

Paula Goodyer

# Kids + Drugs

Ein praktischer Ratgeber

Aus dem Englischen von  
Marielies Urban

Herder  
Freiburg • Basel • Wien

# Inhalt

<b>1 Was bringt Ihnen dieses Buch?</b> . . . . .	<b>13</b>
<b>2 Es genügt nicht, einfach nein zu sagen.</b> . . . . .	<b>20</b>
Jugendliche möchten unbedingt alles selbst herausfinden. . . . .	21
Es ist normal, daß Jugendliche rebellieren. . . . .	22
Jugendliche möchten genauso sein wie ihre Altersgenossen. . . . .	22
Drogen bewirken, daß Menschen sich gut fühlen .	23
<b>3 Kinder und Jugendliche stark machen gegen Drogen.</b> . . . . .	<b>29</b>
Seien Sie ein gutes Vorbild - Sie werden beobachtet	31
Zeigen Sie ihren Kindern Möglichkeiten, wie sie sich ohne Drogen entspannen und mit Streß fertigwerden können. . . . .	33
Helfen Sie Jugendlichen, selbständig denken zu lernen. . . . .	33
Helfen Sie Jugendlichen, sich selbst zu vertrauen. . . . .	35
Seien Sie zwanglos, freundlich und natürlich, wenn Sie über Drogen sprechen. . . . .	35
Eignen Sie sich Faktenwissen an. . . . .	36
Führen Sie Diskussionen, halten Sie keine Vorträge. . . . .	37

Wenden Sie keine Schockstrategie an . . . . .	38
Suchen Sie Gelegenheiten zum Gespräch . . . . .	40
<b>4 Schwierigkeiten vermeiden . . . . .</b>	<b>42</b>
Sie haben mehr Einfluß als Sie denken . . . . .	42
Verstehen Sie, warum Ihre Kinder Drogen nehmen . . . . .	45
Schätzen Sie die Drogenrisiken richtig ein . . . . .	48
Wie gehen Sie selbst mit Alkohol und Nikotin um? . . . . .	51
Festigen Sie die Beziehung zu Ihren Kindern . . . . .	51
Nehmen Sie sich mehr Zeit zum Reden - und zum Zuhören . . . . .	53
Behalten Sie Familienrituale bei . . . . .	55
Lassen Sie sich auf die Vorstellungen und die Kultur von Jugendlichen ein. . . . .	55
Was für Eltern brauchen Jugendliche? . . . . .	56
Fördern Sie das Interesse an Freizeit- beschäftigungen. . . . .	57
Lernen Sie die Freunde Ihrer Kinder kennen . . . . .	57
Lernen Sie die Eltern der Freunde Ihrer Kinderkennen . . . . .	58
Zeigen Sie Jugendlichen, daß es in Ordnung ist, wenn sie um Hilfe bitten . . . . .	58
Bestärken Sie Jugendliche darin, gut mit ihrem Körper umzugehen . . . . .	61
Machen Sie eine Generalprobe für den Ernstfall. . . . .	62
Setzen Sie Grenzen . . . . .	63
<b>5 Die Kommunikation verbessern . . . . .</b>	<b>65</b>
Sie können sprechen, aber können Sie kommunizieren? . . . . .	65
So verbessern Sie die Kommunikation. . . . .	69

<b>6</b>	<b>Wie gefährlich ist Cannabis?</b> . . . . .	<b>74</b>
	Was für eine Droge ist Cannabis? . . . . .	75
	Warum ist Cannabis so beliebt? . . . . .	76
	Was spricht dafür, daß Cannabis das Lernen behindert? . . . . .	78
	Welche unmittelbaren Auswirkungen hat Cannabis? . . . . .	80
	Macht Cannabis abhängig? . . . . .	80
	Welche anderen Probleme werden von Cannabis verursacht? . . . . .	81
	Kann Cannabis zu Geisteskrankheiten führen? . . .	82
	Ist Cannabis eine Einstiegsdroge für andere illegale Drogen? . . . . .	83
	Anzeichen für den Gebrauch von Cannabis . . . . .	83
	Wie Sie mit Jugendlichen über Cannabis sprechen sollten. . . . .	84
	Welchen Einfluß hat es auf jüngere Geschwister, wenn ihre Schwester oder ihr Bruder Pot raucht? . .	85
	Gibt es Möglichkeiten, die Risiken des Gebrauchs von Cannabis zu verringern? . . . . .	86
	Cannabis aufgeben. . . . .	86
<b>7</b>	<b>Was Sie tun können, wenn Sie befürchten, daß Ihr Kind Drogen benutzt.</b> . . . . .	<b>88</b>
	Hilfe! Unter dem Bett liegt eine Pfeife. . . . .	88
	Was tun, wenn Sie sich Sorgen über zahlreiche Anzeichen machen, aber keinen Beweis haben? . . .	88
	Was tun, wenn Sie Beweise für den Drogenkonsum . . . . . finden? . . . . .	90
	Was tun, wenn Ihr Kind betrunken, unter Drogen stehend oder unter dem Einfluß von etwas, das Sie nicht erkennen können, nach Hause kommt? . . . . .	93

Was tun, wenn sich die Schule wegen des Drogenkonsums Ihres Kindes mit Ihnen in Verbindung setzt? . . . . .	93
Ihre Befürchtungen werden Wirklichkeit . . . . .	94
Beschuldigen Sie sich nicht, schlechte Eltern zu sein . . . . .	95
Halten Sie nichts geheim. . . . .	96
Eine Krise kann schöpferisch sein. . . . .	97
Was tun, wenn Ihr Kind massiv Drogen konsumiert? . . . . .	97
Wie Sie eine gute Beziehung aufrechterhalten können. . . . .	98
Sprechen Sie offen über den Drogenkonsum . . . . .	99
Sorgen Sie dafür, daß Ihr Kind weiß, wie es mit der Droge sicher umgehen kann. . . . .	100
Bestimmen Sie, welches Verhalten akzeptabel ist . . . . .	100
Unterstützen Sie den Menschen, aber nicht den Drogenkonsum. . . . .	101
<b>8 Ecstasy und andere Partydrogen. . . . .</b>	<b>103</b>
Was ist Ecstasy? . . . . .	103
Wie wirkt Ecstasy? . . . . .	105
Warum ist Ecstasy so beliebt? . . . . .	105
Wer nimmt Ecstasy? . . . . .	106
Wie gefährlich ist Ecstasy wirklich? . . . . .	107
Warum nehmen Menschen Ecstasy, obwohl die Risiken bekannt sind? . . . . .	109
Welche Nachwirkungen hat Ecstasy? . . . . .	109
Macht Ecstasy süchtig? . . . . .	109
Wie kann das Risiko beim Benutzen von Ecstasy verringert werden? . . . . .	110
Andere Partydrogen. . . . .	112

Special K (Ketamin)	112
Gibt es Möglichkeiten, das Risiko des Gebrauchs von Ketamin zu verringern?	112
GHB	113
Gibt es Möglichkeiten, das Risiko des Gebrauchs von GHB zu verringern?	113
MDA	113
Gibt es Möglichkeiten, das Risiko des Gebrauchs von MDA zu verringern?	114
Was passiert auf Tanzpartys?	114
<b>9 Alkohol: legal, aber nicht immer sicher.</b>	<b>118</b>
Warum Alkohol betrunken macht	121
Alkohol kann eine stärkere Wirkung auf junge Menschen haben	121
Trinken bis zur Ohnmacht ist gefährlich	122
Niemals trinken und Autofahren und nicht mit einem Betrunkenen mitfahren	122
Zuviel Alkohol kann mehr als nur Kopf schmerzen verursachen	122
Alkohol kann das Urteilsvermögen eines Menschen beeinträchtigen	123
Was ist ein „Drink“?	123
Wenn ein Drink eigentlich zwei oder drei sind	124
Gibt es Möglichkeiten, das Risiko beim Trinken von Alkohol zu verringern?	125
Achten Sie darauf, wieviel Sie trinken	125
Nur die Zeit kann einen Menschen wieder nüchtern machen	125
Frauen vertragen weniger Alkohol als Männer	126
Jugendliche können gegenseitig aufeinander aufpassen	126
Bringen Sie Ihrem Kind eine gesunde Skepsis	

bezüglich der Alkoholwerbung bei . . . . .	.126
	*
<b>10 Trips, Speed und andere Drogen. . . . .</b>	<b>.127</b>
LSD. . . . .	.127
Was ist LSD? . . . . .	.128
Welche körperlichen Wirkungen hat LSD? . . . . .	.130
Macht LSD abhängig? . . . . .	.130
Gibt es Möglichkeiten, das Risiko beim Benutzen von LSD zu verringern? . . . . .	.130
Speed . . . . .	.131
Was ist Speed? . . . . .	.131
Wie wirkt Speed? . . . . .	.132
Macht Speed abhängig? . . . . .	.132
Welche Probleme verursacht Speed? . . . . .	.132
Gibt es Möglichkeiten, das Risiko beim Gebrauch von Speed zu verringern? . . . . .	.133
Ice-Eis. . . . .	.134
Was ist Ice? . . . . .	.134
Welche Wirkungen hat Ice? . . . . .	.134
Gibt es Möglichkeiten, das Risiko beim Gebrauch von Ice zu verringern? . . . . .	.135
Kokain. . . . .	.135
Was ist Kokain? . . . . .	.135
Welche Wirkungen hat Kokain? . . . . .	.135
Welche Schwierigkeiten kann Kokain verursachen? . . . . .	.136
Gibt es Möglichkeiten, das Risiko beim Gebrauch von Kokain zu verringern? . . . . .	.136
Crack . . . . .	.137
Zauberpilze - Magic Mushrooms. . . . .	.137
Was sind Zauberpilze? . . . . .	.137
Gibt es Möglichkeiten, das Risiko beim Gebrauch von Zauberpilzen zu verringern? . . . . .	.137

Amylnitrat . . . . .	.138
Was ist Amylnitrat? . . . . .	.138
Gibt es Möglichkeiten, das Risiko beim Gebrauch von Amylnitrat zu verringern? . . . . .	.138
Anabole Steroide . . . . .	.139
Was sind anabole Steroide? . . . . .	.139
Welche Probleme verursachen anabole Steroide? . . . . .	.139
Gibt es Möglichkeiten, die Risiken beim Gebrauch anaboler Steroide zu verringern? . . . . .	.139
Beruhigungsmittel . . . . .	.140
Was sind Beruhigungsmittel? . . . . .	.140
Welche Probleme verursachen Beruhigungsmittel? . . . . .	.140
Gibt es Möglichkeiten, das Risiko beim Gebrauch von Beruhigungsmitteln zu verringern? . . . . .	.141
Was den Gebrauch von Drogen gefährlicher macht . . . . .	.141
Das Spritzen von Drogen . . . . .	.141
Das Vermischen von Drogen . . . . .	.142
<b>11 Heroin: Fakten und Märchen. . . . .</b>	<b>.144</b>
Was ist Heroin? . . . . .	.146
Welche Wirkung hat Heroin? . . . . .	.147
Welche Probleme verursacht Heroin? . . . . .	.147
Gibt es Möglichkeiten, das Risiko beim Gebrauch von Heroin zu verringern? . . . . .	.149
Was können Eltern tun, wenn sie entdecken, daß ihr Kind Heroin benutzt? . . . . .	.149
Welche Behandlungsformen gibt es für Heroinkonsumenten, die das Heroin aufgeben wollen? . . . . .	.150



Entgiftung („Detox“)	.15p
Entwöhnung	.151
Andere Möglichkeiten	.151
Was ist zu beachten, wenn ein Familienmitglied Heroinkonsument ist?	.153
<b>12 Krisen meistern.</b>	<b>.155</b>
Was geschieht, wenn Ihr Kind das Elternhaus verläßt?	.155
Tagebuch eines Weggangs	.157
Was können Sie tun, wenn Ihr Kind gewalttätig wird?	.160
Was tun Sie, wenn Ihr Kind mit einer illegalen Droge in der Schule erwischt wurde?	.164
Was tun Sie, wenn Ihr Kind wegen eines Drogen- delikts von der Polizei aufgegriffen wird?	.167
Was können Sie tun, wenn Ihr Kind durch Drogen-oder Alkoholkonsum bewußtlos wird?	.168
Maßnahmen bei Bewußtlosigkeit	.169
Gibt es Warnzeichen, bevor jemand das Bewußtsein verliert?	.170
<b>13 Die Situation durchstehen.</b>	<b>.171</b>
<b>14 Hilfe und Information.</b>	<b>.180</b>
Ehe Sie mit jemandem sprechen	.181
Adressen	.182
<b>Glossar.</b>	<b>.188</b>
<b>Dank.</b>	<b>.190</b>