

Factsheet für Eltern und Angehörige

Xanax, Tilidin & Mischkonsum

WAS SIND AMPHETAMINE, BENZOS UND OPIOIDE?

Amphetamine wie "Speed" gehören zu den Aufputschmitteln. Neben körperlichen Risiken wie Herzversagen und Vergiftungen bestehen psychische Risiken wie Erschöpfungs- und Angstzustände. Das Risiko einer Abhängigkeit ist hoch, auch bei seltenem Konsum.

Benzos (Benzodiazepine) wie Xanax, gehören zu den Beruhigungsmitteln. Tilidin und einige Hustensäfte gehören zu den **Opioiden**. Wenn sie regelmässig eingenommen werden, besteht ein hohes Abhängigkeitspotenzial. Es treten Schäden wie geringe Konzentrationsfähigkeit und emotionale Abstumpfung auf.

WANN WIRD ES GEFÄHRLICH?

Neben der Gefahr einer Abhängigkeit können vor allem beim Mischkonsum schwerwiegende Wechselwirkungen auftreten. **Insbesondere die Kombination von beruhigenden mit antriebssteigernden Substanzen, Alkohol oder Cannabis kann schlimmstenfalls tödlich enden.** Wer dennoch konsumiert, sollte die „Safer Use“-Regeln beachten, um Risiken möglichst klein zu halten: www.know-drugs.ch

WIE REAGIEREN?

- **Vorbeugen:** Bewahren Sie Schmerz-, Schlaf- und Beruhigungsmittel sorgfältig auf, sodass Unbefugte keinen Zugang dazu haben. Informieren Sie Gefährdete, dass deren Wirkung schwer zu kontrollieren und die Risiken hoch sind.
- **Hinschauen:** Wenn Sie sich Sorgen machen, lohnt es sich, die eigenen Beobachtungen für ein späteres Gespräch zu notieren.
- **Reflektieren:** Wie ist Ihre eigene Haltung im Umgang mit Substanzen? Welches Problem liegt vor und wer ist betroffen? Was sind positive Eigenschaften der Betroffenen, die Sie zur Verbesserung der Situation nutzen können? Wer könnte weiterhelfen? Einigen Sie sich als Eltern und Angehörige auf gleiche Ziele.
- **Handeln:** Suchen Sie das Gespräch. Vergessen Sie nicht, Herzlichkeit und Zuwendung zu zeigen. Äussern Sie Ihre Sorgen, teilen Sie Ihre Beobachtungen mit. Stellen Sie keine Diagnose. Fragen Sie, wie die Betroffenen ihre Situation einschätzen und ob und wie sie diese verändern möchten. Vereinbaren Sie gemeinsam nächste Schritte. Teilen Sie Grenzen mit.

BERATUNG UND UNTERSTÜTZUNG

Es ist nicht einfach, Abwehr auszuhalten und die Situation zu akzeptieren. Holen Sie sich Hilfe und motivieren Sie Betroffene, sich beraten zu lassen.

- Beratungsstellen www.suchtindex.ch
- Online-Beratung www.safezone.ch
- Präventionsprojekte www.akzent-luzern.ch/medikamente