

Alkohol, Drogen, Tabletten

// KEINE FLUCHT IN DIE SUCHT



WAS WICHTIG IST // KLEINES ABC DER SUCHTMITTEL // WER HILFT WIE IN NÜRNBERG

// INHALTSVERZEICHNIS

WAS WICHTIG IST

Wer ist betroffen?	Seite 4
Angst – Ein schlechter Ratgeber	Seite 6
Wer ist süchtig bzw. abhängig?	Seite 8
Wie kann ich einem Suchtkranken helfen?	Seite 10

KLEINES ABC DER SUCHTMITTEL

Was ist was	Seite 14
-------------	----------

WER HILFT WIE IN NÜRNBERG

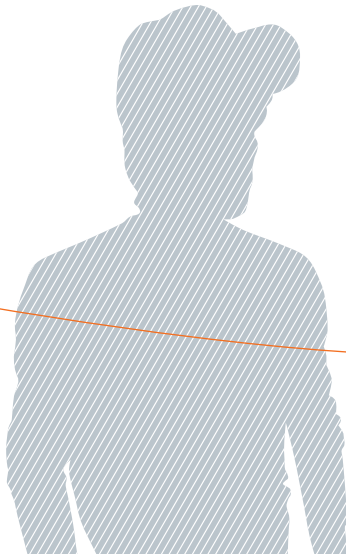
Wer hilft wie	Seite 22
---------------	----------

// WER IST BETROFFEN?

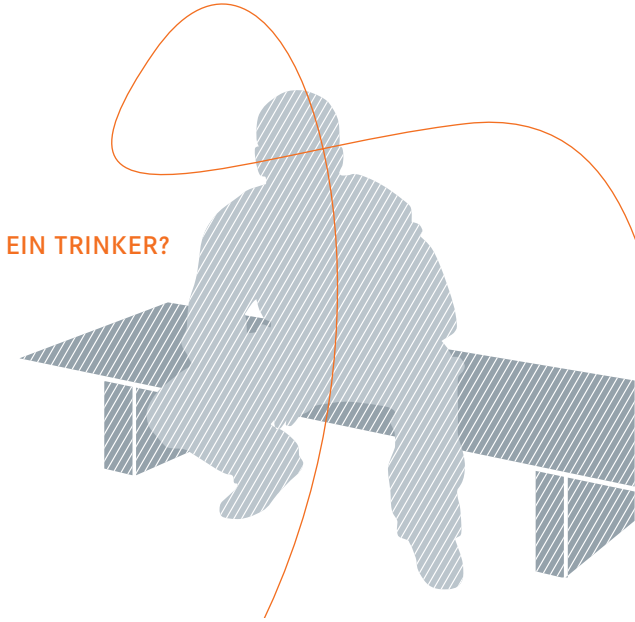
OB WERNER DROGEN NIMMT?

Werner (16), bisher ein ganz guter Schüler, schreibt in den letzten Monaten nur noch schlechte Noten. Mehrmals schrieb ihn seine Mutter schon krank, weil er sich morgens nicht wohl fühlte. An die vereinbarten Zeiten, nachts nach Hause zu kommen, hält er sich auch nicht mehr.

Seine Freunde kennt die Mutter kaum noch. Manchmal wirken seine Augen so abwesend, seine Hände zitterig und er antwortet nur widerwillig, als ob er gar nicht richtig da ist. Die Mutter macht sich Sorgen. Werner wird doch nicht irgendwelche Drogen nehmen? Soll sie ihn darauf ansprechen? Mit wem kann sie sich beraten?



IST CHRISTIAN EIN TRINKER?



Christian (17) hat Glück gehabt. Die Ausbildung zum Kfz-Mechaniker macht Spaß, sein Chef hat ihm schon viel beigebracht. Und im dritten Lehrjahr zählt er ja schon zu den Älteren. Zur Brotzeit gehört die Flasche Bier bei den Älteren einfach dazu, wenn man ernst genommen werden will.

Und neulich, als die ganze Abteilung miteinander zum Kegeln ging, hat Christian mal richtig gezeigt, wie viel er verträgt. Wenn ihm nach den Schnäpsen nur nicht immer so wahnsinnig schlecht würde. Zwei, drei Bierchen in der Arbeit, ab und zu mal ein anständiger Rausch – das ist doch normal, das machen doch alle.

Oder ist Christian schon auf dem Weg zum Alkoholiker? Macht sich seine neue Freundin zu Recht Sorgen, weil Christian immer so grob ist, wenn er getrunken hat?

WIRD STEPHANIE MAGERSÜCHTIG?

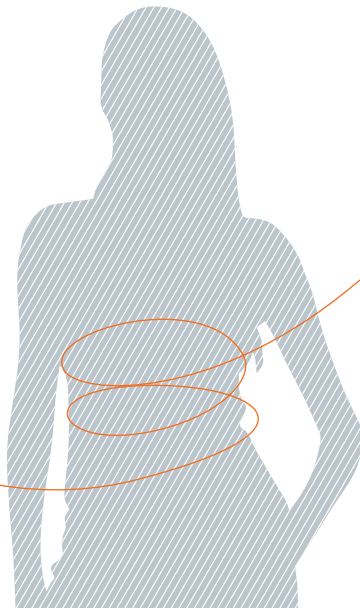
Stephanie (18) wollte nie so werden wie ihre Mutter mit ihrem Übergewicht. Seit einem Jahr achtet sie auf jedes Gramm, lässt alles Fett weg und hat sich schon auf 44 Kilo runtergehüngert. Schlank und fit ist doch gesund, oder? Was Stephanie treibt, wird schnell zur krankhaften Magersucht.

UND ... MEDIKAMENTE, GELDSPIELAUTOMATEN, COMPUTER, SELBSTVERLETZEN ...

Manchmal fängt der Tag wirklich schon trübe an, und dann braucht Tanja (27) die Tabletten, die sie ein bisschen aufputschen. Ismail (19) verbringt seine ganze Freizeit im Spielsalon. Es geht doch nur um Kleinstbeträge an den Automaten, sagt er. Tom verbringt halbe Tag am Computer und hat deswegen häufig Ärger mit seinen Eltern, weil er keine Freunde mehr trifft. Daniela ritzt sich mit spitzen Gegenständen die Haut am Oberschenkel auf, bis Blut fließt. Ismails Spielleidenschaft kann zur Sucht ausarten. Tanjas Tablettenkonsum – auch das macht oft schon abhängig. Wenn Tom nur noch wirklich Spaß beim Chatten und Surfen hat, sollte dies schon Anlass sein näher hinzusehen. Die Selbstverletzungen von Daniela sind schon ein Hilferuf ...

DIE BEISPIELE ZEIGEN:

Wenn wir von Sucht und Drogen reden, dann geht es um mehr als um Cannabis oder Heroin. Das brave Kind, das meist artig zu Hause sitzt und gern fernsieht, kann genauso wenig in seiner Entwicklung gefährdet sein, wie der flippige Sohn, der mal einen »Joint« ausprobiert.



// ANGST – EIN SCHLECHTER RATGEBER

Auf dem Weg zum Erwachsensein gibt es Zeiten, wo sich der junge Mensch von den Eltern zurückzieht, die Schule fast vergisst oder zum Beispiel zeitweilig vom »Schlankheitswahn« befallen ist. Wann wird solches Austesten von Möglichkeiten, solches Suchen von Grenzen zur Sucht, wo führt es zur Abhängigkeit?

Eltern machen sich oft Sorgen, wenn sie ihre Kinder nicht mehr verstehen. Jugendliche wissen manchmal selbst nicht, auf was sie sich noch einlassen sollen oder nicht. Weil manche Drogen von den Erwachsenen so verteufelt werden, sollte man sie vielleicht mal ausprobieren, oder?

Diese Broschüre wendet sich an Pädagog/-innen und Eltern ebenso wie an mögliche Drogenkonsument/-innen. Sie will keine Panik schüren, denn Angst ist ein schlechter Ratgeber! Sie will informieren, welche Suchtmittel und Drogen es gibt. Sie will zeigen, dass nicht jeder Konsum von berauschenden Mitteln abhängig macht. Und sie will vor allen Dingen eine Hilfestellung sein, um die richtigen Helfer zu finden, wenn es wirklich Probleme gibt. Denn in einer Großstadt wie Nürnberg gibt es viele gute Beratungsstellen.

+ Was sind denn alles Drogen?

Was nach dem Konsum von Bier passiert, wissen viele. Es redet sich leichter, die Welt wird fröhlicher. Oder der Streit rückt näher. Oder wir werden gar tieftraurig. Auf jeden Fall ändert der Alkohol im Blut unser Empfinden, unsere Stimmung und natürlich auch unser Verhalten – nicht nur das Fahrverhalten.

Alle Stoffe, die den Menschen so verändern können, nennen wir Drogen oder Suchtmittel. Auch wenn der Volksmund meist nur die illegalen Drogen, wie Haschisch oder Kokain, meint. Die legalen Suchtmittel wie Alkohol, Nikotin oder der Missbrauch von Tabletten, gehören dazu.



+ Ein Prosit der Gemütlichkeit!

Welche Suchtmittel erlaubt und welche verboten sind, das ist oft auch eine Frage der kulturellen Tradition. Die Jugendclique, die mal heimlich Hasch-Pfeifchen kreisen lässt, macht sich strafbar (in Holland wird dies nicht strafrechtlich verfolgt). Doch wenn sich eine ganze Vorstandsetage am Volksfest besinnungslos voll laufen lässt, wird das vielleicht sogar in der Zeitung positiv erwähnt. Wir können uns eben nicht vorstellen, dass an den Volksfestischen beim »Prosit der Gemütlichkeit« Haschisch geraucht wird.

+ Drogen- und andere Tote

Ein paar verblüffende Zahlen zum Vergleich der Nürnberger Drogen-szene (womit jeder die Rauschgiftszene meint) und der viel breiteren »Szene« der Volksdroge Nr. 1, dem Alkohol:

Von den Drogentoten lesen wir oft. 2008 waren es nach polizeilichen Angaben in Nürnberg 19. In den drei Jahren davor 13, 12 und 6. Waren es bis 1999 jährlich durchschnittlich 31 Drogentote, gehen die Zahlen seitdem deutlich zurück. Abhängig von harten Drogen dürften nach Schätzungen in Nürnberg derzeit 2000 bis 3000 Menschen sein.

Von den Alkoholtoten und -abhängigen lesen wir seltener. Dabei gibt es in Nürnberg jährlich ca. 250 Verkehrsunfälle (mit mehreren Toten und rund 120 Verletzten) aufgrund betrunkenen Fahrer. *Und eine letzte Zahl:* Zehn- bis fünfzehntausend Alkoholranke leben in Nürnberg, mit dem Risiko irgendwann ihren Job zu verlieren und an ihrer Sucht zugrunde zu gehen.

Was die Zahlen zeigen sollen: Es gibt keine harmlosen Drogen, aber nicht jeder Drogenkonsum macht abhängig. Auch Medikamente gehören dazu. Denn Arzneimittel heilen nicht nur, viele Menschen missbrauchen sie als Anregungs- oder Beruhigungsmittel.

+ Wenn Medizin krank macht

Zu den meistverkauften Arzneien in Deutschland gehören die nicht-rezeptpflichtigen Schmerzmittel, die neben dem betäubenden Effekt auch zur Abhängigkeit führen können. Doppelt so viele Frauen wie Männer leiden unter dieser Abhängigkeit. Auch Jugendliche sind oft schon regelmäßige Arzneikonsumenten. 15% nehmen regelmäßig Beruhigungs- oder Aufputschmittel.

// WER IST SÜCHTIG BZW. ABHÄNGIG?

Ganz enthaltsam lebt fast niemand. Aber ab wann wird es gefährlich?
Kann man das überhaupt allgemein sagen?

Süchtig bzw. abhängig ist jemand, der immer wieder und oft immer mehr Drogen zu sich nimmt, sich damit vergiftet, seine Wahrnehmungsfähigkeit dadurch verengt, der ohne Drogen nicht mehr auskommt.

Das Denken und Handeln, der ganze Alltag wird immer stärker auf das Suchtmittel ausgerichtet. Meist wird auch die Dosis gesteigert und die Süchtigen/Abhängigen leiden körperlich wie seelisch, wenn die Droge ausbleibt (Entzugserscheinungen).

SÜCHTIG OHNE DROGEN

Manch einer nimmt überhaupt keine Drogen und kann trotzdem sein Leben nicht mehr selbständig gestalten, weil er von bestimmten Verhaltensweisen abhängig ist.

+ **Kaufsucht**

Kaufen kann tatsächlich ein Rausch sein, wenn man damit Probleme verdrängt und die Kosten aus dem Blick verliert.

+ **Spielsucht**

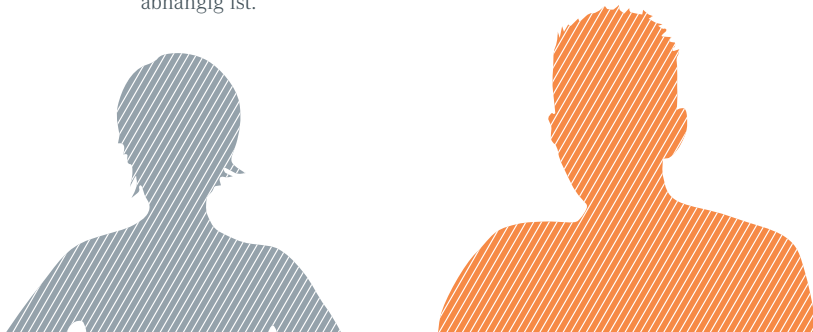
In vielen Beratungsstellen ist die Spielsucht ein Thema. Etwa 10 Prozent der Deutschen (meist Männer) sitzen regelmäßig vor Geldspielautomaten, manche viele Stunden. Spielschulden und Beziehungsprobleme sind oft die Folge.

+ **Computersucht**

Manche Menschen verlieren sich in virtuellen Welten. Anonymität und Unverbindlichkeit von Chatrooms, scheinbare Kontaktfülle in Social Networks oder die Faszination der Trugwelten in Online-Spielen, all das kann einen Sog bewirken. Die Folgen des Kontrollverlusts können Verlust von Partner, Freunden und Arbeit sein.

+ **Essstörungen**

Auch Essen und Nicht-Essen kann zur Sucht werden, meist sind Frauen und Mädchen davon betroffen (90 - 95 %).



DIE DREI HAUPTFORMEN DES GESTÖRTEN ESSVERHALTENS SIND:

+ 1. Magersucht:

Reduzierung des Körpergewichts durch Nicht-Essen oder Erbrechen, durch extreme sportliche Betätigung oder Medikamente. Körperliche Folgen sind Menstruationsstörungen, Kreislaufbeschwerden, Verdauungsstörungen und Organschäden bis zu lebensbedrohlichen Stadien.

+ 2. Bulimie:

Heißhungeranfälle führen zur Aufnahme sehr großer Nahrungsmengen. Durch Erbrechen, Abführmittel, Fasten oder übermäßige sportliche Betätigung soll die Essattacke ungeschehen gemacht werden. Körperliche Schäden können Verletzungen der Speiseröhre, Zahnschäden, Verdauungsstörungen, Herzrhythmusstörungen, Organschäden und Menstruationsstörungen sein.

+ 3. Esssucht:

+ *Latente Esssucht:*

Strikt kontrolliertes Essverhalten oder ein lebenslanges Diäten;
Sie kann Einstieg in eine massive Essstörung sein.

+ *Esssucht mit Übergewicht (binge eating):*

Ständiges Überessen oder Heißhungeranfälle, ohne dieses ungeschehen zu machen.

ABER:

Nicht jede übergewichtige Frau ist esssüchtig,
nicht jede dünne Frau ist magersüchtig,
nicht jede normalgewichtige Frau ist bulimisch.

Seelische und soziale Folgen aller Essstörungen sind häufig Ängste, Gefühle von Scham und Schuld, depressive Verstimmungen und der soziale Rückzug.



// WIE KANN ICH EINEM SUCHTKRANKEN HELFEN?

Mancher kommt selbst darauf, dass irgendetwas mit ihm nicht mehr stimmt, dass er abhängig ist. Bei anderen machen sich die Freunde oder Kollegen Sorgen. Eltern sind oft schnell verunsichert, wenn sie auf Verhaltensweisen ihrer Kinder stoßen, die sie nicht verstehen.

Auch wenn sich klare Anzeichen finden, dass der Sohn oder die Tochter Drogen nimmt: Panik oder strenge Strafen helfen nicht weiter. Drogensucht ist eine Krankheit, die Ursachen hat und die man behandeln kann. Dazu gibt es viele Beratungs- und Hilfsangebote von Profis. Dort können auch die hingehen, die sich um einen Drogengefährdeten Sorgen machen.



Wichtig ist, dass die Freunde oder Eltern den Suchtkranken nicht im Stich lassen, und dass der Drogenkonsum nicht einfach hingenommen wird. Ein paar erste Tipps für Menschen, die helfen möchten:

- + Ihnen ist der Mensch, dem Sie helfen wollen, wichtig?
Dann sagen und zeigen Sie ihm auch Ihre Zuneigung und Liebe.
- + Keine Kumpanei beim Drogengebrauch! Sagen und zeigen Sie klar, dass Sie die Drogen ablehnen. Geben Sie kein Geld dafür! Notfalls muss es heißen: Ich oder deine Drogen. Selbst wenn dadurch die Beziehung abbrechen sollte.
- + Sie haben keinen Grund zu Schuldgefühlen. In jeder Erziehung oder Partnerschaft gibt es Fehler. Aber wer sich für Drogen entscheidet, tut es allein – und er muss sich auch allein dagegen entscheiden. Deshalb lassen Sie sich nicht erpressen, suchen Sie lieber Hilfe für sich selbst.
- + Überprüfen Sie den eigenen Suchtmittelgebrauch (Alkohol, Nikotin, Fernsehen, etc.) und ändern Sie was, wenn Sie selbst kein Vorbild sind.

+ Das Thema fängt im Kindergarten an

Dreijährige müssen nicht über Drogen Bescheid wissen. Aber wissenschaftliche Erkenntnisse besagen, dass man mit der Suchtvorbeugung (Prävention) schon sehr früh beginnen sollte. Was können Eltern, Erzieher/-innen, Sozialpädagogen/-innen und Lehrer/-innen tun, um Kinder vor Drogen und Suchtgefahren zu bewahren?

Kinder, die ihre natürlichen Bedürfnisse ausleben können, entwickeln Selbstvertrauen, Unabhängigkeit und Mut. Sie brauchen weniger Ersatzbefriedigung, können Probleme auch ohne den Ausweg Sucht bewältigen. Bedürfnisse von Kindern sind einfach. Sie brauchen Liebe und Geborgenheit, echte, verlässliche Gefühle. Sie brauchen Freiraum, um die Welt zu erobern und um erste Erfolgserlebnisse zu haben.



+ Angebote für jedes Alter

Die Präventive Kinder- und Jugendhilfe der Stadt Nürnberg bietet Kindertageseinrichtungen, Familienzentren, Eltern, Schulen sowie Kinder- und Jugendhäusern altersgemäße Informations- und Aktionsprogramme an, damit Kinder und Jugendliche keine Suchtmittel als Problemlöser brauchen.

In allen Nürnberger Kindertageseinrichtungen und Familienzentren gibt es zum Beispiel das Bilderbuch »Die Flirpse« mit Malheften, Handpuppe und Postern.

Für die Grundschulen gibt es dazu ergänzend das Spiel »Bruno ist weg«. Der »Flirpse-Comic« plus Begleitmaterial für den Unterricht von 8- bis 12-jährigen Schülern (Lückengeneration) behandelt Themen wie z.B. Scheidung und Umzug.

Für die 12- bis 14-jährigen Schüler wurde die Ausstellung »Boys & Girls« entwickelt. Sie beschäftigt sich mit den Problemen und Entwicklungsaufgaben von Jungen und Mädchen in der Pubertät und bietet Anregungen für eine geschlechtsbezogene Suchtprävention.

Ergänzend dazu wird das Spiel »Boys only« (Erober die Venus) angeboten. Die Ausstellung »Na Toll« zur Alkoholprävention begleiten wir personell. »Be Smart – Don't Start«, ein Nichtraucherwettbewerb für 6. – 8. Klassen ergänzt das Angebot der stoffgebundenen Suchtmittel. Der Schülermultiplikatorenansatz verfolgt das Ziel »Schüler schulen Schüler«.

+ Fortbildungen

Die Präventive Kinder- und Jugendhilfe bietet Fachtagungen und Fortbildungen für Kindertageseinrichtungen und Familienzentren, Schulen und Einrichtungen der Jugendhilfe an. Themen der Fortbildungen sind die Suchtprävention in Kindertagesstätten und Schulen, Lebenskompetenzförderung durch Kreativität, pädagogischer Umgang mit Neuen Medien und Elternarbeit. Gemeinsam mit Schulen entwickeln wir Projekte zu suchtpreventiven Themen.

Im Bereich der Jugendhilfe werden für die Mitarbeiter/-innen der Jugendeinrichtungen Teamberatungen angeboten, deren Ziel die Vermittlung von Fachkompetenz im Umgang mit drogenkonsumierenden Jugendlichen ist. Bei der Fortbildung »MOVE – Motivierende Kurzintervention für riskant konsumierende Jugendliche« z.B. lernen die Teilnehmer/-innen einen niedrigschwelligen Beratungsansatz kennen, der besonders für Jugendarbeit und Schule geeignet ist.

»Voll die Party« ist ein Planspiel, welches den sozialen Druck und die Auswirkungen von Alkoholmissbrauch aufzeichnet. Spielerisch wird das Verhalten im Alltag reflektiert.

+ Mailings

Für Nürnberger Schulen, Kindertageseinrichtungen, Familienzentren und Jugendeinrichtungen werden regelmäßige schriftliche Informationen (Mailings) angeboten.

+ Elternarbeit

Für Nürnberger Kindertageseinrichtungen und Familienzentren und Schulen werden Elternabende zu suchtpräventiven Themen angeboten. »Acht Sachen die Kinder stark machen« und »Rat und Hilfe« sind nützliche Broschüren für Eltern. Diese sind in 15 Sprachen erhältlich.

+ Leben ohne Sucht

Für die Offene Kinder- und Jugendarbeit, für Jugendtreffs und Kinder- und Jugendhäuser erarbeitet die Präventive Jugendhilfe der Stadt Nürnberg Vorschläge zur Unterstützung der Jugendlichen bei der Entwicklung von Eigenverantwortung. Dazu gehört auch, Jugendlichen, die Erfahrung mit Suchtmitteln haben oder suchen, Kontrollmechanismen nahe zu bringen. Ziel ist, dass einschlägige Erfahrungen nicht zu Suchtverhalten und Abhängigkeiten führen. Aktuelle Informationen hierzu werden ebenso gegeben, wie erlebnis- und kulturpädagogische Programme entwickelt.


+ Keine Angst vor Fragen

Ob Sie selbst betroffen sind oder einem Menschen mit Suchtproblemen helfen wollen oder ob Sie sich nur Beratung wünschen: Keine Angst vor Fragen bei den hier aufgeführten Beratungsstellen. Alle Gespräche sind streng vertraulich! Namen oder Daten gehen weder an die Krankenkasse noch an die Polizei. Niemand wird zu einer Entscheidung gezwungen. Denn letztlich ist jeder für sich selbst verantwortlich. Aber wer sich fachlichen Rat holt, weiß: Ich bin mit meinen Sorgen nicht allein, es gibt Hilfe und erprobte Auswege. Nur eines kann nicht helfen: Abwarten und verdrängen.



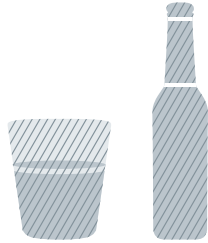
// WAS IST WAS

In der Giftküche – Kleines ABC der Suchtmittel



Im Folgenden wird in knapper Form ein Überblick über die gebräuchlichsten Suchtmittel gegeben; vielleicht entsteht der Eindruck, dass das spezifische Mittel das Problem darstellt. Dem ist nicht so. Letztlich ist es der Einzelne, der bestimmt, welches Suchtmittel er in welcher Weise benutzt. Hinsichtlich der Wirkung der Suchtmittel muss deutlich darauf hingewiesen werden, dass allgemein gültige Aussagen nur beschränkt möglich sind. Die Wirkung hängt von der Beschaffenheit, Stärke und Menge des Mittels, dem gleichzeitigen Konsum anderer Wirkstoffe, dem Allgemeinzustand des Organismus, der momentanen körperlichen und geistigen Befindlichkeit, der Entwicklung und den Zeitumständen des Konsums ab.

ALKOHOL



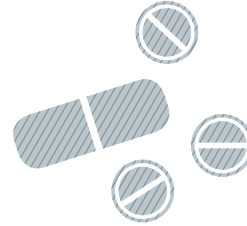
Der Stoff // Alkohol wird aus Getreide, Früchten und Zuckerrohr gewonnen.

Die Wirkung // Bei geringen Mengen gehobene Stimmung, Kontaktfreude, Verlust von Hemmungen. Im Rausch läppisch heitere, niedergeschlagene oder aggressive Stimmung. Rasche Stimmungswechsel sind möglich.

Das Risiko // Schon bei geringen Mengen kann der Führerschein weg sein, wenn man etwa – auch ohne eigene Schuld – in einen Unfall gerät. Bei Konsum großer Mengen in kurzer Zeit (»Binge drinking«) treten Vergiftungserscheinungen auf. Körper und Seele können abhängig werden. Längerer Alkoholmissbrauch schädigt innere Organe, Gehirn und Nervensystem. Im fortgeschrittenen Stadium: Wahnvorstellungen und Delirien.

AUFPUTSCHMITTEL

Sammelbegriff



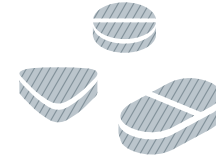
Der Stoff // Aufputschmittel werden – auch illegal – in Labors hergestellt und sind künstliche chemische Stoffe zum Schlucken oder Spritzen. Zum Teil werden sie als Medikamente verschrieben.

Die Wirkung // Je nach Dosis aufputschend bis euphorisierend. Die Leistungsfähigkeit ist vorübergehend gesteigert, aber es kann auch zu planlosen Aktivitäten und Misstrauen kommen.

Das Risiko // Direkt nach der Einnahme sind akute Kreislaufprobleme und erhöhter Flüssigkeitsverlust möglich. Auf Dauer seelische Abhängigkeit, Unrast und Schlaflosigkeit bis hin zu Wahnvorstellungen. Zum Ausgleich dieser Wirkungen werden dann oft Schlafmittel genommen. Bei Abhängigkeit sind starke Dosissteigerungen nötig. Weil Reinheit und Zusammensetzung des Stoffes meist unbekannt sind, ist die Rauschdauer und die Rauschheftigkeit unkalkulierbar.

DESIGNERDROGEN

Sammelbegriff



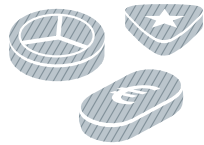
Der Stoff // In privaten Labors wird ein chemischer Stoff verändert oder ohne natürliche Grundlage neu entworfen (designed). Durch Veränderung der chemischen Struktur wird versucht, das Betäubungsmittelgesetz zu umgehen. Designerdrogen werden häufig unter exotischen Namen gehandelt (z.B. DOM).

Die Wirkung // Je nach Art der Droge ist die Wirkung dämpfend bis euphorisierend und aufgrund der Stoffvielfalt auch unberechenbar.

Das Risiko // Die Rauschdauer und die Nebenwirkungen sind schwer einschätzbar, da ein Risiko der Ungewissheit über den Stoff immer vorhanden ist. Neben einer seelischen Abhängigkeit kann auch die körperliche nicht ausgeschlossen werden. Ebenso sind Vergiftungserscheinungen sowie schwere Gesundheitsschädigungen möglich.

ECSTASY BZW. XTC

Sammelbegriff



Der Stoff // Ecstasy ist eine synthetische Droge. Auf dem illegalen Markt werden unterschiedlichste Amphetamin-derivate, Wirkstoffkombinationen und Amphetamin- sowie Methamphetaminpillen unter dem Namen XTC angeboten. Dazu gehören z.B. MDMA, MDE, MDA, 2C-B, PMA, etc., wobei es sich bei PMA um ein besonders gefährliches und lebensbedrohliches Amphetaminderivat handelt.

Die Wirkung // Abhängig vom Wirkstoff stimulierend und/oder entspannend bzw. leicht halluzinativ. Fördert kurzfristig Ausdauer, Offenheit und Einfühlungsvermögen.

Das Risiko // Die Zusammensetzung der zum Verkauf angebotenen Pillen/Kapseln ist unterschiedlich. Die dadurch nicht eindeutig vorhersehbaren Risiken können sein:

Körperliche: Leberprobleme, Nierenschäden, Herz-Kreislauf-Probleme; epileptische Anfälle (Hirnkrämpfe), allergische und asthmatische Reaktionen, vor allem bei vorbelasteten Personen.

Seelische: Bei häufigem Gebrauch sind Depressionen, Schlafstörungen, Psychosen und psychische Abhängigkeit möglich.

CANNABIS (THC)



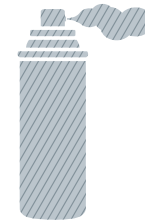
Der Stoff // Haschisch (oder Shit) und Marihuana werden aus der Hanfpflanze (Cannabis Sativa) gewonnen. Haschisch aus ihrem Harz, Marihuana aus ihren Blüten und Blättern. Die Krümelstoffe werden pur oder mit Tabak gemischt geraucht (Joint), seltener Speisen oder Tees zugegeben.

Die Wirkung // Abhängig von der Person und der Stimmung kann es zu Wohlbehagen, gelegentlich aber auch zu Angstzuständen führen, die Sinneswahrnehmungen können intensiver werden. Bei gelegentlich hohen Dosen können Halluzinationen auftreten, aber auch Ruhelosigkeit, Muskelkoordination, Lernfähigkeit und die Funktion der Sinnesorgane lassen nach.

Das Risiko // Psychische Abhängigkeit möglich. Bei längerem Gebrauch Nachlassen der Leistungsfähigkeit, Depressionen und Psychosen möglich. Bei Abstinenz lassen die meisten Folgen nach ca. 1/2 Jahr nach. Das Umsteigen auf Heroin ist keine zwangsläufige Folge.

GASE

Sammelbegriff



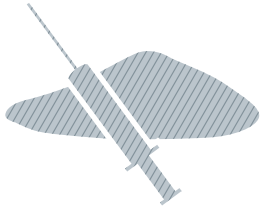
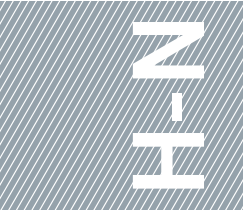
Der Stoff // Lachgas, ein reizloses, süß schmeckendes, farbloses Gas oder Butan aus Feuerzeugen oder Campinggasbehältern; übliche Verwendung in der Medizin und zur Lebensmittelherstellung. Wird zum Schnüffeln in Ballons, Plastiktüten oder Kondome abgefüllt und inhaliert.

Die Wirkung // Gehobene, gelöste Stimmung und Beseelung; kurzer, intensiver Rausch. Häufig ist die Steuerungsfähigkeit des Gefühlslebens eingeschränkt; reduziertes Schmerzempfinden.

Das Risiko // Es kann zu einer Sauerstoffunterversorgung kommen, die zu Übelkeit und Erbrechen, im schlimmsten Fall zu massiven Hirnschädigungen führt. Lebensgefahr bei Erhöhung des Gehirndrucks. Steigerung der Krampfanfälligkeit durch Senkung der Krampfschwelle.

HEROIN

Opiate



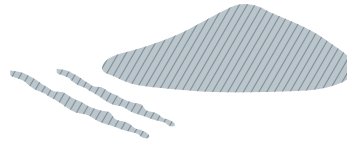
Der Stoff // Grundlage für die Herstellung der Opiate (Opium, Morphin und Heroin) ist der Milchsaft der unreifen Schlafmohnkapsel. Das in der »Szene« verbreitete Heroin wird in die Vene gespritzt, inhaliert oder geschnupft.

Die Wirkung // Stark betäubend und beruhigend. Schmerz, Angst, Sorgen und Leere sind schnell zugedeckt. Kurzes Hochgefühl (flash).

Das Risiko // Bereits mehrmaliger regelmäßiger Konsum kann körperliche und seelische Abhängigkeit und damit eine schwere Sucht erzeugen. Entzugserscheinungen, wenn die Droge nicht weiter zugeführt wird.

Gefahren: Bewusstlosigkeit, Atemlähmung, Herzschwäche, Tod durch Überdosis oder giftige Beimengungen im Heroin. Übertragung von Infektionskrankheiten durch unsaubere Spritzen (z.B. Aids und Hepatitis = Gelbsucht). Es kann zu Venenverletzungen durch ungeeignete Spritzen bzw. unsachgemäße Injektionen kommen.

KOKAIN // CRACK // FREEBASE



Der Stoff // Kokain ist ein weißliches Pulver aus den Blättern des Kokastrauchs (Südamerika). Dieses wird geschnupft oder gespritzt. Durch Weiterverarbeitung von Kokain wird Crack und durch Reinigung Freebase produziert. Diese sind rauchbar, werden aber auch intravenös konsumiert.

Die Wirkung // Kokain ist zunächst aktivitätssteigernd und enthemmend. Nach Abklingen (ca. 1-2 Std.) tritt ein »Tief« ein, das missmutig und müde macht. Zudem hat Kokain auch eine betäubende Wirkung auf die Nervenzellen. Crack und Freebase wirken deutlich kürzer (ca. 5-10 Min.) und viel intensiver.

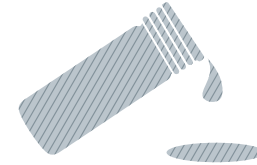
Das Risiko // Durch kurze Wirkzeiten häufiges Nachkonsumieren. Starke Gefahr der psychischen Abhängigkeit, vor allem bei Crack und Freebase.

Hohe Dosis: Depressionen, Verfolgungswahn und Halluzinationen.

Überdosis: Schlaganfall und Herzschwäche, die zum Infarkt führen kann. Auf Dauer Verletzung der Nasenseidewände.

LIQUID ECSTASY

GHB / K.O.-Tropfen



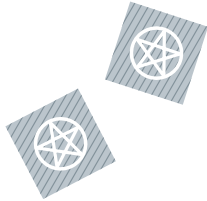
Der Stoff // GHB (Gammahydroxybutyrat) wurde ursprünglich als Narkotikum synthetisiert, heute dient er als Partydroge. GHB ist geschmack- und geruchlos und wird bevorzugt oral als Kapsel oder in Getränken eingenommen. Verwandt sind die Stoffe GBL (Gammabutyrolacton) und BD (1,4-Butandiol), die vor allem in Reinigungsmitteln industriell verarbeitet werden. Werden diese konsumiert, wandelt sie der Körper über die Leber in GHB mit der entsprechenden Wirkung um.

Die Wirkung // In niedrigen Dosierungen vergleichbar mit Alkohol. Bei höheren Dosierungen können Halluzinationen auftreten, bei Überdosierung Übelkeit, Herzrhythmusstörungen, Atemnot und komatöser Tiefschlaf.

Das Risiko // Wegen der einschläfernden Wirkung und der Unauffälligkeit in Getränken fand GHB in der Vergangenheit mehrfach Verwendung als »K.O.-Tropfen« bei Delikten. Beim Konsum von Reinigungsmitteln mit GBL oder BD können durch die weiteren verwendeten Inhaltsstoffe unerwartete Nebenwirkungen und Vergiftungen auftreten. Außerdem ist die Dosierung hierbei schwierig, da der Stoff erst im Körper umgewandelt wird.

LSD

Halluzinogen



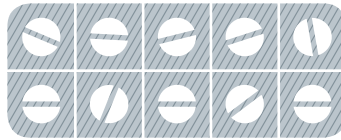
Der Stoff // LSD ist ein künstliches Produkt, das in Flüssigkeit gelöst, auf Zucker oder Löschpapier getropft und dann als »Trip« geschluckt wird. Andere Produkte sind u. a. DOM oder STP und Meskalin.

Die Wirkung // Veränderungen der Wahrnehmung, Halluzinationen, Überschätzung der eigenen Fähigkeiten. Schöne Gefühle, aber auch Angstzustände – die Wirkung ist abhängig vom inneren Zustand (= Set) und vom Umfeld (= Setting).

Das Risiko // Es kommt zu Fehleinschätzungen im Alltag, die zu erheblichen Unfällen führen können. Unter Umständen seelische Abhängigkeit und Auslösen von Psychosen (»Horror-Trips«). Gefahr »hängen zu bleiben«, d.h. ein Raucherlebnis kann nicht vollständig verarbeitet werden.

MEDIKAMENTE

Sammelbegriff
mit Missbrauchs- und Abhängigkeitsrisiko



Der Stoff // Rauschmittel werden als Arzneien gegen Schmerzen, gegen Schlaflosigkeit und Unruhe (z.B. Valium, Codein oder Ketamin als Downer), aber auch als Wachmacher und Appetitzügler verwendet. Missbrauch ist Konsum eines Medikaments ohne medizinische Indikation, in großen Mengen oder über die nötige Behandlungsdauer hinaus.

Die Wirkung // Schmerzmittel regen an und täuschen ein angenehmes Körpergefühl vor. Beruhigungsmittel wirken u.a. angstdämpfend. Weckmittel und Appetithemmer steigern Aktivität und Wohlbefinden.

Das Risiko // Längerer Gebrauch erzeugt oft weniger oder die umgekehrte Wirkung. Die Dosis wird dann oft erhöht oder Neues ausprobiert. Schleichende Vergiftung möglich. Auf Dauer starke körperliche und seelische Abhängigkeit und körperliche Schäden.

NACHTSCHATTENGEWÄCHSE

Sammelbegriff

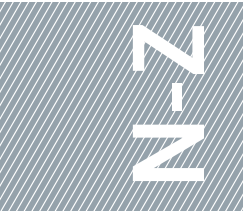


Der Stoff // Tollkirsche, Stechapfel und Engelstropfette sind die bekanntesten psychoaktiven Nachtschattengewächse. Die Pflanzenteile werden roh gegessen oder als Tee/Sud zubereitet. Seltener werden sie in getrockneter Form geraucht bzw. die pulverisierten Samen geschnupft.

Die Wirkung // Abhängig von der Pflanzengattung; Nachtschattengewächse enthalten erregende oder beruhigende Stoffe, die sich auf den Kreislauf und das vegetative Nervensystem auswirken. Nach zwei bis vier Stunden stellen sich halluzinogene Wirkungen ein; Dauer reicht von einigen Stunden bis zu mehreren Tagen.

Das Risiko // Narkoseähnlicher Schlaf, Delirien und teilweise Amnesie (Filmriss). Gefahr der Überdosierung und Vergiftungserscheinungen mit tödlichen Folgen.

NATURDROGEN



Der Stoff // Einzelne Pflanzen, wie z.B. Salvia Divinorum, Lotusblumen, Ephedrakraut, Khat oder Wild Dagga enthalten Stoffe, die psychoaktive Wirkungen hervorrufen können. Die Aufnahme der Stoffe erfolgt meist durch Kauen, Schlucken, Kochen (als Tee) oder Rauchen der Pflanzenteile.

Die Wirkung // Je nach Wirkstoff halluzinogen, aufputschend, euphorisierend oder cannabisähnlich. Die Art und Stärke der Wirkung variiert von Pflanze zu Pflanze. Der Wirkstoffgehalt von Blüten und Blättern ist oft sehr unterschiedlich.

Das Risiko // Aufgrund der unterschiedlichen Wirkstoffmengen sind Wirkungsstärke, -dauer und Nebenwirkungen schwer vorhersehbar. Eine Vergiftung durch Überdosierung ist nicht auszuschließen.

NIKOTIN



Der Stoff // Nikotin ist in der Tabakpflanze enthalten, deren Blätter geraucht werden. Man kann Tabak auch schnupfen oder kauen.

Die Wirkung // Anregung der Hirntätigkeit; Müdigkeit und Unlust verschwinden zunächst. Aber wer viel raucht, bewirkt das Gegenteil: Die Durchblutung wird beeinträchtigt, die Nerven gelähmt.

Das Risiko // Verkalkung der Blutgefäße, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, chronische Bronchitis, Kehlkopf- und Lungenkrebs.

SCHNÜFFELSTOFFE // LÖSUNGSMITTEL

Sammelbegriff



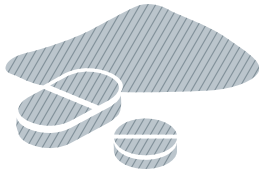
Der Stoff // Zum Schnüffeln werden chemische Lösungsmittel wie Klebstoffe, Verdünner, Farben, Lacke, Benzin u. a. verwendet.

Die Wirkung // Beim Einatmen setzt ein kurzer Rausch ein, der durch erneutes Inhalieren wiederholt werden kann. Der Körper reagiert zunächst oft mit Ekelgefühl, Erbrechen und Kopfweg. Erst danach kommt die gesteigerte optische und akustische Sinneswahrnehmung.

Das Risiko // Schwere körperliche Schäden, wie Verbrennungen und Verätzungen der Atemwege, Lähmungen, Organschäden, Entstehen seelischer Abhängigkeit. Bei hoher Dosis Bewusstlosigkeit, Atemlähmung und Tod.

SPEED // PEP

Amphetamine



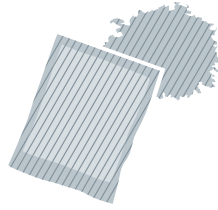
Der Stoff // Szenebezeichnung für synthetische, antriebssteigernde Drogen. Werden meist in Pulverform angeboten und geschnupft, seltener gespritzt. Weitere Produkte sind Methamphetamine (genannt Crystal, Crank oder Ice) deren Wirkungsdauer um ca. das Dreifache erhöht ist.

Die Wirkung // Unterdrücken Müdigkeit, sind aktivitätssteigernd und appetithemmend. Erhöhung des Selbstwertgefühls und der Spontaneität; Steigerung des Blutdrucks und Auslösen von Herzrasen möglich; es kommt zu Schlafstörungen. (Leicht) Depressive Zustände nach Abklingen der Wirkung.

Das Risiko // Insbesondere bei ängstlicher Grundstimmung kann der Konsum zu Angstzuständen bis hin zu psychotischem Erleben führen. Bei längerfristiger Einnahme treten Stimmungsschwankungen auf. Seelische Abhängigkeit ist möglich. Bei vorbelasteten Personen besteht die Gefahr eines Herzstillstands. Der Amphetamingehalt der angebotenen Produkte schwankt stark, so dass Überdosierungen mit der Folge von Vergiftungen mit lebensbedrohlichem Zustand (z.B. Hirnblutungen) möglich sind.

SPICE

Gewürzmischungen



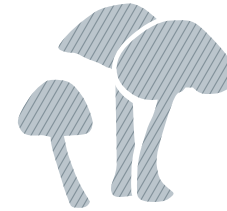
Der Stoff // Verschiedene angeblich psychoaktive Pflanzen werden in getrockneter Form tüchchenweise als »Räucherwerk« Mischungen verkauft. Konsumiert werden sie aber durch Rauchen. Art und Verhältnis der Bestandteile variieren, Bezeichnungen sind z.B. Spice Gold/Silber/Diamant oder Arctic Synergy. Der Wirkstoff, der tatsächlich den Rausch bewirkt, ist ein beigemengtes starkes synthetisches Cannabinoid, wie die Substanzen »JWH-018« oder »CP-47,497«.

Die Wirkung // Ähnlich wie Cannabis. Stärke, Dauer und Nebenwirkungen variieren je nach Anteil der jeweiligen Substanz in der Mischung.

Das Risiko // Noch nicht genau bekannt. Dosierung durch schwankende Konzentration auch zwischen Tütchen der gleichen Sorte schwierig.

ZAUBERPILZE

Psilos oder Magic Mushrooms



Der Stoff // Inhaltsstoffe sind die Halluzinogene Psilocin und Psilocybin; neben diesen halluzinogenen Eigenschaften besitzen die Pilze auch psychedelische (= die Psyche offenbarende). Der Konsum erfolgt meist in getrockneter Form. Seit 1998 fallen psilocybinhaltige Pilze unter das BtMG und sind somit eine illegale Droge.

Die Wirkung // Schwache körperliche und geistige Wirkung bis hin zu Halluzinationen, die sowohl Glücksgefühle als auch Angstzustände hervorrufen können. Es kann zu massiven Gleichgewichts- und Orientierungsstörungen kommen. Der Trip verläuft je nach Stimmung und Umgebung unterschiedlich; auch die Dosis des Psilocybins beeinflusst die Wirkung sehr stark.

Das Risiko // Seelische Abhängigkeit bzw. Auslösung einer Psychose ist möglich. Gefahr, dass verdrängte traumatische Erlebnisse wieder ins Bewusstsein gelangen, die dort nicht verarbeitet werden können; starke Angst- und Wahnvorstellungen mit akuten panischen Reaktionen können die Folge sein. Verwechslungsgefahr mit giftigen, lebensbedrohlichen Pilzen beim Selbstsammeln.

// WER HILFT WIE

Die wichtigsten Suchtberatungsstellen und Selbsthilfegruppen in Nürnberg

PRÄVENTIONSARBEIT:

+ **Stadt Nürnberg, Jugendamt – Amt für Kinder, Jugendliche und Familien, Suchtprävention**

Dietzstraße 4 // 90443 Nürnberg
 Tel.: (0911) 231-46 28 // Fax: (0911) 231-34 88
 E-Mail: praevention@stadt.nuernberg.de
www.jugendamt.nuernberg.de // www.suchtpraevention.nuernberg.de

Anlaufstelle in Fragen der Suchtprävention für Schulen und die Offene Kinder- und Jugendarbeit. Bereitstellung und Durchführung verschiedener Serviceleistungen wie Multiplikatorenfortbildungen, Projekte, Ausstellungen, Elternabende.

+ **Stadt Nürnberg, Jugendamt – Amt für Kinder, Jugendliche und Familien, Jugendmedienschutz**

Dietzstraße 4 // 90443 Nürnberg
 Tel.: (0911) 231-46 28 // Fax: (0911) 231-34 88
 E-Mail: jugendschutz@stadt.nuernberg.de
www.jugendamt.nuernberg.de // www.jugendschutz.nuernberg.de

Anlaufstelle in Fragen zu Neuen Medien (Handys, Internet, Computersucht) für Schulen und die Offene Kinder- und Jugendarbeit. Bereitstellung und Durchführung verschiedener Serviceleistungen wie Multiplikatorenfortbildungen, Projekte, Bereitstellung von Informationsmaterial.

+ **Stadt Nürnberg, Jugendamt – Amt für Kinder, Jugendliche und Familien, Stab Familienbildung – Kampagne Erziehung**

Dietzstraße 4 // 90443 Nürnberg
 Tel.: (0911) 231-46 28 // Fax: (0911) 231-34 88
 E-Mail: kampagne-erziehung@stadt.nuernberg.de
www.jugendamt.nuernberg.de // www.kampagne-erziehung.de

Anlaufstelle in Fragen der Elternarbeit für Kindertagesstätten in Nürnberg. Bereitstellung und Durchführung verschiedener Serviceleistungen wie Multiplikatorenfortbildungen, Elternabende, Materialien zur Förderung der Erziehungskompetenz. Organisation von Informationsveranstaltungen für Eltern.

BERATUNG // INFORMATION // THERAPIE:**+ Stadt Nürnberg, Jugendamt – Amt für Kinder, Jugendliche und Familien, Erziehungs- und Familienberatung**

- + Fürreuthweg 95 // 90451 Nürnberg
Tel.: (0911) 64 40 94 // Fax: (0911) 6 43 36 44
E-Mail: eb-fuerreuthweg@stadt.nuernberg.de
- + Johannisstraße 58 // 90419 Nürnberg
Tel.: (0911) 231-38 86 und 231-3887 // Fax: (0911) 231-6973
E-Mail: eb-johannisstrasse@stadt.nuernberg.de
- + Marienstraße 15 // 90402 Nürnberg
Tel.: (0911) 231-2985 und 231-3385 // Fax: (0911) 231-5879
E-Mail: eb-marienstrasse@stadt.nuernberg.de

Termine nach telefonischer Vereinbarung
www.erziehungsberatung.nuernberg.de

Die familienbezogene Suchtberatung ist ein Angebot der Erziehungsberatungsstellen. Beratung bei Gefährdung durch oder Abhängigkeit von legalen Suchtmitteln wie Alkohol, Nikotin, Medikamenten und illegalen Suchtmitteln wie Haschisch, Marihuana, auch bei Alltagssüchten wie »Computern« oder Spielsucht.

+ Suchthilfezentrum Stadtmission e.V.

Solgerstraße 21 // 90429 Nürnberg // Tel.: (0911) 27 73 90

Montag bis Donnerstag: 8.00 bis 12.00 Uhr und 13.00 bis 17.00 Uhr

Freitag: 8.00 bis 14.00 Uhr

Beratung bei Alkohol-, Medikamenten- und Drogenabhängigkeit sowie bei Essstörungen und pathologischem Glücksspiel. Psychosoziale Beratung und medizinische ambulante Rehabilitation und ambulante Weiterbehandlung (mit div. Gruppenangeboten), Therapievermittlung, Besuche in Haftanstalten. Spezielle Angebote für Frauen, Angehörigenberatung, Partner im HaLT-Projekt (Besuche von Jugendlichen in der Klinik).

Angebot: Wöchentliche Sprechstunde und monatliche Abendsprechstunde für Berufstätige, Abendtermine.

+ **Caritasverband Nürnberg, Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle für Suchtkranke**

Obstmarkt 28 // 90403 Nürnberg // Tel.: (0911) 23 54 181

Montag bis Donnerstag: 9.00 bis 12.00 Uhr und 14.00 bis 17.00 Uhr

Freitag: 9.00 bis 13.00 Uhr

Abendtermine nach Vereinbarung möglich. Schwerpunkt bei Alkohol- und Medikamentenproblemen. Paar- und Familiengespräche, Gruppengespräche, Therapievermittlung, ambulante Therapie, spezielle Angebote für Frauen, Essstörungen. Seminare für alkoholauffällige Kraftfahrer, ambulantes Gruppenprogramm zum kontrollierten Trinken.

Beratung in russischer Sprache.

+ **mudra – Drogenhilfe**

Ludwigstraße 61 // 90402 Nürnberg

Tel.: (0911) 81 50 - 150 // Fax: (0911) 81 50 - 159

E-Mail: mudra@mudra-online.de // www.mudra-online.de

+ **Kontakt- und Beratungszentrum**

Ottostraße 18 // 90402 Nürnberg

Tel.: (0911) 81 50 - 100 // Fax: (0911) 81 50 - 109

Drogenberatungstelefon (0911) 1 92 37

E-Mail: beratung@mudra-online.de

Information, Beratung, Betreuung und weitere Angebote für KonsumentInnen und Abhängige illegaler Drogen

+ **substanz-Substitutionsambulanz**

Stromerstraße 12 // 90443 Nürnberg

Tel.: (0911) 24 06 87-2 // Fax: (0911) 24 06 87-3

Substitutionsgestützte Behandlung

+ **subway**

Ludwigstraße 61 // 90402 Nürnberg

Tel.: (0911) 81 50 - 140 // Fax: (0911) 81 50 - 149

E-Mail: subway@mudra-online.de

Psychosoziale Beratung/Betreuung für Substituierte

+ **enterprise3.0**

Rothenburger Straße 33 // 90443 Nürnberg

Tel.: (0911) 81 50 - 160 // Fax: (0911) 81 50 - 169

E-Mail: enterprise3.0@mudra-online.de

Kommunikation und Unterstützung für junge TrenddrogenkonsumentInnen // Informations- und Präventionsveranstaltungen

+ **cleanEx**

Mostgasse 2 // 90402 Nürnberg

Tel.: (0911) 81 50 - 170 // Fax: (0911) 81 50 - 179

E-Mail: cleanex@mudra-online.de

Ambulante Psychotherapie/Rehabilitation und psychologische Beratung

+ **Lilith e.V., Verein zur Unterstützung von Frauen mit Drogenproblematik**

- + **FrauenBeratung**
- + **Betreutes Wohnen**
- + **ACTIV – Beschäftigungsprojekt**
- + **Liliput – Beratung für Mutter und Kind**
- + **FrauenCafé**

Bogenstraße 30 // 90459 Nürnberg
Tel.: (0911) 47 22 18 // E-Mail: info@lilith-ev.de

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag: 10.00 bis 16.00 Uhr
Termine (nach Vereinbarung) auch außerhalb der Kernöffnungszeiten möglich

Hilfen für (ehemals und aktuell) Drogen konsumierende Frauen, weibliche Angehörige und Kinder von DrogenkonsumentInnen.
Persönliche Einzelberatung, Krisenintervention, Telefonberatung, Informationsveranstaltungen, Gruppen- und Freizeitangebote, kostenlose Sachspenden (Kleidung, Spielzeug, Hausrat, Lebensmittel), 1-Eurojobangebote, Alltags- und Sozialtraining, Begleitung und Vermittlung, Offener Treff, Kinderbetreuung und Spielangebote

+ **Lilith – FrauenBeratung**

Bogenstraße 30 // 90459 Nürnberg
Tel.: (0911) 47 22 18 // Fax: (0911) 47 22 85
E-Mail: info@lilith-ev.de

Montag, Dienstag, Donnerstag und Freitag: 10.00 bis 16.00 Uhr
telefonisch erreichbar // weitere Termine nach Vereinbarung

Persönliche Einzelberatung, Telefonberatung, Gruppen, Informations- und Freizeitveranstaltungen, Krisenintervention, Vermittlung

+ **Lilith – Liliput – Beratung für Mutter und Kind**

Bogenstraße 30 // 90459 Nürnberg
Tel.: (0911) 47 22 18 // Fax: (0911) 47 22 85
E-Mail: info@lilith-ev.de

Dienstag, Donnerstag und Freitag: 13.00 bis 16.00 Uhr
KinderZeit (Spiel- und Freizeitangebot) // Beratungstermine nach Vereinbarung

Beratung zu Schwangerschaft, Geburt, Entwicklung, Versorgung, Erziehung des Kindes, Vermittlung, Informations- und Freizeitveranstaltungen, Gruppen, Ausflüge und Spielangebote

+ **dick und dünn Nürnberg e.V., Fachberatung für Frauen mit Essstörungen**

Hallerhüttenstraße 6 // 90461 Nürnberg
Tel.: (0911) 47 17 11 // Fax: (0911) 4 61 03 05
www.fen-net.de/dickundduenn

Dienstag: 15.00 bis 17.00 Uhr
Donnerstag: 10.00 bis 12.00 Uhr
telefonische Beratung // sonst Anrufbeantworter

Beratungstelefon, Beratung in Einzelgesprächen für betroffene Frauen und Angehörige, angeleitete Gruppenangebote, Beratung von MultiplikatorInnen, Vernetzung und Öffentlichkeitsarbeit

+ **AOK Gesundheits- und Sozialberatung**

Frauentorgraben 49 // 90443 Nürnberg // Tel.: (0911) 218 - 546
Suchtberatung für Versicherte der AOK

+ **Krisendienst Mittelfranken**

Hessestraße 10 // 90443 Nürnberg // Tel.: (0911) 42 48 55 - 0
E-Mail: info@krisendienst-mittelfranken.de
www.krisendienst-mittelfranken.de

Montag bis Donnerstag: 18.00 bis 24.00 Uhr
Freitag: 16.00 bis 24.00 Uhr
Wochenende und Feiertage: 10.00 bis 24.00 Uhr

Krisenhilfe in russischer Sprache

Tel: (0911) 42 48 55 - 20

Dienstag: 18.00 bis 20.00 Uhr
Donnerstag: 20.30 bis 22.30 Uhr
Samstag: 17.00 bis 19.00 Uhr

Krisenhilfe in türkischer Sprache

Tel: (0911) 42 48 55 - 60

Montag, Mittwoch, Freitag und Sonntag: 20.00 bis 22.00 Uhr

Einrichtung für Menschen in psychischen und psychosozialen Krisensituationen sowie deren Bezugspersonen. Rat und Hilfe kann telefonisch, in einem persönlichen Gespräch im Krisendienst oder per Hausbesuch in Anspruch genommen werden.

+ **Schuldnerberatung**

Institut für soziale und kulturelle Arbeit Nürnberg (ISKA)

Untere Krämersgasse 3 // 90403 Nürnberg
Tel.: (0911) 2 44 63 - 0

Montag bis Freitag: 9.00 bis 15.00 Uhr
telefonische Voranmeldung

Schuldnerberatung im Auftrag der Stadt Nürnberg, Beratung und Betreuung in Schulden- und Kreditangelegenheiten für Familien und Einzelpersonen, die sich aus eigenen Kräften nicht helfen können.

ENTZUG // ENTWÖHNUNG // THERAPIE (STATIONÄR):**+ Klinikum Nord**

Prof.-Ernst-Nathan-Straße 1 // 90419 Nürnberg
 Tel.: (0911) 3 98 24 52 // Fax: (0911) 3 98 37 59
 E-Mail: Psych_st_39i@klinikum-nuernberg.de

Entzugsstation der Psychiatrischen Klinik // Drogen, Medikamenten-
 und Alkoholentzug // Medikamentengestützter Entzug mit psychosozialer
 Betreuung

+ Klinikum am Europakanal**Klinik für Psychiatrie, Sucht, Psychotherapie und Psychosomatik**

Am Europakanal 71 // 91056 Erlangen
 (Pforte) Tel.: (09131) 7 53 - 0 // www.klinikum-am-europakanal.de

+ Alkohol- und Medikamentenentgiftung

(Station G0) Tel.: (09131) 7 53 - 25 90 // Fax: (09131) 7 53 - 27 59
 (Station G2) Tel.: (09131) 7 53 - 22 66 // Fax: (09131) 7 53 - 28 21

+ Drogenentgiftung

(Station G1) Tel.: (09131) 7 53 - 25 94 // Fax: (09131) 7 53 - 24 44

**+ Psychotherapeutische Station für Patientinnen und Patienten
mit Suchterkrankung und psychosomatischen Störungen**

(Station G3) Tel.: (09131) 7 53 - 26 02 // Fax: (09131) 7 53 - 28 21

+ dönüs-Therapieeinrichtung (mudra)

Birnthon 3b // 90475 Nürnberg
 Tel.: (0911) 81 50 - 300 // Fax: (0911) 81 50 - 309
 E-Mail: doenues@mudra-online.de // www.doenues-drogentherapie.de

Stationäre Therapie für drogenabhängige Männer türkisch-orientalischer
 Herkunft

+ fidan-Adaptions-wohngemeinschaft (mudra)

An den Rampen 29 // 90443 Nürnberg
 Tel. (0911) 81 50 - 330 // Fax: (0911) 81 50 - 339
 E-Mail: fidan@mudra-online.de

Adaptionswohngemeinschaft der dönüs-Therapieeinrichtung

**+ Raucherberatung und Tabakentwöhnung
Klinikum Nord**

Prof.-Ernst-Nathan-Straße 1 // 90419 Nürnberg
 Tel.: (0911) 3 98 - 37 69 oder (0911) 3 98 - 28 35

Informationen zum (Nicht-) Rauchen, Unterstützung beim
 Rauchstopp u.v.m. (Einzelberatungen und Kurse)

+ **Esstörungen**

Klinikum am Europakanal
Klinik für Psychiatrie, Sucht, Psychotherapie und Psychosomatik

Am Europakanal 71 // 91056 Erlangen
 (Pforte) Tel.: (09131) 753-0 // www.klinikum-am-europakanal.de
 (Station G3) Tel.: (09131) 753-26 02 // Fax: (09131) 753-28 21

Psychotherapeutische Station für Patientinnen und Patienten mit
 Suchterkrankung und psychosomatischen Störungen

+ **Esstörungen // Nicht stoffgebundene Süchte**

**Therapie bei Komorbidität bei anderen psychiatrischen
 Störungen**

Klinikum Nord
Klinik für Kinder- und Jugendpsychiatrie/Psychotherapie

Prof.-Ernst-Nathan-Straße 1 // 90419 Nürnberg
 Tel.: (0911) 3 98-28 00 // Fax: (0911) 3 98-32 61
 E-Mail: kujp@klinikum-nuernberg.de

MIGRANTINNEN BZW. MIGRANTEN UND SUCHT:

+ **mudra-Drogenhilfe**

Ottostraße 18 // 90402 Nürnberg
 Tel.: (0911) 81 50-100 // Fax: (0911) 81 50-109
 E-Mail: migration@mudra-online.de

Beratung für türkisch-, russisch- und italienischsprachige MigrantInnen.

+ **Psychosoziale Beratungs- und Behandlungsstelle für Suchtkranke
 Caritasverband**

Obstmarkt 28 // 90403 Nürnberg // Tel.: (0911) 23 54 181
 Beratung in russischer Sprache

SELBSTHILFEGRUPPEN:

+ **Kiss // Kontakt- und Informationsstelle Selbsthilfegruppen in
 Mittelfranken // Träger: Regionalzentrum für Selbsthilfegruppen
 Mittelfranken e.V.**

Frauentorgraben 69 // 90443 Nürnberg
 Tel.: (0911) 2 34 94 49 // Fax: (0911) 2 34 94 48
 E-Mail: kiss.mfr@fen-net.de // www.selbsthilfegruppen-mittelfranken.de

Sprechzeiten in der Regel:

Montag und Mittwoch: 10.00 bis 13.00 Uhr und 14.00 bis 17.00 Uhr

Donnerstag: 10.00 bis 12.30 Uhr

Abendsprechstunde: *Mittwoch*: 17.00 bis 19.00 Uhr

Persönliche Termine nach Vereinbarung

Beratung und Information über und Vermittlung an geeignete Selbsthilfegruppen in allen Bereichen sowie die Unterstützung von Gruppen Gründungen und bestehender Gruppen.

+ EKS

Erwachsene Kinder suchtkranker Eltern oder ErzieherInnen

Treffen: 1. und 3. Dienstag im Monat bei Kiss, 18.00 bis 19.30 Uhr

Anmeldung erforderlich, Kontakt über Kiss

+ NA

Narcotics Anonymous

NA Nürnberg/Fürth // Tel.: (0163) 8 71 03 17 // www.na-gebiet-sued.de

Zwei Treffen in Nürnberg:

Dr.-Gustav-Heinemann-Straße 55 // 90482 Nürnberg // Gemeindezentrum

Donnerstag: 19.00 – 21.00 Uhr

Mostgasse 2 // 90402 Nürnberg // »CLEANEX«

Samstag: 20.00 – 22.00 Uhr

+ Anonyme Alkoholiker (AA)

Fürther Straße 83 a // 90429 Nürnberg // Tel.: (0911) 26 73 47

Lödelstraße 16 // 90459 Nürnberg // Tel.: (0911) 45 45 46 und (0911) 1 92 95

Täglich 19.00 bis 21.00 Uhr

Ca. 30 Gruppen für Alkoholranke und deren Angehörige.

+ Guttempler

Pillenreuther Straße 46 // 90459 Nürnberg

Tel.: (0911) 45 79 39 und (0911) 46 51 98

E-Mail: bayern-thueringen@guttempler.de // www.guttempler-bayern.de

Beratung und Selbsthilfe bei Alkohol- und Medikamentenproblemen, Alltagsfragen, Betroffene und Angehörige. Weitere Gruppen in St. Johannis und Ziegelstein.

+ Kreuzbund

Caritasverband // Obstmarkt 28 // 90403 Nürnberg

Tel.: (0911) 3 93 94 95 // Herr Halsband // *Montag*: 19.00 Uhr

Tel.: (0911) 4 33 12 25 // Hr. Langner // *Mittwoch*: 19.00 Uhr

Treffen: Pfarrzentrum Verklärung Christi

Sperberstraße 53 (Eingang: Ajtoschstraße) // 90461 Nürnberg

Tel.: (09129) 40 21 07 // Frau Schmeckenbecher // *Donnerstag*: 19.00 Uhr

Pfarrzentrum St. Georg // Bierweg 43 // 90411 Nürnberg

Tel.: (09131) 20 88 65 // Herr Niemand // *Donnerstag*: 19.00 Uhr

+ **Blaues Kreuz in Deutschland e.V.**
Suchtkrankenhilfe

+ **Ortsverein Nürnberg - Steinbühl**
 Siemensplatz 2 // Christuskirche // 90443 Nürnberg
 Tel.: (0911) 44 19 20 // www.blaues-kreuz-nuernberg.de

Beratung: Mittwoch: 17.30 bis 19.00 Uhr

Selbsthilfegruppen für Alkoholranke und Angehörige:
 Anette-Kolb Straße 63 (Im Gebäude der FCG Langwasser)
Dienstag: 19.30 bis 21.00 Uhr
 Siemensplatz 2 // Christuskirche
Mittwoch: 19.30 bis 21.00 Uhr

+ **Ortsverein Nürnberg - Wöhrd**
 Flötnerstraße 6 // 90489 Nürnberg
 Tel.: (0911) 55 68 66 (immer erreichbar)
 E-Mail: nürnberg-wöhrd@blaues-kreuz.de

Beratung: Freitag: ab 11.00 Uhr
 telefonische Vereinbarung, auch Hausbesuche
Erstkontaktgruppe: Freitag: 17.00 bis 18.30 Uhr

Selbsthilfegruppen für Alkoholranke und Angehörige

+ **Suchthilfe »Neues Leben«**

Tel.: (0911) 83 62 25 (Erstkontakt nach telefonischer Absprache)
 E-Mail: nln@arcor.de

Einzel-, Familien- und Gruppengespräche. Vorbereitung auf stationäre LZ-Therapie. Angehörigenbetreuung, Nachsorge.

+ **Overeaters Anonymous**

E-Mail: genesungsmeeeting-nbg@gmx.de // www.hilfe-bei-essproblemen.de

+ **FGZ Frauengesundheitszentrum e.V.**

Fürther Straße 154 // 90429 Nürnberg
 Tel.: (0911) 32 82 62 // Fax: (0911) 3 26 87 09
 E-Mail: fgz@fen-net.de // www.fen-net.de/fgz

Beratung zu Essstörungen für Frauen und junge Frauen im Einzelgespräch. Informationen zu Gruppen und Einrichtungen, Therapieberatung.

WOHNPROJEKTE:

+ **mudra-explorer – Wohngemeinschaft**

An den Rampen 29 // 904443 Nürnberg
 Tel.: (0911) 81 50-190 // Fax: (0911) 81 50-199
 E-Mail: explorer.wg@mudra-online.de

Betreutes Wohnen für ehemalige drogenabhängige Frauen und Männer in einer Wohngemeinschaft

+ **mudra-explorer – Betreutes Einzelwohnen**

Mostgasse 2 // 90402 Nürnberg

Tel.: (0911) 81 50-180 // Fax: (0911) 81 50-89

E-Mail: explorer.bew@mudra-online.de

Betreutes Wohnen für ehemalige drogenabhängige Frauen auch mit Kindern, für Substituierte und für ältere Drogenabhängige

+ **Lilith – Betreutes Einzelwohnen**

Bogenstraße 30 // 90459 Nürnberg

Tel.: (0911) 47 22 18 // Fax: (0911) 47 22 85

E-Mail: info@lilith-ev.de

Beratung – Begleitung und Betreuung; Intensive Unterstützung für Frauen und Mütter; Hausbesuche, Alltags- und Sozialtraining, Vermittlung

+ **Lilith – FrauenCafé**

Bogenstraße 30 // 90459 Nürnberg

Tel.: (0911) 47 22 18 // Fax: (0911) 47 22 85

E-Mail: info@lilith-ev.de

Dienstag, Donnerstag und Freitag: 13.00 bis 16.00 Uhr

Offener Treff, Mittagstisch, Essen und Trinken, Informations- und Freizeitveranstaltungen, Hygiene (Dusche, Waschmaschine und Trockner), kostenlose Spendenabgabe (Kleidung, Hausrat, Spielzeug, Lebensmittel etc.), Beratung, Krisenintervention und Vermittlung

+ **Stadtmission Nürnberg e.V. Nachsorge für Suchtkranke**

Martin-Treu-Straße 27 // 90403 Nürnberg

Tel.: (0911) 2 05 98 30 // Fax: (0911) 2 02 92 16

E-Mail: nachsorge@stadtmission-nuernberg.de

www.nachsorge-nuernberg.de // www.stadtmission-nuernberg.de

Ambulant Betreutes Wohnen für suchtmittelabhängige Menschen – Betreute Wohngemeinschaften und Betreutes Einzelwohnen.

+ **Hängematte – Notschlafstelle und Krisenhilfe für Suchtmittelabhängige e.V.**

Imhoffstraße 28 // 90429 Nürnberg

Tel.: (0911) 2 87 65 55 // E-Mail: info@haengematte-nuernberg.de

www.haengematte-nuernberg.de

Täglich Kontaktcafé: 19.30 bis 21.15 Uhr

Sonntag: ab 15.00 Uhr geöffnet

Täglich Notschlafstelle: 21.30 bis 8.00 Uhr

Notschlafstelle und Kontaktcafé für Drogenabhängige
Getrennter Männer- und Frauenbereich

BESCHÄFTIGUNGSPROJEKTE:

+ **mudra-Arbeitsintegrationsprojekte**

E-Mail: arbeit@mudra-online.de // www.mudra-arbeitsprojekte.de

+ **Wald & Holz**

Sturmstraße 6-8 // 90478 Nürnberg

Tel.: (0911) 81 50-200 // Fax: (0911) 81 50-209

E-Mail: wald@mudra-online.de

Arbeit und Ausbildung für ehemalige Drogenabhängige und Substituierte

+ **Tagesjobs**

Sturmstraße 6-8 // 90478 Nürnberg

Tel.: (0911) 81 50-220 // Fax: (0911) 81 50-229

E-Mail: tagesjobs@mudra-online.de

Jobs für DrogenkonsumentInnen und Substituierte

+ **Office**

Sturmstraße 6-8 // 90478 Nürnberg

Tel.: (0911) 81 50-200 // Fax: (0911) 81 50-209

E-Mail: office@mudra-online.de

Arbeit und Ausbildung für ehemalige Drogenabhängige

+ **Kunst & clean-up**

Sturmstraße 6-8 // 90478 Nürnberg

Tel.: (0911) 81 50-230 // Fax: (0911) 81 50-239

E-Mail: kunst@mudra-online.de

mudra-Frauenarbeitsprojekt – Arbeitsplätze für ehemalige drogenabhängige und substituierte Frauen

+ **Garten- und Landschaftsbau**

Hans-Thoma-Straße 3 // 90431 Nürnberg

Tel.: (0911) 81 50-250 // Fax: (0911) 81 50-259

E-Mail: garten@mudra-online.de

Arbeit und Ausbildung im Bürobereich für ehemalige Drogenabhängige und Substituierte

+ **mudra-Jobbüro**

Sturmstraße 6-8 // 90478 Nürnberg

Tel.: (0911) 81 50-200 // Fax: (0911) 81 50-209

E-Mail: jobbuero@mudra-online.de

Information und Beratung zu Arbeits- und Ausbildungsmöglichkeiten, Vermittlung von Arbeitsplätzen in den mudra-Projekten

+ Lilith – ACTIV

Bogenstraße 30 // 90459 Nürnberg
 Tel.: (0911) 47 22 18 // Fax: (0911) 47 22 85
 E-Mail: info@lilith-ev.de

Beschäftigungsprojekt Hauswirtschaft, Arbeitsplätze für 1-Eurojobberinnen;
 Trainings- und Qualifizierungsmaßnahme; Bewerbungstraining, Beratung
 und Vermittlung

+ Liliths Laden

Jakobstraße 21 // 90402 Nürnberg
Verwaltung: Bogenstraße 30 // 90459 Nürnberg
 Tel.: (0911) 47 22 18 // Fax: (0911) 47 22 85
 E-Mail: info@lilith-ev.de

Beschäftigungsprojekt Secondhand Fachgeschäft DOB für 1-Eurojobberinnen;
 Trainings- und Qualifizierungsmaßnahme; Bewerbungstraining, Beratung
 und Vermittlung

AIDS-BERATUNGSSTELLEN:

+ Stadt Nürnberg, Gesundheitsamt

AIDS-Beratung

Beratungsstelle für sexuell übertragbare Erkrankungen

Burgstraße 4 // 90403 Nürnberg // Tel.: (0911) 231-27 67 und (0911) 231-25 41
 E-Mail: gh-aab@stadt.nuernberg.de
www.nuernberg.de/internet/gesundheitsamt

+ AIDS-Hilfe Nürnberg-Erlangen-Fürth e.V.

Entengasse 2 // 90402 Nürnberg
 Tel.: (0911) 23 09 03-5 // Fax: (0911) 23 09 03-45
 E-Mail: info@aidshilfe-nuernberg.de

Montag bis Freitag: 9.00 bis 16.00 Uhr
Anonyme Telefonberatung: (0911) 1 94 11
Online-Beratung: www.aidshilfe-beratung.de

Angebot:

- + Information und Beratung rund um die Themen HIV/AIDS und sexuell übertragbare Infektionen
- + Präventionsveranstaltungen zu HIV in Schulen und Jugendeinrichtungen
- + Betreutes Einzelwohnen für Menschen mit HIV und psychischen Beeinträchtigungen bzw. Suchtproblemen
- + Beschäftigungsprojekt »Estragon« für langzeitarbeitslose schwerbehinderte Menschen (mit und ohne HIV)

Detailliertere Informationen bei Bedarf auf www.aidshilfe-nuernberg.de

+ Stadtmission Nürnberg e.V.

AIDS-Beratung Mittelfranken

Rieterstraße 23 // 90419 Nürnberg
 Tel.: (0911) 3 22 50-0
 E-Mail: aids-beratung@stadtmission-nuernberg.de
www.aids-beratung-mittelfranken.de

// IMPRESSUM

Die »Präventive Kinder- und Jugendhilfe« im Jugendamt der Stadt Nürnberg ist Ansprechpartner und Motor der Präventionsarbeit. Sie koordiniert in Nürnberg die Suchtprävention, die schul- und berufsbezogene Jugendhilfe, den Kinder- und Jugendschutz sowie den Jugendmedienschutz. Die Angebote (Beratung, Information, Entwicklung von Materialien und Medien, Fortbildungen und Schulungen, Fachveranstaltungen, Unterstützung bei der Durchführung von Projekten, Aktionen, Auskünfte zum Kinder- und Jugendschutz und Jugendmedienschutz) richten sich an Kinder, Jugendliche und deren Eltern, an Kindertageseinrichtungen, Familienzentren, Schulen, Einrichtungen der Kinder- und Jugendarbeit, Jugendhilfeträger, Polizei, Arbeitsamt, Vereine, Verbände, Organisationen sowie an Gewerbetreibende und Veranstalter.

Ein neues Projekt in Nürnberg ist »HaLT – Hart am Limit«. Minderjährige, die mit Alkoholvergiftung in die Nürnberger Kliniken oder die Cnopf'sche Kinderklinik eingeliefert werden, sowie deren Eltern erhalten noch am Krankenhausbett pädagogische Hilfestellung.

HERAUSGEBER: Stadt Nürnberg
Amt für Kinder, Jugendliche und Familien –
Jugendamt // Präventive Kinder- und Jugend-
hilfe, Suchtprävention

Dietzstraße 4 // 90443 Nürnberg

E-Mail: praevention@stadt.nuernberg.de

Internet: www.jugendamt.nuernberg.de

TEXT: Renate Rumrich,
Timo Rabe, Gabriele Högerl
www.suchtpraevention.nuernberg.de

GRAFIK: www.jacquelineweser.de

DRUCK: Bollmann Druck

1. Auflage: 10.000

© 05/2009



NOTFALL/RETTUNGSDIENST:

 19 222

EURONOTRUF:

 112