

Let's talk about drugs Substanzkonsum

Welche Substanzen sind potentiell mit einem schädlichen Gebrauch verbunden?

Viele Substanzen haben eine Wirkung auf das Gehirn und sind potentiell mit einem schädlichen Gebrauch verbunden. Dabei wird zwischen **legalen** Substanzen wie Nikotin und Alkohol und **illegalen** Substanzen wie Cannabis, Kokain, Heroin etc. unterschieden.



Was ist schädlicher Gebrauch (Substanzmissbrauch)?

Von einem Substanzmissbrauch spricht man, wenn man eine Substanz **wiederholt** einnimmt, obwohl man weiß, dass der Konsum zu Beeinträchtigungen in unterschiedlichen Lebensbereichen führt.

Welche Folgen hat ein schädlicher Konsum?

Die Folgen eines Substanzmissbrauchs sind Schwierigkeiten im sozialen Umfeld (z.B. Probleme mit den Freunden, Lehrern oder Eltern), körperliche und psychische Beeinträchtigungen. Häufig folgt auch die **Abhängigkeit**.

Was ist Abhängigkeit eigentlich?

Abhängigkeit ist ein **starkes, nicht kontrollierbares Verlangen** nach einem bestimmten **Erlebniszustand**, den man erreichen kann, indem man eine Substanz zu sich nimmt.

Wie erkennst du eine Abhängigkeit?

- Man verspürt ein starkes **Verlangen**, eine Substanz zu konsumieren
- Man verliert mehr und mehr die **Kontrolle** über den Gebrauch der Substanz
- Mit der Zeit entwickeln sich **Entzugssymptome** (körperlich und psychisch), wenn man die Substanz längere Zeit nicht einnimmt
- Man braucht eine immer **höhere Dosis** der Substanz, um überhaupt noch eine Wirkung zu spüren
- Man **vernachlässigt** andere Dinge, die einem mal wichtig waren und das Leben dreht sich fast nur noch um den Konsum der Substanz



Wie häufig ist der Gebrauch von Substanzen in unserer Bevölkerung?

- Regelmäßiger Alkoholkonsum (mindestens einmal pro Woche): Etwa **4 von 100** Jugendlichen im Alter von 12-15 Jahren
- **30 in 100** bei den 16 - 17 Jährigen und sogar **40 von 100** bei den 22 - 25 Jährigen
- Konsum einer illegalen Droge (mindestens einmal im Leben): **20 von 100** Personen

Wie häufig ist Abhängigkeit in unserer Bevölkerung verbreitet?



- Circa 1 von 20 Personen leidet einmal im Leben an der Abhängigkeit von illegalen Drogen
- Circa 4 von 25 Personen leiden einmal im Leben an Alkoholabhängigkeit

Wie kommt es zum schädlichen Gebrauch und zur möglichen Entwicklung einer Abhängigkeit?

Es gibt verschiedene Faktoren, die zu der Entwicklung einer Abhängigkeit beitragen können. Neben Vererbung können auch Eigenschaften der **Person** (z.B. Schulprobleme, niedriges Selbstwertgefühl) zu einem riskanten Konsum führen. Auch die positive Erwartung auf die Wirkung der Substanz (z.B. "Zigarette beruhigt", "Kaffee macht fit", "Alkohol lockert") spielt eine Rolle.

Das **Umfeld**, wie der Freundeskreis oder die Familie spielt eine tragende Rolle. Je nachdem, wie deren Einstellung zu einer bestimmter Substanz ist, beeinflusst dies auch unsere eigene Einstellung.

Eine erhöhte Gefahr für die Entwicklung einer Abhängigkeit besteht, wenn man **im frühen Alter** mit dem Konsum begonnen hat. Das Risiko ist auch größer, wenn man **regelmäßig** oder **mehrere Substanzen** konsumiert.

Wie behandelt man eine Abhängigkeit?

Die wichtigste Maßnahme ist natürlich die **Vorbeugung**:

- durch **Aufklärung** versucht man, den Konsum oder eine potentielle Abhängigkeit zu verhindern
- durch verschiedenen Techniken erlernt man, problematische Situationen mit anderen Strategien zu bewältigen
- durch vielfältige Freizeitangebote legt man den Schwerpunkt auf andere Tätigkeiten als den Konsum von Substanzen



Die Grundschrirte der **Behandlung**:

- die eigene **Motivation** ist sehr wichtig
- Ziel ist der schnelle **Ausstieg** aus der Abhängigkeit; durch Bewusstwerdung der schädlichen Langzeitfolgen werden der **Wille** und das **Durchhaltevermögen** gestärkt
- gezielt wird auf die Verhinderung von Rückfällen hin gearbeitet, sowie der Umgang mit möglichen "Ausrutschern" erlernt
- durch das Erlernen verschiedener Strategien zur Stressbewältigung oder wie man mit den eigenen Emotionen umgeht, wird einem geholfen, einen neuen Ausweg zu finden und nicht in dem gewohnten Suchtmuster zu bleiben; geübt wird der Umgang mit "Versuchung"
- Nach der Behandlung wird empfohlen, regelmäßig an Selbsthilfegruppen teilzunehmen, um Rückfälle langfristig zu vermeiden

Anlaufstellen:

Sucht & Drogenhotline: 01806-313031 <http://www.drugcom.de>

Telefonseelsorge: 0800 1110111 und 0800 1110222

In der **Martin-Luther-Schule:** Beratungslehrer für Suchtprävention, Jonas Wahl: wahl@mls-marburg.de

In **Marburg:** Sucht- und Drogenberatung Tel.: 06421 26033 <https://suchtmr.de/>



Therapie: **Hochschulambulanz für Kinder und Jugendliche Marburg:** Gutenbergstraße 29, 35037 Marburg, Tel.:06421/ 2825096, kju04@staff.uni-marburg.de

Psychotherapeutische Ambulanz der AWKV Psychologische Beratungsstelle für Kinder- und Jugendliche: Heinrich-Heine-Straße 44, 35039 Marburg, Tel.: 06421/ 3893820, vw-mr@awkv.de ; <https://www.awkv.de/>