

Entscheiden musst du!	3
------------------------------------	---

Rauschmittel, Konsum, Sucht

Geschichte der Rauschmittel	7
Wir müssen akzeptieren, dass wir mit Drogen leben!	8
Wer kann da schon Nein sagen?	9
Klassenfahrt zum coffee-shop?	10
Klassenfahrt zum Hofbräuhaus?	10
Verwaltungsvorschrift des Kultusministeriums zum Verhalten bei Suchtmittelmissbrauch	11
Legal – illegal – ganz egal?	12
Das Betäubungsmittelgesetz	13
Ein Fall aus der Praxis	16
Das Risiko	18
Sucht hat immer eine Geschichte	18
Wie Mario süchtig wurde	19
Gebrauch – Missbrauch – Abhängigkeit	21
Was hat Sucht mit Sehnsucht zu tun?	22
Sucht beginnt fast unbemerkt.	23
Achtung: Suchtgefahr!	24
Übersicht Suchtmittel	25
Essstörungen	32
Stoffungebundene Suchtformen	34
Kurz und knapp: Was du über Drogen wissen musst!	36

Wenn jemand Hilfe braucht

Helfen, aber wie?	39
Suchtberatungsstellen	40
Drogenberatung im Internet	42
Jugend- und Suchtberatung	43

Alles dreht sich um dich

Abenteuer Leben	45
Was haben Suchtmittel mit dir zu tun?	45
Die Sprache des Körpers	45
Ich bin ich	46
Vom Umgang mit Konflikten	48
Wenn dir alles über den Kopf wächst	50
Die geheimen Kräfte des Menschen	50
Andere Welten	54
Test: Wie cool bist du?	56
Leserbriefe	58

Anhang

Literaturempfehlung	62
Adressenverzeichniss	63
Heute ist Ruhezeit. Zeit für dich.	64