

Vom Genuss zur Sucht

Genussmittel können in geringen Mengen durch Aktivierung der Nerventätigkeit und des Kreislaufes belebend und leistungssteigernd wirken. Zu den in Europa verbreiteten Genussmitteln zählen u. a. Kaffee, Tee, Kakao, Alkohol und Nicotin. Werden sie in größeren Mengen und regelmäßig konsumiert, spricht man von Missbrauch. Aus dem **Genussmittel** wird ein **Suchtmittel** (Droge).

Suchtmittel

- haben schwerwiegende Schädigungen des Organismus zur Folge,
- können zu einer Abhängigkeit (Sucht) führen,
- entführen in eine andere Welt – die Realität und damit die Probleme bleiben aber unverändert.

Maßnahmen der Suchtprävention

Aufklärung

Wer über Gebrauch und Gefahren von Drogen Bescheid weiß, kann bestimmte Risiken vermeiden oder verzichtet ganz. **Beratungs- und Drogenpräventionsstellen** informieren mithilfe von Broschüren und Internetseiten, aber auch durch Vorträge und Diskussionen.

Persönliche Möglichkeiten der Vorbeugung

- **Selbstwertgefühl** stärken
- „Nein“ sagen lernen
- mit einer **Vertrauensperson über Konflikte** sprechen, um Lösungswege zu finden
- vielfältige **Interessen und Hobbies** aufbauen (z. B. Sport, Musik, Lesen)

Staatliche Intervention

Gesetzliche Regelungen wie Verkaufsverbot von Alkohol an Jugendliche, Warnhinweise auf Zigarettenspackungen, Werbeverbote für Zigaretten oder lokale Konsumverbote (z. B. an Schulen) beschränken die Verfügbarkeit bzw. den Konsum von Suchtmitteln. **Kriminalisierung** bedeutet, dass der Konsum und Handel mit illegalen Drogen unter Strafe gestellt wird.