

Herzlich Willkommen zu „Jugend. Ängste. Konsum. Perspektiven“



#chill OUT

Ablauf

- Vorstellung #chillOUT
- Jugend und Ängste
- Konsum & Sucht :
 - Entstehung
 - Definition
 - Gründe
- Substanzen
- Konsum und Pubertät
- Hilfsangebote
- Zeit für Austausch und Fragen

#chill OUT

Die Jugend- und Drogenberatung im Landkreis Ludwigsburg



Caritas
Ludwigsburg-Waiblingen-Enz



chillOUT

Beratung

Elternarbeit

Prävention

#chillOUT

Standorte

- **Bietigheim-Bissingen**

Am Japangarten 6, 07141/68939-2150

- **Kornwestheim**

Bahnhofplatz 10, 07141/68939-2150

Offene Telefonsprechstunde: montags 15.00 – 16.30 Uhr

- **Ludwigsburg**

Mömpelgardstraße 4, 07141/97711-0

Offene Telefonsprechstunde: donnerstags 15.30 – 16.30 Uhr

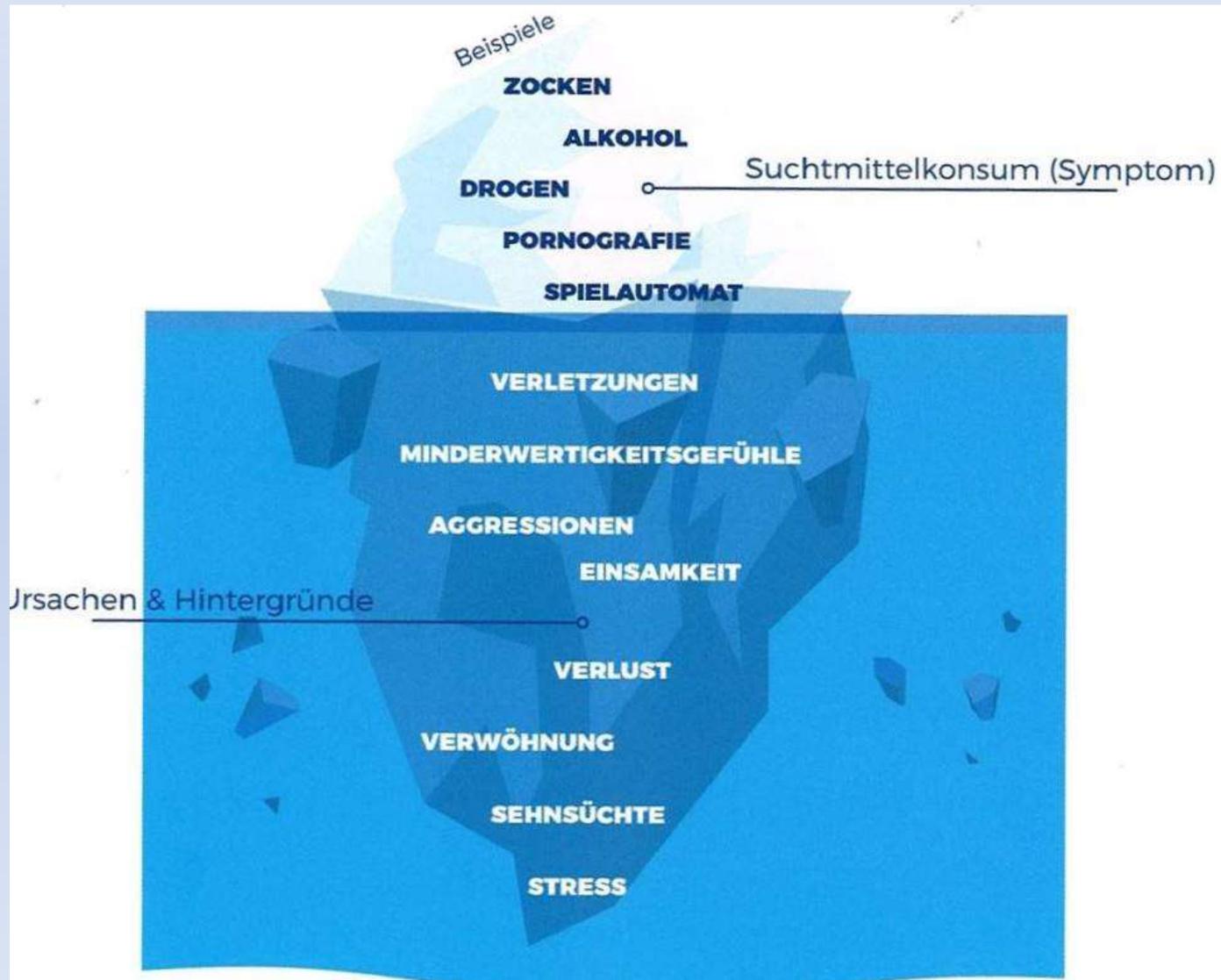
Was kann Jugendlichen aktuell
Angst bereiten?

#chillOUT

Häufig genannte Gründe in der Beratung für Konsum

- Stress
- Streit mit Eltern/Freunden
- Zukunftsangst
- Unsicherheit, bezüglich Berufswahl
- Soziale Ängste
- Fehlende Perspektive
- Gesellschaftliches Klima

Eisbergmodell



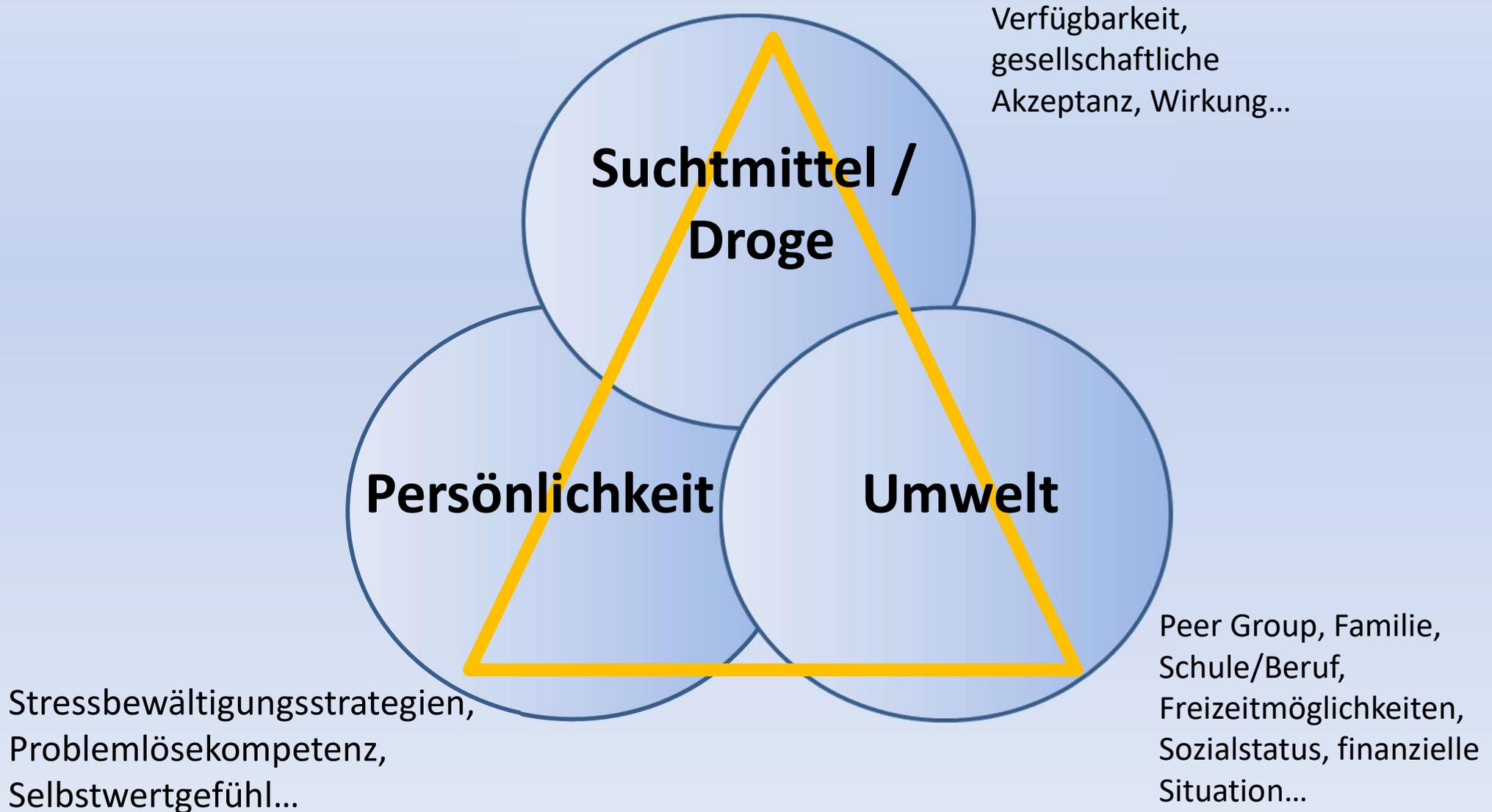
Gründe für einen Erstkonsum

- Neugier/etwas ausprobieren wollen
- Freundeskreis konsumiert
- Cool sein
- Eltern/Umfeld konsumiert
- Aufmerksamkeit
- Vorbilder konsumieren /Musik etc.

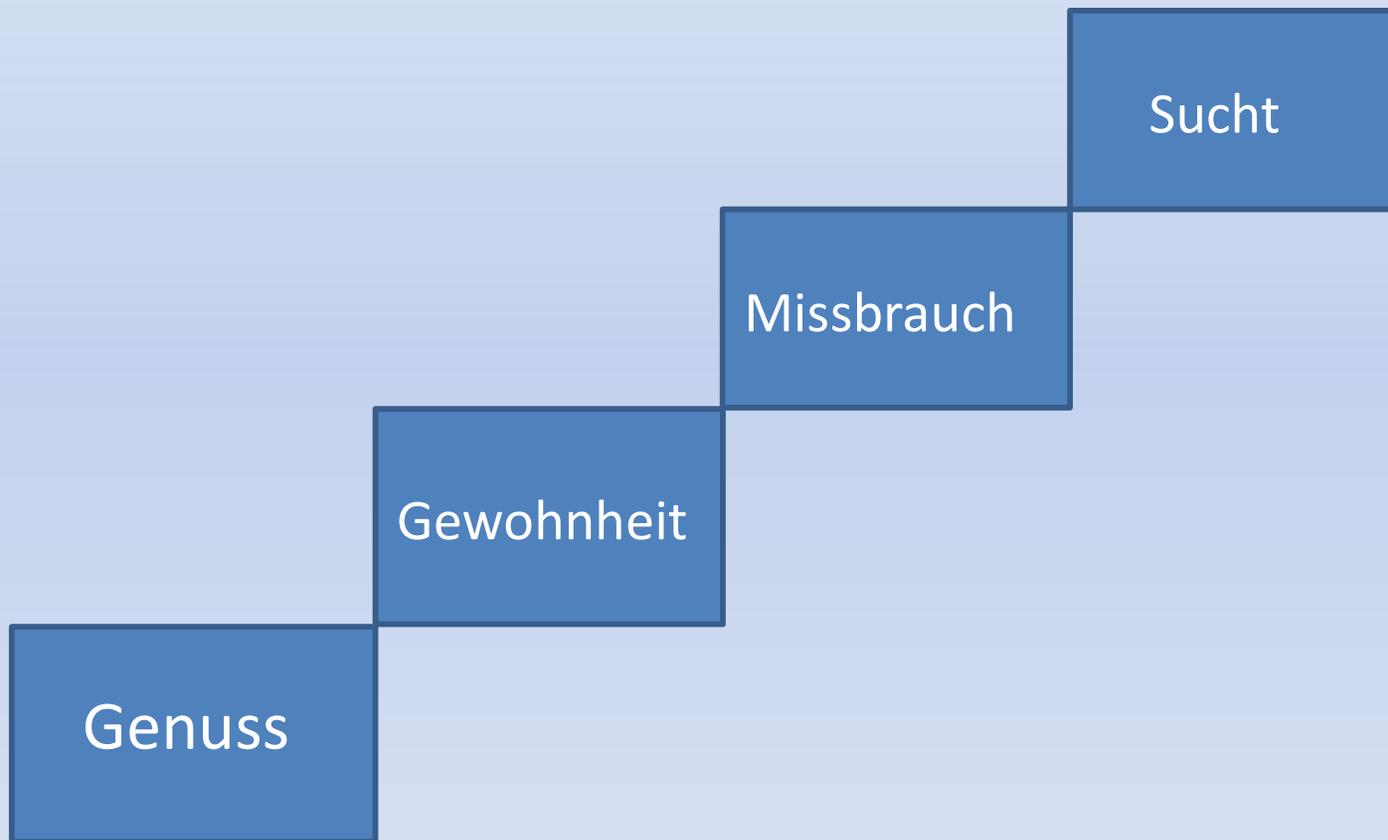
Gründe für eine Suchtentwicklung

„Schlimm genug, dass es Suchtmittel gibt, aber das allein macht nicht süchtig!“

Sucht-Dreieck



Suchttreppe



#chillOUT

„Abhängigkeit“ ICD 10

- Suchtdruck
- Kontrollverlust
- Entzugerscheinungen
- Toleranzentwicklung
- Soziale Isolation
- Konsum trotz schädlicher Folgen



#chillOUT

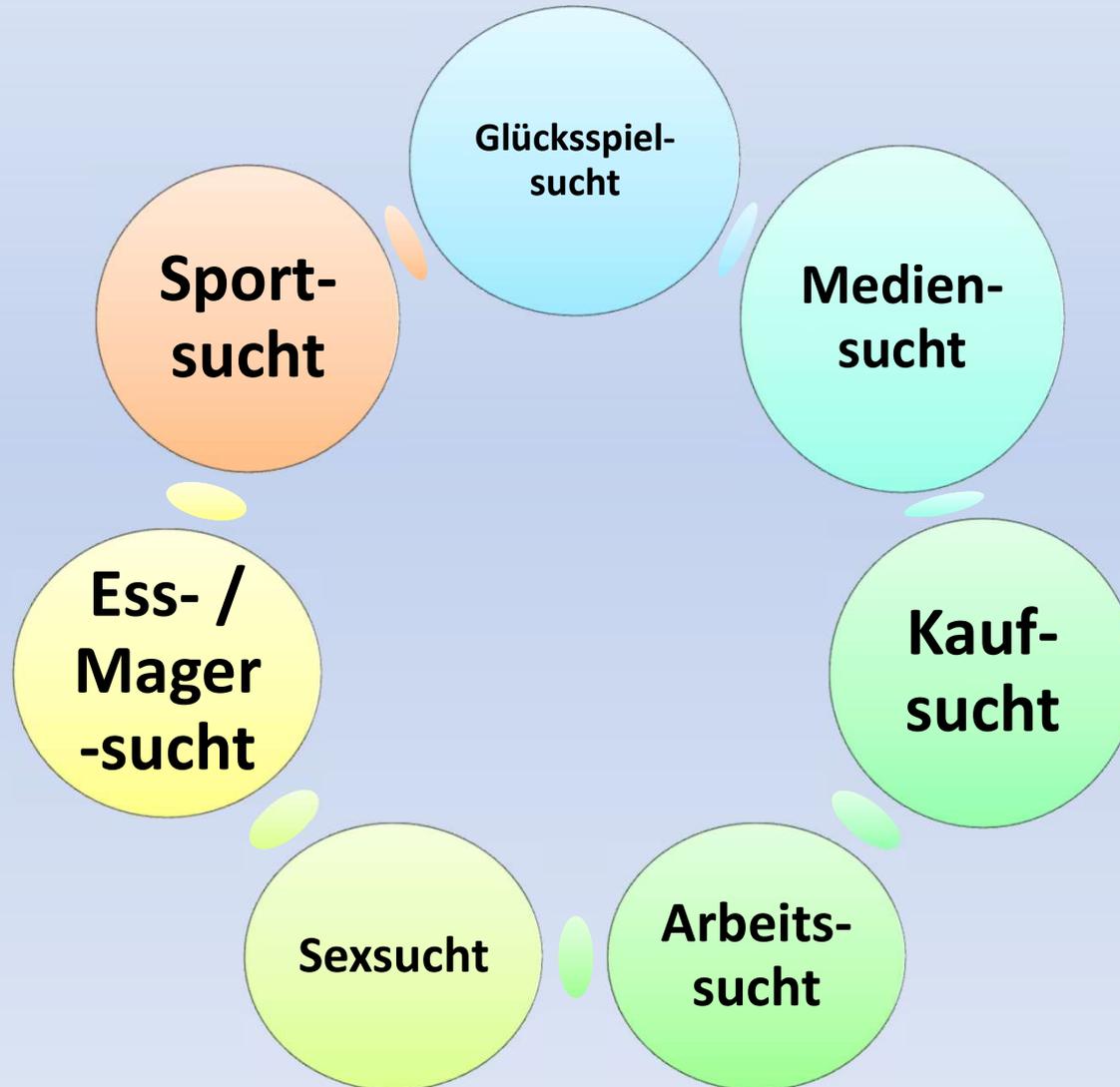
Abhängigkeit / Sucht

```
graph TD; A[Abhängigkeit / Sucht] --- B[Stoffgebunden]; A --- C[Stoffungebunden];
```

Stoffgebunden

Stoffungebunden

Stoffungebundene Süchte / Verhaltenssüchte



Zeit für Reflexion

Was konsumieren Sie im Alltag oder zu besonderen Gelegenheiten?

#chillOUT

Infos zu einzelnen Substanzen

#chillOUT

Cannabis



Marihuana („Gras“)

getrocknete Pflanzenteile (Blüten)

→ THC Gehalt bis 20 % und mehr

Haschisch („Shit“ / „Dope“)

zu Platten gepresstes Harz

→ THC Gehalt ca. 10 – 35 %



Haschisch-Öl

konzentrierter Auszug aus dem Harz

→ THC Gehalt bis zu 90 %

THC und CBD

THC

- High machender Wirkstoff in der Cannabispflanze
- Verantwortliche für typische Wirkung von Cannabis
- wurde in den letzten Jahren durch Züchtung immer mehr (bis zu 20 %, früher ca. 4-5 %)

CBD

- wirkt in erster Linie beruhigend
- legaler Wirkstoff, frei verkäuflich
- evtl. restlicher THC Anteil wird nicht geprüft

Achtung:

alle CBD Produkte enthalten Reste von THC (mind. ca. 0,2 Prozent, häufig auch mehr)

Konsumformen



#chillOUT

Zubehör



#chillOUT

CanG § Regelungen

- 25g erlaubt (50 zuhause)
- keine Weitergabe an dritte/verkauf
- Eigenanbau, oder gemeinsamer Anbau im Klub
- **Konsum verbot in der Öffentlichkeit**
 - in Gegenwart von minderjährigen
 - Verbot nahe Sportstätten, Schulen, Spielplätze
 - in Fußgänger Zonen, zwischen 7-20 Uhr
 - im Verkehr Grenzwert von 3,5 Nanogramm im Blut
FahranfängerInnen 0 Nanogramm
 - Konsum ab 18 Jahren erlaubt

CanG § Probleme

- keine Eindämmung vom Schwarzmarkt
- Regelungen schwer kontrollierbar
- Besitzmenge sehr hoch
- unübersichtliche Regelungen
- zugesagte Gelder für Prävention nicht im Gesetz beachtet
- Grenzwerte im Verkehr
- Konsum ab 18 Jahren erlaubt

Alkohol

- Rauschtrinken hat wieder zugenommen
- Mischkonsum sehr beliebt, Vodka etc.
- immer noch sehr beliebt



#chillOUT

Zigaretten / E-Zigarette / Shisha / E-Shisha



#chillOUT

Vapes (E-Zigaretten)

mit oder ohne Nikotin
bunte Farben
guter Geschmack (fruchtig,...)

gibt es auch als HHC Vapes

- Synthetisches Cannabinoid
- Wirkung ähnlich THC
- künstlich hergestellt
- kaum erforscht, seit Juni illegal



#chillOUT

Medikamente

- Tilidin/Oxycodon
- Benzodiazepine
- Codein



#chillOUT

Tilidin/Oxycodon

- Stoffgruppe Opiate (wie auch Heroin)
- starke Schmerzmittel (Btm-Rezepte)
- Gefühl von in Watte gepackt sein
- starkes Abhängigkeitspotenzial
- beliebt und bekannt aus Deutschrapszene
- günstig zu bekommen
- kann von Polizei nur unter bestimmten Umständen verfolgt werden



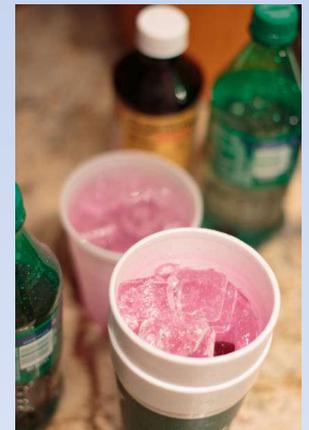
#chillOUT

Codein

Stoffgruppe der Opiate
starkes Hustenmedikament
(Rezeptpflichtig)



wird mit Sprite gemischt
→ Lean/Purple Drunk/Sizzurp
Partydrink



Benzodiazepine



Xanax, Alprazolam, Diazepam

werden bei psychischen Erkrankungen eingesetzt (z.B. Panikattacken, Angststörungen,...)

starkes Betäubungsgefühl

keine Ängste/keine Probleme/Welt ist in Ordnung

starkes Abhängigkeitspotenzial

günstig zu bekommen

kann nur bedingt von Polizei verfolgt werden

schwieriger Entzug

#chillOUT

weitere Substanzen

- MDMA, Ecstasy, Pillen, Teile, Emma, Molly....
→ Sammelbegriff für Substanzen mit ähnlicher Wirkung



- Kokain
- Amphetamine, Speed

#chillOUT

Konsum im Jugendalter

- Identitätsfindung: Wer bin ich? Was will ich?
- Abgrenzung Elternhaus
- Grenzüberschreitende Erfahrungen, bewusste Verletzung elterlicher Kontrolle, Unabhängigkeit
- Zugehörigkeit: Freundeskreis, Beziehungen
- Spaß, Genuss, „Kick“ suchen
- Stress- und Gefühlsbewältigung

#chillOUT

Es ist „normal“, dass Jugendliche:

- sich auch mal zurückziehen
- Geheimnisse haben
- ab und an zu spät kommen
- „Jugendklamotten“ tragen
- Auch mal zickig sind
- immer recht haben wollen
- Risiken eingehen und Grenzen austesten
- sich ausprobieren



#chillOUT

Es ist bedenklich, wenn:

- keine Kommunikation mehr möglich ist
- Geld häufig geliehen oder geklaut wird
- Lügen und Unzuverlässigkeiten überhandnehmen
- Soziale Isolation / Rückzug beobachtet wird
- der Freundeskreis plötzlich gewechselt wird
- kein Interesse am Umfeld besteht
- Permanente Niedergeschlagenheit beobachtet wird
- häufige Schulversäumnisse und sinkende Schulleistungen auftreten
- Konsum von Drogen bagatellisiert wird
- Konzentrationsprobleme / Gedächtnisstörungen auffallen
- auffällige Veränderung in: Verhalten, Kleidung, Musikgeschmack, Ausgehverhalten

Risikofaktoren für Suchtentwicklung

- Familiäre Belastung
- belastende Lebenssituation (Mobbing, Stress, Leistungsdruck und Ängste)
- keine engen Freundschaften
- geringes Selbstwertgefühl
- positive Konsumerfahrung
- häufiger Alkoholkonsum im Freundeskreis/
Familie
- genetische Faktoren

Schutzfaktoren

- Selbstbewusstsein, Selbstachtung, Selbstvertrauen, Ich-Stärke
- Selbstkontrolle, Frustrationstoleranz
- Konfliktfähigkeit, Belastbarkeit
- Gesundheitsbewusstsein
- soziale Kontaktfähigkeit, Gruppenzugehörigkeit, Einfühlungsvermögen
- Genuss- und Erlebnisfähigkeit, Lebensfreude, Träume, Ziele

Wen kann ich ansprechen?

- Hausarzt
- Beratungsstellen
- Digi-Sucht www.suchtberatung.digital
- Kollegen aus Sozialer Arbeit/Kollegiale Beratung
- Bundesweite Sucht- und Drogenhotline (01805 – 31 30 31)
- Freunde, Familie, Vertrauenspersonen

Hilfsangebote

Beratungs- stelle

- Örtliche Zuständigkeit
- Informationen, Beratung, Unterstützung
- Vertraulich, kostenlos, anonym möglich
- Entscheidungsfindung
- Ggf. Antragsstellung
- Evtl. Kontaktaufbau zu einer Selbsthilfegruppe
- Angebote vor Ort (Infogruppen, Akkupunktur, ...)

Entgiftung / qual. Entzug

- ZfP / z. T. Krankenhäuser
- Eine bis mehrere Wochen
- Entgiftung / Entzug / Motivationsbehandlung
- Kostenträger: Krankenkasse (ohne Antrag möglich / Einweisung Hausarzt genügt)

Rehabilitation

- Ambulante Reha
- Kombi-Reha
- Stationäre Reha (Kurzzeit, Langzeit)
- Antrag gemeinsam mit Suchtberater/in
- Kostenträger: DRV, Krankenkasse, Selbstzahler
- Je nach Indikation 8 – 24 Wochen evtl. anschließend Adaption / Nachsorge

hilfreiche Internetseiten

www.drugcom.de

www.partypack.de

www.klicksafe.de

www.mindzone.info

www.dhs.de

www.drogerie-projekt.de

www.kenn-dein-limit.de

#chillOUT

Austausch & Fragen?

#chillOUT

Vielen Dank!

#chill OUT