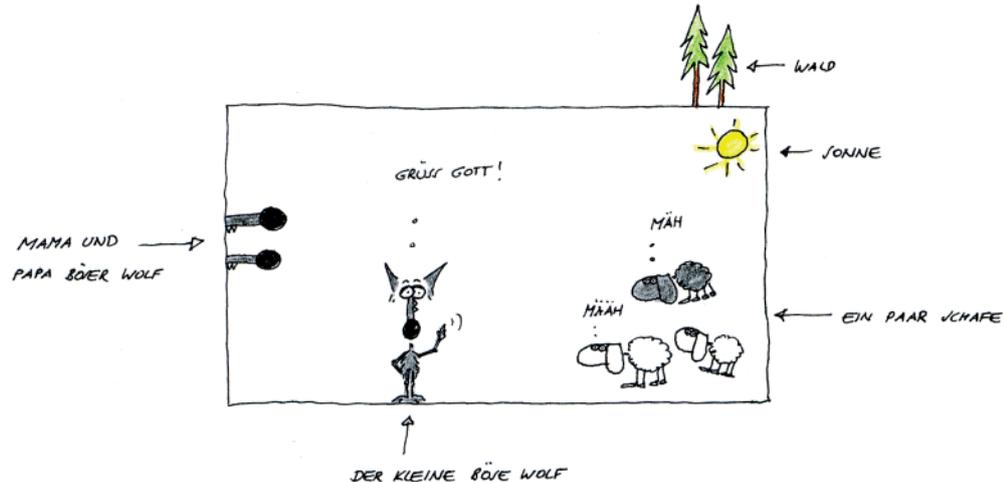


Antworten geSUCHT?

Praxistipps zur Suchtvorbeugung
für Eltern von Jugendlichen



Liebe Eltern!

Das turbulente Leben mit Pubertierenden ist für Mütter und Väter eine große Erziehungsaufgabe. Sie möglichst gut zu meistern, stellt für die meisten Eltern eine echte Herausforderung dar. Auseinandersetzungen, Verbote und Strafen sind oft Versuche von Eltern diesen Veränderungsprozessen zu begegnen und ihre Kinder auf dem „rechten“ Weg zu behalten.

Mit der vorliegenden Broschüre wollen wir Ihnen anhand häufig gestellter Fragen aufzeigen, was Sie als Elternteil in dieser stürmischen Zeit dazu beitragen können, um Ihr Kind vor einer möglichen Suchtentwicklung zu schützen und wie Sie damit umgehen sollen, wenn Ihre Tochter/Ihr Sohn trinkt, raucht oder zu anderen Drogen greift.

Sollten dennoch Fragen offen bleiben oder Ihnen bestimmte Verhaltensweisen Ihrer Tochter/Ihres Sohnes Sorgen bereiten, finden Sie im Rückteil der Broschüre eine Liste von steirischen Fach- und Beratungsstellen, die Sie bei Fragen und Unsicherheiten – kostenlos und anonym – unterstützen.

Inhalt

1. Was kann ich als Mutter/Vater tun, damit meine Tochter/mein Sohn nicht süchtig wird?
Seite 4
 2. Sind Verbote sinnvoll, wenn ich mein Kind vor Sucht schützen möchte?
Seite 6
 3. Wie schnell kann meine Tochter/mein Sohn süchtig werden?
Seite 8
 4. Kann ich als Elternteil ein gutes Vorbild sein, wenn ich selbst Alkohol trinke/Zigaretten rauche?
Seite 10
 5. Wie soll ich als Elternteil reagieren, wenn meine Tochter/mein Sohn alkoholisiert nach Hause kommt?
Seite 12
 6. Welchen Einfluss haben Freundinnen und Freunde auf das Verhalten meiner Tochter/meines Sohnes?
Seite 14
 7. Worauf muss ich achten, wenn ich mit meiner Tochter/meinem Sohn über Sucht rede?
Seite 16
 8. Wie kann ich als Elternteil erkennen, ob mein Kind Suchtmittel nimmt?
Seite 18
 9. Muss ich Anzeige erstatten, wenn ich weiß, dass meine Tochter/mein Sohn illegale Substanzen konsumiert hat?
Seite 20
 10. Wohin kann ich mich wenden, wenn ich bei meiner Tochter/meinem Sohn ein Suchtproblem befürchte?
Seite 21
- Wichtige Fach- und Beratungsstellen**
Seite 22

1

Was kann ich als Mutter/Vater tun, damit meine Tochter/mein Sohn nicht süchtig wird?

Es gehört zum Erwachsenwerden dazu, dass Jugendliche beginnen, sich langsam aber sicher von ihren Eltern abzunabeln und ihre eigenen Erfahrungen zu machen, auch wenn diese sich nicht immer mit den Vorstellungen und Erwartungen ihrer Eltern decken. Es ist normal, dass Jugendliche beim Versuch ihre eigenen Grenzen auszuloten, mitunter zu legalen Suchtmitteln wie Alkohol und Nikotin greifen, auch wenn das laut Jugendschutzgesetz unter 16 Jahren nicht erlaubt ist. Manche Jugendliche experimentieren zudem mit illegalen Sucht-

mitteln wie Cannabisprodukten oder anderen unerlaubten Substanzen. Doch auch diese Phase geht bei den meisten Jugendlichen nach einer gewissen Zeit wieder vorüber.

Als Elternteil können Sie Ihre Tochter/Ihren Sohn in der Pubertät nicht völlig vor allen (Sucht-) Gefahren schützen. Sie können in dieser turbulenten Zeit durch die Schaffung eines guten Erziehungsklimas jedoch viel dazu beitragen, dass Ihre Tochter/Ihr Sohn nicht süchtig wird:



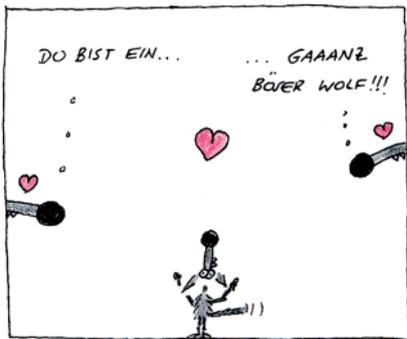
EXPERIMENTE MIT LEGALEN UND
ILLEGALEN SUCHTMITTELN.



WIDERSPRÜCHLICHE STIMMUNGEN
UND EMOTIONEN.

■ Nehmen Sie die Gefühle und Bedürfnisse Ihrer Tochter/Ihres Sohnes ernst. Vermitteln Sie ihr/ihm, dass auch Gefühle wie Ärger, Wut, Trauer und Enttäuschung ihren Platz im Leben haben. Dadurch lernen Jugendliche ihre eigenen, oft widersprüchlichen, Stimmungslagen und Emotionen zuzulassen und sich mit ihnen auseinanderzusetzen und benötigen keine Suchtmittel als Seelentröster.

■ Sparen Sie nicht mit Lob und Anerkennung, um das Selbstwertgefühl Ihrer Tochter/Ihres Sohnes zu stärken. Hören Sie auf, Vergleiche mit anderen Jugendlichen anzustellen – Ihre Tochter/Ihr Sohn ist einzigartig und soll es auch bleiben!



SPAREN SIE NICHT MIT LOB
UND ANERKENNUNG!

■ Richten Sie Ihr Augemerck auf die vielen positiven Seiten Ihres Kindes statt auf all jene Dinge, die Ihrer Tochter/Ihrem Sohn (noch) nicht so gut von der Hand gehen. Vermitteln Sie Ihrer Tochter/Ihrem Sohn, wie wichtig es ist, sich Konflikten zu stellen und Probleme anzusprechen anstatt zu versuchen, sie unter den Teppich zu kehren. Schließlich geht es im Leben nur allzu oft darum, gegensätzliche Bedürfnisse, Interessen und Ansichten unter einen Hut zu bringen und annehmbare Lösungen für alle Beteiligten zu finden. Wer rechtzeitig lernt, mit Schwierigkeiten konstruktiv umzugehen, benötigt auch dann, wenn es mal wirklich darauf ankommt, weder Alkohol noch andere vermeintliche „Lösungsmittel“.

■ Reservieren Sie sich ausreichend Zeit für Gespräche mit Ihrem Kind. Signalisieren Sie Ihrer Tochter/Ihrem Sohn, dass Sie für ihre/seine Fragen immer ein offenes Ohr haben. Gerade in der Pubertät, in der Jugendliche ihre ersten Erfahrungen mit Genuss- bzw. Suchtmitteln machen, ist eine gute Gesprächs- und Vertrauensbasis zwischen Eltern und Jugendlichen ein wichtiges Kriterium wirksamer Suchtvorbeugung. Eltern sollten ihre Tochter/ihren Sohn begleiten die Verantwortung für ihr/sein Verhalten sowie die Einschätzung der Risiken selbst zu übernehmen.

2

Sind Verbote sinnvoll, wenn ich mein Kind vor Sucht schützen möchte?

Jugendliche brauchen klare Grenzen. Eindeutige Vorgaben und unmissverständliche Richtlinien vermitteln Sicherheit und liefern Orientierung. Nur so lernen Jugendliche, sich im Leben zurechtzufinden und mögliche Gefahrenquellen realistisch einzuschätzen.

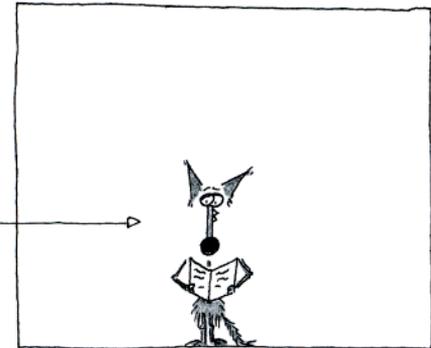
Zu strenge Ge- und Verbote wiederum bieten der/dem Jugendlichen nur wenig Möglichkeiten sich auszuprobieren und ihre/seine Fähigkeiten frei zu entfalten. Kinder werden dadurch zur Unselbstständigkeit erzogen und sind, wenn es darauf ankommt, nur schwer in der Lage eigenverantwortlich zu handeln – eine Fähigkeit, die gerade im Umgang mit Genuss- und Suchtmitteln von besonderer Bedeutung ist. So wie Ihr Kind lernen muss, selbst-

ständig zu werden und für seine Entscheidungen einzustehen, müssen Sie als Elternteil lernen loszulassen und Verantwortung abzugeben. Der Schritt von der behüteten Welt der Familie hinaus in das selbstständige Leben eines Erwachsenen birgt immer gewisse Risiken für die Jugendlichen.

Wichtig ist, dass Sie als Elternteil Vertrauen in die Fähigkeiten Ihres Kindes haben und abzuschätzen lernen, wie viel Eigenverantwortung Ihre Tochter/Ihr Sohn schon tragen kann, um das richtige Verhältnis zwischen nötigen Freiräumen und erforderlichen Grenzen zu finden.



DAS IST JETZT
AUSNAHMEWEISE
DER PAPA WOLF
(ODER DIE MAMA)



BEJOURNEN SIE SICH DAS JUGENDWOLFGESETZ.

■ Tipp!

Informieren Sie sich darüber, was Jugendliche je nach Alter von Gesetzeswegen tun dürfen und was nicht. Besorgen Sie sich dazu am besten die aktuelle Version des **Jugendschutzgesetzes**. Die Bestimmungen des Jugendschutzes sind in einigen Punkten in den einzelnen Bundesländern unterschiedlich. Die aktuellen Jugendschutzgesetze aller Bundesländer finden Sie unter www.ris2.bka.gv.at

Da das Jugendschutzgesetz bei Ausgehzeiten etc. jedoch nur den Maximalrahmen vorgibt, ist es wichtig, dass Sie für sich selbst festlegen, was Sie Ihrer Tochter/Ihrem Sohn innerhalb dieses vorgegebenen Rahmens erlauben wollen.

Besprechen Sie mit Ihrer Tochter/Ihrem Sohn zugleich auch, was passiert, wenn die aufgestellten Regeln nicht befolgt werden. Grenzen sollten schließlich nicht nur gesetzt, sondern deren Einhaltung auch konsequent überwacht werden, anderen Falls verlieren Sie als Eltern teil rasch Ihre Glaubwürdigkeit. Achten Sie zudem darauf, dass Ihre/Ihr ErziehungspartnerIn die getroffenen Entscheidungen mitträgt, damit Ihre Tochter/Ihr Sohn Sie beide nicht gegeneinander ausspielen kann.



■ Tipp!

Tauschen Sie sich mit anderen Eltern aus und erkundigen Sie sich, welche Freiheiten diese ihren Kindern gewähren. So erhalten Sie eine konkrete Vorstellung davon, was Freundinnen und Freunden sowie Klassenkolleginnen und -kollegen Ihrer Tochter/Ihres Sohnes von ihren Eltern tatsächlich erlaubt wird und sind gegen beliebte Behauptungen wie „Alle anderen dürfen viel mehr als ich“ künftig gewappnet. Bedenken Sie allerdings, dass es wenig Sinn macht, jeder/jedem Jugendlichen dieselben Grenzen zu setzen.

3

Wie schnell kann meine Tochter/mein Sohn süchtig werden?

Sucht entsteht nicht von heute auf morgen. Die Entwicklung einer Sucht kann – je nach Substanz oder Verhalten – Jahre dauern.

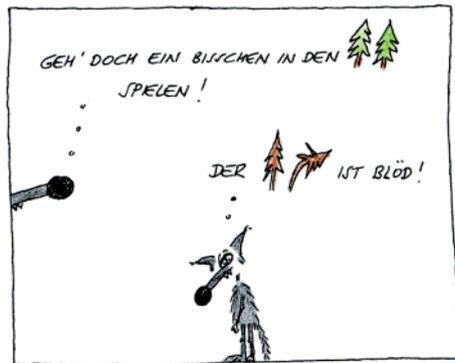
Ein einfaches Patentrezept, das Ihrem Kind einen 100-prozentigen Schutz vor jeglicher Suchtgefahr bietet, gibt es nicht. Häufige Motive für Jugendliche erstmals zu Alkohol, Zigaretten oder illegalen Substanzen zu greifen, sind zumeist pure Neugierde gepaart mit dem Wunsch, durch diese „Mutprobe“ von Gleichaltrigen anerkannt und geschätzt zu werden. Dieser (Probier-) Konsum ist allerdings nicht mit süchtigem Verhalten gleichzusetzen.

Bedenklich wird es dann, wenn Suchtmittel oder Suchtverhalten beginnen, massiv den Lebensalltag zu bestimmen, wenn Freizeitinteressen verloren gehen, sich das Gefühl breit macht, das Leben ohne Alkohol, Zigaretten, Medikamente, PC-Spiele etc. nicht mehr bewältigen zu können, Suchtmittel immer öfter in immer höherer Dosis konsumiert werden müssen um die gewünschte Wirkung zu erzielen und sich zudem Entzugserscheinungen bemerkbar machen – in diesem Falle spricht man von Sucht.

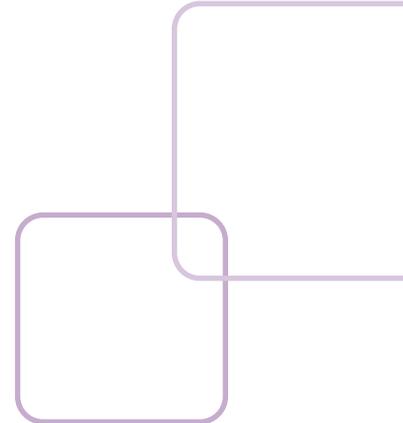
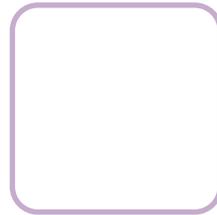
Was die Gefährlichkeit diverser Substanzen betrifft, rangieren die legalen Suchtmittel Alkohol und Nikotin laut Einschätzung von Expertinnen und Experten hinter den „Spitzenreitern“ Heroin und Kokain, jedoch noch vor Cannabis, Speed und Ecstasy.

■ Tipp!

Manche Eltern haben die Befürchtung, dass Jugendlichen in diversen Lokalen Substanzen in ihre Getränke gemischt werden, von denen man nach einmaligem Konsum abhängig wird. Es ist zwar in jedem Fall sinnvoll, die Getränke im Auge zu behalten, zu einer Suchtentwicklung tragen jedoch – wie zuvor beschrieben – andere Faktoren bei.

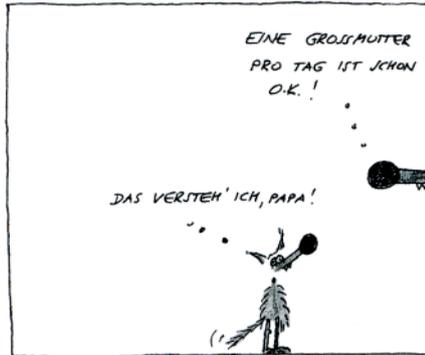


FREIZEITINTERESSEN GEHEN VERLOREN.



4

Kann ich als Elternteil ein gutes Vorbild sein, wenn ich selbst Alkohol trinke/Zigaretten rauche?



ES IST NICHT NÖTIG, VÖLLIG AUF
GENUSSMITTEL ZU VERZICHTEN, UM EIN
GUTES VORBILD ZU SEIN.

Jugendliche schauen sich den Umgang mit Genuss- und Suchtmitteln wie Alkohol, Kaffee, Tabletten, Nikotin u.a. in erster Linie von ihren Eltern ab, erst mit zunehmendem Alter kommen verstärkt Einflüsse von außen zum Tragen.

Was Sie Ihrem Kind vorleben, bewirkt also wesentlich mehr, als gutgemeinte Ratschläge, Moralpredigten und Ermahnungen. Seien Sie sich dieser Verantwortung bewusst und hinterfragen Sie Ihren eigenen Alkohol-, Nikotin- oder anderweitigen Suchtmittelkonsum. Warum und wie oft gönnen Sie sich ein Glas Wein oder zünden sich eine Zigarette an?

Denn nur wenn Sie zu sich selbst und Ihrem Kind ehrlich sind, Ihren Konsum weder verschweigen noch verharmlosen, sondern offen ansprechen, bleiben Sie auf Dauer glaubwürdig! Reden Sie mit Ihrer Tochter/Ihrem Sohn über Ihre eigenen Verhaltensweisen und Schwächen.

Um Jugendlichen als Elternteil ein gutes Vorbild zu sein, ist es keineswegs nötig abstinent zu leben und völlig auf Genussmittel wie Alkohol zu verzichten. Versuchen Sie vielmehr Ihr Kind beim Erlernen eines verantwortungsbewussten Umgangs mit Genussmitteln zu unterstützen.

Bedenken Sie, dass Kinder und Jugendliche, die in suchtbelasteten Familien aufwachsen, ein höheres Risiko haben, später selbst eine Sucht zu entwickeln.

Für Kinder rauchender Eltern sind offene Gespräche und eine ehrliche Auseinandersetzung mit dem eigenen Rauchverhalten besonders wichtig, damit die Jugendlichen aus den Erfahrungen ihrer Eltern lernen können. Sprechen Sie darüber, warum Sie zu rauchen begonnen haben. Gestehen Sie sich und Ihrer Tochter/Ihrem Sohn ein, wie schwierig es für Sie ist, mit dem Rauchen aufzuhören.

Auf diese Weise machen Sie ihr/ihm die Schattenseiten des Rauchens deutlich und wirken dem entgegen, dass Jugendliche selbst zu Raucherinnen/Rauchern werden, weil Sie das Rauchen als etwas „Normales“ erleben.

■ Tipp!

Stellen Sie klare Regeln auf und erklären Sie beispielsweise Ihre Wohnung/Ihr Haus zur rauchfreien Zone! Wichtig dabei ist allerdings, dass auch Sie selbst sich daran halten!



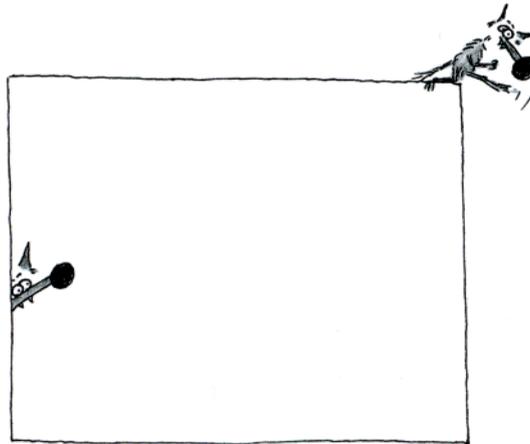
REGELN SIND WICHTIG - HALTEN SIE SICH AUCH SELBST DARAN!

5

Wie soll ich als Elternteil reagieren, wenn meine Tochter/mein Sohn alkoholisiert nach Hause kommt?

■ Ersparen Sie sich und Ihrem Kind in dieser Situation Moralpredigten, denn diese würden zu diesem Zeitpunkt nur ungehört verhallen. Sorgen Sie stattdessen dafür, dass Ihre Tochter/Ihr Sohn möglichst rasch ins Bett kommt und sehen Sie des Öfteren nach ihr/ihm, um sich zu vergewissern, dass es ihr/ihm gut geht (Gefahr durch Ersticken an Erbrochenem!)

■ Nehmen Sie sich am nächsten Tag ausreichend Zeit, um den Vorfall gemeinsam zu besprechen. Überlegen Sie sich vorab, mit welchen Ergebnissen Sie aus diesem Gespräch gehen möchten. Ziel dieses klärenden Gespräches sollte es sein, den Vorfall kritisch zu hinterfragen, ohne jedoch die Jugendliche/den Jugendlichen als solche/solchen in Frage zu stellen.



... SCHAU, MAMA... HOOUHO...
HÄHÄ... HAST DU ANGIT ?!!

JUNGE BÖSE WÖLFE VERSTEHEN ES GANZ
BESONDERS GUT, IHRE ELTERN ZU NERVEN.

Die Vertrauensbasis zwischen Jugendlichen und Eltern sollte nicht gestört, sondern bestenfalls bestärkt werden, damit sich Ihre Jugendliche/Ihr Jugendlicher Ihnen auch weiterhin anvertrauen kann. Neben einer guten Gesprächsatmosphäre bedarf es in einer derartigen Situation auch klarer Formulierungen.

■ Sprechen Sie Ihre Sorgen, Ängste aber auch Ihren Ärger mit klaren Ich-Botschaften an (z.B. „Ich mache mir Sorgen, weil du gestern betrunken nach Hause gekommen bist!“) und benennen Sie die Vorfälle eindeutig ohne zu verallgemeinern.

■ Bleiben Sie dabei auf jeden Fall sachlich. Dialog bedeutet, nicht nur seine eigene Sicht der Dinge kund zu tun, sondern sich auch in aller Ruhe anzuhören, was Ihre Tochter/Ihr Sohn zu sagen hat und sich aus ihrer/seiner Sicht schildern zu lassen, warum sie/er soviel getrunken hat.

■ Besprechen Sie gemeinsam mit Ihrer Tochter/Ihrem Sohn darüber hinaus auch, wie sie/er sich das nächste Mal in einer ähnlichen Situation verhalten könnte. Machen Sie Ihre Tochter/Ihren Sohn darauf aufmerksam, dass übermäßiger Alkoholkonsum nicht nur im Straßenverkehr erhebliche Gefahren birgt.

■ Formulieren Sie gemeinsam mit Ihrer Tochter/Ihrem Sohn ein Ziel für den nächsten Ausgang: z.B. „Am nächsten Samstag darfst du nochmals weggehen, aber du wirst um XX Uhr zuhause sein, ohne Alkohol getrunken zu haben/ohne betrunken zu sein und ich werde auf dich warten!“

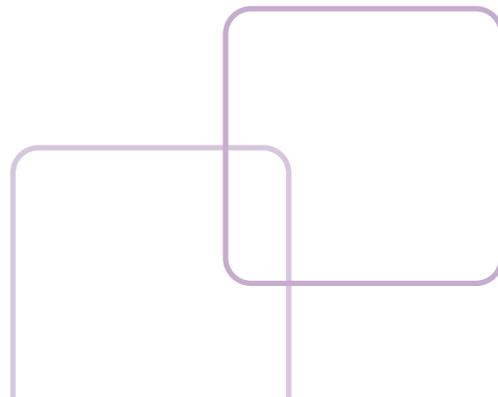
■ Signalisieren Sie Ihrer Tochter/Ihrem Sohn, dass die Einhaltung dieser Vereinbarung für Sie wichtig ist und legen Sie auch gleich die Konsequenzen für den Fall fest, dass die Abmachung nicht beherzigt wird.

■ Vergessen Sie auf keinen Fall auf eine positive Rückmeldung, wenn sie/er sich an die Vereinbarungen hält!

■ Tipp!

Bedenken Sie, dass ein striktes Alkoholverbot bei einer/einem 16jährigen Jugendlichen wenig Sinn macht und passen Sie die Vereinbarung dem jeweiligen Alter Ihrer Tochter/Ihres Sohnes an.

Für Jugendliche über 16 geht es in erster Linie darum, einen verantwortungsvollen Umgang mit Alkohol zu erlernen. Dazu kann mitunter auch ein Rauscherlebnis, aus dem die/der Jugendliche ihre/seine Lehren zieht, seinen Beitrag leisten.

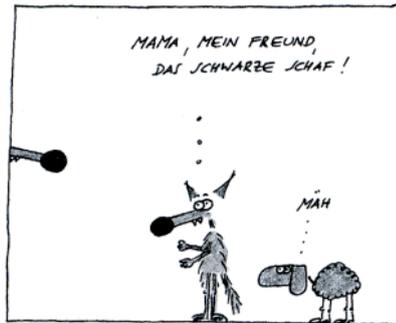


Welchen Einfluss haben Freundinnen und Freunde auf das Verhalten meiner Tochter/meines Sohnes?

In der Pubertät gewinnt der Freundeskreis Ihres Kindes eine völlig neue Bedeutung und dient der eigenen Identitätsfindung. Hier haben Jugendliche die Möglichkeit sich mit Gleichaltrigen auszutauschen, die ähnliche Vorlieben, Sorgen und Probleme haben wie sie selbst. Die Clique ist für Teenager der Ort, über den sie sich verstärkt definieren, an dem sie erproben können, wie sie auf andere wirken und lernen können, sich innerhalb einer Gruppe zu behaupten.

Jugendliche suchen sich ihre Freundinnen und Freunde, mit denen sie ihre Zeit verbringen, ihre Sorgen besprechen und ihre geheimsten Wünsche teilen, selber aus, auch wenn Sie als Elternteil die Wahl nicht immer gutheißen. Der Umgang mit Suchtmitteln (wie Alkohol, Nikotin, ...) ist im Freundeskreis oft lockerer oder wird weniger kritisch bewertet. Man darf dabei allerdings nicht vergessen, dass der erste Kontakt meist schon viel früher – im Elternhaus – stattfindet.

Bevor Sie vorschnell ein Urteil über die „falschen Freundinnen und Freunde“ Ihrer Tochter/Ihres Sohnes fällen, versuchen Sie mit den Teenagern ins Gespräch zu kommen. Oftmals entpuppt sich der eine oder andere Freak, Punk oder Gruftie auf den zweiten Blick als ganz „normale“ Jugendliche/„normaler“ Jugendlicher.

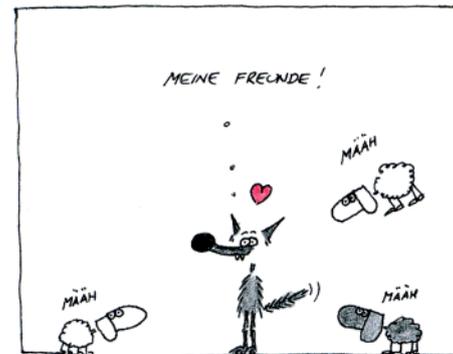


MANCHMAL WERDEN SIE DEN FREUND-
KREIS IHRER KINDER NICHT GUTHEIßEN.

Sollte sich Ihr erster, negativer Eindruck jedoch erhärten, sprechen Sie Ihre Besorgnis über den „schlechten“ Einfluss dieser besagten Freundinnen und Freunde offen an. Wichtig dabei ist, dass Sie Ihren Standpunkt begründen können. Versuchen Sie herauszufinden, was Ihre Tochter/Ihr Sohn an ihren/seinen Freundinnen und Freunden besonders schätzt. Seien Sie aber mit Vorwürfen oder Verboten vorsichtig, denn dadurch erzielen Sie eher Ablehnung.

■ Tipp!

Erlauben Sie Ihrer Tochter/Ihrem Sohn ihre/seine Freundinnen und Freunde mit nach Hause zu bringen. Auf diese Weise haben Sie die Möglichkeit, die Freundinnen und Freunde Ihres Kindes kennen zu lernen und können sich ein besseres Bild davon machen, mit welchen Jugendlichen sich Ihre Tochter/Ihr Sohn umgibt, außerdem kann das Bedürfnis, sich an anderen Orten (eventuell heimlich) zu treffen, dadurch reduziert werden.



SEIEN SIE VORSICHTIG MIT KRITIK,
WENN SICH IHR KLEINER BÖSER WOLF
MIT FALSCHEN FREUNDEN UMGIBT.

7

Worauf muss ich achten, wenn ich mit meiner Tochter/meinem Sohn über Sucht rede?

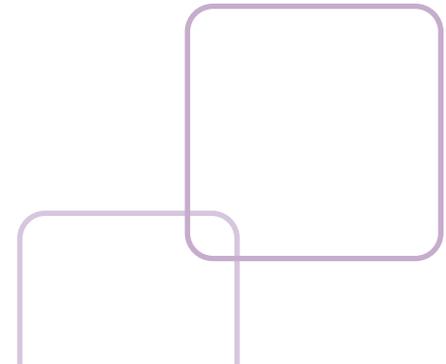
Suchen Sie das offene ungezwungene Gespräch, sobald Sie bemerken, dass das Thema Sucht für Ihre Tochter/Ihren Sohn von Interesse sein könnte:

- Für die ersten Gespräche zum Thema Sucht benötigen Sie zumeist noch kein Detailwissen. Zeigen Sie ehrliches Interesse an der Meinung und den Gedanken der/des Jugendlichen und nehmen Sie ihre/seine Ansichten ernst.
- Bevor Sie die Unterhaltung beginnen, sorgen Sie für eine angenehme und entspannte Gesprächsatmosphäre und achten Sie darauf, dass ausreichend Zeit zur Verfügung steht, um solch ein sensibles Thema zu besprechen.
- Besorgen Sie sich sachliche Informationen, wenn Sie in weiterer Folge das Gefühl haben, zu wenig über das Thema zu wissen. Bedenken Sie, dass die Informationen, die Sie an Ihre Tochter/Ihren Sohn weitergeben auch altersadäquat aufbereitet sind.
- Sollten Sie den Verdacht hegen, dass Ihre Tochter/Ihr Sohn bereits Suchtmittel konsumiert, sprechen Sie sie/ihn direkt darauf an. Erläutern Sie konkret was Sie beobachtet haben und vermeiden Sie Pauschalverurteilungen.

■ Anklagende Worte und Moralpredigten bringen Teenager selten zur Vernunft. Versuchen Sie herauszufinden, warum Ihr Kind plötzlich raucht, trinkt oder zu anderen Suchtmitteln greift.

■ Bemühen Sie sich unbedingt einen sachlichen Ton anzuschlagen um Ihrem Kind damit zu signalisieren: Ich nehme dich ernst, aber du mich bitte auch. Hören Sie sich in aller Ruhe an, was Ihre Tochter/Ihr Sohn zu sagen hat und schimpfen Sie nicht nur darauf los.

■ Fragen Sie nach, ob sich Ihre Tochter/Ihr Sohn der gesundheitlichen und rechtlichen Folgen eines (illegalen) Suchtmittelkonsums bewusst ist und klären Sie sie/ihn gegebenenfalls darüber auf. In diesem Fall sollten Sie sich vorab über die Wirkungsweise und das tatsächliche Gefahrenpotential einzelner Suchtmittel informieren.



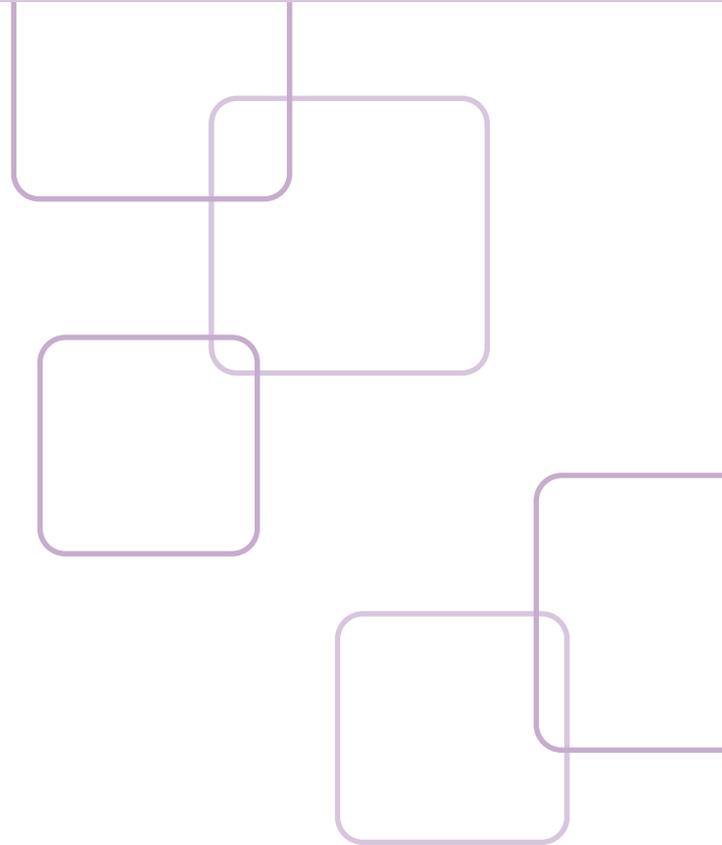
■ Wenn Ihre Tochter/Ihr Sohn das Gespräch verweigert, versuchen Sie nicht sie/ihn dazu zu zwingen. Akzeptieren Sie ihren/seinen Wunsch nach Rückzug, Sie können aber ruhig zu verstehen geben, dass Sie ein anderes Mal darüber sprechen wollen. Bedenken Sie, dass Sie vielleicht auch nicht immer Zeit für ein Gespräch hatten, wenn Sie zum Beispiel unter Stress standen.

■ **Tipp!**

Führen Sie mit Ihrer Tochter/Ihrem Sohn kein Expertinnen-/Expertengespräch, sondern lassen Sie sachliche Informationen über Suchtmittel in das Gespräch einfließen.

Es geht nicht darum Wissenslücken aufzuspüren, festzustellen wer Recht hat oder welche Droge schlimmer bzw. weniger schlimm ist.

Es geht vielmehr darum, der/dem Jugendlichen Ihre Einstellung zum Thema zu vermitteln und konkrete Vereinbarungen zu treffen, damit die/der Jugendliche ihre/seine Haltung zum Thema Suchtmittel finden kann.



Wie kann ich als Elternteil erkennen, ob mein Kind Suchtmittel nimmt?

Leider gibt es keine „Checkliste“ anhand derer Sie als Elternteil beurteilen können, ob Ihre Tochter/Ihr Sohn Suchtmittel konsumiert und wenn ja, um welche Substanzen es sich dabei konkret handelt.

Für die Früherkennung einer Suchtgefährdung ist es aber auf jeden Fall wichtig, dass Sie bei Ihrem Kind auf mögliche körperliche Veränderungen, Veränderungen im Verhalten und/oder im sozialen Bereich achten:

Mögliche Veränderungen auf der **körperlichen Ebene** sind:

- Einstichstellen, Alk-Fahne, Nikotingeruch, rinnende Nase
- Blasses, ungesundes Aussehen über einen längeren Zeitraum hinweg
- Auffällige Appetitlosigkeit/Gewichtsveränderungen
- Unsichere Bewegungen
- Schwitzen, Zittern, Schmerzen
- Veränderte Pupillen

Mögliche Veränderungen auf der **Verhaltensebene** äußern sich dadurch, dass die/der Jugendliche

- teilnahmslos und wegetreten wirkt
- besonders euphorisch und überdreht ist
- unter ständigen Stimmungswechseln leidet
- gereizt ist und in schwierigen Situationen mit Wutausbrüchen, Verzweiflung oder Weglaufen reagiert
- bei den schulischen Leistungen plötzlich stark nachlässt und/oder über Konzentrationsstörungen klagt
- sich abkapselt
- davon spricht, nicht mehr leben zu wollen
- häufig lügt, einen erhöhten Geldbedarf hat und vielleicht sogar stiehlt

Mögliche Veränderungen auf der **sozialen Ebene** zeigen sich daran, dass die/der Jugendliche

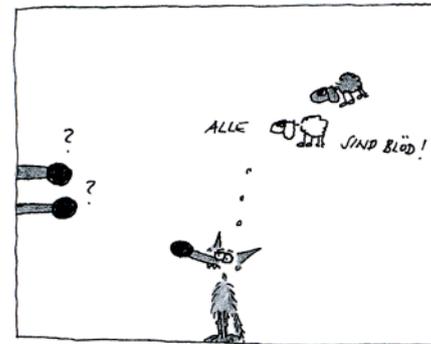
- plötzlich langjährige Freundschaften abbricht oder den Freundeskreis wechselt
- Hobbys ersatzlos aufgibt
- häufig Konflikte mit Eltern und Freundinnen und Freunden hat

Damit Sie nicht irrtümlicherweise völlig normale Pubertäts-äußerungen als Hinweise auf einen möglichen Suchtmittelkonsum deuten, ist es wichtig, Ihr Hauptaugenmerk speziell auf jene Veränderungen zu richten, die Sie sich trotz Pubertät nur schwerlich erklären können und die sich zumindest über einen Zeitraum von zwei bis drei Wochen an Ihrer Tochter/Ihrem Sohn beobachten lassen.

Sollten Sie Ihrer Meinung nach tatsächlich entsprechende Veränderungen feststellen, lassen Sie sich nicht zu voreiligen Handlungen hinreißen, sondern bewahren Sie Ruhe. Am besten schreiben Sie Ihre Beobachtungen auf, damit Sie sicher sein können, dass Sie bei der Beurteilung der Situation einzelne Signale nicht überbewerten und sich nicht primär von Ihren Emotionen leiten lassen. Zudem kann es hilfreich sein, eine außenstehende Person ins Vertrauen zu ziehen.

Bei Unsicherheiten oder Fragen wenden Sie sich bitte rechtzeitig an eine Suchtberatungsstelle in Ihrer Nähe.

Etwas beobachten ist wichtig, noch wichtiger ist es aber, Ihre Sorgen und Befürchtungen direkt anzusprechen und mit Ihrer Tochter/Ihrem Sohn im Gespräch zu bleiben.



LANGJÄHRIGE FREUNDSCHAFTEN
WERDEN ABGEBROCHEN.

Muss ich Anzeige erstatten, wenn ich weiß, dass meine Tochter/mein Sohn illegale Substanzen konsumiert hat?

Für Eltern besteht keine Anzeigepflicht gegenüber ihren Kindern.

■ Wenn Sie als Elternteil den Verdacht haben, dass Ihre Tochter/Ihr Sohn illegale Suchtmittel konsumiert oder konsumiert hat, ist es ratsam, Ruhe zu bewahren, die Situation weder zu dramatisieren noch zu verharmlosen, sondern das direkte Gespräch mit der/dem Jugendlichen zu suchen.

Fruchtet dieses nicht oder sind Sie sich nicht sicher, wie Sie sich in einer solchen Situation gegenüber Ihrer Tochter/Ihrem Sohn verhalten sollen, stehen Ihnen die kompetenten MitarbeiterInnen der steirischen Suchtberatungseinrichtungen gerne – auch anonym – zur Seite.

■ Falls Sie in der ersten Aufregung versucht sind, die Polizei über den illegalen Suchtmittelkonsum Ihres Kindes zu informieren, bedenken Sie bitte, dass diese jeder Anzeige nachgehen und Ermittlungen aufnehmen muss. Ein Zurückziehen der Anzeige ist beim Delikt des Verstoßes gegen das Suchtmittelgesetz (kurz SMG) im Nachhinein nicht mehr möglich.

■ Wer wegen des Verdachts auf Suchtmittelmissbrauch angezeigt wird, muss mit Vorladungen zu Polizei und Amtsärztin/Amtsarzt rechnen. Auch wenn es nicht zu einer Verurteilung kommt – schließlich ist ein wesentlicher Grundsatz des neuen Suchtmittelgesetzes „helfen statt strafen“ – gibt es für Ihre Tochter/ Ihren Sohn als Folge davon Probleme beim Erwerb eines Passes oder Führerscheins. Dazu kommt die Eintragung ins Register der Suchtmittelüberwachungsstelle in Wien.

■ Alkohol und Tabak fallen nicht unter das SMG. Der Umgang mit diesen legalen Substanzen unter 18 Jahren wird durch das Jugendschutzgesetz geregelt und von der Bezirksverwaltungsbehörde exekutiert.

■ Sollte in der Schule der begründete Verdacht erhoben werden, dass eine/ein SchülerIn Suchtmittel konsumiert, besteht unter Berufung auf den Paragraph 13 des österreichischen Suchtmittelgesetzes für die Direktion die Möglichkeit, der/dem betreffenden SchülerIn durch eine sogenannte „gesundheitsbezogene Maßnahme“ eine Anzeige zu ersparen.

Unter einer gesundheitsbezogenen Maßnahme versteht der Gesetzgeber eine medizinische und/oder eine therapeutische Behandlung, der sich die/der SchülerIn unterziehen muss.

Wohin kann ich mich wenden, wenn ich bei meiner Tochter/meinem Sohn ein Suchtproblem befürchte?

Miteinander im Gespräch bleiben, Beziehungen zwischen Eltern und Jugendlichen aufbauen bzw. pflegen und sachliche Auseinandersetzung haben sich wie ein roter Faden durch die bisherigen Fragenkomplexe gezogen. Dennoch gibt es immer wieder Punkte, an denen sich Eltern oder erwachsene Bezugspersonen eingestehen müssen, dass sie nicht mehr weiter wissen. Wenn es so weit kommt, gibt es in der Steiermark zahlreiche Beratungsstellen, die auf den Themenbereich Sucht spezialisiert sind. Eine genaue Liste mit Adressen und Kontaktmöglichkeiten entnehmen Sie bitte dem Anhang.

Gerade ambulante Beratungsstellen können relativ leicht telefonisch oder per E-Mail kontaktiert werden. Scheuen Sie sich nicht, Ihre Situation frühzeitig mit Beraterinnen oder Beratern abzuklären, um neue Lösungswege zu entdecken. Kontakte mit Beratungsstellen sind aber nicht nur für Betroffene hilfreich, sondern auch für das Umfeld (Eltern, PartnerInnen, Verwandte und Freundinnen und Freunde).

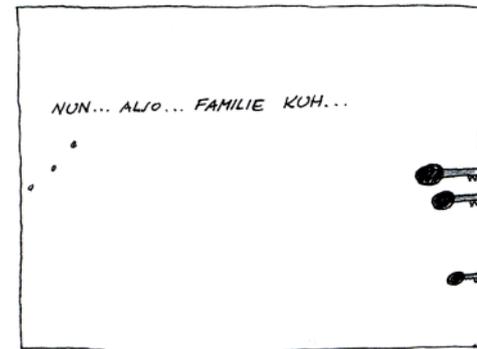
Es gibt für Beratungsstellen keine banalen oder gar dummen Fragen, jede Frage hat ihre Berechtigung und ihre Vorgeschichte.

Beratungsstellen sind:

- **Auf der Seite der Betroffenen** – Sie unterliegen der Verschwiegenheitspflicht und wollen nicht auf Sie einreden oder Sie bevormunden, sondern mit Ihnen Lösungen entwickeln

- **Professionell** – In diesen Stellen finden Sie Menschen die ihr „Handwerk“ gelernt haben
- **Neutral** – Die BeraterInnen haben keine vorgefassten Meinungen zu Ihrer Situation, sondern schauen sich jedes Anliegen individuell an
- **Für Sie da** – Die MitarbeiterInnen nehmen sich Zeit für Sie
- **Anonym** – wenn dies für Sie wichtig ist

Warten Sie nicht, wenn Sie ein Suchtproblem bei Ihrer Tochter/Ihrem Sohn befürchten, sondern kontaktieren Sie eine Beratungsstelle und verschaffen Sie sich neue Perspektiven!



SIE BLEIBEN ANONYM, WENN DAS FÜR SIE WICHTIG IST.



Wichtige Fach- und Beratungsstellen:

■ VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

Zimmerplatzgasse 13/I, 8010 Graz
T 0316 / 823300
www.vivid.at

■ Drogenberatung des Landes Steiermark

Friedrichgasse 7, 8010 Graz
T 0316 / 326044
www.drogenberatung-stmk.at

■ b.a.s. Steirische Gesellschaft für Suchtfragen

Dreihackengasse 1, 8020 Graz
T 0316 / 821199
www.bas.at

■ BIZ-Obersteiermark

Hauptplatz 6/II, 8700 Leoben
T 03842/44474
www.biz-obersteiermark.at

■ Amt für Jugend und Familie: Psychologischer Dienst und Familienberatung

Kaiserfeldgasse 25, 8010 Graz
T 0316 / 8723170

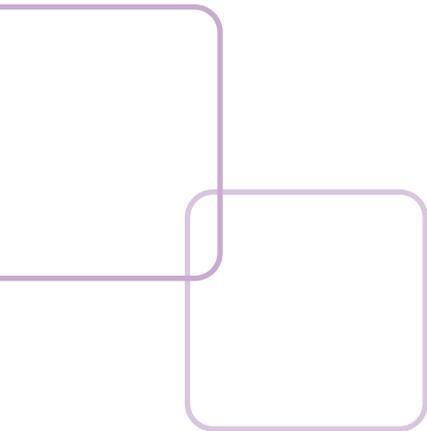
■ Die Bezirkshauptmannschaften

bieten Beratungen und Förderungsangebote
im Rahmen der Sozialarbeit und Jugendwohlfahrt
www.bezirkshauptmannschaften.steiermark.at

■ Kinder & Jungendanwaltschaft Steiermark

Nikolaiplatz 4a (Eingang: Griesgasse 27), 8020 Graz
T 0810 / 500777
www.kinderanwalt.at

Eine aktuelle Liste mit relevanten steirischen
Beratungsstellen zu diesem Thema finden
Sie unter www.vivid.at



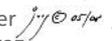
Impressum

Inhalt: VIVID – Fachstelle für Suchtprävention

A-8010 Graz, Zimmerplatzgasse 13/I, T 0316 / 82 33 00, F 0316 / 82 33 00-5

E info@vivid.at, www.vivid.at

Öffnungszeiten: Mo, Di, Do 14–17 Uhr und Di, Fr 9–12 Uhr

Illustrationen: © Jörg Pagger , www.joergpagger.at

Layout: Agentur Wicher, Graz

Druck: Druckerei Bachernegg, Kapfenberg

Graz, Jänner 2010

Trägerkuratorium:



Im Auftrag von:

