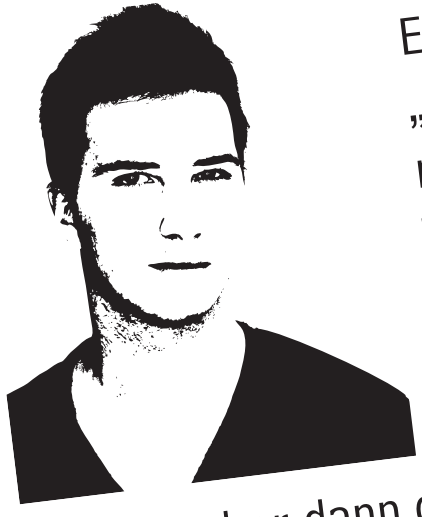
Let's talk about
KOKAIN

Hallo,

der Konsum von Kokain bringt große Risiken mit sich. Diese Broschüre wendet sich an alle, die sich über die Wirkungen von und die Gefahren durch Kokain informieren wollen.
Sie richtet sich auch an Leute, die ab und zu oder regelmäßig Kokain konsumieren. Und an Personen, die sich deswegen um diese Menschen Sorgen machen.

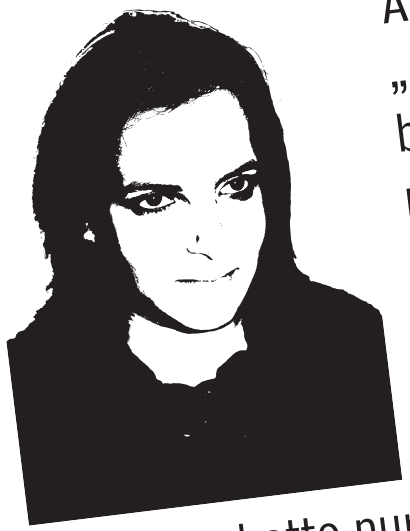
Am besten: Finger weg von Kokain – aber wer es tut, sollte wenigstens Bescheid wissen.



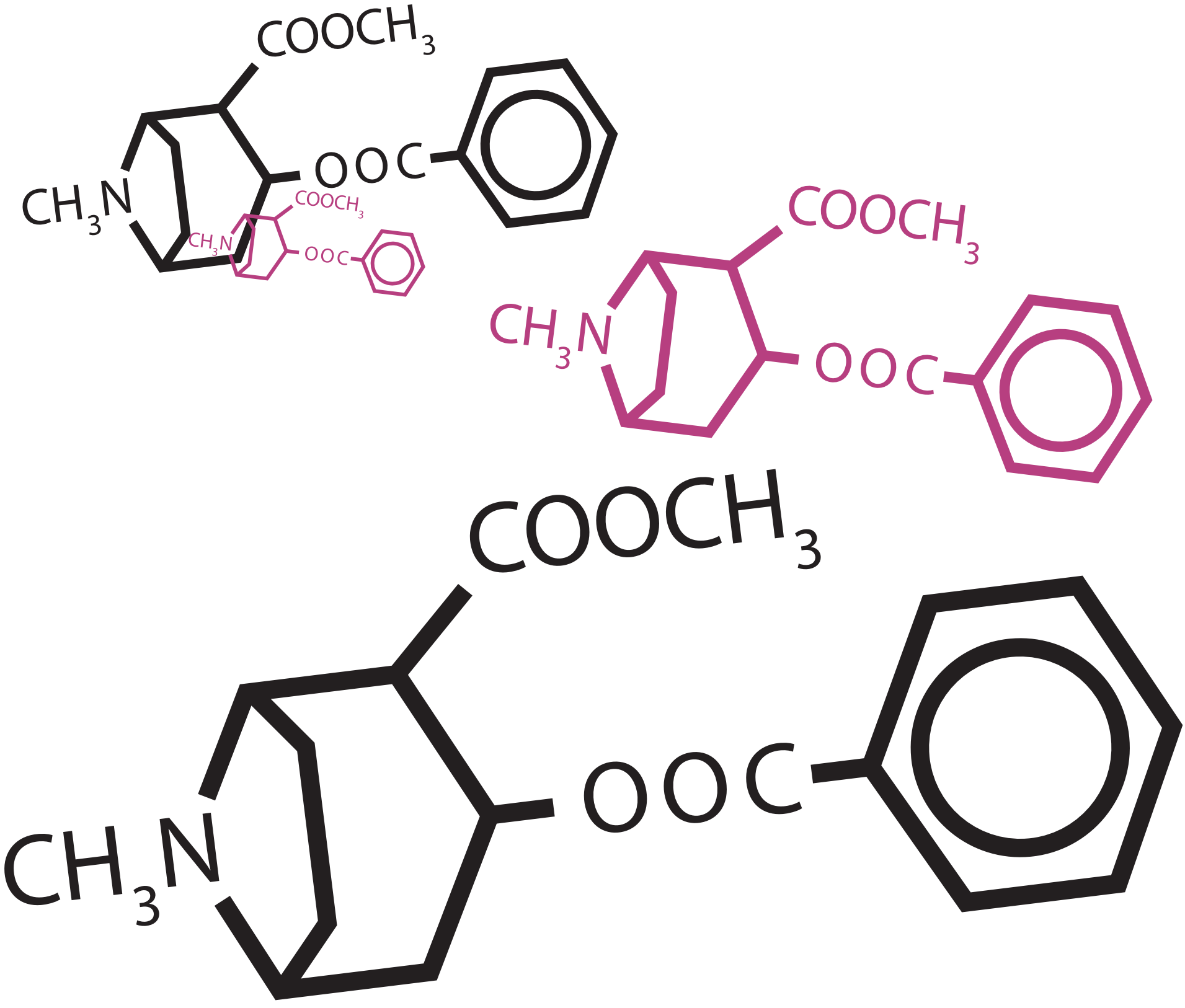
Elias R.:
„Ich war total müde vom vielen Tanzen. Eine Freundin bot mir Koks an – ich wollte erst nicht, nahm es aber dann doch. Nach kurzer Zeit fühlte ich mich total fit und hatte Energie wie nie zuvor – die Welt gehörte mir!“

Lena A.:
„Um meinen Konsum finanzieren zu können begann ich zu dealen. Ich machte sehr viel Geld in kurzer Zeit. Ich wurde verpfiffen – Hausdurchsuchung, U-Haft. Jetzt möchte ich vom Koks loskommen und eine Therapie machen.“

Sebastian L.:
„Ich hatte ´ne Line gezogen und war irre gut drauf, fühlte mich wie Superman. Rauchte eine Zigarette nach der anderen und trank Unmengen Alkohol. Ich hatte das Gefühl besser zu sein als alle anderen. Die waren einfach weniger Wert als ich! Als ein Typ dann meine Freundin ansprach, da explodierte ich. Die Situation eskalierte, ich schlug auf ihn ein – Türsteher, Rauswurf, Hausverbot, Anzeige.“



Annika S.:
„Als der Kick vorbei war, fühlte ich mich einfach nur mies, schlapp und völlig ausgelaugt. Ich war sehr müde, konnte aber nicht schlafen – hatte nur wirres Zeug im Kopf. Eigentlich war alles trostlos!“

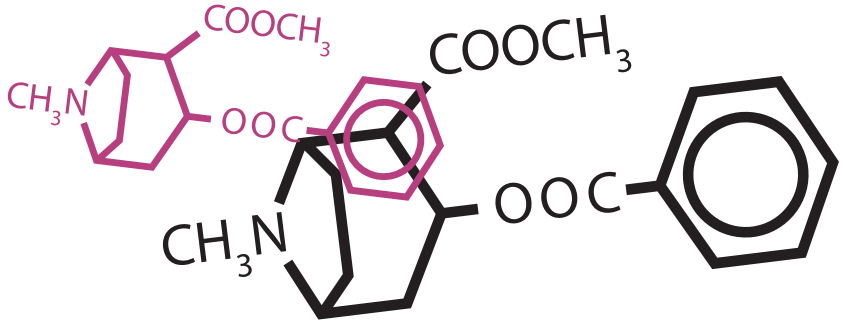

COOCH3
CH3N
OOC
COOCH3
CH3N
OOC
COOCH3
CH3N
OOC
COOCH3
CH3N
OOC

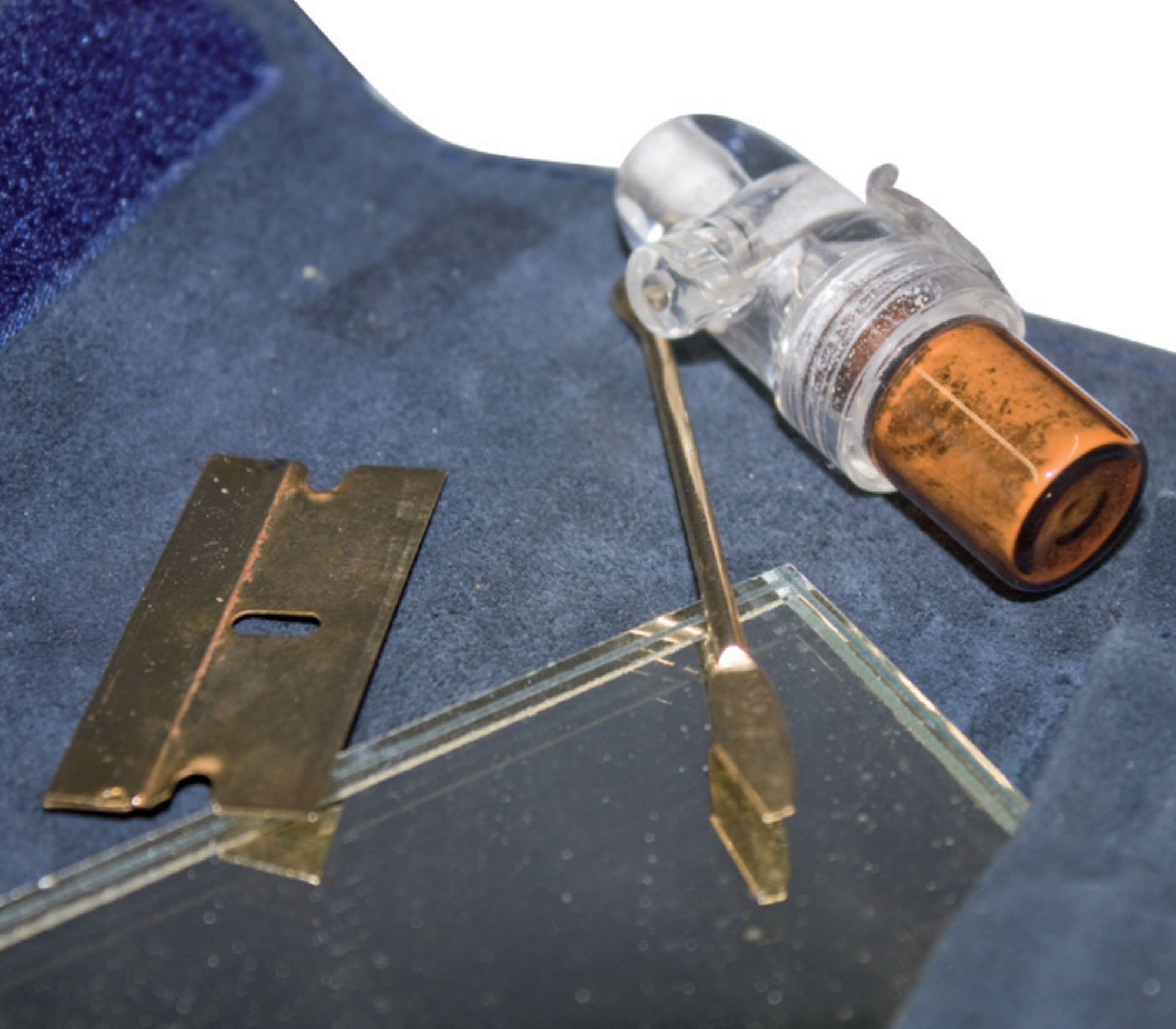
Kokain

(„Freebase“, „Crack“) wird aus den Blättern des südamerikanischen Kokastrauches gewonnen und zählt zur Gruppe der Stimulanzien. Es liegt meist als weißes, kristallines, bitter schmeckendes Pulver (Koks, Schnee) vor. Durch chemische Umwandlung entsteht aus Kokain „Freebase“ oder „Crack“. Die folgenden Informationen beziehen sich hauptsächlich auf den Konsum von Kokain.

Ursprünglich wurde Kokain in der Medizin als Betäubungs- und Arzneimittel verwendet. Kokain führt im Gehirn zu einer Ausschüttung des körpereigenen Botenstoffes Dopamin.

Gefühle wie Müdigkeit, Hunger, Durst, Schmerzen werden unterdrückt; gleichzeitig kann Euphorie und ein Gefühl der Stärke entstehen. Kokain wird häufig zur Leistungssteigerung benutzt.





Recht

Kokain (Freebase, Crack) gehört zu den im Betäubungsmittelgesetz aufgeführten illegalen Substanzen. Der Besitz, Erwerb und Handel ist strafbar!

Konsum

Kokain wird in der Regel als weißes Pulver geschnupft („gesnieft“, „gezogen“), kann aber auch geschluckt oder gespritzt werden. Um Kokain rauchen zu können, wird es mit Ammoniak versetzt („Freebase“) oder mit Wasser und Backpulver verändert („Crack“).

Rausch

Die Wirkung setzt beim Schnupfen nach wenigen Minuten ein und dauert etwa eine halbe Stunde. Bei oralem Konsum tritt die Rauschwirkung nach 10 bis 30 Minuten ein und dauert bis zu zwei Stunden. Beim Rauchen und Spritzen setzt die Wirkung innerhalb weniger Sekunden ein und hält nur 5-15 Minuten an.

High

- bewirkt ein Gefühl des Glücks und der Allmächtigkeit
- das Selbstwertgefühl wird kurzfristig erhöht
- Steigerung der Leistungsfähigkeit und Kreativität
- Euphorie
- starkes Selbstbewusstsein
- gesteigertes Wahrnehmungsvermögen, Reize werden situationsabhängig intensiviert
- sexuelle Lust und Redelust steigt
- verdrängt Schläfrigkeit und hält wach
- Hemmungen und Ängste fallen weg
- Überwindung von Unsicherheiten

Low

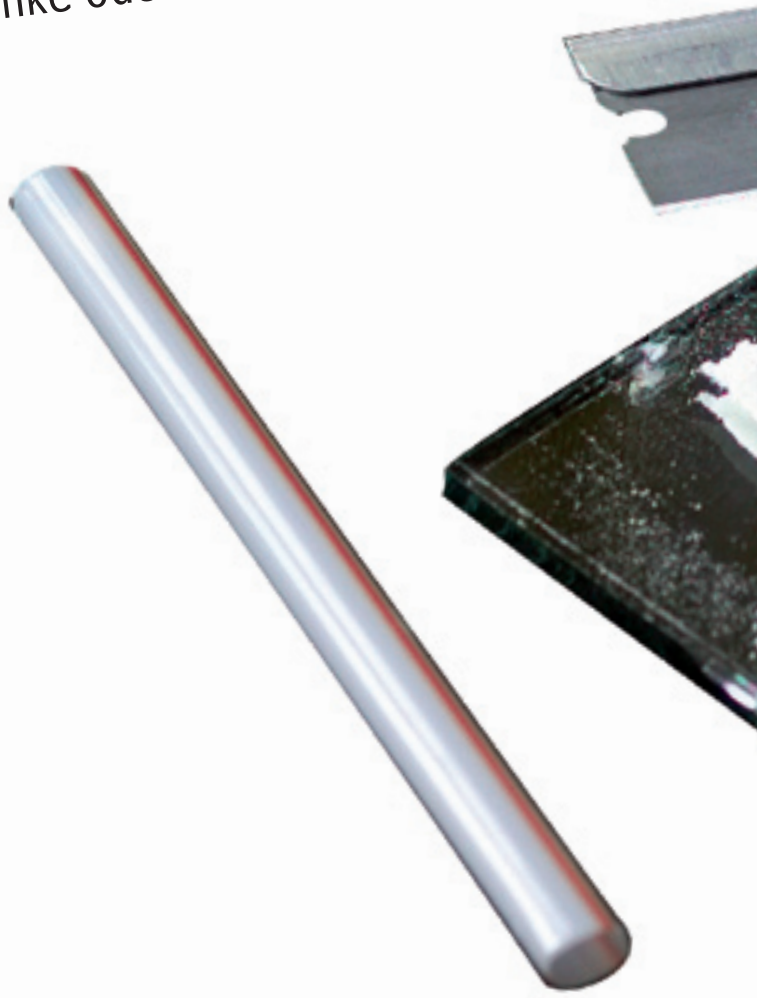
- Entstehung schwerer Psychosen (Kokainpsychose)
- unkontrollierbare und unwiderstehliche Lust auf weiteren Konsum; „Crack“ gilt als Droge mit dem höchsten Suchtpotential
- Entstehung einer starken psychischen Abhängigkeit
- Schädigung der Nasenschleimhaut
- Abnahme des Urteilvermögens und der Kritikfähigkeit sowie gesteigerte Aggressivität
- paranoide Wahnzustände und Halluzinationen
- Unterdrückung von Hunger und Durst
- Unruhe und Aufgeregtheit

- geistige Leere, Müdigkeit, Depressionen nach Konsum – das kann zu erneutem Konsum und Dosissteigerung führen
- Erektionsstörungen und verminderte Libido
- bei Kokainkonsum während der Schwangerschaft besteht die Gefahr, dass Missbildungen beim ungeborenen Kind oder Fehlgeburten auftreten

safer use

Einen sicheren Konsum von Kokain gibt es nicht. Häufig ist es mit „Streckmitteln“ versetzt. Deshalb lieber Finger weg von Kokain. Wer trotzdem meint er muss, der sollte wenigstens ein paar Aspekte beachten:

- niedrig dosieren, kein regelmäßiger Konsum
- kein Mischkonsum mit Alkohol und anderen Drogen/Medikamenten. Die Gefahren werden durch die Wechselwirkung mit anderen Stoffen deutlich erhöht.
- möglichst auf das Spritzen von Kokain und das Rauchen von „Crack“ und „Freebase“ verzichten
- Schnupfröhrchen/Spritzbesteck nicht mit anderen gemeinsam benutzen – Gefahr der Übertragung von Krankheiten (Hepatitis C, Herpes, HIV)
- keine scharfkantigen Schnupfröhrchen oder Geldscheine verwenden
- genügend Wasser, vitaminhaltige Getränke oder Tee zu sich nehmen



Verhalten im Notfall

- die Person nicht alleine lassen
- Zuwendung geben und mit der Person reden
- Wasser oder Tee zu trinken geben
- an die frische Luft oder an einen ruhigen, kühlen Ort bringen
- wenn die Person nicht mehr ansprechbar ist – in stabile Seitenlage bringen
- im Zweifel immer frühzeitig den Arzt rufen – Tel: 112. Dem Arzt gegenüber mitteilen, was konsumiert wurde
- wenn Mischkonsum vorliegt, herausfinden, was zusätzlich zu Kokain konsumiert wurde

Probleme durch Kokainkonsum?

Bei gesundheitlichen Problemen sollten Sie auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen!

Wenn Ihnen der Gedanke kommt, dass Ihr Leben nur im Kokain-Rausch „das wahre Leben“ ist, dann läuft etwas gewaltig schief. Hören Sie am besten ganz auf damit oder legen Sie eine lange Konsumpause ein. Machen Sie sich Gedanken, wie Sie Ihre Probleme lösen können. Suchen Sie sich dazu Hilfe. Kokain ist keine Lösung.

Wenn Sie aufhören wollen, Kokain zu konsumieren, dann kann das ganz schön schwer werden.

Oft bedeutet das, Abstand von „auslösenden“ Situationen und Personen zu nehmen. Sie verlieren dadurch erstmal etwas, aber Sie haben auch die Chance, die negativen Auswirkungen abzustellen und neue Wege zu gehen.

Suchen Sie sich Unterstützung bei einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe.

Die Beratun

Tipps für Freunde und Angehörige

Wenn Sie sich Sorgen um den Kokainkonsum eines Menschen machen, der Ihnen viel bedeutet, dann können Sie auch etwas tun. Es ist vielleicht nicht leicht, weil Sie auf Unverständnis und Ablehnung bei demjenigen stoßen – aber viel schlimmer wäre es, nicht zu reagieren und wegzuschauen.

Machen Sie keine Vorwürfe und verurteilen Sie nicht („Du machst doch dich selbst und alles Andere kaputt"), sondern versuchen Sie, sich in die Person hineinzuversetzen. Sprechen Sie von Ihren eigenen Wahrnehmungen, Gefühlen und Befürchtungen.

Laden Sie zu gemeinsamen Aktivitäten ohne Drogenkonsum ein.

Leisten Sie keine Mitarbeit beim Vertuschen konsumbedingter Vorfälle, erledigen Sie nicht die Aufgaben der Person, schonen Sie den Betroffenen nicht, weil es ihm gerade schlecht geht.

Ziehen Sie Grenzen in den Bereichen, in denen der Kokainkonsum der Person Sie ängstigt und Ihr eigenes Leben beeinträchtigt.

Lassen Sie sich von einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe unterstützen.

g ist vertraulich und unterliegt der Schweigepflicht!

Lassen Sie sich von einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe unterstützen! Die Beratung ist vertraulich und unterliegt der Schweigepflicht. Lassen Sie sich von einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe unterstützen! Die Beratung ist vertraulich und unterliegt der Schweigepflicht. Lassen Sie sich von einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe unterstützen! Die Beratung ist vertraulich und unterliegt der Schweigepflicht. Lassen Sie sich von einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe unterstützen! Die Beratung ist vertraulich und unterliegt der Schweigepflicht. Lassen Sie sich von einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe unterstützen! Die Beratung ist vertraulich und unterliegt der Schweigepflicht. Lassen Sie sich von einer Beratungsstelle in Ihrer Nähe unterstützen! Die Beratung ist ver

Suchtberatungsstellen
in ihrer Nähe unter **www.bzga.de**
➔ Service ➔ Beratungsstellen

Sucht & Drogen Hotline **01805 – 313031**
(anonym, rund um die Uhr besetzt)

Notarzt/ Rettungsdienst **112**

Die fünf „W-Fragen“ für Notrufe

Welche Art des Notfalls bzw. der Verletzung liegt vor? Wie viele Personen sind betroffen? Wo geschah es? Was geschah? Warten auf Rückfragen!

release U21
Prävention Information Beratung

PAUL LECHLER STIFTUNG

Stempel

Diese Broschüre wurde gefördert durch die Paul Lechler Stiftung

© release Stuttgart e.V.

Villastrasse 11, 70190 Stuttgart
0711/60173730
release-villa@release-drogenberatung.de
www.release-drogenberatung.de

Design und Foto Marlene Zimsak