

## Richtlinien zum Umgang mit problematischem Substanzkonsum

### Was bedeutet problematischer Substanzkonsum?

Unter problematischem Substanzkonsum versteht man den Konsum von (illegalen) Substanzen, die umgangssprachlich auch als Drogen bezeichnet werden (z. B. Cannabis, Ecstasy, Amphetamine, Kokain, Heroin). Der Konsum erfolgt in Mengen, die zu kurzfristigen und/oder langfristigen Schäden führen können (siehe unten: „*Folgen von problematischem Substanzkonsum*“). Problematischer Substanzkonsum hängt nicht nur davon ab, wie viele Substanzen eine Person konsumiert, sondern auch davon, wie sich der Konsum auf ihr Leben und das Leben ihrer Mitmenschen auswirkt. Der Konsum einer Substanz muss nicht zwingend bedeuten, dass es sich dabei um einen problematischen Substanzkonsum handelt.

Alkohol ist auch eine Droge. Wenn du befürchtest, dass eine Person ein Alkoholproblem hat, lies bitte in den *Richtlinien zum Umgang mit problematischem Alkoholkonsum* nach.

### Folgen von problematischem Substanzkonsum

Du solltest die kurz- und langfristigen Folgen von Substanzkonsum kennen.

Dazu zählen:

- Beeinträchtigung des Urteilsvermögens und der Entscheidungsfähigkeit einer Person
- Familiäre oder soziale Schwierigkeiten (z. B. Beziehung, Arbeit, finanzielle Probleme)
- Konflikte mit dem Gesetz
- Verletzungen im Zusammenhang mit dem Substanzkonsum (z. B. infolge von Unfällen, Stürzen, Gewalteinwirkungen, Verkehrsunfällen)
- Psychische Gesundheitsprobleme (z. B. Panikattacken, Psychosen, Suizidgedanken und suizidales Verhalten)
- Körperliche Gesundheitsprobleme

- Mangelndes Kontrollerleben über die Konsumdauer bzw. die konsumierte Substanzmenge
- Toleranzentwicklung: Es muss eine größere Menge der Substanz konsumiert werden, um den gleichen Effekt zu erzielen
- Probleme, den Konsum zu reduzieren oder zu kontrollieren
- Bei Verringerung der Substanzmenge oder beim Absetzen der Substanz treten unangenehme Symptome auf

## Eine Person auf problematischen Substanzkonsum ansprechen

Bevor du mit der Person sprichst, reflektiere ihre Situation, ordne deine Gedanken und überlege, was du sagen möchtest. Bedenke, dass die Person auf dein Gesprächsangebot möglicherweise negativ reagieren könnte. Einer der Gründe könnte sein, dass die Person ihren Substanzkonsum nicht als Problem betrachtet. Wenn du dir nicht sicher bist, wie du deine Bedenken am besten mitteilen sollst, kannst du mit einer Fachperson sprechen, die sich auf problematischen Substanzkonsum spezialisiert hat. Es kann auch hilfreich sein, sich mit Personen, die eigene Erfahrung im Umgang mit problematischem Substanzkonsum haben, über wirksame Möglichkeiten zur Unterstützung auszutauschen. Vereinbare einen günstigen Zeitpunkt, um mit der Person zu sprechen. Äußere deine Bedenken auf wertungsfreie, unterstützende, nicht konfrontative Weise. Tritt selbstsicher auf, ohne aggressiv zu wirken oder die andere Person zu beschuldigen. Lasse die Person wissen, dass du zuhörst, ohne sie zu verurteilen (siehe „Tipps für eine effektive Kommunikation“).

### Tipps für eine effektive Kommunikation

- Bleibe ruhig und sachlich
- Frage die Person nach ihrem Substanzkonsum, statt Mutmaßungen über ihren Konsum anzustellen
- Wenn die Person mit dem Sprechen fertig ist, wiederhole, was du verstanden hast und gestatte der Person zu korrigieren, wenn etwas missverstanden wurde
- In dem Gespräch sollte das Verhalten der Person thematisiert werden und nicht ihr Charakter
- Verwende "Ich -Botschaften" anstelle von "Du -Botschaften" (z. B. "Ich bin besorgt / wütend / frustriert, wenn du ..." anstelle von "Du machst mich wütend / frustriert ...")

- Bleibe fokussiert (d. h., konzentriere dich auf den Substanzkonsum der Person) und lasse dich nicht auf Argumente oder Diskussionen über andere Themen ein
- Kritisiere den Substanzkonsum der Person nicht
- Bezeichne die Person nicht als „süchtig“ und verwende keine anderen stigmatisierenden Bezeichnungen

Versuche, mit der Person in einer ruhigen, privaten Umgebung zu sprechen, wenn es möglichst wenige Unterbrechungen oder Ablenkungen gibt und ihr in einer ruhigen Stimmung seid. Sprich mit der Person über ihren Substanzkonsum, indem du Fragen zu den Lebensbereichen stellst (z. B. Stimmung, Leistungsfähigkeit bei der Arbeit und Beziehungen), die betroffen sein können. Frage die Person, ob sie Informationen über problematischen Substanzkonsum oder damit verbundene Risiken haben möchte. Wenn sie zustimmt, gib ihr relevante Informationen (z. B. erhöhtes Risiko für körperliche und psychische Gesundheitsprobleme).

Es gibt eine Vielzahl von Gründen, warum Menschen Substanzen konsumieren, und der Person ist möglicherweise nicht klar, warum sie es tut. Versuche herauszufinden, ob die Person Unterstützung bei der Änderung ihres Konsumverhaltens benötigt. Wenn dies der Fall ist, biete deine Hilfe an und sage, was du tun möchtest und kannst. Gib der Person die Kontaktdaten einer Drogen-Beratungsstelle, damit sie vertrauliche Hilfe bekommen oder weitere Informationen erhalten kann. Erwarte nicht, dass die Person umgehend ihr Verhalten ändert. Vielleicht ist ihr im Laufe des Gesprächs zum ersten Mal bewusst geworden, dass ihr Substanzkonsum problematisch ist.

### Was tun, wenn die Person nicht bereit ist, ihren Substanzkonsum zu ändern?

Wenn die Person ihren Substanzkonsum nicht reduzieren oder beenden möchte, kannst du das nicht ändern. Fühle dich nicht schuldig oder verantwortlich für ihre Entscheidung, weiterhin Substanzen zu konsumieren. Es ist wichtig, dass du eine gute Beziehung zu der Person behältst, da du möglicherweise einen positiven Einfluss auf ihren Konsum haben könntest. Lasse die Person wissen, dass du auch in Zukunft für Gespräche bereit bist.

Wenn die Person nicht bereit ist, ihren Substanzkonsum zu ändern, solltest du folgendes unterlassen:

- Negative Herangehensweisen wählen (z. B. eine Person belehren oder Schuldgefühle erzeugen), da diese nicht förderlich für Veränderung sind
- Versuchen, durch Bestechung, Nörgelei, Drohung oder Weinen die Person zu manipulieren
- Gemeinsamer Konsum von Drogen
- Verantwortung für die Person übernehmen
- Die Person bei anderen entschuldigen bzw. Folgen des Substanzkonsums vertuschen
- Keine Rücksicht auf Grundbedürfnisse nehmen (z. B. Nahrung oder Unterkunft)

Wenn die Person weiterhin Substanzen konsumiert, solltest du sie ermutigen, Informationen (z. B. seriöse Webseiten oder Broschüren) über Möglichkeiten zur Reduktion von Folgeschäden einzuholen. Wenn die Person während der Schwangerschaft oder Stillzeit Substanzen konsumiert, ermutige sie, eine Fachperson (z.B. einen Arzt) zu konsultieren. Du solltest nur dann eine Fachperson über den Substanzkonsum einer Person informieren, wenn die Gefahr besteht, dass die Person anderen Schaden zufügt.

## Professionelle Hilfe und andere Hilfsangebote

Es gibt wirksame Maßnahmen bei problematischem Substanzkonsum. Zu den Behandlungsmöglichkeiten und Unterstützungsangeboten gehören Aufklärungs- und Beratungsangebote, Therapieangebote, Rehabilitation und Selbsthilfegruppen. Es ist hilfreich zu wissen, dass Abstinenz für einige Personen ein geeignetes Behandlungsziel sein kann. Viele Programme erkennen jedoch an, dass dieses Ziel für andere nicht möglich oder realistisch ist.

### Wenn die Person professionelle Hilfe wünscht

Zeige der Person eine Reihe von Unterstützungsmöglichkeiten auf, die sie in Anspruch nehmen kann, einschließlich Informationen zu lokalen Hilfsangeboten. Ermutige die Person, einen Termin bei einer Fachperson zu vereinbaren, bei der sie sich gut aufgehoben fühlt. Versichere der Person, dass professionelle Hilfe der Schweigepflicht unterliegt.

### Wenn die Person keine professionelle Hilfe möchte

Sei auf eine negative Reaktion vorbereitet, wenn du professionelle Hilfe vorschlägst. Es ist üblich, dass Menschen mit problematischem Substanzkonsum anfänglich keine professionelle Hilfe aufsuchen möchten oder Schwierigkeiten haben, diese anzunehmen. Substanzkonsum ist oft mit Stigmatisierung und Diskriminierung verbunden, was ein Hindernis bei der Suche nach Hilfsangeboten darstellen kann.

Es ist letztendlich die Entscheidung der Person, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Eine negative Herangehensweise, wie etwa Druck auszuüben, kann das Gegenteil bewirken. Sei geduldig und bleibe optimistisch, denn es wird weitere Möglichkeiten geben, um erneut professionelle Hilfe vorzuschlagen. Eine Änderung des Konsumverhaltens ist ein Prozess, der Zeit braucht. Zeige dich bereit, zu einem späteren Zeitpunkt erneut mit der Person zu sprechen. Achte in der Zwischenzeit auf deine eigenen Grenzen und kommuniziere, welche Verhaltensweisen du zu akzeptieren bereit bist und welche nicht.

### Wenn die Person andere Unterstützungsmöglichkeiten benötigt

Ermutige die Person, mit jemandem zu sprechen, dem sie vertraut (z. B. einem Freund, Familienmitglied oder einem Mitarbeiter einer Beratungsstelle). Informiere die Person über weitere Unterstützungsmöglichkeiten (z. B. Selbsthilfestrategien, Selbsthilfegruppen, Familienmitglieder) und lasse die Person entscheiden, welche für sie am besten geeignet oder nützlich sind.

## Zustand einer akuten Intoxikation

Intoxikationen („Vergiftungen“) durch Substanzkonsum führen zu kurzfristigen Veränderungen der Psyche oder des Verhaltens. Dieser Zustand kann die Person stark belasten oder ihre Alltagsbewältigung beeinträchtigen. Die Wirkung einer Substanz kann von Person zu Person unterschiedlich sein und die Verhaltensveränderungen hängen von der konsumierten Substanz und der Höhe der Dosis ab. Außerdem können illegale Substanzen unvorhersehbare Wirkungen haben, da sie nicht unter kontrollierten Bedingungen hergestellt werden. Schließlich ist es oft schwierig, zwischen den Wirkungen verschiedener Substanzen zu unterscheiden.

### Was tun, wenn die Person intoxikiert ist?

Bleibe ruhig, überprüfe die Situation auf mögliche Gefahren und stelle sicher, dass die Person, du selbst und andere sicher sind.

Sprich auf respektvolle Weise mit der Person und verwende eine einfache, klare Sprache. Zeige dich bereit, einfache Fragen und Anweisungen zu wiederholen, da es für die Person möglicherweise schwierig ist, das Gesagte zu verstehen. Drücke keinen Ärger aus.

Versuche, die betroffene Person von gefährlichen Verhaltensweisen wie dem Fahren eines Fahrzeugs oder dem Bedienen von Maschinen abzubringen. Sage der Person, dass das Fahren gefährlich ist, auch wenn sie sich möglicherweise fahrtüchtig fühlt.

Ermutige die Person, sich jemandem anzuvertrauen, sollte sie sich plötzlich unwohl oder angespannt fühlen, oder den Rettungsdienst zu rufen, falls es zu unangenehmen Nebenwirkungen der Substanz kommt.

### Nebenwirkungen, die zu einem medizinischen Notfall führen

Substanzkonsum kann zu einer Reihe von medizinischen Notfällen führen. Auch wenn dies rechtliche Folgen für die Person haben kann, ist es wichtig, dass du bei Bedarf medizinische Hilfe anforderst und der medizinischen Fachperson mitteilst, dass die Person Substanzen konsumiert hat.

## Körperliche Reaktionen

Du solltest in der Lage sein, schädliche körperliche Reaktionen wie z. B. Bewusstseinstrübung oder Bewusstlosigkeit, Überhitzung, De- oder Hyperhydratation bei jemandem zu erkennen, der Substanzen konsumiert hat. Falls eine Person diese körperlichen Reaktionen zeigt, leiste Erste Hilfe für körperliche Gesundheit.

## Bewusstseinstrübung oder Bewusstlosigkeit

Wenn die Person Anzeichen einer raschen Trübung des Bewusstseins (d. h. plötzliche Verwirrtheit oder Orientierungslosigkeit) oder Bewusstlosigkeit (d. h. sie schläft ein und kann nicht geweckt werden) zeigt, handelt sich um einen medizinischen Notfall.

Wenn du Anzeichen dafür erkennst, sind folgende Punkte wichtig:

- *Überprüfe die Atemwege, die Atmung und den Kreislauf der Person*  
Du solltest die Atemwege der Person reinigen, wenn diese blockiert sind. Sollte sie nicht selbstständig atmen, dann beatme die Person. Wenn die Person keinen Puls hat, führe eine Herzdruckmassage durch (kardiopulmonale Reanimation). Wenn du nicht weißt, wie du diese durchführen sollst, wende dich an jemanden in der Nähe, der helfen kann oder rufe den Rettungsdienst (112) und befolge die telefonischen Anweisungen.
- *Bringe die Person in die stabile Seitenlage*  
Wenn die Person bewusstlos ist oder wiederholt ihr Bewusstsein verliert, bringe sie in die stabile Seitenlage. Stelle sicher, dass sie nicht aus der stabilen Seitenlage auf den Rücken rollt (siehe „Hilfe für eine bewusstlose Person“).
- *Den Rettungsdienst rufen*  
Wenn du den Rettungsdienst rufst, ist es wichtig, dass du die telefonischen Anweisungen befolgst. Beschreibe auf Nachfrage die Symptome der Person und erkläre, dass die Person Substanzen konsumiert hat (z. B. "Mein Freund hat eine Droge genommen, ist zusammengebrochen und bewusstlos"). Versuche, detaillierte Informationen darüber zu erhalten, welche Substanzen die Person eingenommen hat, indem du die Person oder ihre Freunde fragst, oder die Umgebung auf Hinweise untersuchst. Teile dem Rettungsdienst die Adresse mit, an der ihr euch befindet und bleibe bei der Person, bis der Rettungswagen eintrifft.

## Überhitzung und Dehydratation

Wenn die Person nach der Einnahme einer Substanz länger in einer heißen Umgebung (z. B. in einem Club) tanzt ohne ausreichend Flüssigkeit zu sich zu nehmen, kann dies zu einem gefährlichen Anstieg der Körpertemperatur führen. Dabei kann es zu Symptomen von Überhitzung oder Dehydratation kommen, wie z. B.:

- sich heiß, erschöpft und schwach fühlen
- anhaltende Kopfschmerzen
- blasse, kühle, feuchte Haut
- schnelles Atmen und Atemnot
- Müdigkeit, Durst und Übelkeit
- Schwindel und Ohnmacht

Wenn die Person Symptome einer Überhitzung oder Dehydratation zeigt, solltest du sie beruhigen und umgehend medizinische Hilfe rufen. Überzeuge die Person, mit dem Tanzen aufzuhören und sich an einem ruhigen und kühlen Ort auszuruhen. Während ihr auf das Eintreffen der Rettungskräfte wartet, senke die Körpertemperatur der Person allmählich, um keinen Schock auszulösen (ein lebensbedrohlicher Zustand, der durch einen plötzlichen Abfall des Blutflusses im gesamten Körper hervorgerufen wird). Lockere enganliegende Kleidung der Person oder ziehe ihr überflüssige Schichten aus. Bringe die Person dazu, an alkoholfreien Getränken (z. B. Wasser) zu nippen. Verhindere, dass die Person zu viel Wasser auf einmal trinkt, da dies zu Koma oder zum Tod führen kann. Halte die Person vom weiteren Konsum von Alkohol ab, da dies zusätzlich dehydrierend wirkt.

### Hilfe für eine bewusstlose Person

Jede bewusstlose Person benötigt sofortige medizinische Hilfe. Auch sollte stets darauf geachtet werden, dass ihre Atemwege frei sind. Lasse eine bewusstlose Person nicht auf dem Rücken liegen, da sie sonst an ihrem Erbrochenen ersticken könnte oder ihre Atemwege von der Zunge blockiert werden können. Wenn du die Person in die stabile Seitenlage bringst, bleiben die Atemwege frei. Überprüfe den Boden auf scharfe Gegenstände (z. B. Glasscherben oder Spritzen), bevor du die Person in die stabile Seitenlage rollst. Wenn nötig, reinige die Atemwege der Person,

nachdem sie sich übergeben hat. Halte die Person warm, ohne sie überhitzen zu lassen. Injiziere keine Substanzen, einschließlich Salzlösung oder Amphetamin.

## Psychische Reaktionen

Psychische Probleme können durch Substanzkonsum verursacht oder verschlimmert werden. Es kann jedoch schwierig sein, zwischen den Symptomen einer psychischen Störung und einem substanzinduzierten Zustand zu unterscheiden. Du solltest in der Lage sein, zu erkennen, wenn jemand nach Substanzkonsum psychische Probleme, wie Panikattacken, Psychosen, Suizidgedanken und suizidales Verhalten sowie Aggressionen zeigt, und der Person dann helfen.

## Panikattacken

Wenn die Person ängstlich und panisch ist, bringe sie in eine ruhige Umgebung, fern von Menschenmengen, Lärm und grellem Licht und beobachte, ob sich ihr psychischer Zustand verschlechtert. Weitere Informationen findest du in den Richtlinien zum Umgang Panikattacken.

## Psychose

Wenn die Person an einer Psychose leidet, solltest du sie ermutigen, professionelle Hilfe zu suchen, unabhängig davon, ob du der Meinung bist, dass die Psychose drogeninduziert ist oder nicht. Weitere Informationen findest du in den Richtlinien zum Umgang mit Psychose.

## Suizidgedanken und suizidales Verhalten

Informationen dazu, wie du jemandem helfen kannst, findest du in den Richtlinien zum Umgang mit Suizidgedanken und suizidalem Verhalten.

## Was tun, wenn sich die Person aggressiv verhält?

Wenn jemand aggressiv wird, hat deine eigene Sicherheit oberste Priorität. Schätze die Risiken für dich selbst, die Person und andere ein und Sorge jederzeit für deine eigene Sicherheit, damit du weiterhin effektiv helfen kannst. Wende dich an andere, wenn du dich unsicher fühlst und bleibe nicht bei der Person, wenn deine eigene Sicherheit gefährdet ist.

Versuche, so ruhig wie möglich zu bleiben und die Situation mit folgenden Techniken zu deeskalieren:

- Sprich ruhig und trete nicht konfrontativ auf.
- Sprich langsam und selbstsicher, mit sanfter und fürsorglicher Stimme.
- Gehe nicht auf Provokationen ein und provoziere die Person nicht. Streite nicht mit der Person und drohe ihr nicht.
- Verwende positive Formulierungen (z. B. "Bleibe ruhig") anstelle von negativen Formulierungen (z. B. "Streite nicht"), da letztere zu übertriebenen Reaktionen der Person führen können.
- Versuche, im Gespräch Pausen einzulegen, damit sich die Person beruhigen kann.
- Versuche, eine ruhige Umgebung zu schaffen, die frei von Lärm und anderen Ablenkungen ist.
- Wenn du dich in einem geschlossenen Raum befindest, achte darauf, die Ausgänge frei zu halten, damit sich die Person nicht eingesperrt bzw. eingeeengt fühlt und alle Beteiligten die Situation nach Belieben verlassen können.
- Wenn eine gewaltsame Auseinandersetzung stattgefunden hat, alarmiere den Rettungsdienst oder suche eine medizinische Notfallambulanz auf.

## Zweck dieser Richtlinien

Diese Richtlinien sollen helfen, einer Person Erste Hilfe für psychische Gesundheit zu leisten, die möglicherweise Probleme im Zusammenhang mit dem Konsum von illegalen Substanzen wie Cannabis, Ecstasy, Amphetaminen, Kokain und / oder Heroin hat. Die Aufgabe des Ersthelfers besteht darin, die Person zu unterstützen, bis angemessene professionelle Hilfe verfügbar ist oder bis eine drogenbedingte Krise überwunden ist. Die Rolle eines Ersthelfers kann von jedem Mitglied der Gemeinschaft (z. B. einem Freund, Familienmitglied oder Kollegen) übernommen werden. Der Ersthelfer verfügt nicht unbedingt über einen fachlichen Hintergrund in den Bereichen Substanzmissbrauch, psychische Gesundheit oder medizinische Versorgung / Notfallversorgung.

## Entwicklung dieser Richtlinien

Die folgenden Richtlinien basieren auf den Expertenmeinungen einer Kommission von Konsumenten, Betreuungskräften und Klinikärzten aus Australien, Neuseeland, Großbritannien, den USA und Kanada.

Details zur Methodik findest du in:

Kingston, A.H., Morgan, A.J., Jorm, A.F., Halle, K., Hart, L.M., Kelly, C.M., & Lubman, D.I. (2011) Helping someone with problem drug use: a delphi consensus study of consumers, carers, and clinicians. *BMC Psychiatry*, 11(3), [www.biomedcentral.com/1471-244X/11/3](http://www.biomedcentral.com/1471-244X/11/3)

## Verwendung dieser Richtlinien

Diese Richtlinien enthalten allgemeine Empfehlungen, wie du einer Person helfen kannst, die möglicherweise ein Drogenproblem hat. Jeder Mensch ist einzigartig und es ist wichtig, dass du deine Unterstützung an die Bedürfnisse der jeweiligen Person anpasst. Diese Empfehlungen sind daher möglicherweise nicht für jede Person geeignet. Der Konsum einer Substanz kann gemeinsam mit Konsum einer anderen Substanz oder anderen psychischen Problemen vorkommen.

Ebenso sind die Richtlinien aufgestellt worden, um Erste Hilfe in entwickelten englischsprachigen Ländern anzuwenden. Sie sind u.U. nicht geeignet für andere gesellschaftliche Gruppen oder Länder mit anderen Gesundheitssystemen.

Obwohl diese Richtlinien urheberrechtlich geschützt sind, können sie für gemeinnützige Zwecke frei reproduziert werden, sofern die Quelle angegeben wird.

Bitte zitiere diese Richtlinien wie folgt:

MHFA Ersthelfer (2020). *Richtlinien zum Umgang mit problematischem Substanzkonsum*.

Angepasst nach: Mental Health First Aid Australia. Helping someone with drug use problems: mental health first aid guidelines. Melbourne: Mental Health First Aid Australia.

2009.

Anfragen bitte an:

MHFA Ersthelfer

E-Mail: [info@mhfa-ersthelfer.de](mailto:info@mhfa-ersthelfer.de)

Alle MHFA Richtlinien können unter [www.mhfa-ersthelfer.de](http://www.mhfa-ersthelfer.de) heruntergeladen werden