

Informationsbroschüre zur Suchtprävention und Gesundheitsförderung

Lehrerbegleitheft zum Hausaufgabenheft
für die Erfurter Schüler der 6. Klassen



HAUSAUFGABENHEFT
für das Schuljahr 2014/2015

Die Veröffentlichung des Hausaufgabenheftes und des Lehrerbegleitheftes war möglich durch die finanzielle Unterstützung der Stadt Erfurt, im Besonderen durch das Amt für Soziales und Gesundheit, Abteilung Gesundheit (www.erfurt.de). Recht herzlichen Dank!

Schirmherrschaft: Andreas Bausewein (Oberbürgermeister der Landeshauptstadt Erfurt)

**Herausgeber/
Verfasser:** prae-venio e.V. - Gesundheit, Prävention, Beratung - Verein zur Entwicklung und Unterstützung der Gesundheitsförderung
Bernd Dembach
Antaresweg 24
99092 Erfurt
Tel: 0361-65496313 der 0172-7913553
Fax: 0361-65496319
E-Mail: info@prae-venio.de
Internet: www.prae-venio.de

Kooperation: Amt für Soziales und Gesundheit Erfurt, Abteilung Gesundheit,
Koordinatorin Suchtprävention
Silvia Haas-Sobek
Juri-Gagarin-Ring 150
99084 Erfurt
Tel: 0361-6554203
Fax: 0361-6554209
E-Mail: koordinierung.suchtpraevention@erfurt.de
Internet: www.erfurt.de

EURATIBOR e. V. - Projekt Multimedia
Torsten Schellhorn (Projektleitung)
Betriebsstätte Erfurt- Gispersleben
Zittauer Straße 27 (Haus 3)
99091 Erfurt
Tel.: 0361-7429536
Fax: 0361-7429536
E-Mail: dfk2006@gmx.de
Internet: www.euratibor.de
Gefördert durch die ARGE Erfurt

Text und Redaktion: Bernd Dembach (*prae-venio e.V., GF*)
unter Mitarbeit von
- Dr. Helmut Hentschel (*GGIZ, www.ggiz-erfurt.de*)
- Musikszeneprojekt Drogerie (*www.drogerie-projekt.de*)
- Bettina Gamper, Claudia Geidel, Gilda Giebel, Jana Kanbach, Steffi Stolze, Anja Wattenbach (*unter TKS und prae-venio e.V., Recherchen Internet*)
- Silvia Haas-Sobek (*Amt für Soziales und Gesundheit Erfurt, Gesundheitsamt, Koordinierungsstelle Suchtprävention*)
- EURATIBOR e.V. - Projekt Multimedia (*Hausaufgabenheft - Idee, Entwurf, Gestaltung*) (www.euratibor.de)

Erscheinungsjahr: 2014

Druck: 200

Urheberrechte: Aus formal- und urheberrechtlichen Gründen mit freundlicher Genehmigung durch die Thüringer Koordinierungsstelle Suchtprävention und Herrn Bernd Dembach können Texte der genannten Quellen über den Verein „prae-venio e.V.“ veröffentlicht werden.

Inhalt

(Seitenverweis im Hausaufgabenheft)

Seite

Vorwort		5
Einleitung		6
1. Sucht und Abhängigkeit – Begrifflichkeiten		7
2. Suchtprävention und Arbeitsansätze		10
3. Wege aus dem Suchtkreislauf		15
4. Kompendium Drogen, Substanzen und Informationen	(70-71)	17
4.1 Alkohol/Mixgetränke	(76-77)	17
4.2 Nikotin - (B)RAUCH ich das?	(68-69)	19
4.3 Pilze/biogene Drogen		21
4.4 Psilos		22
4.5 Lachgas		23
4.6 Cannabis		24
4.7 Ecstasy		26
4.8 Speed/Crystal		27
4.9 LSD		28
4.10 Meskalin		29
4.11 GHB		30
4.12 Heroin		31
4.13 Kokain		33
4.14 Crack/Freebase		34
5. Vertiefende Informationen zur Vorbeugung und Gesundheit im Internet		35
5.1 Radfahren - Fahrradsicherheit	(151)	35
5.2 Mein Handy/ Handy im Straßenverkehr/ Happy Slapping	(63-65)	36
5.3 Neue Medien/ Fernsehsucht (PC, Internet, Spielsucht, Chatten, TV)	(144-145)	36
5.4 Hörschäden	(74-75)	41
5.5 Mobbing/ Gewalt an Schulen	(66-67)	42
5.6 Häusliche Gewalt	(72)	43
5.7 Sexueller Missbrauch	(73)	44
5.8 Selbstschädigung und Ritzen		44
5.9 Safer Sex/ AIDS	(44-45)	45
5.10 Das erste Mal	(124-125)	46
5.11 Moos – Kohle – Knete/ Irreführende Werbung	(78-79, 80)	47
5.12 Gesunde Ernährung	(132-133)	48
5.13 Wie gesund ist Barby? – Der Schlankheitswahn	(126-127)	48
5.14 Mundhygiene	(131)	50
5.15 Medikamentenmissbrauch	(142-143)	50
5.16 Schnüffelstoffe, Inhalantien	(146)	51
5.17 Wasserpfeifen		52
5.18 Doping		52
5.19 Graffiti	(140-141)	55
5.20 Schulden	(81)	55
5.21 Umweltschutz	(136-137)	56
5.22 Werden wir ein Plastikplanet?	(138-139)	56
5.23 Der Weg des Wassers	(134-135)	57
5.24 Bewegung ist Leben	(132)	58

5.25	<i>Salz und Zucker</i>	(130)	58
5.26	<i>Haustiere</i>	(133)	59
5.27	<i>Lebenskurve, Gefühl & Lebensereignis</i>	(122-123)	59
6.	Literatur		60
6.1	<i>Verwandte Literatur im Text</i>		60
6.2	<i>Lebensberichte und Autobiographien</i>		62
6.3	<i>Elternratgeber</i>		62
6.4	<i>Rechtsfragen</i>		63
6.5	<i>Fachbücher und Nachschlagewerke für Lehrer und Fachkräfte</i>		63
7.	Ihre Ansprechpartner in den Regionen: Thüringer Präventionsfachkräfte		66
8	Ihre Ansprechpartner in Erfurt. Der Elternwegweiser		70
9	Rückmeldebogen zum Hausaufgabenheft		71
10	Arbeitshilfen DVD`s zur Drogenaufklärung „Schule-Jugend-Drogen“ und zu themenbezogenen Fachtagungen		72

Vorwort

Sehr geehrte Damen und Herren,

mit dieser Informationsbroschüre möchten wir Ihnen eine Arbeitshilfe an die Hand geben, die es Ihnen ermöglicht, bei Bedarf einzelne Themen und Problemfelder zur Suchtprävention und Gesundheitsförderung sowie aus dem Hausaufgabenheft 2014/2015 zu vertiefen. Diese Broschüre wird bei Bedarf jeweils themenbezogen aktualisiert.

Das Hausaufgabenheft wurde erarbeitet für die Schülerinnen und Schüler der 5. bis 7. Klassenstufen. Unter fachlicher Begleitung und Anleitung des Vereins *prae-venio e.V. – Gesundheit, Prävention und Beratung* und des *Amtes für Soziales und Gesundheit, Abteilung Gesundheit der Stadt Erfurt* haben 16 Jugendliche des gemeinnützigen Vereins EURATIBOR im Rahmen des Projektes „Multimedia“ neben vielfältigen alltags- und freizeitbezogenen Anregungen zur Gesundheitsförderung auch Informationen zum Thema Sucht und Drogen zusammengetragen und für die eigene Auseinandersetzung anschaulich dargestellt. Lustige Illustrationen, umfangreiche Fakten und knifflige Aufgaben sowie Kreativangebote zum Nachbauen sollen den Schülern den Umgang mit dem Hausaufgabenheft erleichtern.

Mit diesem Präventionsprojekt wollen wir auch den Gefahren von Missbrauch und Abhängigkeit frühzeitig entgegenwirken. Die Gesundheit unserer Kinder geht uns alle an. Wichtige Voraussetzung ist das regelmäßige gemeinsame Gespräch zwischen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen als Orientierungshilfe und Vorbild.

Besonderer Dank gilt dem Oberbürgermeister der Stadt Erfurt, Herrn Andreas Bausewein, für die Übernahme der Schirmherrschaft zur Präsentation des Hausaufgabenheftes. Der Druck dieser Ausgabe für das Schuljahr 2014/2015 für die sechsten Klassen der Erfurter Schulen war möglich durch die finanzielle Unterstützung der Stadt Erfurt, im Besonderen durch das Amt für Soziales und Gesundheit, und der Bundesanstalt für Arbeit (ARGE).

Eine Hilfestellung zur Rückmeldung erhalten Sie über den **Rückmeldebogen** auf Seite 71. Ihre Meinung zu weiteren Themenvorschlägen, Anregungen und Ideen ist uns wichtig. Herzlichen Dank für Ihre Mühe.

Erfurt, 15.07.2014

Bernd Dembach
(*prae-venio e.V. – Gesundheit, Prävention und Beratung*)

Einleitung

Diese Informationsbroschüre enthält vertiefende Hintergrundinformationen zu Themen der Suchtprävention und Gesundheitsförderung sowie zum Hausaufgabenheft für das Schuljahr 2014/2015.

Das erste Kapitel „**Sucht und Abhängigkeit**“ bemüht sich um eine kurze Erklärung themen-bezogener Begrifflichkeiten: spezifische Abhängigkeitsformen, die Verdeutlichung unterschiedlicher Konsumstadien auf dem Weg zu einer manifesten Abhängigkeit, Kriterien einer Suchterkrankung, Ursachenzusammenhänge, Substanzgruppen und Wirkungen sowie Erkennungsmerkmale von Substanzmissbrauch und Abhängigkeit.

Das zweite Kapitel „**Suchtprävention und Arbeitsansätze**“ verdeutlicht den Stellenwert von Familie, Jugendarbeit und Schule, Freiräume und Grenzen des Jugendalters, die Notwendigkeit eindeutiger Zielvorgaben für die Arbeit mit Jugendlichen und Arbeitsmethoden in der Suchtprävention an Beispielen personenbezogener und struktureller Präventionsmaßnahmen sowie ultimative Antistresstipps der Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung (Quelle: Broschüre „Traumbody“ 2008).

Das dritte Kapitel „**Wege aus dem Suchtkreislauf**“ basiert auf den vierzigjährigen Erfahrungswerten der *Elternkreise drogengefährdeter und drogenabhängiger Jugendlicher* und beinhaltet Verhaltensregeln, die sich im Umgang mit drogenkonsumierenden Jugendlichen bewährt haben, und verdeutlicht Schutzfaktoren für eine gelungene Persönlichkeitsentwicklung.

Das vierte Kapitel „**Kompodium Drogen, Substanzen und Informationen**“ beschreibt psychoaktive Substanzen und Drogenarten aufgegliedert nach den Kriterien: *Substanz und Inhalt, Szenenamen, Konsumform, Wirkung, Kurzzeitnebenwirkungen, Langzeitnebenwirkungen, Nachweisbarkeit und Rechtslage*. Besonderer Dank gilt dem *Musikszeneprojekt Drogerie* (www.drogerie-projekt.de) und Herrn Dr. Helmut Hentschel vom *Giftinformationszentrum der Länder Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen* in Erfurt (www.ggiz-erfurt.de) für die Bearbeitung und Überlassung der Drogenbroschüren.

Kapitel fünf „**Vertiefende Informationen zur Vorbeugung und Gesundheit im Internet**“ enthält aufgliedert nach den im Hausaufgabenheft abgehandelten Themenbereichen weitergehende Verweise auf themen-spezifische Internetseiten mit *Informationen, Fachartikeln, Publikationen, Untersuchungen und Studien, Vorschlägen für Projektarbeiten, Arbeitsmaterialien, Materialboxen, Selbsttests, Ansprechpartnern* sowie *Kontaktadressen*. Besonderer Dank gilt Frau Claudia Geidel und den Praktikantinnen Frau Bettina Gamper, Frau Gilda Giebel, Frau Jana Kanbach, Frau Steffi Stolze und Frau Anja Wattenbach für vertiefende Recherchen im Internet.

Das **Literaturverzeichnis** (Kapitel sechs) präsentiert neben den *im Text verwandten Fachbüchern* weitergehende Literaturempfehlungen und Hinweise zu den Themen: *Lebensberichte und Autobiographien, Elternratgeber, Rechtsfragen* sowie *Methoden-, Fachbücher und Nachschlagewerke für Lehrer und Fachkräfte*.

Ihre **Ansprechpartner in Erfurt** finden Sie in dem **Elternwegweiser** (Kapitel sieben) aufgelistet nach Einrichtungen bzw. Themenfeld (Anschrift, Telefon).

Als Ihre persönlichen **Ansprechpartner in den Regionen** finden Sie die Thüringer Präventionsfachkräfte (Kapitel acht) aufgelistet nach den jeweiligen Einsatzorten (Anschrift, Telefon, E-Mail und Internetseiten).

Besonders verweisen möchten wir auf den **Rückmeldebogen** (Seite 71) als Hilfestellung für weitergehende Anregungen zu dieser Arbeitshilfe 2014/2015 sowie zum Hausaufgabenheft 2014/2015 (vgl. auch: www.prae-venio.de →Aktuelles oder unter dem Menüpunkt →Broschüren und www.erfurt.de →Suchtprävention). Herzlichen Dank für Ihre Mühe.

Darüber hinaus finden Sie auf der Rückseite dieser Informationsbroschüre Hinweise auf die **DVD zur Drogenaufklärung** „Schule – Jugend – Drogen“ mit Kurzinterviews und Texten zu medizinischen und pharmazeutischen Aspekten, polizeilichen Maßnahmen sowie mit ehemaligen Konsumenten, betroffenen Elternteilen, dem Podium „Lebenswege im Dialog“, Jugendspots, Drogeninformationen und Literaturhinweisen. Ebenso erhalten Sie **Verweise auf themenbezogene DVD's zu Fachtagungen** der Jahre 2009 bis 2013, die Sie gegen einen Unkostenbeitrag in Höhe von 10,00 Euro über den Verein prae-venio e.V. (Antaresweg 24,

1. Sucht und Abhängigkeit – Begrifflichkeiten

1.1 Sucht

Das Wort „Sucht“ kommt nicht von Suche oder gar Sinnsuche, sondern verweist begriffsgeschichtlich auf das germanische Wort „siechen“ für „krank sein“ oder „hinfällig sein“ (vgl. althochdeutsch „siuchen“ oder mittelhochdeutsch „siuchan“ und englisch „sick“). Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) verwandte diesen Begriff bis 1964. Der *Suchtbegriff* wird synonym verwandt mit dem Begriff der „Abhängigkeit“. Zur Vermeidung der individualisierenden Problemreduzierung und -zuschreibung, die dem Begriff *Sucht* (eher statisches Seins-Verständnis) zugeschrieben werden kann, wurde in der Fachwelt schließlich der Begriff *Abhängigkeit* (eher dynamische Zustandsbeschreibung) bevorzugt (vgl. Dembach 1990, Dembach 2005c, Kunz 2005).

1.2 Abhängigkeitsformen

Man unterscheidet suchtmittelspezifische und suchtmittelunspezifische Sucht- und Abhängigkeitsformen. Die *suchtmittelunspezifischen Abhängigkeitsformen* beziehen sich beispielsweise auf Ess-Störungen, pathologisches Spielverhalten oder den zwanghaften Umgang mit Medien wie Fernsehen, Handy, Computer oder Internet. Jede menschliche Tätigkeit kann zu einer zwanghaften Gewohnheit ausarten, die sich bis zu einer manifesten Abhängigkeit oder Sucht entwickeln kann. Auch Arbeiten, Konsumverhalten oder Sporttreiben können suchtspezifische Tendenzen aufweisen. *Suchtmittelspezifische Abhängigkeitsformen* dagegen beziehen sich auf psychoaktive Substanzen und Wirkstoffgruppen wie Medikamente, Nikotin, Alkohol, Schnüffelstoffe, pflanzliche und tierische Substanzen und den Bereich der illegalen Drogen (vgl. Gross 2002).

1.3 Konsumstadien

Da die Begriffe „Abhängigkeit“ und „Sucht“ aber bestimmten *Indikatoren* und *Definitionen* zugeordnet sind, sollte nicht jedes außergewöhnliche oder von der Norm abweichende Verhalten mit dem Begriff „Sucht“ oder „Abhängigkeit“ assoziiert werden (vgl. Harten 1991). In der praktischen Arbeit mit den jeweiligen Zielgruppen (Kinder, Jugendliche und Erwachsene) hat sich die Unterscheidung folgender *Konsumstadien* in der Arbeit mit Jugendlichen bewährt:

Konsumstadien (<i>Phasenzuordnung</i>)	Analoge Begrifflichkeiten
1. Abstinenz	Abstinenz
<i>Einleitungsphase</i>	
2. Gebrauch	unschädlicher Gebrauch
3. Genuss	
<i>Kritische Phase</i>	
4. Missbrauch	schädlicher, nicht abhängiger Gebrauch
5. Ausweichendes Verhalten	
<i>Chronische Phase</i>	
6. Gewöhnung	
7. Abhängigkeit, Sucht	Abhängigkeit
(vgl. Gross 1990)	(vgl. BMSG 2002)

Abstinenz: Zwischen 5 und 10 Prozent der Gesamtbevölkerung enthalten sich jeglichen Konsums psychoaktiver Substanzen. Der *Gebrauch* beschreibt die sinnvolle, notwendige und akzeptierte Verwendung beispielsweise eines Arzneimittels. Beim *Genuss* wird das entsprechende Mittel zwar nicht benötigt, dessen Gebrauch und Wirkung aber als angenehm empfunden. Der Genuss geht bereits über die lebenserhaltende Befriedigung der menschlichen Grundbedürfnisse hinaus. Der *Missbrauch* beschreibt eine Verwendung des entsprechenden Mittels über den vorgeschriebenen und zweckentsprechenden Gebrauch hinaus und beinhaltet bereits die quantitative und qualitative schädliche Verwendung (Zweckentfremdung). Beim *ausweichenden Verhalten* hat sich der Gebrauch eines Mittels dahingehend verfestigt, dass bestimmte Problemsituatio-

nen und Anforderungen nur unter Zuhilfenahme dieses Mittels bewältigt werden können. Die *Gewöhnung* beschreibt den Zustand der psychischen und physischen Bindung an dieses Mittel (Dosissteigerung und Toleranzerhöhung). Im Zustand der *Abhängigkeit und Sucht* liegt bei den betreffenden Personen bereits eine chronische Bindung an das Mittel ihrer Wahl vor mit den einhergehenden Folgeerscheinungen (zwanghafter Gebrauch und Kontrollverlust, Entzugssymptome, psychische und/oder physische Abhängigkeit (vgl. Gross 2002).



1.4 Abhängigkeit und Sucht als Krise

Jede bestehende Abhängigkeit bzw. Sucht sollte als eine *bearbeitbare Krise* angesehen werden, die von allen Beteiligten eine eindeutige Verhaltensausrichtung und -umorientierung verlangt. Nach der *Internationalen Klassifikation der psychischen Störungen (ICD 10)* sollte die sichere Diagnose *Abhängigkeit* nur gestellt werden, wenn irgendwann während des letzten Jahres drei oder mehr der folgenden Kriterien gleichzeitig vorhanden waren:

1. Der starke Wunsch oder eine Art Zwang, psychotrope Substanzen zu konsumieren.
2. Verminderte Kontrollfähigkeit bezüglich des Beginns, der Beendigung und der Menge des Konsums.
3. Ein körperliches Entzugssyndrom bei Beendigung oder Reduzierung des Konsums, nachgewiesen durch die substanzspezifischen Entzugssymptome oder durch Aufnahme der gleichen oder einer verwandten Substanz zur Verhütung von Entzugerscheinungen.
4. Nachweis einer Toleranz gegenüber dem Suchtstoff. Um die ursprünglich durch niedrigere Dosen erreichten Wirkungen zu erzielen, sind zunehmend höhere Dosen erforderlich.
5. Zunehmende Ausrichtung des Verhaltens auf den Substanzkonsum (erhöhter Zeitaufwand für Beschaffung, Konsum oder sich von den Folgen des Konsums zu erholen). Fortschreitende Vernachlässigung anderer Vergnügen oder Interessen zu Gunsten des Substanzkonsums.
6. Anhaltender Substanzkonsum trotz Nachweises eindeutiger schädlicher Folgen körperlicher, psychischer und sozialer Art wie Leberschädigungen, Depressionen oder Verschlechterung kognitiver Funktionen (vgl. Dilling u.a. 2005).

1.5 Ursachen abhängiger Verhaltensweisen

Suchtmittelgebrauch und -missbrauch bedeutet für viele zunächst einen höheren Grad an Selbstverwirklichung und -freisetzung über die eigenen Grenzen und letztlich auch die der anderen hinweg. Dabei sind es neben eher hedonistischen Motiven häufig auch traumatische Kindheitserlebnisse, die den Rückgriff auf Hilfs-/ Suchtmittel zur Verarbeitung von einschneidenden Lebenserfahrungen zur Folge haben. Das eigentliche Suchtverhalten wird deshalb zunehmend als *Symptom* verstanden, das auf *tieferliegende Ursachen* hinweist. An der Bearbeitung dieser Ursachen orientiert sich die Präventionsarbeit. Im Allgemeinen unterscheidet man vier Ursachenbereiche:

- die *Persönlichkeit (Individuum)*: Selbstisolierung, Desorientierung, Selbstüberschätzung, Labilität, Defizite, traumatische Kindheitserlebnisse, kritische Lebensereignisse wie Verlusterfahrungen und massive Selbstabwertung, defizitäre Problembewältigungsmechanismen, chronische Erkrankungen,

- den *sozialen Nahraum (Milieu)*: Familie, Gleichaltrige, Bezugspersonen, Abgrenzung und Ausgrenzung, Überforderung und Unterforderung, Rollenübertragungen und -delegationen, Ersatzhandlungen und Zuschreibungen, innerfamiliäre Grenzüberschreitungen bis hin zu sexuellem Missbrauch, Familienmythen, nachhaltige Kommunikationsstörungen, einseitige Erziehungsstile und Rollenzuschreibungen,
- *gesellschaftsbedingte Einflussfaktoren*: Ausgrenzung, Stigmatisierung, Mangel an Zukunftsperspektiven, Konsumorientierung, widersprüchliche Lebenswelten, Normen- und Wertebereich, intra- und interkulturelle Widersprüche, Arbeitslosigkeit und
- das *Suchtmittel*: Verfügbarkeit, Wirkungsweisen, kulturell bedingte Bewertung etc. (vgl. Dembach 1990 und 2003a).

1.6 Substanzgruppen und Wirkungen

Jede Droge, jedes Suchtmittel und jedes extrem einseitige Verhalten versetzt die Konsumenten in eine spezifische Stimmungslage und bewirkt Veränderungen der Bewusstseinszustände, der audiovisuellen Wahrnehmungen, bei kognitiven Prozessen der Informationsverarbeitung und bezogen auf Gefühlszustände, Lebenswelten, Verhaltens-, Handlungs- und Bewegungsabläufe (Motorik). Die jeweiligen Substanzen bzw. Suchtmittel können aber nur solche psychischen Energien, Wahrnehmungen oder Vorstellungen mobilisieren oder hemmen, die bereits in der Psyche des Menschen angelegt oder enthalten sind. Die beabsichtigte Wirkungsweise einiger Suchtmittel muss darüber hinaus durch Selbsterfahrung und gegenseitigen Erfahrungsaustausch erst erlernt werden (Alkohol, Haschisch, Heroin). Deshalb ist es von besonderer Bedeutung, dass 95% aller Jugendlichen zum ersten Mal *legale Drogen* in der *Familie* konsumieren und 93% der Jugendlichen den ersten Konsum von *illegalen Drogen* im unmittelbaren *Freundeskreis* erleben. Die Erfahrungen in der Sucht- und Drogenarbeit verdeutlichen aber, dass nicht die Droge allein am Anfang einer Abhängigkeit steht. Ausschlaggebend ist die individuelle Einstellung, mit der Einnahme einen bestimmten Zustand (‘cool bleiben’, ‘Glücksgefühl’ oder ‘total abschalten’) immer wieder zu erzielen und schließlich das ganze Leben nur noch darauf hin auszurichten (vgl. Dembach 2001).

Die Wirkung eines Suchtmittels ist abhängig von den spezifischen Eigenschaften der Substanz, der Menge des aufgenommenen Wirkstoffs (Dosis), der Art der Aufnahme (Konsumform), der Konstitution und Erfahrung des Konsumenten, der Stimmung (Set) und den Bedingungen (Umgebung), unter denen der Konsum stattfindet (setting). Auf Grund der spezifischen Eigenschaften lassen sich einzelne Substanzen auch mehreren Substanzgruppen zuordnen.

Halluzinogene beeinflussen in erster Linie die Vorstellungswelt des Konsumenten, verändern die Sinneseindrücke und führen zu – meist optischen – Sinnestäuschungen. Zu den Halluzinogenen gehören Cannabis, Mescaline, Psilocybin, LSD, DMT (Dimethyltryptamin), DET (Diethyltryptamin) und Ecstasy (unterstehen dem BtMG).

Euphorika (Narkotika, Analgetika) wirken schmerzstillend, steigern das Wohlbefinden und haben eine sedierende und betäubende Wirkung. Zu dieser Gruppe zählen Opium, Morphin, Heroin, Cocain und Codein (unterstehen dem BtMG).

Stimulantia (Psychotonika, Weckamine) wirken aufmunternd, aktivitätssteigernd, belebend bis aufputschend und sind zugleich appetiteinschränkend. Zu dieser Gruppe gehören Cocain, Amfetamin und Metamfetamin (unterstehen dem BtMG).

Sedativa (Tranquilizer, Hypnotika) haben eine beruhigende und entspannende Wirkung und dienen der Behandlung von Spannungszuständen, Reizbarkeit, Angstzuständen, Schlafstörungen und Schlaflosigkeit. Vertreter dieser Gruppe sind die Barbiturate wie Cyclobarbitol und Phenobarbitol (unterstehen dem BtMG).

Inhalantien (Inebriantia) sind organische Lösungsmittel, Gase oder flüchtige Bestandteile eines chemischen Produktes. Sie bewirken eine euphorische Grundstimmung oft begleitet von illusionären Verkennungen und Umdeutungen, Halluzinationen, eine eingeschränkte geistige Betätigungsmöglichkeit, leichte Bewusstseins-trübung bis hin zur dumpfen Betäubung, Aufhebung von Schmerzempfindungen und motorischen Einschränkungen (Gangunsicherheit). Inhalantien können durch den Sauerstoffentzug zu irreparablen Hirnschädigungen bzw. zum Tode führen. Zu dieser Gruppe gehören Substanzen wie Ether, Lachgas, Chloroform und lösungsmittelhaltige Produkte wie Sprays, Benzin, Klebstoffe, Fleckentferner, Insektizide (unterstehen nicht dem BtMG).

Biogene/ pflanzliche Drogen und tierische Substanzen bewirken in Abhängigkeit von der ein-genommenen Dosis eine veränderte Raum-Zeit-Wahrnehmung (*Besenfliegen*), Verwirrtheit, Halluzinationen, Tobsucht, Angst, Panik, Verfolgungsgedanken, weite Pupillen, Doppelbilder, lang anhaltende Sehstörungen, Krampfanfälle, Blutdruckabfall, Herzrasen, Delir und Koma. Dazu zählen Engelstropfete, Muskat, Holzrose, Psilocybinpilze, Kröten- und Froschsekrete (Wirkstoff Bufotenin) etc. (unterstehen teilweise dem BtMG) (vgl. Weber 2003; Geschwinde 2003; Greyer u.a. 2004).

1.7 Verhaltensweisen, die auf Suchtmittelkonsum und -missbrauch hinweisen

Sie als unmittelbare Bezugspersonen von Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen, haben täglich intensiven Kontakt mit ihnen und können am ehesten Abweichungen von sonst gewohntem Verhalten feststellen. Wichtig ist ein kontinuierliches Vertrauensverhältnis, das sich aber nicht scheut, Veränderungen offen anzusprechen. Auf der einen Seite lassen sich durchaus charakteristische Begleiterscheinungen von Suchtmittelkonsum und -missbrauch benennen:

Psychische Symptome:

- nervös, fahrig, gespannt, innerlich unruhig,
- jäher Umschwung von gelassener Ruhe zu reizbarer Reaktion bis hin zu Erregungszuständen mit aggressiven Durchbrüchen,
- schweißnasser Schlaf, nächtliches Aufschrecken,
- dumpfes Vor-sich-Hinbrüten, ohne Reaktion auf Ansprache oder Rededrang mit sprunghaft wechselndem Inhalt bzw. beharrlichem Haftenbleiben am begonnenen Thema,
- Angstzustände, grundlose Panikreaktionen,
- Bericht über optische, akustische Trugwahrnehmungen und
- Realitätsverlust (Derealisation), Verlust der eigenen Mitte (Depersonalisation).

Körperliche Auffälligkeiten:

- charakteristische Hinweise neben Rauschzuständen mit starker Benommenheit, Unsicherheit, torkelnder Gang, lallende Sprache, glasig starrer Blick
- Einstichstellen,
- zu enge (Heroin) oder zu weite Pupillen (Ecstasy),
- Flimmern vor Augen,
- Rötung der Augenbindehaut (Cannabis),
- Spritzenabszesse und Furunkel und
- Gebiss ungepflegt und schadhaf (Schleifspuren durch Aufeinanderpressen oder Knirschen der Zähne im Drogenrausch etc.).

Psychosoziale Auffälligkeiten:

- zunehmende Interessenlosigkeit: beruflich und schulisch,
- Desinteresse an früheren Hobbies,
- Kontaktverlust: Elternhaus, Familienangehörige, Freundeskreis und
- unbegründete Änderung früherer Gewohnheiten etc. (vgl. Faust u.a. 1981/ Aßfalg und Rothenbacher 1990).

Auf der anderen Seite können diese Anzeichen aber auch unabhängig vom Suchtmittelkonsum auftreten:

- Betrunkensein ohne Alkoholfahne kann die Folge von starken Kreislaufstörungen bzw. Medikamenteneinnahme sein,
- ein eigenartiger süßlicher Lösungsmittelgeruch im Atem kann zwar auf Schnüffeln hinweisen, kann jedoch ebenso von Renovierungs- bzw. Bastelarbeiten herrühren,
- gerötete Augen können zwar auf Cannabis-Konsum, jedoch ebenso gut auf eine Erkältung zurückzuführen sein,
- Einstichstellen können auf eine ärztliche Behandlung, beispielsweise in Form einer täglichen Insulingabe, hinweisen und

- das Auffinden von weißem Pulver in Stanniolpapier muss kein Beweis für Heroinkonsum sein, sondern es kann sich ebenso um einen Schülerscherz handeln (vgl. Koordinierungs-stelle Schulische Suchtvorbeugung ohne Jahr).

2. Suchtprävention und Arbeitsansätze

2.1 Familie, Jugendarbeit und Schule als wichtige Bezugsgrößen

Familie, Jugendarbeit und Schule sind deswegen wichtige suchtpräventive Arbeitsfelder, weil in der frühesten Kindheit und Jugend

- der erste *Umgang mit Genussmitteln und Konsumgütern* erlernt wird,
- weil hier *grundlegende Einstellungen*,
- *Verhaltensweisen* (Konsummuster),
- erste *Orientierungsmuster* (Werte und Normen) und
- *Leitbilder* vermittelt und geprägt werden.

Hier lernen Kinder und Jugendliche erstmals zu unterscheiden zwischen Ich und Du (Ich-Prinzip und Sozial-Prinzip). Jedes Kind braucht *Geborgenheit* und *Zuwendung*, *Akzeptanz* und *Annahme*, aber auch *Grenzsetzungen*. Erziehung bewegt sich zwischen den beiden Polen „Freiheit“ und „Bindung“. Zu viel Freiheit muss die Kinder überfordern, zu starre Grenzen verhindern Selbständigkeit. Kinder müssen lernen, Grenzen zu akzeptieren und Probleme konstruktiv zu bewältigen. Wie man das macht, lernen sie von den unmittelbaren *Bezugspersonen*, d.h. Eltern und Angehörige, in der Jugendarbeit Tätige und Lehrer sind hier die Vorbilder.

Schon frühzeitig erfahren Kinder und Jugendliche den funktionalisierten *Gebrauch von Süßigkeiten als Problemlöser und Problemstiller* und am Beispiel des elterlichen Alkohol- und Medikamentenkonsums lernen Kinder und Jugendliche, wie mit Problemen und Krankheit umgegangen werden muss. Dieselben Mechanismen gelten für *Trinken aus Langeweile und Desinteresse*. Viel zu häufig bestehen Lösungswege aus der *Problemverdrängung, -verlagerung oder -umleitung* (vgl. Dembach 1993, 1998 und 2005a).

2.2 Kindes- und Jugendalter - Freiräume und Grenzen

Gerade Kinder und Jugendliche sind auf Grund ihres *Experimentier- bzw. Neugierverhaltens* offen für das Verlangen nach Erregungssteigerung. In der schnelllebigen Zeit und im Kontext unübersichtlich werdender Lebenswelten treten insbesondere die Medien zunehmend auf als Vermittler neuer Lebenswirklichkeiten, d.h. von Einstellungen, Handlungsnormen, Rollenvorgaben, sozialen Verhaltensweisen und Lebenswerten. Bei der zunehmenden Ablösung vom Elternhaus gewinnen jugendspezifische *Gleichaltrigengruppen* (peer-groups) an Attraktivität und Einfluss. Das gilt umso stärker, wenn die familiären Verhältnisse als belastend empfunden werden.

Kinder und Jugendliche benötigen Freiräume, um ihre Kreativität zu entfalten, ihre Kräfte auszuleben und ihre Grenzen zu erfahren. Sie sind unternehmenslustig und risikobereit. Das sind die konstitutionellen Bestandteile des Jugendalters. Diese Verhaltensweisen werden umso extremer und exzessiver ausgelebt, je weniger Jugendliche das Gefühl haben, gebraucht zu werden und je mehr sich bisher gültige Orientierungsmaßstäbe, Werte und Normen des zwischenmenschlichen Zusammenlebens in Auflösung befinden oder einem ständigen Wandel und einer Pluralisierung unterworfen sind. Gesellschaftliche Umbruchsituationen verstärken diese Tendenzen.

Diese Entwicklungen begünstigen eine eher lust- und genussorientierte (hedonistische) Lebenseinstellung. Früher bestand der Sinn des Jugendalters darin, Verzicht auf die Erfüllung aktueller Bedürfnisse zu Gunsten einer späteren Verwirklichung eigener Interessen zu leisten. Heute ist dieses Selbstverständnis nicht mehr so einsichtig, so dass „Leben“ als „Jetzt zu lebendes Leben“ verstanden wird. Vor diesem Hintergrund kann die Wahl des Symptoms Droge als Problem unseres gängigen Weltbildes angesehen werden, welches wenig Platz lässt für die Idee, dass Verzichten-Können ein Teil des Lebens ist (vgl. Welter-Enderlin 1982).

Kinder und Jugendliche gehören nicht in die Warteschleife. Sie müssen eingebunden werden, sie haben Interessen und sie können und müssen auch Verantwortung übernehmen. Es geht um ein aktives `in der Welt Sein` gegenüber passivem Konsumverhalten. Nur wer das Gefühl hat, gebraucht zu werden, nützlich zu sein, einen Beitrag zum Ganzen zu leisten, findet einen Sinn im Leben. Kinder und Jugendliche brauchen Geborgenheit und Orientierung. Die gesellschaftlichen Voraussetzungen schaffen die Erwachsenen. Strukturen können einschränken, aber sie können auch Halt vermitteln. Darum wird die Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen den folgenden Grundsatz reflektieren müssen: *Die Freiheit des Einzelnen endet da, wo die Freiheit der Anderen eingeschränkt wird* (vgl. Grundgesetz Artikel 2) (vgl. Dembach/ Hüllinghorst 1997).

2.3 Suchtprävention braucht eindeutige Zielvorgaben

Gerade Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene suchen Antworten auf schwierige Fragen, benötigen Orientierung, Halt, Geborgenheit sowie Werte und Normen, für die es sich einzusetzen gilt. In diesem Spannungsfeld erhalten Zielvorstellungen wie „Toleranz und Akzeptanz“, „soziales Verhalten und Beziehungsfähigkeit“, „Selbstverantwortung und Selbstwertgefühl“, „Gemeinschaftssinn und Solidarität“, „Achtung der Menschenwürde“ sowie „bewusste Lebensgestaltung“ und „Lebenssinn“ ihre eigentliche Bedeutung.

Die *Hauptziele* der Präventionsarbeit sind:

- 1) die *Angebotsreduzierung* durch strukturelle Maßnahmen der Verhältnisprävention, da empirisch nachgewiesen ist, dass Beschränkungen der Verfügbarkeit von Alkohol, Tabak und Drogen ein wirksamer Teil des gesundheitspolitischen Ansatzes sind, den Konsum dieser Substanzen zu reduzieren und die damit verbundenen Probleme zu verringern,
- 2) die *Nachfragereduzierung* als Verminderung der Ansprechbarkeit auf Drogenangebote durch personenbezogene Maßnahmen der Verhaltensprävention,
- 3) die *Sensibilisierung* für die Sucht- und Drogenproblematik auch im Sinne eines gesamtgesellschaftlichen Konsens und das Erreichen von *Handlungsfähigkeit* im Umgang mit Problemsituationen,
- 4) die Förderung *gesundheitsbewusster Lebensweisen* und
- 5) die *Senkung der Zugangsschwelle* zu Hilfeangeboten, d.h. je vielfältiger und häufiger Aufklärung und Prävention, desto effektiver und frühzeitiger kann interveniert werden.

Daraus ergeben sich für die in diesem Arbeitsfeld Tätigen *im Einzelnen* die folgenden *Präventionsziele*:

- 1) sachliche, pragmatische und lebensnahe Informations- und Wissensvermittlung,
- 2) Ermöglichen von Selbstbestimmung, Eigenverantwortung, Selbständigkeit und Stärkung des Selbstwertgefühles,
- 3) Förderung von Beziehungs-, Kommunikationsfähigkeit und weiteren sozialen Verhaltensweisen,
- 4) Erziehung zur Genussfähigkeit, seine Grenzen erkennen und kritische Konsumerziehung,
- 5) Vermittlung von Erlebnisfähigkeit und ein positives Körpergefühl,
- 6) das Bewusstmachen von ausweichenden Verhaltensweisen,
- 7) Jugendlichen geeignete Werte und Normen vermitteln und Orientierungshilfen geben,
- 8) Kreativität, Phantasie, Aktivität fördern und Freiräume schaffen,
- 9) Konfliktfähigkeit (Nein sagen können) stärken,
- 10) stärkere Vernetzung aller in der Präventionsarbeit Tätigen,
- 11) Sensibilisierung der Öffentlichkeit für die Abhängigkeitsproblematik und gesundheitsbewusstere Lebensweisen,
- 12) Erreichen von Handlungsfähigkeit im Gegensatz zur Ohnmacht,
- 13) die Senkung der Zugangsschwelle zu Hilfsangeboten und
- 14) Veränderung struktureller Sucht begünstigender Lebensbedingungen (vgl. Dembach/ Hüllinghorst 1997).

2.4 Arbeitsmethoden

Suchtprävention ist in erster Linie eine *pädagogische Aufgabe*. Im Gegensatz zur einzelfallbezogenen und klientenzentrierten Beratungstätigkeit bezieht sich die Präventionsarbeit vornehmlich auf Gruppenkontexte.

Die Maßnahmen in der Suchtprävention lassen sich einem groben Raster unterschiedlicher Programmtypen und Methodenansätze zuordnen:

- 1) *Einflussnahme auf Wissen, Einstellungen und Verhalten,*
- 2) *Formen sozialen Kompetenztrainings,* die sich auf die soziale Einflussnahme und das Verhalten der gleichaltrigen Bezugsgruppen, Eltern und Massenmedien beziehen,
- 3) *Maßnahmen,* die sich stärker auf den *affektiven Bereich* beziehen (Selbstwertgefühl, Stressmanagement, Wertvorstellungen, Entscheidungskompetenz) und
- 4) *Maßnahmen der Verhältnisprävention* (strukturelle Veränderungen von Rahmenbedingungen, Gesetze etc.) (vgl. Edwards 1997, Dembach/ Hüllinghorst 1997).

Analog zu den ausdifferenzierten Zielvorstellungen ist die praktisch methodische Ausrichtung der Präventionsarbeit vielschichtig auch bezogen auf die jeweiligen Zielbereiche.

- 1) Unterschiedliche Strategien der Informationsvermittlung verdeutlichen den Stellenwert einer sachlichen, pragmatischen und lebensnahen Aufklärung.
- 2) Kommunikations- wie Interaktionstraining sensibilisieren für eine adäquate Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung.
- 3) Methoden der Selbsterfahrung betonen den Stellenwert von Selbstkonzept und Selbstwertgefühl.
- 4) Arbeitsmethoden und gruppendynamische Prozesse des sozialen Lernens verdeutlichen die Notwendigkeit von Beziehungsfähigkeit, angemessenem Sozialverhalten und Interaktion.
- 5) Familiensystemische und -therapeutische Ansätze thematisieren innerfamiliäre Generationenkonflikte, die Bedeutung der Familiendynamik und die Notwendigkeit von Grenzsetzungen.
- 6) Spielpädagogische Methoden ermöglichen über Rollenspiele und Planspiele eine notwendige Distanzierung von festgefahrenen Rollenmustern bzw. die spielerische Annäherung an neue Problem- und Aufgabenstellungen sowie deren Lösung.
- 7) Verhaltenstherapeutisch ausgerichtetes Selbstsicherheitstraining und konfliktpädagogische Methoden zielen auf Selbstbehauptung und Stärkung der eigenen Durchsetzungsfähigkeit.
- 8) Erlebnis- und Kulturpädagogik betonen vor allem den Aspekt der Ganzheitlichkeit (Einheit von Körper, Geist und Seele).
- 9) Die lebensweltbezogene Sichtweise betont den Zusammenhang der Vernetzung mit anderen Lebenswelten und Kontexten sowie die Bedeutung von möglichen Bruchstellen und Widersprüchen für den Einzelnen.
- 10) Strategien des sozialen Managements wie Metaplanmethoden geben Hilfestellung für Prozesse der Entscheidungsfindung in Gruppenkontexten.
- 11) Bestimmte Marketingstrategien geben Hinweise für eine medien- und öffentlichkeits-wirksame Präsentation von Präventionsbotschaften, -inhalten und -veranstaltungen (vgl. Dembach 1993, 2001).



2.5 Praxisbeispiele für personenbezogene Präventionsmaßnahmen

„*Schülermediatorenmodelle als Gruppenerziehung von Gleichaltrigen für Gleichaltrige*“ (Schüler unterrichten Schüler) können als ein sehr erfolgversprechender Arbeitsansatz angesehen werden (vgl. die Präventionsprojekte „*Kids for Kids*“ der Landesvereinigung für Gesundheitserziehung und „*Echter Rausch kommt von innen*“ der Psychosozialen Beratungsstelle der Caritas in Erfurt und der Kompass gGmbH in Eisenach). Sie wenden sich in erster Linie an Schüler, erfordern aber zugleich die kontinuierliche Einbeziehung der Eltern und Lehrer (intergenerationales Lernen). Im Mittelpunkt stehen hier Schüler mit einem hohen Sozialstatus im Klassenverband (opinion leaders bzw. Meinungsführer), die in der Lage sind, mit ihrer Klasse ein Unterrichtsprogramm zu gestalten. Suchtpräventive Inhalte erhalten damit auf der Beziehungsebene eine stärkere Bedeutung (Gruppendynamik). Das Vorbildverhalten der Schüler- Mediatoren wirkt nach dem

Schneeballeffekt. Die Einbeziehung von Verbindungsschülern, -lehrern und -eltern als kontinuierliche Ansprechpartner sollte gewährleistet sein.

„**Eine Woche ohne ...**“, so waren einige Veranstaltungen der Präventionsfachkräfte überschrieben. Das kann sich auf das Fernsehen, auf Süßigkeiten und sonstige Genussmittel beziehen. Sucht heißt, ich brauche das, kann ohne nicht mehr leben! „Eine Woche ohne...“ bedeutet zeitweisen, punktuellen Verzicht auf etwas, das uns zur Gewohnheit geworden ist. Verzichten können heißt: Pause machen, zur Besinnung kommen, Alternativen entwickeln und aktiv werden. In den Familien, die sich auf diese Experimente einließen, fanden wieder Gespräche und Begegnung statt, man konnte sich einfach besser zuhören, ohne auszuweichen oder abzulenken. Auch das gemeinsame Spielen gehört dazu.

„Locker und cool mit 0,0%“, „Besser das Glas auf dem Kopf, als den Kopf im Glas“ (www.bueroimpuls.de), „(B)RAUCH ich das?“ (www.erfurt.de → Suchtprävention), „Du spinnst wohl Mutti, ich schlucke doch mit“ (www.prae-venio.de → Aktuelles); www.gegen-gewalt-und-drogen.de), „Ich bin davon abhängig, dass einer mit mir quatscht“ und „Sag doch was!“, das sind Titel einiger **Plakat- und Postkartenkampagnen in der Suchtprävention**. Sucht bewirkt Sprachlosigkeit und Ohnmacht. Nur der Stoff ist wichtig. Ihm ist alles untergeordnet. Die Plakate geben Anregungen, symbolisieren Befindlichkeiten und zeigen Alternativen auf: „Ich traue mich, nein zu sagen“ statt „Ich füge mich dem Gruppendruck“. „Ich brauche Gespräche“ statt „Ich schlucke schweigend alles runter“. „Ich rede über meine Probleme und suche nach Lösungen“ statt „Ich weiche aus“. Ich finde mehrere Wege und vermeide die Einbahnstraße.

„**Nicht für die Schule, für das Leben...**“ lernen wir. Ein Großteil der Veranstaltungen der Präventionsfachkräfte bezieht sich auf den Schulbereich, d.h. Schüler, Lehrer und Eltern. An diesem Ort sind alle Jugendlichen erreichbar. Hier werden Vorbilder vermittelt, wird von anderen abgeschaut, wird verglichen, werden aktuelle Modetrends verstärkt. Hier gibt es Außenseiter, Insider und Gurus. Hier sehen wir das Spiegelbild unserer gesellschaftlichen Wirklichkeit. In den Veranstaltungen geht es nicht bloß um Wissensvermittlung, vielmehr soll die aktive kritische Auseinandersetzung mit der Umwelt und dem eigenen Verhalten gefördert werden: Horizonsweiterung, Verhaltensalternativen. Wir bestärken die Lehrer, die Themen Abstinenz, Konsum, Missbrauch und Abhängigkeit im Unterricht zu behandeln. Dabei geht es immer auch um das eigene Konsumverhalten. Nur wer informiert ist, ist handlungsfähig. Wir geben Anregungen für eine sinnvolle Freizeitbeschäftigung, wir vermitteln Erlebnisse, die Anforderungen an die Schüler stellen. In Rollenspielen werden festgefahrene Außenseiterpositionen auf den Prüfstand gestellt. Neue Lösungswege werden ausprobiert, die sich auf den Alltag übertragen lassen. Soziales Verhalten steht im Vordergrund. Ein Ergebnis der Arbeit besteht darin, dass die Zugangsschwelle zur Inanspruchnahme von Beratungsstellen bei Problemfällen deutlich herabgesetzt und gesundheitsbewusstere Verhaltensweisen bestärkt werden.

„**Eltern brauchen Rückenstärkung**“, so könnten einige der Veranstaltungen der Präventionsfachkräfte überschrieben werden. Für alles brauchen wir einen Führerschein, eine Zulassung oder ein Zeugnis. Nur, wenn wir Eltern werden, sind wir auf uns selbst gestellt. In der Familie gelten die Prinzipien: Privatheit und Intimität. Eltern sind die ersten und wichtigsten Bezugspersonen der Kinder. Sie vermitteln Orientierung, geben Halt, Geborgenheit und Zuwendung und fördern die Entwicklung zur Persönlichkeit. Erziehung ist immer eine Gradwanderung zwischen Freiheit und Forderung. In der Präventionsarbeit gelingt es immer öfter, betroffene Eltern aus Elternkreisen von abhängigen Jugendlichen zu einem offenen und ehrlichen Gespräch einzuladen. Sie können authentisch über ihre eigenen Erfahrungen berichten. Betroffene und nichtbetroffene Eltern können so voneinander lernen. Hier geht es um Information, Vorbildverhalten und Verhaltenssicherheit (vgl. Dembach 2000 und Thüringer Koordinierungsstelle Suchtprävention 2004a und 2009).

2.6 Praxisbeispiele für strukturelle Präventionsmaßnahmen

Dass *Aufklärung und Aktionsprogramme auf Gemeindeebene* ein sehr sinnvoller Ansatz zur Suchtprävention sind, zeigen die Ergebnisse eines *Aktionsprogramms in Polen*. Hier wurden *zeitgleich* eine intensive Aufklärung in Schulen, eine öffentliche mediengestützte Informationskampagne, die verschärfte Durchsetzung von Gesetzen zu Alkohol im Straßenverkehr und anderen Verkehrsvorschriften sowie Schulungsprogramme für das Verkaufspersonal von Alkohol durchgeführt. Die Untersuchungen berichten von einem *20%igen Rückgang der tödlichen Verkehrsunfälle* in den Modellregionen.

In den Ländern, in denen *Spirituosenwerbung* verboten ist, wird um *16% weniger Alkohol konsumiert* als in Ländern ohne Werbeverbot. *Tödliche Verkehrsunfälle* waren um *10% geringer*, wenn die Spirituosenwerbung untersagt und um *23% geringer* in den Ländern, in denen die Werbung sowohl für Bier und Wein als auch für Spirituosen verboten war.

Der Amerikaner Strickland berichtet in seiner Untersuchung unter Teenagern und jungen Erwachsenen, dass *fünf Minuten mehr Werbung* mit einem *Anstieg des Konsums* von ungefähr *5g Äthanol/Alkohol* (10g Äthanol wären ungefähr 0,25 Ltr. Bier) pro Tag verbunden war und in der Studie von Atkin & Block tranken zum Beispiel diejenigen, die laut Selbstauskunft einem *hohen Ausmaß an Bier- und Weinwerbung* ausgesetzt waren, *durchschnittlich 30 Biere* im vorangegangenen Monat, während eine Gruppe, die der Werbung in geringem Maße ausgesetzt war, lediglich 15 Biere im Durchschnitt konsumiert hatte (vgl. Edwards 1997).

2.7 Die ultimativen Antistressstipps

(aus BZgA: Traumbody 2008)

1. Immer **positiv** denken.
2. Man sollte sich **erreichbare** Ziele stecken.
3. Manche Situationen kann man nicht kontrollieren. Man sollte also **gelassen** und **flexibel** bleiben.
4. Wenn ein besonders hektischer Tag auf einen wartet: Man kann sich eine **Liste** machen und **Prioritäten** setzen.
5. Größere Aufgaben in **kleinere** zerlegen.
6. Sich fit essen. Statt Hamburger und Pommes öfter mal Gemüse, **Vollkornbrot** und Früchte.
7. Ausreichend **schlafen**. Dunkle Augenringe machen auf Dauer schlapp.
8. **Fitnesspausen** einbauen - das hebt die Stimmung.
9. Abkühlen und **Ausruhen**. Sich Zeit lassen für Musik, Lesen oder andere Dinge, die Laune machen.
10. Misserfolge gehören zum Leben. Nicht zu sehr ärgern, sondern als **Lerngelegenheiten** ansehen.
11. Gute **Freunde** sind auch zum Reden da.
12. Zugeben, **wenn man nicht recht hat**. Das macht einen außerdem sympathisch.
13. Unglaublich, aber wahr. Laute Musik und ständige Unordnung sind **Stressquellen**.
14. Lachen und **Rumblödeln** sind ganz wichtig.
15. Es ist auch in Ordnung, einmal zu **weinen**.
16. Wenn einem das Herz bis zum Halse schlägt, hilft es, ganz **bewusst** zu **atmen**: 5 Sekunden einatmen, 4 Sekunden halten, 5 Sekunden ausatmen.
17. Längeres **Sitzen** produziert Stress. **Treppen** statt Lift nehmen, stehen beim Telefonieren ... das hilft.
18. Antistressübungen lassen sich auch lernen: **Autogenes Training**, Yoga, Tai Chi, Qi Gong

3. Wege aus dem Suchtkreislauf

3.1 Erste Gespräche, Beratung und Hilfe

Informieren Sie sich über Drogen und Hilfeangebote (vgl. zentrale Ansprechpartner im Elternwegweiser und Thüringer Präventionsfachkräfte Seite 66 ff.)). Wenn Sie bei einem Jugendlichen, der in Ihrer Klasse ist, über einen längeren Zeitraum Verhaltensweisen, Ausdruckformen, Gefühlszustände und Reaktionen wahrnehmen, die Ihnen außergewöhnlich erscheinen und so gar nicht zu dem Erscheinungsbild passen, das Sie vorher von dem Jugendlichen erhalten haben, scheuen Sie sich nicht, ihn darauf hin anzusprechen. Aber Vorsicht vor falschen Trugschlüssen. Drogenkonsum können Sie sowieso nicht nachweisen, das geht nur über Schweiß-, Urin- und Blutproben. Ausschlaggebend sind immer ihre eigenen Beobachtungen.

Wenn sich ein erstes Gespräch ergeben sollte, beschreiben Sie nachdrücklich nur die Veränderungen, die Ihnen vorher nicht aufgefallen sind. Verdeutlichen Sie aber auch in weiteren Gesprächen, dass es Dinge gibt, die Sie nicht akzeptieren können und wollen. Sie haben eine Verantwortung gegenüber den anderen. Machen Sie deutlich, dass Sie sich ernsthaft Sorgen machen.

Im Allgemeinen haben sich die folgenden Gesprächsregeln bewährt:

- Klar sein (Verhalten, Gefühle und problematische Situation genau beschreiben)
- Konsequent bleiben (Motive, Selbstkontrollversuche und Handlungsketten durchhalten)
- Loslassen können (Entwicklungsgeschichte des Problems verdeutlichen)
- Abgrenzen (Selbst- und Fremdwahrnehmung, soziale Beziehung mit Konfrontation, Empathie ohne Verschmelzung)
- Reden ermöglichen (Verbalisierung bewirkt Entlastung) (Bachmaier 2005)

3.2 Umgangsregeln mit Betroffenen

Wenn Sie als Lehrer oder Elternteile mit Menschen umgehen müssen, die Missbrauchsverhalten oder abhängige Verhaltensweisen entwickelt haben, sollten einige allgemeine Verhaltensweisen und Regeln berücksichtigt werden, die sich in den letzten 40 Jahren in der Angehörigenarbeit sehr bewährt haben:

- 1) Als oberste Verhaltensregel gilt: Unterlassen sie alles, was die Abhängigkeit des Betroffenen verlängern kann.
- 2) Informieren sie sich über die Drogen, damit ihnen keine Märchen aufgetischt werden können.
- 3) Da sich das Verhalten von Eltern und Kindern immer wechselseitig beeinflusst, sollten sie dem Kind gegenüber ein gutes Beispiel sein und sich etwas Gutes gönnen. Lassen sie sich durch die Abhängigkeit nicht in den Teufelskreis hineinziehen. Tun sie etwas für sich. Nehmen sie sich wichtig.
- 4) Es gilt immer noch: Eltern sind auch nur Menschen und die materiellen und gefühlsmäßigen Ressourcen der Eltern sind begrenzt. Menschen sind sterblich. Sie als Eltern können nicht ewig für ihr Kind sorgen.
- 5) Eltern und Kinder stehen nicht auf der gleichen Stufe.
- 6) In der Familie müssen sie einen Weg finden, der ein einheitliches, konsequentes und beständiges Vorgehen gegenüber dem abhängigen Kind ermöglicht. Führen sie Gespräche mit allen Bezugspersonen.
- 7) Ohne es bewusst zu wollen, wählt der Abhängige immer den Weg des geringsten Widerstandes. Sein Interesse gilt der Droge.
- 8) Lernen sie, nein zu sagen. Setzen sie Grenzen, auch wenn es wehtut, gerade weil es das eigene Kind ist. Lassen sie sich nicht erpressen. Ihre eigene Realität ist für sie am wichtigsten. Nicht seine Realität.
- 9) Konfrontieren sie als Lehrer oder Elternteile die Betroffenen mit den Veränderungen, die Sie an deren Verhalten wahrnehmen.
- 10) Unterlassen sie gegenseitige Beschuldigungen. Akzeptieren sie den Weg des Abhängigen, den er für sich gewählt hat. Es ist nicht ihr Weg.
- 11) Lassen sie den Abhängigen die Anforderungen des alltäglichen Lebens wieder spüren. Er ist eine eigenständige Person, die für Tun und Nichtstun selbst verantwortlich ist. Für die Folgen seiner Handlungen sind nicht sie verantwortlich, dafür muss er gerade stehen.
- 12) Unser eigener Standpunkt beschleunigt die Krise. Machen sie sich deutlich, dass eine Krise auch eine Chance für etwas Neues darstellen kann. Eine kontrollierte Krise bewirkt eine positive Veränderung.
- 13) Wenn Sie ihr Kind aus dem Haus weisen, sprechen sie ihr Vorgehen mit der örtlichen Drogenberatung ab. Es gibt Hilfestellungen.
- 14) Holen sie sich in Elternkreisen, in Beratungsstellen oder auch bei Personen Hilfe. Sie gehen diesen Weg für eine begrenzte Zeit.
- 15) Vergessen sie ihre Schuldgefühle. Sie helfen keinem weiter. Sie bewirken nur Selbst-mitleid. Davon hat der Abhängige mehr als genug (vgl. Meyer 2001, Dembach 1990, 1991, 2005a).



3.3. Schutzfaktoren

Eine *gelungene Persönlichkeitsentwicklung* schützt am ehesten vor Suchtmittelmissbrauch. Zusammenfassend bestätigen die Erfahrungen der Präventionsfachkräfte und aller in diesem Arbeitsfeld Tätigen sowie Langzeitstudien die folgenden Aspekte als besten Schutz vor der Ausbildung abhängiger Verhaltensweisen:

- 1) Einfühlende und sensible Erziehung,
- 2) Aufbau einer kindlichen Selbstachtung,
- 3) Gute Antworten auf schwere Fragen: „Wer bin ich? Was kann ich? Wozu bin ich da? Was wird aus mir? Wohin gehöre ich?“,
- 4) Interessenvielfalt und Offenheit,
- 5) Beziehungs- und Bindungsfähigkeit,
- 6) eine gelungene Ablösung vom Elternhaus,
- 7) ein persönliches, mit allen geteiltes Werte- und Normensystem,
- 8) Teilnahme an der aktiven Gestaltung/ Veränderung unserer Gesellschaft und Übernahme von Verantwortung,
- 9) Einbindung und Engagement für bedeutungstragende Ziele,
- 10) abgeschlossene Schulausbildungen und
- 11) die Wahl bzw. Gestaltung einer gelungenen Berufsperspektive und Eintritt in das Berufsleben (vgl. Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung 2006, Dembach 2005a, Dembach/ Hüllinghorst 1997, Ferchhoff 1985, Jessor/ Jessor 1983, Künzel-Böhmer u.a. 1993, Shedler/ Block 1990).

4. Kompendium: Drogen, Substanzen und Informationen

Besonderer Dank gilt dem Musikszeneprojekt „Drogerie“ der Suchthilfe in Thüringen (www.drogerieprojekt.de) und Herrn Dr. Helmut Hentschel vom Giftinformationszentrum der Länder Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen in Erfurt (www.ggiz-erfurt.de → Vergiftungsursachen Drogen) für die Überlassung und Bearbeitung der Drogenbroschüren.

4.1 Alkohol/Mixgetränke

Substanz

Reiner Äthylalkohol (Äthanol; C_2H_5OH) ist eine klare, farblose, brennend schmeckende, würzig riechende und leicht entzündliche Flüssigkeit, die uns vereinfacht als Alkohol bekannt ist. Er entsteht durch Gärung von Kohlenhydraten (Mono-, Di- und Polysacchariden) aus Getreide, Obst oder auch Kartoffelstärke u.ä. mit Hilfe bestimmter Hefepilze. Als Roh- bzw. Ausgangsstoffe können im Prinzip alle zuckerhaltigen Nahrungsmittel verwendet werden. Neben den Weintrauben als traditioneller Ausgangsstoff werden auch andere Früchte, Zuckerrohr, Melasse, Mais und Kartoffeln zur Alkoholgewinnung verwendet. Der Alkoholgehalt der zustande kommenden Getränke variiert sehr stark und ist zudem davon abhängig, ob das Gebräu normal vergoren ist oder zur Veredelung zusätzlich destilliert („gebrannt“) wurde. Ein Volumenprozent (Vol.-%) entspricht 0,8 g Alkohol in 100 ml des alkoholischen Getränks, d.h. ein Liter Rotwein (11,5 - 12,5 Vol.-%) enthält ca. 92-100 g Alkohol. Mit 29,6 kJ (7,07 kcal) pro Gramm Alkohol liegt sein Energiegehalt in etwa bei dem von Fett.

Szenenamen

Alk, Ethanol, Ethylalkohol, Pulle, Sprit, Weingeist. Zudem kommen Namen wie Brauner, Klarer, Korn, Kurzer usw. vor, die sich auf das jeweilige Getränk beziehen.

Konsumform

Alkohol wird immer getrunken. Eine besondere Form des Missbrauchs ist das sogenannte Rauschtrinken (Komasaufen, „Binge Drinking“). Dabei wird in kurzer Zeit viel und/oder hochprozentiger Alkohol konsumiert.

Wirkung

Nach dem Trinken geht der Alkohol über die Schleimhäute von Mund bzw. Magen-Darm-Trakt in das Blut über. Die Aufnahme von Alkohol (Resorption) verläuft im Magen am langsamsten und im Dünndarm am

schnellsten. Über das Blut wird der Alkohol im gesamten Körper verteilt. Die gleichzeitig verzehrten Nahrungsmittel verlangsamen die Aufnahme des Alkohols. Im Gehirn beeinflusst Alkohol die Informationsübertragung der Nervenzellen. In geringer Menge wirkt Alkohol anregend (0,2 Promille), größere Mengen sorgen für allgemeines Wohlbefinden und gehobene Stimmung (0,5 Promille). Alkohol entspannt, mindert Ängste, beseitigt psychische Hemmungen und führt zur Erleichterung zwischenmenschlicher Kontakte. Das Mitteilungsbedürfnis steigt, die Kritikfähigkeit, insbesondere die Fähigkeit zur Selbstkritik, nimmt stark ab. Gleichzeitig verstärkt sich das Selbstwertgefühl. Bei einem höheren Blutspiegel hat Alkohol eine hemmende, betäubende Wirkung. Die Reaktionszeit des Konsumenten verlängert sich erheblich ($>0,8$ Promille). Durch den mäßigen Alkoholkonsum wird der Überträgerstoff (Neurotransmitter) Dopamin freigesetzt, dem man, ähnlich wie bei anderen Suchtmitteln, eine „belohnende“ Wirkung zuschreibt. Durch den längerfristigen und erhöhten Alkoholkonsum verändern sich bestimmte Bindungsstellen (Rezeptoren) an den Nervenzellen hinsichtlich ihrer Anzahl und ihrer Wirkungsweise. Abrupte Abstinenz hat massive Fehlregulationen zur Folge, auf die Entzugserscheinungen zurückzuführen sind.

Kurzzeitnebenwirkungen

Alkohol erweitert die Blutgefäße, dadurch verspürt der Konsument ein angenehmes Wärmegefühl, so dass es leicht zu Unterkühlungen kommen kann. Die Seh- und Hörleistung sowie die Konzentrationsfähigkeit sind herabgesetzt. Durch rasches Trinken oder Mixen verschiedener und stark alkoholischer Getränke kommt es häufig zu Übelkeit, Erbrechen und Durchfall. Die Koordination von Bewegungsabläufen nimmt mit steigender Blutalkoholkonzentration ab, die Reaktionszeit verlängert sich zunehmend und die Wahrnehmung des Konsumenten, insbesondere in Bezug auf seine Person (Selbstwahrnehmung) ist stark eingeschränkt. Die größte Gefahr für den Konsumenten besteht darin, dass er durch verminderte Wahrnehmung seinen Alkoholkonsum falsch einschätzt und der hohe Alkoholgehalt im Blut zur Alkoholvergiftung führt. Der Vollrausch entspricht einer ungesteuerten Narkose ($>3,0$ Promille). Atmung und Kreislauf können versagen und Krampfanfälle auftreten. In diesem Zustand kann der Konsument an Erbrochenem ersticken. Durch ein zentrales Versagen kann der Tod eintreten ($>5,0$ Promille). Der „Kater“ am Morgen danach ist eine Folge des Flüssigkeitsmangels, weil Alkohol dem Körper Flüssigkeit entzieht.

Langzeitnebenwirkungen

Alkohol ist ein Zellgift, das beim täglichen Konsum von ca. 20 – 60 g reinem Alkohol (1 Liter Bier bzw. 0,5 Liter Wein) zur Zerstörung von Nervenzellen (Neurotoxizität) führt. Ausdruck dieser Schädigung ist der Verlust von Hirngewebe (Demenz) und die Zerstörung peripherer Nerven (Polyneuropathie). Die geistige Leistungsfähigkeit und die intellektuellen Fähigkeiten lassen stark nach, ebenso wird der Tastsinn (Sensibilität) stark in Mitleidenschaft gezogen. Infolge des Absterbens von Zellen des Kleinhirns kann es zu Lähmungserscheinungen in den Beinen und zu Gangunsicherheit kommen. Die häufigsten psychischen Störungen sind gekennzeichnet durch Stimmungsschwankungen, Angstzustände, Depressionen und Suizidversuche. Des Weiteren können wahnhaftige und psychoseähnliche Zustände wie Eifersuchts- oder Verfolgungswahn auftreten. Anhaltender Alkoholmissbrauch schädigt die Leber (Leberzirrhose), den Magen-Darm-Trakt (Gastritis), das Herz (Kardiomyopathie) und die Bauchspeicheldrüse (Pankreatitis). Durch die Leberzirrhose kommt es zu Veränderungen der Blutgefäße in der Speiseröhre (Krampfadern), deren Zerreißen eine tödliche Blutung zur Folge haben kann. Alkoholmissbrauch führt zur physischen und psychischen Abhängigkeit und endet immer in einem allgemeinen körperlichen Verfall. Bei abrupter Abstinenz können gefährliche Entzugserscheinungen auftreten. Es kann zu Krampfanfällen und zum Delirium tremens kommen. Dabei treten Orientierungsverlust und Bewusstseinsstörungen ein, die häufig von beängstigenden Halluzinationen begleitet werden. Hinzu kommen starke vegetative Entzugserscheinungen wie Schwitzen, erhöhter Puls und Bluthochdruck sowie Unruhe und Angstzustände. Das Delirium tremens kann ohne Behandlung zum Tod führen. Durch den chronischen Alkoholmissbrauch sind ständig alle Organe des Körpers seiner Wirkung ausgesetzt. Als Folge der chronischen Schleimhautreizung ist das Krebsrisiko (Speiseröhren-, Mund-, Rachen-, Magen- und Darmkrebs) erheblich erhöht. Alkoholmissbrauch führt bei Männern häufiger zum Brustkrebs als bei Frauen.

Nachweisbarkeit

Wie lange eine konsumierte Substanz im Körper nachgewiesen werden kann, ist von der Geschwindigkeit ihres Abbaus und ihrer Ausscheidung abhängig. Die Halbwertszeit ist die Zeit, in der sich die eingenommene Menge der Droge im Körper halbiert. Sie entspricht jedoch nicht der tatsächlichen Wirkdauer. Etwa 30 - 60 Minuten nach der Alkoholaufnahme wird die höchste Blutalkoholkonzentration erreicht. Ein sehr geringer Teil (2 – 5 %) des Alkohols wird über Atemluft, Schweiß und Urin ausgeschieden, während der Hauptabbau

über die Leber erfolgt. In Abhängigkeit von verschiedenen individuellen Faktoren beträgt die Abbauzeit beim Menschen etwa 0,1 - 0,2 Promille pro Stunde. Das heißt, dass auch am „Morgen danach“ noch eine sehr hohe Blutalkoholkonzentration vorliegen kann.

Rechtslage

In Deutschland werden die Herstellung und der Verkauf von Alkohol kontrolliert sowie eine Alkoholsteuer erhoben. Der Alkoholgehalt eines Getränkes muss angegeben sein. Jugendliche sollen durch das Jugendschutzgesetz vor Alkoholmissbrauch geschützt werden, deshalb verbietet das Gesetz den Verkauf alkoholischer Getränke an Jugendliche unter 16 Jahren. Bei hochprozentigen alkoholischen Getränken ist der Verkauf erst an 18-Jährige erlaubt. Vom Bundestag wurde am 23. Juli 2004 das *Gesetz zur Verbesserung des Schutzes junger Menschen vor Gefahren des Alkohol- und Tabakkonsums* beschlossen. Bestandteil dieses Gesetzes ist das *Gesetz über die Erhebung einer Sondersteuer auf alkoholhaltige Süßgetränke (Alkopops) zum Schutz junger Menschen (Artikel 1)*. Die Maßnahmen beziehen sich auf Abgabeverbote für Tabakwaren an Jugendliche unter 16 Jahre und für Alkohol bzw. Alkopops an Jugendliche unter 18 Jahre sowie die Alters- und Zeitbegrenzungen für Gaststätten- und Diskothekenbesuche. Für die 12- bis 17-Jährigen konnte in der Folge ein signifikanter Rückgang des Konsums von spirituosenhaltigen Alkopops festgestellt werden wie auch eine Reduzierung der Häufigkeit des sogenannten Rauschtrinkens (Binge Drinking) und der Häufigkeit von Alkoholräuschen. Alkohol unterliegt nicht dem Betäubungsmittelgesetz (BtMG), somit sind Besitz, Erwerb und Handel nicht strafbar. Das bedeutet jedoch nicht, dass der Konsum als ungefährlich und risikofrei anzusehen ist.



Bezogen auf das Thema „Alkohol im Straßenverkehr“ gilt ab August 2007 für jugendliche Fahranfänger innerhalb der Probezeit und für Jugendliche bis zur Vollendung des 21. Lebensjahres ein striktes Alkoholverbot am Steuer (vgl. § 2a StVG). Darüber hinaus ist das Führen eines Kraftfahrzeuges unter Einfluss von Alkohol bis zu einer Blutalkoholkonzentration von 0,5 Promille straffrei. Wer unter Einfluss von Alkohol einen Unfall verursacht oder daran beteiligt ist, wird sehr schnell feststellen, dass seine Fahrt unter Umständen sehr teuer werden kann. In jedem Fall wird dem Fahrer mindestens eine Teilschuld zugesprochen und die Versicherung verweigert in den meisten Fällen den Versicherungsschutz. Zudem muss mit Strafanzeige und einer Ordnungsstrafe gerechnet werden.

Die angedachten Strafmaße kann man in folgenden Paragraphen des Strafgesetzbuches (StGB) und des Straßenverkehrsgesetzes (StVG) nachlesen:

- § 69 StGB „Entziehung der Fahrerlaubnis“,
- § 315c StGB „Gefährdung des Straßenverkehrs“,
- § 316 StGB „Trunkenheit im Verkehr“,
- § 323a StGB „Vollrausch“ und
- § 24a StVG „Ordnungswidrigkeiten wegen Genusses von Alkohol oder berauschenden Mitteln“.

4.2 Nikotin – (B)RAUCH ich das?

Substanz

Nikotin wird in der Wurzel der Tabakpflanze (*Nicotiana tabacum*) gebildet. Es gelangt während der Reifung in die Blätter der Pflanze (Wirkstoffgehalt bis 10 %; im Tabak 0,6 - 0,9 %). Nikotin ist in reiner Form eine farblose, ölige Flüssigkeit, die an der Luft rasch eine gelbliche, später braune Farbe annimmt.

Begleitstoffe

Begleitstoffe des Tabakrauchs sind Teer (sorgt für den Geschmack), Kohlenmonoxid, Benzol, Cadmium, Nitrosamine, Blausäure (Cyanwasserstoff), Stickstoff sowie viele weitere Inhaltsstoffe, von denen einige krebserregend sind.

Szenenamen

Fluppe, Glimmstängel, Kippe, Rauche, Rettchen, Zichte, Zigarette, Ziggie

Konsumform

Nikotin wird aus dem Rauch von Zigaretten, Zigarren und Pfeifentabak inhaled. Beim Rauchen von Mischungen aus Tabak und alkalischen Substanzen (Waschpulver) kommt es zu einer stärkeren Freisetzung, die zu lebensgefährlichen Vergiftungen führen kann. Nikotin kann auch über die Nasen- und Mundschleimhaut (Schnupf- bzw. Kautabak) oder über die intakte Haut (Nikotinpflaster) aufgenommen werden.

Wirkung

Beim Anzünden der Zigarette beginnt sofort die Freisetzung des im Tabak enthaltenen Nikotins. Es gelangt an die Teerteilchen gebunden zuerst in die Lunge und von dort zu 90 % ins Blut. Mit dem letzten Zug aus der Zigarette erreicht der Nikotinspiegel sein Maximum und fällt danach rasch ab. Bereits nach wenigen Sekunden erreichen die Nikotinmoleküle das Gehirn, heften sich an die Nervenzellen und beeinflussen so deren Aktivitäten. Es kommt zur Zunahme der Herz- und Atemfrequenz, der Blutdruck steigt an, die Durchblutung der Haut wird vermindert. Die Aufmerksamkeit und die Gedächtnisleistung werden positiv beeinflusst. Die Stresstoleranz nimmt zu und die Aggressivität wird vermindert („Friedenspfeife rauchen“).

Kurzzeitnebenwirkungen

Beim Erstkonsum kommt es häufig zum Blutdruckabfall, herabgesetzter Körpertemperatur, Übelkeit mit Erbrechen und Schwindelgefühlen. Dagegen steigen beim regelmäßigen Konsum Blutdruck und Herzfrequenz an. Nikotin ist in reiner Form ein starkes und rasch wirkendes Gift. Die tödliche Dosis für einen Erwachsenen liegt bei ca. 50 mg. Obwohl eine einzige Zigarre bzw. einige Zigaretten diese Nikotindosis enthalten, kommt es beim Rauchen praktisch nie zur Vergiftung, weil nur ein Bruchteil (ca. 1 mg/Zigarette) tatsächlich aufgenommen und der Rest im Körper sehr schnell abgebaut wird (Halbwertszeit 2 Stunden).

Langzeitnebenwirkung

Tabakrauchen erhöht das Risiko für Herz- und Lungenerkrankungen (Asthma, chronische Bronchitis, Herzinfarkt, Schlaganfall, Thrombose) durch die Ablagerung der Teerpartikel in der Lunge und die Schädigung der Blutgefäße. Beim Rauchen entstehen während der Verbrennung krebserregende Stoffe. Durch die Reizwirkung des Rauches wird die Schleimproduktion vermehrt. Der Sauerstofftransport des Blutes wird vermindert. Des Weiteren wird die Magenschleimhaut geschädigt, sodass sich Magengeschwüre entwickeln können. Mit einer Einschränkung des Geruchs- und Geschmackssinnes muss der Raucher ebenfalls rechnen. Im Gegensatz

zu Alkohol und Heroin wirkt Nikotin nicht psychotoxisch, erzeugt aber bei ca. 17 % der Konsumenten eine starke Abhängigkeit. Es tritt ein zwanghafter Wunsch auf, Zigaretten zu rauchen und die Kontrolle über die konsumierte Menge geht verloren. Die Zigarette wird vom abhängigen Raucher bevorzugt, weil die Nikotinwirkung im Gegensatz zur Zigarre oder Pfeife rascher einsetzt. Entzugserscheinungen äußern sich durch allgemeine Leistungsminderung, Gereiztheit und Unruhe, Depressionen, Angst, Konzentrations- und Schlafstörungen.

Rechtslage

In Deutschland sind seit 2007 die Abgabe von Tabakwaren an Jugendliche unter 18 Jahren und der Konsum in der Öffentlichkeit generell verboten (Jugendschutzgesetz 2008 geändert durch Gesetz zum Schutz vor den Gefahren des Passivrauchens vom 20.07.2007). Darüber hinaus haben die Erhöhung der Tabaksteuer zum 01.12.2004, die tabakbezogenen Präventionskampagnen ("Internationaler Nichtraucherwettbewerb Be Smart – Don't Start", „Rauchfreie Schule“, „Rauchfrei“ und „Raucherentwöhnungsangebote“) auf Bundes-, Landesebene und in den Regionen, die Arbeitsstättenverordnung 2004 zum Nichtraucherschutz (§ 5 ArbStättV) und die veränderten Schulgesetze (Rauchverbote) zu einer deutlichen Reduzierung des Tabakkonsums sowohl der 12- bis 15-Jährigen als auch der 12- bis 17-Jährigen geführt. Das Rauchen ist nach dem Thüringer Schulgesetz 2007 im Schulgebäude und auf dem Schulgelände untersagt (§ 47 (2) ThürSchlG). Mit der Ver-



abschiedung des Thüringer Nichtraucherchutzgesetzes (Gesetz zum Schutz vor den Gefahren des Passivrauchens) 2007 ist das Rauchen in öffentlichen Einrichtungen (einschließlich Gaststätten) untersagt. Mit dem Änderungsgesetz 2010 wurden Ausnahmen für Kleinraumgaststätten ($\leq 75 \text{ m}^2$), Spielcasinos sowie Spielhallen (Raucherräume) und Bier- Wein- und Festzelte zugelassen.

4.3 Pilze, biogene Drogen

Substanz

Die Pilzarten Amanita muscaria (Roter Fliegenpilz) und Amanita pantherina (Pantherpilz) enthalten die Wirkstoffe Ibotensäure, Muscimol und Muscazon. Ibotensäure verwandelt sich durch die Lagerung (Trocknen) der Pilze in Muscimol. Ibotensäure wirkt ähnlich erregend auf das Gehirn wie der Neurotransmitter (Neurotransmitter) Glutaminsäure, während Muscimol wie Gammaaminobuttersäure (GABA) beruhigend wirkt. Damit können die Wirkungen der Pilze aber nicht vollständig erklärt werden.

Szenenamen

- sind nicht bekannt

Konsumform

Die Pilze werden entweder frisch, getrocknet, zerrieben bzw. aufgekocht gegessen, mit Alkohol (Fliegenpilze) angesetzt oder in pulverisierter Form geraucht (pur oder als Rauchmischung).

Wirkung

Die Wirkung setzt nach 30 - 90 Minuten ein. In einzelnen Fällen kann sich der Wirkungseintritt bis zu 1,5 Stunden verzögern. Man hat das Gefühl des „Neben sich Stehens“ (Depersonalisation). Begleitet werden kann dieses von einem Kältegefühl in den Extremitäten. Der Rauschzustand erreicht nach 2 - 3 Stunden seinen Höhepunkt. Der Konsument gerät dann in einen Wechsel zwischen „Highs“ und „Lows“, wobei es zu typischen Sehstörungen (z. B. Doppeltsehen) kommen kann. Des Weiteren kann ein ausgeprägter Rede- und Bewegungsdrang („Rasen wie ein Berserker“) auftreten. Die Wirkung kann bei einem starken Rausch länger als 10 Stunden anhalten. Mit dem Ausklingen des Rausches kann es zu einem 4 - 8 Stunden anhaltenden Koma kommen. Konsumenten, die größere Mengen zu sich genommen hatten, berichten über Gedächtnislücken nach Abklingen des Rauschzustandes.

Kurzzeitnebenwirkungen

Häufig kommt es starkem Speichelfluss, Übelkeit mit Erbrechen und eng gestellten Pupillen. Die einsetzende Bewusstlosigkeit kann von Krampfanfällen begleitet sein. Dabei besteht die Gefahr, am Erbrochenen zu ersticken.

Langzeitnebenwirkungen

Aufgrund der halluzinogenen Wirkung der enthaltenen psychotropen Substanzen kann nicht ausgeschlossen werden, dass durch den Verzehr von Fliegen- und Pantherpilzen psychotische Zustände hervorgerufen werden oder es zum Ausbruch von latent vorhandenen Psychosen kommen kann. Chronische Organschäden nach Vergiftungsfällen wurden bisher nicht beobachtet.

Nachweisbarkeit

Ibotensäure wird innerhalb von 20 bis 90 Minuten nach der Einnahme mit dem Urin wieder ausgeschieden. Aus ethnographischen Berichten ist bekannt, dass durch das Trinken des Urins von Konsumenten ein Rauschzustand ausgelöst werden kann. Zu Muscimol liegen keine Angaben vor. Ein Nachweis kann nur mit speziellen Analyseverfahren erfolgen, wenn unmittelbar nach der Einnahme Blut oder Urin des Konsumenten sichergestellt wird.

Rechtslage

Ibotensäure und Muscimol sind nicht im Betäubungsmittelgesetz (BtMG) aufgeführt. Es ist also davon auszugehen, dass der Gebrauch der Pilze der Amanitagruppe nicht unter Strafe gestellt ist. Da aber der Konsum der Pilze in jedem Falle die Fahrtüchtigkeit beeinträchtigt, kommt es zur Bestrafung wie bei einem Alkoholdelikt.

Mit der Neufassung der Anlage 1 des BtMG durch die 15. Betäubungsmitteländerungsverordnung (BtMÄndV) unterstehen Früchte, Pilzmycelien, Samen, Sporen und Zellkulturen auch dann dem Betäu-

bungsmittelgesetz, wenn sie selbst keinen der in den Anlagen I bis III genannten Wirkstoffe enthalten, aber geeignet sind, Organismen mit diesen Stoffen zu gewinnen, und ein Missbrauch zu Rauschzwecken vorgesehen ist.

Weitere Informationen zu Pilzen und biogenen Drogen erhalten Sie über die folgenden Internetseiten mit Kontaktadressen und Telefonnummern auch für Betroffene:

- a) <http://www.ggiz-erfurt.de/vergiftungen/pilze.htm> : Giftnotruf Erfurt, Nordhäuser Str. 74, 99089 Erfurt, Tel:0361-730730, Fax:0361-7307317
→ Informationen + Giftnotruf
- b) <http://www.medizin.de> : Galileo Marketing GmbH, Am Birkengarten 6d, D-85521, Ottobrunn, Postfach 100624, D-80080 München, Tel:089-20333981, Fax:089-524285
→ Stichwortsuche „Pilzvergiftung“ (1. Artikel)
→ Artikel + Telefonnummern von Giftnotrufzentralen
- c) http://www.giftpflanzen.com/thema_rausch.html : B. Bös, Koomansstraße 2, D-57078 Siegen, Tel. und Fax: 0271 87 0271
→ Informationen
- d) <http://www.drogenpraevention.de/html/biodrogen.html>: Andreas Weiss, drogenpraevention.de, drogenlexikon.de
→ Navigation: legale Drogen, dann Biodrogen anklicken
→ Information
- e) <http://www.starke-eltern.de>: Koordinierungsstelle Suchtprävention der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen (HLS), Regina Sahl, Zimmerweg 10, 60325 Frankfurt am Main, Tel: 069-71376777, Fax: 069-71376778, E-Mail:hls@hls-online.org
→ Stichwortsuche „Archiv Biodrogen“
→ Informationen
→ Links
→ Literatuempfehlungen

4.4 Psilos

Substanz

Von den etwa 6.000 bekannten Pilzarten bilden ungefähr 80 Arten psychotrop wirksame Substanzen. Psilocybin und Psilocin sind die Wirkstoffe dieser Pilze. Es handelt sich um Indolalkaloide, die eine ähnliche chemische Struktur wie der Neurotransmitter Serotonin besitzen. Von den 39 mexikanischen Psilocybe-Arten bilden 32 halluzinogene Wirkstoffe. In Europa besitzen einige Arten der Flämmlinge (Gymnopilus), Düngerlinge (Panaeolus), Kahlköpfe (Psilocybe), Träuschlinge (Stropharia), Risspilze (Inocybe) und Samthäubchen (Conocybe) psychotrope Wirkungen. Der Wirkstoffgehalt unterliegt starken Schwankungen und ist abhängig von der Art, der Herkunft und dem Zustand der Pilze.

Szenenamen

„Duftkissen“, Magic Mushrooms, Shrooms, Teonanacatl, Zauberpilze

Konsumform

Die Pilze können roh verzehrt oder in Speisen (Psilo-Schokolade) eingebracht werden. In getrocknetem Zustand können sie geraucht oder als Tee zubereitet werden.

Wirkung

Psilocybin wirkt ähnlich wie Meskalin oder LSD. Die Wirkung setzt innerhalb von 10 bis 30 Minuten nach dem Verzehr der Pilze ein. Der Rauschzustand erreicht nach ungefähr 2 Stunden seinen Höhepunkt. Anfangs setzt ein allgemeines Wärmegefühl ein. Erst nach etwa einer Stunde treten die psychischen Wirkungen in der

Vordergrund. Das Raum-Zeit-Empfinden, die Selbstwahrnehmung und das Körpergefühl werden so verändert, dass der Konsument unter Umständen Auflösungserscheinungen empfindet. Die visuellen Halluzinationen sind schwächer als bei LSD. Das sexuelle Verlangen wird gesteigert. In einzelnen Fällen führen Angst und Wahnvorstellungen zu panischen Reaktionen. Nach 6 bis 10 Stunden klingt der Rauschzustand relativ rasch ab und geht in einen Schlafzustand über.

Kurzzeitnebenwirkungen

Übelkeit und Erbrechen kommen häufig vor und treten vor der halluzinogenen Wirkung auf. Es kommt zum Blutdruckanstieg, zu erhöhter Körpertemperatur und zum Herzrasen. Gleichgewichtsstörungen, Missempfindungen und Gangstörungen treten auf. Die Pupillen sind erweitert. Angstzustände können sich zu Panikattacken („Horrortrips“) steigern. Bei Fälschungen handelt es sich meist um Pilze, die ursprünglich überhaupt keine psychotropen Wirkstoffe enthalten, aber mit LSD versetzt wurden. Eine besondere Gefahr besteht in der Verwechslung mit hochgiftigen Pilzen der gleichen Familie, die keine psychotropen, sondern leberschädigende Wirkstoffe bilden

Langzeitnebenwirkungen

Dauerhafter und regelmäßiger Konsum kann zu einer psychischen Abhängigkeit führen.

Bei regelmäßigem Konsum von Rauschpilzen kommt es zum Wirkungsverlust und zur Kreuztoleranz gegenüber anderen halluzinogenen Wirkstoffen. Psychotische Störungen, depressive und angstbetonte Verstimmungen können den Rausch überdauern. Es kann zu länger anhaltenden psychischen Störungen, zum Verlust der emotionellen Kontrolle und zum „Echorausch“ („Flashback“) kommen. Dabei erleben die Konsumenten das Wiederauftreten von psychotischen Erscheinungen nach Wochen, Monaten oder sogar Jahren nach dem letzten Trip, ohne erneut Rauschpilze eingenommen zu haben. Ein Fortschreiten zu einer manifesten Psychose oder Depression wird für möglich gehalten. Ob es bei chronischem Gebrauch zu Denkstörungen auf Grund struktureller Hirnveränderungen kommt, ist umstritten.

Nachweisbarkeit

Über die Verweildauer von Psilocybin und Psilocin im Körper gibt es sehr unterschiedliche und widersprüchliche Angaben. 25 % der aufgenommenen Menge werden unverändert über die Nieren ausgeschieden, 65 % werden von der Leber abgebaut und etwa 10 % bleiben im Fettgewebe einige Tage gespeichert. Im Blut kann Psilocybin bis zu 14 Stunden, im Urin bis zu 8 Tagen und bei Dauerkonsumenten bis zu 3 Monaten nachgewiesen werden. Ein Nachweis kann nur mit speziellen Analyseverfahren erfolgen.

Rechtslage

Besitz, Erwerb, Handel, sowie Anbau von Psilos ist laut § 29 Betäubungsmittelgesetz (BtMG) in Deutschland verboten. Der Besitz wird strafrechtlich immer verfolgt. Die Strafmaße hierfür reichen über Geldstrafen bis hin zu Freiheitsstrafen mit bis zu fünf Jahren. Das Führen eines Fahrzeuges unter Einfluss illegaler Drogen ist grundsätzlich verboten (absolutes Verbot). Bei Verstößen kommt es zu hohen Geldstrafen, zum Verlust des Führerscheins und zur Führerscheinsperre von bis zu fünf Jahren.

4.5 Lachgas (vgl. www.ggiz-erfurt.de →Vergiftungsursache Butangas und www.ggiz-erfurt.de →Archiv 2006 →Tödliches Treibgas)

Substanz

Lachgas (N₂O) ist ein farbloses, schwach angenehm süßlich riechendes und schmeckendes Gas. Technisches Lachgas (flüssig in Stahlzylindern; Kennfarbe grau) kann Verunreinigungen von Kohlenmonoxid, Stickstoff, Stickoxid, Ammoniak und Salpetersäure enthalten. Patronen für Sahneprüher enthalten reines Lachgas. Medizinisches Lachgas wird aufgrund seiner starken schmerzstillenden und leicht betäubenden Wirkung für Narkosezwecke verwendet.

Szenennamen

Ballons, Distickstoffoxyd, Lustgas, Stickoxydul

Konsumform

Lachgas wird aus Luftballons inhaliert.

Wirkung

Die Wirkung setzt nach der Inhalation innerhalb von 5-10 Sekunden ein. Der Flash dauert etwa 30 Sekunden bis zu 2 Minuten. In dieser Phase kommt es zu einem rauschartigen Wohlbehagen und emotionaler Entthemmung mit unmotivierter Vergnügtheit, Rede- und Bewegungsdrang, Lachattacken und der Veränderung aller Sinneswahrnehmungen. Auch eine hysterische Entgleisung ist möglich. In diesem Zustand treten mitunter Erinnerungslücken auf. Wird das Einatmen des Gases beendet, klingt die Wirkung innerhalb einer Minute ab.

Kurzzeitnebenwirkungen

Beim Einatmen von Lachgas können Übelkeit, Kopfschmerzen und Wärmegefühl auftreten. Durch die Verunreinigungen in technischem Lachgas kommt es zur Reizung der Atemwege. Um die Rauschwirkung zu erzielen, muss eine sehr hohe Gaskonzentration (>80 %) in der Atemluft erreicht werden. Deshalb besteht bei längerem Einatmen Erstickungsgefahr. Nicht zu unterschätzen ist die Verletzungs- und Selbstschädigungsgefahr durch die Bewusstseinstäubung. Durch eine Hirndrucksteigerung kann ein Krampfanfall ausgelöst werden.

Langzeitnebenwirkungen

Der wiederholte Konsum von Lachgas führt zu psychischer Abhängigkeit und Toleranz. Depressive Verstimmungen und Antriebsminderung wurden beobachtet. Durch die Hemmung bestimmter Stoffwechselwege kann es zu einer schweren Schädigung des Knochenmarks (Myelodepression) und der Blutbildung (aplastische Anämie) kommen. Auch eine Nervenschädigung (Polyneuropathie) kann eintreten.

Nachweisbarkeit

Lachgas wird nach dem Ende des Einatmens innerhalb von 3 - 5 Minuten unverändert abgeatmet. Nur ein kleiner Teil verweilt länger im Körper. Ein Nachweis im Blut oder im Urin ist deshalb nach einem Rauschzustand nicht mehr möglich.

Rechtslage

Medizinisches Lachgas unterliegt dem Arzneimittelgesetz und darf nur für Narkosezwecke verwendet werden. Die missbräuchliche Verwendung wird bestraft. Technisches Lachgas kann nur gegen Nachweis des Verwendungszwecks erworben werden. Der Diebstahl von Gasflaschen wird entsprechend bestraft.

4.6 Cannabis

Substanz

Der psychotrope Hauptwirkstoff des Hanfs (*Cannabis sativa*) ist THC (delta-9-Tetrahydrocannabinol). Daneben enthält Drogenhanf mehr als 66 verschiedene Cannabinoide und weitere Verbindungen. Cannabisprodukte sind Marihuana, Haschisch und Haschischöl.

Produktformen

Marihuana sind klein geschnittene Blüten- und Pflanzenteile der weiblichen Hanfpflanze. Der THC-Gehalt ist normalerweise geringer als bei Haschisch, jedoch wurden die Pflanzen in den letzten Jahren gentechnisch so verändert, dass ihr Wirkstoffgehalt stark erhöht wurde. *Haschisch* ist das gepresste Harz in Verbindung mit Pflanzenteilen der Hanfpflanze. Haschisch ist oft mit den verschiedensten Stoffen wie zum Beispiel Sand, Henna usw. gestreckt. *Haschischöl* hat einen sehr hohen THC-Gehalt, allerdings ist es weniger verbreitet, da die Herstellung und somit das Produkt sehr teuer sind.

Szenenamen

Bendsch, Bhang, Bobbel, Bon, Brown, Dope, Gage, Gras, Grass, Hasch, Kiff, Maconha, Mary, Muggles, Piece, Platte, Pot, Riefer, Shit, Stoff, Tea, Warner, Weed

Konsumform

Cannabisprodukte können pur oder mit Tabak in Joints (selbst gedrehte Zigaretten) und in Pfeifen jeglicher Art geraucht werden. Ebenso können sie in heißen Getränken (Tee, Kakao) gelöst oder in Nahrungsmitteln (Keks) zubereitet werden. Dronabinol ist synthetisch hergestelltes THC und dient zur medizinischen Anwendung bei Krebserkrankungen und AIDS.

Wirkung

Beim Rauchen tritt die Wirkung nach sechs bis zwölf Minuten ein, beim Verzehr dauert es bis zum Eintritt der gewünschten Wirkung mitunter 30 bis 60 Minuten. Abhängig von der körperlichen und seelischen Verfassung kommt es zu stimmungsaufhellenden, entspannenden und beruhigenden Effekten sowie zu einer gesteigerten Kontaktfreudigkeit. Typisch sind auch Wahrnehmungsstörungen: Dehnung des Zeiterlebens, Steigerung der Berührungsempfindlichkeit, Raum und Farbe werden verändert wahrgenommen; selten treten optische und akustische Halluzinationen auf. Das Empfinden von Zeitabschnitten wird oftmals so falsch eingeschätzt, so dass Minuten wie Stunden erscheinen. Das Denken wird subjektiv phantasievoller wahrgenommen, der Appetit ist gesteigert („Fressflash“) und es kann zu stark vermindertem Antrieb (Mattheit bis Teilnahmslosigkeit) kommen. Der Mechanismus der Appetitsteigerung ist wissenschaftlich noch nicht abschließend geklärt.



Kurzzeitnebenwirkungen

Unmittelbar nach dem Konsum können kurzzeitige Nebenwirkungen wie Mundtrockenheit, „rote Augen“ mit weiten Pupillen sowie ein Abfall des Blutdrucks und der Körpertemperatur auftreten. Die Feinmotorik ist gestört. Gelegentlich treten Schwindelgefühle und Gangunsicherheit auf. Bei einer Überdosierung kann es zu Übelkeit bis zum Erbrechen, Herzrasen, starken Halluzinationen, Angstzuständen, Horrorvisionen und Depersonalisationserlebnissen kommen.

Langzeitnebenwirkungen

Es besteht kein Grund zur Verharmlosung des Cannabiskonsums im Vergleich zu anderen Drogen. Das Lungenkrebsrisiko ist beim Rauchen von Cannabisprodukten auf Grund des höheren Teergehalts gegenüber dem normalen Tabakrauchen um das fünf- bis zehnfache erhöht. Ebenso steigen bei übermäßigem Konsum die Risiken, an Asthma und Bronchitis („Potthusten“) zu erkranken. Die Erfahrungen verdeutlichen, dass 70% aller cannabisabhängigen Konsumenten psychische Störungen unterschiedlicher Art aufweisen, die sich durch den chronischen Konsum noch stärker ausprägen können. Neben akuten Intoxikationspsychosen (Intoxikation = Vergiftung), die nach wenigen Stunden oder Tagen wieder abklingen, wurden auch länger anhaltende psychotische Störungen nach Cannabiskonsum (Cannabisschizophrenie) beobachtet. Durch gleichzeitigen Alkoholkonsum wird das Risiko erhöht. Eine psychische Abhängigkeit durch Cannabiskonsum ist möglich. Über Flashbacks wurde in Einzelfällen berichtet. Studien an Dauerkonsumenten konnten selbst mehrere Wochen nach dem letzten Cannabiskonsum noch Störungen und Beeinträchtigungen der Gedächtnisleistungen, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsfähigkeit nachweisen. Ob sich diese Schädigungen wieder vollständig zurück bilden, ist bisher nicht sicher geklärt.

Nachweisbarkeit

Wie lange Cannabis im Körper nachgewiesen werden kann, richtet sich nach der Häufigkeit des Konsums. Die Halbwertszeit von THC nach einmaligem Konsum beträgt 20 - 30 Stunden. Im Gegensatz zu fast allen anderen illegalen Drogen ist THC fettlöslich und setzt sich beim Abbau im Fettgewebe des Körpers ab. Je nach Häufigkeit und Intensität des Cannabiskonsums kann die Substanz bis zu drei Wochen im Blut und über Monate im Urin nachgewiesen werden. In einigen Fällen war der Nachweis im Urin bis zu sechs Monaten möglich. In den Haaren ist die Droge bei chronischem Konsum zeitlich unbegrenzt nachweisbar.

Rechtslage

Besitz, Erwerb, Handel und Herstellung von Cannabis ist laut § 29 Betäubungsmittelgesetz (BtMG) in Deutschland verboten. Der Besitz wird strafrechtlich immer verfolgt. Die Strafmaße reichen von Geldstrafen bis hin zu Freiheitsstrafen mit bis zu fünf Jahren je nach dem Ermessen des Richters und der Schärfe des Delikts.

Die Staatsanwaltschaft kann nach § 31a des geänderten BtMG von 1992 von der Verfolgung absehen, wenn die *Schuld des Täters als gering anzusehen ist, kein öffentliches Interesse der Strafverfolgung besteht* und der Täter die *Betäubungsmittel lediglich zum Eigenverbrauch in geringer Menge* besitzt. Diese Möglichkeit

der Verfahrensweise bezieht sich in erster Linie auf Erstätter, Probierer und Gelegenheitskonsumenten. Die Entscheidung des Bundesverfassungsgerichts vom 09.03.2004 bezieht die Bestimmung des Begriffs der „geringen Menge“ ausschließlich auf Cannabis, wobei diese geringe Menge bundesweit nicht einheitlich definiert ist. Den einzelnen Bundesländern obliegt hier ein gewisser Beurteilungs- und Ermessensspielraum auch bezüglich der Übertragung dieser Verfahrensweise auf andere Drogen.

Das Führen eines Fahrzeuges unter dem Einfluss illegaler Drogen ist grundsätzlich verboten (absolutes Verbot). Bei Verstößen kommt es zu hohen Geldstrafen, zum Verlust des Führerscheins und zur Führerscheinsperre von bis zu fünf Jahren.

4.7 Ecstasy

Substanz

Der ursprüngliche Wirkstoff von Ecstasy ist das Amphetaminderivat MDMA (Methylen-dioxyamphetamin). Es werden aber auch andere Derivate wie MDEA (Methylen-dioxy-N-ethylamphetamin) und MDBD (Methylbenzodioxolbutanamin) verwendet. Als Beimengungen und auch Hauptwirkstoffe sind Amphetamine, Halluzinogene (z.B. DOB), Coffein und andere toxische Substanzen wie PMA und Atropin zu finden. Form und Aussehen geben dabei keinen sicheren Rückschluss auf vorhandene Inhaltsstoffe.

Szenenamen

Adam (für MDMA), Cadillac, Essence, Eve (für MDEA), Love, Pille, Teile, XTC sowie zahlreiche Namen abhängig vom aufgedruckten Motiv.

Konsumform

Ecstasy kann als Tablette oder Kapsel geschluckt sowie in seltenen Fällen als Pulver geschneift werden.

Wirkung

Die Wirkung setzt gewöhnlich 30- 45 Minuten nach der Einnahme ein.

Die Wirkungsdauer der gewünschten Hauptwirkung beträgt je nach Wirkstoff:

- MDA 6 - 8 Stunden
- MDMA 3 - 5 Stunden
- MDEA / MDE 2 - 3 Stunden
- MDBD 4 - 5 Stunden

Die Nach- und Nebenwirkungen können bis zu 20 Stunden andauern. Ecstasy wirkt bei geringer Dosierung stimulierend und/oder entspannend, abhängig vom Wirkstoff aber auch aufputschend oder leicht halluzinogen. Wegen des Gefühls von Offenheit und Einfühlungsvermögen wird Ecstasy oft als Liebesdroge bezeichnet. Bei häufigem Konsum können jedoch Erektionsprobleme auftreten. Weiterhin werden Müdigkeit, Hunger und Durst durch die Einnahme unterdrückt.

Kurzzeitnebenwirkungen

Am Anfang kommt es zum Blutdruckanstieg mit Schwindel, Herzrasen, Schweißausbrüchen und Übelkeit. Die Pupillen sind erweitert und durch das Verkrampfen der Kiefermuskulatur kommt es häufig zum Zähneknirschen. Halluzinationen können Panikattacken auslösen. Die Körpertemperatur kann vor allem bei körperlicher Aktivität über 40 C ansteigen. Diese Überhitzung (Hyperthermie) und die Austrocknung des Körpers können zum Tod führen. Durch Überanstrengung und Sauerstoffmangel können ein Zusammenbruch des Kreislaufs sowie Nieren- und Lebersversagen ausgelöst werden. Sollte es zu Kreislaufstörungen, Bewusstlosigkeit oder zum Krampfanfall kommen oder eine Panikattacke auftreten, muss sofort der Notarzt über 112 gerufen werden. Bis zum Eintreffen des Arztes ist jeder zur Ersten Hilfe

Prioritäten setzen!

Wie kann etwas so Kleines so **gefährlich** sein?

Prioritäten setzen! Erfurt Kleines so gefährlich

verpflichtet. Das Abklingen der Wirkung ist meist vom „Ecstasy-Kater“ begleitet, der mit Depressionen, einer niedrigen Frustrationstoleranz und Angst einhergeht.

Langzeitnebenwirkungen

Die entaktogene (die Wahrnehmung verstärkende) Wirkung von Ecstasy greift in den Stoffwechsel des Nervenübertragungstoffes Serotonin (Mediatorssubstanz) ein. Durch den Konsum von Ecstasy wird Serotonin in erhöhtem Maße ausgeschüttet, die Neubildung und die Rückspeicherung sind dagegen blockiert. Es entwickelt sich eine Toleranz, das heißt, die gewünschte Wirkung kann selbst durch eine Dosierungssteigerung nicht mehr ausgelöst werden. Nach 6 bis 12 Wochen Pause kann ein Rausch wieder voll erlebt werden. Diese Zeit ist zur Regeneration erforderlich. Bei intensivem Gebrauch treten meist Abmagerung sowie Leber- und Nierenschäden auf. Eine irreparable Schädigung des Gehirns (Neurotoxizität), die in Tierexperimenten zweifelsfrei festgestellt wurde, kann bei chronischem Missbrauch von Ecstasy mit hoher Wahrscheinlichkeit auch beim Menschen eintreten. Es kommt zur psychischen Abhängigkeit.

Nachweisbarkeit

Die Halbwertszeit von Ecstasy beträgt etwa 7 - 34 Stunden. Je nach Häufigkeit und Intensität des Konsums kann Ecstasy bis zu 24 Stunden im Blut und 2 bis 4 Tage im Urin nachgewiesen werden. In den Haaren lassen sich die Substanzen bei chronischem Konsum zeitlich unbegrenzt nachweisen.

Rechtslage

Besitz, Erwerb, Handel und Herstellung von Ecstasy ist laut Betäubungsmittelgesetz (BtMG) in Deutschland verboten. Der Besitz wird strafrechtlich immer verfolgt. Die vorliegenden Strafmaße hierfür reichen von Geldstrafen bis zu Freiheitsstrafen von bis zu fünf Jahren je nach dem Ermessen des Richters und der Schärfe des Delikts. Das Führen eines Fahrzeuges unter Einfluss illegaler Drogen ist grundsätzlich verboten (absolutes Verbot). Bei Verstößen kommt es zu hohen Geldstrafen, zum Verlust des Führerscheins und zur Führerscheinsperre von bis zu fünf Jahren.

4.8 Speed/Crystal

Substanz

Bei *Speed* handelt es sich um Amphetaminderivate, jedoch wird es mit anderen Stoffen wie Koffein, „Edelweiß“, Kalk, Ephedrin, Barbituraten und Paracetamol gestreckt, wodurch der Wirkstoffgehalt in erheblichem Maße zwischen 10% und 75% schwanken kann. *Crystal* enthält im Vergleich zu Speed vor allem Metamphetamine, jedoch mit stark schwankendem Wirkstoffgehalt und weiteren Inhaltsstoffen, wodurch eine eindeutige chemische Zuordnung der Substanz nicht möglich ist.

Szenenamen

Speed: „arme Leute Koks“, „was Schnelles“, Arbeiterkoks, Black Beauty, Cappies, Pepe, Peppers, Pink Football, Power, Uppers, Vitamin A

Crystal: Glass, Ice

Konsumform

Speed ist meist als feines, weißlich bis gelbliches, kristallines Pulver auf dem Markt. *Crystal* sind weiße bis gelblich-braune Kristalle mit einer salzähnlichen Struktur. Es muss vor dem Konsum zu einem feinen Pulver zerkleinert werden. Am häufigsten wird *Speed* oder *Crystal* geschnieft, geschluckt und in seltenen Fällen gespritzt. Amphetaminderivate wurden ursprünglich als Kreislaufmittel, Analeptika (Weckamine) und Appetitzügler verwendet. Einige Wirkstoffe (Amfepramon, Methylphenidat, Modafinil, Pemolin) werden zur Behandlung von Übergewicht, zwanghaften Schlafanfällen (Narkolepsie) und des Aufmerksamkeitsdefizit-Hyperaktivität-Syndroms (ADHS) eingesetzt und gelegentlich missbraucht.

Wirkung

Der Rausch setzt frühestens nach 15 Minuten ein und hält 8 bis 12 Stunden an. Länger andauernde Rauschzustände (bis zu 30 Stunden) sind eher selten, aber nicht unmöglich. Amphetaminderivate wirken euphorisierend, aufputschend und reduzieren sehr das Müdigkeits- und Hungergefühl. Im Rausch wird eine subjektive Leistungssteigerung empfunden, Denkprozesse scheinen einfacher, logischer und beschleunigt abzulaufen. Das Selbstbewusstsein nimmt zu und die Bereitschaft zur Kommunikation wird bis hin zum Rededrang gesteigert. Besonders nach der Einnahme von *Crystal* wurde aggressives Verhalten beobachtet. Dauer und

Stärke des Rausches sind weder vorhersehbar, noch zu kontrollieren, da dem Konsumenten die Zusammensetzung der Droge nicht bekannt und die individuelle Empfindlichkeit sehr unterschiedlich ist. Folglich geht der Konsument ein nicht einschätzbares Risiko ein.

Kurzzeitnebenwirkungen

Übelkeit, Pupillenerweiterung, Schwindel und Kopfschmerzen treten regelmäßig auf. Schon kurz nach der Einnahme kann Herzrasen auftreten, in einigen Fällen auch Herzrhythmusstörungen, die zum Kreislaufkollaps führen können. Es treten mitunter Halluzinationen und Wahnvorstellungen während des Rausches auf. Eine oftmals unterschätzte Gefahr ist das Ansteigen der Körpertemperatur auf über 40 C. Die Folgen der daraus resultierenden Überhitzung (Hyperthermie) und Austrocknung des Körpers können zum Tod führen. Durch die Aufhebung der natürlichen Schutzfunktionen des Körpers kommt es durch Überanstrengung und Sauerstoffmangel schließlich zum Organversagen. Sollte es zu Kreislaufstörungen, Bewusstlosigkeit oder zum Krampfanfall kommen oder eine Panikattacke auftreten, muss sofort der Notarzt über 112 gerufen werden. Bis zum Eintreffen des Arztes ist jeder zur Ersten Hilfe verpflichtet.

Langzeitnebenwirkungen

Der chronische Missbrauch führt zu Schlafstörungen, Depressionen und Abmagerung auf Grund von Mangelernährung. Durch Störung des Mineralhaushalts kann es zu Knochen- und Zahnerkrankungen kommen. Paranoide Wahnvorstellungen können auch nach dem Rausch auftreten und sich bei anhaltendem Konsum manifestieren. Wie bei den meisten Drogen kommt es bei dauerhafter Einnahme zu Magenbeschwerden sowie Leber- und Nierenschäden. Herz- und Kreislaufstörungen mit Hirnblutungen können zum Tod des Konsumenten führen. Es besteht die Gefahr einer sehr starken und sich schnell entwickelnden psychischen Abhängigkeit.

Nachweisbarkeit

Wie lange eine konsumierte Substanz im Körper nachgewiesen werden kann, ist von der Geschwindigkeit ihres Abbaus und ihrer Ausscheidung abhängig. Die Halbwertszeit ist die Zeit, in der sich die eingenommene Menge der Droge im Körper halbiert. Sie entspricht jedoch nicht der tatsächlichen Wirkdauer. Die Halbwertszeiten der Amphetaminderivate liegen zwischen 7 - 34 Stunden. Je nach Häufigkeit und Intensität des Konsums können die Substanzen bis zu 24 Stunden im Blut und 2 bis 4 Tage im Urin nachgewiesen werden. In den Haaren lassen sich die Substanzen bei chronischem Konsum zeitlich unbegrenzt nachweisen.

Rechtslage

Besitz, Erwerb, Handel und Herstellung von Amphetaminderivaten ist laut Betäubungsmittelgesetz (BtMG) in Deutschland verboten. Der Besitz wird strafrechtlich immer verfolgt. Die vorliegenden Strafmaße hierfür reichen von Geldstrafen bis hin zu Freiheitsstrafen von bis zu fünf Jahren je nach dem Ermessen des Richters und der Schärfe des Delikts. Das Fahren eines Fahrzeuges unter Einfluss illegaler Drogen ist grundsätzlich verboten (absolutes Verbot). Bei Verstößen kommt es zu hohen Geldstrafen, zum Verlust des Führerscheins und zur Führerscheinsperre von bis zu fünf Jahren.

4.9 LSD (www.ggiz-erfurt.de → *Vergiftungsursache LSD*)

Substanz

LSD (d-Lysergsäurediäthylamid) ist farb-, geruch- und geschmacklos und wurde erstmals 1938 von dem Schweizer Chemiker Albert Hofmann aus dem Mutterkornpilz (*Secale cornutum*) synthetisiert. Als Handelsform sind mit LSD beträufelte Trägerstoffe zu finden, oftmals in Form von winzigen bedruckten Löschpapieren. Seltener sind „Micros“, welche aus winzigen Filzknöpfen oder Gelatine bestehen und meist sehr hoch dosiert sind. LSD kann aber auch in Tabletten oder Kapselform konsumiert werden.

Szenenamen

Acid, Blots, Blotters, Cubes, Hofmänner, Micros, Papers, Pappen, Säure, Tickets, Trip

Konsumform

LSD-Trips werden üblicherweise ausgelutscht oder verschluckt, sodass die Aufnahme über den Speichel oder den Magen-Darm-Trakt erfolgt. Schniefen und intravenöse oder intramuskuläre Injektion sind möglich. Beim Rauchen wird LSD weitestgehend zerstört. Über die Haut wird LSD nicht aufgenommen.

Wirkung

Die erste Wirkung setzt nach 30 - 60 Minuten ein, wobei körperliche Veränderungen im Vordergrund stehen. Erst danach kommt es zur Verzerrung der optischen und akustischen Wahrnehmungen und zu Pseudohalluzinationen, d.h. Sinnestäuschungen (Illusionen), die der Konsument noch als Täuschung erkennt. Nach zwei bis drei Stunden erreicht die Wirkung ihren Höhepunkt, der als wellenartiges Auf und Ab psychotischer Erscheinungen zu charakterisieren ist. Stimmungslabilität (Heiterkeit und Trauer, Euphorie und Depression wechseln einander ab), Denkstörungen, ein stark verändertes Zeitgefühl (Dehnung), Depersonalisation (Selbstaflösung, Entfremdungserleben) und Halluzinationen (vor allem visuelle Trugwahrnehmungen) bestimmen das Bild. Sinnesqualitäten können ineinander fließen oder sich kreuzen (Farben werden gehört, Klänge werden gesehen). Vier bis sechs Stunden nach der Einnahme lassen diese LSD-Wirkung langsam nach, können aber auch bis 12 Stunden anhalten.

Kurzzeitnebenwirkungen

Übelkeit, Erbrechen und Durchfall können nach der Einnahme auftreten. Blutdruckanstieg, Herzrasen und Anstieg der Körpertemperatur, Pupillenerweiterung und Blutzuckeranstieg bestimmen die Anfangsphase des Rausches. Der LSD-Konsum erhöht die Risikobereitschaft und schränkt die Reaktionsfähigkeit enorm ein. Die größte Gefahr beim LSD-Gebrauch liegt darin, dass die Konsumenten einen Zustand extremer Selbstüberschätzung aufweisen. Der Glaube, fliegen zu können, oder die Annahme, unverletzbar zu sein, sind sehr typisch und können durch Unfälle (vom Dach oder aus dem Fenster springen, Autos anhalten) zum Tod des Konsumenten führen. Die Übermacht der Sinneseindrücke kann in Angst und Panik münden („Horrortrip“), die sich in einem Gewaltausbruch entlädt.

Langzeitnebenwirkungen

Längerer Konsum kann zu einer psychischen Abhängigkeit und Toleranz führen, sodass die Wirkung bei gleichbleibender Dosis immer schwächer wird. Es kann zu länger anhaltenden psychischen Störungen, zum Verlust der emotionellen Kontrolle und zum „Echorausch“ (Flashback) kommen. 15 % aller Konsumenten erleben dieses Wiederauftreten von psychotischen Erscheinungen nach Wochen, Monaten oder sogar Jahren nach dem letzten Trip, ohne erneut LSD eingenommen zu haben. Ein Fortschreiten zu einer manifesten Psychose oder Depression wird für möglich gehalten. Ob es bei chronischem Gebrauch zu Denkstörungen auf Grund struktureller Hirnveränderungen kommt, ist umstritten.

Nachweisbarkeit

Wie lange eine konsumierte Substanz im Körper nachgewiesen werden kann, ist von der Geschwindigkeit ihres Abbaus und ihrer Ausscheidung abhängig. Die Halbwertszeit ist die Zeit, in der sich eine eingenommene Menge der Droge im Körper halbiert. Die Halbwertszeit von LSD bewegt sich zwischen 3 und 5 Stunden, während die psychischen Wirkungen 6 bis 12 Stunden anhalten können. Im Blut kann LSD 4 bis 12 Stunden, im Urin bis zu 5 Tage nachgewiesen werden.

Rechtslage

Besitz, Erwerb, Handel und Herstellung von LSD ist laut Betäubungsmittelgesetz (BtMG) in Deutschland verboten. Der Besitz wird strafrechtlich immer verfolgt. Die vorliegenden Strafmaße hierfür reichen von Geldstrafen bis hin zu Freiheitsstrafen von bis zu fünf Jahren je nach dem Ermessen des Richters und der Schärfe des Delikts. Das Führen eines Fahrzeuges unter Einfluss illegaler Drogen ist grundsätzlich verboten (absolutes Verbot). Bei Verstößen kommt es zu hohen Geldstrafen, zum Verlust des Führerscheins und zur Führerscheinsperre von bis zu fünf Jahren.

4.10 Meskalin

Substanz

Meskalin ist chemisch 3,4,5-Trimethoxyphenylethylamin aus der Stoffklasse der beta-Phenethylamine. Es wird hauptsächlich aus dem in Mexiko beheimateten Peyotekaktus (*Lophophora williamsi*) gewonnen, der neben Meskalin noch 30 andere Alkaloide enthält. Andere Kakteenarten enthalten kein Meskalin, dafür aber andere, nicht psychotrop wirksame Stoffe. Meskalin ist strukturell mit den halluzinogen wirkenden Amphetaminen verwandt.

Szenenamen

Button, Devil's Root, Hikuli, Hikuri, Mescal, Mesk, Peyote, Peyotl, White mule, Xicori

Konsumform

Die Kakteen werden in dünne Scheiben geschnitten und getrocknet. Die getrockneten Scheiben (Buttons) werden gegessen oder zu einem Sud aufgekocht und getrunken. Meskalin ist auch in Form gepresster Kügelchen oder als weißlich kristallines Pulver erhältlich, wobei die Kügelchen geschluckt und das Pulver geschneift wird.

Wirkung

Meskalin wirkt ähnlich wie Psilocybin oder LSD. Etwa zwei Stunden nach der Einnahme kommt es zu farbigen, visuellen und audiovisuellen Halluzinationen. Sinneseindrücke werden verändert, das Denken, die Beurteilung und Bewertung der Umwelt sind beeinträchtigt. Die Emotionen sind reduziert und Bewusstseinsspaltungen (Paranoia) können auftreten. Das Gefühl für Raum und Zeit geht verloren, zudem können bei höheren Dosierungen Visionen auftreten. Die Wirkung kann bis zu 12 Stunden anhalten.

Kurzzeitnebenwirkungen

Starke Übelkeit und Erbrechen kommen häufig vor und treten vor der halluzinogenen Wirkung auf. Kopfschmerzen, Zittern (Tremor), Schwindel, Schwächegefühl, Gangunsicherheit, Wechsel von Frösteln und Hitzewallungen können auftreten. Blutdruck und Herzfrequenz steigen an, die Atmung ist beschleunigt, vermehrter Speichelfluss, ein leichter Anstieg der Körpertemperatur und eine Vergrößerung der Pupillen sind möglich.

Langzeitnebenwirkungen

Bei regelmäßiger Einnahme von Meskalin kommt es zum Wirkungsverlust und zur Kreuztoleranz gegenüber anderen halluzinogenen Wirkstoffen. Psychotische Störungen, depressive und angstbetonte Verstimmungen können den Rausch überdauern. Es kann zu länger anhaltenden psychischen Störungen, zum Verlust der emotionalen Kontrolle und zum „Echorausch“ (Flashback) kommen. Dabei erleben die Konsumenten das Wiederauftreten von psychotischen Erscheinungen nach Wochen, Monaten oder sogar Jahren nach dem letzten Trip, ohne erneut Meskalin eingenommen zu haben. Ein Fortschreiten zu einer manifesten Psychose oder Depression wird für möglich gehalten. Ob es bei chronischem Gebrauch zu Denkstörungen auf Grund struktureller Hirnveränderungen kommt, ist umstritten.

Nachweisbarkeit

Wie lange eine konsumierte Substanz im Körper nachgewiesen werden kann, ist von der Geschwindigkeit ihres Abbaus und ihrer Ausscheidung abhängig. Der größte Teil des eingenommenen Meskalins wird mit dem Urin innerhalb von zwei Tagen ausgeschieden. Meskalin wird nur auf Sonderanforderung untersucht und ist bis zu einem Tag im Blut und bis zu vier Tage im Urin nach der letzten Einnahme nachweisbar.

Rechtslage

Bis zum Inkrafttreten der 10. Betäubungsmitteländerungsverordnung (BtMÄndV) am 01.02. 1998 unterlag lediglich das in dem Peyotekaktus enthaltene Meskalin dem BtMG und war damit in Deutschland verboten. Jetzt werden auch die Kakteen und ihre Teile vom BtMG erfasst und sind damit nicht verkehrsfähig und verboten.

4.11 GHB (www.ggiz-erfurt.de →Vergiftungsursache GHB und www.ggiz-erfurt.de →Archiv 2007 →GHB und sexueller Missbrauch)

Substanz

GHB ist die Kurzbezeichnung für Gamma-4-Hydroxybuttersäure oder Gamma-Hydroxybutyrat. Es existiert am häufigsten in flüssiger Form und gelegentlich als Pulver auf dem Markt. Meistens ist es farb- und geruchlos, jedoch mit leicht salzigem, seifigen Geschmack. GHB ist ein natürlich vorkommender Nervenübertragungstoff (Neurotransmitter).

Szenenamen

„Liquid Ecstasy“, Fantasy, Liquid E, Liquid X, Soap, Salty Water

Konsumform

Als Pulver kann es geschneift oder in Getränken gelöst werden. Flüssiges GHB wird meistens mit alkoholischen Getränken oder Energiedrinks vermischt und getrunken. Als Arzneimittel wird GHB zur intravenösen Narkose und zur Behandlung des Alkohol- und Opiatentzugssyndroms verwendet.

Wirkung

GHB wird teilweise bewusst zur Wirkungsverstärkung anderer Drogen eingesetzt. Nach der Einnahme in flüssiger Form kommt es nach 10 - 15 Minuten, beim Schniefen sofort nach dem Konsum zu den ersten Wirkungen, die bis zu 3 Stunden anhalten können. Die Wirkungsstärke ist dosisabhängig und kann erheblich durch Beikonsum anderer Drogen beeinflusst werden. Gleichzeitiger Alkoholgenuss verlängert die Wirkungsdauer. Der Rauschzustand ist anfangs der Alkoholwirkung ähnlich: Entspannung, Euphorie, sexuelle Anregung, Antriebssteigerung, intensive Wahrnehmung mit akustischen und optischen Halluzinationen. Der Übergang in einen komatösen Zustand kann schlagartig erfolgen. Deshalb wird GHB auch bei kriminellen Handlungen (Diebstahl, Vergewaltigung) als K.O.-Tropfen verwendet.

Kurzzeitnebenwirkungen

Übelkeit und Erbrechen, Blutdruckabfall, Verwirrtheit, Bewusstlosigkeit mit Gedächtnisverlust, Atemstörungen und Krämpfe können die Einnahme von GHB begleiten. Bei einer Verdopplung der üblichen Dosis kann ein Koma eintreten. Besonders riskant ist der Beikonsum von Opiaten (z. B. Heroin, Methadon, Polamidon) oder Alkohol, weil durch diese Substanzen die GHB-Wirkung verstärkt wird. Vor allem die Atmung kann so stark herabgesetzt werden, dass es zum Tod des Konsumenten kommt, wenn keine Beatmung erfolgt. In solchen Fällen ist unverzüglich der Notarzt über 112 zu rufen! Bis zum Eintreffen des Arztes ist jeder zur Ersten Hilfe verpflichtet.

Langzeitnebenwirkung

Bei regelmäßigem Konsum entwickelt sich eine psychische und physische Abhängigkeit mit der entsprechenden Toleranzbildung, d.h. auch nach Einnahme einer großen Menge kann die gewünschte Wirkung nicht mehr erzielt werden. Schwere Beeinträchtigungen und Einschränkungen der Hirnleistung wie beim chronischen Alkoholismus wurden beobachtet.

Nachweisbarkeit

Wie lange eine konsumierte Substanz im Körper nachgewiesen werden kann, ist von der Geschwindigkeit ihres Abbaus und ihrer Ausscheidung abhängig. Die Halbwertszeit ist die Zeit, in der sich die eingenommene Menge der Droge im Körper halbiert. Sie entspricht jedoch nicht der tatsächlichen Wirkdauer. Die Halbwertszeit von GHB beträgt 25 bis 30 Minuten, die Wirkung hält aber in der Regel 3 Stunden an. Im Blut kann GHB nur kurze Zeit nach der Einnahme und im Urin ca. 4 bis 6 Stunden nachgewiesen werden. Mit Schnelltests ist ein Nachweis auch in Getränken möglich.

Rechtslage

GHB unterliegt mit der 16. Betäubungsmitteländerungsverordnung (BtMÄndV) seit 1.3.2002 den betäubungsmittelrechtlichen Vorschriften. Besitz, Erwerb, Handel und Herstellung von Liquid Ecstasy ist somit in Deutschland verboten. Der Besitz wird strafrechtlich immer verfolgt. Die vorliegenden Strafmaße hierfür reichen von Geldstrafen bis hin zu einer fünfjährigen Freiheitsstrafe. Das Führen eines Fahrzeuges unter Einfluss illegaler Drogen ist grundsätzlich verboten (absolutes Verbot). Bei Verstößen kommt es zu hohen Geldstrafen, zum Verlust des Führerscheins und zur Führerscheinsperre von bis zu fünf Jahren. Die Verwendung der K.O.-Tropfen in Verbindung mit sexuellem Missbrauch widerstandsunfähiger Personen ist eine strafbare Handlung (§ 179 StGB).

4.12 Heroin

Substanz

Die Ausgangssubstanz zur Herstellung von Heroin ist Rohopium, der eingetrocknete Saft der Schlafmohnkapsel (*Papaver somniferum*). Aus Opium wird Morphin gewonnen, das durch chemische Umsetzung mit Essigsäure zu Diacetylmorphin (Heroin) verarbeitet wird. Heroin wird mit Substanzen wie Glucose, Kalk, Puderzucker oder Paracetamol gestreckt, sodass die verkaufte Droge nur noch 5 % bis 30 % Wirkstoff enthält.

Szenenamen

Braunes, Brown sugar, H (Age), Hero, Matthi, Schnee, Stoff, Sugar

Konsumformen

Heroin kann geschnieft, geraucht, geblowt (inhalieren nach Verdampfen) und gespritzt werden, ist aber auch oral aufgenommen wirksam. Die bisher gebräuchlichste, aber auch gefährlichste Methode ist das Drücken (Spritzen, Fixen) von Heroin.

Wirkung

Da Heroin eine Opiumderivat ist, besitzt es die gleichen schmerzstillenden und euphorisierenden Wirkungen wie andere Opiate. Die Wirkung setzt je nach Konsumform sofort nach der Injektion (Spritze) oder nach 5 - 10 Minuten beim Schniefen oder Rauchen ein. Sämtliche negativen Empfindungen wie Schmerz, Leeregefühl, Sorgen, Unwillen und Angst werden unterdrückt. In der Anfangsphase (Flash) besteht ein euphorisches Hoch- und Glücksgefühl, intensives Wohlbefinden, Schweregefühl und starkes Lustempfinden. Danach tritt ein länger anhaltender Zustand erfüllter Zufriedenheit ein. Schläfrigkeit und angenehme Träume bestimmen das Erleben. Halluzinationen im eigentlichen Sinne treten nicht auf. Die maximale Wirkung wird nach 1 - 2 Stunden erreicht. Die Wirkungsdauer beträgt 3 - 5 Stunden.

Kurzzeitnebenwirkungen

Der Heroinkonsum wird häufig von Übelkeit mit schwallartigem Erbrechen, Mundtrockenheit und Kreislaufstörungen (Abfall des Blutdrucks und der Herzfrequenz) begleitet. Die Pupillen werden stark verengt. Die Atmung kann soweit herabgesetzt sein, dass es zum Sauerstoffmangel kommt. Durch die sedierende (beruhigende) Wirkung kann es zur Bewusstlosigkeit kommen. In diesem Zustand kann der Konsument an Erbrochenem ersticken. Bei einer Überdosierung (Goldener Schuss) kommt es zum Koma mit Atemstillstand, der zum Tode führen kann. In solchen Fällen ist unverzüglich der Notarzt über 112 zu rufen! Bis zum Eintreffen des Arztes ist jeder zur Ersten Hilfe verpflichtet.

Langzeitnebenwirkungen

Der Heroinkonsum führt immer zur körperlichen und psychischen Abhängigkeit. Es entwickelt sich eine Toleranz, sodass immer größere Mengen Heroin in immer kürzeren Zeitabständen notwendig sind, um Entzugserscheinungen zu vermeiden. Der Entzug beginnt 6 - 8 Stunden nach dem letzten Konsum mit Unwohlsein, Unruhe, Reizbarkeit und Schwächegefühl. Darauf folgen Muskelschmerzen, Tränenfluss, Naselaufen, Gänsehaut, Fieber und Schlafstörungen, die am zweiten und dritten Tag ihren Höhepunkt erreichen und im Laufe der nächsten 7 bis 10 Tage abklingen. Durch unzureichende Ernährung, Vitamin- und Mineralienmangel kommt es oftmals zu Abmagerung und körperlichem Verfall. Vermehrt gehen diese Mangelerscheinungen mit Zahnerkrankungen und Zahnausfall einher. Durch die ständigen intravenösen Injektionen (Spritzen in die Blutbahn) mit unsauberen Spritzen besteht ständige Infektionsgefahr. Es kann zu Abszessen, Geschwüren, Hautkrankheiten sowie zu Infektionen der Leber (Hepatitis) und zur Übertragung von AIDS kommen. Das sexuelle Verlangen lässt nach und die Menstruation wird unregelmäßig oder kann ganz ausbleiben. Neben den körperlichen Langzeitfolgen sind die psychischen und sozialen Folgen nicht zu unterschätzen. Bei länger anhaltendem Heroinkonsum kann es zu Verhaltensänderungen sowie Persönlichkeitsstörungen kommen. Das soziale Umfeld wird zunehmend vernachlässigt, da die Droge im Mittelpunkt allen Denkens und Fühlens steht. Nicht nur eine Abgrenzung von der Außenwelt, sondern auch ein starker Verlust jeglichen Realitätsbezugs führen zu Vereinsamung und völliger Verelendung. Um die notwendigen finanziellen Mittel aufzubringen, sind die Konsumenten zu Diebstahl, Hehlerei (Beschaffungskriminalität) und Prostitution gezwungen.

Nachweisbarkeit

Wie lange eine konsumierte Substanz im Körper nachgewiesen werden kann, ist von der Geschwindigkeit ihres Abbaus und ihrer Ausscheidung abhängig. Die Halbwertszeit ist die Zeit, in der sich die eingenommene Menge der Droge im Körper halbiert. Sie entspricht jedoch nicht der tatsächlichen Wirkdauer. Die Halbwertszeit von Heroin ist kurz und beträgt 60 - 90 Minuten. So erklärt sich die Notwendigkeit der mehrmaligen täglichen Injektion, um Entzugserscheinungen zu vermeiden. Heroin kann bis zu 1 Tag im Blut und 2 bis 4 Tage im Urin nachgewiesen werden. In den Haaren kann das Heroinabbauprodukt 6-Mono-Acetyl-morphin bei chronischem Konsum zeitlich unbegrenzt nachgewiesen werden.

Rechtslage

Besitz, Erwerb, Handel und Herstellung von Heroin ist laut § 29 Betäubungsmittelgesetz (BtMG) in Deutschland verboten. Der Besitz wird strafrechtlich immer verfolgt. Die vorliegenden Strafmaße reichen von Geldstrafen bis zu Freiheitsstrafen von bis zu fünf Jahren je nach dem Ermessen des Richters und der Schärfe des Delikts. Das Führen eines Fahrzeuges unter Einfluss illegaler Drogen ist grundsätzlich verboten (absolutes Verbot). Bei Verstößen kommt es zu hohen Geldstrafen, zum Verlust des Führerscheins und zur Führerscheinsperre von bis zu fünf Jahren.

4.13 Kokain

Substanz

Aus den Blättern der Kokapflanze (*Erythroxylon coca*) wird durch Extraktion die Cocapaste (Wirkstoffgehalt nahezu 100 %) hergestellt, die zu einem löslichen Kokainsalz weiterverarbeitet wird. Das gewonnene Salz wird mit verschiedenen Stoffen versetzt (meist mit Amphetaminen und Zucker) und als weißes, flockiges und geruchloses Pulver verkauft. Zusätzliche Beimengungen sind Speed, Koffein und Milchpulver, wodurch der Reinheitsgehalt zwischen 20 und 80 % schwankt. Kokain schmeckt bitter, ist wasserlöslich und hat je nach Grad der Verunreinigung eine leicht bis stark lokal betäubende Wirkung.

Szenenamen

Charly, Coke, Dust, Flakes, Koka, Koks, Puder, Schnee, Snow, Star, Weißes

Konsumform

Die Konsumformen von Kokain sind Schnupfen (Schniefen), Schlucken und selten Drücken (Injizieren). Das Rauchen von Kokain ist eine extrem teure Variante, weil die dafür benötigte Menge wesentlich größer ist als beim Schniefen. Viel häufiger wird Crack geraucht.

Wirkung

Geschnupftes Kokain führt unmittelbar nach der Aufnahme zu einem kalten, tauben Gefühl in Nase und Rachen. Die Atmung beschleunigt sich, die Pulsfrequenz wird erhöht und die Pupillen werden weit. Wenn die Wirkung einsetzt, treten für einige Zeit Gefühle von Euphorie, stark gesteigertem Selbstvertrauen und Ausgelassenheit auf, Hemmungen und Ängste verschwinden. Viele Konsumenten fallen durch Betriebsamkeit, erhöhte Kontaktfähigkeit sowie eine abnehmende Kritik- und Urteilsfähigkeit auf. Diese Zustände können mit Redseligkeit, Störungen im Denkablauf und Halluzinationen (kribbelnde Hautempfindungen) einhergehen. Beim Abklingen des Rauschzustandes werden diese Stimmungen abgelöst von innerer Unruhe, Aggressivität, Reizbarkeit, Angst- und Wahnvorstellungen, Depressionen, körperlichen und psychischen Erschöpfungszuständen. Die Wirkungsdauer beträgt je nach Stoffmenge und Konzentration 1 - 2 Stunden.

Kurzzeitnebenwirkungen

Auf Grund einer veränderten Selbst- und Fremdwahrnehmung entsteht eine erhöhte Risikobereitschaft. Durch die Unterdrückung von Hunger, Durst und Müdigkeit kann es zum körperlichen Zusammenbruch kommen. Die Pupillen sind maximal erweitert, der Blutdruck stark erhöht und die Körpertemperatur kann auf über 40 °C ansteigen. Es kann zu Herzrhythmusstörungen kommen, die in einem Herz-Kreislauf-Versagen enden. Die Schwellung des Gehirns führt zum Koma mit Atemstillstand. Trotz intensiver ärztlicher Maßnahmen kann unter diesen Umständen der Tod eintreten.

Langzeitnebenwirkungen

Das chronische Schniefen hat die Zerstörung der Nasenschleimhaut und der Nasenscheidewand zur Folge. Schäden können an fast allen Organen auftreten. Es kann zu Veränderungen der Denk- und Bewegungsabläufe, nervösen Zuckungen und gesteigerter Aktivität kommen. Langfristig treten körperlicher Verfall (Abmagerung), Krampfanfälle und eine Schwächung des Körperabwehrsystems auf. Dies führt zu einer erhöhten Anfälligkeit gegenüber Infektionen. Der Kokainkonsum hat sehr schnell eine starke psychische Abhängigkeit zur Folge, welche vom Betroffenen häufig unterschätzt wird. Oft sind Depressionen, Wahnvorstellungen, Gereiztheit und starke Stimmungsschwankungen zu verzeichnen. Die Persönlichkeitsstruktur des Konsumenten kann sich stark verändern. Die Konsumenten werden von Ängsten und Verfolgungswahn gepeinigt. Von den Halluzinationen können alle Sinnesqualitäten betroffen sein (Stimmen hören, Trugbilder, Missempfindungen). Hierzu gehören die berüchtigten „Kokainwanzen“, die sich die Konsumenten von der Haut

abkratzen wollen. Es kann sich das Vollbild einer Schizophrenie entwickeln. Weitere mögliche Langzeitnebenwirkungen des Kokainkonsums sind bleibende Störungen des Kurzzeitgedächtnisses bzw. intellektueller Fähigkeiten. Das sexuelle Verlangen nimmt ab und es kann zur Impotenz kommen.

Nachweisbarkeit

Wie lange eine konsumierte Substanz im Körper nachgewiesen werden kann, ist von der Geschwindigkeit ihres Abbaus und ihrer Ausscheidung abhängig. Die Halbwertszeit ist die Zeit, in der sich die aufgenommene Menge der Droge im Körper halbiert. Sie entspricht jedoch nicht der tatsächlichen Wirkdauer. Im Blut kann Kokain bis zu einem Tag und im Urin 2 - 4 Tage nachgewiesen werden. In den Haaren lässt sich Kokain bei chronischem Konsum zeitlich unbegrenzt nachweisen.

Rechtslage

Besitz, Erwerb, Handel und Herstellung von Kokain ist laut Betäubungsmittelgesetz (BtMG) in Deutschland verboten. Der Besitz wird strafrechtlich immer verfolgt. Die Strafmaße reichen von Geldstrafen bis hin zu Freiheitsstrafen mit bis zu fünf Jahren je nach dem Ermessen des Richters und der Schärfe des Delikts. Das Führen eines Fahrzeuges unter Einfluss illegaler Drogen ist grundsätzlich verboten (absolutes Verbot). Bei Verstößen kommt es zu hohen Geldstrafen, zum Verlust des Führerscheins und zur Führerscheinsperre von bis zu fünf Jahren.

4.14 Crack/Freebase

Substanz

Crack wird durch Umsetzung von Kokain mit Backpulver (Natriumbikarbonat) hergestellt. Das Gemisch wird stark erhitzt, wobei kleine Steinchen entstehen. *Freebase* entsteht durch das Erhitzen von Kokain mit Ammoniak. Bei diesem Prozess wird aus der Salzform des Kokains die freie Base freigesetzt und anschließend mit Hilfe eines Lösungsmittels herausgewaschen (extrahiert). *Crack* enthält im Gegensatz zu *Freebase* noch sämtliche Verunreinigungen.

Szenenamen

Base, Baseball, Milch, Rocks, Roxanne, Steine, Supercoke

Konsumform

Cracksteine werden meist in Crackpfeifen geraucht und *Freebase* gleich nach der Herstellung inhaliert.

Wirkung

Crack und *Freebase* erzeugen einen sehr kurzen, aber intensiven Rausch (Flash). Die Wirkung setzt innerhalb von Sekunden ein, da der Wirkstoff in der Lunge fast vollständig und vor allem sehr rasch aufgenommen wird. Der Rausch (Kick) hält nur etwa 5 - 15 Minuten an. Es kommt zu einer stimmungsaufhellenden, euphorisierenden Wirkung, die mit einem Gefühl gesteigerter Energie und Aufmerksamkeit, Wachheit und Leistungsfähigkeit einhergeht. Im Anschluss daran folgt eine „Depressionsphase“ mit einem starken Drang zur Fortsetzung des Konsums.

Kurzzeitnebenwirkungen

Durch den Konsum von *Crack* und *Freebase* kommt es zur Blutdrucksteigerung und Verkrampfung der Blutgefäße, sodass die Gefahr eines Herzinfarkts besteht. Hirnblutungen können auftreten. Es kann zum Krampfanfall kommen. Der Übergang in ein Koma mit Atemstillstand ist möglich. Die Körpertemperatur kann stark ansteigen. Die Pupillen sind maximal erweitert. Hunger- und Durstgefühl werden ebenso unterdrückt wie das Schlafbedürfnis. Die anfängliche Euphorie wird rasch durch Depressionen, Angst und Reizbarkeit bis hin zur Aggressivität abgelöst.

Langzeitnebenwirkungen

Durch das Rauchen oder Inhalieren von *Crack* und *Freebase* können durch die Ablagerung von Verbrennungsrückständen starke Schädigungen in den Atemwegen und in der Lunge entstehen. Bei längerem und regelmäßigem Konsum bewirkt der Verlust von Wasser und Salzen eine Störung des Flüssigkeits- und Mineralhaushaltes des Körpers. Durch unzureichende Ernährung kommt es zum allgemeinen körperlichen Verfall verbunden mit einer erhöhten Infektionsgefahr. Die Schädigung der inneren Organe ist vor allem die Folge von Durchblutungsstörungen bei chronischem Substanzmissbrauch. Das Lebergewebe wird ebenso zerstört

wie die Hirnsubstanz. Es besteht die Gefahr einer sehr starken und sich sehr schnell entwickelnden psychischen Abhängigkeit.

Nachweisbarkeit

Die Halbwertszeit des in Form von *Crack* und *Freebase* aufgenommenen Kokains beträgt eine Stunde. Je nach Häufigkeit und Intensität des Konsums kann Kokain bis zu einem Tag im Blut und 2 - 4 Tagen im Urin nachgewiesen werden. In den Haaren lässt sich Kokain bei chronischem Konsumzeitlich unbegrenzt nachweisen.

Rechtslage

Besitz, Erwerb, Handel und Herstellung von *Crack* und *Freebase* sind laut Betäubungsmittelrecht (BtMG) in Deutschland verboten. Der Besitz wird strafrechtlich immer verfolgt. Die Strafmaße reichen von Geldstrafen bis hin zu Freiheitsstrafen von bis zu fünf Jahren je nach dem Ermessen des Richters und der Schärfe des Delikts. Das Führen eines Fahrzeuges unter Einfluss illegaler Drogen ist grundsätzlich verboten (absolutes Verbot). Bei Verstößen kommt es zu hohen Geldstrafen, zum Verlust des Führerscheins und zur Führerscheinsperre von bis zu fünf Jahren.

5. Vertiefende Informationen zur Vorbeugung und Gesundheit im Internet

Mit der folgenden Linksammlung möchten wir Ihnen vertiefende Informationen zur Bearbeitung der Themenfelder, die im Hausaufgabenheft 2014/ 2015 behandelt werden, bereitstellen. Nach dem Verweis auf die jeweilige Internetseite folgt eine kurze Beschreibung der Inhalte, Projekte und Hilfestellungen, gekennzeichnet durch einen Pfeil (→). Wir hoffen, Ihnen damit weiterhelfen zu können und wünschen viel Spaß beim Stöbern, Lesen und Recherchieren.

5.1 Radfahren - Fahrradsicherheit

Die folgenden Links enthalten eine Vielzahl von interessanten Aspekten rund um das Thema Rad fahren. Neben positiver Bewegung für jeden mit angemessenem Tempo, Erkunden, Herumkommen, Leute kennen lernen und interessante Gespräche, Natur, frischer Luft geht es um Freiheit, den eigenen Körper und die Offenheit für das unmittelbare Erkunden der näheren und weiteren Umgebung.

- a) <http://www.fahr-rad-in-thueringen.de>: Thüringer Tourismus GmbH, Willy-Brandt-Platz 1, 99084 Erfurt, Telefon: 0361-37420, Fax: 0361-3742299, www.thueringen-tourismus.de
→ Radwege in Thüringen, Tourentipps, Bett & Bike, Aktionen & Events, GPS- Downloads, Stadtführung per Rad, Mountainbiken in Thüringen
- b) <http://www.adfc-thueringen.de>: Allgemeiner Deutscher Fahrradclub Thüringen, Bahnhofstraße 22, 99084 Erfurt, Telefon: 0361-2251734, E-Mail: webmaster@adfc-thueringen.de, Ansprechpartner: Uwe Flurschuetz
→ Informationen, Projekte, Touren und Termine, Kreative Radtouren, Bett & Bike, Mit Bahn und Rad durch Thüringen, Gebrauchtradmacht, Zeitschrift Thüringer Pedalritter und aktuelle Wettbewerbe, Fahr-Rad als Projekttag für Umwelt und Bewegung etc.
- c) <http://www.adfc.de>: Allgemeiner Deutscher Fahrradclub e.V. Grünenstraße 120, 28199 Bremen, Telefon: 0421-346290, Fax: 0421-3462950, E-Mail: kontakt@adfc.de
→ Zahlreiche Informationen, Projekte, Life Cycle, Mobil mit Kind und Rad, Radfahren für Erwachsene, Zeit, in die Gänge zu kommen, Fitness steigern, Richtig Rad fahren, Gesund bleiben
- d) <http://www.bernd.sluka.de> : Bernd Sluka, VCD – Verkehrsclub Deutschland – Kreisverband Passau, Dr.-Karl-Fuchs-Straße 25, 94034 Passau, E-Mail: bernd@sluka.de
→ Die 10 Gebote des sicheren Radfahrens, auch als Faltblatt (PDF und Postscript)
→ Bernd Slukas Heimatseite mit vielen Hinweisen und Aspekten zum Rad fahren wie Radwege rechtlich, Straßenverkehrsordnung, Verwaltungsvorschriften, Bußgeldkatalog, Vortragsfolien Radverkehr, Radverkehr in Fußgängerzonen, Fahrradtechnik, Fahrradunfälle, Verkehrsrecht,

Weiterführende Links etc.

- e) <http://www.mit-dem-rad-zur-arbeit.de>: „Mit dem Rad zur Arbeit“ - eine Initiative vom Allgemeinen Deutschen Fahrradclub und der AOK -Die Gesundheitskasse, AOK-Bundesverband, Ansprechpartnerin; Frau Annette Schmidt, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin, Telefon: 030-34646-2239
- Wettbewerb “An 20 Arbeitstagen zur Arbeit” für Spaß, Gesundheit, Umwelt in der Zeit vom 01. Juni bis 31. August 2012
- f) <http://www.gesund-durch-radfahren.de> : Eine Thüringer Internetpräsentation der Initiative Gesund durch Radfahren zum Thema gesundheitliche Vorteile des Radfahrens mit verschiedenen Projekten und Aktionen wie Bahntrassenwege etc. Ansprechpartner: SABIT e.V., Auenstraße 54, 99089 Erfurt, Telefon: 0361-2224849-0, Fax: 0361-2224849-08
- Projektinformationen, Konzepte und Hintergründe

5.2 Mein Handy/ Handy im Straßenverkehr/ Happy Slapping

Die folgenden Links problematisieren den Umgang mit dem Handy und schildern die Erscheinungsbilder einer einseitigen Verhaltensausrichtung sowie deren Folgen. Auf der ersten Seite finden sie neben zahlreichen Informationen auch einen Selbsttest.

- a) <http://www.scoolz.de>: Presseagentur, Parkallee 18, 20144 Hamburg, Verantwortlich: Karl Günter Rammoser
- Stichwortsuche „Handysucht“ (1.Artikel)
- Informationen + Selbsttest
- b) <http://www.gew-bw.de>: Gewerkschaft Erziehung und Wissenschaft (GEW), Landesgeschäftsstelle Baden-Württemberg, Silcherstr. 7, 70176 Stuttgart, Tel.: 071121030-0, Fax: -45
- Stichwortsuche „Handys“
- Informationen + Fachliteratur
- c) <http://www.handy-trendy.de>: Ökoprojekt - MobilSpiel e.V., Marion Loewenfeld, Steffi Kreuzinger, Katja Tebbe, Welsenstr. 23, 81373 München, Tel: 089- 769 60 25, Fax: 089-769 36 51, E-Mail: oekoprojekt@mobilspiel.de
- Schüler-Projekt
- d) <http://www.thillm.de>: Thüringer Institut für Lehrerfortbildung, Lehrplanentwicklung und Medien (ThILLM), Heinrich-Heine-Allee 2-4, 99438 Bad Berka, Tel.: 036458/56-0, Fax: 56-300, E-Mail: institut@thillm.thueringen.de
- Broschüre: Rechts- und Handlungssicherheit im Umgang mit Handys, Informationen zu Happy Slapping

5.3 Neue Medien und Fernsehsucht - hohes Konsum- und Gewohnheitspotential

Computer und Internet - für viele Menschen ist das ein Segen und ein Fluch zugleich. Die folgenden Links thematisieren auch die Schattenseiten einer einseitigen Nutzung dieser neuen Medien mit vertiefenden Ausführungen zur Begrifflichkeit, zu Gefährdungsmomenten und Präventionsmöglichkeiten. Zur kritischen Selbstreflexion des eigenen Medienverhaltens werden auf manchen Seiten Selbsttests zur Verfügung gestellt. In diesem Zusammenhang wird auch auf Links zum Thema Spielsucht verwiesen mit Definitionen und Erklärungen des Krankheitsbildes, Erfahrungsberichten, Fachliteratur, Adressen von Beratungsstellen sowie Selbsthilfegruppen.

5.3.1 Computer

- a) <http://www.wdr.de> : Westdeutscher Rundfunk Köln, Anstalt des öffentlichen Rechts, Appellhofplatz 1, 50667 Köln, Postanschrift: 50600 Köln, Tel.: 0221/220 - 0, Fax: 0221/220 - 4800, E-Mail: redaktion@wdr.de
- Stichwortsuche „Computersucht“
 - Informationen + Kontaktadressen
- b) <http://www.psychotherapiepraxis.at> : Richard L. Fellner, A-1010 Wien
- in der Spalte der Überschriften die Überschrift „Selbsttests“ anklicken
 - den Test „Neigen Sie zu Computer- oder Internetsucht?“ anklicken
- c) <http://www.scoolz.de> : Presseagentur, Parkallee 18, 20144 Hamburg, Verantwortlich: Karl Günter Rammoser
- Stichwortsuche „Computersucht“
 - Artikel + weiterführender Link

Exzessiver Medienkonsum - Zahlen und Fakten

KFN: Die PISA-Verlierer - Opfer Ihres Medienkonsums 2007

Seit 2004 wird mit verschiedenen Forschungsmethoden die Frage untersucht, wie sich bestimmte Medien auf die Schulleistungen von Kindern und Jugendlichen auswirken. Die Fakten weisen erstaunlich deutliche Parallelen zu den Ergebnissen der drei PISA-Studien auf.

Kinder der vierten Klassen aus der Schülerbefragung 2005, die über **keine eigenen Medienausstattung** bestehend aus Fernsehen und Spielkonsole im Kinderzimmer verfügen, **stehen in den Schulfächern** Deutsch, Sachkunde und Mathematik um 0,2 bis 0,4 Notenpunkte besser da, als die Vergleichsgruppe mit dieser Medienausstattung (Pfeiffer u.a. 2007).

Hintergründe:

- Dass der heimische Computer hauptsächlich als Plattform zu Spielen von Computerspielen dient und Schüler **vom Lernen ablenkt**.
- Dass mit wachsender Dauer des Medienkonsums die **Schulleistungen sinken**, weil die Zeit für Hausarbeiten und Lernen knapp wird.
- Die mit hohem Medienkonsum einhergehende **Bewegungsarmut** reduziert die Chancen auf gute Schulleistungen, da die sportliche Betätigung anregende Wirkung auf die kognitive Leistungsfähigkeit ausbleibt.
- Das mit hohem Medienkonsum einhergehende **Defizit** an vielseitigem **Freizeitverhalten reduziert wichtige Lernerfahrungen**, den Erwerb sozialer Kompetenzen und körperliche sowie psychische Gesundheit.





- d) <http://www.suchtmittel.de>: Suchtmittel.de, c/o Y. Sorge, Postfach 130111, 65089 Wiesbaden, E-Mail: leserbrief@suchtmittel.de
- Stichwortsuche „Computersucht“
 - Informationen
- e) <http://www.hilfreich.de>: Beaufort Media GmbH, Hohe Bleichen 21, 20354 Hamburg, E-Mail: info@hilfreich.de,
- Stichwortsuche „Computersucht“
 - Informationen

5.3.2 Internet

- a) <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at/SUCHT/Internetsucht.shtml>
→ verschiedene themenspezifische Artikel
- b) <http://www.lehrer-online.de> : Lo Lehrer-Online GmbH, Büro Bonn, Siemensstraße 36-38, 53121 Bonn, Tel: 228 33 88 9-861, Fax: 49 228 33 9 – 865, E-Mail: redaktion@lehrer-online.de
→ Stichwort suche „Internetsucht“
→ Informationen + Selbsttest
- c) <http://www.onmeda.de>: Gesundheitsportal Onmeda gofeminin.de GmbH, Stollwerckstraße 7a, 51149 Köln, Tel: 02203 2025-0, Fax: 02203 2025-555
→ Stichwortsuche „Internetsucht“
→ Information + Ratgeber + Beratungsstellen

5.3.3 Spielsucht

- a) <http://www.gluecksspielsucht-thueringen.de> : Fachstelle GlücksspielSucht des Fachverbandes Drogen- und Suchthilfe e.V., Ansprechpartnerin: Claudia Kirschner, Dubliner Straße 12, 99091 Erfurt, Telefon: 0361-3461746, Fax: 0361-3462023, E-Mail: gluecksspiel@fdr-online.info
→ Informationen, Projekte, Ansprechpartner, Broschüren, Selbsttest etc.
- b) <http://www.gluecksspielsucht-erfurt.de> : Fachstelle für pathologisches Glücksspielen der Suchthilfe in Thüringen e.V., Ansprechpartnerin: Elke Karpinski, Liebknechtstraße 19, 99085 Erfurt, Telefon: 0361-5667857, Fax: 0361-5402518, E-Mail: siterfurt-spielsucht@web.de
→ Informationen, Beratung auch in russischer Sprache, Angehörige, Broschüren, Selbsttests etc.
- c) <http://www.anonyme-spieler.org/sucht.htm> : Anonyme Spieler (GA) Interessengemeinschaft e.V., Eilbeker Weg 20, 22089 Hamburg, Tel.: (040) 209 90 09, E-Mail: verein@anonyme-spieler.org
→ Informationen + Literaturübersicht mit Bestellmöglichkeit
- d) <http://www.dhs.de>: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) e.V., Westenwall 4, 59065 Hamm, Tel: 02381/9015-0, Fax:02381/901530, E-Mail: info@dhs.de
→ in der linken Navigationsleiste „Suchtstoffe/-verhalten“ anklicken, danach „Glücksspiel“
→ Informationen + Link zur Prävention der Glücksspielsucht
- e) <http://www.ginko-ev.de> : ginko Stiftung für Prävention, Kaiserstraße 90, 45468 Mülheim an der Ruhr, Tel: 0208 - 30069-31, Fax : 0208 - 30069-49, E-Mail: j.gass@ginko-stiftung.de
→ Fakten
→ in der linken Navigationsleiste „Suchtmittel“ anklicken, danach unter „nicht stoffgebundene Suchtmittel“ den Punkt „Spielsucht“ anklicken
→ Fachliteratur: <http://www.ginko-ev.de/Literatur/default.aspx>
→ Materialien: <http://www.ginko-ev.de/material.aspx>
- f) <http://symptomat.de/Spielsucht>: symptomat.de Gesundheits Diagnose Online, Eric Bernstein, Ulmenstr. 40, 18057 Rostock, E-Mail: eric.bernstein@symptomat.de
→ Informationen
- g) <http://www.netdoktor.de> : NetDoktor.de GmbH, Landwehrstraße 60-62, 80337 München, Tel: +49/89/ 746 46 69-0, Fax:+49/89/ 746 46 69-1, E-Mail: info@netdoktor.de
→ Stichwortsuche „Spielsucht“
→ weiterführende Links

h) <http://www.bzga.de> : Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Ostmerheimer Str. 220, 51109 Köln, Tel.: 0221/8992-0, Fax: 0221/8992-300, E-Mail: poststelle@bzga.de

- Stichwortsuche „Spielsucht“
- Informationstelefon und Beratungsstelle

Exzessiver Medienkonsum - Zahlen und Fakten

Defizite in Folge exzessiven Medienkonsums

- Das Fernsehen ist für die kindliche Wahrnehmungsebene eine rasante Abfolge von Tausenden von Einzelbildern.

Als mögliche Folgen können auftreten:

- Überreaktion als Folge fehlender körperlich adäquater Auslastung und Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom.
- Eine Studie beweist den Zusammenhang zwischen frühkindlichem Fernsehkonsum (mit 1-3 Jahren) und dem späteren Auftreten von Aufmerksamkeitsstörungen (ADHS) im Alter von sieben Jahren.
- Medienzeit verstärkt passives Konsumverhalten im Gegensatz zu aktivem und körperorientierten Freizeitverhalten.
- Couch-Potatoes sind das Sinnbild für passives Konsumverhalten.
- Durch übermäßigen Medienkonsum erfolgt ein Aktivitäts-, Phantasie- und Kreativitätsdefizit.
- Beschränkung anderer Verhaltensdimensionen und Erlebenswelten.



Entwicklungsaufgaben von Kindern und Jugendlichen (Oerter/Montada)

Demgegenüber müssen Kinder und Jugendliche eine Vielzahl von Entwicklungsaufgaben bewältigen:

- Registrierung unterschiedlicher Wahrnehmungsebenen.
- Adaptieren geschlechtsspezifischer Rollenzuordnung (psychosexuelle Entwicklung).
- Erlernen grundlegender Fertigkeiten in Lesen, Schreiben und Rechnen.
- Psychomotorik.
- Feinmotorik (Handgeschick).
- Körperkontrolle.
- Sprache und akustische Wahrnehmung.
- Motivation.
- Handlungssteuerung und Problemlösen.
- Kognitive und intellektuelle Entwicklung (individuell und sozial).
- Moralische Sozialisation und Bezugssysteme.
- Sozialkontakte.



5.3.4 Chatten

Im Internet gibt es zahlreiche Chatrooms und Verlockungen virtueller Welten für Kinder und Jugendliche. Und viele Kinder sind im "Pausenhof Internet" täglich stundenlang unterwegs, ohne dass ihre Eltern wissen, was sie dort eigentlich genau tun. Die Studie zur Gesundheit von Kindern und Jugendlichen in Deutschland (KIGGS) 2007 belegt: Im Durchschnitt verbringen die 11- bis 17-jährigen Jungen 3,8 Stunden und die gleichaltrigen Mädchen 2,7 Stunden mit Fernsehen/Video, Computer/Internet und Spielkonsole. Von den Jungen beschäftigen sich 67,1% drei und mehr Stunden täglich mit diesen Medien und 34,0% der Jungen sogar fünf und mehr Stunden täglich (vgl. www.kiggs.de).

a) <http://www.bzga.de>: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Ostmerheimer Straße 220, 51109 Köln, Tel: 0221 8992-474, Fax: 0221 8992-300, E-Mail: michaela.goecke@bzga.de, Internet: www.bzga.de,

- Stichwortsuche und Menüpunkte: Suchtprävention, Gesundheitsförderung
- Broschüre „Gut hinsehen und zuhören! Tipps für Eltern zum Thema Mediennutzung in der Familie“ und „Online sein mit Maß und Spaß – Elternratgeber zum richtigen Umgang mit digitalen Medien“

b) <http://www.bmfsfj.de>: Bundesministerium für Familien, Senioren, Frauen und Jugend, Glinkastraße 24, 10117 Berlin, Tel: 030 18555-0, Fax: 030 20655-1145, E-Mail: poststelle@bmfsfj.bund.de, Internet: www.bmfsfj.de

→ Arbeitsmaterialien „Ein Netz für Kinder – Surfen ohne Risiko. Ein praktischer Ratgeber für Eltern und Pädagogen“ mit Extraheft für Kinder „Entdecke dein Internet“

c) <http://www.bundespruefstelle.de>: Bundesprüfstelle für jugendgefährdende Medien (BPjM), Rochusstraße 10, 53123 Bonn, Tel: 0228 9621030, Fax: 0228 379014, E-Mail: info@bpjm.bund.de

→ Stichwortsuche „Chatten“

→ Arbeitsmaterialien für den Unterricht + Artikel

d) <http://www.medienbewusst.de>: [medienbewusst.de](http://www.medienbewusst.de) - kinder.medien.kompetenz, Katharina Groß-Schwiep, PF 100231, 98693 Ilmenau, E-Mail: kgs@medienbewusst.de

→ Stichwort „Chatten“ in die Stichwortsuche eingeben, danach den Artikel „Chatroom- Tür zwischen Kinderzimmer und der großen Welt“ anklicken

→ Informationen

Fernsehsucht 137

Stundenlanges Fernsehen macht dick und krank!

Je länger Kinder vor dem Fernseher sitzen, desto größer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sich eine gesundheitliche Störung entwickelt. Das muss nicht Übergewicht sein, auch Lernschwierigkeiten und Verhaltensauffälligkeiten treten auf.

Bewegung, Sport, Spaß

Sport ist nicht nur für den Körper gut - auch die Psyche profitiert von Bewegung und Aktivität. Noch mehr Spaß macht Sport mit Gleichgesinnten in der Gruppe oder im Verein. Probiere es doch einfach aus!

Weltweit zählen fast ein Drittel aller Sprösslinge zu den Couchpotatoes - sie sitzen täglich drei Stunden oder mehr vor dem Fernseher oder Computer.



Zählst auch du zu diesen Bewegungsmuffeln?



Überlege, ob dir ein bisschen Sport und Spiel mit deinen Freunden nicht mehr Spaß bringen würde. So bist du unter Gleichgesinnten, statt allein vor der Flimmerkiste zu sitzen. Schnapp dir doch selbst dein Fahrrad und gehe vor die Tür! Dein Rad kann sicher auch wieder mal frische Luft gebrauchen, oder?

Tunnelblick



e) <http://www.lehrer-online.de/> Lo Lehrer- Online GmbH, Büro Bonn, Siemensstraße 36-38, 53121 Bonn, Tel: 228 33 88 9-861, Fax: 49 228 33 9 – 865, E-Mail: redaktion@lehrer-online.de

→ Stichwortsuche „Chaträume“

→ Weiterführende Links

f) <http://www.jugendschutz.net> : [jugendschutz.net](http://www.jugendschutz.net), Friedemann Schindler (verantwortlich), Wallstraße 11, 55122 Mainz, Tel.: 06131/32 85-20 (Anrufbeantworter), Fax: (06131) 32 85-22, E-Mail: buer-o@jugendschutz.net

→ in der linken Navigationsleise „Hilfe für Eltern“ anklicken, danach „Chatten“ anklicken

→ Möglichkeit zur Bestellung von Materialien bzgl. Chatten/ Chatsicherheit

- g) <http://www.jugend-chat.de/> : LAG Medienarbeit e.V., c/o Verband f. soz.-kult. Arbeit, Axel-Springer-Str. 40/41, 10969 Berlin, Kontakt: Michael Lange, info@netz-transfer.de

→ Liste mit nichtkommerziellen Chaträumen für Kinder und Jugendliche

5.3.5 TV-Konsum - Mein Freund der Fernseher

Durch die berufliche Einbindung und Tätigkeit beider Elternteile erhalten Kinder manchmal nicht die Aufmerksamkeit, die sie eigentlich benötigen, werden vernachlässigt oder die Erziehungsberechtigten achten aus Unwissenheit über die Folgen nicht auf eine angemessene Freizeitgestaltung (hier den Medienkonsum) ihrer Sprösslinge. Das einseitige und überdimensionale Fernsehverhalten der Kinder und Jugendlichen hat unmittelbare Auswirkungen auf deren Meinungsbildung, Konsumverhalten und Einschränkungen des Bewegungsapparates (Motorik). Die nachfolgenden Links geben einen Überblick über Gründe, Symptome und enthalten weitergehende Tipps für Eltern.

- a) <http://www.lumrix.de/medizin/sucht/fernsehsucht.html> : LuMriX.net GmbH, Monbijoustraße 26, CH-3011 Bern, Schweiz, Telefon: +41 764035536, E-Mail: info@lumrix.net

→ Informationen + Fachliteratur

- b) <http://www.elternweb.at> : Anton MANDL, Geschäftsführer, A 1090 Wien, Alserbachstraße 23/2. Stock, Tel.: +43 1 524 84 10, Fax: +43 1 524 84 10 - 130, E-Mail: office@ice-vienna.at

→ Stichwortsuche „Fernsehsucht“

→ Informationen

- c) <http://www.suchtmittel.de> : Suchtmittel.de, c/o Y Sorge, Postfach 130111, 65089 Wiesbaden, E-Mail: leserbrief@suchtmittel.de

→ Stichwortsuche „Fernsehsucht“

→ Information + Beratungsstellen

5.4 Hörschäden

Nach einer noch nicht veröffentlichten Studie des Akustischen Instituts der Hochschule Mitweida, befragt wurden 250 Schüler, hören zehn Prozent der Schüler Musiksendungen (einschließlich der Diskothekenbesuche) mit weit über 100 Dezibel. „Ein Besuch von vier bis fünf Stunden in einer Diskothek bei 112 Dezibel ist vergleichbar mit vier bis fünf Stunden Arbeit an einem Presslufthammer ohne Gehörschutz“ so Dr. Detlef Schulz (www.3sat.de). „Viele Teenager wüssten gar nicht, dass ein eingeschränktes Hörvermögen nicht heilbar ist“ erläuterte Jutta Vestring von der Deutschen Gesellschaft für Akustik (a.a.O.). Jeder vierte Jugendliche lebt mittlerweile mit einem Hörschaden (www.frontal21.zdf.de) und drei Prozent der Jugendlichen tragen heute schon Hörgeräte (a.a.O.). An den folgenden Symptomen lässt sich erkennen, ob man selbst oder andere Personen aus dem Umfeld möglicherweise an einer Hörschwäche leiden:

- Fernsehen und Radio so laut aufdrehen, dass andere sich beschweren.
- Sich beim Hören anstrengen und konzentrieren müssen.
- Bei Unterhaltungen Inhalte ständig missverstehen.
- Ein bestimmtes Ohr bevorzugen.
- Ständiges Bitten anderer darum, das Gesagte zu wiederholen.
- Sich aus sozialen Kontakten zurückziehen.

Die angegebenen Seiten verdeutlichen Handlungsstrategien für Lehrer und Schüler, Erfahrungsberichte von Betroffenen, Hilfsangebote, Fachliteratur und weiterführende Links.

- a) <http://www.hoeren-heute.de/hoerschaden.htm>: Hören heute online, Wolfgang Euerle, Am Löwentor 8, 56075 Koblenz, Tel: 0261/56753, Fax: 0261/5791660, E-Mail: willkommen@context.euerle.de

→ Informationen

→ weiterführende Links

- b) <http://www.bmu.de>: Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und Reaktorsicherheit (BMU), Stresemannstraße 128-130, 10117 Berlin, Tel: 03018305-0, Fax: 03018305-2044, E-Mail: service@bmu.bund.de
 → Stichwortsuche „Was ist Lärm“ (1. Artikel)
 → Informationen + aktuelle Studien
- c) <http://www.onmeda.de>: gofeminin.de GmbH, Stollwerckstraße 7a, 51149 Köln, Tel: 02203/2025-0, Fax: 02203/2025-555, kommunikation@onmeda.de
 → Stichwortsuche „Hörschäden“
 → Artikel, News, Forum
- d) <http://www.bzga.de> : Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Ostmerheimer Str. 220, 51109 Köln, Tel.: 0221 8992-0, Fax: 0221 8992-300, E-Mail: poststelle@bzga.de
 → Stichwortsuche „Lärm“
 → Lern- und Unterrichtsmaterialien
 → Medien

5.5 Mobbing/ Gewalt an Schulen

Die Themen „Mobbing“ und „Gewalt“ sind teilweise auch im schulischen Kontext präsent, egal ob sie nun gegen Schüler oder Lehrer gerichtet sind. Sowohl als Betroffener wie auch als Außenstehender ist es wichtig, über Ursachen, Formen und Präventionsmöglichkeiten Bescheid zu wissen. Die folgenden Links versuchen eine Bestandsaufnahme und verdeutlichen Handlungsstrategien für Lehrer und Schüler, Erfahrungsberichte von Betroffenen, Hilfsangebote, Fachliteratur sowie weiterführende Links.

5.5.1 Mobbing

- a) <http://www.klimaev.de>: Konflikt-Lösungs-Initiative-Mobbing-Anlaufstelle, KLIMA, e.V. Gesundheitszentrum St. Pauli, Seewartenstraße 10, Haus 4, 20459 Hamburg, Tel: 040/55009924, Fax: 040/33442558, E-Mail: KlimaeV@t-online.de
 → Informationen + Fallbeispiele
- b) <http://www.onmeda.de>: Gesundheitsportal Onmeda, gofeminin.de GmbH, Stollwerckstraße 7a, 51149 Köln, Tel: 02203/2025-0, Fax: 02203/2025-555
 → Stichwortsuche „Mobbing“ (1.Artikel)
 → Informationen
- c) <http://www.schueler-mobbing.de>: Schüler Mobbing, Werner Ebner, Gutenbergstr.9, 72585 Riederich, Tel: 07123-381613,
 → Internetseite gestaltet von und für Schüler, Lehrer und Eltern
- d) <http://www.autenrieths.de/links/linkpsy.htm#mobbing>
 → Linksammlung
- e) <http://www.netdoktor.de> : NetDoktor.de GmbH, Landwehrstraße 60-62, 80336 München, Tel: +49/89/ 746 46 69-0, Fax:+49/89/ 746 46 69-1, E-Mail: info@netdoktor.de
 → Stichwortsuche „Mobbing“ (1. Artikel)
 → allgemeine Informationen
- f) <http://www.schulberatung.bayern.de>: Staatliche Schulberatungsstelle für Oberbayern-Ost, Axel Götz, Beetzstr.4, 81679 München, E- Mail: a.goetz@sboost.de,Tel: 089-982955-110
 → unter „spezielle Aufgaben der Schulberatung in Bayern“ Mobbing anklicken
 → Artikel

5.5.2 Gewalt an Schulen

- a) <http://www.polizei-beratung.de>: Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes, Zentrale Geschäftsstelle, Taubenheimstraße 85, 70372 Stuttgart, Tel: 0711/5401-2062, Fax: 0711/2268000, E-Mail: info@polizei-beratung.de
→ in der Navigationsleiste „Themen und Tipps“ anklicken, danach den Punkt „Gewalt“ und „Gewalt an Schulen“ anklicken
→ Aktion: „Keine Chance mehr für Bullies“
- b) <http://www.lehrer-online.de/dossier-gewalt.php>: Lo Lehrer- Online GmbH, Büro Bonn, Siemensstraße 36-38, 53121 Bonn, Tel: 228 33 88 9-861, Fax: 49 228 33 9 – 865, E-Mail: redaktion@lehrer-online.de
→ Informationen + Fachliteratur
- c) <http://www.beltz.de/>: Verlagsgruppe Beltz, Julius Beltz GmbH & Co.KG, Werderstr. 10, Postfach 100154, 69469 Weinheim, Tel:0049-6201-6007-0, <http://www.beltz.de>, E-Mail: info@beltz.de
→ Stichwortsuche „Gewalt an Schulen“
→ Links zu Projekten, Aktionen, Verhaltenstipps, Unterrichtsmaterialien, Beratungsangeboten
- d) <http://www.tlv.de> : tlv thüringer lehrerverband, Tschalkowskistr. 22, 99096 Erfurt, Telefon: +49 (0)361-6021323, Fax: +49 (0)361-6021324, Internet: www.tlv.de
→ in der linken Navigationsleiste den Punkt „Aktuelle Themen“ anklicken dann „Gewalt an Schulen“ anklicken
→ verschiedene Artikel des TLVs, MDRs, der OTZ, TA und DPoIG
- e) <http://www.gewalt-an-schulen.de/> : Betreuer und Herausgeber des Projektes: Herrn Prof. Dr. H. Rüppell vom Pädagogischen Seminar - Abteilung Pädagogische Psychologie, Universität Köln, <http://kups.ub.uni-koeln.de/volltexte/2006/1617/>
→ Informationen + Umfrage + Fachliteratur
→ Unterrichtsmaterial: <http://www.gewalt-an-schulen.de/material.html>
→ Volltext als PDF-Datei: <http://kups.ub.uni-koeln.de/volltexte/2006/1617/pdf/gewalt-an-schulen-dissertation-imprimatur.pdf>

5.6 Häusliche Gewalt

Zur Problematik der häuslichen Gewalt finden Sie auf den folgenden Links neben spezifischen Informationen für Lehrer, Beschreibungen zur Begrifflichkeit, zu Ursachen zusammenhängen und Auswirkungen sowie Interventionsmöglichkeiten und Adressen von Beratungsstellen.

- a) <http://www.gegef.de/ratgeber.html>: Runder Tisch gegen häusliche Gewalt, c/o Rhein-Erft-Kreis - Der Landrat, Gleichstellungsbeauftragte Elisabeth Ingenerf- Huber, Opferschutzbeauftragte der Polizei Magdalena Siudy, Willy-Brandt-Platz 1, 50126 Bergheim, E-Mail: mail@gegef.de
→ Informationen
- b) <http://www.gewaltschutz.info>: cream e.v.//content creation for interactive media, gemeinnütziger Verein, G.Ch. Naundorf, Johannisberger Str.7, 14197 Berlin
→ Informationen + Beratungsstellen
- c) <http://www.polizei-beratung.de/>: Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes, Zentrale Geschäftsstelle, Taubenheimstraße 85, 70372 Stuttgart, Telefon: (0711) 5401-2062, Telefax: (0711)2268000, E-Mail: info@polizei-beratung.de
→ Stichwortsuche „häusliche Gewalt“
→ Informationen

- d) <http://www.big-berlin.info/>: BIG e.V. Berliner Interventionszentrale bei häuslicher Gewalt, Durlacher Str. 11a, 10715 Berlin, Telefon: (030)61709100, E-Mail: mail@big-koordination.de
- Informationen
 - Literatur, Medien, Publikationen
 - Adressen
- e) <http://www.gewalt-ist-nie-ok.de/info/> : Website der Berliner Interventionszentrale bei häuslicher Gewalt - BIG, Durlacher Str. 11a, 10715 Berlin, Telefon: (030)61709100, E-Mail: mail@big-interventionszentrale.de
- Informationen
 - Handlungsleitlinien
- f) <http://www.big-hotline.de/> : BIG e.V. Hotline – Hilfe bei häuslicher Gewalt gegen Frauen, Postfach 610 435, 10927 Berlin, Tel. 030 – 611 03 00 (Täglich von 9 – 24 Uhr)
- Vorstellung und Telefonnummer einer Hotline
- g) <http://www.stadt-koeln.de> : Stadt Köln, Der Oberbürgermeister, Jürgen Roters, Historisches Rathaus, 50667 Köln-Innenstadt, Tel. 0221 / 221-0
- Navigationsleiste : „Familie, Kind, Jugend, Soziales, Gesellschaft“, danach „Frauen und Gleichstellung“, dann „Gegen Gewalt an Frauen und Kindern“ anklicken
 - Beratungsstellen und Hilfsmöglichkeiten + Informationen

5.7 Sexueller Missbrauch

Die anschließenden Seiten enthalten weitergehende Informationen zu Handlungs- und Präventionsmöglichkeiten, über Beratungsstellen, rechtliche Hinweise und Fachliteratur.

- a) http://www.medienwerkstatt-online.de/lws_wissen : Medienwerkstatt Mühlacker, Verlagsgesellschaft mbH, Pappelweg 3, D 75417 Mühlacker, Germany, Tel.: +49 (0)7041 83343, Fax: +49 (0)7041 860768
- nacheinander anklicken: Menschlicher Körper → Mein Körper gehört mir → Wissenskarten für Erwachsene
 - Informationen + Kontaktadressen
- b) <http://www.polizei-beratung.de>: Polizeiliche Kriminalprävention der Länder und des Bundes, Zentrale Geschäftsstelle, Taubenheimstraße 85, 70372 Stuttgart, Tel: 0711/5401-2062, E-Mail: info@polizei-beratung.de
- Stichwortsuche „Sexueller Missbrauch“
 - Informationen + Hinweise für sexuellen Missbrauch
- c) <http://www.kindergynaekologie.de/html/kora48.html>: Arbeitsgemeinschaft Kinder und Jugendgynaekologie e.V., Postfach 101303, 40004 Düsseldorf, Tel: 0211/6954832, E-Mail: info@kindergynaekologie.de
- Informationen + Literatur
- d) <http://www.gyn.de>: sundastra GmbH, Baarerstraße 53, CH-6300 Zug, E-Mail: info@gyn.de
- Navigation: Sexualität → Sexueller Missbrauch
 - Information + Beratungsstellen

5.8 Selbstschädigung und Ritzen (Artefakthandlung, artifizielle Störung, Münchhausensyndrom)

Es ist ein Prozess, eine Krankheit, die heimlich vollzogen wird, und deswegen meistens erst sehr spät (an den Folgen) erkannt werden kann. Die Ursachen sitzen viel tiefer und die offenen Wunden sind oft nur die äußere Erscheinung. Daher ist es umso wichtiger, für das selbstschädigende Verhalten zu sensibilisieren. Im Fol-

genden werden erste Anlaufpunkte benannt, um einen Überblick zu bekommen, worum es sich bei dieser psychisch bedingten Erkrankung handelt und wie man damit umgehen kann.

- a) <http://www.borderline-borderliner.de/>: Borderline Syndrom, Claudia Wiegmann, Bütersworthstr. 4, 30161 Hannover, E-Mail: kontakt@depressionen-depression.net , Tel: 0511/3746661
→ Informationen + Krisendienst
- b) <http://www.familien-wegweiser.de>: Internetredaktion des Bundesministeriums für Familie, Senioren, Frauen und Jugend, Glinkastraße 24, 10117 Berlin, Tel: 03018/555-0, Fax: 03018/555-1145, E-Mail: info@bmfjservice.bund.de
→ Stichwortsuche „Ritzen“ (3. Artikel)
→ Informationen + weiterführende Links
- c) <http://www.psychosomatik.uni-goettingen.de/aktuell.htm> : Klinik und Poliklinik für Psychosomatik und Psychotherapie, von-Siebold-Str. 5, 37075 Göttingen, Telefon: 0551/ 39-6707
→ Navigationskopf: Lehre
→ linke Navigationsseite: Modul 5.1 (2. Block = Artificielle Störungen und Selbstverletzendes Verhalten)
→ Praktikumsbericht/ Störungsbilder
- d) <http://www.ksl.ch> : Luzerner Kantonsspital, PR und Kommunikation, 6000 Luzern 16, Tel. 0412054288, E- Mail: kommunikation@ksl.ch
→ Stichwortsuche „Münchhausensyndrom“ (1.Artikel)
→ Erfahrungsbericht
- e) <http://www.starke-eltern.de>, Koordinierungsstelle Suchtprävention der Hessischen Landesstelle für Suchtfragen (HLS), Regina Sahl, Zimmerweg 10, 60325 Frankfurt am Main, Tel: 069-71376777, Fax: 069-71376778, E-Mail: hls@hls-online.org
→ Stichwortsuche „Selbstverletzung“
→ Informationen
→ Links
- f) <http://praevention.org>: Bundesarbeitsgemeinschaft Prävention & Prophylaxe e.V., Weberstraße 11, 12307 Berlin, E- Mail: info@praevention.org, Tel: 03076503104
→ Stichwortsuche „Selbstverletzung“
→ Informationen
→ Literatur
→ Pädagogische Interventionen

5.9 Safer Sex/AIDS

Nicht erst die AIDS-Problematik hat verdeutlicht, dass Sexualität eines gewissen Selbstschutzes bedarf. Daher enthalten die folgenden Links einen Überblick sowie genaue Erläuterungen zu diesen Themen. Zusätzlich werden auf einigen der Seiten für Lehrer Möglichkeiten vorgestellt, wie sich diese Thematik im Unterricht behandeln lässt.

5.9.1 Safer Sex

- a) <http://www.gib-aids-keine-chance.de>: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BzgA), Ostmerheimer Str. 220, 51109 Köln, Tel:0221/8992-0, Fax:0221/8992-300, E-Mail: Poststelle@bzga.de
→in der Navigationsleiste unter Wissen „Safer Sex“ anklicken
→Informationen
- b) <http://typo3.lsvd.de/620.0.html> : Lesben- und Schwulenverband in Deutschland e.V., Postfach

10 34 14, 50474 Köln, Tel.: 0221-92 59 61-0, Fax: 0221-92 59 61-11 E-Mail: lsvd@lsvd.de

→ Artikel über Aufklärungsarbeit (unter anderem an der Schule)

- c) <http://www.netdoktor.de> : NetDoktor.de GmbH, Landwehrstraße 60-62, 80336 München, Tel: +49/89/ 746 46 69-0, Fax:+49/89/ 746 46 69-1, E-Mail: info@netdoktor.de

→ Stichwortsuche „Verhütung“

→ Überblick über die unterschiedlichen Verhütungsmethoden

5.9.2 AIDS

- a) <http://www.onmeda.de/krankheiten/aids.html> : Gesundheitsportal Onmeda, gofemini.de GmbH Stollwerckstraße 7a, 51149 Köln, Kontakt: Tel.: + 49 (0) 2203/2025-0, Fax: +49(0)2203/2025-555

→ Informationen

- b) <http://www.lehrer-online.de> :LO- Lehrer –Online GmbH, Büro Bonn, Siemensstraße 36-38, 53121 Bonn, Tel: +4922833889-861, Fax: +4922833889-8651, E-Mail: redaktion@lehrer-online.de

→ Stichwortsuche „Aids“ (11. Artikel von oben, vom 26.11.2004)

→ Vorschlag für Lehrer: Projektarbeit

- c) <http://www.aidshilfegagen.de>: AIDS-Hilfe Hagen e. V., Körnerstraße 82c, 58095 Hagen, Tel: 02331/33 88 33, Beratungshotline: 01803319411(0,9€/min), E-Mail: info@aidshilfe-hagen.de

→ Navigation: Angebote, Schule/Jugend

→ Vorschlag für Lehrer: Aufklärungstage durch Organisationen

- d) <http://www.lzg-rlp.de> : Landeszentrale für Gesundheitsförderung in Rheinland-Pfalz e.V. (LZG), Hölderlinstraße 8, 55116 Mainz, Tel.: 06131 / 20 69 -0, Fax 06131 / 20 69 69, E-Mail: info@lzg-rlp.de

→ Stichwortsuche „Aids Information“

→ Informationen

- e) <http://www.netdoktor.de> : NetDoktor.de GmbH, Landwehrstraße 60-62, 80336 München, Tel: +49/89/ 746 46 69-0, Fax:+49/89/ 746 46 69-1, E-Mail: info@netdoktor.de

→ Stichwortsuche „Aids“

→ Linksammlung

- f) <http://www.rki.de> : Robert Koch-Institut, Nordufer 20, 13353 Berlin, Günther Dettweiler, Pressestelle RKI | Internetbeauftragter RKI, Tel:030-18754-0, E-Mail: Zentrale@rki.de

→ nacheinander anklicken: Gesundheitsberichterstattung und Epidemiologie → Gesundheitsberichte → Themenhefte → Themenheft 31 „HIV und Aids“

→ Download des Heftes „HIV und AIDS“

- g) <http://www.bzga.de> : Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Ostmerheimer Str. 220, 51109 Köln, Tel.: 0221 8992-0, Fax: 0221 8992-300, E-Mail: poststelle@bzga.de

→ Themenschwerpunkte: Aidsprävention

→ Informationsmaterialien

→ Medien

→ Beratungsstellen

→ Links

5.10 Das erste Mal

„Das erste Mal“ ist für den Großteil der Schüler ab einem bestimmten Alter *das* Thema schlechthin. Daher ist es sehr wichtig unter anderem über Verhütungsmethoden informiert zu sein, um Fehlinformationen weitestgehend auszuschließen. Zusätzlich werden Anregungen für Lehrer zur Behandlung des Themas im Unterricht gegeben.

- a) <http://www.netdokter.de> : NetDoktor.de GmbH, Landwehrstraße 60-62, 80336 München, Tel: +49/89/ 746 46 69-0, Fax:+49/89/ 746 46 69-1, E-Mail: info@netdokter.de
- Stichwortsuche „das erste mal“ (1. Artikel)
 - Stichwortsuche „Verhütung“ (1. Artikel)
 - Überblick über die unterschiedlichen Verhütungsmethoden
- b) <http://www.profamilia.de/> : pro familia Deutsche Gesellschaft für Familienplanung, Sexualpädagogik und Sexualberatung e.V. Bundesverband, Stresemannallee 3, 60596 Frankfurt/Main, Tel: 069/26957790, Fax: 069/269577930, E-Mail: info@profamilia.de
- in der linken Navigationsleiste auf „Das erste Mal“ klicken
 - Informationen + Link zu Verhütungsmittel
- c) <http://www.planet-schule.de/wissenspool/sexualitaet-aufklaerung/inhalt/links-literatur.html>: Südwestrundfunk, Anstalt des öffentlichen Rechts, Neckarstraße 230, 70190 Stuttgart, Tel:0711/929-0
E- Mail: planet-schule@swr.de
- Links + Literatur

5.11 Moos – Kohle – Knete/ Irreführende Werbung

Einseitiges und zwanghaftes Konsumverhalten bis hin zur Kaufsucht als spezifisches Erscheinungsbild einer Konsumgesellschaft ist ein weiteres Symptomverhalten, mit dem manche Menschen versuchen, eigene Defizite auszugleichen, zu kompensieren oder aber, um einem spezifischen Besitzstand und dessen Idealvorstellungen entsprechen zu können. In der Folge führen die vermehrt aufgenommen Kredite zu massiven Verschuldungen. Auf den folgenden Seiten werden Merkmale, Ursachen und Konsequenzen dieses Krankheitsbildes verdeutlicht sowieso Interventionsmöglichkeiten vorgestellt.

- a) <http://arbeitsblaetter.stangl-taller.at>
- Stichwortsuche „Kaufsucht“ (1. Artikel)
 - Informationen
- b) <http://www.cashless-muenchen.de/> : Cashless-München, Paul-Heyse-Str.22, 80336 München, Tel: 089/514106983, Fax: 089/5141069996, E- Mail: info@cashless-muenchen.de
- Stichwortsuche „Konsum, Kaufsucht“
 - Informationen + Fachliteratur
- c) <http://www.unterrichtshilfe-finanzkompetenz.de/lehrer/Schuldenpraevention-an-Schulen.pdf>
- Publikation über Schuldenprävention an der Schule
- d) <http://www.management-praxis.de>: WEKA Media GmbH & Co.KG, Römerstraße 4, 86438 Kiss ing, Tel: 0823323400, Fax: 08233237400, kundenservice@weka.de
- Stichwortsuche „Guerilla- Marketing“ (1.Artikel)
 - Hinweise, Anregendes und Nachdenkliches zum Thema
- e) <http://www.guerilla-marketing.com>: guerilla marketing agentur – Huckleberry Friends AG Trautenwolfstraße 3, 80802 München, Telefon: +49 (0)89-383676-76
- Zahlreiche Hinweise und Verdeutlichungen nach dem Motto „Alles, bloß nichts gewöhnlich“
- f) <http://www.spiegel.de> : Spiegel Online GmbH, Ericusspitze 1, 20457 Hamburg, Tel: 04038080-0
- Stichwortsuche „Foodwatch kritisiert irreführende Werbung“
- g) <http://www.frankfurt-main.ihk.de> → Stichwort irreführende Werbung (IHK-Bezirk Frankfurt-Main, Börsenplatz 4, 60313 Frankfurt am Main, Telefon: 069-2197-1280, Fax: 069-2197-1548
- Hans-Reinhart Grünbaum: „Irreführende Werbung § 5 UWG“ 2010

h) <http://de.wikipedia.org/wiki/Werbung>

→ Beitrag „Werbung“ zu Themen wie Grundlagen; Rechtsfragen; Zielgruppen und Medien

5.12 Gesunde Ernährung

„Jedes zehnte Kind isst morgens nichts zum Frühstück, bevor es in die Schule geht.“ (www.ratgebergesund.de). Ernährung ist grundlegend für Gesundheit und Wohlbefinden. Essen und Trinken sind Grundbedürfnisse und lebensnotwendig. Ernährungsverhalten ist ein zentraler Bestandteil eines gesunden Lebensstils und wird in den ersten 10 Lebensjahren ausgebildet. Frühzeitig im Leben erworbene Ernährungsrisiken (wie z.B. Übergewicht) haben einen nachhaltigen Einfluss auf das spätere Leben.

a) <https://www.familienhandbuch.de/category/ernaehrung>: Staatsinstitut für Frühpädagogik, Eckbau Nord, Winzererstraße 9, 80797 München, Tel:089/99825-1900, E-Mail: kontakt@ifp.bayern.de

→ Informationen

→ Empfehlungen und Ratschläge für gesunde Ernährung

b) <http://www.aid.de/ernaehrung/start.php> : aid infodienst, Ernährung, Landwirtschaft Verbraucherschutz e.V., Heilsbachstraße 16, 53123 Bonn, Tel.: 0228 8499-0, E-Mail: aid@aid.de

→ Informationen/ Ratgeber

→ Links

→ Möglichkeiten zur Bestellung von Materialien

→ Unterrichtsmaterialien zum Bestellen

c) <http://www.dge.de/> : Deutsche Gesellschaft für Ernährung e. V., Godesberger Allee 18, 53175 Bonn, Telefon: 0228 / 3776-600, Telefax: 0228 / 3776-800, E-Mail: webmaster@dge.de

→ Informationen

→ Medienservice, Bestellung von Informationsmaterialien, Büchern, Broschüren

→ Möglichkeiten für Aus- und Fortbildung

5.13 Wie gesund ist Barby? – Der Schlankheitswahn

Jung, dynamisch und vor allem schlank - grob zusammen gefasst kann man dies wohl als das heutige Ideal bezeichnen, nachdem sich die Menschen richten sollen. Gerade das Schlankheitsideal steht dabei für viele junge Menschen (vornehmlich Mädchen, zunehmend aber auch Jungen) im Vordergrund. Ihm wird alles untergeordnet: Verzicht auf Nahrungsaufnahme, Schlankheits- oder Abmagerungskuren, Konsum von Appetitzüglern sowie massives körperliches Ausagieren. Die folgenden Links beschreiben die unterschiedlichen Erscheinungsformen von Ess-Störungen, Krankheitsverläufen und -auswegen sowie Kontaktadressen für Hilfestellungen.

a) <http://www.thessi.de/> : Thüringer Ess-Störungsinitiative e.V., c/o PD Dr. Uwe Berger, Universitätsklinikum Jena, Institut für Psychosoziale Medizin und Psychotherapie, Stoyst.3, 07740 Jena, Tel.: ++49 3641 937790, Fax: ++49 3641 937794, E-Mail: uwe.berger@uni-jena.de

→ Vorstellung einer Thüringer Ess-Störungsinitiative + Fachliteratur + weiterführende Links + Kontaktadresse

b) <http://www.bzga-essstoerungen.de/> : Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Ostmerheimer Str. 220, 51109 Köln, Tel.: 0221 8992-0, Fax: 0221 8992-300, E-Mail: poststelle@bzga.de

→ Vorstellung der unterschiedlichen Essstörungen + Beratungsstellen + Broschüren + Filme + Fachliteratur + weiterführende Links + Unterrichtsmaterial

c) <http://ab-server.uni-leipzig.de/essstoerungen/home.html>: Deutsche Forschungsinitiative Essstörungen e.V. (DFE), Universität Leipzig, Johannisallee 34, 04103 Leipzig, Tel: 0341/9724502, Fax: 0341/9724305

122 Wie gesund ist Barby?

Schlank sein ist Trend. Den ganzen Tag lächeln uns im Fernsehen, auf Plakaten oder in Zeitungen perfekte junge Frauen entgegen. Dünn sein bedeutet, erfolgreich und glücklich zu sein. Aber meistens ist genau das Gegenteil der Fall. Die Gesundheit leidet sehr unter diesem Schlankheitswahn. Magersucht und Bulimie (Ess-Brech-sucht) sind ernstzunehmende Krankheiten, die in keiner Modezeitschrift stehen.

Mach den Selbsttest:

	ja	nein
1. Verbringst du viel Zeit des Tages mit Kalorien zählen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Bist du in Gedanken oft mit deiner Figur beschäftigt?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
3. Isst du immer, was du gern möchtest - ohne schlechtes Gewissen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Nimmst du dir Vorbilder aus Film und Fernsehen und möchtest möglichst genauso aussehen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Wenn du eine oder mehrere Fragen mit ja beantwortet hast, heißt das nicht, dass du unter einer Essstörung leidest. Du solltest aber ehrlich mit dir selbst sein und gegebenenfalls mit einer Freundin darüber sprechen oder dich an eine Beratungsstelle wenden. Deine Angaben und Sorgen werden natürlich vertraulich behandelt.

Bei so einer Figur wie Barby sie hat, würden bei einem Menschen schwere gesundheitliche Probleme auftreten:



- Das Hohlkreuz kann zu Bandscheibenvorfällen führen und eine Krümmung des Rückens verursachen, verbunden mit erheblichen Schmerzen.
- Durch die viel zu schlanke Taille würden die inneren Organe gequetscht und dadurch in ihrer Funktion eingeschränkt. Folgen sind zum Beispiel Atem- und Verdauungsprobleme und Kraftlosigkeit.
- Wegen der zu dünnen Beine würden die Gelenke leiden und irgendwann verkrümmen, da sie die Last des Oberkörpers nicht tragen können.
- Die zu schmalen Füße würden das Fußzehnwachstum verändern und somit das Tragen von normalen Schuhen unmöglich machen.

- voller Kopf, leerer Bauch -



d) <http://www.anad-pathways.de/de/n/start.html> : ANAD e.V. Therapeutische Wohngruppen, Poccistr. 5, 80336 München, Tel.: 089/21 99 73 - 0, Fax: 089/21 99 73 - 23, E-Mail: kontakt@anad.de

→ Informationen und Tipps + Beratungsstellen + therapeutische WG's + Fachliteratur + Filmtipps + Online-Beratung + Bestellmöglichkeit für Informationsmaterial + weiterführende Links + Artikel

e) <http://www.schoen-kliniken.de/>: Schön Klinik Verwaltung GmbH, Seestraße 5a, 83209 Prien am Chiemsee, Tel: 08051695-0, Fax: 08051695-101

→ in der Navigationsleiste „Körper und Seele“ dann „Essen und Ernährung“ anklicken
 → Informationen + Unterrichtseinheit (PDF)

- f) <http://www.essstoerungen-frankfurt.de/>: Frankfurter Zentrum für Ess- Störungen gGmbH, Hansa-allee 18, 60322 Frankfurt am Main, Tel: 069550176, Fax: 0695961723, E-Mail: info@essstoerungen-frankfurt.de

→ Informationen + Fortbildungen

5.14 Mundhygiene

Dunkel verfärbte Zähne sind kein Aushängeschild und lassen uns eher betroffen den Blick abwenden. Die Ursachenzuschreibung beginnt mit den unmittelbaren Auswirkungen von zuckerhaltigen Getränken schon im Baby- und Kindesalter und schreitet fort mit einseitigen Essgewohnheiten, dem Rauchen und der mangelhaften Zahnpflege. Ein Grund mehr, Eltern und Kinder frühzeitig dafür zu sensibilisieren. Vorbeugen ist besser als Bohren und bei weitem nicht so teuer.

- a) <http://www.zahnwissen.de> : ZiiS GmbH, Sonnenweg 27, 79736 Rickenbach-Altenschwand, Tel.: 0171/524 6678, Fax: 07765/8220, E-Mail: info@ziis.de

→ in der Navigationsleiste Mundhygiene/Zahnpflege anklicken
→ Umfangreiche Informationen und Ratschläge

- b) <http://www.theramed.de/zahnpflege/> : Henkel AG & Co. KGaA, Henkelstraße 67, 40589 Düsseldorf, Tel: 0211/ 7970-0, Fax: 0211/ 798-4008

→ Informationen und Tipps zur richtigen Zahnpflege
→ Zahnpflegelexikon

- c) <http://www.zahngesundheit-aktuell.de/start/> : GABA GmbH, Berner Weg 7, 79539 Lörrach, Tel: 07621/907-0, Fax: 07621/907-499, E-Mail: info@gaba-dent.de

→ Informationen
→ Tipps zur richtigen Zahnpflege, Ernährung, Vorsorge,

- d) <http://www.imeonline.de/informationsmaterial/>: Informationskreis Mundhygiene und Ernährungsverhalten, Berner Straße 111, 60437 Frankfurt a.M., Tel: 06995090562, Fax: 06995090563, E-Mail: info@imeonline.de

→ Informationsmaterial mit Bestellformular

5.15 Medikamentenmissbrauch

Das Thema „Medikamentenmissbrauch“ wird zunehmend als Problem in unserer Gesellschaft wahrgenommen. Die Erfahrungen der Beratungsstellen, Präventionsfachkräfte und aus dem klinischen Bereich verdeutlichen, dass es sich hierbei vornehmlich um ein eher stilles Symptomverhalten handelt. In der Regel sind Medikamente die ersten psychoaktiven Substanzen, die Kinder und Jugendliche konsumieren. Die nachfolgenden Links enthalten einen Überblick über das Erscheinungsbild dieser Abhängigkeitsform, deren Folgen und verdeutlichen Wege aus dieser Krankheit heraus.

- a) <http://www.aok-business.de/gesundheit/medizin/medikamentensucht/medikamentensucht/>: AOK-Bundesverband GbR, Rosenthaler Straße 31, 10178 Berlin, Tel:03034646-0, Fax: 03034646-2502, E-Mail: AOK-Bundesverband@bv.aok.de

→ Informationen + Kurzfragebogen

- b) <http://www.lehrerfortbildung.brdt.nrw.de/061gesu/suchtkrankenberatung/suchtkrankenberater.htm>

→ Beratungsstellen für Lehrer

- c) <http://www.sachsen-anhalt.de/index.php?id=33554>: Ministerium für Arbeit und Soziales des Land-



es Sachsen- Anhalt, Referat Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Turmschanzenstraße 25, 39114 Magdeburg, Tel:0391/567-4607, Fax: 0391/567-4622, E-Mail: ms-presse@ms.sachsen-anhalt.de

→ Informationen + weiterführende Links

- d) <http://www.gesundheitswerkstatt.de>: LinguaMed Verlags-GmbH, Friedensallee 30, 63263 Neu-Isenburg, Dr. med. Karin Wilbrand, Postfach 1439 (63234), Tel. 06102 / 71 57-0, Fax. 06102 / 71 57-71, E-Mail: info@linguamed.de

→ Stichwortsuche „Medikamentenmissbrauch“
→ Informationen

- e) <http://www.suchtmittel.de> : Suchtmittel.de, c/o Y Sorge, Postfach 130111, 65089 Wiesbaden, E- Mail: leserbrief@suchtmittel.de

→ Stichwortsuche „Medikamentenmissbrauch“

5.16 Schnüffelstoffe, Inhalantien

Die Problematik des „Schnüffeln von Substanzen“ wurde bisher nur verhalten registriert. Da die Europäische Schülerstudie 2011 wieder verdeutlicht hat, dass Schnüffelstoffe bei den 15- bis 16-jährigen Jugendlichen mit 7,9% Lebenszeitprävalenz die nach Alkohol, Tabak und Cannabis am vierthäufigsten konsumierte Substanzgruppe darstellte (Lebenszeit-Prävalenz), können Inhalantien nicht übergangen werden. So verwies das Giftinformationszentrum im Jahre 2003 auf vier Fälle von Erstkonsum dieser Schnüffelstoffe mit der Folge, dass zwei Jugendliche daran verstorben sind und die beiden anderen jetzt Pflegefälle sind mit irreparablen Hirnschädigungen. Die folgenden Seiten informieren über Konsumformen, Missbrauch, Folgen und Präventionsmaßnahmen.

- a) <http://www.suchtmittel.de>: Suchtmittel.de, c/o Y Sorge, Postfach 130111, 65089 Wiesbaden, E-Mail: leserbrief@suchtmittel.de

→ Stichwortsuche „Schnüffelstoffe“
→ Informationen

- b) <http://www.drogenberatung-wuerzburg.de>: Jugend- und Drogenberatung Würzburg, Augustinerstraße 2, 97070 Würzburg, Tel:0931/59056, Fax:0931/2059951, E-Mail: mail@drogenberatung-wuerzburg.de

→ in der Navigationsleiste „drogen & co“, dann „abc“ und „Schnüffelstoffe“ anklicken
→ Informationen + Beratungsstelle

- c) <http://www.ginko-ev.de> : ginko e.V , ginko Stiftung für Prävention, Kaiserstraße 90, 45468 Mülheim an der Ruhr, Tel. : 0208 - 30069-31, Fax : 0208 - 30069-49, E-Mail: j.gasse@ginko-stiftung.de

→ in der linken Navigationsleiste „Suchtmittel“ anklicken, danach unter „stoffgebundene Suchtmittel“ den Punkt „Schnüffelstoffe“ anklicken
→ Informationen + Projekte

- d) <http://www.sucht.at>: Sucht.at & Abhängigkeit, Sterngasse 3, 1010 Wien, Tel: +4372073-4403, Fax:+43(1)20511511009

→ in der Navigationsleiste “Suchtformen”, dann “Substanzbezogene Abhängigkeiten” und dann “Sucht von flüchtigen Lösungsmitteln” anklicken
→ Informationen

- e) <http://www.suchtschweiz.ch>: Sucht Schweiz, Av. Ruchonnet 14, 1003 Lausanne (Schweiz), Tel: 0213212911, Fax: 0213212940, E-Mail: info@suchtschweiz.ch

→ Stichwortsuche „Schnüffelstoffe“
→ Informationen + PDF- Dokument

5.17 Wasserpfeifen

Mit der Befragung der Drogenaffinitätsstudie 2007 lagen erstmals Zahlen zum *Rauchen von Wasserpfeifen (Shishas)* vor. So gaben immerhin 38% der 12- bis 17-Jährigen an, schon ein-mal im Leben eine Shisha geraucht zu haben. In den letzten 30 Tagen (aktuelle Konsumenten) vor der Befragung haben immerhin noch 14% der befragten Jugendlichen einmal eine Shisha geraucht. Dabei unterliegt auch das Rauchen von Wasserpfeifen der Altersbegrenzung (unter 18 Jahren) des Jugendschutzgesetzes. Besondere Gefahrenpotenziale bilden die Rückstände der Reinigungsmittel in den Wasserpfeifen und die höhere Feinstaubbelastung. Darüber hin-aus wird dem Tabak oft nachträglich Glycerin beigegeben, um ihn feucht zu halten oder um ihm die ursprüngliche Feuchtigkeit zurückzugeben. Dabei entsteht mehr und dichter Rauch. Glycerin bildet unter Hitzeeinwirkung weißen Rauch. Beim Erhitzen unter Sauerstoffmangel zersetzt es sich zu dem in Wasser gut (267 g/l) löslichen sowie giftigen ungesättigten Aldehyd Propenal, das auch Acrylaldehyd oder Acrolein genannt wird (vgl. www.wikipedia.org → Glycerin oder www.bzga.de → Infomaterialien → Förderung des Nichtrauchens → Flyer Wasserpfeifen). Die aufgeführten Seiten enthalten vertiefende Informationen zum Thema und stellen Kontaktadressen und Telefonnummern für Betroffene bereit.

- a) <http://www.rauch-frei.info>: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA), Osterheimer Str. 220, 51109 Köln, Tel: 0221/8992-0, Fax:0221/8992-300, E-Mail: poststelle@bzga.de
→ in der Navigationsleiste auf „Nichtrauchen“ dann „Vorsicht Wasserpfeife“ klicken
→ Informationen + Bestellmaterial
- b) <http://www.bfr.bund.de/cd/6338>: Bundesinstitut für Risikobewertung, Thielallee 88-92, 14159 Berlin (Dr. Irene Lukassowitz)
→ Informationen
- c) <http://www.scoolz.de>: presseagentur, Parkallee 18, 20144 Hamburg (Karl Günter Rammoser)
→ Stichwortsuche „Wasserpfeife“
→ Informationen
- d) <http://www.3sat.de/nano/news/111908/index.html>: Öffentlich rechtlicher Fernsehsender, ZDF/3sat, 55100 Mainz
→ Artikel und weiterführende Links
- e) <http://www.suchtmittel.de>: Suchtmittel.de, c/o Y. Sorge, Postfach 130111, 65089 Wiesbaden, E-Mail: leserbrief@suchtmittel.de
→ Stichwortsuche „Wasserpfeife“
→ Artikel und weiterführende Links
- f) http://www.bfr.bund.de/de/ausgewaehlte_fragen_und_antworten_zu_wasserpfeifen-8953.html: Bundesinstitut für Risikobewertung, Thielallee 88-92, 14159 Berlin, pressestelle@bfr.bund.de
→ ausgewählte Fragen und Antworten zu Wasserpfeifen

5.18 Doping

„Spekulationen begleiten sportliche Höchstleistungen seitdem bekannt ist, dass es Medikamente gibt, welche die eigene Leistung unphysiologisch steigern. Lief die Sprinterin ihre phänomenale Zeit aufgrund optimalen Trainings, oder hat sie zu verbotenen Substanzen gegriffen? Können Spitzenleistungen überhaupt ohne Doping erbracht werden?“ (www.sportunterricht.de). Auch vor dem Breiten- und Freizeitsport macht das Thema Doping nicht halt. Die folgenden Seiten bieten aufschlussreiche Informationen und möchten zur besseren Aufklärung beitragen.

- a) <http://praevenio.wordpress.com/2011/08/31/doping-und-suchtpraevention>: prae-venio e.V. – Gesundheit, Prävention und Beratung, Blumenstraße 70 (Haus 1), 99092 Erfurt, Tel: 0172-7913553 oder 0361-65496313, Fax: 0361-65496319, E-Mail: Info@prae-venio.de, Internet: www.prae-venio.de

→ themenspezifische Vorträge und Präsentationen

- b) <http://www.doping-prevention.de/de.html>: Lehrstuhl für Sport und Gesundheitsförderung, Fakultät für Sport- und Gesundheitswissenschaft, Dr. Hande Hofmann, Cannollystr. 32, 80809 München, E-Mail: info.doping@sp.tum.de
- Informationen
 - Lehrmaterial
- c) <http://www.antidoping-thueringen.de>: Thüringer Antidoping Beratungsstelle (Beratungsstelle gegen Doping, Drogen und Medikamentenmissbrauch im Sport), Wöllnitzer Straße 42, 07749 Jena , Tel: +49(3641) 945649, E-Mail: info@antidoping-thueringen.de
- Stichwort: alle Aspekte zum Thema Doping
 - aktuelle Texte und Verweise zum Thema Doping
 - Broschüre: Stark genug! ... fair zu sein? Doping, Drogen und Medikamentenmissbrauch im Sport , Lehrmaterialien (c/o Thüringer Instituts für Lehrerfortbildung, Lehrplanentwicklung und Medien, Heinrich-Heine-Allee 2-4, 99438 Bad Berka , Telefon: +49(36458) 56-0)
- d) <http://news.google.de/news>
- Stichwortsuche: Doping
 - aktuelle Artikel zum Thema Doping
- e) <http://www.nada-bonn.de/> : Nationale Anti Doping Agentur Deutschland, Heussallee 38, 53113 Bonn , Telefon: +49 (228) 812 92 – 0, E-Mail: info@nada-bonn.de
- alles über Doping
- f) <http://www.bisp.de> : Bundesinstitut für Sportwissenschaft (BISp), Graurheindorfer Str.198, 53117 Bonn, Tel: 0228996400, Fax: 0228996409008, E-Mail: info@bisp.de
- Stichwortsuche: Doping
- g) <http://www.doping-frei.de> : Jörg D. Börjesson, Im Kühl 2, 46282 Dorsten, Tel:02369/7429240, Fax: 0157/89556402, E-Mail: joergboerjesson@web.de
- Schulprojekte mit Jörg D. Börjesson
 - Anlaufstelle für Dopinggeschädigte
- h) <http://www.dopinginfo.de/> : Prof. Dr. Wilhelm Schänzer, Deutsche Sporthochschule Köln, Institut für Biochemie, Am Sportpark Müngersdorf 6, 50933 Köln, Tel: 0221-49824920, Fax: 0221-4973236, E-Mail: info@biochem.dshs-koeln.de
- Dopingaufklärung
- i) <http://www.dsj.de>: Deutsche Sportjugend im Deutschen Olympischen Sportbund e.V., Otto-Fleck-Schneise 12, 60528 Frankfurt am Main, Tel: 069/6700-0, Fax: 069/6702691 E-Mail: info@dsj.de
- Erweiterte Suche: Doping
 - Informationen
 - Projekte
 - Publikationen

Hirn-Doping und Neuroenhancement

Mainzer-Studie 2009-2010 - Resümee und Handlungsempfehlungen

Hirndoping ist ein Versuch, über die eigentlich vorhandenen **Grenzen hinaus zu gehen**. Dadurch erhalten Geist und Körper keine Ruhepause zur notwendigen Erholung.

Dadurch bündet sich ein Teufelskreis aus Erschöpfung, Unruhe- und Angstsymptomen, Schlafstörungen und entsetzender Abhängigkeit von Hirndoping-Substanzen.

Hirndoping-Substanzen machen nicht nur wacher, sondern auch unruhiger. Bei entsprechender Veranlagung können sie psychische Erkrankungen, wie **Psychosen** oder **Manien**, auslösen.

Alternativen, andere Möglichkeiten der Leistungssteigerung und des Leistungserhalts



- Organisieren Sie sich und Ihre Arbeit.
- Machen Sie Pause.
- Schlafen Sie ausreichend viel.
- Trinken Sie lieber Kaffee (vgl. Unten).
- Treiben Sie Sport.
- Schlucken Sie nicht alles herunter, was Sie belastet.

Der Effekt von 600mg **Koffein** (ca. 6 Tassen Kaffee) ist mit dem von 400mg Modafinil beziehungsweise 20mg D-Amphetamin vergleichbar. **Energy-Drinks** (250ml-Dose) enthalten dem gegenüber nur 80mg Koffein (1 Tasse Kaffee) jedoch 1000mg der Aminosäure Taurin sowie einen hohen Zuckeranteil.



Hirn-Doping und Neuroenhancement

DAK-Gesundheitsreport 2009 - Doping am Arbeitsplatz

Studie und Erhebungen

Nähezu **jeder Fünfte** kennt persönlich **eine Person** im Kollegen-, im Freundes- und Bekanntenkreis oder in der Familie, die Medikamente zur Steigerung der geistigen Leistungsfähigkeit oder zur Aufhellung der Stimmung **ohne medizinisch triftige Gründe** eingenommen hat.

Insgesamt nehmen oder haben zwar schon **17% der Befragten** Medikamente zur Verbesserung der geistigen Leistungsfähigkeit oder der psychischen Befindlichkeit eingenommen sowohl **mit ärztlicher Verordnung** als auch **ohne medizinische Indikation**.



Aber nur 5% der Befragten (2 Millionen) haben ohne medizinische Indikation derartige Medikamente eingenommen, d.h. **rund 5% der aktiv Erwerbstätigen** im Alter zwischen 20 und 50 Jahren **dopen**.

Rund 2,2% der Erwerbstätigen (0,8 Millionen) im Alter von 20 bis 50 Jahren dopen nach eigenen Angaben **häufig bis regelmäßig** (d.h. täglich, wöchentlich bis monatlich).

Womit wird gedopt?

- An der Spitze liegen mit **44% Präparate** gegen Angst, Nervosität und Unruhe,
- gefolgt von Mitteln gegen depressive Verstimmungen mit **35%**,
- Mit **13% wurden Präparate** gegen Aufmerksamkeits- und Konzentrationsstörungen angegeben.



5.19 Graffiti

Graffiti ist ein Sammelbegriff für gesprühte Bilder und Texte. Graffiti verweist auf das griechische Wort für „schreiben“ und das lateinische Wort „graphium“ für Griffel. Während es einerseits mit spezifischen Protesthaltungen assoziiert wird, interpretieren es andere als Ausdruck einer Straßenkunst. Das Besprühen von Häuserwänden, öffentlichen Gebäuden und Straßenbahnen sowie das Schmierestehen sind strafbar. Die Beseitigung der Graffiti kostet Geld.

- a) http://www.erfurt.de/imperia/md/content/veroeffentlichungen/rechtundordnung/kpr_formular_graffiti.pdf: Landeshauptstadt Erfurt, Stadtverwaltung, Fischmarkt 1, 99084 Erfurt, Tel.: 0361-655-0, Fax: 0361-655-1129, E-Mail: stadtverwaltung@erfurt.de, Internet: www.erfurt.de
→ Suchwort Graffiti
- b) <http://www.graffiti-muenster.de/pages/graffiti.html>: OPSG, Ordnungspartnerschaft Graffiti in Münster, Kerstin Ehr, Polizeipräsidium Münster, Friesenring 43, 48034 Münster, Tel: 0251/275-0, EKGRAFFITI.MUENSTER.@POLIZEI.NRW.DE
→ Informationen
→ Tipps und Materialien für Lehrer
- c) <http://www.anti-graffiti-rheinmain.de/>, Arbeitskreis (AK) Anti- Graffiti Frankfurt Rhein Main, Kontaktperson: Cornelia Jordan
→ Informationen + Gesetzregelungen
- d) <http://www.lehrer-online.de/graffiti.php>: Lo Lehrer- Online GmbH, Büro Bonn, Siemensstraße 36-38, 53121 Bonn, Tel: 022833889-861, Fax: 022833889-865, E-Mail: redaktion@lehrer-online.de
→ Informationen u.a. zur thematischen Unterrichtsgestaltung
→ Präsentationen zum Download
→ weitere Links zum Thema

5.20 Schulden

Schulden ist der verwendete Begriff für Verbindlichkeiten oder Sachgüter einer Person gegenüber, die zurückgezahlt werden müssen. Jugendliche verschulden sich immer häufiger aufgrund von zu hohen Handyrechnungen oder dem Versand- und Internethandel. Die folgenden Seiten enthalten vertiefende Informationen sowie Unterrichtsmaterialien zur Übermittlung von Finanzkompetenz.

- a) <http://www.arbeitslehre.de/wiki> → Kategorie Wirtschaft → Schuldenprävention im Unterricht: ein Angebot der Technischen Universität Berlin, Franklinstr. 28/29, 10623 Berlin
E-Mail: k.schmidt-koehnlein@tu-berlin.de
→ Stichwortsuche „Schuldenprävention im Unterricht“
→ Informationen + weiterführende Links
- b) <http://www.unterrichtshilfe-finanzkompetenz.de/>: Präventionsnetzwerk Finanzkompetenz e.V., c/o Lebensberatung für Langzeitarbeitslose und Schuldnerberatung, Collenbachstraße 10, 40476 Düsseldorf, E- Mail: trube@lflev.de
→ Informationen + Unterrichtsmaterial
- c) <http://www.schufamachtschule.de>: Schufa Holding AG, Kormoranweg 5, 65201 Wiesbaden, Tel:0611-92780, Fax: 0611-9278-109, E-Mail: kontakt@schufa.de
→ Informationen + Unterrichtsmaterial
- d) <http://www.fit-fuers-geld.de>: SKM, Schulden Kompetent Managen, Katholischer Verein für soziale Dienste in Dortmund e.V., Propsteihof 10, 44137 Dortmund, Tel:0231/1848- 117, Fax: 0231/1848-350, E-Mail: schuldnerberatung@skm-dortmund.de

→ Informationen + Unterrichtsmaterial

5.21 Umweltschutz

Klimawandel, der Verlust von Arten und Lebensräumen und die Zerstörung der Ozonschicht etc. betreffen alle Menschen. Der Schutz der Umwelt und die Vermeidung der Umweltbelastung und Verschmutzung werden zu einem lebensnotwendigen Thema.

- a) <http://www.egapark-erfurt.de/pb/site/egapark/node/195387/Lde/index.html>: Erfurter Garten- und Ausstellungs GmbH (ega), egapark Erfurt, Gothaer Straße 38, 99094 Erfurt, Firmensitz: Magdeburger Allee 34, 99086 Erfurt, Tel.: 0361 564-3737, Fax: 0361 564-3722, E-Mail: info@egapark-erfurt.de, Internet: www.egapark-erfurt.de

→ Grünes Klassenzimmer im egapark Erfurt. Der egapark Erfurt bietet für Schulklassen und Vorschulkinder ideale Bedingungen, um Natur- und Umweltthemen praxisnah und mit allen Sinnen zu erleben.

- b) <http://www.naturkundemuseum-erfurt.de/>: Naturkundemuseum Erfurt, Große Arche 14, 99084 Erfurt, Tel.: 0361-655 5680, Fax: 0361-655-5689, E-Mail: naturkundemuseum@erfurt.de, Internet: www.naturkundemuseum-erfurt.de

→ Inmitten der Erfurter Altstadt lädt das Museum in einem historischen Waidspeicher zur Erkundung der Natur Thüringens ein. Vier Ausstellungsetagen, durchragt von einer 14 m hohen Eiche, präsentieren die Tier- und Pflanzenwelt der Region. Im Keller liegt die schwankende Arche Noah vor Anker und macht auf die weltweite Bedrohung der Artenvielfalt aufmerksam.

- c) <http://www.umweltschulen.de/>: Tilman Langer, Umweltbildung- Umweltbelastung, Angeroder Straße 1-2, 18461 Pöglitz, Tel/Fax: 038320-50598, E-Mail: tl@umweltschulen.de

→ Informationen

- d) <http://www.umwelt-im-unterricht.de/>: Bundesministerium für Umwelt, Naturschutz und Reaktorsicherheit (BMU), Stresemannstraße 128-130, 10117 Berlin, Tel: 030-18305-0, Fax: 030-18305-4375,

→ Unterrichtsmaterial

- e) <http://www.bund.net>: Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V. (Bund), Friends of the Earth Germany, Am Köllnischen Park 1, 10179 Berlin, Tel: 030-27586-468, Fax: 030-27586-440, E-Mail: annkathrin.schneider@bund.net

→ in der linken Navigationsleiste „Internationaler Umweltschutz“ anklicken

→ Informationen

- f) <http://www.bfn.de>: Bundesamt für Naturschutz, Konstantinstr. 110, 53179 Bonn, Tel: 0228-8491-0, Fax: 0228-8491-9999,

→ Informationen

- g) <http://www.saveournature.net>: save our nature, Cornelia Weiss, Head of Publicity, Hasenheide 54, 10967 Berlin, Tel: 030-698084-102, E-Mail: Weiss@saveournature.de

→ kostenloses Filmmaterial

5.22 Werden wir ein Plastikplanet?

Schätzungen nach zu urteilen, werden jedes Jahr bis zu 240 Millionen Tonnen Plastik hergestellt. Recycling findet so gut wie gar nicht statt. Plastik umgibt uns im Alltag überall. Neben der positiven Seite der Kunststoffherstellung besteht jedoch auch die Schattenseite insbesondere verdeutlicht an den Weichmachern. Diese stellen gesundheitliche Gefahren für den Menschen dar und lösen stärkste Umweltverschmutzungen aus

einschließlich der mittelbaren und unmittelbaren Auswirkungen auf das menschliche Leben (Neurodermitis, Ekzeme).

- a) <http://www.zentrum-der-gesundheit.de>: Neosmart Consulting AG, Mühlebachstr. 72, CH-8008 Zürich, E-Mail: info@zentrum-der-gesundheit.de
→ Stichwortsuche „BPA- Bisphenol- A“ (1. Artikel)
- b) <http://www.umweltbundesamt.de>: Umweltbundesamt, Presse- und Öffentlichkeitsarbeit, Wörlitzer Platz 1, 06844 Dessau- Roßlau, Tel.: 03402103-0, Fax: 03402103-2285, E-Mail: info@umweltbundesamt.de
→ Stichwortsuche „Weichmacher“
- c) http://www.umweltbundesamt.at/umweltsituation/schadstoff/schadstoffe_einleitung/pvcweichmacher/: Umweltbundesamt Österreich, Spittelauer Lände 5, 1090 Wien/Österreich, Tel.: +43-(0)1-31304, Fax: +43-(0)1-31304/5400, E-Mail: office@umweltbundesamt.at, Internet: www.bundesamt.at
→ Fact-Sheet
→ Schadstoffe für Menschen
→ Schwedische Studie
→ Überprüfung von Babyartikeln auf Schadstoffe
- d) <http://www.bfr.bund.de/cm/343/dphp-in-spielzeug-nachgewiesen-bfr-bewertet-risiko-des-weichmachers.pdf>: Bundesinstitut für Risikobewertung, Max-Dohm-Sztraße 8-10, 10589 Berlin, Tel.: 030-18412-0, Fax: 030-18412-4970, E-Mail: pressestelle@bfr.bund.de, Internet: www.bfr.bund.de
→ Stichworte eingeben: Weichmacher, Phtalate, Plastik, Kunststoffe,
- e) <http://www.plastic-planet.de>: Plastic Planet ein Film von Regisseur Werner Boote
→ Informationen + Schulmaterial
- f) <http://www.bund.net>: Bund für Umwelt und Naturschutz Deutschland e.V. (Bund), Friends of the Earth Germany, Am Köllnischen Park 1, 10179 Berlin, Tel: 030/27586-468, Fax: 030/27586-440, E-Mail: annkathrin.schneider@bund.net
→ in der linken Navigationsleiste „Chemie“, dann „Chemie im Alltag“ und dann „Plastik“ anklicken
→ Informationen + kostenlose Broschüren

5.23 Der Weg des Wassers

Wasser ist ein elementarer Bestandteil des menschlichen Lebens. Durch den weltweit steigenden Wasserverbrauch und die zunehmende Wasserverschmutzung entsteht allerdings die Gefahr der erhöhten Wasserknappheit. Die folgenden Seiten beschreiben die Weltwassersituation und verdeutlichen weitergehende Hinweise zum Schutz der Ressource Wasser.

- a) <http://www.lehrer-online.de/693604.php>: Lo Lehrer- Online GmbH, Büro Bonn, Siemensstraße 36-38, 53121 Bonn, Tel: 0228-33889-861, Fax: 0228-33889-865, E-Mail: redaktion@lehrer-online.de
→ Informationen + Schulmaterial
- b) <http://www.wassershop24.com>: Andre Wendt, Brabanter Str. 6, 50674 Köln, Tel: 0162-6018011, E-Mail: info@wassershop24.com
→ Informationen
- c) <http://weltwassertag.com/> Grander Wasserbelebung, Innutec GmbH, Bergwerksweg 10, A-6373 Jochberg, E-Mail: info@grander.at

→ Informationen über Weltwassersituation und Wasserknappheit

- d) <http://www.scheringstiftung.de/de/home.html>: Schering Stiftung, Unter den Linden 32-34, 10117 Berlin, Tel: 030-20622965, Fax: 030-20622961, E-Mail: info@scheringstiftung.de

→ Stichwortsuche „Wasser“, 1. Suchergebnis: Unterrichtsmaterialien “Wasser- die vielen Gesichter eines Stoffes“

- e) <http://www.vzth.de>: Verbraucherzentrale Thüringen e.V., Geschäftsstelle, Eugen- Richter-Straße 45, 99085 Erfurt, Tel: 0361-55514-0, Fax:0361-5551440, E-Mail: info@vzth.de

→ Stichwortsuche „Wasser“ (2. Artikel)

→ Tipps für das Schützen und Sparen von Wasser

5.24 Bewegung ist Leben

Bewegung hat gerade im Kindes- und Jugendalter ausschlaggebende Einflüsse auf die Gesundheit. Sport und Bewegung beeinflussen beispielsweise positiv den Stoffwechsel, die motorischen Fähigkeiten, die psychische Gesundheit und fördern die soziale Integration.

- a) <http://www.zentrum-der-gesundheit.de>: Neosmart Consulting AG, Mühlebachstr. 72, CH-8008 Zürich, E-Mail: info@zentrum-der-gesundheit.de

→ Stichwortsuche „Bewegung“ (1. Artikel)

→ Informationen + weiterführende Links

- b) <http://www.schulsport-nrw.de>: Landesstelle für den Schulsport NRW bei der Bezirksregierung Düsseldorf, Am Bonnhof 35, 40474 Düsseldorf, Tel: 0211-475-3553, Fax:0211-475-3956, E-Mail: hansgeorg.uhler-derigs@brd.nrw.de

→ Stichwortsuche „Lernen braucht Bewegung“

→ Informationen + Schulmaterial

- c) <http://www.netdoktor.at/nachrichten/?id=120737>: netdoktor.at GmbH, Seidengasse 9-11/ Top3,3, 1070 Wien, Tel:+43(1)4055575-0, Fax:+43(1)4055575-55, E-Mail: webmaster@netdoktor.at

→ Zehn gute Gründe für Bewegung

- d) http://www.thillm.de/thillm/abs/kumusfsp/sport/bfs/bfs_index.html: ThILLM, Bereich Sport, z.Hd. Frau Elke Michalek, Heinrich- Heine- Allee 2-4, 99438 Bad Berka, E- Mail: elke.michalek@thillm.de

→ Beschreibung eines Schulmodells mit integrierter Bewegung

5.25 Salz und Zucker

Die Entwicklungsgeschichte des Konsums und der Bewertung von Salz und Zucker hat eine historische Entwicklung von einem sehr kostbaren Gut zu einem günstigen Alltagsprodukt durchlaufen. Genuss und Freude an diesen Rohstoffen kann sich allerdings auch durch übermäßigen Gebrauch zu einer gesundheitlichen Gefahr entwickeln. Zu stark gesüßte und gesalzene Lebensmitteln sollten vermieden werden. Die folgenden Seiten möchten auf diese Aspekte vertiefend hinweisen.

- a) <http://www.planet-wissen.de>: SWR, Südwestrundfunk, Anstalt des öffentlichen Rechts, Hans-Bredow- Straße, 76530 Baden- Baden, Tel: 07221/929-0, Fax: 07221/929-6244

→ Stichwortsuche „Salz“ und „Zucker“

→ Informationen

- b) <http://www.kate-berlin.de/zucker-aktionshandbuch-de.html>: KATE- Kontaktstelle für Umwelt und Entwicklung e.V., Greifswalder Straße 4, 10405 Berlin, Tel:030-44053110, Fax: 030-44053109, E-Mail: wippel@kateberlin.de

→Aktionshandbuch-CD

- c) <http://www.onmeda.de>: Gesundheitsportal Onmeda, gofeminin.de GmbH, Stollwerckstraße 7a, 51149 Köln, Tel: 02203/2025-0, Fax: 02203/2025-555, E-Mail: kommunikation@onmeda.de

→Stichwortsuche „Zucker“, „Süßstoffe“ und „Kochsalz“

- d) <http://www.fid-gesundheitswissen.de>: FID Verlag GmbH, Fachverlag für Gesundheitswissen, Koblenzer Straße 99, 53177 Bonn, Tel: 0228/9550420, Fax: 0228/361992, E-Mail: info@fid-gesundheitswissen.de

→Stichwortsuche „Zucker“ und „Salz“

5.26 Haustiere

Das Halten von Haustieren kann die Entwicklung der Kinder fördern und viel Freude in der Familie auslösen. Es sind viele Aspekte beim Kauf und der Pflege eines Haustieres zu beachten. Eine gut überlegte Entscheidung könnte die hohe Zahl der ausgesetzten Tiere vermindern. Die folgenden Seiten geben Tipps für die richtige Auswahl des Haustieres und zeigen Probleme beispielsweise für Allergiker auf.

- a) <http://www.tierschutzbund.de/heimtiere.html>: Deutscher Tierschutzbund e.V., Bundesgeschäftsstelle, baumschulallee 15, 53115 Bonn, Tel: 0228-604960, Fax: 0228-6049640

→Informationen + Broschüren

- b) <http://www.bund-deutscher-tierfreunde.de>: Bund Deutscher Tierfreunde e.V., Am Drehmannshof 2, 47475 Kamp-Lintfort, Tel: 02842-928320, Fax: 02842-9283220, E-Mail: VorstandBDT@aol.com

→Informationen

- c) <http://www.onmeda.de>: Gesundheitsportal Onmeda, gofeminin.de GmbH, Stollwerckstraße 7a, 51149 Köln, Tel: 02203-2025-0, Fax: 02203-2025-555

→Stichwortsuche „Tierhaarallergien“

- d) <http://www.elternwissen.com>: FID Verlag GmbH, Unternehmungsbereich Elternwissen, Koblenzer Straße 99, 53177 Bonn, Tel: 0228-9550333, Fax: 0228-82055750, E-Mail: info@elternwissen.com

→Stichwortsuche „passende Haustier“ (1. Artikel)

→Informationen

5.27 Lebenskurve / Gefühl & Lebensereignis

Das Zeichnen einer Lebenskurve mit einschneidenden positiven und negativen Erlebnissen dient der Aufarbeitung der Vergangenheit und kann für die Strukturierung eigener Lebenserfahrungen bezogen auf die Zeitfenster Gegenwart und Zukunft hilfreich sein. Lebenskurven gehören zur Methodik der Biographiearbeit und haben sich in der psychosozialen Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen sehr bewährt.

- a) http://www.birgit-lattschar.de/seiten/biog_arbeit.htm: Birgit Lattschar, Heilpädagogin, Dipl. Pädagogin, Systemische Beraterin, Kirchenstraße 10, 67273 Dackenheim, Tel: 06353/914767, E-Mail: post@birgit-lattschar.de

→Informationen + Literaturtipps

- b) <http://www.diplom-pflegewirt.com/4.html>: Olaf Höwer, Nordstraße 16, 56412 Girod, E-Mail: mail@diplom-pflegewirt.com

→Informationen

- c) <http://www.agsp.de/html/a51.html>: Landesverband für Kinder in Adoptiv- und Pflegefamilien in Schleswig Holstein e.V., Birgit Nabert, Moortwiete 5, 25551 Lohbarbek, Tel: 04826/370031,

Fax:04826/370045, E-Mail: post@aqsp.de

→Artikel mit Literaturangabe

- d) <http://www.fzpsa.de>: Stiftung Ev. Jugendhilfe St. Johannis Bernburg, Dr.-John-Rittmeister Str. 6, 06406 Bernburg, Tel: 03471-37400, Fax: 03471-374090, E-Mail: info-bbg@stejh.de

→Stichwortsuche „Biografiearbeit“ (Artikel: „Biografiearbeit mit Pflegekindern“)

→Informationen + Literaturangaben

6. Literatur

6.1 Verwandte Literatur im Text:

Abfalg, R./ Rothenbacher, H.: Die Diagnose der Suchterkrankung - Ein Leitfaden für die Praxis. Geesthacht: Neuland Verlag, 1990

Bachmair, S. u.a.: Beraten will gelernt sein. Ein praktisches Lehrbuch für Anfänger und Fortgeschrittene. Weinheim: Beltz Verlag, 2005

Bundesministerium für soziale Sicherheit und Generationen (BMsSG): Professionelle Suchtprävention in Österreich – Leitbildentwicklung der Österreichischen Fachstellen für Suchtprävention. Wien: BMsSG: 2002

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: Expertise zur Suchtprävention (Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Band 46). Köln: BZgA, 2013

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2011 - eine Wiederholungsbefragung. Köln: BZgA, 2012

Dembach, B. & Kestel, J. H.: Modernes Konfliktmanagement als Teil der Gesundheitsvorsorge. Erfurt: prae-venio e.V., 2013

Dembach, B.: Doping und Suchtprävention. Erfurt: prae-venio e.V., 2013

Dembach, B.: In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist! Wie ernähren sich die Deutschen? - Ergebnisse des 12-Ernährungsberichtes, 2013 (www.prae-venio.de→Fachtage)

Dembach, B.: Information und Handlungsstrategien zur Sucht und Prävention. Erfurt: prae-venio e.V., 2013 (www.prae-venio.de→Betriebe)

Dembach, B.: Projekttag zur Gesundheitsorientierung. Erfurt: prae-venio e.V., 2012 (www.prae-venio.de→Betriebe)

Dembach, B.: Die Europäische Schülerstudie zu Alkohol und anderen Drogen 2011 vom Institut für Therapieforschung (IFT) - Kurzzusammenfassung. Erfurt: prae-venio e.V., 2012 (www.prae-venio.de→ Studien/Erhebungen)

Dembach, B.: Alkohol und Jugendliche – Zahlen, Daten und Fakten. Erfurt: prae-venio e.V., 2012 (www.prae-venio.de→Alkoholprävention)

Dembach, B.: Sachstand Sucht und Prävention im Freistaat Thüringen 2012. Erfurt: prae-venio e.V., 2012 (www.prae-venio.de→Studien/Erhebungen)

Dembach, B.: Die kleinen Helfer in der Not: Medikamente und psychoaktive Substanzen. Erfurt: TKS, 2010 (www.prae-venio.de→Doping)

- Dembach, B.: Betriebliche Suchtprävention. Führungskräfte-schulung für das Thüringer Landesamt für Bau und Verkehr am 10.12.2009 (www.prae-venio.de→Betriebe)
- Dembach, B.: Wo ist die Mitte? Suchtprävention zwischen Genusskompetenz und Abstinenzorientierung. Vortrag anlässlich des 31. Bundesdrogenkongresses „Kinder sind Zukunft - Die Suchthilfe positioniert sich“ des Fachverbandes Drogen und Rauschmittel am 28.04.2008 (www.tks-tkg.de→Fachtexte)
- Dembach, B. (2005a): Familien mit Suchtproblemen – Grenzüberschreitungen – Auswege. Erfurt: Thüringer Koordinierungsstelle Suchtprävention, 2005, S. 1-11 (www.prae-venio.de→Broschüren)
- Dembach, B. (2005b): AD/HS Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitäts-Störung – ein Thema der Prävention?! Erfurt: Thüringer Koordinierungsstelle Suchtprävention, 2005, S. 1-10 (www.prae-venio.de→Broschüren)
- Dembach, B. (2005c): Erklärungsansätze abhängiger Verhaltensweisen. In: Gerkens, K./ Meyer, Ch./ Wimmer, D.: Handbuch Sucht, Band I, Prävention und Behandlung – Rechtsgrundlagen und Rechtsprechung. Sankt Augustin: Asgard Verlag, 2005, 2.3.1–2.3.11
- Dembach, B. u.a. (2003): Lebenslust statt Drogenfrust – Prävention im Bereich illegaler Drogen – Programmheft mit Veranstaltungsthemen. Erfurt: AOK, 2002, S. 1-21 (www.prae-venio.de→Referenzen)
- Dembach, B.: Chronische Krankheiten, Sucht und Prävention. In: subkutan, 20. Jahrgang, Nr. 1, 2001, S. 13-19
- Dembach, B./ Hüllinghorst, R.: Modellprogramm Mobile Drogenprävention 1990 bis 1995 (Schriftenreihe des Bundesministerium für Gesundheit, Bd. 85). Baden-Baden: Nomos Verlag, 1997 (www.prae-venio.de→Referenzen)
- Dembach, B.: Zwischen Selbsthilfe und Expertenorientierung. Angehörigenarbeit im Drogenbereich. Wiesbaden: Deutscher Universitätsverlag, 1990 (www.prae-venio.de→Referenzen)
- Dilling, H./ Mombour, W./ Schmidt, M. H. (Hrsg.): Internationale Klassifikation psychischer Störungen – ICD-10 Kapitel V (F) – Klinisch diagnostische Leitlinien. Bern: Huber Verlag, 2005
- Edwards, G. (Hrsg.): Alkoholkonsum und Gemeinwohl - Strategien zur Reduzierung des schädlichen Gebrauchs in der Bevölkerung. Stuttgart: Enke Verlag, 1997
- Faust, V./ Rothenbacher, H./ Leutner, V.: Was kann auf Rauschdrogen-Konsum hinweisen? In: Blätter der Wohlfahrtspflege, 1981, Nr. 7, S. 176
- Ferchhoff, W.: Zur Pluralisierung und Differenzierung von Lebenszusammenhängen bei Jugendlichen. In: Baacke, D./ Heitmeyer, W (Hrsg.): Neue Widersprüche - Jugendliche in den achtziger Jahren. Weinheim: Beltz Verlag, 1985,S. 46 ff.
- Geschwinde, Thomas: Rauschdrogen – Marktformen und Wirkungsweisen. Berlin: Springer Verlag, 2003
- Gerkens, K./ Meyer, Ch./ Wimmer, D.: Handbuch Sucht - Prävention und Behandlung, Rechtsgrundlagen und Rechtsprechung, Bd. I-III. Sankt Augustin: Asgard Verlag, 2005
- Greyer, H./ Hentschel, H./ Bergmann, I./ Sauerbrey, A./ Hesse, K.: Schwere Vergiftungen und Todesfälle nach Missbrauch von Butangas. GGIZ: Mitteilung „Butangas“ unter www.ggiz-erfurt.de/ *Vergiftungsursachen*, 2004
- Gross, W.: Sucht ohne Drogen – Arbeiten, Spielen, Essen, Lieben ... Frankfurt Main: Fischer Verlag, 2002
- Hentschel, H: Drogen und Cannabis. Wirkungen, Gefahren, Mehrfachkonsum. Neue Befunde und Erkenntnisse. Erfurt: Koordinierungsstelle Suchtprävention/ Gesundheitsamt Erfurt, 2008

Hentschel, H.: Gesundheitsschäden durch Cannabis. Erfurt: Koordinierungsstelle Suchtprävention/ Gesundheitsamt Erfurt, 2007

Kraus, L./ Heppekausen, K./ Barrera, A./ Orth, B.: Die Europäische Schülerstudie zu Alkohol und anderen Drogen (ESPAD): Befragung von Schülerinnen und Schülern der 9. und 10. Klasse in Thüringen. München: Institut für Therapieforchung, 2004

Kunz, H.: Das Suchtbuch – Was Familien über Drogen und Suchtverhalten wissen müssen. Weinheim: Beltz Verlag, 2005

Meyer, E.: Eltern im Drogenproblem - Erfahrungen durch Selbsthilfe. St. Augustin: Academia Verlag, 2001

Shedler, J./ Block. J.: Adolescent Drug Use and Psychological Health - A Longitudinal Inquiry. In: American Psychologist, No. 5, 1990, S. 612 - 630

The Swedish Council for Information on Alcohol and Other Drugs: The ESPAD Report 2007 – Alcohol and Other Drug Use Among Students in 35 European Countries. Stockholm: The Swedish Council for Information on Alcohol and Other Drugs (CAN) & The Pompidou Group at the Council of Europe and the authors, November 2008

Wanke, K./ Täschner, K. L.: Rauschmittel: Drogen, Medikamente, Alkohol. Stuttgart: Ferdinand Enke Verlag, 1995

Welter- Enderlin, R.: Familienarbeit mit Drogenabhängigen. In: Familiendynamik, 7.3, 1982, S. 200-210

6.2 Lebensberichte und Autobiographien

Britten, U.: Pille. Ein schwieriger Weg zurück. Hamburg: Carlsen Verlag, 2007

Donaghy, B.: Anna nahm Ecstasy. Das kurze Leben der Anna Wood oder: Warum es keine sicheren Umgang mit Drogen gibt (Amphetamine). Stuttgart: Ursachhaus Verlag, 2001

Gordon, B.: Ich tanze so schnell ich kann (Valium). Reinbek: Rowohlt Verlag, 2001

Soer von, J./ Wolny-Follath, M.: H wie Heroin - Betroffene erzählen ihr Leben. Hamburg: Rasch & Röhring Verlag, 1990

Schmitt-Kilian, J.: Geschichte einer falschen Freundschaft (Shit). Düsseldorf: Patmos Verlag, 2002

Synanon (Hrsg.): Uns dürfte es gar nicht geben - Dreizehn Wege aus der Sucht - Betroffene berichten (illegale Drogen). Berlin: Sucht-Report Verlagsreihe, 1994 (www.synanon-aktuell.de)

Tossmann, H.-P.: Haschisch-Abhängigkeit? Lebensgeschichten von Drogenkonsumenten. Frankfurt Main: Fischer Verlag, 1987

Wahl, Ch. (Hrsg.): Spielsucht – Praktiker und Betroffene berichten über pathologisches Glücksspiel. Hamburg: Neuland Verlag, 1988

Wehmeier, K.-D.: (Hrsg.): Trocken und clean - Süchtige berichten (Lebenskrisen - Lebenschancen). Frankfurt am Main: Fischer Verlag, 1993

6.3 Elternratgeber

Informationen und Broschüren zur Elternarbeit können Sie anfordern über: *Bundesverband der Elternkreise drogengefährdeter und drogenabhängiger Jugendlicher e.V.* (Ansbacher Str. 11, 10787 Berlin, Tel: 030/ 55 67 02-0.

Bundesverband der Elternkreise drogengefährdeter und drogenabhängiger Jugendlicher (Hrsg.): Eltern und ihre suchtkranken Kinder – Ein Leitfaden zur Selbsthilfe. Freiburg: Lambertus Verlag, 2003

Junge, H. (Hrsg.): Zwischen Fordern und Gewähren - Erziehen in veränderten Lebenswelten. Freiburg: Lambertus Verlag; 1992

Kolitzus, H.: Ich befreie mich von Deiner Sucht. Hilfen für Angehörige von Suchtkranken. München: Kösel Verlag, 2001

Kopietz, G./ Sommer, J.: Der Erziehungskompass. Praktische Tipps für das Leben mit Kindern. Köln: Papy Rossa Verlag, 2006

Kunz, H.: Das Suchtbuch. Was Familien über Drogen und Suchtverhalten wissen müssen. Weinheim: Beltz Verlag, 2005

Landeshauptstadt Erfurt. Stadtverwaltung (Hrsg.): Elternwegweiser. Sucht vorbeugen, helfen, lösen. Erfurt: Amt für Soziales und Gesundheit - Gesundheitsamt. 2013 (Flyer)

Meyer, E.: Eltern im Drogenproblem - Erfahrungen durch Selbsthilfe. St. Augustin: Academia Verlag, 2001

Mügge, H (Hrsg.): Juristischer Leitfaden für Elternkreise und Eltern. Sulingen: Eigenverlag, 2004 (c/o: Monika Mügge, 27232 Sulingen, Edenstr. 59 Tel.: 04271 / 3501)

Rennert, M.: Co-Abhängigkeit - Was Sucht für die Familie bedeutet. Freiburg: Lambertus Verlag, 1998

Vontobel, J./ Baumann, A.: Auch mein Kind ...? Gespräche mit Eltern über Süchte und Drogen. Zürich: Ortell Füßli Verlag, 2001

6.4 Rechtsfragen

Berr, W./ Krause, M./ Sachs, H.: Drogen im Straßenverkehrsrecht. Heidelberg: Müller Verlag, 2007

Deisenhofer, A./ Deisenhofer U.: Jugendrecht, Kinder- und Jugendhilfe, Jugendschutz. München: Beck Verlag, 2006

Eberth, A./ Müller, E.: Verteidigung in Betäubungsmittelsachen (Reihe Praxis der Strafverteidigung, Bd. 4). Heidelberg: Müller Verlag, 2004

Schäfer, C./ Paoli, L.: Drogenkonsum und Strafverfolgungspraxis. Eine Untersuchung zur Rechtswirklichkeit der Anwendung des § 31a BtMG und anderer Opportunitätsvorschriften auf Drogenkonsumentendelikte (Schriftenreihe des Max-Planck-Instituts für ausländisches und internationales Strafrecht: Kriminologische Forschungsberichte, Band K 130). Berlin: Duncker & Humblot, 2006

Thüringer Institut für Lehrerfortbildung, Lehrplanentwicklung und Medien (ThILLM) (Hrsg.): Gemeinschaftsprojekt JUREGIO - Gewalt, Drogen, Extremismus - Rechts- und Handlungssicherheit im Schulalltag (ThILLM Materialien, Nr. 93). Bad Berka: ThILLM, 2004

Thüringer Koordinierungsstelle Suchtprävention (TKS): Suchtmittel- und Drogenkonsum in Jugendarbeit und Schule - Problembereiche und rechtliche Rahmenbedingungen - eine Textsammlung. TKS: Erfurt, 2002

Weber, Klaus: Betäubungsmittelgesetz – Kommentar. München: Beck Verlag, 2003

6.5 Fachbücher und Nachschlagewerke für Lehrer und Fachkräfte

Informationen und Broschüren für den Schulbereich und die Jugendarbeit können Sie kostenlos anfordern bei der Thüringer Präventionsfachkräften in Ihre Region (www.tks-tkg.de, www.tls-suchtfragen.de), die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) in Köln ([BZgA, Ostmerheimerstraße 200, 51109 Köln, Tel.: 0221/ 8992-0, Internet: www.bzga.de](http://www.bzga.de)), die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) in Hamm ([DHS, Westenwall 4, 59065 Hamm, Tel.: 02381/ 9015-0, Internet: www.dhs.de](http://www.dhs.de)), die örtlichen Polizeidienststellen und das Landeskriminalamt Thüringen in Erfurt ([Dezernat 15, Am Schwemmbach 69, 99099 Erfurt, Tel: 0361/ 3 41 13 30](http://www.lka-thueringen.de)) oder die jeweiligen Krankenkassen wie beispielsweise AOK, Barmer, DAK, TKK oder BKK.

- Antons, K.: Praxis der Gruppendynamik. Übungen und Techniken. Göttingen: Hogrefe Verlag, 2000
- Baer, U.: 666 Spiele - für jede Gruppe - für alle Situationen. Seelze-Velber: Kallmeyerscher Verlag, 2005
- Bartsch, N. / Knigge-Illner, H.: Sucht und Schule und Sucht und Erziehung, Bd. 1 (1995), Band 2 (1996) - Ein Handbuch für Lehrer und Sozialpädagogen. Weinheim: Beltz Verlag, 1995/1996
- Beer, O.: Suchtmittelgebrauch und geistige Behinderung. Eine Bestandsaufnahme mit Schwerpunkt Alkoholkonsum. Saarbrücken: VDM Verlag, 2008
- Bergmann, W./ Hüther, G.: Computersüchtig. Kinder im Sog der modernen Medien. Weinheim: Beltz Verlag, 2008.
- Böttger, G./ Reich, A.: Soziale Kompetenz und Kreativität fördern - Spiele und Übungen für die Sekundarstufe I. Berlin: Cornelsen Scriptor Verlag, 1998
- Bühler, A./ Heppekausen, K.: Gesundheitsförderung durch Lebenskompetenzprogramme in Deutschland. Grundlagen und kommentierte Übersicht. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 2005
- Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz (Hrsg.): Kumpel Alkohol. Ein Manual zur Alkoholprävention für berufsbildende Schulen. Meckenheim: BAJ, 2007
- Bundesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz (Hrsg.): Werte haben Konjunktur. Ist die Vermittlung von Normen und Werten ein Thema für den Jugendschutz? Meckenheim: BAJ, 2002
- Deutsche Hauptstelle gegen die Suchtgefahren: Jahrbuch Sucht 2014. Geesthacht: Neuland Verlag, 2014
- Drechsler - Schubkegel, K. (Hrsg.): Suchtprävention - Süchte erkennen - mit Süchten umgehen - Süchte bekämpfen - Ein Projekt für die Jahrgangsstufen 7 und 8. Donauwörth: Auer Verlag GmbH, 1999
- Farke, W./ Graß, H./ Hurrelmann, K.: Drogen bei Kindern und Jugendlichen. Legale und illegale Substanzen in der ärztlichen Praxis. Stuttgart: Thieme Verlag, 2003
- Feuerlein, W. (Hrsg.): Alkoholismus. Warnsignale, Vorbeugung, Therapie. München: Beck Verlag, 1999
- Geschwinde, Th. (Hrsg.): Rauschdrogen. Marktformen und Wirkungsweisen (Nachschlagewerk). Berlin: Springer-Verlag, 2003
- Glaeske, G./ Günther, J./ Keller, S.: Nebenwirkung Sucht - Medikamente, die abhängig machen (Nachschlagewerk). München: Antje Kunstman Verlag, 1997
- Gudjons, H.: Spielbuch Interaktionserziehung - 185 Spiele und Übungen zum Gruppentraining in Schule, Jugendarbeit und Erwachsenenbildung. Bad Heilbrunn/ Obb.: Julius Klink-hardt Verlag, 2003
- Haustein, K./ Groneberg, D.: Tabakabhängigkeit - Gesundheitliche Schäden durch das Rauchen. Berlin: Springer Verlag, 2008
- Kaufmann, H.: Suchtvorbeugung in der Praxis - Ein Arbeitsbuch für Schule und Jugendarbeit - 99 Übungen und Anregungen. Weinheim: Beltz Verlag, 1997
- Kalke, J./ Raschke, P./ Kern, W./ Lagemann, Ch./ Frahm, H.: Handbuch der Suchtprävention. Programme, Projekte und Maßnahmen aus Deutschland, Österreich und der Schweiz. Freiburg: Lambertus Verlag, 2004,
- Kaufmann, H.: Suchtvorbeugung in Schule und Jugendarbeit. Ein Arbeitsbuch mit 111 Übungen und Anregungen. Weinheim: Beltz Verlag, 2001
- Kolip, P. (Hrsg.): Programme gegen Sucht. Internationale Ansätze zur Suchtprävention im Jugendalter. Weinheim und München: Juventa Verlag, 1999
- Klein, M. (Hrsg.): Kinder und Suchtgefahren. Risiken-Prävention-Hilfen. Stuttgart: Schattauer Verlag, 2008J

- Landesinstitut Schleswig-Holstein für Praxis und Theorie der Schule(IPTS) u.a. (Hrsg.): Elternschaft lernen - Eine Arbeitshilfe für den Unterricht und für Projekte mit Jugendlichen. Kiel: IPTS, 1999
- Langbein, K./ Martin, H-P./ Weiss, H. (Hrsg.): Bittere Pillen. Nutzen und Risiken der Arzneimittel (Nachschlagewerk). Köln: Kiepenheuer und Witsch Verlag, 2010
- Langmaak, B. / Braune-Krickau, M.: Wie die Gruppe laufen lernt - Anregungen zum Planen und Leiten von Gruppen. Weinheim: Beltz Verlag, 2000
- Lindenmeyer, J./ Rost, S.: Lieber schlau als blau - für Jugendliche. Ein Präventionsprogramm für die Schule. Weinheim: Beltz Verlag, 2008
- Lippmann, E. D.: Leitfaden für die Durchführung von Elterngruppen zum Thema: Suchtprävention in der Familie, in: Ders.: Drogenabhängigkeit: Familientherapie und Prävention. Berlin: Springer Verlag, 1990, S. 159-186
- Mann, K./ Havemann-Reinecke, U./ Gaßmann, R. (Hrsg.): Jugendliche und Suchtmittelkonsum. Trends – Grundlagen – Maßnahmen. Freiburg: Lambertus Verlag, 2007
- Mann, P.: Hasch - Die Zerstörung einer Legende. Frankfurt Main: Fischer Verlag, 2001
- Parnefjord, R.: Das Drogentaschenbuch. Stuttgart: Thieme Verlag, 2005
- Petermann, F. u.a.: Sozialtraining in der Schule. Weinheim: Beltz Verlag, 1999
- Rätsch, R.: Enzyklopädie der psychoaktiven Pflanzen (Nachschlagewerk). Aarau: AT Verlag, 1998
- Robra, A. (Hrsg.): Sucht - Das Spiel Buch - Spiele und Übungen zur Suchtprävention in Kin-dergarten, Schule, Jugendarbeit und Betrieben. Seelze-Velber: Kallmeyer, 2001
- Scheu, N.: Kids im Netz. Handy, Internet, TV & Co. Ein Ratgeber der Stiftung für Konsumentenschutz. Bern: hep Verlag, 2008
- Schwäbisch, L./ Siems, M.: Anleitung zum sozialen Lernen für Paare, Gruppen und Erzieher - Kommunikations- und Verhaltenstraining. Reinbek: Rowohlt Verlag, 2001
- Stachowske, R.: Drogen, Schwangerschaft und Lebensentwicklung der Kinder. Das Leiden der Kinder in drogenkranken Familien. Kröning: Asanger Verlag, 2008
- Täschner, K.-L.: Harte Drogen - Weiche Drogen (Information und Rat für Eltern, Freunde, Lehrer und Betroffene, Sucht erkennen und behandeln, Drogenfreigabe: ja oder nein). Stuttgart: Georg Thieme Verlag, 1997
- Thomasius, R./ Schulte-Markwort, M./ Küstner, U.J./ Riedesser, P. (Hrsg.): Suchtstörungen im Kindes- und Jugendalter. Das Handbuch: Grundlagen und Praxis. Stuttgart: Schattauer Verlag, 2009
- Thüringer Institut für Lehrerfortbildung, Lehrplanentwicklung und Medien (ThILLM) (Hrsg.): Gemeinschaftsprojekt JUREGIO - Gewalt, Drogen, Extremismus - Rechts- und Handlungssicherheit im Schulalltag (ThILLM Materialien, Nr. 93). Bad Berka: ThILLM, 2004
- Thüringer Institut für Lehrerfortbildung, Lehrplanentwicklung und Medien (ThILLM) (Hrsg.): Suchtprävention - Handreichungen für Pädagogen und Eltern (ThILLM Materialien, Nr. 34). Bad Berka: ThILLM, 2000
- Tilke, B./ Wurz, A.: Eltern stark machen - Bausteine für Elternabende zu Suchtvorbeugung und ähnlichen Erziehungsaufgaben, Stuttgart: Aktion Jugendschutz Baden-Württemberg, 1998 (c/o AJS, 70184 Stuttgart, Stafflenbergstraße 44, Tel: 0711/ 2 37 37 0)
- Tossmann, H.P./ Weber, N.H. (Hrsg.): Alkoholprävention in Erziehung und Unterricht. Herbolzheim: Centaurus Verlag, 2008

Tossmann, H. P.: Gesundheitsförderung in der Grundstufe - Praxisbeispiele für die Suchtprävention. Neuwied: Luchterhand Verlag, 2003

Tretter, F. u.a.: Sucht und Literatur - Bücher und Texte für Prävention und Therapie - Mit Beiträgen zur Bibliothherapie, einer umfangreichen Literaturliste und zahlreichen Buchbesprechungen. Freiburg im Breisgau: Lambertus Verlag, 1998

Vopel, K. W.: Interaktionsspiele (6 Bände). Salzhausen: Iskopress Verlag, 2005

Vopel, K. W.: Nicht vom Brot allein - Werterklärung für Jugendliche. Salzhausen: Iskopress Verlag, 1994

7 Ihre Ansprechpartner in den Regionen: Thüringer Präventionsfachkräfte

Altenburg/Schmölln

PSBS Suchtprävention der Horizonte gGmbH

Lukas Schöps

Zeitzer Straße 14, 04600 Altenburg

Tel.: 034491/ 8 14 72 oder 03447/ 31 34 48, Fax: 03447/ 8 90 99 49

E-Mail: suchtberatung@horizonte-altenburg.de, Internet: www.horizonte-altenburg.de.

Bad Salzungen

PSBS Suchtprävention Sozialwerk Meiningen gGmbH

Kathleen Ruß

Friedrich-Eckardt-Straße 9, 36433 Bad Salzungen

Tel.: 03695/ 60 30 53, Fax: 03695/ 62 17 81

E-Mail: psbs.slz@sozialwerk-meiningen.de

Eisenach

PSBS Suchtprävention der Kompass gGmbH

Simone Kehr

Wartburgallee 12, 99817 Eisenach

Tel.: 03691/ 7 56 10 oder 75 61 21, Fax: 03691/ 75 61 22

E-Mail: suchtberatung@diakonie-thueringen.de; Internet: www.diako-thueringen.de

Eisenberg

PSBS Suchtprävention des Wendepunkt e.V.

Susann Wilsdorf

Rosa-Luxemburg- Straße 13, 07607 Eisenberg

Tel.: 036691/ 5 72 00 oder 57 20 20, Fax: 036691/ 5 72 20 29

E-Mail: kontakt@wendepunkt-ev.net, Internet: www.wendepunkt-ev.net

Erfurt

Amt für Soziales und Gesundheit – Gesundheitsamt

Koordinatorin Suchtprävention

Silvia Haas-Sobek

Juri-Gagarin-Ring 150, 99084 Erfurt

Tel.: 0361/ 6 55 42 03 Fax: 0361/ 6 55 42 09

E-Mail: koordinierung.suchtpraevention@erfurt.de, Internet: www.erfurt.de → Suchtprävention

Erfurt

prae-venio e.V. – Gesundheit, Prävention und Beratung

Bernd Dembach

Antaresweg 24, 99092 Erfurt

Tel.: 0361/ 65 49 63 13 oder 0172-7913553, Fax: 0361/ 65 49 63 19

E-Mail: info@prae-venio.de, Internet: www.prae-venio.de

Erfurt

Präventionszentrum impuls der Suchthilfe in Thüringen gGmbH

Katrin Otto, Silke Nöller

Löberstraße 37, 99096 Erfurt

Tel.: 0361/ 2 12 80 80 oder 6 54 88 86 Fax: 0361/ 2 12 80 81

E-Mail: otto@bueroimpuls.de, noeller@bueroimpuls.de, Internet: www.bueroimpuls.de

Erfurt

Musikszeneprojekt „Drogerie“ der Suchthilfe in Thüringen gGmbH

Anja Zimmermann, Felix Preiß, Nadine Neukirch

Löberstraße 37, 99096 Erfurt

Tel.: 0361/ 6 02 08 66, Fax: 0361/ 6 02 08 67

E-Mail: info@drogerie-projekt.de, Internet: www.drogerie-projekt.de

Gera

PSBS – Präventionsarbeit der Diakonie Ostthüringen

Cornelia Krauß

Webergasse 1-3, 07545 Gera

Tel.: 0365/ 5 27 44, Fax: 0365/ 5 52 46 91

E-Mail: Suchtberatung@do-diakonie.de, Internet: www.do-diakonie.de

Greiz

PSBS Suchtprävention des Diakonievereins Carolinenfeld e.V.

Kristina Steinhäuser

Siebenhitze 51, 07973 Greiz

Tel.: 03661/ 8 75 80, Fax: 03661/ 8 75 88

E-Mail: suchtberatung@diakonie-greiz.de

Hildburghausen

PSBS Suchtprävention des Trägerwerkes Soziale Dienste in Thüringen e.V.

Sibylle Fender-Tschenisch, Stefan Rieger

Rückertstraße 13, 98646 Hildburghausen

Tel.: 03685/ 70 27 55, Fax: 03685/ 40 62 85

E-Mail: beratungsstelle.sucht.hbn.tt@twsd.de, Internet: www.traegerwerk-thueringen.de

Ilmenau

PSBS Suchtprävention des Marienstiftes Arnstadt

Erika Albrich

Homburger Platz 14, 98693 Ilmenau

Tel: 03677/ 89 48 42, Fax: 03677/ 67 06 57

E-Mail: psbsilmenau@ms-arn.de, Internet: www.ms-arn.de

Jena

Gesundheitsamt Jena – Sozialpsychiatrischer Dienst – Drogen-/Suchtbeauftragte

Christiane Hofmann

Löbder Graben 27, 07743 Jena

Tel.: 03641/ 49 31 77, Fax: 03641/ 49 31 27

E-Mail: christiane.hofmann@jena.de, Internet: www.jena.de → Suchtprävention

Jena

Ambulante Drogenhilfe CHAMÄLEON - Suchtprävention

Thomas Fäsecke und Judith Völlmer

Paradiesstraße 3, 07743 Jena
Tel.: 03641/ 23 95 40, Fax: 03641/ 30 94 25
E-Mail: drogenhilfe-chamaeleon@drk-jena.de oder thomas.faesecke@drk-jena.de
Internet: www.drk-jena.de→Suchtprävention

Meiningen

Suchthilfzentrum – Sozialwerk Meiningen gGmbH
Susanne Höbel
Lindenallee 6, 98617 Meiningen
Tel.: 03693/ 50 70 6, Fax: 03693/ 50 70 70
E-Mail: psbs.mgn@sozialwerk-meiningen.de, Internet: www.sozialwerk-meiningen.de

Mühlhausen

PSBS Suchtprävention der Suchthilfe in Thüringen gGmbH
Bärbel Opel
Eisenacher Straße 13b, 99974 Mühlhausen
Tel.: 03601/ 44 01 17 Fax: 03601/ 44 01 09
E-Mail: psbs-muehlhausen@sit-online.org Internet: www.sit-online.org

Nordhausen

PSBS Suchtprävention der Diakonie in Nordhausen, Stiftung Maria im Elende GmbH
Niels Weißenborn
Schackenhof 2, 99734 Nordhausen
Tel.: 03631/ 46 71 61 Fax: 03631/ 46 71 69
E-Mail: suchtberatung@diakoniewerk.com, Internet: www.diakoniewerk.com

Rudolstadt

PSBS Suchtprävention des DRK Kreisverbandes Rudolstadt e.V.
Elfrun Hübler
Breitscheidstraße 118, 07407 Rudolstadt
Tel.: 03672/ 43 23 63, Fax: 03672/ 43 23 34
E-Mail: psbs@drk-rudolstadt.de, Internet: www.drk-rudolstadt.de

Saalfeld

PSBS Suchtprävention der Ev. Stiftung Christopherushof - Regionales Diakoniewerk
Susanne Neumann
Am Hohen Ufer 8, 07318 Saalfeld
Tel.: 03671/ 53 18 31 Fax: 03671/ 5 28 69 44
E-Mail: Evangelische-Stiftung@Christoherushof.de, Internet: www.christopherushof.de

Schleiz

PSBS Suchtprävention des Diakonievereins Orlatal e.V.
Klaus Weidhase
Schmiedestraße 12, 07907 Schleiz
Tel.: 03663/ 40 25 41, Fax: 03663/ 42 01 70
E-Mail: psbs-sok@nexgo.de, Internet: www.diakonieverein-ortalat.de

Schmalkalden

PSBS Suchtprävention der Christlichen Wohnstätten Schmalkalden GmbH
Stefanie Jäckel
Stiller Tor 1, 98574 Schmalkalden
Tel.: 03683/ 69 06 – 70 10, Fax: 03638/ 64 78 98
E-Mail: psbs@cws-schmalkalden.de, Internet: www.cws-schmalkalden.de

Sömmerda

Landratsamt Sömmerda – Gesundheitsamt – Suchtprävention/Gesundheitsförderung

Mandy Weber

Wielandstraße 4, 99610 Sömmerda

Tel.: 03634/ 35 43 70, Fax: 03634/ 35 47 80

E-Mail: gesundheitsamt@lra-soemmerda.de, Internet: www.lra-soemmerda.de

Sondershausen

PSBS Suchtprävention des Diakonieverbundes Kyffhäuser gGmbH

Monika Günther

Lange Straße 16, 99706 Sondershausen

Tel.: 03632/ 78 26 38, Fax: 03632/ 54 29 42

E-Mail: psbs.kyffhaeuserkreis@freenet.de, Internet: www.dv-kyffhaeuser.de

Suhl

PSBS Suchtprävention des ASB–Kreisverband Suhl e.V.

Julia Kälber

Auenstraße 3-5, 98529 Suhl

Tel.: 03681/ 80 63 40 oder 80 63 41, Fax: 03681/ 80 63 58

E-Mail: suchtberatung@asb-suhl.de, Internet: www.asb-suhl.de

Waltershausen

PSBS Suchtberatung der Suchthilfe in Thüringen

Simone Köbis

Lutherstraße 8, 99880 Waltershausen

Tel.: 03622/ 2 07 85 96, Fax: 03622/ 2 07 85 97

E-Mail: s.koebis@sit-online.org, Internet: www.sit-online.org

8. Ihre Ansprechpartner in Erfurt. Der Elternwegweiser

Hinweise für Eltern

Es kann sehr lange dauern, bis Menschen mit Suchtproblemen bereit sind, Hilfe anzunehmen. Entwickeln Sie konsequentes Verhalten.

- Sie müssen lernen, sich aus ihrer Abhängigkeit vom Verhalten des süchtigen Menschen zu lösen.
- Setzen Sie Grenzen.
- Geben Sie nicht nach, wenn der Drogenkonsum Ihres Kindes oder Angehörigen von anderen Menschen bagatelisiert wird.
- Holen Sie sich fachlich kompetente Hilfe in den Beratungsstellen der Suchtkrankenhilfe.
- Binden Sie ihre Familie und den Freundeskreis in die Problematik ein.
- Nur einheitliches und konsequentes Handeln bewirkt Veränderungen.
- Besuchen Sie eine Selbsthilfegruppe für Angehörige.
- Planen Sie für den Notfall, insbesondere dann, wenn der süchtige Mensch zu Gewalt neigt.
- Erstellen Sie sich eine Liste mit Telefonnummern und Adressen von Freunden, Verwandten und professionellen Hilfen, damit Sie für den Bedarfsfall vorbereitet sind.
- Bringen Sie sich und eventuell Ihre Kinder in Sicherheit.
- Tun Sie wieder etwas für Ihre Gesundheit.
- Es gibt Kuren für Mütter mit einem suchtkranken Familienmitglied. Berufstätigen Frauen steht dafür ein Sonderurlaub zu.



Kinder sehen mehr darauf, was Eltern tun, als was sie sagen.

Angehörige sind im Zusammenleben mit such�gefährdeten Kindern oder Suchtkranken einer dauernden Belastung ausgesetzt. Mit dem Wunsch zu helfen, fühlen Sie sich oft überfordert und ohnmächtig. Sie sind enttäuscht und verzweifelt.

Mit diesem Fallblatt möchten wir Informationen und Hilfen für Eltern zur Suchtvorbeugung aufzeigen.

Wir sind für Sie da!

Sie finden uns im

Amt für Soziales und Gesundheit

Anschrift: Juri-Gagarin-Ring 150
99084 Erfurt

Telefon: 0361 655-4203
Telefax: 0361 655-4209

E-Mail: koordinierung.suchtpraevention@erfurt.de
Internet: www.erfurt.de

Herausgeber

Landeshauptstadt Erfurt
Stadtverwaltung

Redaktion

Amt für Soziales und Gesundheit
Koordinierung Suchtprävention

E-Mail: koordinierung.suchtpraevention@erfurt.de
Internet: www.erfurt.de

Stand: 14.10.2019





Erfurt
LANDESHAUPTSTADT
THÜRINGEN
Stadtverwaltung

Stadtverwaltung Erfurt	Beratungsstellen	Soforthilfe in Notfällen
<p>Rathaus Information</p> <p>Telefon: 0361 655-1130 und 655-1145, Fischmarkt 1</p> <p>Amt für Soziales und Gesundheit</p> <p>Koordinatorin Suchtprävention</p> <p>Telefon: 0361 655-4203, Juri-Gagarin-Ring 150</p> <p>Koordinatorin Psychiatrie und Suchtkrankenhilfe</p> <p>Telefon: 0361 655-4238, Juri-Gagarin-Ring 150</p> <p>Sozialpsychiatrischer Dienst</p> <p>Telefon: 0361 655-4248, Juri-Gagarin-Ring 150</p> <p>Mütterberatung</p> <p>Telefon: 0361 655-4295, Juri-Gagarin-Ring 150</p> <p>Betreuungsbehörde (ab 14 Jahre)</p> <p>Telefon: 0361 655-6370, Berliner Str. 26</p> <p>Jugendamt</p> <p>Vormundschaffen</p> <p>Telefon: 0361 655-4792, Steinplatz 1</p> <p>Soziale Dienste</p> <p>Telefon: 0361 655-4830, Steinplatz 1</p> <p>Andere Hilfen</p> <p>Schwangerschafts-, Schwangerschaftskonflikt- und Erziehungsberatung</p> <p>Telefon: 0361 3731-687, 5621-747, 6029-482</p> <p>Schuldner- und Verbraucherinsolvenzberatung</p> <p>Telefon: 0361 555-3330, Regierungsstr. 55</p> <p>Rechtsberatung</p> <p>Amtsgericht (s.ä. Familiensachen)</p> <p>Dienstag: 13 - 17:00 Uhr (Telefonische und persönliche emaillose Beratung)</p> <p>Telefon: 0361 377 6-001, Rudolfstr. 46</p> <p>Vormundschaftsgericht (über Zentrale)</p> <p>Selbsthilfe</p> <p>Kontakt- und Informationsstelle für Selbsthilfegruppen - KISS</p> <p>Telefon: 0361 655-4204, Juri-Gagarin-Ring 150</p> <p>Elternkreis drogengefährdeter und drogenabhängiger Kinder und Jugendlicher</p> <p>Mobil: 0177 6730739</p>	<p>Ökumenisches Suchthilfzentrum (Diakonie/Caritas)</p> <p>Suchthilfe-Zentrum 513</p> <p>Telefon: 0361 4211 925, Schulz enweg 13</p> <p>Suchtberatung Michaelistraße</p> <p>Telefon: 0361 590 370, Michaelistraße 14</p> <p>Sucht- und Drogenhilfzentrum (StT - Suchthilfe in Thüringen e.V.)</p> <p>Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle für Suchtkranke und ihre Angehörigen</p> <p>Telefon: 0361 5667 857, Liebknechtstraße 19</p> <p>Drogenhilfe Knackpunkt</p> <p>Beratungsstelle Drogenkontaktkafé/Nottschlafstelle</p> <p>Telefon: 0361 228 450, Heinrichstraße 95</p> <p>Aids-Hilfe Thüringen e.V.</p> <p>Telefon: 0361 3462 297, Windthorststraße 43a</p> <p>Telefonberatung</p> <p>Elterntelefon (kostenlos)</p> <p>Telefon: 0800 1110 550</p> <p>Ökumenische Telefonseelsorge Erfurt</p> <p>(24 Stunden, anonym und mehrsprachig, kostenfrei)</p> <p>Telefon: 0800 1110 111</p> <p>Sorgentelefon (kostenlos)</p> <p>Telefon: 0800 0080 080</p> <p>Sucht- und Drogen-Hotline</p> <p>Telefon: 0180 5313 031</p> <p>Kindernotruf</p> <p>Telefon: 0361 6547 366</p> <p>Andere Hilfen, Einrichtungswenige</p> <p>Thür. Koordinierungsstelle Suchtprävention (www.tks-tkg.de)</p> <p>Telefon: 0361 7464 564, Dubliner Str. 12</p> <p>Thür. Landesstelle für Suchtfragen e. V. (www.tls-suchtfragen.de)</p> <p>Telefon: 0361 7464 585, Arnstädter Str. 50</p> <p>Bundeszentrale f. gesundheitliche Aufklärung (www.tz.ga.de)</p> <p>Telefon: 0221 89920</p> <p>Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (www.dhs.de)</p> <p>Telefon: 02381 90150</p> <p>Deutsches Müttergenesungswerk</p> <p>Telefon: 030 3300 2929</p> <p>Synanon (Leben ohne Drogen, Aufnahme sofort!)</p> <p>Telefon: 030 550 000</p>	<p>Katholisches Krankenhaus St. J. Nepomuk</p> <p>Suchtmedizinischer Fachbereich</p> <p>(24 Stunden, 1191, qualifizierende Eingangsberatung, Jugendliche ab 14 Jahren, Erwachsene)</p> <p>Telefon: 0361 6541-420 oder 421, Haarbergstr. 72</p> <p>Institutambulanz</p> <p>(Suchtmedizinische Spezialambulanz)</p> <p>Telefon: 0361 6541-460</p> <p>Notfallambulanz</p> <p>Telefon: 0361 6541-260</p> <p>Helios Klinikum</p> <p>Suchtmedizinisches Zentrum</p> <p>Eingehung, Nordhäuser Str. 74</p> <p>Telefon: 0361 7815-372 (Erwachsene, ab 14 Jahre)</p> <p>Telefon: 0361 7815-443 (Kinder und Jugendliche)</p> <p>Giftnotruf (kostenlose Beratung bei akuten Symptomen)</p> <p>Telefon: 0361 730-730</p> <p>Babykorb und anonyme Geburt (Anonym, kostenlos ab Hauptgeburtstrassen)</p> <p>Telefon: 0361 7816-142</p> <p>Rettungsleitstelle</p> <p>Telefon: 112</p> <p>Polizeinotruf</p> <p>Telefon: 110</p> <p>Polizeidirektion Erfurt</p> <p>Telefon: 0361 6620, Andreasstr. 38</p> <p>Polizeinspektion Erfurt-Nord</p> <p>Telefon: 0361 78400, August-Schleicher-Str. 1</p> <p>Rauschgiftsachbearbeiter (Beratungen und Suchtfragen und -klärung)</p> <p>Telefon: 0361 7840166</p> <p>Polizeinspektion Erfurt-Süd</p> <p>Telefon: 0361 74430, Christian-Kittel-Str. 12</p> <p>Soziale Notstationen</p> <p>Frauenschwabwanz (24 Stunden Dienst)</p> <p>Telefon: 0361 6431-714 und 0800 6 431-714</p> <p>Frauenhaus (24 Stunden Dienst)</p> <p>Telefon: 0361 7462-145 und 0170 7 570-154</p> <p>Schlafwinkel / Mädchenzukunft</p> <p>Telefon: 0361 5624-688 u. 0361 2130-196, Mainzerhofplatz 3</p> <p>Frauenzentrum (Mo - Di 10:00 - 18:00 Uhr, kostenfreie Rechtsberatung für unter 18-Jährige)</p> <p>Telefon: 0361 2251-473, Pergamentergasse 36</p> <p>HausZukunft (Mo - Donnerstag 10:00 - 18:00 Uhr)</p> <p>Telefon: 0361 734-943, Mittelhäuser Str. 23</p>

Rückmeldebogen zur Informationsbroschüre 2014/2015

Für das Schuljahr 2014/2015 haben die 6-ten Klassen ein *Hausaufgabenheft* erhalten. Für die jeweiligen Klassenlehrer, Eltern und Interessierte gab es dazu eine passende *Informationsbroschüre*, die Themen zur Suchtprävention und Gesundheitsförderung vertiefend behandelt. Dieser Fragebogen bezieht sich auf die Bewertung dieser *Informationsbroschüre*. Wir möchten im Rückblick Ihre Meinung und Beurteilung erfragen auch für Anregungen zu weiteren Themen, die Sie für wichtig halten. *Zutreffendes bitte ankreuzen oder eintragen. Herzlichen Dank!*

- 1) **Geschlecht:** Männlich Weiblich
- 2) **Welchem Schultyp ist Ihre Schule zuzuordnen?** Regelschule Gesamtschule
 Förderschule Gymnasium Sonstige

- 3) **Haben Sie die Informationsbroschüre 2014/2015 verwendet?**
 Ja Teilweise Nein Hab ich nicht erhalten

- 4) **Wie interessant fanden Sie die Informationen in der Informationsbroschüre?**

Themen	Gar nicht interessant		Mittel-mäßig		Sehr-interessant	Weiß nicht
- Sucht und Abhängigkeit	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Suchtprävention	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Wege aus der Sucht	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Kompendium Drogen	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Fachinfos Internet	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Literaturhinweise	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
- Ansprechpartner vor Ort	<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>		<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

- 5) **Konnten Sie aus den empfohlenen Internetseiten in der Informationsbroschüre einige Anregungen, zum Beispiel für die Gruppen- und Projektarbeit, umsetzen?**

Ja Teilweise Nein Broschüre lag mir nicht vor

- 6) **Welche Themen wurden in der Schule besprochen?**

Gesunde Ernährung	Handys außer Kontrolle	Neue Medien/ Internet/ Chatten	
Wie gesund ist Barby?	Happy Slapping	Elektronische soziale Netzwerke	
Salz und Zucker	Moos, Kohle, Knete	Spielsucht	
Umweltschutz	Schulden	Medikamentenmissbrauch	
Der Weg des Wassers	Irreführende Werbung	Schnüffelstoffe	
Impfkalender	Mobbing/Gewalt u. Schule	Nikotin/ Rauchen	
Mundhygiene	Häusliche Gewalt	Alkoholmissbrauch	
Bewegung ist Leben	Haustiere	Wasserpfeifen	
Fahrradsicherheit	Schulschwänzen	Drogenmissbrauch	
Lebenskurve	Graffiti	Sexueller Missbrauch	
Hörschäden	Das erste Mal	Werden wir ein Plastikplanet?	
Selbstschädigung/Ritzen	Safer Sex/AIDS		

Wurden noch andere Themen aus dem Hausaufgabenheft behandelt? (Bitte benennen:)

.....

- 7) **Welche Themen sollten in der nächsten Informationsbroschüre berücksichtigt werden?**

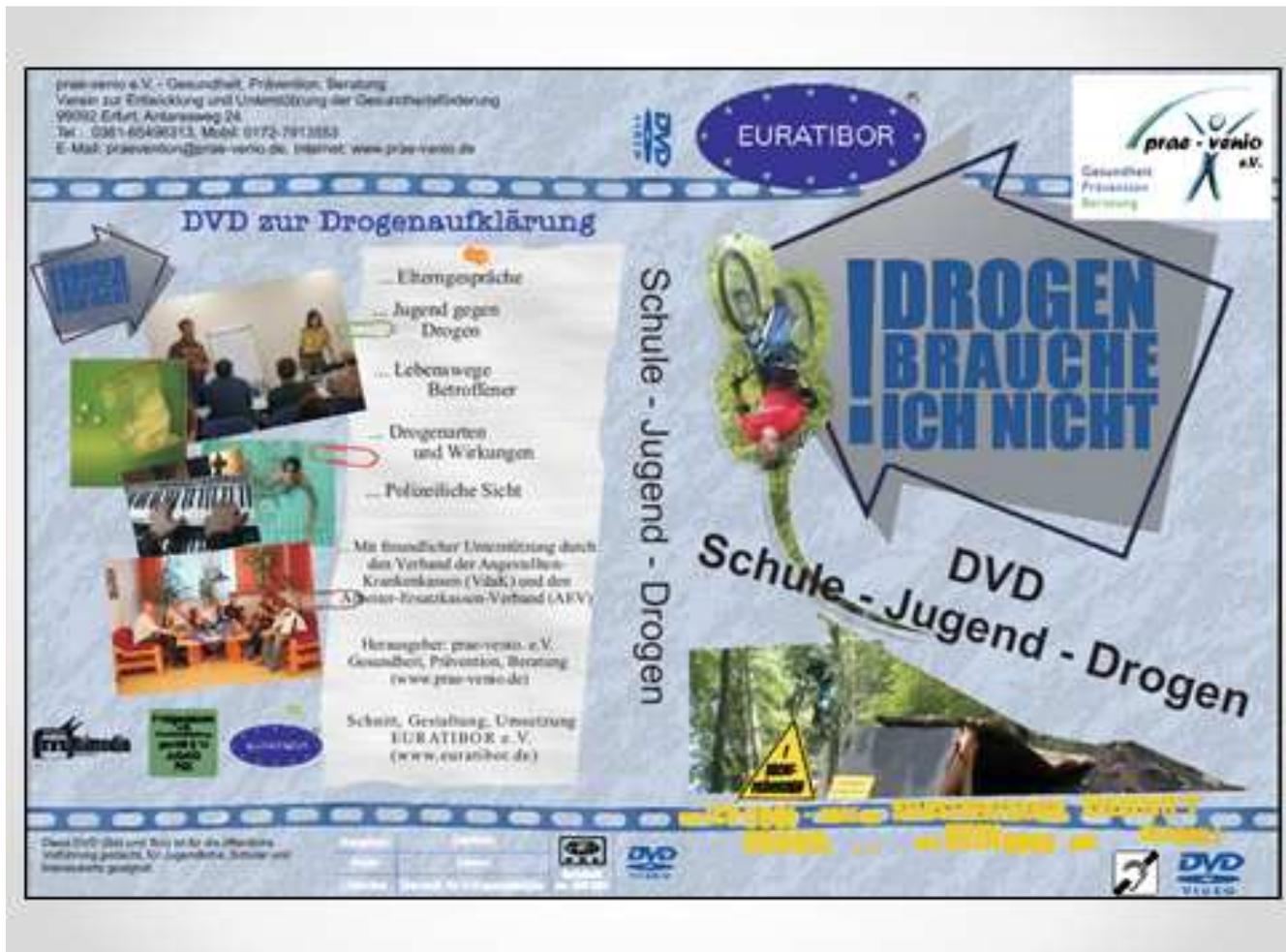
.....

- 8) **Für wie nützlich bewerten Sie das Hausaufgabenheft und die Informationsbroschüre für die Suchtvorbeugung und Gesundheitsförderung von jungen Menschen?**

Sehr nützlich Nützlich Nutzlos Keine Meinung

Bitte den ausgefüllten Fragebogen senden an: → prae-venio e.V. – Gesundheit, Prävention, Beratung, z.Hd. Bernd Dembach, Antaresweg 24, 99092 Erfurt, ☎ 0361-65496313 oder 0172-7913553, Fax: 0361-65496319, E-Mail: Dembach@prae-venio.de, Internet: www.prae-venio.de

10. Arbeitshilfen DVD`s zur Drogenaufklärung "Schule-Jugend-Drogen" und zu Fachtagungen



Mit der **DVD zur Drogenaufklärung „Schule – Jugend – Drogen“** wird all jenen eine Arbeitshilfe zur Verfügung gestellt, die sich dieser Thematik im täglichen Umgang mit Kindern, Jugendlichen und jungen Erwachsenen widmen. Die DVD ist von Jugendlichen für Jugendliche, von Betroffenen für Betroffene, von Eltern für Eltern und von Fachkräften für Fachkräfte.

Inhalt: Interviews zu medizinischen und pharmakologischen Aspekten, polizeilichen Maßnahmen, mit Betroffenen, mit Jugendlichen, mit Eltern, dem Podium „Lebenswege im Dialog“, Jugendspots, Drogeninformationen und Literaturhinweisen.

Besonders geeignet für die Arbeitsfelder: Jugendarbeit, Schule, Ausbildung, Fachschulen, Fachhochschulen und Universitäten, Betriebe, Eltern und Angehörige, ambulanter, klinischer und medizinischer Bereich, Entscheidungsträger und Schlüsselpersonen des öffentlichen Lebens sowie Interessierte und Medien.

Sie erhalten die DVD über: **prae-venio e.V. – Gesundheit, Prävention und Beratung** (☎ 0361-65496313), die **Koordinierungsstelle Suchtprävention** vom **Amt für Soziales und Gesundheit, Gesundheitsamt Erfurt** (☎ 0361-6554203) oder die Präventionsfachkräfte in Ihrer Region.



www.euratibor.de
Gefördert durch die ARGE



www.prae-venio.de

Sie können die DVD`s von folgenden Fachtagen über den Verein prae-venio e.V. (Antaresweg 24, 99092 Erfurt, ☎ 0172-7913553 oder 0361-65496313, E-Mail: Dembach@ prae-venio.de) gegen eine Gebühr in Höhe von 10,00 Euro bestellen.

Gefördert durch:
 Thüringer Ministerium für Soziales, Familie und Gesundheit und
 Amt für Soziales und Gesundheit - Abteilung Gesundheit

THÜRINGER KOORDINIERUNGSSTELLE SUCHTPRÄVENTION (TKS) Landesapothekenamt Erfurt Stadtverwaltung EURATIBOR multimedia

Für Mediatoren und Multiplikatoren aus Politik, Spitzenverbänden, Behörden, Ministerien und Wirtschaft sowie den Arbeitsfeldern Justiz, Medizin, Jugendarbeit, Schule, Elternvertretung, Prävention und Gesundheitsförderung, Suchthilfe und Psychosoziale Dienste, Krankenkassen und Medien

Veranstalter:
 Amt für Soziales und Gesundheit
 Gesundheitsamt - Koordinierung Suchtprävention
 Ansprechpartner: Silvia Haas-Sobek
 Juri-Gagarin-Ring 150
 99084 Erfurt
 Tel.: 03 61 / 6 55 42 03
 Fax.: 03 61 / 6 55 42 09
 E-Mail: koordinierung.suchtpraevention@erfurt.de
 Internet: www.erfurt.de > Suchtprävention

Thüringer Koordinierungsstelle Suchtprävention
 Ansprechpartner: Bernd Dembach
 Dubliner Straße 12
 99091 Erfurt
 Tel.: 03 61 / 7 46 45 64
 Fax.: 03 61 / 7 92 06 40
 E-Mail: tks.thueringen@fdr-online.info
 Internet: www.tks-tkg.de
 Träger: Fachverband Drogen & Rauschmittel e.V. (Www.fdr-online.info)

Die Stille Sucht
 MEDIKAMENTE - VOM MISSBRAUCH ZUR PRÄVENTION

Bernd Dembach
 Thüringer Koordinierungsstelle Suchtprävention

Tamara Thierbach
 Bürgermeisterin Beigeordnete für Soziales und Bildung

Dr. Kristina Rohmann
 Amt für Soziales und Gesundheit

Dr. Michael Deters
 Giflinformationszentrum Erfurt

Dr. Thomas Jochum
 Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie, Jena

Ronald Schreiber
 Präsident LAKT Neue Marien Apotheke Erfurt

Romy Deubel
 AOK Plus Erfurt

Olaf Szakinnis
 Fachklinik Klosterwald Bad Klosterlausnitz

Umsetzung und Gestaltung
 EURATIBOR gemm. E.V.
 Projekt Multimedia
 Betriebsstätte Erfurt - Gispersleben
 Zittauer Str. 27 (Haus 3)
 99091 Erfurt
 Tel.: / Fax.: 03 61 / 74 29 53 6
 Internet: www.gegen-gewalt-und-drogen.de

gefördert durch ARGE Erfurt

Sprachen Deutsch
 Audio Stereo

DIE STILLE SUCHT
 MEDIKAMENTE - VOM MISSBRAUCH ZUR PRÄVENTION
 FACHTAG AM 09.03.2009

Gefördert durch:
 Thüringer Ministerium für Soziales, Familie und Gesundheit

THÜRINGER KOORDINIERUNGSSTELLE SUCHTPRÄVENTION (TKS) Suchtprävention in Thüringen EURATIBOR multimedia

Für Mediatoren und Multiplikatoren aus Politik, Spitzenverbänden, Behörden, Ministerien und Wirtschaft sowie den Arbeitsfeldern Justiz, Medizin, Jugendarbeit, Schule, Elternvertretung, Prävention und Gesundheitsförderung, Suchthilfe und Psychosoziale Dienste, Krankenkassen und Medien

Veranstalter:
 Thüringer Koordinierungsstelle Suchtprävention
 Ansprechpartner: Bernd Dembach
 Dubliner Straße 12
 99091 Erfurt
 Tel.: 03 61 / 7 46 45 64
 Fax.: 03 61 / 7 92 06 40
 E-Mail: tks.thueringen@fdr-online.info
 Internet: www.tks-tkg.de
 Träger: Fachverband Drogen & Rauschmittel e.V. (Www.fdr-online.info)

Alkohol? Kenn dein Limit.
 Thüringer Gesundheitsziel "Suchtmittelmissbrauch reduzieren"

Dr. Falk Oesterheld
 Thüringer Ministerium für Soziales, Familie und Gesundheit

Bernd Dembach
 Thüringer Koordinierungsstelle Suchtprävention

Erika Albrich
 Psychosoziale Beratungsstelle Imenau

Silvia Haas-Sobek
 Amt für Soziales und Gesundheit Erfurt

Jana Schneider
 Psychosoziale Beratungsstelle Nordhausen

Katrin Otto
 Präventionsbüro impuls - Sit Erfurt

Gerald Böhm
 Dietmar Mothes
 Nicole Bors
 Eisenach

Karl-Reinhard Dörfler
 REWE Eschwege

Claudia Geidel
 TKS, Erfurt
 Björn Brück
 Gesamtschule, Erfurt

Umsetzung und Gestaltung
 EURATIBOR gemm. E.V.
 Projekt Multimedia
 Betriebsstätte Erfurt - Gispersleben
 Zittauer Str. 27 (Haus 3)
 99091 Erfurt
 Tel.: / Fax.: 03 61 / 74 29 53 6
 Internet: www.gegen-gewalt-und-drogen.de

gefördert durch ARGE Erfurt

Sprachen Deutsch
 Audio Stereo

"Alkohol? Kenn dein Limit."
 Auftakt zur bundesweiten Aktionswoche Alkohol
 Thüringer Gesundheitsziel "Missbrauch reduzieren".
 Fachtag am 13.06.2009

Sie können die DVD`s von folgenden Fachtagen über den Verein prae-venio e.V. (Antaresweg 24, 99092 Erfurt, ☎ 0172-7913553 oder 0361-65496313, E-Mail: Dembach@ prae-venio.de) gegen eine Gebühr in Höhe von 10,00 Euro bestellen.

Gefördert durch:
 Thüringer Ministerium für Soziales, Familie und Gesundheit und
 Amt für Soziales und Gesundheit - Abteilung Gesundheit

Für Mediatoren und Multiplikatoren aus Politik, Spitzenverbänden, Behörden, Ministerien und Wirtschaft sowie den Arbeitsfeldern Justiz, Medizin, Jugendarbeit, Schule, Elternvertretung, Prävention und Gesundheitsförderung, Suchthilfe und Psychosoziale Dienste, Krankenkassen und Medien

Veranstalter:
 Amt für Soziales und Gesundheit
 Gesundheitsamt - Koordinierung Suchtprävention
 Ansprechpartner: Silvia Haas-Sobek
 Juni-Gagarin-Ring 150
 99084 Erfurt
 Tel.: 03 61 / 6 55 42 03
 Fax.: 03 61 / 6 55 42 09
 E-Mail: koordination.suchtpraevention@erfurt.de
 Internet: www.erfurt.de > Suchtprävention

Thüringer Koordinierungsstelle Suchtprävention
 Ansprechpartner: Bernd Dembach
 Dubliner Straße 12
 99091 Erfurt
 Tel.: 03 61 / 7 46 45 64
 Fax.: 03 61 / 7 92 06 40
 E-Mail: tks.thueringen@fdr-online.info
 Internet: www.tks-tkg.de
 Träger: Fachverband Drogen & Rauschmittel e.V. (www.fdr-online.info)

Umsetzung und Gestaltung
 EURATIBOR gemn. E.V.
 Projekt Multimedia
 Betriebsstätte Erfurt - Gisperleben
 Zittauer Str. 27 (Haus 3)
 99091 Erfurt
 Tel.: / Fax.: 03 61 / 74 29 53 6
 Internet: www.gegen-gewalt-und-drogen.de

Sprachen Deutsch
Audio Stereo

gefördert durch ARGE Erfurt

FACHTAG SUCHTPRÄVENTION:
 SHISHA- TABAK, ALKOHOL, MISCHKONSUM UND PRÄVENTIONSPROJEKTE AM 16.03.2010

EURATIBOR

Erfurt
 LANDESHauptSTADT
 THÜRINGEN
 Rathenowweg

EURATIBOR

BERND DEMBACH
 Thüringer
 Koordinierungsstelle
 Suchtprävention

TAMARA THIERBACH
 Bürgermeisterin
 von Erfurt

DR. BARBARA SPANGENBERG
 Thüringer
 Ministerium für Soziales,
 Familie und Gesundheit

MICHAEL DOMRÖS
 Verband der Ersatzkassen,
 Landesvertretung Thüringen

GERALD BÖHM
 Kompass gGmbH -
 Prävention Eisenach

PETER LANG
 Bundeszentrale für
 gesundheitliche Aufklärung
 Köln

DR. HELMUT HANTSCHEL
 Gemeindeamt
 GfB Informationszentrum
 Erfurt

DR. ECKHARD ENGLERT
 HELIOS Klinikum
 Erfurt

KERSTIN KEDING
 vdek,
 Landesvertretung Thüringen

FACHTAG SUCHTPRÄVENTION
 SHISHA- TABAK, ALKOHOL, MISCHKONSUM
 UND PRÄVENTIONSPROJEKTE AM 16.03.2010

Gefördert durch:
 Thüringer Ministerium für Soziales, Familie und Gesundheit

Veranstalter:
 Thüringer Ministerium für Soziales,
 Familie und Gesundheit
 Ansprechpartner: Dr. Barbara Spangenberg
 Werner Seelenbinder Str. 6
 99096 Erfurt
 Tel.: 0361 / 3798681
 E-Mail: Barbara.Spangenberg@tmsfg.thueringen.de
 Internet: www.thueringen.de

Thüringer Koordinierungsstelle Suchtprävention
 Ansprechpartner: Bernd Dembach
 Dubliner Straße 12
 99091 Erfurt
 Tel.: 0361 / 7464564
 Fax.: 0361 / 7920640
 E-Mail: tks.thueringen@fdr-online.info
 Internet: www.tks-tkg.de
 Träger: Fachverband Drogen & Rauschmittel e.V. (www.fdr-online.info)

Verband der Ersatzkassen (vdek)
 Landesvertretung Thüringen
 Ansprechpartner: Kerstin Keding
 Lucas-Cranach-Platz 2
 99099 Erfurt
 Tel.: 0361 / 4425227
 E-Mail: kerstin.keding@vdek.com
 Internet: www.vdek.com

Umsetzung und Gestaltung
 EURATIBOR gemn. E.V.
 Projekt Multimedia
 Betriebsstätte Erfurt - Gisperleben
 Zittauer Str. 27 (Haus 3)
 99091 Erfurt
 Tel.: / Fax.: 03 61 / 74 29 53 6
 Internet: www.gegen-gewalt-und-drogen.de

Sprachen Deutsch
Audio Stereo

gefördert durch ARGE Erfurt

FACHTAG:
 "MACHT DIE MODERNE GESELLSCHAFT SÜCHTIG?"
 MEDIKAMENTE, BRAIN-DOPING UND EXZESSIVER MEDIENKONSUM AM 27.10.2010

Freistaat Thüringen
 Ministerium für Soziales,
 Familie und Gesundheit

THÜRINGER
 KOORDINIERUNGSSTELLE
 SUCHTPRÄVENTION

udek
 vdek

FRANK HILTZING
 Vizepräsident des
 Thüringer Landtages

HEIKE TAUBERT
 Ministerin für Soziales,
 Familie und Gesundheit
 Thüringen

BERND DEMBACH
 Thüringer
 Koordinierungsstelle
 Suchtprävention

KERSTIN KEDING
 vdek,
 Landesvertretung Thüringen

Prof. Dr. Gerd Glaeske
 Universität Bremen

Kai Müller
 Kompetenzzentrum
 Verhaltenssucht
 Mainz

Brain-Doping wirkt ganzheitlich

Prof. Dr. Andreas Weber
 Medizinischer Dienst des
 Spitzenverbandes Bund
 der Krankenkassen

**FACHTAG: "MACHT DIE MODERNE
 GESELLSCHAFT SÜCHTIG?"
 MEDIKAMENTE, BRAIN-DOPING UND
 EXZESSIVER MEDIENKONSUM
 27.10.2010**

Sie können die DVD`s von folgenden Fachtagen über den Verein prae-venio e.V. (Antaresweg 24, 99092 Erfurt, ☎ 0172-7913553 oder 0361-65496313, E-Mail: Dembach@ prae-venio.de) gegen eine Gebühr in Höhe von 10,00 Euro bestellen.







Eröffnung:
Tamara Thierbach, Bürgermeisterin und Beigeordnete für Soziales, Bildung und Kultur

„Essverhalten und Essstörungen - wichtige Themen für den Arbeitskreis Suchtprävention Erfurt“
Silvia Haas-Sobek, Geschäftsstelle Arbeitskreis Suchtprävention Erfurt, Koordinatorin Suchtprävention im Gesundheitsamt Erfurt

„Essverhalten und Essstörungen - Auffälligkeiten im Vorfeld“
PD Dr. phil. med. habil. Uwe Berger, Institut für Psychosoziale Medizin und Psychotherapie, Universität Jena

„In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist! Wie ernähren sich die Deutschen?“
Bernd Dembach, prae-venio e.V., Gesundheit, Prävention und Beratung – Verein zur Entwicklung und Unterstützung der Gesundheitsförderung

„Kaffee, Tee, Schokolade und Energy-Drinks - was haben sie gemeinsam?“
Dr. med. Helmut Hentschel, Facharzt für Pharmakologie und Toxikologie, Leiter Gemeinsames Giftinformationszentrum (GGIZ) der Länder Mecklenburg-Vorpommern, Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen

„Zucker sucht faulen Zahn -Wie süchtig macht Zucker?“
Dr. med. dent. Siegrid Brix, Kinder- und Jugendzahnärztlicher Dienst, Gesundheitsamt Erfurt

„Wer hat meinem Körper den Krieg erklärt? - Nahrungsmittelangebot und riskantes Essverhalten“
Vorstellung ausgewählter Literatur zum Thema und gleichnamigem Workshop
Christina Klauke, Arbeitsstelle Bibliothekspädagogik, Stadt- und Regionalbibliothek, Erfurt

„Warmer Abendisch -milmachen erwünscht“
Kinder und Jugendliche helfen und lernen, sich gesund zu ernähren
Manuela Reichmann, PERSPEKTIV e.V., Freier Träger der Jugendhilfe, Jugendhaus MAXI

„Hilfe, mein Körper wächst in die falsche Richtung! Kilos weg mit Adi-Po“
Sandra Gutstein, Kinder- und Jugendärztlicher Dienst, Amt für Soziales und Gesundheit

Essenslust statt Essensfrust -
zwischen Kochrezept und Giftnotruf

Fortbildung zu den Themen Essverhalten und Essstörungen







Tamara Thierbach
Bürgermeisterin und
Beigeordnete für Soziales,
Bildung und Kultur



Silvia Haas-Sobek
Geschäftsstelle Arbeitskreis
Suchtprävention Erfurt,
Koordinatorin Suchtprä-
vention im Amt für Soziales
und Gesundheit Erfurt



PD Dr. phil. med. habil.
Uwe Berger
Institut für Psychosoziale
Medizin und Psycho-
therapie, Universität Jena



Bernd Dembach
prae-venio e.V., Gesundheit,
Prävention und Beratung –
Verein zur Entwicklung
und Unterstützung der
Gesundheitsförderung



Dr. med. Helmut
Hentschel
Facharzt für Pharma-
kologie und Toxikologie,



Dr. med. dent. Siegrid Brix
Kinder- und Jugendzahn-
ärztlicher Dienst, Amt für Soziales
und Gesundheit Erfurt



Christina Klauke
Arbeitsstelle Bibliotheks-
pädagogik, Stadt- und
Regionalbibliothek, Erfurt



Manuela Reichmann
PERSPEKTIV e.V.,
Freier Träger der Jugend-
hilfe, Jugendhaus MAXI



Sandra Gutstein
Kinder- und Jugendärztlicher
Dienst, Amt für Soziales
und Gesundheit Erfurt

Umsetzung und Gestaltung
EURATIBOR gem. e. V.
Projekt Multimedia
Betriebsstätte Erfurt-Gispersleben
Zittauer Straße 27 (Haus 3)
99091 Erfurt
Tel./Fax: 0361 7429536
Internet: www.fuer-klare-koepfe.de
gefördert durch das Jobcenter Erfurt




16:9
WIDESCREEN

Spielzeit
ca. 217 Min

Sprachen | Deutsch
Audio | Stereo



Essenslust statt Essensfrust - zwischen Kochrezept und Giftnotruf

Fortbildung zu den Themen Essverhalten und Essstörungen
vom 3. Dezember 2013 im Haus der sozialen Dienste