

**Du bist schwanger...
... und nimmst Drogen?**

Informationen und Hilfen
für Drogen, Alkohol und
Nikotin konsumierende
Schwangere

Die Erkenntnisse der Medizin unterliegen laufendem Wandel durch Forschung und klinische Erfahrungen. Die Autoren dieses Werkes haben große Sorgfalt darauf verwendet, dass die therapeutischen Angaben (insbesondere hinsichtlich Indikation, Dosierung und unerwünschter Wirkungen) dem derzeitigen Wissensstand entsprechen. Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann von den Autoren jedoch keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen sind nicht unbedingt kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Du bist schwanger und nimmst Drogen?

Informationen und Hilfen
für Drogen, Alkohol und
Nikotin konsumierende
Schwangere

Inhalt

Vorwort	4
Du* bist schwanger ...	4
... und nimmst Drogen?	4
Kapitel 1	5
Schwanger – und nun?	5
Frauenärzte und Hebammen begleiten dich durch die Schwangerschaft	6
Kapitel 2	7
Möchtest du Mutter werden?	7
Hast du Hepatitis oder HIV?	8
Für Schwangere gilt das Mutterschutzgesetz	8
Wie wird das Leben mit dem Baby?	9
Hilfe! Hier bekommst du Hilfe	12
Drogenfreie Freunde sind jetzt wichtig!	14
Das kannst du sonst noch tun	15
Kapitel 3	16
Den Konsum in den Griff bekommen – so kannst du es schaffen	16
Heroin, Benzodiazepine und Alkohol nicht plötzlich stoppen!	17
Mehr Sicherheit durch Substitution	19
Die Substitution wird auf dich abgestimmt	19
Wenn es doch nochmal passiert ...	20

* 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.



Kapitel 4	21
Vor und nach der Geburt	21
Ein Geburtsvorbereitungskurs gibt dir Sicherheit	21
Geburtsbegleitung durch eine vertraute Person	22
Welche Geburtsklinik ist die richtige?	22
Es ist deine Geburt – du gestaltest mit!	23
Das erwartet dich, dein Baby, euch beide	24
Stillen	25
Der Baby Blues	26
Kapitel 5	27
Mit dem Baby zu Hause	27
Jetzt drogenfrei bleiben	27
Keine Angst vor dem kleinen Wesen	30
Du kannst dem Baby helfen	30
Ein Baby erkennt die Mutter am Geruch	31
Warum schreit das Baby?	32
Dem plötzlichen Kindstod vorbeugen	34
Hilfe annehmen ist Stärke	35
Woran du noch denken solltest	37
Anhang	38
So wirken die Drogen auf das Baby	38
Information, Rat und Hilfe	44

Vorwort

Du bist schwanger ...

Hast du geplant, schwanger zu werden? Oder ist es einfach passiert? Ganz egal! Nun wächst ein Baby in deinem Bauch. Das kann dein Leben ganz schön durcheinanderwirbeln. Das geht jeder Frau so, die ein Baby erwartet. Vorfreude mischt sich mit Unsicherheit, frohe Erwartungen wechseln sich mit der Angst, der Situation mit einem Baby nicht gewachsen zu sein.

... und nimmst Drogen?

Wenn du Drogen oder andere Suchtmittel (Alkohol, Zigaretten und/oder Tabletten) nimmst, stellen sich weitere Fragen: Ist mein Baby in Gefahr? Muss ich aufhören, Drogen zu nehmen? Schaffe ich das überhaupt? Wer kann mir helfen, meine Probleme in den Griff zu bekommen? Werden mich der Vater des Kindes oder meine Familie und Freunde unterstützen?

Diese und weitere Fragen sind ganz normal! Mit dieser Broschüre wollen wir dir helfen, Antworten und Sicherheit zu bekommen, und dir Möglichkeiten und Wege aufzeigen, wo du Hilfe bekommen kannst.

Kapitel 1

Schwanger – und nun?

Nun ist es sicher: Du bist schwanger. Vielleicht hast du es schon eine Weile vermutet, vielleicht kommt es ganz überraschend, vielleicht hast du aber auch darauf gehofft. Auch wenn du im Moment durcheinander bist, musst du dich damit auseinandersetzen, wie es weitergehen soll. Möglicherweise stellst du dir die Frage, ob du das Kind behalten möchtest.

Eine Schwangerschaft macht sich schon früh körperlich bemerkbar. Vielen Frauen ist in den ersten Wochen übel und sie müssen sich übergeben, die meisten Frauen sind sehr müde. Gegen Ende des vierten Monats beginnst du den Bauch zu bemerken und bald darauf kannst du die ersten Kindsbewegungen spüren. Doch schon bevor man von außen sehen kann, dass du schwanger bist, laufen in deiner Gebärmutter die wichtigsten Entwicklungsschritte ab. In den ersten drei Monaten bilden sich alle Strukturen und Organe. Danach muss das Baby, vereinfacht gesagt, nur noch wachsen.

Um die Entwicklung des Kindes in deinem Bauch und auch Veränderungen bei dir zu begleiten, solltest du Kontakt zu einer Frauenärztin oder einem Frauenarzt aufnehmen. Es besteht die Möglichkeit, alle vier Wochen eine Vorsorgeuntersuchung vornehmen zu lassen, die von der Krankenkasse bezahlt wird. Neben Ultraschall oder Tastuntersuchung untersucht der Arzt/die Ärztin deinen Urin, dein Gewicht und den Blutdruck, um Krankheiten frühzeitig zu erkennen. Bei der Blutuntersuchung wird deine Blutgruppe genau bestimmt und das Blut auf verschiedene Krankheitserreger getestet, die für das Baby gefährlich werden können. Dein Arzt/deine Ärztin bespricht die Ergebnisse mit dir genau und trägt sie in den Mutterpass ein. Außerdem ist bei den Vorsorgeterminen immer Zeit, um Fragen zu stellen!



Frauenärzte und Hebammen begleiten dich durch die Schwangerschaft

Nicht nur ein Arzt oder eine Ärztin können für dich Ansprechpartner sein. Von Beginn der Schwangerschaft an kannst du auch Kontakt zu einer Hebamme aufnehmen. Die Krankenkasse übernimmt die Kosten hierfür. Die Hebamme kann dir bei vielen Fragen zur Seite stehen, dich beraten und dir bei Schwangerschaftsbeschwerden helfen. Wenn du das möchtest, kann die Hebamme auch die Vorsorgeuntersuchungen durchführen. Hebammen bieten Geburtsvorbereitungskurse an, in denen du lernst, wie eine Geburt abläuft und welche Möglichkeiten es gibt, um Schmerzen zu lindern. Sie begleitet dich auch nach der Geburt, im Wochenbett, und hilft dir, die aufregende Anfangszeit mit dem Baby zu organisieren. Adressen von Hebammen bekommst du zum Beispiel von deiner Ärztin oder deinem Arzt, in der Suchtberatungsstelle oder beim Deutschen Hebammenverband. In einigen Bundesländern gibt es Familienhebammen, die Mütter oder Familien in schwierigen Situationen unterstützen. Diese Hebammen besuchen die Mutter/Familie, bis das Kind etwa ein Jahr alt ist, und stehen daher auch als Ansprechpartnerinnen für alle Fragen zur Verfügung.

Kapitel 2

Möchtest du Mutter werden?

Drogenabhängigkeit an sich ist kein Grund, eine Schwangerschaft abubrechen. Vielmehr geht es um deine eigene Einstellung zu der Schwangerschaft, um die Veränderungen, die sie für dein Leben bedeutet, und deine Einstellung zu dem Baby. Wenn du unsicher bist, kann eine Schwangerschaftsberatung, z.B. bei pro familia, den Gesundheitsämtern oder anderen freien Trägern, dir dabei helfen, die richtige Entscheidung für dich zu finden.

Entscheidest du dich für das Kind, ist dein Drogenkonsum in der nächsten Zeit ein wichtiges Thema. Die meisten Drogen sind tatsächlich eine Gefahr für die Gesundheit des Ungeborenen. Aber: Auch Frauen, die Drogen gebrauchen, können viel dafür tun, dass ihr Baby möglichst gesund zur Welt kommt und zu einem gesunden Kind heranwächst. Mit professioneller Hilfe wird es viel wahrscheinlicher, dass deine Schwangerschaft gut verläuft, dein Kind gesund geboren wird und du mit deinem Kind zusammenleben kannst. Such dir eine Betreuungsperson, die dir Verständnis entgegenbringt und bei der du dich gut aufgehoben fühlst.

Hast du Hepatitis oder HIV?

Falls du es noch nicht weißt, ist es jetzt für deine Gesundheit und die deines Babys wichtig, zu wissen, ob du HIV oder Hepatitis hast. Diese beiden Tests werden beim Frauenarzt oder der Frauenärztin bei der ersten Untersuchung durchgeführt. Solltest du HIV-positiv sein, bekommst du Medikamente gegen die Viren. Dadurch kann in vielen Fällen verhindert werden, dass dein Baby auch angesteckt wird. Auch ein Kaiserschnitt kann die Übertragung verhindern und ist aus diesem Grund manchmal sinnvoll. Bei einem Kaiserschnitt wird in lokaler Betäubung oder unter Vollnarkose das Baby mit einer Operation auf die Welt geholt. Die Frau hat dabei keine Schmerzen.

Für Schwangere gilt das Mutterschutzgesetz

Wenn du eine Arbeitsstelle hast, vergiss nicht, deinem Chef oder deiner Chefin mitzuteilen, dass du schwanger bist. Für Schwangere gelten besondere Regeln. Beispielsweise darf dir nicht gekündigt werden, wenn du schwanger bist. Tätigkeiten, die für dich oder das Baby gefährlich sein können oder bei denen du dich mit bestimmten Krankheiten anstecken kannst, darfst du in der Schwangerschaft nicht machen. Die letzten sechs Wochen vor der Geburt und acht Wochen danach darfst du nicht arbeiten. Das ist der sogenannte Mutterschutz.



Wie wird das Leben mit dem Baby?

In den kommenden Monaten bis zur Geburt wirst du dir auch Gedanken machen, wie du dir dein Leben mit dem Baby vorstellst. Hast du einen Partner, der diese Abenteuer mit dir zusammen erlebt? Oder durchlebst du die Schwangerschaft und Babyzeit ohne Partner? Vielleicht kannst du mit anderen schwangeren Frauen und jungen Müttern sprechen, wie es ist, ein Baby zu haben, und was sich dadurch verändert. Viele Frauen haben sehr hohe Erwartungen an sich selbst und möchten alles perfekt machen. Aber was ist schon perfekt? Jeder Mensch und jedes Baby ist anders! Wichtig ist vielmehr eine positive Einstellung, Liebe und Geborgenheit für das Kind. Dein Kind wird dir auch nicht automatisch weggenommen, bloß weil du Drogen nimmst. Das geschieht nur, wenn dein Kind nicht ausreichend versorgt ist. In der Regel werden sich alle darum bemühen, dass ihr zusammenleben könnt.

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 hab die Schwangerschaft als Chance gesehen, mein Leben zu verändern. Mein Frauenarzt hat mir eine Klinik empfohlen, wo ein Arzt und eine Sozialarbeiterin viel Erfahrung mit drogenabhängigen Schwangeren haben.

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 kennenlernte, der nichts nimmt, habe ich auf eine Kugel reduziert. In der Klinik wurde ich dann innerhalb von einer Woche auf Buprenorphin, also Subutex®, umgestellt. Manche 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. 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.“

Hilfe! Hier bekommst du Hilfe

Frauen, die ein Baby erwarten, haben viele unterschiedliche Fragen. Nichts scheint mehr so zu sein, wie es war. Es gibt verschiedene Beratungsstellen und Hilfeangebote, die dich in dieser Situation unterstützen können. Bei Fragen zur Schwangerschaft und zur Geburt, aber auch zu Möglichkeiten für finanzielle Hilfen berät dich die **Schwangerschaftsberatung**, wie sie beispielsweise pro familia, die Caritas, das Deutsche Rote Kreuz und viele andere anbieten. Aber auch bei deinem Frauenarzt/deiner Frauenärztin, der Hebamme oder Familienhebamme bist du richtig aufgehoben. Bei Fragen zum Drogenkonsum und deiner Schwangerschaft wendest du dich am besten an deine **Drogenberatungsstelle** oder deinen substituierenden Arzt. Die Möglichkeiten der finanziellen Unterstützung erklärt dir dein Sozialarbeiter/deine Sozialarbeiterin oder dein Berater/deine Beraterin im **Jobcenter**.

Für Schwangere und für Paare oder Alleinerziehende mit kleinen Kindern gibt es verschiedene finanzielle Hilfen. Du kannst einen Zuschuss zu Hartz IV beantragen. Außerdem kannst du einmalige Beihilfen, z.B. für Schwangerschaftskleidung, Kinderwagen und Babyausstattung, bekommen. 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. Im Rahmen der Kinder- und Jugendhilfe gibt es in vielen Städten und Gemeinden weitere Unterstützungsmöglichkeiten.

Wenn du arbeitest, hast du Anspruch auf Elternzeit nach der Geburt und kannst Elterngeld beantragen. 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 deiner Sozialhelferin in Anspruch nehmen.



Manuela Nagel, Sozialpädagogin und Suchtberaterin für Schwangere am Campus Virchow-Klinikum der Charité-Universitätsmedizin Berlin:

„Eine Schwangerschaft, und besonders eine ungeplante Schwangerschaft, ist für jede Frau eine große Herausforderung. Trotzdem freuen sich viele süchtige Frauen auf das Baby. Jede Familie, jede Frau muss ihr Leben umgestalten, wenn sie ein Kind erwartet. Auf Frauen mit Suchtmittelkonsum oder Drogenabhängigkeit kommen dabei zusätzlich besondere Schwierigkeiten zu.

Einigen Frauen fällt es in Erwartung auf ihr Kind nicht so schwer, den Suchtmittelkonsum vollständig einzustellen. Doch das Absetzen von Drogen oder Suchtstoffen ist nicht nur eine Frage des Willens! Sucht ist eine Erkrankung und kann, wie andere Krankheiten auch, behandelt werden. Alle Frauen, mit denen ich arbeite, wissen, dass es besser für die Schwangerschaft und das Kind wäre, wenn sie keine Drogen oder Medikamente nehmen und keinen Alkohol trinken und auch nicht rauchen würden. Klappt das nicht sofort, bleiben die Zweifel bestehen, nicht das Beste für das Baby leisten zu können. Wir unterstützen die Frauen aktiv, damit sie selbst in dieser schwierigen Situation wachsen und den für sie persönlich bestmöglichen Weg einschlagen können.“



Drogenfreie Freunde sind jetzt wichtig!

Wer von deinen Freunden, Bekannten oder Verwandten könnte dir in der Schwangerschaft und mit dem Baby helfen? Gibt es drogenfreie Kontakte, die du ausbauen kannst? Denk dabei auch an deine Eltern oder Schwiegereltern. Wie auch immer deine Beziehung zu ihnen gewesen ist, wenn du selbst Mutter wirst, kann sich euer Verhältnis ändern. Hast du einen Partner? Es ist hilfreich, wenn auch dein Partner oder Freunde den Drogenkonsum reduzieren. So könnt ihr euch gegenseitig unterstützen. Vielleicht möchte dein Partner mit zur Schwangerenvorsorge kommen. Ihr werdet schließlich beide Eltern!

Das kannst du sonst noch tun

- **Die ersten Schritte**

Versuche, schon während der Schwangerschaft die wichtigsten Fragen für dein Kind und dich zu klären. Hast du eine Wohnung, in der genug Platz für euch ist? Verfügst du über ein regelmäßiges Einkommen? Bekommst du 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. In jedem Fall solltest du dich rechtzeitig darum kümmern.

- **Regelmäßigkeit schafft Sicherheit**

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.

- **Gesundes Essen für dich und dein Baby**

Gesunde Lebensmittel sind wichtig, damit dein Körper genügend Kraft hat, um das Baby im Bauch zu versorgen. Und auch das Baby braucht Energie und Vitamine für seine Entwicklung. Am besten ist es, wenn du regelmäßig und ausreichend isst – morgens, mittags und abends. Folgende Lebensmittel sind gut für dich:

- viel Obst und Gemüse
- Brot, Reis, Nudeln
- fettarme Milch und Milchprodukte
- Geflügel, Fisch, mageres Fleisch, magere Wurst, Eier
- viel Wasser, Säfte, Tees trinken

- Gönn dir genügend Ruhe. Schlafe viel. Ein Mittagsschlaf, gerade in den letzten Monaten der Schwangerschaft, ist empfehlenswert.

Kapitel 3

Den Konsum in den Griff bekommen – so kannst du es schaffen

Die meisten Suchtmittel, egal ob das Alkohol, Nikotin, Kokain, Crack, Ecstasy, Speed, Crystal, Heroin oder Medikamente sind, können das ungeborene Baby schädigen. Natürlich wäre es das Beste für das Baby, wenn du gar nichts nehmen würdest – das weißt du selbst. Doch wahrscheinlich ist das nicht so einfach. Und bei einigen Substanzen darfst du auch gar nicht von heute auf morgen aufhören. Wichtig ist nun, dass du dir von der Drogenberatungsstelle Hilfe holst. Es gibt die Möglichkeit, dir in der Schwangerschaft Ersatzstoffe oder Medikamente geben zu lassen. Hilfreich für deine Gesundheit und die des Babys ist es, wenn du mit dem Rauchen (Zigaretten, Cannabis) aufhörst oder zumindest weniger rauchst. Jede Zigarette, die du in der Schachtel lässt, hat einen positiven Effekt auf dein Baby! Wenn dir das Aufhören schwerfällt, kann dir eine Nikotinersatztherapie als Pflaster, Tabletten oder Kaugummis helfen.

Da sich die Wirkungen der verschiedenen Suchtmittel beeinflussen und verstärken können, ist es gut, wenn du dich auf eine Substanz beschränken kannst. Doch auch dann ist professionelle Hilfe nicht überflüssig. Welche Wirkungen die verschiedenen Drogen auf das Baby haben können, kannst du im Anhang lesen (siehe S. 38).



Heroin, Benzodiazepine und Alkohol nicht plötzlich stoppen!

Wenn du Benzodiazepine (Valium®, Faustan®, Rohypnol®) nimmst, darfst du den Konsum nur langsam reduzieren, weil Krampfanfälle auftreten können. Auch mit Heroin darfst du nicht plötzlich aufhören. Ein kalter Entzug gefährdet dein Kind, es kann zu vorzeitigem Wehen, zu einer Frühgeburt bis hin zum Tod des Kindes im Mutterleib kommen. Wenn du bisher viel Alkohol getrunken hast, solltest du auch damit nicht komplett aufhören, weil es dir dann möglicherweise sehr schlecht geht. Auf der anderen Seite wirkt Alkohol sehr schädigend auf das Baby. Eventuell kann eine Entwöhnung in einer Klinik sinnvoll für dich sein. Deine Suchtberater werden dir helfen, einen Weg zu finden, den Konsum der verschiedenen Substanzen zu reduzieren. Vermutlich werden sie dir eine Arztpraxis oder eine Klinik empfehlen, die Erfahrung mit schwangeren Drogenkonsumentinnen haben und die eine Substitutions-therapie durchführen können. Gibt es an deinem Wohnort kein passendes Angebot, dann versuche es in der nächstgrößeren Stadt.



Dr. Jan-Peter Siedentopf, Oberarzt am Campus Virchow-Klinikum der Charité-Universitätsmedizin Berlin, Spezielle Geburtshilfe und Perinatalmedizin, Suchtmedizin

„Lange Zeit haben wir Geburtsmediziner unsere Aufmerksamkeit bei der Betreuung von Suchtmittel konsumierenden Schwangeren fast nur auf die illegalen Drogen gerichtet. In der Tat können alle illegalen Substanzen ein ungeborenes Baby schädigen und der Konsum sollte möglichst weit reduziert oder substituiert werden. Doch Alkohol- und Zigarettenkonsum, also legale Suchstoffe, sind mindestens genauso gefährlich für das Ungeborene. Es gibt viel mehr Kinder, die durch Alkoholkonsum oder Rauchen in der Schwangerschaft geschädigt werden, als es Neugeborene mit Entzugssyndrom durch Heroin oder Substitutionsmittel gibt. Durch Alkoholkonsum in der Schwangerschaft trägt das Kind lebenslange Schädigungen davon. Darum ist es sinnvoll, nicht nur den Konsum von illegalen Drogen zu verringern, sondern besonders auch von Alkohol und Zigaretten. Die Schwangeren brauchen Unterstützung dabei, einen gangbaren Weg zwischen Sucht und Schwangerschaft zu finden. Wir Ärzte möchten sie dabei nach Kräften unterstützen.“

Mehr Sicherheit durch Substitution

Die Substitutionsmittel bekommst du vom Arzt verschrieben, sie werden von der Krankenkasse bezahlt. Bei Substitutionsmitteln aus der Szene weißt du nicht, was du genau bekommst. Außerdem kosten sie unnötig Geld. Wenn du während der Substitution auf Alkohol und andere Suchtmittel oder Drogen verzichten kannst, verbessern sich dein Gesundheitszustand und die Sicherheit für dein Baby schnell und deutlich. Die Substitutionsmittel haben eine längere Wirkdauer. Dadurch werden Schwankungen für dich und dein Baby vermieden. Außerdem hast du nicht den Stress, das Heroin zu beschaffen. Bei einer Substitutionstherapie kannst du mit einem normalen Schwangerschaftsverlauf rechnen.

Die Substitution wird auf dich abgestimmt

Für die Substitutionsbehandlung in der Schwangerschaft stehen mehrere Substanzen zur Verfügung. Welches Mittel für dich das richtige ist, wird dein Arzt/deine Ärztin entscheiden. Bei diesen Substanzen sind keine Risiken für Fehlbildungen des Babys belegt. Allerdings führen sie – genauso wie Heroin – nach der Entbindung oft zu Entzugssymptomen beim Neugeborenen (siehe „Das erwartet dich, dein Baby, euch beide“, S. 24), 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. Du kannst in jedem Fall mit deiner Ärztin/deinem Arzt über deine Gedanken und Pläne sprechen.



Wenn es doch nochmal passiert ...

Vielen schwangeren Frauen, die substituiert werden, passiert es gelegentlich doch: Sie nehmen zwischen- durch wieder Heroin oder andere Drogen. Das ist meistens ein Zeichen für Überforderung. Lass dich dadurch nicht frustrieren! Möglicherweise steckt auch die Angst vor Schmerzen während der Geburt dahinter. Wenn du befürchtest, dass du wegen der Heroinabhängigkeit nicht genügend Schmerzmittel bekommst, sprich mit deiner substituierenden Ärztin, deinem Frauenarzt oder den Ärzten in der Geburtsklinik ganz offen darüber. Es gibt eine Reihe von Möglichkeiten zur Schmerzlinderung während der Geburt, die du – genauso wie alle anderen Frauen – bekommen kannst.

Ist dein fester Partner auch süchtig? Dann wäre es gut, wenn er ebenfalls substituiert. So kann er die Verantwortung als Vater besser übernehmen. Geht zusammen zur Drogenberatung und in die Substitutionspraxis. Für dich wird es dadurch leichter, weniger oder keine Drogen zu nehmen. Insgesamt ist es für euch beide eine große Chance, gemeinsam aufzuhören und in eine Zukunft als Familie zu starten.



Kapitel 4

Vor und nach der Geburt

Etwa ab dem 7. Schwangerschaftsmonat wird es beschwerlich. Der Bauch ist nun schon groß und rund. Nachts schläfst du nicht mehr so gut und du musst häufig auf die Toilette, weil das Baby auf die Blase drückt. All das ist normal. Weil nun aber auch der Alltag anstrengend sein kann, ist es wichtig, dass du dir Ruhepausen gönnst. Das kann ein Mittagsschlaf sein, aber auch ein Spaziergang an der frischen Luft.

Hin und wieder kann nun auch der Bauch hart werden, denn die Gebärmutter übt schon für die Geburt. Diese Kontraktionen sind noch keine Wehen und sollten nach kurzer Zeit wieder vergehen. Solltest du allerdings Schmerzen im Bauch haben, sollte der Bauch in regelmäßigen Abständen von einigen Minuten hart werden oder sollten Blutungen auftreten, dann solltest du einen Frauenarzt oder eine Frauenärztin aufsuchen oder in eine Klinik fahren. Die Ärzte können feststellen, ob eine Frühgeburt droht und wie es deinem Baby geht.

Ein Geburtsvorbereitungskurs gibt dir Sicherheit

Ein Geburtsvorbereitungskurs umfasst mehrere Termine und findet entweder in einer Hebammenpraxis, einer Geburtsklinik oder in einem Familienzentrum statt. Die Hebamme bespricht mit den Schwangeren, wie eine Geburt normalerweise abläuft, welche Gebärmöglichkeiten (Badewanne, Gebärbett, Gebärhocker usw.) es gibt, welche Möglichkeiten der Schmerzlinderung und wann ein Kaiserschnitt nötig wird. Natürlich wird auch darüber gesprochen, wie die ersten Tage in der Klinik mit dem Baby ablaufen: Welche Untersuchungen werden beim Baby durchgeführt und warum, was passiert in deinem Körper nach der Geburt und welche Folgen

kann die Hormonumstellung haben? Die Hebamme erklärt den Schwangeren, wie das Stillen am besten klappt und was du tun kannst, wenn es doch nicht klappen will oder du nicht stillen willst.

Hast du schon eine Nachsorgehebamme? Das ist die Hebamme, die nach der Geburt zu dir nach Hause kommt und dir beim Umgang mit dem Baby hilft. Sie zeigt dir, wie man es badet und wie man das Baby beruhigen kann. Frag am besten deine Hebamme, ob sie auch die Nachsorge übernehmen kann.

Geburtsbegleitung durch eine vertraute Person

Vielleicht weißt du nicht, wen du zur Geburt mitnehmen sollst. Wenn du keinen Partner hast oder dein Partner nicht mitkommen möchte, kann dich eine vertraute Person begleiten, z.B. eine Freundin oder eine Verwandte. Es ist in jedem Fall gut, nicht alleine zu sein. Du kannst dir auch eine Geburtsbegleiterin, auch Doula genannt, suchen. Sie begleitet Schwangere zur Geburt und unterstützt sie. Doulas übernehmen nicht die Aufgaben einer Hebamme oder eines Arztes, sie sind allein für das Wohlbefinden der Frau da. Diese für dich erst einmal fremde Person kannst du in einem Vorgespräch kennenlernen. Vielleicht gefällt dir der Gedanke, dass diese Frau mit deinem bisherigen Leben keinen Kontakt hatte und dich unvoreingenommen unterstützt. Zwar übernimmt die Krankenkasse die Kosten nicht, doch verschiedene Beratungsstellen können finanzielle Unterstützung bereitstellen. Falls du eine Doula suchst, findest du Adressen am Ende der Broschüre.

Welche Geburtsklinik ist die richtige?

Nun ist auch die richtige Zeit, Geburtskliniken anzuschauen und zu entscheiden, wo du entbinden möchtest. Die meisten Kliniken bieten Informationsabende für Schwangere und werdende Eltern an, bei denen man die Klinik und das Personal ein wenig kennenlernen und manchmal sogar einen Kreißaal besuchen kann. Wenn du illegale Drogen, insbesondere Heroin konsumiert hast, bist du am besten in einer Klinik aufgehoben, die Erfahrung in der Versorgung von Drogenkonsumentinnen hat. Hast du dich für eine Klinik entschieden, solltest du dich dort etwa in der



35. Schwangerschaftswoche vorstellen. Die Hebammen und Ärzte wissen dann schon über deinen Schwangerschaftsverlauf Bescheid, wenn du mit Wehen zur Entbindung kommst. Zudem sollten sie vor der Geburt wissen, dass du drogenabhängig bist oder substituierst. Die notwendigen Medikamente liegen dann parat. Deinen Substitutionsausweis bewahrst du am besten im Mutterpass auf. Gut ist es auch, wenn eine Kinderklinik angeschlossen ist – für den Fall, dass dein Baby besondere Unterstützung benötigt.

Es ist deine Geburt – du gestaltest mit!

Die Geburt läuft bei Drogenkonsumentinnen in der Regel genauso ab wie bei anderen Frauen. Auch wenn das für dich alles neu ist, solltest du im Kopf behalten, dass es DEINE Geburt ist! DU wirst das Kind bekommen und DU darfst deswegen auch entscheiden, welche Unterstützung oder Schmerzlinderung du möchtest. Die Hebammen und Ärzte können dir nur dabei helfen, eine gute Entscheidung zu treffen.

Eine Geburt verläuft in verschiedenen Phasen. Zuerst öffnet sich in der Eröffnungsphase durch die Wehen der Muttermund auf ungefähr 10 cm. Anschließend folgt die Austreibungsphase, in der das Baby durch den Geburtskanal tritt, bis es komplett geboren ist. Und zuletzt folgt die Nachgeburtsphase, in der sich der Mutterkuchen löst und ausgestoßen wird. Normalerweise bleiben Frauen nach einer Geburt einige Tage im Krankenhaus, um sich zu erholen und das Stillen und den Umgang mit dem Baby zu lernen. Nach einem Kaiserschnitt ist der Aufenthalt meist ein bis zwei Tage länger. Wenn es dir gut geht, kannst du in Absprache mit den Ärzten auch schon früher nach Hause entlassen werden. Die ersten acht Wochen nach der Geburt werden Wochenbett genannt.

Das erwartet dich, dein Baby, euch beide

Kurz nachdem du dein Baby geboren hast, wird es dir in der sogenannten Ankomphase auf den Bauch gelegt („Bonding“) und ihr habt Zeit für ein erstes Kennenlernen. Noch im Kreißsaal folgt die erste Untersuchung des Babys (U1). Ein Kinderarzt kontrolliert, ob das Kind selbst atmet, ob das Herz regelmäßig schlägt und alle Reflexe funktionieren. Ist alles in Ordnung, dann darf es im Anschluss wieder zu seiner Mama.

Wenn du in der Schwangerschaft regelmäßig Heroin, Substitutionsmedikamente oder Benzodiazepine eingenommen hast, wird dein Baby einige Tage nach der Geburt Entzugsanzeichen bekommen. Die Ärzte und Kinderkrankenschwestern werden besonders auf dein Baby achten. Es ist für dich sicher sehr schwer, dein Baby leiden zu sehen. Aber du kannst ihm helfen! Es geht ihm besser, wenn du viel Körperkontakt zu ihm hast. Sehr innig ist der Kontakt beim Stillen. Aber auch wenn du nicht stillst, kannst du deinem Baby Nähe schenken.

So kann sich der Entzug bei einem Baby zeigen

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



Stillen

Die Nähe zum Körper der Mama ist für das Kleine sehr wichtig. Beim Stillen ist eine Mutter sehr eng mit ihrem Baby verbunden und die beiden können eine gute Beziehung zueinander aufbauen. Du kannst stillen, auch wenn du substituiert wirst, Hepatitis B oder C hast. Wenn du HIV-positiv bist, darfst du nicht stillen, um das Baby nicht anzustecken. Ob es bei dir von medizinischer Seite her möglich ist, werden dir die Ärzte in der Klinik sagen. Wenn du Beigebrauch hast, darfst du nicht stillen!

Trau dich, die Kinderschwestern oder Stillberaterinnen um Hilfe zu bitten. Die meisten Frauen sind am Anfang unsicher, wie das Kind gehalten werden soll und wie oft man überhaupt stillt. Wenn du dir zeigen lässt, wie du das Kind richtig anlegst, geht es leichter. Solltest du Probleme haben oder sollten die Brustwarzen schmerzen, dann sprich mit den Stillberaterinnen. Gemeinsam könnt ihr überlegen, wie du weitermachen möchtest. Es gibt nicht nur „Ganz oder gar nicht“-Stillen, verschiedene Abstufungen sind möglich. Wichtig ist, dass du zufrieden bist. Denn wenn du hinter deiner Entscheidung stehst, überträgt sich die Zufriedenheit auf das Kind.

Will es einfach nicht klappen oder fühlst du dich mit dem Stillen nicht wohl? Dann sprich mit den Schwestern in der Klinik oder mit deiner Nachsorgehebamme darüber. Sie erklären Dir, wie du abstillen kannst und wie du dein Baby mit der Flasche ernährst. Keiner wird dir Vorwürfe machen. Du bist eine gute Mutter – auch wenn du nicht stillen möchtest!



Der Baby Blues

Nach der Geburt stellt dein Körper die Hormonproduktion von „schwanger“ auf „nicht schwanger“ um. Das ist eine sehr starke Veränderung und führt häufig dazu, dass die junge Mutter etwa drei Tage nach der Geburt den sogenannten Baby Blues erlebt. Sie ist dann niedergeschlagen und traurig und glaubt, der Mutterrolle nicht gewachsen zu sein. Dazu kommen die Aufregung, die neue Situation und auch die Müdigkeit. Eine Geburt ist anstrengend und muss vom Körper erst mal verkräftet werden. Meist vergeht die schlechte Stimmung nach einigen Tagen wieder. Es hilft dir vielleicht, wenn du mit anderen darüber sprichst. Sie können dich bestärken und dich in diesen schweren Tagen unterstützen.

Bei manchen Frauen bleibt die schlechte Stimmung jedoch mehrere Wochen bestehen. Sie können sich nicht richtig um das Kind kümmern, sind sehr erschöpft und fühlen sich überfordert. Dann kann eine Wochenbettdepression dahinterstecken. Wie andere Formen der Depression kann man auch die Wochenbettdepression behandeln. Wenn du oder dein Umfeld den Verdacht habt, dass du niedergeschlagener bist als sonst, dann sprich bitte mit deiner Hebamme, deinem Frauenarzt/deiner Frauenärztin oder deinem Drogenberater/deiner Drogenberaterin. Du musst dich nicht dafür schämen und mit Unterstützung kann gut geholfen werden. Wenn die Depression überstanden ist, sehen die Welt und der Alltag mit dem Baby viel schöner aus.



Kapitel 5

Mit dem Baby zu Hause

Wenn dein Baby Entzugssymptome hat, muss es noch einige Tage länger in der Klinik bleiben. Du kannst dein Kleines jeden Tag besuchen und dort mit ihm kuscheln und bei ihm sein. In der Zeit, in der du nicht in der Klinik bist, kannst du letzte Vorbereitungen für seine Ankunft zu Hause treffen. Hast du genügend Windeln für einige Tage? Ist der Kühlschrank gefüllt? Gibt es ein Bettchen, einen Kinderwagen und Kleidung für das Baby? Was brauchst du noch? Deine Hebamme kann dir bei diesen Fragen helfen. Der Moment, wenn dein Baby nach Hause kommt, ist ein besonderer Moment. Einerseits schön, weil du nun mit deinem Kind zusammenwohnst. Andererseits kann das auch Angst machen; ist doch plötzlich niemand mehr da, den du fragen kannst. Vereinbare daher mit deiner Hebamme Besuchstermine und halte Telefonkontakt. Über die Beratungsstellen kannst du Kontakt zu anderen Müttern aufnehmen, die das Gleiche durchmachen wie du. So könnt ihr euch austauschen und gegenseitig helfen.

Jetzt drogenfrei bleiben

Auch nach der Entbindung solltest du deinen Drogenkonsum weiterhin kontrollieren bzw. drogenfrei werden, denn nur so ist Platz für ein Kind in deinem Leben. Neugeborene und Kleinkinder haben zahlreiche Bedürfnisse und brauchen Eltern mit einem klaren Kopf. Das Kind fordert viel Aufmerksamkeit, ist neugierig und braucht den Kontakt zu den Eltern und das Spiel mit ihnen. Es kann aber sein, dass sich durch die Belastung nach der Geburt dein Opiathunger verstärkt. Wende dich an deine substituierende Ärztin oder deinen substituierenden Arzt. Auch wenn du rückfällig werden solltest: Gib nicht auf! Zusammen könnt ihr überlegen, wie du mit dem Rückfall umgehen kannst.

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 sechs Mal nach der Geburt und meinte, dass mit Paul alles in Ordnung ist. Das hat mich sehr beruhigt.

Ich musste mich um vieles kümmern: Kindergeld, Geburtsurkunde und so weiter. Die Sozialarbeiterinnen haben mir dabei geholfen. Ich bin dann allerdings sieben Monate nach der Geburt aus dem Heim 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 würde.‘

Nach der Geburt war ich sogar für kurze Zeit clean, hatte dann aber einen Rückfall und hab 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.“

Keine Angst vor dem kleinen Wesen

Mit dem Baby zieht ein Mensch bei dir ein, der noch nicht deutlich äußern kann, was er will oder was ihm fehlt. Bei Neugeborenen und kleinen Babys ist es meistens eine von diesen Möglichkeiten:

- Dein Baby hat Hunger.
- Dein Baby hat Bauchweh.
- Dein Baby hat die Windeln voll.
- Dein Baby ist müde.
- Dein Baby möchte bei dir sein.

In der Anfangszeit müssen vor allem die Grundbedürfnisse des Kindes gestillt werden. Ein Baby kann sich nur durch Schreien bemerkbar machen. Es kann dir noch nicht sagen, ob es gerade Hunger hat oder Bauchweh. Viele Mütter merken in den ersten Wochen, dass sich das Schreien unterscheidet. Je nachdem, ob dem Baby der Bauch drückt oder ob es Hunger hat oder müde ist, klingt das Schreien unterschiedlich.

Du kannst dem Baby helfen

Die meisten Babys werden gerne herumgetragen. Sie möchten nicht alleine auf einer Decke liegen, sondern dort sein, wo Mama oder Papa sind. Dennoch ist es natürlich wichtig, dem Kleinen die Möglichkeit zu geben, sich zurückzuziehen. Wenn viel um es herum passiert, ist es vielleicht zu neugierig, um zu merken, wann es müde wird. Dann musst du als Mutter/müsst ihr als Eltern dem Baby helfen, dass es zur Ruhe kommen kann. Herumtragen, leise



vorsingen, kuscheln oder füttern können dem Baby helfen, abzuschalten. Ein Baby darf nicht längere Zeit alleine bleiben. Lass es daher nicht alleine in der Wohnung, auch wenn du nur schnell einkaufen gehen möchtest. Ein Ausflug im Kinderwagen wird ihm auch guttun. Selbst ganz kleine Babys dürfen nie alleine auf dem Wickeltisch oder einer anderen Erhöhung liegen. Sie können sich überraschend bewegen und herunterfallen. Wenn du nur kurz etwas holen möchtest, nimm dein Baby mit oder leg es so lange auf den Boden oder in sein Bettchen, wo es nicht herunterfallen kann.

Ein Baby erkennt die Mutter am Geruch

Wichtig mit kleinen Babys ist ein liebevoller, zärtlicher Umgang. Auch wenn du in den ersten Tagen und Wochen vielleicht denkst, dass das Baby ja noch gar nicht viel mitbekommt, so stimmt das nicht. Ein Baby erkennt seine Mutter am Geruch, es kann schon nach wenigen Tagen Gesichter unterscheiden und beruhigt sich, wenn es nah am Körper getragen wird. Für ein Baby ist es gut, wenn sich ein einigermaßen gleichbleibender Tagesablauf ausbildet.

Meist wird der durch den Hunger des Kindes und die Schlafenszeiten vorgegeben. Wenn sich dein Baby an gar keinen Rhythmus gewöhnen will, dann bitte deine Hebamme oder den Kinderarzt um Hilfe.



Warum schreit das Baby?

Babys können in den ersten Wochen nach der Geburt große Schwierigkeiten haben, sich an das Leben außerhalb des Mutterleibes anzupassen. Sie müssen lernen, selbstständig zu atmen, Nahrung aufzunehmen und zu verdauen, ihren Wärmehaushalt selbstständig zu regulieren und vieles mehr. Das gelingt manchen Neugeborenen leichter und schneller als anderen. Babys, deren Mütter während der Schwangerschaft starken körperlichen oder seelischen Belastungen ausgesetzt waren und/oder Alkohol und Drogen genommen haben, tun sich oft besonders schwer. Als Mutter merkst du das, weil dein Baby viel schreit, sich schwer beruhigen lässt und dir oft nicht klar ist, was es braucht, wenn es schreit. Solche Babys sind für ihre Mütter und Väter sehr anstrengend. Kommen noch zusätzliche Sorgen dazu (z.B. Geldsorgen, Streit mit deinem Partner oder Ärger mit der Familie), dann kann das für dich zu viel werden.

Schreib dir eine Liste, an wen du dich wenden kannst, wenn du dich überfordert fühlst und nicht mehr kannst. Wenn du dir in solchen Situationen Hilfe holst, zeigst du, dass du eine verantwortungsvolle und fürsorgliche Mutter bist!

Auch wenn Füttern, Windelwechseln, Herumtragen oder sanftes Wiegen nichts nützen und du entnervt und kraftlos bist – bleibe geduldig! Schüttle dein Baby niemals, denn Schütteln ist lebensgefährlich!

Was tun, wenn das Baby schreit?

- Nimm dein Baby in den Arm, damit es sich sicher fühlt. Singe ihm etwas vor und wiege es leicht.
- Hat es vielleicht Hunger? Stille es oder biete ihm ein Fläschchen an.
- Massiere seinen Bauch im Uhrzeigersinn. Lege ihm eine warme (nicht heiße) Wärmflasche auf den Bauch. Vielleicht hat es Bauchschmerzen und Blähungen.
- Wechsle die Windel.
- Ist das Baby warm genug angezogen oder zu dick eingepackt? Prüfe die Temperatur im Nacken. Schwitzt es dort, ist es dem Baby zu warm.
- Versuche, das Baby ganz eng in eine Decke zu wickeln. Das nennt man pucken. Die Hebamme zeigt dir, wie das geht. Viele Babys beruhigen sich, wenn sie gepuckt werden.
- Lege das Baby in den Kinderwagen oder setze es in ein Tragetuch oder Ähnliches und geh mit ihm spazieren.

Wenn nichts hilft:

- Lege das Baby an einen sicheren Ort, z.B. in sein Bettchen, und gehe einige Minuten aus dem Zimmer, damit du dich beruhigen kannst.
- Bitte jemanden, dir das Baby so lange abzunehmen, bis du wieder genug Kraft hast.
- **Schüttle dein Baby niemals!**
Das Baby kann daran sterben! Der Kopf des Babys schlägt ungeschützt hin und her. Das Gehirn ist sehr zart und verletzlich. Durch das Schütteln kommt es zum Einreißen von Blutgefäßen im Gehirn. Die Blutungen können zu schweren und bleibenden Schäden des Gehirns führen oder sogar zum Tod.

Wenn du das Gefühl hast, dass du mit dem Schreien nicht zurechtkommst, und du sehr erschöpft bist, hole dir Unterstützung. Das kann deine Hebamme sein, aber auch die Kinderärztin, deine Familie oder Freunde. Es gibt viele Eltern, denen langes Schreien ihres Kindes an die Nerven geht. Eine tolle Einrichtung sind Schreiambulanzen. Sie sind meist an Kinderkliniken angeschlossen. Mach dort einen Termin aus oder bitte deinen Kinderarzt um eine Überweisung. Dort sind Menschen, die wissen, wie schwer es für Eltern ist, wenn Babys viel schreien. Außerdem können sie feststellen, ob das Baby gesund ist oder ob, zum Beispiel, eine Regulationsstörung vorliegt. Gemeinsam mit den Eltern wird erarbeitet, wie es für die Familie besser werden kann.

Dem plötzlichen Kindstod vorbeugen

Selbst äußerlich ganz gesunde Babys können ganz überraschend sterben. Man nennt das den **plötzlichen Kindstod**. Auch wenn man bis heute trotz intensiver Forschung noch immer nicht weiß, wodurch der plötzliche Kindstod genau ausgelöst wird, so sind doch einige Umstände bekannt, die ihn zu begünstigen scheinen. Daher solltest du dich an folgende Tipps halten, um dem plötzlichen Kindstod vorzubeugen.

- 1 Rauchfreie Wohnung und Umgebung, Passivrauchen ist einer der größten Risikofaktoren für den plötzlichen Kindstod!
- 2 Schlafzimmertemperatur 16 bis 18 Grad
- 3 Rückenlage des Babys zum Schlafen
- 4 Schlafen im Schlafsack, nicht mit Decke oder Kissen
- 5 Schlafen im eigenen Bett im Elternschlafzimmer
- 6 Wenn möglich Stillen in den ersten Lebensmonaten



Hilfe annehmen ist Stärke

Eine Sozialarbeiterin oder ein Sozialarbeiter wird in der kommenden Zeit auf dich zugehen, um deine Lebenssituation mit dir zu besprechen und dich zu Hause zu besuchen. Niemand, wirklich niemand, möchte dir dein Baby wegnehmen! Vielmehr ist es das Ziel, dich und deinen Partner zu unterstützen, damit ihr zusammenbleiben könnt. Du kannst deine Drogenberaterin oder eine andere Person bitten, dich bei den Terminen mit dem Sozialdienst oder Jugendamt zu begleiten. Das Jugendamt hat das Wohlergehen des Kindes im Blick und verfügt über viele Hilfemöglichkeiten, beispielsweise für finanzielle Unterstützung. Die Mitarbeiter des Jugendamtes unterstützen dich und dein Kind. Übrigens kannst du dich auch an das Jugendamt wenden und um Unterstützung bitten! Das wird meist sehr positiv aufgenommen. Du musst nicht warten, bis jemand auf dich zukommt.

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. Nimm dir für eine Entscheidung die Zeit, die du brauchst. Eine Adoption kann nicht mehr rückgängig gemacht werden. Sprich mit deinen Beratungspersonen, mit deinem Partner, mit deiner Familie und deinen Freunden. Vielleicht gibt es auch Möglichkeiten der Versorgung, an die du bisher noch gar nicht gedacht hast.



Manuela Nagel, Sozialpädagogin und Suchtberaterin für Schwangere am Campus Virchow-Klinikum der Charité-Universitätsmedizin Berlin:

„Suchtkranke Frauen bekommen von Beratern und Beraterinnen und vom Jugend- oder Gesundheitsamt besondere Aufmerksamkeit. Das Jugendamt ist verpflichtet, einzuschätzen, ob das Kind in der Familie möglicherweise gefährdet ist oder nicht. Die meisten unserer betroffenen Patientinnen würden ihr eigenes Kind auch manchen drogenabhängigen Menschen nicht anvertrauen wollen. Daher verstehen es die Frauen, dass die Jugendamtsmitarbeiter ihre Lebenssituation einschätzen müssen. Das vorrangige Ziel ist es, bei Bedarf Hilfen für die Mutter oder die Familie anzubieten. Es geht nicht darum, das Kind wegzunehmen! Dies ist nur möglich, wenn für das Kind eine unabwendbare Gefahr besteht.

Trotzdem ist es eine besondere und unangenehme Situation für die Frauen, sich diesen Überprüfungen zu stellen. Dabei sollen ihnen die Beraterinnen der Suchthilfe und der frühen Elternhilfe, z.B. von „Wigwam Connect“, helfen und sie begleiten. Ich bewundere, wie viele unserer betroffenen Patientinnen mit Unterstützung diese schwierigen Situationen meistern!“

Woran du noch denken solltest

In den ersten Wochen nach der Geburt stehen viele Termine an. Sehr wichtig sind die Vorsorgeuntersuchungen beim Kinderarzt. Auf dem gelben Vorsorgeheft, das du in der Klinik bekommen hast, steht, in welchem Alter die sogenannten U-Untersuchungen beim Kinderarzt stattfinden. 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.

Außerdem sind die Anerkennung der Vaterschaft und der Antrag auf Kindergeld wichtig und – wenn du vor der Geburt gearbeitet hast – auf Elterngeld. Dein Sozialarbeiter/deine Sozialarbeiterin kann dir dabei helfen.

Es ist gut, wenn du auch deine Substitution überprüfen lässt. Möglicherweise brauchst du nach der Schwangerschaft eine andere Dosierung.

Ein Baby stellt eine große Veränderung im Leben dar. Mit Vertrauen in dich und dein Können, mit professioneller Hilfe und Unterstützung durch Freunde wird es dir gelingen, diese neue Aufgabe zu meistern. Dafür wünschen wir dir viel Kraft und eine schöne Zeit für dich und dein Baby!

Anhang

So wirken die Drogen auf das Baby

Verschiedene Drogen wirken unterschiedlich. Nicht nur auf dich, sondern auch auf das ungeborene Kind. In der Tabelle findest du Informationen zu verschiedenen Suchtstoffen und ihren Risiken für das Baby. Die Rubriken „Das solltest du unbedingt lassen“ und „Das solltest du tun“ enthalten wertvolle Hinweise, wie du für dich und dein ungeborenes Baby etwas Gutes tun kannst.

Alkohol

Infos

- Es gibt keinen Grenzwert, bis zu dem Alkohol ohne Risiko getrunken werden kann
- Alkohol ist ein Zellgift, das Organe und Nerven des Kindes direkt angreift
- Alkohol macht psychisch und körperlich abhängig

Risiken für das Kind

Alkohol ist die Ursache für die häufigste vermeidbare angeborene Fehlbildung, das Fetale Alkohol Syndrom (FAS):

- Geringeres Geburtsgewicht
- Geringerer Saugreflex, Ruhelosigkeit, Reizbarkeit
- Körperliche Fehlbildungen der inneren Organe, z. B. des Herzens
- Verformungen im Gesicht
- Minderwuchs
- Störungen in der geistigen Entwicklung bis zu schweren Schädigungen

Das solltest du unbedingt lassen

- Häufig oder sogar täglich Alkohol trinken
- Viel Alkohol auf einmal trinken

Das solltest du tun

- Am besten gar keinen Alkohol trinken
- Versuchen, zumindest weniger zu trinken
- Lass dich beraten, wie du es schaffst, weniger zu trinken
- Eventuell ist ein stationärer Entzug sinnvoll

Nikotin

Infos

- Zigaretten machen psychisch abhängig
- Der Zigarettenrauch besteht aus 4.800 verschiedenen Stoffen, mindestens 250 sind giftig oder krebserzeugend

Risiken für das Kind

- Fehl- und Frühgeburten
- Höhere Sterblichkeit des Kindes kurz vor oder nach der Geburt
- Niedrigeres Geburtsgewicht
- Plötzlicher Kindstod

Das solltest du unbedingt lassen

- Viele Zigaretten rauchen

Das solltest du tun

- Möglichst sofort aufhören oder den Konsum so stark wie möglich reduzieren
- Bei Bedarf Nikotinersatztherapie (Pflaster, Kaugummi, Tablette) verwenden

Heroin

Infos

- Heroin erzeugt körperliche und psychische Abhängigkeit
- Nach ein bis zwei Stunden beginnt der Entzug
- Heroin ist oft verschnitten mit anderen Substanzen

Risiken für das Kind

- Schwankender Gebrauch und abrupter Entzug ist lebensbedrohlich für das Kind im Mutterleib
- Wachstumsstörungen und Untergewicht des Ungeborenen
- Durch Beimischungen besteht die Gefahr von Fehlbildungen
- Frühgeburt
- Entzugssyndrom des Neugeborenen
- Entwicklungs-, Verhaltensstörungen, Lernprobleme

Das solltest du unbedingt lassen

- Unregelmäßiger Gebrauch von Heroin
- Beigebrauch anderer Substanzen
- Plötzlich reduzieren oder aufhören

Das solltest du tun

- Auf Substitutionsmedikament umsteigen (nur mit ärztlicher Begleitung)

Substitutionsmittel

Infos

- Substitutionsmittel sind eine gute Alternative zu Heroin
- Sie sind gut einstellbar und haben eine längere Wirkdauer
- Es sind keine Risiken für die Schwangerschaft oder das Ungeborene bekannt
- Eine Substitution/Reduktion ist ambulant oder in einer Klinik möglich
- Die Behandlung wird von der Krankenkasse gezahlt

Risiken für das Kind

- Entzugssymptome beim Neugeborenen

Das solltest du unbedingt lassen

- Beigebrauch anderer Substanzen
- Unregelmäßiger Gebrauch

Das solltest du tun

- Substitutionsmittel nur nach ärztlicher Anweisung gebrauchen
- Dich an die vereinbarte Dosis halten
- Die Dosis so wählen, dass der Hunger auf Opiate gestillt ist
- Eventuell kann die Dosis in Absprache mit dem Arzt/der Ärztin langsam reduziert werden

Kokain

Infos

- Kokain ist die gefährlichste harte Droge für das Ungeborene
- Kokain ist oft gestreckt mit anderen Substanzen und Verunreinigungen
- Kokain erzeugt psychische Abhängigkeit

Risiken für das Kind

- Fehlbildungen des Herzens, Gehirns, der Harn- und Geschlechtsorgane
- Ablösung der Plazenta
- Fehl- und Frühgeburt
- Entwicklungsrückstände

Das solltest du unbedingt lassen

- Mehrere Tage am Stück koksen
- Kokain spritzen

Das solltest du tun

- Den Konsum sofort stoppen

Benzodiazepine

Infos

- Benzodiazepine werden als Beruhigungs-, Entspannungs- oder Schlafmittel verwendet
- Körperliche und psychische Abhängigkeit entsteht auch bei regelmäßigen niedrigen Dosen

Risiken für das Kind

- Gefahr von Atemstillstand und Entzugssymptomen nach der Geburt
- Langwieriger Entzug beim Neugeborenen

Das solltest du unbedingt lassen

- Nicht plötzlich absetzen, da Krampfanfälle und Totgeburten drohen können

Das solltest du tun

- Konsum langsam reduzieren, eventuell unter stationärer Überwachung
- Nur auf ärztlichen Rat einnehmen
- Bei Schlafstörungen Baldrian versuchen

Ecstasy, Speed, Crystal, Meth

Infos

- Der Reinheitsgehalt bzw. die Zusammensetzung ist oft unklar
- Der Gebrauch führt zu psychischer Abhängigkeit

Risiken für das Kind

- Schädigungen des Nervensystems
- Ausbildung von Herzfehlern, Gefäßverengungen, Fehlbildungen der Harn- und Geschlechtsorgane
- Entwicklungs- und Wachstumsstörungen, z.B. kleiner Kopfumfang des Kindes (Mikrozephalie)
- Neugeborene sind oft schreckhaft und haben einen gestörten Tag-Nacht-Rhythmus
- Hyperaktivität und psychosoziale Entwicklungsstörungen können auftreten

Das solltest du unbedingt lassen

- In der Schwangerschaft Ecstasy, Speed, Crystal, Meth o.Ä. einnehmen

Das solltest du tun

- In der Schwangerschaft auf jeden Fall darauf verzichten

Cannabis, Haschisch, Marihuana

Infos

- Die Gefahren sind ähnlich denen beim Rauchen von Zigaretten
- Der Gebrauch führt zu psychischer Abhängigkeit

Risiken für das Kind

- Alle mit Nikotin verbundenen Risiken (siehe S. 39)
- Sprach- und Gedächtnisstörungen
- Lernstörungen

Das solltest du unbedingt lassen

- Diese Substanzen rauchen

Das solltest du tun

- Sofort aufhören
- Als Ersatz Baldrian nehmen

Mischkonsum

Infos

- Mischkonsum ist besonders gefährlich, weil sich verschiedene Substanzen wechselseitig beeinflussen und sich verstärken können

Risiken für das Kind

- Wachstumsstörungen des Ungeborenen
- Fehl- und Frühgeburt
- Fehlbildungen
- Entzugssyndrom des Neugeborenen
- Störungen der körperlichen und geistigen Entwicklung

Das solltest du unbedingt lassen

- Weiterhin mehrere Substanzen nehmen

Das solltest du tun

- Bei Heroingebrauch auf Substitutionsmedikament umsteigen
- Benzodiazepine langsam reduzieren, gegebenenfalls mit ärztlicher Betreuung
- Bei regelmäßigem Alkoholkonsum langsam reduzieren
- Alle anderen Substanzen sofort weglassen

Quellennachweis:

Ausgangsbasis war die frühere Version der Broschüre
„Du bist schwanger ... und nimmst Drogen?“

Aktuelle Empfehlung zur Therapie der chronischen Hepatitis C.
Addendum vom 18.02.2015 zur S3-Leitlinie 021/012: „Hepatitis-C-
Virus (HCV)-Infektion; Prophylaxe, Diagnostik und Therapie“
Internet: www.awmf.org/leitlinien/detail/ll/021-012.html
Zugriff: 18.08.2016.

Cornberg, M. et al. (2011): Aktualisierung der S3-Leitlinie zur
Prophylaxe, Diagnostik und Therapie der Hepatitis-B-Virusinfektion.
AWMF-Register-Nr.: 021/011.
In: Zeitschrift für Gastroenterologie, 49, 871–930.

Deutsch-Österreichische Leitlinie zur HIV-Therapie in der
Schwangerschaft und bei HIV-exponierten Neugeborenen
(Stand Mai 2014).
AWMF-Register-Nr. 055-002.
Internet: www.awmf.org/leitlinien/detail/ll/055-002.html
Zugriff: 18.08.2016.

Gerlach, Ralf; Raseneck, Regina; Schneider, Gundel (2005): Sub-
stitution und Schwangerschaft. In: Gerlach, Ralf; Stöver, Heino:
Vom Tabu zur Normalität. 20 Jahre Substitution in Deutschland.
Zwischenbilanz und Aufgaben für die Zukunft. Kapitel Substitution
und Schwangerschaft. Freiburg: Lambertus. 180–191.

Informationen zum plötzlichen Kindstod:
Berufsverband der Kinder- und Jugendärzte (BVKJ).
Internet: www.kinderaerzte-im-netz.de.

Stellungnahmen zur früheren Version der Broschüre
„Du bist schwanger ... und nimmst Drogen?“
von Prof. Dr. Klaudia Winkler, Prof. Dr. J. Wolstein,
Dr. med. J.-P. Siedentopf, Dipl. Soz. Päd. M. Nagel.

Information, Rat und Hilfe

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS)

Die DHS bietet Informationen und Materialien an und vermittelt Adressen von Hilfeangeboten in deiner Nähe:

DHS, Postfach 1369, 59003 Hamm

Tel. +49 2381 9015-0, Fax +49 2381 9015-30

info@dhs.de, www.dhs.de



Ein Verzeichnis aller Drogen- und Suchtberatungsstellen ist auf der Internetseite www.suchthilfeverzeichnis.de verfügbar.

Telefonische Auskunft erhältst du von der DHS unter +49 2381 9015-0

(Preis entsprechend der Preisliste deines Telefonanbieters für Gespräche in das Hammer Ortsnetz)

Montag – Donnerstag von 9.00 bis 16.00 Uhr

Freitag von 9.00 bis 13.00 Uhr

www.iris-plattform.de

Online-Programm speziell für Frauen zur Unterstützung bei Tabak- oder Alkoholverzicht in der Schwangerschaft.

www.frauengesundheitsportal.de

Auf der Internetseite steht ein Informationspool zu wichtigen Themen der Frauengesundheit zur Verfügung.

Adressen

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 & Drogen Hotline

Tel. 01805 313031

(kostenpflichtig. 0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min. Dieser Dienst wird unterstützt von NEXT ID.)

täglich 0 – 24 Uhr

www.sucht-und-drogen-hotline.de

BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung

Tel. +49 221 892031

(Preis entsprechend der Preisliste deines Telefonanbieters für Gespräche in das Kölner Ortsnetz)

Montag – Donnerstag von 10 – 22 Uhr

Freitag – Sonntag von 10 – 18 Uhr

www.bzga.de/bot_Seite61.html

Telefonseelsorge

Tel. 0800 1110111 oder 0800 1110222 (kostenlos)

täglich 0 – 24 Uhr

www.telefonseelsorge.de

Bei folgenden Bundesverbänden kannst du ebenfalls Adressen von Einrichtungen in deiner Nähe bekommen, die eine Drogenberatung sowie eine Schwangerschafts- oder eine Schwangerschaftskonfliktberatung anbieten:

Arbeiterwohlfahrt (AWO)

Tel. +49 30 26309-157

www.awo.org/beratung-und-hilfe

Deutscher Caritasverband e.V.

(keine Schwangerschaftskonfliktberatung)

Tel. +49 761 200-0

www.caritas.de und

www.caritas.de/hilfeundberatung/onlineberatung/schwangerschaftsberatung/

Deutsches Rotes Kreuz (DRK)

Tel. +49 30 85404-0

www.drk.de

donum vitae e.V.

(keine Drogenberatung)

Tel. +49 228 3867343

www.donumvitae.org

Paritätischer Wohlfahrtsverband (DPWV)

Tel. +49 30 24636-0

www.der-paritaetische.de

pro familia-Bundesverband

(keine Drogenberatung)

Tel. +49 69 26957790

www.profamilia.de

Bundesstiftung Mutter und Kind

Tel. +49 30 20179130

Montag – Donnerstag von 9.00 – 18.00 Uhr



Adressen von Hebammen, Familienhebammen
und Doulas findest du bei folgenden Stellen:

Deutscher Hebammenverband e.V.

Tel. +49 721 98189-0
info@hebammenverband.de
www.hebammenverband.de

**Gesellschaft für Geburtsvorbereitung – Familien-
bildung und Frauengesundheit – Bundesverband e.V.**

Tel. +49 30 45026920
Montag von 9.00 – 17.00 Uhr
Dienstag und Donnerstag von 9.00 – 14.00 Uhr
gfg@gfg-bv.de
www.gfg-bv.de

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)

Kostenfrei ist bei der BZgA eine Vielzahl von Materialien erhältlich. Bestelladresse: BZgA, 50819 Köln, Fax +49 221 8992257
order@bzga.de

Über Beratungsangebote und Selbsthilfegruppen in den einzelnen Bundesländern informieren:

Landesstelle für Suchtfragen der Liga der freien Wohlfahrtspflege in Baden-Württemberg e.V.

Stauffenbergstraße 3, 70173 Stuttgart
Tel. +49 711 61967-0
info@suchtfragen.de, www.suchtfragen.de

Koordinierungsstelle der bayerischen Suchthilfe

Lessingstraße 1, 80336 München
Tel. +49 89 536515
info@kbs-bayern.de, www.kbs-bayern.de

Landesstelle Berlin für Suchtfragen e.V.

Gierkezeile 39, 10585 Berlin
Tel. +49 30 3438916-0
buero@landesstelle-berlin.de
www.landesstelle-berlin.de

Brandenburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V.

Behlertstraße 3a, 14467 Potsdam
Tel. +49 331 581380-0
info@blsev.de, www.blsev.de

Bremische Landesstelle für Suchtfragen (BreLS) e.V.

Kolpingstraße 7, 28195 Bremen
Tel. +49 421 200743-8
j.dieckmann@brels.de
www.brels.de

Hamburgische Landesstelle für Suchtfragen e.V.

Repsoldstraße 4, 20097 Hamburg
Tel. +49 40 2849918-0
info@landesstelle-hamburg.de
www.landesstelle-hamburg.de

Hessische Landesstelle für Suchtfragen e.V.

Zimmerweg 10, 60325 Frankfurt
Tel. +49 69 71376777
hls@hls-online.org, www.hls-online.org

Niedersächsische Landesstelle für Suchtfragen e.V.
Podbielskistraße 162, 30177 Hannover
Tel. +49 511 626266-0
info@nls-online.de, www.nls-online.de

Landesstelle Sucht NRW
c/o Landschaftsverband Rheinland
Dezernat 8
50663 Köln
Tel. +49 221 809-7794
kontakt@landesstellen-sucht-nrw.de
www.landesstellen-sucht-nrw.de

Landesstelle für Suchtfragen Rheinland-Pfalz
Karmeliterstraße 20, 67346 Speyer
Tel. +49 6232 664-254
achim.hoffmann@diakonie-pfalz.de
www.sucht-rlp.de

**Saarländische Landesstelle für Suchtfrage
c/o Paritätischer Wohlfahrtsverband, LV Rheinland-
Pfalz/Saarland e.V.**
Feldmannstraße 92, 66119 Saarbrücken
Tel. +49 681 9266-0
elke.nicolay@paritaet-rps.org
www.landesstelle-sucht-saarland.de

Sächsische Landesstelle gegen die Suchtgefahren e.V.
Glacisstraße 26, 01099 Dresden
Tel. +49 351 8045506
info@slsev.de, www.slsev.de

**Landesstelle für Suchtfragen
im Land Sachsen-Anhalt**
Halberstädter Straße 98, 39112 Magdeburg
Tel. +49 391 5433818
info@ls-suchtfragen-lsa.de
www.ls-suchtfragen-lsa.de

Landesstelle für Suchtfragen Schleswig-Holstein e.V.
Schreiberweg 5, 24119 Kronshagen
Tel. +49 431 5403-340
sucht@lssh.de, www.lssh.de

Thüringer Landesstelle für Suchtfragen e.V.
Arnstädter Straße 50, 99096 Erfurt
Tel. +49 361 7464585
info@tls-suchtfragen.de, www.tls-suchtfragen.de

Die DHS

Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS) mit Sitz in Hamm ist der Zusammenschluss der in der Suchtprävention und Suchthilfe bundesweit tätigen Verbände. Dazu gehören die Spitzenverbände der freien Wohlfahrtspflege, öffentlich-rechtliche Träger der Suchthilfe und Selbsthilfe- und Abstinenzverbände. Die DHS koordiniert und unterstützt die Arbeit der Mitgliedsverbände und fördert den Austausch mit der Wissenschaft.

Die Geschäftsstelle der DHS in Hamm gibt Auskunft und vermittelt Informationen an Hilfesuchende, Experten, Medien- und Pressefachleute sowie andere Interessierte.

Mitglieder der DHS:

Verbände der freien Wohlfahrtspflege

- Arbeiterwohlfahrt Bundesverband e.V. (AWO)
- Bundesarbeitsgemeinschaft Psychiatrie
- Deutscher Caritasverband e.V.,
Referat Gesundheit, Rehabilitation, Sucht
- Deutsches Rotes Kreuz e.V. (DRK)
- Gesamtverband für Suchthilfe e.V.,
Fachverband der Diakonie Deutschland (GVS)
- Deutscher Paritätischer Wohlfahrtsverband
Gesamtverband e.V.
Referat Hilfen für junge Volljährige /
Gefährdetenhilfe

Abstinenz- und Selbsthilfeverbände

- Blaues Kreuz in der Evangelischen Kirche –
Bundesverband e.V. (BKE)
- Blaues Kreuz in Deutschland e.V. –
Bundeszentrale (BKD)
- Bundesverband der Elternkreise
suchtgefährdeter und suchtkranker Söhne und
Töchter e.V. (BVEK)
- Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe –
Bundesverband e.V.
- Guttempler in Deutschland
- Kreuzbund e.V. – Selbsthilfe- und
Helfergemeinschaft für Suchtkranke
und deren Angehörige, Bundesgeschäftsstelle

Fachverbände

- akzept e.V. – Bundesverband für akzeptierende Drogenarbeit und humane Drogenpolitik
- Bundes Fachverband Essstörungen e.V.
- Bundesverband für stationäre Suchtkrankenhilfe e.V. (buss)
- Caritas Suchthilfe CaSu e.V. – Bundesverband der Suchthilfeeinrichtungen im DCV
- Deutsche Gesellschaft für Soziale Arbeit in der Suchthilfe e.V.
- Deutsche Gesellschaft für Suchtmedizin e.V.
- Deutsche Gesellschaft für Suchtpsychologie e.V. – Bundesgeschäftsstelle
- Deutscher Frauenbund für alkoholfreie Kultur e.V., Bundesverband
- Fachverband Drogen- und Suchthilfe e.V. (FDR)
- Fachverband Glücksspielsucht e.V.
- Fachverband Medienabhängigkeit e.V.

Kooperierende Organisationen

- Bundesarbeitsgemeinschaft der Landesstellen für Suchtfragen
- Bundesvereinigung der kommunalen Spitzenverbände
- NACOA Deutschland, Interessenvertretung für Kinder aus Suchtfamilien e.V.
- Stiftung Bahn-Sozialwerk (BSW)

Impressum

Herausgeber



Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e.V.

Westenwall 4, 59065 Hamm

Tel. +49 2381 9015-0

Fax +49 2381 9015-30

info@dhs.de, www.dhs.de

Redaktion

Christa Merfert-Diete

Gabriele Bartsch

Dr. Raphael Gaßmann

Neubearbeitung

Dr. Christine Hutterer, München

Manuela Nagel, Berlin

Dr. med. Jan-Peter Siedentopf, Berlin

Prof. Dr. Klaudia Winkler, Regensburg

Prof. Dr. Jörg Wolstein, Bamberg

Konzeption und Text der ersten Auflage (2005)

Petra Mader, Jena

Anke Nolte, Berlin

Gestaltung

STADTLANDFLUSS, Frankfurt am Main

Druck

Kunst- und Werbedruck, Bad Oeynhausen

Auflage

5. Auflage, 2016

5.50.11.16

Diese Broschüre wird von der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V., Postfach 1369, 59003 Hamm (info@dhs.de), und der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 50819 Köln (order@bzga.de), kostenfrei abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt. Bestellnummer: 33224100



Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e.V.

Westenwall 4 | 59065 Hamm

Tel. +49 2381 9015-0

info@dhs.de | www.dhs.de



**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**

Gefördert von der Bundeszentrale
für gesundheitliche Aufklärung (BZgA)
im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit