DNB INFO

84 . Ausgabe

Eingetragener Verein zur Selbsthilfe, Aufklärung und Beratung
von suchtgefährdeten und suchtkranken Menschen und Mitbetroffenen
Vollmitglied im Diakonischen Werk Niedersachsen e.V

DIE NEUE BASIS e.V.
Landesverband Niedersachsen
www.suchthilfe-niedersachsen.com
www.suchthilfeniedersachsen.online
www.die-neue-basis.de
www.suchthilfe-nds.de
www.voll-daneben.net
www.die-neue-basis.eu
www.dnb-info.de

Für die Unterstützung durch Schaltung einer Anzeige ,
danken wir unseren Sponsoren .

G r u p p e n i m D N B

SHG Celle, Blumlage – : Iris Franzen 015560658763 ab 15.7.
SHG Celle, Jägerstraße – 01520 1963400
Bergen, Anke Schulz 01520 5602300
www.suchthilfe-bergen.de
SHG Hermannsburg, Ulli Witt, 0173 2061431
SHG Ovelgönne, Ein Gruppenleiter wird gesucht
SHG Unterlüß, Wolfgang Vorewerk 0170 4462395
SHG Knesebeck, Klaus Gerche, 05831-8391
SHG Neudorf-Platendorf, Harald Rymas 05374 - 49 84
SHG Wesendorf, Heinrich Meyer, 05376-7637
SHG Fuhrberg, Hans-H. Hinsch, 05135-16055
SHG Suhlendorf , Matthias Nixdorf, 05820 - 970683
SHG DNB Uelzen , Bernd Merz - 01520 - 1963 400
www.suchthilfe-uelzen.de www.dnb-uelzen.de
SHG Selbsthilfe für Angehörige von Suchtkranken,Wesendorf
Olga Ehne : 05376/ 7148 01512—5251871
SHG Müden / Ö , Martin Paland , 0162 - 7042759
SHG Wietze, Gruppenleiter wird gesucht - 01520 - 1963 400
SHG Diesdorf, Bernd Merz - 01520 - 1963 400
SHG Fassberg - Iris Franzen 015560658763
SHG Salzwedel Georg Born 0173 3533119
www.suchthilfe-saw.de
SHG Adipositas Unterlüß Marion Semler 0173 / 8774814
SHG Sucht und Borderline Uelzen,
Diana Devers 01520 6538165
SHG Tinitus Soltau , Bernd Möller 0176 66061650

Im Internet :
www.suchthilfe-nds.de
www.dnb-info.de
www.die-neue-basis.de
www.die-neue-basis.eu
www.voll-daneben.net

Spruch des Monats:

Zwei starke Partner in Sachen Gesundheit

Wir beraten Sie gern:

LVM-Versicherungsagentur

Anika Lihs

Hauptstraße 46
29399 Wahrenholz
Telefon 05835 9687610
info@lihs.lvm.de

hkk KRANKENKASSE

LVM VERSICHERUNG

4

Aktonstag in Salzwedel

Bei einem Wetter das einem typischen englischen Sommer glich haben wir in Salzwedel auf dem Rathausturmplatz einen Aktionstag veranstaltet. Zum Glück hatten wir viele helfende Hände, so das der Auf und Abbau sehr gut funktionierte. Trotz des durchwachsenen Wetters kamen doch viele gute Kontakte zusammen so das dieser Tag ein guter Erfolg war und wir wieder einmal Präsenz in SAW gezeigt haben. Vielen Dank an alle Beteiligten für diese harmonische Veranstaltung.

Bernd

DNB e.V.
Die

DNB e.V. LV NDS
DNB e.V.
SHG UELZEN

DNB
INFO

DNB e.V.
DNB e.V.
UELZEN
REDMI NOTE 9 PRO
AI QUAD CAMERA

DNB e.V. LV NDS
SHG Wesendorf
Suchthilfe in Niedersachsen
DNB INFO
REDMI NOTE 9 PRO
AI QUAD CAMERA

Die Neue Basis e.V.
SHG
Diesdorf
DNB e.V.
AOK
REDMI NOTE 9 PRO
AI QUAD CAMERA

DNB e.V.
Landesverband NDS
Landkreis Gifhorn
www.die-neue-basis.de
REDMI NOTE 9 PRO
AI QUAD CAMERA

SHG Wesendorf
DNB

DNB e.V. Lv NDS
DNB e.V.
SHG UELZEN
DNB e.V. LV SAN
SHG SALZWEDEL
DNB e.V.

Jetzt zur AOK wechseln!
DIE GESUNDHEITSKASSE
... auch für Familien
AOK
Die Gesundheitskasse.
www.aok.de

Medikamentensucht – Schmerzmittel (Quelle DHS)

Anzeichen für Abhängigkeit

Es gibt genau sechs **Anzeichen**, die auf eine **Abhängigkeit** hindeuten können. Dabei ist es ganz egal um welche **Abhängigkeitsform** es sich handelt. Dies veröffentlicht die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS). Der Übergang zwischen einem regelmäßigem Konsum, auch Missbrauch genannt, und einer Abhängigkeit ist fließend. Folgende sechs Punkte deuten also auf eine **Abhängigkeit**:

1. Das übermäßige Verlangen oder Zwang eine Substanz immer und immer wieder zu konsumieren oder eine wiederholte Verhaltensweise anzustreben.
2. Die Isolation aus dem Sozialleben begeht der Betroffene meist selber. Mit der **Abhängigkeit** geht das Interesse an soziale Kontakte, wie zum Beispiel Freunde, an Hobbys, der Arbeitsstelle oder anderen Beschäftigungen, die sonst immer gerne gemacht wurden, verloren. Die Verhaltensweise oder die bestimmte Substanz steht für den Betroffenen nun voll und ganz im Mittelpunkt des Lebens.
3. Abstinenzunfähigkeit bedeutet, dass man auf die bestimmte Substanz bzw. Verhaltensweise nicht mehr verzichten kann. Selbst wenn bereits schwere gesundheitliche oder finanzielle Folgen, zum Beispiel Kehlkopfkrebs bei Nikotinabhängigen, Leberzirrhose bei Alkoholabhängigen oder Verlust der Existenz einer Familie von einem Glücksspielabhängigen, vorhanden sind, kann der Konsum nicht eingestellt werden.
4. Der Kontrollverlust bei abhängigen Menschen ist nicht mehr gegeben. Hier ist der Betroffene nicht mehr in der Lage seinen Konsum und sein Verhalten zu kontrollieren. Er ist sich nicht mehr bewusst wie wann er die bestimmte Substanz oder die Verhaltensweise an den Tag legt und auch in welchen Maßen nicht. So würde ein Kaufabhängiger zum Beispiel weiter einkaufen gehen, obwohl die

Besuchen Sie uns einfach persönlich:

DAK Celle • Spörckenstr. 5 • 29221 Celle
Tel. 05141 48493-0 • Fax: 05141 48493-7120 • E-Mail: Service716400@dak.de

finanziellen Mittel fehlen.

5. Entzugserscheinungen treten beim Absetzen von „harten Drogen“ wie zum Beispiel Kokain oder Crack auf. Aber auch bei Alkoholikern oder schweren Rauchern können diese auftreten. Entzugserscheinungen machen sich zum Beispiel durch Zittern, Schwitzen, Schlafstörungen, Kreislaufprobleme oder auch Halluzinationen bemerkbar. Da man diese Symptome schnellstmöglich stoppen möchte, greift man wieder zur Droge. Solch einen Entzug selbstständig und ohne ärztliche Hilfe zu bewältigen ist kaum möglich.
6. Toleranzbildung bedeutet, dass sich der Körper an die Droge gewöhnt und somit immer höhere Dosen verlangt um den gleichen Effekt zu erzielen. Dies kann zum Beispiel auch für die Internetsucht oder Spielsucht möglich sein.

Stoffunabhängige Verhaltensweisen wie die Spiel-, Sex-, Internet - oder Esssucht machen keine körperliche **Abhängigkeit**, wie beispielsweise eine Alkoholabhängigkeit. Dennoch können durch einen biochemischen Prozess im Gehirn Entzugserscheinungen wie Aggressivität oder Nervosität auftreten, wenn das Verlangen nicht befriedigt wird.

Treffen mindestens 3 der oben aufgeführten Punkte auf den Betroffenen zu, so sollten Sie möglichst schnell ärztlichen Rat einholen, da dies deutliche Warnsignale für eine **Abhängigkeit** sind.

Definition

Wie bei jeder anderen Sucht, handelt es sichauch bei der **Schmerzmittelsucht**, auch **Analgetikasucht** genannt, um ein ständiges unwiderstehliches Verlangen etwas zu konsumieren; in diesem Fall sind es die **Schmerzmittel** (Analgetika). Die **Schmerzmittel** werden ohne erkennbare Beschwerden zur Beeinflussung des eigenen Wohlbefindens konsumiert. Man unterscheidet zwischen 2 Arten

von **Schmerzmittel**, die beide auch unterschiedlich in unserem Körper wirken:

- Peripher wirkende **Schmerzmittel**
- Zentral wirksame **Schmerzmittel**

Die Peripher wirkenden **Schmerzmittel** arbeiten im äußeren Nervensystem gegen die Schmerzen, wo sie auch entstehen. Bekannte und häufig verwendete **Schmerzmittel** dieser Art sind:

- Ibuprofen
- Paracetamol
- Acetylsalicylsäure (ASS®)

Neben der schmerzlindernden Wirkung weisen sie zudem auch noch eine entzündungshemmende und fiebersenkende Wirkung auf. Häufig werden diese Tabletten in Form einer Selbstmedikation gegen Kopfschmerzen und Erkältungsbeschwerden eingesetzt, da sie ohne jegliches Rezept in der **Apotheke** zu erwerben sind; zumindest in gewissen Stärken.

Unter den zentral wirksamen **Schmerzmitteln** versteht man die Opiate und Opioiden, die die Weiterleitung der Schmerzsignale im zentralen Nervensystem (ZNS) blockieren. Diese Medikamente, wie zum Beispiel Morphium, werden bei starken bis sehr starken und chronischen Schmerzen, beispielsweise bei einer Krebserkrankung, nach Operationen, bei Nervenschmerzen oder Erkrankungen des Bewegungsapparats, eingesetzt. Manche Opioide werden auch zu Anti- Durchfall-**Medikamenten**, wie zum Beispiel Loperamid, Antitussivum (hustenstillendes Medikament), beispielsweise Kodein, oder zu einer Ersatzdroge bei einer **Heroinsucht**, dem Methadon, verarbeitet.

Diese Wirkstoffe, ganz gleich ob im **Schmerzmittel**, Anti-Durchfall- Medikament, Antitussivum oder der Ersatzdroge vorhanden, weisen ein extrem hohes Suchtpotenzial auf. Es entwickelt sich sowohl eine körperliche als auch eine psychische Abhängigkeit. Es werden Unruhen, Ängste, Anspannungen, die Unlust, Probleme verschwinden und dafür

fühlt sich der Betroffene euphorisch und in einem Rausch, aber auch verwirrt.
Aufgrund der hohen Gefahr abhängig zu werden unterliegen alle zentral wirksamen Schmerzmittel dem Betäubungsmittelgesetz

Ursachen
Werden die Peripher wirkenden **Schmerzmittel** zu oft und bzw. oder in zu hohen Dosen eingenommen, so können diese einen Dauerkopfschmerz verursachen. In diesem Fall wird der Betroffene also schon wieder zu einer **Schmerztablette** greifen. Darauf entsteht ein böser Teufelskreis. Nimmt man jahrelang und regelmäßig **Schmerzmittel** ein, so drohen Organschäden und im schlimmsten Fall das Versage der Nieren. Kombinationspräparate sind **Arzneimittel**, die zwei oder mehrere Wirkstoffe beinhalten. Handelt es sich um analgetische Kombinationspräparate enthalten dies meistens den Wirkstoff Koffein, damit der analgetische Wirkstoff schneller und besser ins Blut transportiert wird. Konsumiert man jedoch solche Kombinationspräparate sollte man sich im Klaren sein, dass die Risiko wahrscheinlicher auftreten und die Gefahr einer Abhängigkeit sehr groß ist. Die anregende Wirkung des Koffeins verlockt den Betroffenen zu einer häufigen Einnahme obwohl die Notwendigkeit nicht besteht. Es wird empfohlen lieber Monopräparate, also Arzneimittel mit nur einem Wirkstoff, zu verwenden, da diese nur selten eine Abhängigkeit entstehen lassen.

WICHTIG:
Jegliche Art von **Schmerzmittel** sollten im Monat höchstens zehnmal eingenommen werden. Ansonsten besteht eine hohe Gefahr abhängig zu werden. Bei den zentral wirksamen Schmerzmitteln besteht nur ein sehr geringes Risiko eine Abhängigkeit zu erwerben, wenn die Behandlung von einem Arzt genau kontrolliert wird. Erfolg dennoch eine dauernde und regelmäßige Einnahme dieser **Schmerzmittel**, zum Beispiel auch bei einer Selbstmedikation von dem rezeptfreien Wirkstoff Tramadol, kann es sehr schnell zu einer Abhängigkeit kommen.

Auch bei einer unkontrollierten und ständigen Anwendung illegalen Drogen, wie zum Beispiel Heroin, oder der Ersatzdroge Methadon, ist das Risiko enorm groß.

Symptome & Folgeschäden
Eine **Schmerzmittelabhängigkeit** bringt eine erhöhte Unfall- und Sturzgefahr mit sich. Insbesondere können schwere körperliche und auch seelische Folgen auftreten. Mögliche körperliche Folgen einer **Schmerzmittelabhängigkeit** sind:

- Es kann zur Entwicklung von Dauerkopfschmerzen kommen, die einen weiteren Tabletten- Konsum hervorrufen
- Es kann zu Bewegungs-, Gleichgewichts-, Sprach- und Konzentrationsstörungen kommen
- Bei einer Medikamentenabhängigkeit kann es zu Organschäden kommen, beispielsweise zu Leberschädigungen, Magenerkrankungen, Nierenversagen (Schätzungsweise sind etwa 10 bis 15 Prozent der Dialysepatienten wegen einer Medikamentensucht an den Nieren erkrankt)
- Kommt es aufgrund der Schmerzmittelabhängigkeit zu einer Überdosierung, so kann Atemlähmungen die Folge sein
- Lässt die Opioide Wirkung nach, so entsteht automatisch eine depressive Verstimmung
- Die Opioide haben während einer Medikamentensucht meistens eine stark ausgeprägte euphorisierende Wirkung

Psychische Folgen einer Schmerzmittelabhängigkeit können sein:

- Persönlichkeitsänderung
- Depressionen
- Angstzustände
- Interessenlosigkeit
- Stimmungsschwankungen
- Merkwürdige Reaktionen
- Der Betroffene kann seine Gefühle nicht mehr zeigen und mitteilen

Setzt man die **Schmerzmittel** ab oder lässt die Wirkung nach, so entstehen mehr oder weniger starke körperliche Entzugserscheinungen:

- Kopfschmerzen Schwitzen Frieren, Schüttelfrost
- Zittern Schwindel Abgeschlagenheit, Schlappheit, Erschöpfungszustände
- Unruhe Schmerzempfinden, am ganzen Körper möglich
- Herzrasen Schlafstörungen Muskelkrämpfe
- Magen- Darm- Beschwerden Geweitete Pupillen
- Epileptische Anfälle Hautveränderungen, Schwäche oder neurologische Symptome aufgrund einer Mangelernährung

Auch können psychische Entzugserscheinungen auftreten:

- Gedächtnisstörungen
- Wahrnehmungsstörungen

- Verhaltensstörungen
- Leistungs- und Konzentrationsstörungen
- Psychosomatische Störungen wie Angstzustände oder Neurosen
- Halluzinationen
- Demenz

In manchen Fällen waren ein oder mehrere Symptome der psychischen Entzugserscheinungen schon vorhanden. Weil der Betroffene diese jedoch erträglicher machen wollte, griff er zum **Suchtmittel**; in diesem Fall die **Schmerzmittel**.

Diagnose

Die Diagnose „ **Tablettenabhängigkeit**“ zu stellen fällt sogar oft dem Arzt schwer. Denn der Betroffene nimmt meistens nur eine niedrige Dosis der **Schmerztabletten** zu sich, dafür aber öfters. Auch versuchen sie sich eher unauffällig zu verhalten und sich in das Umfeld einzufügen, zumindest am Anfang der Schmerzmittelabhängigkeit.
Es gibt einige typische Hinweise, die auf eine **Medikamenten-** bzw. **Schmerzmittelabhängigkeit** hindeuten lassen:

- Heimlichkeit: Der Betroffene lässt sich oft die **Medikamente** von vielen unterschiedlichen Ärzten verschreiben um nicht auffällig zu werden. Auch eine Beschaffung der Arzneimittel auf illegalem Wege sind möglich
- Dosissteigerung: Der Betroffene konsumiert die **Arzneimittel** länger oder in größeren Mengen als der Arzt eigentlich verordnet hatte
- Indikationserweiterung: Der Betroffene verwendet die **Schmerztabletten** auch für andere Beschwerden oder in schwierigen Situationen
- Fixierung: Ein Leben ist zurzeit für den Betroffenen nicht mehr ohne **Schmerzmittel** denkbar. Es dreht sich alles nur noch um die Medikamenteneinnahme. Selbst eine Reduktion oder sogar eine Beendigung der Einnahme ist

nicht mehr möglich

Therapie
Wie bei jeder **Suchterkrankung** spielt der Wille des Betroffenen von dem **Suchtmittel** wegzukommen eine wesentliche Rolle. Eine Therapie ohne Einverständnis und Motivation des Betroffenen ist nicht denkbar.
Die einzige Möglichkeit eine Schmerzmittelsucht zu therapieren ist ein Entzug bzw. eine Entwöhnung. Diese erfolgt in einer Klinik unter medizinischer Beobachtung. Die

Prognose
Je früher man eine **Schmerzmittelabhängigkeit** behandelt und aus dem Weg räumt, desto besser ist die Prognose. Wurden Jahre- oder sogar Jahrzehntelang **Schmerzmittel** ohne erkennbaren Beschwerden, missbräuchlich eingenommen, ist es nicht unwahrscheinlich, dass sich in dieser Zeit Organschäden gebildet haben.

Fassen Sie Mut und trauen sich einen Entzug gegen ihre **Tablettensucht** vorzunehmen. Sie werden hinterher froh sein, dass sie es gewagt haben.

Vorbeugen
Achten Sie darauf, dass sie **Schmerzmittel** nicht gleich bei jedem Wehwehchen zu sich nehmen. Legen Sie sich lieber bei leichten Kopfschmerzen ein wenig hin und ruhen sich aus. Dies kann manchmal schon Wunder wirken. Oder versuchen Sie es erst einmal mit bewährten Hausmitteln in den Griff zu bekommen. Sind die Kopfschmerzen danach immer noch nicht verschwunden, so können Sie immer noch zu einem **Schmerzmittel** greifen.
Beachten Sie jedoch, dass Sie auf keinen Fall mehr als 10 Tage im Monat zu Schmerzmitteln greifen sollten.

Medikamentensucht - Stimulanzien

Definition & Allgemeines
Stimulanzien, auch **Aufputschmittel** genannt, sind Substanzen, die auf den Körper eine anregende Wirkung haben. Laut der WHO (Weltgesundheitsbehörde) wird die Aktivität der Nerven erhöht, verbessert und beschleunigt. Liegt nun eine Abhängigkeit vor, verspürt der Betroffene ein dauerndes Verlangen solche Substanz einzunehmen. Die begehrtesten**Stimulanzien** sind u.a.:

- Xanthine (z. B. Koffein oder Theobromin)
- Nikotin
- Amphetamine
- Ephedrin
- Mesocarb
- Illegale Stimulanzien (z.B. Kokain, Speed, Ecstasy)

Da viele **Stimulanzien** eine appetithemmenden Wirkung haben und waren sie früher in vielen Appetitzüglern bzw. **Schlankheitsmittel** vorhanden. Dies verleitete natürlich die Anwender zu einer dauerhaften Einnahme dieser Mittelchen und gelangte somit in eine ungewollte Abhängigkeit. Heutzutage ist dies verboten. Auch in der Medizin werden die Stimulanzien als Therapie verwendet. Zum Beispiel werden in der Lungenheilkunde zur Therapie von Asthma bronchiale, Schlafapnoe oder chronisch obstruktive Lungenerkrankung (COPD) die Stimulanzien vom Xanthintyp, hauptsächlich das Theophyllin, benutzt. Bei einem regelmäßigen Konsum der Stimulanzien kann es zu einer Abhängigkeit kommen.

Ursachen
Das **Koffein**, das aus der Kaffeebohne gewonnen wird, ist eines der am häufigsten verwendeten **Aufputschmittel**. Viele Menschen trinken deswegen jeden Morgen mindestens eine Tasse Kaffee um wach zu werden bzw. zu bleiben.

Aber das**Koffein** ist nicht nur im Kaffee vorhanden, sondern auch in Cola, Energy- Drinks, Kakao, Tee, Guarana, in immer mehr Körperpflegeprodukten und auch in der Apotheke als Tabletten zu bekommen. Auch ist das Koffein oft ein Bestandteil mancher Erkältungs- und Schmerzmittel. Es verstärkt den schmerzstillenden Effekt und beschleunigt den Wirkungseintritt der Hauptbestandteile. Während einer Koffeinzufuhr in unserem Körper wird ein biochemischer Prozess in Gang gesetzt.
Das Koffein hemmt die Enzyme in unserem Organismus, die Phosphodiesterasen(Gruppe von Enzymen) die eigentlich dafür verantwortlich ist, dass ein anderer Stoff abgebaut wird (cyclischen zu acyclischen AMP). Aufgrund dessen steigt die cyclische AMP- Konzentration in den Zellen. Somit hält die Adrenalinwirkung länger an.

Symptome & Folgeschäden
Die Stimulanzien wirken:

- Anregend
- Hemmen den Appetit
- Unterdrücken die Müdigkeit
- Lassen den Rededrang steigern

Besteht eine **Abhängigkeit** von **Stimulanzien**, ist es möglich an eine Überdosierung des Stoffes zu gelangen. Eine Überdosierung von Stimulanzien kann zu folgenden Symptomen kommen:

- Herzrasen
- Bluthochdruck
- Schweißausbrüche
- Übelkeit und Erbrechen
- Pupillenerweiterung
- Aggressivität
- Schlaflosigkeit
- Erregtheit
- Selbstüberschätzung

- Psychosen (bei Amphetaminderivaten und Kokain)

Setzt man die **Schlaf- & Beruhigungsmittel** ab oder lässt die Wirkung bei einer **Abhängigkeit** nach, so entstehen mehr oder weniger starke körperliche Entzugserscheinungen:

- Kopfschmerzen
- Schwitzen
- Frieren, Schüttelfrost
- Zittern
- Schwindel
- Abgeschlagenheit, Schlappheit, Erschöpfungszustände
- Unruhe
- Schmerzempfinden, am ganzen Körper möglich
- Herzrasen
- Schlafstörungen
- Muskelkrämpfe
- Magen- Darm- Beschwerden
- Epileptische Anfälle
- Hautveränderungen, Schwäche oder neurologische Symptome aufgrund einer Mangelernährung

Konsumiert man regelmäßig Koffein, ganz egal ob dies als Getränk oder als Zusatzstoff in Medikamente geschieht, so gewöhnt sich der Körper daran und er wird zunehmend unempfindlich dagegen gemacht. Man kann jedoch eine Gewöhnung an Koffein erkennen: Sobald kein Koffein mehr eingenommen wird, tritt ein Entzugskopfschmerzen auf, der einige Tage bestehen bleibt.

Diagnose
Die Diagnose „**Medikamentenabhängigkeit**“ ist für den Arzt sehr schwer festzustellen und zu diagnostizieren. Bekanntlich verheimlicht der Betroffene seine **Abhängigkeit** und verhält sich eher unauffällig. Trotz allem gibt es einige typische Hinweise, die auf eine **Medikamentenabhängigkeit** hindeuten lassen:

- Heimlichkeit: Der Betroffene lässt sich oft die **Medikamente** von vielen unterschiedlichen Ärzten verschreiben, um nicht auffällig zu werden. Auch eine Beschaffung der **Arzneimittel** auf illegalem Wege zieht der Betroffene in Betracht um sein Verlangen zu beruhigen.
- Dosissteigerung: Der Betroffene konsumiert die **Arzneimittel** länger oder in größeren Mengen als der Arzt eigentlich verordnet hatte
- Indikationserweiterung: Der Betroffene verwendet die **Stimulanzien** auch für andere Beschwerden oder in schwierigen Situationen
- Fixierung: Ein Leben ist zurzeit für den Betroffenen nicht mehr ohne **Aufputschmittel** denkbar. Es dreht sich alles nur noch um die Einnahme. Selbst eine Reduktion oder sogar eine Beendigung der Einnahme ist nicht mehr möglich

Therapie

Das A und O für eine erfolgreiche **Therapie** ist die Mitarbeit und Motivation des Betroffenen. Die einzige Möglichkeit eine Stimulanzien- Abhängigkeit zu therapieren ist ein Entzug bzw. eine Entwöhnung. Diese erfolgt in der Regel in einer Klinik unter ärztlicher Beobachtung. Die Vorgehensweise können Sie dem Punkt

Prognose

Es gilt immer: Je früher man eine **Medikamentenabhängigkeit** erkennt und behandelt, desto besser ist auch die **Prognose**. Sind die **Arzneimittel** bereits etliche Jahre eingenommen worden, so ist es wahrscheinlich, dass schon Organschäden vorhanden sind.

Sucht von flüchtigen Lösungsmitteln

Definition

Die **Sucht** bzw. die **Abhängigkeit** von **Inhalantien** beschreibt das ständige konsumieren von Schnüffelstoffen, wie zum Beispiel **Lösungsmitteln**. Die Dämpfe dieser Stoffe werden entweder über die Nase eingeatmet (sniffing) oder gasartige hochkonzentrierte Stoffe werden über den Mund tief inhaliert (huffing). Auch werden häufig dazu gefährliche Hilfsmittel, beispielsweise Plastiksäcke, verwendet, sodass die einzuatmende Konzentration der Stoffe höher wird und es letztendlich zu einem schnelleren Rauschzustand kommt (bagging). Hier besteht jedoch eine hohe Erstickungsgefahr!!!

Am häufigsten vertreten ist die Verwendung bzw. **Abhängigkeit** der **Inhalantien** bei den Jugendlichen. Mögliche Verwendungsgründe sind:

- Gruppenzwang
- Neugierde
- Als Drogenersatz, Rauschmittel bzw. Halluzinogen entdeckt
- Das unbewusste Kennenlernen des betäubenden Zustands
- Gesetzlich erlaubt (der missbrauch ist nicht strafbar)

- Günstig
- Überall zu bekommen
- Leicht zu verstecken (da in jedem Haushalt solche Inhalantien vorhanden sind, fallen sie nicht auf)
- Es ist kein Dealer nötig
- Häufig anwendbar

Die Anwendung kann also immer erfolgen, wenn gerade das Verlangen danach vorhanden ist. Zudem ist der Missbrauch sehr schwer nachzuweisen. Noch ein Nachteil eines Schnüffelstoffmissbrauches ist, dass es zu einer starken Suchtentwicklung kommen kann, auch „heavy user“ genannt.

Inhalantien

Nachfolgend möchten wir Ihnen gerne aufzählen, welche Inhalantien benutzt werden und sich eine Abhängigkeit entwickeln kann:

Klebstoffe

- Haushaltskleber (z.B. Uhu)
- Modellkleber (z. B. für Eisenbahn- oder Automodelle)
- Tischtenniskleber

Lösungsmittel

- Nagellackentferner
- Feuerzeugbenzin, Benzin
- Lackverdünner
- Leuchtstifte
- Markierstifte
- Korrekturlacks (z. B. Tip Ex)
- Vergasreiniger

Spraydosen

- Haarspray
- Deodorantsprays
- Lackspray
- Raumsprays
- Gebäude- und Farbsprays

Gas

- Helium

- Propan
- Erdgas
- Butan (z. B. Feuerzeuggas)
- Camping - Gas
- Nitro- Oxid
- ISI- Boy Nachfüllgas

Reinigungsmittel

- Fensterputzmittel
- Teppichreiniger
- Fleckenentferner
- Putzmittel
- andere Haushaltschemikalien

Medizinische Präparate

- Narkosegas
- Lachgas
- Ether
- Chloroform
- Desinfektionsmittel
- Hochprozentiger Alkohol (u.a. auch als Desinfektionsmittel zu benutzen)

Amyl- und Butylnitrit

- Poppers (Rush, Rave oder Hardware)
- Snappers (Stimulantien)
- „Bolt“
- „Locker roem“
- „Climax“ (Video- Kopf- Reiniger)

Wirkung der Inhalantien

Die Inhalantien lösen 3 verschiedene Wirkungen aus:

- Rauschartige Wirkung: Bei der rauschartigen Wirkung tritt das Gefühl der Verlangsamung der Körper- und Gehirnfunktionen, des Wegetreten seins, des Benommen seins und auch der Wahrnehmungsverfremdung ein.
- Halluzinogene Wirkung: Bei der halluzinogenen Wirkung

können sowohl optische, taktile (über die Haut) als auch akustische Halluzinationen auftreten.
- Narkotische Wirkung: Die narkotische Wirkung bewirkt Bewußtlosigkeitszustände, die bis zum Koma führen können.

Das Ausmaß der Wirkung hängt allerdings von der inhalierten Dosis ab. Die Wirkung reicht dabei von einer mäßigen Stimulation und Hemmungsverlust bis hin zu der Betäubung und Verlust des Bewußtsseins.

Bei der Anwendung der Schnüffelstoffe, vor allem aber bei Propan-, Butan-, Camping- und Feuerzeuggas, kann es zu einem plötzlichen Schnüffeltod kommen. Dabei kann dies sowohl bei der ersten, hundertsten oder erst nach der tausendsten Anwendung geschehen.

Anzeichen für die Abhängigkeit von Inhalantien

Es gibt einige Hinweise, die auf einen Missbauch bzw. eine Abhängigkeit von Schnüffelstoffen hindeuten:
- Allgemeine Abwesenheit → der Betroffene ist in Gesprächen nicht zu erreichen und völlig abwesend
- Dauernde Müdigkeit
- Schulprobleme → der Betroffene schwänzt häufig die Schule, es werde meistens schlechte Schulnoten mit nach Hause gebracht und der Betroffene hat erhebliche Lernschwächen und Verständigungsprobleme

Auch können Auffälligkeiten am bzw. des Betroffenen ebenso einen Hinweis auf eine Abhängigkeit geben:
- Rote Augen
- Mundgeruch (nach chemischen Mitteln)
- Der Betroffene macht den Eindruck als sei er betrunken
- Unsicherer Gang, torkeln
- Reizbarkeit
- Nervosität
- Unruhezustände
- Übelkeit

- Appetitverlust
- Flecken im Gesicht, vor allem um den Mund herum
- Verstopfte Nase
- Schwindelanfälle
- Herzrasen
- Kollapsneigung
- Klebstoffspuren oder Farbflecken auf der Kleidung

Auch für die chronische Abhängigkeit, auch „heavy User“ genannt, von Inhalantien gibt es einige Anhaltspunkte:
- Der Betroffene ist emotional labil, d.h. es besteht eine Nervosität, Reizbarkeit, depressive Verstimmung bis hin zu einem Selbstmordversuch
- Es kommt zum Verlust des Kurzzeitgedächtnisses. Dabei klagt der Betroffene über eine Denkschwäche. Es treten Hirnleistungsstörungen, eine Gehirnatrophie (Schwund des Hirngewebes) und dementiellen Zuständen auf.
- Der Betroffene entwickelt Schizophreniforme Psychosen
- Zittern der Finger und Augen
- Sehstörungen (Flimmern bis zur Erblindung)
- Gangunsicherheit (vor allem ein breitbeiniger Gang)
- Hörprobleme bis hin zur Taubheit
- Geschmacks- und Geruchsverlust
- Verwaschene und stolpernde Sprache
- Verlangsamung der Gehirnströme (im EEG zu sehen)

Folgeschäden

Bereits bei dem ersten intensiven Inhalieren dieser giftigen Stoffe kann es zu **Folgenschäden** kommen. Vor allem wird das Gehirn bei solch einer Situation stark beeinträchtigt. Die Schnüffelstoffe lösen die Zellmembranen der Gehirnzellen auf, so dass es als erstes zu Funktionsausfällen kommt. Später sterben die Gehirnzellen ab.
Wir möchten Ihnen gerne aufzählen, welche Folge- bzw. Organschäden das Inhalieren solcher Giftstoffe mit sich bringt:

Gehirn
- Dauerhafte Halluzinationen
- Psychiatrische Erkrankungen
- Empfindungsstörungen
- Vegetativ Störungen

Großhirn
- Gedächtnisverlust
- Psychosen
- Reizbarkeit
- Reduktion der Lernfähigkeiten
- Merkschwierigkeiten und Konzentrationsstörungen
- Veränderung der Persönlichkeit

Kleinhirn
- Gangunsicherheit
- Zittern
- Gleichgewichtsstörungen
- Verwaschene Sprache
- Koordinationsstörungen
- Unkontrollierte Bewegungsabläufe

Gehör (vor allem durch die Inhalation von Toluol)
- Schwerhörigkeit
- Taubheit

Sehnerv (vor allem durch die Inhalation von Toluol)
- Sehverschlechterung
- Erblindung

Atemwege (durch Reizungen der Giftstoffe)
- Schnupfen
- Verätzungen des Mundes und der Nase
- Heisere Stimme

Lungen (mehrmaliges Inhalieren führt zu Lungenveränderungen)
- Atemprobleme
- Bronchitis
- Gestörter Gasaustausch
- Interstitielle Lungenerkrankungen (in den Zwischenräumen)

Herz

- Plötzlicher Schnüffeltod (schon bei der ersten Inhalation möglich!)
- Herzrhythmusstörungen
- Vagusreizung
- Sensibilisierung für Katecholamine
- Asystolie (Stillstand der elektrischen und mechanischen Herzaktion)
- Herzstillstand

Leber (vor allem bei der Inhalation von Halogenierten Lösungsmittel)
- Gelbsucht
- Leberzellschädigung

Nieren (vor allem bei totuolhaltigen Lösungsmittel)
- Nierenschädigungen
- Nierensteine
- Säureausscheidung der Niere beeinträchtigt

Peripheres Nervensystem (vor allem bei der Inhalation von Nitroverbindungen und Hexangas)
- Lähmungen
- Nervenschmerzen
- Kribbeln am Körper

Muskeln
- Reduzierte Muskelkraft
- Muskelschwund
- Reduzierter Muskeltonus

Blut (vor allem bei der Inhalation von Nitroverbindungen)
- Sauerstofftransport im Blut ist blockiert
- Hypoxämien (Sauerstoffmangel im arteriellen Blut)
- Erstickungszustände

Inhaliert eine schwangere Frau solche giftigen **Schnüffelstoffe**, überwinden diese die Plazenta und verbreiten sich in dem Kreislauf des Ungeborenen Babys. Dies bedeutet, dass viele Organe, vor allem auch das Gehirn, beschädigt werden und so das Licht der Welt erblicken. **Es können folgende Folgeschäden auftreten:**
- Körperlich behindertes Kind

Haus Niedersachsen gGmbH

Fachklinik Oerrel

- Förderung der beruflichen Integration
- Wiedererlangung bzw. Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit
- Förderung von Selbstsicherheit und sozialer Kompetenz
- Verbesserung der Selbstwahrnehmung und des Selbstwerterlebens
- Entwicklung neuer Lebensperspektiven
- Erkennen und Einüben neuer Verhaltens- und Problemlösestrategien
- Förderung der Beziehungs- und Konfliktfähigkeit
- Einleitung von Klärungsprozessen im sozialen Umfeld (Familie, Freundeskreis, Arbeit u.a.)
- Vermittlung in eine ambulante Weiterbehandlung oder Adaptionsbehandlung bzw. in eine Selbsthilfegruppe

Wohnheim Emmen

Betreuung und Begleitung

- bei der Alltagsbewältigung
- in Konfliktsituationen
- bei seelischen Krisen
- Training von lebenspraktischen Fähigkeiten
- Haushaltsführung
- Tagesstrukturierung
- Freizeitgestaltung
- Umgang mit Finanzen
- Leben in der Gemeinschaft
- Unterstützung und Begleitung bei Behördengängen
- Unterstützung bei der Entwicklung persönlicher Zukunftsperspektiven
- Einzelgespräche
- Gruppengespräche
- Gemeinschaftsaktivitäten

Adaption Hambühren

Wir bieten:

- eine hohe berufliche Wiedereingliederungsquote
- kompetente Unterstützung bei der Lösung von Problemen
- Stabilität
- Stärkung der Abstinenzfähigkeit

40 Jahre Zuverlässigkeit schafft Vertrauen

Kontakt:

Fachklinik Oerrel

Haus Niedersachsen gGmbH
Fachklinik Oerrel
Feldstraße 5
29386 Dedelstorf
Tel.: 05832/820
Fax: 05832/8246
oerrel@haus-niedersachsen.de

Wohnheim Emmen

Haus Niedersachsen gGmbH
Wohnheim Emmen
Im Winkel 58
29386 Hankensbüttel
Tel.: 05832/8270
Fax: 05832/8290
emmen@haus-niedersachsen.de

Adaption Hambühren

Haus Niedersachsen gGmbH
Adaption Hambühren
Nienburger Straße 24
29313 Hambühren
Tel.: 05084/5868
Fax: 05084/3435
hambuehren@haus-niedersachsen.de

- Geistig behindertes Kind
- Fehlgeburten

Verhaltensregeln

Sicher fragen Sie sich, was Sie tun sollen, wenn Sie Ihr Kind oder eine andere Person antreffen, die Schnüffelstoffe inhaliert haben. **Wir möchten Ihnen gerne ein paar Erste Hilfe Tipps für solch eine Situation geben:**

1. bewahren Sie Ruhe – Es hilft keinem, wenn Sie nun selbst in Panik geraten. Versuchen sie ruhig zu bleiben, denn der Betroffene, sowohl bei bewusstlosen als auch bei ansprechbaren Betroffenen kann dies der Fall sein spürt Stresssituationen und Schreckaktionen bei der helfenden Person. Dadurch können Herzrhythmusstörungen oder sogar ein plötzlicher Herztod ausgelöst werden.
2. Raum lüften – Bringen Sie frische Luft in den Raum, indem Sie die Fenster und gegebenenfalls auch die Türen öffnen.
3. Keine Medikamente geben – Geben Sie dem Betroffenen bloß keine Medikamente, vor allem keine Kreislaufmedikamente, da das Herz in dieser Situation auf adrenalinhaltige Substanzen überempfindlich reagiert
4. Prüfen Sie die Körperfunktionen – Kontrollieren Sie die Bewusstseinslage, die Atmung und den Puls des Betroffenen. **Hier gibt es 3 Situationen:**

- Der Betroffene ist wach - ruhig zureden
  - für ausreichende frische Luft sorgen
  - kein Streit bzw. Diskussionen mit dem Betroffenen beginnen (Aufregung kann zu Aggressivität, schweren Halluzinationen und Herzrhythmusstörungen führen)

- Der Betroffene ist bewusstlos - Schocklagerung
  - Atemwege freimachen
  - Notarzt rufen

- Der Betroffene atmet nicht mehr - Notarzt rufen
  - sofortige Wiederbelebungsmaßnahmen

Was können Eltern, Verwandte und Freunde tun?

Viele Menschen kommen das erste Mal in der **Pubertät** mit legalen aber auch illegalen Drogen in Kontakt. Dabei bleibt es bei einigen **Jugendlichen** wirklich nur beim „ausprobieren“ der Drogen, aber andere **Jugendliche** kommen nicht mehr so schnell davon weg. Entweder sie kommen erst nach einiger Zeit von den **Drogen** wieder weg, erhöhen den Konsum so, dass es unproblematisch ist oder sie genießen die Droge immer und immer wieder, dabei wird ständig der Konsum erhöht, sodass eine Abhängigkeit nicht mehr zu umgehen ist. Je früher man das erste Mal mit solch einem **Suchtmittel** in Kontakt gerät, desto häufiger ist die **Abhängigkeit** die Folge. Das wichtigste ist also, den Betroffenen so früh wie möglich zu erreichen und eine Unterstützung zu geben - vor einer **Abhängigkeit** ist dies natürlich am besten und wirkvollsten.

Man sollte als **Eltern**, **Verwandte** und **Freunde** darauf achten, dass den **Jugendlichen** folgende Schutzfaktoren gegeben werden, um eine Abhängigkeit durch das „ausprobieren der Droge“ zu umgehen:

- Vermitteln Sie ein gesundes Selbstwertgefühl
- Geben Sie ein sicheres, beständiges soziales Umfeld
- Achten Sie auf ein Freundeskreis ihres Kindes, in dem keine Suchtmittel konsumiert werden.
- Machen Sie Ihrem Kind bewusst, dass Suchtmittel teuer und schwer zu beschaffen sind. Zählen Sie auch die möglichen Konsequenzen auf.
- Gehen Sie selber als Eltern, Verwandte und Freunde verantwortungsvoll mit Alkohol um und rauchen Sie möglichst nicht.

Je mehrere Risikofaktoren auf den Betroffenen zutreffen, desto höher ist die Wahrscheinlichkeit, dass aus dem Konsum eine**Abhängigkeit** entsteht:

- Der Betroffene hat traumatische Erlebnisse, soziale und / oder familiäre Probleme
- Täglicher Alkohol- und Tabaksucht in der Familie oder auf der Arbeit bzw. in der Schule
- Die Drogen sind leicht zu beziehen
- Regelmäßiger und nicht notwendiger Umgang mit Medikamenten

Seien Sie ein gutes Vorbild

Versuchen Sie als **Eltern**, Verwandte und Freunde ein gutes Vorbild zu sein. Es ist erwiesen, dass Kinder, deren **Eltern**regelmäßig Alkohol zu sich nehmen, rauchen oder andere Drogen konsumieren, sehr oft ebenso eine **Abhängigkeit** von Suchtmitteln entsteht. Viele Menschen brauchen abends zum Abschalten eine Flasche Wein oder Bier und der andere nimmt bei jedem kleinen Wehwehchen gleich ein Medikament ein. Diese Handlungen schauen sich Kinder bzw. Jugendliche, vor allem vor dem 10. Lebensjahr, ab und eifern sie später nach. Sie denken, die Suchtmittel sind die einzigen Lösungen für das anstehende Problem. Natürliche kann es auch mal Situationen geben, wo man ein Glas zu viel trinkt und über die Stränge schlägt. Dennoch sollten Sie auch zum Beispiel auf einer Familienfeier trotz Alkoholverzehr „Nein“ sagen, damit Ihr Kind lernt, später selbst bei einem Gruppendruck „Nein“ sagen zu können.

Setzen Sie klare Regeln

Es ist natürlich wichtig seinem Kind gewisse Freiräume einzuräumen. Aber auch feste Regeln sind nicht zu umgehen. Seien Sie dabei stets konsequent. Zum Beispiel ist es wichtig als Eltern darauf zu achten, dass das Kind unter 16 Jahren keinAlkohol bekommt. Auch sollte es da keine Ausnahme

bei besonderen Gelegenheiten geben. Einem über 16 jährigen**Jugendlichen** jeglichen Alkohol zu verbieten ist vielleicht übertrieben, dennoch sollte ein stark angetrunkener Jugendlicher über seine Grenzen klar aufgeklärt werden.

Zeigen Sie Verständnis und geben genug Freiraum

Gibt es Probleme in der Schule oder bei der Ausbildung, so ist es wichtig seinem **Kind** Mut zu machen und ihm zu zeigen, dass es Dinge im Leben gibt, die einen aufmuntern können, zum Beispiel ein Sportverein, Musikschule, Jugendzentren, Freizeitbeschäftigungen wie ins Kino gehen usw. Natürlich sind diese Aktivitäten, mit Erfolge und Spaß aber auch mit eventuellen Enttäuschungen verbunden. Zudem ist es unumgänglich, dass der Jugendliche einen Ort zum zurückziehen und entspannen hat. Es gibt nämlich eine Menge an Jugendlichen, die keinen anderen Ausweg mehr finden, vor den alltäglichen Problemen und Sorgen zu fliehen, außer mit einem Drogenkonsum. Natürlich muss der Jugendliche selber die Erfahrungen sammeln, aber sie brauchen dabei viel Unterstützung und Rat, um nicht in die falsche Richtung zu laufen. Was nicht heißen soll, dass sie für Ihr Kind alle Aufgaben und Pflichten übernehmen sollten, um ihm das Leben so Leben angenehm wie möglich zu machen. In jedem Leben gibt es Enttäuschungen, die man machen muss um aus den Fehlern zu lernen. Man sollte als Eltern viel Liebe, Anerkennung und Verständnis aufbringen, um eine gewisse Hilfe zu sein und eine Unterstützung zu gewährleisten.

Achten Sie auf Warnhinweise und nehmen Sie diese ernst

Es gibt einige Warnhinweise, die auf eine Sucht bei Jugendlichen hindeuten:

- Der Betroffene kann keine Probleme lösen und weicht der Situation immer aus
- Lustlosigkeit bei Tätigkeiten, die vorher gerne gemacht wurden
- Fehlende Kritikfähigkeit

- Bindungsangst, d.h. es werden jegliche Freundschaften beendet und keine neuen geknüpft
- Einsamkeit und Isolation der Außenwelt. Dies kann sich zum Beispiel durch ein übermäßiges Essen äußern
- Kein oder geringes Selbstvertrauen

Bieten Sie Hilfe an, aber erzwingen Sie sie nicht
Haben Sie den Verdacht, dass eine **Abhängigkeit** bei Ihrem **Kind** besteht, so sollten Sie nicht unüberlegt handeln. Denn dies kann schnell zu einem Verlust des Vertrauensverhältnisses führen. Das allererste, was sie tun sollten, ist sich genügend über die jeweilige Droge und deren **Abhängigkeit** zu informieren. Suchen Sie zunächst ein Gespräch zum Beispiel mit Ihrem Mann / Lebensgefährten, mit einem Suchtberater, **Familienberater**, engen Freunden oder Verwandten. Als nächstes wäre das Gespräch mit dem Betroffenen an der Reihe. Dabei ist es durchaus wichtig, keine Vorwürfe auszusprechen. Denn dadurch erreichen sie lediglich das Gegenteil von dem, was sie gerne erreichen möchten. Versuchen Sie bei dem Gespräch mit Ihrem Kind Ihre Gefühle, Sorgen und Ängste deutlich zu machen. Zählen Sie auch die möglichen Folgen der Droge auf. Rechnen Sie auch damit, dass Ihr **Kind** Sie auf Ihren eigenen Konsum mit Zigaretten oder Alkohol ansprechen und kritisieren wird. Neben den Vorwürfen sind auch die Gabe von Hausarrest oder der Versuch, die Drogen zu vernichten äußerst Kontraproduktiv. Auch können Sie nicht verlangen, dass der Betroffene zu einem sofortigen Verzicht der Suchtmittel bereit ist. In der Regel braucht dieser eine gewisse Zeit, um Hilfe von außen anzunehmen.

Tag der Senioren in Gifhorn

Nach anfänglichen Unklarheiten mit dem Veranstalter hatten wir trotz der wenigen helfenden Händen, einen schönen erfolgreichen Tag. Leider standen wir sehr nah an der Hauptbühne so das die Darbietungen sehr laut waren und Gespräche sehr schwierig wurden. Herzlichen Danke an alle Beteiligten.

Bernd

DNB e.V. Lv NDS

hunkemöller
DNB e.V.

DNB e.V. Lv NDS
DNB INFO
DNB e.V.
SHG UELZEN

Tipps zum Umgang mit Suchtdruck

Was ist Suchtdruck?

Suchtdruck, auch als Craving bekannt, beschreibt ein **intensives Verlangen** nach einer **Substanz** wie Alkohol oder einem bestimmten **Verhalten** wie Glücksspiel. Suchtdruck wird häufig als drängende Unruhe oder überwältigendes Bedürfnis empfunden. Es ist ein typisches Merkmal psychischer Abhängigkeit.

Viele glauben, dass es allein an ihrer Willenskraft liegt, den Suchtdruck zu überwinden. Doch diese Annahme kann trügerisch sein. Effektiver ist es, **passende Strategien** für sich selbst zu finden, um besser mit diesen herausfordernden Situationen umzugehen.

Strategien im Umgang mit Suchtdruck

Es gibt eine Reihe bewährter Strategien, die helfen können, den Suchtdruck zu überwinden. Welche Methode am besten wirkt, ist individuell verschieden und hängt oft von der persönlichen

Situation und den eigenen Erfahrungen ab.

Mögliche Strategien können sein:

Im Vorhinein planen

Eine der effektivsten Methoden im Umgang mit Suchtdruck ist es, sich im **Vorfeld** einen **konkreten Plan** zurechtzulegen. Denn wenn man bereits vorher über Alternativen nachdenkt, fällt es später leichter, diese umzusetzen.

Überlegen Sie sich im Voraus, welche Aktivitäten oder Hobbys Ihnen helfen können, sich abzulenken. Gibt es Sportarten, kreative Tätigkeiten oder Entspannungsübungen, die Sie ausprobieren möchten? Oder haben Sie Freunde oder Familienmitglieder, auf die Sie in kritischen Momenten zählen können?

Hilfreich ist es zudem, sich bereits im Vorfeld die eigenen Beweggründe bewusst zu machen und diese schriftlich festzuhalten. Wenn die Motivation einmal nachlässt, können Sie darauf zurückgreifen. Auch ein inspirierendes Zitat, ein persönliches Mantra oder ein Symbol für den Neuanfang – wie etwa ein Armband oder ein Stein – kann unterstützend wirken.

Indem Sie sich rechtzeitig Gedanken machen und Alternativen parat haben, erhöhen Sie die

Wahrscheinlichkeit, dem Suchtdruck erfolgreich zu widerstehen.

Step by Step

Der Suchtdruck kann überwältigend erscheinen, besonders in den ersten Minuten. Eine bewährte Strategie ist es, sich kleine Ziele zu setzen und Schritt für Schritt vorzugehen. Nehmen Sie sich vor, den Suchtdruck **zunächst nur für die kommenden 10 Minuten auszuhalten** und lenken Sie sich in dieser Zeit gezielt ab. Sobald diese ersten Minuten überstanden sind, wird es oft leichter, auch den restlichen Drang zu überwinden.

Ablenkung

Es hilft auch sich gezielt abzulenken. **Körperliche Aktivitäten** wie Sport, ein Hausputz oder **kreative Hobbys** können helfen, das Verlangen zu überwinden und sich auf andere Gedanken zu bringen. Bei akutem Suchtdruck können zudem Maßnahmen wie eine kalte Dusche, körperliche Betätigung, scharfes Essen, das Riechen an Duftölen oder das Drücken eines Stressballs Linderung verschaffen.

Neue Eindrücke

Manchmal hilft es, sich bewusst aus der aktuellen Umgebung zu entfernen und **neue Orte aufzusuchen**. Gehen Sie an Orte, die nicht mit Ihrem Konsumverhalten in Verbindung stehen, und treffen Sie Menschen, die nichts damit zu tun haben. Neue Eindrücke und Begegnungen können Ihre Gedanken in eine andere Richtung lenken und Ihnen helfen, Abstand vom Suchtdruck zu gewinnen. Sei es durch einen Spaziergang im Park, einem Besuch in einem Café oder das Treffen mit Freunden, die Sie unterstützen.

Distanz

Schaffen Sie **Abstand zu Auslösern des Konsums**. Das können Personen sein, mit denen Sie früher konsumiert haben, bestimmte Orte, die mit dem Konsum in Verbindung stehen, oder sogar Gegenstände, die Erinnerungen an diese Zeiten wecken. Wer sich bewusst von solchen Auslösern fernhält, dem fällt es auch leichter, nicht in alte Muster zurückzufallen.

Anders drüber denken

Es kann auch eine wirksame Strategie sein, **die eigene Perspektive bewusst zu verändern**. Erinnern Sie sich daran, dass das Verlangen meist nur von kurzer Dauer ist und von selbst wieder nachlässt. Richten Sie Ihren Fokus auf die Gründe, warum Sie den Konsum beenden wollen, und visualisieren Sie die positiven Veränderungen, die dies in Ihrem Leben bewirken kann.

Telefonieren

Einigen kann es helfen, eine nahestehende Person anzurufen, wenn der Suchtdruck übermächtig wird. Denn oft reicht es schon, darüber zu sprechen, damit sich der innere **Druck verringert** und eine **Erleichterung eintritt**. Sie müssen diese Herausforderung nicht alleine bewältigen.

Professionelle Hilfe

Manchmal ist es sinnvoll, sich professionelle Unterstützung zu holen. In einer **Beratung**, wie sie beispielsweise über DigiSucht angeboten wird, können **individuelle Strategien entwickelt** werden, die speziell auf Ihre Situation abgestimmt sind. Professionelle Berater:innen helfen Ihnen dabei, Ihre persönlichen Auslöser zu identifizieren und effektive Bewältigungsstrategien zu erarbeiten, die für Sie langfristig am besten funktionieren.

Suchtdruck umgehen – Trigger meiden und Alternativen schaffen

SCHLADEMANN

Ihr starker Partner.

Als leistungsstarkes Familienunternehmen stehen wir seit über 50 Jahren unseren Kunden als Partner zur Seite.
Mit moderner Technik und eigenem Maschinenpark sind wir gerne für Sie da.

Abbruch und Recycling
Bagger-, Kies- und Erdarbeiten
Containerdienst und Entsorgung
Kiesgruben und Abfallannahme
Asbest- und Brandschadensanierung

Schlademann Kies- und Baggerbetrieb GmbH & Co KG
Alt Prielip 16. 29571 Rosche. Telefon (0 58 03) 3 81. Telefax (0 58 03) 14 88.
e-Mail info@schlademann.de. www.schlademann.de

Um langfristig abstinent bleiben zu können, ist es entscheidend, den Alltag so zu gestalten, dass Triggersituationen vermieden werden. Du kannst auch neue Hobbies oder Aktivitäten für dich entdecken, die das Belohnungssystem im Gehirn auf gesunde Weise aktivieren.

Beispiele für Trigger können sein:

1. **Stress:** Wenn du hohen Druck im Beruf, in der Schule oder in persönlichen Beziehungen erlebst, kann das Suchtdruck auslösen.
2. **Emotionale Zustände:** Wenn du dich ängstlich, traurig, einsam, wütend oder gelangweilt fühlst, kann das als Trigger wirken.
3. **Soziale Situationen:** Der Umgang mit bestimmten Personen oder in Gruppen, die den Konsum von Substanzen fördern, kann deinen Suchtdrang erhöhen.
4. **Bestimmte Orte:** Orte, die du mit dem Konsum einer Substanz verbindest, können Erinnerungen und Verlangen in dir wecken.
5. **Jahrestage:** Besondere Daten, die mit dem Konsum oder bestimmten Ereignissen in deinem Leben verbunden sind, können Trigger sein.
6. **Konflikte:** Auseinandersetzungen in deinen Beziehungen, bei der Arbeit oder mit Freunden können den Wunsch nach Suchtmitteln verstärken.
7. **Wenn Du Suchtmittel oder zugehörige Gegenstände siehst:** Wenn du Substanzen oder damit verbundene Gegenstände siehst, kann das den Wunsch danach in dir auslösen.
8. **Gerüche:** Bestimmte Düfte, die du mit dem Konsum

assoziierst, können mächtige Trigger sein.

9. **Musik, Filme oder Medien:** Inhalte, die den Konsum glorifizieren oder darstellen, können in dir Verlangen hervorrufen.

10. **Langeweile oder Untätigkeit:** Wenn du nicht beschäftigt bist oder keine strukturierte Routine hast, kann das zu Suchtdruck führen.

11. **Erfolg oder Feiern:** Positive Ereignisse oder das Gefühl, etwas erreicht zu haben, können paradoxerweise auch in dir den Wunsch wecken, zu feiern und dabei möglicherweise zu Substanzen zu greifen.

12. **Körperliche Schmerzen oder Unwohlsein:** Wenn du physische Beschwerden erlebst, kann das den Griff zu Suchtmitteln als eine Form der Linderung verleiten.

Cannabis-Entzug-Dauer

Weil Haschisch und Marihuana als cool und eher ungefährlich gelten, steigt die Zahl derjenigen, die regelmäßig zur Droge greifen, um runterzukommen, sich gut zu fühlen oder die Welt um sich herum zu vergessen. Doch das Rauchen von Joints kann vor allem bei jungen Menschen schnell zur Abhängigkeit führen.

Hat sich eine Abhängigkeit eingestellt, wird es schwer, auf den Konsum von Cannabis zu verzichten. Der Grund: Der Drogenverzicht geht mit unangenehmen Entzugserscheinungen einher, die für mehrere Wochen anhalten können – und selbst wenn sie vorbei sind, ist der Entzug noch nicht abgeschlossen. Wie lang die Cannabis-Entzug-Dauer ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Dabei sind die individuelle Disposition, die persönliche Suchthistorie und die Form des Entzugs entscheidend.

Wie lange dauert ein Cannabis-Entzug?

Eine pauschale Aussage ist nicht möglich. Grundsätzlich gilt jedoch die Devise, dass der Entzug umso langwieriger ist, je exzessiver Cannabis konsumiert wurde. Für Dauerkiffer ist die Entzugs-Dauer also meist länger als für Konsumenten, die nur gelegentlich einen Joint geraucht haben.

Phasen des Cannabis-Entzugs

Bei der Frage nach der Dauer eines Cannabis-Entzug sind verschiedene Phasen zu berücksichtigen:

- reine Entgiftung und
- psychische Entwöhnung.

Insgesamt sollten Betroffene von einer Zeitspanne von 4 Wochen bis hin zu mehreren Monaten ausgehen. Danach ist das Kapitel „Abhängigkeit“ jedoch keineswegs abgeschlossen. Betroffene müssen immer wieder mit Rückfallrisiken rechnen – das Suchtgedächtnis wird sie noch lange Zeit begleiten. Die Frage nach der Cannabis-Entzug-Dauer sollte sich nicht nur auf den reinen Entzugsprozess beziehen. Denn eine Cannabis-Abhängigkeit entwickelt sich meist schleichend, über viele Jahre hinweg.

Cannabiskonsum alleine beenden – geht das?

Der Entschluss, tatsächlich mit dem Kiffen aufzuhören, ist häufig ein längerer Prozess. Viele Cannabis-Konsumenten versuchen im Laufe ihrer Abhängigkeit mehrfach, sich von der Droge zu lösen und den Konsum eigenmächtig zu beenden. In den meisten Fällen gelingt dieses Vorhaben nicht. Schuld daran sind oft eine instabile Motivation, der Suchtdruck und die körperlichen Entzugserscheinungen, die sich vor allem bei Dauerkiffern bereits in den ersten Tagen nach dem Absetzen

einstellen. Auch die zeitliche Spanne, von der ersten Überlegung, mit dem Kiffen aufzuhören, bis hin zum motivierten, qualifizierten Entzugsversuch mit dem Wunsch nach dauerhafter Abstinenz, sollte in die Dauer des Therapieprozesses einbezogen werden.

Was Sie über den Cannabis-Entzug wissen sollten

Über 0,5 % aller Erwachsenen weltweit rauchen Cannabis täglich und nahezu 20 % sind von der Substanz abhängig. Mal eben nach Amsterdam und einen Cookie im Coffeeshop genießen, das gemeinsame Abhängen auf der Parkbank mit einem Joint in der Hand oder der Konsum mit Freunden auf der Party am Wochenende: Im Gegensatz zu härteren Drogen sind Marihuana und Haschisch deutlich leichter verfügbar. Dazu kommt, dass das Rauchen eines Joints unter Jugendlichen als cool und trendy gilt. Durch den im Laufe der Jahre permanent gestiegenen THC-Gehalt und immer neue auf den Markt drängende synthetische Designerdrogen wird die Gefährlichkeit des Cannabiskonsums allerdings häufig unterschätzt.

Welche Symptome treten beim Cannabis-Entzug auf?

Die Ausprägung der Cannabis-Entzug-Symptome hängt von verschiedenen Faktoren ab, darunter die Dauer und Höhe des Cannabis-Konsums, mögliche Begleiterkrankungen und die allgemeine gesundheitliche Verfassung.

Physische Symptome

- Schwitzen
- Schüttelfrost
- Übelkeit, Erbrechen, Durchfall, Magenprobleme
- Verminderter Appetit
- Muskelzittern
- Nervosität, innere Unruhe
- Schlafstörungen mit wirren Träumen (sehr häufig)
- Schmerzen z. B. der Muskulatur
- Sehstörungen
- Erhöhte Temperatur
- Kopfschmerzen

Psychische Symptome

- Reizbarkeit, Aggressivität
- Ängstlichkeit
- Depressive Verstimmungen / Innere Leere
- Gefühle der Einsamkeit

Wie lange dauert ein Cannabis-Entzug?

Die Cannabis-Entzug-Dauer kann bis zu mehreren Wochen in Anspruch nehmen, da die Abbauprodukte des THCs – wie bereits erwähnt – beispielsweise im Vergleich zum Alkohol nur sehr langsam aus dem Körper ausgeschieden werden. Schließlich lagern sie sich durch ihre hohe Fettlöslichkeit besonders leicht in Körperregionen mit Fettgewebe an. Studien zufolge findet man Halbwertszeiten von bis zu 7 Tagen. Im Urin sind Cannabinoide und deren Metaboliten rund 30 Tage nachweisbar. Bei einem regelmäßigen Konsum von Cannabis dauert der vollständige Abbau meist noch länger.
Darüber hinaus ist es beim Cannabis-Entzug – wie bei allen anderen Suchtstoff-Entzügen – mit einer rein körperlichen Entgiftung nicht getan. Zusätzlich muss die psychische Abhängigkeit durch eine intensive therapeutische Behandlung durchbrochen werden und die für den Cannabiskonsum typischen begleitenden psychischen Erkrankungen (Komorbiditäten) müssen behandelt werden. Bis das Verlangen (Craving) nach Marihuana / Gras deutlich weniger wird, können also durchaus 5 bis 6 Wochen ins Land gehen. Auch danach sind abhängige Menschen nicht geheilt, denn durch das entstandene Suchtgedächtnis wird die Gier nach der Droge immer mal wieder aufflackern, eine Sucht hat man sein Leben lang. Jedoch sind die betroffenen Patienten durch einen qualifizierten Entzug in der Lage, adäquat mit dem Verlangen umzugehen und nicht jedem Trigger sofort nachzugeben.

Weshalb sollte ein Cannabis-Entzug durchgeführt werden?

Obwohl Cannabis allgemein als weiche Droge gilt, tritt bei Cannabis-Konsumenten ein sechsfach höheres Risiko für die Entwicklung einer Psychose auf als bei Nichtkonsumenten. Bei einem chronischen, irreversiblen Verlauf kann diese den Kiffer derart schädigen, dass ein eigenständiges und selbstbestimmtes Leben auch nach Beendigung des Konsums nicht mehr möglich ist. Darüber hinaus besitzt Cannabis eine sehr lange Halbwertszeit, so dass der Körper durch regelmäßiges Kiffen Wirkstoffdepots anlegt. Auf diese Weise kommt es zu einer hohen Anhäufung von THC und damit verbunden zu einer großen Lethargie, welche die Bewältigung des Alltags immer schwieriger gestaltet. Man spricht hier von einem amotivationalen Syndrom.

Welche Schwierigkeiten sind mit einem Cannabis-Entzug verbunden?

Ein wesentliches Problem des Cannabis-Entzugs ist der hohe „Chill-Faktor“ der Droge, der die Einsicht für die Notwendigkeit einer Suchttherapie stark erschwert. Die sogenannte Abstinenzmotivation, d. h. der feste Wille, von Cannabis loszukommen und das Leben ohne den Suchtstoff zu bewältigen, bildet sich bei den meisten Betroffenen daher sehr spät heraus. Darüber hinaus sorgt die Depot-Wirkung der Droge dafür, dass den Konsumenten erst dann ausreichend Energie für die konstruktive Auseinandersetzung mit der eigenen Sucht zur Verfügung steht, wenn alle THC-Depots und Metaboliten vollständig abgebaut sind.

Warum ist der Entzug von Cannabis für jugendliche Konsumenten besonders wichtig?

Stark gefährdet durch Cannabis sind junge Menschen in der Pubertät, bei denen sich das Gehirn sowieso in einer neuronalen Umbauphase befindet und daher leicht aus dem Gleichgewicht gebracht werden kann. Dass ein starker Cannabiskonsum bei Jugendlichen negative Folgen für die Entwicklung des Gehirns und die kognitiven Fähigkeiten des Betroffenen haben kann, wurde durch mehrere Studien bestätigt.

Durch das bereits erwähnte amotivationale Syndrom werden die Jugendlichen ausgerechnet in der Phase, in der die Weichen fürs spätere Leben gestellt werden, stark ausgebremst. Die Schullaufbahn oder Ausbildung werden unter dem Einfluss von Cannabis auf die leichte Schulter genommen und schlimmstenfalls sogar ganz geschmissen. Nicht selten führt diese „Easy-Going-Mentalität“ ins soziale und berufliche Abseits, aus dem die Jugendlichen auch später nur sehr schwer wieder herauskommen. In einigen Fällen kommt es durch das Rauchen von Gras zum Konsum anderer Drogen.

Wo kann man einen Cannabis-Entzug durchführen?

Der Cannabis-Entzug kann entweder als ambulante Behandlung unter ärztlicher Begleitung oder als stationärer Entzug durchgeführt werden. Aufgrund der lethargisch machenden Wirkung der Droge ist der Entzug in einer Suchtklinik allerdings die erfolgversprechendere Entzugsvariante. Schließlich wird der Suchtkranke im Gegensatz zum ambulanten Entzug hier rund um die Uhr ärztlich und therapeutisch betreut, so dass Motivationskrisen und „Durchhängern" sofort entgegengewirkt werden kann. Auch die Gabe von z.B. stimmungsstabilisierenden oder antidepressiven Medikamenten ist möglich. Bei einer Psychose ist die Gabe eines Neuroleptikums notwendig. Von einem kalten Entzug ist wegen der Entzugserscheinungen und der hohen Rückfallgefahr dringend abzuraten.

Wie riskant ist Cannabis im Vergleich zu anderen Drogen?

Im Gegensatz zu harten Drogen wie Kokain oder Heroin führt Cannabis nicht zu einer richtigen körperlichen Abhängigkeit. Das Risiko psychisch abhängig zu werden, ist aufgrund der euphorisierenden Wirkung des Bestandteils Delta-9-Tetrahydrocannabinol (THC) allerdings relativ hoch. Eine Überdosis wirkt nicht tödlich, ist allerdings mit sehr unangenehmen Begleiterscheinungen verbunden. Die Betreffenden glauben zu sterben, leiden an Halluzinationen oder Angststörungen und haben mit

Kreislaufproblemen und Taubheitsgefühlen zu kämpfen.

Nun könnte man sich die Frage stellen, weshalb die Substanz so verteufelt wird, wenn sie in den Köpfen vieler Menschen gar nicht so gefährlich ist. Zum einen ist ein früher Beginn des Konsums problematisch. So wird Cannabis üblicherweise von jungen Konsumenten eingenommen, deren Gehirn-Entwicklung noch nicht abgeschlossen ist und daher durch die Substanz stärker beeinflusst wird. Schließlich ist das junge und unreife Gehirn anfälliger, Störungen zu entwickeln. Die meisten Erwachsenen, die unter den negativen Folgen eines jahrelangen Cannabiskonsums leiden, haben bereits in der Jugend mit dem Kiffen angefangen, so dass auch hier der Zeitaspekt relevant ist.

Zudem ist Cannabis in den letzten Jahren so gezüchtet worden, dass es in seiner Potenz um ein Vielfaches höher ist als früher, und somit die Gefahr, eine Psychose zu entwickeln, deutlich gestiegen ist. Infolgedessen sehen die Ärzte in Kliniken sehr viele cannabisinduzierte Psychosen. Bezüglich der Entwicklung einer Psychose besteht allerdings nicht zwangsläufig ein Zusammenhang mit der Häufigkeit des Konsums, so dass es Patienten gibt, die nach einem einmaligen Konsum eine irreversible Psychose entwickelt haben.

durch ihre Abgestumpftheit gar nicht auf, so dass auch für den früheren Einser-Schüler eine Klassenwiederholung auf einmal

gar kein Problem mehr ist. Der Cannabiskonsum bei Jugendlichen kann also schnell im sozialen und beruflichen Abseits münden.
Ist der betroffene Jugendliche von Cannabis abhängig, wird sein Leben von der Droge bestimmt. Durch den Kontrollverlust lässt sich der Substanzgebrauch nicht mehr steuern, so dass Probleme in der Schule, Ausbildung oder Studium vorprogrammiert sind. Zwar sind die Auswirkungen einer Cannabisabhängigkeit weniger auffällig als bei anderen Drogen, sind aber dennoch vorhanden. In vielen Fällen können die Jugendlichen gar nicht richtig einschätzen, ob ihre Schwierigkeiten im sozialen Bereich oder die gelegentlich auftretenden Depressionen auf das Kiffen zurückzuführen sind oder bereits vorher vorhanden waren. Dementsprechend schwierig ist es, sie zu einer adäquaten Behandlung zu motivieren. Schließlich könnten aus ihrer Sicht die Probleme durch den Verzicht auf die Droge noch schlimmer werden.Die oben bereits geschilderte Entwicklung einer Psychose durch Cannabis ist eine weitere häufig gesehene Folge des Konsums und ist zumeist durch Angst, Wahn und auch Halluzinationen geprägt.

Was passiert, wenn Jugendliche Cannabis und Alkohol gemeinsam konsumieren?

Obwohl Cannabis und Alkohol auf den ersten Blick eher gegensätzlich wirken, werden sie auf Partys häufig zusammen konsumiert. Schließlich senkt Alkohol massiv die Hemmschwelle, so dass viele Jugendliche ihre erste Erfahrung mit Cannabis beim gemeinsamen Alkoholkonsum mit Freunden machen. Obwohl es durch diesen Mischkonsum nicht zum kompletten körperlichen Zusammenbruch kommt, müssen die betreffenden Jugendlichen mit starken Leistungseinbußen, Übelkeit, Erbrechen, Schwindel und Orientierungsstörungen rechnen. Ebenso kommt es zu einer enormen Selbstüberschätzung und damit verbunden zu einem erhöhten Risiko im Straßenverkehr. Der Motorroller oder das erste eigene Auto sollten daher nach der Feier unbedingt stehen bleiben.
Die Wirkung beider Substanzen fällt unterschiedlich aus, je nachdem, welche davon zuerst konsumiert wurde. So verstärkt ein vorhergehender Alkoholgebrauch die Effekte des THCs; umgekehrt wird durch ein vorausgehendes Kiffen das Betrunkenheitsgefühl gefördert. Unabhängig von der Reihenfolge steigt die Wahrscheinlichkeit für Angst- und Panikanfälle, depressive Verstimmungen und die Entwicklung psychotischer Symptome.

Eintrittserklärung zum DNB e.V

Ich erkläre meinen Beitritt zum Verein DIE NEUE BASIS e.V. Landesverband Niedersachsen. Mit meiner Unterschrift erkenne ich die Satzung an und erkläre mich bereit, einen jährlichen Beitrag von Euro ..... zu zahlen.

Name: .....Geb.Dat..... Telefon: .....
Vorname: .....Vorname Partner.....
Anschrift: .....SHG:.....
E-Mail: .....
……, den ..... Unterschrift: .....
z. Zt. gültiger Mindestbeitrag: a) Einzelperson 20.-€ jährlich
Paar 30.-€ jährlich

An **DIE NEUE BASIS e.V. Landesverband Niedersachsen**
Felicitas Rose Weg 13, 29328 Müden

Einzugsermächtigung

Hiermit ermächtige(n) ich/wir Sie widerruflich, den von mir/uns zu entrichtenden jährlichen Mitgliedsbeitrag bei Fälligkeit zu Lasten meines/unseres Girokontos
bei der .....
IBAN : .....
BIC: .....
mittels Lastschrift einzuziehen. Wenn mein/unser Konto die erforderliche Deckung nicht aufweist, besteht seitens des kontoführenden Kreditinstituts (siehe oben) keine Verpflichtung zur Einlösung. Teileinlösungen werden im Lastschriftverfahren nicht vorgenommen.**Wir erklären uns mit der Speicherung der Daten einverstanden.**
Ort ....., den.....

Unterschrift(en) .....

Bei Änderung der Bankverbindung bitten wir um Benachrichtigung. eventl. Gebühren gehen zu Lasten des Mitgliedes.

Die Neue Basis e.V.

Landesverband Niedersachsen

Geschäftsstelle & Redaktion :

B. Merz

Felicitas Rose Weg 13

29328 Müden

DNB@gmx.net

w w w . D N B - I n f o . d e

w w w . D i e - N e u e - B a s i s . d e

w w w . s u c h t h i l f e - n i e d e r s a c h s e n . d e

w w w . s u c h t h i l f e - n d s . d e

w w w . s u c h t h i l f e n i e d e r s a c h s e n . o n l i n e

www.die-neue-basis.eu

Abonnenten und Spendenkonto:

Kto. Volksbank Südheide e.G

DE21 2579 1635 0102 9290 00

BIC : GENODEF1HMN

Die Neue Basis e.V. Landesverband Niedersachsen

Bernd Merz (Vorsitzender) Felicitas Rose Weg 13