

Xanax[®], Tilidin & Mischkonsum

Ziel

Die Schüler*innen setzen sich mit den Risiken des Mischkonsums und der Einnahme von Medikamenten im Freizeitbereich auseinander.

- 1 Lektion
- Sekundarstufe I:
Zyklus 3 (8./9. Schuljahr)
- Gymnasien:
2.-6. Stufe LZG,
1.-4. Stufe KZG

Vorbereitung für die Lehrpersonen (fakultativ)

Jugend im Rausch: Wenn der Drogencocktail tödlich ist, Rundschau, 2.12.2020, ca. 15 min

Vorgehen

1. Die Lehrperson weist anhand von Zeitungsberichten auf die Aktualität des Themas hin und drückt seine/ihre persönliche Betroffenheit aus. Je nach Klasse/Stufe möchten auch die SuS mitteilen, was sie dazu wissen. Zur Auswahl stehen:
 - Ein gefährlicher Mix boomt, Tagesanzeiger, 05.09.2020
 - Alle sind zubetoniert, Die Zeit, 12.12.2019
 - Beauty-Youtuber (17) stirbt an Überdosis, 20 Minuten, 08.09.2020
2. Gemeinsam wird das folgende Video angeschaut: Tilidin, Xanax & Co.: Wie gefährlich sind die Trend-Drogen?, Unzipped / SRF Virus, 1.11.2020, 20 min
3. Im Anschluss daran folgt eine Diskussion anhand folgender Fragen:

MÖGLICHE FRAGESTELLUNGEN ZUM VIDEO

- Welche Informationen aus dem Video erstaunen dich?
- Welche Konsummotive werden genannt?
- Welcher Einfluss übt die Hip-Hop-Szene aus?
z.B. Capital Bra & Samra: "Tilidin", 2019 oder Yung Hurn: "Pillen", 2020
- Weshalb werden diese Substanzen teilweise unkontrolliert konsumiert?
- Wieso kann die Einnahme bestimmter Medikamente, wie Schlaf- und Beruhigungsmittel aus der Gruppe der Benzodiazepine, zu einer Atmungsdepression führen?
- Weshalb ist es für Abhängige schwierig, ihr Konsumverhalten zu verändern? > Videoausschnitt: 10:51-11:30
- Was sagt der Suchtexperte zum Thema? Wie ist seine Einschätzung zur Zahl konsumierender Jugendlicher? > Videoausschnitt: 16:00-18:52

Ergänzende Frage:

- An wen können sich Jugendliche wenden, wenn sie selber, Freund*innen oder Angehörige ein Suchtproblem zeigen?

MÖGLICHE ANTWORTEN AUF DIE FRAGESTELLUNGEN

Welche Konsummotive werden genannt?

- Stressverarbeitung, Sorgen vergessen, Entspannung, Angstreduktion
- Ergänzende Konsummotive, die nicht genannt werden: Feiern wollen, Abschalten, Neues ausprobieren, Gruppendruck, geringes Selbstwertgefühl

Welcher Einfluss übt die Hip-Hop-Szene aus?

z.B. Capital Bra & Samra: "Tilidin", 2019 oder Yung Hurn: "Pillen", 2020

- Durch diverse Songs wie „Tilidin“, Capital Bra & Samra oder „Pillen“, Yung Hurn gewinnen die Substanzen an Normalität. Teilweise werden sie von den Künstlern glorifiziert. Dies kann zu einer Verharmlosung der Substanzen führen.

Weshalb werden diese Substanzen teilweise unkontrolliert konsumiert?

- Bei der Einnahme der genannten Medikamente kann es zum Beispiel zu einer Veränderung der Wahrnehmung und des Zeitgefühls kommen. Zudem neigen Konsument*innen dazu, in der Gruppe die Eigenverantwortung aufzugeben. Da sich der Wirkungseintritt der Medikamente je nach Substanz unterscheidet, wird oftmals zu früh eine weitere Pille nachgeworfen. Bei Wirkungseintritt ist es für die Betroffenen oftmals schwierig zu reagieren (starke Übelkeit).
- Zudem enthalten Medikamente, die über den Schwarzmarkt bezogen werden, oftmals nicht die auf der Packung angegebenen Inhaltsstoffe und Dosierungen.
- Der Konsum von Benzodiazepinen (unter Umständen gemischt mit Alkohol) kann dazu führen, dass die Risikobereitschaft stark ansteigt und sich dadurch auch die Bereitschaft erhöht, weitere Substanzen einzunehmen oder zu mischen.¹

Wieso kann die Einnahme bestimmter Medikamente (z.B. Benzodiazepine) zu einer Atmungsdepression führen?

- Benzodiazepine gehören zu den Schlaf- und Beruhigungsmitteln, sind verschreibungspflichtig und wirken schlafanstossend, angstmindernd und beruhigend.
- Benzodiazepine wirken zentral nervös, das heißt, sie docken an Rezeptoren im Gehirn an und bewirken eine Dämpfung der Reizweiterleitung. Dies hat Auswirkungen auf das Gedächtnis, die Aufmerksamkeit und Bewegungskoordination sowie auf das Gefühlsleben. Eine Überdosierung kann u.a. zu Benommenheit, Niedergeschlagenheit, Gedächtnislücken oder Muskelschwäche (Sturzrisiko) führen.

¹ Medikamente und Mischkonsum, Informationen für Fachpersonen im Bereich Sucht, Infodrog, 2020

- Die Kombination von Cannabis und Benzodiazepinen kann zur Benommenheit führen. Die gleichzeitige Einnahme mit anderen ebenfalls müde machenden, einschläfernd wirkenden Substanzen wie Alkohol oder Opiaten, kann die dämpfende Wirkung der Benzodiazepine erhöhen. Diese Kombinationen können zu einer Herabsenkung der Herzfrequenz oder zu einem Blutdruckabfall führen, stark atemdepressiv wirken (flache, langsame Atmung) und zu einer Atemlähmung oder bis zum Tod führen. Weitere Nebenwirkungen von Benzodiazepinen in Verbindung mit Alkohol sind z.B. Bewegungsstörungen (Unfälle), Bewusstlosigkeit und Erbrechen.

Weshalb ist es für Abhängige schwierig, ihr Konsumverhalten zu verändern?

- Durch psychoaktive Substanzen werden im Gehirn Glückshormone (z.B. Dopamin) ausgeschüttet, die unser Verhalten bestimmen. Der Drang nach einer Wiederholung dieses "Glücksgefühls" ist teilweise so stark, dass er unser Denken und Handeln bestimmt. Die Kontrollfunktion im Gehirn wird dadurch ausgeschaltet. Zudem verlangt der Körper nach einer immer grösseren Dosis. Es tritt eine Toleranz bei länger dauerndem Konsum von Medikamenten oder Drogen auf, d.h. um eine ähnliche Wirkung wie zu Beginn des Konsums zu erzielen, braucht der Konsumierende eine immer höhere Dosis des Wirkstoffs.

Was sagt der Suchtexperte zum Thema? Wie ist seine Einschätzung zur Zahl konsumierender Jugendlicher?

- Interview mit Domenic Schnoz (ZFPS Zürich): Es gibt aktuell zu wenig Fakten und Daten zur Situation rund um den Missbrauch von Medikamenten bei Jugendlichen. Man geht jedoch davon aus, dass die Problematik in den vergangenen Jahren zugenommen hat.
- Laut einer Schülerbefragung (HBSC-Studie 2018, welche alle vier Jahre mit Schweizer Jugendlichen der 5.–9. Klasse durchgeführt wird) hat die Zahl der konsumierenden 15-jährigen Jugendlichen stark zugenommen (4% der 15-jährigen Jugendlichen). Dies entspricht rund einer Person pro Klasse, wobei die Dunkelziffer bei Umfragen oftmals erhöht ist. Diese Zunahme ist beängstigend.
- Man geht davon aus, dass ein grosser Teil der Medikamente über den Schwarzmarkt bezogen wird. Dies ist problematisch, da man dadurch nicht weiss, woher das Medikament kommt und ob es sich um eine billige Fälschung mit unbekanntem oder zu hoch dosiertem Inhalt handelt. Die Konsumierenden wissen nicht wirklich, was sie schlucken.

Ergänzende Frage:

An wen können sich Jugendliche wenden, wenn sie selber, Freund*innen oder Angehörige ein Suchtproblem zeigen?

- Nahe Bezugspersonen der Jugendlichen können als erstes angesprochen werden (Familie, Verwandtschaft, Trainer*innen, etc.). Zudem erhalten Jugendliche und junge Erwachsene kostenlose Unterstützung in ihrer lokalen Beratungsstelle vor Ort (www.no-zoff.ch). Sie können sich von einer Vertrauensperson dorthin begleiten lassen. Ermutigen Sie die Jugendlichen, Veränderungen bei Freunden anzusprechen, Unterstützung zu holen und diese anzunehmen. Eine anonyme Online-Beratung ist auch über www.safezone.ch möglich.

VERTIEFUNGSMÖGLICHKEITEN**Sek. I, Volksschule (8./9. Schuljahr) / Gymnasien: 2./3. Stufe LZG und 1. Stufe KZG**

- Individuelle Auseinandersetzung mit dem Thema Mischkonsum anhand Factsheet der Stellen für Suchtprävention Kanton ZH, 2020
- UE „Wie reagiere ich, wenn...“ Werkstattordner Tabak, Akzent, 2017, Seite 22, Ausleihe
- Besuch einer lokalen Beratungsstelle für Jugendliche/junge Erwachsene
- Themenrundgang RAUSCH UND RISIKO, Akzent Luzern, ab Juni 2021, auf Anfrage
- UE Weshalb konsumiert man Alkohol? Gründe und Motive, Heft Nr. 6, Sucht Schweiz
- UE "Wie geht's dir?", 2020 für Sekundarstufe I & II

Sekundarstufe II

- siehe Inhalte oben
- Individuelle Auseinandersetzung mit dem Thema anhand Factsheet von info drog, 2020
- zur Schadensminderung: Individuelle Auseinandersetzung mit den Risiken des Mischkonsums und der Safer-Use-Regeln (www.know-drugs.ch und Hintergrundinfos Mischkonsum)
- fakultativ: mit anschliessender Diskussion (ev. in Zusammenarbeit mit der lokalen Jugend- oder Schulsozialarbeit)
- alternativ: Online-Beratung von feel-ok oder Safezone

Hinweis

Ergänzende Informationen zur Lektion entnehmen Sie dem Beiblatt.

Weitere Infos

Akzent Prävention und Suchttherapie – info@akzent-luzern.ch – 041 420 11 15
Mediothek – Suchtprävention und Stärkung der Lebenskompetenzen
www.akzent-luzern.ch/mediothek