden.
- Organisieren Sie Lehrerfortbildungen, die regelmäßig wiederholt und aufgefrischt werden.
- Arbeiten Sie mit anderen Beratungs- und Fachstellen für Suchtvorbeugung zusammen. Auch die IKK sowie Gesundheits- oder Jugendämter sind potenzielle Partner.

Tipp: Eine Arbeitshilfe für Pädagogen zum Umgang mit Cannabiskonsum von Jugendlichen bietet zum Beispiel die BZgA:

www.drugcom.de

Im Betrieb

- Schaffen Sie klare Regelungen zum Umgang mit Suchtproblemen (z. B. durch eine Betriebsvereinbarung). Darin sollten der Umgang mit Suchtmitteln im Betrieb und Maßnahmen zur Beseitigung innerbetrieblicher Ursachen festgehalten werden. Das gibt allen Beteiligten Sicherheit und Schutz in ihrem Handeln.
- Sensibilisieren Sie Ihren Betriebsarzt, besonders auf Symptome von Drogenmissbrauch zu achten.
- Richten Sie einen Arbeitskreis Gesundheit ein, der Vorgesetzte bei Gesprächen

unterstützt, die Belegschaft informiert und aufklärt sowie Betroffene berät und motiviert.

Informationsmaterial, Beratung und Hilfe

- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in Köln, www.bzga.de. Das BZgA-Infotelefon: 0221 892 031 (Mo. bis Do. 10 – 22 Uhr, Fr. bis So. 10 – 18 Uhr) beantwortet Fragen zur Vorbeugung oder zu bestehenden Abhängigkeitsproblemen. Es bietet eine erste Beratung mit dem Ziel, Ratsuchende an geeignete lokale Hilfs- und Beratungsangebote zu vermitteln.
- Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS), Telefon: 02381 9015 - 0, www.dhs.de
- Die Telefonseelsorge: 0800 1110111 oder 0800 1110222 bietet kostenlose und anonyme Beratung rund um die Uhr und kann geeignete Beratungsstellen nennen.
- Die bundesweite Sucht- und Drogen-Hotline: 01805 313 031 (kostenpflichtig 0,14 EUR/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 EUR/Min., unterstützt von NEXT ID) oder www.sucht-und-drogen-hotline.de steht täglich von 0 – 24 Uhr allen Betroffenen, deren Angehörigen und beruflichen Fachgruppen mit Informations- und Beratungsangeboten in Sucht- und Drogenfragen zur Verfügung.

Wir beraten Sie gern!

Die Informationen dieses Faliblatts können Ihnen lediglich einen groben Überblick vermitteln und ersetzen keine professionelle Beratung. Wenden Sie sich daher bei Problemen an die genannten Beratungsstellen oder Ihren Hausarzt.

Die IKK unterstützt Sie bei der Suche nach qualifizierten Ansprechpartnern oder bei Fragen zu Leistungen der Krankenkasse, wie z. B. ambulante Psychotherapie. Darüber hinaus helfen wir Ihnen bei der Suche nach geeigneten Bewegungs-, Ernährungs- und Entspannungskursen.

Rufen Sie uns an oder besuchen Sie uns in unseren Geschäftsräumen.

Rufen Sie uns an!

IKK-Servicetelefon

0800 8579840

(24 Stunden zum Nulltarif)

www.ikk-gesundplus.de



Mehr Leistung. Mehr Service.