

Inhalt

1	Einleitung	9
2	Zahlen und Fakten	13
3	Wann spricht man von Abhängigkeit, wann von schädlichem Gebrauch? – Diagnostische Kriterien	17
3.1	Schädlicher Gebrauch	17
3.2	Abhängigkeit	18
3.2.1	Starkes Verlangen nach Substanz	19
3.2.2	Verminderte Kontrolle über Substanzkonsum	20
3.2.3	Körperliche Entzugssymptome bei Nicht-Konsum	21
3.2.4	Toleranzentwicklung	21
3.2.5	Einengung der Interessen auf Substanzkonsum	22
3.2.6	Anhaltender Konsum trotz schädlicher Folgen	23
4	Fallbeispiele	25
4.1	Fallbeispiel Nico, 16 Jahre	25
4.2	Fallbeispiel Lucie, 17 Jahre	26
4.3	Fallbeispiel Tim, 14 Jahre	27
4.4	Fallbeispiel Malte, 15 Jahre	28
5	Wie entsteht eine Sucht?	31
5.1	Soziologisches Modell	31
5.2	Verhaltensmodell	32
5.3	Modelllernen	33
5.4	Trias-Modell	34
5.5	Intrapsychisches Modell	35

6 Kurzfristig positive Wirkungen der Suchtmittel	37
7 Warum es so schwer ist, sich aus einer Sucht zu befreien	41
7.1 Suchtverlagerung	43
7.2 Die Angst vor dem Danach.	45
8 Risiko- und Schutzfaktoren	49
8.1 Risikofaktoren	49
8.2 Schutzfaktoren	50
9 Suchtmittelkonsum und die längerfristigen Folgen	51
9.1 Auswirkungen auf das Gehirn	51
9.2 Auswirkungen auf den Körper	52
9.3 Auswirkungen auf das soziale Miteinander	54
9.4 Auswirkungen auf Schule und Ausbildung	56
9.5 Auswirkungen auf die Psyche	57
10 Suchtmittel – Wirkungen, Nebenwirkungen und Folgewirkungen.	59
10.1 Alkohol.	59
10.2 Cannabis	60
10.3 Amphetamine	62
10.4 Kokain	63
10.5 Opiate (Heroin).	64
10.6 Medikamente (Benzodiazepine)	66
10.7 »Partydrogen« Ecstasy und LSD	67
10.8 Crystal Meth.	69
10.9 Pilze.	71
10.10 Klebstoff, Deo und Co.	72
10.11 Legal Highs / Neue psychoaktive Substanzen.	73

11 Begleiterkrankungen	75
11.1 Depression.	75
11.2 Störung des Sozialverhaltens	77
11.3 Angststörungen	80
11.4 Posttraumatische Belastungsstörung	82
11.5 Psychotische Störungen	84
12 Co-Abhängigkeit	89
13 Was können Eltern tun?	93
13.1 Anzeichen einer möglichen Sucht	94
13.2 Sucht ist eine Krankheit – Umgang mit Enttäuschungen	95
13.3 Drogenfund, was tun?	95
13.4 Bleiben Sie ruhig – Suchen Sie Hilfe	96
13.5 Zeigen Sie Interesse.	97
13.6 Seien Sie klar und deutlich	97
13.7 Bieten Sie Alternativen an	99
13.8 Seien Sie ein Vorbild	99
14 Wie kann ich als Freund helfen?	101
15 Was kann ich selbst tun? – Tipps für Betroffene	103
16 Ein Rückfall, und jetzt?	107
17 Psychotherapeutische Hilfen	111
17.1 Erstgespräch und Diagnostik	112
17.2 Einzeltherapie	114
17.3 Elternarbeit	119
17.4 Schweigepflicht	120
17.5 Herausforderungen bei der Behandlung konsumierender Jugendlicher	121

18 Welche Hilfe zu welchem Zeitpunkt?	123
19 Hilfsangebote – Ein Überblick	129
20 Begriffserklärungen	133
Literatur.	136
Anhang	139
Arbeitsblatt 1: Sechs Soforthilfemaßnahmen für Betroffene . . .	140
Arbeitsblatt 2: Abstinenzvertrag	141
Arbeitsblatt 3: Liste positiver Aktivitäten (Alternativen).	142
Arbeitsblatt 4: Persönlicher Notfallplan	143
Arbeitsblatt 5: Notfallkarte	144
Arbeitsblatt 6: Fragebogen Cannabiskonsum	145
Arbeitsblatt 7: Fragebogen Alkoholkonsum	148
Arbeitsblatt 8: Fragebogen Co-Abhängigkeit für Eltern	151
Arbeitsblatt 9: Rückfallprotokoll	153
Arbeitsblatt 10: Suchtdrucktagebuch	154
Kontakt zum Autor	155