

DEIN TASCHENGUIDE

SCHNELLE INFOS ÜBER GESUNDHEIT,
DROGEN UND VERHALTENSÜCHTE



CARITASVERBAND
Offenbach/Main e.V.



HESSEN



Staatliches Schulamt für
den Landkreis Groß-Gerau
und den Main-Taunus-Kreis

INHALTSVERZEICHNIS

- 3 | Dein persönlicher Guide
- 4 | Was tut dir gut?
- 5 | Wir alle sind ab und an gestresst.
Diese Situation sollte jedoch nicht von Dauer sein.
- 6 | Konsum – na und?
- 7 | Woran merke ich, dass ich ein Problem habe?
- 9 | Alkohol
- 10 | (E-) Zigaretten, Shishas und Co.
- 11 | Was genau ist Cannabis?
- 12 | Medikamente
- 13 | Neue psychoaktive Substanzen (NPS)
- 14 | Je mehr, umso besser...?!
- 15 | Essstörungen
- 16 | Medien
- 17 | Schnelles Geld durch Glücksspiel?!
- 18 | Sucht in der Familie?!
- 19** | Hol' dir Unterstützung
- 20** | Beratungsangebote
- 21** | YouTube Videos

DEIN PERSÖNLICHER GUIDE

Diese Broschüre ist dein ganz persönlicher Guide zu

- **Internetseiten mit Infos zu legalen und illegalen Drogen sowie zu zwanghaften Verhaltensweisen**
- **Adressen von Beratungsangeboten, an die du dich telefonisch, per Chat oder E-Mail wenden kannst**
- **Videos und Apps**

SCANNE EINFACH DIE
QR-CODES AB UND GELANGE
DANN DIREKT AUF DIE
INTERNETSEITEN! ↘

ODER Klicke IN DER
DIGITALEN VERSION AUF DIE
QR-CODES.





WAS TUT DIR GUT?

Kennst du das?

Wenn du dich wohlfühlst und an dich glaubst, fällt es dir viel leichter mit deinem Alltag und den Herausforderungen umzugehen.

Aber bist du auch mal verunsichert, fühlst dich unwohl oder glaubst, etwas nicht erreichen zu können?

Finde hier auf dieser Internetseite Tipps und Unterstützung, wie du mit diesen Situationen und Gefühlen umgehen kannst.



FEELOK
(KÖRPER, PSYCHE)



WIR ALLE SIND AB UND AN GESTRESST. DIESE SITUATION SOLLTE JEDOCH NICHT VON DAUER SEIN.

Das kennst du vielleicht auch: Viele Dinge geschehen auf einmal, du hast viel um die Ohren. Du fragst dich, wie du alles schaffen kannst?!

Je länger eine stressige Situation anhält, umso belastender kann dies werden.

FINDE AUF FOLGENDEN SEITEN TIPPS, WIE DU MIT STRESSIGEN SITUATIONEN UMGEHEN KANNST.



FEELOK
(STRESS)



NUMMER GEGEN
KUMMER





KONSUM – NA UND?

Wir konsumieren täglich verschiedene Dinge: Nahrungsmittel, Medien, Kleidung usw.

... Konsum an sich ist also nichts Ungewöhnliches!

Wichtig ist allerdings, dass Konsummittel unterschiedlich gefährlich sind und unterschiedlich schnell abhängig machen. Daher sollten bestimmte Substanzen erst gar nicht probiert werden.

Außerdem ist wichtig, dass man nicht unbegrenzt konsumiert und das Risiko einschätzen kann.

Deine Welt soll sich nicht nur um den Konsum drehen! Hobbys, Freunde und Co. helfen dir dabei.

HIER EIN KURZES VIDEO ZU RAUSCH UND RISIKO:



RAUSCH-UND-RISIKO

TESTE DICH: HAST DU DEINEN KONSUM IM GRIFF?



ABHÄNGIGKEIT



ALKOHOL



CANNABIS



GLÜCKSSPIEL



MEDIEN



RAUCHEN



WORAN MERKE ICH, DASS ICH EIN PROBLEM HABE?

Der Konsum kann auch Überhand nehmen und zu einem Problem werden. Beispielsweise, wenn man sich den Alltag nicht mehr ohne den Konsum vorstellen kann und/oder andere Dinge wegen des Konsums vernachlässigt, z.B. Freunde, Schule...

Daher solltest du immer im Blick haben, ob dein Konsum noch im grünen Bereich ist!



Ab hier findest du schnelle und direkte Infos zu unterschiedlichen Substanzen.

Danach folgen Infos zu zwanghaften Verhaltensweisen. Diese können ähnliche gesundheitsschädigende Wirkungen haben, wie legale und illegale Substanzen.



ALKOHOL

FINDE DAZU
INFORMATIONEN
UNTER:



KENN-DEIN-LIMIT



NULL-ALKOHOL-
VOLL-POWER



CHECKWERFAEHRT

Ein Gläschen in Ehren, kann niemand verwehren!?

Ein Bier auf einer Party, ein Glas Sekt zum Anstoßen – oftmals scheint das Trinken von Alkohol einfach dazuzugehören.

Aber woran merkt man, wann es zu viel ist? Und worauf musst du achten, damit Alkohol nicht zum Problem wird?

ALKOHOL UND SCHWANGERSCHAFT

WENN FRAUEN WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT ALKOHOL TRINKEN, KANN DAS ZU LEBENSLANGEN SCHÄDIGUNGEN DES KINDES FÜHREN, DIE UNTER DEM BEGRIFF FASD (FETAL ALCOHOL SPECTRUM DISORDER) ZUSAMMENGEFASST WERDEN.



FASD-
ERKLÄR-
VIDEO



(E-) ZIGARETTEN, SHISHAS UND CO.

Die verschiedenen Rauchprodukte enthalten häufig Nikotin. Dieses Nervengift macht sehr schnell abhängig. Außerdem ist der Konsum dieser Produkte generell sehr gesundheitsschädlich.

HIER KANNST DU DICH SELBST ÜBER DIE INHALTSSTOFFE UND GESUNDHEITLICHEN FOLGEN DES RAUCHENS INFORMIEREN:



FEELOK
(TABAK)



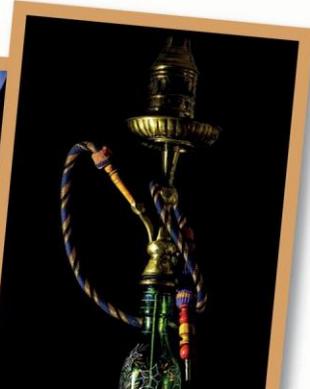
JUSTBESMOKEFREE



MINDZONE
(SHISHA)



DROGCOM
(NIKOTIN)



WAS GENAU IST CANNABIS?

INFOS HIERZU UND NOCH VIEL MEHR KANNST DU FINDEN UNTER:



KNOW-DRUGS
(CANNABIS)



DRUGCOM
(CANNABIS)



MINDZONE
(CANNABIS)



FEELOK
(CANNABIS)



CBD



QUIT THE SHIT

CBD KANN EINE BERUHIGENDE WIRKUNG HABEN, DOCH ES IST NOCH NICHT AUSREICHEND ERFORSCHT, OB ES SICH TATSÄCHLICH ALS MEDIKAMENT DURCHSETZT.

AUCH HIER GILT: ÜBERMÄSSIGER KONSUM KANN ABHÄNGIG MACHEN. →



MEDIKAMENTE

Was hat es mit der Wirkung von Schmerzmitteln und Beruhigungsmitteln auf sich?

Schmerzmittel und Beruhigungsmittel können körperlich und seelisch stark abhängig machen. Der Körper gewöhnt sich an den Konsum und bei einem Absetzen können starke Entzugserscheinungen entstehen.

HOL' DIR
DAZU MEHR
INFORMATIONEN
UNTER:



DRUGCOM
(TRAMADOL)



KNOW-DRUGS
(SCHMERZMITTEL)



MINDZONE
(TILIDIN)

NEUE PSYCHOAKTIVE SUBSTANZEN (NPS)

KLÄRE DICH DAZU
SELBST AUF:



INFO-BÖRSE-NEUE-
DROGEN



MINDZONE
(SYNTHETISCHE
CANNABINOIDE)



LEGAL-HIGH-
INHALTSSTOFFE

Was soll da schon schädlich sein, wenn ich es offiziell bestellen kann?!

Sogenannte „Legal Highs“ werden als Ersatz für illegale Drogen verkauft. Dies ist möglich, da die chemische Zusammensetzung der herkömmlichen, illegalen Drogen leicht verändert wird. Da die genaue Zusammensetzung jedoch nicht bekannt ist, kann es zu erheblichen Risiken und Überdosierungen kommen.



JE MEHR, UMSO BESSER...?!

Kennst du das? Du kommst auf eine Party und die einen trinken, die anderen kiffen? Vielleicht ist noch mehr im Spiel?

Wichtig ist zu wissen, dass die Kombination verschiedener Drogen eine stärkere, nicht unbedingt bessere, Wirkung hervorbringen kann.

ACHTUNG!
MISCHKONSUM IST
UNBERECHENBAR
UND KANN RICHTIG
GEFÄHRLICH FÜR DICH
WERDEN!

KONSUMBESCHREIBUNGEN



MINDZONE
(MISCHKONSUM)



DRUGCOM
(MISCHKONSUM)

RISIKANTE KOMBINATIONEN



SAFERPARTY



ESSTÖRUNGEN

Findest du deinen Körper zu dick, zu dünn? Findest du dich nicht schön? Versuchst du über dein Essverhalten deine Körperform oder auch deine Gefühle zu beeinflussen?

Ist es noch gesund, wie du isst oder dich ernährst?

Worin zeigt sich ein krankhaftes Verhalten und woran erkennst du eine Essstörung?

Finde klärende Informationen auf folgenden Seiten:

DRÖHFORCE:
WENN „GESUNDES“
ESSEN UNSER
KOMPLETTES LEBEN
BESTIMMT UND ZU EINEM
KRANKMACHENDEN
ZWANG WIRD.



ESSTÖRUNGEN



BFE: ESSTÖRUNGEN



BZGA – ESSTÖRUNGEN



IN-FORM



MEDIEN

Wie halte ich das Gleichgewicht zwischen der digitalen und der realen Welt?

Kennst du das: Du willst immer und überall auf dem neusten Stand in deinen Social Media Kanälen sein und nie etwas verpassen? Oder du zockst ein spannendes Spiel und würdest es am liebsten ununterbrochen bis zum Ende spielen?

Aber ab wann ist es zu viel? Wann sollte man eher mal abschalten und das Leben offline genießen? Und was kann man dagegen machen, wenn man das Gefühl hat, den eigenen Medienkonsum nicht mehr im Griff zu haben?

HIER FINDEST DU TIPPS UND INFORMATIONEN:



INS-NETZ-GEHEN



KLIKS SAFE



SPIELBAR



WEBCARE.PLUS

SCHNELLES GELD DURCH GLÜCKSSPIEL?!

(Online-) Sportwetten, Spielautomaten, Karten- oder Würfelspiele — all diese Glücksspiele versprechen schnelles Geld. Dabei ist wichtig zu wissen, dass selbst eine „gute Spieltechnik“ kaum Einfluss auf die Gewinnchancen hat.

Wie weit möchtest du also dein Glück herausfordern?!

FINDE HIER EINIGE INFORMATIONEN ZUM THEMA:



CHECK-DEIN-SPIEL



SPIELN-MIT-VERANTWORTUNG



SUCHT IN DER FAMILIE?!

Sucht und Abhängigkeit ist eine Krankheit. Neben den direkt davon Erkrankten sind es vor allem auch die Familienmitglieder, die unter dem Suchtverhalten leiden müssen.

Falls es dir so geht, bist du nicht die einzige Person.

LIES' MEHR
DAZU UNTER:



MAMATRINKT



NACOA



KIDKIT



SUCHTZUHAUSE



HOL' DIR UNTERSTÜTZUNG

Hast du weitere Fragen oder Schwierigkeiten? Oder fühlst du dich mit deinen Problemen alleine? **Hol' dir Unterstützung!**

Auf den folgenden Seiten findest du verschiedene Beratungsangebote, an die du dich telefonisch, per Chat oder E-Mail wenden kannst.

Die Angebote sind alle **anonym** und **kostenlos!**

DU KANNST DICH AUCH DIREKT AN DIE BERATUNGSANGEBOTE BEI DIR VOR ORT WENDEN!

INTEGRIERTE JUGEND-, DROGEN-, SUCHTBERATUNG CARITASZENTRUM RÜSSELSHEIM

ZENTRUM FÜR JUGENDBERATUNG UND SUCHTHILFE IM MAIN-TAUNUS-KREIS (ZJS)



SUCHT- UND DROGENBERATUNG



WEITERE BERATUNGS-ANGEBOTE DER CARITAS



ZJS MTK



JJ-CHAT

BERATUNGSANGEBOTE

DROGEN (ALLGEMEIN)



DRUGCOM
(BERATUNG)



MINDZONE
(BERATUNG)



JUGENDNOTMAIL

MEDIEN



INS-NETZ-GEHEN
(DAS ANDERE LEBEN)

GLÜCKSSPIEL



CHECK-DEIN-SPIEL
(ONLINE-BERATUNG)



SPIELEN-MIT-
VERANTWORTUNG
(HILFE-UND-
UNTERSTÜTZUNG)

CANNABIS



QUIT-THE-SHIT

SEXUELLER MISSBRAUCH



DEINE-PLAYLIST-
2020

CYBERMOBBING



JUGEND.SUPPORT



JUUUPORT
(BERATUNG)

GEWALT



WEISSER-RING

SUIZIDGEDANKEN



YOUTH-LIFE-LINE
(BERATUNG)

YOUTUBE VIDEOS

Hier findest du einige kurze Videos zu unterschiedlichen Substanzen und Verhaltensweisen:



CANNABIS-
ANIMATION:
WAS BEIM KIFFEN
ALLES PASSIEREN
KANN



CANNABIS
IN VERSCHIEDENEN
SPRACHEN



CANNABIS
UND PSYCHOSE



MEDIKAMENTE:
INTERVIEW MIT
CAPITAL BRA ZU
TILIDIN



MEDIKAMENTE
KÖNNEN SCHADEN
(IN VERSCHIEDENEN
SPRACHEN)

YOUTUBE VIDEOS

... und noch mehr Videos:



ALKOHOL UND
SCHWANGERSCHAFT
– VERSCHIEDENE
SPRACHEN



ORTHOREXIE –
WENN GESUND
ESSEN KRANKHAFT
WIRD



GEFAHREN VON
SPORTWETTEN



GLÜCKS-
SPIELSUCHT



SUCHT ZUHAUSE

YOUTUBE VIDEOS



CRYSTAL METH
– EIN FREUND
VON MIR



CRYSTAL METH
– BABY



ENTWICKLUNG
EINER
ABHÄNGIGKEIT –
NUGGETS



VIDEOS ZU UNTER-
SCHIEDLICHEN
SUBSTANZEN

HERAUSGEBER

Jugendberatung und Jugendhilfe e.V.

Gutleutstraße 160-164
60327 Frankfurt am Main

E-Mail jj-ev@jj-ev.de
Telefon (069) 74 34 80 0

Caritasverband Offenbach/ Main e.V.

Schumannstraße 182
63069 Offenbach

E-Mail info@cv-offenbach.de
Telefon (069) 84 00 50

ANSPRECHPARTNER

Fachstelle für Suchtprävention Main-Taunus-Kreis

Hattersheimer Str. 5
65719 Hofheim

E-Mail zjsmtk-praevention@jj-ev.de
Telefon (06192) 99 59 62

Fachstelle für Suchtprävention Landkreis Groß-Gerau

Virchowstr. 23
65428 Rüsselsheim

E-Mail caritaszentrum-dicker-busch@cv-offenbach.de
Telefon (06142) 40 98 70

Bildquelle: iStockPhoto (Titelbild, Seite 18), pixabay
Stand: Dezember 2020

GEFÖRDERT DURCH:



Staatliches Schulamt für
den Landkreis Groß-Gerau
und den Main-Taunus-Kreis