

Diese Broschüre wurde überreicht durch:



70-20-067-319A06

SUBSTITUTION

Überleben sichern

Gesundheit fördern

Ausstieg ermöglichen



**Informationen für Drogen gebrauchende
und substituierte Frauen und Männer**

Impressum

Herausgeberin:	Deutsche AIDS-Hilfe, Berlin
Internet:	www.aidshilfe.de
E-Mail:	dah@aidshilfe.de 1. Auflage, Mai 2007
Bestellnummer:	022134
Redaktion:	Dirk Schäffer, Holger Sweers
Fachliche Information:	Fixpunkt e.V., Das Substitutionshandbuch
Text, Gestaltung, Illustrationen:	Accente Communication GmbH www.accente.de
Fotos:	PHOTOCASE
Druck:	Lindauer Druckerei www.lindauerdruckerei.de
DAH-Spendenkonto:	Berliner Sparkasse Kto. 220 220 220, BLZ 100 500 00 IBAN: DE27 1005 0000 0220 2202 20 BIC: BELADEBEXX

Sie können die DAH auch unterstützen, indem Sie Fördermitglied werden. Nähere Informationen unter www.aidshilfe.de oder bei der DAH. Die DAH ist als gemeinnützig und besonders förderungswürdig anerkannt. Spenden und Fördermitgliedschaftsbeiträge sind daher steuerabzugsfähig.

Diese Broschüre wurde nach bestem Wissen und Gewissen verfasst. Dennoch können Irrtümer nicht ausgeschlossen werden. Die DAH übernimmt keine Haftung für Schäden, die auf irgendeine Art aus der Nutzung der in dieser Broschüre enthaltenen Informationen entstehen. Die Nennung von Produktnamen bedeutet keine Werbung.

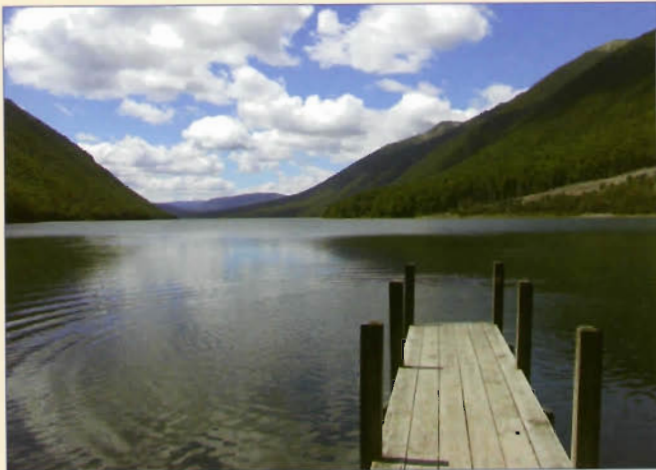
Wir danken Sanofi-Aventis für die Unterstützung bei der Umsetzung dieser Broschüre. Für den fachlichen Input bedanken wir uns bei dem Suchtmediziner Dr. Konrad F. Cimander.

Inhalt

Vorwort	4
Grundlagen	6
Substitutionsmittel	13
Beigebrauch	19
Während der Substitution	24
Begleiterkrankungen	32
Gesetz	35
Resozialisierung	36
Beenden der Substitution	40
Schlusswort	43
Adressen	44
Literaturtipps	47
Glossar	48

Überleben sichern – Gesundheit fördern – Ausstieg ermöglichen

Eine Substitutionsbehandlung kann helfen, die soziale und gesundheitliche Situation zu stabilisieren und zu verbessern, ein Leben ohne Beschaffungsstress zu führen und den Drogenkonsum zu reduzieren. Der Einstieg in die Substitution kann Einstieg in ein Leben ohne Drogen sein.



Diese positiven Erfahrungen mit der Substitution machen in Deutschland mittlerweile über 65.000 Menschen. Wenn auch Du überlegst, ob eine Behandlung mit Substitutionsmitteln für Dich der richtige Weg ist (oder wenn Du Dich einfach über die Substitution informieren willst), bietet Dir diese Broschüre in kurzer und übersichtlicher Form wichtige Informationen und Antworten auf Fragen wie:

- „Welches sind die ersten Schritte zur Substitution?“
- „Wie halte ich die Substitution durch?“
- „Wie sieht mein Alltag aus?“
- „Wohin wende ich mich bei Fragen und Problemen?“.

Zudem enthält diese Broschüre Verweise auf Internetseiten mit Infos zu interessanten Themen, die wir hier nur angerissen haben.

Im Glossar am Ende der Broschüre werden die wichtigsten Fachbegriffe erläutert.

Was ist Substitution?

Unter Substitution versteht man das Ersetzen einer bestimmten Sache durch eine andere. In der Substitutionstherapie von Drogenabhängigen bedeutet dies: Statt Heroin erhält der Patient unter ärztlicher Kontrolle ein sogenanntes Substitutionsmittel, z. B. Methadon, L-Polamidon oder Buprenorphin. Diese Substitutionsmittel werden ausschließlich oral (durch den Mund) eingenommen und sind im Gegensatz zu illegalen Drogen frei von Verunreinigungen und exakt dosiert. Substitutionsmittel besetzen die Opiatrezeptoren im Gehirn, stillen so den Hunger auf andere Opiate und ermöglichen es, sich dauerhaft körperlich, psychisch und sozial zu stabilisieren.

Die Substitutionsbehandlung für Opiatabhängige wird seit Ende der 80er Jahre durchgeführt und ist gesetzlich klar geregelt. Grundsätzlich kann jeder Heroinkonsument/Heroinabhängige einen Zugang zur Substitutionsbehandlung erhalten.



Vor- und Nachteile einer Substitutionsbehandlung

Die Substitution ist weltweit die erfolgreichste Behandlungsform der Opiatabhängigkeit. Für viele ist die Substitutionsbehandlung eine gute Möglichkeit, sich gesundheitlich und sozial zu stabilisieren sowie ggf. auf lange Sicht ganz ohne Drogen zu leben. Doch der Einstieg in die Substitution ist auch mit Zwängen und Veränderungen in Deinem Leben verbunden. Hier eine Liste mit Tatsachen, die Dein Leben mit dem Beginn einer Substitution beeinflussen werden:

+

- Das Substitutionsmittel hilft Dir, vom Heroin loszukommen.
- Du musst nicht mehr kriminell werden, um Geld für Drogen zu besorgen.
- Das Substitutionsmittel ist legal.
- Es ist nicht gestreckt. Du weißt genau, was Du bekommst.
- Deine körperliche Gesundheit verbessert sich.
- Du hast mehr Zeit für soziale Beziehungen.

-

- Das Substitutionsmittel verschafft keinen Kick.
- Es muss täglich abgeholt werden und erfordert deshalb Disziplin und Pünktlichkeit.
- Du bist auf Ärzte und Betreuer angewiesen.

Prüfe und entscheide selbst, ob Du Dich zu einer Substitution entschließen kannst.

Dein Einstieg in die Substitution

Der Weg zur Substitution ist mitunter lang und beschwerlich. Damit Du recht zügig in ein Substitutionsprogramm aufgenommen wirst, sind folgende Schritte erforderlich:

- Erste Anlaufstelle sollte eine Drogenberatungsstelle, Aids-hilfe oder Drogenselbsthilfe in Deiner Nähe sein. Dort weiß man, wer Substitutionsbehandlungen in der Umgebung durchführt.
- Frage Deinen Drogenberater, ob er mit Dir gemeinsam den ersten Kontakt zum Arzt herstellen soll. Wichtig ist auch, direkt zu klären, ob die Drogenberatungsstelle oder Aids-hilfe ggf. die notwendige psychosoziale Betreuung (PSB) durchführt (siehe S. 10). Hier gilt: Einfach nachfragen und Dir eventuell die Adresse einer Beratungsstelle geben lassen, bei der Du psychosozial betreut werden kannst.
- Beim Erstkontakt mit dem ausgewählten Arzt solltest Du Dich genau über die Rahmenbedingungen der Substitution aufklären lassen. Viele Ärzte fordern z. B. den Abschluss eines Behandlungsvertrages.
- Die Substitution muss vom Arzt bei der Kassenärztlichen Vereinigung (KV) beantragt werden. Erst wenn die KV zustimmt, darf der Arzt behandeln.



Kostenübernahme

Die Kosten einer Substitution übernimmt die Krankenkasse.

Substitution für nichtdeutsche Staatsbürger

Wer keine deutsche Staatsbürgerschaft hat, für den ist der Aufenthaltsstatus dafür entscheidend, ob bzw. wie es möglich ist, substituiert zu werden. Wer eine Aufenthaltsgenehmigung hat und krankenversichert ist bzw. Krankenhilfe erhält, kann sich substituieren lassen. Die Behandlung wird dann von der Krankenversicherung oder dem Sozialamt bezahlt. Dies ist ebenso bei einer Duldung bzw. Aufenthaltsgestattung möglich.

Minderjährigkeit

Auch wenn Du noch nicht volljährig bist, kannst Du substituiert werden. Deine Eltern müssen dazu keine ausdrückliche Erlaubnis erteilen.

Tipp zur Arztwahl

- Ein vertrauensvolles Verhältnis zum behandelnden Arzt ist die Grundlage für eine erfolgreiche Substitution. Daher prüfe schon beim ersten Termin, ob eine gewisse Sympathie füreinander vorhanden ist. Höre auch auf Dein Bauchgefühl!



Psychosoziale Betreuung (PSB)



Eine Substitutionstherapie soll im Rahmen eines umfassenden Behandlungskonzepts stattfinden. Wichtiger Bestandteil ist dabei die psychosoziale Betreuung (PSB).

Die PSB kann Dir während der Substitutionsbehandlung z. B. bei der Wohnungs- und Arbeitsplatzsuche, bei Behördenangelegenheiten oder bei Konflikten mit Deinem Arzt vielfältige Unterstützungsmöglichkeiten und Hilfestellungen bieten.

Leider sind die Rahmenbedingungen der Substitution (z. B. Finanzierung der PSB) von Stadt zu Stadt unterschiedlich geregelt, sodass in dieser Broschüre hierzu keine konkreten Tipps gegeben werden können. Wende Dich einfach an Deinen Arzt oder Deine Drogenberatung bzw. Aidshilfe. Sie sind mit den Gegebenheiten vor Ort bestens vertraut und werden Dich unterstützen.

Wichtig

- Wenn die Arbeitsagentur/das Sozialamt bislang nichts von Deiner Drogenabhängigkeit wusste oder wenn Du keine deutsche Staatsbürgerschaft hast, solltest Du dies unbedingt vor der Antragstellung mit Deiner zukünftigen PSB besprechen.
- Für den Fall, dass Deine Drogenberatungsstelle oder Aidshilfe keine PSB anbietet, solltest Du vor dem Beginn der Substitution eine Beratungsstelle kontaktieren, die PSB im Angebot hat. Frage dazu auch Deinen Arzt!

Wie lange dauert eine Substitutionsbehandlung?

Eine Substitutionsbehandlung ist prinzipiell zeitlich nicht begrenzt. Es liegt im Ermessen des substituierenden Arztes, wie lange die Behandlung sinnvoll ist bzw. wann die Substitution erfolgreich beendet werden kann.

Das ist individuell sehr unterschiedlich. Manche Patienten können nach 2 Jahren drogenfrei leben, andere werden viele Jahre substituiert. Erfahrungen aus Arztpraxen, in denen viele Substitutionspatienten betreut werden, zeigen, dass eine Substitutionsbehandlung im Durchschnitt nach 6-7 Jahren erfolgreich beendet werden kann.

Mitunter kann eine Substitution sehr viel länger dauern, was aber kein Zeichen von Misserfolg ist: Besser langjährig oder lebenslang erfolgreich substituiert als ein Rückfall in die Heroinsabhängigkeit, der ein Leben in der Illegalität und einen kompletten sozialen Absturz bedeuten kann.



Mit welchen Medikamenten wird substituiert?

Die Behandlung mit Substitutionsmitteln hat bereits vielen zehntausend Heroinabhängigen geholfen.

Als Substitutionsmittel zugelassen sind

- Methadon-Razemat
- L-Polamidon – Lösung zur Substitution
- Buprenorphin (Subutex)
- Suboxone (seit 1.03.07 zugelassen)
- Codein/Dihydrocodein (nur in Ausnahmefällen).

Kontrollierte Heroingabe

Im Jahr 2002 startete das Modellprojekt zur heroingestützten Behandlung Opiatabhängiger mit rund 1.000 Patienten. Derzeit steht noch nicht fest, ob Heroin als Medikament anerkannt wird und zukünftig zur Therapie eingesetzt werden kann. (www.heroinstudie.de)

Methadon (Razemat)

Methadon ist ein künstlich hergestelltes Opioid, das direkt in der Apotheke angemischt wird. Teilweise wird es dann noch mit Himbeersirup, Orangensaft oder Gelatine vermischt – sowohl wegen des bitteren Geschmacks als auch, um zu verhindern, dass die Lösung gespritzt wird.



Es gibt einige Unterschiede zwischen Methadon und Heroin. Durch Methadon bekommst Du bei der oralen Einnahme keinen Kick oder Rush wie beim Heroin, und die Wirkung stellt sich langsamer und weniger intensiv ein.

Methadon entfaltet aufgrund seiner chemischen Eigenschaften nur zur Hälfte die gewünschte Wirkung im Gehirn. Die zweite Hälfte ist für die Opiatsubstitution wirkungslos und kann verstärkt zu Nebenwirkungen führen. In diesem Fall solltest Du Deinen Arzt informieren.

Methadon gibt es als Trinklösung (in der Apotheke zubereitet) und in Tablettenform.

L-Polamidon – Lösung zur Substitution

L-Polamidon, auch Polamidon oder kurz „Pola“ genannt, ist ein Fertigarzneimittel und seit 2001 zur Substitutionstherapie zugelassen. Es ist die reine Form des Methadons (Razemat). Deshalb wird Polamidon vom Körper vollständig verwertet. Bei folgenden Beschwerden und Begleiterkrankungen wird zur Substitution vorwiegend Polamidon verwendet:

- Depression und Schlaflosigkeit
- anhaltender Suchtdruck
- Magenbeschwerden
- HIV-Infektion.

Wichtig

- Methadon- und Polamidon-Trinklösungen sind nicht zum Spritzen geeignet! Aufgrund von Beimengungen (Sirup oder andere Substanzen) ist der intravenöse Konsum dieser Mittel mit unkalkulierbaren Risiken wie Herzklappenentzündungen, Venenverstopfungen, Thrombosen und Abszessen verbunden. Im Einzelfall kann sich durch das Drücken die Wirkdauer des Substitutionsmittels verkürzen.

Subutex

Der Wirkstoff von Subutex heißt Buprenorphin. Subutex ist seit 2000 zur Heroin-Substitution zugelassen und ist in Form von Tabletten erhältlich, die sublingual (unter der Zunge aufgelöst) angewendet werden.

Zum Ausschleichen am Ende einer Substitution hat sich Subutex oft bewährt, denn seine Wirkung hält relativ lange an.

Suboxone

Bei dem seit 1. März 2007 in Deutschland zugelassenen Substitutionsmittel Suboxone handelt es sich um ein Kombinationspräparat aus Buprenorphin und Naloxon.

Missbräuchlich angewendet (nasal, intravenös) kann Suboxone Entzugssymptome hervorrufen.

Codein

Codein ist nur in Ausnahmefällen, z. B. bei Unverträglichkeitsreaktionen, als Substitutionsmittel zugelassen.

Substitutionsmittel



Die Wahl des richtigen Substitutionsmittels

Der Einstieg in die Substitution wird von Patienten völlig unterschiedlich empfunden. Manche reagieren mit heftigen Nebenwirkungen und anhaltendem Suchtdruck auf ein Substitutionsmittel, das andere ohne Probleme vertragen. Grundsätzlich gilt: Alle Substitutionsmittel bergen Potenziale und Risiken zugleich, die jedoch unterschiedlich wahrgenommen werden. Daher entscheidet der Arzt individuell von Patient zu Patient, welches Substitutionsmittel zur Behandlung eingesetzt wird.

L-Polamidon kann für Dich die bessere Alternative sein, insbesondere dann, wenn Du merkst, dass die Wirkung von Methadon zu früh nachlässt und Du schon vor Ablauf der 24 Stunden Entzugserscheinungen hast. Auch in Verbindung mit einer anti-retroviralen HIV-Therapie sowie in der Schwangerschaft könnte L-Polamidon das Mittel der ersten Wahl sein.

Subutex ist für Menschen mit behandlungsbedürftigen Depressionen eine Alternative. In der Schwangerschaft wird auch mit Subutex substituiert, da Neugeborene damit kaum Entzugsscheinungen haben. Subutex ist ebenfalls geeignet für Berufstätige, da es möglich ist, die notwendige Dosis nur alle 2-3 Tage einzunehmen. Häufig wird auch zum Ausschleichen auf Subutex umgestellt. Der Entzug fällt so in der Regel leichter.

Dosierung

Die ideale Dosis eines Substitutionsmittels ist ...

- hoch genug, um Entzugserscheinungen zu verhindern.
- ausreichend, sodass keine anderen Opiate mehr genommen werden.
- so dosiert, dass Du nicht benommen oder ruhiggestellt bist.

Die ersten Tage der Behandlung

Trotz richtiger Dosierung musst Du zu Beginn der Behandlung eventuell mit Entzugserscheinungen rechnen. Mitunter dauert es drei bis vier Tage, bis das Substitutionsmittel in Deinem Körper gleichmäßig verteilt ist, um dort seine volle Wirkung zu entfalten. Danach tritt die Wirkung in der Regel 30 Minuten nach Einnahme des Medikamentes ein. Da Methadon und Polamidon rund 24 Stunden wirken, bekommst Du Deine Dosis einmal am Tag. Bei Subutex erfolgt die Einnahme täglich oder alle zwei bis drei Tage.



Wechselwirkungen mit anderen Drogen

Wenn Du zusätzlich andere Drogen konsumierst, kann das negativen Einfluss auf den Verlauf Deiner Substitution haben. Außerdem kann die Einnahme zusätzlicher Drogen zur Vergiftung führen, schlimmstenfalls zum Atemstillstand und sogar zum Tod.

Grundsätzlich:

Wenn Du glaubst, die Dosis Deines Substitutionsmittels reicht nicht aus, dann sprich mit Deinem Arzt.

Wichtig

- Fortgesetzter Drogen-, Alkohol- und Medikamentenmissbrauch kann zum Ausschluss aus der Substitutionsbehandlung führen.

Drogen

Wer zusätzlich zum Substitutionsmittel Drogen nimmt, begibt sich in Lebensgefahr!



Methadon/L-Polamidon in Kombination mit Heroin:

- Quasi ohne Wirkung und nur Geldverschwendung: Je höher die Dosierung des Substitutionsmittels, umso geringer die Wirkung von beigebrauchtem Heroin. Selbst bei geringer Dosierung von Methadon oder L-Polamidon ist die Wirkung von Heroin als Beigebrauch nur minimal.
- **Achtung:** Wer versucht, die Heroinmenge zu erhöhen, um trotz Methadon Wirkung zu erzielen, begibt sich in Lebensgefahr.
- Lebensgefährlich ist auch die Kombi Substitutionsmittel plus Kokain.

Methadon/L-Polamidon mit nachträglich eingenommenem Subutex:

- Es treten Entzugserscheinungen auf.

Methadon/L-Polamidon mit nachträglich eingenommenem Suboxone:

- Es treten Entzugserscheinungen auf.

Methadon/L-Polamidon in Kombination mit Alkohol:

Wie bei vielen anderen Dingen kommt es auch hier auf das richtige Maß an. Wenn aus selbstbestimmtem Alkoholgebrauch eine Alkoholabhängigkeit wird, solltest Du dringend handeln und mit Deinem Arzt das Gespräch suchen. Alkohol spielt bei den meisten Drogennot- und Todesfällen eine herausragende Rolle. Da sowohl Alkohol als auch Opiate die Atmung hemmen – bis hin zum Atemstillstand und Erstickungstod –, ist besonders der Mischkonsum gefährlich.

Methadon/L-Polamidon in Kombination mit Medikamenten:

Alle Substitutionsmittel können Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten auslösen. Schädlich – in höheren Dosen sogar lebensgefährlich – ist der Beigebrauch von Benzodiazepinen wie z. B. Valium („Dias“), Flunitrazepam („Flunis“), Rohypnol.

Wenn Du einen anderen als den Dich substituierenden Arzt aufsuchst, muss er über die Substitution in Kenntnis gesetzt werden, vor allem bei Schmerzen, Epilepsie, Tuberkulose, Depressionen, HIV, Angstzuständen und Schlaflosigkeit.

Überdosen

Eine Überdosis Methadon/L-Polamidon kann bis hin zum Atem- und Kreislaufstillstand führen. Zeichen einer Überdosierung sind bis zur Größe eines Stecknadelkopfs verkleinerte Pupillen und schwere Atemdepression (langsame, oberflächliche Atmung) oder Atemstillstand. Solltest Du bei jemandem den Verdacht auf Überdosis haben, dann alarmiere schnellstmöglich den Notruf unter 112, melde „Person mit Verdacht auf Atemstillstand“ und leiste, bis der Arzt da ist, Erste Hilfe. Versuche, Unterstützung von anderen Personen zu erhalten.

So lässt sich unzureichende Atmung feststellen:

- Angefeuchtete Hand vor Mund und Nase halten und spüren, ob Luftzug vorhanden ist.
- Hebt und senkt sich der Brustkorb regelmäßig?
- Sind die Lippen, Ohren, Fingerkuppen blau verfärbt?
- Wird unregelmäßig und schwer geatmet?
- Wenn Probleme mit der Atmung bei vorhandenem Bewusstsein bestehen, kann es zu Unruhe, Verwirrtheit und schließlich Bewusstseinsverlust kommen.



So lässt sich ein Kreislaufstillstand feststellen:

- Mit Fingerkuppen am Hals oder in der Leiste den Puls fühlen.

Sofortmaßnahmen bei Atemstillstand

- Mund-zu-Mund- bzw. Mund-zu-Nase-Beatmung.
- Bei Herzstillstand ist zusätzlich eine Herzdruckmassage wichtig.
- Der Notarzt führt die Beatmung und Herzdruckmassage weiter.

Zudem empfohlen: Erste-Hilfe-Kurs



Die Arztpraxis

Der wichtigste medizinische Ansprechpartner während Deiner Substitution ist selbstverständlich Dein Arzt. Er kennt Dich, Deine Drogenbiografie, Deinen Therapieprozess am besten. Ganz gleich, welche medizinischen oder gesundheitlichen Fragen es gibt – wende Dich zuallererst an ihn.



Ebenfalls wichtige Personen, mit denen Du während Deiner Therapie ständig zu tun hast, sind die Arzthelferinnen der Substitutionspraxis. Sie nehmen z. B. Urinproben und wissen über Deine Entwicklung genau Bescheid. Nicht immer funktioniert die Zusammenarbeit zwischen ihnen und Substitutionspatienten reibungslos, was verschiedene Ursachen wie Stress und Überbelastung haben kann.

Sollte es zwischen der Arzthelferin und Dir zu Konflikten kommen, dann sprich mit Deinem Arzt darüber.

Die Substitution ist an feste Regeln gebunden:

- Arzttermine/Vergabezeiten müssen eingehalten und pünktlich wahrgenommen werden.
- Die Vergabe der Tagesration findet unter ärztlicher Aufsicht statt.
- Für Wochenenden kann Dir der Arzt eine Vergabestelle nennen, wo Du das Substitutionsmittel erhältst.
- Es finden häufige und unregelmäßige Urinkontrollen auf Beigebrauch statt.

Später wird die Vergabep Praxis gegebenenfalls gelockert, vorausgesetzt:

- die Dosiseinstellung ist abgeschlossen und
- es wird kein Beigebrauch festgestellt.

Möglichkeit zu Take-Home (mit nach Hause nehmen):
Verläuft die Substitution „planmäßig“, dann kann der Arzt Dir ein Rezept schreiben, damit Du nicht jeden Tag in die Praxis musst (siehe S. 51). Das Rezept muss in der Apotheke eingelöst werden. Insbesondere, wenn Du einer Berufstätigkeit nachgehst, ist Take-Home für Dich von Vorteil, denn das Substitutionsmittel kann bis zu 7 Tage lang ausreichen.

Psychotherapeutische oder psychiatrische Behandlung

Nicht selten haben Substitutionspatienten psychische Probleme, die therapiert werden müssen.

Solltest auch Du psychotherapeutische Hilfe benötigen, dann nutze Deine jetzige Situation als Substitutionspatient: Sprich mit Deinem substituierenden Arzt. Er unterstützt Dich dabei, die eventuell notwendigen Schritte – Attest, Therapeutensuche usw. – einzuleiten.

Sollte Dein Arzt keine passende Empfehlung haben, dann kontaktiere

- Deine PSB oder
- die Clearingstelle für Substitution.

Dort werden Dir Adressen genannt. Unter bestimmten Voraussetzungen zahlt die Krankenkasse die Behandlung. Die PSB bleibt davon unbetroffen und wird fortgesetzt.



Der Alltag

Familie/Kinder

Eine Substitution ermöglicht es Dir evtl., wieder mit Deinen Kindern zusammenzuleben. Frag dazu Deine PSB. Sie wird ggf. mit dem Jugendamt Kontakt aufnehmen, um Besuchszeiten zu ermöglichen, falls Dein Kind nicht bei Dir lebt. Die PSB kann helfen, Dich mit Deiner Elternrolle, Erziehungsfragen, alltäglichen und grundsätzlichen Sorgen und Ängsten auseinanderzusetzen. Zusätzlich oder alternativ zur PSB kannst Du auch im Rahmen von Einzelfall- und Familienhilfe betreut werden.

Sicherheit

Wenn Du das Substitutionsmittel mit nach Hause bekommst, bewahre es sicher auf, damit z. B. Kinder keinen Zugriff haben.

Um Vergiftungsunfällen vorzubeugen, müssen flüssige Substitutionsmittel wie Methadon oder L-Polamidon

- in Flaschen mit kindersicheren Verschlüssen abgefüllt sein und
- sicher deponiert werden (z. B. in den Schrank einschließen, hoch lagern).



Sexualität

Wie alle Opiate können auch Substitutionsmittel Dein sexuelles Verlangen unterdrücken. Gerade in Partnerschaften, in denen nur ein Partner substituiert wird, solltest Du über diese Nebenwirkungen des Medikaments sprechen.

Zahnpflege

Substitutionsmittel sind schlecht für die Zähne: Sie senken die Speichelproduktion, die wiederum einen natürlichen Schutz gegen Zahnbelag und Karies darstellt. Deshalb ist es sehr wichtig, regelmäßig und gut die Zähne zu putzen. Verwende immer Deine eigene Zahnbürste – aus hygienischen Gründen und zum Schutz vor Hepatitis C. Benutze Zahnseide. Kauge zuckerfreien Kaugummi und reduziere den Konsum stark zuckerhaltiger Getränke und Lebensmittel. Verwende fluoridhaltiges Salz zur Stärkung des Zahnschmelzes. Und nicht zuletzt: Geh einmal pro Jahr zum Zahnarzt!

Freizeit

Gerade in der ersten Zeit der Substitution wirst Du merken, dass Du auf einmal sehr viel freie Zeit hast, denn der gesamte Beschaffungsstress fällt ja weg.

Tipps zur Gestaltung der freien Zeit

- Lerne neue Leute kennen, weil die bisherigen Kontakte alle aus der Szene stammen.
- Such Dir, z. B. in der Selbsthilfegruppe, Menschen, die ebenfalls substituiert werden.
- Such Dir Hobbys/Aktivitäten, die Du Dir leisten kannst:
 - Leih Dir Bücher, CDs und Videos aus öffentlichen Bibliotheken aus (geringer Mitgliedsbeitrag in Büchereien).
 - Unternimm Spaziergänge, Wanderungen oder Ausflüge ins Grüne.
 - Mach Sport, alleine oder mit anderen (Joggen, Fußball, Fahrradfahren, Schwimmen, Minigolf).
 - Besuche Museen, Ausstellungen.

Urlaub

Planst Du einen Urlaub, dann besprich das rechtzeitig mit Deinem Arzt und der PSB. Für die Versorgung im Ausland wurde der Verschreibungszeitraum auf maximal 30 Tage (Inland: max. 7 Tage Take-Home) verlängert.

Wichtig ist es, dass Du vorab weißt, wie vor Ort mit Substitutionsmitteln umgegangen wird und ob Dein Substitutionsmittel dort erhältlich ist. Am günstigsten ist es, am Urlaubsort eine Ausgabestelle zu finden.



Weitere Tipps zur Urlaubsvorbereitung:

- Tausche Dich mit anderen Substituierten aus, die bereits in Deinem Zielland waren.
- Lass Dir von Deinem Arzt eine Bestätigung über Deine Substitution – in der Landessprache – ausstellen.
- **Tipp:** Informationen zu weltweiten Reisebestimmungen für Substitutionspatienten findest Du unter <http://www.indro-online.de/laender.htm>.

Haftaufenthalt

Eine Substitution in Haft ist grundsätzlich möglich. Leider ist die Substitution in Haft nicht einheitlich geregelt und sieht in jedem Bundesland und in jeder Haftanstalt anders aus. In vielen Haftanstalten wird keine Substitution angeboten. Solltest Du inhaftiert werden, sage dem Anstaltsarzt umgehend Bescheid, dass Du substituiert werden möchtest.

- **Tipp:** Substitution in Haft
(Broschüre der Deutschen AIDS-Hilfe, s. Seite 47)

Abbruch

Ein Abbruch der Substitutionsbehandlung seitens des Arztes erfolgt meist aus folgenden Gründen:

- Dauerhafter Beigebrauch anderer Drogen.
Tipp für Dich: Gelegentlichen Beigebrauch von Beginn der Behandlung an am besten immer direkt ansprechen. Eventuell kann schon eine Änderung der Substitutionsdosis oder der Wechsel des Substitutionsmittels Dein Verlangen nach zusätzlichen Drogen stoppen!
- Mehrfach-Substitution durch verschiedene Ärzte.
- Begehen von Straftaten (Dealen, Einbruch, Diebstahl, Hehlerei).
- Keinerlei Tendenz, die vereinbarten Ziele zu verwirklichen, bzw. Verweigerung begleitender Therapiemaßnahmen.

Kommt es nach mehreren Hinweisen zu keiner Verhaltensänderung, wird die Substitution in der Regel abgebrochen. In diesem Fall ist besonders wichtig, abzuklären, wie das Substitutionsmittel ausgeschlichen werden soll.

Probleme direkt ansprechen – Abbruch vermeiden

- Wenn es in der Behandlung zu Konflikten oder Schwierigkeiten kommt, versuche immer, sie im Gespräch mit dem Arzt oder Betreuer zu lösen.
- Wenn Du Zweifel an der Behandlungsform hast, dann sprich es an. Wechsle im Notfall Deinen Arzt.

Infektionen mit HIV und Hepatitis (Hep)

Dass der Konsum illegaler Substanzen risikoreich ist und zu einer HIV- und/oder Hepatitis-Infektion führen kann, ist Dir sicher nicht neu. Viele Drogenkonsumenten haben allerdings aufgrund des täglichen Beschaffungsstress keine Kenntnis darüber, ob sie infiziert sind oder nicht.

Jetzt, während der Substitutionsbehandlung, bietet sich eine gute Gelegenheit, um

- testen zu lassen, ob eine HIV- und/oder Hepatitis-Infektion vorliegt.
- eine Infektion behandeln zu lassen.

Ein Test schafft Klarheit!

Je eher eine Infektion mit Hepatitis (Hep) oder HIV erkannt wird, desto besser sind die Voraussetzungen für die Behandlung. Außerdem kann dir das Wissen um eine Infektion helfen, andere vor einer Ansteckung zu schützen. Wir schlagen dir deshalb vor, dich regelmäßig – am besten zweimal im Jahr – ärztlich untersuchen zu lassen.



Infiziert?

Solltest du mit HIV und/oder Hepatitis infiziert sein, ist die Substitutionsbehandlung ein guter Rahmen, um mit einer Therapie zu beginnen. Die Medikamente gegen HIV hindern das Virus daran, sich zu vermehren, und stabilisieren so die Körperabwehr. Durch eine frühe Behandlung der Hepatitis kann manchmal verhindert werden, dass eine Hepatitis chronisch wird. Aber auch später lohnt sich die Therapie, weil das Fortschreiten der Erkrankung und der Übergang in eine Leberzirrhose gestoppt werden können.

Übertragung von HIV und Hep

- HIV wird vor allem beim Sex (ohne Kondom) übertragen. Außerdem wird HIV auch über Körperflüssigkeiten wie Blut, Sperma, Vaginalflüssigkeit oder Muttermilch übertragen.
- Hepatitis B wird ähnlich wie HIV weitergegeben.
- Hepatitis C wird durch Blut übertragen, v. a. beim gemeinsamen Drogengebrauch, beim Sex dagegen nur selten.

Anlaufstellen für Fragen zu HIV und Hep sind Dein substituierender Arzt, auf HIV/Hep spezialisierte Ärzte, Dein Drogenberater, die psychosoziale Betreuung oder die Aidshilfe vor Ort.

Tipps zum Schutz vor HIV und Hep

- Safer Use: beim Drogenkonsum nur die eigene Spritze und Nadel, den eigenen Löffel und Filter, Dein eigenes Wasser und Feuerzeug benutzen.
- Kondome schützen vor HIV und senken das Risiko einer Ansteckung mit Hepatitis und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten.
- Der sicherste Schutz vor Hepatitis A und B ist eine Impfung, die für Dich als Drogengebraucher in der Regel kostenlos ist.
- Eine Impfung lohnt sich natürlich auch dann, wenn Du bereits mit Hepatitis C oder HIV infiziert bist.
- Vorsicht vor fremdem Blut! Gegenstände, die mit Blut in Berührung kommen können, wie z. B. Zahnbürsten, Nagelscheren/Nagelknipser, Rasierer, Spritzbesteck und Zubehör, nicht mit anderen teilen.

Sollte Dein substituierender Arzt kein HIV- und/oder Hep-Spezialist sein, wird er Dir für den Fall der HIV/Hep-Behandlung sicherlich die Adresse eines Kollegen nennen können.

Weitere Informationen findest Du in den Broschüren der Deutschen AIDS-Hilfe (s. auch Seite 47).



Substitution unterliegt klaren gesetzlichen Regeln

Grundlagen

Für die Verschreibung und Verabreichung von Betäubungsmitteln im Rahmen der ärztlichen Behandlung gibt es klare gesetzliche Regelungen. Eine Substitution ist laut Betäubungsmittelgesetz nur dann gestattet, wenn sie begründet ist und das beabsichtigte Ziel auf eine andere Weise nicht erreicht werden kann.

Schwarzmarkt

Der Verkauf und Erwerb von Substitutionsmitteln ohne ärztliche Verschreibung sind illegal und stehen unter Strafe. Trotzdem gibt es einen Schwarzmarkt. Das Gesundheitsrisiko beim Erwerb von Substitutionsmitteln auf dem Schwarzmarkt ist ebenso hoch wie bei Heroin. Da Mittel wie Methadon oft nicht originalverpackt weitergegeben werden, weißt Du nicht, wie stark das Mittel verdünnt wurde und wie verkeimt es ist. Und selbst originalverpackte Fertig-Arzneimittel bergen Gefahren. Wenn Du nicht an Methadon oder L-Polamidon gewöhnt bist, ist das Risiko einer Überdosierung groß.

Schwarzmarkt heißt für Dich: Du machst Dich strafbar und bringst Deine Gesundheit in erhebliche Gefahr!

Wege zurück in die Gesellschaft

Selbsthilfegruppen

Selbsthilfegruppen bieten für Substituierte eine gute Möglichkeit, Menschen mit gleichen oder ähnlichen Lebenshintergründen kennenzulernen, persönliche Anliegen zu besprechen und Unterstützung zu bekommen. Es gibt unterschiedliche Selbsthilfen für Substituierte.

Arbeit

Eine Substitutionsbehandlung kann Dir die Grundlage bieten, um z. B. eine Ausbildung oder Umschulung zu beginnen oder eine Arbeit aufzunehmen. Du bist dabei nicht verpflichtet, bei der Einstellung auf Deine Drogenabhängigkeit hinzuweisen.

Arbeitssuche

Während der Substitution ist die Suche nach einem Job nicht einfach. Manchmal fehlt eine Berufsausbildung, der Lebenslauf ist lückenhaft, und auch die Therapie mit regelmäßigen Arztbesuchen, Einschränkungen der körperlichen Leistungsfähigkeit usw. machen die Aufnahme einer geregelten Beschäftigung nicht leichter. Dennoch gibt es Möglichkeiten, wieder Fuß zu fassen.



Besonderer Kündigungsschutz

- Menschen mit Alkohol- und Drogenproblemen genießen einen besonderen Kündigungsschutz.
- Auch wenn der Arbeitgeber nichts von der Abhängigkeit weiß und dem Betroffenen kündigt, ist eine Kündigung wirkungslos.

Tipp

- Arbeitsberatungsstellen können Dich in Deiner Zukunftsplanung unterstützen und z. B. Infos über laufende Beschäftigungsprogramme sowie Ausbildungs-, Umschulungs- und Weiterbildungsmaßnahmen geben.
- Einige Drogenhilfen bieten spezielle Arbeits- und Beschäftigungsprojekte für Substituierte an. Über solche Projekte kannst Du Dir einen Einblick in unterschiedliche Berufe verschaffen, und es können Kontakte zu möglichen Arbeitgebern entstehen.



Betreutes Wohnen

Für viele Substituierte bietet ein betreutes Einzelwohnen oder eine betreute Wohngruppe eine wichtige Unterstützung. Wohnprojekte dieser Art sind sehr vielfältig und haben unterschiedliche Zugangsvoraussetzungen.

Das bringt dir betreutes Wohnen:

- Von Deinen Betreuern bekommst Du vielfältige Unterstützung zur Alltagsbewältigung.
- Es fällt Dir leichter, neue Kontakte zu knüpfen.
- Die Wahrscheinlichkeit, mit Drogen in Kontakt zu kommen, wird gesenkt.
- Du erhältst Tipps, die nun gewonnene Zeit sinnvoll zu nutzen und Deinen Tag zu strukturieren.
- Du kannst in aller Ruhe nach einer eigenen Wohnung suchen.

Suchst Du einen betreuten Wohnplatz, kannst Du selbst oder Deine PSB Kontakt zu entsprechenden Einrichtungen aufnehmen.

Führerschein

Abhängigkeit von Drogen bzw. Substitutionsmitteln ist nicht gleichbedeutend mit Führerscheinuntauglichkeit. Eine Einzelfallprüfung ist hier wichtig.

Unter folgenden Voraussetzungen besteht die Möglichkeit, während der Substitution einen Führerschein wiederzuerlangen:

- Stabile soziale Integration.
- Mindestens seit einem Jahr nachweislich kein Beigebrauch inkl. Alkohol.
- Nachweis von Eigenverantwortung.
- Positiver Eindruck der Gesamtpersönlichkeit.
- Bestandene MPU (med.-psychol. Untersuchung). Die Kosten hierfür liegen zwischen 500 und 700 Euro.

Nach bestandener MPU entscheidet die Straßenverkehrsbehörde, ob Du Deine Fahrerlaubnis wiedererlangen darfst.

Tipp:

- In vielen Zeitungen werben unseriöse Anbieter damit, dass sie Dich ganz sicher durch die MPU bringen. Diese Trainings können mehrere Hundert Euro kosten. Prüfe daher das Angebot genau!



Sanft das Therapieende einleiten



Langsam ausschleichen (entziehen)

In der Regel wird die Substitutionstherapie nicht abrupt abgebrochen, sondern langsam „ausgeschlichen“. So können Entzugserscheinungen vermieden bzw. verringert werden. Im besten Fall spürt man kaum, dass dem Körper etwas fehlt. Die meisten Leute sagen, es dauert zwischen vier und zehn Tagen, um die schlimmsten Entzugserscheinungen (z. B. starke Unruhe, hohe Aggressivität) zu überstehen. Die Dauer und Intensität des Entzugs ist sehr individuell und hängt u. a. von der Dosis des Substitutionsmittels ab. Ein- und Durchschlafstörungen können über Wochen andauern.

Wenn Du die Substitution abrupt unter- oder abbrichst, können sich unterschiedliche Entzugserscheinungen bemerkbar machen:

- Hohe Temperatur, aber gleichzeitig Kältegefühl mit Gänsehaut,
- Schweißausbrüche,
- Ratlosigkeit und Aggressionsschübe,
- eingeschlafene Hände und Füße,
- laufende Augen und Nase,
- Muskelschmerzen,
- Knochenschmerzen,
- Übelkeit,
- Gähnen und Niesen,
- Durchfall.

Beim Ausschleichen und nach dem Absetzen des Substitutionsmittels kann es sein, dass Du emotionale Höhen und Tiefen wie z. B. Freude, Wut oder Trauer wieder intensiver wahrnimmst. Um damit klarzukommen, solltest Du auch nach dem Absetzen des Substitutionsmittels mit Deinem Arzt in Kontakt bleiben. Er wird Dich in den ersten Wochen und Monaten nach Beendigung der Substitution unterstützen und begleiten.



Du schaffst es! Mit Mut, Kraft und Unterstützung

Wir hoffen, dass Dir diese Broschüre aufzeigen konnte, was Substitution bedeutet, welche Faktoren für eine erfolgreiche Therapie entscheidend sind und wo Du Unterstützung erfährst.

Du bist nicht allein. Ob körperliche, psychische oder Alltagsprobleme – Du kannst jederzeit mit Hilfe rechnen. Auf den folgenden Seiten findest Du Verweise auf Aidshilfen, Drogenberatungen und Selbsthilfegruppen, die Du kontaktieren oder aufsuchen kannst.

Wir wünschen Dir für Deine ganz persönlichen Vorhaben und Ziele viel Mut, Kraft, Durchhaltevermögen und ein Umfeld, das Dich auf Deinem Weg mit Rat und Tat unterstützt!



Websites

- www.aidshilfe.de
(Die Deutsche AIDS-Hilfe e.V. im Internet)
- www.aidshilfe-beratung.de
(Online-Beratung zu HIV, Hepatitis und anderen sexuell übertragbaren Krankheiten)
- www.akzeptierende-eltern.de
(Bundesverband der Eltern- und Angehörige für akzeptierende Drogenarbeit e.V.)
- www.dgds.de
(Deutsche Gesellschaft für Suchtmedizin e.V.)
- www.dhs.de
Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (umfangreiche Adressdatenbanken zu Drogenberatungsstellen)
- www.drugscouts.de
(Informationen zu psychoaktiven Substanzen)
- www.drugcom.de
(Das Internetportal der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) informiert über legale und illegale Drogen. Verzeichnis der Drogenberatungsstellen in Deutschland)

- www.hiv-drogen.de
(Informationen der Deutschen AIDS-Hilfe zu psychoaktiven Substanzen und deren Neben- und Wechselwirkungen mit der HIV-Infektion und HIV-Therapie)
- www.indro-online.de
(Viele Informationen zur Substitutionsbehandlung)
- www.jes-netzwerk.de
(Bundesweites Selbsthilfenetzwerk von Drogengebrauchern, Ehemaligen und Substituierten)
- www.jugend-hilft-jugend.de
(Möglichkeit der Online- und E-Mail-Beratung sowie Chats zum Thema Drogen)



Telefon(not)dienste

- **19411** (ggf. mit Vorwahl der nächsten größeren Stadt)
Nummer der Telefonberatung in den meisten Aidshilfen
- **(0221) 89 20 31**
Infotelefon zur Suchtvorbeugung der BZgA (0,14 Ct/min)
- **(01805) 555 444**
Telefonberatung zu HIV und Aids der BZgA (0,14 Ct/min)
- **(01805) 313 031**
Bundesweite Drogen- und Suchthotline (0,14 Ct/min)
- **(0228) 19240**
Giftzentrale der Universität Bonn

Literaturtipps

- Safer Use – Risiken minimieren beim Drogengebrauch, Broschüre, 2. Auflage 2005
- Safer Use – Risiken vermeiden, Gesundheit schützen, Flyer 2006, (auch in russischer und türkischer Sprache erhältlich)
- Schütz Dich – auch beim Sex, Broschüre 2006
- Drogen, HIV und Hepatitis, Broschüre 2006
- Party, Drugs, HIV, Broschüre 2006
- Substitution in Haft, Broschüre, 2. Auflage 2002
- Drogen, HIV/AIDS, Hepatitis, Handbuch, 2. Auflage 2005
- Voll im Leben
(Geschichten und Infos rund um Drogengebrauch und Partnerschaft), Broschüre 2006

Wichtige Fachbegriffe

Behandlungsvertrag

Einige Ärzte schließen mit ihren Substitutionspatienten eine(n) Behandlungsvereinbarung/-vertrag ab. Hierin geht es um „Teilnahmedingungen“ der Substitution. Darin kann z. B. die Dauer der Therapie oder das Verhalten bei Verstößen festgelegt werden. Der Vertrag wird von manchen Ärzten als Ergänzung zu den „Richtlinien zur substitutionsgestützten Behandlung“ und zur Betäubungsmittelverordnung genutzt.

Beigebrauch

Der Beigebrauch (auch Beikonsum bzw. Nebekonsum bzw. Mischkonsum) meint das Konsumieren von Drogen (sowohl von Opiaten als auch von Medikamenten oder Alkohol) zusätzlich zum Substitutionsmittel. Bestenfalls erzielt der Beikonsum keinerlei Wirkung und kostet lediglich Geld oder fördert Kriminalität (Schwarzmarkt). Schlimmstenfalls können Überdosierungen (z. B. von Heroin) zu Atemnot oder Atemstillstand führen. Die meisten Todesfälle von Drogengebern passieren aufgrund von Mischkonsum.

Clearingstelle

In zahlreichen Städten gibt es Drogenberatungsstellen, die auch als Clearingstellen bezeichnet werden. Sie dienen Drogenkon-



sumenten bzw. Substitutionspatienten als Anlaufstelle für viele Arten von Informationen. Eine Clearingstelle

- informiert und unterstützt bei Entscheidung zur Teilnahme an einer Substitutionsbehandlung
- klärt die Kostenübernahme
- vermittelt in eine ärztlich qualifizierte Substitutionsbehandlung
- klärt über die psychosoziale Betreuung auf und vermittelt gegebenenfalls in eine Beratungsstelle.

Opiate

Wirkstoffe, die aus dem Pflanzensaft der Kapseln des Opiummohns gewonnen werden: Morphin, Heroin, Opium etc.

oral

Die Einnahme von Substitutionsmitteln erfolgt in Form von Trinklösungen oder Tabletten – d.h. über den Mund (= oral).

PSB = Psychosoziale Betreuung

Der Substitutionspatient sucht sich in der Regel mit der Drogenberatungsstelle oder seinem Arzt eine passende PSB (siehe S. 10). Informationen, wie und wo man eine PSB findet, gibt es u. U. auch bei der Clearingstelle oder der Aidshilfe vor Ort.

sublingual

Einige der Substitutionsmittel (z. B. Subutex, Suboxone) sollen sublingual genommen werden. Das bedeutet, dass der Patient die Tablette unter die Zunge legt und diese sich dann auflöst. Bei der sublingualen Einnahme gelangt der Wirkstoff schneller in den Blutkreislauf.

Substitution

Die Substitution (oder Drogensersatztherapie) ist die Behandlung von Drogenabhängigen mit Substitutionsmitteln (s. unten). Schwer Abhängige sollen durch die Substitution gesundheitlich und sozial stabilisiert werden, damit die eigentliche Entwöhnung von der Drogensucht folgen kann. Die Ersatzsubstanzen werden ausschließlich oral (durch den Mund) eingenommen und sind im Gegensatz zu illegalen Drogen frei von Verunreinigungen und exakt dosiert.

Substitutionsmittel

In der Substitutionstherapie verabreicht man Drogengebrauchern unter ärztlicher Aufsicht legale Drogensersatzstoffe, in der Regel Methadon, L-Polamidon, Subutex und Suboxone (s. Seite 13 ff.).



synthetische Opiate

Neben den klassischen Opiaten gibt es einige rein synthetische (= künstlich hergestellte) Substanzen. Bekannteste Vertreter aus dieser Gruppe sind Methadon und L-Polamidon.

Take-Home

Unter bestimmten Voraussetzungen kann der substituierende Arzt seinem Patienten das Substitutionsmittel – maximal für 7 Tage – mit nach Hause (Take-Home) geben, statt ihn täglich in der Praxis zu empfangen. Voraussetzung: Dem Patienten wird seit mindestens 6 Monaten ein Substitutionsmittel verschrieben und zum unmittelbaren Verbrauch überlassen, und seit mindestens 3 Monaten besteht nach sorgfältiger Prüfung kein Anhalt für Missbrauch. Bei einem geplanten Urlaub im Ausland kann der Verschreibungszeitraum auf bis zu 30 Tage erhöht werden.

Vorteil von Take-Home: Der Patient kann seinen Alltag und seine Arbeit (oder einen Urlaub) planen, ohne auf Praxisbesuche Rücksicht zu nehmen.