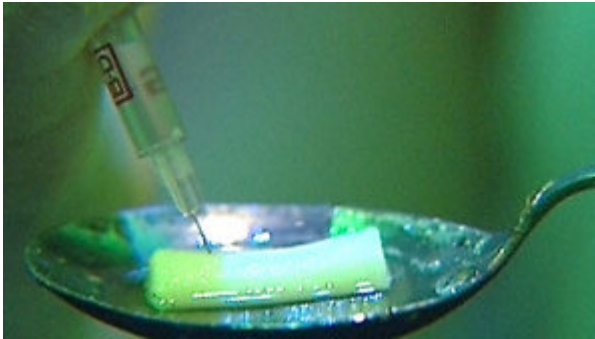


## Hilfe - Wie erkenne ich, ob jemand Drogen nimmt?



Es gibt viele Indizien, die auf Drogenkonsum hinweisen – körperliche Anzeichen oder Änderungen im Verhalten. Welt der Wunder zeigt, woran Sie erkennen, ob jemand Cannabis, LSD, Speed, Crystal, Heroin, Kokain, Ecstasy oder Alkohol zu sich nimmt

## Drogenkonsum - Wie erkenne ich, ob jemand Drogen nimmt?

Es gibt viele Indizien, die auf den Missbrauch von Drogen schliessen lassen. Auf dieser Seite finden sie zunächst Merkmale, die generell für alle Konsumenten gelten. Auf den folgenden Seiten informieren wir Sie dann über die spezifischen Auswirkungen verschiedener Drogen: Cannabis, LSD, Speed, Crystal, Heroin, Kokain, Ecstasy und Alkohol.

### Allgemeine Indizien für Drogenkonsum

Zu den allgemeinen Hinweisen, die auf Drogenmissbrauch hindeuten, zählen herumliegende Utensilien, die zum Konsumieren des jeweiligen Stoffs benötigt werden. Dazu gehören Bongs, Pfeifen, Papers, kleine medizinische Fläschchen (Nasentropfen, Augentropfen, Hustensaft), Gasbrenner, Alufolie, Rasierklingen, Spiegel, Strohhalm, Spritzen und Löffel.

### Körperliche Merkmale

Mangelnde Körperhygiene kann ebenfalls ein Hinweis sein. Der Betroffene duscht nicht mehr, putzt sich die Zähne nicht mehr und kümmert sich nicht um Haare oder Kleidung. Ausserdem können Verbrennungen an Lippen und Fingern auf das Rauchen einer Glas- oder Metallpfeife hindeuten. Viele Drogen führen zu einem kontinuierlichen Gewichtsverlust und meist zu geweiteten (im Falle von Heroin beispielsweise aber auch zu verengten) Pupillen. Drogenkonsumenten schlafen eher am Tag und leben ihre Rauschphasen bei Nacht aus.

### Das Verhalten im Alltag

Drogen wirken sich stark auf das Verhalten im Alltag aus. Das Spektrum reicht von Hyperaktivität, unangemessenem Lachen und Verhalten, Aggressivität, Müdigkeit bis hin zu Depressionen oder ungehemmtem Redefluss. Betroffene Personen wechseln zu Beginn der Sucht häufig den Freundeskreis. Um ihr verändertes Verhalten vor der

Öffentlichkeit zu verstecken, verstricken sich Drogenkonsumenten oft in Lügen, Ausreden und Widersprüche. Sie vermeiden aufgrund der veränderten Pupillengrösse häufig den Augenkontakt. Auch verschliessen sie ihre Türen und halten Telefonate möglichst geheim.

## **Finanzierung von Drogen**

Jugendliche Drogenkonsumenten sind in der Schule und bei den Hausaufgaben oft unkonzentriert. Ihre Schulleistungen verschlechtern sich konstant und ihre Abwesenheit nimmt stetig zu. Oftmals klauen sie Haushaltsgeld und stehlen oder verkaufen vorhandene Wertgegenstände, um ihre Drogen zu finanzieren.

## **Drogentests**

Als Drogentest eignet sich beispielsweise der Wischtest „Drugwipe II“. Er identifiziert Cannabis, Opiate, Kokain und Amphetamine / Ecstasy. Bei Kokain kann ein Haartest – je nach Haarlänge – auch noch lange Zeit nach dem Konsum erfolgreich sein. Ebenfalls lässt sich durch Urin- und Bluttests die Drogeneinnahme nachweisen. Alle diese Tests sind im Handel erhältlich.

## **Welche Erfahrungen haben Sie mit Drogenkonsumenten oder Süchtigen? Diskutieren Sie mit in unserem Forum.**

In dem Buch **Der Heroin Schuster** erhalten Sie interessante Einblicke in das Leben eines Drogenabhängigen.

## **Drogenkonsum - Alkohol & Cannabis**

Wenn jemand stark alkoholgefährdet ist, entsteht bei ihm nach nur einem Schluck Alkohol das nahezu unwiderstehliche Bedürfnis, mehr zu trinken. Es endet erst, wenn die Person unfähig ist, noch mehr Alkohol zu sich zu nehmen. Sie verliert die Kontrolle während des Trinkens. Dies bedeutet nicht, dass der oder die Betroffene immer trinken muss – aber wenn er oder sie einmal damit begonnen hat, ist Aufhören unmöglich. Mehrtägige Pausen können eingelegt werden, doch fällt der Trinker immer wieder in dieses Muster zurück.

## **Isolation von der Umwelt**

Häufig erfindet die betroffene Person Ausreden dafür, warum sie sich betrinkt. Obwohl die Selbstachtung meistens sinkt, tritt der Trinker in der Öffentlichkeit mit grosser Selbstsicherheit auf, um dies zu kompensieren. Er reagiert oftmals aggressiv und isoliert sich von seiner Umwelt. Um nicht negativ aufzufallen, stellen alkoholgefährdete Menschen für sich oft Regeln auf, ab welcher Tageszeit und an welchen Orten sie trinken.

## **Mangelnde Hygiene und Appetitlosigkeit**

Potentielle Alkoholiker meiden gerne Tätigkeiten, die sie am Trinken hindern könnten und fühlen sich meist als Opfer. Das Umfeld wird oftmals für die eigenen Probleme zur Verantwortung gezogen. Da Alkohol zu Appetitlosigkeit führt, wird häufig die Ernährung vernachlässigt und lediglich auf ausreichende Alkoholvorräte Wert gelegt. Angehender

Alkoholismus zeigt sich auch in Form von schlechter Körperpflege und regelmässiger morgendlicher Übelkeit. Während am Anfang des dauerhaften Alkoholkonsums die sexuelle Aktivität zugenommen hat, führt dieser im Laufe der Zeit bis zur Impotenz. Beginnt der Betroffene bereits am Morgen regelmässig zu trinken, kann man definitiv von Alkoholismus sprechen.

### **Alkoholismus bei Jugendlichen**

Jugendliche, die noch im Elternhaus wohnen, stehlen oftmals Schnaps oder anderen Alkohol bei den Eltern und füllen, um dies zu verbergen, die Flaschen wieder mit Wasser auf. Zu erkennen ist ihr Alkoholkonsum auch an geweiteten Pupillen, glasigen Augen und roten Backen. Da es sich bei Alkohol um eine weit verbreitete Jugenddroge handelt, ist die Grenze zwischen gelegentlichem und regelmässigem Konsum schwer zu ziehen. Wenn jedoch festzustellen ist, dass zwischen dem Trinken nur noch kurze Unterbrechungen liegen, nach dem ersten Schluck dauerhaft bis zum Einschlafen konsumiert wird oder bereits am Morgen Alkohol getrunken wird, dann muss man von Alkoholismus ausgehen.

### **Cannabis**

Cannabis ist eine pflanzliche Droge und wird oft auch als Hasch, Gras, Shit oder Pott bezeichnet. Die Einnahme dieses Rauschmittels hat häufig zur Folge, dass Haare und Kleidung süsslich riechen. Viele Konsumenten versuchen, diesen Geruch mit Aftershave, Kaugummi oder Pfefferminz zu überdecken. Ausserdem haben Cannabis-Raucher oft gerötete Augen. Ihr Mund ist meist ausgetrocknet, weshalb sie sich häufig die Lippen lecken.

### **Verstärktes Hungergefühl**

Cannabis führt bei vielen Konsumenten zu Fress-Attacken, da es die als Hypothalamus bezeichnete Hirnregion beeinflusst. Dort befindet sich das Kontrollzentrum für das menschliche Hungergefühl. Dieses wird gesteigert, folglich schmeckt auch die Nahrung besser und wird mit grösserem Genuss verzehrt.

### **Hinweise im Handschuhfach**

Weitere Indizien für den dauerhaften Konsum von Cannabis sind von Zeit zu Zeit verbrannte Finger. Da Cannabiskonsumenten sich meist für fahrtüchtig halten und die Droge gerne in Gruppen und auf Partys einnehmen, lassen sich auch oft Hinweise im Auto finden. Utensilien wie beispielsweise Longpapers oder kleinere Haschpfeifen befinden sich bei vielen Cannabis-Rauchern griffbereit im Handschuhfach. Übrigens: Mit ihrer Fahrtüchtigkeit ist es nicht so weit her – sie haben oft kleine Unfälle und erhalten nicht selten Strafzettel.

### **Körperliche Merkmale**

Kiffer haben häufig eine gerötete Haut, glasige rote Augen, leiden unter Gleichgewichtsproblemen und sind oft passiv und müde. Weitere Merkmale sind Konzentrationsstörungen, Verlust des Zeitgefühls und Kurzzeitgedächtnisses. Auch sind die Pupillen oft geweitet.

## **Drogenkonsum - Speed & Crystal**

Speed, auch Pep genannt, ist ein Amphetamin und wirkt ähnlich wie ein Aufputzmittel. Es stimuliert das zentrale Nervensystem. Speed erhöht die Leistungsfähigkeit und die Körpertemperatur, während Schmerzempfinden, Schlafbedürfnis und Hungergefühl stark reduziert sind. Selbstvertrauen und Aufmerksamkeit sind höher als normal. Oft wird der Rededrang enorm gesteigert.

### **Hyperaktiv und schlaflos**

Die Pupille ist nach dem Genuss von Speed erweitert, allerdings weniger stark als nach dem Konsum von Ecstasy. Puls, Blutdruck und Körpertemperatur sind erhöht. Aufgrund der Hyperaktivität kann es schnell zu Muskelkrämpfen kommen. Appetitlosigkeit und Kopfschmerzen sind ebenfalls häufige Nebenerscheinungen. Der Speed-Konsument ist oftmals nervös und unruhig, Schlafstörungen sind die Regel. Wenn die Wirkung nachlässt, ist er oft erschöpft und unkonzentriert. Auf Dauer kommt es meist zu einem stetigen Gewichtsverlust, Magenschmerzen und Hautentzündungen.

### **Crystal / Meth / Yaba**

Crystal zählt zu den Methamphetaminen. Deshalb wird es auch einfach kurz „Meth“ genannt, unter der Bezeichnung „Yaba“ ist es besonders in Thailand als Aufputzmittel weit verbreitet. Die Droge wirkt ähnlich wie Speed, ihre Wirkstoffe sind aber um ein Vielfaches höher dosiert. Während Speed bereits nach zwei bis sechs Stunden an Wirkung verliert, kann das bei Crystal im Extremfall erst nach 70 (!) Stunden der Fall sein. Entsprechend sind auch die Nebenwirkungen ähnlich, allerdings sind diese bei dem Methamphetamin noch wesentlich ausgeprägter. Zudem kann es bei hohen Dosen zu akustischen und visuellen Halluzinationen, paranoiden Wahnvorstellungen und im Extremfall zu Psychosen kommen. Auch sind die Hautentzündungen bei Crystal wesentlich stärker und führen vor allem an den Unterarmen zu grösseren Eiterpickeln, die der Konsument oft aufkratzt. Und schliesslich verfaulen die Zähne nach längerem Konsum.

### **Herstellung aus Hustensaft**

Crystal kann unter Umständen selbst gemischt werden. Hinweise darauf sind der Geruch von Chemikalien und herumliegende Hustensaft-Flaschen. Denn dieses Erkältungsmittel wird zur Herstellung der Droge benötigt.

## **Drogenkonsum - Ecstasy & Kokain**

Ecstasy ist besonders seit den 90er Jahren eine beliebte Partydroge. Der Konsument wird dadurch ausgelassener und kontaktfreudiger. Gleichzeitig erhöhen sich Blutdruck, Puls und die Körpertemperatur. Die Pupillen sind extrem geweitet und lichtempfindlich, weshalb die Konsumenten während der Party oder am Morgen danach oftmals Sonnenbrillen tragen. Weitere Nebenwirkungen sind ein trockener Mund und eine starke Verkrampfung der Kiefermuskulatur, während Schmerz, Hunger und Erschöpfung in der Regel nicht mehr wahrgenommen werden.

## **Der Tag danach**

Am Tag nach der Einnahme von Ecstasy sind die Menschen oft müde, unmotiviert und unkonzentriert. Sie haben Schlafstörungen, sind manchmal depressiv oder haben Stimmungsschwankungen und können kaum etwas essen. Deshalb kann man über einen längeren Zeitraum meist einen langsamen, konstanten Gewichtsverlust bemerken.

## **Leben fürs Wochenende**

Hat sich der Konsument erst einmal an den Genuss von Ecstasy gewöhnt, wechselt er oft schlagartig seinen Freundeskreis. Er ist auf das Wochenende geradezu fixiert und unter der Woche vom Alltag gelangweilt. Gerade montags und dienstags ist er oft unfähig, regelmässig und pünktlich zur Arbeit oder in die Schule zu gehen. Am Wochenende hingegen ist der Ecstasy-Konsument oft hyperaktiv und sehr gesprächig, in manchen Fällen aber auch wie in Trance.

## **Kokain**

Kokain oder Koks führt zu einer erhöhten Herzfrequenz, erhöhtem Blutdruck und erweiterten Pupillen. Da sich Kokain in den Haaren ablagert, ist es sehr lange nachweisbar. Die Länge der Haare in Zentimetern entspricht in etwa der Anzahl der Monate, innerhalb von denen die Droge noch nachzuweisen ist.

## **Enormes Ego**

Ähnlich wie Amphetamine unterdrückt Kokain die Müdigkeit und verringert das Schlafbedürfnis, ist jedoch nicht oder nur bedingt mit Hyperaktivität verbunden. Dennoch fühlen sich die Konsumenten wach und wirken äusserst konzentriert. Auch das Hungergefühl und das Schmerzempfinden sind reduziert. Das sexuelle Verlangen ist während des Rauschs oft erhöht. Die eigene Leistungsfähigkeit wird nach dem Koksen oftmals überschätzt. Generell ist der Kokser sehr euphorisch und kann sich für nahezu alles im Übermass begeistern. Kokain ist auch als eine Ego-steigernde Droge bekannt.

## **Visuelle und motorische Störungen**

Bei dauerhaftem Konsum wirkt der Körper oft ausgezehrt. Mangelerscheinungen aufgrund des verminderten Schlafs und der schlechten, unzureichenden Ernährung sind die Regel. Bereits der anfängliche Konsum von Kokain führt zu Beeinträchtigungen des Tastsinns. Später treten auch visuelle und motorische Störungen auf. Mit der Zeit kommt es, im Gegensatz zur ersten Zeit der Einnahme, unter Umständen zu sexuellem Desinteresse. In manchen Fällen kann der Kokser sogar impotent werden.

## **Nasenbluten**

Nach längerer Zeit verändert sich der Charakter des Koksers grundlegend. Er wird unberechenbar, überheblich und leidet an enormen Stimmungsschwankungen. Dauerhaft können sich Verfolgungsängste entwickeln. Kokser haben oft eine laufende oder blutende Nase, da das Kokain die Nasenscheidewand zerfrisst. Deshalb benutzen sie überdurchschnittlich oft Nasentropfen oder Nasensprays.

## **Drogenkonsum - LSD & Heroin**

Die veränderten Verhaltensweisen beim Konsum von LSD lassen sich kaum auf einen Nenner bringen, da die Droge bei jedem Menschen andere Rauscherfahrungen hervorruft. Die Reizüberflutung, die auf die Einnahme folgt, wirkt sich je nach Umgebung und Person völlig unterschiedlich aus. Generell wird beim Konsum von LSD die Wahrnehmung verändert und verstärkt, die Vielzahl der Sinneseindrücke wesentlich erhöht. Die Folge sind optische Täuschungen und Verzerrungen sowie Synästhesie – das heisst, die Sinneswahrnehmungen vermischen sich, so dass man beispielsweise Farben schmecken oder Töne sehen kann.

### **Paradoxes Verhalten**

Ein LSD-Konsument kann glücklich und traurig zugleich sein und verhält sich - je nachdem, welche Sinneseindrücke er gerade erfährt - innerhalb kürzester Zeit oft ganz gegensätzlich. Gleichzeitig wirkt sich LSD auf die Sprache aus, da der Konsument nicht in Worte fassen kann, was seine Sinne gerade wahrnehmen. Auch verschiebt sich oft der Sinn der Worte, was seine Ausdrucksfähigkeit nochmals einschränkt. Manchmal führt die Einnahme von LSD auch zu Angstzuständen.

### **Appetit- und schlaflos**

In körperlicher Hinsicht stellt man bei LSD-Konsumenten häufig geweitete Pupillen, einen erhöhten Blutdruck sowie eine erhöhte Körpertemperatur fest. Manchmal kommt es auch zu Appetitverlust und zu Schlaflosigkeit. Diese Merkmale können jedoch auch für andere Drogen gelten. Deshalb ist es wichtig, die körperlichen Symptome zusammen mit den Verhaltensweisen des Betroffenen zu betrachten. Nur so lässt sich feststellen, ob tatsächlich die Droge LSD eingenommen wird.

## **Heroin**

Heroin, auch „H“ genannt, wirkt im Gegensatz zu den meisten anderen Drogen nicht aufputschend, sondern beruhigend. Die Pupillen sind nach dem Konsum auch in der Dunkelheit sehr klein, Puls und Blutdruck ungewöhnlich niedrig. Der Fixer erlebt während des Rausches einen Zustand der Glückseligkeit. Er wirkt euphorisch, ausgeglichen und angstfrei. Negative Empfindungen und Schmerzen spielen kaum noch eine Rolle. Der Fixer scheint frei von Konflikten jeder Art. Ausserdem fördert Heroin das Schlafbedürfnis und verlangsamt die Körperbewegungen bis hin zu Gleichgewichtsstörungen. Die Augen des Fixers sind oft nur halb geöffnet und er spricht undeutlich. Zudem leckt er sich häufig die Lippen, da sein Mund ständig ausgetrocknet ist.

### **„Ups“ und „Downs“**

Fixer durchleben während des Rausches oft viele „Ups“ und „Downs“, die schnell aufeinander folgen können. Somit sind sie abwechselnd euphorisch oder ihnen ist alles gleichgültig. Verunreinigungen im Heroin führen ausserdem oftmals zum so genannten „Shake“: Die Heroinkonsumenten müssen sich während des Rausches häufig erbrechen,

was allerdings als äusserst befreiend und wohltuend wahrgenommen wird. Ausserdem kommt es zu Schüttelfrost, Krampfanfällen, Fieber und einem starken Juckreiz der Haut.

### **Einstiche an Armen und Beinen**

Weitere Hinweise auf Heroinkonsum sind Einstiche an Armen und Beinen, da die Droge meist gespritzt wird. Aus diesem Grund tragen Fixer selbst im Sommer oftmals langärmelige Oberteile. Auch versteckte Löffel und Spritzen sind ein Hinweis auf Heroinmissbrauch.

## **Drogenkonsum - Beratungsstellen in der Schweiz**

### **Konsumiert mein Kind Alkohol oder andere Drogen?**

Wie findet man heraus, ob ein Kind Alkohol oder andere Drogen konsumiert? Wie soll man reagieren? Soll man nach Hinweisen suchen, Urintests machen? Was sind Anzeichen dafür, dass konsumiert wird?

Es gibt keinen eindeutigen Hinweis auf einen Konsum. Alle möglichen Anzeichen können auch andere Ursachen haben. Und die Anzeichen unterscheiden sich auch je nach Konsumform. Man muss unterscheiden zwischen punktuellm Konsum (aus Neugier), Freizeitkonsum (gemeinsam mit Freunden, zum Feiern) und häufigerem Konsum. Starke Gefühlsschwankungen, Veränderungen im Freundeskreis und im Freizeitverhalten oder eine Verschlechterung der schulischen Leistungen können Anzeichen für einen Drogenkonsum sein, sie können aber auch mit Pubertät, Liebeskummer, Übermüdung oder anderen vorübergehenden Schwierigkeiten im Zusammenhang stehen. Auf jeden Fall soll man den Anzeichen auf den Grund gehen.

Im offenen Gespräch zeigt sich am klarsten, was los ist. „Detektivische“ Nachforschungen sollten vermieden werden. Sie führen nur zu Verdächtigungen, Versteckspielen und Lügen. Wenn Ihr Kind Drogen konsumiert, wird es wahrscheinlich von sich aus mit Ihnen darüber sprechen, wenn es fühlt, dass Sie offen für einen Dialog sind und die Situation nicht dramatisieren. Es ist wichtig, Panik zu vermeiden, nicht zu beschuldigen oder zu drohen. Dafür sollten Sie sich informieren und die Situation gesamtheitlich einzuschätzen versuchen, eventuell mit Hilfe von Fachpersonen. Wenn Ihr Kind sich nicht zu einem Gespräch mit Fachpersonen bereit erklären kann, können Sie als Eltern auch selbst eine Beratung in Anspruch nehmen. Fachpersonen von Jugendberatungsstellen oder Drogenberatungsstellen sind auch für Angehörige da.

- Elterninfo Cannabis Tel. 0800 104 104
- Adressen von Jugendberatungsstellen sind zu finden im Telefonbuch
- Adressen von Drogenberatungsstellen sind zu finden im Telefonbuch unter [www.infoset.ch](http://www.infoset.ch) oder unter [www.drogindex.ch](http://www.drogindex.ch)

## Wie kann ich feststellen, ob meine Tochter kifft?

☞ **Wie kann ich feststellen, ob meine Tochter (15) Cannabis raucht? Kann man das an einer Charakteränderung feststellen? An roten Augen? An einem charakteristischen Geruch? Gibt es Tests? Zum Voraus Danke für Ihre Antwort!**

☞ Guten Tag

Darf ich eine Gegenfrage stellen? Ist es nicht möglich, Ihre Tochter direkt danach zu fragen? Die beste Art, einen Drogenkonsum anzusprechen ist der Dialog. Sie können ihr die Frage direkt stellen oder aber das Thema Cannabis genereller ansprechen, d.h. z.B. darüber sprechen, was Sie von dieser Substanz wissen, was Sie davon halten etc. So wird Ihre Tochter darüber sprechen können, was sie weiss und denkt. Auf dieser Grundlage kann ein Gespräch entstehen.

Als Eltern macht man sich häufig Sorgen um heranwachsende Kinder. Sie verändern ihre Einstellung, haben Geheimnisse und als Eltern hat man Angst vor den Gefahren, die in dieser Lebensphase auftauchen können – v.a. in Zusammenhang mit Cannabis, Tabak oder Alkohol. Deswegen ist es wichtig, das Thema unbelastet anzugehen, ohne Verdächtigungen oder Befürchtungen und nicht nach Anzeichen zu suchen, die auf einen Konsum hinweisen können. Es gibt tatsächlich solche Anzeichen wie etwa rote Augen, aber diese können auch andere Ursachen haben, rote Augen können z.B. ein Zeichen dafür sein, dass jemand geweint hat oder etwas im Auge hat... Die Veränderungen des Verhaltens bei Jugendlichen haben in der Regel in erster Linie mit der Adoleszenz zu tun und weniger mit dem Konsum von Cannabis.

Wenn Sie Zweifel haben, sollten Sie aber sicher mit Ihrer Tochter auch das Thema Cannabis ansprechen. Sprechen Sie über Beobachtungen, die Sie machen, und über die Sorgen, die Sie haben – und fragen Sie Ihre Tochter danach, wie sie die Situation sieht. So können Sie am besten herausfinden, was vor sich geht – allgemein und hinsichtlich Cannabis. Dann wird auch deutlicher, wie Sie auf diese Situation reagieren können. Bitte beachten Sie dazu unseren Leitfaden für Eltern: [Cannabis, mit Jugendlichen darüber sprechen](#).

Wir hoffen, Ihnen mit diesen Hinweisen weiterhelfen zu können. Bitte melden Sie sich jederzeit wieder, wenn Sie weitere Fragen haben!

## Mein Sohn konsumiert Amphetamine

☞ **Wie kann ich meinem Sohn, der Amphetamine konsumiert, helfen? Wie kann ich mit ihm darüber sprechen?**

☞ Guten Tag

Zuallererst ist es wichtig, ruhig zu bleiben – oder wieder ruhig zu werden – nicht in Panik zu geraten und nicht zu verurteilen. Wichtig ist das Gespräch: So können Sie Ihrem Sohn zeigen, dass Sie ihn gern haben und dass es Ihnen wichtig ist, dass es ihm gut geht. Die Gespräche sollten sich nicht zentral um die Amphetamine drehen, sondern vor allem das ansprechen, was für Ihren Sohn wichtig ist in seinem Leben. Das schafft eine Vertrauensbasis und erleichtert es Ihrem Sohn, dann auch über seinen Konsum zu sprechen und von den Problemen, die er deswegen hat. Eine solch offene Haltung bedeutet nicht, dass man ihn einfach weitermachen lässt: Es ist auch wichtig, mit ihm über die Risiken zu sprechen, denen er sich aussetzt und es ist auch wichtig, Grenzen zu setzen: Setzen Sie Regeln fest, wie z.B., dass Zuhause nicht konsumiert werden darf. Auch mit Geldzahlungen muss man vorsichtig sein, weil man riskiert, damit den Konsum zu unterstützen.

Um Ihrem Sohn so gut wie möglich zu helfen, ist es auch wichtig, dass Sie für sich selbst Unterstützung finden: Mit welchen Vertrauenspersonen können Sie sich austauschen und über Ihre Sorgen sprechen? Auch Kontakte mit Fachpersonen von Drogenberatungsstellen sind hilfreich. Diese Fachpersonen sind nicht nur für Betroffene, sondern auch für deren Angehörige da. Adressen finden Sie im Telefonbuch oder im Internet unter [www.drogindex.ch](http://www.drogindex.ch). Sie können auch hier anrufen, wir suchen Ihnen gerne solche Adressen raus (021 321 29 11). Wir hoffen, Ihnen mit diesen Informationen weiterhelfen zu können. Bitte melden Sie sich jederzeit wieder, wenn Sie weitere Fragen haben.

Falls Sie weitere Fragen zu Drogenmissbrauch haben, finden Sie unter folgenden Links weitere Informationen und Beratungsstellen:

**Drogenberatungsstellen in Schweiz:**

<http://www.directories.ch/gelbseiten/Drogenberatungsstelle>

<http://www.chanvre-info.ch/info/de/Behandlungsprogramm-fur-Menschen.html>

[http://www.gibb.ch/file/Beratungsstellen\\_in\\_Bern\\_1.pdf](http://www.gibb.ch/file/Beratungsstellen_in_Bern_1.pdf)

**Welche Erfahrungen haben Sie mit Drogenkonsumenten oder Süchtigen?  
Diskutieren Sie mit in unserem Forum.**

**Klicken Sie auf das Unternehmen Ihrer Wahl und Sie erhalten weitere Informationen:**

Name ▲▼	Ort ▲▼	Infotext							
<a href="#">Berner Gesundheit</a>	Bern	Prävention, Beratung, Sexualpädagogik, Tabak	HHH						
<a href="#">Berner Gesundheit</a>	Biel/Bienne	Prävention, Beratung, Sexualpädagogik, Tabak	HHH						