

Sprechen wir darüber !

**NEIN
DANKE**

Drogen



Drogen machen einsam.

**NEIN
DANKE**

Drogen



(c) 1999 Schweizerische Koordinationsstelle für Verbrechensprävention - 2001 Neuchâtel

Im Auftrag der Konferenz der Kantonalen Justiz- und Polizeidirektoren und der Konferenz der Kantonalen Polizeikommandanten der Schweiz.

Konzept und Ausarbeitung: Projektteam der Schweizerischen Verbrechensprävention

Grundtext: André Baume, Drogensachbearbeiter, Kantonspolizei Luzern

Übersetzung und Anpassung: ROLL IN WORD Translation SA, Pregassona

Visuelle Gestaltung: Dan Horat, Design Factory, Luzern

Fotolithos: BL VISION SA, Granges-Paccot

Druck: Basler Zeitung, Basel

<i>Inhaltsverzeichnis</i>	<i>Seiten</i>
<i>Bruno... davongekommen!</i>	<i>4</i>
<i>Die Schweizer Drogenpolitik beruht auf vier Säulen</i>	<i>6</i>
<i>Legale und illegale Drogen bringen viel Elend</i>	<i>8</i>
<i>Nikotin</i>	<i>10</i>
<i>Medikamente</i>	<i>11</i>
<i>Alkohol</i>	<i>12</i>
<i>Haschisch und Marihuana</i>	<i>13</i>
<i>Opiate und Heroin</i>	<i>14</i>
<i>Kokain und Crack</i>	<i>15</i>
<i>Synthetische Drogen</i>	<i>16</i>
<i>Ecstasy</i>	<i>18</i>
<i>Monika, eine ehemalige Drogenabhängige</i>	<i>20</i>
<i>Wer ist gefährdet?</i>	<i>22</i>
<i>Kontakt mit Drogen</i>	<i>24</i>
<i>Woran erkennt man, dass jemand Drogen nimmt?</i>	<i>26</i>
<i>Warnzeichen: Utensilien für den Drogenkonsum</i>	<i>27</i>
<i>Drogenprävention beginnt zu Hause</i>	<i>28</i>
<i>Was Eltern tun können</i>	<i>29</i>
<i>Drogen und Verkehrssicherheit</i>	<i>30</i>

Drogen

**NEIN
DANKE**

... davongekommen

Mit 14 kam ich durch meine Freunde zum ersten Mal in Kontakt mit Alkohol, Zigaretten und Haschisch. Ich wollte dabeisein, also machte ich mit. Das ging so weiter, bis ich mit 18 Jahren eine tolle Freundin hatte. Ganz rasch reduzierte ich meinen Haschisch- und Alkoholkonsum. Doch als diese Beziehung in die Brüche ging, fühlte ich mich elend - mein Leben war mir egal.

Durch meinen Bruder kam ich dann zum Heroin. Ich fühlte mich eine Zeit lang wieder richtig gut. Doch schon bald drehte sich alles nur noch um die Droge. Als ich kein Geld mehr hatte, begann ich, selber mit Drogen zu handeln. Dabei steigerte ich meinen Konsum und ich merkte nicht wie ich langsam, aber unaufhaltsam, an Heroin zugrunde ging.

Die Eltern bemerkten mein Doppelleben nicht, obwohl ich abmagerte, kaum noch ass und mich immer mehr von der «normalen» Welt isolierte. Als ich wegen meines Drogenhandels in Untersuchungshaft kam, brach für sie eine Welt zusammen.

Der Stoff zog mich magisch an, das Glücksgefühl, das ich am Anfang meiner Sucht verspürte, war längst verschwunden. Als ich dann wegen Drogenhandels vor den Richter musste, stellte mich dieser vor die Wahl: **THERAPIE ODER GEFÄNGNIS?** Ich liess mich beraten und entschied mich für die Therapie.

Es folgte eine sehr harte Zeit. Sie begann mit dem **DROGEN-ENTZUG** in der Klinik. Mir war ständig kotzübel, ich konnte nicht essen, nicht schlafen und kaum gehen.

Dann kam ich in ein Therapiezentrum, wo Höhen- und Tiefflüge abwechselten. Da ich aber durchhalten wollte, liess ich mich auf die Entzugsstation versetzen. Nach einigen Wochen konnte ich mit dem Therapieprogramm beginnen.

Es war nicht leicht, mich wieder an den normalen Lebensrhythmus zu gewöhnen.

ABER ICH HABE ES GESCHAFFT!

Heute bin ich seit dreieinhalb Jahren «clean» und im dritten KV-Lehrjahr. Ich habe wieder grosse Freude am Leben. Ich hoffe, dass es noch viele Jahre so weitergeht.

Bruno





Die Schweiz verfolgt in der Drogenpolitik einen erfolgversprechenden Mittelweg zwischen Repression und Therapie. Der illegale Drogenhandel wird weiterhin mit unvermindertem Einsatz bekämpft. Daneben soll aber den Drogenabhängigen die Möglichkeit offen stehen, dem Drogenelend unter ärztlicher Aufsicht zu entkommen und unter menschenwürdigen Bedingungen die Wiedereingliederung in die Gesellschaft zu erreichen.

Die Schweizer Drogenpolitik beruht auf vier Säulen:

Prävention soll vor allem junge Menschen davor bewahren, in den Sog der Drogenabhängigkeit zu geraten. Deshalb richtet sich diese Broschüre an das erzieherische Umfeld der Jugendlichen. Denn im Erziehungsbereich kann schon allein mit Aufklären sehr viel für die Drogenprävention getan werden.

Prävention

Therapie öffnet einen schwierigen, doch lohnenden Weg aus der Sucht. Der Ausstieg aus dem Drogenelend und die Wiedereingliederung ehemaliger Drogenabhängiger sind möglich. Viele Beispiele dafür stimmen optimistisch und beweisen, dass sich immer mehr Drogenabhängige mit Hilfe der angebotenen Therapien aus der Abhängigkeit befreien können.

Therapie

Ein anderes wichtiges Anliegen der Drogenpolitik ist die Risiko- und Schadenminderung. Drogenabhängige sollen nicht durch Repression und Ausgrenzung noch weiter ins Elend getrieben werden. Sie sollen ihre Abhängigkeit unter menschenwürdigen Bedingungen und mit geringstem Schaden überwinden können.

**Schaden-
minderung**

Repression bleibt ein grundlegendes Element. Wer mit illegalen Drogen Geschäfte machen will, das Leben junger Menschen zerstört und sie in den Teufelskreis der Sucht hineinzieht, soll die Härte des Gesetzes erfahren.

Repression

Legale und illegale Suchtmittel bringen viel Elend

Polizei kennt das Drogenelend

Tagtäglich wird die Polizei mit den Folgen des Drogenmissbrauchs konfrontiert. Sie weiss, wovon sie spricht, wenn sie warnt: Hände weg von Drogen, sie führen in eine Sackgasse! Weil sie das Drogenelend kennt und es niemandem zumuten möchte, engagiert sie sich an allen Fronten gegen die Drogen.

Illegales Drogengeschäft - harte Strafen!

Die heutige Drogenpolitik unterscheidet zwischen den Drogenabhängigen und den «Dealern», die sich am illegalen Drogengeschäft bereichern. Dem menschenverachtenden Drogenhandel begegnet die Polizei und das Betäubungsmittel-Gesetz mit aller Härte. Das Gesetz sieht vor, dem Drogenkonsumenten den Ausstieg aus dem Drogenelend zu erleichtern. Mit diesem differenzierten Ansatz wurden in den letzten Jahren beachtliche Erfolge erzielt: die Anzahl der Drogensüchtigen stagniert, die menschenunwürdigen, offenen Drogenszenen sind verschwunden und es gibt weniger Drogentote. Diese positive Tendenz soll auch in Zukunft anhalten. Die gemeinsamen Anstrengungen lohnen sich und dürfen nicht aufgegeben werden. Diese Broschüre richtet sich an Eltern, Lehrerinnen und Lehrer, aber auch an die Jugendlichen. Sie soll zur Aufklärung beitragen und die Gefahren des Drogenmissbrauchs aufzeigen. Ohne die Grenze zwischen legalen und illegalen Drogen verwischen zu wollen, informiert die Broschüre auch über die gesellschaftlich anerkannten Suchtmittel. Denn neben dem Drogenproblem hat die Polizei auch täglich mit den Folgen des Alkohol- und Medikamentenmissbrauchs zu tun.

Gemeinsame Anstrengungen lohnen sich immer

Prävention beginnt mit Information und Aufklärung

Drogen bedeuten sowohl für ihre Konsumenten als auch für deren Angehörige unvorstellbares Leid. Sachliche Information und vorbeugende Aufklärung helfen mit, dieses Leid zu verhindern. Alle können etwas gegen das Drogenelend tun und dazu beitragen, dass niemand ungewollt in den gefährlichen Sog der Drogen gerät. Helfen Sie mit und geben Sie den Drogen keine Chance!





Nikotin

Die «Mach-mal-Pause-Droge»

**Nikotin wird
gewaltig
unterschätzt**

Nikotin ist ein weit verbreitetes legales Suchtmittel. Seine schädlichen Wirkungen werden deshalb oft unterschätzt. Hinzu kommt, dass schwere körperliche Schädigungen erst nach jahrzehntelangem Rauchen auftreten. Oft führt das Rauchen zu Veränderungen der Blutgefässe und kann akute Erkrankungen der Herzkranzgefässe oder einen Herzinfarkt auslösen. Wer raucht, nimmt zudem das hohe Risiko einer Krebserkrankung in Kauf.

**Nikotin- und
Teerstoffe
schädigen die
Atemwege**

Den grössten Schaden beim Rauchen erleiden die Atemorgane. Da sie dem Tabakrauch unmittelbar ausgesetzt sind, schwächen und schädigen abgelagerte Nikotin- und Teerstoffe lebenswichtige Funktionen der Atemwege. Chronische Bronchitis, Luftröhren- oder Lungenkrebs sind nicht selten die Folge des Rauchens. Auch Nichtraucher und Nichtraucherinnen sind gefährdet, denn sie rauchen «passiv» mit und atmen die Schadstoffe ebenfalls ein.

**Eltern sind
wichtige
Vorbilder**

Eltern und Erwachsene sind für Kinder wichtige Vorbilder. Durch ihr Verhalten können sie grossen Einfluss auf die Kinder ausüben und so oft verhindern, dass sie sich schon im Schulalter das Rauchen angewöhnen. Aus Gewohnheit wird Sucht, und die Sucht vermindert das Risikobewusstsein, so dass die Gefährlichkeit des Rauchens nicht mehr wahrgenommen wird.



Medikamente

Mittel gegen «Alles»

Medikamente, bei Erkrankungen vom Arzt als gezielte Heilmittel verordnet, können schwere gesundheitliche Schäden bewirken, wenn sie ausser ärztlicher Kontrolle und aus Gewohnheit eingenommen werden. Der Organismus gewöhnt sich rasch an gewisse Substanzen und die Dosis muss von Mal zu Mal erhöht werden, um die gewünschte Wirkung zu erzielen. Ein Teufelskreis, der schnell in die Abhängigkeit führt.

Der Missbrauch von Schmerzmitteln kann zu Nieren- und Lebererkrankungen führen. Schlafmittel, wenn sie im Übermass eingenommen werden, bringen den Schlafrhythmus aus dem Gleichgewicht und schaden der Gesundheit ebenfalls.

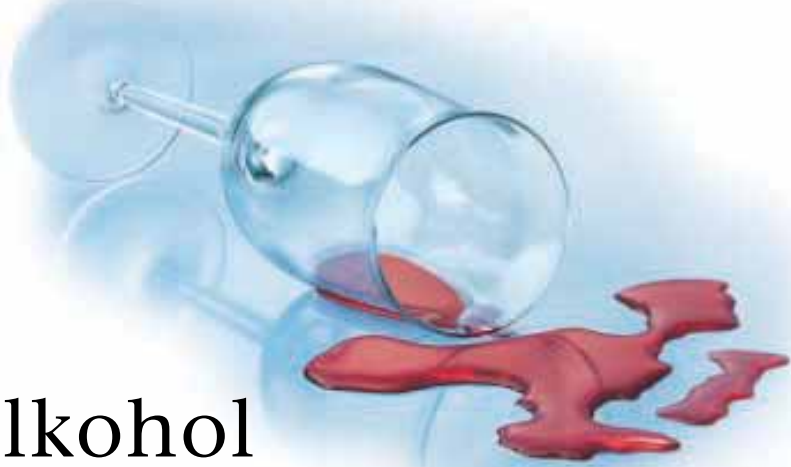
Vielfach werden Medikamente als Ersatz für Suchtmittel eingenommen, obschon sie nur durch den Arzt verordnet werden sollten. Zudem dürfen Medikamente nie zusammen mit Alkohol eingenommen werden, denn das kann nicht voraussehbare und schwere Folgen haben. Ein gleichzeitiges Einnehmen verschiedener Medikamente sollte nie ohne Rücksprache mit dem Arzt oder dem Apotheker erfolgen.

**Medikamente
sollen heilen
nicht zerstören**

**Die Steigerung
der Dosis führt
zu Abhängigkeit**

**Medikamente
sind kein Ersatz
für Drogen**





Alkohol

Alkohol bringt täglich Mitmenschen ums Leben

Auch der Alkohol kann bei übermässigem Genuss als gesellschaftlich anerkanntes „Suchtmittel“ bezeichnet werden. Er ist durchaus nicht so harmlos, wie viele Leute meinen. Man trinkt - in Gesellschaft - aus Prestige Gründen, Leichtsinn, Langeweile oder Kummer. Ein paar Gläser nur und schon fühlt man sich gelöst und beschwingt. Die Sorgen sind für kurze Zeit vergessen. Wer jedoch regelmässig zu viel Alkohol trinkt, kann süchtig werden.

Nicht nur Trinker trinken Alkohol

Alkohol kann, wie die anderen Drogen, in die Abhängigkeit führen. Alkoholmissbrauch verursacht bleibende körperliche und seelische Schäden. Sie treffen nicht nur die alkoholsüchtige Person, sondern oft auch ihr soziales Umfeld. Das Zusammenleben mit Angehörigen kann schwierig sein und die Familie zerstören.

Wer Alkohol unterschätzt, überschätzt sich selbst

Doch nicht nur die Trunksucht an sich ist schlimm. Schwere Unfälle im Strassenverkehr oder am Arbeitsplatz sind vielfach die Folge des übermässigen Alkoholkonsums und Alkohol spielt oft eine bedeutende Rolle bei kriminellen Handlungen.

Designerdrinks sind meistens alkoholische Getränke, wie alle anderen

Designerdrinks, Alkopops und andere Modedrinks - sind meistens alkoholische Mischgetränke, die bei Jugendlichen, wegen ihres süsslichen Geschmacks, beliebt sind. Ihr Alkoholgehalt wird oft unterschätzt, die Wirkung bleibt aber dieselbe, denn jedes Gramm Alkohol gelangt in die Blutbahn. Somit sind Designer- und Modedrinks, wenn sie Alkohol enthalten, in Bezug auf Konsum und Wirkung mit allen anderen alkoholischen Getränken gleichzusetzen.



Haschisch und Marihuana

Die indische Hanfpflanze «Cannabis sativa» wird zu verschiedenen Drogen verarbeitet. Aus dem dunkelfarbenen Harz der Pflanze gewinnt man «Haschisch», die getrockneten Pflanzenteile ergeben «Marihuana». Hanf wird auch hierzulande angebaut und zu vielfältigen Zwecken verwendet.

Haschisch und Marihuana werden mit Tabak vermischt und in Form von Zigaretten (Joints) oder mit besonderen Pfeifen geraucht. Mitunter wird Marihuana auch als Teekraut verwendet oder Backwaren beigemischt.

Heute wird viel über die Schädlichkeit der Cannabisstoffe diskutiert. Je häufiger und regelmässiger diese Rauschmittel konsumiert werden, desto grösser wird auch das Gesundheitsrisiko. Obgleich Haschisch und Marihuana keine körperliche Abhängigkeit hervorrufen, so wird ihre gesundheitsschädigende Wirkung bei Heranwachsenden auch von Fachleuten immer wieder betont. Bei Jugendlichen kann Haschisch aber leicht zu einer psychischen Abhängigkeit führen. Konzentrationsstörungen und Leistungsabfall sind dann meistens die Folgen.

Schlimm am Konsum solcher Drogen sind gewiss ihre schädlichen Auswirkungen, doch schlimmer noch sind die Ursachen, die junge Menschen dazu verleiten, ihre Probleme mit Hilfe von Drogen lösen zu wollen. Jeder vernünftige Mensch muss erkennen, dass die jungen Leute nicht allein um der Drogen willen ins Elend der Abhängigkeit geraten. Gerade hier stellt sich unserer Gesellschaft die verantwortungsvolle Aufgabe, mit einer gemeinsamen und einheitlichen Drogenprävention anzusetzen, um zu verhindern, dass junge Leute ins Drogenelend hineinrutschen.

Der Konsum von Marihuana und Haschisch verbirgt ungelöste Probleme

Ob Joint oder im Tee: es ist lediglich Selbsttäuschung

Drogen lösen keine Schwierigkeiten, denn sie schaffen Neue



12 *Drogen sind nicht schlecht, weil sie illegal sind, sie sind illegal, weil sie schlecht sind!*



Opiate und Heroin

Heroin - ein elendes Leben

Opiate werden aus dem Saft der Fruchtkapsel des Schlafmohns gewonnen. Der Konsum dieser Betäubungsmittel und ihrer Derivate ist gefährlich, denn er führt rasch zu schwerer körperlicher und seelischer Abhängigkeit. Daneben kann der Konsum dieser Drogen schwere und dauerhafte gesundheitliche Schäden hervorrufen.

Gestrecktes Heroin ist lebensgefährlich!

Heroin ist ein illegal hergestelltes Derivat des Morphiums, das ebenfalls aus Opium gewonnen wird. Heroin wird geraucht, geschnupft, inhaliert oder in die Venen gespritzt. Hinzu kommt, dass sich der Körper rasch an Heroin gewöhnt. Die Dosis muss regelmässig erhöht werden, damit eine Wirkung überhaupt noch eintritt. Eine zusätzliche Gefahr entsteht, wenn Heroin mit anderen Substanzen verunreinigt oder «gestreckt» wird. Eine Überdosis an Heroin kann zu schweren Vergiftungen, gar zum Tode führen.

Der Weg aus der Sucht ist hart, aber möglich

Es kommt zu Entzugserscheinungen, wenn dem einmal an Heroin gewöhnten Körper nicht regelmässig «Stoff» zugeführt wird. Sie äussern sich in starken seelischen Störungen wie Unruhe, Schlaflosigkeit, Schüttelfrost, Schweissausbrüchen und Krämpfen.

Folienrauchen - genauso gefährlich wie Spritzen

In den vergangenen Jahren kam das «Folienrauchen» immer mehr auf. Dabei wird das Heroin erhitzt und die entstehenden Dämpfe eingeatmet. Das in dieser Form inhalierte Heroin macht aber genau so rasch und stark abhängig.



Kokain und Crack

Kokain ist ein Extrakt, das aus den Blättern des Kokastrauches gewonnen wird. Das chemisch zubereitete, weisse Pulver wird geschnupft oder in gelöster Form in die Venen gespritzt. Kokain wirkt als Aufputzmittel und löst euphorische Gemütszustände aus. Regelmässiger Konsum führt zu starker Abhängigkeit und kann seelische Störungen wie Verfolgungswahn oder gewalttätige Erregungszustände zur Folge haben. Kokain wirkt zerstörerisch auf Körper und Geist: Abhängige verlieren infolge ihrer drogenbedingten Lebensweise rasch an Gewicht und leiden an körperlichen sowie seelischen Zerfallerscheinungen. Besonders gefährlich ist die Kombination von Kokain mit Heroin oder Methadon.

Crack und Freebase sind chemische Derivate des Kokains. Sie werden geraucht. Ihre Wirkung ist noch verheerender als die von Kokain. In kürzester Frist kann starke Abhängigkeit entstehen. Der chemisch oft unreine Stoff macht Crack und Freebase zu lebensgefährlichen Substanzen, weil die Wirkung dieser Drogen auf den menschlichen Organismus nicht voraussehbar ist.

Diese Drogen beginnen schon nach wenigen Sekunden zu wirken. Der euphorische Rauschzustand, den sie zu Beginn auslösen, kann ebenso schnell in geistige Verwirrung umschlagen. Paranoide und schizoide Gemütszustände können auftreten. Eine Überdosis kann eine Atemlähmung oder gar einen Herzstillstand zur Folge haben.

Kokain bewirkt starke psychische Abhängigkeit

Kokain - am Ende steht der Zerfall

Crack und Freebase - noch gefährlicher als Kokain

Eine Überdosis kann tödlich sein





Synthetische Drogen

Synthetische Drogen sind chemische Produkte

Synthetische Betäubungsmittel sind rein chemische Produkte. Sie erscheinen als weisses oder gelbliches Pulver, das oft in Gelatinekapseln oder Briefpapierchen abgefüllt wird. Das gelöste Pulver wird mit Hilfe von Trägersubstanzen (z.B. Würfelzucker, Löschpapier usw.) meist geschluckt.

Amphetamine sind gesundheitsschädigende und heimtückisch wirkende Aufputschmittel. Sie werden vielfach zur Leistungssteigerung missbraucht und bewirken rasch starke körperliche Abhängigkeit. Wegen ihrer unbestimmten

Aufputschen - unweigerlich abrutschen

Zusammensetzung ist die Wirkung der Amphetamine nie voraussahbar und deshalb besonders gefährlich.

Das bekannteste Amphetamin ist Speed. Es ist seit Jahrzehnten auf dem illegalen Drogenmarkt und wird wegen seiner aufputschenden Wirkung heute vorwiegend in der Techno- und Raverszene angeboten.

Speed und LSD machen den Rausch zum Horrortrip

Auch LSD ist eine synthetische Droge, die meistens in Pulver- oder Tablettenform, in Geleeform zu Folien gepresst oder auf Löschpapier erhältlich ist. Diese halluzinativ wirkende Droge erzeugt starke Bewusstseins- und Wahrnehmungsveränderungen, führt rasch zu Abhängigkeit und kann bei regelmässigem Konsum bleibende gesundheitliche Schäden anrichten.

Designerdrogen sind synthetisch hergestellte Drogen, die in illegalen Labors oft rein zufällig entstehen. Solche Drogen bestehen aus chemischen Substanzen, deren Wirkung auf den Organismus und die Gesundheit unberechenbar sind. Wer solche Betäubungsmittel zu sich nimmt riskiert, seinen Körper schwer zu vergiften und seine Gesundheit dauerhaft zu schädigen.

Da Herkunft, Reinheit und Zusammensetzung der Designerdrogen meistens unbekannt sind, kann über die Gefährlichkeit, die Intensität und die Dauer ihrer Wirkung nicht viel gesagt werden. Wer das Risiko eingeht, Designerdrogen einzunehmen, fährt ins «Ungewisse».

Das Schlimmste dabei ist, dass Designerdrogen die Hilfe des Arztes im Notfall erschweren können. Denn der Arzt braucht Angaben über die eingenommenen Substanzen, um eine genaue Diagnose stellen zu können. Erst dann kann er wirksam eingreifen und die notwendigen Massnahmen einleiten.

Designerdrogen sind zufällige Produkte aus illegalen Labors - also besonders gefährlich

Experimente an der eigenen Gesundheit

Designerdrogen erschweren die Diagnose im Notfall





Ecstasy

**Vor sich selbst
fliehen hilft
auch nicht**

Ecstasy - auch XTC genannt - gehört heute zu den bekanntesten Drogen und wird in illegalen Labors chemisch hergestellt. Die Droge wird in vielen Variationen angeboten, meistens in Form von Tabletten, aber in einer Vielfalt von Farben und Prägungen.

**Die Kontrolle
verlieren - und
kollabieren**

Ecstasy wird geschluckt. Es bewirkt euphorische Rauschzustände, enthemmt, steigert die Aggressivität und verwischt die Grenzen zwischen dem Ich, der Aussenwelt und anderen Personen. Ecstasy ist eine Psychodroge, die zwar nicht so starke Verzerrungen der Wahrnehmung herbeiführt wie das halluzinativ wirkende LSD, aber eine Übersteigerung der seelischen Prozesse auslöst. Unter seiner enthemmenden und aufputschenden Wirkung verfallen viele der Täuschung, Musik und Rhythmus tiefer zu erleben. Aus diesem Grund wird Ecstasy vorwiegend in der jugendlichen Musik- und Discoszene angeboten.

**Immer höhere
Dosen und
kaum noch
Wirkung**

Durch den Konsum von Ecstasy und stundenlangem Tanzen besteht die Gefahr, dass, wegen der aufputschenden Wirkung der Droge, die Signale des Körpers nicht mehr beachtet werden. Dies kann zu Erschöpfung, Flüssigkeitsverlust oder zu einem Kreislaufkollaps führen.

Bei regelmässigem Konsum verliert Ecstasy seine Wirksamkeit sehr rasch. Auch erhöhte Dosen bringen dann den erwünschten Rauschzustand nicht mehr.



**NEIN
DANKE**

Monika, eine ehemalige Drogenabhängige

Gebraucht hätte ich als erstes sicher viel Liebe und Geduld.

Aber das weiss heute jeder! Das Wichtigste wäre jemand gewe-

sen, der Zeit für Gespräche gehabt hätte. Ich konnte mit nie-

mandem offen über alles sprechen. Das hätte ich gebraucht:

Jemanden, der sich für mich als Kind interessiert hätte, der bei

der ersten Liebe und beim Liebeskummer für mich dagewesen

wäre. Ja, meine Gefühle, mein Innenleben mit mir besprochen

hätte. Es braucht Eltern, die ihr Kind nicht bloss als «Kind»

behandeln. Sie müssen mit ihm umgehen, wie mit dem besten

Freund, wie mit einem gleichaltrigen Gesprächspartner - das

wäre das Allerwichtigste.

Eltern, die zu ihren eigenen Schwächen stehen, von früher

erzählen, von ihren Problemen, als sie jung waren. So würde

ein Kind lernen, die inneren Konflikte durchzustehen, mit

denen ja auch Vater und Mutter zu kämpfen hatten. Denn für

ein Kind sind die Eltern Vorbilder. Wenn es weiss, dass seine

Eltern es geschafft haben, gewisse Krisen durchzustehen, traut

es sich das selber eher zu. Deshalb rate ich allen: Fragen Sie

Ihr Kind, wie es ihm geht. Zeigen Sie ihm, dass sie seine trü-

ben Stimmungen spüren. Denken Sie nicht, das lege sich ja von

selbst. Halten Sie mit ihm auch die schwierigen Zeiten des

Lebens durch. Eltern sollen ihr Kind Liebe spüren lassen. Viel

Liebe, Wärme, Zärtlichkeit und Nähe.

Monika M.



Wer ist gefährdet?



Grundsätzlich sind alle gefährdet...

Prinzipiell sind alle drogengefährdet, besonders anfällig sind aber psychisch noch ungestaltete Jugendliche, die sich ausgestossen und einsam fühlen. Sie entwickeln dann rasch Minderwertigkeitsgefühle. Jugendliche mit gestörtem Selbstwertgefühl geraten eher in den Teufelskreis der Drogensucht, denn wer sich von nahestehenden Bezugspersonen zu wenig geliebt fühlt oder gar ständig von ihnen verletzt wird, sucht Zuflucht im Entspannungs- und Glücksgefühl, das Drogen anfänglich vermitteln.

Die Drogenprävention wirkt deshalb am besten, wenn Erwachsene den Jugendlichen echte Aufmerksamkeit schenken, ihr Selbstwertgefühl stärken und ihre Willenskraft fördern. Jemand, der weiss, was er will und der «NEIN» sagen kann, ist widerstandsfähiger gegen Drogen und Sucht.

Der Brief von Monika zeigt, worauf es ankommt: auf Liebe und Zuwendung, auf das Gefühl, als wertvoller Mensch anerkannt zu werden. Monika hat davon zu wenig bekommen. Als sie zwei Jahre alt war, liessen sich ihre Eltern scheiden. Sie kam in ständig wechselnder Obhut zu Vater und Grossmutter, später in ein Heim.

Mit sechzehn Jahren wollte sie allein leben, hatte aber bereits Erfahrungen mit harten Drogen. Nun begann das Elend: Abbruch der Lehre, Konflikt mit dem Gesetz, eine Reihe begonnener und abgebrochener Therapien.

Immer wieder landete sie in der Drogenszene, bis endlich der Ausstieg gelang. Monika ist heute von Drogen befreit, doch ihr Körper und ihre Seele sind vom jahrelangen Elend der Drogensucht gezeichnet.

Labile Menschen sind besonders gefährdet

Wer das Glück in Drogen sucht, wird sich selbst enttäuschen

Drogenprävention wirkt am besten, wenn alle gemeinsam standhalten

Mit «Neinsagen» beginnt der Widerstand gegen Drogen

Ohne Liebe und Zuneigung: Monika hat es trotzdem geschafft!

Kontakt mit Drogen



... aber nicht alle lassen sich anstecken!

Gründe für den Einstieg in die Drogen: Lebenskrisen, Neugierde, Leichtsinn, Langeweile, Gruppenzwang. Es gibt viele Ursachen, die zum Drogenmissbrauch führen. Doch die Allerwenigsten wissen was sie erwartet, wenn sie sich aller Mahnungen zum Trotz, auf Drogen einlassen. Drei typische Ursachen sind:

***Konfliktsituationen** und länger andauernde seelische Belastungen wirken suchtfördernd. Zu Beginn einer Drogenkarriere stehen oft Belastungen in der Familie, Beziehungskrisen, Probleme in der Schule, in der Lehre und im Berufsleben.*

*Oft führt der Weg zum Drogenmissbrauch auch über die Neugierde: Man will etwas **Neues ausprobieren** und Grenzen erkunden. Gewisse Betäubungsmittel lassen aber keinen Raum für Experimente, da sie sehr rasch süchtig machen. Auch der **Gruppendruck** führt oft zum Drogenkonsum. Wer zu einer Gruppe gehören will, muss sich ihren Zwängen fügen. Unselbständige und labile Jugendliche können nicht «NEIN» sagen, wenn in der Gruppe Drogen konsumiert werden.*

Es gibt aber auch neue Ursachen, die zum Drogenkonsum verleiten können. Heutzutage wird in Schule, Ausbildung und Beruf immer mehr Leistung gefordert. Der Ausgleich zum Stress wird in der Freizeit gesucht. Sie ist ein Ventil, durch das man abschalten kann.

Das Motto: Einmal richtig ausflippen, sich gehen lassen. Drogen helfen dabei und geben für ein paar Stunden das Gefühl grenzenloser Freiheit. Die Wahrnehmungsveränderungen und Sinnestäuschungen lösen das Ich auf, enthemmen und bewirken spontane Begegnungen. Gleichzeitig taucht man vollständig ein in Musik und Rhythmus. So findet die Drogenszene heute nicht nur in dunklen Gassen und schmutzigen Hinterhöfen statt, sondern sie erfasst auch die Kultur- und Freizeitszene der Jugendlichen.

Der Einstieg gelingt allen, der Ausstieg nicht immer

In Konfliktsituationen rutschen viele aus, ins Drogenelend stürzen nur Uneinsichtige

Drogen machen die Freizeit erst recht zur Qual

Freizeit ohne Drogen - das echte Vergnügen

Woran erkennt man, dass jemand Drogen nimmt?

- Erste Anzeichen ernst nehmen** Erste Zeichen für Drogenprobleme bei Jugendlichen können blosse Veränderungen sein:
- das Verhalten ist nicht mehr dasselbe wie früher;
 - die Schulleistungen werden aus unerfindlichen Gründen immer schlechter;
- Deutliche Anzeichen sind spät erkannte Signale** Noch stärkere Hinweise sind:
- plötzliches Vernachlässigen der körperlichen Hygiene und der äusseren Erscheinung;
 - häufiges Unwohlsein und Erbrechen, häufige Magenbeschwerden und Schweissausbrüche, starker Leistungsabfall;
 - das Auftreten von Konzentrationsstörungen, Abwesenheits-, Verwirrtheits- und Angstzuständen.
- Sonderbares Benehmen und Verhalten, erhöhter Geldbedarf: Mahnzeichen, die man beachten muss** Mit zunehmendem Drogenkonsum werden die Signale bei Jugendlichen immer deutlicher: Eine starke Teilnahme- und Interesseslosigkeit oder eine Apathie lässt sich feststellen, die plötzlich in starke Reizbarkeit, ja, Aggressivität umschlagen kann. Wenn man sie auf die Veränderungen anspricht, stösst man auf tiefes Misstrauen. Auch andere Anzeichen muss man ernst nehmen: Wenn Jugendliche plötzlich einen erhöhten Geldbedarf haben und Gegenstände aus ihrem persönlichen Besitz - Walkman, Stereoanlage, Uhr usw. - verkaufen, soll das wachsam machen. Kommen noch Diebstähle an Angehörigen oder in Geschäften dazu, steckt möglicherweise ein Drogenproblem dahinter.
- Jugendliche haben nicht bloss Drogenprobleme** Alle diese Anzeichen dürfen nicht ohne Gewissheit zu einem falschen Verdacht führen. Denn alle Menschen machen in ihrer Jugend seelische Krisen durch und man kann nicht hinter jedem Liebeskummer oder Seelenschmerz ein Drogenproblem vermuten.
- Überfordert? Lassen sie sich von Vertrauens- und Fachleuten helfen.** Damit klärende Gespräche in schwierigen Situationen gelingen, muss man das Vertrauen zu den Jugendlichen von Kindheit an aufbauen. Wenn Eltern sich dem Gespräch nicht gewachsen fühlen, sollen sie Rat einholen und zwar lieber zu früh als zu spät. Gutgemeinte Ratschläge sind zwar recht, doch nur echte und fachkundige Massnahmen können bei Drogenproblemen weiterhelfen.

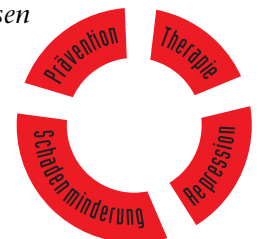


Warnzeichen: Utensilien für den Drogenkonsum

Gewisse Utensilien sind eindeutige Signale dafür, dass jemand sich auf Drogen eingelassen hat. Ein mit Russ beschlagener Löffel oder eine Injektionsspritze sind eindeutige Hinweise. Punktartige Einstiche in der Armbeuge lassen darauf schliessen, dass Rauschgift gespritzt wird. Weitere Dinge, die wachsam machen sollten: zu Brieflein zusammengefaltetes Papier, Folien und kleine Plastikbeutel mit Pulver. Auch wer unbekannte Tabletten entdeckt, sollte mit den Jugendlichen darüber sprechen oder - sollte das schwierig sein - sich an kompetente Vertrauens- oder Fachleute wenden. Ein süsslich schwerer Geruch in einem Raum, in dem sich Jugendliche aufgehalten haben, lässt vermuten, dass Haschisch oder Marihuana geraucht wurde. Welche Einstellung zu den Drogen man auch hat, es kommt darauf an, die Signale der Jugendlichen rechtzeitig zu erkennen, wirklich darauf einzugehen und das Gespräch mit ihnen zu suchen. Überall wo Betäubungsmittel im Spiel sind, müssen Eltern und Erziehende zum Gespräch bereit sein, das Vertrauen aufbauen und die Jugendlichen überzeugen, dass mit Drogen keine Probleme zu lösen sind.

Papier-, Plastikbriefchen, Döschen und Rauchutensilien sind Hinweise

Braunes Pulver, bunte Tabletten, angeschwärzte Löffel und Spritzen sind deutliche Signale



Drogenprävention beginnt zu Hause

Eltern verfügen über die drei wichtigsten Mittel für eine wirksame Drogenprävention:

Zeit: Kinder und Jugendliche sollen wissen, dass man Zeit für sie und ihre Probleme hat, man sich ernsthaft mit ihnen abgibt und sich um sie kümmert.

Zuhören: Jugendliche brauchen Gesprächspartner, die ihnen Mut machen, schwierige Situationen und unangenehme Erfahrungen durchzustehen. Man kann den Jugendlichen Schwierigkeiten nicht ersparen, aber ihnen helfen, sie zu bewältigen.

Zuneigung: Kinder und Jugendliche wollen spüren, dass man sie gern hat, auch dann noch, wenn sie in der Schule versagen oder dem Bild nicht entsprechen, das sich Erwachsene von ihnen machen. Der Lebensabschnitt zwischen zwölf und zwanzig ist schwierig und für alle mit kleinen oder grossen Krisen verbunden. Jugendliche suchen in dieser Lebensphase nach dem Sinn des Lebens und ihrer eigenen Identität. Wahrlich keine leichte Aufgabe. Es braucht viel Energie für Schule und Ausbildung und ein Berufsziel zu verwirklichen, ist auch nicht leicht. Zudem haben sie sich noch mit der Pubertät auseinanderzusetzen. Diese Phase ist mit vielen Schwankungen verbunden.

In diesem Lebensabschnitt hinterlassen seelische Verletzungen besonders tiefe Wunden. Und wenn Jugendliche das Gefühl haben, es sei doch alles sinnlos, laufen sie Gefahr zu resignieren. So suchen sie nach Ersatzbefriedigungen und können anfällig für Drogen werden, die ihnen anfänglich ein falsches Gefühl von Entspannung, Freiheit und Glück vermitteln. In dieser Zeit brauchen die Jugendlichen Erwachsene, die ihnen nahe stehen und trotzdem viel Spielraum lassen. Jedes aufmunternde Wort ist für sie eine wichtige Anerkennung, ja, Energiequelle. Eltern, Lehrerinnen und Lehrer, aber auch Erwachsene, die sich in der Freizeit mit Jugendlichen abgeben, sind als echte Partner gefordert.

Was Eltern tun können

Eltern müssen wissen: «Auch mein Kind ist gefährdet!» Damit wird Drogenprävention für sie zu einer wichtigen Aufgabe. Gewiss sind Eltern nicht einfach schuldig zu sprechen, wenn ihre Kinder drogensüchtig sind. Doch Eltern können viel tun, damit ihre Kinder Widerstandskräfte gegen Sucht- und Betäubungsmittel entwickeln.

Gehen Sie mit dem guten Beispiel voran
Unterstützen Sie Ihre Kinder bei einer sinnvollen Freizeitgestaltung. Entwickeln Sie - solange es geht - gemeinsame Freizeitaktivitäten. Gehen Sie massvoll um mit Medikamenten, Alkohol und Nikotin. Bei Ihnen - und nirgendwo anders - lernt Ihr Kind, wie man Krisen und schwierige Lebenssituationen meistert. Im Elternhaus beginnt, was Ihr Kind im späteren Leben umsetzen wird - sowohl in guten wie auch schwierigen Zeiten.

Erziehen Sie Ihre Kinder zur Stärke
Zeigen Sie ihren Kindern, wie man Konsum- und Genussmittel massvoll nutzt und sich nicht von ihnen beherrschen lässt. Lehren Sie Ihr Kind die wichtigste Sache der Welt: Man darf immer «Nein» sagen! Und man muss nicht immer alles selber ausprobieren.

Lernen Sie Ihre Kinder immer neu kennen
Nehmen Sie sich Zeit, Ihre Kinder von klein auf kennen zu lernen, ihre Wünsche und Vorstellungen. Lassen Sie das Gespräch über den Sinn des Lebens und Lebensträume nicht abbrechen, wenn Ihre Kinder älter werden. Lernen Sie das Umfeld Ihrer Kinder kennen. Erlauben Sie, dass sie Freundinnen und Freunde nach Hause bringen. Interessieren Sie sich für die Orte, wo ihre Kinder die Freizeit verbringen.

Reden Sie miteinander!
Schaffen Sie Vertrauen, denn Gespräche funktionieren nicht auf Knopfdruck. Eltern bleiben für Jugendliche vertraute Gesprächspartner, wenn sie es schon im Kindesalter waren. Je kameradschaftlicher sich das Verhältnis zwischen Eltern und Kindern entwickelt, desto grösser ist die Chance, dass ein Kind später in einer ernststen Krise Ihren Beistand sucht. Ein solches Vertrauensverhältnis ist der beste Schutz vor Drogen!





Alkohol - Medikamente - Drogen: Im Strassenverkehr erst recht nicht

Mit Alkohol bringt man sich und andere in Gefahr

Wer beim Lenken eines Fahrzeugs unter Einfluss von Alkohol, Medikamenten oder Drogen steht, der bringt sich selbst und andere Verkehrsteilnehmer in Gefahr. Im Strassenverkehr gibt es für solche Experimente keinen Platz. Sicheres Fahren setzt voraus, dass Gefahren rechtzeitig erkannt werden, um auf gefährliche Situationen angemessen reagieren zu können.

Sicherheit: hohes Konzentrations- und Reaktionsvermögen

Es ist unvorstellbar, wie viele Wahrnehmungen und Sinnesindrücke ein Fahrzeuglenker innerhalb weniger Sekunden, oft sogar nur in Sekundenbruchteilen, gleichzeitig aufnehmen kann. Diese Leistung ist beachtlich, wenn man bedenkt, dass ein Fahrzeuglenker, neben dem Geschehen auf der Fahrbahn, sein Fahrzeug sicher beherrschen und seine Fahrweise den vielfältigen Situationen im Strassenverkehr anpassen muss.

Mit klarem Kopf ist Fahren ein Genuss

Voraussehbare Konsequenzen

Man kann sich so leichter vorstellen, wie stark Alkohol, Medikamente oder Drogen auf die Fahrtüchtigkeit und das Verhalten eines Fahrzeuglenkers einwirken können. Meistens liegen dem Konsum solcher Substanzen auch noch Müdigkeit, seelische Belastungen und Stress zu Grunde. Wer sich in diesem Zustand ans Steuer setzt, handelt unverantwortlich und kommt mit dem Gesetz in Konflikt. Es drohen ihm, und das nicht nur im Schadensfall, hohe Bussen, Gefängnisstrafen und Fahrausweisentzug mit all den damit verbundenen Konsequenzen. Im Schadensfall und bei Körperverletzung, kann die Versicherungsgesellschaft auch auf den fehlbaren Fahrzeuglenker zurückgreifen und manche büssen lebenslanglich für ihr Fehlverhalten.

Schon mit kleinen Mengen Alkohol droht Gefahr

Jedes Gramm Alkohol gerät in die Blutbahn

Nur ein Gläschen...

Schon eine kleine Menge Alkohol genügt, um Geist und Körperfunktionen aus dem Gleichgewicht zu bringen. Ein Glas Rotwein, Bier oder Schnaps, so wie im Restaurant serviert, führt zu ungefähr 0,2 Promille Blutalkohol. Jedes Gramm Alkohol gerät in die Blutbahn. Tricks, um die Wirkung des eingenommenen Alkohols zu verringern, gibt es nicht. Der Körper braucht etwa 1 Stunde, um 0,1 Promille Blutalkohol abzubauen, mahnt das Büro für Unfallverhütung (bfu).

Alkohol und Medikamente

Gleichzeitiges Einnehmen von Alkohol und Medikamenten ist gefährlich, weil dadurch die Wirkung des Alkohols um ein Vielfaches gesteigert wird. Sie können zu Schläfrigkeit, Unwohlsein oder gar ins Koma führen. Medikamente sollen nur eingenommen werden, wenn sie vom Arzt verordnet sind. Im Zweifelsfall geben Ärzte und Apotheker gern Auskunft. Die Verantwortung liegt in jedem Fall, einzig und allein, beim Fahrzeuglenker.

Drogen im Strassenverkehr - niemals!

Jeglicher Konsum von Drogen ist gesetzlich verboten, darum unterlassen Sie ihn im Strassenverkehr erst recht. Die Wirkung dieser Substanzen auf die Fahrtüchtigkeit und das Verhalten eines Fahrzeuglenkers ist hier nicht mehr näher zu erläutern.

Mahnungen ernstnehmen

Vor allem junge Autofahrer schlagen die Warnungen in den Wind und lassen sich, wie die Unfallstatistik der Polizei beweist, immer wieder überraschen. Schwere und oft tödlich endende Unfälle ereignen sich meistens am frühen Morgen, wenn sie das Discolokal verlassen und sich ans Steuer setzen. Eine durchtanzte Nacht, unter Einwirkung von Licht- und Laserstrahlen, kann das Wahrnehmungs- und Reaktionsvermögen erheblich beeinträchtigen. Hinzu kommt eine völlig unterschätzte Müdigkeit, die in fröhlicher und ausgelassener Stimmung, zur gefährlichen Selbstüberschätzung führen kann. Unter solchen Voraussetzungen ist es vernünftiger, vom Fahren abzusehen und das nötige Kleingeld für die sichere Heimfahrt mit dem Taxi oder den öffentlichen Verkehrsmitteln bereit zu halten.

Es gibt keine Tricks, Alkohol wirkt immer nach

Alkohol und Medikamente: ein hochexplosives Fahrgemisch

Drogen im Strassenverkehr, erst recht nicht!

Müdigkeit und Selbstüberschätzung: Risiko herausfordern

Alkohol ist nicht verantwortlich - Du schon!