

Dani Winter

Rausch und Risiko

Drogenratgeber für
Jugendliche und Eltern

Ein Ratgeber aus der Beobachter-Praxis

Beobachter
| Ratgeber |

.n

Inhalt

Vorwort	13
1. Einleitung	15
Was dieses Buch will und wie Sie es brauchen können	16
Nichts ist mehr so, wie es war	18
Drogen als Mittel zur Freizeitgestaltung	18
Kleine und grosse Fluchten aus dem Alltag	20
Herausforderung für Erziehende	20
2. Drogenkonsumentinnen und -konsumenten	23
Richi - zweimal täglich Heroin	24
Marc - das Leben als Party	26
Reto - das High aus der Natur	27
Karin - Kiffen statt Meditieren	29
Verena - Trinkerin auf dem Trockenen	30
3. Drogen und Sucht - eine Einführung	33
Was sind Drogen?	34
Hart und weich - fließende Grenzen	34
Süchtig oder abhängig?	35
Sucht - wie sie entsteht und verläuft	36
Veränderungen im Gehirn	36
Wer ist gefährdet?	37
Seelische und körperliche Abhängigkeit	38
Die Stadien der Sucht	39

Misch- und Mehrfachkonsum.	41
Ko-Abhängigkeit von Angehörigen.	42
Prävention - was heisst das?	42
Ziele und Schwerpunkte.	43
Die drei Ebenen der Vorbeugung.	43
4. Rund um den Rausch.	45
Der Rausch und seine Geschichte.	46
Die lange Reihe der Verbote.	46
Der Schutz des Individuums.	47
Gibt es ein Recht auf Rausch?.	48
5. Drogen und ihre Wirkung.	49
Alkohol - Volksdroge Nummer Eins.	50
Rauschbericht: «Mein erstes grosses Besäufnis».	55
Nikotin - der legale Killer.	57
Cannabis - das umstrittene Kraut.	60
Rauschbericht: «Ein unfreiwilliger Haschischtrip».	65
Heroin & Co. - die Opioide.	67
Rauschbericht: «Mit Heroin war alle Tage Sonntag».	71
Kokain - Doping fürs Ego.	73
Überblick: Partypillen und Designerdrogen.	78
Safer Use und Erste Hilfe.	79
Speed - die Leistungsdroge.	83
Ecstasy - Trips für Raver.	87

A2 - die Alternative zu Ecstasy.91
GHB - «Liquid Ecstasy».92
2C-B & Co. - nicht nur angenehme Halluzinationen.95
Ketamin - «Special K».98
PMA - die «Finger weg!»-Pille.100
LSD - psychedelische Träume.102
Überblick: Pilze, Kräuter, Samen, Wurzeln.106
Psilos - die Zauberpilze.108
Rauschbericht: «Ich hatte Angst, in der Psychiatrie zu landen»110
Meskalin - Dope vom Kaktus.113
Salvia divinorum - der Wahrsagesalbei.115
Argyrea nervosa - Hawaiian Baby Woodrose.117
Ephedra - der Mormonentee.118
Schnüffelstoffe - die Arme-Leute-Drogen.120
Poppers - die Sex-Droge.123
Lachgas - flüchtiges Party-Vergnügen.125
Überblick: Medikamente.127
Barbiturate - riskante Beruhiger.129
Rauschbericht: «Man merkt gar nicht, wie verladen man ist.» . . .	130

Benzodiazepine - die weit Verbreiteten	132
Benzodiazepinähnliche Substanzen.	133
Stimulanzien/Weckamine - die Muntermacher	134
Opioide, Schmerz-, Husten- und Schlafmittel - die Ersatzdrogen	135
6. Sucht ohne Stoff	137
Die Sucht nach einem Verhalten	138
Spielsucht - Spielen bis zur Verzweiflung.	139
Essstörungen - Nahrung als Zwang.	140
Muskeldysmorphie - die Sucht der Bodybuilder.	142
7. Drogen und Recht	143
Konsum: Das Gesetz kennt kein Pardon	144
Unterschiedlich strenge Kantone.	144
Entkriminalisierung gefordert.	145
Realität: Jeder Kontakt mit illegalen Drogen ist strafbar.	145
Befragungen durch die Polizei	146
Antwort verweigern erlaubt.	146
Protokoll: Zuerst lesen, dann unterschreiben.	148
Drogentests am Arbeitsplatz	148
Die Datenschutz-Richtlinien.	148
Kündigung wegen Heroinkonsums?.	149
Kiffen und Strassenverkehr	150
Die Nachweiszeiten von Drogen	151
Unzuverlässige Drogentests.	152

Das neue Betäubungsmittelgesetz	153
Die laufende Revision.	153
Umstrittene Liberalisierung.	154
Europaweite Aufmerksamkeit	155
8. Internet: Drogendeals und mehr.	157
Der grosse Online-Markt.	158
Berausches auf Bestellung.	158
Infos vom World Wide Web.	159
Austausch in der Szene.	159
9. Drogenprävention - Suche nach dem sinnvollen Weg.	161
Drogenerziehung statt Drogenprävention?	162
Ziel: Drogenmündigkeit	162
Das Schweizer Modell: am Alltag angebunden.	163
Autonomie versus Anpassungsfähigkeit	164
10. Mit Drogen richtig umgehen - Ratschläge für Familien.	165
Prävention in der Familie.	166
So stärken Sie Ihr Kind.	166
Triple P: Eltern lernen erziehen.	167
Über Alkohol reden.	169
Warum trinken wir wann?.	169
Über Drogen reden.	170
Runter mit dem Zeigefinger.	170

Wenn Ihr Kind harte Drogen konsumiert.172
Dialog statt Drohungen.172

11. Angehörige - Wege aus der Hilflosigkeit.175

Der Ko-Abhängigkeit entrinnen.176
Rechtzeitig Unterstützung suchen.176
«Hilfe durch Nichthilfe».177

Elternvereinigungen - gegenseitige Unterstützung.178

Neue Zeiten, andere Probleme.179
Professionelle Beratung.180
Drogenpolitisches Engagement.181

12. Therapie - der Sucht begegnen.183

Der Alkoholsucht entkommen.184

Aus eigener Kraft.184
Mit fremder Hilfe.185

Den Drogenkonsum beenden oder verändern.187

Hektik ist kontraproduktiv.187
Via Entzug zur Abstinenz.188
Integration durch Methadon- oder Heroinprogramm.190
Therapien in der Diskussion.192
Wie eine Therapie finanziert wird.194

13. Anhang	197
Glossar	198
Suchtberatungsstellen	201
Schweizerische Suchthilfe-Websites	204
Websites rund um Drogen	204
Literatur	206
Verzeichnis der in der Schweiz verbotenen Substanzen	208
Register	212