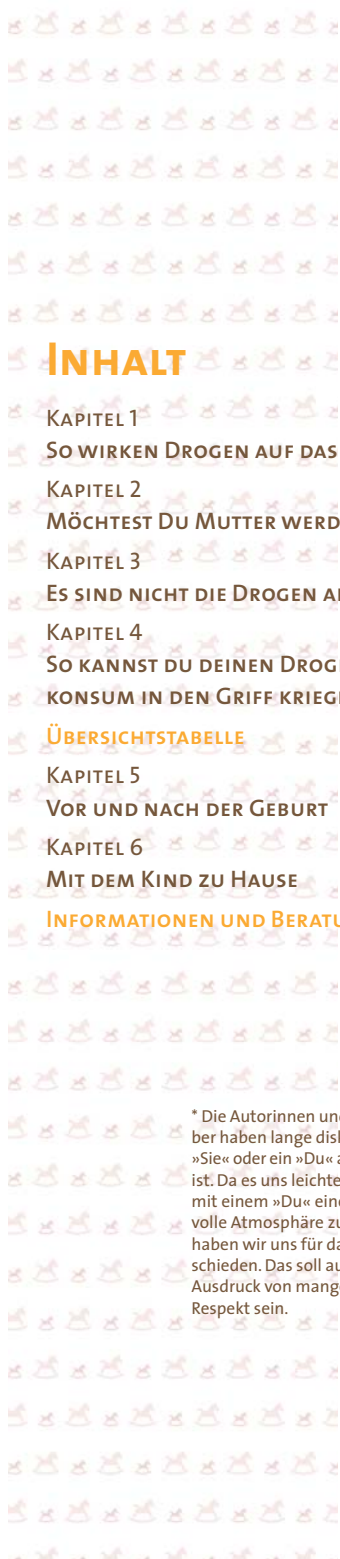


»Du bist
schwanger ...
... und nimmst
Drogen?«





INHALT

KAPITEL 1	
SO WIRKEN DROGEN AUF DAS KIND	4
KAPITEL 2	
MÖCHTEST DU MUTTER WERDEN?	6
KAPITEL 3	
ES SIND NICHT DIE DROGEN ALLEIN	9
KAPITEL 4	
SO KANNST DU DEINEN DROGEN- KONSUM IN DEN GRIF F KRIEGEN	15
ÜBERSICHTSTABELLE	18
KAPITEL 5	
VOR UND NACH DER GEBURT	20
KAPITEL 6	
MIT DEM KIND ZU HAUSE	23
INFORMATIONEN UND BERATUNG	30

* Die Autorinnen und Herausgeber haben lange diskutiert, ob ein »Sie« oder ein »Du« angemessener ist. Da es uns leichter erscheint, mit einem »Du« eine vertrauensvolle Atmosphäre zu schaffen, haben wir uns für das Duzen entschieden. Das soll auf keinen Fall Ausdruck von mangelndem Respekt sein.

VORWORT

DU* BIST SCHWANGER ...

Die Nachricht, schwanger zu sein, löst bei allen Frauen starke und oft widersprüchliche Gefühle aus. Die Freude auf das Kind mischt sich häufig mit der Angst, dem Leben mit einem Kind nicht gewachsen zu sein. Viele Frauen sind zunächst geschockt, weil sie gar keinen Nachwuchs geplant hatten, und müssen sich auf die unerwartete Situation erst einstellen.

... UND NIMMST DROGEN?

Für Frauen, die Drogen nehmen, ist eine Schwangerschaft mit besonderen Fragen und Risiken verbunden. Nur wenige Drogenabhängige planen ein Kind. Dennoch entscheiden sich viele für das Kind und möchten ihr Leben verändern. Sie machen sich große Sorgen um die Gesundheit ihres Kindes und nicht selten werden sie von Schuldgefühlen fast erdrückt, wenn es ihnen nicht gelingt, drogenfrei zu leben.

Es kommt darauf an, sich nicht von solchen Gefühlen lähmen zu lassen. Drogen sind tatsächlich eine Gefahr für die Gesundheit des Kindes. Aber: Auch Frauen, die Drogen gebrauchen, können viel dafür tun, dass ihr Baby möglichst gesund zur Welt kommt und zu einem gesunden Kind heranwächst.

DIESE BROSCHÜRE MÖCHTE DICH INFORMIEREN UND DIR MUT MACHEN – DAMIT DU DAS BESTE FÜR DEINE GESUNDHEIT UND DIE GESUNDHEIT DEINES KINDES TUN KANNST.





KAPITEL 1

SO WIRKEN DROGEN AUF DAS KIND

Das ungeborene Kind ist über die Nabelschnur und den Mutterkuchen (Plazenta) mit dem mütterlichen Kreislauf verbunden. Die Plazenta versorgt das Kind mit Sauerstoff und Nährstoffen. Auf diesem Weg gelangen aber auch Medikamente und Drogen durch die Plazenta zum Ungeborenen und können es schädigen. Das Kind kann Fehlbildungen davontragen, sein Wachstum kann sich im Mutterleib verzögern, seine spätere Entwicklung kann gestört sein und es leidet unter Umständen nach der Geburt unter Entzugssymptomen.

AM

GEFÄHRLICHSTEN FÜR DAS KIND IST DER MISCHKONSUM. Alkohol ist ein Zellgift und stört oder schädigt die körperliche und neurologische Entwicklung des ungeborenen Kindes erheblich.

Auch Kokainkonsum kann körperliche Fehlbildungen (etwa des Herzens) oder Störungen der geistigen Entwicklung zur Folge haben. Beim Heroin sind vor allem die häufig giftigen Beimengungen des Straßenheroins gefährlich für das Ungeborene. Die andere große Gefahr besteht darin, dass auch das Kind abhängig wird und gemeinsam mit der Mutter tägliche Opiatentzüge erlebt, was einen massiven Stress für das Ungeborene bedeutet. Nach der Geburt entwickeln die meisten Neugeborenen opiatabhängiger Mütter ein Entzugssyndrom, das über mehrere Wochen in der Klinik behandelt werden muss. Am gefährlichsten ist es für das Kind, wenn die Frauen mehrere Drogen gleichzeitig gebrauchen. Denn die verschiedenen Substanzen verstärken sich in ihrer Wirkung.

KEINE GRENZWERTE

Es gibt keine Grenzwerte, bis zu denen Alkohol und andere Drogen ohne Risiko konsumiert werden können. Das Kind kann auch schon bei geringen Mengen Schäden davontragen. Deshalb ist es das Beste für die Gesundheit des Kindes – ebenso wie für die Gesundheit der Mutter –, keine Drogen zu nehmen. Alkohol und Nikotin sind damit genauso gemeint wie die verschiedenen illegalen Drogen oder eine ärztlich nicht verordnete Einnahme von Schlaf-, Aufputsch- oder Beruhigungsmitteln.

HOLE DIR

HILFE BEI DEN DROGENBERATUNGSSTELLEN. Tatsächlich gelingt es einigen Frauen, den Drogenkonsum einzustellen, wenn sie von ihrer Schwangerschaft erfahren. Ohne professionelle Unterstützung kann dies allerdings gefährlich sein, da manche Drogen (z.B. Opiate oder Benzodiazepine) nicht plötzlich abgesetzt werden sollten. Deshalb: Hole dir Hilfe bei den Drogenberatungsstellen, die es in jeder größeren Stadt gibt, wende dich an deine Gynäkologin bzw. deinen Gynäkologen oder an andere psychologische Beratungsstellen. Viele Frauen wollen oder können – noch? – nicht auf die Drogen verzichten. Auch sie können etwas dafür tun, dass die Schwangerschaft, die Geburt und die Entwicklung des Kindes möglichst risikoarm verlaufen.



KAPITEL 2

MÖCHTEST DU MUTTER WERDEN?

**DROGEN-
ABHÄNGIGKEIT
AN SICH IST KEIN
MEDIZINISCHER GRUND,
DIE SCHWANGER-
SCHAFT ABZU-
BRECHEN.**

Drogenabhängigkeit an sich ist kein medizinischer Grund, die Schwangerschaft abzubrechen. Aber vielleicht bist du dir nicht sicher, ob du Mutter werden und die Verantwortung für ein Kind übernehmen möchtest.

Bei einer Schwangerschaftskonfliktberatung, die z. B. Pro Familia, Gesundheitsämter, freie Träger oder manche Gynäkologinnen oder Gynäkologen anbieten, helfen dir die Fachleute dabei, eine eigenverantwortliche Entscheidung zu treffen. Entscheidest du dich für das Kind, bieten diese Stellen auch eine allgemeine, begleitende Schwangerschaftsberatung an, auf die jede schwangere Frau Anspruch hat.

Die Zeit bis zur Geburt solltest du dazu nutzen, dir darüber klar zu werden, ob und wie du mit deinem Kind zusammenleben möchtest. Schließlich besteht ja auch die Möglichkeit, das Baby nach der Geburt in die Obhut anderer Menschen zu geben. Eine Pflegefamilie kann sich – vielleicht nur vorübergehend – um dein Kind kümmern, oder du gibst es – nach reiflicher Überlegung – zur Adoption frei.

Viele Frauen befürchten andererseits, dass ihnen ihr Kind nach der Geburt gegen ihren Willen weggenommen wird. Doch das geschieht nur, wenn dein Kind nicht ausreichend versorgt werden kann. In der Regel werden sich alle, die du um Hilfe bittest, darum bemühen, dass du und dein Kind möglichst zusammenleben können.



ANNA, 28 JAHRE ALT:

»Ich bin erst in der 22. Woche zum Frauenarzt gegangen. Als er sagte: ‚Sie sind schwanger, es ist ein Mädchen‘, da hab ich gesagt: ‚Schön!‘ Der Arzt guckte mich erstaunt an und meinte: ‚Sie sind ja gar nicht schockiert!‘ Ich war auch nicht schockiert, ich habe mich gefreut. Ich konnte ja sowieso nichts mehr daran ändern. Außerdem habe ich mich schon immer gut mit Kindern verstanden und habe die Schwangerschaft als Chance gesehen, mein Leben zu verändern. Mein Frauenarzt hat mir eine Klinik empfohlen, wo ein Arzt und eine Sozialarbeiterin viel Erfahrung haben mit drogenabhängigen Schwangeren.

Eigentlich wollte ich einen Entzug machen, aber der Arzt in der Klinik riet mir zunächst davon ab. Ich habe, seit ich 14 bin, Heroin geraucht, sechs Kugeln am Tag. Als ich meinen Freund kennen lernte, der nichts nimmt, habe ich auf eine Kugel reduziert. In der Klinik wurde ich dann innerhalb von einer Woche auf Buprenorphin, also Subutex®, umgestellt. Viele kommen mit Buprenorphin ja nicht zurecht, weil es einen klaren Kopf macht. Aber wenn ich einen Entzug gemacht hätte, wäre ich ja auch klar im Kopf geworden.

Kurz vor der Geburt hatte ich einen Rückfall, weil ich so nervös wurde. Ich hatte inzwischen schon auf 4 oder 5 mg runterdosiert. Der Arzt meinte, ich sollte vorübergehend wieder 8 mg nehmen. Das ging dann gut. Zum Glück habe ich neben Heroin kein Kokain oder anderes konsumiert. Nur geraucht habe ich, drei Schachteln am Tag. Seit meiner Schwangerschaft rauche ich bis heute immerhin nur noch eine halbe Schachtel. Ich habe auch angefangen, regelmäßig zu kochen. Meine Tochter kam gesund zur Welt und entwickelt sich gut.«

WENN DU DEINEN DROGENGEBRAUCH KONTROLLIERST UND SUCHTSTOFFE, WIE KOKAIN, AMPHETAMIN, ALKOHOL UND NIKOTIN, ABSETZT:

- senkst du das Risiko für eine Frühgeburt
- ist es weniger wahrscheinlich, dass dein Kind vor oder nach der Geburt stirbt
- wird dein Kind vermutlich ein normales Gewicht haben und damit weniger anfällig für Infektionen sein
- senkst du das Risiko, dass dein Kind Entzugserscheinungen durchmachen muss
- ist die Gefahr geringer, dass dein Kind geistige oder körperliche Schäden davonträgt
- steigt die Wahrscheinlichkeit, dass dein Kind sich normal entwickelt

KAPITEL 3

ES SIND NICHT DIE DROGEN ALLEIN

WAS DU FÜR DEINE GESUNDHEIT UND DIE GESUNDHEIT DEINES KINDES TUN KANNST

Der Gebrauch von Drogen ist eine Belastung und Gefährdung des Kindes. Aber auch, wenn du nicht auf Drogen verzichten kannst oder möchtest, kannst du viel dafür tun, dass dein Kind möglichst gesund geboren wird. Denn es sind nicht die Drogen allein, die dem Kind schaden. Untersuchungen zeigen: Je schlechter die Lebensbedingungen, je ungesünder und chaotischer der Lebensstil, desto negativer wirken sich die Drogen auf Mutter und Kind aus.

Dein Leben zu ändern, kostet viel Kraft. Vielleicht hast du das Gefühl, dass du gar nicht weißt, wo du anfangen sollst. Auch ohne Drogenabhängigkeit geht der Überblick in dieser Umbruchsituation schnell verloren. Gemeinsam mit deiner Drogenberaterin oder deinem Drogenberater kannst du überlegen, wie du deinen Konsum senken oder auf Ersatzstoffe umsteigen kannst. Wenn du dich für eine Substitution entscheidest, wird dich die substituierende Ärztin bzw. der substituierende Arzt und eine psychosoziale Betreuungsperson (PsB) weiterhin begleiten. Mit deinen fachlichen Gesprächspartnern kannst du auch ganz praktische Dinge, wie Wohnungssuche oder finanzielle Hilfen, besprechen.



MATERIELLE HILFEN



Für Schwangere und für Paare oder Alleinerziehende mit kleinen Kindern gibt es verschiedene finanzielle Hilfen. Zunächst besteht ab der 13. Schwangerschaftswoche auf Antrag bei Leistungen nach Hartz IV (Arbeitslosengeld II oder Sozialhilfe) ein Mehrbedarf in Höhe von 17 Prozent. Außerdem können einmalige Beihilfen, z.B. für Schwangerschaftskleidung, Kinderwagen etc., beantragt werden. Auch die Bundesstiftung Mutter und Kind gewährt einmalige Hilfen für die Erstausrüstung. Vom Tag der Geburt an besteht Anspruch auf Kindergeld und das Kind hat ebenfalls Anspruch auf Sozialgeld bzw. Sozialhilfe. In den ersten zwei Lebensjahren bekommt die betreuende Person außerdem zusätzlich Erziehungsgeld. Im Rahmen der Kinder- und Jugendhilfe gibt es in vielen Städten und Gemeinden weitere Unterstützungsmöglichkeiten. Die Abklärung der verschiedenen Möglichkeiten und die Antragstellung können recht langwierig und kompliziert sein. Deshalb solltest du auch dafür in jedem Fall die fachkundige Hilfe einer Drogen- oder Schwangerschaftsberatungsstelle in Anspruch nehmen.

MIT PROFESSIONELLER HILFE WIRD ES VIEL WAHRSCHEINLICHER, DASS DEINE SCHWANGERSCHAFT GUT VERLÄUFT. Mit professioneller Hilfe wird es viel wahrscheinlicher, dass deine Schwangerschaft gut verläuft, dein Kind gesund geboren wird und du mit deinem Kind zusammenleben kannst. Viele opiatabhängige Frauen befürchten allerdings, dass ihnen wenig Verständnis entgegengebracht wird. Wenn du dich in einer Beratung nicht wohl fühlst, suche weiter nach einer anderen Person, von der du dich verstanden fühlst.



Bemühe dich um ein Netz von professionellen Helfern, zu denen du Vertrauen hast. Neben deiner Drogenberaterin oder deinem Drogenberater, deiner psychosozialen Betreuungsperson, deiner substituierenden Ärztin bzw. deinem substituierenden Arzt gehören dazu:

- Eine Frauenärztin oder ein Frauenarzt, die oder der dich medizinisch betreut und über deine Drogenabhängigkeit informiert ist. Gemeinsam könnt ihr Vorkehrungen treffen, dass Schwangerschaft und Geburt möglichst gut verlaufen. Die Schwangerschaft einer drogenabhängigen Frau gilt als Risikoschwangerschaft, das heißt, du hast ein Anrecht auf eine intensive Schwangerenvorsorge, die die Krankenkassen bezahlen. Regelmäßige Ultraschalluntersuchungen können dir die Sicherheit geben, dass dein Kind sich normal entwickelt.
- Eine Hebamme, zu der du schon während der Schwangerschaft Kontakt aufbauen kannst. Die Kosten übernehmen die Krankenkassen (ab dem fünften Monat und manchmal bis zum dritten Monat nach der Geburt). Die Hebamme kann deine Fragen zur Schwangerschaft und Geburt beantworten, hilft dir, die richtige Entbindungsklinik zu finden, vermittelt dir Geburtsvorbereitungskurse und unterstützt dich nach der Geburt in allen praktischen Dingen.



GIBT ES DROGENFREIE KONTAKTE, DIE DU AUSBAUEN KANNST? Du solltest dir Gedanken machen, wer von deinen Freunden, Bekannten oder Verwandten dir helfen könnte. Gibt es drogenfreie Kontakte, die du ausbauen kannst? Wer könnte dich bei der Kinderbetreuung unterstützen? Denk dabei auch an deine Eltern oder Schwiegereltern. Wie auch immer deine Beziehung zu ihnen gewesen ist – wenn du selbst Mutter wirst, ändert sich sicherlich euer Verhältnis. Hast du einen Partner? Dann nimm ihn mit zur Schwangerenvorsorge und zur Drogenberatung, wenn du möchtest. Ihr seid beide Eltern!

INFEKTIONEN

Kläre ab, ob du eine HIV- oder Hepatitis-Infektion hast. Bei einer rechtzeitig erkannten HIV-Infektion kann das Risiko, dass sich das HI-Virus auf dein Kind überträgt, von ca. 15-20 % auf unter 2 % gesenkt werden. Du bekommst dann während der Schwangerschaft Medikamente, die die Viren bekämpfen, und dein Kind wird per Kaiserschnitt geboren. Nach der Geburt wird auch dein Kind vorsorglich behandelt und du darfst nicht stillen. Auch bei einer Hepatitis-C-Infektion ist eventuell ein Kaiserschnitt angeraten und dein Kind sollte nach der Geburt gegen Hepatitis A und B geimpft werden.

DAS SOLLTEST DU SONST NOCH TUN

- Versuche schon, während der Schwangerschaft alles für dein Kind und dich vorzubereiten und zu klären. Wenn dein Kind erst einmal geboren ist, wirst du viel weniger Zeit dafür haben. Hast du eine Wohnung, in der genug Platz für euch ist? Verfügst du über ein regelmäßiges Einkommen, evtl. Leistungen nach Hartz IV? Wie sieht es mit Kleidung, Ausstattung und Möbeln für dein Kind aus? Vielleicht musst du nicht alles neu kaufen, sondern kannst einiges von Freunden oder Bekannten übernehmen.
- Sorge für Regelmäßigkeit in deinem Alltag. An ein mehr oder weniger geregeltes Leben kannst du dich in kleinen Schritten gewöhnen. Ein guter Anfang ist zum Beispiel, wenn du jeden Tag zur selben Zeit aufstehst oder isst.
- Ernähre dich regelmäßig und ausreichend – morgens, mittags und abends.
- Ernähre dich gesund:
 - viel Obst und Gemüse,
 - Brot, Reis, Nudeln,
 - fettarme Milch und Milchprodukte,
 - Geflügel, Fisch, mageres Fleisch, magere Wurst, Ei,
 - viel Wasser, Säfte, Tees trinken.
- Gönn dir genügend Ruhe. Schlafe viel, ein Mittagsschlaf gerade in den letzten Monaten der Schwangerschaft ist empfehlenswert.



BERICHT EINER BERATERIN

Carola Fricke, Leiterin des Familienberatungs- und Familienhilfeprojektes WIGWAM in Berlin:

»Mit einer Schwangerschaft stürzt schon ganz schön viel auf die drogenabhängigen Frauen ein. Wir erleben, dass sich im letzten Drittel der Schwangerschaft die Situation zuspitzt, gerade wenn die Frauen wenig Unterstützung bekommen. Sie haben vielleicht einen Partner, der weiterhin Drogen konsumiert und wenig Verständnis für die Veränderungswünsche der Partnerin hat. Die Frauen fürchten, dass ihnen ihr Kind weggenommen wird, sie leiden unter psychischen Problemen, die unter einer möglichen Reduktion des Substitutionsmittels mehr in den Vordergrund rücken. Die Wohnung ist vielleicht zu klein oder in einem schlechten Zustand, sie haben kein Geld und große Angst vor dem Jugendamt. Das wird dann so ein Riesepaket von Problemen, dass es manchmal keinen anderen Weg zu geben scheint, als wieder rückfällig zu werden, um sich darüber Entlastung zu verschaffen. Die Fachleute der Sucht-, Jugend- oder Familienhilfe besprechen mit den Frauen intensiv, welche Lösungsmöglichkeiten es gibt. Wenn die Frauen die Hilfe annehmen können, spricht nichts dagegen, dass alles einen guten Verlauf nimmt. Es ist schon klasse, welche Kräfte die Frauen durch die Schwangerschaft entwickeln und wie toll sie das hinkommen. Auch Frauen, von denen einige gedacht haben: ‚Die schaffen das nie.‘«



KAPITEL 4

SO KANNST DU DEINEN DROGENKONSUM IN DEN GRIFF KRIEGEN

LASSE FOLGENDE SUBSTANZEN SOFORT WEG: ALKOHOL, KOKAIN, CRACK, ECSTASY, AMPHETAMINE. Wenn du weißt, dass du schwanger bist und das Kind austragen möchtest oder musst, versuche, folgende Substanzen sofort wegzulassen: Alkohol, Kokain, Crack, Ecstasy, Amphetamine. Suche dir unbedingt Hilfe in einer Suchtberatung. Wenn du diese Substanzen nicht völlig absetzen kannst, gibt es die Möglichkeit, dir für die Schwangerschaft Ersatzstoffe oder Medikamente zu geben. Bei einer Alkohol-Abhängigkeit kommt eventuell eine stationäre Entwöhnung in Frage. Versuche auch, mit dem Rauchen (Zigaretten, Cannabis) aufzuhören oder zumindest weniger zu rauchen. Jede Zigarette, die du nicht rauchst, hat einen positiven Effekt für dich und dein Kind. Eine Nikotinersatztherapie – als Pflaster, Tablette oder Kaugummi – kann dir vielleicht helfen. Zu den Risiken der einzelnen Drogen und wie du sie vermeiden kannst, gibt die Risikotabelle auf S. 18-19 Auskunft.

DEN KONSUM VON BENZODIAZEPINEN UND HEROIN DARFST DU NICHT PLÖTZLICH STOPPEN! Wenn du Benzodiazepine (Valium®, Faustan®, Rohypnol®) nimmst, darfst du nur langsam reduzieren, weil Krampfanfälle auftreten können. Deshalb solltest du dafür ärztliche Begleitung in Anspruch nehmen. Auch den Heroinkonsum darfst du nicht plötzlich stoppen. Ein kalter Entzug gefährdet dein Kind, es kann zu vorzeitiger Wehentätigkeit, zu einer Frühgeburt bis hin zum Tod des Kindes im Mutterleib kommen. Auf jeden Fall macht dein Kind die gleichen Entzugserscheinungen durch wie du.

SUBSTITUTIONSMEDIKAMENTE

Suche dir mit Hilfe einer Drogenberatung eine Arztpraxis oder eine Ambulanz im Krankenhaus, die dich substituiert. Findest du an deinem Wohnort kein Angebot, versuche es in der nächstgrößeren Stadt. Gelegentlich kommt eine stationäre Drogen-therapie in Frage, bei der die Frauen in einem betreuten Rahmen lernen, ihre Drogenproblematik in den Griff zu bekommen. Es gibt einige Kliniken, die schwangere Frauen und Frauen mit Kindern aufnehmen.

BESORGE DIR

SUBSTITUTIONS- MITTEL NICHT IN DER SZENE! Besorge dir nicht auf eigene Faust Substitutionsmittel in der Szene, denn du weißt nicht, was du tatsächlich bekommst. Bedenke auch, dass das illegal ist und Geld kostet, während eine Substitution beim Arzt die Krankenkasse bezahlt. Du solltest so schnell wie möglich mit der Substitution beginnen, kannst aber zu jedem Zeitpunkt in der Schwangerschaft damit anfangen.



Vorausgesetzt, du verzichtest auf jeglichen Beigebrauch, wird sich mit einer Substitution dein Gesundheitszustand und die Sicherheit für dein Kind erheblich verbessern. Mit den Ersatzsubstanzen, die eine längere Wirkdauer haben, vermeidest du die ständigen Dosisschwankungen für dich und dein Kind im Mutterleib und du kannst sicher sein, dass das Mittel nicht mit anderen gefährlichen Substanzen verunreinigt ist. Außerdem ersparst du dir den Stress, der mit der Beschaffung von Heroin verbunden ist. Kurz: Du kannst mit einem normalen Schwangerschaftsverlauf rechnen.

Für die Substitutionsbehandlung stehen drei Medikamente zur Verfügung: Methadon-Rezepturen, L-Polamidon® oder Buprenorphin (Subutex®). Welches Mittel für dich das richtige ist, muss ärztlicherseits entschieden werden. Bei diesen Substanzen sind keine Risiken für die Schwangerschaft oder das Ungeborene belegt. Allerdings führen sie nach der Entbindung oft zu Entzugssymptomen beim Neugeborenen (s. Kapitel Geburt), die in der Kinderklinik behandelt werden müssen.

Bei der Dosierung entscheidest du mit. In der Regel stimmt sie, wenn dein Hunger nach Opiaten gestillt ist. Eventuell ziehst du einen Entzug in Erwägung oder möchtest zumindest die Dosis reduzieren. Du solltest zusammen mit deiner substituierenden Ärztin bzw. deinem substituierenden Arzt entscheiden, ob das für dich während der Schwangerschaft sinnvoll ist. Die Erfahrung zeigt, dass bei einer Reduktion das Risiko für Rückfälle oder Beigebrauch steigt, was für das Ungeborene gefährlich ist. Deshalb ist es manchmal besser, mit einem Entzug noch zu warten.

LASS DICH

DURCH RÜCKFÄLLE NICHT FRUSTRIEREN. Vielen schwangeren Frauen, die substituiert werden, passieren gelegentliche »Ausrutscher«: Sie nehmen zwischendurch wieder Heroin oder andere Drogen. Das ist meistens ein Zeichen, dass sie überfordert sind. Lass dich dadurch nicht frustrieren. Diese Erfahrung kann dich stärken. Sprich mit deiner substituierenden Ärztin oder Arzt darüber, um diesen vermeintlichen Misserfolg zu bewältigen.

Wenn du einen festen, ebenfalls süchtigen Partner hast, sollte er ebenfalls substituiert werden. Nur dann kann er in der Regel die Verantwortung als Vater voll übernehmen und für dich wird es leichter, von den Drogen wegzukommen. Nimm deinen Partner mit zur Drogenberatung und in die Substitutionspraxis.

DIE DROGEN UND IHRE RISIKEN IM ÜBERBLICK

Substanz	Alkohol
Infos	<ul style="list-style-type: none"> • Es gibt keinen Grenzwert, bis zu dem ohne jedes Risiko getrunken werden kann. • Alkohol ist ein Zellgift, das Organe und Nerven des Kindes direkt angreift. • psychische und körperliche Abhängigkeit
Risiken für das Kind	<ul style="list-style-type: none"> • Alkohol ist Ursache für die häufigste vermeidbare angeborene Fehlbildung, das Fetale Alkohol Syndrom (FAS): <ul style="list-style-type: none"> – geringes Geburtsgewicht – geringer Saugreflex, Ruhelosigkeit, Reizbarkeit – körperl. Fehlbildungen der inneren Organe, z.B. des Herzens – Verformungen im Gesicht – Minderwuchs – Defizite in der geistigen Entwicklung
Was du unbedingt lassen solltest	<ul style="list-style-type: none"> • ununterbrochen trinken • viel auf einmal trinken
Das solltest du tun	<ul style="list-style-type: none"> • am besten gar nichts trinken • zumindest weniger trinken • evtl. dich beraten lassen • evtl. stationärer Entzug (bei starken Entzugerscheinungen Gefahr von Krampfanfällen)
Substanz	Nikotin
Infos	<ul style="list-style-type: none"> • über 4.000 Schadstoffe in einer Zigarette • psychische Abhängigkeit
Risiken für das Kind	<ul style="list-style-type: none"> • Fehl-, Frühgeburten • höhere Sterblichkeit des Kindes kurz vor oder nach der Geburt • niedrigeres Geburtsgewicht • plötzlicher Kindstod
Was du unbedingt lassen solltest	<ul style="list-style-type: none"> • viele Zigaretten am Tag rauchen
Das solltest du tun	<ul style="list-style-type: none"> • sofort aufhören (auch bei sehr hohem Konsum gefahrlos!) • oder Nikotinersatztherapie (Pflaster, Kaugummi, Tablette) • weniger rauchen
Substanz	Substitutionsmittel (Methadon, L-Polamidon®, Buprenorphin)
Infos	<ul style="list-style-type: none"> • gute Alternative zu Heroin, gut einstellbar (längere Wirkdauer) • keine Risiken für die Schwangerschaft oder das Ungeborene bekannt • Substitution/Reduktion ambulant oder in der Klinik möglich • Kassen zahlen
Risiken für das Kind	<ul style="list-style-type: none"> • Entzugssymptome beim Neugeborenen
Was du unbedingt lassen solltest	<ul style="list-style-type: none"> • Beigebrauch • unregelmäßig gebrauchen • plötzlich reduzieren oder aufhören
Das solltest du tun	<ul style="list-style-type: none"> • nur mit ärztlicher Begleitung gebrauchen • stabil gebrauchen • Dosis so hoch wählen, dass dein Hunger auf Opiate gestillt ist • evtl. langsam reduzieren
Substanz	Heroin
Infos	<ul style="list-style-type: none"> • wirksamstes, sowohl körperliche als auch psychische Abhängigkeit erzeugendes Mittel • nach ein bis zwei Stunden beginnt der Entzug • oft verschnitten mit anderen Substanzen
Risiken für das Kind	<ul style="list-style-type: none"> • schwankender Gebrauch und abrupter Entzug lebensbedrohlich für das Kind im Mutterleib • Wachstumsstörungen des Ungeborenen • durch Beimischungen Gefahr von Fehlbildungen • Frühgeburt • Entzugssyndrom des Neugeborenen • Untergewicht des Neugeborenen • Entwicklungs-, Verhaltensstörungen, Lernprobleme

Was du unbedingt lassen solltest	<ul style="list-style-type: none"> • unregelmäßiger Gebrauch • Beigebrauch • plötzlich reduzieren oder aufhören
Das solltest du tun	<ul style="list-style-type: none"> • auf Substitutionsmedikament umsteigen (nur mit ärztlicher Begleitung) • evtl. Substitutionsmedikament reduzieren (nur mit ärztlicher Begleitung)
Substanz	Kokain (Koks, Schnee, Coke, Crack, Rocks)
Infos	<ul style="list-style-type: none"> • gefährlichste harte Droge für das Ungeborene • oft gestreckt mit anderen Substanzen, Verunreinigungen • psychische Abhängigkeit
Risiken für das Kind	<ul style="list-style-type: none"> • Fehlbildungen des Herzens, Gehirns, der Harn- und Geschlechtsorgane • Fehl-, Frühgeburt • Entwicklungsrückstände
Was du unbedingt lassen solltest	<ul style="list-style-type: none"> • Tage am Stück koksen
Das solltest du tun	<ul style="list-style-type: none"> • sofort den Konsum stoppen
Substanz	Benzodiazepine (Valium®/Diazepam, Rohypnol®/Flunitrazepam u. a.)
Infos	<ul style="list-style-type: none"> • als Entspannungs-, Beruhigungs- oder Schlafmittel verwendet • körperliche und psychische Abhängigkeit, auch bei regelmäßigen, niedrigen Dosen
Risiken für das Kind	<ul style="list-style-type: none"> • nach Geburt Gefahr von Atemstillstand und Entzugssymptomen • Entzug beim Neugeborenen langwieriger
Was du unbedingt lassen solltest	<ul style="list-style-type: none"> • nicht abrupt absetzen (Gefahr von Krampfanfällen, Totgeburt)
Das solltest du tun	<ul style="list-style-type: none"> • langsam reduzieren, evtl. unter stationärer Überwachung • nur auf ärztlichen Rat einnehmen • bei Schlafstörungen mit Baldrian versuchen
Substanz	Ecstasy, Speed, Amphetamin
Infos	<ul style="list-style-type: none"> • Reinheitsgehalt oft unklar • psychische Abhängigkeit
Risiken für das Kind	<ul style="list-style-type: none"> • problematische Effekte auf Nervensystem und Nervenentwicklung diskutiert
Das solltest du tun	<ul style="list-style-type: none"> • sofort aufhören
Substanz	Cannabis, Haschisch, Marihuana
Infos	<ul style="list-style-type: none"> • Gefahren wie beim Rauchen zu werten • psychische Abhängigkeit
Risiken für das Kind	<ul style="list-style-type: none"> • s. Nikotin • Sprach- und Gedächtnisstörungen für Mutter und Kind • Lernstörungen
Was du unbedingt lassen solltest	<ul style="list-style-type: none"> • rauchen
Das solltest du tun	<ul style="list-style-type: none"> • sofort aufhören • sonst als Tee trinken (keine Schadstoffe wie Nikotin u.a.) • Baldrian nehmen
Substanz	Mischkonsum
Infos	<ul style="list-style-type: none"> • besonders gefährlich, weil sich verschiedene Substanzen wechselseitig verstärken (s. Einzelsubstanzen)
Risiken für das Kind	<ul style="list-style-type: none"> • Wachstumsstörungen des Ungeborenen • Fehlgeburt • Frühgeburt • Fehlbildungen • Störungen der körperlichen und geistigen Entwicklung
Was du unbedingt lassen solltest	<ul style="list-style-type: none"> • weiterhin mehrere Substanzen nehmen
Das solltest du tun	<ul style="list-style-type: none"> • bei Heroingebrauch auf Substitutionsmittel umsteigen • Psychopharmaka langsam reduzieren, ggf. ärztliche Beratung • alle anderen Stoffe sofort weglassen • ggf. ärztliche Beratung bei Alkoholproblemen

KAPITEL 5

VOR UND NACH DER GEBURT

WÄHLE MÖGLICHT EINE KLINIK, DIE ERFAHRUNG IN DER VERSORGUNG OPIATABHÄNGIGER PATIENTINNEN HAT. Die Geburt läuft bei Drogengebraucherinnen in der Regel genauso ab wie bei Frauen, die keine Drogen nehmen oder genommen haben. Wenn du HIV-positiv bist – und eventuell auch, wenn du an Hepatitis C erkrankt bist –, wird dein Kind per Kaiserschnitt geboren, um das Übertragungsrisiko zu senken. Drogenkonsum gilt als Risikofaktor, deshalb ist eine Hausgeburt nicht angeraten. Bei der Wahl einer Entbindungsklinik solltest du darauf achten, dass eine Kinderklinik bzw. eine Neugeborenenstation angeschlossen ist, wo die Entzugssymptome deines Kindes nach der Geburt behandelt werden können. Die Hebamme oder deine Frauenärztin/dein Frauenarzt kann dir bei der Suche helfen. Wähle möglichst eine Klinik, die Erfahrung in der Versorgung opiatabhängiger Patientinnen hat. Spätestens in der 35. Schwangerschaftswoche solltest du dich in der Klinik anmelden und vorstellen.



DIE ENTBINDUNGSKLINIK MUSS VON DEINEM DROGENKONSUM WISSEN. Für deine Sicherheit und die deines Kindes scheue dich nicht, offen anzusprechen, dass du opiatabhängig bist und welche Substanzen du sonst nimmst oder genommen hast. Nur so ist garantiert, dass dort die Substitutionsmedikamente, die du brauchst, auch zur Verfügung stehen und du unter der Geburt keine Entzugssymptome entwickelst. Weil opiatabhängige Patientinnen schmerzempfindlicher sind, können sich die Ärzte darauf vorbereiten, dass du eventuell mehr Schmerzmittel brauchst. Und nicht zuletzt sind sie nur dann, wenn sie deinen Drogenkonsum kennen, in der Lage, dein Kind angemessen zu betreuen. Du solltest dir von deiner substituierenden Ärztin bzw. Arzt einen Substitutionsausweis ausstellen lassen, in dem das Medikament in der aktuellen Tagesdosierung angegeben ist und den du am besten im Mutterpass aufbewahrst.

ENTZUGSSYMPTOME BEIM NEUGEBORENEN

Opiatabhängige und substituierte Mütter müssen damit rechnen, dass ihr Baby Entzugssymptome bekommt. Wenn du substituiert wirst, setzt der Entzug bei deinem Kind selten sofort nach der Geburt ein, sondern erst am zweiten oder dritten Tag oder noch später. Denn die Substitutionsmittel haben eine lange Halbwertszeit, das heißt, sie wirken lange im Körper.

HAUPTSYMPTOME BEIM ENTZUG DES NEUGEBORENEN

- Zittern
- schrilles Schreien
- Krampfanfälle
- Erbrechen
- schlechtes Trinken
- erhöhte Körpertemperatur
- Schwitzen, Gähnen, Niesen



KAPITEL 6

MIT DEM KIND ZU HAUSE

DEIN BABY

MUSS EVENTUELL NOCH IN DER KINDERKLINIK BLEIBEN. Für viele Mütter sind die ersten Wochen nach der Geburt besonders schwierig. Sie müssen eine völlige Veränderung ihres Lebens und die Hormonumstellung verkraften. Wegen der hormonellen Veränderungen – die Schwangerschaftshormone fallen ab, der Körper stellt sich aufs Stillen um – erleben viele junge Mütter nach der Entbindung ein Stimmungstief (»Baby-Blues«). Für substituierte oder drogenabhängige Mütter kommt eine weitere Belastung hinzu: Ihr Baby muss eventuell wegen eines Neugeborenenentzuges in eine Kinderklinik verlegt werden und dort einige Zeit bleiben. Die Mütter werden dann oft vor ihrem Kind aus der Klinik entlassen und sind zunächst allein zu Hause.

Manche Frauen haben große Schuldgefühle, wenn sie sehen, wie ihr Baby mit dem Entzug kämpft. Hinzu kommt vielleicht, dass sie vorwurfsvolle Blicke oder Bemerkungen des Klinikpersonals aushalten müssen und sich abgelehnt fühlen. Mach dir klar, dass diese Menschen dennoch dir und deinem Baby helfen wollen. Über die Beratungsstelle ist es möglich, Kontakt zu anderen Betroffenen aufzunehmen – sich auszutauschen kann in dieser belastenden Situation hilfreich sein. Deinem Kind kannst du beistehen, indem du es mehrmals täglich in der Klinik besuchst. Es spürt dich und braucht deine Nähe. Dieser ständige Kontakt hilft euch beiden, euch besser kennen zu lernen. Frage den Vater des Kindes, ob er mitkommen möchte, so könnt ihr beide die Beziehung zu dem Baby und zueinander vertiefen.



Der Entzug könnte unbehandelt für das Neugeborene lebensgefährlich werden, wenn die Babys jedoch stationär in der Kinderklinik bzw. auf der Neugeborenenstation (Neonatologie) behandelt werden, überstehen sie den Entzug in der Regel gut. Die Behandlung kann aber mehrere Wochen dauern.

STILLEN

Ob eine substituierte Patientin stillen sollte oder nicht und wenn ja, mit welcher Höchstdosis des Substitutionsmedikamentes, darüber sind sich die Experten nicht einig. Während die einen die Vorteile des Stillens im Allgemeinen hervorheben – z. B. Schutz des Kindes vor Infektionen und Allergien, Stärkung der Mutter-Kind-Bindung –, warnen die anderen vor folgenden Risiken: Auch die Substitutionsmittel und Drogen gehen in die Muttermilch über und die Auswirkungen auf das Baby sind unklar. Wenn der Säugling wenig trinkt oder sich erbricht, können Entzugssymptome auftreten. Deine dich betreuende Ärztin oder dein Arzt wird mit dir zusammen entscheiden, ob in deinem Fall Stillen empfehlenswert ist. Wenn du stillst, solltest du auf jeden Fall deine Kinderarztpraxis darüber informieren – auch über die Substanzen, die du einnimmst –, damit dein Kind richtig versorgt werden kann.

Wenn du oft Beigebrauch hast, ist es besser, zur Sicherheit für dein Kind auf das Stillen zu verzichten. Auch HIV-positive Mütter sollen nicht stillen, da HIV über die Muttermilch übertragen werden kann. Eine Hepatitis-C-Infektion spricht im Allgemeinen nicht gegen das Stillen.

DU KANNST

EINE BEGLEITPERSON ZUM SOZIAL- ODER JUGENDAMT MITNEHMEN.

In dieser Zeit wird eine Sozialarbeiterin oder ein Sozialarbeiter auf dich zugehen, um deine Lebenssituation mit dir zu besprechen und einen Hausbesuch abzustatten. Du kannst davon ausgehen, dass diese Person nicht vorhat, die Familie auseinander zu reißen, und alles dafür tut, damit du mit deinem Kind zusammenbleiben kannst. Du kannst deine Drogenberaterin bzw. deinen Drogenberater oder deine psychosoziale Beratungsperson bitten, bei den Terminen mit dem Sozialdienst oder Jugendamt dabei zu sein, damit du dich sicherer fühlst. Gerade mit dem Jugendamt kann es zu Konflikten kommen, weil das Personal dort die Aufgabe hat, auf das Wohlergehen des Kindes zu achten und weniger die oft schwierige Lebenssituation der Mutter im Auge hat. Eine Begleitperson kann dich unterstützen.

VIELE TERMINE

Falls du noch nicht alles für dein Baby besorgt hast – Kinderbett, Kinderwagen, Kleidung etc. – oder deine finanzielle oder Wohnungssituation noch unklar ist, dann kümmere dich darum, solange dein Kind noch im Krankenhaus ist. Denn der Stress wird für dich größer werden, wenn das Kind zu dir nach Hause kommt. Die ersten Wochen nach der Geburt sind für jede Mutter sehr anstrengend, auch wenn sie nicht drogenabhängig ist. Stell dich auf eine Menge Termine ein, die bei dir zu den üblichen Gängen (Kinderarzt, Geburtsurkunde, Vaterschafts- anerkennung, Erziehungsgeld etc.) noch hinzukommen: mit deiner Substitutionspraxis, mit deiner psychosozialen Betreuung, mit dem Jugendamt u. a. Du kannst zusammen mit deiner fachlichen Gesprächspartnerin bzw. Gesprächspartner einen Plan aufstellen, wann du was machst und für welche Termine du eine Begleitung brauchst. Auch der Sozialdienst deiner Entbindungsklinik kann dich dabei beraten.



Vielleicht hast du Angst, dass dir dein Kind weggenommen wird, dass du es nicht mit nach Hause nehmen darfst. Allgemein kann man sagen: Wenn du dich in professioneller Betreuung befindest und mitarbeitest, dann besteht erst einmal keine akute Gefahr. Aber vielleicht bist du in einer Situation, in der es dich entlastet, wenn dein Kind vorübergehend bei Pflegeeltern oder Familienangehörigen untergebracht ist, du aber das Sorgerecht behältst. Manchmal entscheiden sich Frauen auch für eine Adoption, weil sie spüren, dass das die beste Lösung für ihr Kind ist.





BETREUERIN

Carola Fricke, Leiterin des Familienberatungs- und Familienhilfeprojektes WIGWAM in Berlin:

»Oft ist die Angst vor dem Jugendamt bei den Frauen ganz, ganz groß. Einige haben vielleicht auch schon Kinder weggeben müssen. Da ist es wichtig, genau hinzugucken: Was habe ich selbst vielleicht dazu beigetragen? Was muss diesmal anders laufen, so dass das Kind bei mir bleiben kann? Wir empfehlen den Frauen, den Ämtern gegenüber offen zu sein und mit dem Jugendamt zusammenzuarbeiten. Das Jugendamt nimmt es übrigens sehr positiv auf, wenn die Frauen von alleine kommen. Und der Weg lohnt sich, denn das Jugendamt verfügt über viele Hilfsmöglichkeiten und gewährt finanzielle Unterstützung.«



SCHÜTTLE

DEIN Babys, die im Mutterleib Drogen
KIND NIEMALS! ausgesetzt waren, sind auch noch
LASS DEIN BABY nach dem Entzug meistens sehr
NIEMALS ALLEIN unruhig, weinen und schreien sehr
IN DER viel. Das kann dich so erschöpfen,
WOHNUNG! dass du nicht mehr weiterweißt.

- Überlege dir, an wen du dich wenden kannst, wenn du überfordert bist. Eine Hebamme oder später auch eine Tagesmutter kann sehr zu deiner Entlastung beitragen.
- Auch wenn dir das Schreien schier den Verstand rauben sollte: Schüttle dein Kind niemals, das kann Gehirn und Nerven des Babys lebensgefährlich verletzen.
- Bewahre dein Substitutionsmittel kindersicher auf, es ist hochgiftig für dein Baby.
- Lass dein Kind niemals allein in der Wohnung!
- Informiere deine Kinderarztpraxis über deinen Drogenkonsum oder deine Substitution. So können mögliche Entwicklungsstörungen bei deinem Kind besser erkannt und behandelt werden. Auch das Schreien deines Babys kann die Ärztin, der Arzt besser einordnen. Wenn du mit HIV, Hepatitis B oder C infiziert bist, solltest du auch das unbedingt sagen, damit dein Kind angemessen betreut wird bzw. die empfohlenen Impfungen vorgenommen werden.
- Sorge dafür, dass dein Kind in einer rauchfreien Umgebung aufwächst. Passivrauchen ist erwiesenermaßen schädlich, besonders für Kinder.

Auch nach der Entbindung solltest du deinen Drogenkonsum weiterhin kontrollieren bzw. drogenfrei werden, denn nur so ist Platz für ein Kind in deinem Leben. Es kann aber sein, dass sich durch die Belastung nach der Geburt dein Opiathunger verstärkt. Auch wenn du rückfällig werden solltest: Gib nicht auf. Wende dich an deine substituierende Ärztin oder deinen substituierenden Arzt. Zusammen könnt ihr überlegen, wie du mit dem Rückfall umgehen kannst.

Es kann dir ein Trost sein zu wissen, dass es vielen Frauen und ihren Lebenspartnern früher oder später gelungen ist, auch mit der Verantwortung für ihr Baby drogenfrei zu werden. Aber dafür brauchst du einen langen Atem. Hole dir dafür jede Hilfe, die möglich ist.

AUCH WENN DU DROGENABHÄNGIG BIST ODER WARST, KANN DEIN KIND GUTE AUSSICHTEN AUF EINE NORMALE ENTWICKLUNG HABEN!



SABRINA, 19 JAHRE ALT:

»Vor der Geburt bin ich mit meinem Freund zum Jugendamt gegangen. Die Sachbearbeiterin kannte mich schon und ist eigentlich ganz nett. Sie empfahl mir, in ein Mutter-Kind-Heim zu gehen. Ich hatte damals keine eigene Wohnung und lebte in der Ein-Zimmer-Wohnung meines Freundes. Eigentlich wollte ich mit ihm schon damals zusammenziehen, aber die Frau vom Jugendamt meinte, ich sei zu jung. Ich war ja auch erst 16. So zog ich ins MuKi ein. Nach der Geburt durfte ich meinen Sohn gleich dorthin mitnehmen. Die Hebamme kam sechsmal nach der Geburt und meinte, dass mit Paul alles in Ordnung ist, das hat mich sehr beruhigt.

Ich musste mich um vieles kümmern: Kindergeld, Erziehungsgeld, Geburtsurkunde und so weiter. Die Sozialarbeiterinnen vom MuKi haben mir dabei geholfen. Aber eigentlich finde ich es gar nicht so anstrengend, ein Kind zu haben. Ich kann es gar nicht verstehen, wenn Mütter mit ungewaschenen Haaren und fleckigem Trainingsanzug einkaufen gehen und sagen, dass sie wegen des Kindes nicht dazu kommen, sich zu pflegen. Man muss sich nur organisieren.



Ich bin dann allerdings sieben Monate nach der Geburt aus dem MuKi rausgeflogen, weil ich einmal bei meinem Freund übernachtet habe. Da kam Paul zu einer Pflegefamilie. Zum Glück durfte ich ihn nach einer Woche mit zu meiner Mutter nehmen, mit der ich mich seit meiner Schwangerschaft wieder besser verstehe. Als ich dann nach vier Wochen eine eigene Wohnung hatte, erlaubte das Jugendamt, dass Paul zu mir kommt. Schließlich bestätigte meine Mutter, die Kinderkrankenschwester ist, dass ich gut mit dem Kind umgehen kann. Und die Familienhelferin sagte: „Das Kind lacht so viel, das würde es nicht tun, wenn es schlecht behandelt werden würde.“

Nach der Geburt war ich sogar für kurze Zeit clean, hatte dann aber einen Rückfall und habe wieder Methadon genommen. Man muss einfach genau hingucken, ob man das Reduzieren aushält oder sich damit überfordert. Inzwischen ist Paul eineinhalb Jahre alt und mein Freund und ich suchen eine gemeinsame Wohnung. Wenn wir den Umzug hinter uns haben, werde ich wieder versuchen, clean zu werden.«

INFORMATION UND BERATUNG

BEI DEN FOLGENDEN BERATUNGSTELEFONEN KANNST DU DICH ANONYM UND VERTRAULICH BERATEN LASSEN. DORT ERFÄHRST DU AUCH DIE ADRESSEN VON DROGENBERATUNGSSTELLEN IN DEINER NÄHE UND VON DROGENBERATUNGSSTELLEN, DIE SPEZIELL FÜR DIE BERATUNG VON FRAUEN EINGERICHTET WURDEN.

Bundesweite Sucht- und DrogenHotline
Tel. 018 05/31 30 31 (12 Cent/Min.)
täglich 0–24 Uhr

BZgA-Info-Telefon
Tel. 02 21/89 20 31
Montag bis Donnerstag von 10–22 Uhr
Freitag bis Sonntag von 10–18 Uhr

Telefonseelsorge
Tel. 0800/111 0 111 oder 0800/111 0 222 (kostenlos)
täglich 0–24 Uhr
www.telefonseelsorge.de

Weitere Informationen und die Adressen von Hilfsangeboten vermittelt auch die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS)
PF 13 69
59003 Hamm
Tel. 023 81/90 15-0



BEI FOLGENDEN BUNDESVERBÄNDEN KANNST DU EBENFALLS ADRESSEN VON EINRICHTUNGEN IN DEINER NÄHE BEKOMMEN, DIE EINE DROGENBERATUNG ANBIETEN SOWIE EINE SCHWANGERSCHAFTS- ODER EINE SCHWANGERSCHAFTSKONFLIKTBERATUNG.

Arbeiterwohlfahrt (AWO)
Tel. 02 28/66 85-0
www.awo.org

Deutscher Caritasverband e. V.
(keine Schwangerschaftskonfliktberatung)
Tel. 07 61/200-418
www.caritas.de

Deutsches Rotes Kreuz (DRK)
Tel. 030/854 04-0
www.drk.de

Diakonisches Werk der EKD e. V.
Tel. 07 11/21 59-0
www.diakonie.de

donum vitae e. V. (keine Drogenberatung)
Tel. 02 28/3 86 73 43
www.donumvitae.org

Paritätischer Wohlfahrtsverband (DPWV)
Tel. 030/2 46 36-0
www.dpwv.de

ProFamilia Bundesverband
(keine Drogenberatung)
Tel. 069/63 90 02
www.profamilia.de



IMPRESSUM

HERAUSGEBER

DHS

Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e. V.
Postfach 13 69
59003 Hamm
Tel. 0 23 81/90 15-0
Fax 0 23 81/90 15-30
eMail: info@dhs.de
Internet: www.dhs.de

KONZEPTION UND TEXT

Petra Mader, Winsen
Anke Nolte, Berlin

REDAKTION

Christa Merfert-Diete

GESTALTUNG

[designbüro], Münster

DRUCK

DruckVerlag Kettler, Bönen/Westf.

AUFLAGE

1.40.12.05

Gefördert von der Bundeszentrale für
gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

