

Trude Ausfelder

Stark ohne Stoff

Alles, was du über Drogen wissen willst

OBERSTE**B**RINK

Inhalt

ICH WILL DIR NICHT DEN SPAß VERDERBEN 10

A. DROGEN UND SUCHT 15

Zwei Vorbemerkungen • Legale und illegale Suchtmittel: Ein Überblick • Warum greifen gerade in deinem Alter so viele zu Suchtmitteln? • Du musst den Erwachsenen nicht alles nachmachen • Sucht und Abhängigkeit: Was ist das eigentlich? • Drogensucht hat viele Gesichter • Der Zwang, die Dosis zu erhöhen • Der verhängnisvolle Weg in die Sucht • Wie kannst du es vermeiden, abhängig zu werden? • Entzug, Entwöhnung, Nachsorge: Harte Arbeit • Abstinenz: Was heißt das? • Wie schlimm ist ein Rückfall? • Signale, die auf eine mögliche Suchtgefährdung hinweisen • Wie kannst du jemandem helfen, der bereits abhängig ist?

B. LEGALE DROGEN 45

1. NIKOTIN 46

Voll cool mit Zigarette? • Gewohnheit, Geselligkeit, Genuss: Warum Menschen rauchen • Welcher Rauchertyp bist du? • Test für Raucher: Warum rauchst du? • Wie dich die Werbung zum Rauchen verführen will • Wirtschaftsfaktor Rauchen • Sehr fragwürdig: Rauchen als Diät • Raucher haben doch nichts mit Drogensucht zu tun! Oder? • Nikotin & Co.: Die Schadstoffe in Zigaretten und ihre Auswirkungen • E-Zigarette und Shisha • Mit dem Rauchen aufhören: Jeder Versuch lohnt sich • So kannst du es schaffen! Tipps und Wege zur Entwöhnung • Die Gefahren des Passivrauchens für unfreiwillige Mitraucher • So bleibst du Nichtraucher • Der gesetzliche Schutz von Nichtrauchern

2. ALKOHOL 71

Alkohol: Fester Bestandteil unseres Alltags • Die Verharmlosung: »Das muss man nur im Griff haben!« • Alkohol – halb so schlimm wie harte Drogen? • Zusammensetzung und Konsum von Alkohol • Die Wirkung alkoholischer Getränke • Trinker ist nicht gleich Trinker: Die verschiedenen Trinker-Typen • Die Gefahren und Folgen bei Missbrauch von Alkohol • Der Fall Linda G. (†21): Der Alkohol zerstörte alles • Der erste Rausch: Bagatelle oder der Anfang vom

Ende? • Wie sehr bist du gefährdet? • Der schlimme Weg in die Alkoholabhängigkeit und wie man davon wekommt • Dramen rund um den Alkohol: Wenn Eltern trinken • Wie verhält es sich mit Alkohol, wenn du schwanger bist? • Alkohol im Straßenverkehr: Am besten ohne Promille!

3. MEDIKAMENTE.....104

Wie machen Medikamente abhängig? • Die verordnete Sucht: Die Rolle der Ärzte • Gebrauch und Missbrauch von Medikamenten • Tabletten in Kombination mit Alkohol • Welche Medikamente machen abhängig? • Die wichtigsten suchtfördernden Mittel • Die große Gefahr von Anabolika: Fit um jeden Preis

4. SCHNÜFFELSTOFFE.....124

Was sind Schnüffelstoffe und wie wirken sie?

C. ILLEGALE DROGEN.....127

Die politische und rechtliche Situation • Wofür wird man nach dem Betäubungsmittelgesetz bestraft? • Was ist, wenn man erwischt wird? • Die Beschaffungskriminalität: Folge der Suchtkrankheit • Iris F. (21): »Für drei Gramm Heroin gaben wir die Stereoanlage her« • Sind Süchtige im Gefängnis am besten aufgehoben ?

1. DIE CANNABIS-PRODUKTE HASCHISCH UND MARIHUANA142

Haschisch und Marihuana: Ihre Herkunft und Wirkung • Wie süchtig machen Cannabis-Produkte? • Ist Haschisch gefährlicher als Alkohol ? • Kann man nach einem Joint noch Auto fahren? • Fabian (16): »Wegen eines Joints haben sie meine ganze Party gesprengt!« • »Da muss ja was dran sein, wenn es verboten ist.« • Einstiegsdroge Haschisch: Ist es eine oder nicht? • Timo (18): »Durch den Shit bin ich erst voll draufgekommen !« • Wie strafbar sind Besitz und Konsum von Haschisch? • Für und wider die Legalisierung von Cannabis

2. HALLUZINOGENE: LSD, ZAUBERPILZE UND KETAMIN161

Was ist LSD? • Was passiert in einem LSD-Rausch? • »Magic Mushrooms«: Der Missbrauch von halluzinogenen Pilzen • Ketamin: Was ist das und wie wirkt es?

3. ECSTASY (XTC) UND SYNTHETISCHE DROGEN170

Ecstasy: Was ist das und was ist drin? • Konsum und Qualität von Ecstasy • Wie wirkt Ecstasy? • Macht Ecstasy süchtig? • Isabel A. (19): »Auf Pille kam ich mir tierisch genial vor« • Welche Risiken du mit Ecstasy/XTC eingehst • Sind alle Besucher von Techno-Clubs drauf? Oder: Wer nimmt überhaupt Ecstasy? • Nino R. (17): »Erst XTC, dann Koks, dann Rosch ...« • Ecstasy: Wenn dich die Polizei damit erwischt • Der Abschiedsbrief von Ralf Lodl (†20): »Lieber tot als verrückt!« • Andere synthetische Drogen und Partydrogen in der Übersicht • Designerdrogen und »Legal Highs«

4. KOKAIN204

Kokain: Was ist es, wo kommt es her? • Die Wirkung von Kokain • Akute Gefahren bei Missbrauch von Kokain • Wie schnell macht Kokain abhängig, welche Langzeitfolgen hat es? • Loisa W. (19): »Erst ist alles super, und dann kommt Dracula« Crack und Freebase: Was ist das und wie wirkt es?

5. HEROIN217

Heroin: Was ist es, wo kommt es her, woraus besteht es? • Konsum und Anwendung von Heroin • Wirkung, Risiken und Abhängigkeit von Heroin • Folgen des Heroinkonsums • Tanja F. (†16): »Ich hab im Drogenrausch einen umgebracht!« • Der schmerzhafteste Entzug von Heroin • Reinheit des Stoffs und Mischkonsum • Nicht alle Heroinabhängigen landen in der Gosse • Das Elend der Mädchen vom Drogenstrich • Bianca Z. (†20): Das grauenvolle Ende eines Junkie-Mädchens • In der Diskussion: Kontrollierte Abgabe von Heroin

6. METHADON UND BUPRENORPHIN: DER TÄGLICHE SCHLUCK HOFFNUNG239

Was sind Ersatzdrogen? Wie wirken sie? • Erfahrungen mit der Methadonbehandlung

D. DU UND DEINE ELTERN: BRISANTE FRAGEN ZUM THEMA245

Wo kannst du mit Drogen in Berührung kommen? • Die Vorbildfunktion der Eltern • So können Jugendliche in die Drogenmühle geraten • Verhaltensregeln für Eltern, die glauben, ihr Kind nimmt Drogen • Daran lässt sich erkennen, ob jemand Drogen nimmt • Wie sich jemand verändert, wenn er »drauf«

ist • Müssen Eltern ihr Kind anzeigen, wenn sie sehen, dass es Drogen nimmt?
• Gegenstände, die verraten, dass jemand auf Drogen ist • Wie erkennt man, welche Drogen jemand nimmt? • Wie du erkennen kannst, ob jemand Ecstasy konsumiert • Was Eltern vermeiden sollten • Was jugendliche Ex-User an ihren Eltern schätzten • Wie sollten sich Eltern gegenüber einem drogenabhängigen Kind verhalten? • Wie lässt sich vorbeugen, damit es gar nicht erst so weit kommt?

E. INFOS, ADRESSEN, HILFSANGEBOTE	265
KLEINES ABC DES DROGENSLANGS	266
HIER BEKOMMST DU INFOS UND HILFE (DEUTSCHLAND, ÖSTERREICH, SCHWEIZ)	269



A. DROGEN UND SUCHT

Zwei Vorbemerkungen

- ◇ In diesem Buch werden immer Mädchen und Jungen angesprochen. Der Lesefreundlichkeit und Einfachheit halber wird jedoch auf die Unterscheidung zwischen Raucherinnen und Rauchern, Konsumentinnen und Konsumenten, Trinkerinnen und Trinkern usw. verzichtet.
- ◇ Auf die legalen Drogen, die für jedermann zugänglich und gesellschaftlich akzeptiert sind, wird hier besonders intensiv eingegangen. Nikotin und Alkohol sind die häufigsten Einstiegsdrogen, wobei der Alkohol immer noch zu sehr verharmlost und entschuldigt wird. Das macht ihn jedoch nicht weniger schädlich und schicksalhaft für Betroffene und ihre Umgebung. Alkohol ist auch eine Ersatz- und Zusatzdroge für Heroinabhängige.

Legale und illegale Suchtmittel: Ein Überblick

Auch wenn **Nikotin, Alkohol, Medikamente und Schnüffelstoffe** für jeden **legal** zugänglich sind, so handelt es sich dabei um Suchtmittel, die Gefühle stimulieren oder dämpfen und unser Bewusstsein – wenn zum Teil auch nur geringfügig – verändern. Die Gefahr, davon abhängig zu werden, ist sehr groß. Auch wenn Rauchen das Bewusstsein nicht so direkt verändert wie Alkohol oder Medikamente: Nikotin ist ein Gefäßgift und eine Einstiegsdroge.

Koffein und Teein zählen nur im weiteren Sinne zu den legalen Drogen, da sie selten so extrem missbraucht werden, dass eine wirkliche Sucht vorliegt. Dennoch spielen Koffein und Teein in Kombination mit anderen Suchtmitteln oder als Ersatz beim Entzug eine bedeutende Rolle.

Kaffee in Verbindung mit Alkohol, Zigaretten, Medikamenten oder harten Drogen dient Abhängigen häufig als zusätzlicher Aufputscher.

Viele Süchtige, die sich gerade im Entzug befinden, trinken extrem viel Kaffee oder Tee, was von Fachleuten auch genehmigt wird. Darin sehen Ärzte in der Übergangsphase einen durchaus legitimen Ersatz des ur-

sprünglichen Suchtmittels. Langfristig jedoch sollte sich die gesamte innere Einstellung des Abhängigen durch eine Therapie so ändern, dass die Sucht im Allgemeinen nicht durch andere Suchtmittel wie Koffein und Teein aufrecht erhalten wird.

Wenn bei uns von Drogensucht die Rede ist, dann ist damit in der Regel die Abhängigkeit von **illegalen Drogen** gemeint, die dem Betäubungsmittelgesetz unterliegen. Die Zahl derer, die an diesen Suchtmitteln zu Grunde gehen, ist in den letzten Jahren erfreulicherweise deutlich gesunken, trotzdem sind es jährlich noch fast tausend Fälle. Ein sehr großer Anteil dieser Drogentoten sind junge Erwachsene zwischen 18 und 35 Jahren, aber auch Jugendliche sind darunter.

Zu den illegalen Drogen gehören Cannabis-Produkte wie Haschisch oder Marihuana, Halluzinogene wie LSD, Meskalin oder Giftpilze, sedierende oder narkotisierende Mittel aus der Gruppe der Opiate wie Opium, Morphin und Heroin, Stimulanzien wie Kokain oder Crack und die synthetischen Drogen wie Ecstasy (MDA/MDMA), Speed und Crystal Meth. Amphetamine oder Speed sind nur zum Teil illegal, obwohl sie nach Heroin und Kokain die drittgrößte Suchtmittelgruppe bilden und zu den synthetischen Drogen zählen. Die immer wieder neuen »Speed-Cocktails«, die erfunden werden, um legal »high« zu sein, kommen meist erst später, nach Einsetzen eines Trends, unter das Betäubungsmittelgesetz.

Illegale Drogen sind deshalb illegal, weil ihre Wirkung entweder besonders gefährlich, ja tödlich sein und schnell zur Abhängigkeit führen kann. Ein weiterer Grund: Sie haben in unserer Gesellschaft und Kultur keine Tradition und werden daher nicht akzeptiert. Haschisch und Marihuana sind in anderen Kulturen legal und spielen dort eine ähnliche Rolle wie bei uns der Alkohol.

Flo (14): »Neulich habe ich gehört, wie einer in der Disco über einen anderen gesagt hat: >Der nimmt jeden Schrott, der ist doch polytox!< Was bedeutet das?«

»Polytoxikomanie« heißt so viel wie »Mehrfachvergiftung« und ist leider ein Trend, der sowohl in der legalen wie illegalen Drogenszene immer mehr zunimmt. Süchtige, die »polytox« sind, sind nicht nur von ei-

ner Droge abhängig, sondern gleich von mehreren. Wer mal kein Heroin bekommt, nimmt stattdessen Schlaftabletten oder Alkohol. Wer gerade keinen Zugang zu Kokain hat, schluckt ein paar Amphetamine oder Speed. Viele konsumieren aber auch alles wahllos durcheinander – was zu kriegen ist, wird genommen. Die gegensätzlichen und mehrfachen Wirkungen können den Tod auslösen. Bei immer mehr Drogentoten werden diese Mischvergiftungen festgestellt. In sehr vielen Fällen gibt es keine Rettung mehr.

Warum greifen gerade in deinem Alter so viele zu Suchtmitteln?

Samstagabend, Partytime in der alten Fabrikhalle. Lisa (15) und ihr Freund Hanno (16) sind auch da. Sie sind verabredet mit anderen aus der Schule, die bereits voll gut drauf sind. Auch Julia (12), die stolz darauf ist, dass sie älter aussieht, als sie ist, macht an diesem Abend einen total überdrehten Eindruck. »Ich fühl mich super«, erzählt sie, »ich hab gerade mein erstes Ecstasy eingeworfen. Ein hammermäßiges Gefühl ...«

Lisa zu Hanno: »Meinst du nicht, wir sollen das auch mal probieren? Es ist doch Wochenende! Die anderen sind ja auch alle voll drauf ...«

Hanno: »Ich find das blöd, wenn du dich da jetzt mitreißen lässt. Wir hatten doch ausgemacht, dass wir das Zeug nicht nehmen ...«

Lisa: »Nur einmal! Das kann doch nicht so schlimm sein! Die sind alle viel lockerer als wir. Wenn die Julia mit zwölf die Dinger schon einwirft, dann macht uns mit sechzehn das doch erst recht nichts aus ...«

Hanno: »Du willst das nur tun, weil die anderen auch alle zu sind. Ich finde Pillen blöd. Wenn schon Drogen, dann richtige. Koks oder so ...«

Lisa: »Dann probieren wir eben Koks. Ich will's jetzt auch mal wissen! Aber mit Koks dreht man angeblich viel mehr durch als mit Pillen ...«

A. Drogen und Sucht

Hanno: »Du machst mich irre. Ich glaube, es ist egal, womit wir durchdrehen. Aber wollen wir überhaupt durchdrehen? Wozu soll das gut sein? ... Ich weiß nicht so recht ...«

Lisa: »Wenn ich so überlege ... dann komme ich auch durcheinander. Bis jetzt hatten wir eigentlich auch ohne alles unseren Spaß. Ach, lassen wir's doch lieber sein ...«

Hanno: »Okay. Verschieben wir's wenigstens bis zum nächsten Mal ... wir sind doch nicht doof, dass wir alles machen, was die anderen tun. Da, Rauch eine mit mir!«

Sollen wir? Oder sollen wir nicht? Lisa und Hanno sind unschlüssig, ob sie Drogen probieren sollen oder nicht. Die grundsätzliche Bereitschaft und die Neugier sind vorhanden. Sie schaukelt ihn mit hoch, er lässt sich am Ende fast mitreißen, stört sich aber daran, dann ein Mitläufer zu sein. Und die beiden denken noch nach, bevor sie zugreifen, was sie letztlich davon abhält, Kokain oder Pillen zu probieren. Doch es hätte sie am Ende schon sehr gereizt, mal diese Hochstimmung und diese Glücksgefühle zu erleben, von denen andere immer so schwärmten! Wäre Lisa nicht in Begleitung von Hanno gewesen, der nicht gerne mit dem Strom schwimmt, sondern hätte jemanden dabei gehabt, der ihre Neugier geteilt hätte – vermutlich hätte sie dann auch mal zugegriffen. Du siehst also, wie wichtig es für dich und auch für andere sein kann, dass du lernst, nein zu sagen.

In so eine alltägliche Situation wie Lisa und Hanno kannst du immer wieder mal geraten, wenn du ausgehst. Sie kann aber auch so aussehen, dass dir jemand Stoff anbietet und dich regelrecht zum Konsum verführen will. Du hast es anfangs in der Hand, ob du mitmachen willst oder nicht. Du allein musst die Entscheidung für dich treffen. Und diese Entscheidung fällt oft in wenigen Sekunden. Sie wird dir immer wieder aufs Neue abverlangt und ist auch von Zufälligkeiten und aktuellen Stimmungen abhängig. Genau das macht diese Entscheidung manchmal so schwierig. Denn wenn du dich gerade in einer Krise befindest, Stress in der Schule oder mit den Eltern hast, unglücklich und einsam bist oder unter Kontaktarmut leidest, dann bist du natürlich eher bereit, dich mit Drogen vollzupumpen, als wenn du dich rundum gut fühlst.

Rundum gut fühlen sich in deinem Alter jedoch nur wenige. Die meisten sind auf der Suche nach einem eigenen Weg, haben Probleme mit den körperlichen und seelischen Veränderungen, die die Pubertät mit sich bringt, und finden nicht das Verständnis, das sie brauchen und nach dem sie sich so sehnen. Vielleicht lassen sich gerade deine Eltern scheiden, das haut voll rein in dein Leben. Oder du hast einen Freund oder eine Freundin, mit dem/der das nicht so klappt, wie du es gerne hättest. Auch Partnerschaft musst du erst lernen, und das kann verdammt anstrengend sein.

Kurzum: Du hast das Gefühl, dass es so nicht mehr weitergeht, siehst keinen richtigen Sinn im Leben, hast Angst vor der Zukunft und fühlst dich allein gelassen. Was soll all die Lernerei, wenn ich am Ende doch keinen Arbeitsplatz kriege?, fragst du dich vielleicht. In die Welt der Erwachsenen hineinzuwachsen, sich vom Elternhaus zu lösen, Schulabschlüsse zu schaffen, Berufsziele zu finden und zu verwirklichen, für sich selbst sorgen zu können – das alles sind Herausforderungen, die jetzt auf dich zukommen. Sie können aufregend und spannend sein, aber auch sehr belastend. Nicht alle kriegen diese Belastungen für sich geregelt.

Kein Wunder, dass da mancher meint, all diese Dinge könnten in den Hintergrund verschwinden und leichter zu ertragen sein, wenn er sie mithilfe von Drogen nicht mehr so eng sieht. Das Gift – egal, welches – dringt ins Bewusstsein und verschleiern die Realität – gelöst aber wird dadurch kein einziges Problem. Das ist dir vielleicht sogar klar, aber du möchtest einfach Spaß haben, vergessen, gut drauf sein – die positive Wirkung der Drogen erleben! Dass du auf diese Weise nur noch mehr Schwierigkeiten bekommst, das ist dir in diesem Moment egal. Und dass eine gute Zukunft oder ein Arbeitsplatz damit in weite Ferne rücken, das interessiert dich jetzt nicht. Hauptsache, es kickt! Hauptsache, es ist alles geil, super und rosarot! Und je öfter dir deine Eltern oder Lehrer erzählen, dass man mit Drogen keine Probleme lösen kann, desto interessanter werden sie für dich! Damit meinst du, Bedürfnisse stillen und vermisste Erlebnisse nachholen zu können.

Dass gerade du in deinem Alter in puncto Drogen so gefährdet bist, liegt auch daran, dass du verständlicherweise sehr neugierig bist und

A. Drogen und Sucht

dich noch schwer tust, dich gegenüber einem Gruppendruck zu behaupten. Du willst nicht dastehen als der Miesmacher, der Besserwisser oder der Spielverderber. Also schweigst du lieber und schließt dich an. Doch wenn es um Drogen geht, ist Ausscheren und Neinsagen besonders wichtig. Es ist schwierig und muss erlernt werden, etwas anderes zu wollen und zu tun als die anderen. Leider sind viele Erwachsene kein Vorbild, weil sie oft wenig Courage und keinen eigenen Standpunkt haben und sich auch nur im Sog der Massen dahintreiben lassen.

Du musst sicher Spott und einige dumme Bemerkungen über dich ergehen lassen, wenn du dein Ding durchziehst und nein sagst. Aber insgeheim werden dich die Mitläufer darum beneiden, wenn du es kannst. Lass dich also nicht aus deinem Konzept bringen, wenn du blöd ange macht wirst. Wer merkt, dass du nein sagen kannst, der wird dich bald auch nicht mehr auffordern, weil er spürt, dass seine Chancen bei dir sehr gering oder gar null sind. Er hat Respekt vor dir. Wenn du das erreicht hast, kannst du dir lobend auf die Schulter klopfen.

Ellen (17): »Muss man nicht wenigstens einmal irgendwelche Drogen probiert haben, um beurteilen zu können, wie sie auf einen wirken, ob man sie in den Griff kriegt und ob man davon wieder loskommen kann?«

Um mitreden zu können, wie Drogen wirken, musst du sie nicht ausprobieren. Wer das Gegenteil behauptet, handelt unverantwortlich. Jemand, der gut informiert ist und über das Thema spricht, weiß in der Regel viel besser Bescheid als derjenige, der das Zeug selbst konsumiert. Kein professioneller Großdealer, der sich am Schicksal von Abhängigen bereichert, probiert den Stoff an sich selbst aus – er sieht am Beispiel der Süchtigen, wie er wirkt. Würde er ihn selbst konsumieren, würde er bald die Kontrolle über sein Geschäft verlieren. Nimm dir in diesem speziellen Fall ein Beispiel an den skrupellosen Rauschgiftbossen. Nicht an denen, die kleine Mengen an andere Abhängige verkaufen, um ihren Eigenbedarf zu finanzieren. Auch sie sind Opfer. Schon eine kleine Kostprobe einer Droge kann eine fatale Signalwirkung für dich haben und dein zukünftiges Leben entscheidend prägen. Warum?