

# Sendereihe zur Sucht- und Gewaltprävention

Co-Produktion der Abteilung Jugend, Familie und Prävention (AJFP) des Justizdepartements Basel-Stadt und Radio Basilisk (Jahr: 1996)

## Kaufsucht

Mehr Infos ...

### 1. Budget erstellen

Mit dem Budget stecke ich den finanziellen Rahmen ab, was ich jeden Monat zahlen muss (z.B. Miete, Krankenkasse, Haushalt, Kleider, Telefon, U-Abo usw.) und wieviel Geld mir im kommenden Monat zur (reinen Verfügung übrig bleibt. Die Einnahmen müssen für die Ausgaben ausreichen.

### 2. Rückstellungen machen

Unerwartete Ausgaben kommen bestimmt. Das Geld dafür muss ich vorher sparen! Wer bezahlt mir sonst z.B. die Zahnarztrechnung, den Kauf oder die Reparatur von Geräten?

### 3. Steuern einplanen

Die Steuern kommen alle Jahre wieder. Dafür muss ich monatliche Rückstellungen in der Höhe von ca. 10% meines Einkommens vorsehen. Am einfachsten ist es, die monatlichen Beträge direkt an die Steuerbehörde einzuzahlen.

### 4. Ausgaben kontrollieren

Ich muss einen Überblick darüber haben, wieviel Geld ich wofür ausgegeben habe und wieviel mir Ende Monat noch übrig bleibt.

### 5. Plastikgeld sinnvoll verwenden

Plastikgeld ist dann praktisch, wenn es kontrolliert im Rahmen des Budgets eingesetzt wird. Ich muss wissen, wofür ich meine Kreditkarte verwendet habe.

### 6. Einkaufen vernünftig gestalten

Den Einkauf planen, eine Einkaufsliste erstellen, überlegt und kritisch einkaufen und die Preise vergleichen heisst, dass ich möglichst viel aus meinem eigenen Geld mache.

### **7. 'Frustkäufe' möglichst bewusst eingehen**

Beim Shopping aus Frust und Langeweile nehme ich nicht zuviel Geld mit. Der "Frustkauf" kann zwar mein Problem kurz lindern, löst es aber nicht! Oft entsteht daraus neuer Frust.

### **8. Kein Konto überziehen**

Mein Konto überziehe ich nicht, bedeutet dies doch einen Vorbezug von finanziellen Leistungen (Lohn, Taschengeld usw.). Wenn ich die so entstandenen "Löcher" nicht "stopfen" kann, ist dies der Anfang einer Verschuldung.

### **9. Konsumkredit meiden**

Ich lasse mich vom schnell verfügbaren Geld nicht verführen. Der Konsumkredit verpflichtet mich zu monate-, ja sogar jahrelangen Rückzahlungen, führt zur Abhängigkeit vom Kreditinstitut und kommt wegen der hohen Zinsen teuer zu stehen. Selber sparen, etwas warten und sich dafür dann richtig freuen an der selbst erworbenen Sache kommt billiger, als sich möglichst schnell das Bedürfnis erfüllen.

### **10. finanzielle Engpässe eingestehen**

Wenn ich aus unvorhersehbaren Gründen (Trennung, Unfall, Krankheit, Arbeitslosigkeit usw.) einmal in finanzielle Not gerate und deshalb meinen monatlichen Zahlungsverpflichtungen nicht mehr nachkommen kann, sollte ich dies meinen Geldgebern und Gläubigern sofort mitteilen. Nur so kann ich mit Verständnis und Hilfe rechnen.

Entstanden 1996 in Zusammenarbeit mit dem Radio Basilisk, mit dem Verein Sanierungshilfe Basel-Stadt und mit der Familien- und Erziehungsberatung Basel-Stadt. Hrsg: Ehem. Abteilung Jugend, Familie und Prävention des Kantons Basel-Stadt.

## **Alkoholsucht**

Mehr Infos ...

## **Alkohol – wieviel ist zuviel?**

Wie auch die Grenze zwischen "normalem" Alkoholkonsum und Alkoholgefährdung fließend ist, kann man den Schritt von der Gefährdung zur eigentlichen Abhängigkeit nicht genau definieren. Bei jedem Menschen verläuft der Weg wieder etwas anders.

## **Wo beginnt die Gesundheitsgefährdung?**

**Frauen**, die regelmässig über Jahre 2 – 3 Gläser Wein (à 1 dl), Bier (à 3 dl) oder Schnaps (à 0.2 dl) trinken, gefährden ihre Gesundheit. Bei den **Männern** liegt die kritische Grenze bei 3 - 4 Gläsern Wein, Bier oder Schnaps.

Die hier genannten Mengen gelten für gesunde Frauen und Männer von durchschnittlichem Alter und Gewicht.

## **Tipps zur Selbstkontrolle**

- Versuchen Sie, drei Tage pro Woche ohne Alkohol zu bleiben. Gefahrloses Trinken schliesst tägliches Trinken aus.
- Trinken Sie 1 x pro Jahr 3 - 4 Wochen keinen Alkohol und beobachten Sie Ihre Reaktionen.

## **Wo beginnt die Abhängigkeit - ein Test für sich selbst**

Wenn mindestens drei der folgenden acht Punkte im Lauf der letzten zwölf Monate aufgetreten sind, besteht die Gefahr einer Alkoholabhängigkeit\*:

1. Ein starkes Verlangen oder ein zwanghaftes Bedürfnis nach Alkohol.
2. Man realisiert, dass Beginn und Dauer des Alkoholkonsums, sowie die konsumierte Menge selbst, nicht mehr richtig kontrolliert werden können.
3. Körperliche Entzugssymptome wie Schweissausbrüche, Zittern, Fahrigkeit, Konzentrationsstörungen.
4. Alkoholkonsum mit der Absicht, Entzugssymptome zu mildern.
5. Toleranzsteigerung: Man muss immer mehr Alkohol konsumieren, um die gleiche Wirkung wie früher mit kleineren Mengen zu erzielen.
6. Zunehmende Vereinfachung des Konsummusters, indem man z.B. den Alkoholkonsum während der Woche jenem des Wochenendes angleicht, während früher durchaus Unterschiede bestanden.
7. Zunehmende Vernachlässigung von anderen Vergnügungen oder anderen Interessen zugunsten des Alkoholkonsums. 8 Fortgesetzter Alkoholkonsum, obwohl offenkundige schädliche Konsequenzen vorliegen.

\* gem. WHO (Weltgesundheitsorganisation)

## **Was kann ich tun, wenn ich selbst betroffen bin?**

**Es gibt immer eine Möglichkeit, eine verfahrenere Situation zu verändern und einen Weg aus der Alkoholgefährdung und Alkoholabhängigkeit zu finden. Wichtige Voraussetzungen dafür sind:**

- Ich sehe die Probleme mit meinem Alkoholkonsum und bin bereit, meinen Lebensstil zu ändern und wenn nötig Hilfe von aussen anzufordern.
- Die soziale Umgebung muss die nötige Unterstützung garantieren. Wer einen Weg aus der Alkoholabhängigkeit sucht, darf nicht zum Alkoholkonsum verleitet oder in kritische Situationen gebracht werden.

- Suchen Sie Unterstützung bei einer der vielen Gruppen der AA (Anonyme Alkoholiker) und/oder bei einer Beratungsstelle.

### **Was kann ich tun als Angehörige/r, Bekannte/r oder Freund/in?**

1. Keine Vorwürfe machen. Vorwürfe helfen kaum jemals, sie bewirken meist genau das Gegenteil des Gewünschten.
2. Nicht helfen kann Hilfe sein. Abhängige müssen die Realität und die Folgen ihres Verhaltens selber wahrnehmen. Nichts tun kann daher sehr wohl Hilfe bedeuten.
3. Sich selbst nichts vormachen. Alkoholabhängigkeit ist nicht einfach eine Krise, die von selbst wieder verschwindet.
4. Die Hilflosigkeit erkennen. Abhängige sind weder willensschwach noch lieblos, sondern oft unfähig, sich selber zu helfen.

Entstanden 1996 in Zusammenarbeit mit dem Radio Basilisk, mit der Fachstelle für Alkohol- und Drogenfragen des Sanitätsdepartements und sozialen Institutionen des Kantons Basel-Stadt. Hrsg: Ehem. Abteilung Jugend, Familie und Prävention des Kantons Basel-Stadt.

## **Gewalt unter Jugendlichen**

Mehr Infos ...

### **Zum Thema Gewalt**

Wer von Gewalt spricht, denkt häufig zuerst an die Gewalttätigkeit unter Jugendlichen. In den Medien ist immer wieder die Rede davon.

Gewalt unter Jugendlichen ist freilich nur ein Bruchteil der Gewalt, die täglich in der Erwachsenenwelt in vielfältigen Formen vorkommt. Darauf hinzuweisen heisst nicht, die Jugendgewalt – zu mehr als 90 % von männlichen Jugendlichen – zu verharmlosen.

Im Interesse der gesunden Entwicklung der Jugend muss die Gewalt unter Jugendlichen ernst genommen, darf aber nicht dramatisiert werden. Wir wissen, dass die Zahl der Delikte – mit Ausnahme der Sexualdelikte – nicht zugenommen hat, dass aber Gewalttäter heute in der Regel brutaler vorgehen.

Für Betroffene stellt sich die Frage: Wie verhalte ich mich? Für uns alle stellt sich die Frage: Was können wir vorbeugend tun? Gewaltausbrüche können entstehen, wenn sich Wut und Ärger aufbauen. Darum ist es wichtig, hier rechtzeitig Lösungen zu finden oder Hilfe zu suchen.

## **Reagieren**

### **Du wirst von jemandem bedroht, erpresst oder zusammengeschlagen – was kannst du tun?**

- Öffne dich gegenüber Dritten, sprich mit einer Person, der du vertraust! Schlimm wäre: Mitmachen bei der Verheimlichung.
- Lass dich nicht beeindrucken durch die Drohung "Wenn du etwas sagst, dann ..."! Denn die Erfahrung zeigt, dass die Bedrohung eher aufhört, wenn sie öffentlich wird!

### **Eltern, Lehrkräfte oder andere Erwachsene erfahren von einer Bedrohung**

- Nehmen Sie die Äusserungen von Jugendlichen ernst, versuchen Sie, Klarheit zu gewinnen.
- Zögern Sie nicht, amtliche Hilfe in Anspruch zu nehmen, wenn Sie Bedrohte nicht selber schützen können.

### **Gruppen bedrohen, erpressen oder schlagen Einzelne – was tun?**

- Es gibt bandenmässige Gewalt. Sie hat viele Ursachen und kommt in allen Quartieren und gesellschaftlichen Schichten vor.
- Die verantwortlichen Erwachsenen müssen kritische Situationen erkennen und gemeinsam angehen, je früher desto besser.
- Gemeinsame Quartier- oder Schulhausanlässe, Elternabende u.ä. – evtl. unter Beizug von Fachleuten (auch Übersetzer und staatliche Behörden) – können zur Beruhigung beitragen.

## **Vorbeugen**

### **Erziehung**

- Lernen und lehren wir streiten ohne Gewalt!
- Unterstützen Sie Aktivitäten wie Schulhaus- und Klassenzimmergestaltung, Jugendparlament, Familienrat etc.
- Rambos und Machos sind out - Eigenständigkeit ist in: Fördern Sie bei Buben und Mädchen echtes Selbstbewusstsein und Eigenständigkeit.
- Kinder brauchen Zeit für sich!
- Konsum von Fernsehen, Video und Computerspielen: Lassen Sie als Erwachsene nicht alles durch: Nehmen Sie Stellung, wenn Gewalt verherrlicht oder verharmlost wird. Reden Sie mit Ihren Kindern und Jugendlichen darüber.
- Mitmachen in einem Sportverein, einer Jugendgruppe, beim Musizieren etc. ist eine wichtige Bereicherung.
- Gemeinsame Velotouren, Wanderungen u.ä. bringen Kinder und Jugendliche den Eltern näher und schaffen Gemeinschaft. Unterstützen Sie auch Aktivitäten von Jugendlichen untereinander.
- Erziehen heisst Stellung beziehen. Klare Grenzen und Konsequenzen sind genauso wichtig wie Wärme, Schutz und Geborgenheit.
- Über schwierige Fragen offen reden und sich gegenseitig respektieren hilft Gewalt vorbeugen.

Entstanden 1996 in Zusammenarbeit mit dem Radio Basilisk, mit den Schulen und anderen Institutionen des Kantons Basel-Stadt. Hrsg: Ehem. Abteilung Jugend, Familie und Prävention des Kantons Basel-Stadt.

## **Essstörungen von Jugendlichen**

Mehr Infos ...

### **Zum Thema Essstörungen**

#### **Essen und Hungern**

Essstörungen haben in unserer Zeit und unserer westlichen Welt zugenommen. Betroffen davon sind vor allem Mädchen und Frauen. Die Hintergründe, die zu Essstörungen führen, sind sehr unterschiedlich. Dabei spielen auch gesellschaftliche Werte und Normen eine Rolle. Schlankheit und Schönheit sind dabei nur zwei wesentliche Aspekte.

Wichtig ist, den eigenen Körper so akzeptieren zu können wie er ist. "Ich bin o.k., so wie ich bin" sollte nicht nur ein Spruch sein. Genauso wichtig ist, das Essen geniessen zu können.

Zuerst stellt sich die Frage: Was sind denn Essstörungen? Wie kann ich gesund mit dem Essen und meinem Körper umgehen?

#### **Formen von Essstörungen**

##### **Magersucht (Anorexia nervosa)**

Im Vordergrund steht das massive Untergewicht, das durch Nahrungseinschränkung und/oder selbst herbeigeführtes Erbrechen erreicht wird. Junge Frauen mit Magersucht fühlen sich, auch wenn sie sehr dünn sind, immer noch zu dick. Sie haben panische Angst vor dem dick werden, trotz des unter Umständen lebensbedrohenden Untergewichts. In der Regel beginnt die Magersucht ab der Pubertät, in seltenen Fällen kann sie vor der Pubertät einsetzen. Sie betrifft ca. 1 – 2 % der Mädchen im Jugendalter.

##### **Ess-Brechsucht (Bulimia nervosa)**

Vom äusseren Erscheinungsbild her sind Frauen mit Ess-Brechsucht unauffällig, weil ihr Gewicht meist im Normalbereich liegt. Im Vordergrund stehen Hungerphasen im Wechsel mit Heisshungerattacken und Erbrechen. Schuld- und Schamgefühle führen zur Verheimlichung der Krankheit und zu einem späten Aufsuchen fachlicher Hilfe. Die Störung beginnt im ähnlichen Alter wie bei der Magersucht. Betroffen sind ca. 4 % der Mädchen im Jugendalter. Die Anzahl hat sich in den letzten Jahren erhöht. Die

Dunkelziffer ist vermutlich sehr hoch.

## **Übergewicht (Adipositas)**

Äusseres Merkmal ist massives Übergewicht durch ungünstiges Essverhalten und Bewegungsmangel, manchmal unterbrochen von Diätkuren, die wiederum zu regelrechten Essanfällen und dadurch zu zusätzlichem Übergewicht führen.

### **Anti-Diät Tipps**

Du benötigst keine Diätvorschriften, denn du selbst weisst am besten, welche Nahrungsmittel dir gut bekommen und welche nicht! Du und dein Körper brauchen keine Diät, sondern eine vollwertige (viel Gemüse, Früchte, Vollkornprodukte), ausgewogene Kost. Verzichte auf das Berechnen der Kalorienmenge. Das Gefühl von Hunger und Sättigung ist der beste Gradmesser, wieviel dein Körper an Nahrung braucht.

1. Folgende zehn Punkte helfen dir, ein lustvolles und gesundes Essverhalten zu erwerben:  
Regelmässige Mahlzeiten (3 Haupt- und je nach Hunger 2 - 3 Zwischenmaizeiten) verhindern das Aushungern und Heisshungerattacken.
2. Bereite die ganze Mahlzeit vor und beurteile kritisch die bereitgestellte Menge.
3. Räume alle Zutaten und übrigen Esswaren weg, bevor du mit dem Essen beginnst.
4. Iss nicht im Stehen.

Entstanden 1996 in Zusammenarbeit mit dem Radio Basilisk, dem Schulärztlichen Dienst, mit der Kinder- und Jugendpsychiatrischen Universitäts- und Poliklinik KJUP Basel und Fachexpertinnen und Fachexperten.

## **Rauchen**

Mehr Infos ...

### **Rauchen - eine Epidemie des 20. Jahrhunderts**

Vor über tausend Jahren die Priester der Maya und Azteken bei ihren spirituellen Handlungen rauchten, ahnten sie wohl kaum etwas von den Problemen der Raucherinnen und Raucher im 20. Jahrhundert, Tabak war in dieser Zeit keine allzeit verfügbare Massenware, welche die Gesundheit der Bevölkerung bedrohte.

Nach der Entdeckung Amerikas durch die Europäer änderte sich die Situation schrittweise. Die Rückkehrer brachten aus der Neuen Welt mehr Tabak nach Spanien und England. Tabak wurde in dieser Zeit zum wichtigsten Exportartikel Amerikas.

Erst im Zuge der Industrialisierung Ende des letzten Jahrhunderts konnten neu maschinell grosse Mengen Zigaretten in kurzer Zeit hergestellt werden. Damit wurde die Grundlage für eines der grössten Gesundheitsprobleme im 20. Jahrhundert gelegt. Eine eigentliche "Tabakepidemie" begann. So konsumierte beispielsweise 1880 jeder rauchende Amerikaner im Durchschnitt nur 40 Zigaretten jährlich. Hundert Jahre später sind es über 10'000 Zigaretten pro Raucher und Jahr.

### **Die Rauchgewohnheiten in der Schweiz**

Auch in der Schweiz stieg die Zahl der Rauchenden in der ersten Hälfte dieses Jahrhunderts stark an. In den fünfziger Jahren, als die Schädlichkeit des Rauchens weit weniger bekannt war, rauchten rund 70 % der Männer. Heute rauchen in der Schweiz 38 % der Männer und 25 % der Frauen. In den letzten Jahren nahm der Anteil rauchender Männer deutlich ab. Bei den Frauen hingegen geht der Raucheranteil nur langsam zurück. Obwohl insgesamt weniger Leute als vor 20 Jahren rauchen, hat sich der Tabakkonsum pro Kopf der Bevölkerung kaum verändert. So weist die Schweiz denn auch den fünfthöchsten Tabakkonsum Europas auf.

### **Rauchen ist ein Risiko**

Der Zigarettenrauch enthält über 4'000 verschiedene Stoffe. Am besten bekannt sind die gesundheitsschädigenden Wirkungen des Nikotins, der Teerprodukte und des Kohlenmonoxids.

Die gesundheitsschädlichen Folgen des Tabakrauchs sind heute genau bekannt:

- **Verminderte Leistungsfähigkeit.** Rauchen setzt die Transportfähigkeit des Blutes für Sauerstoff herab. Je mehr jemand raucht, desto mehr geht die körperliche Leistungsfähigkeit zurück.
- Die **Chronische Bronchitis** mit Husten und Auswurf ist eine typische Raucherkrankheit, bedingt durch die Belastung der Lungen durch den Tabakrauch.
- **Herz- und Kreislauferkrankungen** werden durch das Rauchen stark begünstigt. So sind 90 % der Männer, die im Alter zwischen 40 und 60 Jahren einen Herzinfarkt erleiden, Raucher.
- **Krebs.** Im Tabakrauch finden sich über 40 Substanzen, deren krebserzeugende Wirkung heute ohne Zweifel bewiesen ist. Wer 20 und mehr Zigaretten pro Tag raucht, steigert das Risiko, an einem Lungenkrebs zu erkranken, um das 10- bis 30fache. Aber auch an verschiedenen weiteren bösartigen Tumoren erkranken Raucher und Raucherinnen häufiger, so zum Beispiel an Kehlkopf-, Speiseröhren- oder Blasenkrebs.
- **Rauchen und Passivrauchen in der Schwangerschaft** bedeuten Gefahr für Mutter und Kind. Schwangerschafts- und Geburtskomplikationen sind häufiger. Die Kinder sind bei der Geburt im Durchschnitt weniger schwer, und es kommt häufiger zu Fehlgeburten.

### **Den Einstieg vermeiden - den Ausstieg unterstützen**

Rauchen ist die häufigste vermeidbare Ursache von vorzeitigem Tod und Invalidität durch schwere Krankheiten. Gemäss Schätzungen sterben in der Schweiz jedes Jahr rund 10'000 Menschen an den Folgen des Rauchens. Die Verminderung des Tabakkonsums in der Bevölkerung ist deshalb eine wichtige Aufgabe der Gesundheitsförderung. Verschiedene Massnahmen helfen dabei.

### **Den Einstieg vermeiden**

Wer bis zum 20. Altersjahr nicht raucht, bleibt meistens Nichtraucher. Die Senkung des Tabakkonsums



bei Jugendlichen hat deshalb grösste Bedeutung. Verschiedene Massnahmen helfen dabei:

- Imagepflege für die Nichtraucherinnen
- Werbeeinschränkungen • Konsumlenkung (z.B. Preiserhöhung)
- Fördern einer gesunden Lebensweise und Informieren über Folgen des Tabakkonsums (in Schulen und im Freizeitbereich)
- Schaffung einer möglichst rauchfreien Umwelt (z.B. Restaurant, Arbeitsplatz, Schule)

### **Den Ausstieg unterstützen**

Aufhören zu Rauchen lohnt sich! Wer aufhört, vennindert allmählich die gesundheitlichen Risiken, die er/sie durch das Rauchen eingegangen ist. Die beste Methode, vom Rauchen wegzukommen ist, damit direkt vollständig aufzuhören.

Zur Vorbereitung auf den Rauchstopp und zum Durchhalten hier einige Tipps:

- Bevor Sie eine Zigarette anzünden, schreiben Sie auf, was Sie gerade tun, in welcher Stimmung Sie im Augenblick sind, wie wichtig das Rauchen im Moment für Sie ist.
- Lassen Sie gelegentlich eine der "unwichtigen" Zigaretten weg. So reduzieren Sie schon Ihren Zigarettenkonsum.
- Notieren Sie Ihre persönlichen Gründe für und wider das Rauchen.
- Versuchen Sie täglich, das Anzünden der ersten Zigarette länger hinauszuschieben.
- Wenn Sie Lust auf eine Zigarette haben, dann zwingen Sie sich dazu, einige Minuten zu warten. Vielleicht schaffen Sie es schon bald länger.
- Sehr nützlich ist, gemeinsam mit einem anderen Menschen aufzuhören, oder sich von jemandem, der selbst nicht oder nicht mehr raucht, tatkräftig unterstützen zu lassen.
- Meiden Sie Orte, wo die Versuchung, wieder zu rauchen, gross ist.
- Kauen Sie zuckerfreien Kaugummi, spielen Sie mit einem Bleistift; so beschäftigen Sie Mund und Hände.
- Lernen Sie, richtig durchzuatmen, um sich so zu entspannen.
- Sorgen Sie für Ablenkung während der ersten Tage ohne Zigaretten.

### **Wo Sie Hilfe erhalten**

Alleine mit dem Rauchen aufzuhören, ist oft nicht einfach. Es gibt aber verschiedene Hilfsangebote, die Ihnen beim Aufhören helfen können. Fragen Sie Ihre Ärztin oder Ihren Arzt, sie können Sie über alle Folgen des Rauchens informieren und Ihnen beim Aufhören helfen. Bei Ihrer Apothekerin und Ihrem Apotheker können Sie sich bei der Rauchentwöhnung beraten lassen

Bei verschiedenen Beratungsstellen erhalten Sie eine individuelle Beratung. Sie erhalten Kursprogramme in Rauchentwöhnung, Broschüren, Bücher und Videos zum Thema.

Entstanden 1996 in Zusammenarbeit mit dem Radio Basilisk, mit dem Institut für Sozial- und Präventivmedizin ISPM Basel, mit der Informationsstelle Nichtraucher beider Basel und mit Fachexpertinnen und Fachexperten.

## **Sekten und neureligiöse Kulte**

Mehr Infos ...

### **Sekten und ihre Gefahren**

Sekten, fernöstliche Gurubewegungen und neureligiöse Kulte locken mit phantastischen Versprechen neue Mitglieder an. Die vereinnahmenden Gruppen behaupten, den Schlüssel zum absoluten Heil zu haben. In Wahrheit lauern hinter schöner Fassade vielseitige Gefahren: Sekten entführen ihre Anhänger in eine Scheinwelt, die voller gefährlicher Fallen steckt. Sie wenden psychologische Beeinflussungstechniken an, gegen die du machtlos bist, weil sie nicht erkennbar sind. Aber natürlich nur, wenn du an den Ritualen teilnimmst und dich von ihren Versprechen blenden lässt. Mit hypnoseähnlichen Methoden wirst du geistig manipuliert und abhängig gemacht. Du läufst Gefahr, das kritische Denken zu verlieren und fanatisch zu werden. Möglicherweise musst du deine Hobbys und Freunde aufgeben und dein ganzes Leben der Sekte widmen. Wenn du dich weigerst, so heisst es: Du bist dem Teufel verfallen oder nicht wirklich gewillt, der Menschheit zu helfen und dich zu verbessern.

### **Faszination der Sekten**

Viele neureligiöse Kulte und Sekten faszinieren besonders junge Leute. Die Sektenanhänger erzählen dir voller Begeisterung, dass sie endlich ein lohnenswertes Lebensziel gefunden haben und nicht weiter nach dem wahren Sinn suchen müssen. Seither würden sie in einem aufgestellten verschworenen Team für eine bessere Welt kämpfen: Nun hätten sie es nicht mehr nötig, dem Götzen "Geld" zu dienen und dem Luxus zu fröhnen, erzählen sie dir mit leuchtenden Augen. In ihrer Gemeinschaft seien sie glücklich und stark. Sie präsentieren dir ihre Gruppe als ideale Welt, in der es keine Probleme und keine Ängste mehr gebe. In ihrer sektiererischen Verblendung glauben die Sektenanhänger tatsächlich an die phantastischen Ideen, die ihnen eingepflanzt worden sind. In Wirklichkeit ist der Sektenalltag knochenhart und voller Konflikte. Die Anhänger werden oft ausgebeutet und abhängig gemacht. Und sie verlieren die Selbstbestimmung.

### **Wie werben Sekten?**

Neureligiöse Bewegungen und Kulte wenden vielfältige und häufig professionelle Werbemethoden an. Sie verteilen auf Strassen und Plätzen Flugblätter, oder Traktätchen, sie laden dich zu einem Konzert, einem Gottesdienst oder einer Filmvorführung in ihr Zentrum ein. Oft werben sie auch in Zeitungsinserten für ihre Gebetsgruppen, Seminare oder Workshops. Viele Gruppen suchen den Kontakt zu den Leuten an der Haustüre und drücken dir kostenlos ein Buch oder eine Kassette in die Hand. Bei einem späteren Besuch wollen sie mit dir darüber sprechen und auf diese Weise einen persönlichen Kontakt herstellen. Die Mönche von der Vereinigungskirche beispielsweise verstricken in den USA junge Touristen oder Sprachschüler aus der Schweiz in eine tiefgründige Diskussion und laden sie zu einem internationalen Studententreffen ein. Und die Scientologen verteilen einen Persönlichkeitstest, der im Zentrum ausgewertet wird. Dabei loten sie die Schwachstellen der Testperson aus und lösen damit bei manchen von ihnen Angst aus. Als Lösung bieten sie den Testpersonen einen Kommunikationskurs an.

## Wie erkennt man eine Sekte?

In der Schweiz gibt es mehrere hundert Organisationen mit sektiererischen Zügen. Man zählt heute vor allem jene Gruppen dazu, welche die Anhänger in eine Scheinwelt locken und sie abhängig machen. Dies können esoterische Bewegungen, Guru-Gruppen, UFP-Zirkel, fundamentalistische Strömungen, okkulte Zirkel, Psychogruppen und neureligiöse Bewegungen sein. Aber Achtung: es gibt auch seriöse Bewegungen, die sich mit solchen Themen befassen. Die gefährlichen Organisationen sind an den sektiererischen Merkmalen zu erkennen.

- Der Gruppe steht ein Sektenführer, Guru, selbsternannter Messias oder Kultgründer vor, der von den Anhängern übermässig verehrt wird (Personenkult)
- Die Gruppe glaubt, dass nur ihre Heilslehre den Menschen erlösen und ihm das Seelenheil auf ewige Zeit vermitteln kann
- Es herrscht ein grosser Gruppendruck, die Anhänger müssen sich unterordnen und gehorchen, sonst verlieren sie die Chance, gerettet zu werden.
- Geld spielt oft eine grosse Rolle. Die Anhänger müssen den zehnten Teil ihres Einkommens abgeben, grosse Spenden machen oder teure Kurse und Seminare besuchen.
- Es gibt eine Gruppensprache, oft gespickt mit Ausdrücken, die du nicht kennst. Oder Anhänger sprechen "wie aus einem Mund".
- Die Aussenwelt wird als Bedrohung empfunden.
- Das Missionieren neuer Anhänger ist ein wichtiges Gruppenziel.

## Wie kann ich mich schützen?

Wenn du dich richtig verhältst, brauchst du keine Angst vor Sekten zu haben. Sie können nur Macht über dich erlangen, wenn du aktiv mitmachst und an den Ritualen teilnimmst. Achte auf folgende Verhaltensregeln:

Lass dich nicht auf eine längere Diskussion mit fremden ein, die dir religiöse Ideen oder Gruppen schmackhaft machen wollen. Lass dich nicht überreden, ein Zentrum oder eine Veranstaltung einer dir unbekanntem Organisation zu besuchen. Wenn du die Gruppe nicht kennst, so verlange einen Prospekt. Erkundige dich danach bei Sektenberatungsstellen, ob es sich um eine harmlose oder um eine vereinnahmende Gruppe handelt. Unterschreibe nie etwas, von dem du nicht restlos überzeugt bist. Grundsätzlich gilt: Verlange immer Bedenkzeit und nimm auch noch so leise Zweifel ernst. Lass dich nicht überreden, von dem du nicht restlos überzeugt bist. Sag sofort nein, wenn du unsicher bist und erkundige dich. Lass dich auch nicht überreden, an Psychospielen oder esoterischen Ritualen teilzunehmen, die du nicht kennst. Beachte diese Regeln, auch wenn du von einem Freund oder einer Freundin "bearbeitet" wirst.

## Literaturhinweise

- Hemminger, .H.: Was ist eine Sekte? .Erkennen - Verstehen - Kritik. Stuttgart 1995
- Pestalozzianum Zürich (Hrsg): Das Paradies kann warten. Gruppierungen mit totalitärer Tendenz. 3. Auflage, Zürich 1993
- Stamm Hugo: Sekten - Im Bann von Sucht und Macht. Stuttgart 1995

Entstanden 1996 in Zusammenarbeit mit dem Radio Basilisk und Fachexpertinnen und Fachexperten der Diakoniestelle der evang.-ref. Kirche Basel-Stadt, der Info-Sekta Zürich und der ökumenischen Arbeitsgruppe "Neue religiöse Bewegungen der Schweiz".

## **Doping**

Mehr Infos ...

### **Doping für den Tanz**

#### **Was ist Ecstasy?**

Ecstasy (oder XTC, MBMA, E, Emphaty, Adam) ist eine synthetische Droge, die chemisch gesehen mit dem Stimulans und Appetitzügler Amphetamin verwandt ist. Ecstasy wird als Pille oder als Kapsel verkauft und angeboten, hauptsächlich in Verbindung mit Techno-Partys. Ecstasy gehört zu den illegalen Drogen. Handel und Konsum von Ecstasy sind grundsätzlich verboten. Ecstasy wird aus unkontrollierter Herstellung verkauft. Die Wirksubstanz, Dosierung, Reinheit und Beimischung von anderen Stoffen ist unbekannt

#### **Wie wirkt Ecstasy?**

Ecstasy wirkt 20 - 60 Minuten nach Einnahme und kann mehrere Stunden wirksam sein. Man fühlt sich wach, angeregt, leistungsfähiger, weniger gehemmt, ist offen und glaubt, alles intensiver zu erleben. Wie Ecstasy wirkt, hängt auch davon ab, wie man sich selber fühlt und in welcher Atmosphäre man sich befindet. Darum ist ein Wohlbefinden nach Einnahme einer Pille oder Kapsel nicht garantiert. Auftretende Aggressivität ist nach Einnahme von Ecstasy noch nie beobachtet worden.

#### **Wie wirkt Ecstasy ausserdem?**

Ausser den oben beschriebenen Wirkungen sind auch unerwünschte Wirkungen während des Ecstasy-Rausches bekannt, Am häufigsten werden Ruhelosigkeit, ein inneres Kältegefühl, Übelkeit und Erbrechen, beschleunigter Puls, Schwitzen, Kieferklemme, Muskelverspannungen, Halluzinationen und Panikanfälle beschrieben. Blutdruck- und Temperaturerhöhungen sind feststellbar. Unabhängig von der Konsummenge können, insbesondere auch nach Abklingen des Rausches, eine unerklärliche Niedergeschlagenheit (depressive Verstimmung), Verwirrtheit und Angstzustände eintreten. Wichtig ist nach wie vor der Flüssigkeitsverlust, der unter Einfluss von Ecstasy und intensivem Tanzen unbeachtet bleibt.

#### **Ist Ecstasy gefährlich?**

Beim Gebrauch von Ecstasy können ernsthafte Komplikationen wie Erhöhung der Körpertemperatur, Störung der Blutgerinnung, Störung der Nieren- und Leberfunktion, Herzrhythmus-Störungen und epileptische Krämpfe auftreten. Bei häufigem Gebrauch nehmen die erwünschten Wirkungen von Ecstasy ab, die unerwünschten dagegen zu. Eine Steigerung der Dosis zum Erlangen der erwünschten Wirkungen

nützt nichts mehr. Bei häufigem Gebrauch wurden ausserdem Appetitmangel, unerklärliche Empfindlichkeit für Gefühle wie Niedergeschlagenheit, Angste und sogar Persönlichkeitsveränderungen und Psychosen beobachtet. Es gibt Hinweise, dass Langzeitgebrauch von Ecstasy das Hirn schädigen kann.

### **Ecstasy und bestehende Krankheiten**

Bei folgenden vorbestehenden Krankheiten muss bei Einnahme von Ecstasy mit einem vermehrt erhöhten gesundheitlichen Risiko gerechnet werden: Herzerkrankungen, Bluthochdruck, Nieren- und Leberfunktionsstörungen, vorbestehender erhöhter Augeninnendruck (Glaukom), Epilepsie, Diabetes, psychiatrische Störungen. Der Konsum von Ecstasy ist ebenfalls besonders gefährlich bei einer Schwangerschaft

### **Macht Ecstasy abhängig?**

Aufgrund der Einwirkung auf das Nervensystem kann Ecstasy psychisch abhängig machen.

### **Wichtig**

- Nicht mehrere Pillen (oder Kapseln) miteinander oder hintereinander nehmen.
- Genügend frische Luft und Flüssigkeit zur Vermeidung einer Überhitzung zuführen.
- Tanzpausen einlegen.
- Bei Problemen mit anderen darüber sprechen, sich austauschen. Allenfalls Arzt oder Beratungsstelle aufsuchen (es besteht Schweigepflicht bei Institutionen und beim Arzt).
- Ecstasy nicht zusammen mit Medikamenten und/oder Alkohol einnehmen (unvorhersehbare Wirkung).
- Die Konzentrations-/Reaktionsfähigkeit ist beim Fahren beeinträchtigt.

### **Doping für Schule und Beruf**

#### **Was sind Amphetamine?**

Amphetamine, auch Weckamine genannt, sind in der Regel nur gegen Rezept erhältliche Medikamente, welche gegen Hyperaktivität bei Kindern, Schlafstörungen, Epilepsie und Parkinsonscher Krankheit verschrieben werden. Amphetamähnliche Substanzen werden bisher gerne als Appetitzügler eingesetzt und missbräuchlich auch als Stimulans und Aufputzmittel. Im illegalen Handel sind die Amphetamine in Tabletten oder Pulverform sowie auch flüssig unter den Namen UpPills, Captas oder bekannter unter den Namen Speed oder Happy Pill bekannt. Amphetaminartige Präparate finden auch Verwendung an Techno-Partys, spielen aber bei der Stressbewältigung des Alltags (Schule und Beruf) immer wieder eine wichtige, folgenschwere Rolle aufgrund des hohen psychischen Abhängigkeitspotentials.

#### **Wie wirken Amphetamine?**

Amphetamine beeinflussen die Schlaf- und Wachzentren des Gehirns, vermindern Ermüdung und steigern die Leistungsfähigkeit. Bei niedriger Dosierung treten ein angenehm-angeregter Zustand mit gesteigerter Wachheit, Betriebsamkeit und ein Gefühl erhöhter Leistungsfähigkeit und Unbeschwertheit auf. Die Puls- und Atemfrequenz wird erhöht. Es stellt sich Appetitlosigkeit ein und der Mund wird trocken. Bei höherer Dosierung verstärken sich die genannten Symptome, jedoch können Kopfschmerzen und Ubelkeit hinzukommen.

#### **Sind Amphetamine gefährlich?**

Bei hohen Dosen kann der Kreislauf versagen, tiefe Bewusstlosigkeit tritt allenfalls auf. Ausserdem kann

bei Abklingen der Wirkung Müdigkeit und eine innere Unruhe die Folge sein. Daher werden in der Folge oft Schlafmittel eingenommen, die wiederum am Morgen mittels Amphetaminen kompensiert werden müssen. Es kann so ein unheilvoller Kreislauf entstehen.

Unrast und Schlaflosigkeit können schliesslich in Psychosen mit Wahnvorstellungen übergehen. Abhängige Amphetaminkonsumenten schöpfen ihre körperlichen Reserven bis zum Zusammenbruch aus; auftretende Müdigkeit wird mit Amphetaminen unterdrückt. Auch bei den Amphetaminen werden bei chronischem Gebrauch Leber- und Nierenschäden beschrieben

### **Machen Amphetamine abhängig?**

Die relativ schnell entstehende psychische Abhängigkeit steht im Vordergrund. Bei Abhängigkeit sind starke Dosissteigerungen nötig, um die gleiche Wirkung zu erzielen; dies nennt man Toleranzbildung.

### **Wichtig**

Bei den im illegalen Handel angebotenen Amphetaminen sind Rauschdauer und Rauschintensität sowie Nebenwirkungen nicht abschätzbar, da Zusammensetzung und Reinheitsgehalt des Produktes fast nie bekannt sind.

### **Doping für das schöne Äussere und die sportliche Leistung**

#### **Was sind Anabolika?**

Anabolika sind eine Gruppe von Hormonen, die natürlicherweise im Körper vorkommen. Sie sind für die Entwicklung und das Funktionieren der Geschlechtsorgane verantwortlich.

Die Anabolika werden zur Leistungssteigerung im Sport und zur Muskelformung beim Bodybuilding gespritzt oder geschluckt.

#### **Wie wirken Anabolika?**

Testosteron, eines der wichtigsten Geschlechtshormone des Mannes, bewirkt mit anderen Hormonen zusammen, dass ein Junge zum Mann wird. Diese Hormone führen dann zum Stimmbruch und zum Wachsen der Körperhaare. Testosteron und verwandte Hormone nennt man wegen der vermännlichenden Wirkung auch Androgene. Neben diesem androgenen (vermännlichenden) Effekt haben diese Substanzen auch eine anabole, d.h. aufbauende Wirkung auf den Körper. Die Knochenreifung, das Längenwachstum, die Muskulatur, die Haut und der Stoffwechsel, insbesondere der Eiweissaufbau, werden beeinflusst. Heute werden Anabolika synthetisch hergestellt. Es wird versucht, die muskelfördernde gegenüber der vermännlichenden Wirkung zu verstärken.

#### **Anabolika, Leistungsfähigkeit und Muskeln**

Die Einnahme von Anabolika kann tatsächlich die Muskelmasse und die Kraft erhöhen. Dies funktioniert aber nur bei eiweiss- und kalorienreicher Diät sowie einem intensiven Krafttraining. Einige Studien wiesen auf Leistungsverbesserung bei Kraftsportarten hin; bei Ausdauersport ist die Wirkung umstritten. Anabolika in Verbindung mit anderen Hormonen tragen jedoch dazu bei, dass sich Athletinnen und Athleten nach dem Training weniger müde fühlen und dadurch schneller wieder trainieren können.

#### **Dosierung und Risiko**

Im Sport und beim Bodybuilding werden die Anabolika eher höher dosiert als bei den wissenschaftlichen

Studien. Bei illegal hergestellten Präparaten besteht zudem auch keine Gewähr, dass der Inhalt dem entspricht, was auf der Verpackung deklariert ist. Das Dosieren wird daher zur Lotterie. Ausserhalb des Spitzensportes fehlt häufig die minimalste ärztliche Kontrolle. Inwieweit Anabolika in schwacher Dosierung mit zeitlichen Unterbrechungen, durch Erwachsene eingenommen, die Gesundheit ernsthaft bedrohen, ist schwer zu beurteilen. Allgemein lässt sich sagen, dass Anabolika in den natürlichen Hormonhaushalt eingreifen und bei hohem und andauerndem Konsum schwerwiegende gesundheitliche Störungen auslösen können. Bei Jugendlichen ist die Einnahme von Anabolika in jedem Fall problematisch. Insbesondere für diejenigen, welche sich noch im Wachstum befinden.

### **Mögliche Folgen des Anabolikakonsums während längerer Zeit**

Leber- und Nierenstörungen, Bluthochdruck, starke Akne, Haarausfall, Anstieg des Serumcholesterins (Risikofaktor für eine arteriosklerotische Gefässerkrankung). Psychische Störungen wie Stimmungsschwankungen, Aggressionen, Depressionen, selten auch Psychosen. Die körpereigene Testosteronproduktion wird bei Männern reduziert. Die Qualität und die Menge der Spermien wird beeinträchtigt. Die Hoden schrumpfen. Impotenz kann die Folge sein. Die Brustdrüsen wachsen. Bei Frauen kommen Unregelmässigkeiten oder Ausbleiben der Menstruation vor. Bei länger dauerndem Konsum entwickeln sich typisch männliche Merkmale wie eine tiefe Stimme, Adamsapfel, Umverteilung des Fettgewebes. Weitere Wirkungen sind eine stärkere Behaarung der Beine und selten auch Bartwuchs. Bei jungen Menschen kann durch Einnahme von Anabolika ausser den oben erwähnten Symptomen das Knochenwachstum zum Stoppen gebracht werden, manchmal für immer. Da Anabolika oft gespritzt werden, besteht beim Austausch der Nadeln wie bei anderen Drogen akute Infektionsgefahr (HIV, Hepatitis).

### **Machen Anabolika abhängig?**

Das bleibt unklar; einigen Beriditen zur Folge neigen Athletinnen und Athleten, die aufgehört haben, solche Hormone einzunehmen, zur Antriebslosigkeit und depressiver Verstimmung.

### **Ist der Anabolikakonsum erlaubt?**

Anabolika sind rezeptpflichtig und nur in der Apotheke oder beim Arzt erhältlich. Der illegale Handel verstösst gegen das Gesetz. Der Konsum von Anabolika ist nicht strafbar. Beim Sport werden Athletinnen und Athleten, denen die Anwendung von Anabolika nachgewiesen werden kann, vom Wettkampf ausgeschlossen.

### **Wichtig**

:Bei Anabolikagebrauch oder beim Wunsch nach Einnahme solcher Substanzen: Gespräch suchen mit Eltern, Lehrer, Turnlehrer, Trainer, Hausarzt oder Beratungsstellen.

Entstanden 1996 in Zusammenarbeit mit dem Radio Basilisk, und mit Fachexpertinnen und Fachexperten des Drop-In Basel, des Instituts für Sport der Universität Basel, des Gerichtchemischen Laboratoriums Basel und der Gesundheitsförderung Baselland.

# Stress

Mehr Infos ...

## Was ist eigentlich Stress?

Mit Stress reagiert der Mensch auf Belastungssituationen, bei denen die gewöhnlichen Fähigkeiten zur Bewältigung nicht ausreichen: z.B. auf hohe Anforderungen oder Bedrohungssituationen. Stresssituationen versetzen den Körper durch hormonelle und biochemische Veränderungen in eine erhöhte Leistungsbereitschaft. Wenn es gelingt, die Herausforderung zu bewältigen, wirkt sich Stress positiv aus (Eustress). Es tritt ein Erfolgserlebnis bzw. eine entspannte Erleichterung ein. Eine Stärkung des Selbstwertgefühls ist die Folge.

Wenn hingegen auch der zusätzliche Kraftaufwand nicht ausreicht, wird die Herausforderung zu einer Überforderung und wirkt sich belastend aus (Distress).

Negative Stresssymptome treten auf,

- wenn die Herausforderung nicht bewältigt oder die Bedrohung nicht abgewendet werden kann,
- wenn zahlreiche Stresssituationen in schneller Abfolge nacheinander auftreten,
- wenn eine Stresssituation über längere Zeit andauert, ohne dass sich der Mensch dazwischen genügend erholen kann.

**Körperliche Stresssymptome** sind z.B. Kopfschmerzen, Schweißausbrüche, Magenschmerzen, Schlafstörungen, Menstruationsschmerzen, Müdigkeit und Anfälligkeit für Infektionen.

**Psychische Stresssymptome** sind z.B. Nervosität, Gereiztheit, Depressionen, Konzentrationsstörungen, Appetitlosigkeit oder Heißhunger, ständige Anspannung, Aggression und Gewalt.

## Ursachen von Stress

Auslöser für Stress können sehr verschiedene Situationen sein, z.B. schwierige Prüfungen, Beziehungskonflikte, soziale Isolation, Langeweile, Termindruck, Entscheidungsdruck oder hoher Erwartungsdruck.

Stress hängt wesentlich mit der persönlichen Beurteilung einer Situation zusammen. Die Angst zu scheitern lähmt und verhindert oft eine angemessene Reaktion. Mangelndes Selbstvertrauen führt so zu einer Verminderung der Bewältigungsfähigkeit.

In vielen Fällen führen aber auch übertriebene Erwartungen oder Ansprüche an sich selbst oder an andere zu Misserfolgen. Ungenügende oder unrealistische Planung kann zu Hektik und Termindruck führen. Auch gesellschaftliche Veränderungen können Stress auslösen, z.B. der Einbezug von Frauen ins Berufsleben ohne hinreichende Entlastung in der Haus- und Erziehungsarbeit; die Beschäftigung ausländischer Arbeitskräfte ohne genügende soziale und kulturelle Integration; die verschärfte Konkurrenz



im Wirtschaftsbereich ohne hinreichende Arbeitsmöglichkeiten für wirtschaftlich weniger leistungsfähige; Arbeitslosigkeit mit verminderter sozialer Anerkennung für Arbeitslose.

## **Stressbewältigung**

Es gibt gesundheitsverträgliche und gesundheitsschädliche Strategien der Stressbewältigung. Riskant handelt,

- wer sich vom Stress über längere Zeit z.B. durch Medikamente, Alkohol, Nikotin oder durch illegale Drogen entlasten will;
- wer versucht, die Stresssituation mit Gewalt zu verändern;
- wer versucht, mit Amphetaminen, Kokain, Nikotin, etc. die eigene Leistungsfähigkeit zu erhöhen, anstatt Stress abzubauen.

Mit offenen Gesprächen, gezielter Entspannung oder durch Information und Beratung kann Stress in vielen Fällen auf gesundheitsverträgliche Art abgebaut werden:

- Analyse der eigenen Stresssituation: Was stresst mich? Was kann ich ändern? Womit muss ich mich abfinden? Wer oder was könnte mir dabei helfen?
- Sich Informieren: Geht es auch anders so? Gibt es Bücher in der nächsten Bibliothek, Radio- und Fernsehsendungen oder Kurse zu diesem Thema? Kann ich mit jemandem darüber reden?
- Sich beraten lassen: Gibt es in meiner Umge~ung Personen, die mich beraten könnten, z.B. mein Arzt/meine Ärztin, eine öffentliche Beratungsstelle?
- Die positiven Aspekte einer Stresssituation stärker gewichten. In jeder Krise steckt auch ein Chance!

## **Stress verhindern**

### **Für sich selbst**

- Die eigene Einschätzung und Bewertung von Stresssituationen kritisch prüfen und wenn möglich mit anderen darüber sprechen.
- Die Erwartungen und Ansprüche an sich selbst nur so hoch stecken, dass Erfolgserlebnisse möglich sind. Sich nicht selbst überfordern!
- Durch Planung und Einteilung der eigenen Kräfte Termindruck vermeiden.
- Täglich etwas Zeit reservieren, um sich selbst und die eigenen Bedürfnisse zu spüren.
- Nicht alles haben oder (mit-)machen wollen; auch manchmal Nein sagen und selbstbewusst Prioritäten setzen.
- Auch das Schöne und Angenehme im Leben wahrnehmen und sich die Zeit nehmen, es zu genießen.

### **Für sich und andere**

- Erwartungshaltung an andere mässigen. Weniger Druck ausüben.
- Andere integrieren, nicht ausgrenzen.
- Menschen in Stresssituation in ihrem Selbstwertgefühl stärken.
- Zuhören und sich Zeit nehmen für Gespräche.
- Sich in seinem persönlichen, beruflichen und politischen Umfeld für Stress vermindernde Veränderungen einsetzen.

Entstanden 1996 in Zusammenarbeit mit dem Radio Basilisk und Expertinnen und Experten der Psychiatrie, Soziologie und Medizin.

## **Medikamente**

Mehr Infos ...

## **Zum Thema Medikamente**

Medikamente sind wesentlicher Bestandteil der medizinischen Versorgung. Bei der Bekämpfung von Krankheit oder Linderung von Symptomen fällt ihnen eine entscheidende Bedeutung zu. Aber Medikamente haben auch ihre Schattenseiten. Neben der heilenden Wirkung können sie unerwünschte Begleiterscheinungen (Nebenwirkungen) zeigen. Einige davon machen bei lang andauernder, regelmässiger Einnahme abhängig. Deshalb:

### **Medikamente und Abhängigkeit**

Wenn ein Arzneimittel im Übermass, regelmässig oder auch nur gelegentlich ohne medizinische Notwendigkeit eingenommen wird, besteht die Gefahr, abhängig zu werden. Das Risiko ist bei einigen Arzneistoffgruppen grösser als bei anderen. Dazu gehören: Schlafmittel, Beruhigungsmittel und Schmerzmittel, aber auch Appetitzügler, einige Migränemittel und Anregungsmittel.

### **Wo beginnt die Medikamentenabhängigkeit?**

Wenn mindestens drei der folgenden sieben Situationen im Lauf der letzten zwölf Monate bei Ihnen aufgetreten sind, besteht die Gefahr einer Medikamentenabhängigkeit:

- Nehmen Sie ein Medikament häufig in grösseren Mengen oder über einen längeren Zeitraum als beabsichtigt ein?
- Haben Sie immer mal wieder den Wunsch weniger Medikamente einzunehmen - oder haben Sie dies schon erfolglos versucht?
- Haben Sie beim Absetzen des Medikamentes oder bei der Verminderung der Dosis schon körperliche Beschwerden oder ein Unwohlgefühl gehabt oder nehmen Sie das gleiche oder ein vergleichbares Medikament ein, um dies zu vermeiden?
- Brauchen Sie zunehmend höhere Dosen, um die gewünschte Wirkung zu erzielen oder hat sich bei längerer Einnahme der gleichen Dosis die Medikamentenwirkung deutlich abgeschwächt?
- Gefährden Sie durch Ihren Medikamentenkonsum und seine Folgen z.B. Ihre Arbeit oder das Verhältnis zu Ihnen nahestehenden Personen, ArbeitskollegInnen oder Nachbarn?

- Braucht es für Sie einen grossen Zeitaufwand, um das Medikament zu beschaffen, es einzunehmen oder sich von den Folgen der Einnahme zu erholen?
- Nehmen Sie trotzdem das Medikament ein, obwohl Sie wissen, dass die Einnahme schädliche Folgen für Sie hat?

### **Nehmen Sie Medikamente immer bewusst ein!**

Über folgende Fragen sollten Sie sich **vor der Medikamenteneinnahme** Klarheit verschaffen:

- Wie heisst das Medikament und wogegen nehme ich es?
- Wie wirkt es?
- Wann und wie soll ich es einnehmen? Wann kann ich mit der Einnahme aufhören? • Was ist zu tun, wenn ich eine oder mehrere Einnahmen vergessen habe?
- Welche Nebenwirkungen sind bei der Anwendung des Medikaments beobachtet worden? Was soll ich tun, wenn sie eintreten?
- Welche anderen Medikamente, Nahrungs- oder Genussmittel können eine Wechselwirkung mit dem Medikament haben?
- Gibt es Personen, die das Medikament nicht einnehmen sollen - und gehöre ich zu diesen?
- Können meine Alltagsaktivitäten (z.B. Lenken von Fahrzeugen) durch das Medikament beeinträchtigt werden?

### **Vorsicht**

- bei Kombination mehrerer Arzneimittel
- bei Schwangerschaft
- in der Stillzeit
- bei chronischen Krankheiten (z.B. Zuckerkrankheit, Bluthochdruck)
- wenn Sie an Allergien leiden
- wenn Sie unter Nieren- oder Leberfunktionsstörungen leiden
- bei der Behandlung von Kindern
- bei der Einnahme von Alkohol. Hier gilt: vor oder nach dem Genuss von Alkohol kein Medikament einnehmen.
- beim Lenken von Fahrzeugen. Gewisse Mittel können schläfrig machen, andere verursachen Erregungszustände oder Übelkeit.

### **Scheuen Sie sich nicht, Fragen zu stellen**

Ihre Fragen sind wichtig und gehören zu jedem bewussten Umgang mit Medikamenten. Sie haben ein Recht auf umfassende Information. Folgende Fachpersonen geben Ihnen Auskunft: Ihre Ärztin / Ihr Arzt Ihre Apothekerin / Ihr Apotheker Ihre Drogistin / Ihr Drogist für Arzneimittel, die in der Drogerie erhältlich sind.

Entstanden 1996 in Zusammenarbeit mit dem Radio Basilisk, mit dem Institut für Sozial- und Präventivmedizin ISPM Basel, mit Experten und Expertinnen aus Pharmazie, Medizin und Psychotherapie. Hrsg: Ehem. Abteilung Jugend, Familie und Prävention des Kantons Basel-Stadt.

# **Gewalt an Kindern**

Mehr Infos ...

## **Was ist Kindsmisshandlung?**

Von einer Kindsmisshandlung spricht man, wenn

- körperliche und seelische Gewalt gegen ein Kind angewandt wird,
- ein Kind körperlich und seelisch vernachlässigt wird,
- ein Kind sexuell missbraucht wird.

## **Beispiele**

- Ein Kind wird regelmässig geschlagen, ohne sichtbare Verletzungen
- Ein Kind wird so geschlagen, dass körperliche Verletzungen entstehen (Striemen, Prellungen, Brüche, Bisswunden, Verbrennungen)
- Einem Kind werden fortgesetzt Beruhigungsmittel (Medikamente, Alkohol) zur Ruhigstellung verabreicht
- Ein Kind wird stundenlang eingesperrt oder angebunden
- Ein Kind wird wiederholt stunden- und tagelang allein gelassen
- Ein Kind wird ständig beschimpft und gedemütigt

## **Wer misshandelt Kinder? Warum?**

Kindsmisshandlung kommt in allen gesellschaftlichen Schichten vor. Alkohol- und Drogenabhängigkeit erhöhen das Risiko für Kindsmisshandlung. Bei sexueller Misshandlung stammt der Täter in den meisten Fällen aus dem näheren Bekanntenkreis des Kindes (Eltern, Verwandte, Bekannte).

Kinder werden in der Regel nicht aus Böswilligkeit, krankhaftem oder anormalem Verhalten missbraucht, sondern oft aufgrund momentaner oder dauernder schwieriger Lebensverhältnisse. Misshandelnde Eltern/Erzieher sind oft überfordert und benötigen Hilfe. Kindsmisshandlungen sind strafbar. Erfährt die Polizei oder die Staatsanwaltschaft durch eine Strafanzeige oder durch Ermittlungen von einer Kindsmisshandlung, wird ein Strafverfahren durchgeführt.

## **Was können Gründe sein?**

### **1. Erziehende können die Beherrschung verlieren, wenn ein Kind zum Beispiel**

- als Baby nächtelang schreit und die Eltern nicht mehr zur Ruhe kommen lässt
- trotzt, lärmt, seinen Willen durchsetzen will
- die Hausaufgaben hartnäckig verweigert
- frech und arrogant wird, sich nichts mehr sagen lässt, mit ausgefallener Kleidung oder bunt

gefärbten Haaren provoziert (z.B. Pubertät)

- mit Lärm die Nerven seiner Umgebung strapaziert.

## **2. Belastende Familiensituationen, zum Beispiel**

- Geldmangel, Schulden
- unterschiedliche Vorstellungen von Erziehung
- Schwierigkeiten/Probleme zwischen den Eltern
- kulturelle Probleme
- enge Wohnverhältnisse
- Arbeitsüberlastung
- Arbeitslosigkeit
- Suchtprobleme

## **3. Besonders gefährdet sind zum Beispiel Kinder,**

- die unerwünscht sind
- die seelisch oder körperlich benachteiligt oder behindert sind
- die in Aussehen, Verhalten, Leistung, Bildung etc. nicht den Vorstellungen und Erwartungen der Eltern entsprechen
- die permanent überfordert werden

## **Was tun?**

### **1. Als Eltern wissen Sie oftmals nicht mehr, wie es in der Erziehung weitergehen soll und fragen sich, was zu tun sei. Einige Anregungen können Ihnen dabei helfen:**

- Zuwendung, Geborgenheit und von Anfang an ein klar gesetzter Rahmen sind wichtig für eine gesunde Entwicklung. Beim Kleinkind sind regelmässige Arztvisiten nötig. Helfen Sie sich als Eltern gegenseitig.
- Bei Jugendlichen sind Gespräche und klare Grenzen wichtig.
- Heftige Auseinandersetzungen können Sie vermeiden, wenn Sie bezüglich Geld, Ausgang, Mithilfe im Haushalt u.a. klare Abmachungen treffen.

### **2. Wenn Sie als Erziehungsverantwortliche nicht mehr ein und aus wissen, setzen Sie sich mit dem Intake (Telefon 271 44 55), der KJUP (Telefon 691 66 66) oder mit dem Elternnotruf (Telefon 261 10 60 - rund um die Uhr besetzt) in Verbindung.**

3. Als Nachbarn, Bekannte, Verwandte fällt Ihnen vielleicht ein Kind auf, das häufig weint oder schreit, niedergeschlagen oder verstört wirkt. Was können Sie in dieser Situation tun?

### **Sie helfen dem Kind am besten, wenn Sie**

- **mit den Eltern sprechen**
- **die Familie nicht verurteilen**
- **Kontakte zu Beratungsstellen vermitteln**
- **Verständnis für Erziehungsschwierigkeiten zeigen**
- **Wenn Sie damit keinen Erfolg haben, oder wenn Sie die Eltern nicht persönlich ansprechen möchten, wenden Sie sich an die Sozialarbeiterinnen und Sozialarbeiter des Intake der Abteilung Kindes- und Jugendschutz. Diese nehmen dann selbst mit der Familie Kontakt auf.**

4. Sie können auch eine Strafanzeige bei der Jugendanwaltschaft oder Polizei erstatten.

### **Gesetzlicher Schutz des Kindes**

Ein Kind hat das Recht auf Schutz vor Misshandlung. Erhält die Abteilung Kindes- und Jugendschutz Kenntnis von der Gefährdung eines Kindes, sind die Mitarbeiter von Amtes wegen verpflichtet, die notwendigen Abklärungen vorzunehmen, Hilfe anzubieten und geeignete Massnahmen zum Schutze des Kindes in die Wege zu leiten.

### **Eltern haben Pflichten \***

Eltern beachten bei der Pflege und Erziehung das Kindeswohl

- Sie beziehen das Kind entsprechend seiner Reife in die Entscheidungen ein
- Sie gewähren dem Kind die seiner Reife entsprechende Freiheit der Lebensgestaltung • Sie nehmen auf die Meinung des Kindes Rücksicht
- Sie fördern und schützen das Kind im Hinblick auf seine gute Entwicklung
- Sie ermöglichen dem Kind eine seinen Fähigkeiten und Neigungen entsprechende schulische und berufliche Ausbildung
- Sie arbeiten mit der Schule und - wenn erforderlich - mit der Jugendhilfe zusammen • Sie haben alles zu tun, was dem körperlichen, seelischen und geistigen Wohl des Kindes schadet

(\* vgl. Art 301 ff Zivilgesetzbuch)

Entstanden 1996 in Zusammenarbeit mit dem Radio Basilisk, mit der Abteilung Kindes- und Jugendschutz der Vormundschaftsbehörde Basel-Stadt und Expertinnen und Experten aus der Jugendhilfe, Sozialarbeit, Psychotherapie, Medizin und Justiz