



# DROGEN & SUCHTMITTEL

## EINLEITUNG

Dieses Thema steht auch auf der Liste der Risikoverhaltensweisen wie Alkoholkonsum und Rauchen. Die Jugendzeit ist eine Phase der Grenzüberschreitungen: von der bloßen Neugier bis hin zum Experimentieren. Die Beweggründe sind vielfältig und unterschiedlich. In manchen Fällen sind diese eher gesund und unter Kontrolle, in anderen Fällen sind sie mit großen Risiken verbunden (Angstzustände, Depressionen, Selbstgefährdung usw.). Im letzteren Fall kann der Jugendliche aus der Bahn geraten, erste Schritte in einen problematischen Konsumzyklus wagen oder sich sogar in einer Abhängigkeit verfangen.

Um die Jugendlichen bei ihren Entscheidungen und Erfahrungen bestmöglich zu unterstützen, ist es daher wichtig, über riskanten Konsum transparent zu diskutieren, die Motivation jedes Einzelnen, Dinge auszuprobieren, zu teilen, und über die Existenz von Diensten zu informieren, die im Bedarfsfall Begleitung anbieten.

## ZWECK DER ANIMATION

- Förderung des Nachdenkens über Drogenkonsum und exzessive Verhaltensweisen (z.B. Online-Spiele);
- Anregung, die Beweggründe für die Exzesse und/oder den Drogenkonsum etwas mehr aus der Distanz zu betrachten;
- Anregung eines Austauschs über die Konzepte der „Sucht“, „Abhängigkeit“ und „Ausgeglichenheit“.



# VORSTELLUNGEN DES LEITERS/DER LEITERIN

Bevor Sie mit der Animation beginnen, sollten Sie unbedingt Ihre eigenen Vorstellungen zum Thema hinterfragen. Während der Debatte werden die Jugendlichen Ideen (Meinungen, Ansichten, Argumente) austauschen, denen Sie zustimmen oder die Sie ablehnen werden. Und das ist ganz normal. Die einzigartigen Erfahrungen jedes Einzelnen prägen die Art und Weise, wie er bestimmte Themen interpretiert. Daher sind die Begriffe Respekt, Beurteilung und Auftreten eng miteinander verknüpft.

Als Leiter(in) ist es daher wichtig, auf die eigenen Vorstellungen zu achten und sie nicht zu äußern, damit sie die Diskussion mit den Jugendlichen nicht beeinträchtigen. Sie könnten sich verurteilt fühlen, und die Spontaneität der Debatte würde darunter leiden.

Denken Sie daran, dass es wichtig ist, dass junge Menschen sich ohne Tabus oder Angst vor Verurteilung ausdrücken können. Die Haltung des Leiters/der Leiterin muss einladend und respektvoll sein.

Wenn das Thema für Sie selbst heikel ist, sollte die Debatte vielleicht gemeinsam mit einer anderen Person geführt werden, die besser mit diesem Thema umgehen kann.

## THEORIE

### DROGEN UND ANDERE RISKANTE VERHALTENSWEISEN: WARUM PROBIEREN JUGENDLICHE DAS AUS?

Es gibt viele Gründe, warum ein junger Mensch Drogen nimmt und/oder bestimmte Verhaltensweisen annimmt. Die Teenagerzeit ist eine dieser sensiblen Perioden, in denen der Einfluss der Gruppe die Stärken des jungen Menschen unterstützen, aber auch einige seiner Schwächen hervorheben kann. Außerdem probiert der Jugendliche in diesem Lebensabschnitt bewusst oder unbewusst neue Verhaltensweisen aus, um Unbekanntes zu erforschen, sich selbst zu übertreffen, sich in eine Gruppe zu integrieren, seine Ängste zu überwinden, seine Leistungen zu verbessern (während der Prüfungen, die Ausdauer bei Partys), usw. Die meisten jungen Menschen sind in der Lage, sich selbst zu übertreffen, wenn sie sich in einer Gruppe befinden. In dieser Zeit tritt auch das Verlangen auf, riskante Verhaltensweisen anzunehmen und sich über Verbote hinwegzusetzen. Der Einfluss der Medien (Stars, soziale Netzwerke, Musikvideos, Liedtexte usw.) verstärkt in der Regel diese neuen Risikoerfahrungen.



Wir sollten nicht vergessen, dass jede Konsumgeschichte das Ergebnis der Interaktion zwischen einer Person (Bedürfnisse, Motivationen, Eigenschaften, Werte usw.), einer Substanz/einem Verhalten (Wirkungen, Häufigkeit des Konsums usw.) und einem Kontext (Gesellschaft, Zeitpunkt des Konsums, Umfeld usw.) ist. Das Ergebnis dieser Begegnung beeinflusst die Art des Konsums, dem sich der Jugendliche zuwenden wird.

## DROGEN UND EXZESSIVE PRAKTIKEN: WELCHER GEBRAUCH?

„**Drogen**“ sind psychoaktive Substanzen, die das Bewusstsein und das Verhalten des Konsumenten verändern. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, sie einzuordnen: nach ihrer Zusammensetzung, der Gesetzgebung oder ihrer Wirkung.

Zu diesen Substanzen sind auch sogenannte exzessive Verhaltensweisen oder Gewohnheiten hinzuzufügen, die ebenfalls Störungen des Bewusstseinszustands verursachen: Videospiele, Glücksspiele usw. Die Art und Weise, wie der Konsument mit seinem Konsum oder seiner Aktivität umgeht, wirkt sich auf seine Lebensbalance im Alltag aus. Dieser **Konsum kann „weich“ oder „hart“** sein. Manche Jugendliche konsumieren gelegentlich und finden eine Form des momentanen Vergnügens, ohne dass dies ihre Fähigkeiten im Alltag beeinflusst. In diesem Fall spricht man von einem „**sanften**“ Konsum.

Formen des „**harten**“ Konsums liegen vor, wenn die verschiedenen Quellen des Vergnügens eines Jugendlichen allmählich auf eine einzige reduziert werden: Konsum/Gewohnheiten (Smartphone/Cannabis/Alkohol/Videospiele/Kokain/usw.). Der Konsum oder das Verhalten wird dann exzessiv und kann zu einer **Abhängigkeit** führen.

## SUCHT ODER ABHÄNGIGKEIT?

Es ist wichtig zu verstehen, dass nicht alle Menschen den Auswirkungen von riskantem Konsum wie psychoaktiven Substanzen und sogenannten exzessiven Praktiken gleichermaßen ausgesetzt sind. Kurz gesagt: Jeder Mensch geht einer Sucht nach, aber nicht jeder wird deshalb abhängig. Hierfür gibt es drei Erklärungen:

- Der Begriff „Sucht“ bezeichnet das Auftreten von Entzugserscheinungen nach Beendigung des Konsums. Die häufige Wiederholung eines Konsums stört die Funktion des Belohnungskreislaufs, indem sie die Dopaminproduktion erhöht und somit im Gehirn den Wunsch weckt, das Gefühl des Vergnügens durch Wiederholung des Konsums zu reproduzieren. In diesem Punkt kann jeder nach einem Konsum/einem Verhalten süchtig werden: Schokolade, Tabak, Kaffee, Sex, Kokain, Videospiele, usw. Eine Person, die süchtig ist, ist jedoch nicht immer „abhängig“.



- der Begriff „Abhängigkeit“ bedeutet, dass man trotz der negativen Auswirkungen des Konsums nicht in der Lage ist, diesen einzustellen. Dieser unkontrollierbare Konsum ist auf eine hohe Empfindlichkeit des Gehirns gegenüber den Signalen von Neurotransmittern zurückzuführen, die Lust vermitteln. Mit anderen Worten: Eine Person, die nach einer Operation zehn Tage lang ein starkes Schmerzmittel einnimmt, wird schnell süchtig werden, aber sie wird in der Lage sein, die Entzugserscheinungen zu ertragen, wenn sie das Ende der Behandlung erreicht hat. Eine Person mit einem anfälligen Nervensystem kann jedoch nicht aufhören, selbst wenn die Auswirkungen negativ werden.
- Man kann auch ein Verhalten beobachten, das zwischen den beiden Zuständen „Sucht“ und „Abhängigkeit“ liegt, dann spricht man von problematischem Konsum oder exzessiver Praxis. Dies ist häufig der Fall bei Jugendlichen: ein wiederholter Freizeitkonsum trotz der negativen Auswirkungen, der sich bei einigen Jugendlichen zu einer Sucht oder sogar Abhängigkeit entwickeln kann.

## PROBLEMATISCHER KONSUM, EXZESSIVE PRAKTIKEN UND LEBENSBALANCE

Jeder Mensch bewegt sich im Alltag in einem sogenannten „ausgewogenen“ Umfeld, d.h. in einem Umfeld, das sich aus verschiedenen Elementen zusammensetzt: Familie, Freunde, Gesundheit, Schule, Sport, Freizeit, Lebensentwürfe, Arbeit usw. Das bedeutet, dass es eine Vielzahl von Elementen gibt, die sich in einem ausgewogenen Verhältnis zueinander befinden.

Wie bereits erwähnt, kann der Konsum einer Substanz oder die Ausübung einer Aktivität in bestimmten Situationen diese Balance beeinträchtigen und selbst zu einem problematischen Konsum/Verhalten oder sogar zu einer Abhängigkeit werden.

Es ist möglich, den Stellenwert eines Konsums oder Verhaltens zu bewerten, indem man sich einige Fragen stellt:

- Gibt es ein Produkt, das ich übermäßig konsumiere? Kann ich darauf verzichten?
- Wie viel Zeit verbringe ich damit, mein Mangelbedürfnis zu befriedigen?
- Welchen Platz nimmt dieser Konsum oder dieses Verhalten in meinem Leben ein?
- Hat mein Konsum oder mein Verhalten Auswirkungen auf mein tägliches Leben (Lernen, Schlaf, Familie, Gesundheit, Freunde usw.)?
- Ist mein Konsum oder mein Verhalten ein Problem für mich? Oder für mein Umfeld?
- Ist mein übermäßiger Konsum oder Verhalten das zentrale Problem? Oder ist es ein Symptom, ein Zeichen dafür, dass es auf einer anderen Ebene in meinem Leben Probleme oder Schwierigkeiten gibt?



## AUSWIRKUNGEN EINES PROBLEMATISCHEN KONSUMS

Verhaltensweisen wie die Einnahme von Substanzen und/oder die exzessive Ausübung bestimmter Aktivitäten (Videospiele, Nutzung des Smartphones usw.) bringen dem Verbraucher einen Genuss (Vergnügen, Geselligkeit, Leichtigkeit, Enthemmung usw.). Die Wiederholung dieser Verhaltensweisen birgt jedoch auch zahlreiche Risiken. Wenn diese Verhaltensweisen problematisch werden und das Alltagsleben aus dem Gleichgewicht bringen, kann es zu physischen, psychologischen und/oder sozialen Auswirkungen kommen.

Diese Effekte können punktuell oder über einen längeren Zeitraum auftreten. Ihre Intensität hängt von mehreren Faktoren ab, hier einige Beispiele: die Eigenschaften des konsumierten Produkts (stimulierend, halluzinogen, dämpfend), die konsumierte Menge, die Dauer und der Grad der Abhängigkeit der Person.

Je nach Person sind physische, psychologische und soziale Auswirkungen zu beobachten. Zur Veranschaulichung seien hier kurz genannt: gestörte Sinneswahrnehmungen, kognitive Störungen, Angstzustände, Paranoia, Schlafstörungen, Isolation, Schulabbruch, Zunahme von Risikoverhalten usw.

Dabei ist es wichtig zu beachten, dass es so viele verschiedene Risiken gibt, wie es Drogen oder Produkte gibt. (alle Informationen unter Arbeitsgemeinschaft für Sucht und Lebensbewältigung: <http://www.asl-eupen.be>).

## BELGISCHE GESETZGEBUNG

Im Gesetz wird zwischen legalen und illegalen Drogen unterschieden.

### ➤ 1. Legale Drogen

Drogen und Produkte, die als *legale Drogen* bezeichnet werden, sind Substanzen, deren Konsum und Verkauf nicht durch das Gesetz eines Landes verboten sind. Diese Produkte gelten als „nicht schädlich“ für die Gesellschaft (obwohl dies umstritten ist und sich weiterentwickelt, etwa bei Tabak). In Belgien sind Alkohol, Tabak, Medikamente (manche auf ärztliche Verordnung) und die meisten Dopingmittel gesellschaftlich akzeptiert und sehr leicht zugänglich. Dieser Konsum wird in unserer Gesellschaft zunehmend bagatellisiert, ist jedoch alles andere als harmlos. Die Entwicklung von Präventionskampagnen und die Stärkung der gesetzlichen Rahmenbedingungen zur Regelung des Konsums sind weiterhin unerlässlich, um die Risiken für die Gesundheit der Verbraucher und der Gesellschaft zu begrenzen.



## ➤ 2. Illegale Drogen

Eine *illegale Droge* ist eine Droge, deren Konsum und Verkauf durch das Gesetz eines Landes verboten sind. Der Konsum und Verkauf von psychoaktiven Substanzen wie Amphetaminen, Ecstasy, Halluzinogenen, Heroin und Kokain sind in Belgien verboten. Diese Drogen gelten als gefährlich für den Konsumenten und können das gesellschaftliche Leben beeinträchtigen.

Sonderfall Cannabis?

Einige stufen diese Droge als weniger gefährlich ein, da das Risiko einer körperlichen Abhängigkeit sehr gering ist. Es ist anzumerken, dass der Konsum von Cannabis, selbst in geringen Dosen, die Konzentrationsfähigkeit und das Erinnerungsvermögen beeinträchtigt und dass eine Abhängigkeit ein Prozess ist, der auch auf psychischer Ebene beginnt.

**Cannabis:** was steht im Gesetz? Besitz und Konsum sind für Minderjährige unabhängig von der Menge und den Umständen verboten. Es gilt die Nulltoleranz. Für Personen über 18 Jahre (seit dem 1. Februar 2005) wird der Besitz von 3 Gramm Cannabis oder einer Pflanze nur für den persönlichen Gebrauch toleriert. Im Falle eines Verstoßes wird ein Minderjähriger vor dem Jugendgericht (Gesetz vom 8. April 1965) angeklagt, während Volljährige strafrechtlich verfolgt werden. Wenn Sie weitere Informationen über die spezifische Gesetzgebung zu CBD (Cannabidiol) wünschen, sollten Sie das vom Arbeitsgemeinschaft für Sucht und Lebensbewältigung durchlesen.

<http://www.asl-eupen.be>

## EINIGE MÖGLICHKEITEN, JUNGE MENSCHEN ZU BEGLEITEN

Die Loslösung von einer Sucht ist ein schwieriger Prozess. Dieser Prozess braucht Zeit (einige Wochen, Monate, Jahre) und kann körperlich (in der Phase des „Entzugs“) und psychologisch anstrengend sein. Die Motivation der Person ist von entscheidender Bedeutung. Der Wille allein reicht jedoch nicht immer aus. Professionelle Hilfe und die Unterstützung des Umfeldes sind in den meisten Situationen unerlässlich.

Bitte klicken Sie auf diese Seite der Christlichen Krankenkasse, wenn Sie Fachleute ansprechen möchten, die die Informationen auf diesem Blatt ergänzen können, und wenn Sie Hilfe für Jugendliche oder Unterstützung für Ihre Veranstaltungen und Projekte anbieten möchten.

<https://www.ckk-mc.be>



# QUELLEN FÜR WEITERE INFORMATIONEN

- Observatoire des drogues en Communauté française de Belgique – Eurotox  
<https://eurotox.org/bonnes-pratiques/prevention-et-reduction-des-risques-lies-a-lalcool>
- Arbeitsgemeinschaft für Sucht und Lebensbewältigung  
<http://www.asl-eupen.be>
- Die katholische Landjugend  
<https://www.kljostbelgien.be/das-ist-klj>
- Dossier « Drogues illégales » de Sciensano  
<https://www.sciensano.be/fr/sujets-sante/drogues-illegales>



# FRASBEE-ANIMATION

## 1. Drogen dienen eigentlich nur dazu, Spaß zu haben.

Die Beweggründe für den Konsum einer psychoaktiven Substanz sind vielfältig. In der Regel wird der Einstieg von Neugierde begleitet, die den Wunsch fördert, seine Grenzen mit neuen Erfahrungen zu testen. Manchmal ist der Grund auch die Suche nach Linderung schmerzhafter Emotionen, man sucht dann nach einer Form von Wohlbefinden. Zu bedenken ist auch, dass die Auswirkungen des Konsums nicht immer ein Gefühl der Freude hervorrufen. Es gibt auch negative Effekte (Bad Trip, Verlust des Urteilsvermögens usw.). Je häufiger eine Droge konsumiert wird, desto geringer sind die positiven Auswirkungen. In diesem Fall wird der Konsum zu einem Mittel, um den Mangel zu beheben, und ist nicht länger mit Vergnügen gleichzusetzen.

## 2. Um aufzuhören, braucht man nur den Willen dazu.

Der Wille ist unerlässlich, aber in vielen Situationen reicht er nicht aus. In der Regel ist eine psychologische und/oder medizinische und/oder soziale Begleitung erforderlich, um den Entzug zu erleichtern. Es ist wichtig, den Entwöhnungsprozess nicht auf „Willenskraft“ zu reduzieren, da viele Konsumenten dadurch das Vertrauen in sich selbst und ihre Fähigkeit, diese Prüfung zu überstehen, verlieren.

## 3. Wer es einmal versucht, wird zwangsläufig süchtig.

Die Begegnung des Konsumenten mit einem Produkt und der Rahmen, in dem diese Begegnung stattfindet, sind immer einzigartig. Nicht jedes erste Probieren führt zwangsläufig zur Sucht, da die interagierenden Faktoren je nach den spezifischen Merkmalen des Verbrauchers, des Produkts und des Umfeldes variieren. Manche Menschen sind daher bei ihrer ersten Erfahrung anfälliger und haben eine Form der Befriedigung, die sie über alle Maße hinaus wiederholen möchten. Dies führt zu einem problematischen Konsum oder sogar zu einer Abhängigkeit. Andere wirft der Konsum nicht aus der Bahn. Ein Risiko ist aber immer vorhanden.

## 4. Videospiele sind nicht das Gleiche wie Drogen.

Bestimmte Gewohnheiten wie Glücksspiele oder Videospiele können ausufern. Letztere werden als Suchtverhalten betrachtet, da sie die gleichen neuronalen Schaltkreise aktivieren wie eine psychoaktive Substanz. Diese Praktiken können auch die Lebensbalance einer Person stören, indem sie zu zwanghaften und damit problematischen Verhaltensweisen werden. Wenn die Sucht nicht befriedigt wird, treten ähnliche Entzugserscheinungen wie bei gewöhnlichen Drogen auf. Diese Verhaltensweisen bergen daher auch das Risiko der Abhängigkeit, auch wenn der Konsum auf andere Weise erfolgt.





## 5. Leicht zu findende Droge, kein Grund zur Sorge!

Die Verfügbarkeit von Produkten hängt oft vom sozialen Umfeld ab. Die am weitesten verbreiteten und finanziell zugänglichen Drogen (Alkohol, Tabak, Cannabis, Medikamente usw.) sind in der Regel (halb-)legale Drogen. Leicht zugänglich bedeutet jedoch nicht risikofrei. Ein maßvoller Gebrauch dieser Drogen grenzt das Risiko ein. Auch illegale Drogen sind manchmal leicht zu beschaffen. In der Tat gibt es einen großen Schwarzmarkt. In diesen Fällen kann das Wissen um die Herkunft des konsumierten Produkts Vergiftungen oder schwere Nebenwirkungen, insbesondere bei synthetischen Drogen (Ecstasy, LSD usw.), vermeiden.

## 6. Die Ablehnung eines Joints ist uncool!

„Nein“ zu sagen ist oft schwierig. Der Druck von Gleichaltrigen, die Angst, als anders wahrgenommen, abgelehnt zu werden usw., tragen dazu bei, dass es schwierig ist, „Nein“ zu sagen. Die Jugendlichen probieren viele Dinge aus, jeder in einem anderen Rhythmus und mit unterschiedlichen persönlichen Erwartungen. Dass manche dabei Drogen nehmen, bedeutet nicht, dass das alle unbedingt tun müssen. Jugendliche, die sich von Drogen fernhalten, sind für andere nicht weniger interessant. Es ist vielmehr Ausdruck von Mut, Selbstvertrauen und/oder Vertrauen darauf, dass das Umfeld diese Entscheidung respektiert. Es ist mutig, das Unbekannte zu wagen, genauso wie es mutig ist, sich dagegen zu entscheiden.

## 7. Es ist sinnlos, eine Droge, die überall zu finden ist, als illegal zu bezeichnen.

Auf dem Schwarzmarkt sind illegale Drogen tatsächlich erhältlich. Die Argumente für eine Legalisierung sind, dass die Sicherheit der Produkte durch Rückverfolgbarkeit und Qualitätskontrolle erhöht wird. Da aber Schwarzmärkte so oder so bestehen, ist eine Kontrolle unmöglich, was die Risiken erhöht. Illegale Drogen behalten ihren Status als „unzugänglich, verboten und schädlich“, und paradoxerweise bieten die Medien ihnen eine Sichtbarkeit, die ihre Attraktivität erhöht (Filme, Serien, Influencer usw.).

## 8. Wir haben alle irgendeine Sucht, das heißt aber nicht, dass wir abhängig sind

Der Mensch führt immer bestimmte Handlungen aus, die für sein Überleben unerlässlich sind (atmen, trinken, essen usw.). Daneben kann man sekundäre Verhaltensweisen identifizieren, die mit Konsum oder Gewohnheiten verbunden sind: Sport, Zucker, Bildschirme, Koffein, Sex, Schokolade, Alkohol usw. Wenn die Person nicht ohne diese Verhaltensweisen auskommt, handelt es sich um eine Sucht. Wenn die Person trotz der negativen Auswirkungen nicht aufhören kann zu konsumieren, handelt es sich eher um eine Abhängigkeit, die mit einer Verwundbarkeit des neuronalen Systems verbunden ist.