



**Fach- und Servicestelle Jugend
Drehscheibe für Jugendengagement**

Andelsbuch, im Jänner 2023

Liebe Bürgermeisterin, lieber Bürgermeister, liebe/r Ausschussobfrau/obmann, liebe Regio-Vorstände, liebe Partner und Partnerinnen!

Auch im neuen Jahr wollen wir euch als Service- und Fachstelle, aktuelle Themen und Entwicklungen hinsichtlich jugendlicher Lebenswelten näherbringen und Informationen zur Verfügung stellen.

In unserem ersten Brief geht es um ein brandaktuelles Thema: „BENZOS“

„Du hast keine Sorgen, du hast keine Ängste. Du fühlst dich wirklich ein bisschen wie auf einer Wolke“, so berichtet ein Jugendlicher, der seit der Pandemie immer wieder zu Xanax greift, dass er im Internet über Kollegen bestellt. Seit Corona sind betäubende Drogen wie „Benzos“ unter Jugendlichen beliebt. Wir haben uns näher mit diesem gefährlichen Trend beschäftigt. Und ein paar hilfreiche Informationen zum Thema zusammengestellt.

Liebe Grüße,

Elisabeth (Obfrau) und Agnes (GFⁱⁿ)

Benzos

Sie heißen Zannies, Xans, Z-Bars, Zanbars, Hulks, Planks, Blue Footballs, Bricks, Bars, Benzos, White Girls, White Boys, Xannys, XanXans, das Alprazolam... Das sind alles Namen für das wohl bekannteste Benzodiazepin. Die Rede ist von Xanax. Oder Benzos. Wir „Älteren“ kennen es am ehesten unter „Valium“, die Rolling Stones nannten es in den Sechzigern: *Mother's Little Helper*. Ärzte gaben es damals raus wie Aspirin und auch heute kann theoretisch jede/r Hausärzt*in die Tabletten verschreiben.

Die Vorarlberger Apotheker warnen: die Nachfrage nach Beruhigungs- und Schlafmitteln steigt. Auch Philipp Kloimstein, Primar der Stiftung Ebene ist alarmiert. Offenbar würden Jugendlichen zunehmend Beruhigungsmittel verschrieben, etwa um schulischem Stress oder den Folgen der Corona-Krise entgegenzuwirken. Vermutungen legen auch eine missbräuchliche Verwendung von Benzodiazepinen, kurz „Benzos“, nahe.

Benzodiazepine können oft normal verschrieben werden. Es gebe aber auch Bezugsquellen anderer Art. „Wenn jemand eine Panikattacke hat, kann so ein Medikament die Panikattacke durchbrechen.“ Nehme man dieses vermeintlich gut wirkende Medikament aber regelmäßig ein oder sei es der einzige Weg, mit seinen eigenen Gefühlen umzugehen, so komme man in die Abhängigkeit. Die schlimmste Gefahr, die von den Medikamenten ausgehe, sei der Tod. Ein Mischkonsum mit Alkohol könne etwa zum Atemstillstand führen. „Benzos“ könnten aber auch Depressionen auslösen oder Schwindel. Hin und wieder fänden sich Patienten in der Unfallchirurgie wieder, da sie deswegen stürzten. Nach der Einnahme von Benzodiazepinen sei Autofahren wie auch bei Alkoholkonsum tabu. Kloimstein erklärt, dass das Medikament maximal drei bis vier Wochen eingenommen werden sollte. Die Menschen müssten wissen, dass es sich bei „Benzos“ um ein Medikament mit Abhängigkeitspotenzial handle. „Es wirkt zunächst toll, kann aber im schlimmsten Fall im Grab enden.“ Wer bemerke, dass jemand in seinem Umfeld missbräuchlich auf Medikamente zurückgreife, sei gut beraten, sich an den Hausarzt, Clean, Supro oder auch die Maria Ebene zu wenden. „Hier gibt es ein großes Netz im Land“, erklärt der Primar.¹

Benzodiazepine sind Schlaf- oder Beruhigungsmittel, wie zum Beispiel: Alprazolam (Xanor®/Xanax®), Diazepam (Valium®, Gewalcam®, Psychopax®) oder Flunitrazepam (Rohypnol®, Somnubene®). Der Konsum dieser Medikamente kann rasch zu einer Toleranzbildung (man braucht immer mehr, um die gewünschte Wirkung zu erreichen) und in Folge zu einer starken psychischen und körperlichen Abhängigkeit führen. Sie werden aufgrund ihrer entspannenden Wirkung auch als Tranquilizer (engl. to tranquillize = beruhigen) bezeichnet und bei schweren Angstzuständen, Schlafstörungen, Muskelverspannungen, Epilepsien, Panikzuständen und ähnlichen Erkrankungen sowie bei körperlichen Entzugsbehandlungen eingesetzt.

In der Jugendszene bekannt und beliebt wurde Xanax aufgrund der vielen Erwähnungen und Verherrlichung des Medikaments in der amerikanischen Hip-Hop-Kultur & Rapszene. Beispielsweise vom Rapper Lil Peep. In seinen Texten ging es oft um seinen Medikamenten- und Drogenkonsum. Er selber war drogenabhängig und starb Ende November 2017 vor einem Konzertauftritt an einer Überdosis Xanax und einem Cocktail anderer Schmerzmittel.

¹ <https://www.mariaebene.at/wir-uber-uns/medienspiegel/alle-presse-meldungen-1/benzos-bergen-eine-hohe-gefahr-der-abhaengigkeit>

Tipps für Eltern

Zusammengestellt von: https://mindzone.info/beratung/freunde_familie/

Keine Panik – kein vorschnelles Handeln!

Durch übereiltes Handeln und hastiges Reagieren verschärfen Sie das vermutlich schon leicht „angeknackste“ Verhältnis zu ihrem Kind. Das Problem lässt sich nicht mit der Brechstange lösen. Sie brauchen Zeit und Einfühlungsvermögen. Ist ihr Kind verschlossen, versuchen Sie es nicht auszuquetschen, sondern lassen Sie ihm Zeit, vielleicht von sich aus auf Sie zuzugehen.

Besprechen Sie Ihre Beobachtungen mit einer neutralen Vertrauensperson

Versuchen Sie in diesem Gespräch zu klären, ob die beobachteten Verhaltensveränderungen wirklich auf den Drogenkonsum zurückzuführen sind. Vielleicht ist das Verhalten mit entwicklungsbedingten Krisen des Jugendlichen zu erklären. Versuchen Sie möglichst genau, das Verhalten Ihres Kindes zu beschreiben und nicht nur Ihren Drogenverdacht zu bestätigen.

Werden Sie als Eltern ein Team!

Sprechen Sie als erstes mit Ihrem Partner, damit Sie als Elternteam handeln und sich gegenseitig stützen können. Sich widersprechende Botschaften und unterschiedliche Reaktionen Ihrem Kind gegenüber führen in der Regel nicht zu einer Lösung. Zuerst sollten Sie als Eltern eine gemeinsame Linie finden. Insbesondere, wenn Ihr Kind schon längere Zeit Drogen konsumiert und Sie schon alles Mögliche versucht haben. Suchen Sie sich auch als Eltern dazu professionelle Hilfe!

Suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Sohn/Ihrer Tochter!

Reden Sie ruhig und besonnen mit Ihrer Tochter/Ihrem Sohn. Bleiben Sie möglichst sachlich und versuchen Sie eine entspannte Gesprächssituation herzustellen. Zwischen Tür und Angel kann ein so wichtiges Gespräch schwerlich gelingen.

Setzen Sie Ihr Kind nicht auf die Anklagebank!

Vermeiden Sie „verhörartiges“ Ausfragen, Unterstellungen und Verdächtigungen. Verbote, Vorwürfe und Drohungen helfen meist nur wenig, sondern wirken eher kontraproduktiv und verhärten die Probleme.

Benennen Sie konkret Ihre Sorgen und Ängste!

Machen Sie Ihrem Kind klar, dass Sie sich Sorgen machen und formulieren Sie Ihre Ängste deutlich. Geben Sie Ihrem Kind zu verstehen, wie viel Ihnen an seinem Wohlergehen und seiner Gesundheit liegt.

Machen Sie Ihre Ablehnung zum Thema Drogenkonsum klar!

Wichtig ist, dass Sie eine klare Haltung zum Thema Drogenkonsum einnehmen und diese konsequent vertreten. Versuchen Sie Ihrem Kind deutlich zu machen, dass Sie es als Person und Mensch anerkennen und gerne haben, dass aber gewisse Verhaltensweisen bei Ihnen auf persönliche Grenzen stoßen, die Sie in dieser Form nicht mehr tolerieren können. Dadurch schaffen Sie klare Verhältnisse.

Informationen sind wichtig!

Informieren Sie sich im Vorfeld über Drogen. Spezielles Wissen über die Zusammensetzung und Wirkung von Drogen ist wichtig, um so ein kompetenter Gesprächspartner für Ihr Kind zu sein. Sie können, wenn Sie sich unsicher fühlen, auch eine Suchtberatungsstelle in Ihrer Nähe um Hilfe fragen.

Vermeiden Sie Pro- oder Contra-Debatten!

Es ist müßig darüber zu diskutieren, welche Droge weniger gefährlich ist. Generell gilt: Es gibt keinen Drogenkonsum ohne Risiko!

Veränderung geschieht in kleinen Schritten!

Erwarten Sie keine schnellen Lösungen. Mit einem Gespräch wird sich nicht alles klären lassen. Setzen Sie sich Teil-Ziele. Es ist schon einiges erreicht, wenn Sie Ihren Standpunkt in Ruhe klar gemacht haben. Vereinbaren Sie gemeinsame Regeln und bleiben Sie im Gespräch.

Nehmen Sie Kontakt zu einer Beratungsstelle auf!

Wenn Sie sich mit der Situation überfordert fühlen, ist es wichtig, sich professionelle Hilfe und Unterstützung von Außen zu holen. Wenden Sie sich an eine Beratungsstelle und bieten Sie auch Ihrem Kind diese Möglichkeit an.

Erste Anlaufstelle für uns im Bregenzerwald ist die

Caritas Suchtfachstelle Bregenzerwald

Gerbe 1135 6863 Egg

Impulszentrum

suchtfachstelle.egg@caritas.at

05522 200-3100

Beratungsstellen:

www.clean.mariaebene.at

www.diefaehre.at

www.exundhopp.at

Stationäre Einrichtungen:

www.lkhr.at/rankweil/portal/index.php?v_id=35cf82439af33c05d1e2066ce7054a89

www.lukasfeld.mariaebene.at

www.carina.mariaebene.at

Prävention

www.taktischklug.at

www.supro.at