

1

MACHT EUCH SCHLAU!

Machen Zigaretten schlank, hilft ein Kaugummi wirklich bei der Alkoholkontrolle, ist Haschisch gar legal oder helfen Amphetamine bei Liebeskummer?

Es gibt viele Möglichkeiten, sich über Sucht und Drogen zu informieren. Bestimmt hast du schon das eine oder andere gehört, gelesen oder sogar probiert.

Aber Drogen können auch schlimme Wirkungen haben. Mit ihnen ist nicht zu spaßen.

Das wichtigste ist, dass Du Dich wirklich auskennst. Dieses Büchlein zeigt dir, wo du dich weiter informieren kannst und im Notfall Hilfe findest.

Lass Dir nichts einreden. Du hast es selbst in der Hand!



2

NIKOTIN

Wirkung

Gesteigerter Puls, Kopfschmerzen, Übelkeit.

Risiken

Kurzzeitig: abnehmende körperliche Leistungsfähigkeit, Raucherhusten, körperliche und psychische Abhängigkeit.

Langfristig: Verfärbung von Haut und Zähnen, Impotenz, Kreislauferkrankungen, Krebs (jeder 4. Raucher stirbt früher).

Was tun im Notfall?

Bei Kleinkindern ist bereits die Nikotinmenge einer Zigarette tödlich. Bei versehentlichem Verschlucken unbedingt den Notarzt rufen: 112.

Mehr Infos

www.rauch-frei.info
www.drugcom.de

BZgA-Telefonberatung zur Raucherentwöhnung:
Telefon: 01805-31 31 31

3

ALKOHOL

Wirkung

Ausgelassenheit, Müdigkeit, Kontrollverlust. Je nach Dosis und Tagesform des Konsumenten.

Risiken

Kurzzeitig: Übelkeit, Erbrechen, Alkoholvergiftung.
Langfristig: Schädigung von Leber und Gehirnzellen, körperliche und psychische Abhängigkeit.

Recht

Führerscheinenzug oder -sperre bei mehr als 0.5 Promille im Blut. Im Falle z.B. eines Unfalles kann auch bei weniger Promille eine Mitschuld entstehen.

Was tun im Notfall?

Bei Bewusstlosigkeit und Erbrechen unbedingt aufpassen, dass der Betroffene nicht an seinem Erbrochenen erstickt. Sicherstellen, dass er nicht unterkühlt. Keinesfalls alleine lassen.

Wenn du dich der Situation nicht gewachsen fühlst, unbedingt den Notarzt rufen: 112.

Mehr Infos

www.bist-du-staerker-als-alkohol.de
www.drugcom.de

(Haschisch, Marijuana)
CANNABIS
Wirkstoff: Tetrahydrocannabinol

Wirkung
Ausgelassenheit, Euphorie, aber auch Antriebslosigkeit.
Je nach Dosis und Tagesform des Konsumenten.

Risiken
Kurzzeitig: Kreislaufprobleme, Schwindel.
Langfristig: Schädigung des Kurzzeitgedächtnisses, körperliche und psychische Abhängigkeit.

Recht
Kauf, Verkauf und Besitz sind illegal. Der Staatsanwalt kann beim ersten Vorfall das Verfahren einstellen – muss es aber nicht.
Führerscheinentzug oder –sperre bei THC.
THC ist bis zu 2 Monate nach Einnahme noch Nachweisbar.

Was tun im Notfall?
Bei Panik und Angstzuständen den Konsument an einen ruhigen Ort bringen und beruhigen.
Bei Kreislaufproblemen Beine hochlegen und aufpassen, dass die Person nicht friert.
Wenn du dich der Situation nicht gewachsen fühlst, unbedingt den Notarzt rufen: 112.

Mehr Infos
www.drugcom.de
www.dont-drug-and-drive.de

**WER HILFT DIR?
WICHTIGE RUFNUMMERN**

Im Notfall
Notruf der Polizei: 110
Rettungsdienst: 112

Sucht & Drogen
Sucht- und Drogennotruf: 01805-31 30 31
DHS Info-Telefon zur Suchtvorbeugung: 0221-89 20 31

Bei Problemen
Kinder- und Jugend-Krisen-Telefon: 0800-111 03 33 (kostenlos)
Telefon-Seelsorge: 0800-1110111 (kostenlos)

Herausgeber
Landeskriminalamt - Land Brandenburg
Dezernat Prävention | Tramper Chaussee 1 | 16225 Eberswalde
Tel. +49 (3334) 388 23 72 | Fax. +49 (3334) 388 26 09
Email: praevention01.lkaew@polizei.brandenburg.de
Web: <http://www.polizei.brandenburg.de>

1

AMPHETAMINE

Amphetamine / Metamphetamine
(Ecstasy, XTC, MDMA, Adam, Crystal, Speed, Glass, Ice)

Wirkung

Wachheit, Euphorie, Aggressivität. Je nach Dosis und Tagesform des Konsumenten und Stoff.

Risiken

Achtung: Wirkung ist schwer zu kalkulieren, da viele Stoffe gemischt und gestreckt werden.
Kurzzeitig: Überanstrengung, Kreislaufzusammenbruch.
Langfristig: Auslösen von Psychosen, Gedächtnisstörungen, körperliche und psychische Abhängigkeit.

Recht

Kauf, Verkauf und Besitz sind illegal.
Führerscheinentzug oder -sperre bei Amphetamin-konsum.

Was tun im Notfall?

Bei Panik und Angstzuständen den Konsumenten an einen ruhigen Ort bringen und beruhigen.
Bei Kreislaufproblemen viel Flüssigkeit zu trinken geben, Beine hochlegen und aufpassen, dass die Person nicht friert.
Wenn du dich der Situation nicht gewachsen fühlst, unbedingt den Notarzt rufen: 112

2

Mehr Infos

www.mindzone.info
www.dont-drug-and-drive.de
www.drugcom.de

LSD, KOKAIN, CRACK, HEROIN, FLIEGENPILZE, ETC.

Es gibt sehr viele Drogen, die wir hier alle nicht behandeln können.

Noch mehr als bei den Legalen Drogen wie Nikotin und Alkohol und den so genannten „weichen“ Drogen wie Cannabis ist bei den „harten“ Drogen wie LSD, Kokain, Heroin etc. höchste Vorsicht geboten.

Hier sind die Risiken besonders hoch. Von manchen Stoffen wird man sehr schnell abhängig, bei anderen kann eine geringe Überdosierung schon zum Tod führen.

Infos zu diesen Drogen findest du bei www.drugcom.de

3

ACHTUNG SUCHT!

Nicht jeder, der mit 10 Jahren raucht und mit 14 kifft wird auch zum Junkie. Aber fast alle Junkies haben früh angefangen.

Wer versucht, Probleme in seinem Leben mit Drogen zu lösen ist schnell suchtgefährdet. Die meisten merken nämlich überhaupt nicht, wenn sie abhängig werden.

Und wenn du denkst, du bist schlauer, dann mach einfach den Versuch und verzichte 14 Tage auf Alkohol, Zigaretten oder andere Drogen. Nur um dir zu zeigen, ob du es noch kannst.

Wo ihr eine Suchberatungsstelle findet erfahrt ihr hier:

Brandenburgische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e.V.
Carl-von-Ossietzky-Straße 29 | 14471 Potsdam
Tel. (0331) 96 37 50 | E-Mail: blsev@t-online.de
www.blsev.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
Ostmerheimer Str. 220 | 51109 Köln
Tel. (0221) 89 92-0 | E-Mail: poststelle@bzga.de
www.bzga.de

Weitere Infos zu Sucht und Drogen
www.kmdd.de

KEINE ANGST VOR PROBLEMEN

Stress, Frust, Angst und Sorgen lassen sich nicht mit Drogen bekämpfen. Wichtig ist, dass du vor allem mit jemandem redest, wenn es dir schlecht geht - mit Freunden, Eltern oder Familie.

Aber es gibt auch andere, die dir helfen können wie z.B. das Kinder- und Jugend-Krisen-Telefon und die Telefonseelsorge. Hier sitzen Leute, die dir zuhören, sich für dich Zeit nehmen und dir helfen.

Das ist übrigens kostenlos und alles was du sagst wird vertraulich behandelt.



- Kinder- und Jugend-Krisen-Telefon:
0800-111 03 33 (kostenlos)
- Telefon-Seelsorge:
0800-111 01 11 (kostenlos)
Auch per Email unter:
beratung@telefonseelsorge.de



HAST DU NOCH WAS VOR?



Infos zu Nikotin, Alkohol, Cannabis, Amphetaminen und mehr.

