

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

Xanax[®], Tilidin & Mischkonsum

Ergänzende Informationen zur Lektion

TAKE-HOME-MESSAGE AN DIE JUGENDLICHEN¹

Je nach Alter und Freizeitverhalten der Jugendlichen gilt es, eine andere Botschaft an die Jugendlichen zu richten.

Für Jugendliche, die vermutlich keinen Kontakt mit psychoaktiven Medikamenten hatten:

- Keine Medikamente zu Rauschzwecken einnehmen. Die Wirkung ist schwer zu kontrollieren und die Risiken zu hoch.
- Bei psychischem Unwohlsein keine Medikamente ohne ärztliche Begleitung einnehmen und alternative Therapieformen mit dem Arzt/der Ärztin besprechen.
- Sich an erwachsene Vertrauenspersonen oder Hilfsangebote wenden, wenn im Freundeskreis Medikamente als Rauschmittel eingenommen werden, und man nicht recht weiss, wie man sich verhalten oder Freunde unterstützen kann, um die man sich sorgt.

Für Jugendliche, die bereits konsumieren oder mit hoher Wahrscheinlichkeit konsumieren werden:

- Keine Medikamente unklarer Herkunft einnehmen.
- Auf Mischkonsum (Alkohol, andere Medikamente, illegale Substanzen) generell verzichten. Wenn dennoch gemischt wird, Informationen zur Kombination zweier Substanzen einholen: www.combi-checker.ch
- Immer zunächst nur kleine Mengen antesten und die volle Wirkung der Substanz abwarten. Es reagieren nicht alle gleich auf ein Medikament.
- Nie alleine konsumieren.

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

ERKLÄRUNGEN ZU BEGRIFFEN AUS DEM VIDEO "TILIDIN, XANAX & CO"**Tilidin, Xanax & Co.: Wie gefährlich sind die Trend-Drogen?**

Unzipped / SRF Virus, 1.11.2020, 20 min

Mischkonsum

Wenn Medikamente gleichzeitig mit Alkohol und/oder anderen Drogen eingenommen werden, beeinflussen sich die Substanzen im Körper gegenseitig (Wechselwirkung). Bei der gegenseitigen Verstärkung von dämpfenden Substanzen erfolgt eine Wirkung auf das Zentralnervensystem. Eine Kombination hat oft Übelkeit zur Folge mit dem Risiko, am eigenen Erbrochenen zu ersticken. Zudem wirkt sie atemdepressiv (flache, langsame Atmung) und kann zu einer Atemlähmung oder bis zum Tod führen.

Lean

Mischgetränk aus codeinhaltigem Hustensaft (z.B. Makatussin®, Bexin®) und einem Süssgetränk (oftmals Sprite). Durch die Mischung mit einem Süssgetränk wird der tatsächliche Codein-Gehalt oft unterschätzt, was die Aufnahme von ungewollt hohen Dosen zur Folge haben kann.

Tilidin

Ein synthetisch hergestellter Wirkstoff der Stoffgruppe Opiode (Schmerzmittel). Gefährlich ist die Kombination von Tilidin und Alkohol oder Beruhigungsmitteln (siehe Mischkonsum). Tilidin kann abhängig machen.

Xanax®

Ein Beruhigungsmittel aus der Gruppe der Benzodiazepine, welches in der Kurzmedikation eingesetzt wird. Bei länger dauernder Einnahme besteht ein hohes Abhängigkeitspotential. Gefährlich in Verbindung mit Mischkonsum.

Amphetamine

Aufputschmittel (Stimulanzien), welche das Schlafbedürfnis sowie Gefühle von Müdigkeit und Hunger unterdrücken. Mix aus verschiedenen psychoaktiven Wirkstoffen. Darauf folgend werden oft Beruhigungsmittel eingenommen. Diese "Downers" zum Herunterkommen verlängern den Hangover und haben meist ein hohes Abhängigkeitspotenzial.

WEITERFÜHRENDE INFOS FÜR DIE LEHRPERSONEN

- **Sucht und Gehirn:** [Sucht](#), dasGehirn.info, 4:49 min / [Neurobiologie der Sucht](#), dasGehirn.info
- **Beruhigungsmittel als Partydroge:** [Schlaf- und Beruhigungsmittel](#), Laut und Leise – Magazin der Stellen für Suchtprävention im Kanton Zürich
- **Berichte, Sendungen zum Thema:** Tagpacker Akzent
- **Medikamente und Mischkonsum:** [Informationen für Fachpersonen](#), Infodrog, 2020

HINTERGRUNDWISSEN FÜR DIE LEHRPERSONEN

— Wissensstand der Lehrpersonen und SuS

Zu einzelnen Substanzen und dessen Wirkungen verfügen Schüler*innen teilweise über mehr Wissen als die Lehrpersonen selber. Oftmals kursiert unter Jugendlichen auch Falschwissen. Trotzdem und gerade deshalb sollen Lehrpersonen mit der Klasse zur Thematik arbeiten.

Folgende Schwerpunkte stehen in der Lektion im Vordergrund:

- Persönliche Betroffenheit zu den Todesfällen junger Menschen, die im Zusammenhang mit dem Mischkonsum stehen
- Diskussion anregen
- Sensibilisierung und Wissen vermitteln (anhand Video, Factsheet)

— Wissen vermitteln – Schadensbegrenzung

Die Auseinandersetzung mit diversen Themen der Prävention kann bei einigen Jugendlichen einen "Nachahmungseffekt" auslösen: der Reiz, diese Substanz auszuprobieren, wenn viel darüber gesprochen wird. Bei der Thematisierung des Themas Substanzmissbrauch schätzen wir den Nutzen der Wissensvermittlung höher ein als ein mögliches Nachahmungsrisiko. Bei betroffenen, älteren Jugendlichen zielt die Lektion auf eine Schadensbegrenzung bzw. eine Minimierung der Konsumrisiken hin (Safer-Use).

Je nach Alter und Themen der Klasse setzt die Klassenlehrperson bei der Durchführung der Lektion einen anderen Fokus. Abschliessend gilt es zu beachten, dass, laut HBSC-Studie 2018, die meisten 15-Jährigen keine Medikamente als Rauschmittel ausprobieren, sich aber der Wert zwischen 2014 und 2018 deutlich erhöht hat.

— Rausch und Risiko

Gerade Jugendliche, welche auf dem Weg der Ablösung und Neuorientierung sind, zeigen sich offen für rauschhaltige Erfahrungen und Grenzerfahrungen. Dieses Thema im Setting Schule aufzugreifen und mit den Jugendlichen in einen Austausch zu kommen, ist jedoch herausfordernd. Aufgrund der Rolle der Lehrperson können Jugendliche und Lehrpersonen Mühe bekunden, in diese Thematik einzusteigen, geschweige denn zu diskutieren. Die Jugend- und Schulsozialarbeit kann die Schule dabei unterstützen. Regen Sie eine Zusammenarbeit vor Ort mit der zuständigen Jugend- oder Schulsozialarbeit an, da diese eine vermittelnde und entlastende Rolle für Jugendliche und Lehrpersonen haben.

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