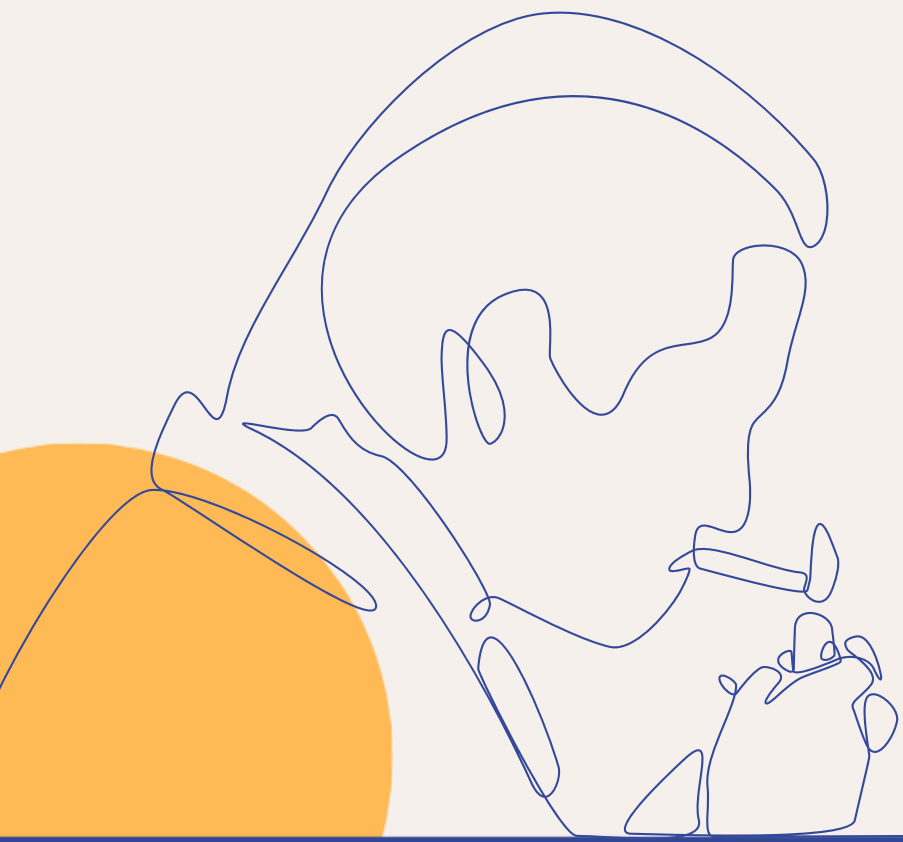


# Substanz konsum

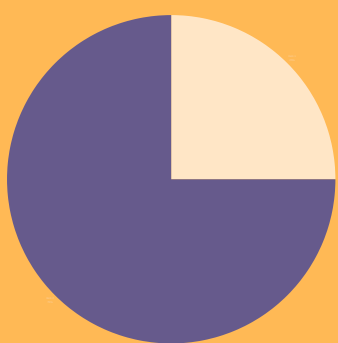


Nikotin, Alkohol  
und Cannabis



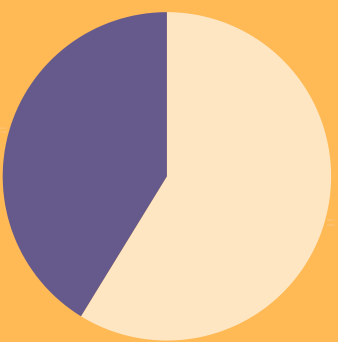
# Warum konsumieren?

Nicht jeder, der konsumiert, ist abhängig, und es gibt auch viele reizvolle Seiten am Konsum. Daher sind es auch nicht die späteren Folgen, wie Probleme in der Schule oder körperliche Erkrankungen, sondern die angenehmen Seiten von Konsum, die Menschen zu einem schädlichen Gebrauch oder sogar in die Abhängigkeit führen. Abhängigkeit ist eine der häufigsten psychischen (und körperlichen) Problembereiche im Kindes- und Jugendalter.



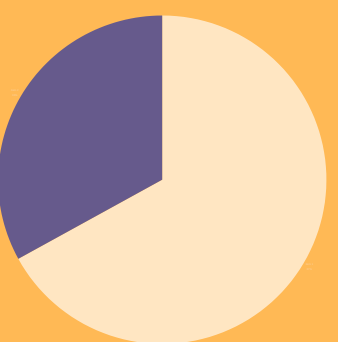
## 75% Spaß haben

Alkohol verringert Ängste, enthemmt und führt anfangs oft zu positiven Gefühlen. Viele erhoffen sich so, eine aufregendere Zeit zu haben oder leichter soziale Kontakte aufzubauen.



## 41,4% Probleme vergessen

Es gibt viele Umstände, die uns belasten. Streit im sozialen Umfeld, Trennungen, Überforderung oder Traumata gehören dazu, aber auch ein geringes Selbstwertgefühl oder körperliche und psychische Erkrankungen in der eigenen Familie.



## 33% unangenehme Gefühle vermeiden

Wenn wir Angst, Wut, Traurigkeit oder andere unangenehme Emotionen empfinden, kann es sich leichter anfühlen, diese zu vermeiden, statt z.B. nach Hilfe zu fragen oder sich mit der Ursache der Gefühle zu beschäftigen.

# Alkohol



## Entspannung und Enthemmung zu welchem Preis?

### Legal = ungefährlich?

**alle 12 Sekunden** tötet Alkohol weltweit einen Menschen z.B. durch Atemstillstände

Alkoholkonsum hat über **200 Folgeerkrankungen**, z.B. Leberzirrose oder verschiedene Krebs-erkrankungen

→ jährlich sterben etwa 70.000 Menschen in Deutschland an Folgen von Alkoholkonsum

Deutschlandweit ist eine halbe Million der 12 bis 21-Jährigen **alkohol-abhängig**.

### Risiken

Bei gesteigertem Alkoholkonsum neigen wir eher zu riskanten Verhaltensweisen.

- **ungeschützter Sex:** somit steigt das Risiko für Schwangerschaften und sexuell übertragbare Krankheiten
- **gewalttätiges** und unangebrachtes Verhalten
- **verschlechterte Leistungen** in Schule und Hobbys
- **gesundheitliche Folgen** wie Impotenz oder Depression
- im Zusammenspiel mit verschiedenen Risikofaktoren und abhängig vom Konsumverhalten besteht die **Gefahr einer Abhängigkeit**

# Cannabis

Zwischen entspanntem High  
und Psychose

## Ist Gras immer Gras?

Cannabis ist eine Hanfpflanze, die den psychoaktiven Wirkstoff Tetrahydrocannabinol (THC) enthält.

Dieser Wirkstoff führt zu dem mit der Pflanze verbundenen Rauschzustand. Allerdings kann Cannabis in verschiedenen Formen konsumiert werden.

- **Marihuana** (Gras) sind die getrockneten Blütenblätter, Stängel und Blätter der Pflanze.
- **Haschisch** (Dope, Shit, Piece) ist das getrocknete Harz aus den Drüsenhaaren der weiblichen Pflanze.





# Cannabis ist kein



Da unser **Gehirn bis 25** noch verschiedene Reifungsprozesse durchmacht, sind junge Menschen besonders **anfällig, selbst bei seltenem Cannabiskonsum**. Vor allem THC kann die Gehirnentwicklung stören und wirkt sich auf die **psychische, soziale und physische Entwicklung** aus. Zum Beispiel Aufmerksamkeit und Gedächtnisfunktionen können betroffen sein.

Gerade ein Zusammenhang zu **schulischen Leistungen** und dem Ausbildungsniveau ist bekannt, besonders bei **frühem** und gesteigertem Konsum! Konsum erhöht außerdem die Schulabbruchrate und geht mit weniger akademischen Abschlüssen einher.

In der Jugend steigt das Risiko für **Psychosen, Angsterkrankungen** und **Depressionen**. Allgemein **verdoppelt** der Konsum das **Risiko**, eine **Schizophrenie** zu entwickeln, und auch Cannabis kann zu einer **Abhängigkeit** führen.



# Nikotin

## Von Snus zu Shisha bis zur E-Zigarette

Der Trend ist eigentlich rückläufig: Nur noch 8% der unter 18-Jährigen rauchen, allerdings geht der Trend Richtung Alternativen wie E-Zigaretten. Diese haben zwar eine geringere Schadstoffmenge, können aber genauso abhängig machen wie Zigaretten oder der nochmal nikotinhaltigere Kautabak (Snus).

Also egal, wie hoch der Nikotinanteil eines Produktes: **Alle nikotinhaltigen Produkte können potentiell abhängig machen.**

**An Folgeerkrankungen von Nikotinkonsum sterben jährlich 120.000 Menschen deutschlandweit.**

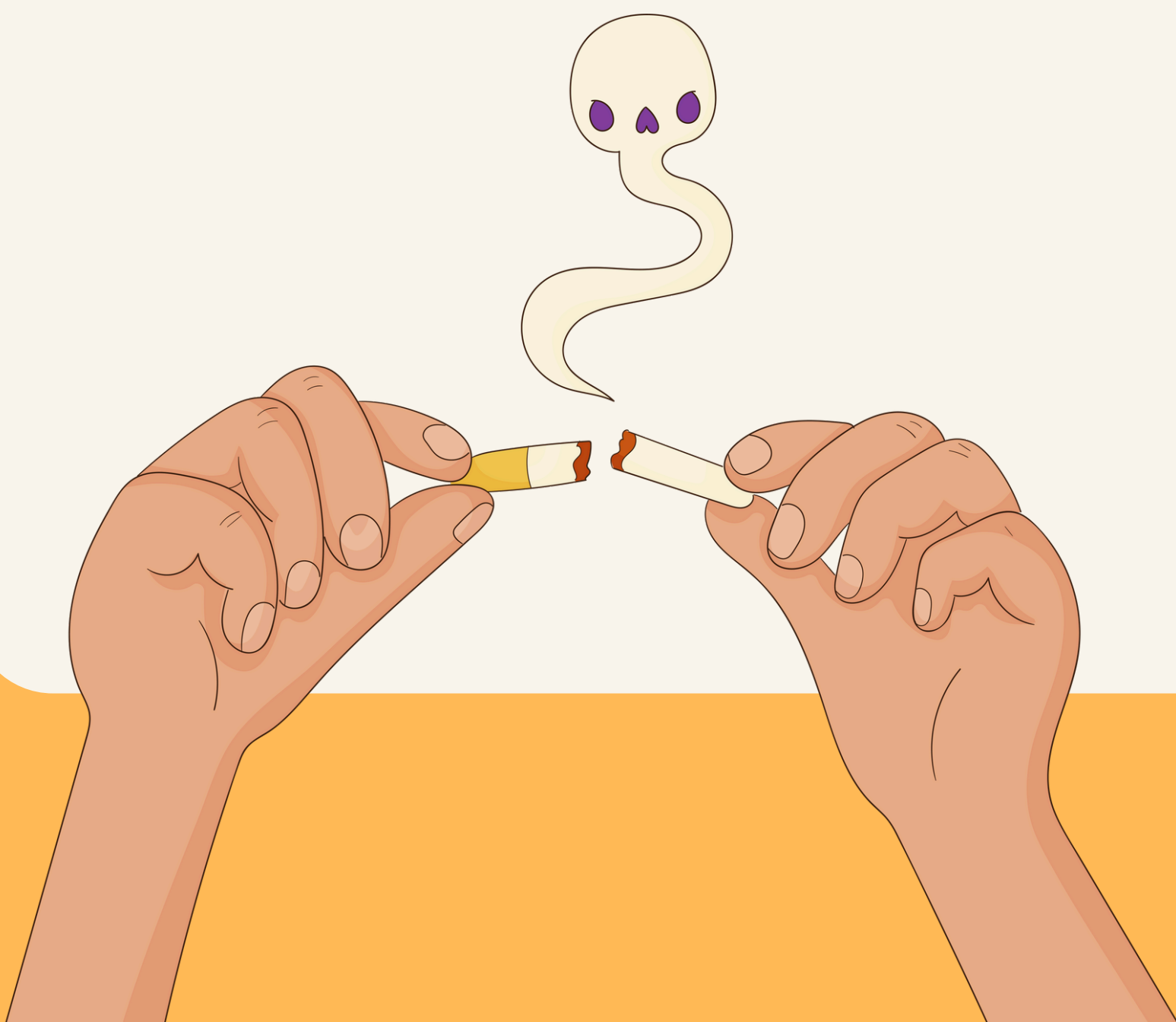
Dazu zählen COPD, Krebs, Herzinfarkte, Aneurysmen oder Lungenembolien.

### **Kurzfristige Wirkungen von Nikotin**

- erhöht Blutdruck und Herzschlagfrequenz
- erhöht die Schmerzempfindlichkeit
- durch Erregung des Brechzentrums kann es zu Übelkeit und Erbrechen kommen
- besonders **psychische Effekte** führen dazu, dass das Aufhören besonders schwer fällt: Das Wohlfühlgefühl wird kurzfristig erhöht und Ängste und das Stressempfinden verringert.

## Langfristige Folgen von Nikotinkonsum


- **Erektionsstörungen** bis hin zur Unfruchtbarkeit
- **Bluthochdruck**
- vorzeitig alternde, faltige **Haut**
- **Atembeschwerden** und dadurch eingeschränkte Mobilität
- beeinträchtigt **Immunsystem**
- erhöhtes Risiko für Alzheimer- und **Demenz**, rheumatische **Arthritis** und **Atemwegserkrankungen** wie Asthma oder Tuberkulose
- 90% der Lungenkrebsfälle lassen sich auf Nikotinkonsum zurückführen.  
**Lungenkrebs** hat eine 10-Jahres-Überlebensrate von 14 bis 19% und ist somit ein prognostisch ungünstiger Tumor.
- durchschnittlich **verringert** sich die **Lebenserwartung um 10 Jahre**



# Was ist Abhängigkeit?

Klinisch unterscheiden wir zwischen einem akuten **Rausch**, dem **schädlichen Gebrauch** und dem sogenannten **Abhängigkeitssyndrom**.

Abhängigkeiten können sich auf verschiedene **Substanzen** oder auch auf **Verhalten** beziehen, bspw. gibt es Sport-, Glücksspiel- oder auch Social Media Abhängigkeit.



Wenn wir von Substanzabhängigkeit sprechen, beziehen wir uns auf psychoaktive Substanzen, die **über das Zentrale Nervensystem** die **Wahrnehmung, Stimmung** oder auch **Motorik** beeinflussen.

**Psychoaktive Substanzen** können in 3 Wirkungsgruppen eingeteilt werden:  
Sedativa, Stimulanzien  
und Halluzinogene.





# WIRKUNGS GRUPPEN

## Beruhigungsmittel

Unter die auch als Sedativa bekannten Beruhigungsmittel zählen **Alkohol**, Benzodiazepine oder Opiate.

## Aufputschmittel

Zu den sogenannten Stimulanzien, die das Nervensystem anregen, können Amphetamine, MDMA oder auch das weiter verbreitete **Nikotin** gezählt werden.

## Halluzinogene

Beispiele sind Ketamin, LSD oder auch psychedelische Pilze. Sie verändern die Realitäts- und Sinneswahrnehmung.

Allerdings gibt es auch Substanzen, die auf mehr als eine Weise auf das Nervensystem wirken, wie beispielsweise **Cannabis**.

# Symptome

## einer Abhängigkeit

**WICHTIG:** Nicht bei jeder Person kommen die gleichen Symptome vor und in jedem Fall muss eine **Fachperson** die Diagnose vergeben. Das können Hausärzt\*innen, Psychiater\*innen oder Psychotherapeut\*innen sein, aber auch Beratungsstellen können gute erste Anlaufstellen sein.

### Craving

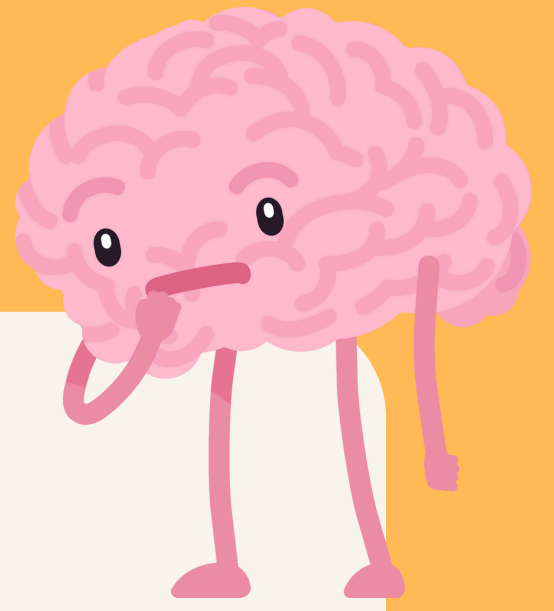
ein starkes Verlangen, die Substanz zu konsumieren

### Kontrollverlust

über den Zeitrahmen (Beginn und Ende des Konsums) oder die Menge. Oft konsumieren Menschen in der Abhängigkeit mehr als geplant oder versuchen erfolglos, den Konsum zu verringern. Deshalb ist es auch so wichtig, sich weitere Hilfe zu suchen.

### Entzugssymptome

Bei weniger Konsum oder dem Versuch aufzuhören, kommt es zum sogenannten Entzugssyndrom, bei dem es unter anderem zu Symptomen wie Schwitzen, Krampfanfällen, Erbrechen und Wahnvorstellungen kommen kann.



## **Toleranzentwicklung**

Um weiterhin die gleiche Wirkung zu erleben, muss mehr von der Substanz konsumiert werden.

## **Andere Lebensbereiche vernachlässigen**

Hobbys, Interessen und Aufgaben werden vernachlässigt oder aufgegeben. Soziale Beziehungen leiden oder brechen ganz auseinander. Häufig wird auch viel Zeit darauf verwendet, an die Substanz zu kommen, sie zu konsumieren oder sich von ihren Wirkungen zu erholen.

## **Anhaltender Konsum**

Selbst, wenn sich Betroffene bewusst sind, dass ihr Konsum schädliche Folgen hat, wird weiter konsumiert. Solche Folgen können Energieverlust, schlechtere Schulleistungen oder auch Konflikte im sozialen Umfeld sein. Zum Beispiel in der Familie, mit Freund\*innen, Kolleg\*innen oder auch der Polizei, wie bei Gewalttaten im Rausch oder Autofahren unter Einfluss.



# Wie gerät man in eine Substanzabhängigkeit?

Diese Frage ist gar nicht so leicht zu beantworten, denn **biologische, psychologische und soziale Faktoren** spielen eine Rolle, die sich gegenseitig beeinflussen. Es gibt verschiedene Erklärungsmodelle, die diese Mechanismen versuchen zu beschreiben.



Einen zentralen Mechanismus beschreibt die Gratifikations-Kompensationshypothese. Der Grund, warum man konsumiert, verändert sich mit der Zeit. Anfangs tut man es, **um ein gutes Gefühl zu bekommen**, z.B. um Spaß auf einer Party zu haben (Gratifikation). Mit der Zeit werden dieser Art Gründe allerdings immer **unwichtiger** und häufig machen Dinge, die einem vorher Spaß gemacht haben, **keinen Spaß mehr**. Positive Gefühle können fast nur noch durch den Konsum ausgelöst werden und es muss immer **mehr konsumiert** werden. Das führt auch zu weiteren negativen Konsequenzen wie, dass sich unsere Beziehungen verschlechtern. Später wird nur noch konsumiert, um **unangenehme Gefühle zu vermeiden** (Kompensation).

Dieses Video veranschaulicht den beschriebenen Mechanismus:

<https://www.youtube.com/watch?v=6CyecTodsUQ>

Falls euch das besonders interessiert:

<https://youtu.be/Twff6ZpvQMs?feature=shared>



# BEHANDLUNG

## VON ABHÄNGIGKEIT



### Ziele

- Finales Ziel: Suchtmittelabstinenz
- Zwischenziele: Konsum und Rückfälle verringern, Wohlbefinden verbessern, Alltag wieder meistern können

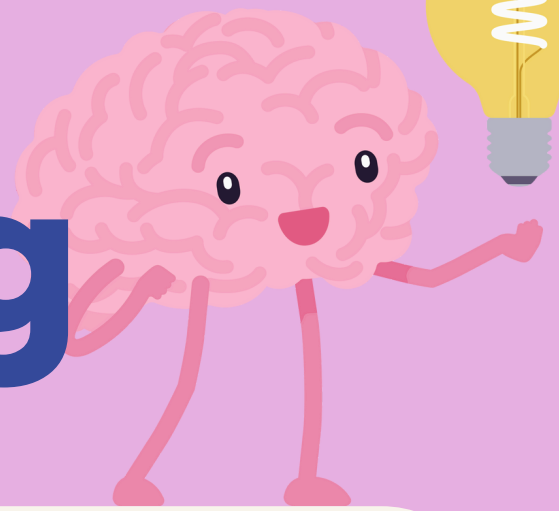
### Maßnahmen

in der Psychotherapie

- Mechanismen der Erkrankung verstehen
- Motivationsaufbau & Selbstwertverbesserung
- Eigene und familiäre Ressourcen stärken



# Konkrete Behandlung



## Ambulante Behandlung

In der Psychotherapie geht es unter anderem um das Erstellen eines strukturierten und individuellen **Behandlungsplans** oder um **Perspektivplanung** zu Wohnort, Lebenssituation und Alltagsgestaltung.

## Stationäre Behandlung

Bei **schwerem Konsum & hohem Leidensdruck** kann ein stationärer Aufenthalt von meist 3 bis 12 Wochen sinnvoll sein. Dabei erfolgen psychologische und psychiatrische **Betreuung**, pädagogische Beratungen und **Maßnahmen** wie Sport- oder Musiktherapie.

## Und dann?

Im weiteren Verlauf einer Therapie werden körperliche und psychische **Auswirkungen** behandelt, aber auch **Entwicklungsstörungen** und **weitere Störungen**. **Rückfälle** sollen an sich verhindert werden, aber es ist auch wichtig, den Umgang mit ihnen zu besprechen.

# Betroffene erzählen

Wie sich Abhängigkeit zeigt und wie sie unser Leben beeinflussen kann, unterscheidet sich stark zwischen verschiedenen Personen. Einige kurze Beispiele von Betroffenen könnt ihr hier nachlesen.

“Anfangs habe ich mit einer Freundin getrunken, wenn es langweilig war.

Später habe ich ganz alleine getrunken, dabei ferngesehen und Hausaufgaben gemacht. Meine Mutter hat mir den Alkohol gerne weggenommen, also hab ich ihn vor ihr versteckt, wenn sie von der Arbeit nach Hause kam.

“Nachts habe ich mit einem Messer im Bett gelegen, unter totaler Anspannung eine nach der anderen geraucht, weil ich dachte, die Familie von dem Mädchen wollte mich umbringen.”

**Henri, 18, hat durch das Kiffen eine Psychose entwickelt**

Auch wenn es nur für eine Party oder einen Abend war. Mit dem Trinken habe ich wieder gelebt.”

**Sarah, 16**

“Meine Mutter ist so gut wie nicht belastbar. Sie nimmt viele Tabletten, Antidepressiva. Es ging immer um ihre Probleme, also habe ich von meinen nicht mehr gesprochen.”

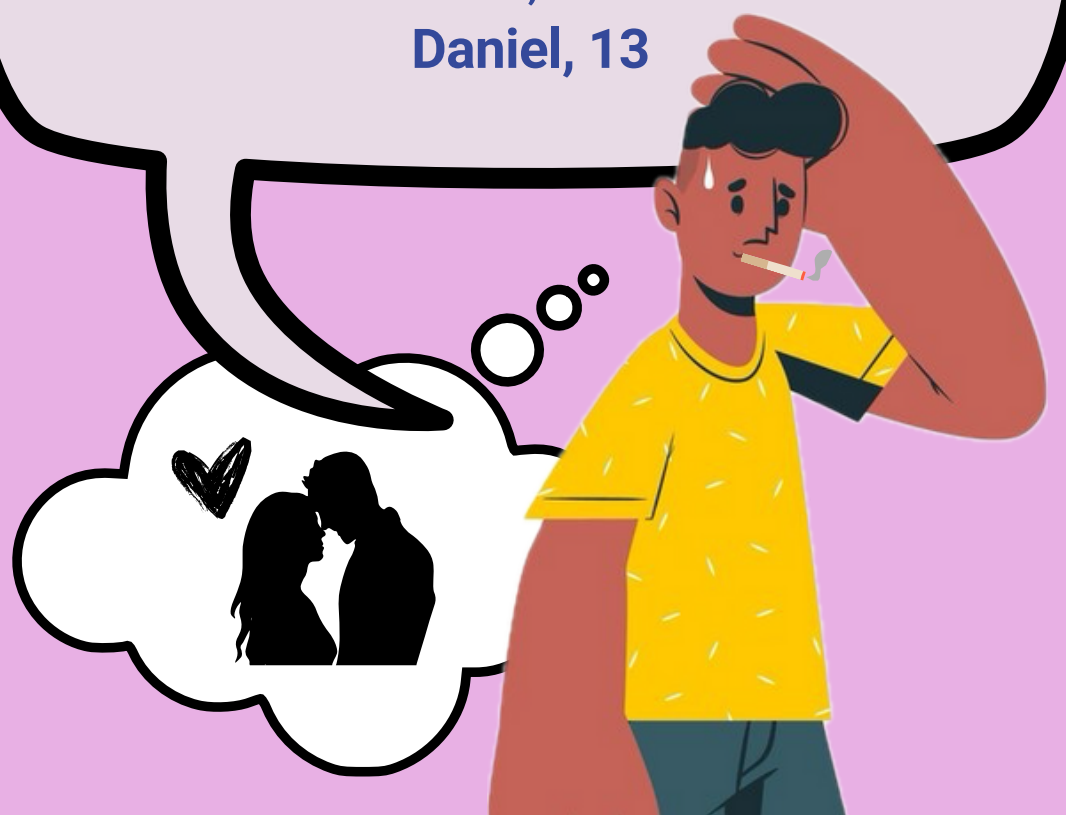
**Anna, 17**

“Ich musste mir wieder einen neuen Freundeskreis suchen [nach dem dritten Mal Umziehen]. Die Mädchen standen auf Typen, die was mit Drogen zu tun hatten. Ich dachte: Ich bin bekifft, das ist cool”.

**Daniel, 13**

“Aber das ganze Geld, was dabei draufgeht. Ich musste klauen. Und wenn man wieder nüchtern ist, fühlt man sich scheiße.”

**Paul, 14**





# Tipps

Das kann helfen, um einen gesunden Umgang mit Konsum zu entwickeln



Such dir ein Umfeld, das deine **Entscheidungen und Grenzen akzeptiert**. Es ist schließlich dein Körper und Freund\*innen sind da, um dich zu unterstützen und dir den Rücken freizuhalten.

Fühle dich **nicht verpflichtet**, etwas zu tun, nur weil andere es tun. Manchmal kann es helfen, kurz innezuhalten und sich selbst nochmal zu fragen: "Habe ich gerade wirklich Lust darauf und **warum?** Brauche ich gerade vielleicht etwas anderes?"

Übe, **Nein** zu sagen. Das ist nicht leicht, gerade bei Menschen, die uns wichtig sind.  
**Bleibe dir treu, wenn du nicht möchtest.**  
Die Möglichkeit ergibt sich immer wieder.

Finde gesunde Wege, um mit Stress, Langeweile, Angst und Druck umzugehen, z.B. mit **Freund\*innen** Zeit zu verbringen oder eine **Sportart**.

**Nutze Anlaufstellen** wie Schulberater, Sozialarbeiter oder Suchtberatungsstellen, wenn du Fragen hast oder **Unterstützung** brauchst.





# Und wenn ich konsumieren möchte?

**Informiere dich** über die Substanz, bevor du sie konsumierst, einschließlich der potenziellen **Risiken** und **Nebenwirkungen**. z.B. unter:  
<https://mindzone.info/substanzen>

Verstehe die richtige **Dosierung** und **vermeide Mischkonsum**. Dieser kann unvorhersehbare und gefährliche Wechselwirkungen verursachen.

Vermeide es, alleine zu konsumieren sondern wähle **vertrauenswürdige Freunde** und einen **sicheren Ort**.

Habe immer einen **Notfallplan**:  
**Wie** und **wen** kannst du rufen? Ist immer mindestens **eine Person nüchtern genug** um handlungsfähig zu sein? Informiert euch über **Erste Hilfe** Maßnahmen.

**Biete** Personen deine **Hilfe an** und checke, ob sie okay sind, z.B. ein Glas Wasser oder sie nach Hause zu bringen.

Ruf **lieber einmal zu oft** den Notarzt (112) als zu selten und sag **ehrlich** was konsumiert wurde.  
**Reflektiere deinen Konsum regelmäßig** und nimm Hilfe in Anspruch, bevor kleine Probleme zu großen werden.

# Weitere Hilfe und Unterstützung

## Du überlegst aufzuhören?

- Rauchen: <http://www.rauch-frei.info.de>
- Drogen: <http://www.drugcom.de/?id=changeyourdrinking>
- Cannabis: <http://www.quit-the-shit.net>

## Du möchtest dich mehr über Abhängigkeit informieren und wie man sich und anderen helfen kann?

**Wichtig:** Gerade auch für **Angehörige** kann es schwer sein, wenn sich jemand aus ihrem Umfeld in einer Abhängigkeit befindet. Auch als Angehörige\*r oder, wenn du vermutest, dass jemand aus deinem Umfeld betroffen sein könnte, **kannst du dir Unterstützung suchen!**

### Erste Hilfe

<https://www.malteser.de/aware/hilfreich/erste-hilfe-massnahmen-das-kannst-du-tun.html>

### Blaues Kreuz

<https://www.blaues-kreuz.de/de/hessen/marburg/blauekreuz-zentrum-marburg/sucht-und-angehoerigenberatung/>

### Fleckenbuehler

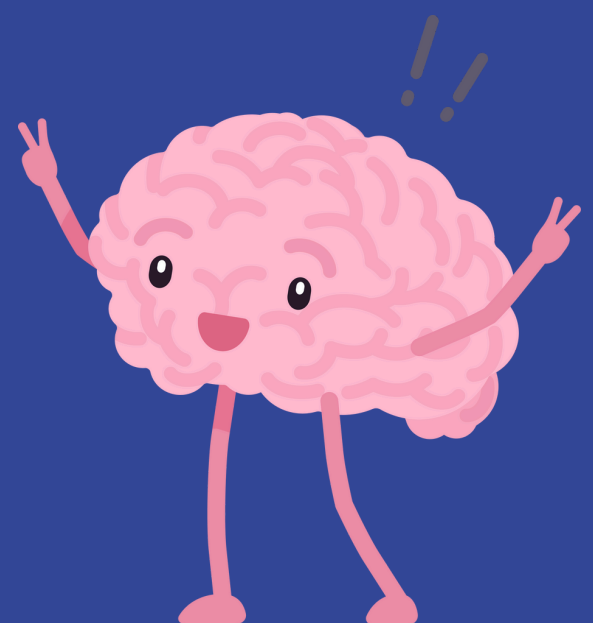
<https://die-fleckenbuehler.de/informationen-fuer-betroffene/>


### Übersicht Angebote Landkreis Marburg-Biedenkopf

<https://integreat.app/marburg-biedenkopf/de/beratungsangebote/suchtberatung>

Geburtstage, Silvester, Partys. Alkohol trinken oder etwas rauchen, das haben die meisten schon mal gemacht. Konsumieren kann Spaß machen und für viele gehört es ganz selbstverständlich zu einem guten Abend dazu. Aber selbst, wenn man keine Lust hat, ist Nein sagen manchmal nicht so einfach. Mit dem Rauchen oder Trinken aufhören? Für einige unvorstellbar, obwohl viele es schon häufiger probiert haben.

Konsum kann langfristige Konsequenzen auf die psychische und körperliche Gesundheit haben und in manchen Fällen in die Abhängigkeit führen. Du möchtest wissen, wie man eine Abhängigkeit erkennt und wie man überhaupt da rein gerät? Was für Folgen der Konsum von Alkohol, Nikotin und Cannabis haben? In unserem Pocket Guide findest du Antworten und Tipps dazu und kannst dich über Hilfsangebote und Behandlungsmöglichkeiten informieren.





Dieser Pocket-Guide wurde von  
Studierenden im Rahmen der  
Veranstaltung B-KJ2

# **LIVING LIBRARY**

im Sommersemester 2024 erstellt.





Klinische Kinder- und  
Jugendpsychologie

Fachbereich Psychologie

**PHILIPPS-  
UNIVERSITÄT  
MARBURG**