

WIE SCHÜTZE ICH MEIN KIND VOR SUCHT

EIN HANDBUCH FÜR ELTERN



institut
sucht
prävention
PRO MENTE OOE

A young boy is being held upside down by an adult, likely his mother, who is wearing a dark top and blue jeans. The boy is laughing heartily, with his mouth wide open, showing his teeth. He has dark hair and is looking towards the camera. The background is a blurred outdoor setting with a brick path and greenery.

●●● DAS GLÜCK UNSERER KINDER
IST AUCH UNSER GLÜCK. Jean Ayres

Liebe Eltern,

Erziehung bedeutet, sich tagtäglich neuen Herausforderungen zu stellen. Manchmal sind wir allerdings unsicher, wie wir mit den verschiedenen Anforderungen umgehen sollen. Das vorliegende Handbuch soll Ihnen Begleiter und Wegweiser zum Thema Suchtvorbeugung sein.

Sucht hat viele Gesichter – Suchtvorbeugung auch! Sie setzt frühzeitig an und konzentriert sich auf die Ursachen und nicht auf die „Droge“. Wir wollen Ihnen Antworten geben auf Fragen wie:

Was ist Sucht?

Wonach kann man süchtig werden?

Ist auch mein Kind gefährdet?

Kann ich etwas tun, um mein Kind vor Drogen und Sucht zu schützen?

Das Team des Instituts Suchtprävention



INHALT

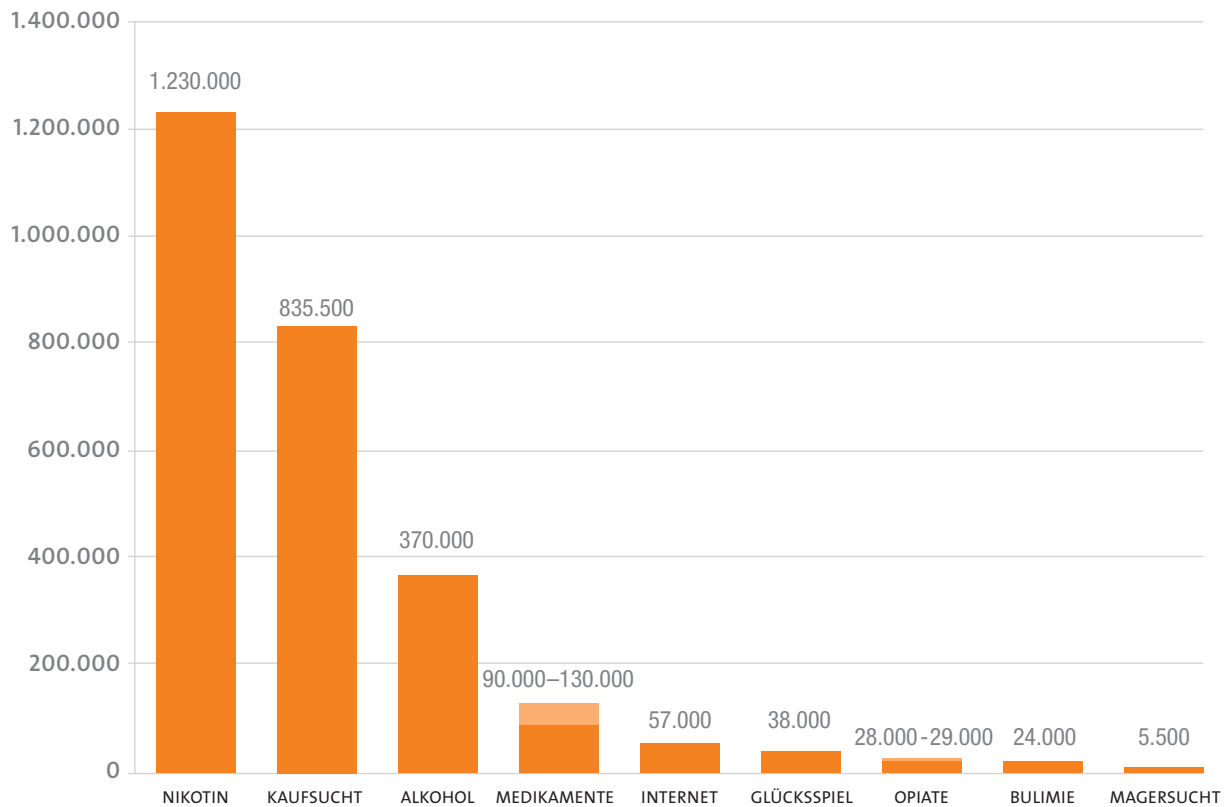
VORWORT	3
SUCHT IN ÖSTERREICH – ZAHLEN UND FAKTEN	6
WAS IST SUCHT?	9
→ Diagnosekriterien von Sucht	10
→ Körperliche Abhängigkeit - Psychische Abhängigkeit	11
WONACH KÖNNEN WIR SÜCHTIG WERDEN?	12
→ Drogen	13
→ Verhaltens Süchte	14
LEGALE DROGEN	15
→ Alkohol	16
→ Nikotin	20
→ Wasserpfeife E-Shisha E-Zigarette	23
→ Medikamente	26
→ Naturdrogen	28
→ Schnüffelstoffe	29
NEUE PSYCHOAKTIVE SUBSTANZEN	30
ILLEGALE DROGEN	32
→ Amphetamine	33
→ Ecstasy	34
→ Cannabis Haschisch Marihuana	35
→ LSD	38
→ Kokain	39
→ Heroin Opiate	40
→ K.O.-Tropfen	41
GESETZLICHE BESTIMMUNGEN	42
→ ... aus dem OÖ. Jugendschutzgesetz	
→ ... aus dem Suchtmittelgesetz	
OHNE DROGEN SÜCHTIG?	43
→ Fernsehen	44
→ Computer Internet	47
→ Smartphone – Ständiges Online-Sein	49
→ Kaufsucht	51
→ Glücksspiel	52
→ Essstörungen	54

WIE KANN SUCHT ENTSTEHEN?	58
→ Damit aus Problemlösern keine Probleme werden	59
→ Gewöhnung als Vorstufe der Sucht	60
→ Wie lange dauert es, bis eine Sucht entsteht?	60
→ Mögliche Ursachen von Sucht	61
→ Süchtig – was nun?	62
SUCHT HAT VIELE GESICHTER – SUCHTVORBEUGUNG AUCH	63
→ Voraussetzungen für eine wirksame Suchtvorbeugung	64
→ Suchtvorbeugung beginnt im Kindesalter	65
→ Kampf den Drogen	65
→ Abschreckung kann das Gegenteil bewirken	65
WAS BRAUCHT IHR KIND ZUM SCHUTZ VOR SUCHT?	66
→ Selbstwert	67
→ Selbstvertrauen	68
→ Gefühle	73
→ Sicherheit durch Grenzen	74
→ Die Fähigkeit, mit Konflikten umzugehen	76
→ Fantasie und Kreativität	78
→ Genuss und Lebensfreude	80
→ Eine Umwelt, in der es sich gut entwickeln kann	82
ERZIEHUNG BEGINNT BEIM ERZIEHER – SUCHTVORBEUGUNG AUCH!	84
→ „Erziehungsratschläge“ eines Kindes	85
→ Vorbild sein	86
→ Ein Leben ohne Sucht – Tipps für Ihre Erziehung	86
SIND JUGENDLICHE BESONDERS GEFÄHRDET?	87
→ Wie kann ich mein Kind gut durch die Jugend begleiten?	89
→ Substanzkonsum im Jugendalter	91
→ Mein Kind hat sich verändert. Besteht Suchtgefahr?	92
→ Wie verhalte ich mich? Mein Kind nimmt Drogen.	93
KENNEN SIE IHR KIND? – EIN FRAGEBOGEN	94
AUFTANKEN MIT DEM „TANKMODELL“	99
WAS SIE SCHON IMMER WISSEN WOLLTEN!	102
EMPFEHLENSWERTE LITERATUR	108
DORTHIN KÖNNEN SIE SICH WENDEN!	109
Beratungseinrichtungen in Oberösterreich – Eine Auswahl	
IMPRESSUM	111



SUCHT IN ÖSTERREICH – ZAHLEN UND FAKTEN

ABHÄNGIGKEITEN IN ÖSTERREICH¹



Machen Sie mit Ihrer Familie, in Ihrem Verwandten- und Bekanntenkreis ein Zahlenquiz. Lassen Sie schätzen, wie viele Menschen in Österreich von verschiedenen Süchten betroffen sind. Vergleichen Sie die geschätzten Werte mit den oben angeführten Zahlen. Reden Sie anschließend über die möglichen Gründe und Annahmen, die zu den Schätzungen geführt haben.

TIPP

¹ Quelle: Institut Suchtprävention: Factsheet Sucht, 2017



WUSSTEN SIE...

..., dass Cannabis die am meisten verbreitete illegale Droge ist?

Ca. 35% der Jugendlichen im Alter von 15–24 Jahren haben Erfahrungen mit Cannabis.²

..., dass die legale Droge Alkohol gemessen an den Folgen (Gesundheit, Gewalt, Verkehr...) die „Droge Nummer eins“ in unserer Gesellschaft ist?

Zwei Drittel des konsumierten Alkohols werden von Personen getrunken, die ein Alkoholproblem haben (Alkoholabhängige bzw. Personen, die gesundheitsgefährdend konsumieren).

In allen Altersgruppen trinkt die männliche Bevölkerung mehr Alkohol als die weibliche.

Unter den Alkoholabhängigen finden sich 3-mal mehr Männer als Frauen.

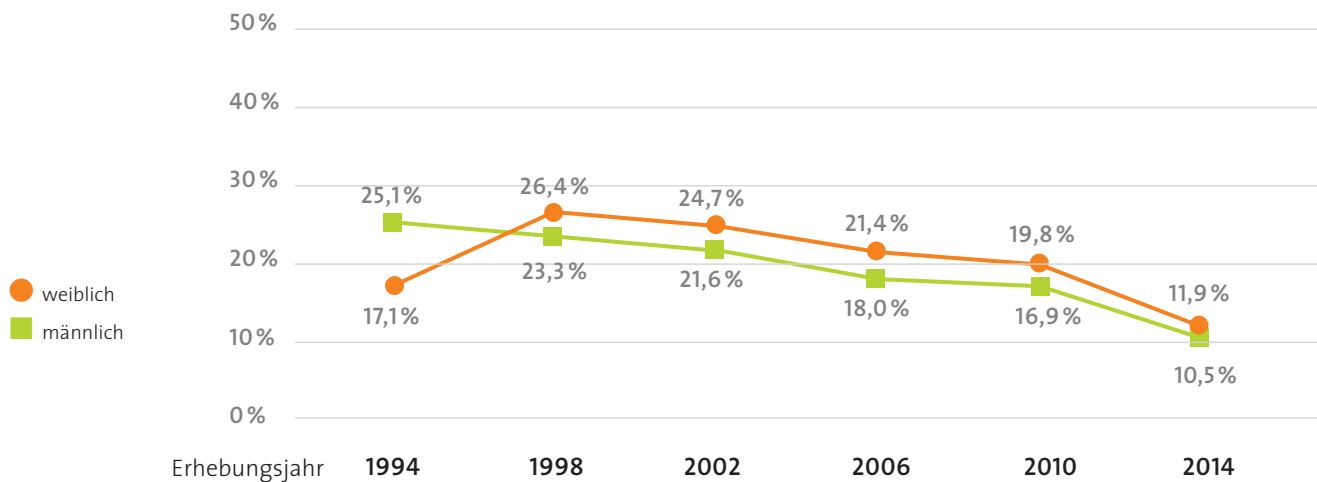
..., dass die Gefährlichkeit legaler Drogen vielfach unterschätzt wird?

Beim Thema Drogen denkt die österreichische Bevölkerung in erster Linie an Haschisch und Heroin, kaum aber an Alkohol. Auch bezüglich der vermuteten Gefährlichkeit liegt die legale Droge Alkohol weit hinter Haschisch, Heroin, Kokain und anderen illegalen Drogen.

..., dass ca. ein Viertel der österreichischen Bevölkerung raucht?

Bei den Jugendlichen beträgt der Anteil der RaucherInnen, je nach Studie, zwischen 11 und 30%. Im internationalen Vergleich ist die Raucherquote unter den österreichischen Jugendlichen sehr hoch, wenngleich in den letzten Jahren ein stetiger Rückgang zu verzeichnen ist.

..., dass der Anteil der jugendlichen Raucher/innen im Alter von 11–15 Jahren in Österreich seit 1998 kontinuierlich sinkt?



Quelle: Bundesministerium für Gesundheit: Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern, WHO-HBSC-Survey 2014

WAS IST **SUCHT?**



Sucht ist eine ernsthafte Erkrankung. Sie hat viele verschiedene Ursachen. Das können schwierige Lebenssituationen, persönliche Probleme, aber auch gesellschaftliche Umstände sein (z.B. Wirtschaftskrise). Wie andere Erkrankungen auch wird sie vom Arzt /der Ärztin diagnostiziert und braucht Behandlung. Die Diagnose Abhängigkeitserkrankung wird gestellt, wenn mindestens drei der folgenden Kriterien über einen längeren Zeitraum (mind. 3 Monate) gleichzeitig auftreten:

DIAGNOSEKRITERIEN VON SUCHT³

- ❶ Ein starker Wunsch oder eine Art Zwang, psychoaktive Substanzen⁴ zu konsumieren
- ❷ Verminderte Kontrollfähigkeit bezüglich des Beginns, der Beendigung und der Menge des Konsums
- ❸ Ein körperliches Entzugssyndrom bei Beendigung oder Reduktion des Konsums (Entzugserscheinungen können von leichten Beschwerden bis zu lebensbedrohlichen Zuständen reichen.)
- ❹ Nachweis einer Toleranz: Um die ursprünglich durch niedrigere Dosen erreichten Wirkungen der psychoaktiven Substanz hervorzurufen, sind zunehmend höhere Dosen erforderlich. (Beispiele hierfür sind die Tagesdosen von AlkoholikerInnen und Opiatabhängigen, die bei KonsumentInnen ohne Toleranzentwicklung zu einer schweren Beeinträchtigung oder sogar zum Tode führen würden.)
- ❺ Fortschreitende Vernachlässigung anderer Vergnügen oder Interessen zu Gunsten des Substanzkonsums sowie ein erhöhter Zeitaufwand, um die Substanz zu beschaffen, zu konsumieren oder sich von den Folgen zu erholen
- ❻ Anhaltender Substanzkonsum trotz des Nachweises eindeutig schädlicher Folgen: Leberschädigung durch exzessives Trinken, depressive Verstimmungen infolge starken Substanzkonsums usw.

Diese Kriterien werden in ähnlicher Form für die Diagnose von Verhaltenssuchten (Internet, Glücksspiel, Kaufsucht,...) verwendet.

Die psychischen und körperlichen Auswirkungen der einzelnen Suchterkrankungen auf die verschiedenen Lebensbereiche eines Menschen sind äußerst unterschiedlich.

Sucht kann jeden betreffen, quer durch alle Bevölkerungsgruppen.

³ **Quelle:** WHO 1993, Internationale Klassifikation psychischer Störungen

⁴ Der Begriff „Psychoaktive Substanz“ ist die fachliche Bezeichnung für Drogen, siehe nächstes Kapitel.

KÖRPERLICHE ABHÄNGIGKEIT – PSYCHISCHE ABHÄNGIGKEIT

Grundsätzlich kann zwischen körperlicher und psychischer Abhängigkeit von Drogen unterschieden werden:

→ **Körperliche Abhängigkeit:** Der Körper hat die Droge in seinen Stoffwechsel eingebaut. Wird sie dem Körper nicht mehr zugeführt, kommt es zu körperlichen Entzugserscheinungen wie z.B. Schweißausbrüchen, Fieberschüben, Muskelschmerzen und Erbrechen.

→ **Psychische Abhängigkeit:** Das Verlangen, das sich bis zur Gier nach einer bestimmten Droge oder einem Verhalten steigern kann, ist mit dem eigenen Willen nicht mehr kontrollierbar. Auch auf der psychischen Ebene kann es zu Entzugserscheinungen kommen, die sich z.B. in Form von Unlustgefühlen, Nervosität oder depressiven Verstimmungen äußern können.

© rebealk/photocase.de





WONACH KÖNNEN WIR **SÜCHTIG WERDEN?**

Menschen können sowohl nach Substanzen (z.B. Alkohol, Nikotin, Heroin) als auch nach einem bestimmten Verhalten (z.B. Glücksspiel, Medienkonsum, Einkaufen) süchtig werden.

DROGEN

Drogen sind Substanzen, die direkt auf das Gehirn wirken und dadurch Gefühle, Denken und Wahrnehmungen sowie Körperempfindungen (Hunger, Kälte) und Körperfunktionen (Gleichgewicht, Atmung, Sehvermögen, Herzschlag...) beeinflussen. Damit wird das Bewusstsein und das Verhalten verändert. Da Drogen auf die Psyche wirken, werden sie in der Fachsprache als **psychoaktive Substanzen** bezeichnet.

WIRKUNGEN VON DROGEN

Nach der Art der Wirkung unterscheidet man drei Haupteigenschaften von Drogen:

aufputschend: z.B. Alkohol, Nikotin, Ecstasy, Kokain, Amphetamine

beruhigend: z.B. Alkohol, Nikotin, Cannabis, Heroin

halluzinogen: Sinnestäuschungen hervorrufend, z.B. LSD, „natural drugs“

Wie eine einzelne Droge bei einem einzelnen Menschen tatsächlich wirkt, ist sehr unterschiedlich und hängt von vielen verschiedenen Faktoren ab:

Häufigkeit des Konsums: erstmaliger, gelegentlicher oder regelmäßiger Konsum

Höhe der Dosis: Menge

Art der Droge: Nikotin, Heroin, Alkohol, Kokain ...

Reinheit der Droge bzw. Wirkstoffkonzentration: z.B. niedrig- oder hochprozentiger Alkohol

Konsumform: trinken, rauchen, inhalieren, schnupfen, injizieren (spritzen)

Alter und Geschlecht des Konsumenten/der Konsumentin

persönliche Verfassung: psychische bzw. körperliche Verfassung, Stimmungslage

Motivation für die Einnahme: Spaß, Genuss, Probleme, Gruppendruck, Zwang, ...

Umgebung: Ort der Einnahme; Personen, mit denen die Substanz konsumiert wird

LEGALE DROGEN – ILLEGALE DROGEN

Es gibt legale, also gesetzlich erlaubte (z.B. Alkohol, Nikotin, Medikamente) und illegale, gesetzlich verbotene Drogen (z.B. Heroin, Cannabis). Das Gesetz spricht bei letzteren übrigens nicht von Drogen, sondern von Suchtmitteln. Die Unterscheidung „legal – illegal“ sagt nicht unbedingt etwas über die Gefährlichkeit und Gesundheitsschädlichkeit der betreffenden Stoffe aus. Alkohol ist legal und kann dennoch – insbesondere beim Konsum von großen Mengen – großen Schaden anrichten.

Die Produktion und der Handel von illegalen Drogen spielen sich außerhalb des gesetzlichen Rahmens ab. Das bringt es mit sich, dass Inhaltsstoffe, Wirkungen, Nebenwirkungen und Warnhinweise nicht angegeben werden. Für die KonsumentInnen, insbesondere von chemisch erzeugten Drogen, stellt dies ein großes Risiko dar!

DIE GEFÄHRLICHKEIT VON DROGEN

In der öffentlichen Diskussion wird häufig zwischen weichen und harten Drogen unterschieden. Dabei wird angenommen, dass sogenannte „weiche Drogen“, wie Cannabis, weniger gefährlich sind als sogenannte „harte Drogen“, wie z.B. Heroin. Die Unterscheidung zwischen weichen und harten Drogen ist zu vereinfacht.

Die Gefahr, die der Konsum einer bestimmten Droge mit sich bringen kann, hängt zu einem großen Teil vom Konsummuster des Einzelnen ab:

- Wie häufig, wie viel und in welchen Situationen wird eine Droge konsumiert?
- In welcher Stimmung? Mit welchem Ziel?
- Wie risikobewusst und verantwortlich geht die betreffende Person mit der Droge um?

Folgende Gefahren können durch den Konsum von manchen Drogen entstehen:

- Lebensgefahr (z. B. durch Überdosierung)
- Gefahr von Organ- oder anderen körperlichen Schäden
- Gefahr der Abhängigkeitsentwicklung
- Gefahr von gravierenden psychischen Wirkungen, z.B. der Freisetzung von Psychosen
- Gefahr für „Dritte“, z.B. Drogen im Straßenverkehr, Rauchen während der Schwangerschaft ...

VERHALTENSÜCHTE

Verhaltenssüchte sind Süchte, bei denen der betreffende Mensch nicht nach einer psychoaktiven Substanz, sondern nach einem Verhalten (z.B. Kaufen) süchtig ist.

Nicht nach allem kann man süchtig werden. Das betreffende Verhalten muss einen starken **Belohnungseffekt** haben und starke positive Gefühle auslösen bzw. Spannungszustände abbauen können. Bekannte Verhaltenssüchte sind die Glücksspielsucht, die Internetsucht, die Kaufsucht, die Sexsucht und die Arbeitssucht. Auch Essstörungen zählen aufgrund ihres suchartigen Charakters zu dieser Art von Süchten.

LEGALE DROGEN

ALKOHOL | NIKOTIN | MEDIKAMENTE 

SCHNÜFFELSTOFFE | NATURDROGEN 

●●● ALKOHOL



ALKOHOL ist ein in unserer Gesellschaft weit verbreitetes und beliebtes Genussmittel. Er wird wegen seiner positiven Wirkungen geschätzt. Alkohol wirkt entspannend, macht heiter, vertreibt belastende Gedanken, verbessert die Stimmung, macht gesprächig, mutig und anderes mehr. Alkohol hat aber auch eine Reihe negativer Wirkungen.

- Alkohol vermindert die Denkfähigkeit, die Konzentration und die Sehfähigkeit.
- Er verlangsamt die Reaktion und führt zu Ermüdung.
- Er kann zu depressiver Verstimmung oder erhöhter Aggressionsbereitschaft führen.
- Bei hoher Dosierung wirkt Alkohol betäubend, was bis zu Lähmung, Atemstillstand und Tod führen kann.

RISIKEN

Bei längerem und häufigem Konsum von Alkohol können folgende Schäden auftreten:

- **körperlich:** Herz- und Kreislaufprobleme, Schädigung der Gehirnfunktionen und des Nervensystems, erhöhtes Krebsrisiko, Lebererkrankungen
- **psychisch-geistig:** Nachlassen der Konzentrations- und Gedächtnisleistung, Persönlichkeitsveränderung, verminderte Eigenaktivität, Interesselosigkeit, Stimmungsschwankungen bis hin zu Depressionen und Wahnvorstellungen
- **sozial:** wachsende Spannungen in Beziehungen, Nichtbeachtung von Grenzen und Regeln, finanzielle Probleme, Jobverlust

Die Lebenserwartung wird durch chronischen und übermäßigen Alkoholkonsum dramatisch verringert: bei Männern um 17 Jahre, bei Frauen um 20 Jahre.



Ab welchen Mengen wird Alkoholkonsum für Erwachsene bedenklich?

RISIKOARMER KONSUM

Die WHO stuft folgende Menge Alkohol für gesunde Menschen als weitgehend unbedenklich ein:

bis 24 Gramm reiner Alkohol pro Tag **bei Männern** – 0,6 Liter Bier oder 0,3 Liter Wein
bis 16 Gramm reiner Alkohol pro Tag **bei Frauen** – 0,4 Liter Bier oder 0,2 Liter Wein

20g = ein halber Liter Bier
oder ein Viertel Liter Wein
oder drei kleine Schnäpse

Abgesehen von der Menge gilt Alkoholtrinken dann als risikoarm, wenn an die jeweilige Situation angepasst getrunken wird. Dazu gehört auch in bestimmten Situationen und Lebenslagen auf Alkoholkonsum zu verzichten (Straßenverkehr, Arbeitsplatz, Schwangerschaft,...).

An mindestens 2 Tagen pro Woche sollte man keinen Alkohol trinken.

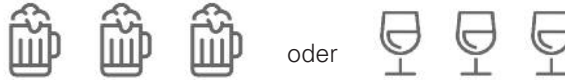
PROBLEMATISCHER KONSUM

Die WHO stuft folgende Menge Alkohol als gesundheitsgefährdend ein:

MÄNNER:

Ab 60 Gramm reiner Alkohol / Tag

= 3 Halbe Bier / 3 Viertel Wein



FRAUEN:

Ab 40 Gramm reiner Alkohol / Tag

= 2 Halbe Bier / 2 Viertel Wein



Übermäßiger oder unkontrollierter Alkoholkonsum führt zu großen gesundheitlichen und sozialen Problemen. Er betrifft oftmals nicht nur die KonsumentInnen selbst, sondern deren gesamte Familie. Vor allem Kinder leiden stark unter dem übermäßigen Alkoholkonsum ihrer Eltern. Darüber hinaus entwickeln Kinder von Alkoholabhängigen deutlich häufiger Alkoholprobleme und psychische Probleme. In Österreich haben ca. 180.000 Kinder einen alkoholkranken Elternteil!



WARUM TRINKEN KINDER UND JUGENDLICHE ALKOHOL?

- Weil sie erwachsen wirken wollen (Vorbilder)
- Weil es „cool“ ist, Alkohol zu trinken
- Weil sie es spannend finden, gegen Verbote zu verstoßen
- Weil sie in der Clique nicht zurückstehen möchten (Anerkennung)
- Weil sie keine Außenseiter sein wollen (Gruppendruck)
- Weil Alkohol die Stimmung hebt
- Weil sie sich Anregung oder Entspannung erwarten
- Um unangenehme Gefühle (wie Langeweile, Unsicherheit oder Einsamkeit) zu vertreiben
- Zur Problembewältigung (Schulschwierigkeiten, Konflikte in der Familie, Enttäuschungen...)



DAS KÖNNEN SIE FÜR IHR KIND TUN:

→ **Sie sind Vorbild.** Leben Sie einen verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol vor. Trinken Sie nicht aus Gewohnheit, setzen Sie Alkohol nicht als Problemlöser ein, trinken Sie keine „Freundschaftsbiere“ mit Ihrem Kind.

→ **Interessieren Sie sich für die Sichtweise Ihres Kindes.** Was denkt Ihr Kind selbst über das Thema Alkohol oder das Thema Fortgehen? Welche Beobachtungen und Erfahrungen hat Ihr Kind bereits selbst gemacht? Welchen Stellenwert hat Alkohol im Freundeskreis Ihres Kindes?

→ **Sprechen Sie mit Ihrem Kind** über die Wirkungen und Risiken von Alkohol (siehe vorherige Seite).

→ **Vermitteln Sie eine klare Haltung und vereinbaren Sie Regeln:**

- Kein Alkohol für unter 16-Jährige! (siehe Jugendschutzgesetz S.42)
- Achtung: Eltern tragen die Verantwortung auch für fremde Jugendliche unter 16 Jahren, die bei ihnen zuhause Alkohol konsumieren.
- Kein Alkohol im Straßenverkehr, in der Schule und beim Sport.
- Animieren Sie Ihr Kind nicht zum Trinken.

→ **Besprechen Sie Vorsichtsmaßnahmen im Umgang mit Alkohol:**

- Keinen Alkohol auf leeren Magen trinken
- Zwischendurch Wasser trinken
- Vorsicht bei Spirituosen/Mixgetränken: unvorhersehbare Wirkung!
- Niemals alkoholisiert Rad, Moped oder Auto fahren!
- Nicht bei alkoholisierten Lenkern mitfahren!
- Beim Fortgehen das Getränk nicht unbeaufsichtigt lassen (K.O.-Tropfen!).
- Im Voraus für eine sichere Heimfahrt sorgen (z.B. abholen, ausreichend Geld fürs Taxi).
- Stark alkoholisierte Freunde nie alleine lassen!
- Alkoholisierte Freunde daran hindern, ein Fahrzeug in Betrieb zu nehmen!
- Erste Hilfe: stabile Seitenlage, um Erstickungsgefahr durch Erbrochenes zu verhindern
- Bei Unsicherheit oder Überforderung: Eltern, andere Erwachsene oder die Rettung rufen!

→ **Im Falle des Falles – wenn Ihr Kind zu viel getrunken hat:**

- Sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind sicher nach Hause kommt.
- Leisten Sie – wenn notwendig – Hilfe.
- Ein Gespräch sollte auf jeden Fall stattfinden:
Reden Sie mit Ihrem Kind, wenn es wieder nüchtern ist.
Halten Sie sich mit Vorwürfen zurück und lassen Sie Ihr Kind ausreichend zu Wort kommen.
Besprechen Sie die gesamte Situation und nicht nur den Alkoholkonsum an sich: Wie ist es dazu gekommen? Wie geht es dir? (Liebeskummer? Probleme in der Schule? Gruppendruck?)
Stellen Sie klar, dass der Vorfall eine Ausnahme bleiben soll.

→ **Wenn Ihr Kind häufig viel Alkohol trinkt:**

- Versuchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Gründe dafür herauszufinden.
- Treffen Sie Vereinbarungen (Alkoholkonsum nur an einem Wochentag, Trinkmenge,...), um den Alkoholkonsum zu senken.
- Sie müssen Ihre Sorge nicht alleine tragen: Holen Sie sich Unterstützung. (siehe „Dorthin können Sie sich wenden“ S 109)



EIN KLEINER SELBSTTEST: Beantworten Sie für sich folgende Fragen:

- Hatten Sie jemals das Gefühl, dass Sie Ihren Alkohol-Konsum reduzieren sollten?
- Hat es Sie schon aufgeregt, wenn andere Leute Ihr Trinkverhalten kritisieren?
- Hatten Sie wegen Ihres Alkoholkonsums auch schon Gewissensbisse?
- Haben Sie morgens beim Erwachen auch schon als erstes Alkohol getrunken, um Ihre Nerven zu beruhigen oder den Kater loszuwerden?

Wenn Sie eine oder mehrere Fragen mit Ja beantworten können, sollten Sie Ihren Alkoholkonsum überdenken!



●●● **NIKOTIN**

Der Einstieg ins Rauchen und die Entwicklung einer Abhängigkeit sind mehrheitlich „Teenager-Angelegenheiten“: Etwa 90% der RaucherInnen beginnen vor ihrem 19. Lebensjahr zu rauchen, nach dem 25. Lebensjahr hingegen fängt fast niemand mehr an.

Um einer Nikotinsucht vorzubeugen, ist es daher von entscheidender Bedeutung, den Raucheinstieg in der Jugend möglichst zu verhindern bzw. zeitlich möglichst weit nach hinten zu verschieben.

WIRKUNG

Nikotin wirkt direkt auf das zentrale Nervensystem: Schon nach wenigen Sekunden erreicht es das Gehirn. Nikotin wirkt stimulierend, konzentrationsfördernd und entspannend. Allerdings hält diese Wirkung nicht sehr lange an und der Körper verlangt bei süchtigen RaucherInnen sehr bald nach der nächsten Dosis. Die „entspannende“ Zigarette dient dann meist lediglich der Milderung der Entzugsbeschwerden.

INHALTSSTOFFE

Nikotin macht sehr schnell abhängig, ähnlich dem Heroin, und ist ein nicht zu unterschätzendes Gift. Der Zigarettenrauch enthält ca. 5.000 gesundheitsschädliche chemische Stoffe, wie zum Beispiel Blausäure oder den krebserregenden Stoff Benzpyren.

RISIKEN

- Verengung der Blutgefäße und Durchblutungsstörungen
- Erhöhter Blutdruck: Das Herz muss vermehrt Arbeit leisten und benötigt mehr Sauerstoff. Kohlenmonoxid im Rauch verdrängt jedoch den Sauerstoff und es kommt zu Sauerstoffmangel.
- Kohlenmonoxid ist auch für eine frühzeitige Verkalkung der Herzgefäße verantwortlich. Die Folge sind Kreislaufstörungen, Schwindel und Herzinfarktrisiko.
- Teer kann zu Lippen-, Kehlkopf-, Magen-, Nieren- und Lungenkrebs führen. Rauchen ist zu 90 % die Hauptursache für Lungenkrebs!

In Österreich sterben derzeit zwischen 12.000 und 14.000 Menschen jährlich an den Spätfolgen des Tabakkonsums. Wie wir alle aber immer wieder feststellen, verändert unser Wissen über die Schädlichkeit des Rauchens nicht zwingend das Verhalten.

Die Gefahr der Nikotinsucht wird meist stark unterschätzt. Der sofortige Nutzen ist groß und die massiven gesundheitlichen Schäden treten erst sehr viel später auf. Vor allem Jugendliche leben im „Hier und Jetzt“: Sie denken nicht an morgen und damit an Spätfolgen!



WARUM BEGINNEN JUGENDLICHE ZU RAUCHEN?

- weil im Umfeld (Familie, Freundeskreis) geraucht wird
- weil sie in der Clique nicht zurückstehen möchten
- weil es reizvoll sein kann, gegen Verbote zu verstoßen
- weil ihre Eltern das Thema nicht mit ihnen besprechen und sie nicht vorbereitet sind
- weil Zigaretten fast überall verfügbar sind
- weil sie erwachsener wirken wollen

Heranwachsende orientieren sich stark an den Personen in ihrem familiären und sozialen Umfeld. Deren Einstellung und Vorbildverhalten spielt daher eine ganz wichtige Rolle.



DAS KÖNNEN SIE FÜR IHR KIND TUN:

Eltern haben Einfluss. Am wichtigsten ist ihre klare, ablehnende Haltung gegenüber dem Rauchen ihres Kindes. Dies gilt auch dann, wenn die Eltern selbst rauchen. Eine ablehnende und kritische Grundeinstellung kann dazu beitragen, dass Kinder gar nicht erst mit dem Rauchen beginnen oder erst viel später.

Je später der Raucheinstieg erfolgt, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sich eine dauerhafte Abhängigkeit entwickelt!

- Vermitteln Sie Ihrem Kind: „Du bist mir wichtig! Ich wünsche mir, dass es dir gut geht und dass du gesund bleibst. Deshalb möchte ich nicht, dass du rauchst!“
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Nachteile und Risiken des Rauchens.
- Dulden Sie es nicht, dass Ihr Kind in Ihrer Gegenwart raucht und erlauben Sie auch nicht, dass Freunde Ihres Kindes in Ihrer Gegenwart rauchen.
- Wenn Sie selbst rauchen: Rauchen Sie möglichst nicht im Beisein Ihres Kindes, schon gar nicht in Wohnung, Haus oder im Auto.
- Erklären Sie Ihrem Kind, wie es dazu gekommen ist, dass Sie rauchen. Sprechen Sie über Ihre Gründe und mögliche Schwierigkeiten, z.B. beim Aufhören.



TIPP

Haben Sie schon einmal versucht, mit dem Rauchen aufzuhören?
 Wie ist es Ihnen dabei ergangen?
 Wenn Sie nie geraucht haben, was hat Sie davor bewahrt?



WASSERPFEIFE | SHISHA

Das Rauchen von Wasserpfeifen oder Shishas, wie die arabische Form der Wasserpfeife genannt wird, hat sich in den letzten Jahren auch in Österreich – besonders unter Jugendlichen – verbreitet. Meist wird in der Wasserpfeife Tabak mit verschiedenen Fruchtaromen geraucht (z.B. Apfel, Kirsche, Zitrone,...).

Ein Shisha-Konsum bedeutet nur selten den Konsum illegaler Drogen. Illegale Drogen, vor allem Cannabis, werden häufiger mit der Bong, einer asiatischen Art der Wasserpfeife, konsumiert.

RISIKEN

- Beim Konsum der Wasserpfeife findet eine stärkere Nikotinaufnahme als beim Rauchen von Zigaretten statt. Daher ist die Wahrscheinlichkeit einer Suchtentwicklung bei häufigem Konsum hoch. Nach dem Rauchen einer Wasserpfeife ist die Nikotinkonzentration im Blut höher als nach dem Konsum von 20 Zigaretten in sieben Stunden.
- Die beigefügten Fruchtaromen machen die Shisha auch für Nichtraucher attraktiv. Die stärkere Nikotinaufnahme wird nicht wahrgenommen.
- Einige Schadstoffe des Tabaks (z.B. Kohlenmonoxid, Teer, Arsen) sind nach dem Konsum von Wasserpfeifen in höherer Konzentration im Körper vorhanden als nach dem Zigarettenkonsum.
- Die klassischen Rauchererkrankungen (Lungen- und Herz-Kreislaufferkrankungen, Krebsrisiko) zeigen sich auch bei langjährigen Wasserpfeifen-KonsumentInnen. Die gemeinsame Nutzung eines Mundstücks kann zur Übertragung von Infektionskrankheiten führen.



E-SHISHA

E-Shishas sind elektrisch betriebene Alternativprodukte zur Shisha (Wasserpfeife). Es handelt sich dabei eigentlich um E-Zigaretten. Der Unterschied zur E-Zigarette liegt darin, dass E-Shishas nicht wieder befüllbar sind (Einweg-Produkte) und dass sie durch den Namen und die bunte Gestaltung Kinder und Jugendliche besonders ansprechen.

Die E-Shishas werden in den unterschiedlichsten Geschmacksrichtungen, aber ohne Nikotin angeboten.



Zur Einschätzung der Gesundheitsgefährdung von E-Shishas gibt es bisher kaum Untersuchungen. Allerdings können sie – wie die E-Zigarette – sehr wohl den Einstieg ins Zigarettenrauchen begünstigen.



E-ZIGARETTE

Die E-Zigarette ist ein elektrisch betriebenes Alternativprodukt zur Zigarette. Ihre Funktionsweise beruht darauf, dass eine aromatisierte Flüssigkeit (das Liquid) bei vergleichsweise niedrigen Temperaturen (bis 60 Grad) verdampft wird. Es gibt Liquids in vielen verschiedenen Geschmacksrichtungen (z.B. Erdbeere, Schokolade, Tabak), entweder mit oder ohne Nikotin.

Die Vorteile der E-Zigarette bestehen darin, dass kein Tabakrauch entsteht und keine gesundheitsschädlichen Verbrennungsstoffe freigesetzt werden wie beim normalen Zigarettenrauchen. Für RaucherInnen ist der Umstieg auf E-Zigaretten daher gesundheitlich durchaus sinnvoll.

RISIKEN

- Es fehlen nach wie vor ausreichende Sicherheitsstandards und Herstellungsrichtlinien.
- Die langfristigen Auswirkungen auf die Gesundheit sind noch nicht erforscht.
- Nikotin kann sehr schnell abhängig machen, auch in E-Zigaretten!
- E-Zigaretten haben kein natürliches Ende wie eine Zigarettenlänge.
Das kann dazu verleiten, länger und mehr zu dampfen.
- E-Zigaretten können das Einstiegsprodukt in das Rauchen von Zigaretten sein.

E-Zigaretten ahmen echte Tabakprodukte nach und können dadurch insbesondere Kindern und Jugendlichen das Rauchen als gesellschaftlich akzeptiertes Normalverhalten erscheinen lassen.

MEDIKAMENTE

Psychoaktive Arzneimittel

© willma.../photocase.de

MEDIZINISCHE BEZEICHNUNG	ALLTAGSBEZEICHNUNG
Analgetika, Opiate	Schmerzmittel
Hypnotika, Sedativa, Tranquilizer	Schlaf- und Beruhigungsmittel
Neuroleptika, Antipsychotika	-
Antidepressiva	-
Psychotonika	Aufputschmittel / Stimulanzen

Zwischen 90.000 und 130.000 Menschen sind in Österreich von Medikamenten – vorwiegend von Schmerz-, Beruhigungs-, Schlaf- und Aufputschmitteln – abhängig.

Bei Medikamenten lassen sich zwei Formen von Abhängigkeit unterscheiden:

→ **Abhängigkeit von niedrigen Dosen** (Gewöhnungseffekt): Wenn jemand ein therapeutisch verordnetes Medikament (z.B. wegen Angst, Schlaflosigkeit, Nervosität,...) über einen längeren Zeitraum einnimmt und sich eine körperliche Abhängigkeit einstellt.

Die PatientInnen zeigen kein süchtiges Verhalten, bekommen aber Beschwerden beim Absetzen des Medikaments, was dann zu dessen weiterer Einnahme führen kann.

→ **Abhängigkeit von hohen Dosen:**

Die Medikamente werden zumeist nicht wegen aktueller Beschwerden eingenommen, sondern weil ihre Wirkung als berauschend erlebt wird. Neben der körperlichen entwickelt sich auch eine psychische Abhängigkeit. Von dieser Abhängigkeit betroffen sind besonders Personen, die bereits von Alkohol oder anderen Drogen abhängig sind.

WIRKUNG

Psychoaktive Arzneimittel wirken direkt auf das Gehirn und können dort u.a. aufputschend, beruhigend oder schmerzlindernd wirken.

RISIKEN

Abgesehen von Suchtrisiken hat die Einnahme von Medikamenten oft eine Vielzahl anderer Nebenwirkungen zur Folge. Diese werden auf den Beipackzetteln näher erläutert.

Nach dem Motto „Medikamente sind ja Heilmittel!“ erfolgt der Schritt in die Abhängigkeit oftmals aus Unwissen über die Gefahren. Vor allem bei Kindern sollte daher jede Verabreichung von Medikamenten genauestens überlegt werden. Heute werden manchmal bereits im Kindesalter Medikamente zur Leistungsförderung verwendet: Doch weder erwünschtes Verhalten im Kindergarten, noch Lernleistungen in der Schule lassen sich alleine mit Medikamenten „herstellen“!

Kindern, die sich auffällig verhalten (d.h. „zu“ lebhaft, „zu“ aggressiv, „zu“ ängstlich oder „zu“ traurig sind), sofort Medikamente zu verabreichen, ist sehr bedenklich. Vielmehr sollte mit ExpertInnen nach den Ursachen für das auffällige Verhalten geforscht und gemeinsam mit dem Kind an einer Verbesserung der Situation gearbeitet werden. Erst dann können Medikamente (nur nach ärztlicher Verschreibung) unterstützend wirken.

ACHTUNG! Kinder könnten durch die regelmäßige Einnahme von Medikamenten geradezu daran gewöhnt werden, auf diese Weise Probleme zu „lösen“. Dieser Lerneffekt kann auch bei homöopathischen Mitteln, Bachblüten usw. eintreten.

TIPP

Wenn es Ihrem Kind nicht gut geht:

Es gibt auch dafür eine Reihe von bewährten „Hausmitteln“: das Kind trösten, ein Lied vorsingen, mit ihm kuscheln, sich gemeinsam bewegen, Spaß haben, lachen, eine Geschichte erzählen, in der das Kind vorkommt und in der eine Lösung für das Problem angeboten wird, ...



behrchen/photocase.de



arthurbraunstein/photocase.de



Stechapfel © Werner Arnold | www.art1.ch

NATURDROGEN

Naturdrogen (Natural Drugs) sind wild in der Natur wachsende Pflanzen, die beim Konsum Auswirkungen auf die Psyche haben. Zu diesen Naturdrogen gehören Pilze, Nachtschattengewächse (z.B. Stechapfel, Tollkirsche) und Kakteen. Ihre Wirkung ist schwer einzuschätzen, weil die Konzentration der Wirkstoffe in jeder einzelnen Pflanze unterschiedlich ist.

WIRKUNG

Von der Wirkung auf das Nervensystem können zwei Arten unterschieden werden:

- **Euphorika:** rufen Glücksgefühle hervor und
- **Halluzinogene:** erzeugen Sinnestäuschungen

Die Bezeichnung „Naturdroge“ bedeutet nicht, dass diese Drogen ungefährlich sind. Der Konsum von Naturdrogen kann zu Wahnvorstellungen und schweren Vergiftungen führen!

● ● ● SCHNÜFFELSTOFFE

Als Schnüffelstoffe werden Substanzen bezeichnet, die leicht flüchtige Stoffe (Gase, Dämpfe, Aerosole) abgeben. Das bewusste und tiefe Inhalieren dieser Dämpfe durch Mund und Nase wird als Schnüffeln bezeichnet. Es wirkt kurzzeitig berauschend.

Zu den Schnüffelstoffen zählen z.B. Lacke, Farbverdünner, Klebstoffe, Nagellackentferner und Benzin. Auch Feuerzeuggas und Lachgas (Sahnekapseln) werden zum Schnüffeln verwendet. Schnüffelstoffe sind überall leicht greifbar (zum Beispiel im Haushalt) und billig zu erwerben.

WIRKUNG

- Gehobene Stimmung
- Kurzer, intensiver Rauschzustand
- Gefühl, abgelöst oder „abgehoben“ zu sein
- Sinnestäuschungen
- (psychische und körperliche) Schmerzunempfindlichkeit

RISIKEN

- Übelkeit, Kopfschmerzen, Schnupfen, Husten, Nasenbluten
- Unruhe, Konzentrationsstörungen
- Erstickungsgefahr beim Inhalieren aus Plastiksäcken
- Erfrierungsgefahr durch direktes Einatmen aus Kapseln oder Gasflaschen
- Unterversorgung des Gehirns mit Sauerstoff
- Langfristige Risiken: schwere Schädigung innerer Organe (Leber; Nieren und Atemwege)



In vielen Teilen der Welt inhalieren Straßenkinder Schnüffelstoffe, um das Elend ihres Alltags zu vergessen. Auch in Österreich machen manche Kinder und Jugendliche Erfahrungen mit diesen Stoffen. Vor allem in Gruppen kann das riskante Einatmen flüchtiger Stoffe den Charakter einer Mutprobe bekommen. Die meisten hören aber mit dem Schnüffeln schnell wieder auf.

Trotzdem dürfen die Gefahren nicht unterschätzt werden. Intensives Schnüffeln von großen Dosen kann zu einer Sauerstoff-Unterversorgung des Gehirns und damit zu ernstesten gesundheitlichen Schäden und sogar zum Tod führen!



NEUE PSYCHOAKTIVE SUBSTANZEN

RÄUCHERMISCHUNGEN UND CO



Neue psychoaktive Substanzen sind unter anderem auch bekannt als **Designerdrogen**, **Research Chemicals** oder **Legal Highs**. Bei diesen Substanzen handelt es sich um im Labor entwickelte Drogen. Die Ausgangsstoffe sind sehr oft Chemikalien, die in der Arzneimittelforschung entwickelt und als unbrauchbare Abfallprodukte ausgeschieden werden.

Die neuen psychoaktiven Substanzen werden vorwiegend über das Internet angeboten und vertrieben – häufig fälschlich bezeichnet als z.B. „Räuchermischungen“, „Badesalze“, „Reinigungsmittel“. Die Produkte enthalten jedoch psychoaktive Wirkstoffe, die auf den Verpackungen nicht ausgewiesen sind und werden zu Rauschzwecken konsumiert. Weitere Produktbezeichnungen sind „Explosion“ oder „Spice“.

Es gibt eine Vielzahl neuer psychaktiver Substanzen. Aktuell sind mehr als 560 Substanzen bekannt. Seit 2012 gibt es ein neues Gesetz, das die KonsumentInnen vor uneinschätzbaren Gesundheitsrisiken schützen soll. Das Gesetz verbietet das Geschäftemachen mit synthetisch hergestellten Substanzen (vgl. www.bmgf.gv.at, siehe Seite 42).

RISIKEN

Die Wirkungen der einzelnen Substanzen sind weitgehend unbekannt. Auch Neben- und Langzeitwirkungen sind unklar. Daher birgt der Konsum immer ein erhebliches Risiko!

Da Wirkstoff und Wirkstoffkonzentration auf den Verpackungen nicht angegeben sind, kann es auch zu lebensgefährlichen Vergiftungen kommen.



ILLEGALE DROGEN



AMPHETAMINE | ECSTASY | CANNABIS |



LSD | KOKAIN | HEROIN | K.O.-TROPFEN



AMPHETAMINE

Amphetamine sind psychoaktive Substanzen mit vorwiegend aufputschender Wirkung. Sie werden zur Leistungssteigerung, zum Wachbleiben und auch als Schlankmacher eingesetzt. Im Sport spielen sie als Dopingmittel eine Rolle. Ihre Szenebezeichnung ist „**Speed**“.

WIRKUNG

Amphetamine sind dem körpereigenen Hormon Adrenalin sehr ähnlich. Bei einer Adrenalinausschüttung im Körper wird höchste Leistungsfähigkeit hergestellt, wie sie bei Kämpfen oder bei Flucht erforderlich ist. In dieser Weise wirken auch Amphetamine. Sie versetzen den Körper in Alarmbereitschaft: Leistungsfähigkeit und Kraft werden erhöht, Hunger und Müdigkeit werden unterdrückt, Herzschlag und Atemfrequenz steigen an. Auf psychischer Ebene kommt es zu Gefühlen der Euphorie und gesteigertem Selbstbewusstsein.

Nach dem „Runterkommen“ kehren sich diese Zustände meist ins Gegenteil: Müdigkeit, depressive Verstimmungen, Gereiztheit und Ängstlichkeit lösen Euphorie und Stärke ab.

RISIKEN

Auf körperlicher Ebene wird die durch die Einnahme erzeugte Übererregtheit oftmals unerträglich. Mit Schlaf- und Beruhigungsmitteln wird häufig versucht, diese Erregtheit zu dämpfen. Ein regelrechter „**Einnahmekreislauf**“ entsteht: Amphetamine – Schlafmittel – Amphetamine – Schlafmittel usw. Auf psychischer Ebene kann es zu Unrast und Schlaflosigkeit, zu Psychosen mit Wahnvorstellungen, Angstzuständen und aggressivem Verhalten kommen. Amphetamine bergen eine hohe Suchtgefahr.

CRYSTAL METH

Ein Verwandter (Abkömmling) von Amphetamin ist Methamphetamin. Es ist u.a. unter dem Namen „Crystal Meth“ bekannt. Wirkungen und Risiken sind in den Grundzügen mit denen von Amphetaminen vergleichbar, Crystal Meth wirkt jedoch viel schneller, stärker und länger. Daher sind die Risiken und auch die Suchtgefahr deutlich erhöht!



● ECSTASY

Ecstasy ist eine künstlich hergestellte Droge in Pillenform, die vor allem als Partydroge auf Tanzveranstaltungen (z.B. Technos, Raves) genutzt wird.

WIRKUNG

Die chemische Zusammensetzung von Ecstasy führt zu dreierlei Wirkungen:


- gesteigerte Wachheit und Leistungsfähigkeit, aufputschende Wirkung durch Amphetamin
- Entspannung, Glücksgefühle, emotionale Verbundenheit, erleichterter Kontakt zum eigenen Inneren (entaktogene Wirkung)
- veränderte Wahrnehmungen von Raum und Zeit (halluzinogene Wirkung), Sinnestäuschungen

RISIKEN

- **Auf körperlicher Ebene** kann es zu einer Entwässerung (Dehydrierung) kommen. Bei Partys ergibt sich dadurch eine ernste Gefahr. Der Flüssigkeitsverlust durch exzessives Tanzen in überhitzten Räumen kann letztlich zu Austrocknung und Hitzschlag führen.
- **Bei chronischem Gebrauch** der Substanz und hohen Dosierungen besteht das Risiko einer neurologischen Schädigung. Weiters weisen Untersuchungen darauf hin, dass es zu Denk-, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen kommen kann.
- **Auf psychischer Ebene** kann es zu Schlafstörungen, Depressionen oder Psychosen kommen. Eine besondere Gefahr von folgenschweren Komplikationen durch Ecstasy-Konsum besteht für Personen mit gesundheitlichen Vorerkrankungen, wie z.B. Asthma, Diabetes oder Epilepsie!
- **Ein weiteres Risiko** besteht darin, dass die Pillen, die als Ecstasy angeboten werden, oft sehr unterschiedliche Wirkstoffe und Wirkstoffkonzentrationen haben. Die KonsumentInnen wissen also häufig nicht, worauf sie sich einlassen. Die unvorhersehbare Wirkung kann zu großen Problemen – z.B. durch unbeabsichtigte Überdosierung – führen. Gleiches Aussehen (Farbe, eingepprägtes Logo) heißt nicht gleiche Wirkung!

TIPP

Sich ständig ändernde Musik-, Mode- und Konsumtrends sind heute Teil lebendiger Jugendkultur. Auch wenn Sie persönlich einen anderen Geschmack haben und den gerade aktuellen Trend nicht gut finden: Reden Sie mit Ihrem Kind, seien Sie interessiert und lassen Sie sich von Ihrem Kind das Besondere an dieser für Sie vielleicht sehr fremdartig erscheinenden Musik und Kultur erklären.

A photograph showing a lit cigarette in the foreground, a glass ashtray in the background, and scattered green plant matter on a white surface. The text is overlaid on the image.

● **CANNABIS**
● **MARIHUANA**
● **HASCHISCH**

Cannabis bzw. Hanf ist eine Nutzpflanze (Erzeugung von Kleidung, Papier, Seilen), zugleich aber auch ein altbekanntes Rausch- und Heilmittel. Ihr **Hauptwirkstoff THC** (Tetrahydrocannabinol) verändert die Wahrnehmung. Haschisch, auch Dope oder Shit genannt, wird aus dem Harz der Blütenstände gewonnen, Marihuana, auch Gras oder Ganja genannt, aus den Blüten der Hanfpflanze. Beide werden in Vermischung mit Tabak als „Joint“ geraucht oder mit Nahrungsmitteln vermischt und gegessen (Kuchen, Kekse).

Durch spezielle Züchtungen hat sich der THC-Gehalt in den letzten Jahren in vielen Cannabis-Pflanzen erhöht. Die Wirkung ist in vielen Fällen nicht mehr mit der vergleichbar, die Erwachsene vielleicht noch aus ihrer eigenen Jugend kennen. Die Gefahr von Überdosierungen und negativen psychischen Wirkungen wie Angst- und Panikzuständen wächst dadurch.

WIRKUNG

→ psychisch:

- Verstärkung der momentanen Gefühlslage, sowohl bei heiterer als auch bei trauriger oder ängstlicher Grundstimmung
- Beeinträchtigung der Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit und des logischen Denkens
- Entspannung, Antriebsminderung
- erhöhter Rede- und Lachdrang
- Verwirrung, Angst- und Panikzustände
- veränderte Wahrnehmung, z.B. Zeiterleben, Intensität von Farben oder Musik

→ körperlich:

- Anstieg des Blutdrucks, leichte Erhöhung der Pulsfrequenz
- Rötung der Augen-Bindehaut, erweiterte Pupillen, Senkung des Augeninnendrucks
- Heißhunger, Mundtrockenheit
- bei zu hoher Dosierung: Übelkeit, Erbrechen

RISIKEN

→ Überdosierungen

Überdosierungen bei Cannabis können zu Übelkeit sowie zu Angst- und Panikzuständen führen. Meist sind unerfahrene KonsumentInnen davon betroffen. Wenn die Wirkung nachlässt, klingen auch meist die Symptome wieder ab. Eine tödliche Überdosis Cannabis ist nicht bekannt.

→ Unfallgefahr

Cannabis beeinträchtigt die Reaktionsfähigkeit. Unter Einfluss von Cannabis soll auf keinen Fall ein Fahrzeug gelenkt bzw. eine Maschine bedient werden.

→ Mischkonsum

Kombinationen von Cannabis mit Alkohol, Medikamenten bzw. anderen illegalen Drogen können zu unberechenbaren Wirkungen führen.

→ Cannabis und seelische Störungen

Cannabis kann den Ausbruch von seelischen Störungen (z.B. Psychosen) begünstigen, insbesondere wenn eine Vorbelastung besteht.

→ Strafrechtliche Folgen

Cannabis ist eine verbotene Substanz. Personen, die Cannabis konsumieren, riskieren Probleme mit Polizei und Gericht sowie eine Speicherung ihrer Daten.

→ Soziale Folgen

Da Vorurteile und Fehlwissen rund um Cannabis weit verbreitet sind, kann es vorkommen, dass Personen aus der Umgebung eines jungen Menschen (z.B. Schule, Arbeitgeber, Verwandte) überreagieren und ihn zum „Problemjugendlichen“ abstempeln.

RISIKEN BEI LANGFRISTIGEM UND HÄUFIGEM KONSUM

- **Beeinflussung der kognitiven Fähigkeiten:** Cannabis kann das Erinnerungsvermögen sowie die Lernfähigkeit beeinträchtigen und beeinflusst langfristig auch die Motivation. Häufiger Konsum kann daher vor allem bei jüngeren Personen zu Problemen führen.
- **Körperliche Gefährdung:** Schädigung von Lunge und Atemwegen, erhöhtes Krebsrisiko. Cannabis-Joints belasten die Lunge noch stärker als normale Zigaretten.
- **Psychische Abhängigkeit:** Innerer Zwang zum Konsum, Kontrollverlust. Der Konsum wird auch dann fortgesetzt, wenn es bereits zu gesundheitlichen und sozialen Problemen gekommen ist. Steht kein Cannabis zur Verfügung, entstehen psychische Entzugssymptome wie z.B. starkes Verlangen („Craving“), innere Unruhe oder depressive Verstimmungen.

Cannabis ist die am häufigsten konsumierte illegale Droge.

23,7% der OberösterreicherInnen über 15 Jahre geben an, bereits einmal Cannabis konsumiert zu haben. Das sind 288.000 Menschen. Bei den 15- bis 24- Jährigen sind es 34,3 %. Am höchsten ist der Anteil mit ca. 38 % in der Gruppe der 16- bis 19-Jährigen.⁶

Der Großteil der Jugendlichen mit Cannabis-Erfahrung probiert aus Neugierde einen „Joint“ und lässt es nach ein paar Versuchen wieder bleiben. Manche nehmen Cannabis ab und zu. Hier geht es in der Regel um Spaß und Wohlbefinden – also um ähnliche Gründe, die beim geselligen Alkoholtrinken eine Rolle spielen.

Wenn Jugendliche jedoch mehrmals pro Woche oder gar täglich konsumieren, ist es sehr berechtigt, dass sich Eltern Sorgen machen. Es genügt jedoch nicht, Cannabis nur verbieten zu wollen. Jugendliche brauchen Lebensperspektiven und verlässliche Zuwendung und Unterstützung durch Erwachsene. Stellen Sie daher bei der Bewertung des Problems nicht allein den Cannabiskonsum in den Mittelpunkt, sondern gehen Sie auch auf eventuell tiefer liegende Probleme und die möglichen Funktionen des Konsums ein!



DAS KÖNNEN SIE FÜR IHR KIND TUN:

- Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie den Cannabiskonsum nicht gutheißen!
- Überreagieren Sie nicht, aber verharmlosen Sie auch nicht die Risiken!
- Informieren Sie sich. Wissen baut Ängste ab!
- Informieren Sie sich über die rechtlichen Folgewirkungen des Konsums (Suchtmittelgesetz) und verdeutlichen Sie diese auch Ihrem Kind.
- Holen Sie sich Rat und Unterstützung von Beratungsstellen! (siehe „Dorthin können Sie sich wenden“ S109)
- Fragen Sie Ihr Kind nach den Gründen für den Konsum.
- Haben Sie stets ein „offenes Ohr“ für die Probleme Ihres Kindes und unterstützen Sie Ihr Kind bei Schwierigkeiten. Zeigen Sie Ihrem Kind: „Du bist mir wichtig.“, „Ich stehe hinter dir.“

⁶ Quelle: Institut Suchtprävention: Drogenmonitoring OÖ, 2015



LSD

LSD ist eine künstlich hergestellte Droge, die vornehmlich die Wahrnehmung verändert und Sinnesäuschungen hervorruft. Die flüssige Substanz wird u.a. auf kleine Papierstückchen aufgetropft und dann als so genannter „Trip“ verkauft. LSD wird nicht, wie manchmal auf Flugblättern gewarnt wird, durch Abziehbilder verbreitet. Es kann nicht über die Haut aufgenommen werden.

WIRKUNG

- Trugwahrnehmungen alle Sinne betreffend
- Der Rauschzustand dauert 4–8 Stunden an und ist sehr intensiv.

RISIKEN

- LSD-Konsumenten erleben manchmal einen „Horrortrip“: Sie fühlen sich verfolgt, empfinden eine quälende innere Leere sowie Angst und Panik und glauben, dass der Einfluss der Droge niemals enden wird.
- Zusätzlich kann es zu so genannten „flashbacks“ kommen: Der Konsument fühlt sich für kurze Momente auch ohne Einnahme der Droge unter Drogeneinfluss.
- Auch langfristige und zum Teil lebenslange psychische Störungen können die Folge eines LSD-Rausches sein.



KOKAIN

Kokain wird aus den Blättern des Kokastrauches gewonnen und zu Pulver verarbeitet. Kokain wird meistens geschnupft, kann aber auch injiziert werden.

WIRKUNG

- Kokain versetzt in Hochstimmung, die von gesteigerter Aufmerksamkeit, Unruhe, Erregung und einem Drang nach Bewegung begleitet wird. Die gesteigerte Selbstsicherheit geht manchmal in Leichtfertigkeit und arrogante Selbstüberschätzung über.
- Bei hoher Dosierung und sehr häufigem Konsum kann es zu Verfolgungswahn und deutlichen Angstzuständen kommen. Lässt die Wirkung nach, folgen oft Niedergeschlagenheit und Antriebslosigkeit. Bei entsprechend vorbelasteten Personen ist die Verstärkung von Selbsttötungsgedanken zu beobachten.

RISIKEN

- Während des Rausches kann es zu Angstzuständen, Krampfanfällen, Herzrasen sowie zu Störungen der Herzfunktionen kommen. Durch das regelmäßige Schnupfen (Sniefen) können chronische, nur schwer heilende Entzündungen der Nasenschleimhaut entstehen.
- Intensiver Konsum kann zu Entkräftung des Körpers, Gewichtsverlust und chronischem Schnupfen führen. Depression, Angstzustände bis zu Psychosen können als psychische Langzeitfolgen auftreten. Die Leber wird erheblich geschädigt, Herzinfarkte und Schlaganfälle sind nicht selten.
- Die Gefahr einer psychischen Abhängigkeit ist sehr groß. Antriebsschwäche und Niedergeschlagenheit verschwinden erst bei neuerlichem Konsum.



HEROIN | OPIATE

Opiate sind Substanzen, die direkt aus der Opiumpflanze, dem Schlafmohn, gewonnen werden. Zu den Opiaten zählen z.B. **Opium, Morphinum** und **Heroin**. Heroin ist in der Drogenszene das verbreitetste Opiumprodukt und wird neben der intravenösen Verabreichung („spritzen“, „fixen“) auch geraucht oder durch die Nase geschnupft. Es können auch die Dämpfe von erhitztem Heroin inhaliert werden („Folienrauchen“). Je nach Art des Konsums sind Wirkungen und Risiken unterschiedlich.

WIRKUNG

Heroin vermindert Schmerz, Angst und Depressionen und führt zu Gefühlen der Euphorie und innerer Zufriedenheit. Auffallend viele Menschen, die von Heroin abhängig wurden, haben in ihrer Vergangenheit schwer zu Verkraftendes erlebt. Mit dem Konsum von Heroin wird versucht, den seelischen Schmerz – zumindest für die Dauer des Rausches – zu lindern.

RISIKEN

Beim Spritzen besteht das Risiko einer Infektion (Aids, Hepatitis, Blutvergiftung). Eine Überdosis oder allergische Schocks können zum Tod führen!

Der Gebrauch von reinem Heroin bringt nicht automatisch Organvergiftungen mit sich. Allerdings ist es in Reinform so gut wie gar nicht auf dem Schwarzmarkt erhältlich. Langfristige körperliche Schädigungen und Unfälle durch Überdosierungen sind die Folge von Mischungen mit anderen Substanzen und Verunreinigungen. Die oft beobachteten Infektionen und Mangelkrankungen sowie sozialen Risiken sind meist durch eine Folge der Lebensumstände (schlechte Injektionshygiene, mangelhafte Ernährung, Beschaffungskriminalität, Beschaffungsprostitution, soziale Verwahrlosung) bedingt.

Heroin hat ein extrem hohes Abhängigkeitspotenzial!



K.O.-TROPFEN

Unter dem Begriff „K.O.-Tropfen“ werden flüssige Drogen zusammengefasst, die in einer bestimmten Dosierung betäubend und einschläfernd wirken. Die verbreitetste dieser Drogen ist GHB (Gamma-Hydroxy-Buttersäure). K.O.-Tropfen werden in der Regel den Opfern unbemerkt ins Getränk gemischt, um sie zu betäuben und die betäubten Opfer dann zu vergewaltigen oder auszurauben. K.O.-Tropfen sind farb- und geruchlos und in Mixgetränken kaum wahrnehmbar.

WIRKUNG

- Plötzlicher Schwindel und Übelkeit
 - Wahrnehmungsschwierigkeiten, Bewusstseinsstrübung (Dämmern)
 - Willenlosigkeit
 - Eingeschränkte Beweglichkeit bis hin zur Reglosigkeit
 - Erinnerungslücken bis hin zum Gedächtnisverlust
- Aufgrund der Erinnerungslücken fühlen sich die Opfer am nächsten Tag meist sehr beschämt und verunsichert. Aber: Schuld ist immer derjenige, der die Tropfen verabreicht hat! Erstellen Sie auf jeden Fall Anzeige bei der Polizei!

VORSICHTSMASSNAHMEN

- Getränke nicht unbeaufsichtigt stehen lassen
- Keine offenen Getränke von unbekanntem Leuten annehmen
- Auf Personen achten, die sich verdächtig dem eigenen Glas nähern
- Mit Freundinnen kommen, mit Freundinnen gehen! Das ist der beste Schutz.

Wenn K.O.-Tropfen verabreicht wurden, ist es wichtig, schnell zu reagieren!

- FreundInnen oder das Barpersonal um Schutz und Unterstützung bitten
- Ärztliche Hilfe holen, die Rettung rufen
- Das ärztliche Personal vom Verdacht informieren. K.O.-Tropfen sind nur 12 Stunden lang im Körper nachweisbar, deshalb sind rechtzeitige Blut- und Harnproben wichtig.
- Polizei einschalten!

●●● GESETZLICHE BESTIMMUNGEN

... aus dem OÖ. Jugendschutzgesetz

Jugendlichen bis zum vollendeten 16. Lebensjahr ist der Kauf und Konsum von alkoholischen Getränken, Tabakwaren, Wasserpfeifen, E-Shishas, E-Zigaretten und den dafür notwendigen Tabaken, Melasse-Mischungen und Liquids generell verboten.

Jugendlichen bis zum vollendeten 18. Lebensjahr ist der Kauf und Konsum von gebrannten alkoholischen Getränken, auch wenn sie in Form von Mischgetränken ausgegeben werden, verboten. (Das ist der Stand von Juli 2017. Bitte informieren Sie sich, ob sich inzwischen etwas geändert hat, z.B. Anhebung des Schutzalters für Nikotin auf 18 Jahre. Informationen dazu finden Sie z.B. auf www.jugendservice.at)

... aus dem Suchtmittelgesetz

Wer in Österreich illegale Drogen (auch geringste Mengen) erwirbt, besitzt, erzeugt, einführt, ausführt, einem anderen überlässt oder verschafft, muss mit einer Geld- bzw. einer Freiheitsstrafe rechnen. Der Konsum wird im Gesetz nicht ausdrücklich erwähnt. Wer jedoch konsumiert, muss die Substanz besessen haben. Faktisch steht also auch der Konsum von illegalen Drogen unter Strafe. Auch das Lenken eines Fahrzeuges unter Einfluss von illegalen Substanzen ist selbstverständlich verboten.

Wird nun eine Person wegen Besitzes oder Erwerbs von illegalen Drogen zum Eigengebrauch oder zum Gebrauch durch Andere (kein Handel oder Weitergabe mit finanziellem oder sonstigem Vorteil!) von der Polizei angehalten oder bei der Polizei angezeigt, erfolgt eine Abtretung des Verfahrens an die Gesundheitsbehörde. Es kommt zu einer ärztlichen Abklärung, ob eine gesundheitsbezogene Maßnahme (z.B. regelmäßiger Besuch einer Suchtberatungsstelle, Therapie) notwendig ist. Wird die ärztliche Begutachtung und die möglicherweise erforderliche gesundheitsbezogene Maßnahme absolviert, wird das strafrechtliche Verfahren eingestellt. Wird die Begutachtung oder die erforderliche gesundheitsbezogene Maßnahme verweigert, führt die Staatsanwaltschaft das Verfahren weiter und erhebt Anklage bei Gericht.

...aus dem Neue-Psychoaktive-Substanzen-Gesetz | bmgf.gv.at

Seit 2012 gibt es in Österreich für sogenannte „Neue Psychoaktive Substanzen“ (NPS) ein eigenes Gesetz. NPS sind synthetisch hergestellte Substanzen, die als Räuchermischungen (z.B. Spice) oder Badesalze meist online angeboten werden. Das Gesetz zielt dabei primär auf die Angebotsseite ab. Das heißt, hier sind Freiheitsstrafen für den Handel (Erzeugung, Einfuhr, Ausfuhr, Überlassung, Verschaffung) mit diesen Substanzen normiert, allerdings nicht für den Erwerb und Besitz.

● OHNE DROGEN **SÜCHTIG**

- Neben stoffgebundenen Süchten gibt es stoffungebundene Süchte, sogenannte Verhaltenssüchte, wie
- INTERNETSUCHT | KAUF-SUCHT | GLÜCKSSPIEL-
- SUCHT | ESSSTÖRUNGEN



● ● ● FERNSEHEN

Durchschnittlich 95 Minuten verbringen die Sechs- bis Zehnjährigen täglich mit Fernsehen. Bei den Jugendlichen wird das klassische Fernsehen zunehmend vom Internet verdrängt. Bei den 11- bis 18-Jährigen entfallen durchschnittlich 56 Minuten täglich auf das Fernsehen, 49 Minuten auf die Nutzung von Videoportalen (hauptsächlich Youtube) und 31 Minuten auf die Nutzung von Streaming-Diensten.¹

Fernsehen, ob klassisch oder im Internet, ist eine beliebte Freizeitbeschäftigung von Kindern und Erwachsenen. Es macht Spaß, bietet Entspannung, Unterhaltung und Anregung und kann bilden.

RISIKEN

Übermäßiges Fernsehen – generell übermäßiger Medienkonsum – kann allerdings zu gesundheitlichen Problemen führen (z.B. Übergewicht, Haltungsschäden). Andere wichtige Lebensbereiche – wie Freunde, Schule, Bewegung und Hobbies – können ins Hintertreffen geraten.

Bei Kindern kann es zu Verzögerungen in grundlegenden Bereichen der kindlichen Entwicklung (Motorik, Sprache, Denken, soziale Fähigkeiten) kommen.

Fernsehen gilt zwar nicht als Sucht, kann aber suchtähnliche Formen annehmen.



DAS KÖNNEN SIE FÜR IHR KIND TUN:

→ Gewöhnen Sie Ihr Kind nicht zu früh an das Fernsehen!

Kinder bis zum Alter von 3 Jahren sollten am besten gar nicht fernsehen. Fallen Sie nicht auf kleinkindgerecht empfohlene Sendungen herein. Kleinkinder brauchen kein Fernsehen. Sie brauchen ihre Eltern, das Leben um sie herum (Nachbarn, Natur, Spielplatz etc.) und Dinge, die sie angreifen können. Kleinkinder sind zudem von Fernsehbildern und -geräuschen sehr schnell überfordert.

→ Bei kleinen Kindern: nur gemeinsam fernsehen!

Wenn Ihr Kind fernsieht und noch klein ist, bleiben Sie bei ihm. Erklären Sie ihm, was es nicht versteht, was ihm vielleicht Angst macht.

→ Reden Sie mit Ihrem Kind über das Gesehene!

Über Sendungen und Filme zu sprechen, sie eventuell auch nachzuspielen, hilft Kindern, das Gesehene zu verarbeiten. Seien Sie offen dafür, auch wenn Sie den Lieblingsfilm Ihres Kindes vielleicht langweilig finden.

→ Lassen Sie Ihr Kind nicht wahllos fernsehen!

Schützen Sie Ihr Kind vor nicht-altersgerechten Sendungen. Auch Nachrichten können auf Kinder ängstigend und verstörend wirken. Besprechen Sie mit Ihrem Kind, was es gerne sehen will. Einigen Sie sich auf ausgewählte Sendungen, die dem Alter Ihres Kindes entsprechen. Altersempfehlungen finden Sie z.B. unter www.flimmo.at. Achten Sie darauf, dass die Vereinbarungen eingehalten werden und schalten Sie den Fernseher nach der vereinbarten Sendung ab.

→ Achten Sie darauf, dass die Fernsehzeiten auf ein gesundes Maß beschränkt bleiben!⁸

Als Richtwert können folgende Empfehlungen dienen:

- ▶ **Kinder von 3–6 Jahren** sollten nicht länger als 30 Minuten täglich fernsehen,
- ▶ **6- bis 10-Jährige** nicht länger als 45 Minuten und
- ▶ **10- bis 13-Jährige** nicht länger als 60 Minuten täglich.

Diese Angaben sind Orientierungshilfen. Nach ca. 60 Minuten einfach „den Stecker zu ziehen“, ist nicht zielführend. Ein Film, ein interessantes Match oder auch eine längere Lieblingssendung sind kein Problem, wenn es nicht jeden Tag ist, es grundsätzlich viel medienfreie Zeit und gute Alternativen zum Medienkonsum gibt.

Kinder wollen oft fernsehen, weil Ihnen langweilig ist, weil niemand zum Spielen da ist oder weil sie das Lernen für die Schule hinauszögern wollen. Geben Sie nur in Ausnahmefällen nach! Fernsehen löst keines dieser Probleme. Lassen Sie Langeweile zu (siehe Kapitel: Ihr Kind braucht Fantasie und Kreativität, Seite 78). Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, ob es nicht einen Freund/eine Freundin besuchen oder einladen kann. Geben Sie Ihrem Kind Zeit, sich ohne Fernsehen zum Lernen für die Schule aufzuraffen.

→ Vermeiden Sie den eigenen Fernseher im Kinderzimmer!

Kinder, die einen eigenen Fernseher im Kinderzimmer haben, sehen zwei- bis dreimal so viel fern wie Kinder ohne eigenen Fernseher. Außerdem können Eltern kaum mehr überprüfen, was ihr Kind sieht.

→ Setzen Sie den Fernseher nicht als Erziehungsmittel ein!

Wer glaubt, mit Fernseherlaubnis oder Fernsehverboten Kinder erziehen oder Druck ausüben zu können, gibt dem Fernsehen zu viel Bedeutung und Macht, die es nicht haben sollte. Besser ist es, Konflikten im Familienalltag mit Gesprächen, klaren Haltungen und Konsequenzen, die mit dem Konfliktgegenstand zu tun haben, zu begegnen.

⁸ Quelle: BZgA: Gut hinsehen und zuhören. Köln 2015

TIPP

Falls Ihr Kind regelmäßig zur Entspannung fernsieht: Unterstützen Sie Ihr Kind dabei, auch andere Entspannungsmöglichkeiten für sich zu entdecken. Das bewahrt Ihr Kind davor, ein ungesundes Muster zu entwickeln und abhängig von einer Sache zu werden. Für Kinder kann vieles entspannend sein: das Hören der Lieblingsmusik, Lachen und Blödeln mit Mama/Papa, Ballspielen oder Trampolin hüpfen, Kuschn...

TIPP

DVDs sind eine gute Alternative zum laufenden Fernsehprogramm.

Gerade kleinere Kinder sehen sich gerne einen Film mehrere Male an. DVDs haben den Vorteil,

- ▶ dass Sie als Eltern wissen, was Ihr Kind sieht
- ▶ dass es keine Werbung gibt
- ▶ dass der Film mit einem Nachspann endet und kein weiterer Film folgt und
- ▶ dass man sich in der Tagesplanung nicht nach dem Fernsehprogramm richten muss.

Viele Büchereien bieten DVDs zum günstigen Ausleihen an.



● ● ● COMPUTER | INTERNET

Der Computer als Arbeitsinstrument ist heute nicht mehr wegzudenken. Auch zum Spielen eignet er sich bestens. Das Internet ermöglicht uns eine schnelle Kommunikation rund um die Welt. Für unsere Kinder ist der Umgang mit Computer, Smartphone, Internet ganz selbstverständlich.

Das Internet – und hier besonders das Spielen von Online-Rollen-Spielen – kann allerdings auch sehr problematisch werden und sogar zur Sucht führen. Damit es nicht so weit kommt, ist es wichtig, dass Kinder in ihrer Freizeitgestaltung nicht ganz sich selbst überlassen bleiben:



DAS KÖNNEN SIE FÜR IHR KIND TUN:

→ Interessieren Sie sich dafür, was Ihr Kind tut!

Lassen Sie sich das aktuelle Computer- oder Internetspiel zeigen und erklären.

Ein Kind, das sich in seinen Interessen ernst genommen fühlt, wird auch eher bereit sein, über die Risiken, wie überanstrengte Augen, verspannte Muskeln, zu wenig Zeit für anderes,...zu sprechen.

→ Begrenzen Sie die Zeit für die Nutzung des Computers bzw. des Internets!

Computer- und Internetspiele sind so spannend aufgebaut, dass die Spielenden alles rundherum vergessen und gar nicht mehr wissen, wie viel Zeit vergangen ist. Hier brauchen Kinder und Jugendliche Erwachsene, die ihnen helfen. Als Orientierung können dieselben Zeiten wie beim Fernsehen dienen. Es ist auch möglich, eine wöchentliche Maximalzeit zu vereinbaren, bei der die Kinder wählen können, wann sie welche Medien nutzen. z.B. Ein wöchentlicher Freizeit-Medienkonsum von maximal 15 Stunden.

→ Fördern Sie alternative Beschäftigungen!

Ermuntern Sie Ihr Kind zu Bewegung und Sport. Machen Sie eine gemeinsame Wanderung, fahren Sie zu einem See...Ermuntern Sie Ihr Kind, ein Musikinstrument zu spielen, zu lesen, zu fotografieren,...Binden Sie Ihr Kind in Umbauarbeiten, Gartenarbeiten, Bastelarbeiten oder andere Tätigkeiten ein. Zeigen Sie Ihrem Kind Kartenspiele, die es noch nicht kennt...

→ Tun Sie auch einmal gemeinsam „nichts“!

Computer, Internet, Playstation etc. werden oft als schnell verfügbare Beschäftigung genutzt, wenn den Kindern oder Jugendlichen „fad“ ist, sie zu nichts Lust haben.

Eine Familienkultur, in der auch „unproduktive“ Zeit sein darf, in der man auch einfach mal nichts tun, blödeln, tagträumen darf, hilft Kindern, Langeweile besser auszuhalten und nicht abhängig von Ablenkungen zu werden.

→ Achten Sie darauf, wie es Ihrem Kind geht!

Internet-, Computer- oder Konsolen-Spiele (Playstation, Xbox, Wii...) können sehr fesselnd und spannend sein. Intensives Spielen an sich bedeutet noch nicht, dass ein Problem vorliegt. Denken Sie an ein Buch, bei dem Sie nicht aufhören konnten zu lesen, weil es so spannend war.

Übermäßiger Medienkonsum über einen längeren Zeitraum ist allerdings oft ein Hinweis, dass es Ihrem Kind nicht gut geht und es vielleicht sogar gefährdet ist, eine Sucht zu entwickeln.

Ihr Kind könnte gefährdet sein,

- wenn es regelmäßig den Großteil seiner Freizeit mit Computer, Internet oder Spielkonsolen verbringt
- wenn es andere Spielmöglichkeiten und Beschäftigungen völlig außer Acht lässt
- wenn es seine Freunde nicht mehr trifft und sich zurückzieht
- wenn alles „rundherum“ nicht mehr so wichtig ist
- wenn es regelmäßig müde und unausgeglichen wirkt
- wenn es seinen schulischen Verpflichtungen immer weniger nachkommt
- wenn Aggression, Depression, Lustlosigkeit oder Nervosität auftreten, sobald das Spielen am Computer nicht möglich ist.

TIPP

Versuchen Sie in diesem Fall in Gesprächen mit Ihrem Kind den Grund für das exzessive Spielen herauszufinden. Überlegen Sie gemeinsam, was die Situation verbessern könnte. Eine Beratungsstelle kann hier wertvolle Unterstützung geben. Wenn sich nichts verändert oder Ihr Kind sich sogar weigert, mit Ihnen zu reden, suchen Sie sich auf jeden Fall Unterstützung! (siehe „Dorthin können Sie sich wenden“ S 109)



● ● ● SMARTPHONE

Ständiges Online sein

Smartphones bieten die Möglichkeit, ständig online zu sein. Viele Jugendliche (und auch Erwachsene) nutzen diese Möglichkeit beinahe rund um die Uhr. Es fällt ihnen schwer, die vielen Nachrichten und Angebote für eine Weile außer Acht zu lassen und das Smartphone zur Seite zu legen. Vielen Erwachsenen macht das Sorgen.

Ständig Online-Sein kann eine Reihe von negativen Auswirkungen haben:

- Die Konzentration kann nachlassen.
- Durch das ständige Unterbrochenwerden ist es schwierig, sich auf eine Sache, eine Arbeit oder einen Gesprächspartner näher einzulassen.
- Das Gefühl, immer erreichbar sein zu müssen und prompt antworten zu müssen, kann zu Unruhe und Stress führen.
- Die permanente Möglichkeit, sich abzulenken, kann dazu führen, dass Alltagsanforderungen und Probleme nicht mehr bewältigt werden.

Ob ständiges Online-Sein sich zu einer Sucht entwickeln kann, ist noch nicht ausreichend erforscht.

Immer mehr Fachleute warnen jedoch vor den schädlichen Auswirkungen einer exzessiven Handyutzung durch Kinder und Jugendliche.



DAS KÖNNEN SIE FÜR IHR KIND TUN:

→ Schenken Sie Ihrem Kind nicht zu früh ein Smartphone!

Für den verantwortlichen Umgang mit dem Smartphone braucht es eine gewisse Reife. Neben dem ständigen Online-Sein birgt das Internet auch eine Reihe von zusätzlichen Gefahren (problematische Inhalte, Internet-Betrug, verstörende Kettenbriefe...). Kinder im Volksschulalter sind damit in der Regel überfordert. Ein eigenes Smartphone im Alter von 11 oder 12 Jahren ist früh genug.

→ Vereinbaren Sie Regeln im Umgang mit dem Smartphone!

Hausübungen und das Lernen für die Schule gelingen besser ohne ständige Unterbrechungen durch das Smartphone. Auch für die Nachtruhe und den Schlaf ist es besser, wenn sie nicht von elektronischen Geräten gestört werden.

Intensive und pausenlose Beschäftigung mit dem Smartphone kann zu problematischen Entwicklungen führen. Achten Sie daher auch in Bezug auf das Smartphone auf eine zeitliche Begrenzung (vgl. Computer/Internet S 47)

→ Vereinbaren Sie gemeinsame handyfreie Zeiten!

Es tut der Entspannung und den Beziehungen innerhalb der Familie gut, wenn es Zeiten gibt, in denen Smartphones und andere Medien abgeschaltet oder außer Reichweite sind. Geeignet dafür sind besonders gemeinsame Mahlzeiten und Unternehmungen, z.B. ein gemeinsamer Spaziergang.

TIPP

Vereinbaren Sie, dass zu handyfreien Zeiten (vor allem nachts) das Smartphone auf einem Handy-Parkplatz außerhalb des Kinderzimmers abgelegt wird.

Aktuelle Informationen zum Thema digitale Medien (Computer, Internet, Handy) finden sie unter: www.saferinternet.at





© bernardbodo/fotolia.com

● ● ● KAUFsuchT

In Österreich gelten 11 % der Bevölkerung ab 14 Jahren als kaufsüchtig. Der Anteil der Jüngeren ist dabei besonders hoch: von den 14- bis 24-Jährigen sind 21 % als kaufsüchtig einzustufen. Frauen sind deutlich stärker gefährdet, ein problematisches Kaufverhalten zu entwickeln.⁹

Bei der Kaufsucht geht es nicht um die Produkte, die gekauft werden, sondern um die Gefühle, die den Kaufvorgang begleiten.

Anzeichen für eine Kaufsucht ist häufiges und ausgiebiges Einkaufen, das nicht gestoppt werden kann. Die Betroffenen haben den starken Drang, einkaufen zu gehen oder etwas im Internet zu bestellen. Oft wird eingekauft, um negative Gefühle zu beseitigen (Frustkäufe). Die gekauften Dinge werden kaum gebraucht und stapeln sich manchmal sogar noch unangepackt in der Wohnung. Häufig entstehen durch das unkontrollierte Kaufen auch finanzielle Probleme und Verschuldung. Eine Lebenseinstellung, bei der das Besitzen von Dingen eine übergroße Bedeutung hat, kann ein Risikofaktor für die Entwicklung einer Kaufsucht sein.

Materieller Besitz macht nur bis zu einem bestimmten Punkt glücklich. Je mehr wir kaufen, desto schneller nutzt sich die Freude an dem konkreten Ding ab (dem jährlich neuen Smartphone, dem 30. Paar Schuhe,...). Statt Dinge anzuhäufen, kann es sinnvoll sein, das Geld für Erlebnisse auszugeben (ein gemeinsames Picknick, einen Ausflug, ein Konzert,...). Erlebtes nutzt sich nicht ab. Wir zehren in der Regel noch lange davon: Wir erinnern uns, wir reden mit anderen darüber und wir haben vielleicht auch neue Erfahrungen gewonnen.

TIPP

⁹ **Quelle:** Arbeiterkammer Wien: Kaufsucht in Österreich 2016, Wien 2017



GLÜCKSSPIEL



Glücksspiele sind Spiele, bei denen gegen Geldeinsatz ein Gewinn in Aussicht gestellt wird. Der Ausgang des Spiels (Gewinn / Verlust) ist vorwiegend vom Zufall abhängig und nicht vom Geschick oder den Entscheidungen der Spieler.

DIE HÄUFIGSTEN GLÜCKSSPIELFORMEN SIND

- Lotto, Rubbellose
- Casinospiele (Roulette, Black Jack)
- Sportwetten*
- Automaten Spiele
- Glücksspiele im Internet (z.B. Internetpoker)

GESETZLICHE REGELUNGEN FÜR JUGENDLICHE

- Nach dem Jugendschutzgesetz ist die Teilnahme an allen Formen von Glücksspielen erst ab 16 Jahren erlaubt. Ausnahmen gibt es, wenn der Gewinn in Waren von geringem Wert ausgegeben wird (z.B. Tombola bei Festen).
- Der Aufenthalt an Orten, an denen Spiele um Geld durchgeführt werden (Spielhallen, Casinos, Wettbüros) ist erst ab 18 Jahren erlaubt.
- Geldspielautomaten, die in Gaststätten, Tankstellen oder Spielhallen aufgestellt sind, fallen ebenfalls unter das Jugendschutzgesetz. Das Spielen ist erst ab 18 Jahren erlaubt.

SUCHTRISIKO GLÜCKSSPIEL

Viele Glücksspiele besitzen ein hohes Suchtpotenzial und können zu übermäßigem Spielen führen. Das größte Gefährdungspotenzial besitzen Glücksspielautomaten, gefolgt von Sportwetten und klassischen Casinospiele (im Casino oder Internet).

Der Einstieg in die Glücksspielsucht erfolgt sehr oft über das Spielglück am Beginn. Wer bei den ersten Spielversuchen gleich gewinnt, hat eine hohe Motivation, es wieder und wieder zu versuchen. Auch sogenannte „Fast-Gewinne“ (Ich hätte fast gewonnen! Es fehlte nur eine Zahl!) verleiten sehr stark zum Weiterspielen.

Wenn Glücksspiel zur Sucht wird, hat dies gravierende Folgen, nicht nur für die Betroffenen selbst, sondern auch für die Angehörigen. Neben den negativen Auswirkungen auf die Beziehungen, die oft auf Lügen und Ausreden aufbauen, belasten vor allem die finanziellen Schwierigkeiten: Schulden bedeuten ständige Auseinandersetzungen mit Geldgebern, Banken und Vermietern und führen auch die Angehörigen an die Grenzen ihrer Kräfte.

**„Wenn man gewinnt, fühlt man sich zunächst großartig.
Bis man merkt, dass man viel öfter verliert.“**

TIPP

- Lassen Sie Ihr Kind nicht an Glücksspielen teilnehmen.
- Schenken Sie Ihrem Kind keine Rubbellose, Brieflose, etc.
- Erklären Sie Ihrem Kind, dass dem Spiel nur ein Zufallsprinzip zugrunde liegt und
- Interessieren Sie sich dafür, was Ihr Kind im Internet oder am Handy spielt.

* Sportwetten gelten gesetzlich nicht als Glücksspiel, sollten laut ExpertInnen jedoch als solches eingestuft werden.



ESSSTÖRUNGEN ● ● ●

AUSSAGEN EINER BETROFFENEN:

„Meine Mutter startete alle paar Monate eine neue Diät und versuchte mich von früher Kindheit an anzuspornen, mitzumachen.“

„Mein Vater findet dicke Frauen widerlich. Ich habe ihm immer gefallen wollen, und darum war es für mich selbstverständlich, dass ich kein Gramm Fett ansetze.“

Esstörungen sind psychosomatische Erkrankungen mit Suchtcharakter.

Zu den Essstörungen zählen als wichtigste Vertreter die Magersucht, die Ess-Brech-Sucht und die Esssucht ohne Erbrechen.

Darüber hinaus gibt es weit verbreitete Formen von problematischem Essverhalten wie dauerhaft gezügeltes Essen, ständiges Diäthalten, Essanfälle, ständige gedankliche Beschäftigung mit Figur und Gewicht.

Von Essstörungen sind hauptsächlich Mädchen und junge Frauen betroffen, aber auch bei Burschen und jungen Männern ist eine Zunahme festzustellen. Das Verhältnis Männer zu Frauen lag im Jahr 2015 bei etwa 1:6.

Adipositas – krankhaftes Übergewicht – zählt nach den Diagnoserichtlinien nicht zu den Essstörungen. Bei übergewichtigen Jugendlichen ist allerdings das Risiko, ein gestörtes Essverhalten zu entwickeln, sehr groß. Ursachen für massives Übergewicht sind u.a. falsche Essgewohnheiten in der Kindheit, ungesunde Ernährung, zu wenig Bewegung, hormonell bedingte Störungen, genetische Faktoren.

MAGERSUCHT | ANOREXIA NERVOSA

Erkennungsmerkmale:

- Angst vor Gewichtszunahme und damit vor dem Essen
- Auffallender Gewichtsverlust, herbeigeführt durch Diät, Appetitzügler bzw. kalorienarme Kost
- Vermeidung von gemeinsamen Mahlzeiten und Herausbildung eigenartiger Gewohnheiten im Umgang mit Nahrung
- Auch schlanke Mädchen „fühlen“ sich noch immer „zu dick“.
- Übertriebene Sportaktivitäten
- Leugnung von Hungergefühl
- Verdrängen von Gefühlen und Problemen
- Ausbleiben der Menstruation
- Fehlende Einsicht in Bezug auf das krankhafte Essverhalten

ESS-BRECHSUCHT | BULIMIA NERVOSA

Erkennungsmerkmale:

- Heißhungerattacken mit unkontrolliertem Verschlingen von großen Nahrungsmengen
- Bewusstes Erbrechen nach dem Essen
- Angst vor Gewichtszunahme
- Gewicht liegt eigentlich im Normalbereich, schwankt jedoch stark
- Stimmungsschwankungen und depressive Grundstimmung
- Fehlende Einsicht in Bezug auf das krankhafte Essverhalten

ESSUCHT OHNE ERBRECHEN | BINGE EATING DISORDER

Erkennungsmerkmale:

- Unkontrollierte wiederkehrende Heißhungeranfälle
- Verzehr großer Nahrungsmengen

Die Heißhungeranfälle werden mit folgenden Merkmalen verbunden:

- Schnelles Essen
- Es wird solange gegessen, bis ein unangenehmes Völlegefühl erreicht ist.
- Essen ohne körperliches Hungergefühl
- Aus Schamgefühl wird alleine gegessen.
- Nach dem Heißhungeranfall treten Gefühle wie Depression, Ekel und Schuld auf.

Die unterschiedlichen Formen der Essstörung sind oft nicht exakt voneinander abgrenzbar.

Allen Essstörungen gemeinsam ist, dass der Alltag der Betroffenen zwanghaft durch das Thema „Essen“ geprägt ist.

Unregelmäßigkeiten im Essverhalten und ein „Zuviel-Essen“ bzw. „Zuwenig-Essen“ müssen nicht sofort eine Essstörung und damit Verhaltenssucht bedeuten, können aber bereits auf ein gestörtes Essverhalten hinweisen!



DAS KÖNNEN SIE FÜR IHR KIND TUN:

- Sorgen Sie für ein entspanntes Verhältnis zum Essen in Ihrer Familie.
- Sorgen Sie für gesunde und regelmäßige Ernährung.
- Leben Sie Genuss vor, kochen Sie miteinander.
- Leben Sie Freude am Essen, am Bewegen und am eigenen Körper vor.
- Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass sein Körper etwas Schönes, Gutes und Wertvolles ist.
- Bewerten Sie den Körper Ihres Kindes nicht („Du bist zu dick“).
- **Besonders für Väter:** Vermeiden Sie unbedingt kritische Bemerkungen zu Aussehen und Figur Ihrer Tochter!
- Sprechen Sie nicht abschätzig über die Figur anderer Menschen.
- Schaffen Sie Möglichkeiten zum Rückzug. Mädchen und Burschen entdecken ca. ab dem zwölften Lebensjahr ihren Körper und sollten daher beispielsweise das Recht haben, das Bad ungestört zu benutzen.
- Unterstützen Sie Ihr Kind, die Veränderungen des Körpers und des eigenen Aussehens zu akzeptieren.
- Hinterfragen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind Schönheitsideale, die die Medienwelt vermittelt.

Essstörungen zeichnen sich dadurch aus, dass Probleme, die auf anderer Ebene bestehen, auf den Körper verlagert werden: „Wäre der Körper nur anders, dann wäre alles besser.“

Für die Vorbeugung in der Familie ist es deshalb wichtig, einen positiven Umgang mit Gefühlen, Misserfolgen, Sorgen und Problemen vorzuleben.

Auch die Paarbeziehung der Eltern spielt eine große Rolle: Eine liebevolle Beziehung zwischen den Eltern ist etwas, woran sich Kinder und Jugendliche orientieren können: „So könnte es ungefähr gehen.“

- Ein offenes Familienklima ist wichtig. Jeder soll seine Meinung sagen und seine Gefühle zeigen dürfen.
- Zu hohe Ansprüche an sich selbst und an andere (Perfektionismus) führen sehr oft zu Überforderung, Selbstvorwürfen und einem geringen Selbstwert.
- Vermitteln Sie Ihrem Kind: Schwächen, Fehler und Misserfolge gehören zum Menschsein dazu. „Du bist liebenswert, auch wenn du...sehr oft trödelst, Mathematik nicht deine Stärke ist“...
- Lassen Sie Rollenvielfalt zu: z.B. Mädchen erlernen einen technischen Beruf.



SIE MACHEN SICH SORGEN?

- Mein Kind isst sehr oft zu wenig oder zu viel.
- Mein Kind ist zu dick.
- Ich beobachte starke Gewichtsschwankungen.
- Mein Kind zieht sich stark zurück. usw.

Wenden Sie sich an einen Arzt oder eine Beratungsstelle!

siehe „Dorthin können Sie sich wenden“ S 109



© JenkoAtaman/fotolia.com



WIE KANN SUCHT ENTSTEHEN?

Sucht entsteht nicht von heute auf morgen. Sucht hat meist eine lange Vorgeschichte und beginnt vielfach unbemerkt im Alltag.

Zur Entstehung von Sucht gibt es viele verschiedene Theorien. In der Fachwelt geht man von einem Zusammenspiel von biologischen, psychologischen und sozialen Faktoren aus.

DAMIT AUS PROBLEMLÖSERN KEINE PROBLEME WERDEN

Das Achterl Wein, um die Stimmung zu heben | ein Bier, um erlebten Frust hinunterzuschütten | Schokolade, um verletzte Gefühle nicht mehr so zu spüren | das Computerspiel, um zumindest hier ein Erfolgserlebnis zu haben.... Wir alle kennen Situationen, in denen uns Stoffe oder bestimmte Tätigkeiten helfen, besser mit frustrierenden Alltagserlebnissen umgehen zu können.

Auch wenn es gesündere Möglichkeiten gibt: Diese Mittel (Strategien) zur Stimmungsverbesserung manchmal anzuwenden, ist kein Problem. Von sich selbst und anderen Menschen zu erwarten, sich immer und jederzeit gesund und vernünftig zu verhalten, ist unrealistisch. Diese Erwartung stellt eine zu hohe Anforderung an Menschen und kann zu Verbissenheit sowie – beim Scheitern an diesem Ideal – zu Selbstabwertung und zusätzlichem Frust führen. Allerdings: Die Betonung liegt auf „manchmal“.

Werden die Strategien, sich mit psychoaktiv wirkenden Substanzen Abhilfe zu verschaffen, zur Gewohnheit, kann dies die Vorstufe einer problematischen Entwicklung in Richtung Sucht sein. Dasselbe gilt für Tätigkeiten, die aufgrund ihrer Dynamik Suchtpotenzial haben, wie Computer- und Internetspiele spielen, Einkaufen oder Glücksspiele spielen.

Die Wahrscheinlichkeit, eine dieser Strategien immer öfter und schließlich regelmäßig einzusetzen, ist umso größer, je weniger andere „gesunde Strategien“ einem Menschen zur Verfügung stehen.

Wichtig ist, mehrere wirksame Strategien zur Verfügung zu haben, wenn es einem nicht gut geht:

- Mit einem Freund / einer Freundin reden
- Die Nähe eines vertrauten Menschen suchen, auftanken
- Sport betreiben, sich ausagieren
- Laut Musik hören, laut singen
- Einen Ortswechsel vornehmen, spazieren gehen
- Sich zurückziehen, Abstand gewinnen
- Nachdenken, lesen, sich etwas von der Seele schreiben
- Entspannungstechniken anwenden
- Sich etwas Gutes tun (ein Bad nehmen, sich etwas Gutes kochen)
- Malen, Gedichte schreiben

Kinder lernen am Beispiel ihrer Eltern, was helfen kann. Insofern spielt das Vorbild der Eltern auch im Umgang mit Alltagsbelastungen und schwierigen Gefühlen eine wichtige Rolle!



Was tun Sie, wenn es Ihnen nicht gut geht?

Welche Strategien erleben Sie als wirksam, welche weniger?

GEWÖHNUNG ALS VORSTUFE DER SUCHT

Gewöhnung stellt sich ein, wenn ein Verhalten sehr oft wiederholt wird. Das Gehirn prägt sich ein, was wir immer wieder tun und denken. Wir entscheiden uns in der Folge immer weniger bewusst für eine bestimmte Möglichkeit, sondern handeln automatisch. Gleichzeitig treten andere Handlungsmöglichkeiten immer mehr in den Hintergrund.

Gewöhnung kann die Vorstufe einer Suchtentwicklung sein.

Sobald Sie merken, dass ein Verhalten, das nicht gesund ist, zur Gewohnheit geworden ist, ist es höchste Zeit, etwas zu unternehmen und gegenzusteuern:

- Haben Sie Geduld. Das Ablegen von Gewohnheiten kann mitunter schwierig sein. Mit Rückfällen ist zu rechnen. Aber es lohnt sich.
- Unter Stress fällt es uns schwer, neue Strategien anzuwenden oder gar zu entwickeln. Deshalb ist es günstig, mögliche Alternativen (z.B. Entspannungstechniken) dann einzuüben, wenn der Stress noch nicht zu groß ist.
- Bringen Sie Abwechslung in Ihre Routine. Verändern Sie die Reihenfolge Ihrer Alltagsverrichtungen. Frisieren Sie sich z.B. mit der linken Hand (falls Sie RechtshänderIn sind), probieren Sie eine neue Sportart aus. Ungewohntes und Überraschendes kann verkrustete Gewohnheiten aufbrechen.



WIE LANGE DAUERT ES, BIS EINE SUCHT ENTSTEHT?

Das kommt auf das konkrete Suchtmittel und vor allem auf den konkreten Menschen und seine Lebenssituation an. Es gibt Substanzen, die sehr schnell zu einer Abhängigkeit führen können (z.B. Nikotin, Heroin, Crystal Meth). Bei anderen Substanzen kann es trotz regelmäßigem Konsum mehrere Monate oder Jahre dauern, bis sich eine Abhängigkeit einstellt (z.B. Cannabis, Alkohol).

Die sogenannte Suchtpotenz einer Substanz hängt u.a. mit ihrer Wirkung zusammen:

Je schneller und intensiver eine Substanz wirkt, desto höher ist in der Regel die Gefahr einer Suchtentwicklung. Auch die Entwicklung von Verhaltenssüchten kann je nach Wirkung unterschiedlich lang dauern: Glücksspiele oder auch das Hungern bei der Magersucht haben einen sehr starken Belohnungseffekt. Daher haben diese Verhaltenssüchte ein höheres Suchtpotenzial als z.B. die Kaufsucht oder die Internetsucht.

Beim einzelnen Menschen spielen folgende Aspekte eine Rolle:

- Wie groß und tiefgehend sind die Probleme, die hinter dem Suchtmittelkonsum oder dem problematischen Verhalten liegen?
- Welche Unterstützungsmöglichkeiten hat der betreffende Mensch in seinem Umfeld?
- Gibt es Lebensbereiche, die befriedigend sind (z.B. Arbeit, Familie, Freundeskreis, Hobbys)? (siehe auch Tankmodell, S 99)

MÖGLICHE URSACHEN VON SUCHT

Sucht kann durch bloße Gewohnheit (z.B. regelmäßiges und häufiges Alkoholtrinken, Computerspielen) entstehen. Meist stehen hinter der Sucht allerdings unbewältigte Probleme oder unbefriedigte Bedürfnisse.

Beispiele:

- Jugendliche, die auch in anderen Bereichen (Schule, Sport, Hobby) genügend Erfolgserlebnisse haben, sind weniger auf Erfolgserlebnisse beim Computerspielen angewiesen als Jugendliche, die sonst keinen Erfolg erleben.
- Menschen, die nie erlebt haben, dass ein persönliches Gespräch gut tun kann (z.B. weil sie sich bei dementsprechenden Versuchen nie verstanden gefühlt haben oder nur mit Vorwürfen oder Ratschlägen bombardiert wurden), tun sich schwer, in belastenden Situationen ein Gespräch zu suchen. Alkohol oder Drogen erscheinen demgegenüber dann vielleicht als verlässlichere „Tröster“: Sie heben die Stimmung, machen keine Vorwürfe oder geben unerwünschte Ratschläge und fügen dem Betroffenen keine weiteren Kränkungen zu.
- Die meisten gesunden Möglichkeiten Stress abzubauen und die Stimmung zu heben, brauchen Zeit. Wer im Dauerstress lebt oder großen Belastungen ausgesetzt ist, hat diese Zeit nicht – zumindest der eigenen Einschätzung nach. Psychoaktive Substanzen hingegen wirken schnell und bieten sich daher als hilfreiche Mittel an (z.B. eine Dosis Nikotin statt der Pause).

Erfolgserlebnisse, gute Beziehungen, bewältigbare Alltagsanforderungen mit ausreichend Freizeit und Entspannung – all dies sind Beispiele für menschliche Grundbedürfnisse. Fehlt die Befriedigung dieser Bedürfnisse über einen langen Zeitraum, ist die Wahrscheinlichkeit für problematische Entwicklungen (psychosomatische Erkrankung, Depression, Sucht, Gewalt) erhöht.

Für die Vorbeugung bedeutet das daher: bei der Lebenssituation ansetzen und nach Verbesserungsmöglichkeiten suchen.

TIPP

- Vielleicht hat Ihr Sohn / Ihre Tochter in einem anderen Schultyp mehr Erfolgserlebnisse. Vielleicht gibt es eine Sportart oder ein Hobby, in dem sich Ihr Kind als besonders geschickt erweist. Ausprobieren und suchen lohnt sich!
- Zuhören ist wichtiger als gleich nach Lösungsmöglichkeiten zu suchen. Ihr Kind will sich zuallererst verstanden fühlen!
- Überfordern Sie Ihr Kind nicht! Auch Entspannung, Nichtstun und einfach Spaß haben brauchen Platz im Alltag.

Es gibt Umstände, die so belastend sind, dass die herkömmlichen Methoden nicht ausreichen. Manche Menschen haben viel Schweres in ihrem Leben erlebt, das nicht einfach wieder gutzumachen ist, z.B. wenig Sicherheit und Geborgenheit in der Kindheit, traumatische Erlebnisse wie Gewalt, sexueller Missbrauch, Flucht, Trennung oder Tod von nahestehenden Menschen, Mobbing, schwere Krankheit,...

Wenn die innere Not zu groß ist, ist es schwierig, sie mit normalen Mitteln zu beruhigen. Wer die erlösende Wirkung einer bestimmten Droge in dieser Situation einmal kennengelernt hat, wird sehr schwer darauf verzichten wollen bzw. können. Therapie und Hilfe von außen sind hier unbedingt anzuraten!

Schwierige Ausgangsbedingungen oder Erfahrungen müssen nicht zwangsläufig zu einer Sucht (oder einer anderen problematischen Entwicklung) führen. Die Forschung zeigt, dass sich Menschen trotz schwieriger Umstände gesund entwickeln können. Wichtig dabei ist vor allem die Unterstützung, die ein Mensch erhält. Das kann die Unterstützung durch ein Familienmitglied, eine Nachbarin, einen Lehrer oder auch die Hilfe eines Sozialarbeiters oder einer Therapeutin sein: Ein Mensch, der für mich da ist und mich versteht, ist von unschätzbarem Wert!

SÜCHTIG – WAS NUN?

Süchtig sein bedeutet, dass Disziplin allein nicht mehr reicht, um zu widerstehen. Der Drang und der innere Zwang sind zu groß.

Sucht bedeutet jedoch nicht das Ende. Es gibt viele Hilfen und Therapieangebote, um von der Sucht wieder loszukommen. Der erste Schritt heraus aus der Sucht besteht darin, sich an jemanden zu wenden. Man muss nicht alles alleine durchstehen. Suchtberatungsstellen bieten eine erste Hilfe und unterstützen dabei, in Frage kommende Therapien in die Wege zu leiten.

TIPP

Verzagen Sie nicht, falls ein betroffenes Familienmitglied sich nicht zum Aufsuchen einer Beratungsstelle bewegen lässt.

Gehen Sie selbst hin und lassen Sie sich beraten! Alle Beratungsstellen sind auch für Angehörige da. Dies kann der erste Schritt zur Veränderung der Situation sein!

SUCHT HAT VIELE GESICHTER.
SUCHTVORBEUGUNG AUCH!





© vanda lay/photocase.de

Suchtvorbeugung setzt dort an, wo junge Menschen ihre Grunderfahrungen machen: in der Familie. Sie als Eltern prägen mit Ihren Werten, Regeln, Einstellungen und Ihrem Verhalten Ihr Kind. Sie beeinflussen somit auch stark die zukünftige Einstellung Ihrer Tochter / Ihres Sohnes zu legalen wie illegalen Drogen.

TIPP

Denken Sie einmal bewusst über Ihre eigenen Einstellungen zu verschiedenen Drogen nach. Welchen Umgang pflegen Sie im Alltag mit Alkohol, Fernsehen, Essen? Unterhalten Sie sich mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin oder mit Bekannten darüber, was Menschen brauchen könnten, um gut vor Sucht geschützt zu sein. Reden Sie über mögliche familiäre Gründe und Ursachen, die zu einer Sucht führen könnten.

SUCHT HAT VIELE GESICHTER – SUCHTVORBEUGUNG AUCH!

Suchtvorbeugung hat nur bedingt mit Drogen zu tun. Vielmehr geht es darum, die Persönlichkeit des Menschen zu stärken und ihn damit weniger anfällig für die vielfältigen Formen von Sucht zu machen. Dafür bedarf es eines unterstützenden Umfelds.

Sachliche Information über Drogen bleibt dennoch wichtig. Der Zugang zu verschiedenen Arten von Drogen wird für Jugendliche immer leichter. Umso wichtiger ist es, dass Erwachsene da sind, die ehrlich mit ihnen über diese Themen reden – das heißt, weder absichtlich übertreiben, noch verharmlosen. Als Eltern sollten Sie über einzelne Drogen und Suchtformen Bescheid wissen bzw. sich darüber ausreichend informieren, wenn Ihre Tochter/Ihr Sohn eine Droge zum Thema macht.



VORAUSSETZUNGEN FÜR EINE WIRKSAME SUCHTVORBEUGUNG

- Stärken Sie die Persönlichkeit Ihres Kindes!
- Informieren Sie sich über Drogen und Verhaltenssuchte!
- Setzen Sie sich für eine lebenswerte Umwelt Ihres Kind ein!
- Seien Sie Vorbild!

SUCHTVORBEUGUNG BEGINNT IM KINDESALTER

Das Problem Sucht beschäftigt Eltern und Erziehende vielfach erst dann, wenn ihre Kinder zu Jugendlichen herangereift sind, vielleicht in „schlechte Kreise“ geraten sind oder bereits Drogen konsumieren. Vorbeugung sollte jedoch wesentlich früher beginnen. Das Kindesalter ist prägend für die Entwicklung eines Menschen. Ein Kind, das von klein auf in seiner Persönlichkeit gestärkt wird und ausreichend soziale Fähigkeiten erwirbt, hat gute Voraussetzungen, gesund zu bleiben und später einmal nicht süchtig zu werden. Eine gute Eltern-Kind-Beziehung (Bindung) fördert die gesunde Entwicklung des Kindes in jeder Hinsicht, wie neueste Ergebnisse der Neurobiologie zeigen.

KAMPF DEN DROGEN

Immer nur gebannt auf illegale Drogen zu starren, greift viel zu kurz! Legale Suchtmittel und Verhaltenssuchte werden dadurch oft übersehen oder verharmlost. Außerdem: Der Kampf gegen die Drogen – z.B. durch die Polizei oder Justiz – kann zwar die Verfügbarkeit dieser Substanzen einschränken, kaum aber die Nachfrage. Der vernünftigste Umgang mit dem Drogenproblem ist ein ausgewogener Einsatz von Vorbeugung, Beratung und Therapie, Strafverfolgung und Maßnahmen, die den Schaden für die Betroffenen und ihre Umwelt gering halten.

ABSCHRECKUNG – KANN DAS GEGENTEIL BEWIRKEN

Abschreckung – d. h. die übertriebene Darstellung von Gefahren – ist kein geeignetes Mittel zur Suchtvorbeugung. Wie die Suchtforschung zeigt, entdecken Jugendliche meistens irgendwann, dass die „abschreckende“ Information gar nicht stimmt. Das kann zu Misstrauen gegenüber den Eltern oder den Erwachsenen führen und oft sogar das Gegenteil des Erwünschten bewirken, nämlich Neugier wecken.



WAS BRAUCHT IHR KIND ZUM SCHUTZ VOR SUCHT?

Sie können kaum etwas daran ändern, dass es – legale wie illegale – Drogen gibt. Sie können kaum etwas daran ändern, dass es Dinge gibt, die eine Sucht verursachen können (z.B. Internet-spiele, Glücksspielautomaten). Sie können jedoch viel dazu beitragen, dass Ihr Kind möglichst kritisch und selbstverantwortlich mit diesen Dingen umgeht. Und: Sie können Ihrem Kind viel Wertvolles mit auf den Weg geben, das vor Sucht schützt!

Erinnern Sie sich an Ihr eigenes Kind-Sein und Aufwachsen.
Was hat Sie gestärkt? Was hat Sie vielleicht auch geschwächt?

IHR KIND BRAUCHT SELBSTWERT

„Fehler zu machen war in unserer Familie verpönt. Es musste immer alles perfekt sein. Meine Eltern sagten immer zu mir: ‚Enttäusche uns ja nicht!‘“ (Claudia, 17, magersüchtig)

Bin ich etwas wert? Bin ich in Ordnung, so wie ich bin? Bin ich erwünscht und geliebt?

Diese Zweifel prägen viele Geschichten von Suchtkranken. Das Gefühl etwas wert zu sein – Selbstwert – spielt als Schutz vor Sucht eine entscheidende Rolle.

Ein guter Selbstwert hat viele positive Auswirkungen:

- Wir fühlen uns insgesamt wohler.
- Wir sind leistungsfähiger.
- Wir erleben positivere Beziehungen zu anderen.
- Wir haben mehr Selbstvertrauen und vieles mehr.

WIE GEBE ICH MEINEM KIND SELBSTWERT?

Kinder entwickeln ihren Selbstwert durch die Liebe ihrer Eltern (bzw. ihrer wichtigsten Bezugspersonen). Indem Eltern ihrem Kind vermitteln, dass es für sie wertvoll, richtig und liebenswert ist, übernimmt das Kind diese Wertschätzung für sich selber, und findet Freude an sich.

→ Zeigen Sie Ihre Zuneigung!

Lassen Sie Ihr Kind spüren, dass Sie gerne mit ihm zusammen sind. Kuscheln Sie mit ihm, wenn es noch klein ist, unterhalten Sie sich mit ihm, wenn es schon größer ist. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie gerne Zeit mit ihm verbringen. Zeigen Sie Ihre Freude!

Erinnern Sie sich: In welchen Situationen haben Sie die Zuneigung Ihrer Eltern gespürt?

→ Nehmen Sie Ihr Kind an als den einzigartigen Menschen, der es ist!

Vergleichen Sie Ihr Kind nicht mit anderen, sondern sehen Sie es, wie es ist.

- Sehen Sie, was Ihrem Kind Freude macht.
- Sehen Sie, wo sich Ihr Kind schwer tut.
- Sehen Sie, was Ihr Kind beschäftigt...

TIPP

Sie können in Gedanken oder mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin eine kleine Übung machen: Wie würden Sie jemandem, der Ihr Kind nicht kennt, die Besonderheit Ihres Kindes beschreiben?

→ **Interessieren Sie sich für Ihr Kind!**

- Interessieren Sie sich dafür, wie es Ihrem Kind geht, was es erlebt hat, was ihm gefällt, was es über etwas denkt...
- Respektieren Sie aber auch, wenn Ihr Kind sich gerade nicht mitteilen will. Auch dieser Respekt fördert den Selbstwert.

→ **Ermöglichen Sie Ihrem Kind, etwas zu geben!**

Menschen haben nicht nur ein Bedürfnis, etwas zu bekommen. Sie wollen auch geben.

- Lassen Sie Ihr Kind zuhause mithelfen.
- Zeigen Sie ihm, dass das, was es beiträgt, wertgeschätzt wird.
- Ermuntern Sie Ihr Kind zum Teilen.

→ **Verlangen Sie nicht, dass Ihr Kind perfekt ist!**

Niemand ist perfekt. Auch Eltern nicht. Fehler zu machen, etwas nicht zu wissen oder zu können, sich bei einer Sache ungeschickt anzustellen, sich auch manchmal zu blamieren, gehört zum Mensch-Sein dazu. Zeigen Sie Ihrem Kind,...

- dass man nicht perfekt sein muss
- dass man über sich selbst lachen kann
- dass man nicht der oder die Beste sein muss, um etwas wert zu sein.

Seien Sie freundlich zu sich selbst, zu Ihrem Partner | Ihrer Partnerin und zu Ihrem Kind.

● ● ● IHR KIND BRAUCHT SELBSTVERTRAUEN

„Ich wünschte, meine Eltern wären hinter mir gestanden als ich noch ein Kind war. Sicher wäre ich dann nicht in dieser Scheiße gelandet.“ (Thomas, 28, alkoholkrank)

Sich selbst zu vertrauen setzt voraus, dass man sich selbst kennenlernt:

- Was mag ich? Was mag ich nicht?
- Was kann ich? Was kann ich nicht so gut?
- Was tut mir gut? Was tut mir nicht so gut?

Selbstvertrauen heißt nicht nur, an sich zu glauben (z.B. „Ich kann das!“, „Ich schaffe das!“), sondern auch, sich selbst, die eigenen Gefühle und Gedanken ernst zu nehmen.

WOZU BRAUCHT MEIN KIND SELBSTVERTRAUEN?

Selbstvertrauen erleichtert vieles, was zu einem erfüllten Leben gehört: Schwierigkeiten zu meistern, Neues zu lernen, Aufgaben und Verantwortung zu übernehmen, Entscheidungen zu treffen, etc. Wer sich selbst vertraut, braucht nicht auf Drogen zu vertrauen.

→ Um „Nein“ sagen zu können!

Wer sich selbst vertraut, muss nicht überall mitmachen, nur weil es die anderen auch tun.

Man kann auch „Nein“ sagen. Nein-Sagen will von klein auf gelernt werden:

- Ein „Nein“ Ihres Kindes zeigt einen starken Willen – brechen Sie ihn nicht!
- Wenn Ihr Kind „Nein“ sagt, will es Sie in der Regel nicht verletzen, sondern es entwickelt eine eigene Meinung. Nehmen Sie diese Meinung Ihres Kindes ernst! Nur ein Mensch, der gelernt hat, „Nein“ sagen zu dürfen, kann auch „Nein“ zu Drogen sagen.
- Zum „Nein-Sagen“ gehört: Das Nein eines anderen akzeptieren und ertragen zu können.
- Auch Sie als Eltern sollten „Nein“ sagen können. Nehmen Sie auch sich selbst und Ihre eigenen Grenzen ernst! (Siehe Kapitel „Ihr Kind braucht Sicherheit durch Grenzen“, S 74)

TIPP

Machen Sie mit Ihrem mindestens zehn Jahre alten Kind folgendes Experiment: Vereinbaren Sie, dass Sie bei der nächsten Feier auf Alkohol verzichten werden. Ihr Kind soll dabei beobachten, wie die anderen Menschen darauf reagieren und wie Sie selbst damit umgehen. Nach der Feier sprechen Sie mit Ihrem Kind über die gesammelten Eindrücke und Erlebnisse. Vielleicht werden Sie und Ihr Kind bemerken, wie schwer es sein kann, Nein zu sagen und dem Gruppendruck zu widerstehen.

→ Um Kontakte knüpfen zu können!

Beziehungen einzugehen und neue Menschen kennenzulernen ist eine große Herausforderung für Kinder jeden Alters. Es ist oft von Unsicherheiten und Ängsten begleitet.

Gerade im Jugendalter werden oft Drogen (insbesondere Alkohol und Zigaretten) benutzt, um diese Unsicherheiten zu überbrücken oder zu verbergen. Wer sich selbst vertraut, braucht weniger andere Hilfsmittel, um auf andere zuzugehen.

TIPP

Bleiben Sie als Familie nicht nur unter sich, sondern unternehmen Sie auch einmal etwas mit anderen Familien. Fördern Sie Kontakte zu anderen Kindern. Ermöglichen Sie Ihrem Kind, dass es andere Kinder zu sich nach Hause einlädt.

Tut sich Ihr jugendliches Kind schwer, mit anderen Kontakt aufzunehmen, so können Sie es unterstützen, indem Sie es in einer Gruppe teilnehmen lassen (z.B. Sportverein, Theatergruppe, Jugendgruppe, Sommerlager,...).

Positive Gruppenerfahrungen stärken das Selbstvertrauen.

WIE GEBE ICH MEINEM KIND SELBSTVERTRAUEN?

→ Glauben Sie an Ihr Kind!

Kinder wollen etwas lernen und etwas können. Sie lernen gehen und sprechen, sich anziehen, zeichnen, singen und vieles mehr. Probleme haben Eltern dann, wenn sie etwas anderes oder mehr vom eigenen Kind erwarten, als dieses schon kann.

„Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht“, lautet ein afrikanisches Sprichwort. Vertrauen Sie darauf, dass ihr Kind lernen wird, was es braucht.

Unterstützen Sie es dabei, wo es sich schwer tut (z.B. wenn Ihr Kind Schwierigkeiten hat beim Lesen lernen: Lesen Sie ihm selbst viel vor!, z.B. wenn Ihr Kind sich schwer tut, sich um den Ferienjob zu kümmern: Zeigen Sie ihm, wie es das angehen kann.) Überprüfen Sie, ob Sie vielleicht etwas von Ihrem Kind erwarten, das gar nicht seinen Interessen oder Anlagen entspricht (wie z.B. technisches Verständnis, sportlicher Ehrgeiz, musikalisches Talent).

Werten Sie Ihr Kind nicht ab mit Aussagen wie „Das schaffst du nie!“, „Lass mich das machen, du brauchst viel zu lang“. Ermutigen Sie Ihr Kind, alles zu versuchen. Ihr Kind muss viele Erfahrungen machen, um zu entdecken, was es kann und was ihm vielleicht auch nicht so liegt.

→ Ermöglichen Sie Ihrem Kind Körpererfahrungen!

Sie werden wahrscheinlich selbst schon erlebt haben, wie stolz Ihr Kind ist, wenn es gehen, Rad fahren oder schwimmen gelernt hat. Kinder wollen sich ausprobieren. Sie wollen erfahren, wie geschickt sie sind, wie beweglich sie sind, wie viel Kraft und Ausdauer sie haben.

TIPP

Ermöglichen Sie Ihrem Kind, dass es viele körperliche Erfahrungen machen kann. Lassen Sie es klettern, springen, balancieren, tanzen usw. Hinterfragen Sie gegebenenfalls, ob Ihre Ängste in Bezug auf Verletzungen oder schmutzige Kleidung immer angebracht sind.

Zum Kennenlernen des eigenen Körpers gehört auch das Wahrnehmen:

- ob ich eine bestimmte Berührung im Moment als angenehm empfinde oder nicht
- ob ich schon satt bin oder noch nicht
- ob ich Ruhe brauche oder Bewegung

TIPP

Helfen Sie Ihrem Kind, seine körperlichen Empfindungen wahrzunehmen. Lenken Sie seine Aufmerksamkeit darauf, z.B. indem Sie fragen: „Tut das gut?“, „Hast du gerade eher Appetit auf etwas Salziges oder etwas Süßes?“, „Brauchst du eine Pause?“ Zwingen Sie es nicht, über seine Körperbotschaften hinwegzugehen.

Unser Körper zeigt uns meist sehr gut an, was wir brauchen – durch Hunger, Durst, Müdigkeit, Unruhe, etc... Wer diese Signale achtet, kann auf seinen Körper vertrauen.

→ Bestätigen Sie Ihr Kind in seinem Wahrnehmen und Erkennen!

Stellen Sie sich vor, Ihr Kind spürt, dass Sie Kummer haben. Sie überspielen das und sagen ihm, dass es sich irrt. Ihr Kind wird irritiert zurückbleiben. Was stimmt nun? Das, was es spürt, oder das, was Sie ihm sagen? Dies kann Ihr Kind verunsichern und letztendlich dazu führen, dass es sich selbst nicht mehr vertraut.

Zum Selbstvertrauen gehört auch, sich darauf verlassen zu können, dass unsere Wahrnehmungen „stimmen“.

Stärken Sie Ihr Kind, indem Sie ihm bestätigen, dass es stimmt, was es wahrgenommen hat. Zeigen Sie ihm aber gleichzeitig, dass Sie sich selbst darum kümmern, wenn Sie Probleme haben und sich Ihr Kind keine Sorgen zu machen braucht.

→ Lassen Sie Ihr Kind es selbst versuchen!

Selbstvertrauen gewinnt man durch eigenes Tun. Lassen Sie Ihr Kind probieren. Lassen Sie zu, dass es eigenen Ideen und Überlegungen folgt. Geben Sie nicht alles vor.

Ein Kind beim Basteln Schritt für Schritt anzuleiten, kann durchaus ein schönes gemeinsames Erlebnis sein und ein perfektes Produkt hervorbringen. Wichtig ist aber auch, dass Kinder die Möglichkeit haben, es selbst zu versuchen. Die Erfolgserlebnisse, die ein Kind dabei hat, stärken sein Selbstvertrauen: „Ich kann etwas!“ – „Ich habe es selbst geschafft!“ – „Ich habe das Problem gelöst!“ – „Meine Idee war wirklich gut!“

TIPP

Geben Sie Ihrem Kind nicht immer sofort die Lösung oder Antwort. Fragen Sie öfter auch mal zurück: Was glaubst du, wie könnte das gehen? Hast du eine Idee?

Oder bei Fragen, die das Kind stellt, z.B.: „Warum gibt es Atomkraftwerke, wenn die so gefährlich sind?“ – fragen Sie zurück: „Was glaubst du, warum?“

Auf diese Weise erlebt Ihr Kind, dass es selber denken kann und Ideen hat.

Lernen und Ausprobieren geht nicht ohne Fehler. Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass es nicht tragisch ist, wenn etwas misslingt. Nur so lernen wir.

TIPP

Überlegen Sie, was Sie in Kauf nehmen wollen, und seien Sie dabei ehrlich zu sich selbst:

Lasse ich mein Kind einen Kochversuch machen, selbst auf die Gefahr hin, dass es dann nicht essbar ist und dadurch Lebensmittel verschwendet werden?

Bei welchen Kleidungsstücken kann ich verkraften, dass sie untragbar werden, weil sich mein Kind als Maler versucht? Welche Geräte vertraue ich meinem Kind zum Reparieren an?

Verwöhnen Sie Ihr Kind nicht in dem Sinn, dass Sie alles für Ihr Kind tun. Nehmen Sie Ihrem Kind nicht jedes Problem ab, räumen Sie ihm nicht jedes Hindernis aus dem Weg.

Unterstützen Sie Ihr Kind, wenn es Ihre Hilfe braucht, aktivieren Sie dabei aber auch seine eigenen Kräfte und seine eigenen Ideen für Problemlösungen. Wer Erfahrungen gemacht hat, Aufgaben lösen und Probleme bewältigen zu können, steht den Herausforderungen des Lebens nicht ohnmächtig gegenüber: „Damals war es auch schwierig, und ich habe es geschafft. Mir wird auch diesmal etwas einfallen. Ich werde es schaffen.“

RAUM FÜR GEFÜHLE
UND BEDÜRFNISSE

„NEIN“ SAGEN KÖNNEN

SELBSTVERTRAUEN

SELBSTWERT



IHR KIND BRAUCHT SEINE GEFÜHLE

„Ich rede nicht mit jemandem, der weint!“ Das hörte ich immer wieder von meinem Vater. Darauf habe ich vor ihm keine einzige Träne mehr vergossen. Jetzt unterdrücke ich Trauer oder Wut mit meinen Tabletten.“ (Johannes, 19, medikamentenabhängig)

Gefühle sind ein wichtiger Teil von uns, sie sind Teil unseres Lebens und überlebensnotwendig.

Versuchen Sie sich gemeinsam mit Ihrem Partner | Ihrer Partnerin zu erinnern, welche Gefühle Sie als Eltern mit Ihren Kindern schon erlebt haben. Welche Erlebnisse würden Sie gern aus Ihrem gemeinsamen Leben streichen? Vielleicht entdecken Sie, dass Sie nichts davon vermissen wollen.

TIPP

Ein Gefühl kann nie falsch oder schlecht sein. Genauso wie der Fuß schmerzt, wenn uns eine Biene sticht, reagieren wir mit Gefühlen auf Verletzungen im seelischen Bereich: Wir werden wütend, wenn uns jemand beleidigt. Dadurch haben wir die Kraft, uns zu verteidigen. Kinder werden eifersüchtig, wenn sie Angst um die Zuwendung ihrer Eltern haben. Wir haben Angst, wenn wir glauben, eine Situation nicht bewältigen zu können.

Es ist wichtig, alle seine Gefühle ernst zu nehmen. Wenn wir vor ihnen davonzulaufen versuchen, sie überspielen oder sie mit Drogen oder Medikamenten betäuben, werden wir früher oder später krank. Als Eltern sind Sie Vorbild für Ihr Kind. Zeigen auch Sie Ihre Gefühlsregungen. Kinder wünschen sich keine Superväter oder Supermütter, die immer alles im Griff haben. Sie brauchen Sie als Menschen, die ihnen zeigen, dass es in Ordnung ist, auch einmal Angst zu haben, wütend zu sein, traurig zu sein – und die ihnen zeigen, wie man damit umgehen kann.

WIE HELFE ICH MEINEM KIND IM UMGANG MIT GEFÜHLEN?

→ **Werten Sie die Gefühle Ihres Kindes nicht ab!**

Wenn Ihr Kind Angst hat, dann hat es Angst – unabhängig davon, ob diese Angst „objektiv“ begründbar ist. Aussagen wie „Reiß dich zusammen!“ – „Du Heulsuse!“ – „Du Feigling!“ können dazu führen, dass sich das Kind wegen seiner Gefühle zu schämen beginnt. In Zukunft wird es sie vielleicht verbergen oder unterdrücken, oder Herausforderungen von vornherein aus dem Weg gehen.

Machen Sie Ihr Kind auch nicht lächerlich, wenn es schon das dritte Mal innerhalb von zwei Monaten „unsterblich“ verliebt ist, wenn es wütend wird, wenn es bei einem Spiel verliert, wenn es überdreht ist und laut lacht. Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass es in Ordnung ist, wie es fühlt.

Schämen Sie sich nicht für Ihr Kind („Mein Kind traut sich nicht auf das Klettergerüst.“, „Mein Kind ist nicht so gut in der Schule.“, „Mein Kind ist schüchtern.“,...). Es ist Ihr Kind, und es tut sich vielleicht gerade mit etwas schwer. Helfen Sie ihm, indem Sie sich mit den möglichen Ursachen befassen: Warum hat es in dieser Situation solche Angst? Warum tut es sich so schwer beim Verlieren? Was könnte helfen? Was könnten wir versuchen?

Respektieren Sie, dass Ihr Kind anders ist als Sie.

Es hat andere Schwächen und auch andere Stärken.

→ Helfen Sie Ihrem Kind, seine Gefühle auszudrücken!

Worüber wir reden können, mit dem können wir besser umgehen. Worte helfen uns, etwas zu verstehen. Gerade kleinere Kinder sind ihren Gefühlen oft ausgeliefert: Sie haben Bauchweh, sie wollen nicht mehr mitspielen. Wenn wir ihnen mit Worten helfen, sich selbst zu verstehen, sind sie oft erleichtert: „Hast du Angst vor...?“, „Warst du wütend, traurig, ..., als dich dein Freund ausgelacht hat?“ – Schenken Sie Ihrem Kind Worte für seine Gefühle!

Auch größeren Kindern und Jugendlichen hilft es, wenn Sie mit ihnen über ihre Gefühle sprechen. Gerade in der Pubertät ist man oft sehr unsicher und verwirrt. Helfen Sie Ihrem Kind, sich selbst zu verstehen. Erklären Sie ihm, dass es normal ist, dass man sich manchmal nicht auskennt, wer man eigentlich ist...

TIPP

Erzählen Sie Ihrem Kind bei passender Gelegenheit, was Sie als Kind oder Jugendlicher gefühlt haben. Wovor hatten Sie Angst? Weswegen haben Sie sich geschämt? Wann waren Sie enttäuscht? Was hat Sie stolz gemacht?

→ Lassen Sie Ihr Kind mit seinen Gefühlen nicht alleine!

Starke Gefühle können gerade für jüngere Kinder überwältigend sein. Sie finden oft alleine nicht mehr heraus. Aber auch größere Kinder und Jugendliche – obwohl sie sich vielleicht vieles schon mit sich selbst ausmachen – brauchen Eltern, die für sie da sind.

- Seien Sie für Ihr Kind da, indem Sie es trösten, es im Arm halten, einfach bei ihm sitzen und ihm zuhören.
- Erlauben Sie ihm, dass es seine Wut ausdrücken kann.
- Nehmen Sie es bei der Hand und helfen Sie ihm, wenn es Angst hat, etwas alleine zu bewältigen.
- Hören Sie ihm zu, wenn es freudestrahlend etwas erzählt, freuen Sie sich mit ihm!
- Vermitteln Sie Ihrem Kind: Nicht jedes unangenehme Gefühl lässt sich sofort wegzaubern – manchmal müssen wir Gefühle eine Zeit lang aushalten.

Bedenken Sie: Gefühle zu zeigen und sie mit einem Menschen zu teilen, gehört zu den schönsten zwischenmenschlichen Erfahrungen!

● ● ● IHR KIND BRAUCHT SICHERHEIT DURCH GRENZEN

„Immer hieß es: ‚Das darfst du nicht. Das ist zu gefährlich. Sei brav.‘ Wenn ich jetzt vier Bier getrunken habe, ist mir alles egal. Ich fühle mich frei und kann alles tun. Es gibt keine Grenzen mehr.“ (Markus, 16)

Sicherheit entsteht durch Verlässlichkeit und Klarheit.

Als Eltern sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind einen guten Rahmen zum Aufwachsen hat. Sie sorgen dafür, dass es regelmäßig und gesund isst, dass es zeitig zu Bett geht, dass es nicht zu viel fern-

sieht oder Computer spielt und vieles mehr. Dieser Rahmen gibt Sicherheit. Kinder wären damit überfordert, sich alle Grenzen selbst zu setzen. Darum tun Sie das für sie.

WIE GEBE ICH MEINEM KIND SICHERHEIT?

→ Sorgen Sie für einen Rahmen, der weder zu eng noch zu weit ist!

Ein **zu enger Rahmen**, z.B. eine genaue Strukturierung des Tages, viele Vorgaben, viele Verbote, lässt dem Kind keinen Freiraum, auch selbst etwas zu entscheiden oder zu gestalten. Das Kind fühlt sich bevormundet und entwickelt innerlich Wut und den Wunsch, alle Grenzen zu sprengen, oder es passt sich an und lernt nicht, selbständig zu denken und zu handeln.

Ein **zu weiter Rahmen** – in dem das Kind z.B. ohne zeitliche Grenzen tun kann, was es will – erzeugt im Kind das Gefühl, nicht wichtig zu sein, auf sich allein gestellt zu sein, oder es wird selbstsüchtig und lernt nicht, auf andere Rücksicht zu nehmen und auch unliebsame Pflichten zu erfüllen.

Ein **optimaler Rahmen** ist einer, der mit dem Kind mitwächst (z.B. altersgerechte Schlafenszeiten), der ihm genügend Freiraum lässt und der dafür sorgt, dass das Kind seine körperlichen Grundbedürfnisse (z.B. ausreichender Schlaf, gesunde Ernährung, usw.) und seine Pflichten (Schule, Mithilfe im Haushalt) nicht vernachlässigt.

TIPP

Hinterfragen Sie von Zeit zu Zeit die von Ihnen gesetzten Grenzen und Regeln:

Passen die Schlafenszeiten noch? Passen die Ausgehzeiten? Muss Ihr Kind noch bei jedem Familienausflug teilnehmen? Ist es noch notwendig, die Hausaufgaben und die Schultasche zu kontrollieren?

→ Sagen Sie Ihrem Kind klar, wie Sie bestimmte Dinge sehen!

Die Haltung und Meinung der Eltern zu wichtigen Themen (Rauchen, Drogen, Schönheitsideale, Mobbing,...) ist für Kinder ein wichtiger Orientierungsmaßstab. Kindern ist es nicht gleichgültig, was die Eltern denken und ihnen gegenüber vertreten. Auch wenn sie es vielleicht manchmal nicht zugeben: Sie setzen sich damit auseinander.

Eine klare Haltung, z.B. ein klares „Ich will nicht, dass du zu rauchen anfängst“ mag zwar vielleicht nicht verhindern, dass das Kind es zumindest einmal ausprobiert. Es kann aber einen wichtigen Schutz davor darstellen, dass es sich das Kind angewöhnt, regelmäßig zu rauchen.

Wichtig ist, dass Sie in Ihrer Haltung glaubwürdig sind, und es wirklich Ihre Haltung ist.

→ Trauen Sie sich, „Nein“ zu sagen.

Trauen Sie sich, sich auch manchmal unbeliebt zu machen! Auch wenn Kinder mit Rebellion oder Wut darauf reagieren – Kinder sind sehr oft auch stolz darauf, wenn Ihnen ihre Eltern nicht alles erlauben. Sie fühlen sich aufgehoben und beschützt: „Meine Eltern kümmern sich um mich. Ich bin ihnen nicht egal.“

→ Wahren Sie die Regeln und Grenzen innerhalb der Familie!

Jedes Familienmitglied hat seine eigene Rolle: der Vater, die Mutter, das Kind – mit unterschiedlichen Rechten und Pflichten. Diese Rollen sollten klar voneinander abgegrenzt sein. Sind diese Grenzen unklar (z.B. Kind als Partnerersatz oder als Schiedsrichter bei Elternkonflikten), kann dies vor allem für das Kind sehr belastend werden.



© Mr. Nico / photocase.de



IHR KIND BRAUCHT DIE FÄHIGKEIT MIT KONFLIKTEN UMZUGEHEN

„Bei uns gibt es keine Probleme und keinen Streit, höre ich zuhause immer. Diese Scheinheiligkeit ertrage ich nur noch eingeraucht.“

(Claudia, 16, Cannabis-Konsumentin)

Die Welt ist kein Ort, an dem jeder Wunsch immer sofort erfüllt wird oder alle immer der gleichen Meinung sind. Menschen haben unterschiedliche Ansichten, Interessen und Bedürfnisse. Das führt oft zu Konflikten.

Kinder lernen von und mit ihren Eltern, wie sie mit Konflikten umgehen können.

WIE HELFE ICH MEINEM KIND IM UMGANG MIT KONFLIKTEN?

→ **Leben Sie einen offenen Umgang mit Konflikten vor!**

Wer Konflikte als bedrohlich empfindet, wird mit allen Mitteln versuchen, sie zu vermeiden oder davor zu flüchten – eventuell auch mit Hilfe von Drogen.

Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass Konflikte im menschlichen Zusammenleben normal sind und nichts Schlimmes passiert, wenn man sie beim Namen nennt und austrägt. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass es nicht schlimm ist, manchmal zu streiten. Zeigen Sie ihm, dass man durchaus auch einmal verärgert oder verletzt sein kann, ohne dass man deswegen aufhört, sich zu lieben. Zeigen Sie Ihrem Kind, wie man sich wieder versöhnen und wieder miteinander lachen kann.

→ **Streiten Sie fair!**

Streit entsteht meist aus Missverständnissen und unterschiedlichen Bedürfnissen heraus.

Bedenken Sie: Jedes Bedürfnis hat seine Berechtigung.

Bei einem konstruktiven Streit geht es nicht darum, wer gewinnt oder Recht hat, sondern darum, dass sich jeder in seinem Bedürfnis verstanden fühlt. Erst diese Grundlage macht eine wirkliche Lösung möglich.

Nutzen Sie bei einem Konflikt mit Ihrem Kind Ihre Machtposition nicht aus. Nehmen Sie Ihr Kind ernst, hören Sie ihm zu und erklären Sie auch Ihre Bedürfnisse. Nehmen Sie aber auch Ihre Verantwortung wahr, wenn es darum geht, Grenzen zu setzen oder Nein zu sagen. (vgl. Kapitel „Ihr Kind braucht Sicherheit durch Grenzen, S 74)

Verzichten Sie auf Pauschalierungen wie „Du bist immer so schlampig!“, auf das Aufwärmen alter Geschichten und auf absichtliche Verletzungen. Bleiben Sie beim Thema.

TIPP

Versuchen Sie bei einem kleinen (nicht sehr aufwühlenden) Streit einmal die Rollen zu wechseln. Was würden Sie sagen, wenn Sie sich vorstellen, Sie wären der andere? Was würde Ihr Gegenüber sagen, wenn es sich vorstellt, es wäre Sie?

→ **Zeigen Sie Ihrem Kind, dass man sich Unterstützung holen kann!**

Nicht alle Konflikte oder Probleme lassen sich lösen. Oft sind die eigentlichen Ursachen tiefgreifender und versteckt. Denken Sie nach, reden Sie mit Ihrem Partner/Ihrer Partnerin. Suchen Sie sich Beratung und Hilfe (z.B. bei Familienberatungsstellen), wenn die Konflikte sehr belastend sind. Es ist keine Schande, nicht mehr weiterzuwissen. Die Fähigkeit, sich Hilfe und Unterstützung zu holen, ist eine Stärke – und keine Schwäche.

→ **Muten Sie Ihrem Kind zu, Enttäuschungen auszuhalten!**

Aus Kindern, denen jeder Wunsch erfüllt wird, die nur die Butterseite des Lebens kennen lernen, weil die Eltern jedes Hindernis aus dem Weg räumen und unangenehme Erlebnisse mit Geschenken wiedergutmachen, werden Erwachsene, die mit den eventuellen Misserfolgen und Enttäuschungen im Leben nicht zurechtkommen.

Als Eltern ist es nicht Ihre Aufgabe, Ihrem Kind Enttäuschungen zu ersparen. Geben Sie nicht jedem Wunsch nach, nur weil Ihr Kind sonst frustriert wäre. Halten Sie nicht für jede unangenehme Erfahrung eine Entschädigung bereit. Ihr Kind hält das aus! Es braucht jemanden, mit dem es reden kann und der es versteht.



© willma... / photocase.de

● ● ● IHR KIND BRAUCHT **FANTASIE UND KREATIVITÄT**

„Solange ich mich zurückerinnern kann, war mir fad. Nur Fernsehen und Computerspielen hat mir wirklich Spaß gemacht.“ (Hannes, 28, internetsüchtig)

Jeder Mensch verfügt über Fantasie und Kreativität. Er hat eigene Gedanken, Ideen und Träume. Geschichten zu erfinden, Ideen umzusetzen, Träumen zu folgen, etwas zu gestalten, etc. erfüllt uns mit Freude und Lebendigkeit. Wer nur immer „funktioniert“, nach übernommenen Vorstellungen lebt und arbeitet und dem Eigenen keinen Raum gibt, wird schließlich blass und leer. Das kann zu Depression oder Lebensmüdigkeit führen – oder zum Versuch, sich die Lebendigkeit durch Rausch- und Risikosituationen wiederzuholen.

WIE HELFE ICH MEINEM KIND, SEINE FANTASIE UND KREATIVITÄT NICHT ZU VERLIEREN?

→ Lassen Sie Langeweile zu!

Kinder erleben Langeweile meistens als unangenehm. Sie haben zu nichts Lust, oder das, was ihnen einfällt, ist gerade nicht möglich. In solchen Situationen sind Eltern oft versucht, ihrem Kind das Fernsehen oder Computerspielen zu erlauben oder ihm alle möglichen anderen Angebote zu machen. Vielleicht haben Sie schon erlebt, dass das oft gar nicht so gut funktioniert: Die Stimmung Ihres Kindes bessert sich dadurch nicht. Langeweile – das Erleben, dass gerade „nichts“ ist – ist oft die Voraussetzung dafür, dass eigene Ideen überhaupt entstehen oder hochkommen können. Lassen Sie Ihrem Kind Zeit! Bewerten Sie Langeweile nicht als negativ. Oder setzen Sie sich einfach zu ihm – vielleicht steckt hinter der Langeweile im Grunde ein anderer Kummer.

→ Überhäufen Sie Ihr Kind nicht mit Spielzeug!

Ist das Kinderzimmer mit Spielzeug überfüllt, fällt Kindern oft nichts ein, was sie tun könnten. Ihre eigenen Ideen werden von der Fülle des Spielzeugs erdrückt. Gerade vorgefertigtes Spielzeug, das mehr oder weniger klar vorgibt, wie und was man damit zu spielen hat, lenkt die Aufmerksamkeit eher auf das richtige Anwenden und Gebrauchen als auf das Entdecken der eigenen Fantasie. Einfache Dinge können dagegen die Fantasie anregen und die Kreativität fördern.

Statt Ihrem Kind ein neues Spielzeug zu kaufen, sammeln Sie einmal Schachteln in verschiedenen Größen und stellen Sie sie Ihrem Kind zur freien Verfügung. Machen Sie einen Ausflug zu einem Bachbett und nehmen Sie kein Spielzeug mit. Entrümpeln Sie das Kinderzimmer. Packen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Sachen, mit denen es nur selten spielt, in Keller oder Dachboden.

TIPP

→ Spielen Sie!

Eine Atmosphäre, in der nicht alles immer nur ernst ist, fördert ebenso die Fantasie. Sie sind Ihrem Kind Vorbild. Zeigen Sie ihm, dass man Arbeiten manchmal auch singend oder scherzend verrichten kann. Nehmen Sie sich hin und wieder Zeit, einem spontanen Einfall zu folgen. Erfinden Sie gemeinsam Wortspiele oder Reime. Spielen Sie!

Erfinden Sie während einer längeren Autofahrt eine gemeinsame Geschichte, zu der jeder abwechselnd einen Satz beiträgt. Halten Sie beim Vorlesen eines Buches – z.B. vor dem Ende – inne, und denken Sie gemeinsam nach, wie die Geschichte weitergehen oder ausgehen könnte.

TIPP

Fördern Sie das Vertrauen Ihres Kindes in seine eigenen Ideen und sein eigenes Denken!



● ● ● IHR KIND BRAUCHT **GENUSS UND LEBENSFREUDE**

„Meinen Eltern war immer nur wichtig, dass alles so ist, wie es sich gehört. Ich will sicher nicht so werden wie sie. Ich will meinen Spaß haben.“ (Anita, 21, Partydrogen-Konsumentin)

Genießen heißt, sich mit seinen Sinnen auf etwas einzulassen, was gut tut. Genießen heißt auch, sich Freude in den Alltag zu holen. Wer nicht genießen kann, wird schließlich ungenießbar: Das Leben macht keine Freude, es wird als mühselig oder sinnlos empfunden. Das kann zu Sucht führen – ein Versuch, in der Übersteigerung das zu finden, was im normalen Leben fehlt.

Kinder kommen im Allgemeinen sehr genussfähig zur Welt. Sie genießen die Berührungen durch die Eltern, das Zwitschern der Vögel, die Laute, die sie selbst hervorbringen und vieles vieles mehr. Im Laufe des Heranwachsens jedoch scheint diese Fähigkeit abzunehmen. Das eigene genussvolle Erleben tritt in den Hintergrund: Genuss wird zunehmend, was die Werbung als solchen verkauft oder andere sagen (Medien, Eltern, Gleichaltrige).

WIE HELFE ICH MEINEM KIND, SICH SEINE GENUSSFÄHIGKEIT ZU BEWAHREN?

→ Fördern Sie vielfältige Sinneserfahrungen!

Um zu genießen, brauchen wir unsere Sinne. Fernsehen oder die Beschäftigung am Computer kann lustig, spannend oder anregend sein, es ersetzt aber nicht den direkten Kontakt mit Dingen, Menschen und der Natur. Ermöglichen Sie Ihrem Kind, dass es Erfahrungen aus erster Hand macht:

Wie riecht frisches Sägemehl? Wie ist es, in einem Heuhaufen zu liegen? Wie fühlt sich warmer Regen auf der Haut an? Wie fühlt es sich an, mit einer Feder gestreichelt zu werden? Was höre ich, wenn es ganz still ist?

TIPP

Gehen Sie hin und wieder barfuß. Ermuntern Sie auch Ihr Kind dazu. Wenn es passt und Ihr Kind das mag, zeichnen Sie ihm mit Ihren Fingern ein Bild auf den Rücken. Vielleicht errät es, was Sie gezeichnet haben. Lassen Sie Ihr Kind beim Marmelade-Einkochen, beim Fahrrad-Reparieren, beim Holz-Lackieren mitmachen.

→ Schreiben Sie Ihrem Kind nicht vor, was schön ist!

Was uns glücklich macht, uns belebt, uns Spaß macht, uns wohlig entspannt ... ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Vielleicht lieben Sie es, den Tisch schön zu decken? Ihr Kind hingegen liebt es, gemeinsam aus der Pfanne zu essen. Vielleicht fühlen Sie sich belebt, wenn ein Sturm aufkommt? Ihr Kind hingegen bekommt ein mulmiges Gefühl. Vielleicht finden Sie Eidechsen langweilig? Ihr Kind hingegen beobachtet sie mit Interesse.

Genießen passiert außerdem im Moment. Was gestern gut war, muss nicht heute auch gut sein. Lassen Sie Ihr Kind sich selbst und die Welt entdecken!

TIPP

Erinnern Sie sich, was haben Sie als Kind und als Jugendliche/r genossen?

Was haben Sie Schönes erlebt?

War das etwas, was alle schön finden, oder war das Ihr ganz eigenes Erleben?

→ Schützen Sie Ihr Kind vor Fremdbestimmung durch Werbung und Medien!

Werbung und Medien sind voll von Bildern, in denen Menschen genießen und Spaß haben. Diese Bilder haben Einfluss auf unsere Wahrnehmung: Genüsse, die nichts kosten, geraten aus dem Blick. Wir orientieren uns an den Lebensweisen, die wir im Fernsehen sehen, und nicht mehr an uns selber, an unserer eigenen Lust und Fantasie. Wir vergleichen uns selbst mit den gezeigten Bildern, und sind enttäuscht, wenn z.B. unser erster Kuss, unsere Party, unser Freizeitparkbesuch nicht so toll ist.

Helfen Sie Ihrem Kind, sich sein eigenes Genießen und Erleben zu bewahren! Reden Sie gemeinsam über Werbungen und Sendungen, die Sie sehen. Lehren Sie Ihr Kind, kritisch zu sein: Stimmt es, was die Werbung behauptet?

Interessieren Sie sich dafür, wie Ihr Kind etwas erlebt. Ohne eigenes Empfinden gibt es keinen Genuss! Das teuerste Vergnügen kann leer schmecken, das einfachste In-den-Abendhimmel-Schauen kann uns ergreifen.

→ Bereichern Sie Ihren Alltag mit lustvollen Kleinigkeiten!

Als Eltern geben Sie das Alltagsleben in der Familie vor. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass das Leben nicht nur Arbeit und Ernst bedeutet, sondern auch Freude ist: Machen Sie kurz Pause und genießen Sie die Sonne auf Ihrem Gesicht. Scherzen Sie, machen Sie Schabernack. Massieren Sie einem Familienmitglied die Füße, oder lassen Sie sich massieren. Lassen Sie die Arbeit kurz liegen und spielen Sie mit Ihrem Kind Fangen. Probieren Sie Neues aus! Vielleicht gibt es noch viel mehr, was gemeinsam Spaß macht.

Zum Genießen braucht es oft nicht viel.

Wichtig ist nur, dass wir uns kurz Zeit nehmen.



IHR KIND BRAUCHT EINE UMWELT, IN DER ES SICH GUT ENTWICKELN KANN

„Unser Dorf ist so was von öd. Das Einzige, was mir einen Kick gibt, ist, wenn ich vor dem Automaten sitze.“ (Ralph, 18, glücksspielsüchtig)

Die Familie ist der wichtigste Ort für ein Kind. Kinder brauchen aber auch die Welt rundherum: Kindergarten, Schule, Arbeitsstätte, öffentliche Plätze usw.

Werden wesentliche Lebensbereiche als sehr belastend erlebt (z.B. Dauerstress, Überforderung oder Mobbing in Schule oder Betrieb), kann das dazu führen, dass wir krank werden oder zu Drogen greifen, um diese Belastung auszuhalten.

Aber auch andere Bereiche der Umwelt sind für ein gesundes Aufwachsen wichtig:

- Wie sicher sind die Straßen im Ort?
- Kann mein Kind selbständig mit dem Fahrrad zu Freunden fahren, oder ist es zu gefährlich?
- Werden die Jugendschutzbestimmungen in örtlichen Geschäften und Lokalen eingehalten?
- Welche Freizeitmöglichkeiten für Familien, Kinder und Jugendliche gibt es?
- Wie verantwortungsvoll gehen die örtlichen Vereine mit ihren jugendlichen Mitgliedern um?

Als Eltern sind Sie Teil der Gesellschaft. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass es möglich ist, etwas mitzugestalten und für Verbesserungen einzutreten.

WAS KANN ICH DAZU BEITRAGEN, DASS MEIN KIND EINE GUTE UMWELT HAT?

→ Unterstützen Sie Ihr Kind, wenn es Probleme in Kindergarten, Schule oder Betrieb hat!

Schwierigkeiten können uns herausfordern und zu wichtigen Lernerfahrungen führen. Es ist allerdings oft nicht so leicht abzuschätzen, ob das Kind schließlich an den Herausforderungen wachsen wird oder Schaden erleidet.

TIPP

Reden Sie viel mit Ihrem Kind! Überlegen Sie gemeinsam, welche Schritte Sie unternehmen können. Holen Sie sich Unterstützung durch Gespräche mit anderen oder bei Beratungsstellen. Sprechen Sie mit dem/der KindergartenpädagogIn | der Lehrkraft | dem/der Lehrlings-AusbildnerIn. Helfen Sie Ihrem Kind, wenn es das Problem mit den eigenen Möglichkeiten nicht lösen kann.

Wenn alles nichts hilft und Ihr Kind zunehmend unter den anhaltenden Problemen leidet, ist ein Wechsel (des Kindergartens | der Schule | des Ausbildungsplatzes) oft die beste Lösung.

→ Setzen Sie sich für eine kindgerechte Umwelt ein!

Es gibt viele Möglichkeiten, Verbesserungen anzuregen oder mitzugestalten:

- Sie können sich im Elternverein, in der Gemeinde oder in der Pfarre engagieren.
- Sie können sich mit Ihren Nachbarn zusammentun und z.B. um eine Geschwindigkeitsbeschränkung in Ihrer Wohnstraße ansuchen oder sie einfordern.
- Sie können Leserbriefe schreiben.
- Sie können selbst als Trainer/in von Kindern oder Jugendlichen, z.B. im Sportverein, tätig werden.
- Sie können einfach auch Ihre guten Ideen weitergeben.



FREIRAUM



FREUNDE



ZUHAUSE



GEMEINDE




KINDERGARTEN



SCHULE



VEREIN



Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Menschen –
vor allem gemeinsam – etwas gestalten
und verändern können!



**SUCHT BEGINNT BEIM ERZIEHER.
SUCHTVORBEUGUNG AUCH!**

**Suchtvorbeugung in der Familie heißt vor allem: Vorbild sein!
Es ist nicht nötig, immer auf dem neuesten Stand der Pädagogik zu sein. Viel wichtiger ist, dass Sie auf Ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse und vor allem auf die Ihres Kindes eingehen.**

„ERZIEHUNGSRATSCHLÄGE“ EINES KINDES (in Anlehnung an Lucia Feider)

- Gib nicht immer nach! Ich weiß sehr wohl, dass ich nicht alles bekommen kann, wonach ich frage. Ich will dich nur auf die Probe stellen!
- Weise mich nicht im Beisein anderer Leute zurecht, wenn es sich vermeiden lässt!
Ich werde deinen Worten viel mehr Bedeutung schenken, wenn du mich nicht blamierst.
- Sei nicht fassungslos, wenn ich dir sage: „Ich hasse dich!“ Ich hasse nicht dich, sondern deine Macht, meine Pläne zu durchkreuzen.
- Bewahre mich nicht immer vor den Folgen meines Tuns! Ich muss auch manchmal peinliche oder unangenehme Erfahrungen machen.
- Mach keine „leeren“ Versprechungen! Bedenke, dass ich mich schrecklich im Stich gelassen fühle, wenn Versprechen gebrochen werden.
- Unterbrich mich nicht, wenn ich Fragen stelle! Wenn du das tust, werde ich mich nicht mehr an dich wenden, sondern versuchen, meine Informationen woanders zu bekommen.
- Sag nicht, meine Ängste seien albern! Sie sind erschreckend echt, aber du kannst mich beruhigen, wenn du versuchst, sie zu begreifen.
- Versuche nicht, immer so zu tun, als seist du perfekt und unfehlbar! Der Schock ist für mich zu groß, wenn ich herausfinde, dass du es doch nicht bist.
- Denke nicht, es sei unter deiner Würde, dich bei mir zu entschuldigen. Deine ehrliche Entschuldigung erweckt in mir ein überraschendes Gefühl der Zuneigung.
- Vergiss nicht, wie schnell ich aufwachse! Es muss für dich sehr schwer gewesen sein, mit mir Schritt zu halten – aber bitte versuch’s!

● ● ● VORBILD SEIN?

**„Wir können unsere Kinder nicht erziehen,
sie machen uns eh alles nach!“** Karl Valentin, Humorist

Was Sie Ihrem Kind vorleben, wirkt viel mehr als das, was Sie Ihrem Kind sagen.
Denken Sie stets daran: Sie sind das Vorbild für Ihr Kind!

„Vorbild sein“ bezieht sich auf viele Bereiche des familiären Alltagslebens, somit auch auf den Umgang mit Drogen. Sie sollten Ihren Kindern einen gesunden und vor allem bewussten Umgang mit Genussmitteln vorleben. Sollten Sie es nicht schaffen, beispielsweise das Rauchen einzuschränken, seien Sie ehrlich und geben Sie diese Schwäche vor Ihrem Kind zu!

Wenn Sie Ihrem Kind helfen wollen, müssen Sie bei sich selbst beginnen: Schaffen Sie es nicht alleine, lassen Sie sich helfen! (siehe Seite 109: Dorthin können Sie sich wenden)

Bedenken Sie: Kinder, die in Familien mit einem Suchtproblem aufwachsen, sind stark gefährdet, selbst eine Sucht zu entwickeln!

● ● ● EIN LEBEN OHNE SUCHT – TIPPS FÜR IHRE ERZIEHUNG

- **SCHUTZ:** Schaffen Sie ein Familienklima (z.B. Respekt voreinander, Zusammengehörigkeit, Fördern von Stärken und Akzeptieren von Schwächen etc.), in dem Sie und Ihr Kind sich wohl fühlen. Die Familie sollte ein Ort der Sicherheit sein, in dem sich alle als eigenständige Personen behandelt fühlen.
- **ZEIT:** Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind, Ihre Partnerschaft und für sich selbst. Nur wenn Sie sich als Eltern wohl fühlen, kann sich auch Ihr Kind wohl fühlen.
- **WISSEN:** Informieren Sie sich über das Thema Sucht, die verschiedenen Süchte und Drogen und über die aktuelle Jugendszene.
- **ENGAGEMENT:** Engagieren Sie sich für eine lebenswerte Umwelt, auch im Sinne Ihrer Kinder.
- **ERINNERUNGEN:** Denken Sie an Ihre Kindheit. Was hätten Sie von Ihren Eltern gebraucht?
- **AUSTAUSCH:** Sprechen Sie mit anderen Eltern über Ihre Ängste, Sorgen und Erfahrungen.
- **HILFE:** Holen Sie sich Hilfe, wenn Sie nicht mehr weiterwissen.

SIND JUGENDLICHE BESONDERS GEFÄHRDET?



Das Jugendalter ist eine der schwierigsten Phasen im Leben eines Menschen. Der Körper verändert sich, das Denken verändert sich, die Gefühle verändern sich. Plötzlich ist nichts mehr selbstverständlich.

- Die bisher geliebten Spiele und Beschäftigungen machen auf einmal keinen richtigen Spaß mehr. Die Ohren spitzen sich plötzlich bei Themen, die vorher noch fad waren. Der Spiegel wird immer wichtiger. Wie man aussieht, was man anzieht und wie man sich präsentiert, gewinnt einen ganz neuen Stellenwert. Plötzlich scheint es, als würden einen alle ansehen, wenn man durch die Straßen geht.
- Viele neue Fragen tauchen auf: Bin ich schön? Finden mich Jungen/Mädchen attraktiv? Bin ich interessant, witzig, cool? Komme ich gut an? Bin ich eh' normal? Fall ich eh' nicht auf? Machen sie es eh' richtig? Merkt eh' keiner, dass ich eigentlich voll unsicher bin?
- Gefühle wechseln von „Ich bin die/der Größte!“ zu „Was stimmt nicht mit mir?“, von „Ich kann alles!“ zu „Ich will mich nur mehr verstecken.“

Jugendliche gehen unterschiedlich durch diese Phase durch:

Manche probieren so viel wie möglich aus, manche ziehen sich eher zurück, manche ecken überall an, manche versuchen sich möglichst gut anzupassen. Wie es den einzelnen Jugendlichen allerdings tatsächlich geht, ist an ihrem äußeren Verhalten nicht unbedingt ablesbar.

TIPP

Erinnern Sie sich an Ihre eigene Pubertät und Jugendzeit. Wie haben Sie sich nach außen hin verhalten? Wie haben Sie sich gefühlt?

Das Jugendalter ist eine verletzbare Phase.

- Pubertätskrisen können zum Rückzug in Computer- oder Internet Spiele, zu problematischem Essverhalten, Selbstmordgedanken, etc. führen.
- Die Unsicherheit darüber, wer man ist oder wer man sein will, kann dazu führen, dass man sehr beeinflussbar ist (Medien, Gleichaltrige, Gruppendruck).
- Jugendliche kommen mit Dingen und Situationen in Kontakt, vor denen sie vorher geschützt waren (Alkohol, ev. illegale Drogen, Glücksspiel etc.). Das Bedürfnis, innerhalb der Freundesgruppe anerkannt zu werden, kann zu gefährlichen Situationen führen (z.B. Mutproben, Regelverstöße, riskanter Alkoholkonsum).

Die Antwort auf die Eingangsfrage lautet also: Ja, Jugendliche sind besonders gefährdet.

Darum ist es wichtig, dass Sie da sind. Auch wenn es in der Jugend um die Ablösung vom Elternhaus geht: Jugendliche brauchen Erwachsene, die sie ernst nehmen, die sie verstehen und die ihnen Orientierung und Schutz bieten. Es geht hier zuallererst um Eltern. Aber auch andere erwachsene Bezugspersonen sind gefordert, z.B. Lehrer, erwachsene Verwandte, Paten oder Trainer.

Für Ihr jugendliches Kind da zu sein, heißt nicht, es von allem fernzuhalten. Ihr Kind braucht die Auseinandersetzung mit der Umwelt, mit anderen Menschen, Lebensweisen, Wertvorstellungen etc. – um sich selbst kennenzulernen und eine neue Sicherheit darüber zu gewinnen, wer es ist.



WIE KANN ICH MEIN KIND GUT DURCH DIE JUGEND BEGLEITEN?

→ Stellen Sie sich als Konfliktpartner zur Verfügung!

Muss Ihr Kind scheinbar überall eine gegenteilige Meinung vertreten? Vielleicht will Ihr Kind andere Meinungen ausprobieren. Es will wissen, wie Sie darauf reagieren, welche Argumente Sie haben. Durch dieses Ausprobieren entwickelt es seine wirkliche eigene Meinung.

Seien Sie Ihrem Kind ein Konfliktpartner, von dem es etwas lernen kann. Antworten Sie mit Ihren Argumenten, fragen Sie zurück, diskutieren Sie. Reagieren Sie allerdings auch, wenn Ihr Kind verletzend oder abwertend wird. Vermitteln Sie klar, wo Ihre Grenzen sind. Sagen Sie, wie Sie etwas empfinden oder sehen.

→ Halten Sie nicht an dem Bild fest, wie Ihr Kind früher war!

Viele Konflikte entstehen, weil wir nicht bereit sind zu sehen, dass der andere sich verändert hat. Lernen Sie Ihr Kind neu kennen! Ihr Kind ist nicht mehr so, wie es früher war. Wer in einem alten Bild festgehalten wird, muss sich dagegen wehren, er wird vielleicht patzig, frech oder zornig – oder meidet den Kontakt.

→ Geben Sie Ihrem Kind Schutz und Freiraum!

Wenn Ihr Kind etwas macht, womit Sie überhaupt nicht einverstanden sind, sagen Sie es klar. Sie dürfen auch im Jugendalter noch Grenzen setzen, gerade wenn es um gefährliche Situationen geht. Diese Grenzen bieten Schutz. Lassen Sie Ihrem Kind bei anderen – weniger gefährlichen – Gelegenheiten jedoch den Freiraum, etwas auszuprobieren und selbst Erfahrungen sammeln.

→ Sprechen Sie mit Ihrem Kind darüber, was Sie denken!

Sie sind Ihrem Kind eine wichtige Orientierung. Sie müssen nicht immer warten, bis Ihr Kind ein Thema anspricht. Sagen Sie, wie Sie über eine Fernsehsendung denken. Wo stimmen Sie zu, wo sind Sie anderer Meinung. Erzählen Sie, wie Sie den gemeinsamen Besuch im Altenheim erlebt haben. Lassen Sie Ihr Kind teilhaben an dem, wie Sie die Welt sehen, was Sie gut oder nicht gut finden. Ihr Kind wird selbst entscheiden, was es denkt und welche Werte ihm wichtig sind. Aber Sie sind ihm dabei eine wichtige Orientierung und Hilfe.

→ Hören Sie Ihrem Kind zu!

Hören sie Ihrem Kind zu, wenn es etwas erzählt – selbst wenn es scheinbar langweilige Teenie-Geschichten sind. Ihr Kind muss noch nicht so denken wie Sie, es ist noch nicht erwachsen. Sie müssen dabei nicht heucheln oder Begeisterung vortäuschen. Aber wertschätzen Sie es, dass Ihr Kind Ihnen etwas erzählt und erzählen will. So weiß es, dass es mit allen anderen Themen und Sorgen auch zu Ihnen kommen kann.

→ Entlasten Sie Ihr Kind, wenn es sich Sorgen macht, dass etwas mit ihm nicht stimmt!

Das Jugendalter bringt verschiedene Stimmungen und Probleme mit sich. Manches davon kann sehr belastend sein: z.B. zu einer bestimmten Zeit keine wirklichen Freunde zu haben | in der körperlichen Entwicklung schon sehr weit vorn oder noch sehr weit hinten zu sein | sich in seinen Gefühlen nicht mehr auszukennen.

- Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass alles mit ihm stimmt.
- Vermitteln Sie ihm, dass es normal ist, was es durchmacht – auch wenn andere Gleichaltrige vielleicht diese Sorgen nicht haben.
- Vermitteln Sie ihm, dass es wieder anders wird, und dass es nur jetzt gerade schwer ist.

→ **Beschämen Sie Ihr Kind nicht!**

Jugendliche fühlen sich noch unsicher, was sie selbst als Person und ihren Körper betrifft. Deshalb reagieren sie sehr empfindlich auf Bewertungen von außen. Nehmen Sie Rücksicht darauf! Sagen Sie in der Öffentlichkeit nichts, was Ihrem Kind unangenehm sein könnte.

Beschämen Sie Ihr Kind auch nicht vor seinen Freunden. Gestehen Sie ihm zu, dass es sich unter seinen Freunden anders verhält als zuhause. Verzichten Sie auf Begrüßungsküsse, wenn das Ihrem Kind unangenehm ist. Sagen Sie ihm Dinge, die ihm vor den Freunden peinlich sein könnten, später, wenn Sie wieder alleine sind.

→ **Gehen Sie respektvoll mit den körperlichen Veränderungen Ihres Kindes um!**

Es ist für Jugendliche nicht leicht, ihren Körper anzunehmen, der sich immer mehr verändert. Gehen Sie respektvoll damit um! Verstehen Sie, dass Ihr Kind vielleicht im Badezimmer länger allein sein möchte oder sich nicht mehr nackt zeigen will. Machen Sie keine anzüglichen oder abschätzigen Bemerkungen. Rümpfen Sie nicht die Nase, wenn Ihr Kind offensichtlich eine Dusche benötigt, sondern weisen Sie es einfach darauf hin. Freuen Sie sich am Wachstum Ihres Kindes.

→ **Unterstützen Sie Ihr Kind in Schule und Beruf!**

- Unterstützen Sie Ihr Kind, wenn es Probleme in der Schule oder im Betrieb hat.
- Unterstützen Sie Ihr Kind bei der Entscheidungsfindung, z.B. bei der Wahl der weiterführenden Schule oder Ausbildung.
- Helfen Sie Ihrem Kind, wenn es sich wo schwer tut, z.B. die Zeiten fürs Lernen zu planen, bessere Lernmethoden zu finden, Abgabetermine nicht zu vergessen, rechtzeitig alles benötigte Material einzukaufen...
- Nehmen Sie Anteil an Erfolgen und Enttäuschungen.

→ **Überfordern Sie Ihr Kind nicht zu früh mit Sorgen um seine Zukunft!**

Die Jugend ist die Zeit vor dem Erwachsensein. Im Jugendalter sollte es um das „Jetzt“ gehen, um Ausprobieren, Kennenlernen und Erfahren. Das Gefühl „Alles ist möglich!“ ist Zündstoff für neue Ideen und Wege. Jugendliche machen sich heute Sorgen genug. Malen Sie Ihrem Kind die Zukunft nicht schwarz vor, um es zum Lernen zu bewegen. Machen Sie ihm keine Angst. Stärken Sie Ihr Kind, in dem Sie an es glauben. Es wird vielleicht ganz neue Ideen entwickeln.



© Janski/photocase.de

● ● ● SUBSTANZKONSUM IM JUGENDALTER

Sich mit illegalen Drogen, Alkohol, dem Thema Rauchen etc. auseinanderzusetzen und eine eigene Einstellung zu finden, gehört zu den Anforderungen des Heranwachsens. Das Ausprobieren gehört besonders bei gesellschaftlich weit verbreiteten Substanzen, wie zum Beispiel Alkohol oder Cannabis, oft dazu.

DIE GRÜNDE FÜR DAS AUSPROBIEREN SIND VIELFÄLTIG:

Jugendliche wollen zeigen:

Ich bin „cool“! Ich will Spaß haben! Ich will experimentieren und Neues ausprobieren! Ich gehöre dazu! Ich will in der Gruppe anerkannt werden! Auch ich vertrage schon etwas! Ich werde erwachsen! Ich breche Regeln! Ich grenze mich ab! Ich protestiere gegen die Mitwelt! Ich mache Verbotenes! Ich habe Mut! Ich bin ein richtiger Mann! Mir ist fad!

- Reden Sie mit Ihrem Kind über seine aktuelle Lebenssituation:
Wie kommst du zurecht? Fühlst du dich überfordert? Brauchst du Unterstützung?
- Nehmen Sie die Probleme Ihres Kindes ernst.
- Stellen Sie Zusammenhänge zwischen dem aktuellen Gefühl und der vom Kind erwünschten Zukunft her: z.B. „Lernen macht mir jetzt keinen Spaß.“, „Wenn ich schlechtere Noten bekomme, kann ich meinen Wunschberuf nicht erlernen.“
- Vertreten Sie eine klare Haltung: Stehen sie zu den Regelungen in Ihrer Familie.
Vermitteln Sie klar, wie Sie zu Alkohol, Rauchen und illegalen Drogen stehen.
- Informieren Sie sich über Risiken und Wirkungen von legalen und illegalen Drogen.
- Leben Sie Ihrem Kind einen guten Umgang vor:
 - Angemessener Konsum und Umgang je nach Situation, z.B. Sicherheit im Straßenverkehr:
„Wenn ich Alkohol getrunken habe, fahre ich nicht mit dem Auto.“
 - Realistische Einschätzung des Gesundheitsrisikos
 - Genussvoll konsumieren – mit Maß



© truelife / photocase.de

● ● ● MEIN KIND HAT SICH VERÄNDERT. BESTEHT SUCHTGEFAHR?

Mein Kind ist sehr aggressiv | isoliert sich | hat massive Angstzustände | hat schwere Schlafstörungen | hat schwere Konzentrationsprobleme | ist sehr nervös | interessiert sich für nichts mehr | ist sehr gewalttätig | lügt | stiehlt | ist zu „brav“ | äußert keine Wünsche mehr | nimmt nur noch auf die anderen Rücksicht | isst zuviel oder zu wenig.

Sollten Sie bei Ihrem Kind über einen längeren Zeitraum eines oder mehrere der genannten Verhalten beobachten, dann nehmen Sie diese Beobachtungen ernst! Auffälliges Verhalten ist in erster Linie ein Alarmsignal für die psychische Not Ihres Kindes.

Reden Sie mit Ihrem Kind über Ihre Beobachtungen!

Versuchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die möglichen Ursachen für die Verhaltensänderung zu finden: familiäre Veränderungen? | Probleme in der Schule oder Lehrstelle? | Zukunftssorgen? | Liebeskummer? | Einsamkeit?

WORAN ERKENNE ICH, DASS MEIN KIND DROGEN NIMMT?

Wenn Sie Ihr Kind nicht gerade beim Konsum antreffen, gibt es keine eindeutigen Anzeichen, die den Konsum mit Sicherheit belegen. Allerdings gibt es Zeichen für Probleme und seelische Not, die bei jedem Menschen unterschiedlich sind. Aufschluss über den Gebrauch von Drogen kann ein medizinisches Testergebnis (z.B. Drogen- oder Alkoholtest) geben. Auch der Fund von Drogen bei Ihrem Kind weist mit hoher Wahrscheinlichkeit auf einen Drogenkonsum hin. Nachdenklich und aktiv sollten Sie auch dann werden, wenn Ihr Kind häufig nach Alkohol riecht, nichts mehr isst und nur noch vor dem Fernseher oder Computer sitzt.



WIE VERHALTE ICH MICH? MEIN KIND NIMMT DROGEN.

Wenn Jugendliche regelmäßig Drogen missbrauchen und zunehmend unter den Folgen leiden, bringt das Eltern zur Verzweiflung. Wie sollen sie sich verhalten? Wie können sie dem Kind und sich selbst helfen?

Dazu einige Anregungen:

- Holen Sie sich Unterstützung in Beratungsstellen oder bei Angehörigen-Selbsthilfegruppen.
- Bieten Sie Ihrem Kind emotionalen Rückhalt, aber unterstützen Sie den Drogenkonsum weder mit bedingungsloser Akzeptanz noch mit Bargeld.
- Der Konsum von illegalen Substanzen ist oft mit Täuschen, Tarnen und Lügen verbunden. Versuchen Sie die Muster der Heimlichkeit zu durchbrechen, indem Sie offen kommunizieren und dem Kind vermitteln, dass Sie die Wahrheit ertragen können.
- Geben Sie keinen Erpressungsversuchen nach. „Wenn Du mir das jetzt nicht gibst, dann...“
- Vergessen Sie nicht auf sich selbst. Gerade in Belastungssituationen ist es wichtig, dass Sie sich Nischen bewahren, in denen Sie Kraft tanken können. Tun Sie etwas, was Ihnen Freude macht. Erlauben Sie sich, Ihr familiäres Problem einmal in den Hintergrund treten zu lassen.
- Vergessen Sie nicht auf Ihre anderen Kinder und auf Ihre Partnerschaft.
- Unterstützen Sie Schritte Ihres Kindes, die zu psychosozialer Betreuung bzw. Behandlung führen.
- Wenden Sie sich an Drogenberatungsstellen. Diese arbeiten nach den Prinzipien der Anonymität und Verschwiegenheit.

**Lassen Sie sich auch selbst helfen, wenn Sie sich überfordert fühlen.
In allen Bundesländern besteht ein dichtes Netz an Hilfseinrichtungen,
in denen Sie kostenlos und anonym Unterstützung erhalten.**



**KENNEN SIE IHR KIND?
EIN FRAGEBOGEN**

STELLEN SIE SICH VOR...

Sie sind auf einem Familienfest, wo Sie nach Jahren alle Ihre Verwandten und Freunde wieder treffen. Sie werden nach Ihrem Kind gefragt: Was macht es? | Was mag es? | Worin ist es gut? Fragen über Fragen! Sie könnten auf einmal merken, dass Sie eigentlich sehr wenig über Ihr Kind wissen.

Jugendliche grenzen sich gerne ab: Sie ziehen sich bewusst anders an als ihre Eltern, hören andere Musik, haben andere Hobbys. Manchmal schaut es so aus als wollten sie sich nicht in die Karten schauen lassen. Tatsache ist aber auch, dass sich Kinder geschätzt, anerkannt, ernst genommen fühlen, wenn Eltern Interesse an den Lebensthemen ihrer Kinder zeigen.

Und das ist gelebte Suchtvorbeugung in der Familie!

Nachfolgender Fragebogen soll Ihnen Aufschluss darüber geben, wie weit Sie mit Ihrem Kind in Kontakt sind! Können Sie Fragen nicht beantworten, fragen Sie ganz einfach Ihr Kind.

Nur Mut – auf zum Test!



FRAGEN FÜR ELTERN:

Wie gut kennen Sie Ihre Tochter | Ihren Sohn?

1 Was ist zurzeit die Lieblingsmusik Ihrer Tochter | Ihres Sohns?

- A | Das weiß ich nicht.
- B | Ja, davon habe ich eine Ahnung.

> Nennen Sie eine Musikrichtung _____

> Nennen Sie eine oder mehrere Musikgruppen _____

2 Was liest Ihre Tochter | Ihr Sohn gerade?

- A | Das weiß ich nicht.
- B | Ja, davon habe ich eine Ahnung – nämlich:

**3 Welches Computerspiel spielt Ihre Tochter | Ihr Sohn am liebsten?**

- A | Das weiß ich nicht.
- B | Ja, davon habe ich eine Ahnung.

4 Wofür benutzt Ihre Tochter | Ihr Sohn das Internet?

- A | Das weiß ich nicht.
- B | Ja, davon habe ich eine Ahnung.

**5 In welchen Lebensbereichen, denken Sie, geht es ihrem Kind gut?
Woraus kann es Kraft schöpfen?**

- A | Das weiß ich nicht.
- B | Ja, es geht meinem Kind in folgenden Bereichen gut:

6 Was ist die liebste Freizeitbeschäftigung Ihrer Tochter | Ihres Sohnes?

- A | Das weiß ich nicht.
- B | Ja, davon habe ich eine Ahnung.

7 Was ist für Ihre Tochter | Ihren Sohn am Wochenende das Wichtigste?

z.B. Ausgehen, Ausschlafen, Lernen,...

- A |** Das weiß ich nicht.
- B |** Ja, davon habe ich eine Ahnung.

8 Welche Fernsehsendungen, Serien sieht Ihre Tochter | Ihr Sohn am liebsten?

- A |** Das weiß ich nicht.
- B |** Ja, davon habe ich eine Ahnung.

9 In welchen Lebensbereichen hat es Ihr Sohn | Ihre Tochter nicht so leicht?

- A |** Da fällt mir nichts ein.
- B |** Folgendes kann ich beobachten:
- | | | |
|---------------------------------|--------------------------------------|--|
| <input type="checkbox"/> Schule | <input type="checkbox"/> Lehre/Beruf | <input type="checkbox"/> Freundeskreis |
| <input type="checkbox"/> Sport | <input type="checkbox"/> Freizeit | <input type="checkbox"/> Sonstiges |

10 Was könnten Sie als Mutter | Vater zur Veränderung beitragen?

- A |** Das weiß ich nicht.
- B |** Ja, dazu fällt mir Folgendes ein:

AUFTANKEN MIT DEM **TANKMODELL**



Dieses praktische Übungsmodell zeigt, wie Sucht entstehen kann, sowie Möglichkeiten und Wege, der Suchtentwicklung entgegenzuwirken.

Machen Sie diese Übung alleine, mit Ihrem Partner | Ihrer Partnerin oder mit Ihrem Kind!
Wenn Ihr Kind noch zu klein ist, versuchen Sie, sich in Ihr Kind hinein zu versetzen und machen Sie die Übung stellvertretend für Ihr Kind!

Wir alle haben einen sogenannten „**Seelentank**“, der im besten Fall mit genügend „**Treibstoff**“ (wie Liebe, Anerkennung, Geborgenheit,...) gefüllt ist, den wir brauchen, um uns gesund und wohl zu fühlen.

→ **Zeichnen Sie Ihren eigenen Seelentank und fügen Sie die Inhalte in Ihren Tank ein, die Sie brauchen, damit Sie sich gesund und wohl fühlen!**

Wenn Sie Ihr Leben und das Ihres Kindes betrachten, bemerken Sie, dass Ihr Tank oder der Ihres Kindes nicht immer gleich voll ist. Manchmal fühlen Sie sich voller Kraft und Zuversicht, glücklich und rundherum wohl – **Ihr Tank ist voll**. Manchmal fühlen Sie sich jedoch auch gestresst, überfordert, ängstlich, traurig oder durch das alltägliche Einerlei gelangweilt – **Ihr Tank ist vielleicht nur halb voll**. Es gibt Zeiten, in denen Sie sich ausgebrannt, hoffnungslos und verzweifelt fühlen – **Ihr Tank ist leer**.

siehe **Abbildung 1**

→ **Wie schaut es im Moment in Ihrem Tank aus? Zeichnen Sie ein, wie voll er ist!**

Es ist von Bedeutung, dass Sie Ihren Kindern früh genug wissen lassen, dass ein leerer oder halb-voller Tank, ebenso wie ein voller Tank, Teil eines gelungenen Lebens ist. In einer erfolgs- und leistungsorientierten Welt scheint dieses Wissen verloren zu gehen.

Wir sind einem leeren Tank nicht hilflos ausgeliefert. Nicht nur äußere Umstände (z.B. Gesellschaft) bestimmen die Anzahl und Qualität der Tankstellen, wir selbst haben die Möglichkeit zu gestalten. Die dazu notwendigen Fähigkeiten müssen in der Kindheit erlernt werden.

Wir müssen unseren Tank immer wieder nachfüllen – dazu brauchen wir Tankstellen.

Wenn Sie nachdenken und sich umsehen, entdecken Sie Unmengen an Möglichkeiten, aufzutanken: Für manche Menschen stellt die Natur eine wichtige Tankstelle dar, für andere ist es die Kunst, der Verein, die Familie, die Freunde, der Sport etc.

siehe **Abbildung 2**

→ **Zeichnen Sie Ihre Tankstellen ein!**

Unsere Tankstellen sind einem ständigen Wechsel unterworfen: Manche Tankstellen versiegen, neue müssen erschlossen werden. Manchmal sind die Zugänge verstopft, manche schließen wir selbst und eröffnen dafür neue. Auch der Wert der Tankstellen verändert sich. Bei kleinen Kindern etwa sind die Eltern die wichtigste Tankstelle, bei Jugendlichen hingegen ist es die Gruppe der Gleichaltrigen.

„Bitte volltanken!“ funktioniert im Leben nicht. Ich muss mich bewegen (körperlich und psychisch), muss mich um neue Tankstellen bemühen, verstopfte Zugänge reinigen, geben und nehmen.

TIPP

Überlegen Sie:

- Wie und wo tanke ich was?
- Welche Tankstelle brauche ich für welchen Tankinhalt?
- Vergleichen Sie Ihre Tankstellen mit denen Ihres Partners/Ihrer Partnerin und Ihres Kindes: Wo sehen Sie gleiche oder ähnliche Tankstellen? Wo gibt es Unterschiede?

Abb. 1: Seelentank



Abb. 2: Tankstellen



Abb. 3: „Stoppel“



Ersatzstoffe und Ersatzhandlungen wirken wie „Stoppel“ auf unserem Tank.

Das Auftanken fällt nicht immer leicht. Wenn uns der leere Tank schon länger quält, ist die Verlockung zu Ersatzstoffen oder Ersatzhandlungen zu greifen, groß: Schokolade statt Liebe, Alkohol statt Erfolg, Drogen statt Abenteuer. In unserer schnelllebigen Zeit werden verschiedene Bedürfnisse häufig mit Ersatzmitteln „scheinbefriedigt“. Ersatzstoffe und Ersatzhandlungen wirken allerdings wie „Stoppel“ (Korken) auf unseren Tank. Sie verschließen den Tank, decken unangenehme Gefühle zu und verhindern, dass unsere Bedürfnisse (z.B. nach Liebe) wirklich erfüllt werden.

siehe **Abbildung 3**

Beobachten Sie, welche Stoppel sich bereits in Ihren Familienalltag eingeschlichen haben und was Sie mit diesen Stoppeln zu verdecken versuchen. Seien Sie dabei ehrlich zu sich selbst! Nicht jeder Stoppel passt auf jeden Tank. Doch hat man den vermeintlich passenden Stoppel erst einmal gefunden und verwendet ihn immer wieder, besteht die Gefahr der Gewöhnung und es kann sich in weiterer Folge Sucht entwickeln (siehe Seiten 9–14).

Betrachten Sie das Tankmodell, so werden Sie bemerken, dass es eigentlich nicht die „guten Tankstellen“ und die „bösen Stoppel“ gibt. Vieles, das Ihnen vielleicht als Tankstelle dient, dient anderen als Stoppel und umgekehrt:

TIPP

- Arbeit stellt für viele Menschen eine wichtige Tankstelle dar, für den „Workaholic“ ist sie zum Stoppel geworden.
- Wir genießen ab und zu ein Glas Alkohol. Für viele unserer Mitmenschen ist der Alkohol zum lebensbestimmenden Stoppel geworden.
- Ein „gutes Essen“ ist für viele eine Tankstelle, andere versuchen so, ihren Ärger hinunter zu schlucken.

Gesundheit ist auch die Fähigkeit aufzutanken und immer wieder neue Tankstellen zu finden!



WAS SIE SCHON IMMER **WISSEN** WOLLTEN!

Die Erfahrungen aus unserer Arbeit mit Eltern zeigen: Es sind oft ähnliche Fragen, die Eltern beschäftigen und belasten. Wir haben sie für Sie zusammengefasst und versucht, sie zu beantworten.

Was passiert, wenn in der Schule erkannt wird, dass mein Kind Drogen konsumiert?

Die Vorgangsweise beim Konsum illegaler Drogen ist in der Schule durch den §13 des Suchtmittelgesetzes geregelt: "Ist auf Grund bestimmter Tatsachen anzunehmen, dass ein Schüler Suchtgift missbraucht, so hat ihn der Leiter der Schule einer schulärztlichen Untersuchung zuzuführen. Der schulpsychologische Dienst ist erforderlichenfalls beizuziehen. Ergibt die Untersuchung, dass eine gesundheitsbezogene Maßnahme gemäß § 11 Abs. 2 notwendig ist und ist diese nicht sichergestellt, oder wird vom Schüler, den Eltern oder anderen Erziehungsberechtigten die schulärztliche Untersuchung oder die Konsultierung des schulpsychologischen Dienstes verweigert, so hat der Leiter der Schule anstelle einer Strafanzeige davon die Bezirksverwaltungsbehörde als Gesundheitsbehörde zu verständigen."

Was passiert, wenn mein Kind beim Gebrauch von illegalen Drogen von der Polizei aufgegriffen wird?

Wenn Ihr Kind nicht volljährig ist, müssen Sie umgehend informiert werden. Nach dem Grundsatz „Therapie statt Strafe“ steht laut österreichischem Suchtmittelgesetz bei DrogenkonsumentInnen die Hilfe im Vordergrund: Beim ausschließlichen Eigengebrauch oder den Gebrauch eines Anderen (kein Handel oder Weitergabe mit finanziellem oder sonstigem Vorteil!) erfolgt eine Abtretung des Verfahrens durch die Polizei an die Gesundheitsbehörde. Dort wird festgestellt, ob eine so genannte „gesundheitsbezogene Maßnahme“, d.h. eine ärztliche bzw. therapeutische Beratung und Betreuung notwendig ist. Nur bei Verweigerung der Begutachtung bzw. der Absolvierung einer erforderlichen gesundheitsbezogenen Maßnahme wird ein strafrechtliches Verfahren aufgenommen. Verweis: Siehe Kapitel Gesetzliche Bestimmungen, S 42

Siehe Kapitel S 42
Gesetzliche Bestimmungen

Sind Scheidungskinder „suchtgefährdeter“?

Nein. Ausschlaggebend ist nicht, ob ein Kind mit beiden Elternteilen aufwächst, sondern ob das Kind von beiden Elternteilen in seiner Entwicklung unterstützt wird und wie Eltern selbst mit Drogen umgehen. Wichtig ist, dass die Eltern auch nach einer Trennung respektvoll miteinander umgehen.

Sind illegale Drogen gefährlicher als legale Drogen?

Die gesetzliche Unterscheidung sagt wenig über die Gefahren einer Droge aus. Die statistische Wahrscheinlichkeit für die Entwicklung einer Sucht ist bei legalen Drogen viel größer, da sehr viele Menschen regelmäßig, z.B. Alkohol, konsumieren. Bei illegalen Drogen besteht die Gefahr der Unreinheit, da deren Inhaltsstoffe nicht kontrolliert werden. Wenn jemand beispielsweise „Ecstasy“ kauft, weiß er nicht, welche Stoffe die Tablette tatsächlich beinhaltet. Darüber hinaus droht beim Konsum illegaler Drogen – sie sind gesetzlich verboten – eine gerichtliche Strafe.

Siehe Kapitel S 12
Wonach können wir süchtig werden?

Was sind „weiche“ oder „harte“ Drogen?

In der öffentlichen Diskussion wird häufig zwischen weichen und harten Drogen unterschieden. Dabei wird angenommen, dass sogenannte „weiche“ Drogen weniger gefährlich sind als so genannte „harte“ Drogen. Diese Unterscheidung wird in Fachkreisen nicht verwendet.

Siehe Kapitel S 12
Wonach können wir
süchtig werden?

Denn: Welchen Schaden eine bestimmte Substanz anrichten kann, hängt von vielen Dingen ab - z.B. wie die betreffende Person damit umgeht, welche Qualität die jeweils konkrete Substanz hat. So kann jede Substanz in hoher Dosierung zu gesundheitlichen Problemen führen, eine geringe Dosis aber unter Umständen ohne negative Folgen bleiben.

Wird mein Kind von Dealern zum Drogengebrauch verführt?

Meist sind es Freunde, die Drogen auf Wunsch an Interessierte weitergeben – ohne dass dabei jemand vorsätzlich süchtig gemacht werden soll.

Ist Cannabis eine Einstiegsdroge für Heroin?

Siehe Kapitel S 35
Cannabis

Nein! Obwohl nahezu alle Heroinsüchtigen schon Cannabis probiert haben, greifen mehr als 95 Prozent aller CannabiskonsumentInnen niemals zu Heroin. Cannabis ist also im Regelfall kein Wegbereiter für Heroin. Der Großteil der jugendlichen „Kiffer“ hört von selbst wieder auf.

Verschenken Dealer mit LSD angereicherte Abziehbilder an Kinder?

Siehe Kapitel S 38
LSD

Diese Behauptung ist falsch und erzeugt unnötige Panik unter den Eltern. Es gibt keinen einzigen belegten Fall, in dem sich ein derartiger Vorgang wirklich zugetragen hat. Abziehbilder eignen sich schon wegen ihrer glatten Oberfläche nicht als Trägermaterial für LSD oder andere Drogen. LSD kann außerdem nicht über Hautkontakt aufgenommen werden.

Ecstasy – ein Spiel mit dem Tod?

Siehe Kapitel S 34
Ecstasy

Der Gebrauch von Ecstasy ist zwar mit hohen gesundheitlichen Risiken verbunden, tödliche Zwischenfälle sind aber die Ausnahme. Meist sind sie auf die Begleitumstände des Gebrauchs zurückzuführen, wie z.B. Flüssigkeitsmangel.

Vom Schnuller süchtig?

Die „Schnuller-Sucht“ gibt es nicht! Für Babys und Kleinkinder ist Saugen beruhigend. Es ist allerdings wichtig, dass sie auch andere Arten der Beruhigung erleben: Zuwendung bekommen, kuscheln, tröstende Lieder...

Schließlich: Jedes Kind wird früher oder später den Schnuller nicht mehr brauchen.

Eine höhere spätere Suchtgefährdung von Kindern, die sich spät vom Schnuller entwöhnt haben, ist außerdem nicht bekannt.

Wie kann ich mein Kind vor Sucht schützen?

Siehe Kapitel S 66
Was braucht ihr Kind
zum Schutz vor Sucht?

Geben Sie Ihrem Kind Sicherheit und Geborgenheit. Fördern Sie seinen Selbstwert und sein Selbstvertrauen. Helfen Sie ihm, Gefühle auszudrücken und Probleme zu bewältigen,...

Seien Sie ein Vorbild, an dem sich Ihr Kind orientieren kann. (Kinder, die in Familien mit einem Suchtproblem aufwachsen, sind stärker gefährdet, selbst eine Sucht zu entwickeln!)

Informieren Sie sich über die verschiedenen Drogen und Verhaltenssüchte. Vermitteln Sie Ihrem Kind eine klare Haltung und setzen Sie verlässliche Grenzen zu seinem Schutz.

Wann und wo beginnt Suchtvorbeugung?

Siehe Kapitel S 66
Sucht hat viele Gesichter

Suchtvorbeugung beginnt bereits im Kindesalter!

Idealerweise setzt Suchtvorbeugung dort an, wo Menschen die prägendsten Erfahrungen machen – in der Familie.

Kann ich verhindern, dass mein Kind mit illegalen Drogen in Kontakt kommt?

Nein. Durch Medien (Filme, Internet) und Gleichaltrige erfahren Kinder etwas über Drogen. Ob sie auch selbst direkt in Kontakt mit Drogen kommen und vielleicht auch welche ausprobieren, hängt von ihrer Persönlichkeit und den konkreten Umständen ab. Eine Erziehung, die einen stabilen Selbstwert fördert, durch den Kinder auch „Nein“ sagen können, ist daher von großer Bedeutung. Aber selbst wenn Ihr Kind eine illegale Droge ausprobieren sollte: Nicht automatisch entwickeln sich daraus weitergehende Probleme. Bleiben Sie mit ihrem Kind in Kontakt und interessieren Sie sich für seine Lebenswelt und seine Freunde – so können Sie ihr Kind am besten durch die herausfordernde Zeit der Pubertät begleiten und es bei Schwierigkeiten frühzeitig unterstützen.

Siehe Kapitel S 93
Wie verhalte ich mich, wenn mein Kind Drogen nimmt?

Mein Kind sitzt regelmäßig stundenlang vor dem Computer. Ist es schon süchtig?

Computer- und Internetspiele sind eine beliebte und verbreitete Freizeitbeschäftigung von Jugendlichen. Auch wenn das Spielen viele Stunden in Anspruch nimmt: In den wenigsten Fällen handelt es sich dabei schon tatsächlich um eine Sucht. Wichtig ist, dass andere Lebensbereiche nicht zu kurz kommen: ausreichend Bewegung, Lernen für die Schule, andere Aktivitäten mit Freunden und Freundinnen. Versuchen Sie, gemeinsam Vereinbarungen zu treffen, damit das Spielen am Computer auf ein verträgliches Maß beschränkt bleibt oder zurückgeht.

Siehe Kapitel S 44
Computer, Internet

Gibt es die Kaufsucht wirklich?

Ja, wenn mit dem Einkaufen regelmäßig innere Spannungen und unangenehme Gefühle bekämpft werden, kann Sucht entstehen.

Siehe Kapitel S 51
Kaufsucht

Was tun, wenn mein Kind nicht mit mir reden will?

In der Pubertät haben Jugendliche oft ein großes Bedürfnis nach Rückzug und Abgrenzung. Missverstehen Sie dieses Bedürfnis nicht: „Nicht-reden-wollen“ heißt nicht gleichzeitig „Ich will nichts mit dir zu tun haben!“. „Nicht-reden-wollen“ ist häufig Ausdruck dafür, dass...

- der Freundeskreis die Funktion des Austausches übernimmt,
- sich der Jugendliche von seinen Eltern unverstanden fühlt.
- der Jugendliche selbständig sein möchte („Ich fühle mich erwachsen!“).
- Ihr Kind Kummer hat oder unzufrieden ist mit sich selbst oder anderen Personen bzw. Situationen

Geben Sie Ihrem Kind das Gefühl, dass Sie jederzeit für ein Gespräch bereit sind. Gestehen Sie Ihrem Kind aber auch seinen Freiraum zu, selbst wenn es Ihnen schwer fällt.

Siehe Kapitel S 87
Sind Jugendliche besonders gefährdet?

Meine 13-jährige Tochter ist laut Schularzt untergewichtig. Muss ich mir Sorgen machen, dass sie magersüchtig wird?

Mädchen und auch Burschen in der Pubertät unterliegen aufgrund der körperlichen und hormonellen Entwicklung häufig ganz natürlichen Gewichtsschwankungen. Für eine beginnende Magersucht braucht es mehr als nur „zu wenig Gewicht“!

Überlegen Sie: Wann, wie oft und was isst Ihr Kind? Können Sie durch gemeinsame Mahlzeiten beobachten, ob Ihr Kind genügend isst? Gibt es ernsthafte Hinweise auf ein problematisches Essverhalten, gehen Sie zu einem erfahrenen Arzt/einer Ärztin oder holen Sie sich Hilfe in einer Beratungsstelle.

Siehe Kapitel S 54
Essstörungen

Siehe Kapitel 5 9
Wie kann Sucht entstehen?

Wieso werden manche Menschen alkoholsüchtig?

Ein hohes Risiko für Alkoholsucht besteht, wenn negative Gefühle häufig mit Alkohol beruhigt bzw. verdrängt werden und/oder „Trinken“ (z.B. aus beruflichen Gründen) zur Gewohnheit wird.

Siehe Kapitel 5 16
Nikotin

Ich bin Vater/Mutter und Raucher/Raucherin. Wie soll ich damit umgehen?

Eine deutlich ablehnende Haltung dem Rauchen von Kindern und Jugendlichen gegenüber kann ein ungünstiges Vorbild ausgleichen. Setzen Sie sich kritisch mit Ihrem Nikotinkonsum auseinander und sprechen Sie offen mit Ihrem Kind darüber, wenn es Fragen hat. Rauchen Sie möglichst nicht in Gegenwart Ihres Kindes und versuchen Sie Ihre Wohnung/Ihr Haus weitgehend rauchfrei zu halten. Damit tun Sie Gutes für sich und Ihre Angehörigen, denn die Gefahr des Passivrauchens darf nicht unterschätzt werden!

Siehe Kapitel 5 9
Was ist Sucht?

Was ist Sucht?

Sucht ist das unstillbare Verlangen nach einer bestimmten Substanz oder einem Verhalten.

Siehe Kapitel 5 9
Was ist Sucht?

Was ist körperliche oder psychische Abhängigkeit?

Körperliche Abhängigkeit heißt, dass der Körper die Droge in seinen Stoffwechsel eingebaut hat. Beim Absetzen der Droge kommt es zu Entzugserscheinungen. Psychische Abhängigkeit heißt, dass das Verlangen nach einer bestimmten Droge oder einem Verhalten nicht mehr kontrollierbar ist.

Siehe Kapitel 5 9
Wie kann Sucht entstehen?

Wie kann Sucht entstehen?

Sucht hat immer eine Vorgeschichte und beginnt vielfach unbemerkt im Alltag. Die Vorstufe der Sucht ist die Gewöhnung. Als Ursachen für eine Suchtentwicklung spielen häufig unbefriedigte Grundbedürfnisse (z.B. nach Zuwendung, Zugehörigkeit, Anerkennung) und belastende Erfahrungen oder Lebensumstände eine Rolle.

Siehe Kapitel 5 12
Wonach können wir süchtig werden?

Kann man ohne Drogen süchtig werden?

Neben stoffgebundenen Süchten (z.B. Alkohol, Heroin) gibt es auch stoffungebundene Süchte, die so genannten Verhaltenssüchte, wie z.B. Glücksspielsucht, Online-Sucht usw.

Siehe Kapitel 5 32
Illegale Drogen

Wäre es nicht besser, gegen die illegalen Drogen zu kämpfen?

Der staatliche „Kampf“ gegen illegale Drogen soll die Verfügbarkeit der Drogen einschränken. Aber: Obwohl die Anzeigen zunehmen und deutlich mehr Drogen beschlagnahmt werden, gibt es immer mehr und billigere Drogen auf dem Markt. Der Kampf gegen illegale Drogen kann daher die Nachfrage und das Angebot kaum regulieren.

Siehe Kapitel 5 63
Sucht hat viele Gesichter

Wirkt Abschreckung bei Kindern?

Abschreckung kann auch Neugier wecken und nicht in die gewünschte Richtung wirken.

Siehe Kapitel 5 63
Sucht hat viele Gesichter

Was hat mein Erziehungsstil mit Suchtvorbeugung zu tun?

Eine liebevolle Erziehung, in der die Persönlichkeit des Kindes respektiert wird und die Eltern eine klare Haltung und einen verlässlichen Rahmen vorgeben, ist die günstigste Voraussetzung für die gesunde Entwicklung von Kindern.

Muss ich Vorbild sein?

Suchtvorbeugung beginnt in der Familie: Und das heißt für Sie als Eltern vor allem „Vorbild sein“. Kinder, die in Familien mit einem Suchtproblem aufwachsen, sind stärker gefährdet, selbst eine Sucht zu entwickeln!

„Vorbild sein“ bedeutet aber nicht nur, einen verantwortungsvollen Umgang mit möglichen „Suchtmitteln“ wie Alkohol, Medienkonsum oder Einkaufen vorzuleben. Ihr Kind orientiert sich an Ihnen auch in anderen Dingen: Was tun Sie, wenn es Ihnen nicht gut geht? Was hilft Ihnen? Wie lösen Sie Konflikte? Wie streng oder liebevoll sind Sie zu sich selbst? Wie feiern Sie? Wie verbringen Sie Ihre Freizeit? Wie gestalten Sie Ihre Partnerschaft?

Siehe Kapitel S 84
Erziehung beginnt beim Erzieher – Suchtvorbeugung auch

Suchtgefährdung – welche Rolle spielt die Umwelt?

Neben der Familie hat die Umwelt, in der sich Ihr Kind bewegt (z.B. Kindergarten, Schule, Vereine, Gemeinde, Freunde etc.) großen Einfluss auf die Entwicklung Ihres Kindes.

Siehe Kapitel S 82
Ihr Kind braucht eine Umwelt, in der es sich gut entwickeln kann.

Warum greifen Jugendliche zu Drogen?

Oft aus Neugierde. Gefahr besteht vor allem dann, wenn Ihr Kind versucht, mit dem Konsum von Drogen unangenehme Erlebnisse, Probleme oder Gefühle abzuschwächen oder zu vergessen.

Siehe Kapitel S 91
Substanzkonsum im Jugendalter

Mein Kind hat sich so verändert! Besteht Suchtgefahr?

Verhaltensänderungen haben unterschiedliche Gründe und müssen nicht zwangsläufig mit Suchtgefährdung zu tun haben.

Siehe Kapitel S 92
Mein Kind hat sich verändert...

Woran erkenne ich, dass mein Kind Drogen nimmt? Gibt es klare Hinweise?

Außer der direkten Beobachtung von Drogenkonsum oder dem Nachweis anhand eines Harn- bzw. Bluttests gibt es keine „sicheren“ Hinweise.

Siehe Kapitel S 92
Mein Kind hat sich verändert...

Wie verhalte ich mich, wenn ich den Verdacht habe, dass mein Kind Drogen nimmt?

Zeigen Sie Interesse an Ihrem Kind als ganze Person, nicht nur am vermuteten Drogengebrauch!

Siehe Kapitel S 93
Wie verhalte ich mich, wenn mein Kind Drogen nimmt?

Mein Kind nimmt Drogen – was kann ich tun?

Bleiben Sie mit Ihrem Kind im Gespräch! Versuchen Sie, sich selbst und Ihrem Kind keine Vorwürfe zu machen. Versuchen Sie mit Ihrem Kind die möglichen Gründe für den Drogenkonsum zu klären. Sprechen Sie dabei offen über die Probleme und Ängste Ihres Kindes, nehmen Sie diese ernst und suchen Sie gemeinsam nach Bewältigungsmöglichkeiten. Informieren Sie sich selbst (z.B. bei Beratungsstellen) und klären Sie Ihr Kind über die Risiken von legalen und illegalen Drogen auf.

Siehe Kapitel S 93
Wie verhalte ich mich, wenn mein Kind Drogen nimmt?

Sind immer nur die Eltern schuld?

Nein. Es gibt viele Umstände, die dazu führen, dass Ihr Kind Probleme bekommt.

Siehe Kapitel S 93
Wie verhalte ich mich, wenn mein Kind Drogen nimmt?

Wie viele Drogensüchtige gibt es in Österreich?

Mehr als Sie vielleicht vermuten! In Österreich leben rund 370.000 alkoholranke Menschen, ca. eine Million Nikotinabhängige, zwischen 90.000 und 130.000 Medikamentensüchtige und ca. 28.000 Opiat-Abhängige (z.B. Heroin).

Siehe Kapitel S 6
Sucht in Österreich – Zahlen und Fakten

EMPFEHLENSWERTE LITERATUR

DROGEN & SUCHT

Alles, was Sie wissen müssen
Helmut Kuntz, Beltz 2016

STARK VON ANFANG AN

Kinder auf dem Weg zur Resilienz begleiten
Gabriele Haug-Schnabel, Barbara Schmid-Steinbrunner,
Oberstebrink 2015

WARUM HUCKLEBERRY FINN NICHT SÜCHTIG WURDE

Anstiftung gegen Sucht und Selbsterstörung bei Kindern
und Jugendlichen
Eckhard Schiffer, Beltz 2014

WENN ES UM DROGEN GEHT

So helfen Sie Ihrem Kind und verlieren Ihre Panik
Klaus Hurrelmann, Gerlinde Unverzagt, Herder 2000

KIDS & DRUGS

Ein praktischer Elternratgeber
Paula Goodyer, Herder 2002

ICH RAUCHE DOCH NUR JOINTS

Was Erwachsene über Drogen wissen sollten (und Jugendliche ihnen nie erzählen würden)
Lina und Ulla Rahn, Kösel 2009

ESSSTÖRUNGEN – WAS ELTERN UND LEHRER TUN KÖNNEN

Ein Ratgeber für Eltern, Angehörige, Freunde und Lehrer
Sylvia Baeck, Balance Verlag, 2007

WAS GIBT'S HEUTE?

Gemeinsam Essen macht Familie stark
Jesper Juul, Beltz 2016

MEDIENMÜNDIG

Wie unsere Kinder selbstbestimmt mit dem Bildschirm
umgehen lernen
Paula Bleckmann, Klett-Cotta 2016

NETZGEMÜSE

Aufzucht und Pflege der Generation Internet
Johnny und Tanja Haeusler, Goldmann Verlag 2015

MITEINANDER VERTRAUT WERDEN

Wie wir mit Babys und kleinen Kindern gut umgehen - ein
Ratgeber für junge Eltern
Emmi Pikler, Anna Tardos u.a., Herder 2013

MENSCHENKINDER

Artgerechte Erziehung – Was unser Nachwuchs
wirklich braucht.
Herbert Renz-Polster, Kösel 2016

STEP. DAS ELTERNBUCH. Die ersten 6 Jahre (2016)

STEP. DAS ELTERNBUCH. Kinder ab 6 Jahren (2016)

STEP. DAS ELTERNBUCH. Leben mit Teenagern (2017)
Don Dinkmeyer Sr., Gary D. McKay, Don Dinkmeyer Jr. u.a.,
Beltz

PUBERTÄT – LOSLASSEN UND HALTGEBEN

Jan-Uwe Rogge, Rowohlt 2010

PUBERTÄT – WENN ERZIEHEN NICHT MEHR GEHT

Gelassen durch stürmische Zeiten.
Jesper Juul, München 2010

DAS NEUE KINDER BRAUCHEN GRENZEN

Jan-Uwe Rogge, Rowohlt 2008

ACHTSAMKEIT KOMMUNIKATION MIT KINDERN

12 revolutionäre Strategien aus der Hirnforschung für die
gesunde Entwicklung Ihres Kindes
Daniel J. Siegel / Tina Payne Bryson, Arbor 2013

SELBSTWERT UND KOMMUNIKATION

Familientherapie für Berater und zur Selbsthilfe
Virginia Satir, Klett-Cotta 2009

DEIN KOMPETENTES KIND

Auf dem Weg zu einer neuen Wertgrundlage für
die ganze Familie
Jesper Juul, Rowohlt 2009

AUS ERZIEHUNG WIRD BEZIEHUNG

Authentische Eltern – kompetente Kinder
Jesper Juul, Herder 2016

DIE KUNST DER ELTERNLIEBE

Von dem, was uns zusammenhält
Wolfgang Bergmann, Beltz 2011

Die Mehrzahl der angeführten Bücher können Sie auch in
unserer Institutsbibliothek kostenlos entleihen.

Öffnungszeiten:

Mo–Do: 8:30–12:00 Uhr und 13:00–16:00 Uhr

Fr: 8:30–12:00 Uhr **Schulferien:** 8:30–12:00 Uhr

Online-Katalog: www.praevention.at/bibliothek



DORTHIN KÖNNEN SIE SICH WENDEN!

BERATUNGSEINRICHTUNGEN IN OÖ – EINE AUSWAHL

INFORMATIONEN

zu den Themen Suchtprävention, Sucht und Drogen

Institut Suchtprävention, pro mente OÖ

4020 Linz, Hirschgasse 44
Telefon: 0732 / 77 89 36
www.praevention.at

checkit! – Kompetenzzentrum für Freizeitdrogen

Info- & Beratungstelefon: 01/4000 53655
www.checkyourdrugs.at

DROGEN- UND SUCHTBERATUNG

Sucht- und Drogenkoordination des Landes OÖ

Allgemeine Beratung und Information über Sucht und Drogen, Vermittlung und Koordination von Hilfemaßnahmen
4021 Linz, Bahnhofplatz 1
Tel. 0732 / 7720-142 01

EGO – Beratungsstelle für Suchtfragen

EGO Braunau: 5280 Braunau, Ringstraße 45/2
Tel. 07722 / 84678

EGO Ried: 4910 Ried im Innkreis, Franz Hönig Str. 7
Tel. 0664/822 4999

EGO Sprechstelle Schärding:

Nach telefonischer Voranmeldung unter
0664/845 62 35 oder 0664/822 49 99

Ikarus – Beratungsstelle für Suchtfragen

Ikarus Vöcklabruck:

4840 Vöcklabruck, Industriestraße 19/II
Tel. 07672 / 22 4 99-0
www.suchtberatung-ikarus.at

Ikarus Bad Ischl:

4820 Bad Ischl, Auböckplatz 13
Tel. 06132 / 21 949

Ikarus Gmunden:

4810 Gmunden, Franz-Keim-Straße 1
Tel. 07612 / 77 066

Point – Beratungsstelle für Suchtfragen

Point Linz: 4020 Linz, Figulystraße 32
Tel. 0 732 / 77 08 950

Point Rohrbach: 4150 Rohrbach, Ehrenreiterweg 4
Telefon: 07289 / 68 15 30

X-Dream – Beratungsstelle für Suchtfragen

X-Dream Steyr: 4400 Steyr, Bahnhofstraße 8
Tel. 0 72 52 / 53 413

X-Dream Kirchdorf:

4560 Kirchdorf a.d. Krems, Dierzerstraße 2/8
Tel. 0 75 82 / 63 598

CIRCLE – Drogenberatungsstelle

4600 Wels, Richard-Wagner-Straße 3
Tel. 0 7242 / 452 74

ALKOHOLBERATUNG

Alkoholberatung Land OÖ – Zentrale Linz

Beratungsstellen jeweils auch in den einzelnen Bezirken
4021 Linz, Kärntnerstraße 1
Tel. 0664 / 600 72 895 63
www.land-oberoesterreich.gv.at
(unter Service – Beratungsstellen – Gesundheit)

RAUCHERBERATUNG

Rauchfrei Telefon: 0800 810 013

kostenlos und anonym
Montag bis Freitag von 10–18 Uhr
www.rauchfrei.at

HILFE BEI ESSSTÖRUNGEN

Hotline für Essstörungen

der Wiener Gesundheitsförderung: 0800-20 11 20
kostenlos – anonym – bundesweit
Montag bis Donnerstag von 12–17 Uhr
(ausgenommen Feiertage)
E-Mail-Beratung: hilfe@essstoerungshotline.at
www.essstoerungshotline.at

Land OÖ: Informationen zum Thema Essstörungen

www.gesundes-oberoesterreich.at/essstoerungen

Multidisziplinäres Versorgungszentrum für Essstörungen

psychosomatikmvz.wj@gespag.at
Tel. 05768087-29495

HILFE BEI SPIELSUCHT | GLÜCKSSPIEL, INTERNET

Ambulanz für Spielsucht

Neuromed Campus des Kepler Universitätsklinikums
Wagner-Jauregg-Weg 15, 4020 Linz
Tel. 05 768 087 / 39 571
www.promenteooe.at/spielsucht





FAMILIENBERATUNG

Eine Reihe von Trägern bietet kostenlose und anonyme Familienberatung in ganz OÖ an.

Infos erhalten Sie u.a. am Institut Suchtprävention unter www.praevention.at/help oder telefonisch: 0732 / 77 89 36

Einen Überblick bietet auch das Bundesministerium für Familie und Jugend: www.familienberatung.gv.at

OÖ Sozialratgeber:

Unter www.sozialplattform.at steht der Download der laufend aktualisierten Version des Sozialratgebers zur Verfügung.

HILFE IN KRIENSITUATIONEN

ElternTelefon Oberösterreich: Notruf: 142
Kostenlos für Anrufe aus OÖ, rund um die Uhr,
anonym und vertraulich

Rat auf Draht: Notruf: 147
Beratung für Kinder, Jugendliche und deren
Bezugspersonen
kostenlos, anonym und rund um die Uhr
www.rataufdraht.at

Krisenhilfe Oberösterreich: Telefon: 0732 / 21 77
telefonische Soforthilfe für AnruferInnen aus ganz OÖ
kostenlos, vertraulich, rund um die Uhr
www.krisenhilfeooe.at

IMPRESSUM

Eigentümer, Herausgeber und Verleger:

Institut Suchtprävention, pro mente OÖ, A-4020 Linz, Hirschgasse 44, info@praevention.at

Leitung: Christoph Lagemann, Mag. Dr. Rainer Schmidbauer

Redaktionsleitung: Mag. Ingrid Rabeder-Fink, Mag. Andrea Schratzenecker, Thomas Wögerbauer

Layout, Grafik: Sabine Mayer **Fotos:** photocase, fotolia, Institut Suchtprävention

Druck: hs-Druck, 4921 Hohenzell bei Ried i.L. **5. Auflage 2017/18:** 5.000 Stück **Kostenbeitrag:** 2 Euro

ZVR 811735276





„Familie ist das Wissen, einen unverlierbaren Platz auf dieser Welt zu haben, an dem man immer willkommen ist, sei man Bettler oder Millionär.“

Elisabeth Lukas (*1942), österreichische Psychologin und Logotherapeutin



www.praevention.at

