

drogen und co

die präventionsmappe



Drogenberatung Westvest

Gefördert vom:

Ministerium für Kinder, Familie,
Flüchtlinge und Integration
des Landes Nordrhein-Westfalen



Herausgeber

Fachstelle Jungenarbeit/Landesarbeitsgemeinschaft
Jungenarbeit in NRW e.V.

Huckarder Straße 12
44147 Dortmund

info@lagjungenarbeit.de
www.lagjungenarbeit.de

Auflage

150 Exemplare

Autor

Drogenberatung Westvest
Christof Sievers

Zeppelinstraße 3
45768 Marl

c.sievers@drogenberatung-westvest.de
www.drogenberatung-westvest.de

Illustration

Jens Eike Krüger
www.jens-eike-krueger.de

Gestaltung

die gestalter gmbh
Werbeagentur

Ernst-Gremler-Straße 3
58239 Schwerte

info@die-gestalter-gmbh.de
www.die-gestalter-gmbh.de

die präventionsmappe

Intro

Die Präventionsmappe „Drogen und Co“ ist speziell für Menschen erarbeitet worden, die mit jungen unbegleiteten männlichen Geflüchteten aus verschiedenen Kulturen zusammenarbeiten.

Sie soll Sozialarbeiter*innen, Flüchtlingshelfer*innen, Erzieher*innen und andere pädagogisch Tätige für kulturelle Besonderheiten, Andersartigkeiten und Bedarfe von jungen, geflüchteten Männern sensibilisieren. Sie ist auch für Menschen mit geringen Sprachkenntnissen und Wissenstand sowie/oder kognitiven Fähigkeiten geeignet.

In dieser Mappe wird von „Sucht“ gesprochen, da dies im Gegensatz zur „Abhängigkeit“ der bekanntere Begriff ist.

Diese Mappe ist im Rahmen eines Modellprojektes der Landesarbeitsgemeinschaft Jungenarbeit NRW e.V. entstanden. Sie wurde von Christof Sievers, Drogenberatung Westvest, innerhalb eines Modellprojektes für junge, unbegleitete Geflüchtete entwickelt. Finanziert wurde dieses Modellprojekt vom Ministerium für Kinder, Familie, Flüchtlinge und Integration des Landes Nordrhein-Westfalen.

Inhalte der Präventionsmappe

Die Text- und Bildtafeln behandeln Grundlagen und Themen der Suchtprävention in der Arbeit mit jungen Männern. Sie ist aufgeteilt in sechs Kapitel:

1. Drogen, Rausch und Wirkung

2. Drogen – Chancen und Risiken

3. Ich und die Drogen

4. Die dunkle Seite

5. Vorbeugen, Helfen und Unterstützen

6. Recht

In jedem Kapitel gehören immer eine Text- und eine Bildtafel gleicher Nummer zusammen, eine Bild- bzw. Texttafel besitzt immer ein dementsprechendes Gegenstück.

Die Bildtafeln stellen die wichtigsten Informationen anhand von Bildern dar und sind so gestaltet, dass sie möglichst viele Menschen verschiedener Kulturen ansprechen. Die Bildtafeln sind vielfältig nutzbar, z.B. als Vorlage für einen Beamer, als ausgedruckte Farbbilder oder als postergroße Großkopien. Darüber hinaus können sie auch als Handreichung ausgedruckt werden.

Sie, als Nutzer*in, können aus diesem Set eine eigene Zusammenstellung machen. Die Nummerierung erleichtert Ihnen dabei den Überblick.

Die Texttafeln geben Basisinformationen und gehen auf Fragestellungen und Bedürfnisse ein, die aus der Arbeit mit jungen, unbegleiteten, männlichen Geflüchteten bekannt sind. Die Texttafeln wurden in erster Linie für Multiplikator*innen entwickelt.

Sie können in Beratungssituationen und bei Veranstaltungen als Stichwortgeber genutzt werden. Zudem unterstützen sie die Nicht-Präventionsfachkraft korrekte und verständlich aufbereitete Informationen zu Drogen, Wirkungen und Vorbeugung weiterzugeben.

Sie beinhalten fettgedruckte Textteile mit den wichtigsten Informationen. Der Fettdruck ermöglicht der beratenden Fachkraft eine schnelle Auswahl, wenn sie nur wenige Informationen geben kann.

Auch die Texttafeln sind dazu geeignet, Handreichungen aus ihnen zu machen, um sie den Beratenen mit nach Hause zu geben. Aus diesem Grund sind sie in Einfacher Sprache, einem sehr verständlichen Deutsch, geschrieben. Darüber hinaus können sie auch als Handreichung ausgedruckt werden.

die präventionsmappe

Einfache Sprache

„Einfache Sprache“ wendet sich an Menschen mit niedrigen Lesefähigkeiten, wie z. B. Menschen mit einer anderen Muttersprache als Deutsch. Texte in Einfacher Sprache sind gut verständlich, sie vermeiden Fremdwörter, die Sätze haben höchstens 15 Wörter. 95 Prozent der Bevölkerung können Einfache Sprache lesen - für 60 Prozent der Bevölkerung sind schwierigere Texte unverständlich.

Im Idealfall sprechen Beratende und Zuhörende alle dieselbe Sprache. Und natürlich ist es besser, wenn die Gruppe klein und homogen in Bezug auf Sprachkenntnis und Bildungshintergrund ist. Die Wirklichkeit ist jedoch meist vielfältiger und anhand der Vielzahl der unterschiedlichen Länder aus denen junge, unbegleitete Geflüchtete stammen, eher unwahrscheinlich. Generell ist für sich zu klären, ob Sprach- und Kulturvermittler hinzugezogen werden. Hinsichtlich der Thematik und der Gruppendynamik wurde bei dem Modellprojekt zur Erprobung dieser Mappe auf Vermittler verzichtet.

Aufgrund dieser Tatsache wurde versucht die Verständlichkeit des Textes möglichst zu vergrößern.

Einfachheit hat Vorrang vor sprachlicher Vielfalt, Fachlichkeit und Eleganz.

Die Leser*in wird mit „Du“ angesprochen, wie es zwar nicht im Sinne der „Einfachen Sprache“ ist, aber dennoch gut zum Thema und zur Gruppenarbeit passt.

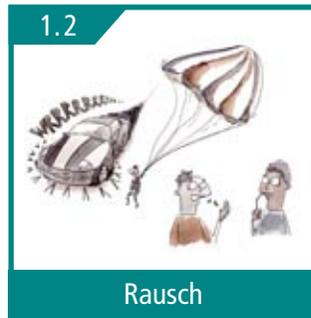
Sätze werden aktiv formuliert: „Drogen machen abhängig“ ist einfacher als „Man wird durch Drogen abhängig“. Zudem werden Fragen nicht gestellt, Substantivierungen vermieden und immer wieder die gleichen Wörter verwendet. Es werden kurze Sätze verwendet.

(Fach-)Wörter und die dahinterliegenden Bedeutungen (z.B. Drogen, Rausch, Cannabis) werden grundsätzlich als nicht bekannt vorausgesetzt.

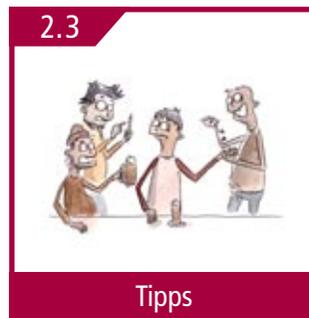
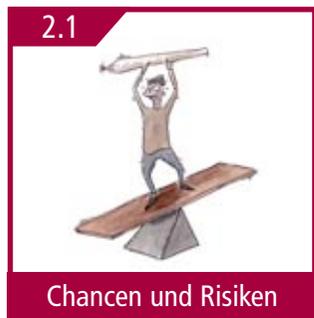
Die Texte dieser Mappe wurden vom „Spaß am Lesen-Verlag“ hinsichtlich der Einfachen Sprache überarbeitet.

themenübersicht

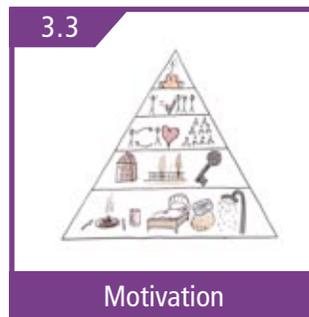
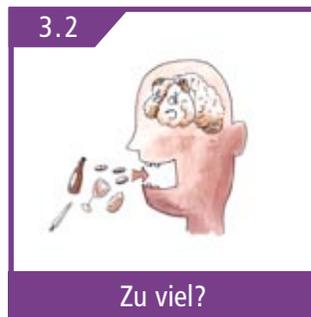
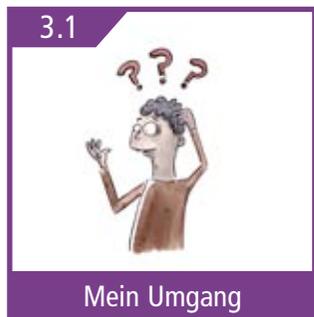
1. Drogen, Rausch und Wirkung



2. Drogen – Chancen und Risiken



3. Ich und die Drogen



4. Die dunkle Seite

4.1



Die dunkle Seite

4.2



Selbst-Kontrolle

5. Vorbeugen, Helfen und Unterstützen

5.1



Notfall-Hilfe

5.2



Sucht

5.3



Hilfen

6. Recht

6.1



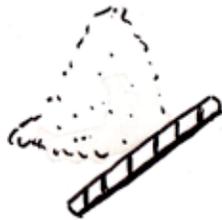
Drogen und Recht

6.2



Geflüchtete und das BtMG

1.1 was sind drogen?



1.1 was sind drogen?

Drogen sind besondere Substanzen (Stoffe).

Wenn du sie zu dir nimmst, reagiert darauf dein Körper.

Drogen wirken auch auf dein Nerven-System.

Das bedeutet: Oft verändern sie deine Gedanken und deine Stimmung.

Einige Drogen erzeugen ein angenehmes, aufregendes Gefühl.

Sie machen dich glücklich und du spürst eine starke Energie.

Andere Drogen bewirken das Gegenteil.

Nach der Einnahme fühlst du dich schlecht.

Drogen können deine Wahrnehmung von der Umwelt verändern.

Zum Beispiel sieht man Dinge, die es in Wirklichkeit gar nicht gibt.

Drogen werden auch als Heilmittel eingesetzt.

Drogen

» können Schmerzen lindern.

» helfen bei Husten und anderen Krankheiten.

» verschreibt der Arzt chronisch Kranken.

Das sind Menschen, die dauerhaft krank sind.

Das Gefährliche an einer Droge ist die Sucht-Gefahr.

Der Körper gewöhnt sich schnell an den Stoff.

Um auf Dauer die **gleiche Wirkung zu erzielen, muss man immer mehr von der Droge nehmen.**

Sonst fühlt man sich schlecht.

Wer nicht mehr ohne Droge sein kann, der ist abhängig.

Er ist drogensüchtig.

1.2 rausch



1.2 rausch

Ein Rausch ist ein **übersteigertes Glücks-Gefühl, aber auch wie ein Traum, wenn man wach ist.**

Du erlebst alles viel stärker als es in Wirklichkeit ist.

Einen Rausch kannst du ohne Drogen erleben.

- » Etwa einen Geschwindigkeits-Rausch oder den Kick beim Fallschirm-Springen.

Drogen nennt man auch Rausch-Gift.

Die Droge kann verändern

- » wie du denkst.
- » wie und was du siehst.
- » wie und was du erlebst.
- » wie du fühlst.
- » was du für wichtig hältst.

Solche Veränderungen treten **einzelnd oder zusammen auf.**

Sie können **mehr oder weniger stark** sein.

Manchmal

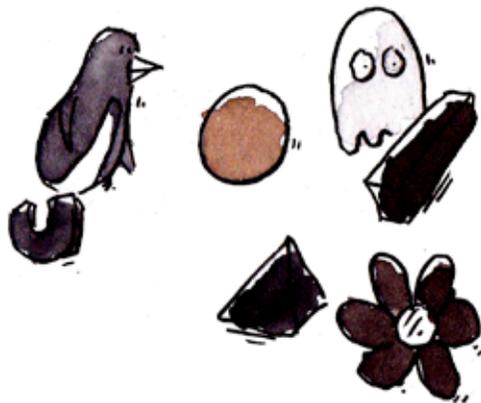
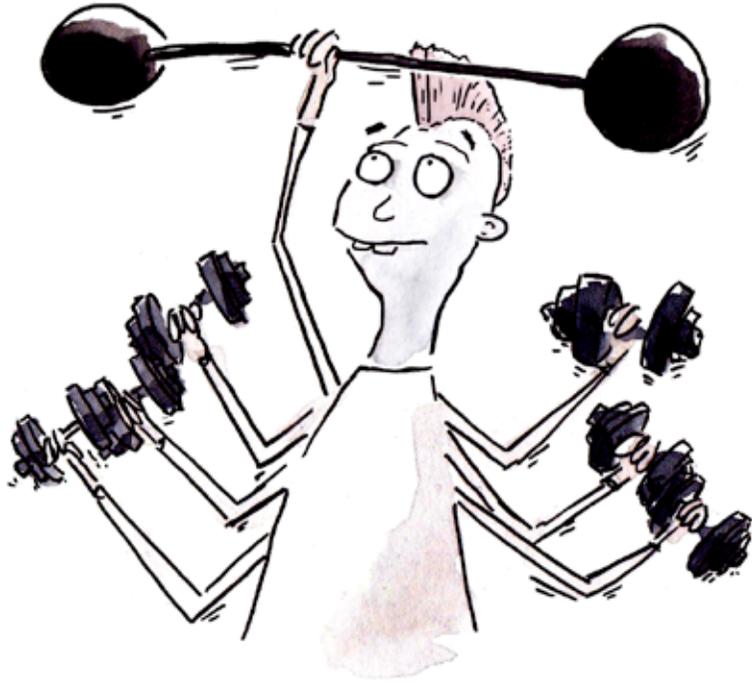
- » vergisst du die Zeit.
- » wirkt alles „sexy“.
- » vergisst du, wo du bist.
- » kannst du nicht mehr gehen.
- » fürchtest du dich schrecklich.
- » fühlst du dich einfach nur schlecht.
- » bist du hilflos.

Drogen verstärken häufig deine Gefühle.

Sie können dein Befinden zum Guten, aber auch zum Schlechten hin beeinflussen.

Es geht einem nicht immer gut.

1.3 drogen und ihre wirkungen



1.3 drogen und ihre wirkungen

Drogen wirken auf vier verschiedene Arten.

Einige haben mehrere Wirkungen gleichzeitig.

aufputschend

Amphetamine („Speed“), Kokain („Koks“), Koffein im Kaffee ...

- » Durch diese Drogen fühlst du dich toll.
- » Du glaubst, mehr leisten zu können.
- » Du wirst nicht müde.
- » Du brauchst nur wenig Schlaf.

beruhigend

Opiate wie Heroin („Shore“), Schlafmittel, Cannabis ...

- » Nach der Einnahme fühlst du dich entspannt.
- » Du schaffst nicht mehr so viel.
- » Du kannst dich nur schlecht konzentrieren.
- » Gleichzeitig möchtest du gerne lange und tief schlafen.

Fantasie anregend

LSD, besondere Pilze, Cannabis ...

- » Du hast Wach-Träume.
- » Das bedeutet: Du schläfst nicht, aber du siehst Bilder und erlebst andere Bewusstseins-Zustände.
- » Dein Tastsinn, dein Riechen und dein Hören verändern sich.

schmerz lindernd

Opiate wie Heroin ...

- » Opiate betäuben alles.
- » Du spürst keine Schmerzen und fühlst dich wie ein Held.
- » Auch Opiate können Wach-Träume verursachen.

1.3.1 alkohol und zigaretten



1.3.1 alkohol und zigaretten

Alkohol

Alkohol ist in Getränken wie Bier, Wein und Schnaps enthalten.

Bei der Einnahme verteilt er sich über das Blut im ganzen Körper.

Auf diese Weise gelangt der Alkohol auch in das Gehirn.

Was bewirkt der Alkohol?

Du kommst in eine andere Stimmung.

Vielleicht fühlst du dich ruhig und entspannt.

Vielleicht wirst du ausgelassen und machst lustige Sachen.

Wer zu viel trinkt, muss mit unangenehmen Folgen und Situationen rechnen.

Man hat sich nicht mehr unter Kontrolle.

Einige müssen sich übergeben.

Andere werden bewusstlos.

Ab 2 Prozent Alkohol im Blut kann ein Mensch sogar sterben.

Alkohol schädigt die Leber und andere Organe.

Alkohol macht süchtig!

Zigaretten

Die getrockneten Tabak-Blätter raucht man.

Die Droge Nikotin wirkt beruhigend und anregend.

Sie stillt den Hunger.

Kurzfristig kannst du dich besser konzentrieren und Stress gut aushalten.

Tabak enthält 40 Stoffe, die Krebs verursachen.

Rauchen kann schlimme Folgen haben:

» Störung der Durchblutung.

» Dauer-Husten.

» Lungen-Krebs.

Nikotin macht süchtig!

1.3.2 medikamente und cannabis



1.3.2 medikamente und cannabis

Medikamente

Ein Medikament soll dir helfen, gesund zu werden.

Tabletten, Säfte oder Pillen sind Medikamente.

Für manche brauchst du ein Rezept vom Arzt.

Sie sind rezeptpflichtig.

Zahlreiche Medikamente lindern Schmerzen.

Sie können aber auch deine Stimmung verändern.

Sie können glücklich stimmen oder betäuben.

Manche Medikamente machen süchtig.

Nimmst du zu viele oder zu starke Medikamente?

Das kann auf Dauer deine Organe schädigen.

Sprich mit deinem Arzt über die Risiken und Nebenwirkungen.

Frage ihn auch nach der Sucht-Gefahr!

Cannabis

Man raucht die getrockneten Cannabis-Blätter (Marihuana) oder das Harz der Pflanze (Haschisch).

Cannabis wirkt beruhigend.

Du fühlst dich leicht und entspannt.

Manche reden viel.

Andere kriegen Hunger, vor allem auf Süßigkeiten.

Cannabis kann auch einen schlechten Rausch verursachen.

Dann geht es dir mies und du hast Angst.

Dir kann schwindelig werden.

Bei manchen Leuten setzt die Erinnerung aus.

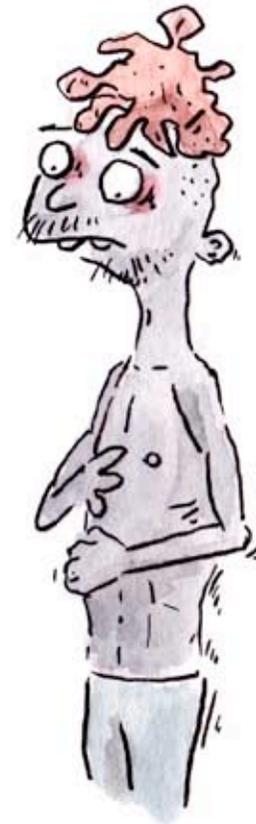
Cannabis stresst das Gehirn.

Eine psychische Krankheit kann entstehen.

Cannabis ist eine Droge.

Cannabis macht süchtig!

1.4 drogenproblem



1.4 drogenproblem

Drogen sind immer gefährlich, wenn

- » dich ihre Wirkung beeindruckt.
- » diese Drogen sehr gut zu dir „passen“.
- » sie dir scheinbar viel geben.
- » sie dir bei Problemen „helfen“.

Drogen sind heimtückisch.

Das bedeutet: Von ihnen geht ein großer Reiz aus.

Aber die Wahrheit ist: Sie können auch einen Menschen zerstören.

Unter dem Einfluss von Drogen kannst du **schreckliche Erfahrungen** machen.

Selbst eine einmalige Einnahme kann für dich **schlimme Folgen** haben.

Drogen können süchtig machen!

Psychische Abhängigkeit

Du glaubst, du kannst ohne Droge nicht mehr leben?

Dann bist du psychisch abhängig.

Körperliche Abhängigkeit

Dein Körper braucht das Rauschgift, damit du dich gut fühlst.

Ohne die Droge geht es dir schlecht.

Sucht und Kriminalität

Drogen-Abhängige brauchen immer mehr von der Droge.

Aber die verbotenen Drogen kosten häufig besonders viel Geld.

Deshalb versuchen viele Drogen-Abhängige, auf verbotene Weise an Geld zu kommen: Sie werden kriminell.

2.1 chancen und risiken



2.1 Chancen und Risiken

Viele Menschen greifen zu Drogen,

- » weil sie mehr Spaß haben wollen.
- » weil sie ein Abenteuer suchen.
- » weil sie jemanden kennen lernen wollen.
- » weil sie Stress mit den Eltern, Freunden oder in der Schule haben.
- » weil der Arzt sie als Medikament auf Rezept verschreibt.

Schwierig wird es mit den Drogen, wenn

- » du sie immer mehr und häufiger brauchst.
- » du sie heimlich nimmst.
- » du mehrere verschiedene Drogen nimmst.
- » du mit ihrer Hilfe deine Gefühle oder dein Verhalten verbessern möchtest.
- » du nur noch Freunde hast, die auch Drogen nehmen.
- » du dich nur besser fühlst, wenn du die Droge genommen hast.

Drogen sind kein Ausweg!

Kein Problem wird durch die Einnahme von Drogen gelöst.

Einige werden durch Drogen nur noch schlimmer.

Oder die Droge schafft neue Probleme.

Drogen verändern dich und deine Sicht auf das Leben.

Irgendwann weißt du nicht mehr, was wirklich und was unwirklich ist.

2.2 ansprüche



2.2 ansprüche

Scheinbar weiß jeder, was dich erwachsen macht.

Dabei sollte zählen,

- » was dir wirklich gut tut.
- » wie du gut leben kannst.
- » wer dir gute Ziele vorgibt.
- » welche Ziele jetzt und bald erreichbar sind.

Du bist in ein fremdes Land gekommen.

Hier ist das Leben ganz anders als in deiner Heimat.

Es hilft, wenn du dein altes Leben mit dem neuen vereinbaren kannst.

Eine gute Balance zwischen beiden Seiten ist wichtig.

Versuche, deine persönlichen Erfahrungen aus der Heimat mit deinem neuen Leben in der Fremde zu verknüpfen.

Heimat

enge Familie,
strenger Vater,
Religion



Deutschland

keine Familie, Freiheit,
vielfältige Lebens-Welten,
Erziehung ohne Gewalt

Flucht

Probleme, Gefahr,
unfreiwillige Ausreise,
schlimme Flucht, unbegleitet



Ankunft

unsicherer Status,
unsichere Zukunft, Sprache,
Schule, viele Eindrücke

Trennung

Familie, Freunde, Leben,
Traditionen



Zusammen

neues Miteinander, neue
Abmachungen, Zugehörigkeit

Leistung

Schule, neue Sprache,
Schaffen, Auftrag



Entspannung

Ruhe, Erholung, Selbstsorge

Konflikt

Auseinandersetzung,
Probleme



Schutz

Fürsorge für sich selbst
und andere

2.3 tipps

Was machst du? Wann? Wie? Mit wem?

Beantworte diese Fragen für dich selbst, bevor du zur Droge greifst.

So erkennst du besser die Situation und siehst klarer.

Diese Erkenntnis kann den Unterschied zwischen Genuss und Absturz ausmachen.

Folgende Hinweise helfen dir dabei:

1. Drogen verstärken negative Gefühle.

Nimm keine Drogen, wenn du schlechte Laune hast.
Auch nicht, wenn dich etwas sehr bedrückt.

2. Du magst den Ort nicht? Oder dich nerven die Leute, die dich umgeben?

Dann **wende dich ab und geh woanders hin.**

3. Lass dich nicht von anderen zum Drogen-Gebrauch überreden.

Nimm keine Drogen, wenn du es nicht möchtest.

4. Meide Menschen, die sich über dich lustig machen und dabei Spaß haben.

Meide Menschen, die dich zu etwas anstacheln.

Meide auch diejenigen, die dich immer wieder herausfordern oder bemuttern.

5. Falls du Drogen nimmst:

Nimm sie nie, wenn du alleine bist.

Sonst ist keiner da, der dir im Notfall helfen kann.

6. Warte immer erst den Rausch / die Wirkung ab, bevor du mehr Drogen nimmst.

7. Misch keine Drogen!

3.1 mein umgang



3.1 mein umgang

Nimmst du Drogen?

Falls ja, überdenke deinen persönlichen Umgang damit.

Folgende Fragen solltest du dir stellen:

- » Warum nehme ich Drogen?
- » Was machen diese Drogen mit mir?
- » Was mache ich mit den Drogen?
- » Was passiert, wenn ich sie länger nehme?
- » Bin ich gut über Drogen informiert?

Wenn du dir die Fragen regelmäßig beantwortest, kannst du erkennen,

- » ob du dich vielleicht auf eine negative Art veränderst.
- » ob du einige Dinge verändern musst.
- » ob du vielleicht mit einem Freund sprechen musst.

Menschen belügen sich gerne selbst.

Das ist oft bequemer und einfacher als etwas am eigenen Verhalten zu ändern.

Frag einen Freund, wie er dich einschätzt.

Bitte ihn darum, ehrlich zu sein.

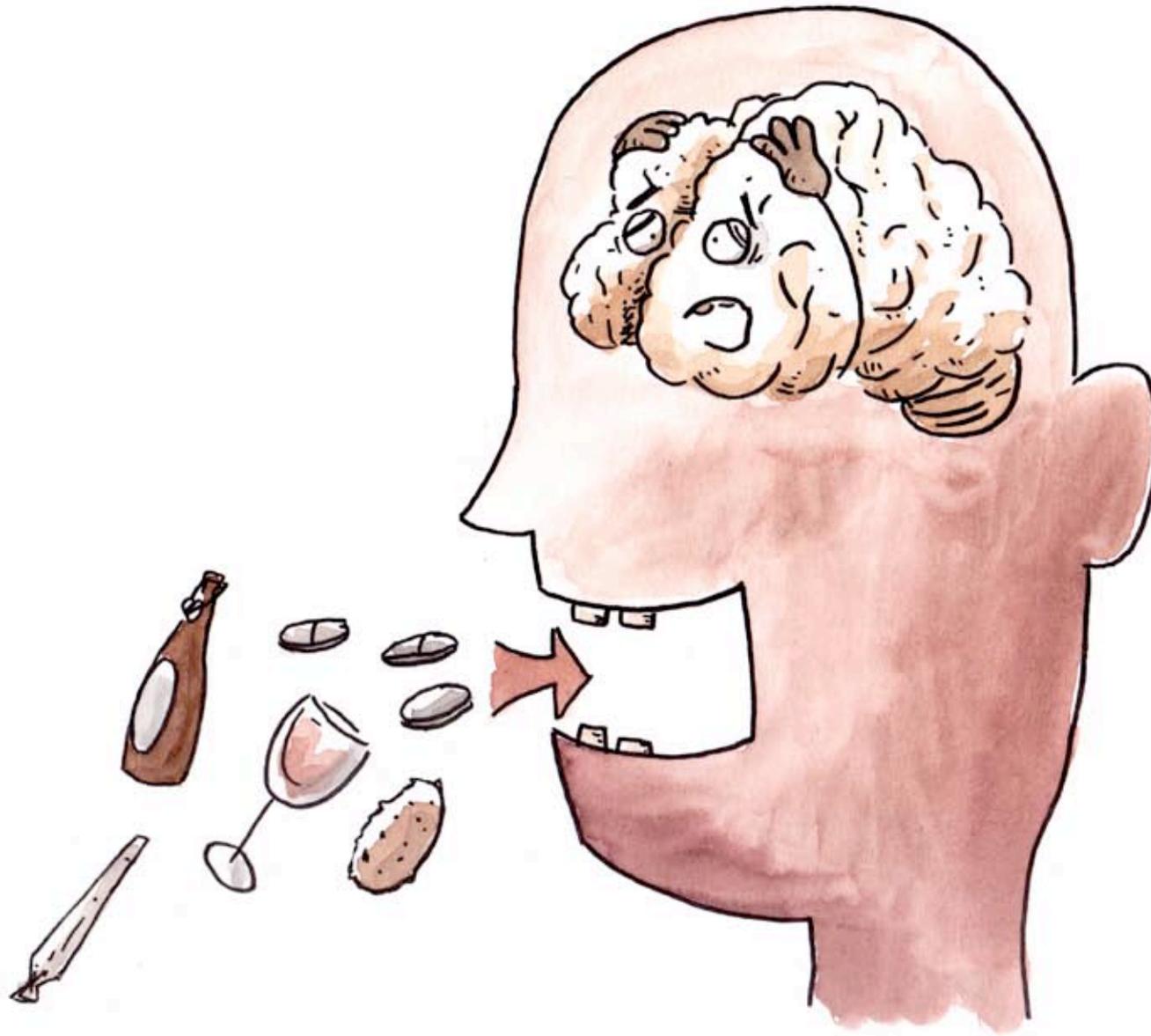
Was sagt er?

Hast du dich zum Guten oder zum Schlechten hin verändert?

Wer sich selbst gut kennt, kann

- » besser mit Stress und Problemen umgehen.
- » leichter und besser Entscheidungen treffen.

3.2 zu viel?



3.2 zu viel?

Menschen nehmen Drogen gelegentlich oder aus Gewohnheit.

Unser Gehirn merkt sich besonders, was wir wiederholen.

So ist es auch bei ständigem Drogen-Gebrauch.

Die freie Wahl wird mehr und mehr eingeschränkt.

Ereignisse und Drogen sind künftig miteinander gekoppelt.

Eine Sucht wird wahrscheinlicher.

Selbst-Kontrolle

Wer häufig Drogen nimmt und zu viel davon, ist besonders gefährdet.

Für diese Menschen ist die Selbst-Kontrolle wichtig.

Wer 1- bis 2-mal pro Woche Alkohol trinkt,

» trinkt aus Gewohnheit.

» trinkt mit einer Häufigkeit, die im Mittelfeld liegt.

Alles, was darüber hinaus geht, ist kritisch.

Wahrscheinlich schädigt es deine Gesundheit.

Wer 1- bis 2-mal pro Monat Alkohol trinkt,

» trinkt gelegentlich.

» trinkt mit einer Häufigkeit, die im unteren Bereich liegt.

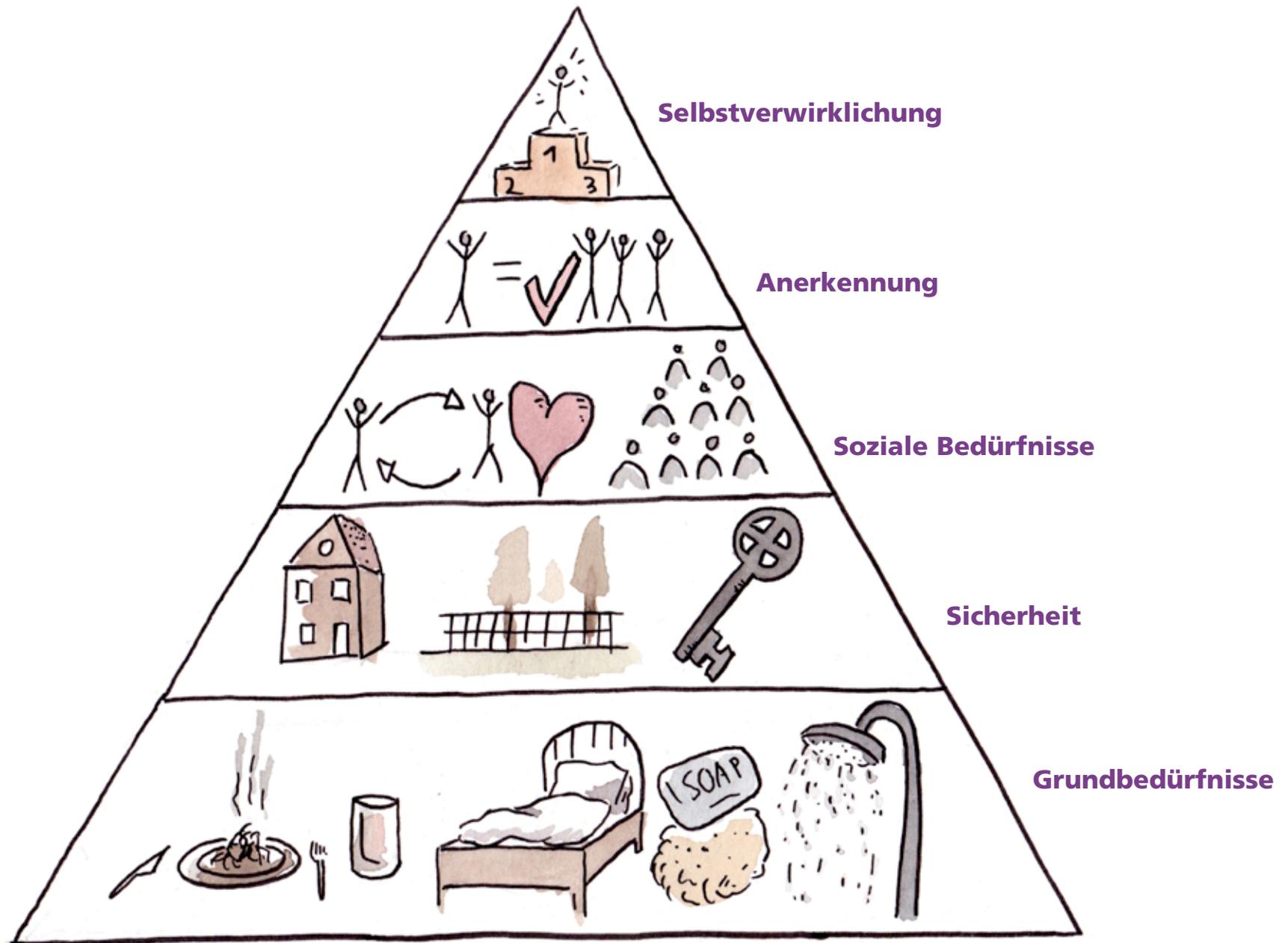
Das ist im Bezug auf Alkohol ungefährlich.

Bei anderen Drogen sieht das anders aus.

Es gilt die Regel: Jede Droge stresst das Gehirn.

Je stressiger die Droge für das Gehirn ist,
desto größer sollten die Einnahme-Pausen sein.

3.3 motivation



3.3 motivation

Es gibt viele Gründe, Drogen zu nehmen.

Manche nehmen Drogen,

- » um mehr Spaß zu haben.
- » um dazu zu gehören. Sie wollen so sein wie die Älteren oder die Coolen.
- » um anders zu sein als die anderen.
- » um die eigene Neugier zu stillen.
- » um eigene Grenzen kennen zu lernen.
- » um immer wieder über Grenzen zu gehen.
- » um Probleme zu verdrängen.
- » um Probleme zu verarbeiten.

Einige Gründe wiegen schwerer als andere.

Wer immer nur mehr Spaß erleben will, ist stark gefährdet.

Probleme möchte man am liebsten wegdröhnen.

Aber das gelingt nur scheinbar.

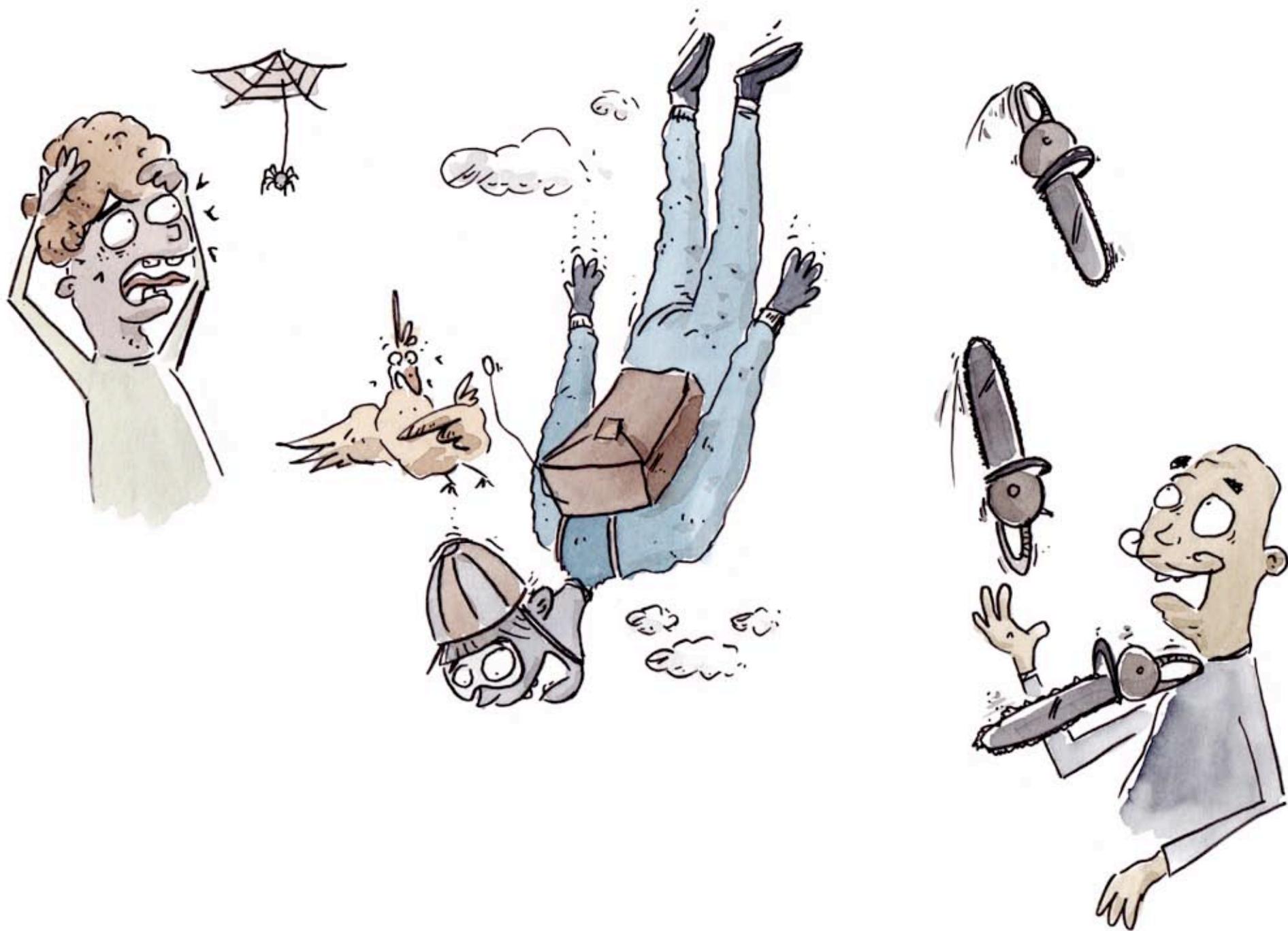
Es gibt aber auch viele Menschen, die keine Drogen nehmen.

Sie sind sich der möglichen Risiken und Gefahren bewusst.

Sie wollen

- » sich davor schützen.
- » sich selbst nicht in Gefahr bringen.
- » einen eigenen Lebens-Stil haben.
- » nichts Unrechtes tun.

3.4 risiko-typ



3.4 risiko-typ

Jeder Mensch geht anders mit Gefahren um.

Manche Menschen sind bereit, ein höheres Risiko einzugehen.

Nicht jeder, der berauschende Mittel zu sich nimmt, geht damit das gleiche Risiko ein.

So kann das Risiko für Erfahrene kleiner sein als für Unerfahrene.

Je nachdem welcher Risiko-Typ du bist, erlebst du berauschende Mittel anders.

Was für ein Risiko-Typ bist du?

- » **Bist du neugierig und kurz entschlossen?**
- » **Probierst du gerne neue Sachen aus?**
- » **Bist du vorsichtig? Meidest du Gefahren grundsätzlich?**
- » **Wägst du im Vorfeld Gefahren ab?
Überlegst du erst und entscheidest dich dann?**
- » **Suchst du ganz bewusst die Gefahr?
Findest du Gefahren aufregend?**

Die Gefahr, dass du dich überschätzt, ist immer da.

Deshalb sieh genau hin, wo überall Gefahren lauern.

Erkundige dich nach üblen Erlebnissen nach der Einnahme von einem speziellen Rauschmittel.

Schaffe dir einen sicheren Rahmen.

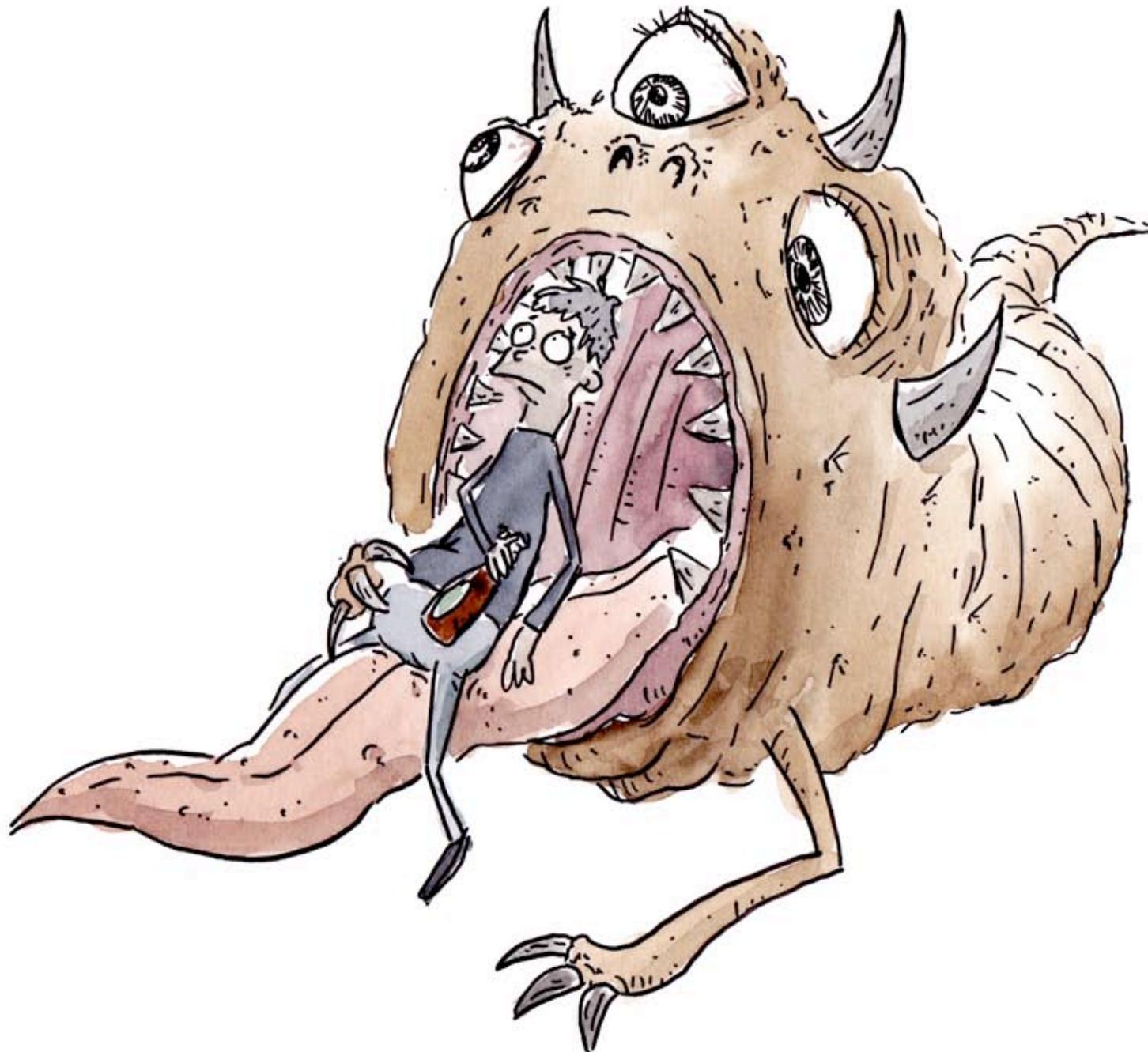
Das kann ein vertrauter Ort sein oder die Gemeinschaft mit vertrauten Menschen.

Du fühlst dich unsicher?

Dann lass die Finger von Drogen.

Freunde, die diese Entscheidung nicht mittragen, sind keine wahren Freunde.

4.1 die dunkle seite



4.1 die dunkle seite

Jeder Drogen-Rausch löst eine Reaktion im Gehirn aus.

Diese Reaktionen fallen ganz unterschiedlich aus.

Unterschiedlich sind auch die Erfahrungen, die jemand im Rausch macht.

Vielleicht hast du schöne Erlebnisse mit anderen.

Manchmal werden die Leute aber auch aggressiv und streiten miteinander.

Manche Menschen weinen bitterlich im Rausch.

Manchmal kommst du am Tag danach gut klar.

Manchmal hast du jedoch einen irren „Kater“.

Dein Gehirn möchte die super Erfahrung gerne wiederholen.

Dagegen blendet man schlechte Erfahrungen im Rausch leicht aus.

Oft folgt der zweite Rausch schon bald auf den ersten.

Erhöchst du dann die Menge der Droge, wird der Rausch entsprechend stärker.

Horror-Trip

Je stärker die Droge das Gehirn beeinflusst, desto heftiger kann ein schlechter Rausch ausfallen.

Man bezeichnet ihn als „Horror-Trip“.

Manchmal hört dieser Zustand gar nicht mehr auf.

Du erlebst einen ständigen „Horror-Trip“.

Einige Leute greifen trotzdem weiter zur Droge.

Sie verlieren immer mehr die Kontrolle über sich.

Ihr Ziel ist: Sie möchten die Welt dauerhaft im Rausch erleben.

Sie werden abhängig.

4.2 selbst-kontrolle



4.2 selbst-kontrolle

Du nimmst jeden Tag Drogen.

Du hast mal wieder schlechte Erfahrungen gemacht.

Im Folgenden findest du Anregungen für einen anderen Umgang mit Drogen:

» **Notier in deinem Handy,**

- › wann du die Droge nimmst.
- › welche Droge du nimmst.
- › welche Menge du nimmst.

» **Nimm weniger und das nicht so oft!**

Versuch, es zu „genießen“.

» **Sorg für dich! Verwöhn dich anders!**

Unternimm etwas Schönes, das dir gut tut.

» **Stell eigene / neue Regeln auf!**

Nimm dir zum Beispiel vor,

- › dass du nach jedem Glas Alkohol Wasser trinkst.
- › dass du keine Drogen zu dir nimmst.

» **Frag dich, was du ändern kannst:**

- › Warum trinke oder rauche ich zu viel?
- › Warum brauche ich so viel davon?

» **Erzähle deinem besten Freund / deiner besten Freundin von deinen Absichten!**

» **Hat alles gut geklappt? Konntest du dich kontrollieren?**

» **Was sagt dein Freund / deine Freundin dazu?**



5.1 notfall-hilfe

Es kann immer etwas schief gehen.

Wenn du Drogen nimmst, gehst du ständig ein Risiko ein.

Versuche ruhig zu bleiben, wenn

- » dein Freund oder deine Freundin plötzlich zusammenbricht.
- » er oder sie zuckend oder leblos da liegt.
- » ...

Wenn du unsicher bist, ruf lieber den Notarzt.

Besser zu früh, als zu spät!

Der Arzt hat eine Schweige-Pflicht.

Das heißt: Er darf von dem Vorfall niemandem erzählen.

Bedenke: Jemanden zu retten, ist wichtiger als die eigene Angst vor einer Strafe!

Rede mit deinem Freund / Deiner Freundin:

Sage ihm / ihr, wer du bist und was du als nächstes vorhast.

Sprich beruhigende Sätze.

„Alles wird gut. Ich kümmere mich um dich.“

Hab keine Angst, etwas Falsches zu tun.

Du musst helfen!

Wenn dein Freund / deine Freundin wach ist,
gib ihm / ihr **etwas Wasser**.

Wenn sein / ihr Puls langsam geht, lagere **die Beine hoch**.

Vorausgesetzt, er / sie lässt es zu.

Falls du seinen / ihren Atem spüren kannst, bring den Körper in
die stabile Seitenlage.

Falls du keinen Atem mehr spürst, versuch eine **Herzdruck-Massage**.

Bring dich nicht selbst in Gefahr!

5.2 sucht



5.2 sucht

Nicht jeder, der Drogen nimmt, wird süchtig.

- 1. Süchtige denken ständig an die Droge.**
In ihrem Alltag dreht sich alles darum.
- 2. Süchtige wollen sofort die Droge haben.**
Sie tun alles, um die Droge zu bekommen.
Dies nennt man auch: heftiges Begehren.
- 3. Sie haben sich selbst nicht unter Kontrolle.**
Sie können nicht NEIN sagen.
Sie nehmen immer zu viele Drogen.
- 4. Sie sind körperlich abhängig.**
Der Körper reagiert, wenn er den Stoff nicht erhält
oder nicht in ausreichendem Maß erhält.
Meist nehmen sie die Droge, um schlechte Gefühle zu vermeiden.

- 5. Sie nahmen im Vorjahr weniger Drogen als jetzt.**

Nun müssen sie die Menge steigern, um die gleiche Wirkung zu erreichen.

- 6. In ihrem Leben dreht sich alles nur um die Droge.**

Alles andere wird vernachlässigt.
Arbeit oder Schule werden unwichtig.

- 7. Sie spüren schon körperliche Folgen,
machen aber trotzdem unbeirrt weiter.**

**Wenn 4 von den 7 Punkten über längere Zeit zutreffen,
spricht man von Sucht.**

5.3 hilfen



5.3 hilfen

Sucht ist eine Krankheit, die bei jedem von uns auftreten kann.

Egal, ob du

- » jung oder alt bist.
- » Schüler, Auszubildender oder Student bist.
- » Arzt, Friseur, Wirt, Professor oder etwas anderes von Beruf bist.
- » ein hohes Ansehen genießt.

Eine Sucht zu haben, ist keine Schande.

Sucht hat nichts mit Versagen zu tun.

Jeder Mensch erlebt in seinem Leben persönliche Krisen.

Das Gute ist: Jeder kann für sich Hilfe in Anspruch nehmen.

Hierfür gibt es Beratungs-Stellen.

Es gibt sie in fast jeder Stadt.

Die Beratungs-Stellen arbeiten kostenlos.

Sie befinden sich häufig bei der Diakonie, bei der Caritas oder bei der Suchthilfe.

Die Berater geben die Informationen nicht an die Polizei weiter.

Sie beraten auch anonym.

Das heißt: Du musst deinen Namen nicht nennen.

In der Beratungs-Stelle gibt es allgemeine Informationen zum Thema Sucht und Drogen.

Man kann sich dort auch telefonisch beraten lassen.

Telefonische Sucht- und Drogenberatung:

Bundesweite Sucht- und Drogen-Hotline

(24 Stunden): 01805 - 31 30 31

(14 ct/Min., Mobilfunkpreise abweichend)

www.sucht-und-drogen-hotline.de

6.1 drogen und recht



6.1 drogen und recht

In Deutschland sind einige Drogen erlaubt (legal).

Andere sind verboten (illegal).

Alkohol und Nikotin sind zum Beispiel erlaubt.

Nikotin ist in Zigaretten enthalten.

Zigaretten sind aber erst ab 18 Jahren erlaubt.

Daher darf man sie nicht an Kinder abgeben.

Alkohol (Bier, Wein, Sekt) ist erst ab 16 Jahren erlaubt.

Schnaps, Wodka und starker Alkohol erst ab 18 Jahren.

Cannabis, Kokain oder Heroin sind verboten.

In Deutschland sind viele Drogen verboten.

Man möchte verhindern, dass Menschen drogensüchtig werden.

Der Umgang mit verbotenen Stoffen ist gegen das Gesetz.

Man macht sich also strafbar.

Ein Arzt darf verbotene Stoffe jedoch verschreiben.

Dies steht alles in dem Betäubungsmittel-Gesetz (BtMG).

Mit einer Strafe muss jeder rechnen, der ohne Erlaubnis

» mit verbotenen Drogen handelt.

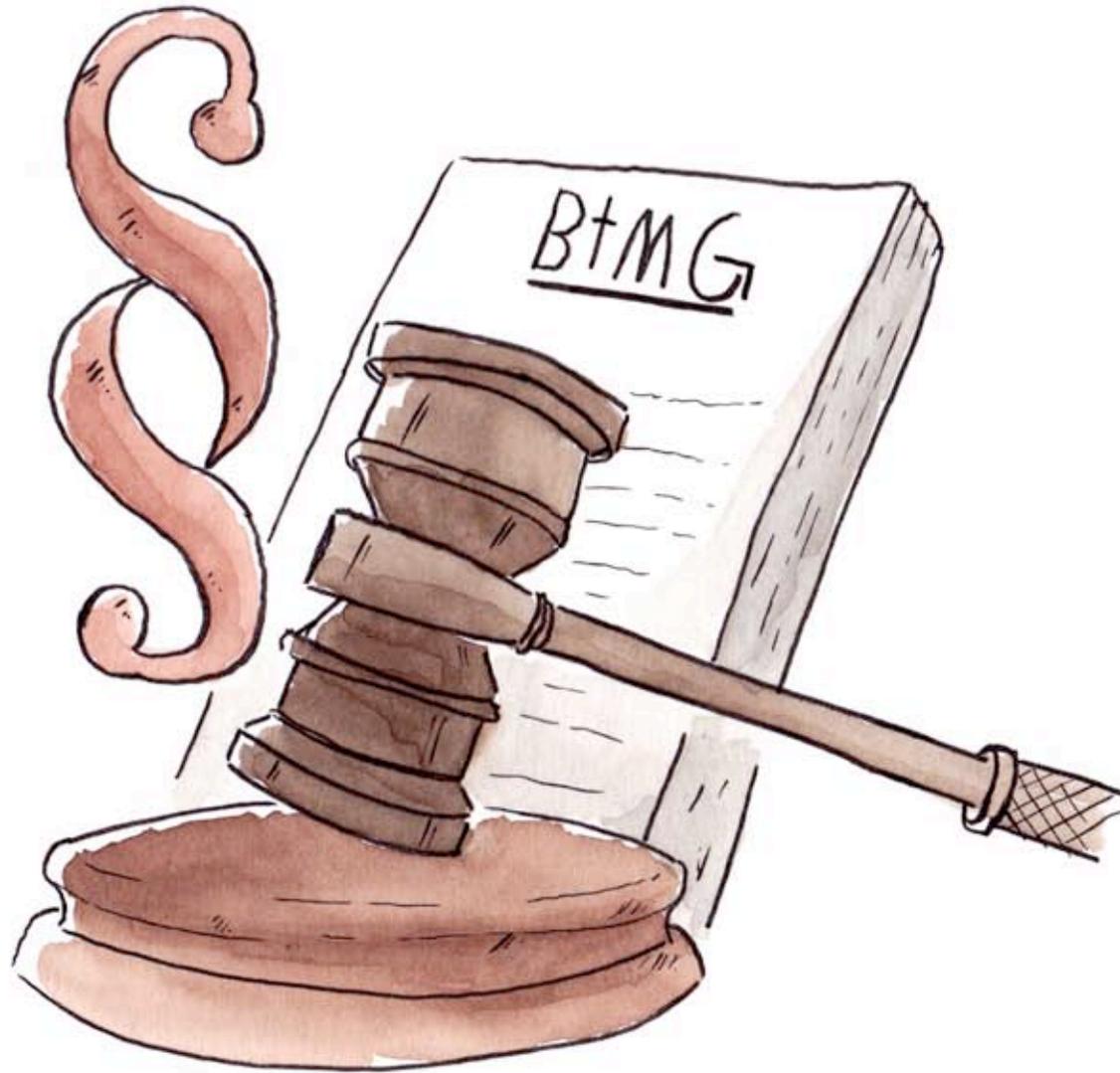
» diese besitzt.

» die Drogen entweder nach Deutschland einführt oder aus Deutschland ausführt.

» Drogen an andere Personen weitergibt.

Nimmt man illegale Drogen wird dieses nicht bestraft.

6.2 geflüchtete und das btmg



6.2 geflüchtete und das btmg

Wer mit Drogen zu tun hat, dem droht die Gefahr einer Strafe.

Dabei ist es ein Unterschied, ob du Drogen besitzt oder damit handelst.

Bei Drogen-Handel fällt die Strafe höher aus.

Als deutscher Staatsbürger kannst du im Fall einer Strafe in Deutschland bleiben.

Dagegen droht dir als Flüchtling die Ausweisung, wenn du straffällig wirst.

Je höher die Strafe ist, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit einer Ausweisung.

Als jugendlicher Flüchtling bist du besonders geschützt.

Ist deine Haft-Strafe jedoch 2 Jahre und höher, dann kannst du ausgewiesen werden.

Die Ausländer-Behörde schickt dir dann einen Brief.

Vorher gibt es eine Warnung.

Wenn du ein zweites Mal eine Strafe erhältst, kann die Ausweisung erfolgen.

Wer Deutschland nicht freiwillig verlässt, wird in sein Herkunftsland abgeschoben.

» Wenn du deutscher Staatsbürger werden willst, gibt es möglicherweise eine Sperre von 5 Jahren.

Erst danach gilt die gesetzlich erteilte Strafe als gelöscht.

Unser Tipp: Bei rechtlichen Fragen solltest du unbedingt einen Anwalt hinzuziehen!

Wende dich für Hilfe oder weitere Informationen an eine Beratungsstelle in deiner Nähe.