

# Jugendliche und Drogen

Ratgeber für Eltern



Ein Heft in  
Leichter Sprache

# Was steht in diesem Heft?

|  |  |           |
|--|--|-----------|
|    | <b>Wie kommen Jugendliche an Drogen?</b> | <b>3</b>  |
|    | <b>Alkohol</b>                           | <b>4</b>  |
|    | <b>Rauchen</b>                           | <b>5</b>  |
|    | <b>Andere Drogen zum Rauchen</b>         | <b>6</b>  |
|  | Legal Highs                              | 6         |
|  | Marihuana und Haschisch                  | 7         |
|  | Tipp für Eltern                          | 8         |
|    | <b>Illegale Drogen</b>                   | <b>9</b>  |
|  | Amphetamine                              | 10        |
|  | Ecstasy                                  | 12        |
|  | Drogen-Mix                               | 13        |
|  | Kokain, Heroin und Crack                 | 14        |
|  | <b>Mehr Informationen</b>                | <b>16</b> |
|  | Wer hat dieses Heft gemacht?             | 16        |



Dieser Text in Leichter Sprache ist die Übersetzung von einem Text in schwerer Sprache.

Der Text in schwerer Sprache heißt: Elternratgeber Jugendliche und Drogen

# Wie kommen Jugendliche an Drogen?

Jugendliche sind neugierig.  
Drogen sind spannend und interessant.  
Drogen ausprobieren  
gehört bei vielen Jugendlichen zur Entwicklung dazu.

Über das Internet  
kann sich jeder Drogen nach Hause bestellen.  
Das ist sehr einfach.

Auch ohne das Internet ist es einfach.  
In großen Städten gibt es viele Drogen-Dealer.  
Die Dealer verkaufen Drogen.  
Auf dem Land gibt es viele kleine illegale Labore.  
Dort werden Drogen hergestellt.

## **Drogen sind gefährlich.**

Drogen verändern die Menschen.  
Drogen fügen Menschen Schaden zu.  
Drogen können Menschen töten.  
Darüber sollen alle Bescheid wissen.  
Das ist sehr wichtig.

Dann kann man Drogen besser einschätzen.  
Dann kann man entscheiden:  
So gehe ich mit Drogen um.



# Alkohol



Alkohol kommt im Alltag oft vor.  
Zum Beispiel auf Partys.  
Oder beim Essen.  
Oder das Feierabend-Bier.

Alkohol gibt es überall zu kaufen.  
Ab 16 Jahren kann man Bier, Wein oder Sekt kaufen.  
Starken Alkohol kann man ab 18 Jahren kaufen.  
Zum Beispiel: Wodka oder Whisky.



Alkohol ist eine Droge.  
Alkohol macht süchtig.  
Deshalb ist es wichtig zu wissen:  
So ist das mit dem Alkohol.

Jugendliche müssen lernen:

- Wie viel Alkohol kann ich vertragen?
- Wo sind meine Grenzen?

Jugendliche sollen nicht zu viel Alkohol trinken.  
Für Jugendliche ist Alkohol besonders gefährlich.  
Bei Jugendlichen macht Alkohol besonders schnell süchtig.

# Rauchen

Rauchen ist in Deutschland  
ab 18 Jahren erlaubt.

Oft raucht man Tabak in Zigaretten.  
Es gibt auch E-Zigaretten.  
Manche Menschen rauchen Tabak auch  
in Wasser-Pfeifen.  
Wasser-Pfeifen nennt man: Shisha.

Viele Jugendliche glauben:  
Shisha-Rauchen ist gesünder  
als Zigarette-Rauchen.  
Das ist falsch!  
Es kommen sehr viele Schad-Stoffe  
in den Körper.

Besonders gefährlich ist der Stoff Nikotin.  
Nikotin macht stark abhängig.

Das ist wichtig:  
Eltern sollen wissen,  
wie gefährlich das Rauchen ist.  
Rauchen ist sehr ungesund.

**Rauchen schadet dem Körper.**

Eltern und Kinder sollen  
miteinander darüber reden.  
Die Eltern müssen auf die Kinder achten.



# Andere Drogen zum Rauchen

## Legal Highs



Das spricht man so aus: Ligel Hais.  
Es sind verschiedene Mischungen  
zum Rauchen.  
Zum Beispiel Kräuter oder Badesalz.  
Oder Reiniger.  
Diese Mischungen sind sehr gefährlich.  
Man weiß nie genau, was drin ist.



Die Verpackungen sehen bunt und verlockend aus.  
Man denkt schnell:  
Das ist bestimmt **nicht** gefährlich.  
Das ist falsch!  
Legal Highs sind sehr gefährlich für den Körper.  
Und machen sehr schnell süchtig.  
**Jugendliche sollten so etwas nicht  
ausprobieren!**

## Marihuana und Haschisch

Marihuana sind die getrockneten Blüten von der Cannabis-Pflanze.

Haschisch besteht aus dem Harz der Hanf-Pflanze.

Das vermischt man mit Tabak und raucht es.

Als tüten-förmige Zigarette heißt es Joint.

In einer Wasser-Pfeife heißt es Bong.

Marihuana und Haschisch gehören zu den leichten illegalen Drogen.

### Was bedeutet illegal?

Marihuana und Haschisch sind in Deutschland **nicht** erlaubt.

Im Gesetz steht

Man darf Haschisch und Marihuana **nicht** kaufen oder besitzen.

Aber: Bei kleinen Mengen gibt es meistens **keine** Strafe.

### Was bedeutet leichte Drogen?

Leicht bedeutet:

Marihuana und Haschisch machen nicht immer süchtig.

Der Körper wird nicht davon abhängig.

Man kann aber psychisch abhängig werden.

Dann ist man auch süchtig.

Dann kann man **nicht** mehr mit dem Rauchen aufhören.

**Abhängig sein ist immer gefährlich.**

**Egal ob körperlich oder psychisch.**



# Tipps für Eltern



Passen Sie gut auf.  
Beobachten Sie ihr Kind.

Woran können Sie erkennen,  
dass Ihr Kind Marihuana geraucht hat?  
Dann hat das Kind gerötete Augen.  
Die Augen sehen groß aus.  
Der Blick wirkt oft starr.

Glauben Sie,  
dass Ihr Kind Marihuana geraucht hat?  
Dann sprechen Sie mit Ihrem Kind über Drogen.

# Illegale Drogen

Illegale Drogen sind:

- Amphetamine
- Ecstasy
- Kokain
- Heroin



## **Illegale Drogen sind verboten.**

Im Gesetz steht:

Man darf illegale Drogen nicht kaufen oder besitzen.  
Dafür gibt es strenge Strafen.



## **Illegale Drogen sind sehr gefährlich.**

Illegale Drogen machen süchtig.

Körperlich und psychisch.

Illegale Drogen zerstören den Körper.

Von illegalen Drogen kann man sterben.

Niemand soll illegale Drogen nehmen.



Manche Jugendliche machen es trotzdem.

Die Eltern müssen gut aufpassen.

Hat der Jugendliche Kontakt zu illegalen Drogen?

Dann holen Sie sich Hilfe

in einer Drogen-Beratungs-Stelle.



## Amphetamine



Zu Amphetaminen sagt man auch:  
Speed oder Pepp.

Immer mehr Menschen nehmen Amphetamine.

### **Wie wirken Amphetamine?**

- Man fühlt sich stärker.
- Man kann mehr leisten.
- Man hat weniger Hunger.

### **In welcher Situation nehmen Menschen Amphetamine?**

- Amphetamine sind Party-Drogen.
- Amphetamine werden auch im Leistungs-Sport benutzt. Das nennt man: Doping.

## **Wer nimmt Amphetamine?**

Viele junge Menschen stehen unter Druck.  
Junge Menschen müssen sehr viel leisten.  
Amphetamine helfen vor Prüfungen  
oder wenn es im Beruf sehr stressig ist.  
Man kann dann mehr leisten.



## **Aber Amphetamine sind sehr gefährlich.**

Amphetamine machen sehr stark süchtig.  
Besonders psychisch.  
Amphetamine wirken aber auch auf den Körper:



Amphetamine wirken aber auch auf den Körper:  
Manchmal bekommt man Herz-Rasen.  
Manchmal kann man nicht mehr schlafen.  
Es kann auch richtig gefährlich werden:  
Manche Menschen brechen zusammen.  
Amphetamine können im Gehirn Schaden anrichten.



## Ecstasy



Zu Ecstasy sagt man auch: XTC oder E.  
Ecstasy kommt als Droge oft vor.  
Ecstasy macht **nicht** körperlich abhängig.  
Ecstasy macht aber sehr stark  
psychisch abhängig.

Ecstasy gibt es als Tabletten.  
Diese Tabletten werden  
in illegalen Laboren hergestellt.  
Dort gibt es **keine** Kontrolle.  
Niemand weiß,  
was in den Tabletten genau drin ist.  
Darum ist Ecstasy besonders gefährlich.



## Drogen-Mix

Manchen Menschen nehmen verschiedene Drogen gleichzeitig zu sich.  
Das ist sehr gefährlich!

Niemand weiß,  
wie die verschiedenen Drogen zusammen wirken.  
Die Wirkung kann sich verändern.  
Das kann man **nicht** mehr kontrollieren.  
Drogen-Mix belastet Körper und Gehirn sehr stark.  
Man kann daran sterben.



## Kokain, Heroin und Crack



Kokain, Heroin oder Crack  
sind harte Drogen.

Harte Drogen sind verboten.

**Harte Drogen sind sehr gefährlich.**

Harte Drogen machen sehr schnell süchtig.  
Körperlich und psychisch.

Das bedeutet: Man muss regelmäßig  
Drogen nehmen.

Sonst bekommt man Entzugs-Erscheinungen.

Diese Entzugs-Erscheinungen sind sehr stark.

Es sind richtige Schmerzen und  
starke schlechte Gefühle.



Das will jeder Drogen-Süchtige verhindern.  
Das bedeutet:  
Der Drogen-Süchtige muss sehr viele Drogen kaufen.  
Drogen kosten viel Geld.  
Die meisten Drogen-Süchtigen haben  
nicht genug Geld.  
Also werden die Drogen-Süchtigen kriminell.  
Die Drogen-Süchtigen stehlen Geld.  
Oder Sachen, die man schnell verkaufen kann.



Das ist eine schlimme Situation.  
Die Drogen machen den Körper  
und den Geist kaputt.  
Die Strafen für die Straf-Taten  
machen das Leben kaputt.

Zum Glück haben Jugendliche  
nur selten etwas mit harten Drogen zu tun.  
Die Eltern müssen trotzdem gut aufpassen.



# Mehr Informationen



Schauen Sie im Internet:

Die Adresse ist: **www.rbk-direkt.de**

Benutzen Sie das Such-Wort:

Jugendschutz

Im Internet finden Sie auch:

- Kontakt-Personen
- Telefon-Nummern und Adressen

## Wer hat dieses Heft gemacht?

**Herausgeber:** Jugendämter im Rheinisch-Bergischen Kreis

**Qualitätsprüfung:** Beschäftigte von der Werkstatt für behinderte Menschen in der Evangelischen Stiftung Volmarstein

Wir haben dieses Heft in Leichter Sprache geschrieben. So können es alle Menschen lesen und verstehen. Der Text in Leichter Sprache ist vom Büro für Leichte Sprache Volmarstein. Das Büro ist Mitglied im Netzwerk Leichte Sprache e. V. Das Heft erhebt keinen Anspruch auf Vollständigkeit. Es ist keine Grundlage für rechtliche Ansprüche gegenüber dem Rheinisch-Bergischen Kreis.

Das Easy-to-read Logo ist von © Inclusion Europe.

**Rheinisch-Bergischer**  **Kreis**

Impressum: Rheinisch-Bergischer Kreis, Der Landrat, Referat für Presse und Kommunikation, Am Rübezahlwald 7, 51469 Bergisch Gladbach, Tel.: 02202 13-0, Fax: 02202 13-102497, [www.rbk-direkt.de](http://www.rbk-direkt.de), E-Mail: [info@rbk-online.de](mailto:info@rbk-online.de), Verantwortlicher Redakteur: Alexander Schiele,

Zeichnungen: Illustrator: Stefan Albers, Atelier Fleetinsel, Lebenshilfe Bremen 2013 und 2016

Layout: Werbeagentur LAWRENZ | [www.qualitaeter.de](http://www.qualitaeter.de)