

Was tun, wenn Freunde Drogen nehmen?

Wenn deine Freunde Drogen konsumieren, kann sich eure Freundschaft verändern und darunter leiden. Du merkst, dass sich deine Freunde anders verhalten und machst dir Sorgen um sie. Ihr seht euch weniger häufig oder oft im berauschten Zustand, und du bist unsicher, wie du mit der Situation umgehen sollst.

Meist ist es schwer, manchmal gar nicht möglich, jemanden davon abzuhalten, Drogen zu nehmen. Bedenke auch, dass nicht jeder Drogenkonsum gleich ist.

In jedem Fall solltest du deine Bedenken und Ängste ansprechen und nicht "um der Freundschaft willen" für dich behalten.

Einige Tipps, die dir helfen können:

- Überlege dir vor einem Gespräch, was du ansprechen möchtest.
- Rede mit ihm/ihr im nüchternen Zustand.
- Sprich offen über deine Sorgen und Ängste.
- Zeige dem anderen Interesse an seiner Person und nicht nur an seinen Problemen. Mache deutlich, wie wichtig dir die Freundschaft ist - aber nicht um jeden Preis.
- Achte bei Meinungsverschiedenheiten darauf, sachlich zu bleiben.
- Sage direkt und ohne Scheu, was du nicht mitmachen wirst.
- Traue dich, es anzusprechen, wenn du den Eindruck hast, dass dein Freund oder deine Freundin Hilfe braucht. Du kannst, wenn du das möchtest, die Begleitung zu einer Drogenberatungsstelle anbieten.
- Erst, wenn die Person selbst erkennt, dass sie ein Problem hat oder an ihrem Drogenkonsum etwas verändern möchte, ist sie bereit, sich helfen zu lassen und etwas zu unternehmen.
- Es gibt keine "Tricks" jemand zu überzeugen, keine Drogen zu nehmen.
- Wenn du dich überfordert fühlst, kannst du dir selbst Unterstützung und Rat bei einer Person deines Vertrauens holen.
- Hier findest du z.B. Hilfe:

- **Caritasverband für das Bistum Erfurt e.V.**
Regionalstelle Mittelthüringen
Suchthilfe-Zentrum S 13
Schulzenweg 13
99097 Erfurt
Tel.: 0361 4211 925
Fax.: 0361 4211 983
E-Mail: s13erfurt@caritas-bistum-erfurt.de

- **Ev. Stadtmission und Gemeindedienst Erfurt gGmbH.**
Suchthilfezentrum
Michaelisstraße 14
99084 Erfurt
Tel.: 0361 59037-0
Fax.: 0361 59037 - 15
EMail: Stadtmissesucht@aol.com
Akutsprechstunde: Montag und Donnerstag 13 Uhr

Was solltest du nicht tun

- Lass' dich nicht überreden, selbst Drogen auszuprobieren. Du solltest dich klar abgrenzen und deine Haltung zum Drogenkonsum selbstbewusst vertreten.
- Verzichte darauf, deine Freunde zu etwas zu zwingen oder ihnen zu sagen, was sie tun sollen, denn sonst kann es passieren, dass sie sich in eine Abwehrhaltung begeben und zurückziehen.
- Akzeptiere keine Entschuldigung für schlechtes Benehmen unter Drogeneinfluss.
- Lüge nicht für deine/n Freundin/Freund.
- Mache deinem Freund/deiner Freundin keine Vorwürfe. Das führt nur zu Widerstand und Misstrauen. Bleibe sachlich und freundlich.
- Drohe niemals mit Konsequenzen, die du nicht einhalten kannst, sonst wirst du von deinen Freunden nicht mehr ernst genommen.