

<b>Entscheiden musst du!</b> .....	3
------------------------------------	---

## **Rauschmittel, Konsum, Sucht**

Geschichte der Rauschmittel .....	7
Wir müssen akzeptieren, dass wir mit Drogen leben! .....	8
Wer kann da schon Nein sagen? .....	9
Klassenfahrt zum coffee-shop? .....	10
Klassenfahrt zum Hofbräuhaus? .....	10
Verwaltungsvorschrift des Kultusministeriums zum Verhalten bei Suchtmittelmissbrauch .....	11
Legal – illegal – ganz egal? .....	12
Das Betäubungsmittelgesetz .....	13
Ein Fall aus der Praxis .....	16
Das Risiko .....	18
Sucht hat immer eine Geschichte .....	18
Wie Mario süchtig wurde .....	19
Gebrauch – Missbrauch – Abhängigkeit .....	21
Was hat Sucht mit Sehnsucht zu tun? .....	22
Sucht beginnt fast unbemerkt. ....	23
Achtung: Suchtgefahr! .....	24
Übersicht Suchtmittel .....	25
Essstörungen .....	32
Stoffungebundene Suchtformen .....	34
Kurz und knapp: Was du über Drogen wissen musst! .....	36

## **Wenn jemand Hilfe braucht**

Helfen, aber wie? .....	39
Suchtberatungsstellen .....	40
Drogenberatung im Internet .....	42
Jugend- und Suchtberatung .....	43

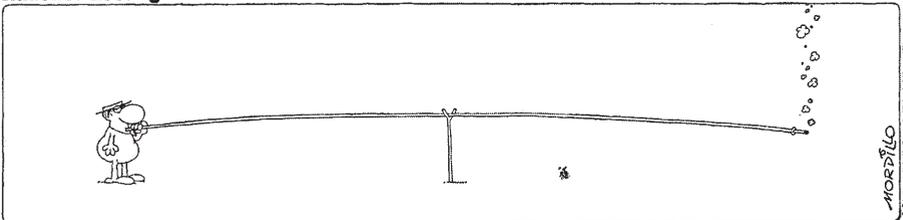
## Alles dreht sich um dich

Abenteuer Leben .....	45
Was haben Suchtmittel mit dir zu tun? .....	45
Die Sprache des Körpers .....	45
Ich bin ich .....	46
Vom Umgang mit Konflikten .....	48
Wenn dir alles über den Kopf wächst .....	50
Die geheimen Kräfte des Menschen .....	50
Andere Welten .....	54
Test: Wie cool bist du? .....	56
Leserbriefe .....	58

## Anhang

Literaturempfehlung .....	62
Adressenverzeichnis .....	63
Heute ist Ruhezeit. Zeit für dich. ....	64

### Raucher-Lösung



Ist doch gar nicht schwer, sich von der Zigarette zu trennen.