



Deutscher Caritasverband
Landesverband Bayern e. V.

Deutscher Caritasverband e. V.
Hauptvertretung München

A
R
B
E
I
T
S
H
I
L
F
E

CRYSTAL METH

„ARBEITSHILFE FÜR
SUCHTBERATUNGSSTELLEN“

Die vorliegende Zusammenstellung wurde in einer Arbeitsgruppe beim Landes-Caritasverband Bayern mit folgenden TeilnehmerInnen erarbeitet:

- Dr. Braun Max, Fachklinik Alpenland in Bad Aibling
- Christiani Thomas, Fachambulanz für Suchterkrankungen in Dachau
- Dr. Drenckberg Mignon, Fachreferentin DiCV München und Freising
- Frisch Sven, Fachambulanz für junge Suchtkranke in München
- Grimm Dirk, Projekt mindzone
- Guth Martin, Fachreferent DiCV Eichstätt, Suchtambulanz Ingolstadt
- Habermann Barbara, Fachreferentin DiCV Augsburg
- Krieg Julius, Fachreferent DiCV Passau, Suchtambulanz Passau
- Nüsslein Elisabeth, Fachreferentin DiCV Bamberg
- Rainer-Münch Hilde, Landes-Caritasverband Bayern
- Schmittner Karin, Fachambulanz für Suchtberatung in Schwandorf

München, Juni 2015

**Landes-Caritasverband Bayern
Lessingstr. 1
80336 München
www.caritas-bayern.de**

Ansprechpartnerin: Hilde Rainer-Münch

Gliederung:

- **Einführung**
 - **Substanzinformationen**
 - **Aspekte zu Konsumenten**
 - **Rechtliche Aspekte**
 - **Betreuung und Beratung in der Fachambulanz**
 - **Beratung von Angehörigen**
 - **Aspekte zur Selbsthilfe**
 - **Aspekte zur Prävention**
 - **Zusammenarbeit mit Sicherheitskräften und Polizei**
 - **Schnittstelle zu Kooperationspartnern**
-
- **Literatur**
 - **Links**
 - **Anhänge**
 - Notfallmaßnahmen
 - Minimalregeln zur Risikovermeidung

Einführung

Die vorliegende Arbeitshilfe richtet sich an Mitarbeitende der Suchtberatungsstellen und soll grundsätzliche Informationen zur Thematik Konsum von Crystal Meth vermitteln. Einerseits soll Unterstützung angeboten werden für diejenigen, die bereits entsprechende Klienten betreuen und die Suchtarbeit in den Beratungsstellen zielgruppenorientiert ausrichten. Andererseits sollen diejenigen angesprochen werden, die noch wenig Zugang zur entsprechenden Klientengruppe haben und Konzepte dafür entwickeln wollen.

Die Beratungsstellen stehen vor Herausforderungen: Immer neue psychoaktive Substanzen und Konsummuster treten auf, insbesondere Drogen in neuem Design wie z.B. Methamphetamin, genannt „Crystal“ bzw. „Crystal Meth“. Im Rahmen der Suchtversorgung bei Crystal-Konsum können die Beratungsstellen bei vielen Aspekten auf ein bekanntes Setting zurückgreifen - bei anderen treffen sie auf Unbekanntes. Ganz bewusst ist hier eine substanzbezogene Arbeitshilfe zusammengestellt worden.

Noch ist der Konsum von Crystal in Europa scheinbar auf wenige Regionen beschränkt. In Deutschland ist dies lt. Marlene Mortler, Drogenbeauftragte der Bundesregierung¹, die Grenzregion zu Tschechien. Die Erfahrungen aus den Beratungsstellen zeigen durchaus eine zunehmende Verbreitung in mehreren Regionen Bayerns.

Da im Rahmen des deutschen Kerndatensatzes Crystal Meth nicht gesondert erfasst wird, fehlen noch genauere Angaben zu dessen Konsum. Die zu beobachtende Erhöhung der statistischen Werte bei Stimulanzien weist aber vermutlich auf einen regional gestiegenen Crystal-Konsum hin.

Insbesondere das Wirkungsspektrum und die Wirkungserwartungen, die im Folgenden skizziert sind, passen zu den Phänomenen der aktuellen Leistungsgesellschaft. Das erklärt auch, warum trotz der größtenteils bekannten Risiken, Crystal Meth in unterschiedlichen Bevölkerungsgruppen konsumiert wird. Es ist dabei von einer heterogenen Konsumentengruppe auszugehen. Crystal Meth spielt in verschiedenen Alters- und Gesellschaftsgruppen eine Rolle und lässt sich selbst im Kontext von Familie, Arbeit und Studium antreffen. Die Beratungsstellen treffen daher nicht nur auf neue Suchtmittel sondern auch auf potentiell „neue“ Klienten.

Welche Besonderheiten zeigen Crystal-Konsumenten? Wie können diese Konsumenten von den Beratungsstellen erreicht werden? Wie müssen sie in der Beratungsstelle betreut werden und wo sind konzeptionelle und strukturelle Veränderungen im Beratungsalltag notwendig? Die folgende Aufstellung soll u.a. dazu Aussagen treffen und Unterstützung bieten.

Substanzinformationen²

Szenenamen

Die Substanz Methamphetamin wird als Crystal, Crystal-Speed, Crystal-Meth oder als Meth bezeichnet. Weitere Szenenamen sind „C“, „Yaba“ (= verrückte Medizin), „Piko“ (in Tschechien), „Ice“, „Glass“, „Crank“ oder „Pervitin“.

¹ DHS: Pressemitteilung, Berlin/ Hamm 3.4.2013

² Die nachfolgenden Substanz-Informationen sind größtenteils den Materialien des Projekts Mindzone entnommen.

Substanzinfo

Crystal bzw. Methamphetamin ist ein starkes Psychostimulans auf Amphetamin-Basis. Im Vergleich zu gewöhnlichem Amphetamin (Speed) wirkt Crystal wesentlich stärker, länger und intensiver. Methamphetamin wird durch die chemische Reduktion von Ephedrin gewonnen und hat in der Regel einen sehr hohen Reinheitsgrad. Dennoch sind auch hier diverse Streckstoffe bzw. Verschnittstoffe zu finden.

Meist ist die Substanz in kristalliner Form oder in Pulverform erhältlich, manchmal auch in Form von Kapseln. In kristalliner Form erinnert die Substanz an Eiskristalle oder Glassplitter – deshalb auch die Bezeichnung „Crystal“.

Konsumformen

Crystal kann gesniffet, geraucht (verdampfen und inhalieren), gespritzt und geschluckt werden. Besonders riskante Konsumformen sind das Rauchen (Rauchen der freien Methamphetamin-Base, sog. „Ice“) und Spritzen (in gelöster Form), da es hier sehr schnell zu akuten Vergiftungen durch Überdosierung kommen kann. Die orale Aufnahme in Form von „Bömbchen“ ist im Vergleich zum Sniefen, Rauchen oder Spritzen zwar die risikoärmste, aber auch die seltenste Konsumform. In Deutschland ist vor allem das Sniefen der Droge verbreitet. Bei längerem, chronischem Konsum ist häufig ein Umstieg auf die noch gefährlicheren Konsumformen wie Rauchen und Spritzen zu beobachten.

Allgemeine Wirkung

Die Wirkung ist immer abhängig von der Dosis, dem Wirkstoffgehalt, der individuellen Gewöhnung an die Droge, der Verabreichungsform sowie der körperlichen und psychischen Verfassung des Konsumenten und von seinem Umfeld. Crystal bewirkt eine erhöhte Ausschüttung bzw. verminderte Wiederaufnahme der Botenstoffe Noradrenalin und Dopamin im Gehirn, was den Konsumenten in eine maximale Stress- und Kampfsituation versetzt. Häufig stellt sich - zumindest zu Beginn des Konsums - ein euphorisierender Energieschub, ein gesteigertes Selbstbewusstsein, gesteigerte Sexualität und extremer Gewichtsverlust ein. Crystal führt dem Körper dabei keine Energie zu, sondern täuscht eine plötzlich auftretende Gefahrensituation vor. Der Organismus steht dann unter Dauerstress. Warnsignale, wie z.B. Hunger, Durst, Schmerzempfinden und Müdigkeit werden unterdrückt bzw. nicht mehr wahrgenommen. Manche Konsumenten neigen deshalb zur Überschätzung der eigenen Kräfte und der Leistungsfähigkeit bis zum völligen psychischen und körperlichen Zusammenbruch.

Wirkungseintritt

Beim Sniefen: nach 5 bis 15 Minuten

Beim Rauchen: innerhalb weniger Sekunden

Beim Spritzen: innerhalb weniger Sekunden

Beim Schlucken: nach ca. 30 bis 45 Minuten, dafür längere Wirkung

Die Wirkung kann zwischen 6 und 48 Stunden anhalten! Crystal wird im Körper nur sehr langsam abgebaut.

Nachweisbarkeit

Im Blut: bis zu einem Tag

Im Urin: 2 Tage bis zu einer Woche

In den Haaren: mehrere Monate

Hinweis: Diese Daten sind nur ungefähre Anhaltspunkte, da die Nachweisbarkeit von einer Vielzahl an Faktoren abhängig ist. Auch in der Literatur gibt es hierzu unterschiedliche Angaben.

Gefährdungsaspekte

Hohes Abhängigkeitspotential:

Der Konsum von Crystal führt sehr schnell zu einer schweren psychischen Abhängigkeit! Das Methamphetamin erreicht schneller als „herkömmliche“ Amphetamine hohe Konzentrationen im Körper und besonders im Gehirn. Zugleich verspürt der Konsument bei Crystal deutlich weniger Nebenwirkungen (z.B. Herzrasen), die ihn sonst davor warnen, dass er eine gefährliche Substanz in zu hoher Dosis eingenommen hat. Crystal wird also häufig höher dosiert als „herkömmliche“ Amphetamine. Je schneller und stärker eine Substanz im Hirn anflutet - je mehr sie also „kickt“ - desto höher ist das Abhängigkeitspotential. So kann aus der Gewohnheit, gemeinsam mit anderen zu konsumieren („gute Laune erzeugen auf Knopfdruck“) oder auch im Alltag zu „funktionieren“ bzw. um bestimmte Gefühle hervorzurufen, sich schnell eine Abhängigkeit entwickeln.

Hinzu kommt, dass sich der Körper – im Vergleich zu „herkömmlichem“ Amphetamin und Kokain - schneller an Methamphetamin gewöhnt. Die Dosis muss dann in kurzen Abständen erhöht werden, um die gewünschte Wirkung zu erzielen (Toleranzentwicklung).

Neurotoxizität:

Crystal gilt als neurotoxisch, schädigt und zerstört die Nervenzellen vor allem im Gehirn. Dies geschieht vermutlich über die vermehrte Bildung von freien Sauerstoffradikalen. Chronische Crystal-Konsumenten mit vor allem riskanten Konsummustern (Rauchen, Spritzen) bauen mit der Zeit nicht nur körperlich, sondern v.a. auch geistig ab. Eine Regeneration der Gehirnzellen ist manchmal erst ab einer Abstinenzphase von über einem Jahr festzustellen. Die geistige Leistungsfähigkeit (z.B. Merkfähigkeit, Konzentrationsvermögen) kann in der Regel durch ausgiebiges Gedächtnistraining wieder hergestellt werden.

Körperliche Wirkung

- Ansteigen der Körpertemperatur, starkes Schwitzen
- Blutdruck erhöht, Puls und Atmung sind beschleunigt
- Schmerzempfinden und Schlafbedürfnis werden unterdrückt
- Hunger und Durstgefühl sind herabgesetzt
- starker Bewegungsdrang, Zittern
- kalte Hände und Füße
- aufgerissene Augen, Zähne knirschen und Grimassieren („Gesichtsfasching“)
- Muskelkrämpfe
- Mundtrockenheit
- Schwindel
- Hautjucken
- Verdauungsstörungen

Psychische Wirkung

- starke Euphorie (Stimmungshoch)
- übersteigertes Selbstbewusstsein
- Allmachtsgefühle und Größenwahn
- erhöhte Risikobereitschaft
- erhöhte Kontaktbereitschaft
- luststeigernde, enthemmende Wirkung
- monotone Aktivitäten machen Spaß
- Starker Rededrang, Gedanken-Sprünge („Laberflashes“ mit Gedankenflucht)
- Wortfindungsstörungen

- Gefahr von Psychosen („verspult sein“ bis zum Verfolgungswahn)
- gestörtes Zeitempfinden
- Halluzinationen und Paranoia (anfangs durch Übermüdung)

„Runterkommen“ und Nachwirkungen

Nach dem Crystal-Konsum kommt es zu ausgeprägten Nachwirkungen, die mehrere Tage anhalten können. Diese stehen vermutlich im Zusammenhang mit den leeren Dopamin- und Noradrenalin-Speichern im Gehirn, die sich nur sehr langsam wieder auffüllen. Die Nachwirkungen werden von den Konsumenten oftmals als Entzugserscheinungen empfunden und führen zu erneutem Konsum:

- depressive Verstimmung, erhöhte Ängstlichkeit
- starke Müdigkeit, Erschöpfungs- und Katerstimmung
- Lethargie, Antriebs- und Interessenlosigkeit
- Schlafstörungen (können Tage bis Wochen andauern)
- Konzentrationsschwierigkeiten, Gedächtnisbeeinträchtigungen

Das bringt die Gefahr mit sich, dass der gelegentliche Wochenend-Konsum sich zu einem alltäglichen Konsum entwickeln kann.

Überdosierung

Da es sich bei Crystal um eine hochpotente häufig sehr reine Substanz handelt, ist das Risiko einer lebensgefährlichen Überdosierung gegeben. Anzeichen einer Überdosierung sind:

- Hyperthermie (Überhitzung): roter Kopf und Fieber, starkes Schwitzen
- starke Kopfschmerzen, Gefahr von Hirninfarkt
- Hyperaktivität und Rededrang
- Schwindelgefühle
- Übelkeit und Erbrechen
- Zittern, Krämpfe
- plötzlicher Blutdruckabfall, Bewusstlosigkeit
- Lähmungserscheinungen
- Intoxikationspsychose, d.h. Realitätsverlust, Paranoia und Angst
- Herzinfarkt

Körperliche Langzeitfolgen

- starker Gewichtsverlust
- Hirnschädigungen, z.B. langfristig beeinträchtigte Konzentrations- und Merkfähigkeit
- chronische Hautentzündungen („Crystal Akne“)
- Schädigungen der Zähne bis Zahnausfall
- Magenschmerzen, Magenerkrankungen (Magengeschwür bis hin zu Magendurchbruch)
- Herz-Kreislaufstörungen, Herzinfarkte
- Schäden an der Nasenscheidewand (Löcher bis hin zur kompletten Auflösung)
- Störungen des Monatszyklus bei Frauen (Ausbleiben der Periode)
- Schwächung des Immunsystems mit erhöhter Infektionsanfälligkeit
- beschleunigter, vorzeitiger Alterungsprozess
- Organschäden

Psychische Langzeitfolgen

- Depressionen (beim Runterkommen und längerfristig bei Entzug)
- Psychotische Zustände (Paranoia, Angstzustände, Zwangshandlungen)
- Aggressives Verhalten
- Persönlichkeitsveränderungen (seelisches Abstumpfen, Gefühlskälte)

- ständige körperliche Unruhe
- Schlafstörungen
- Essstörungen

Mischkonsum

Der Mischkonsum ist bei Drogenkonsumenten häufig anzutreffen und grundsätzlich bedenklich bis lebensgefährlich. Die Risiken und die gegenseitigen Wechselwirkungen beim Crystal-Konsum mit anderen Drogen lassen sich nicht abschätzen und können im schlimmsten Fall zum Tode führen.

Crystal und Alkohol

- Alkoholwirkung ist kaum spürbar. Erhöhtes Risiko für eine Alkoholvergiftung!
- Reaktionsvermögen ist stark eingeschränkt. Erhöhte Unfallgefahr!
- verstärkt aggressives Verhalten
- Selbstüberschätzung

Crystal und Cannabis

- Cannabis wird häufig zum Runterkommen eingesetzt
- Gefahr einer drogeninduzierten Psychose
- Gefahr einer kombinierten Abhängigkeit (Crystal zum Wachsein, Cannabis zum Runterkommen)

Crystal und MDMA (Ecstasy)

- Crystal schwächt die Ecstasy-Wirkung ab, vor allem die empathische (sich in andere einfühlende) Wirkung, d.h. es ist eine absolut sinnlose Kombination
- hohe Kreislaufbelastung, hoher Flüssigkeitsverlust

Crystal und Speed, Koffein und Energy-Drinks

- verstärkt Herzrasen und Schwindelgefühle
- erhöhtes Risiko eines Kreislaufzusammenbruchs
- erhöhtes Risiko einer Überhitzung

Crystal und Kokain

- starke Belastung des Herz-Kreislaufsystems bis hin zu Herzinfarkt/Herzstillstand!
- bedrohliche Erhöhung von Blutdruck und Herzschlag
- Atembeeinträchtigung
- unkontrollierte Handlungen
- gesteigertes Aggressionspotential
- verstärkt das Risiko für Psychosen

Crystal und Heroin

- Durch erhöhte Risikobereitschaft ist die Infektionsgefahr (HIV, Hepatitis, u.a.) erhöht
- Lebensgefahr durch Atemlähmung!
- Gefahr einer kombinierten Abhängigkeit (Crystal zum Wachsein, Heroin zum Runterkommen)
- Gilt als eine der härtesten Konsum-Kombinationen und ist ein deutliches Warnsignal für eine bereits schwerwiegende Abhängigkeit. Hier sollte auf jeden Fall professionelle, therapeutische Hilfe in Anspruch genommen werden.

Crystal und „Downer“

- Gefahr einer kombinierten Abhängigkeit (Crystal zum Wachsein, Benzos zum Runterkommen).

Crystal und Antidepressiva, MAO-Hemmer

- Lebensbedrohliche Komplikationen!

Konsumenten

Crystal-Konsumenten stellen eine recht heterogene Gruppe quer durch alle Gesellschaftsschichten dar. Auffällig ist, dass im Vergleich zu anderen illegalen Drogen ein höherer Frauenanteil anzutreffen ist. Besondere Beachtung muss deswegen auf die Aspekte Schwangerschaft und Kinder im eigenen Haushalt gelegt werden.

Die Motive des Konsums sind vielfältig:

- Erhöhte Leistungsfähigkeit
- Gesteigertes Durchhaltevermögen
- Suche nach Euphorie
- Gesteigertes Selbstbewusstsein
- Erhöhung der Kontaktfreudigkeit
- Gewichtsreduktion
- Hypersexualität u.a.

Die unterschiedlichen Konsummotive und riskanten Konsummuster stellen eine besondere Herausforderung für die Suchthilfe dar.

Viele Konsumenten geben an, dass sich über den Crystal-Konsum Angst verringern lässt, Hunger- und Durstgefühle abgestellt werden, eine bessere Konzentration vor allem bei monotonen Tätigkeiten möglich ist sowie dass Zeit- und Schmerzempfinden eingeschränkt sind. Crystal Meth wird häufig zur Gewichtsreduktion missbraucht. Daher sollte bei der Behandlung zusätzliches Augenmerk auf eine mögliche Essstörung gerichtet sein.

Aus Sicht der Konsumenten bleiben Klarheit und Leistungsfähigkeit in der Regel nicht nur erhalten, sondern können sogar gesteigert werden. Insofern erleben die Konsumenten sich selbst in einem „Nüchternheitsrausch“, der unter geeigneten Rahmenbedingungen als produktiv und deshalb auch als wenig problematisch bewertet wird. Im Rahmen von Suchtprävention und Suchthilfe müssen diese positiven Effekte des Erst- und Gelegenheitskonsums ernst genommen werden. In vielen Fällen wird ein zunächst kontrollierbarer Konsum beschrieben.

Während früher primär sedierende Substanzen konsumiert wurden, lässt sich jetzt zumindest ein starker gegenläufiger Trend feststellen. Es wird konsumiert, um den gesteigerten Anforderungen der Leistungsgesellschaft zu entsprechen.

Besondere Aufmerksamkeit ist gegenüber Klienten im Umgang mit verschreibungspflichtigen Medikamenten geboten. So kann beispielsweise das Verschreiben von Amphetaminderivaten (z.B. Methylphenidat bei ADHS) einen Rückfall oder einen Medikamentenmissbrauch begünstigen.

Der Konsum von Amphetaminen (v.a. Methamphetamin bzw. Crystal Meth) kann insbesondere in hoher Dosierung zu unkontrolliertem, aggressivem Verhalten und Verfolgungswahn bis hin zu selbstverletzendem Verhalten (Auto-Aggression) führen. Dies erfordert in manchen Situationen eine intensive Zusammenarbeit mit Sicherheitskräften und der Polizei und enge Absprachen mit den Rettungsdiensten.

Rechtliche Aspekte

Metamphetamin unterliegt dem Betäubungsmittelgesetz (BtMG). Der Umgang mit Crystal ist gemäß den §§ 1,2-29 ff BtMG verboten. Das heißt, die Herstellung, der Handel, der Erwerb sowie der Besitz und die Abgabe sind gesetzeswidrige Handlungen und werden mit strafrechtlichen Konsequenzen geahndet.

Zusätzlich zu den strafrechtlichen Konsequenzen droht der Verlust des Führerscheins. Beim Führen eines Kraftfahrzeugs unter dem Einfluss von Crystal droht im günstigsten Fall eine Ordnungswidrigkeit (§ 24a / II StVG) – im Normalfall aber der Führerscheinentzug durch die zuständige Fahrerlaubnisbehörde gemäß den §§ 315c, 316 StGB. Zur Wiedererlangung des Führerscheins muss sich der Betroffene mit der Fahrerlaubnisbehörde in Verbindung setzen und die Voraussetzungen dafür abklären. Meist wird durch die Fahrerlaubnisbehörde ein Medizinisch-Psychologisches-Gutachten (MPU) verlangt. Um dies zu bestehen, sind der Nachweis eines Abstinenzjahres und die Vorbereitung durch geeignete Maßnahmen (z.B. Therapie, Beratungsgespräche, MPU-Vorbereitungskurse, etc.) erforderlich. Die Abstinenznachweise können über Urin- oder Haarproben erfolgen. Die Nachweise müssen, um bei der MPU-Stelle anerkannt zu werden, die CTU-Kriterien (CTU=Chemisch-Toxikologische-Untersuchung) erfüllen.

Da Crystal auch vermehrt von Frauen konsumiert wird, ist in manchen Fällen bei Müttern oder Schwangeren eine Kindeswohlgefährdung³ nicht auszuschließen. Beim Verdacht einer Gefährdung ist unter bestimmten Voraussetzungen das Jugendamt einzuschalten. Die Schweigepflicht den KlientInnen gegenüber ist in diesem Fall nachrangig. Die „Verletzung“ der Schweigepflicht gilt jedoch nur im Fall einer Kindeswohlgefährdung. Es ist anzumerken, dass man dem Jugendamt gegenüber nicht grundsätzlich zur Auskunft verpflichtet ist!

Für die Arbeit mit suchtmittelkonsumierenden und suchtmittelabhängigen jungen Menschen unter 18 Jahren⁴ gelten im Grundsatz die informations- und strafrechtlichen Regelungen, wie sie in der Beratungsstelle bislang angewendet werden. Grundsätzlich besteht auch gegenüber den Eltern von minderjährigen KlientInnen Schweigepflicht, wenn diese bereits die nötige Einsichtsfähigkeit bzw. die erforderliche geistige Reife haben. Dies ist für minderjährige KlientInnen durch den Berater einzuschätzen und mit dem/der Minderjährigen zu besprechen und kann bereits ab ca. 14 Jahren der Fall sein. Bei 16-jährigen darf man grundsätzlich von der Einsichtsfähigkeit ausgehen. Der Verstoß gegen die Schweigepflicht würde hier eine Strafbarkeit⁵ nach sich ziehen. In der Praxis wird zudem unterschieden zwischen Beratung und Therapie. Bei einer Therapie bedarf es der Einwilligung der Eltern. In der Regel wird im Beratungsprozess darauf hingewirkt, dass die Erziehungsberechtigten zeitnah einbezogen werden.

³ § 8a SGB VIII

⁴ Die Suchtberatungsstellen in Bayern sind grundsätzlich für Erwachsene und deren soziales Umfeld zuständig. Die Beratung von unter 18-jährigen Klienten findet nur in begrenztem Umfang und berechtigten Fällen statt.

⁵ § 203 StGB

Jugendliche mit Konsum oder abhängigem Verhalten benötigen frühzeitig umfassende Unterstützung und Hilfe und vor allem ein gemeinsames Handeln von Jugendhilfe und Suchthilfe.

Aufgrund der hohen Impulsivität mancher Konsumierender ist erhöhte Aufmerksamkeit auf die Sicherheit der Mitarbeitenden zu richten, ggf. sind die Abläufe (vgl. Gefährdungsbeurteilung des Arbeitsplatzes⁶) dahingehend zu überprüfen und zu gestalten (z.B. Deeskalationstraining, Notwehrmaßnahmen⁷, personelle Besetzung v.a. bei Außensprechstunden, Notfallpläne).

Betreuung und Beratung in der Fachambulanz

Die Mitarbeitenden der Suchtberatungsstellen verfügen über ein breites sozialpädagogisches und therapeutisches Methodenwissen. Dies findet selbstverständlich auch in der Beratung und Behandlung von Crystal-Konsumenten Anwendung. Im Folgenden wird auf die Besonderheiten bei dieser Konsumentengruppe und die entsprechenden Anpassungen im Beratungsalltag hingewiesen.

Die Rückmeldungen aus Einrichtungen der Suchtkrankenhilfe bestätigen die Unterschiedlichkeit des Crystal-Klientels gegenüber anderem Klientel: Das Hilfebedürfnis stellt sich erst spät im Konsumzeitverlauf ein, das Drängen der Angehörigen wird häufig ignoriert, der Wunsch nach Unterstützung wird eher an den Begleitproblemen und weniger am Suchtproblem festgemacht. Generell ist der Wunsch und die Absicht nach Veränderung und entsprechender therapeutischer Unterstützung häufig nur für kurze Zeit gegeben, oft beim sogenannten „Runterkommen“ nach einer längeren Konsumphase.

Fallbeispiele aus der Praxis:

Crystal-Konsumenten finden sich in allen Bevölkerungsschichten wieder. Die Konsummotive sind vielschichtig. Die folgenden drei Fallbeispiele zeigen, wie uneinheitlich die KonsumentInnen sind, wie sich deren Konsummotive unterscheiden und welche Gemeinsamkeiten es gibt.

Ein 22-jähriger Bankangestellter aus München, der Crystal primär an Wochenenden konsumiert, um sexuell enthemmter agieren zu können. Dazu konsumiert er Alkohol sowie potenzfördernde Mittel. Ferner kommt es oft zum Mischkonsum mit GBL/GHB. Er ist erfolgreich und leistungsorientiert im Beruf, äußerlich sehr gepflegt. Trotz einer ambulanten Entwöhnungsbehandlung kommt es immer wieder zu isolierten Rückfällen. Als Rückfallgrund wird stark ausgeprägtes Craving angegeben, ausgelöst durch das Gefühl, sich ab und zu belohnen zu wollen. Nach längeren Abstinenzphasen schwindet die Problemeinsicht, obwohl sich im Laufe der Zeit die Applikationsform ändert und es zumindest teilweise zum intravenösen Konsum kommt.

⁶ <http://www.bmas.de/DE/Themen/Arbeitsschutz/Arbeitsschutzorganisationen/Gefaehrdungsbeurteilung/gefaerdungsbeurteilung.html>

⁷ § 32 Notwehr StGB

(1) Wer eine Tat begeht, die durch Notwehr geboten ist, handelt nicht rechtswidrig.

(2) Notwehr ist die Verteidigung, die erforderlich ist, um einen gegenwärtigen rechtswidrigen Angriff von sich oder einem anderen abzuwenden.

24-jähriger Kfz-Mechatroniker aus Niederbayern, der zunächst Amphetamin, dann Methamphetamin zur Leistungssteigerung im Beruf konsumiert. Er trinkt keinen Alkohol und hatte nie Kontakt mit anderen illegalen Substanzen. Nach einem erstmaligen Konsum von Speed in der Disko, wurde ihm die leistungsfördernde Wirkung bewusst. Da er sehr ehrgeizig im Beruf ist, löste das Speed den „Kaffee am Morgen“ ab. Erst nach dem Übergang zum Methamphetamin wurde der Mann ambivalent und entwickelte sukzessive eine Veränderungsmotivation. Der Unfalltod eines Freundes, der im direkten Zusammenhang mit Crystal-Konsum stand, sowie der mit dem Konsum einhergehende körperliche Abbau bewegten ihn dazu, eine Therapie zu machen.

21-jährige alleinstehende Mutter. Nach Erfahrungen mit den allgemein üblichen Partydrogen hatte sie erstmals Kontakt mit Methamphetamin. Das größere Wirkungsspektrum und die längere Wirkungsdauer machte Crystal schnell zu ihrer präferierten Substanz. Zunächst begrenzte sich der Konsum auf die Wochenenden, mit der Konsequenz, dass es zum Wochenbeginn immer zum „Crash“ kam. Dies führte relativ schnell zum täglichen Konsum. Hausarbeiten gingen leichter von der Hand und zunächst fühlte sie sich auch den Anforderungen als alleinerziehender Mutter gewachsen. Nachdem das Konsumverhalten jedoch immer extremer wurde, wurde das Sorgerecht für das Kind den Großeltern übertragen und sie absolvierte eine stationäre Entwöhnungsmaßnahme. Während der Nachsorgebehandlung wurde sie jedoch mehrmals rückfällig. Als wesentliche Rückfallgründe nannte sie ihre anhaltenden Depressionen sowie die starke Gewichtszunahme während der Therapie. Letzteres ist einer der häufigsten Rückfallgründe bei Frauen.

In Anbetracht der drei Fallbeispiele lässt sich festhalten, dass der Leistungsgedanke oft eine starke Rolle spielt, was den gegenwärtigen Zeitgeist unserer Gesellschaft auch wiedergibt.

Empfehlungen für das ambulante Setting:

- Terminvergabe (24h/48h):

Auffallend ist der explizite Wunsch nach „Hilfe sofort“. Um den Änderungsimpulsen eine weitere Entwicklung folgen zu lassen, ist bei Kontaktaufnahme zum Hilfesystem eine rasche Betreuung notwendig. Wenn es die strukturellen Rahmenbedingungen zulassen, empfiehlt sich eine schnelle Terminvergabe, damit der Termin auch wahrgenommen wird und Krisen schnell begleitet werden können.

- „Crystal Sprechstunde“

Um einen niedrigschwelligen Zugang mit kurzer Wartezeit zu gewährleisten, bietet sich die Implementierung einer wöchentlich stattfindenden Sprechstunde im Einzelsetting oder ggf. Gruppensetting an.

- Reminder per SMS/E-Mail/Anruf

Im Vergleich zu anderen Gruppen erscheint auch die Quote der nicht wahrgenommenen oder vergessenen Termine höher zu sein. Um zu verhindern, dass Klienten den nächsten Gesprächstermin vergessen, könnte der Termin 24 Stunden zuvor per SMS, E-Mail oder Anruf kommuniziert werden.

- Freitags- und Montagstermine

Häufig findet der Crystal-Konsum zunächst an den Wochenenden statt. Gespräche am Freitag könnten dabei helfen, ein konsumfreies Wochenende vorzubereiten, indem Hochrisiko-

situationen im Sinne der Rückfallprävention erörtert und vorbereitet werden können. Am darauf folgenden Montag findet ein weiterer Termin statt, an dem das Wochenende nachbesprochen wird.

- **Höhere Taktung/Kürzere Termine**

Anknüpfend an die Idee mit den Freitags- und Montagsterminen, könnte man versuchen eine höhere Taktung der Termine pro Woche anzubieten (mindestens 2 Termine pro Woche), die dafür aber kürzer sind, als herkömmliche Beratungstermine (max. 20 Minuten). Bei einigen KlientInnen bieten sich auch deshalb kürzere Gesprächseinheiten an, um u.a. aggressive Affekte zu vermeiden.

- **Online-Beratung**

Die Online-Beratung kann die Beratung in der Fachstelle ergänzen oder dieser vorausgehen. Von Vorteil ist dabei die Möglichkeit zur schnellen Reaktion oder sogar direkten Kommunikation. Es können Personen erreicht werden, die bisher nicht im Hilfesystem angekommen sind: (riskant) konsumierende Menschen, aber auch unwissende und unerfahrene Erstkonsumenten wie z.B. Jugendliche. Beispiele dafür:

<http://www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/>
www.onlineberatung.mindzone.info

- **Psychiatrische Abklärung**

In vielen Fällen zeigen Crystal-KonsumentInnen psychische Belastungssymptome. Abstinente Crystal-KonsumentInnen sind in den ersten Monaten stark depressiv. Eine Unterstützung zur zeitnahen psychiatrischen Abklärung wird deshalb empfohlen. Hier sollten weitere komorbide Störungen eruiert und eventuell eine medikamentöse Unterstützung eingeleitet werden.

- **Peer-Ansatz**

Insbesondere in der Suchtprävention hat sich der Peer-Ansatz bewährt. Es gilt zu prüfen, inwiefern sich ehrenamtliche Peers auch im sekundärpräventiven Ansatz einsetzen lassen könnten, z.B. um einen leichteren Zugang zur Gruppe zu erwirken und Informationen sowie Safer-Use-Botschaften zu verbreiten. Vorrangiges Ziel ist dabei, Crystal-bedingte Probleme zu vermeiden und ein Bewusstsein zur Notwendigkeit einer Behandlung zu fördern.

- **Beteiligung von Kindern**

Bei KonsumentInnen mit Kindern ist je nach Alter die Vernetzung und Kooperation mit anderen Hilfeeinrichtungen wie KoKi⁸ und den Erziehungsberatungsstellen zu intensivieren.

- **Deeskalation**

Der Konsum von Amphetaminen (v.a. Methamphetamin bzw. Crystal Meth) kann insbesondere in hoher Dosierung zu unkontrolliertem, aggressivem Verhalten und Situationen führen, die sich mit bisherigen Routinen nicht bewältigen lassen.

Es erfordert daher geeignete Methoden der Deeskalation und eine intensive Zusammenarbeit mit Sicherheitskräften und der Polizei und Absprachen mit den Rettungsdiensten.

⁸ Koordinierende Kinderschutzstellen (KoKi) in Bayern - Netzwerk frühe Kindheit
<http://www.stmas.bayern.de/jugend/kinderschutz/koki/kokibay.php>

- **Rehabilitation**

In der Regel findet in den Suchtberatungsstellen eine ausführliche Vorbereitung für die stationäre Rehabilitation statt. Bei Crystal-KonsumentInnen ist das Zeitfenster der Bereitschaft zu einer Rehabilitation sehr eng; d.h. die Vorbereitung muss zügig und zielgerichtet durchgeführt werden, auch damit bereits bewilligte Maßnahmen nicht verfallen und neue Beantragungen notwendig werden.

Auch die Nachsorge wird eher in kürzeren Terminabständen und Sitzungen durchgeführt werden müssen, um der hohen Rückfallgefahr vorzubeugen. Außerdem erscheint ein Einzelsetting notwendig.

Bislang liegen noch wenige Erfahrungen zur ambulanten Rehabilitation bei Crystal-Konsumenten vor. Durch die zunehmend differenzierte Konsumentengruppe wird in der nächsten Zeit eine konzeptionelle Anpassung auch in der ambulanten Rehabilitation erforderlich werden.

- **Rückfall**

Die Rückkehr in das bisherige soziale Umfeld ist ein unkalkulierbares Risiko. Die Zahl der Rückfälle wird leider als recht groß beschrieben. Unterstützung bei der Tagesstruktur, der Aufbau von sozialen Netzwerken außerhalb der „Szene“ und ein engmaschiges Betreuungs- und Hilfenetz zur drogenfreien Bewältigung des Alltags ist hier besonders notwendig.

Umsetzung: Die aufgezeigten erforderlichen Belange müssen Berücksichtigung finden in den Teambesprechungen und darüber hinaus in den entsprechenden Konferenzen, in den Fortbildungen für die Mitarbeitenden (z.B. zu den psychischen Auswirkungen und psychiatrischen Erscheinungsbildern) und letztendlich in den Verhandlungen mit den Kostenträgern bezüglich der Stellengestaltung.

Inwieweit die vorgeschlagenen Aspekte in die Abläufe in den Suchtberatungsstellen integriert werden können ist individuell und regional zu überprüfen.

Beratung von Angehörigen

Suchtmittelmissbrauch und Abhängigkeit spielen sich immer innerhalb eines sozialen Umfelds ab, so dass neben den Betroffenen auch Familienangehörige und andere Menschen aus dem Umfeld wie Freunde durch das Suchtverhalten belastet sind oder darunter leiden. Seit vielen Jahren ist die Einbeziehung der nahestehenden Menschen grundlegender Standard im Beratungsprozess.

Bei Crystal-Konsum werden neben den körperlichen vor allem auch psychische Beeinträchtigungen beschrieben. Es ist wichtig für Angehörige und Freunde, welche die psychischen Veränderungen möglicherweise eher als die Betroffenen wahrnehmen, darüber informiert zu sein und Erstmaßnahmen zu kennen: Flüssigkeitszufuhr, Schlaf, Ruhephasen einhalten und ggf. einer professionellen Behandlung zuzuführen.

Oft werden Angehörige mit verstörendem Sozialverhalten wie Zurückweisung, Kränkungen und Rücksichtslosigkeit konfrontiert. Informationen und Erklärungen dazu können den Betroffenen helfen, die Verhaltensweisen einzuordnen und zu verstehen.

Die Angehörigen von konsumierenden KlientInnen sollen über Grundregeln im Umgang mit aggressiven und/oder akut psychotischen Personen informiert werden.

Einige Vorschläge:

- Mit der betroffenen Person im Blick- und Gesprächskontakt bleiben, ggf. aber körperliche Distanz wahren.
- Auf Provokationen, Beschimpfungen, falsche Beschuldigungen nicht emotional reagieren.
- Die Situation entspannen; z.B. etwas zu trinken geben
- Gelingt es nicht, die Situation so weit zu entspannen, dass das Gespräch fortgesetzt werden kann, sollte Hilfe herbeigeholt werden (Notarzt, Sanitäter, Polizei).
Notrufnummer für Deutschland: 112

Beachten: Ärzte unterliegen der Schweigepflicht! Die Leitstelle nicht gegenüber der Polizei!

Zusätzlich finden Angehörige und Freunde Informationen und Auskunft über die bayernweite „Crystal-Hotline“ (unter der Tel: 0941-569582901)⁹, ein spezialisiertes telefonisches Beratungsangebot, das sich sowohl an betroffene Konsumenten von Crystal Meth als auch an deren Angehörige und andere Personen im sozialen Umfeld richtet.

Aspekte zur Selbsthilfe

In Deutschland gibt es noch keine relevanten Erkenntnisse mit Crystal-Konsumenten in der Suchtselbsthilfe. Während in den USA dieses Klientel bei den NA's¹⁰ schon sehr lange integriert ist - was vermutlich auch daran liegt, dass dort Crystal Meth schon seit den 40-iger Jahren als Droge in der Gesellschaft präsent ist - sind die traditionellen Sucht-Selbsthilfe-Verbände fast ausschließlich auf legale Suchtmittel ausgerichtet. Doch zunehmend gewinnen Selbsthilfeaktivitäten auch im Bereich der illegalen Substanzen an Bedeutung, denn Selbsthilfe ist vor allem für die Nachhaltigkeit relevant.

Die Suchtselbsthilfeverbände in Deutschland haben im Umgang mit illegalen Drogenkonsumenten noch keine griffigen Konzepte gefunden. Das könnte die Herausforderung für konzeptionelle Neu- und Umgestaltung der Suchtselbsthilfe werden.

Selbsthilfe kann hier neu und zukunftsweisend gedacht werden: z.B.

- Offene Meetings
- Unterstützung von Jugendselfhilfegruppen
- Selbsthilfe im virtuellen Raum¹¹
- Präsenz in den sozialen Netzwerken
- Expertise der Konsumenten nutzen
- Berücksichtigung von multikulturellen Aspekten
- Förderung von Alternativen zum Konsum (Theater, Filmprojekte, Adventure Camps)
- Aufbau von Patenschaften und Netzwerken

Aspekte zur Prävention

Aufgrund der heterogenen Konsumentengruppe und einem geringen Informationsstand in der Bevölkerung ist eine einheitliche Gesamtstrategie zur Aufklärung und Vorbeugung in Bezug auf

⁹ <http://www.drugstop.org/angebot/crystal-hotline>

¹⁰ www.narcotics-anonymous.de/

¹¹ ZIS Hamburg: Breaking Meth: Entwicklung und Erforschung eines virtuellen Selbsthilfeportals

die Droge Crystal schwierig zu erstellen. Noch fehlen Daten zu Prävalenzraten und evaluierte Präventionsprogramme.

Die auf Abschreckung basierenden speziellen Suchtpräventionsprogramme aus den USA können nicht ohne weiteres auf unsere Verhältnisse übertragen werden, zumal gerade die erschreckenden Vorher-Nachher-Bilder nicht die gewünschte Wirkung gezeigt haben.

In der derzeitigen öffentlichen und medialen Aufmerksamkeit für das Thema Crystal liegt einerseits eine große Chance für die Suchtprävention, weil es zu größerer Aufmerksamkeit und Vorsicht gegenüber der Substanz beitragen kann. Andererseits kann der Medienhype um Crystal Meth und Fernsehsendungen auch dazu führen, dass Neugier und Interesse für die Substanz erst geweckt werden. Insofern ist es bedeutsam, die Bevölkerung unvoreingenommen und verantwortungsbewusst zu informieren und gleichzeitig für die Gefährlichkeit der Substanz zu sensibilisieren.

Durch umfassende, sachliche Informationen, wie zum Beispiel über Online-Plattformen, Online-Beratung, zielgruppenspezifische Informationskampagnen sollten allen Bürgern die erforderlichen Kenntnisse zur Verfügung gestellt werden, aber auch gezielt bestimmte Gruppen wie Jugendliche, Eltern, LehrerInnen, SchulsozialarbeiterInnen, MitarbeiterInnen in Jugend- und Suchthilfeeinrichtungen sowie PräventionsexpertInnen erreicht werden. Dabei müssen die präventiven Botschaften vor allem die Erfordernisse der Glaubwürdigkeit (Richtigkeit und Genauigkeit), Passgenauigkeit (Berücksichtigung der Normen und Werte der (potentiellen) User) und Vermeidung von Stigmatisierung erfüllen, um wirksam zu sein.¹²

Zusammenarbeit mit Sicherheitskräften und Polizei

Um die Herstellung von Methamphetamin zu verhindern, die illegale Einfuhr und den Schmuggel von Crystal Meth zu unterbinden und um Dealer vom Verkauf abzuhalten, müssen die Fahndungs- und Kontrollstrukturen europaweit und weltweit verstärkt werden. Vor allem die örtlichen Polizeidienststellen in den grenznahen Regionen zur Tschechischen Republik sollten durch Kooperationen auch mit den Suchtberatungsstellen, durch grenzübergreifende Zusammenarbeit sowie verstärkte Kontrollen die Initiativen zur Drogenprävention unterstützen und so den Verfolgungsdruck auf Herstellung, Handel und Schmuggel erhöhen. Erschwerend dabei sind die unterschiedliche Gesetzgebung in Tschechien und Deutschland und die fehlenden personellen Ressourcen bei der Polizei.

Konkrete Vorschläge für die Zusammenarbeit:

- Gegenseitige Information über Ansprechpartner für diesen Bereich
- Vertriebswege und Mengen (Sicherstellung) kennen
- Schutz der Konsumenten durch Informationen zur Zusammensetzung und Potenz von Crystal, Verunreinigungen
- Besonderheiten der Zielgruppe austauschen
- Zusammenarbeit, z.B. bei Vermittlung von Klienten

¹² ZIS-Studie, Hamburg 2014

Schnittstelle zu Kooperationspartnern

Die Suchtberatungsstellen bilden einen zentralen Baustein in der Suchtversorgung in Bayern. Mit vielen Organisationen und Unterstützungssystemen bestehen bereits tragende Kooperationen und ein regelmäßiger Austausch.

In der Zusammenarbeit mit den Kooperationspartnern gelten insbesondere die Punkte

- Aufklärung über Wirkungen und Symptome
- Hinweise auf Besonderheiten des Klientels (Terminvergabe, Kognition, Psychose, Aggressivität)
- Hinweise auf Beratungs- und Therapieangebote

Im Folgenden wird auf die Besonderheiten im Bezug auf Crystal-Konsumenten eingegangen.

Jugendamt

Besonderes Klientel in diesem Bereich: Schwangere, Mütter, Kinder und Jugendliche

Darstellung der Jugendhilfe-Angebote in der Beratung

Gegenseitige Schweigepflichtsentbindung

Fortbildungen für MitarbeiterInnen der Jugendämter anbieten

Ausbildung, Schule und Universität

Zielgruppenspezifische Prävention

Angebote zur Aufklärung der DozentInnen, LehrerInnen und Eltern (Informationsflyer, Online-Beratung)

Schulung der Lehrkräfte und DozentInnen über Suchthilfeangebote und Erkennen von Betroffenen

Möglichkeiten für Schulabschlüsse und Berufsausbildung für KonsumentInnen

Migrationsdienste

Interkulturelle Kompetenz in den Beratungsstellen

Aufklärung der Mitarbeitenden

Besonderheiten der Zielgruppe (z. B. traumatisierte Personen)

Muttersprachliche Personen für Prävention und Aufklärung

Unternehmen und Betriebe

Gesundheitsmanagement: Hinweise zu gesundheitsschädigenden Bedingungen (z. B. Schichtdienst, Termindruck)

Betriebsvereinbarung Sucht anpassen

Ärzte und Zahnärzte

Informationsangebote

Kontaktpflege und enge Zusammenarbeit

Kliniken (allgemein und Suchtfachkliniken)

Enge Zusammenarbeit und Austausch

Gegenseitige Information und Aufklärung

Nahtlose Vermittlung und Übergabe schaffen

Nachsorge sicherstellen

Klinikprogramme kennen und einschätzen können

Justiz

Angebote zur Aufklärung und Schulung
Erkennen von Auffälligkeiten im Haftalltag und damit der Zielgruppe
Verbesserung der medizinischen Versorgung in den JVA's anregen
Stationäre Rehabilitation ermöglichen

Schwulen-Szene/Aids-Hilfe

Über besondere Ansteckungswege¹³/Sexualverhalten unter Crystal-Einfluss informieren und austauschen
Zielgruppenspezifische Angebote entwickeln

Schlussgedanken

Die vorliegenden Arbeitshilfe soll Unterstützung geben bei der Betreuung und Begleitung von suchtkranken und suchtgefährdeten Besuchern der Beratungsstellen, bei der Betreuung von Angehörigen und dem sog. sozialem Umfeld hinsichtlich Crystal-Konsum. Soweit es in den Aufgabenbereich der Beratungsstellen fällt, sind Leistungen im Bereich der Prävention vorzuhalten. Dazu gehört auch die Frage, wie Crystal-Konsumenten von den Beratungsstellen erreicht werden können.

Grundsätzlich will die Caritas mit den Angeboten im Bereich Sucht zu einer sachlichen und unaufgeregten Auseinandersetzung mit dem Thema Suchtmittelkonsum anregen und zu einer gesellschaftlichen Debatte beitragen.

München, Mai 2015

Verwendete und weiterführende Literatur:

Barsch Gundula: Crystal-Meth“ Einblicke in den Lebens-und Konsumalltag mit der Modedroge „Crystal“, 2014

Härtel-Petry Roland; Haupt Heiko: Crystal Meth, wie eine Droge unser Land überschwemmt, München 2014

Härtel-Petry Roland: Illegale Drogen - Crystal Meth - Enormes Suchtpotenzial. In: Deutsches Ärzteblatt, Heft 17, 2014.

proJugend 3/2014: Herausforderung Crystal Meth, München 2014

Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung: Fachgespräch Methamphetamin – „Partydroge Crystal Meth“ am 12.9.2014

Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung: Fachgespräch Methamphetamin – Handlungsfeld Behandlung des Bundesministeriums für Gesundheit (BMG) vom 16.12.2014
Präsentation Dr. Annegret Sievert, Bezirksklinik Hochstadt am Main
Präsentation Herr Wolfgang Wenzel, PSBB Zwickau

¹³ STI=sexuell übertragbare Infektionen

Sächsisches Staatsministerium des Inneren: Sachsen gegen Drogen – 10-Punkte-Plan zur Prävention und Bekämpfung des Crystal-Konsums. Dresden 2014

Gesamtverband Sucht (GVS): Infodienst 02/2014; Crystal Meth, Mehr als eine „Modedroge“

Zentrum für Interdisziplinäre Suchtforschung (ZIS) der Universität Hamburg: Amphetamin und Methamphetamin – Personengruppen mit missbräuchlichem Konsum und Ansatzpunkte für präventive Maßnahmen; Hamburg 2.2014

Links

Verzeichnis der regionalen Suchtberatungsstellen bei der Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe

www.kbs-bayern.de

Suchtprävention und Gesundheitsförderung im Partysetting

www.mindzone.info

www.crystal-mindzone.info

Crystal-Hotline: Telefonberatung für Betroffene & Angehörige

Telefon: 0941 -56 95 82 901

Need no speed? Suchtprävention in der Region Oberpfalz

www.need-no-speed.de

Sächsisches Staatsministerium für Soziales und Verbraucherschutz

<http://www.crystal.sachsen.de/27672.html>

Youtube-Clip von der Beratungsstelle Chemnitz

<https://www.youtube.com/watch?v=ly5VboF7V-w>

Anhang I

Was tun im Notfall?

- Generell Ruhe bewahren und das Sicherheitspersonal informieren.
- Person an einen ruhigen, geschützten Ort bringen und für Frischluft sorgen.
- Beruhigend auf die Person einwirken und sie nicht alleine lassen.
- Körperkontakt kann hilfreich sein, wenn die Person es will.
- Vitamin C- oder mineralstoffhaltige Getränke verabreichen – keinen Alkohol!
- Bei Kreislaufproblemen: Beine hochlegen!
- Bei Muskelkrämpfen: Traubenzucker und Magnesium verabreichen!
- Puls und Atmung müssen überwacht werden.
- Finger weg von Selbstmedikation, z.B. Beruhigungsmitteln (Valium). Hier kann es zu schweren Herz-Kreislaufstörungen kommen!

Bei Symptomen einer Atemlähmung (blaue Lippen, stockende und schwere Atmung) oder akuten Vergiftungserscheinungen (z.B. Bewusstlosigkeit) sofort den Notarzt (112) rufen und Erste-Hilfe-Maßnahmen einleiten.

Anhang II

Minimal-Regeln zur Risikovermeidung

Einen risikoarmen Konsum gibt es bei Crystal noch viel weniger als bei anderen Substanzen! Die folgenden Hinweise können lediglich die Risiken beim Konsum verringern.

- Crystal-Rauchen gilt hinsichtlich der Hirnschädigungen als die gefährlichste Konsumform. Daher lieber bleiben lassen!
- Die orale Einnahme (sog. „Bömbchen“) gilt im Vergleich zum Sniefen, Rauchen und Spritzen als die weniger gefährliche Konsumform.
- Als häufig und riskant gilt bereits einmaliger Konsum pro Woche und jede andere Konsumform als oral („Bömbchen“, Kapseln).
- Die Überlegung Crystal zu „ballern“ (spritzen), ist ein klares Warnzeichen für eine bereits bestehende Abhängigkeit. Professionelle Hilfe ist angeraten.
- Personen mit psychischen Problemen, Herz-Kreislauf Erkrankungen, Bluthochdruck, Leber- und Nierenerkrankungen, Schilddrüsenüberfunktion und Diabetikern sollten auf den Konsum von Crystal verzichten.
- Konsumiere nicht alleine, am besten in Anwesenheit einer vertrauten Person, die über den Konsum Bescheid weiß und im Falle eines Notfalls, Hilfe holen kann.
- Dosiere niedrig, vermeide jegliches Nachlegen. Verzicht auf Mischkonsum!
- Zerkleinere das Crystal so klein wie möglich, um deine Nase zu schonen. Benutze stets dein eigenes Ziehröhrchen (ohne scharfe Kanten).
- Mache während dem Feiern/Tanzen regelmäßig Pausen, am besten an der frischen Luft! Damit kannst du das Risiko einer Überhitzung und Überanstrengung verringern.
- Überleg dir vorher, wie lange du wach sein willst (lange Wirkdauer von Crystal berücksichtigen!). Nichts ist unangenehmer, als zu Hause noch lange nicht zur Ruhe zu kommen und nicht schlafen zu können.
- Trinke genügend Wasser oder Fruchtsäfte/ Fruchtschorlen, um den Flüssigkeitsverlust zu kompensieren.
- Verzichte beim Tanzen auf eine Kopfbedeckung, um einer Überhitzung vorzubeugen.
- Safer Sex nicht vergessen! Crystal führt nicht selten zu einem sehr risikoreichen Sexualverhalten. Schütze dich mit Kondomen vor sexuell übertragbaren Krankheiten (erhöhtes Ansteckungsrisiko für HIV, Hepatitis, etc.) und ungewollten Schwangerschaften. Mache dir schon vor dem Konsum Gedanken, wo deine Grenzen beim Sex liegen. Das hilft dir in der Situation NEIN zu sagen.
- Wer Drogen konsumiert, hat im Straßenverkehr nichts zu suchen! Benutze öffentliche Verkehrsmittel, nimm ein Taxi oder gehe zu Fuß.
- Während der Schwangerschaft und Stillzeit ist der Konsum von Crystal und anderen Drogen absolut tabu. Das Risiko von Herzfehlern und anderen Missbildungen ist bei Crystal-Konsumentinnen extrem hoch. Falls du es alleine nicht schaffst damit aufzuhören, dann wende dich an eine Suchtberatungsstelle.
- Achte auf eine gesunde, ausgewogene Ernährung (evtl. zusätzlich ein Vitamin- und Mineralpräparat einnehmen) und ausreichend Schlaf nach dem Konsum und in den konsumfreien Zeiten.
- Achte auf Körperhygiene und Körperpflege (vor allem Zahn- und Zahnfleischpflege, Nasenpflege mit Nasenspülungen: 1TL Meersalz auf ¼ l Wasser).
- Bei Hautentzündungen, Abszesse den Arzt aufsuchen.
- Mache regelmäßig längere Konsumpausen (4-6 Wochen), um deine Kraftreserven wieder aufzutanken und um einer Toleranzentwicklung (ständige Dosissteigerung, um die gewünschte Wirkung zu erzielen) und einer Abhängigkeit vorzubeugen.