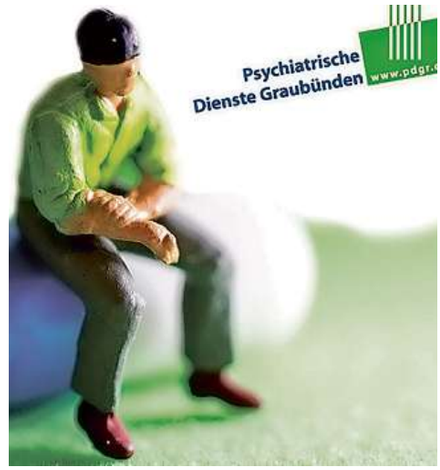
Ratgeber Gesundheit

GRAUBÜNDEN UND SEINE GOA-PARTYS

Partydrogen sind nicht immer harmlos



Goa-Partys sind beliebt. Dass an diesen Partys illegale Substanzen konsumiert werden, gehört dazu. Süchtig macht ein Gelegenheitskonsum nicht. Doch Risiken wie Kreislaufprobleme, Schwindel oder die Gefahr eines sogenannten Bad-Trips sind da. Die Psychiatrischen Dienste Graubünden (PDGR) bieten Drogen-Beratung und bei Bedarf auch Suchtbehandlung an.

Trotz Gelegenheitskonsums: Bei Jugendlichen und Erwachsenen werden Partydrogen wie Kokain und Ecstasy und deren Kombination mit Alkohol zunehmend zum Problem: Einerseits sind die Konsum-Mengen gestiegen, anderseits sind die Verunreinigungen zurückgegangen, sodass die Wirkung erhöht ist. Das sollte man unbedingt beachten.

Magnus Biedermann: «Man muss sehr achtsam sein»

Zwar wird man bei unregelmässigem Konsum von Drogen nicht süchtig, dennoch kann ein gelegentlicher Konsum Auswirkungen haben: Beispielsweise auf das Gedächtnis und die Empathie. Ebenso beobachten Fachleute teilweise ein vermindertes soziales Verhalten. Abgesehen von körperlichen Problemen (Kreislaufstörungen bis zum Atemstillstand, Schwindel, Übelkeit) durch den Konsum können längerfristig auch psychische Erkrankungen auftreten (zum Beispiel Depressionen, Psychosen und andere). Dies mit weitreichenden Folgen: Manchmal zerbrechen Beziehungen, der Job geht verloren und dann fehlt plötzlich das Geld für die Miete und die Krankenkasse.

«Wer an Goa-Partys Alkohol und Substanzen konsumiert, sollte dies kontrolliert tun», sagt Magnus Biedermann, Psychologe bei den Psychiatrischen Diensten Graubünden. Viele Goa-Party-Besucher sind Gelegenheitskonsumenten, sie wollen einmal aus dem Alltag ausbrechen, abschalten, in andere Welten eintauchen, neue Erfahrungen machen. Die wenigsten von ihnen sind abhängig. Viele informieren sich heute gut über Wirkung und Risiken, kaufen Drogen bei Vertrauenspersonen und wissen, worauf sie achten müssen. Nach einer gewissen Zeit hören viele auch wieder von alleine auf.

«Wir dürfen Drogenkonsumenten daher nicht einfach abqualifizieren und sie stigmatisieren», so der Experte. «Viele haben ihren Konsum durchaus im Griff.» Allerdings sollte man selbst achtsam sein und sich auch fragen, wie es um die eigene Gefahr steht, abhängig zu werden. Eine hierbei hilfreiche Frage ist: «Brauche ich die Substanz regelmässig, um meinen Alltag bewältigen zu können?». Ein waches Auge und ein offenes Ohr sollten jedoch auch Freunde und Kollegen haben. «Wenn sie Veränderungen bei einem Freund oder Kollegen bemerken, dann sollten sie diesen unbedingt darauf ansprechen.»

Anders als bei Erwachsenen kann gelegentlicher Konsum von Drogen bei Kindern und Jugendlichen durchaus verheerende Auswirkungen haben. «Gelegentlich kiffen schon Acht- bis Neunjährige. Häufig steigen Jugendliche mit Alkohol und Cannabis in die Drogenwelt ein», sagt Magnus Biedermann.

«Aus Neugier probiert man es einfach einmal aus. Hat man jedoch Probleme, wird gemobbt oder leidet etwa unter mangelndem Selbstwertgefühl, greifen auch junge Menschen häufiger zu Drogen. Diese sind aber nur kurzfristige Problemlöser. Lässt die Wirkung nach, sind die Probleme wieder da.» Und dann macht man weiter. Man trinkt, man raucht, man kokst, geht Feiern um seinen Alltag zu vergessen. «Sucht», so Biedermann, «entsteht häufig aufgrund von anderen Problemen. Für Kinder und Jugendliche ist Drogenkonsum sehr schädlich. Denn sowohl Alkohol wie auch Drogen wie Ecstasy, Speed, Cannabis oder Kokain stören die Hirnentwicklung Jugendlicher und beeinträchtigen so ganz besonders die Leistungsfähigkeit ihres Denkapparats. Ob man nun den Gelegenheitskonsum von bewusstseinserweiternden Substanzen bei Erwachsenen befürwortet oder nicht, so ist eine gute Präventionsarbeit unumgänglich, besonders zum Schutz von Jugendlichen.»

KARIN HUBER

BERATUNG UND BEHANDLUNG

Die Psychiatrischen Dienste Graubünden bieten Beratungen und Behandlungen auch im Bereich Drogen an. In der Psychotherapie werden aktuelle und länger bestehende Probleme besprochen. Auch medikamentöse Behandlungen können sinnvoll sein. Hilfe bietet die Suchtstation Danis der Klinik Beverin in Cazis. Weitere Anlaufstellen: Ambulatorium Neumühle, Chur, www.pdgr.ch/Suchtberatung oder auch: www.suchthilfe.gr.ch.

Von Safer Dance Swiss gibt es eine neutrale Informationsvermittlung zum Gebrauch von psychoaktiven Substanzen im Partysetting. Dort gibt es auch Listen von Drogen, aus denen ersichtlich ist, welche Tabletten gefährlich sind und nicht konsumiert werden sollen.

Auf www.saferdanceswiss.ch findet man zudem weitere Warnungen vor Substanzen oder gefährlichen Kombinationen.

Infos auch: www.safezone.ch und www.know-drugs.ch