

Let's talk about drugs!

Hallo! Du bist so zwischen 12 und 15 Jahre alt, und bestimmt hast du längst mitbekommen, dass viele Erwachsene sich heftige Sorgen machen, ihre Kinder könnten eines Tages abhängig von irgendwelchen Drogen werden. Und das, obwohl sie selbst kräftig Kaffee trinken, Zigaretten und Zigarren rauchen, oft "einen über den Durst trinken" oder auch regelmäßig Medikamente gegen Ängste, Schlaflosigkeit und Schmerzen einnehmen. Auch das sind Drogen, d. h. Stoffe, die das Zentralnervensystem anregen oder dämpfen!

Du hast Stress genug überall. Ausserdem möchtest du vielleicht auch das machen, was die Erwachsenen auch tun: Spaß haben, Dinge ausprobieren, sich entspannen, sich wohl fühlen, in der Gruppe dazugehören.

Am besten ist, du machst dir selbst ein Bild und informierst dich über Vorteile und Nachteile von Alltags- und illegalen Drogen. Und wenn deine Eltern "maulen", weil du mal eine geraucht oder was getrunken hast, denke dran, dass deine Eltern zwar auch mal Teens waren, sich jedoch jetzt für dich verantwortlich fühlen. Und sie haben nur wenig Kontrolle über das, was du tust.

Du kannst mit deinen Eltern über Drogen sprechen, aber ohne ihnen Angst einzujagen! Vielleicht kann dir dieses kleine Faltblatt eine kleine Grundlage dafür bieten. Ich habe mich bewusst auf die drei am häufigsten konsumierten Drogen Alkohol, Tabak und Haschisch beschränkt. Wenn du noch mehr wissen willst, es gibt unendlich viele Info-Broschüren bei Beratungsstellen, Krankenkassen usw., einige auch bei mir.

Ein Buch kann ich dir aber besonders empfehlen, in dem "Alles über Drogen" steht, deshalb heisst es auch so. Es ist von Miriam Stoppard für Eltern und Jugendliche geschrieben, bei Ravensburger erschienen und kostet DM 19,80. Wirklich gut! Eine Anschaffung für die ganze Familie!

Natürlich kannst du auch mich jederzeit fragen.

Stempel

Herausgegeben vom
Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte
Köln (verantwortlich: Wolf-Rüdiger Horn)

Für Anregungen danken wir:

ganz vielen Jugendlichen sowie Kinder- und Jugendärztinnen und -ärzten, Release Stuttgart, der Schweizerischen Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme Lausanne, der Teenager Website <http://www.teenagehealthfreak.org> in Oxford und vielen anderen

Let's talk about drugs



Du entscheidest!