



Remote
Health



health4youth.eu

Kursmaterial

Gute Gewohnheiten schaffen: Drogen vermeiden





Inhalt

- ☞ Einführung
 - Was sind Drogen?
 - Was ist Drogenabhängigkeit?
- ☞ Was passiert bei Drogenkonsum im Gehirn?
- ☞ Die bekanntesten Drogen
- ☞ Ursachen für Drogenmissbrauch
- ☞ Folgen von Drogenmissbrauch bei Jugendlichen
- ☞ Behandlungsmöglichkeiten



Einführung ^(4, 5)

Was sind Drogen?
Was ist Drogenabhängigkeit?





Was sind Drogen?

- Chemische Substanzen, die den Körper und das Gehirn beeinflussen.
- Einige Drogen sind legal (Koffein, Nikotin, Alkohol), während andere illegal sind.
- Medikamente werden zur Behandlung von Krankheiten eingesetzt. Einige können jedoch als Drogen missbraucht werden.
- Illegale Drogen werden weltweit kontrolliert und reguliert.





Was ist Drogenabhängigkeit?

Drogenabhängigkeit ist eine chronische Erkrankung des Gehirns, die trotz schädlicher Folgen zu zwanghaftem Drogensuchen und -konsum führt.

Es beeinträchtigt die Selbstbeherrschung und die Fähigkeit einer Person, dem starken Drang, Drogen zu nehmen, zu widerstehen.

Betroffenen gelingt es meist nicht selbst mit dem Drogenkonsum aufzuhören. Eine Behandlung, die Medikamente und Therapie kombiniert, kann Menschen dabei helfen, ihre Sucht zu überwinden und eine langfristige Genesung zu erreichen.





Was passiert bei Drogenkonsum im Gehirn? ⁽³⁾



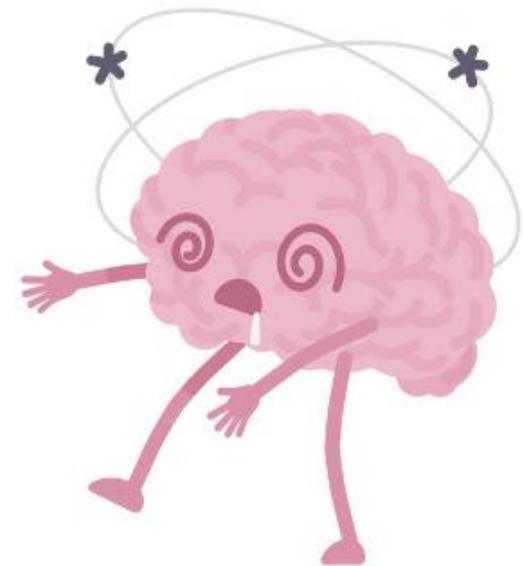


- ☞ Drogen beeinträchtigen die normale Funktion des Gehirns
- ☞ Einige Drogen imitieren natürliche Botenstoffe
- ☞ Andere Drogen verursachen eine erhöhte Ausschüttung von Dopamin
- ☞ Mit der Zeit passt sich der Körper an die erhöhten Dopamin Werte an. Die Drogen werden dann als weniger wirksam empfunden und Konsumenten erhöhen die Dosis. Um den gleichen Effekt oder das selbe angenehme Gefühl zu erreichen müssen immer mehr Drogen genommen werden.





- Regelmäßiger Drogenkonsum kann Langzeitfolgen haben.
- Gehirnfunktionen und das chemische Gleichgewicht wichtiger Körpersubstanzen können beeinträchtigt werden.
- In Studien wurden auf Bildern, die die Gehirnfunktion zeigen Veränderungen in Gehirnregionen festgestellt, die zuständig sind für kritisches Denken, Lernen Entscheidungsfindung, Gedächtnis und Verhalten.
- Diese Veränderungen bringen Drogenabhängige dazu trotz negativer Folgen immer wieder Drogen zu konsumieren. So entsteht Drogenabhängigkeit.





Die bekanntesten Drogen ⁽¹⁾





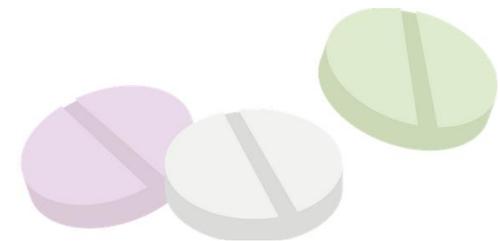
☞ **Cannabis:** Tabakähnliche Substanz gemacht aus Blüten und Blättern der Cannabis (Hanfpflanze). Wird meist geraucht, gegessen oder als Tee getrunken.



☞ **Kokain/Koks:** Feines weißliches Pulver gemacht aus den Blättern der Cocapflanze. Wird durch die Nase aufgenommen oder injiziert.

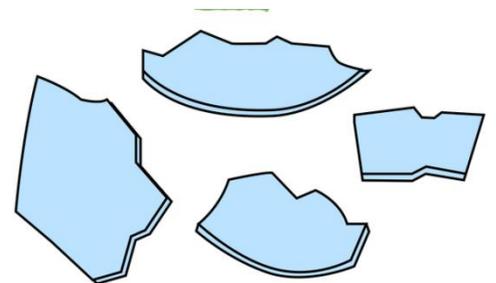


☞ **Ecstasy:** chemische Droge oft hergestellt in illegalen Laboren. Wird als Tablette, manchmal auch Kapseln und Pulver eingenommen.





- ☞ **Heroin:** Hergestellt aus Morphinum (einer natürlich vorkommenden Substanz) der Opiumpflanze. Weißes/bräunliches Pulver. Wird meist injiziert.
- ☞ **LSD:** Auch „Acid“ genannt. Halb synthetische Droge hergestellt aus einer Substanz, die auch in der Natur in Schimmelpilzen auf Getreide vorkommt. Wird oft in Form mit der Substanz getränkter kleiner Papierstückchen genommen.
- ☞ **Methamphetamin:** Synthetische Droge hergestellt in meist illegalen Laboren als Pulver, Tablette oder Kristalle. Kann auf verschiedene Weise genommen werden.





Ursachen für Drogenmissbrauch ⁽⁴⁾





Die Ursachen für Drogenmissbrauch können von Person zu Person unterschiedlich sein. Sehr viele verschiedene Gründe können dafür verantwortlich sein.





Soziale Faktoren

- Gruppendruck (eine der wichtigsten Ursachen)
- Rollenvorbilder/Nachahmung
- Leichte Verfügbarkeit
- Konflikte (meist innerfamiliär)
- Kulturelle/religiöse Gründe
- Mangel an sozialer oder familiärer Unterstützung
- Soziale Einstellung
- Feierlichkeiten





Psychologische Faktoren

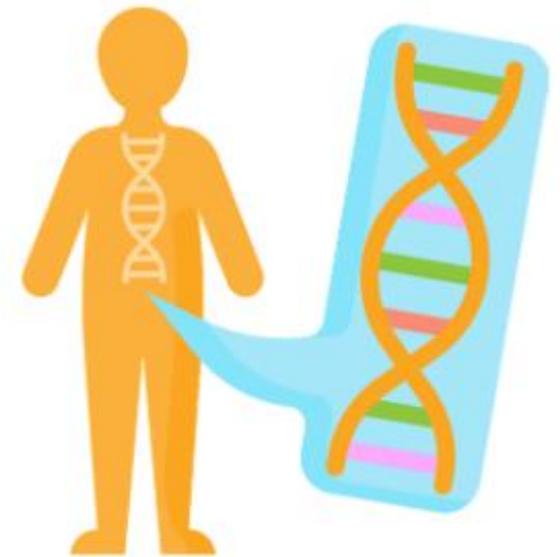
- ↪ Neugierde
- ↪ Unzureichende Kontrolle
- ↪ Sensationssuche (Hochgefühl)
- ↪ Geringes Selbstwertgefühl (Anomie)
- ↪ Schlechte Stressbewältigung
- ↪ Verlust oder Trauma in der Kindheit
- ↪ Als Erleichterung bei Müdigkeit oder Langeweile
- ↪ Um der Realität zu entkommen
- ↪ Kein Interesse an konventionellen Zielen
- ↪ Psychologische Notlage





Biologische Faktoren

- Familiengeschichte, genetische Veranlagung
- Vorbestehende psychiatrische oder Persönlichkeitsstörung
- medizinische Störung
- Verstärkende Wirkung von Drogen
- Entzugseffekte und Verlangen
- Biochemische Faktoren





Folgen von Drogenmissbrauch bei Jugendlichen (4)





Junge Menschen, die anhaltend illegale Substanzen konsumieren, haben oft eine Reihe von Problemen. Dazu gehören schulische Schwierigkeiten, gesundheitliche Probleme (einschließlich psychischer Probleme), schlechte Beziehungen zu Gleichaltrigen und Verwicklung in das Jugendstrafsystem.

Darüber hinaus gibt es negative Folgen für Familienmitglieder und die gesamte Gesellschaft.



Folgen von Drogenmissbrauch



Schulische Leistung

Schlechtere Noten, geringes Engagement für die Bildung, Fernbleiben von der Schule/Berufsschule und anderen Aktivitäten sowie eine erhöhte Wahrscheinlichkeit für einen Schul- bzw. Ausbildungsabbruch sind Probleme, die mit jugendlichem Drogenmissbrauch verbunden sind.





Gesundheit und Sicherheit

Psychoaktive Drogen wirken auf das zentrale Nervensystem und verändern die Gefühle, Gedanken und das Verhalten einer Person. Das führt zu verschiedenen Komplikationen sowie Gesundheits- und Verhaltensproblemen.



Folgen von Drogenmissbrauch



Gesundheit und Sicherheit

Verletzungen aufgrund von Unfällen (z. B. Autounfälle), körperliche Behinderungen und Krankheiten sowie die Auswirkungen einer möglichen Überdosierung gehören zu den gesundheitlichen Folgen.

Überproportional viele Jugendliche, die Alkohol und andere Drogen konsumieren, haben ein erhöhtes Risiko des Todes durch Selbstmord, Tötung, Unfall und Krankheit.





Behandlungsmöglichkeiten (5)





Medikamente und Verhaltenstherapie sind, insbesondere in Kombination, wichtige Elemente eines umfassenden therapeutischen Prozesses, der häufig mit einer Entgiftung, gefolgt von Behandlung und Rückfallprävention in Verbindung steht.

Ein Kontinuum der Betreuung, das ein Maßgeschneidertes Behandlungsschema enthält, das auf alle Aspekte des Lebens einer Person, einschließlich medizinischer und psychiatrischer Versorgung und Nachsorge Optionen umfasst, kann entscheidend sein für den Erfolg einer Person beim Erreichen und Beibehalten eines drogenfreien Lebensstils.





Außerdem gibt es Beratungsstellen oder Telefon-Helplines, die oftmals auch anonyme Beratungen anbieten.

„Anonym“ bedeutet, dass man keine persönlichen Daten, wie z.B. seinen echten Namen angeben muss.

Ob es so eine Beratungsstelle in der Nähe gibt, findet man über Suchmaschinen im Internet heraus.

In Deutschland wäre dies z.B.

<https://www.bundesdrogenbeauftragter.de/service/beratungsangebote/#:~:text=Bundesweite%20Sucht%20%26%20Drogen%20Hotline,aus%20oder%20Drogen%20D%20und%20Suchthilfe>



Hilfe bei Alkoholproblemen



Quellen:

1. United Nations Office on Drugs and Crime (2007, Mai). Types of drugs under international control [typesofdrugs_A5.qxd \(unodc.org\)](#)
2. National Institute on Drug Abuse (2011, März). Understanding Drug Abuse and Addiction [understanding.pdf \(nih.gov\)](#)
3. National Institute on Drug Abuse (2018, Januar). Commonly Abused Drugs [commonly_abused_drugs.pdf \(nih.gov\)](#)
4. Kamlesh Kumar Sahu (2011, November). SUBSTANCE ABUSE CAUSES AND CONSEQUENCE (PDF) [Substance Abuse Causes and Consequences \(researchgate.net\)](#)
5. National Institute on Drug Abuse (2009, September). Treatment Approaches for Drug Addiction [drugfacts_treatmentapproaches.pdf \(nih.gov\)](#)



©Health4Youth.eu, 2024, gefördert von Erasmus+
Dieses Projekt wurde mit Unterstützung der Europäischen Kommission finanziert. Diese Veröffentlichung spiegelt ausschließlich die Ansichten des Autors wider und die Kommission kann nicht für die Verwendung der darin enthaltenen Informationen verantwortlich gemacht werden.

Autorin & Design: Lilli Elias, Studentin der Gesundheitswissenschaft,
Technische Universität München



health4youth.eu

Co-Autorin, Redation & Design: Sonja Sammer, Joy of Learning -
Gesundheitsbildung, Lerntherapie & Entwicklungsförderung München e.V.

Design- und Inhaltsanpassung für H4Y: Sarah Smeyers,
Schülerin der Europäischen Schule Den Haag

Illustrationen mit freundlicher Genehmigung von Canva



Remote
Health



Co-funded by
the European Union



JOY OF LEARNING

www.health4youth.eu

www.remote-health.eu