



high
oder
frei?

Elterninformation

Fragen und Antworten rund
um Alkohol und andere Drogen



	Vorwort	3
1	Drogen	4
2	Alkohol	10
3	Cannabis	22
4	Amphetamine	30
5	Beratungsstellen & Infos	34

Liebe Eltern, liebe Leser*innen!
Wie wirkt eigentlich Cannabis? Kann ich erkennen, ob mein Kind gekifft hat? Ist Alkohol in Maßen vielleicht gesund? Wie entsteht eine Abhängigkeit und wie unterstütze ich mein Kind am besten?

Vielleicht gehen Ihnen solche oder ähnliche Fragen durch den Kopf. Sie erleben, wie sich Ihr Kind von Ihnen entfernt, selbständig wird und Ihnen nicht mehr alles erzählt. Sie bekommen weniger Einblick in die Gedankenwelt ihres Kindes, wissen nicht mehr genau, mit wem es sich trifft und wie es seine Freizeit verbringt. Manchmal verunsichert ein solches Verhalten und weckt Sorgen und Ängste. Jugendliche sind auf der Suche nach sich selbst. Dafür testen sie ihre körperlichen und psychischen Grenzen aus – auch mit Alkohol und anderen Drogen. Denn diese schaffen neue Erlebnisse. Sie können entspannen, anregen, aufputschen oder beruhigen, die Sinne schärfen, verändern oder dämpfen. Jugendliche sind offen, Risiken und gesundheitliche Gefahren einzugehen. Dabei grenzen sie sich von Erwachsenen ab und versuchen, Ihre eigenen Standpunkte zu finden. In dieser Lebensphase bleiben Eltern wichtige

Ansprechpartner*innen für Ihre Kinder. Diese Zeit kann auch eine große Chance für beide Seiten sein. Jugendliche richten sich neu aus. Aber auch für Sie besteht die Chance, das Verhältnis zu Ihrem Kind neu zu erleben und weiterzuentwickeln. Häufig genügt es schon, dass Sie Ruhe bewahren, im Kontakt mit ihrem Kind bleiben und darauf vertrauen, den richtigen Weg zu finden. Um dies alles besser zu verstehen und damit gelassener umgehen zu können, möchte diese Elternbroschüre Sie unterstützen. Wir möchten Ihnen Mut machen, diese Momente auch als eine positive Zeit der Veränderungen zu betrachten. Unsere jahrelangen Erfahrungen in der Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Eltern sind die Grundlage für diese Broschüre. Es fließen viele Anregungen und Fragen ein, die uns in der täglichen Berufspraxis begegnen. Die gesammelten Antworten, Informationen und Tipps sollen Ihnen Unterstützung und Orientierung geben. Die QR-Codes führen Sie ins Internet, damit Sie vertiefend weiterlesen können.

Wir wünschen Ihnen beim Lesen viele anregende Momente und Aha-Erlebnisse aus denen Sie Nutzen ziehen können.

1





Das Wort „Droge“ kommt aus der Arzneimittellehre und galt zunächst als Sammelbegriff für Heilmittel aus getrockneten Arzneipflanzen oder tierischen Stoffen. Aus dieser Zeit stammt auch die Bezeichnung „Drogerie“. Noch heute werden in England und den USA Arzneistoffe allgemein mit dem Wort „drugs“ bezeichnet. Bei uns in Deutschland werden Drogen eher mit Substanzen in Verbindung gebracht, die einen Rausch erzeugen. Das können psychoaktive Substanzen sein, die unsere Wahrnehmung, Stimmung und unser Verhalten beeinflussen, beispielsweise Alkohol, Cannabis, Nikotin oder Koffein. Aber auch Verhaltensweisen können rauschartige Zustände erzeugen und somit wie eine Droge wirken, beispielsweise Computerspielen, Sport treiben oder Sex haben.

Ab wann ist Konsum riskant?

Grundsätzlich kann jeder Konsum von Drogen ein körperliches oder psychisches Risiko beinhalten. Dies hängt wesentlich von der Art und der Menge der konsumierten Substanz ab. Das Ausprobieren der Drogen gilt als jugendtypisches Verhalten. Dabei geht es oft um das „Dazugehören wollen“ und die Selbst- und Grenzerfahrungen. Je früher mit dem Konsum angefangen wird, umso schädlichere Auswirkungen können entstehen. Riskant wird es dann, wenn der Konsum notwendig wird, um bestimmte Gefühle zu erreichen oder zu verhindern. Dies gilt, wenn der Konsum zum Stressabbau, zum Ausblenden von Gefühlen, zur Steigerung der Leistungsfähigkeit oder des Selbstwertgefühls notwendig wird. Kurz gesagt, riskant wird es, wenn der Konsum Schönes schöner oder Unerträgliches erträglich machen soll.

Ich habe bei meinem Kind Drogen gefunden, was soll ich tun?

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über den Fund. Bestimmen Sie danach gemeinsam,

um welche Droge es sich genau handelt. Hiervon hängt u. a. das weitere Vorgehen ab. Illegale Substanzen sollten vernichtet werden, beispielsweise über die Toilette. Kontaktieren Sie die Polizei, wenn unklar ist, um welche illegale Droge es sich handelt. Die Polizei und ihre Kooperationspartner*innen haben die technischen Möglichkeiten zur Substanzbestimmung. Gemeinsam mit Ihrem Kind sollten Sie eine Suchtberatungsstelle aufsuchen. Dort wird das weitere Vorgehen besprochen.



Tipp

Geben Sie Vertrauen und Orientierung

Eltern sind die wichtigsten Bezugspersonen ihrer Kinder. Je älter die Kinder werden, desto wichtiger wird es für sie, sich in Autonomie zu üben, Dinge auszuprobieren und ihren eigenen Lebensstil zu entwickeln. Eltern haben dabei einen großen Einfluss. Sie sind Vorbild, legen Werte und Grenzen fest, bieten Schutzräume und Orientierung. Die wichtigsten Grundlagen für eine tragfähige Eltern-Kind-Beziehung sind Liebe, Zuwendung und Vertrauen. Aber auch das Begrenzen der Kinder ist wichtig. Liebevoll Grenzen setzen lautet die Devise. Bestehen Sie ruhig und konsequent auf die Einhaltung altersadäquater Grenzen.

Drogen probieren, macht das gleich abhängig?

Nein, zur Abhängigkeit gehören mehrere Faktoren. Ausschlaggebend ist die Lebenssituation, also die Umwelt, das Milieu und die emotionale Verfassung einer Person.

Das Ausprobieren aus reiner Neugierde macht nicht gleich abhängig. Aber es gibt auch Drogen, die schon nach sehr wenigen Konsumtagen psychisch abhängig machen können. Eine körperliche Abhängigkeit ist nur dann vorhanden, wenn sich der Körper an die Droge gewöhnt hat und beim Ausbleiben der Droge Entzugerscheinungen auftreten.

***Einmal abhängig, immer abhängig?***

Nein, Abhängigkeit ist immer beeinflussbar. Ziel jeder Beeinflussung ist die Erhöhung der Lebenszufriedenheit, die bei Abhängigen im Regelfall eingeschränkt ist. Die Lebensqualität steigt erst wieder, wenn eine zufriedene Abstinenz entwickelt werden kann oder die Fähigkeit, kontrolliert und möglichst gesund mit der Substanz umzugehen. So lässt sich Abhängigkeit verringern oder gar beenden.



Wie entsteht Abhängigkeit?

Alles, was Freude macht und sich eignet, unsere Stimmung positiv zu beeinflussen, hat das Potenzial, abhängig zu machen. Wir wollen zunehmend „mehr davon“ erleben und können das Maß irgendwann nicht mehr vernünftig steuern. Wer also Rauschmittel gebraucht, kann abhängig werden. Dabei wird zwischen körperlicher (physischer) und seelischer (psychischer) Abhängigkeit unterschieden. Körperliche Abhängigkeit entsteht, weil sich der Körper an die ständige Zufuhr des Rauschmittels gewöhnt. Er verändert seinen Stoffwechsel und „fordert“ immer mehr „Versorgung von außen“, um die gewünschte Wirkung zu erzielen. Wenn das Rauschmittel dem Körper nicht oder nicht in ausreichender Menge zugeführt wird, entstehen unangenehme, schmerzhaft und manchmal sogar lebensgefährliche Entzugserscheinungen, wie z. B. Zittern, Brechreiz, Magenkrämpfe und Kreislaufstörungen. Diese klingen bei erneutem Konsum wieder ab. Das unwiderstehliche Verlangen nach der emotionalen Wirkung eines Rauschmittels ist ein Zeichen für seelische Abhängigkeit.

Soll ich meinem Kind Geld für den Drogenkauf geben, damit es nicht mehr deilt, klaut oder betrügt?

Nein, denn finanzieren Sie den Konsum, besteht keine Motivation des Kindes das eigene Verhalten zu überdenken und den Konsum einzustellen. Im Einzelfall kann die Übernahme von Schulden Sinn machen, wenn sie überprüfbar gekoppelt an den Ausstieg von dem Konsum und das Erreichen der Abstinenz ist. In diesem

Fall ist es ratsam, rasch Kontakt zu einer Suchtberatungsstelle aufzunehmen.

Kann ich mein Kind zu einer Therapie zwingen?

Das hängt vom Alter des Kindes und von der Art der Therapie ab. Nach Rücksprache mit dem Arzt und dem Jugendamt ist eine Behandlung in einer kinder- und jugendpsychiatrischen Klinik gegen den Willen Ihres Kindes möglich. Faktisch ist

dies jedoch bei Jugendlichen, die älter als 14 Jahre sind, nur schwer umsetzbar. Ab diesem Alter muss der Wille Ihres Kindes bei der Bestimmung seines Aufenthaltes berücksichtigt werden. Auch in gerichtlichen Verfahren darf er nur in begründeten Einzelfällen übergangen werden. Stattdessen wird eine einvernehmliche Lösung angestrebt, die auch einen Therapieerfolg begünstigt. Wenn Sie vor einer solchen Entscheidung stehen kontaktieren Sie die zuständige Suchtberatungsstelle, ebenso das Jugendamt.



Tipp Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind

Ein guter Kontakt zu Ihrem Kind ist das „A und O“. Verbringen Sie Zeit mit Ihrem Kind, interessieren Sie sich für seine Hobbies, seine Freunde und auch für seine ersten Experimente in Sachen Alkohol- und anderer Drogenkonsum. Lassen Sie sich Erfahrungen schildern und seien Sie neugierig. Schauen Sie, ob Sie mit Ihrem Kind eher ähnliche oder unterschiedliche Haltungen gegenüber Alkohol und anderen Drogen haben. Tauschen Sie sich mit Ihrem Kind aus. Sprechen Sie über Ihre eigenen positiven und negativen Erfahrungen sowie über die Ihres Kindes. Wie sieht für Ihr Kind riskanter oder übermäßiger Konsum aus? Deckt sich das mit Ihrer Sichtweise? Sprechen Sie über Grenzen, Regeln und Sorgen.

2



In vielen Kulturkreisen hat sich Alkohol seit Jahrtausenden als fester Bestandteil etabliert. So scheint es selbstverständlich zu sein, dass zu feierlichen Anlässen mit einem Glas Sekt, Wein oder Bier angestoßen wird. Auch in ganz alltäglichen Situationen gehört der Genuss von Alkohol häufig dazu. Andere Kulturen gehen völlig anders mit Alkoholkonsum um. In arabischen Ländern ist er nur wenig verbreitet und toleriert. In Saudi-Arabien ist der Besitz von Alkohol sogar verboten.

Alkohol verbirgt sich nicht nur in Getränken, sondern ist häufig auch Bestandteil von Nahrungsmitteln und Medikamenten. Alkohol gelangt schnell in den Blutkreislauf. Die Alkoholkonzentration im Blut wird in Promille angegeben. Der Körper baut etwa 0,1 Promille pro Stunde ab. Der Alkoholgehalt eines Getränks wird in Volumenprozent (Vol. %) angegeben.

Ist Alkohol in Maßen gesund?

Es gibt Studien, die für sehr geringen Alkoholkonsum eine gefäßschonende Wirkung beschreiben. Alkohol kann demnach helfen, Schlaganfälle und Herzinfarkte zu

vermeiden. Grund dafür ist eine bessere Durchblutung, wodurch sich weniger verstopfende Ablagerungen in den Gefäßen bilden. Diese Wirkungen sind nur bei geringen Mengen von beispielsweise weniger als 0,1 Liter Bier am Tag beschrieben. Die gesundheitlichen Risiken übertreffen die positive Wirkung jedoch um ein Vielfaches. Alkohol kann die Leber, das Gehirn, die Bauchspeicheldrüse, das Herz und den Magen-Darm-Trakt erheblich schädigen. Er ist deshalb keine Medizin und kein Beitrag zu einer gesunden Lebensführung.

Sind Eltern verantwortlich, wenn ihr minderjähriges Kind Alkohol konsumiert?

Ja, bis zur Volljährigkeit sind die Erziehungsberechtigten für die Kinder verantwortlich. Zu dieser Verantwortung gehört es auch, ihre Kinder vor den Gefahren von Alkohol und anderen Drogen zu schützen. Diese wird auch nicht durch das Jugendschutzgesetz aufgehoben, wonach Jugendliche ab 16 Jahren bereits Bier und Wein in der Öffentlichkeit trinken dürfen. Wenn Eltern wissen, dass Kinder Alkohol

in größeren Mengen zu sich nehmen, beziehungsweise hochprozentigen Alkohol konsumieren, was bei ihnen zu gesundheitlichen Schäden führt, können sie wegen fahrlässigen Handelns bestraft werden. Auch wenn die Eltern zulassen, dass im Rahmen einer Hausparty ihrer Kinder exzessiv Alkohol konsumiert wird, ist das strafbar.

Mein Mann trinkt jeden Abend ein Bier. Ist er ein schlechtes Vorbild?

Diese Frage ist nicht so einfach zu beantworten. Einerseits weist der tägliche Konsum auf ein mögliches Abhängigkeitsmuster hin. Andererseits kann dieses Trinkverhalten auch als Modell gesehen werden, wie verantwortungsvoll und schadlos mit Alkohol umgegangen werden kann. Insbesondere dann, wenn es geringe Mengen sind und bislang keine körperlichen, psychischen oder sozialen Probleme entstanden sind. Kurzum: problematisch wird der tägliche Konsum dann, wenn er zwanghaft und aus Genuss ein Muss wird. In diesem Fall ist das Verhalten nicht vorbildlich für Ihre Kinder.

Tipp Seien Sie Vorbild

Kinder schauen sich vieles ab. Sie nehmen wahr, wie die Eltern mit ihrer Gesundheit umgehen und welche Haltung Sie gegenüber Alkohol und anderen Drogen haben. Daher spielt Ihre eigene Selbstfürsorge eine große Rolle. Reflektieren Sie Ihr eigenes Konsumverhalten. Welche Rolle spielen Alkohol und andere Drogen in Ihrem eigenen Lebensstil? Wie gehen Sie mit Belastungen und Stress um? Finden Sie immer das rechte Maß oder schlagen Sie öfters über die Strenge? Welche Rolle spielen Bewegung, Entspannung und Ernährung in Ihrem Alltag? Wenn Sie eine gesunde Lebensführung vorleben, hat auch Ihr Kind gute Chancen, sich diese von Ihnen abzuschauen.

Hilft Alkohol beim Einschlafen?

Ja, Alkoholkonsum vor dem Schlafengehen kann die Müdigkeit erhöhen und die Zeit bis zum Einschlafen verkürzen. Somit



benutzen einige Menschen mit Einschlafproblemen Alkohol als Hilfsmittel. Obwohl die Person schneller einschläft, sinkt bei höheren Dosen die Qualität des Schlafes in der zweiten Nachthälfte. Diese verminderte Durchschlafqualität führt häufig am nächsten Tag zu Leistungseinbußen. Außerdem kann sich schnell eine Abhängigkeit ausbilden, auch weil bei regelmäßigem Konsum höhere Mengen nötig sind, um denselben müde machenden Effekt zu erzielen.

Hält Alkohol warm?

Nein, Alkohol erzeugt nur das Gefühl von Wärme, denn er öffnet die kleinen Blutgefäße überall im Körper, auch in der Haut. Erkennbar wird dies an den typischen geröteten Wangen bzw. an einem geröteten Gesicht. Das durchströmende warme Blut erzeugt ein Wärmegefühl, ähnlich wie bei einer Entzündung. In Wahrheit wird aber durch die offenen Gefäße vor allem in der Haut viel mehr Wärme an die Umgebung

abgegeben als sonst. Deswegen kann eine Person, die im Winter draußen Alkohol trinkt, viel schneller auskühlen.

Was ist dran an: „Bier auf Wein, das lass sein. Wein auf Bier, das rat ich dir“?

Eine Erklärung dieses Sprichwortes ist, dass historisch in wohlhabenden Kreisen erst Bier ins Spiel kam, wenn der Wein leer war. Inhaltlich ist das Sprichwort falsch, da es nicht auf die Art des Getränks ankommt, sondern auf die Menge. Zusätzlich verzögert Zucker in Mischgetränken wie Wein, Likör oder Cocktails den Abbau von Alkohol.

Hilft Schnaps bei der Verdauung?

Der Einfluss von geringem Alkoholkonsum auf die Verdauung nach einer üppigen Mahlzeit ist bisher kaum wissenschaftlich untersucht worden. Soll die Verdauung nach dem Essen angeregt werden, hilft ein Kräutertee oder ein Espresso.





Alkohol- und Drogen-Tests

Drogenkonsum lässt sich in der Regel über sogenannte Screenings nachweisen. Das sind labormedizinische Analysen des Blutes, des Urins oder der Haare. Auch Speichelproben und Schweißproben sind einsetzbar. Letztere geben in aller Regel aber nur Auskunft über einen Konsum innerhalb der letzten Stunden. Von daher sind Blut-, Urin- oder Haaranalysen deutlich besser geeignet, wenn es um einen Konsumnachweis der letzten Tage bzw. Monate geht. Der QR-Code führt zu einer Übersicht, in der die entsprechenden Zeiträume des Nachweises dargestellt werden. Der Nachweis im Haar ist am längsten möglich, gefolgt von der Urinanalyse. Der Bluttest hat die kürzeste Nachweiszeit.

Weitere Infos:
<https://drugscouts.de>



Alkohol und Drogen zusammen einnehmen, was passiert?

Gleichzeitiger Konsum mehrerer Drogen ist meist gefährlich. Durch den Gebrauch verschiedener Substanzen ist die Wirkung der einzelnen Substanzen schwer abzuschätzen. Illegale Drogen sind meist verunreinigt. Somit können zusätzlich unvorhersehbare Reaktionen ausgelöst werden. Wenn beispielsweise Alkohol und Speed gleichzeitig konsumiert werden, ist die Alkoholwirkung geringer. Dies kann bei gesteigertem Konsum zu einer Alkoholvergiftung führen. Alkohol entzieht genauso wie Speed oder Ecstasy dem Körper Wasser. Somit besteht die Gefahr einer Austrocknung oder eines Kreislaufkollaps. Durch das Mischen und einer schweren Dosierbarkeit besteht die Gefahr einer Überdosis. Der Organismus wird belastet und es treten unangenehme psychische und körperliche Begleiterscheinungen wie Kontroll- und Realitätsverlust, Angstattacken oder Bewusstseinsverlust auf.

Tipp **Beziehen Sie Position**

Von großer Bedeutung ist die emotionale Botschaft: „Mir ist wichtig, dass du gesund bist und es dir gut geht, deshalb gibt es Dinge, die ich dir nicht erlauben möchte“.

Forschungsergebnisse zeigen, dass die erlaubende oder ablehnende Haltung der Eltern zum Drogenkonsum große Wirkung darauf hat, wie Kinder konsumieren und welchen Verlauf diese Erfahrungen nehmen. Das Wissen, dass Eltern Alkohol- und anderen Drogengebrauch ablehnen, gilt dabei als relevanter Schutzfaktor für Kinder. Informieren Sie sich über Rauschmittel und deren Wirkung. Trauen Sie sich, Position zu beziehen.

Kann Trinken trainiert werden?

Ja, der Körper gewöhnt sich mit der Zeit an Alkohol und verträgt immer größere Mengen bis eine akute Alkoholvergiftung eintritt. Ein an Alkohol gewöhnter Mensch

fühlt sich bei einem hohen Alkoholpegel nicht so stark betrunken wie ein ungeübter. Das kommt u. a. daher, dass die Leber der Vieltrinker*innen Alkohol schneller abbauen kann. Jedoch muss ein an Alkohol gewöhnter Mensch auch mehr trinken, um den erwünschten Rauschzustand zu erreichen. Das Trinken von immer mehr Alkohol, um sich betrunken zu fühlen, kann zu einer Alkoholabhängigkeit führen aber auch zu Schädigungen des Körpers nach dem Alkoholmissbrauch.

Vertragen Frauen weniger Alkohol als Männer?

Ja, im Regelfall haben Frauen nach der gleichen Menge an Alkohol einen höheren Promillewert als Männer. Das liegt an mehreren Faktoren. Frauen sind normalerweise leichter als Männer. Der wichtigste Grund ist aber, dass Frauen einen höheren Körperfettanteil im Vergleich zum Körperwasser haben. Alkohol verteilt sich aber nur im Körperwasser. Deswegen ist bei gleicher Menge Alkohol die Konzentration im Körper bei Frauen deutlich höher, weil er sich nur in einer geringeren Menge

Wasser verteilen kann. Somit wirkt die gleiche Menge Alkohol bei Frauen stärker als bei Männern.

Was hilft gegen einen Alkohol-Kater?

Viel Wasser trinken. Wasser hilft dem Körper, die Katersymptome zu bekämpfen. Alkohol wird in der Leber abgebaut und entzieht dem Körper Wasser, somit muss

dies ersetzt werden, um die Folgen des Wassermangels zu lindern. Unter anderem helfen auch Gurken. In Gurken ist viel Wasser enthalten, diese helfen dem Körper bei der Wasserversorgung. Salzige Nahrung wie Chips helfen dem Körper, die verlorenen Mineralstoffe zu ersetzen und Salz im Körper zu halten. Ebenso hilft die Zufuhr von Vitamin C.



Ist der Alkoholgehalt im Blut nach dem Erbrechen anders?

Der Alkoholgehalt ändert sich nicht sofort. Durch das Erbrechen wird der Magen entleert und so verhindert, dass Alkohol, der sich vielleicht noch im Magen befindet, ins Blut übergeht. Das Erbrechen stellt also auch einen Schutzmechanismus des Körpers dar, der ab etwa 1,5 Promille Blutalkohol eintreten kann. Achtung: Wenn die

Person, die sich erbricht, bewusstlos ist, besteht Erstickungsgefahr.

Werden durch übermäßigen Alkoholkonsum Hirnregionen geschädigt?

Ein übermäßiger Alkoholkonsum kann das Gehirn doppelt schädigen; sofort wenn Alkohol getrunken wird und auf lange Sicht mit Spätfolgen. Alkohol bewirkt unmittelbar, dass Stoffe, die Nervenzellen im



Alkohol im Straßenverkehr

Für Fahrer*innen unter 21 Jahren sowie für Fahrten innerhalb der Probezeit gilt absolutes Alkoholverbot am Steuer. Verstöße führen zu einer Verlängerung der Probezeit, einem Aufbauseminar und ggf. zu einem Bußgeld.

Ab 0,3 Promille drohen bei einem Unfall oder auffälliger Fahrweise Geld- oder Freiheitsstrafen und zeitweiser Entzug des Führerscheins. 0,3 Promille können bereits mit einem Glas Bier von 0,4 Liter erreicht werden. Bei einem Blutwert von 1,6 Promille und mehr wird eine MPU (Medizinisch-Psychologische Untersuchung) verpflichtend, um den Führerschein zurückzuerhalten. Auch wer betrunken aufs Fahrrad steigt, riskiert Strafen und den Verlust seines Führerscheins. Werden Minderjährige volltrunken von der Polizei aufgegriffen oder mit einer Alkoholvergiftung ins Krankenhaus gebracht, wird dies in der Regel der Führerscheinstelle gemeldet. So ergeben sich Probleme, wenn später der Führerschein beantragt wird. Auch hier kann eine MPU gefordert werden, um die Verkehrstauglichkeit sicherzustellen.

Gehirn schützen sollen, schnell abgebaut werden oder absterben. Auf lange Sicht wird das Gehirn großflächig beschädigt. Das Gehirn schrumpft, weil Verbindungen zwischen Zellen und Nervenzellen absterben. Spätfolgen können Gedächtnisstörungen, Intelligenzminderung und Verhaltensauffälligkeiten sein. Diese entstehen auch durch langanhaltenden Stoffwechselstress oder durch Mangelversorgung mit für die Nervenzellen lebenswichtigen Vitaminen.

Wie viele Promille sind tödlich?

Welche Menge Alkohol tödlich wirkt, hängt von vielen Faktoren ab, z. B. Toleranzentwicklung, Geschlecht, Alter, und körperlichen Voraussetzungen der trinkenden Person. Schätzwerte sind 2 bis 5 Promille, mit Schwankungen nach oben und unten. In diesen Konzentrationen kann die giftige Wirkung des Alkohols zu Atemlähmungen und/oder Kreislaufversagen führen, so dass ohne medizinische Behandlung nach einem Koma der Tod eintritt. Schon bei weniger Promille kann die Alkoholvergiftung tödlich verlaufen,





beispielsweise bei Bewusstlosigkeit, Unterkühlung oder wenn Erbrochenes in die Lunge gerät und zum Ersticken führt.

Eine 18-jährige kauft legal Alkohol und trinkt ihn mit ihren Freund*innen auf dem Bolzplatz, die 14 und 15 Jahre alt sind. Ist das gemeinsame Trinken in Ordnung?

Das Jugendschutzgesetz zieht klare Grenzen. Alkoholische Getränke dürfen weder an Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren verkauft oder abgegeben, noch darf ihnen der Verzehr erlaubt werden.

Für branntweinhalige Getränke gilt dies sogar erst ab 18 Jahren. Eine Volljährige, die in ihrer Clique alkoholhaltige Getränke an Minderjährige weitergibt, begeht eine Ordnungswidrigkeit und kann ein Bußgeld erhalten. Die Überprüfung gehört zu den Aufgaben des Ordnungsamtes und der Polizei. Sie kontrollieren nicht nur Kneipen, Diskotheken und Trinkhallen sondern sind auch im öffentlichen Raum unterwegs. So mussten drei Erwachsene, die Zigaretten und den Likör „Blue Curacao“ an Minderjährige abgegeben haben, ein erhebliches Bußgeld zahlen.



Alkohol – was sagt das Jugendschutzgesetz?

Für unter 14-jährige ist der Alkoholkonsum in der Öffentlichkeit verboten. Im Alter von 14 – 16 Jahren dürfen Bier, Wein und Schaumwein ausschließlich im Beisein der Eltern getrunken werden. Jugendliche von 16 – 18 Jahren dürfen auch ohne die Anwesenheit der Eltern Bier, Wein und Schaumwein trinken. Der Konsum branntweinhaltiger Getränke wie z. B. Schnaps ist für Jugendliche unter 18 Jahren verboten. Dazu zählen auch branntweinhaltige Mischgetränke wie beispielsweise Whiskey-Cola, Gin-Tonic oder Wodka-Lemon.

Weitere Infos:

<https://www.jugendschutz-giessen.de>



Mein Kind ist in einer Ausnüchterungszelle gelandet, wer bezahlt dafür?

Die Kosten, die durch einen Aufenthalt in einer Ausnüchterungszelle entstehen, müssen von der betrunkenen Person oder ihren Erziehungsberechtigten übernommen werden. Sie richten sich nach der Anzahl der beteiligten Polizist*innen und der Dauer des Aufenthalts. Sie variieren, in Abhängigkeit vom einzelnen Bundesland, in der Regel zwischen 50 bis 200 €, wobei der Kostensatz bei 6,51 € pro angefangener Viertelstunde pro Polizist liegt. Die erkennungsdienstliche Behandlung kostet zusätzlich 59,50 € (Stand 01/2020 lt. Bundespolizei).





Cannabis ist der wissenschaftliche Name der Gattung Hanf. Aus den getrockneten Blüten und Blättern des Hanfs entsteht „Marihuana“ bzw. „Gras“. Das Harz aus den Hanfblüten wird als „Haschisch“ angeboten. THC (Tetrahydrocannabinol) ist einer der zentralen Wirkstoffe des Cannabis. Die Produkte werden meist zerbröseln, mit Tabak gemischt und als Joint geraucht. Cannabis kann außerdem in einer Wasserpfeife (auch „Bong“ genannt) geraucht oder als Keks gegessen werden. In der Wasserpfeife wird die Wirkung intensiviert, im Gebäck tritt sie mit zeitlicher Verzögerung ein. Typische Wirkungen sind Gelassenheit, intensive Körpergefühle, gesteigerter Appetit und erhöhtes Mitteilungsbedürfnis. Eine Überdosierung kann u. a. zu Kreislaufproblemen, Angstzuständen und Psychosen führen. Cannabis wird unter verschiedenen Namen angeboten, beispielsweise „Haze“, „Skunk“, „Schwarzer Afghane“ oder „roter Libanese“. Die Bezeichnungen beziehen sich auf Verarbeitungsart, Herkunftsort, Farbe und manchmal auf die Qualität.

Cannabis – legal oder illegal?

Laut § 29 BtMG (Betäubungsmittelgesetz) ist der Anbau, Handel, Besitz und Erwerb von Cannabis mit einem THC-Gehalt von mehr als 0,2 % verboten. Auch der Besitz von „geringen Mengen“ ist eine Straftat. Legal ist der Einsatz von Cannabis mit einem THC-Gehalt von mehr als 0,2 % nur im medizinischen Bereich. Hier ist die Abgabe verschreibungspflichtig.

Kann ich erkennen, ob mein Kind gekifft hat?

Bei Verdacht sollte das Kind vorsichtig darauf angesprochen werden. Ein ungewöhnliches Verhalten oder Antriebslosigkeit können Anzeichen sein. Die Wirkung hängt auch damit zusammen, ob Cannabis geraucht oder gegessen wurde und wie die körperliche und psychische Verfassung des Kindes ist. Gerötete Augen, erweiterte

Tipp Ihr Kind nimmt Drogen – seien Sie aktiv

Lassen Sie sich das Konsumverhalten Ihres Kindes schildern. Seien Sie nicht belehrend oder moralisierend, sondern eher neugierig und verzichten Sie auf einen zynischen Unterton. Welche Drogen werden konsumiert? In welchem Rahmen und wie häufig? Bei gelegentlichem Konsum von beispielsweise Cannabis weisen Sie klar auf die möglichen Konsequenzen hin, z. B. Meldung bei der Führerscheinstelle. Fragen Sie, was am Konsum emotional scheinbar und kurzfristig guttut. Interessieren Sie sich gerade auch für diese „konsumierende“ Seite Ihres Kindes. Verändert sich der Alltag und das Verhalten Ihres Kindes stark, z. B. durch nachlassende Schulleistungen, häufige Geldnot, einen veränderten Freundeskreis, vernachlässigte Hobbies, so kann dies auf einen riskanten Konsum hinweisen. Signalisieren Sie Ihrem Kind, dass Sie ihm unterstützend zur Seite stehen. Gleichzeitig braucht es einen engeren Rahmen durch klare Regeln und elterliche Kontrolle. Sollten Sie das Gefühl haben, mit der Situation nicht gut zurechtzukommen oder keine gelingenden Gespräche mehr mit Ihrem Kind führen zu können, dann wenden Sie sich an eine Fachberatungsstelle.



Pupillen oder ein gesteigertes Hungergefühl, der sogenannte „Fressflash“, können körperliche Effekte sein. Aber auch der Gleichgewichtssinn und das Zeitgefühl können beeinträchtigt werden. Viele Menschen zeigen unter der Wirkung von Cannabis Euphorie, haben neue Ideen mit Gedankensprüngen. Das Erleben und das damit verbundene Gemeinschaftsge-

fühl werden intensiver wahrgenommen. Neben den subjektiv „positiven“ können auch „negative“ Auswirkungen auftreten. Übelkeit, Schwindel, Kreislaufkollaps, Erinnerungslücken oder eingeschränkte Wahrnehmung der Umwelt sind Beispiele dafür. Im schlimmsten Fall entwickeln die Betroffenen Angstzustände, Panikgefühle oder Wahnvorstellungen.



Synthetische Cannabinoide

Dies sind chemisch hergestellte Substanzen, die auf dem Markt häufig unter den Bezeichnungen Spice oder Liquid Ecstasy gehandelt werden. Wie auch das natürliche Cannabis enthalten diese Substanzen THC, meist jedoch in deutlich höherer Konzentration. Die THC-Konzentration hat Auswirkungen auf die Rauschintensität, allerdings auch auf die Wahrscheinlichkeit eines Psychoseausbruchs. Hiervor schützt auch ein hoher Reinheitsgrad nicht. Häufig werden unter dem Begriff „Synthetische Cannabinoide“ auch andere chemische Substanzen verkauft, die weder synthetische noch natürliche Cannabinoide enthalten. Vor diesem Konsum wird dringend gewarnt.

Weitere Infos:

<https://youtube.com>

<https://www.sag-nein-zu-drogen.de>



Was ist eine Bong und welche Arten gibt es?

Eine Bong ähnelt einer Wasserpfeife. Dies ist ein großer Zylinder mit etwas Wasser darin. An einer Seite kann die Bong ein bis zwei Löcher haben. Auf das obere Ende wird ein Sieb geschoben. Darauf wird dann meist das Cannabis gelegt. Der Zylinder wird mit dem Mund verschlossen. Mit einem Feuerzeug wird die Mischung entzündet und die Person zieht oder inhaliert gleichzeitig mit dem Mund. Solange sich der Rauch in der Bong ansammelt wird gezogen. Es gibt verschiedene Bong-Arten. Dazu zählt die Glasbong, die am häufigsten verkauft wird. Die Acrylbong ist leichter transportabel und hat bunte

Farben. Die Hollandbong hat die Form einer Vase und wird damit oft verwechselt. Die Bambus-Bong ist in Deutschland nicht weit verbreitet. Die Eisbong wird mit Eiswürfeln benutzt, die den Rauch kühlen. Die Bierbong ist ein Trichter mit einem Schlauch, wodurch große Mengen Alkohol auf einmal getrunken werden können.

Weitere Infos:

<https://de.wikipedia.org>



Ist Bong rauchen weniger schädlich als Joints rauchen?

Bong rauchen ist schädlicher als Joints rauchen. Bei der Bong werden schneller höhere Konzentrationen des Wirkstoffs THC aufgenommen als beim Joint rauchen. So wird ein Rauschzustand schneller und heftiger erreicht. Grundsätzlich gilt, dass das Rauchen immer schädlich ist. Das liegt daran, dass beim Rauchen Teer und andere Verbrennungsstoffe entstehen, welche krebserregend sind. Daran ändert auch der Konsum durch eine Pfeife, Wasserpfeife oder Zigarette wenig.





Cannabidiol – CBD

Cannabispflanzen enthalten das rauschwirksame Tetrahydrocannabinol (THC) und das nicht rauschwirksame Cannabidiol. Dem CBD wird eine antipsychotische Wirkung nachgesagt, die derzeit im Mittelpunkt entsprechender Forschungsbemühungen steht. Ebenso weisen erste klinische Befunde darauf hin, dass CBD aggressionsmindernd und emotional ausgleichend wirken kann. Cannabispräparate können in Deutschland legal erworben werden, wenn der THC-Gehalt unter 0,2 % liegt. Darunter fallen beispielsweise CBD-Öle. Der Erwerb von CBD-Blüten hingegen stellt momentan eine rechtliche Grauzone dar. CBD kann auch als verschreibungspflichtiges Medikament, welches zur Behandlung verschiedener Krankheitsbilder eingesetzt wird, von Ärzt*innen verordnet werden.

Weitere Infos:

<https://www.verbraucherzentrale.de>



Welchen Einfluss hat Cannabis-konsum auf den Führerschein?

Bei Verkehrskontrollen wird der THC-Wert im Körper gemessen. Fahrzeuge unter dem Einfluss von THC zu führen, ist verboten. Auch wenn der Konsum längere

Zeit zurückliegt, kann THC im Körper nachgewiesen werden. So besteht eine Ordnungswidrigkeit. In der Regel wird der Führerschein sofort und kurzfristig entzogen. Um ihn jedoch dauerhaft zurückzuerhalten muss eine MPU bestanden werden. Dazu gehört auch der Nachweis vollständiger Drogenfreiheit über einen längeren Zeitraum von meist einem Jahr. Werden junge Menschen vor dem Erwerb des Führerscheins durch den Besitz oder Konsum von Cannabis polizeilich auffällig, wird dies an die Führerscheinstelle gemeldet. Bei der späteren Beantragung des Führer-

scheins kann ebenfalls eine MPU inkl. des Nachweises über die mindestens einjährige Drogenfreiheit gefordert werden. In beiden Fällen entstehen hohe Kosten, Aufwand und Mobilitätseinschränkungen.

Weitere Infos:

<http://www.limmer-reutemann.de>

<https://www.drugcom.de>



Löst Cannabiskonsum eine Psychose aus?

Ja, Cannabis hat das Potenzial hierzu. Es steht im Verdacht, das Auftreten einer Schizophrenie zu verursachen bzw. zu beschleunigen. Auch der Verlauf anderer psychotischer Erkrankungen kann ungünstig beeinflusst werden.

Psychosen



Unter einer Psychose wird eine Veränderung der Wahrnehmung der Realität verstanden. Diese kann kurz oder lang andauern. Zu beobachten sind Halluzinationen, Wahnvorstellungen oder auch schwerwiegende Denkstörungen, die oft von starken Ängsten begleitet werden. Häufig sind diese auch begleitet von Antriebsstörungen.

Unterschieden werden primäre und sekundäre Psychosen. Bei primären Psychosen werden im Rahmen der Diagnostik keine Ursachen festgestellt, wie dies z. B. bei der Schizophrenie der Fall ist. Bei sekundären Psychosen kann hingegen eine Ursache bestimmt werden. Drei Ursachen sind die häufigsten:

- a) Der Konsum von Drogen wie Cannabis, Kokain, LSD oder aber Alkohol,
- b) Nebenwirkungen bestimmter Medikamente,
- c) hirnorganisch bedingte Ausfälle, die zumeist auf schwere Unfälle oder Infektionen zurückgeführt werden.

4



Amphetamine sind synthetische Substanzen. Unter dem Namen Speed oder Pep werden sie als helles Pulver, Paste oder in kristalliner Form angeboten. Amphetamin ist auch der Ausgangsstoff für eine Reihe weiterer synthetischer Drogen wie Methamphetamin und MDMA. Diese werden in Form bunter Pillen, Tabletten oder Kapseln als Crystal (Meth) oder Ecstasy angeboten. Amphetamine können entsprechend geschluckt, gesnift, gespritzt oder in Wasser gelöst getrunken werden.

Wie wirken Amphetamine?

Amphetamine wirken anregend bis aufputschend. Methamphetamine wirken länger und stärker. Beide Substanzen machen schnell psychisch abhängig, da sie besonders rasch einen wachen, selbstbewussten und aktiven Gefühlszustand herbeiführen. Dieser soll möglichst oft wiederholt werden. Die körperliche Wahrnehmung von Hunger, Durst und Müdigkeit wird unterdrückt. Das Problem ist, dass die Substanzen keine Energie geben, sondern sie mobilisieren die Notreserven

des Körpers. MDMA (Ecstasy) trocknet den Körper aus. Wenn der Natriumspiegel im Blut fällt, besteht die Gefahr von Übelkeit, Verwirrtheit oder epileptischen Anfällen. Bei Frauen treten die Neben-



wirkungen häufig verstärkt auf, wodurch eine größere Gefährdung besteht. Die Substanzen können Nieren, Gehirn, Leber, Herz und Nervenzellen nachhaltig schädigen. Körperliche Auswirkungen wie Zittern oder Schwitzen sind bekannt. Die Entzugssymptome sind vorwiegend psychisch. Bei Ecstasy können auch Niedergeschlagenheit, Depressionen, Stimmungsschwankungen, Ideenlosigkeit oder Angststörungen eine Rolle spielen. Diese Empfindungen können mehrere Tage andauern.

Welche Risiken sind mit Amphetaminen verbunden?

Die Zusammensetzung ist oft unklar. Amphetamine können hoch dosiert, verunreinigt oder mit anderen Substanzen vermischt sein. Die Art, Dauer und Intensität der Wirkung ist somit unberechenbar. Eine höhere Dosis kann unmittelbar nach der Einnahme zu Aggressionen, Verfolgungswahn oder teils zu Halluzinationen führen, im Einzelfall auch zu massiven Herz-Kreislauf-Problemen.

Tip Reagieren Sie im Notfall

Zeigt Ihr Kind extreme körperliche Reaktionen wie Erbrechen, erweiterte Pupillen, Reaktions- oder Bewusstlosigkeit und verlangsamte Atmung? Dies können Anzeichen einer Vergiftung sein. Verschaffen Sie sich einen Überblick über die Situation. Bringen Sie Ihr Kind in die stabile Seitenlage und wählen Sie den Notruf 112. Schildern Sie, wo der Notfall stattfindet, welche Symptome Sie sehen und befolgen Sie den Rat der Rettungsleitstelle. Seien Sie offen, sagen Sie dem medizinischen Personal, was Sie wissen oder vermuten. Ärzt*innen stehen unter Schweigepflicht.



*Regionale Ansprechpartner*innen*

SuchtHilfeZentrum Gießen e. V.

Schanzenstraße 16, 35390 Gießen

Telefon: 0641 78 027

E-Mail: info@shz-giessen.de

Web: www.shzgiessen.de



Diakonie Fachstelle für Suchthilfe

Südanlage 21, 35390 Gießen

Telefon: 0641 93228-472

E-Mail: suchthilfe@diakonie-giessen.de

Web: www.diakonie-giessen.de



Verein für Psychosoziale Therapie e. V.

Marktplatz 3, 35321 Laubach

Telefon: 06405 505 30 90

E-Mail: gs-info@vpst-laubach.de

Web: www.vpst-laubach.de



Hilfverbund Wohnen und Arbeit (HWA)

Falkweg 8, 35394 Gießen

Telefon: 0641 4019 400

E-Mail: hwa@awo-giessen.de

Web: www.awo-giessen.org



Präventiver Jugendschutz der Universitätsstadt Gießen

Ostanlage 25a, 35390 Gießen

Telefon: 0641 3061498

E-Mail: jugendschutz@giessen.de

Web: www.jugendschutz-giessen.de



Aufsuchende Jugendsozialarbeit (AJS) der Universitätsstadt Gießen

Ostanlage 25a, 35390 Gießen

Telefon: 0641 3062498

E-Mail: ajs@giessen.de

Web: www.ajs-giessen.de



Überregionale Ansprechpartner*innen

Nummer gegen Kummer

Telefon allgemein: 0202 259059-0
Kinder- und Jugendtelefon: 0800 116111
Elterntelefon: 0800 1110550
E-Mail: info@nummergegenkummer.de
Web: www.nummergegenkummer.de



Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Maarweg 149-161, 50825 Köln
Telefon: 0221 8992-0
E-Mail: poststelle@bzga.de
Web: www.sucht-und-drogen-hotline.de



Drogen- und Suchtberatung online

www.drugcom.de



Hessische Landesstelle für Suchtfragen

Zimmerweg 10, 60325 Frankfurt am Main
Telefon: 069 71376777
E-Mail: hls@hls-online.org
Web: www.hls-online.org



Bundesverband der Elternkreise Suchtgefährdeter und Suchtkranker Söhne und Töchter e. V.

Eltern- Selbsthilfe BVEK e. V.

Am Nißberg 19, 24392 Boren-Lindaunis
Telefon: 04641 9898609
E-Mail: info@bvek.org
Web: www.bvek.org



Impressum

Herausgeber:

Universitätsstadt Gießen
Der Magistrat
Präventiver Jugendschutz
Ostanlage 25a, 35390 Gießen
Telefon: 0641 3061498
E-Mail: jugendschutz@giessen.de
Web: www.jugendschutz-giessen.de

SuchtHilfeZentrum Gießen e.V.

Schanzenstraße 16
35390 Gießen
Telefon: 0641 78 027
E-Mail: info@shz-giessen.de
Web: www.shzgiessen.de

Redaktion:

Egon Wielsch, Dr. Bernd Hündersen,
Tanja Klein, Viktoria Hildebrandt

Gestaltung:

imedia design, Gießen
www.imedia-design.de

Bildquellen:

iStock/Getty Images, Adobe Stock

ISBN:

978-3-930489-69-5

1. Auflage 2021

