

Helmut Kuntz

Das SuchtBuch

Was Familien über Drogen und
Suchtverhalten wissen müssen

Inhalt

Vorwort	11
1. »Meine Position zu Drogen und Sucht« - Eine Einstiegsübung.....	17
2. Die süchtig agierende Gesellschaft	20
3. Der rote Faden in der Sucht	28
4. Sucht als Beziehungs Krankheit	36
5. Davon ist die Rede: »Konsum«, »Sucht«, »Abhängigkeit«, »Süchtige Abhängigkeit«.....	38
6. Das Wesen und die Dynamik der süchtigen Beziehungsstruktur.....	47
Die unbestimmte Vieldeutigkeit der Beziehungs- information - »Hat er oder hat er nicht?«.....	49
Untergründige Spannung und Ambivalenz im Chaos widerstreitender Gefühle - »Ich liebe dich, ich hasse dich«.....	52
Die Einengung der Welt - »Die Maus in der Falle«.....	57
Der Verlust der Lebendigkeit - »Ich bin so zu«.....	60
Der Verlust von Werterfahrung - »Das ist mir doch egal«.....	62
Das Herstellen von Hilflosigkeit- »Ich kann das nicht« oder »Du kannst mir ja doch nicht helfen«.....	66

Die chronische Grenzverletzung - »Bist du bescheuert, oder was?«	70
Die Entwertung der Beziehungsangebote - »Lass mich bloß in Ruhe«.	74
Machtvorbehalt und Machtspielchen - »Du kannst mir gar nichts«.	76
Die Spaltung - »Dann zersplittert alles in mir« _____	80
Die Ausbreitung des süchtigen Virus - »Wenn du anders bist, bist du keiner von uns«.	83
Selbst- und Fremdzerstörung - »Macht kaputt, was euch kaputtmacht!«.	86
7. Coabhängigkeit als Kehrseite der süchtigen Medaille.	93
8. Die Suche nach dem »Suchtgen« oder: Die nicht existente Nadel im Heuhaufen...	98
9. Wegweiser durch die Welt der Rauschdrogen.	103
Was ist was? Das ABC der Begrifflichkeiten.	103
Basisinformationen zur Orientierung auf dem Markt der Möglichkeiten: Die Drogenkarten.	109
Legale Einstiegsdrogen.	110
• Alkohol	110
• Nikotin.	113
Erste Grenzüberschreitung.	115
Illegale Rauschmittel.	116
• Cannabis	116
• Ecstasy.	120

Zweite Grenzüberschreitung. 119

 Amphetamin. 123

 Methamphetamin. 126

 LSD. 129

 Halluzinogene Pilze. 132

 Kokain. 135

 Crack und Freebase (Kokain). 138

 Heroin. 140

 GHB. 143

 Ketamin. 145

 PCP. 148

 Engelstropete. 151

 Salvia divinorum. 153

Kurzsteckbriefe zu weiteren Rauschdrogen. 156

Vom Scheuen klarer Worte - Zwischen
Repression, Tolerierung und Akzeptanz. 160

10. Stoff ungebundene Verhaltenssuchte. 164

Macht-, Herrsch- und Kontrollsucht 164

Magersucht und andere Ess-Störungen. 166

Glücksspielsucht 168

Computer- und Internetsucht. 170

Kaufsucht 171

Arbeitssucht 172

Selbstverletzendes Verhalten. 174

**11. Suchtmittelgebrauch und Abhängigkeit
bei Eltern. 176**

Wenn Eltern rauchen. 176

Wenn Eltern trinken. 180

Hilfestellungen für Kinder und Jugendliche
in Familien mit Alkoholproblemen. 186

12. Suchtmittelgebrauch bei Kindern und Jugendlichen.....	191
Irrungen und Wirrungen im Gehirn - »Da hat es einfach bei mir ausgesetzt«.....	191
Blauer Dunst im Kinderzimmer - Was tun?!.....	206
Ohne Alkohol läuft nichts.....	210
Die Macht der illegalen Alltagsdrogen.....	216
Weltmacht Cannabis.....	216
<i>Cannabis zwischen Mythos und Realität</i>	216
<i>Die Cannabisfalle</i>	222
<i>Cannabis und ein Ende - Eine Familie erzählt</i>	226
<i>Ein Gefühl taucht auf und klärt sich</i>	237
Ecstasy - Wohin soll die Reise gehen?.....	240
<i>Die Versprechen von Ecstasy und die Dramen im Niemandsland</i>	240
»So kann es gehen ... « - <i>Die Sicht eines Exusers</i>	252
Eine Gemeinsamkeit: Die blockierte Reifung - Von den Schwierigkeiten und dem Widerwillen, erwachsen zu werden.....	260
13. Handreichungen für Eltern	
Was Kinder brauchen - Ein Kapitel zum Mitarbeiten.....	270
<i>Kinder brauchen einen sicheren Hafen</i>	270
<i>Kinder brauchen bestätigende Anerkennung</i>	273
<i>Kinder brauchen stimmige »Vorleber«</i>	276
<i>Kinder brauchen »Spielräume« und eine gesunde Ernährung</i>	281
<i>Kinder brauchen Kinder</i>	286

Was Eltern dringend brauchen.....	288
<i>Wie Sie Ihre Kinder zielstrebig zum Gebrauch von Drogen ermuntern können.....</i>	<i>290</i>
Wenn die Seele SOS sendet - Hinweise und Kennzeichen für Suchtgefährdung und Drogengebrauch.....	295
Wenn das Kind in den Brunnen gefallen ist — Verhaltensmöglichkeiten im Ernstfall.....	301
Gruppen für Mütter und Väter Drogen gebrauchender Kinder.....	312
14. Das Handlungskapitel für (Nicht-) Konsumenten.....	318
Was ist das Gemeinsame zwischen einem jugendlichen Gehirn und einem PC?.....	318
Vom »Ja« oder »Nein« oder »Weiß nicht recht« zu Suchtmitteln.....	324
<i>Mein »Nein« zum Gebrauch von Suchtmitteln.....</i>	<i>325</i>
<i>Wie helfe ich Drogen gebrauchenden Freunden?.....</i>	<i>328</i>
<i>Unentschieden und Alles ist offen.....</i>	<i>332</i>
<i>Wie helfe ich mir selbst? Ein Appell zur Aneignung drogen- und suchtspezifischer Mindestkompetenzen.....</i>	<i>334</i>
<i>Deine private Zwischenbilanz.....</i>	<i>337</i>
<i>Dein ganz privater Drogen-»Film«.....</i>	<i>338</i>
<i>Scheiden tut weh.....</i>	<i>343</i>
Wie du der Zigarettenindustrie ein Schnippchen schlägst.....	346

15. Unterhaltsames mit Hintersinn.....	353
Wie Sie es erfolgreich vermeiden, sich selbst am geschicktesten auszutricksen!.....	353
Fragenkatalog zu Suchtmittelgebrauch, Suchtverhalten und Abhängigkeit.....	355
Wider den tierischen Ernst - Ein Familierversuch.....	359
16. Frühe Einmischung tut Not - Wirksame Suchtprävention im Lebens- und Arbeitsfeld Schule.....	363
Ein Schluss, der kein Ende ist.....	375
Kontaktadresse des Autors.....	377