

»Der doppelte Blick«

*Akzeptanz, Perspektivwechsel, Konsumkompetenz
und Stigmatisierung aus Erfahrungsperspektive.*

Jörg Böckem, Journalist, Autor und Ex-User

»Drogen sind Substanzen, die bei jenen
irrationale und sehr emotionale Reaktionen
auslösen, die sie nie genommen haben.«

Timothy Leary (1920 –1996), amerikanischer Psychologe,
LSD-Forscher und sozialer Aktivist

»Unser Ziel muss eine Gesellschaft sein, die Rausch einmal genauso ächtet wie Kannibalismus.«

Helmut Kohl (*1930), ehemaliger Bundeskanzler

»Alle Dinge sind Gift, und nichts ist ohne Gift; allein die Dosis machts, daß ein Ding kein Gift sei.«

Paracelsus (1493–1541), Arzt und Naturforscher

»Die Gefahren des Drogenkonsums können genauso groß sein wie die Gefahren in anderen Lebensbereichen. Es gibt keinen nennenswerten Unterschied zwischen Reiten und Ecstasy.«

David Nutt (*1951), Drogenforscher und bis 2009 Vorsitzender des Drogensachverständigenrats der britischen Regierung

Jörg Böckem

HAMBURG
Edition
—
Erweiterte
Neuauflage

Mein Leben
als Journalist
und Junkie

Lass mich die Nacht überleben

JUNIUS

Herzlich Willkommen



HIGH SEIN

Ein Aufklärungsbuch

Jörg Böckem · Henrik Jungaberle
mit Immanuel Jork · Julia Kluttig
und Kathrine Uldbaek Nielsen
Mit Fotos von Fabian Hammerl

JUNIUS



Wie kann ich
mein High positiv
beeinflussen?

Droge

Art (stimulierend,
beruhigend oder
halluzinogen),
Dosis, Reinheit,
Konsumform
(Rauchen, Essen,
Spritzen...)

Set

Persönliche Aus-
gangslage: geneti-
sche Veranlagung,
Stimmung, Wirk-
erwartung, Motive
und Vorbereitung

Setting

Ort, an dem das
High erlebt wird,
anwesende Perso-
nen, Tageszeit,
Licht, Musik,
Atmosphäre usw.

Die Summe aller Highs hat einen lang-
fristigen Einfluss auf uns. Die Häufigkeit (wie oft?) und
die Funktion (wozu?) dieser Highs entscheiden über
positive oder negative Auswirkungen auf unser Leben.

Das High

Eine einzigartige
Veränderung von
Wahrnehmung,
Denken, Fühlen,
Zeit- und Raumgefühl
über einen kurzen
Zeitraum (Sekunden
bis mehrere Tage)





Welcher Risikotyp bin ich?

Wozu nehme ich Drogen?

Hedonismus versus Problembewältigung – **Der Spaßtyp und der Selbstbehandler:** Spaß zu haben und seine Freizeit aufregender gestalten zu wollen, ist das am häufigsten genannte Motiv für den Konsum von Alkohol oder anderen Drogen. Aber auch Trinken oder Kiffen zur Bewältigung oder Verdrängung von Problemen ist weit verbreitet.

Der Risikosucher ist neugierig und manchmal impulsiv; er sucht den Nervenkitzel.

Der Risikovermeider ist vorsichtig und geht Gefahren aus dem Weg.

Grenzen setzen versus Grenzen überschreiten – **Der Kontrollierer und der Grenzgänger:** Dem einen ist es wichtig, seine Grenzen zu kennen und die Kontrolle zu bewahren. Der andere geht bewusst über seine Grenzen hinaus, um neue und intensive Erfahrungen zu machen.

Der Risikokontrollierer wägt ab, beschäftigt sich mit den Gefahren, bevor er eine Entscheidung trifft.

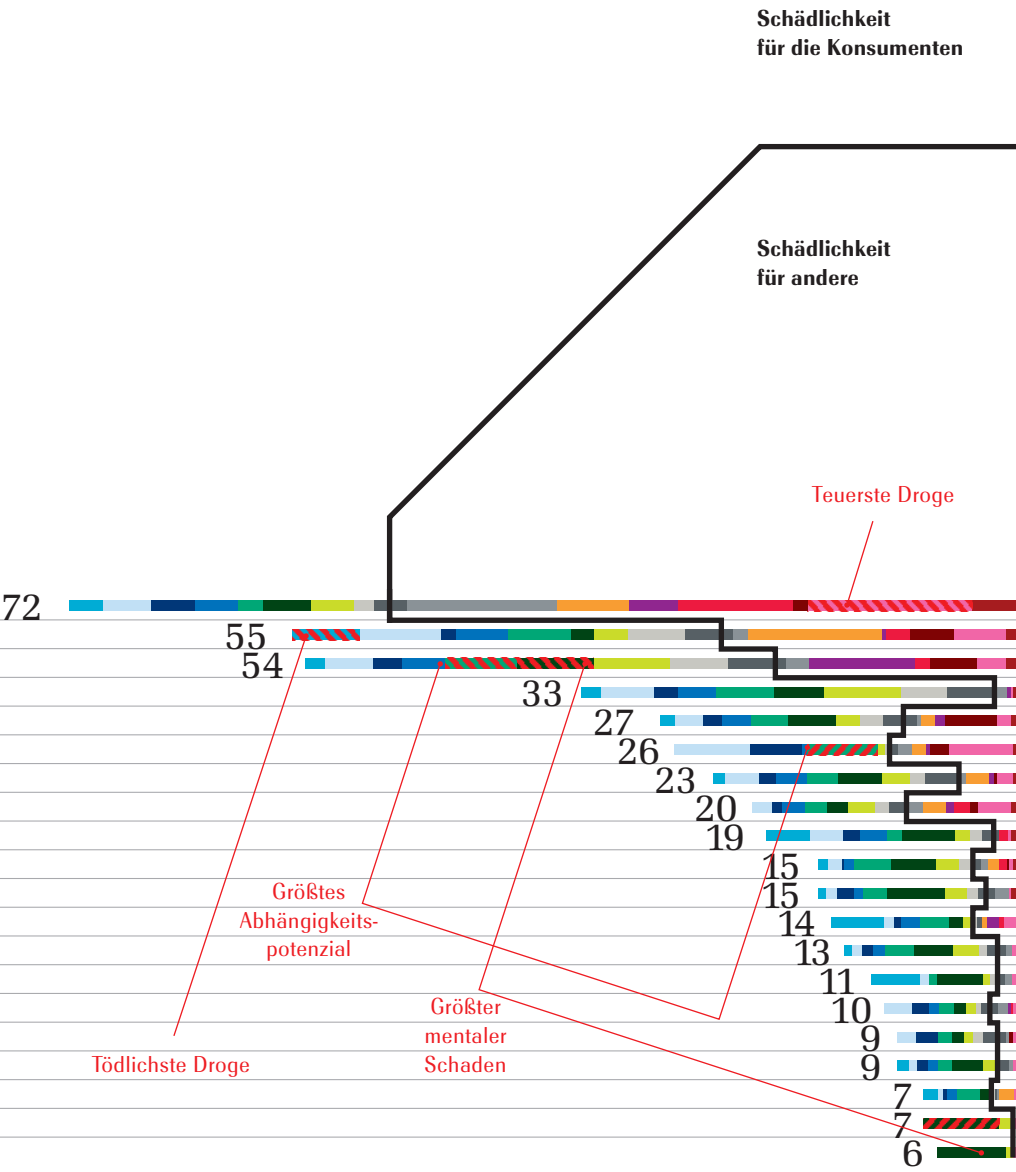
Dazugehören wollen versus seine Freiheit suchen – **Der Szenetyp und der Unabhängige:** Der eine trinkt oder kiff, um dazuzugehören und so zu sein wie die Älteren, Cooles oder andere Vorbilder. Der andere sucht nach Individualität und Unabhängigkeit, das kann sowohl durch Verzicht auf Drogen als auch durch den Konsum geschehen.

Der Risikoverursacher bringt vor allem andere in Gefahr.

Vorsicht versus Neugier – **Der Abstinente und der Probiertyp:** Der eine lehnt Drogenerfahrungen ab, um sich zu schützen, der andere ist neugierig und möchte diese Erfahrungen machen, bevor er sich grundsätzlich für oder gegen den Konsum entscheidet.

Auflehnung versus Anpassung – **Der Rebell und der Mitläufer:** Was verboten ist, ist besonders reizvoll – die einen nehmen Drogen, um gezielt Regeln und Gesetze, Vorschriften und Erwartungen in Frage zu stellen und zu unterlaufen. Die anderen passen sich den Normen und Konsumgewohnheiten der Mehrheit an.

Rangfolge der gefährlichsten Drogen



Kleine Drogen-Kochstunde

Planung **Sorge für eine passende Gelegenheit:** Geht es um Zweisamkeit? Um einen Abend allein in den eigenen vier Wänden? Oder um eine Party? Bei der Vorbereitung spielen diese Fragen eine wichtige Rolle. Im letzten Fall ist es zum Beispiel wichtig, die passenden Menschen um sich zu haben.

Such dein Rezept aus: Welches Gericht möchtest du zubereiten, etwas Altbewährtes oder eine originelle, neue Kreation? Und – entspricht das Rezept auch deinen Kochkünsten?

Plane den Einkauf: Wo sind die Zutaten erhältlich, kannst du dem Händler vertrauen? Sind sie hochwertig und frisch – und bezahlbar?

Sorge für die passenden Küchengeräte: Was nützen dir die besten Zutaten, wenn du sie nicht schneiden, portionieren und zubereiten kannst?

Zubereitung **Wiege und miss die Zutaten genau ab!** Das ist entscheidend für das Gelingen des Gerichts. Beginne mit kleinen Mengen – zu viel Salz hat noch jedes Essen ruiniert, Nachsalzen funktioniert fast immer.

Bereite das Gericht zu und portioniere es: Manche Gerichte bestehen aus einer oder wenigen Zutaten, die leicht zusammenzufügen sind, andere sind komplexer. Bereite die Portionen so vor, dass jeder weiß, was und wie viel für ihn bestimmt ist. Lass dir bei der Zubereitung eventuell von jemandem mit Erfahrung helfen.

Decke den Tisch und gestalte den Raum, in dem du deine Gäste empfängst: Was ist ein tolles Gastmahl ohne einen festlichen Rahmen oder einen ansprechend gestalteten Raum?

Genuss **Nimm dir Zeit**, bewusst zu genießen: Aufmerksamkeit steigert den Genuss! Die Freude am Geschmack dieser besonderen, intensiven Mahlzeit, die du zubereitet hast, leidet, wenn man sie gedankenlos runterschlingt.

Reden bei Tisch: Hier sind die Menschen sehr verschieden. Für manche vermindert das Reden bei Tisch den Genuss, andere mögen es. Das sollte jeder für sich selbst herausfinden.

Mobiletelefone ausschalten: Ständig auf das Smartphone zu starren kann einen Abend ruinieren und die Freude an der Mahlzeit verderben. Die Aufmerksamkeit sollte unbedingt dem Essen gelten und den Menschen, die mit am Tisch sitzen.

Abwasch **Reden nach dem Essen:** Auch hier sind die Menschen sehr verschieden, die meisten sind jedoch der Auffassung, dass eine Unterhaltung nach einem guten Essen dazugehört und den Abend ab rundet: War die Mahlzeit gelungen, was soll das nächste Mal noch besser gemacht werden? Was hat am besten geschmeckt?

Führe dein eigenes Kochbuch: Die meisten Menschen vergessen schnell, was und wie viel sie gegessen haben, was ihnen besonders gut geschmeckt hat oder schwer im Magen lag und auch, welcher Gast besser nicht wieder eingeladen wird. Hier hilft es, die wichtigsten Erkenntnisse in einem Kochbuch zu notieren. Dann wird es das nächste Mal noch besser schmecken!



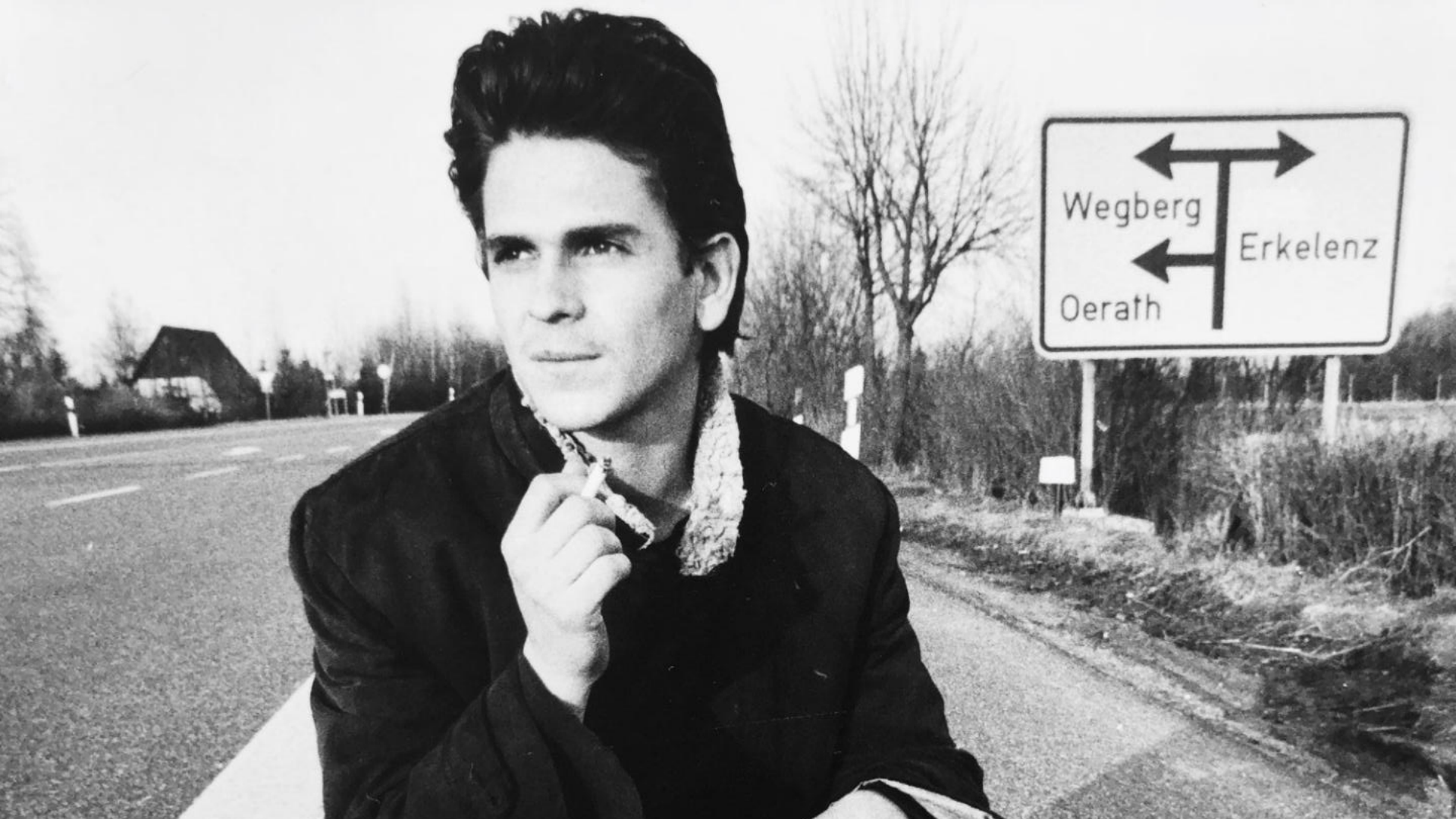












Wegberg

Oerath

Erkelenz





Themen-Potpourrie

oder (frei nach Astrid Lindgren)

Jörg Böckems gutes Kuddelmuddel

- Perspektivwechsel, radikale Akzeptanz & Zieloffenheit in Prävention und Intervention
- Konsumkompetenz / Rückfall vs. Konsumententscheidung
- Sprache & Narrative / Stigmata & Pathologisierung
- Krankheitsbegriff / Selbstwirksamkeit / Autonomie
- Wolkenkuckucksheim - Meine Wunschliste

Perspektivwechsel & radikale Akzeptanz als Voraussetzung für Zieloffenheit in Prävention und Intervention

„Substanzkonsum als bewusste, legitime Entscheidung mit möglicherweise unbeabsichtigten Nebenwirkungen“ *Heino Stöver*

Abstinenz & Verhaltensänderung /

Moralisierend, erzieherisch, bevormundend - entmündigend

vs.

Harm Reduction, Verbesserung der Lebensumstände & Teilhabe /

Emphatisch, respektvoll, bedürfnisorientiert, vorbehaltlos

„Was können wir für dich tun, damit sich dein Leben verbessert?“
anstelle von „Wie können wir dich überzeugen, dein Leben so zu verändern, wie wir es für richtig halten?“

Konsumkompetenz / regelbasierter Konsum

Konsumkompetenz als Steuerungsfähigkeit; die Möglichkeit, die gewünschten positiven Effekte des Substanzkonsums langfristig erhalten und die Risiken und unerwünschten Nebenwirkungen minimieren zu können - Selbstermächtigung.

Rückfall vs. Konsumententscheidung

Ausgeliefertsein & Versagen vs. Selbststeuerung

Konsum als legitime, begründbare Entscheidung und integrativer Teil eines Veränderungsprozesses.

Sprache & Narrative / Stigmata & Pathologisierung

Sprache bildet die Wirklichkeit nicht nur ab, sie formt sie auch - wie wir über Substanzkonsum reden, bestimmt unser Erleben und unseren Umgang damit.

Problematische Begriffe:

Junkie; Sucht; Drogen; clean	- stigmatisierend
Suchthilfe	- pathologisierend

Negative Begriffe, Zuschreibungen und Narrative vs. Selbstwertstärkung, positive Identität und Selbstwirksamkeit.

Krankheitsbegriff / Selbstwirksamkeit / Autonomie

Pathologisierung vs. Recht auf selbstbestimmtes Leben

WHO:

In der Fachsprache wird der Begriff **Abhängigkeit** bevorzugt. Noch besser ist **Substanzgebrauchsstörung**. Sie ist gekennzeichnet durch:

- **Starkes Verlangen oder Zwang** zur Konsumierung der Substanz
- **Verminderte Kontrollfähigkeit** über Beginn, Dauer oder Menge.
- **Toleranzentwicklung**: Es werden zunehmend höhere Dosen benötigt
- **Körperliches Entzugssyndrom** bei Absetzen der Substanz
- **Fortgesetzter Konsum trotz schädlicher Folgen** für Gesundheit, Beziehungen u.ä.
- **Vernachlässigung anderer Interessen** zugunsten des Suchtmittels.

Nach den Kriterien des **ICD-10** (WHO) und des **DSM-5** (APA) liegt eine Abhängigkeit vor, **wenn mindestens drei dieser Kriterien über einen Zeitraum von mindestens einem Jahr erfüllt sind**.

Ein zufriedenes oder lebenswertes Leben ist genauso mit wie ohne Substanzkonsum möglich, das gilt auch dann, wenn es sich um abhängigen Konsum handelt.

Wolkenkuckucksheim - Meine Wunschliste

- *radikale Akzeptanz, zieloffene Unterstützung, wertschätzend, lebensweltnah, bedürfnisorientiert und ohne Vorbedingungen*
- *Substitution in allen therapeutischen Settings, mit der Substanz und Konsumform eigener Wahl, auch dauerhaft*
- *Verbesserte Teilhabe, mehr niedrigschwellige Angebote - Wohnen, Beschäftigung etc.*
- *Stärkere und gleichberechtigte Einbindung von Menschen mit Erfahrungsperspektive in das Hilfesystem*
- *Stärkerer Fokus auf Konsumkompetenz-Entwicklung*
- *Mehr Sensibilität für stigmatisierende und pathologisierende Sprache*
- *Positive Narrative und Entstigmatisierung im öffentlichen Diskurs*



Vielen Dank für
Ihre
Aufmerksamkeit

