LEITFADEN ZUR DEFINITION SOZIALER SYMPTOME DES DROGENMISSBRAUCHS

DAS BILDUNGSMATERIAL FÜR DAS PROJEKT ZUR PRÄVENTION VON DROGENMISSBRAUCH

EDU MAP

Das Referenzhandbuch wird im Rahmen des **EDU MAP-Projekts** erstellt
www.edu-map.eu
info@edu-map.eu

Geleitet von ZISPB - Žmogiškųjų išteklių stebėsenos ir plėtros biuras, VšĮ - Litauen
www.zispb.lt
biuras@zispb.lt

Kofinanziert von der Europäischen Union

Leitfaden zur Definition sozialer Symptome von Substanzen - 1. Auflage
Vorbereitet durch das Konsortium Educational Materials for Substance Abuse Prevention (EDU MAP).

Das Projekt EDU MAP wird von der Europäischen Kommission finanziert, aber der Inhalt dieses Handbuchs kann nur die Meinung der Autoren wiedergeben, die es erstellt haben. Es kann nicht davon ausgegangen werden, dass das Dokument die Ansichten der Europäischen Kommission oder einer anderen Einrichtung der Europäischen Union wiedergibt. Die Europäische Kommission und die Agentur übernehmen keine Verantwortung für die Verwendung des Dokuments.
Projekt Nr.: 2021-1-LT01-KA220-SCH-000024288

Danksagungen

Dieses Handbuch wurde vom Konsortium des EDU MAP-Projekts erstellt, das sich aus den Projektpartnerorganisationen und deren Experten zusammensetzt. Die Projektpartnerorganisationen sind: Žmogiškųjų išteklių stebėsenos ir plėtros biuras, VšĮ (Litauen), Österreichischer Verein für Inklusive Gesellschaft (Österreich), Mitropolitiko College Anoymi Ekpaideytiki Etairia (Griechenland), APEC Egitim Danismanlik Ltd. (Türkei), STANDO Ltd (Zypern), Institut für nachhaltige Entwicklung (Finnland), Universitäts-Rehabilitationsinstitut der Republik Slowenien (Slowenien), Kelmės "Kražantės" progimnazija (Litauen). Zu den Autoren des Dokuments gehören: Litauen: Toma Burinskytė, Asta Trijonienė; Österreich: Batuhan Alişoğlu; Griechenland: Konstantina Tsakalou; Türkei: Asli Sicim; Zypern: Katerina Antoniou; Finnland: Mounir Ould Setti; Slowenien: Zdenka Wltavsky.

Das Handbuch wurde von den folgenden Experten geprüft:
Raimonda Monstvilaitė - MA in Beratungspsychologie
Rynata Alasker, Psychologin
Thomas Theodosiou, MSc Clin Neuropsy (NKUA-McGill, exc), BSc Psy (UoC), PG Dip Medical Psy (NKUA)
Konstantina-Argyroula Mavroudea, BSc (Hons) Psychologie (University of East London) Studentin
Dr. Senol Arslan, Notfallmedizin (DEU, Dokuz Eylul Universität) und Meryem Dilek, Sozialpsychologie und Forschungsassistentin an der Batman Universität
Zypern:
Sofia Rönkkö, BE & MScS - Forscherin im Bereich Sozialpädagogik
Tamara Filipaj, MA in Sonder- und Rehabilitationspädagogik - besondere Entwicklung und Lernschwierigkeiten

Kofinanziert von der Europäischen Union

Inhaltsübersicht

Inhaltsübersicht 1

1 Soziale Fragen im Haushalt und im Familienleben 3

1.1 Einführung 3

1.2 Die Familie ist die wichtigste Einheit für die Sozialisierung von Kindern 4

1.3 Die Werte und Einstellungen von Kindern werden durch den Einfluss der Familie geformt 5

1.4 Soziale Faktoren, die zum Risiko des Drogenkonsums bei Jugendlichen beitragen 9

1.5 Die Bedeutung der elterlichen Unterstützung bei der Prävention 12

1.6 Ratschläge für Eltern, wie sie ihre Kinder vor dem Konsum psychoaktiver Substanzen schützen können 14

1.7 Was können und sollten Eltern tun, wenn sie erfahren, dass ihr Kind psychoaktive Substanzen konsumiert? 16

2 Soziale Fragen in der Schulatmosphäre 18

2.1 Empfehlungen 20

2.2 Schlussfolgerung 21

2.3 Echte Geschichten über Sucht 23

2.3.1 "Amandas Abstieg in die Sucht" 23

2.3.2 "Tobias' Sturz in Ungnade" 28

2.3.3 "Rubys Abwärtsspirale" 32

2.3.4 "Lucas' Kampf mit Meth 34

2.3.5 "Chloes Sturz in Ungnade" 36
3 Soziale Fragen im Bereich Persönlichkeit und Beziehungen 39
3.1.1 Drogenmissbrauch und soziale Fragen Soziale Fragen der Persönlichkeit 39
3.1.2 Drogenmissbrauch und soziale Probleme in Beziehungen 41
3.1.3 Soziale Symptome innerhalb der Familie 41
3.1.4 Soziale Symptome im Umfeld der Schule 42
3.2 Echte Geschichten über Sucht 43
3.2.1 Die wahre Geschichte von Jeremy B. 44
3.2.2 Die wahre Geschichte von Abbey Zorzi 45
3.2.3 Die wahre Geschichte von Mary DeBoer (der Mutter von Matthew) 46
3.3 Referenzen 47

1 Soziale Fragen im Haushalt und im Familienleben

1.1 Einführung

Drogenmissbrauch ist ein ernstes Problem, das unsere Gesellschaft tief durchdringt und keine Bevölkerungsgruppe unberührt lässt. Das Problem gewinnt in Europa zunehmend an Bedeutung, da der Konsum illegaler Drogen unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen außergewöhnlich hoch ist und die Zukunft dieser Menschen zu zerstören droht.

Im Jahr 2021 gaben 2,6 Millionen europäische Erwachsene im Alter von 15 bis 64 Jahren an, MDMA, ein Beispiel für eine häufig missbrauchte psychoaktive Substanz, zu konsumieren. Drei Viertel dieser Konsumenten waren junge Erwachsene im Alter von 15 bis 34 Jahren (1,9 Millionen Konsumenten) (Europäische Beobachtungsstelle für Drogen und Drogensucht, 2022). Diese demografische Verteilung des Substanzmissbrauchs, der sich bei den Jüngeren konzentriert, unterstreicht die Notwendigkeit, das Problem in Schulen und im Bildungsumfeld anzugehen.

Drogenmissbrauch wirkt sich jedoch nicht nur auf den Schüler selbst aus, sondern auch auf sein gesamtes Umfeld, insbesondere auf die unmittelbare Familie und das häusliche Umfeld, und führt zu Stress, Unordnung und Trennung innerhalb der Familie, was das Wohlergehen des Schülers weiter erschwert.

1.2 Die Familie ist die wichtigste Einheit für die Sozialisierung von Kindern

Die Familie ist die wichtigste Einheit für die Sozialisierung von Kindern, in der ein Kind wesentliche soziale Kenntnisse erwirbt, Fähigkeiten und Fertigkeiten entwickelt und die Werte und Ideale, Regeln und Normen verinnerlicht, die für das Leben in der Gesellschaft, in der es lebt, unerlässlich sind. Die Bedeutung der Familie für die Persönlichkeitsbildung ist enorm und unbestreitbar. Sie hat einen weitaus größeren Einfluss als die Allgemeinbildung, die Berufsschule oder sogar die Hochschulbildung. Ein gutes Familienklima garantiert gute und herzliche Beziehungen. Kinder, die in einer solchen Familie aufwachsen, neigen zu folgenden Eigenschaften: Kontaktfreudigkeit, Fröhlichkeit, Optimismus, Mitgefühl für andere Menschen und Sinn für Mäßigung. Kinder, die in einer ungesunden Familienatmosphäre aufwachsen, haben viele negative Eigenschaften - sie sind feindselig, eifersüchtig und aggressiv.

Die Adoleszenz ist definiert als der physiologische und psychologische Übergang von der Kindheit. In dieser Zeit durchläuft der menschliche Körper verschiedene biologische Veränderungen, die das Kind schließlich in einen Erwachsenen verwandeln. In dieser Zeit durchlaufen Eltern und Kinder oft eine schwierige und riskante Phase. Trotz der vielen Hindernisse hat das Elternhaus den größten Einfluss auf das Leben eines Teenagers.

Jugendliche lehnen häufig verschiedene Einschränkungen ab, die sie als Einschränkung ihrer Freiheit betrachten und sie daran hindern, unabhängige Entscheidungen zu treffen. Erwachsene sind besorgt über die rücksichtslose Autonomie und Unabhängigkeit der Jugendlichen, die vermeintliche Abkopplung von der Familie und die Gefahren der Erwachsenenwelt.

1.3 Die Werte und Einstellungen von Kindern werden durch den Einfluss der Familie geformt

Die Eltern-Kind-Beziehung innerhalb der Familie hat einen großen Einfluss auf die Persönlichkeit des Kindes: sein Vertrauen in sich selbst und in andere, seine Anpassung an andere Umgebungen, seine Selbstverwirklichung und viele andere wichtige Aspekte der Persönlichkeitsbildung. Wenn in einer Familie eine warme, freundliche und unterstützende Beziehung zwischen Eltern und Kindern besteht, wenn die Eltern sich um ihre Kinder kümmern, sie angemessen versorgen und ernähren und wenn sie eine Atmosphäre des Wohlwollens schaffen, dann fühlen sich die Kinder in einer solchen Familie sicher, und sie können sich wertgeschätzt und geliebt fühlen, was ihnen Mut fürs Leben gibt. Wenn Kinder in einer liebevollen und von gegenseitigem Respekt geprägten Familie aufwachsen, lernen sie, sich selbst und ihre Handlungen richtig einzuschätzen, sie beginnen, die Folgen ihres Verhaltens und die Gefühle anderer zu verstehen, sie lernen, ihre eigenen Entscheidungen mutig zu treffen, und sie werden unabhängig und gleichzeitig widerstandsfähig gegenüber den negativen Einflüssen ihrer Umgebung.

In Familien, in denen soziale Krisen vorherrschen, in denen Kinder sehen, dass ihre Eltern Alkohol trinken, Zeugen häuslicher Gewalt oder anderer negativer sozialer Risikofaktoren sind, werden Kinder empfänglich, übernehmen die moralischen Werte und Normen ihrer Eltern und geben sich selbst teilweise die Schuld an der Situation der Familie. Kinder, die in solchen Familien aufwachsen, haben ein höheres Risiko für soziale Anpassungsprobleme wie emotionale Störungen und Verhaltensstörungen. Emotionale Probleme sind auf das Selbst gerichtete psychische Probleme, die sich hauptsächlich durch das innere Erleben des Kindes und nicht durch äußerlich sichtbares Verhalten äußern und deren Symptome mit überkontrolliertem Verhalten wie Angst, Depression, Zurückgezogenheit, Rückzug usw. verbunden sind.

Der Drogenkonsum im Jugendalter ist eines der häufigsten sozialen Probleme. Die Reaktionen der Eltern, wenn sie von diesem Problem erfahren, sind

zweierlei: Scham gegenüber anderen, Suche nach einem Schuldigen und der Wunsch, ihrem Kind zu helfen. Allerdings fehlt es den Eltern oft an präventivem Wissen und sie zögern, das Problem direkt anzugehen.

Im Jahr 2020 führte die litauische Behörde für Drogen-, Tabak- und Alkoholkontrolle eine Umfrage unter mehr als 18.000 Eltern von Kindern im Schulalter (1. bis 12. Klasse) durch. Die Umfrage ergab, dass 95 % der Eltern mit ihren Kindern über die Schäden und Risiken von psychoaktiven Substanzen gesprochen haben. 66 % der Eltern haben mit ihren Kindern im letzten Monat (mindestens einmal in den 30 Tagen vor der Teilnahme an der Umfrage) über diese Themen gesprochen, 21 % im letzten Jahr und 8 % in der Vergangenheit. Die häufigsten Themen, über die Eltern mit ihren Kindern sprechen, sind die Gefahren von Alkohol (85 %), Rauchen (81 %), E-Zigaretten (71 %), Energydrinks (67 %) oder Drogen (59 %).

95% der Eltern von Kindern im Schulalter haben mit ihren Kindern über die Gefahren des Konsums psychoaktiver Substanzen gesprochen

Die litauische Behörde für Drogen-, Tabak- und Alkoholkontrolle, 2020

Kinder, die von ihren Eltern über die Gefahren des Konsums psychoaktiver Substanzen aufgeklärt werden, neigen weniger dazu, sie in Zukunft zu konsumieren. Es ist sehr wichtig, dass Kinder von ihren Eltern oder anderen Erwachsenen, die ihnen nahe stehen, mehr Informationen über die Schäden des Konsums psychoaktiver Substanzen erhalten, da Gleichaltrige oder das Internet sie mit Fehlinformationen versorgen können. Eltern sind die ersten Erzieher ihrer Kinder und sprechen daher ständig mit ihren Kindern über eine Vielzahl von

Themen, darunter auch über die Schäden des Substanzkonsums. Eltern fangen oft erst dann an, über Alkohol, Tabak und andere psychoaktive Substanzen und deren Konsum zu sprechen, wenn das Kind bereits über viele Informationen aus anderen Quellen verfügt, z. B. von Gleichaltrigen, Straftätern, den Medien und anderen. Die Umfragedaten zeigen, dass die Mehrheit der Eltern mit ihren Kindern über präventive Themen spricht: 85 % über Alkoholkonsum, 81 % über Rauchen, 71 % über E-Zigaretten, 67 % über Energydrinks und 59 % über die Gefahren des Drogenkonsums.

Bereits im Kindes- und frühen Jugendalter sollte mit Kindern über die Schäden des Konsums psychoaktiver Substanzen gesprochen werden.

Es ist nicht notwendig, dem Kind Angst zu machen, indem man es auf die langfristigen negativen Folgen des Konsums psychoaktiver Substanzen hinweist, wie z. B. Gesundheitsprobleme oder Tod, aber es ist notwendig zu erklären, warum psychoaktive Substanzen nicht konsumiert werden sollten.

Der Umfrage zufolge lassen sich 8 % der Eltern davon abhalten, mit ihren Kindern über die Gefahren des Konsums psychoaktiver Substanzen zu sprechen, weil sie nicht ausreichend informiert sind und befürchten, dass ihre Kinder mehr wissen und ihnen die Argumente ausgehen werden. 11 % der Eltern haben Angst, das Interesse ihrer Kinder zu wecken, und 15 % meinen, ihre Kinder seien zu jung für solche Gespräche.

Besorgniserregenderweise ist auch das Gegenteil der Fall: Kinder sehen zu Hause oft etwas anderes - einen erheblichen Anteil von Eltern, die rauchen und Alkohol trinken. Wenn Eltern ihre Kinder über die Schäden des Konsums psychoaktiver Substanzen aufklären und diese Substanzen dann selbst konsumieren, ist es für Kinder schwierig, zwischen richtig und falsch zu unterscheiden. Außerdem lernen jüngere Kinder durch Beobachten,

Wiederholen und Ausprobieren dessen, was sie sehen, oder durch Nachahmung des Verhaltens ihrer Eltern. Eltern sollten sich daher verantwortungsbewusst verhalten und keine unangemessenen Verhaltensweisen vorleben oder vormachen, z. B. nicht vor den Kindern rauchen oder Alkohol trinken. Ein Schlüsselelement der Prävention in der Familie ist das positive persönliche Vorbild der Eltern oder anderer Erwachsener, die für die Kinder wichtig sind.

In den meisten Fällen trifft ein Kind Lebensstil und bestimmte Entscheidungen, indem es die Verhaltensmuster seiner Eltern übernimmt.

Kinder, die Erwachsene trinken sehen, fangen möglicherweise schon in jüngeren Jahren an zu trinken. Dies kann dazu führen, dass

90,5 % der Eltern, die Alkohol konsumieren, haben in der Nähe ihrer Kinder Alkohol getrunken.

Die litauische Behörde für Drogen-, Tabak- und Alkoholkontrolle, 2020

Die Mehrheit (73,5 %) der Eltern, die rauchen, hat auch schon vor ihren Kindern geraucht. 29 % der rauchenden Eltern verheimlichen die Tatsache, dass sie rauchen, nie vor ihren Kindern, und 44 % versuchen in der Regel, in der Nähe ihrer Kinder nicht zu rauchen.

8 % der befragten Eltern gaben an, ein Problem mit dem Konsum psychoaktiver Substanzen durch ihre Kinder gehabt zu haben. Von diesen Eltern haben 59 % das Problem selbst in den Griff bekommen, ohne Hilfe in Anspruch zu nehmen.

28 % der Eltern haben sich an Schulspezialisten gewandt (Psychologen, Sozialpädagogen, Spezialisten für öffentliche Gesundheit usw.), 10 % an das Suchtbehandlungszentrum, 9 % an das Zentrum für psychische Gesundheit, 7 % an den Schulpsychologischen Dienst und 8 % an andere Stellen.

1.4 Soziale Faktoren, die zum Risiko des Drogenkonsums bei Jugendlichen beitragen

Wenn ein Kind heranwächst, verändern sich seine Beziehungen zu Familie, Schule und Gleichaltrigen. Um potenzielle Risikofaktoren zu vermeiden, wenn ein Kind einem neuen oder veränderten sozialen Umfeld ausgesetzt ist, ist es wichtig, Schutzfaktoren zu stärken. Der Einfluss der Familie ist hier entscheidend. So müssen die Eltern beispielsweise das Sozialverhalten ihres Kindes ständig beobachten, wissen und sich dafür interessieren, mit welchen Freunden das Kind in welchem Umfeld Zeit verbringt, und die schulischen Leistungen des Kindes überwachen. Die Eltern sollten mit gutem Beispiel vorangehen und eine ablehnende Haltung gegenüber dem Konsum psychoaktiver Substanzen entwickeln sowie Regeln innerhalb der Familie, akzeptable Verhaltensnormen und Konsequenzen bei Nichteinhaltung aufstellen.

Die Vorbildfunktion der Familie ist für die Entwicklung eines Kindes sehr wichtig. Die Ursachen für den Konsum psychoaktiver Substanzen durch einen Jugendlichen müssen in seinem unmittelbaren Umfeld gesucht werden: in der Beziehung zwischen Eltern und Kindern, in der Erziehung des Kindes, in seinem Verantwortungsbewusstsein und seiner Entscheidungsfähigkeit.

Häufig sind es soziale Probleme in der Familie, die junge Menschen zum Konsum psychoaktiver Substanzen verleiten:

1. Schlechte Erziehung. Dazu kann eine extreme elterliche Kontrolle gehören, bei der jeder Schritt des Kindes überwacht wird, eine unangemessene Einschätzung und Unterschätzung der Fähigkeiten

des Kindes, eine sehr strenge Routine zu Hause, Gefühlskälte der Eltern, mangelnde Toleranz, Unterschätzung der Fähigkeiten des Kindes oder zu viel Freiheit, um seine eigenen Launen zu befriedigen.

2. Das Kind weiß nicht, wie es seine Gefühle ausdrücken und bewältigen kann und wie es selbständig mit Problemen umgeht.

3. Aufwachsen in einem Haushalt mit nur einem Elternteil, oder ein Elternteil ist nicht anspruchsvoll oder streng genug.

4. Die Eltern sind immer beschäftigt. Kindern, die in solchen Familien aufwachsen, fehlt es an Aufmerksamkeit, und wenn Probleme auftreten, können sich die negativen Gefühle des jungen Menschen in Aggressionsausbrüchen oder umgekehrt in einem zurückgezogenen und apathischen Verhalten äußern.

5. Missbrauch von Alkohol und anderen Drogen in der Familie. Kinder aus Familien, in denen in der Vergangenheit viel getrunken oder andere psychotrope Substanzen konsumiert wurden, neigen eher dazu, Alkohol und andere Drogen zu missbrauchen und dem Beispiel ihrer Eltern zu folgen.

6. Der frühe Kontakt mit und Missbrauch von Alkohol und anderen psychotropen Substanzen führt mit größerer Wahrscheinlichkeit zu physischer und psychischer Abhängigkeit.

7. Das Kind hat ein emotionales und physisches Trauma erlitten, wie z. B. physischen, psychologischen oder sexuellen Missbrauch in der Familie, oder es wurde grausam behandelt. Das Aufwachsen in solchen Familien ist durch ein gestörtes Gefühl von Ehre, Würde und Sicherheit sowie durch anhaltende innere Konflikte und seelisches Unbehagen gekennzeichnet.

8. Verfügbarkeit von Alkohol und anderen psychoaktiven Substanzen. Alkohol und andere Drogen sind in der Wohnung leicht verfügbar, was die Wahrscheinlichkeit ihres Konsums erhöht.

Es ist wichtig, Risikofaktoren rechtzeitig zu erkennen und anzugehen und angemessen auf sie zu reagieren. Die Forschung zeigt, dass Kinder, die in der Schule nicht gut abschneiden und ein unangemessenes Verhalten an den Tag legen, einem größeren Risiko des Substanzmissbrauchs ausgesetzt sind. Außerdem ist die Wahrscheinlichkeit von Drogenmissbrauch und -abhängigkeit umso größer, je jünger das Alter ist, in dem psychoaktive Substanzen eingeführt werden. Eltern sollten daher von klein auf mit gutem Beispiel vorangehen und ihren Kindern beibringen, einen gesunden Lebensstil zu führen und keine psychoaktiven Substanzen zu konsumieren.

RISIKOFAKTOREN	SCHUTZFAKTOREN
Schwache emotionale und psychologische Bindungen zwischen Kind und Eltern	Starke emotionale Bindungen zwischen Eltern und Kindern
Verfügbarkeit von Alkohol und Tabak zu Hause	Alkohol und Tabak zu Hause außerhalb der Reichweite von Kindern aufbewahren
Familienkonflikte, elterliche Scheidung	Fähigkeit zum angemessenen Umgang mit Problemen und Konflikten innerhalb der Familie
Vernachlässigung von Kindern, Nichteinhaltung von Vereinbarungen	Richtige Pflege und Erziehung für Kinder
Unzureichende Betreuung und Erziehung von Kindern	Förderung eines gesunden Lebensstils in der Familie
Einstellung der Eltern zum Konsum	Die Entwicklung einer negativen Einstellung von Kindern zum Konsum psychoaktiver Substanzen

1.5 Die Bedeutung der elterlichen Unterstützung bei der Prävention

Die Beteiligung der Eltern an der schulischen Prävention des Konsums psychoaktiver Substanzen wird häufig als eher passiv beschrieben. Wenn ein Kind eingeschult wird, nehmen einige Eltern einen Teil der Verantwortung von sich und erwarten, dass das Schulpersonal nun die volle Verantwortung für die Erziehung ihres Kindes, einschließlich der Prävention des Konsums psychoaktiver Substanzen, übernimmt. Zwar erhalten die Schüler im Rahmen von Präventionsprogrammen viele Informationen und Kenntnisse über die Wirkungen und Folgen des Konsums psychoaktiver Substanzen, doch die Rolle der Eltern ist nach wie vor von zentraler Bedeutung.

Der Konsum psychoaktiver Substanzen (Drogen) durch Jugendliche ist heute ein neues und sehr beliebtes Phänomen. Den Eltern fehlt es an Wissen über Substanzen, ihr Aussehen und ihre Wirkung. Die meisten von ihnen wissen nicht, was zu tun ist, wenn ihr Kind beim Konsum erwischt wird, und vielen Eltern fehlt es einfach an Erziehungskompetenz.

Es ist oft nicht einfach, Eltern in Präventionsmaßnahmen einzubeziehen, und es besteht der Eindruck, dass Eltern in der Schule nicht willkommen sind. Eltern müssen ebenso wie das Schulpersonal ihren Teil dazu beitragen, die Schule sicher zu machen.

Die Eltern haben schon in jungen Jahren einen entscheidenden Einfluss, vor allem in der Primarstufe. Die Einstellung und das Verhalten der Eltern gegenüber dem Konsum psychoaktiver Substanzen bestimmen die positive oder negative Haltung des Kindes gegenüber dem Unterthema Substanzmissbrauch.

Den meisten Eltern ist es peinlich, wenn sie erfahren, dass ihr Kind mit dem Konsum psychoaktiver Substanzen begonnen hat, und sie wissen nicht, wie sie

mit den Folgen des Drogenkonsums umgehen und ihr Kind vor der Sucht schützen können. Deshalb ist die Zusammenarbeit und Einbeziehung von Eltern und Schulen in die Präventionsmaßnahmen von entscheidender Bedeutung.

Eltern sollten:

- Engagieren Sie sich für Präventionsmaßnahmen zum Drogenkonsum in der Schule, organisieren Sie gemeinsame Veranstaltungen.
- Verhinderung des Konsums verschiedener Formen von Rauschmitteln wie Tabak, Alkohol und anderen psychoaktiven Substanzen.
- Informationen über die Präventionsaktivitäten der Schule, die Aufklärung der Schüler über den Konsum psychoaktiver Substanzen in der Schule und die Ausbildung der Schüler.
- Aktive Teilnahme an Seminaren und Diskussionen über die Prävention des Konsums von Drogen und psychotropen Substanzen, die für Eltern veranstaltet werden.
- Einrichtung von "Eltern für Eltern"-Gruppen zur gegenseitigen Unterstützung in der Schule.

Die Einbeziehung der Eltern in die Prävention verbessert das Verständnis innerhalb der Familie, überbrückt die Kluft zur Realität und bringt die Eltern ihren Kindern in Bezug auf drogenbezogene Themen näher. Die Eltern lernen, richtig auf das Problem zu reagieren, das Selbstvertrauen der Kinder nimmt zu und die Wahrscheinlichkeit, dass sie keine Drogen nehmen, steigt.

Die Forschung zeigt, dass die wirksamsten Programme zur Prävention des Drogenkonsums diejenigen sind, die nicht nur Informationen vermitteln, sondern auch Lebenskompetenzen aufbauen. Diese Programme sind effektiver, wenn sie über mehrere Jahre laufen und Eltern und andere Erwachsene einbeziehen.

1.6 Ratschläge für Eltern, wie sie ihre Kinder vor dem Konsum psychoaktiver Substanzen schützen können

Die meisten Kinder und Jugendlichen sind risikofreudig. Eltern, die die Risikobereitschaft eines Kindes bemerken, haben die Verantwortung, für dessen Sicherheit zu sorgen. Eltern müssen mit ihren Kindern besprechen, welche Risiken angemessen sind und welche Risiken schädlich oder sogar gefährlich sein können. Es ist sehr wichtig, konkrete Fälle von Risikobereitschaft des Kindes zu besprechen und in der Presse oder in der unmittelbaren Umgebung nach Beispielen aus dem wirklichen Leben zu suchen. Es ist wichtig, den Kindern beizubringen, den Unterschied zwischen einfachen und gefährlichen Risiken zu verstehen und zu erkennen.

Kinder, die eine enge Beziehung zu ihren Eltern haben, sind weniger risikofreudig. Je mehr die Eltern sich für das Leben ihrer Kinder interessieren, desto wertvoller und verantwortungsvoller fühlen sie sich.

Ratschläge für Eltern, wie sie ihre Kinder vor dem Konsum psychoaktiver Substanzen schützen können:

- Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind: Verbringen Sie die Freizeit gemeinsam, schaffen Sie gesunde Familientraditionen.
- Interessieren Sie sich für den Tagesablauf Ihres Kindes und seine Pläne für den Tag. Versuchen Sie, es nicht als Kontrolle, sondern als Sicherheit oder als Wunsch, zu wissen, was Ihr Kind tut, erscheinen zu lassen.
- Scheuen Sie sich nicht, Ihre Kinder zu fragen, wohin sie gehen, mit wem sie gehen und welche Aktivitäten sie unternehmen werden. Lernen Sie die Freunde Ihrer Kinder und deren Eltern kennen.
- Schaffen Sie eine Familientradition der abendlichen Gespräche, um über die Ereignisse des Tages zu sprechen und Verpflichtungen zu

besprechen. Dies wird die Bindung zwischen Eltern und Kindern stärken.

- Kommunizieren Sie mehr mit Ihrem Kind, und interessieren Sie sich nicht nur für seine Ausbildung, sondern auch für seine Hobbys, Interessen und Träume. Je mehr Sie mit Ihren Kindern kommunizieren, desto wohler werden sie sich bei Ihnen fühlen, z. B. wenn sie über Drogen oder andere intime Dinge sprechen.
- Nehmen Sie eine klare Haltung zu Tabak, Alkohol und anderen psychoaktiven Substanzen ein. Machen Sie deutlich, dass Sie nicht wollen, dass Ihre Kinder Drogen konsumieren. Sprechen Sie mit Ihren Kindern über die Folgen und Gefahren des Drogenkonsums. Kommen Sie von Zeit zu Zeit auf dieses Thema zurück.
- Seien Sie ein aktiver Zuhörer für Ihr Kind. Stellen Sie Fragen, ermutigen Sie es zum Reden und beteiligen Sie es an Entscheidungen in der Familie. Wenn Sie bereit sind, Kindern zuzuhören, vermitteln Sie ihnen ein Gefühl der Offenheit und Sicherheit.
- Setzen Sie sich aufrichtig mit den Problemen des Kindes auseinander und versuchen Sie, sie gemeinsam zu lösen. Sagen Sie nicht, es sei eine Kleinigkeit. Nur wenn Kinder Ihnen vertrauen und ihre Probleme mit Ihnen teilen, können Sie ihnen helfen.
- Kritisieren Sie niemals die Persönlichkeit eines Kindes. Wenn es sich unangemessen, unvernünftig oder rücksichtslos verhalten hat, kritisieren Sie nur das, was es getan hat, moralisieren Sie nicht und schüchtern Sie es nicht ein.
- Beantworten Sie Fragen ehrlich, offen und wahrheitsgemäß. Wenn Sie etwas nicht wissen, geben Sie es zu und bieten Sie an, gemeinsam nach der Antwort zu suchen. Wenn Kinder Sie fragen, ob Sie jemals Drogen genommen haben, antworten Sie ehrlich und wahrheitsgemäß. Am wichtigsten ist, dass Sie bekräftigen, dass Sie nicht wollen, dass Ihre Kinder Drogen nehmen.
- Seien Sie durch Ihr Verhalten ein Vorbild für Ihre Kinder. Verhalten Sie sich so, wie Sie möchten, dass Ihre Kinder sich verhalten. Zeigen Sie

die Eigenschaften, die Sie sich für Ihr Kind wünschen: Ehrlichkeit, Integrität, Mitgefühl, Mitleid, Großzügigkeit, Aufgeschlossenheit usw.

- Legen Sie Familienregeln fest und besprechen Sie im Voraus die Konsequenzen, wenn sie gebrochen werden. Die Erwartungen der Eltern müssen klar sein.
- Hören Sie immer auf Ihr Bauchgefühl. Scheuen Sie sich nicht, einzugreifen, wenn Ihr Bauchgefühl Ihnen sagt, dass etwas nicht stimmt.
- Loben Sie Ihr Kind oft, wenn es das Richtige tut. Bemerken Sie, was das Kind gut gemacht hat. Kritisieren Sie es nicht, wenn es versagt hat.
- Wenn Sie den Verdacht haben, dass Ihr Kind getrunken oder geraucht hat, tun Sie nicht so, als ob nichts geschehen wäre. Beobachten Sie das Kind genau. Seien Sie auf Widerstand gefasst. Das Kind kann den Eltern Vorwürfe machen, sie manipulieren oder ihnen vorwerfen, dass sie ihnen nicht vertrauen. Beide Eltern müssen sich einig und konsequent sein, sich gegenseitig unterstützen und verschiedene Maßnahmen zum Schutz des Kindes ergreifen.

1.7 Was können und sollten Eltern tun, wenn sie erfahren, dass ihr Kind psychoaktive Substanzen konsumiert?

DAS WICHTIGSTE IST, DASS SIE IN RUHE MIT IHREM KIND REDEN UND DANN...			
1	**Vorbereitung auf lange und harte Arbeit**	5	**Lösen Sie das Problem nicht allein**

2	**Verurteilen oder beschuldigen Sie das Kind nicht**	6	**Wenden Sie keine Gewalt an**
3	**Erörterung von Verhaltensstandards**	7	**Auf den Widerstand des Kindes vorbereitet sein**
4	**Interessieren Sie sich für das Leben Ihres Kindes**	8	**Qualifizierte Hilfe suchen und annehmen**

2 Soziale Fragen in der Schulatmosphäre

Drogenmissbrauch, Alkohol- und Drogenabhängigkeit unter Schülern können erhebliche soziale Symptome des Drogenmissbrauchs in der Schule hervorrufen, darunter:

Mobbing und Viktimisierung: Schüler, die Substanzen konsumieren, sind möglicherweise einem größeren Risiko ausgesetzt, von ihren Mitschülern gemobbt oder schikaniert zu werden. Eine kürzlich durchgeführte Studie ergab, dass Highschool-Schüler, die angaben, Marihuana zu konsumieren, mit größerer Wahrscheinlichkeit Mobbing und Viktimisierung erfahren als ihre nicht konsumierenden Mitschüler.

Sozialer Rückzug: Drogenkonsum kann zu sozialem Rückzug und einem verminderten Wunsch, sich an sozialen Aktivitäten mit Gleichaltrigen zu beteiligen, führen. Eine kürzlich durchgeführte Studie unter College-Studenten ergab, dass diejenigen, die angaben, Marihuana zu konsumieren, mit größerer Wahrscheinlichkeit über sozialen Rückzug und Isolation berichteten als diejenigen, die kein Marihuana konsumierten.

Vermindertes akademisches Engagement: Schüler, die Substanzen konsumieren, beteiligen sich möglicherweise weniger an akademischen Aktivitäten wie der Teilnahme am Unterricht und der Erledigung von Hausaufgaben. Eine kürzlich durchgeführte Studie mit Schülern der Mittel- und Oberstufe ergab, dass diejenigen, die angaben, Alkohol zu konsumieren, mit größerer Wahrscheinlichkeit ein geringeres akademisches Engagement angaben als ihre nicht konsumierenden Mitschüler.

Unruhestiftendes Verhalten: Drogenkonsum kann zu störendem Verhalten im Klassenzimmer führen, z. B. zu Widerrede gegenüber Lehrern und Streit mit

Gleichaltrigen. Eine kürzlich durchgeführte Studie unter Highschool-Schülern ergab, dass diejenigen, die angaben, Alkohol oder Marihuana zu konsumieren, mit größerer Wahrscheinlichkeit über störendes Verhalten berichteten als ihre nicht konsumierenden Mitschüler.

Zusätzliche soziale Probleme, mit denen Schüler zusätzlich zu den Problemen im Zusammenhang mit Drogenmissbrauch, Alkohol und Drogenabhängigkeit konfrontiert sind.

Psychische Probleme: Drogenmissbrauch kann bereits bestehende psychische Erkrankungen verschlimmern oder zur Entstehung neuer Erkrankungen beitragen. Bei Schülern, die mit Suchtproblemen zu kämpfen haben, ist die Wahrscheinlichkeit größer, dass sie unter Depressionen, Angstzuständen und anderen psychischen Problemen leiden, die ihre akademischen und sozialen Leistungen beeinträchtigen können.

Akademische Leistung: Drogenkonsum kann sich negativ auf die schulischen Leistungen auswirken und zu schlechteren Noten und Testergebnissen führen. Schüler, die mit Suchtproblemen zu kämpfen haben, fehlen möglicherweise in der Schule oder haben Schwierigkeiten, ihre Aufgaben zu erledigen, was ihren akademischen Erfolg weiter beeinträchtigen kann.

Konflikte in der Familie: Drogenmissbrauch kann die Beziehungen zu Familienmitgliedern belasten, was zu Konflikten und Spannungen zu Hause führt. Dies kann sich wiederum auf die Fähigkeit eines Schülers auswirken, sich auf seine Schularbeiten zu konzentrieren und sich mit Gleichaltrigen auf positive Weise zu beschäftigen.

Rechtliche Probleme: Zusätzlich zu den sozialen und akademischen Folgen des Drogenmissbrauchs können Schüler, die Drogen oder Alkohol konsumieren, mit rechtlichen Problemen im Zusammenhang mit dem Besitz oder Konsum illegaler Substanzen konfrontiert werden. Dies kann schwerwiegende Folgen für die Zukunftschancen und das Wohlergehen des Schülers haben.

2.1 Empfehlungen

Bildung und Prävention: Durchführung umfassender Drogenaufklärungsprogramme in Schulen und Gemeinden, um das Bewusstsein für die Gefahren der Drogenabhängigkeit zu schärfen und Informationen über gesunde Bewältigungsmechanismen für Stress und Schmerzbewältigung zu vermitteln. Die Präventionsbemühungen sollten sich auf ein frühzeitiges Eingreifen und die Behandlung von Risikofaktoren wie psychischen Problemen und sozialem Druck konzentrieren.

Zugängliche Behandlung: Sicherstellen, dass Menschen, die mit Suchtproblemen kämpfen, erschwingliche und zugängliche Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung stehen. Dazu gehört die Ausweitung der Verfügbarkeit von Entgiftungszentren, Rehabilitationseinrichtungen und ambulanten Programmen. Darüber hinaus kann die Integration von psychosozialen Diensten in die Suchtbehandlung die zugrunde liegenden Probleme angehen und eine umfassende Behandlung ermöglichen.

Unterstützungssysteme: Aufbau und Stärkung von Unterstützungssystemen für Menschen in der Genesung, einschließlich Selbsthilfegruppen, Peer-Beratung und Nachsorgeprogramme. Diese Ressourcen können kontinuierliche Anleitung, Ermutigung und Verantwortlichkeit bieten und den Menschen helfen, nüchtern zu bleiben und ihr Leben wieder aufzubauen.

Stigmatisierung abbauen: Bekämpfen Sie die Stigmatisierung der Sucht, indem Sie Verständnis, Mitgefühl und Empathie fördern. Die Gesellschaft sollte Sucht als behandelbares medizinisches Leiden und nicht als moralisches Versagen anerkennen, damit die Betroffenen ohne Angst vor Verurteilung oder Diskriminierung Hilfe suchen können.

Zusammenarbeit und Koordinierung: Förderung der Zusammenarbeit zwischen Angehörigen der Gesundheitsberufe, Strafverfolgungsbehörden, Gemeinschaftsorganisationen und staatlichen Stellen, um eine kohärente und koordinierte Reaktion auf die Suchtkrise zu erreichen. Durch die

Zusammenarbeit können diese Akteure Ressourcen, Fachwissen und bewährte Verfahren gemeinsam nutzen und so die Ergebnisse für Menschen, die mit Suchtproblemen kämpfen, verbessern.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die vorgestellten Fallstudien die verheerenden Auswirkungen der Sucht auf Einzelpersonen, Familien und Gemeinschaften verdeutlichen. Sie unterstreichen den dringenden Bedarf an umfassenden Ansätzen für Prävention, Behandlung und Unterstützung. Durch die Umsetzung der empfohlenen Strategien können wir versuchen, die Ursachen der Sucht zu bekämpfen, wirksame Behandlungsmöglichkeiten anzubieten, die Stigmatisierung zu verringern und letztlich die Menschen auf ihrem Weg zur Genesung zu unterstützen. Mit einer gemeinsamen Anstrengung können wir bei der Bekämpfung der Sucht und der Förderung eines gesünderen, drogenfreien Lebens einen bedeutenden Unterschied machen.

2.2 Schlussfolgerung

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die vorgestellten Fallstudien die erschütternden Erfahrungen von Menschen beleuchten, die mit der Sucht gekämpft haben. Diese Geschichten erinnern eindringlich an die zerstörerische Natur des Drogenmissbrauchs und die tiefgreifenden Auswirkungen, die er auf alle Aspekte des Lebens eines Menschen hat. Obwohl jede Fallstudie einzigartig ist, unterstreichen sie gemeinsam die dringende Notwendigkeit umfassender Strategien zur Bekämpfung der Sucht.

Die in dieser Analyse vorgestellten Fallstudien geben einen umfassenden Überblick über die tiefgreifenden Auswirkungen der Sucht auf den Einzelnen und seine Familie. Die Untersuchung der Erfahrungen von Menschen wie Mark, Sarah, Ruby, Lucas und Chloe hat gemeinsame Themen aufgedeckt und die dringende Notwendigkeit eines ganzheitlichen und integrierten Ansatzes für den Umgang mit Sucht deutlich gemacht.

In erster Linie haben diese Fallstudien die Bedeutung von Frühinterventions- und Präventionsstrategien unterstrichen. Marks Geschichte zeigte die potenziellen Risiken, die mit einer Überverschreibung von Medikamenten verbunden sind, und machte deutlich, dass Gesundheitsdienstleister bei der Verschreibung von Opioiden Vorsicht walten lassen müssen. Auch Sarahs Kampf mit dem Drogenmissbrauch im Jugendalter machte deutlich, wie wichtig gezielte Präventionsmaßnahmen und Aufklärung sind, um junge Menschen mit dem Wissen und den Fähigkeiten auszustatten, die sie benötigen, um fundierte Entscheidungen in Bezug auf den Drogenkonsum treffen zu können.

Darüber hinaus beleuchten die Fallstudien die schädlichen Auswirkungen der Sucht auf verschiedene Aspekte des Lebens eines Menschen. Rubys Abwärtsspirale zeigte die verheerenden Auswirkungen der Kokainabhängigkeit, die zum Verlust des Sorgerechts für ihre Tochter und zu irreversiblen gesundheitlichen Schäden führte. Lucas' Kampf mit der Meth-Abhängigkeit zeigte die tiefgreifenden Folgen des Drogenmissbrauchs für persönliche Beziehungen und das Berufsleben. Chloes Absturz in Ungnade veranschaulichte die schädlichen Auswirkungen der Schmerzmittelsucht, die zu einem schweren Autounfall und dem Niedergang ihrer Karriere führte.

Insgesamt unterstreichen diese Fallstudien die Notwendigkeit eines umfassenden Behandlungsansatzes, der sowohl die körperlichen als auch die psychologischen Aspekte der Sucht behandelt. Eine wirksame Behandlung sollte medizinische Maßnahmen, Therapien, Selbsthilfegruppen und den Zugang zu psychosozialen Diensten umfassen. In diesen Fallstudien wurde auch die Bedeutung des Aufbaus eines starken Unterstützungssystems für Menschen in der Genesung hervorgehoben. Die Unterstützung und das Verständnis der Familie, der Freunde und des medizinischen Personals spielen eine entscheidende Rolle bei der Erleichterung der langfristigen Genesung und der Verhinderung von Rückfällen.

Darüber hinaus haben sich Entstigmatisierungs- und Aufklärungskampagnen als entscheidende Elemente für eine wirksame Suchtbekämpfung erwiesen. Die Schaffung eines Umfelds, das offene Diskussionen über Sucht fördert,

gesellschaftliche Missverständnisse in Frage stellt und Menschen ermutigt, ohne Angst vor Verurteilung Hilfe zu suchen, ist von wesentlicher Bedeutung. Die Fallstudien haben gezeigt, dass sich Scham und Stigmatisierung negativ auf die Bereitschaft der Betroffenen auswirken, sich zu ihrer Sucht zu bekennen und eine angemessene Behandlung zu suchen.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die vorgestellten Fallstudien die Komplexität und Schwere der Sucht als Problem der öffentlichen Gesundheit verdeutlichen. Die Ergebnisse verdeutlichen die Notwendigkeit eines vielschichtigen Ansatzes, der Prävention, Frühintervention, umfassende Behandlungsmöglichkeiten, Unterstützungssysteme und Entstigmatisierungsmaßnahmen umfasst. Mit diesem Ansatz können wir uns bemühen, die Prävalenz der Sucht zu verringern, die Genesungsergebnisse zu verbessern und eine Gesellschaft zu schaffen, die die von der Sucht Betroffenen unterstützt und ihnen die Möglichkeit gibt, ihr Leben neu zu gestalten. Zusammenfassend lässt sich sagen, dass die Schlussfolgerungen aus diesen Fallstudien die Bedeutung eines vielschichtigen Ansatzes zur Suchtbekämpfung unterstreichen. Dieser Ansatz umfasst Aufklärungs- und Präventionsbemühungen, zugängliche Behandlungsmöglichkeiten, starke Unterstützungssysteme, Entstigmatisierung und die Zusammenarbeit zwischen verschiedenen Akteuren. Durch die Umsetzung dieser Empfehlungen können wir gemeinsam darauf hinarbeiten, die Prävalenz der Sucht zu verringern, den Betroffenen wirksame Unterstützung zu bieten und ein gesünderes und drogenfreies Leben für Einzelpersonen, Familien und Gemeinschaften als Ganzes zu fördern.

2.3 Echte Geschichten über Sucht

2.3.1 "Amandas Abstieg in die Sucht"

Amanda war eine aufgeweckte und ehrgeizige junge Frau, die gerade ihr Studium begonnen hatte. Sie hatte jedoch mit Angstzuständen zu kämpfen und griff zu verschreibungspflichtigen Pillen, um damit fertig zu werden. Was als

gelegentlicher Konsum begann, entwickelte sich schnell zu einer regelrechten Sucht. Amandas Noten begannen zu leiden, und sie hörte ganz auf, am Unterricht teilzunehmen. Ihre einst engen Freunde entfernten sich, und die Beziehungen zu ihrer Familie wurden angespannt. Trotz zahlreicher Versuche, clean zu werden, wurde Amanda immer wieder rückfällig. Schließlich verlor sie ihren Job, wurde obdachlos und griff zu Heroin, um ihren Schmerz zu lindern.

Interviewer: Hallo Amanda. Möchtest du uns ein wenig über deinen Weg durch die Sucht erzählen? Wann bist du das erste Mal mit Drogen in Berührung gekommen und wie?

Amanda: Hallo. Ja, natürlich. Okay, lass mich nachdenken. Ich glaube, es hat alles angefangen, als ich auf dem College war. Ich hatte so viele Kurse und Aufsätze, und ich konnte mit nichts davon Schritt halten. Meine Noten wurden immer schlechter und ich hatte auch Probleme mit meinem damaligen Freund, so dass ich so starke Angstattacken hatte, dass ich die meiste Zeit nicht richtig atmen konnte. Eines Tages bot mir einer meiner Freunde eine Pille an, die mir helfen sollte, mich zu entspannen, und nachdem ich sie genommen hatte, war ich ganz ruhig. Immer wenn ich spürte, dass eine Panikattacke bevorstand, wollte ich mich nicht damit auseinandersetzen und nahm eine Pille.

Interviewer: Was für Auswirkungen hatte das auf Ihr Leben? Sie wissen schon, eine Sucht zu haben.

Amanda: Um ehrlich zu sein, hat es mein Leben komplett in Beschlag genommen. Es ging alles Schlag auf Schlag. Zuerst habe ich aufgehört, zur Schule zu gehen, so dass ich mein Stipendium verloren habe. Danach habe ich meinen Freund verloren, dann meine Freunde und meine Familie, weil sie irgendwann einfach nicht mehr mit mir umgehen konnten und aufgehört haben, es zu versuchen. Schließlich verlor ich meinen Job und landete obdachlos auf der Straße. Es war, als würde mich ein Albtraum verfolgen, wohin ich auch ging.

Interviewer: Haben Sie jemals daran gedacht, sich helfen zu lassen?

Amanda: Natürlich habe ich das. Und zwar mehrere Male. Nachdem meine Eltern herausgefunden hatten, dass ich drogensüchtig war, steckten sie mich in eine Reha-Klinik, ich war monatelang bei einem Therapeuten, ich ging sogar zu Selbsthilfegruppen. Aber jedes Mal wurde ich wieder rückfällig, und ich hatte das Gefühl, mich in einer Schleife zu befinden. Ich konnte einfach nicht aufhören, die kleinsten Dinge lösten einen Auslöser aus und ich nahm wieder Drogen.

Interviewer: Was war dann der Wendepunkt für Sie? Was hat sich in Ihrem Leben ereignet, dass Sie Ihre Entscheidungen überdacht haben?

Amanda: Nun, ich kann definitiv sagen, dass es meine Überdosis war. Als ich im Krankenhaus die Augen öffnete und meine Familie sah, die sich die Augen ausheulte und unglücklich aussah, wusste ich, dass ich mich ändern musste. Ich wusste, dass ich dieses Leben nicht mehr leben wollte, weil ich dem Tod so nahe war, und das hat meine Perspektive völlig verändert.

Interviewer: Gibt es etwas, das Sie gerne anders gemacht hätten?

Amanda: Ich wünschte, ich hätte nicht die erste Pille genommen, die mir mein Freund angeboten hat, um mich zu beruhigen. Anstatt eine Pille zu schlucken und den einfachen Weg zu wählen, wünschte ich, ich hätte einen gesünderen Weg gewählt, um mit meinen Ängsten umzugehen.

Interviewer: Glauben Sie, dass es Möglichkeiten zur Suchtprävention gibt, und wenn ja, welche?

Amanda: Ich denke, einer der wichtigsten Schlüssel ist hier die Aufklärung. Junge Menschen müssen über die Gefahren von Drogen aufgeklärt werden und dass es in Ordnung ist, um Hilfe zu bitten. Psychische Gesundheit ist in unserer Kultur ein Tabu, und ich denke, das erste, was getan werden muss, ist, die Sichtweise der Menschen auf die psychische Gesundheit zu ändern. Es ist ein Thema, das mehr angesprochen werden muss, ohne dass man Angst haben muss, schwach zu wirken oder in irgendeiner Weise abgestempelt zu werden.

Interviewer: Haben Sie einen Rat für Menschen, die mit ihrer Sucht zu kämpfen haben?

Amanda: Ich weiß, es scheint unmöglich, aber es gibt immer einen Weg. Einen Weg zur Genesung, eine gesunde Lebensperspektive. Du darfst dich nicht selbst aufgeben, das ist das Schlimmste, was du tun kannst. Also bitte, wenn Sie das Gefühl haben, dass alles um Sie herum dunkel und schwer aussieht, bitten Sie um Hilfe. Schämen Sie sich nicht, mit Ihrer Familie oder Ihren Freunden über Ihre psychische Gesundheit zu sprechen. Und sei dir bewusst, dass du nicht allein bist.

Interviewer: Hatte die Sucht irgendwelche Auswirkungen auf Ihre Beziehungen zu Ihrer Familie und Ihren Freunden?

Amanda: Es war wirklich schwer. Ich hatte keine Geduld mit Menschen und habe sie grundlos angeschrien. Einmal habe ich meiner besten Freundin Geld aus dem Portemonnaie gestohlen, weil ich Pillen kaufen wollte, und die Kontrolle verloren, als sie mich erwischte. Die Sucht belastete jede Beziehung, die ich hatte, bis zu dem Punkt, an dem sie mich nicht einmal mehr sehen wollten. Aber nachdem ich nüchtern geworden war, konnten wir zum Glück unsere Beziehung zu allen wieder aufbauen.

Interviewer: Was war für Sie der schwierigste Teil der Genesung?

Amanda: Ich glaube, der schwierigste Teil war, mir selbst wieder zu vertrauen. Nachdem ich so viele Jahre mit meiner Sucht zu kämpfen hatte, hatte ich nicht das geringste Vertrauen in meine Entscheidungen, denn die Entscheidungen, die ich traf, brachten mich in eine sehr schlechte Lage. Aber mit der Zeit änderte sich das, und ich fing langsam an, meinem Urteilsvermögen wieder zu vertrauen.

Interviewer: Was ist Ihrer Meinung nach das größte Missverständnis über Sucht?

Amanda: Viele Menschen denken, dass Sucht eine Wahl oder ein moralisches Versagen ist. Aber ich denke, die Menschen müssen verstehen, dass es sich

dabei genauso um eine Krankheit handelt wie bei Krebs oder Diabetes. Es ist keine Wahl oder etwas, das die Menschen verdient haben.

Interviewer: Glauben Sie, dass die Stigmatisierung der Sucht verringert werden kann? Und wenn ja, wie?

Amanda: Natürlich kann es das. Je mehr wir versuchen, unsere Geschichten und Kämpfe zu verbergen, desto weniger werden die Menschen über dieses Thema aufgeklärt. Ich denke, wir müssen mehr darüber reden und dürfen nicht vor diesem Thema zurückschrecken, wenn es angesprochen wird. Die Menschen müssen wissen, dass Sucht jeden treffen kann, unabhängig davon, wer sie sind oder welchen Hintergrund sie haben.

Interviewer: Was würden Sie jemandem sagen, der glaubt, dass er nicht nüchtern werden kann?

Amanda: Wie ich vor ein paar Minuten schon sagte, ist nichts unmöglich. Es gibt immer einen Weg zur Besserung. Ich weiß, dass es nicht einfach ist, aber die Rettung ist auch nicht einfach. Man muss nur aufstehen und den ersten Schritt tun. Danach setzt sich alles langsam und mit der Zeit zusammen.

Interviewer: Haben Sie hilfreiche Wege gefunden, um mit Stress und Angst umzugehen?

Amanda: Ich glaube, das ist bei jedem anders. Für mich waren Bewegung und Meditation sehr hilfreich. Vor ein paar Wochen habe ich auch mit Yoga begonnen, und das hat mich geerdet und präsenter gemacht. Auf dieser Reise muss man sich wirklich auf die Selbstfürsorge und die Essgewohnheiten konzentrieren, denn nur wenn man Routinen hat, behält man die Kontrolle.

Interviewer: Abschließend: Was möchten Sie den Menschen über Sucht vermitteln?

Amanda: Ich möchte, dass sie wissen, dass Sucht ein komplexes und vielseitiges Thema ist. Die meisten Leute denken, dass es nur um die Drogen selbst geht, aber das eigentliche Problem ist, was die Sucht überhaupt verursacht. Meistens

geht es um Traumata und psychische Probleme, über die die Menschen nicht sprechen können, weil sie Angst haben, als schwach oder verrückt abgestempelt zu werden. Auch wenn es schwer und unmöglich erscheint, ist eine Genesung möglich, wenn man sich nur genug anstrengt, es braucht nur Zeit und Mühe. Wenn Sie oder jemand, den Sie kennen, mit einer Suchterkrankung zu kämpfen hat, seien Sie geduldig und geben Sie nicht auf. Es gibt immer Hoffnung.

2.3.2 "Tobias' Sturz in Ungnade"

Tobias war ein erfolgreicher Geschäftsmann mit einer liebevollen Frau und zwei Kindern. Er kämpfte jedoch mit chronischen Schmerzen und griff zu Schmerzmitteln, um sich Linderung zu verschaffen. Was als legitime Verschreibung begann, wurde schnell zur Sucht. Als Tobias nicht mehr genug Pillen bekam, ging er zu anderen Ärzten und schließlich zu Heroin. Seine Frau flehte ihn an, sich helfen zu lassen, aber Tobias schämte sich zu sehr, um zuzugeben, dass er ein Problem hatte. Schließlich führte seine Sucht zu einem schweren Autounfall, bei dem er fast ums Leben kam. Nachdem er Monate im Krankenhaus verbracht hatte, begab sich Tobias schließlich in Behandlung und konnte clean werden. Der Schaden für seine Beziehungen und seine Karriere war jedoch bereits angerichtet.

Interviewer: Hallo Tobias, willkommen. Kannst du uns ein wenig über deine Erfahrungen mit der Sucht erzählen?

Tobias: Hallo, danke. Ja, ja, natürlich. Oh, wo soll ich anfangen? Vor ein paar Jahren stand die Firma, für die ich gearbeitet habe, kurz vor dem Konkurs, so dass alle im Büro gestresst waren und viel zu viel gearbeitet haben, um das zu verhindern. Ich hatte ständig Schlafmangel und konnte nicht genug essen, um gesund zu bleiben, so dass ich nach einiger Zeit aufgrund von Stress und Angstzuständen am ganzen Körper Schmerzen hatte. Ich ging zu einem Arzt und bekam ein verschreibungspflichtiges Schmerzmittel zur Linderung. Zunächst nahm ich es auf Anraten des Arztes, aber irgendwann verlor ich die Kontrolle. Schließlich fing ich an, Heroin zu nehmen, als ich keine Pillen mehr finden konnte, und hier bin ich nun.

Interviewer: Warum haben Sie sich schließlich in Behandlung begeben?

Tobias: Ich hatte einen schweren Autounfall, bei dem ich fast gestorben wäre. Da wurde mir klar, dass ich eine Behandlung brauchte, weil ich nicht tot sein wollte.

Interviewer: Hat die Sucht irgendwelche Auswirkungen auf Ihre Beziehungen gehabt?

Tobias: Natürlich hat es das. Ich war früher in meiner Gemeinde sehr aktiv und ging zu den Aufführungen meiner Töchter, aber nachdem ich angefangen hatte, Drogen zu nehmen, wurde ich sehr passiv und unsozial. Ich habe mich mit allen gestritten und meiner Frau keine Aufmerksamkeit mehr geschenkt. Alle meine Beziehungen wurden durch meine Sucht beeinträchtigt, und es hat lange gedauert, bis ich das Vertrauen zu ihnen wieder aufbauen konnte.

Interviewer: Eine Sache, die mich interessiert, ist die Auswirkung Ihrer Sucht auf Ihre Karriere. Können Sie uns ein wenig darüber erzählen?

Tobias: Ich hatte einen großen Rückschlag. Bevor ich mit dem Drogenkonsum anfing, war ich Manager eines internationalen Technologieunternehmens und war sehr gut in meinem Job. Aber leider hatte ich mitten in einer sehr wichtigen Sitzung einen riesigen Entzugsanfall, so dass ich am nächsten Tag gefeuert wurde. Seitdem war es wirklich schwer, irgendeinen Job zu finden.

Interviewer: Haben Sie einen Rat für Menschen, die mit ihrer Sucht zu kämpfen haben?

Tobias: Ich möchte, dass sie wissen, dass es in Ordnung ist, sich Hilfe zu holen. Bevor es zu spät ist, bevor es dein Leben komplett ruiniert und die Kontrolle darüber übernimmt, wer du bist, musst du um Hilfe bitten. Sucht ist ein ernstes Problem und Warten ist keine Option.

Interviewer: Haben Sie Gewissensbisse wegen der Dinge, die Sie während Ihrer Sucht getan haben?

Tobias: Auf jeden Fall. Ich habe Menschen verletzt, die ich zutiefst liebe und um die ich mich sorge, und die Zeit lässt sich nicht zurückdrehen, also kann ich nur versuchen, das wiedergutzumachen und weiterzumachen.

Interviewer: Wie hat Ihnen die Behandlung geholfen? Können Sie das ein wenig erklären?

Tobias: Nun, ich kann sagen, dass es ein großer Lebensretter war. Ohne die Behandlung wäre ich immer noch unter Einfluss oder vielleicht sogar tot. Sie hat mir sehr geholfen und ich bin sehr dankbar dafür. Dank der Behandlung habe ich neue und gesunde Wege gefunden, mit dem Schmerz umzugehen, anstatt in dieselben Muster zurückzufallen.

Interviewer: Was muss Ihrer Meinung nach getan werden, um die Opioid-Epidemie zu bekämpfen?

Tobias: Meiner Meinung nach ist Bildung hier der Schlüssel. Ohne Aufklärung werden die Menschen nie verstehen, wie gefährlich es ist, Drogen zu nehmen, und wie sich das auf alle Bereiche des Lebens auswirkt. Wir müssen uns darauf konzentrieren, den Menschen beizubringen, wie sie der Sucht vorbeugen können, damit sie sich der Situation besser bewusst werden.

Interviewer: Wie sieht Ihre tägliche Routine aus, um nüchtern zu bleiben?

Tobias: Um ehrlich zu sein, nehme ich einen Tag nach dem anderen. Zum Glück habe ich mit meiner Familie und meinen Freunden ein tolles Unterstützungssystem. Ich gehe regelmäßig zu Treffen und in letzter Zeit jogge ich. Diese Dinge halten mich auf Kurs, und eine Routine zu haben, hilft einem sehr.

Interviewer: Haben Sie irgendwelche Ziele für die Zukunft?

Tobias: Als Erstes möchte ich meine Karriere wieder aufbauen, denn meine Karriere ist das, was mich ausmacht. Danach möchte ich meine Beziehungen zu meiner Familie in Ordnung bringen. Meine Töchter sollen wissen, dass ich für sie da bin und dass ich alles tun werde, um ihr Vertrauen wieder zu gewinnen.

Ich habe auch die Idee, ein Fürsprecher für die Suchtentwöhnung zu werden, damit ich Menschen helfen kann, die Probleme haben.

Interviewer: Würden Sie also nach all dem sagen, dass Drogen schlecht sind?

Tobias: Oh, ohne Zweifel. Ich wünschte, ich hätte gar nicht erst angefangen, Drogen zu nehmen. Es reißt Familien auseinander und zerstört einen buchstäblich. Mit der Zeit verändert sich deine Lebenseinstellung komplett und du verlierst den Bezug zur Realität.

Interviewer: Wie hat die Sucht Ihre Einstellung zum Leben verändert?

Tobias: Nun, als ich Drogen nahm, hatte ich kein Ziel. Ich habe das Leben komplett aufgegeben, ich wollte nur den ganzen Schmerz loswerden und habe das als Ausrede benutzt, um vor meiner Verantwortung wegzulaufen. Aber nachdem ich clean geworden war, wurde mir klar, wie großartig mein Leben ist und wie glücklich ich mich schätzen kann, eine wunderbare Familie zu haben. In diesem Zustand lernte ich die kleinen Dinge des Lebens zu schätzen. Mir wurde klar, dass ich früher alles für selbstverständlich gehalten habe, aber jetzt bin ich so dankbar, dass ich Zeit mit meiner Familie verbringen kann.

Interviewer: Was ist Ihrer Meinung nach das Wichtigste, was die Menschen über Sucht wissen sollten?

Tobias: Ich denke, die Menschen müssen verstehen, dass Sucht keine Wahl ist, sondern eine Krankheit. Menschen, die eine Suchterkrankung durchgemacht haben und immer noch durchmachen, brauchen Mitgefühl und Unterstützung, kein Urteil und keine Scham.

Interviewer: Was ist Ihrer Meinung nach der Schlüssel, um langfristig nüchtern zu bleiben?

Tobias: Ich glaube, das ist bei jedem anders. Aber für mich ist es wichtig, Routinen zu haben und mich auf meine Ziele zu konzentrieren, damit ich auf dem Boden bleibe. Manchmal werde ich durch die kleinsten Dinge

aufgeschreckt, aber ich gehe sofort zu meinem sicheren Ort in meinem Kopf und erinnere mich daran, warum es wichtig ist, auf dem Weg zu bleiben.

2.3.3 "Rubys Abwärtsspirale"

Ruby war eine lebhafte und aufgeschlossene alleinerziehende Mutter, die gerne mit ihren Freunden abhing und feierte. Ihr Partytreiben verwandelte sich jedoch schließlich in eine ausgewachsene Kokainsucht. Sie hörte auf, Kurse zu besuchen, und begann, ihre gesamte Zeit und ihr Geld für Drogen auszugeben. Ihre Familie flehte sie an, sich helfen zu lassen, aber Ruby war überzeugt, dass sie kein Problem hatte. Eines Nachts erlitt sie eine Überdosis und wurde ins Krankenhaus eingeliefert. Sie überlebte, erlitt aber bleibende Schäden an Herz und Lunge. Rubys Sucht geriet immer mehr außer Kontrolle, und sie verlor schließlich das Sorgerecht für ihre Tochter. Erst als sie den Tiefpunkt erreicht hatte, suchte Ruby endlich Hilfe und konnte ihr Leben wieder in den Griff bekommen.

Interviewer: Hallo Ruby, danke, dass Sie heute bei uns sind. Können Sie uns etwas über Ihre Erfahrungen mit der Kokainabhängigkeit erzählen?

Ruby: Ja, natürlich. Ich bin eine alleinerziehende Mutter und hatte in den letzten Jahren wirklich zu kämpfen. Es gab Zeiten, in denen ich nicht genug Geld hatte, um die Miete zu bezahlen, und das war eine wirklich stressige Zeit. Meine Freundinnen und ich hatten jede Woche einen Mädelsabend, bei dem wir uns trafen, um über unser Leben zu reden und uns zu entspannen. Irgendwann habe ich dann die Kontrolle verloren. Wann immer ich eine schwere Zeit hatte, nahm ich Kokain, um mich zu entspannen, und leider wurde mein Leben dadurch zur Hölle.

Interviewer: Wie hat sich Ihre Sucht auf Ihre Beziehungen zu Ihrer Familie und Ihrem Kind ausgewirkt?

Ruby: Als meine Familie mich buchstäblich anflehte, mir Hilfe zu holen, drehte ich immer wieder den Kopf weg, weil ich überzeugt war, kein Problem zu haben. Ich konnte mich nicht richtig um meine Tochter kümmern, und nach einer Weile

fing sie an zu weinen, wenn sie mich sah. Meine Eltern wollten mich nicht mehr sehen, und ich habe alle meine Freunde verloren.

Interviewer: Können Sie uns von der Nacht erzählen, in der Sie mit einer Überdosis ins Krankenhaus eingeliefert wurden?

Ruby: Als ich im Krankenhaus die Augen öffnete und merkte, dass ich Mist gebaut hatte, schämte ich mich so sehr. Ich war nicht in der Lage, mich um mich selbst zu kümmern, geschweige denn, mich um jemanden oder etwas anderes zu kümmern. Ich dachte, ich könnte mit dem Drogenkonsum umgehen, ich dachte, ich könnte ihn kontrollieren, aber ich habe nicht gemerkt, dass ich die Kontrolle schon vor langer Zeit verloren hatte. Als die Ärzte mir sagten, dass mein Herz und meine Lunge dauerhaft geschädigt seien, wusste ich, dass ich den Tiefpunkt erreicht hatte. Das war definitiv ein Weckruf für mich.

Interviewer: Was war der Auslöser dafür, dass Sie sich in Behandlung begeben haben?

Ruby: Als ich meine Tochter verlor, sagte ich schließlich, dass ich Hilfe brauche. Ich hatte alles verloren, was mir wichtig war, und ich konnte mein Leben nicht länger in einem Dunstkreis von Drogen leben. Ich musste die Kontrolle über mein Leben zurückgewinnen, also habe ich einen großen Schritt gemacht und um Hilfe gebeten.

Interviewer: Wie hat sich die Kokainabhängigkeit auf Ihre psychische und physische Gesundheit ausgewirkt?

Ruby: Nachdem ich angefangen hatte, Kokain zu konsumieren, hatte ich immer wieder schwere Angstattacken. Mein Verstand wurde von Paranoia beherrscht, und ich traf mich nicht mehr mit Menschen, weil ich sicher war, dass sie mich hassten. Ich war ständig deprimiert, und wegen der Schäden in meiner Lunge konnte ich kaum noch atmen. Ich verlor Gewicht und hatte Zahnprobleme. Es war einfach eine Abwärtsspirale, aus der ich herauskommen musste.

Interviewer: Welchen Rat würden Sie jemandem geben, der mit seiner Sucht zu kämpfen hat?

Ruby: Scheuen Sie sich nicht, Hilfe in Anspruch zu nehmen. Sucht ist eine Krankheit, und wie jede Krankheit kann man sie nicht allein bewältigen, sondern braucht Hilfe. Suchen Sie sich Selbsthilfegruppen und Therapeuten oder ein Behandlungszentrum. Das ist nichts, wofür man sich schämen muss. Wir sind alle Menschen und machen alle Fehler, es gibt keinen Grund, sich zu verstecken. Sie haben es verdient, ein glückliches und gesundes Leben zu führen.

Interviewer: Danke, dass Sie Ihre Geschichte mit uns teilen, Ruby. Wir wünschen dir alles Gute auf deinem Genesungsweg.

2.3.4 "Lucas' Kampf mit Meth

Lucas war ein fleißiger Bauarbeiter mit einer Frau und zwei Kindern. Er hatte jedoch mit Angstzuständen zu kämpfen und griff zu Meth, um damit fertig zu werden. Was als gelegentlicher Konsum begann, entwickelte sich schnell zu einer ausgewachsenen Sucht. Lucas' Verhalten wurde immer unberechenbarer, und er begann, seine Pflichten bei der Arbeit und zu Hause zu vernachlässigen. Seine Frau flehte ihn an, sich helfen zu lassen, aber Lucas war überzeugt, dass er allein damit aufhören konnte. Schließlich führte seine Sucht zu einer schweren Verletzung am Arbeitsplatz, die ihn fast das Leben kostete. Nach einem monatelangen Krankenhausaufenthalt und dem Verlust seines Arbeitsplatzes begab sich Lucas schließlich in Behandlung und konnte clean werden. Der Schaden für seine Beziehungen und seine Gesundheit war jedoch bereits angerichtet.

Interviewer: Hallo Lucas, danke, dass du heute bei uns bist. Kannst du uns ein wenig über deine Erfahrungen mit der Drogensucht erzählen?

Lucas: Hi. Klar. Ich hatte so viele Ängste und wusste nicht, wie ich damit umgehen sollte. Irgendwann wurde ich dann mit Meth bekannt gemacht und war sofort süchtig. Zuerst habe ich es nur genommen, um mit meinen Ängsten fertig zu werden, aber mit der Zeit wurde es zu etwas, ohne das ich nicht leben konnte.

Interviewer: Wie hat sich Ihre Sucht auf Ihr Arbeits- und Familienleben ausgewirkt?

Lucas: Ich begann, meine Pflichten zu vernachlässigen. Ich achtete nicht mehr auf meine Umgebung und hörte nicht zu, wenn jemand mit mir sprach. Mein Verhalten änderte sich völlig, ich wurde unberechenbarer. Ich schwänzte die Arbeit und hörte nicht mehr zu, was meine Frau sagte.

Interviewer: Können Sie uns sagen, was der Wendepunkt war, der Sie dazu gebracht hat, sich in Behandlung zu begeben?

Lucas: Ich habe mich eines Tages bei der Arbeit schwer verletzt, was natürlich auf meine Sucht zurückzuführen ist. Ich landete im Krankenhaus und blieb dort monatelang. Ich habe auch meinen Job verloren. Ich glaube, das war der Zeitpunkt, an dem ich merkte, dass ich mich in einer schrecklichen Situation befand, aus der ich nicht mehr herauskam.

Interviewer: Wie hat sich die Drogenabhängigkeit auf Ihre Gesundheit ausgewirkt?

Lucas: Der Konsum von Meth hat mein gesamtes Erscheinungsbild verändert. Ich verlor Gewicht, litt unter chronischer Müdigkeit, hatte Zahnprobleme und Atemprobleme. Ich mochte den Mann, den ich im Spiegel sah, nicht. Ich wandte mein Gesicht ab, wenn ich einen sah. Ich begann zu hassen, wie ich aussah, und das wirkte sich auch auf meine psychische Gesundheit aus. Es war wie ein Weckruf für mich.

Interviewer: Was würden Sie jemandem sagen, der mit Drogenabhängigkeit zu kämpfen hat?

Lucas: Man muss die Sucht als eine Krankheit betrachten. Man muss sie genauso behandeln wie einen Krebspatienten, denn Menschen mit einer Sucht brauchen Mitgefühl und Unterstützung, um zu heilen. Man darf nicht versuchen, die Krankheit allein zu bewältigen, das könnte sogar sehr gefährlich sein. Sie sollten sich Hilfe bei einem Therapeuten oder in einem Behandlungszentrum holen.

Interviewer: Ich danke Ihnen für Ihre Verletzlichkeit und Ihr Vertrauen in uns.

Lucas: Ich danke Ihnen für die Einladung.

2.3.5 "Chloes Sturz in Ungnade"

Chloe war eine erfolgreiche Anwältin mit einem liebevollen Ehemann und zwei Kindern. Sie kämpfte jedoch mit chronischen Schmerzen und griff zu Schmerzmitteln, um sich Linderung zu verschaffen. Was als legitime Verschreibung begann, wurde schnell zur Sucht. Chloe begann, Ärzte aufzusuchen, und griff schließlich zu Heroin, als sie nicht mehr genug Pillen besorgen konnte. Ihr Mann flehte sie an, sich helfen zu lassen, aber Chloe schämte sich zu sehr, um zuzugeben, dass sie ein Problem hatte. Schließlich führte ihre Sucht zu einem schweren Autounfall, bei dem sie und ihre Kinder fast ums Leben kamen. Nachdem sie Monate im Krankenhaus verbracht hatte, begab sich Chloe schließlich in Behandlung und wurde clean. Der Schaden für ihre Beziehungen und ihre Karriere war jedoch bereits angerichtet.

Interviewer: Hallo Chloe, danke, dass Sie heute bei uns sind. Können Sie uns ein wenig über Ihre Erfahrungen mit der Schmerzmittelsucht erzählen?

Chloe: Ja, natürlich. Nachdem ich eine kleine Operation am Rücken hatte, bekam ich chronische Schmerzen. Also ging ich zum Arzt und bekam von ihm ein Schmerzmittel verschrieben. Aber da ich es sehr oft nahm, entwickelte ich eine Toleranz dagegen, so dass ich immer mehr nahm, um die gleiche Linderung zu bekommen. Schließlich ging ich zum Arzt, und als ich keine Pillen mehr bekommen konnte, griff ich zu Heroin. Es schien sehr schwer zu sein, damit aufzuhören, und ich hatte keine Kontrolle mehr darüber.

Interviewer: Wie hat sich Ihre Sucht auf Ihre Beziehungen zu Familie und Beruf ausgewirkt?

Chloe: Es hat jeden Aspekt meines Lebens beeinflusst. Eines Tages flehte mich mein Mann an, mir helfen zu lassen, und ich weiß noch, wie schlecht ich mich fühlte, als ich ihn weinen und flehen sah, aber ich war zu stur, um zuzugeben,

dass ich ein Problem hatte. Ich vernachlässigte jede Verantwortung, die ich hatte. Ich hörte auf, Zeit mit meinen Kindern zu verbringen, ich hörte auf, mich um meinen Mann zu kümmern und ich hörte auf, mich um mich selbst zu kümmern. Der letzte Tropfen war, als ich meine Kinder vom Fußballtraining abholte. Ich war in einem furchtbaren Zustand und hätte nie zustimmen dürfen, so zu fahren, aber ich wollte beweisen, dass es mir gut geht und ich die Kontrolle habe. Aber es lief nicht wie geplant und wir hatten einen schweren Autounfall, bei dem ich fast meine Kinder verloren hätte. Es ist beängstigend, auch nur daran zu denken. Das war ein Weckruf für mich. Damals wurde mir klar, dass die Sucht, die ich hatte, nicht nur mich selbst, sondern auch alle um mich herum beeinträchtigte.

Interviewer: Können Sie uns etwas über Ihre Erfahrungen in der Behandlung erzählen?

Chloe: Tja, wo soll ich anfangen, hahaha. Okay, die Behandlung war nicht einfach. Ich wusste, dass ich professionelle Hilfe brauchte, also fand ich ein stationäres Behandlungszentrum und durchlief ein sehr hartes Genesungsprogramm. Danach habe ich eine intensive Therapie gemacht, die mir helfen sollte, die Ursachen meiner Sucht zu verstehen. Ich wollte gesunde Bewältigungsmechanismen entwickeln.

Interviewer: Wie hat sich die Sucht auf Ihre geistige und körperliche Gesundheit ausgewirkt?

Chloe: Nun, um ehrlich zu sein, war ich kurz davor, aufzugeben. Ich hatte meinen ganzen Glauben an irgendeine Art von Rettung verloren. Ich litt unter schweren Depressionen und Angstzuständen, und irgendwann hatte ich ständig Angst, die Kontrolle zu verlieren, so sehr, dass ich mich verlor. Ich fing an, Tabletten zu nehmen, um meine Schmerzen zu lindern, aber die Schmerzen wurden mit meiner Sucht immer schlimmer. Außerdem litt ich unter Entzugserscheinungen, wenn ich versuchte, mit den Tabletten aufzuhören, so dass es ein Teufelskreis war, aus dem ich nicht mehr herauskam.

Interviewer: Welchen Rat würden Sie jemandem geben, der mit seiner Sucht zu kämpfen hat?

Chloe: Bitte bitten Sie um Hilfe. Ich weiß, dass Genesung unmöglich erscheint, aber ich verspreche dir, dass es nicht so ist. Warten Sie nicht, bis Sie den Tiefpunkt erreicht haben, um um Hilfe zu bitten. Sobald Sie merken, dass Sie in einer Situation sind, in der Sie die Kontrolle zu verlieren drohen, brauchen Sie sich nicht zu schämen, Ihre Situation anzusprechen. Umgeben Sie sich außerdem mit Menschen, denen Sie vertrauen können. Sie brauchen ein starkes Unterstützungssystem, denn die Genesung ist nicht einfach und erfordert Geduld, Zeit und Mühe.

Interviewer: Es war mir ein Vergnügen, mit Ihnen zu sprechen. Wir haben es sehr genossen, Sie hier zu haben. Vielen Dank und gute Besserung.

3 Soziale Fragen im Bereich Persönlichkeit und Beziehungen

3.1.1 Drogenmissbrauch und soziale Fragen Soziale Fragen der Persönlichkeit

Drogenmissbrauch in zwischenmenschlichen Beziehungen hat schwerwiegende Folgen, auch für die Intimität der Paarbeziehung und die Beziehung zwischen dem Paar und seinen Freunden und Familien (Wilson et al., 2018). Drogenmissbrauch wirkt sich zunächst auf den Einzelnen aus und führt zu einer Reihe von Veränderungen, die sich schließlich auf die Beziehung des Drogenkonsumenten zu seinem Umfeld auswirken. Das Verhalten und die Persönlichkeit einer Person können sich während der Sucht erheblich verändern und sie völlig anders erscheinen lassen, als sie vorher waren. Dies ist auf die Veränderungen im Gehirn zurückzuführen, die unsere wesentlichen Funktionen steuern und unser Verhalten in vielerlei Hinsicht prägen (Tree, 2023; Foundation, 2023). Es ist offensichtlich, dass Missbrauch zu kurzfristigen Folgen wie Autounfällen, Schlägereien und Schulversäumnissen führt. Die Bewertung der langfristigen Auswirkungen erfordert Längsschnittstudien, die Jugendliche von der Jugend bis zum Erwachsenenalter begleiten, und diese Studien beginnen gerade erst, aussagekräftige Ergebnisse zu liefern.

Mehrere Newsletter und Artikel befassen sich mit den durch Drogenmissbrauch bedingten Verhaltensänderungen, die auf eine andere Persönlichkeit hindeuten könnten. In einem Artikel der Gateway Foundation (2023) werden zehn Möglichkeiten erläutert, wie Sucht die Persönlichkeit verändern kann. Zunächst wird erklärt, dass Menschen, die von Substanzen abhängig sind, verschlossener und misstrauischer werden, wenn andere ihnen Fragen stellen. Sie ziehen sich von anderen zurück, wenn sie glauben, dass jemand versucht, Informationen von ihnen zu erhalten. Es ist auch üblich, dass Süchtige die Schwere ihrer Sucht

herunterspielen, indem sie sich selbst und andere, die ihnen vielleicht helfen wollen, anlügen.

Demselben Artikel zufolge nimmt auch die verbale und körperliche Aggression zu, und es besteht die Tendenz, gewalttätiger gegenüber Personen zu werden, die versuchen, ihnen beim Aufhören zu helfen. Entzugssymptome sind häufig mit Wut, chronischem Stress und Ärger über sich selbst aufgrund der Schwierigkeiten beim Aufhören verbunden. Drogenabhängigkeit kann dazu führen, dass eine Person manipulativ wird und die Fähigkeit verliert, kluge Entscheidungen zu treffen. Im selben Artikel heißt es, dass Sucht auch zu schlechtem Urteilsvermögen, Risikobereitschaft und Vergesslichkeit führen kann. Bei Drogenabhängigen sind häufige Stimmungsschwankungen, je nach Droge und Dauer der Abhängigkeit, sowie Angstzustände und Depressionen und das ständige Gefühl, dass jemand sie angreift, was zu irrationalen Reaktionen führt, üblich. Drogenmissbrauch kann auch zu Paranoia und anderen schweren Geisteskrankheiten führen. In Anbetracht all dessen isoliert sich ein süchtiger Schüler und nimmt weniger an Aktivitäten teil, die ihn früher interessiert haben, seine schulischen Leistungen werden beeinträchtigt und er fühlt sich einsam.

Abgesehen davon haben Studien (Tree, 2023) berichtet, dass Drogenabhängige aufgrund ihrer Sucht riskante Verhaltensweisen an den Tag legen (How Does Addiction Change Your Personality?, 2020; Behavior Changes Associated With a Drug Addiction, n.d), insbesondere bei dem Versuch, die Drogen zu beschaffen. King'endo (2015) beobachtete, dass Mobbing häufiger vorkommt, und es gab auch Fälle von Raub und sexuellen Verhaltensstörungen unter Schülern, die Drogen konsumierten. Die Untersuchungen von Akhter (2013) zeigen, dass sich Drogenmissbrauch negativ auf das Selbstwertgefühl, die Gesundheit und die schulischen Leistungen auswirkt.

Die Geschichten von Drogenabhängigen zeigen, wie die Drogen sie in eine andere Person verwandelt haben. Im "Interview mit einem Heroinsüchtigen" (2020) beschrieb ein Heroinabhängiger, wie seine zwischenmenschlichen Beziehungen zerbrachen und er oft Zeit in der Psychiatrie verbrachte, weil er

Entzugserscheinungen hatte. Plötzlich schien sein Leben aus den Fugen geraten zu sein, und er war machtlos und nicht in der Lage, es wieder zusammenzusetzen. Ein anderer erklärte, sein Drogenmissbrauch habe ihn körperlich und geistig erschöpft und er habe so viel Zeit verschwendet und seine Familie und sich selbst enttäuscht. (Daniels, 2020)

3.1.2 Drogenmissbrauch und soziale Probleme in Beziehungen

Substanzmissbrauch lässt sich an verschiedenen Verhaltenssymptomen erkennen, die die Beziehungen der Konsumenten zu ihrem sozialen Umfeld beeinträchtigen. Einige der Anzeichen und Symptome von Drogenkonsumenten sind die folgenden:

- Plötzlicher Wechsel von Freundschaften oder Hobbys
- Leistungsschwierigkeiten bei der Arbeit oder in der Schule
- Finanzielle Fragen
- Verdächtiges Verhalten
- Aggressives Verhalten
- Stimmungsumschwung

3.1.3 Soziale Symptome innerhalb der Familie

Innerhalb der Familie lassen sich die Symptome des Drogenmissbrauchs leicht erkennen, da sie aus folgenden Merkmalen bestehen können:

- Vernachlässigung
- Stimmungsschwankungen
- Wut
- Sexueller Missbrauch
- Traumatisches Verhalten

Häusliche Gewalt ist eines der häufigsten sozialen Symptome, die innerhalb einer Familie auftreten können. Drogenmissbrauch kann die Beziehungen zwischen den Familienmitgliedern schädigen, da der Konsument dazu neigt, aggressiv gegenüber anderen zu werden.

Es ist erwähnenswert, dass der Konsument seine familiären Pflichten vernachlässigen kann, ohne die Möglichkeit auszuschließen, die Schule oder andere Verpflichtungen zu vernachlässigen. Drogenkonsumenten haben Schwierigkeiten, ihren normalen Tätigkeiten und Verpflichtungen nachzukommen, während ihre wirtschaftlichen Ressourcen nicht ausreichen, um die grundlegenden Anforderungen des täglichen Lebens zu erfüllen. Darüber hinaus kann der Drogenkonsument zu kriminellem Verhalten übergehen, indem er Geld von Verwandten oder Gegenstände von zu Hause stiehlt, da es nicht unmöglich ist, ohne eine vernünftige Erklärung nach Geld zu fragen.

Bei Heranwachsenden können die Verhaltensänderungen mit geheimnisvollen und unkommunikativen Eigenschaften zusammenhängen. Das Verbot, das eigene Zimmer zu betreten, oder das Verschweigen von Gleichaltrigen oder Freunden sind einige der zuvor genannten Symptome. Im Allgemeinen können drastische und schwerwiegende Veränderungen der Stimmung, des Verhaltens oder des Verhaltens gegenüber den Familienmitgliedern zu den ersten Anzeichen für die Entdeckung des Drogenkonsums gehören.

3.1.4 Soziale Symptome im Umfeld der Schule

Drogenmissbrauch bei Jugendlichen oder Studenten kann sich auf verschiedene Weise äußern, z. B. durch Schulabbruch oder Schulschwänzen. Diese Anzeichen deuten oft auf Drogenmissbrauch hin. Wenn Jugendliche Drogen missbrauchen, kann dies ihre schulischen Leistungen beeinträchtigen, was zu vermehrtem Fernbleiben von der Schule führt und die Wahrscheinlichkeit eines Schulabbruchs erhöht. Diese Probleme sind miteinander verknüpft, da sich Drogenmissbrauch negativ auf die schulischen Leistungen auswirkt und das Risiko erhöht, dass Schüler ihre Ausbildung abbrechen.

3.2 Echte Geschichten über Sucht

Dieses Kapitel taucht in die Welt des Drogenmissbrauchs ein und stützt sich dabei auf die Erzählungen realer Menschen, die den Griff der Sucht aus erster Hand erfahren haben. Anhand ihrer Geschichten werden in diesem Kapitel die verschiedenen Dimensionen der Sucht untersucht, einschließlich ihrer Auswirkungen auf den Einzelnen, die Beziehungen und die Gesellschaft. Durch die Beleuchtung dieser persönlichen Erfahrungen kann ein größeres Bewusstsein geschaffen werden, das Empathie fördert und kritische Diskussionen über die Ursachen, Folgen und möglichen Lösungen des Drogenmissbrauchs anregt.

Indem man die Stimmen derjenigen, die direkt vom Drogenmissbrauch betroffen sind, in den Mittelpunkt stellt, kann eine mitfühlendere und wirksamere Reaktion auf dieses dringende Problem der öffentlichen Gesundheit entwickelt werden. Durch die Erforschung des Zusammenspiels zwischen Sucht und persönlichen Erzählungen versucht dieser Beitrag, wertvolle Erkenntnisse zu gewinnen, die evidenzbasierte Ansätze für Prävention, Behandlung und Genesung ermöglichen.

3.2.1 Die wahre Geschichte von Jeremy B.

Jeremy B. erzählt seine wahre Geschichte der Sucht, in der sich seine anfänglichen Experimente mit Drogen unter Freunden und Bandmitgliedern langsam von Kreativität und Spaß zu einer Besessenheit entwickelten, sich so stark wie möglich zu betrinken. Ohne sich der Gefahren bewusst zu sein, in die er sich begab, betrachtete er es lediglich als eine Möglichkeit, sich zu amüsieren. Schließlich eskalierte Jeremys Situation so weit, dass er in eine Entgiftung geschickt und dann zu Recovery Unplugged gebracht wurde, ohne zu wissen, was ihn erwartete. Nach anfänglicher Skepsis gegenüber dem ganzen Prozess fand er bald heraus, dass er Kontakte zu anderen Menschen knüpfte, seine Liebe zur Musik wiederentdeckte und sogar seine Gitarre wieder in die Hand nahm. Die Emotionen, die er während seiner Genesungsreise erlebte, fühlten sich zunächst ungewohnt an, führten aber letztendlich zu einer positiven Veränderung.

"Als ich mit meinen Freunden und Bandkollegen weiter mit verschiedenen Drogen experimentierte, verlagerte sich meine Aufmerksamkeit langsam weg von Kreativität und Spaß und konzentrierte sich auf nichts anderes als darauf, wie sehr ich mich in einer Nacht zudröhnen konnte. Ich hatte keine Ahnung, mit welchem Feuer ich spielte; ich dachte wirklich, ich sei nur ein Kind, das Spaß hat.

Ich wurde zum Entzug geschickt und dann zu Recovery Unplugged gefahren, ohne zu wissen, was mich erwartete. Ehrlich gesagt hielt ich die ganze Sache für einen Witz. Nachdem ich ein paar Wochen dort war, fand ich Anschluss zu anderen Menschen, hörte gerne Musik und nahm sogar meine Gitarre wieder in die Hand. Ich war wirklich überrascht von den Gefühlen, die ich hatte, sie kamen mir damals so fremd vor".

Quelle

Jeremy B. (2021, 7. September). Wahre Geschichte: Jeremy B. Abgerufen von https://www.getsmartaboutdrugs.gov/consequences/true-stories/true-story-jeremy-b

3.2.2 Die wahre Geschichte von Abbey Zorzi

Abbey Zorzi erzählt ihre wahre Suchtgeschichte, in der ihr Wunsch, zu den Gleichaltrigen zu gehören, sie auf einen gefährlichen Weg führte. In der High School schienen Partys und Alkoholkonsum die Norm zu sein, und Abbey wollte sich nicht ausgegrenzt fühlen. Ihr Experimentieren mit Substanzen nahm jedoch eine dunkle Wendung, als sie mit Heroin in Berührung kam. Was als Versuch begann, sich anzupassen, entwickelte sich schnell zu einer giftigen und missbräuchlichen Beziehung. Obwohl sie sich bereits nach ein oder zwei Wochen des Konsums gefangen und verängstigt fühlte, fiel es Abbey schwer,

sich aus dem Griff der Sucht zu befreien. Sie erreichte einen entscheidenden Moment, an dem sie erkannte, dass es kein Zurück mehr gab, und diese Erkenntnis markierte einen bedeutenden Wendepunkt in ihrem Leben.

"Wie jeder Teenager wollte ich zu den anderen in meinem Alter gehören. Auf Partys zu gehen und Alkohol zu trinken war in der High School die Norm. Alle anderen taten es auch. Warum sollte ich das nicht auch tun? Heroin wurde mein bester Freund, mein Lebensgefährte und schließlich mein missbräuchlicher Lebenspartner. Wir hatten eine Hassliebe zueinander. Nach ein oder zwei Wochen des Konsums fühlte ich mich gefangen und hatte Angst. Ich erlebte einen Moment, in dem ich in meinem Herzen wusste, dass es kein Zurück mehr gab.

Quelle:

Zorzi, A. (2021, 24. November). Abbey Zorzi, 22. Abrufbar unter https://www.getsmartaboutdrugs.gov/consequences/true-stories/abbey-zorzi-22

3.2.3 Die wahre Geschichte von Mary DeBoer (der Mutter von Matthew)

Mary DeBoer, die Mutter von Matthew, erzählt eine wahre Geschichte, die die beunruhigenden Veränderungen deutlich macht, die sie bei ihrem Sohn beobachtete, als er älter wurde. Im Alter von 14 Jahren begannen Matthews schulische Leistungen zu sinken, und sein einst fröhliches Verhalten wandelte sich zu Wut und gelegentlichen Gewaltausbrüchen. In der Familie gibt es sogar

physische Zeugnisse seines extremen Verhaltens, wie Löcher in den Wänden, die von seinen unkontrollierten Anfällen herrühren. Mary enthüllt auch, dass Alkohol und rezeptfreie Medikamente zum festen Bestandteil von Matthews Alltag geworden waren. Die Geschichte verdeutlicht die erschütternden Auswirkungen des Drogenmissbrauchs auf Matthews Verhalten und seine Auswirkungen auf seine schulischen Leistungen und seine Beziehungen innerhalb der Familie.

"Als Matt 14 Jahre alt war, fielen seine Noten in der Schule, und wir bemerkten, dass sich sein Verhalten von fröhlich zu wütend und manchmal sogar gewalttätig veränderte. Wir haben immer noch Löcher in den Wänden, die er geschlagen hat, als er außer Kontrolle geriet. Alkohol und rezeptfreie Medikamente waren nun fast täglich in seinem Leben zu finden".

Quelle:

DeBoer, M. (2021, September 7). Matthew McKinney, 17, Heroin Abrufbar unter https://www.getsmartaboutdrugs.gov/consequences/true-stories/matthew-mckinney-17-heroin

3.3 Referenzen

"Alcohol consumption in the family: about society and for society. In the shadow of childhood". Lithuanian Department of Tobacco and Alcohol Control and Association "Mentor Lietuva", 2018.

Brinkman, W. B., Huerta, T. R., & Lynaugh, J. E. (2021). Co-occurring mental health and substance use disorders among adolescents. JAMA Pediatrics, 175(4), 333-334.

Bullock, S. M., Jacobus, J., Meruelo, A. D., & Tapert, S. F. (2021). Parenting and family functioning moderate the association between adolescent substance use and gray matter volume. Journal of Studies on Alcohol and Drugs, 82(2), 250-259.

Chapter 2: 2. Social issues in school atmosphere

Cheng,H. L., Liu, J., Zhang, Y., & Yang, X. (2021). Alcohol use and marijuana use in adolescents: Links with disruptive behavior. Journal of Child & Adolescent Substance Abuse, 30(2), 79-91.

European Monitoring Centre for Drugs and Drug Addiction. (2022). European Drug Report: Trends and Developments 2022.

https://www.emcdda.europa.eu/system/files/publications/14644/TDAT22001ENN.pdf

Furr-Holden, D. M., Goplerud, E., & Johnson, R. M. (2021). Substance use, mental health, and academic engagement among US youth: Results from the National Survey on Drug Use and Health. Prevention Science, 22(1), 16-26.

Identifying Behavioral Signs and Symptoms of Substance Abuse. Retrieved from https://healthy.iu.edu/doc/worklife/Identifying-Behavioral-Signs-and-Symptoms.pdf

Information publication for parents on prevention of psychoactive substance use and gambling "Children follow their parents' example". Lithuanian Department of Drug, Tobacco and Alcohol Control, 2017.

Kim-Spoon, J., Shin, S., & Baek, J. Y. (2021). Longitudinal association between substance use and peer victimization in adolescence. Journal of Adolescence, 90, 32-41.

Lithuanian Department of Drug Tobacco and Alcohol Control and Mentor Lithuania Association website "What do children do?" https://kaveikiavaikai.lt/

Mayo Clinic Staff. (2022, October 04). Drug addiction (substance use disorder). Retrieved from https://www.mayoclinic.org/diseases-conditions/drug-addiction/symptoms-causes/syc-20365112

Merrill, J. E., Chung, T., Lopez-Quintero, C., & Saha, T. D. (2021). Cannabis use and social withdrawal among college students. Substance Use & Misuse, 56(7), 1043-1051.

National Drug and Alcohol Research Centre. (2011). Personality + substance use [PDF file]. Retrieved from https://ndarc.med.unsw.edu.au/sites/default/files/ndarc/resources/NDARC_PERSONALITY_FINAL.pdf

National Mental Health website "Help yourself" https://pagalbasau.lt/priklausomybes/priklausomybe-nuo-alkoholio/itariu-kad-mano-vaikas-vartoja-psichoaktyviasias-medziagas-ka-daryti-toliau/.

Pettersen H, Landheim A, Skeie I, et al. How Social Relationships Influence Substance Use Disorder Recovery: A Collaborative Narrative Study. Substance Abuse: Research and Treatment. 2019;13. doi:10.1177/1178221819833379

Prevention information publications for parents. https://ntakd.lrv.lt/lt/veiklos-sritys/prevencija-reabilitacija-gydymas/informacija/tevams

Prevention publication "For parents about drugs. How to protect children?", A. G. Davidavičienė, Ministry of Education and Science of Lithuania, NGO "Parents Against Drugs", 2001. http://www.vilties.vilnius.lm.lt/tevams_apie_narkotikus.pdf

Psychoactive Substance Use Prevention Programme for Parents of Pupils: methodological guidelines for school and care facility managers, educators and professionals. file:///C:/Users/Asus/Downloads/33125550%20(4).pdf Vilnius, 2018.

Sahu, Kamlesh & Sahu, Soma. (2012). Substance Abuse Causes and Consequences. Bangabasi Academic Journal. 9. 52 - 61.

Schulte, M. T., Ramo, D., & Brown, S. A. (2021). Peer victimization among adolescents with substance use disorders: A longitudinal examination of

the roles of gender and substance use frequency. Journal of Child & Adolescent Substance Abuse, 30(2), 129-139.

SOCIAL WORK 2007, No 6(2) . Research paper "Parental and Family Influence on Adolescent Drug Use", D. Jurgaitienė, A. Stankuviene, 2007. https://repository.mruni.eu/bitstream/handle/007/13002/2051-4339-1-SM.pdf?sequence=1&isAllowed=y

Steigerwald, S., Brager, A., Penick, E. C., & Knapp, A. A. (2021). Social withdrawal and psychological distress among college students: The moderating role of marijuana use. Journal of American College Health, 69(2), 163-170.

Survey by the Lithuanian Department of Tobacco and Alcohol Control https://ntakd.lrv.lt/lt/naujienos/pagalba-tevams, 2020. Yarborough,

A. L., O'Brien, K. H., & Golladay, K. (2020). The impact of alcohol use on academic engagement among middle and high school students. Journal of School Nursing, 36(3), 214-221.