akzente salzburg
Initiativen für junge Leute!

ALKOHOL
TABAK
GLÜCKSSPIEL

UND ANDERES, WAS ABHÄNGIG MACHT

DenizBank AG

WEITERE INFORMATIONEN

akzente Salzburg – Initiativen für junge Leute!
Fachstelle Suchtprävention
Glockengasse 4c, 5020 Salzburg
suchtpraevention@akzente.net
Tel.: 0662/84 92 91-44

Wissen was wirkt – Gemeinsam für ein suchtfreies Leben!

HINWEIS

Unter **„Substanz“** verstehen wir einen Stoff, der eine bestimmte Wirkung auf die Stimmung, das Verhalten, die Wahrnehmung oder das Denken ausübt.

Unter **„Droge“** verstehen wir Substanzen, deren Konsum gesetzlich nicht erlaubt ist, unabhängig davon, wie alt man ist.

Unter **„Suchtmittel“** verstehen wir legale Substanzen, wie zum Beispiel Alkohol, illegale Substanzen, wie zum Beispiel Cannabis, und auch andere Mittel, die zu einem abhängigen Verhalten führen können, wie zum Beispiel Spielautomaten oder Computer.

In dieser Broschüre wird im Text einheitlich der Begriff Suchtmittel verwendet.

IMPRESSUM
Medieninhaber und Herausgeber: Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien gemeinnützige GmbH **Für den Inhalt verantwortlich:** Dr. Artur Schroers **Redaktion:** Mag.ª Sonja Geyer, Mag.ª Brigitte Wegscheider **Text:** Mag.ª Sonja Geyer, Mag. Daniel Sanin **Intermediate Writing:** Dr.in Ursula Soukup **Fachliche Beratung:** Mag. Stefan Dobias, Dr. Ewald Höld, Mag. Erdal Kayhan, Dr.in Semrin Leidenfrost-Mordag **Lektorat:** Mag.ª Sabine Wawerda

Adaption für Salzburg: Mag.ª Nicole Rögl-Höllbacher **Übersetzung:** Mag. Ahmet Yağmur **Grafik:** akzente Salzburg / Veronika Oberhauer, Mag.ª Sarah Duregger MA **Titelfoto:** adobe Stock/Erwin Wodicka **Druck:** Werbearena, Salzburg, September 2018 **Stand:** November 2013 (Anpassungen für den Standort Salzburg, Stand Juli 2018)

Mit Dank an das Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien (Leitung: Mag.ª Lisa Brunner), die den Text zur Verfügung gestellt haben.

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser

Sucht entsteht im Alltag: Dort, wo geraucht, getrunken und gespielt wird – meist von Erwachsenen. Sucht entsteht selten von einem Tag zum anderen und hat oft eine lange Geschichte im familiären Umfeld. Junge Menschen haben ein Recht auf freie Entfaltung. „Frei-Sein“ soll dabei auch bedeuten frei von Abhängigkeiten und „Süchten“ leben zu können. Das gesunde Aufwachsen in beschützter Umgebung erhöht die Wahrscheinlichkeit für ein suchtfreies Leben.

Daher ist Suchtprävention ein Schwerpunkt des Landes. Mit dem „Salzburger Rahmenplan Sucht“ möchten wir für unser Bundesland die Versorgungsstrukturen im Suchtbereich bis zum Jahr 2020 breiter anlegen und verbessern - insbesodere auf regionaler Ebene. Suchtprävention ist ein umfangreiches Thema mit vielen Serviceangeboten. Diese Broschüre möchte Ihnen einen kleinen Überblick geben über Jugendschutz, über Suchtformen und -substanzen, sowie Adressen von Beratungseinrichtungen, die kostenlose Unterstützung in Erziehungsfragen und professionelle Hilfe anbieten.

Ich bedanke mich für Ihr Interesse an dem wichtigen Thema Suchtprävention, das alle Generationen betrifft und zu einem Miteinander auffordert!

Ihr Landeshauptmannstellvertreter und Sozialreferent

Dr. Heinrich Schellhorn

VORWORT

Liebe Mütter, liebe Väter – liebe Eltern!

Alle fürsorglichen Eltern beschäftigen sich in der Erziehung ihrer Kinder auch mit sensiblen Fragen; zum Beispiel, wie man achtsam mit den Themen Konsum von Suchtmitteln umgehen soll.

In der Broschüre haben wir für Sie zusammengefasst, wie man darüber vernünftig reden kann, wie Sucht „im Alltag“ entsteht – und was Eltern tun können, um Kinder zu schützen.
Sie finden nützliche Informationen zu Alkohol, Nikotin, Cannabis, Kokain, Ecstasy sowie zu Glücksspiel und Internet.

Was tun, wenn es doch zu Problemen kommt? Wenn jemand früh raucht, Cannabis konsumiert, Drogen nimmt, ständig Computer spielt und damit gefährdet ist, suchtkrank zu werden?
Sucht ist eine ernsthafte Krankheit, die man nicht alleine behandeln kann; Es ist wichtig, sich professionelle Hilfe zu holen. Natürlich, das braucht etwas Überwindung - ab es ist ein positives Zeichen für Stärke und zeigt, dass man bereit ist, etwas zu verändern.

Die Liste mit Kontaktadressen zeigt, wo Sie Expertinnen und Experten (oder: Fachleute) finden, die Unterstützung anbieten. Bitte vereinbaren Sie einen Termin.

Als liebevolle Eltern leisten Sie einen wichtigen Beitrag zur Suchtprävention bei sich und in Ihrer Familie – jeden Tag, den Sie miteinander genießen :)

Alles Gute,

Dr. Franz Schabus-Eder
Suchtkoordinator Land Salzburg
beim PSD / Psychosozialen Dienst des Landes

Mag. Nicole Rögl-Höllbacher
Leiterin der akzente Fachstelle Suchtprävention im Land Salzburg

INHALT

Viele Fragen – viele Antworten **6**

Was ist Abhängigkeit? **7**

Suchtmittel und das Gesetz **8**

Verboten – Erlaubt?
Was das Jugendschutzgesetz in Salzburg regel 9

Das Suchtmittelgesetz 10

Das Prinzip „Therapie statt Strafe“ 11

Was kann abhängig machen? **11**

Alkohol 13

Tabak 13

Cannabis – verboten 14

Kokain – verboten 15

Heroin – verboten 16

Ecstasy – verboten 17

Benzodiazepine (Beruhigungsmittel, Schlafmittel) 18

Glücksspiel 19

Computer, Computerspiele und Internet 20

Was brauchen Ihre Kinder? **21**

Tipps für die erste Reaktion bei einem Verdacht **23**

Welche Hilfe gibt es? **24**

Diese Beratungsstellen sind für Sie da **26**

VIELE FRAGEN – VIELE ANTWORTEN

Zum Thema Abhängigkeit gibt es viele Fragen. Eltern haben oft Angst, dass ihr Kind mit Suchtmitteln in Kontakt kommt oder abhängig wird. Eltern schämen sich, wenn es in ihrer Familie zu einer Abhängigkeit kommt, und wissen nicht, wie sie helfen können. Es gibt aber Hilfe für Eltern.

Wissen ist eines der besten Mittel, wie man sich selbst und seine Kinder vor einer Abhängigkeit schützen kann. Wenn Sie sich mit dem Thema gut auskennen und informiert sind, können Sie Ihre eigene Unsicherheit verringern. Sie können Ihre Kinder besser informieren, mögliche problematische Situationen besser erkennen und schnell und richtig handeln.

Auf den folgenden Seiten finden Sie

- **Informationen zu den Themen Abhängigkeit und Suchtmittel**
- **Tipps, um Ihre Kinder suchtpräventiv zu unterstützen**
- **Adressen von Beratungsstellen**

Eine Abhängigkeit kann jede und jeden treffen.

Abhängigkeit kann in jeder Familie vorkommen.

Abhängigkeit ist eine Erkrankung.

Konsum führt nicht immer zur Abhängigkeit.

WAS IST ABHÄNGIGKEIT?

Abhängigkeit ist eine Erkrankung. Die Erkrankung umfasst sowohl eine körperliche als auch eine psychische Abhängigkeit.

Man unterscheidet Abhängigkeit

- **von einem Suchtmittel:** zum Beispiel Alkohol oder Kokain.
- **von einer Verhaltensweise:** zum Beispiel Glücksspiel oder Kaufen.

Wie bei jeder anderen Krankheit gibt es auch bei einer Abhängigkeit bestimmte Merkmale. Das sind Symptome, die vorhanden sein müssen, damit von einer Abhängigkeitserkrankung gesprochen werden kann. Eine Abhängigkeitserkrankung wird von Expertinnen und Experten festgestellt. Dies sind zum Beispiel Ärztinnen und Ärzte, Psychologinnen und Psychologen, Psychiaterinnen und Psychiater.

NORMALERWEISE WIRD NIEMAND VON EINEM TAG ZUM NÄCHSTEN ABHÄNGIG.

Bei der Entstehung einer Abhängigkeit wirken viele Faktoren unterschiedlich stark zusammen. Sie wirken auf verschiedene Weise zusammen. Man kann auch konsumieren, ohne dass es zu größeren Problemen oder zu einer Abhängigkeit kommen muss: Man kann zum Beispiel von Zeit zu Zeit nach dem Essen mit Genuss eine Zigarette rauchen. Man kann einmal aus Neugierde ins Spielcasino gehen. Man kann mehrmals in der Woche für ein paar Stunden am Computer sitzen und mit Verwandten oder Freundinnen und Freunden reden, die man selten persönlich trifft. Eine Person, die von einem Suchtmittel oder einem Verhalten abhängig ist, ist nicht mehr in der Lage, das Beschaffen und das Konsumieren selbst zu beenden. Diese Person verhält sich weiter so, weil sie einen Kontrollverlust erlebt. Auch wenn dadurch negative Folgen für die Person und ihre Umgebung entstehen können – in sozialer, finanzieller oder gesundheitlicher Weise. Für abhängige Personen kann professionelle Hilfe und Unterstützung sehr hilfreich sein. Welche Hilfsmöglichkeiten es gibt, können Sie ab Seite 24 nachlesen.

SUCHT-MITTEL & DAS GESETZ

Wenn Sie in einem Land leben, in dem Sie nicht geboren und aufgewachsen sind, können Sie unter Umständen Informationen bezüglich der gesetzlichen Lage des jeweiligen Landes brauchen. Zum Schutz für Ihr Kind und als Unterstützung für zielführende Gespräche mit Ihren Kindern ist es sehr wichtig, dass Sie sich mit der Gesetzeslage auskennen.

In Österreich unterscheidet der Gesetzgeber zwischen **illegalen** und **legalen Suchtmitteln.** Gesetzlich verbotene Suchtmittel sind zum Beispiel Cannabis, Ecstasy oder Heroin. Alkohol und Tabakwaren sind in Österreich gesetzlich erlaubt und dürfen ab einem bestimmten Alter konsumiert werden. Auch das Glücksspiel, das Spielen um Geld, ist in Österreich gesetzlich geregelt: Glücksspiele können Betreiberinnen und Betreiber nur mit einer staatlichen Genehmigung anbieten. Glücksspiele dürfen erst ab einem bestimmten Alter gespielt werden.

DAS SALZBURGER JUGENDSCHUTZGESETZ

Im Salzburger Jugendschutzgesetz wird genau geregelt, ab wann junge Menschen Alkohol trinken, Tabakwaren rauchen oder Spielhallen besuchen dürfen. Auch Eltern, Erziehungsberechtigte, Lokalbesitzerinnen und Lokalbesitzer oder Veranstalterinnen und Veranstalter haben die Pflicht, die Bestimmungen des Jugendschutzgesetzes einzuhalten und Kinder und Jugendliche zu schützen. Die Regelungen im Jugendschutzgesetz unterscheiden sich in jedem österreichischen Bundesland in einigen Punkten. So können zum Beispiel außerhalb von Salzburg andere Vorschriften gelten als in Salzburg.

VERBOTEN – ERLAUBT?

Was das Jugendschutzgesetz in Salzburg regelt:

RAUCHEN / TABAKWAREN	Unter 16 Jahren	Über 16 Jahren	Ab 18 Jahren
Zigaretten, Shishas, E-Zigaretten, E-Shishas, Snus etc.	✗	✓	✓

Das Verbot gilt für Konsum, Verkauf und Abgabe an Kinder und Jugendliche, für selber kaufen, tauschen, geschenkt bekommen, von jemandem annehmen.

HINWEIS: Ab 2019 gilt das Rauchverbot für Jugendliche bis 18 Jahren in ganz Österreich!

ALKOHOL	Unter 16 Jahren	Über 16 Jahren	Ab 18 Jahren
Bier, Wein, Sekt; Mixgetränke mit Bier, Wein u.a.	✗	✓	✓
Spirituosen: branntweinhaltige Getränke, Schnaps, Wodka etc.; Mixgetränke mit Spirituosen	✗	✗	✓

GLÜCKSSPIELE UND WETTEN	Unter 14 Jahren	14 – 15 Jahre	16 – 17 Jahre	Ab 18 Jahren
Aufenthalt in Lokalen mit mehr als 2 Glücksspielautomaten	✗	✓	✓	✓
Aufenthalt in Glücksspielhallen und Wettbüros, in denen Geld als Gewinn ausbezahlt wird	✗	✗	✗	✓
Teilnahme an Wetten oder Spielen an Glücksspiel-automaten mit Geldgewinn	✗	✗	✗	✓

DAS SUCHT-MITTEL-GESETZ

Das Suchtmittelgesetz regelt den Umgang mit illegalen Suchtmitteln.
Das sind zum Beispiel Cannabis, Ecstasy, Kokain oder Heroin.
Dieses Gesetz gilt in ganz Österreich.

Verboten sind zum Beispiel:

- Illegale Suchtmittel kaufen oder mit jemandem tauschen
- Illegale Suchtmittel verschenken oder selbst als Geschenk annehmen
- Illegale Suchtmittel für jemand anderen aufbewahren
- Bei einem Cannabis-Joint mitrauchen, der von Hand zu Hand weitergegeben wird
- Jemandem anderen ein Rezept für Medikamente überlassen (z.B. Benzodiazepine)
- Cannabispflanzen oder Pilze anbauen, um sie dann zu konsumieren
- Illegale Suchtmittel nach Österreich einführen
- llegale Suchtmittel aus Österreich ausführen

DAS PRINZIP „THERAPIE STATT STRAFE“

Der Konsum von Suchtmitteln ist in erster Linie ein Risiko für die Gesundheit für die Konsumentin oder den Konsumenten. Daher ist gesetzlich vorgeschrieben, dass bei einer Handlung gegen das Suchtmittelgesetz vor allem das gesundheitliche Problem behandelt wird. Es gibt das gesetzliche Prinzip „Therapie statt Strafe“. Dieses Prinzip macht es möglich, jeder und jedem Betroffenen gezielt die nötige Hilfe anzubieten. Es kommt nur in Ausnahmefällen oder bei besonders schweren Verstößen zu einer Strafe, zum Beispiel bei Drogenhandel. „Therapie statt Strafe“ ist sinnvoller als reine Bestrafung – weil reine Bestrafung Suchtkranke nicht zur Einsicht der Krankheit bringt oder eine Änderung ihres Suchtverhaltens bewirken kann. Trotzdem muss die Polizei jeden Verstoß gegen das Suchtmittelgesetz anzeigen. Jede Anzeige wird an die Justizbehörden und das Gesundheitsamt geschickt.

Die Justiz entscheidet, ob

- nach dem Prinzip „Therapie statt Strafe“ das Verfahren vorläufig mit einer Probezeit eingestellt werden kann (meistens ohne Verhandlung) oder
- in schwereren Fällen oder wenn sich Gesetzesverstöße wiederholen, eine Gerichtsverhandlung durchgeführt wird.

WAS KANN ABHÄNGIG MACHEN?

Viele Eltern wissen nicht, welche Suchtmittel es gibt und wie sie konsumiert werden. Wenn Eltern draufkommen, dass ihr Kind ein Suchtmittel konsumiert, sind sie meistens nicht vorbereitet darauf, mit ihrem Kind darüber zu reden. Jugendliche behaupten häufig ihren Eltern gegenüber, dass das jeweilige Suchtmittel nicht zur Abhängigkeit führt. Jugendliche behaupten auch, dass es nicht gesundheitsschädlich ist. Deshalb ist es wichtig, dass auch Sie sich mit den gängigen Suchtmitteln auskennen. Dadurch erscheinen Sie Ihren Kindern gegenüber gut informiert und können wirkungsvoller mit ihnen diskutieren.

ALKOHOL

Allgemeine Infos: Alkohol ist in unterschiedlichen Getränken enthalten, die bei verschiedenen Anlässen getrunken werden.

Wirkung: Alkohol wirkt nach der Einnahme zuerst anregend: Alkohol macht locker. Man hat weniger Hemmungen. Man ist auch eher bereit, ein Risiko einzugehen. Mit höherem Blutalkoholwert wirkt Alkohol betäubend und man wird müde.

Gesundheitliche Risiken: Durch zu viel Alkohol kann es zu einem Rausch mit Kontrollverlust, Gewalthandlungen und Verletzungen kommen. Regelmäßiger Konsum kann zu psychischer und körperlicher Abhängigkeit führen. Gehirn, Leber und Magen werden geschädigt, es kann zu Depressionen kommen. Längerfristig können wichtige Aufgaben im Leben, wie zum Beispiel sich um die Familie zu kümmern, nicht mehr erfüllt werden. Bei Kindern und Jugendlichen ist die körperliche, psychische und soziale Entwicklung noch nicht abgeschlossen. Bei ihnen kann Alkohol noch problematischer wirken als bei Erwachsenen.

TABAK

Allgemeine Infos: Die Blätter der Tabakpflanze werden zu Tabak verarbeitet und geraucht.

Wirkung: Tabak kann wach machen, entspannen, das Hungergefühl verringern, den Herzschlag steigern. Er wird aber auch zur Beruhigung genommen.

Gesundheitliche Risiken: Regelmäßiger Konsum kann zu psychischer und körperlicher Abhängigkeit von Nikotin führen. Tabakrauchen kann zu Entzündungen der Lunge führen. Häufige Folgen sind auch Krebserkrankungen der Lunge, des Magens sowie Gefäßerkrankungen und Herzinfarkt.

CANNABIS VERBOTEN

Allgemeine Infos: Cannabis kommt in verschiedenen Formen vor.

- **Marihuana:** getrocknete Blüten, Blattspitzen und Stängelstücke der Hanfpflanze
- **Haschisch:** gepresst aus Harz und pulverisierten Pflanzenteilen
- **Haschischöl:** dicke Flüssigkeit aus Haschisch
- **Cannabisprodukte werden geraucht,** zum Beispiel mit Tabak vermischt oder pur in einer Zigarette („Joint“),in verschiedenen Rauchutensilien wie zum Beispiel Wasserpfeife, Bong, durch Verdampfen mittels Vaporizer,
- **gegessen,** zum Beispiel als Kuchen, Kekse und Schokolade-produkte,selten auch getrunken, zum Beispiel als Kakao.

Wirkung: Cannabis verändert die Wahrnehmung (z. B. von Zeit, Farben, Tönen, des eigenen Körpers) und die Stimmung. Die bestehende positive oder negative Stimmung wird durch Cannabis hauptsächlich verstärkt. Körperliche Folgen von Cannabiskonsum können sein, dass man einen schnelleren Herzschlag hat, mehr Appetit verspürt, einen trockenen Mund bekommt, gerötete Augen hat, die Muskeln entspannt sind. **Gesundheitliche Risiken:** Beim regelmäßigen und höher dosierten Konsum von Cannabis kann es zu Antriebslosigkeit und weniger Interesse an alltäglichen Dingen, zu Depressionen, zu einer Gewöhnung und in der Folge auch zu einer psychischen Abhängigkeit kommen. In seltenen Fällen kann der Konsum von Cannabis auch zu einem veränderten Erleben der Realität oder zu psychischen Störungen wie Angst, Verfolgungsideen, Halluzinationen („Wahrnehmungstäuschung“) führen. Diese Störungen sind oft vorübergehend. Es kommt manchmal vor, dass diese Zustände auch nach längerer Zeit wieder auftreten. In der Regel ist das vorübergehend. Selten entwickelt sich daraus eine psychische Krankheit.

KOKAIN VERBOTEN

Allgemeine Infos: Kokain ist ein weißes Pulver und wird aus den Blättern des Kokastrauches hergestellt. Kokain wird

- meist geschnupft oder
- in die Blutbahn gespritzt.

Wirkung: Kokain aktiviert körperlich, gibt ein falsches Gefühl der Ich-Stärke, reduziert Hemmungen und steigert die Sinneswahrnehmung. Man verspürt einen starken Wunsch nach Kommunikation. Die akute Wirkung kann zu Hyperaktivität, nervösen Zuckungen, Angstzuständen, Halluzinationen („Wahrnehmungstäuschung“) führen.

Gesundheitliche Risiken: Bei längerem Gebrauch kommt es zu Gewichtsverlust, Zerstörung der Nasenscheidewand, Herzrhythmusstörungen. Es kann zu paranoiden Reaktionen und zu Depressionen kommen, zu Schlaf- und Ruhelosigkeit, Krämpfen, Übelkeit, Erbrechen, Herzproblemen. Bei längerem Konsum kann es zu Abhängigkeit kommen.

Durch den Mischkonsum von verschiedenen Suchtmitteln werden die jeweiligen Wirkungen noch unkalkulierbarer. Damit erhöhen sich auch die gesundheitlichen Risiken. Während einer Schwangerschaft ist es das Beste für die Gesundheit des Kindes und der Mutter, wenn Schwangere ganz auf den Konsum von Suchtmitteln verzichten.

HEROIN VERBOTEN

Allgemeine Infos: Heroin wird aus Morphin hergestellt. Morphin ist ein Wirkstoff des Opiums. Opium wird aus dem Saft des Schlafmohns gemacht. Straßenheroin ist meist mit anderen Stoffen gemischt, wie mit Milchpulver, Traubenzucker, Aspirin und anderen Medikamenten.

Heroin wird

- durch „Folienrauchen“ eingeatmet,
- durch die Nase gezogen („sniefen“) oder
- als braunes Pulver oder Kristalle aufgekocht und gespritzt.

Wirkung: Heroin hat eine stark dämpfende Wirkung
und führt gleichzeitig zu einer Art angstfreiem Zustand.

Gesundheitliche Risiken: Eine Abhängigkeitsentwicklung kann schon nach kurzer Einnahmezeit erfolgen. Durch veränderte Lebensumstände kann es zu sozialen und gesundheitlichen Problemen kommen. Dabei spielen das veränderte Ernährungsverhalten, die Vernachlässigung der Körperpflege, hohe Beschaffungskosten, die Vernachlässigung familiärer Pflichten eine Rolle. Bei längerem Gebrauch kann es zu Depressionen kommen.Überdosierungen lähmen vor allem das Atemzentrum. Nach längerem Heroinkonsum kann es zu körperlichen Entzugserscheinungen wie Zittern, Schwitzen, Übelkeit, Gliederschmerzen, Muskel- und Bauchkrämpfen kommen.

Durch unsaubere, benutzte Spritzen kann es zu folgenden Krankheiten kommen: Entzündungen, Blutvergiftungen, HIV-Infektion (Gefahr von Aids-Erkrankung) und Leberinfektion (Hepatitis B und C).

ECSTASY VERBOTEN

Allgemeine Infos: Ecstasy ist ein Sammelbegriff für synthetisch erzeugtes Amphetamin in Form von

- Tabletten,
- Kapseln,
- Pulver oder
- Kristallen.

Wirkung: Was unter dem Namen Ecstasy verkauft wird, wirkt oft aufputschend. Es wird genommen, weil es den Zugang zu Gefühlen verstärkt, die Musikwahrnehmung und auch die Wahrnehmung von Raum und Zeit verändert.

Gesundheitliche Risiken: Es besteht die Gefahr einer Austrocknung. Der Stoffwechsel arbeitet stark erhöht, man hat einen starken Bewegungsdrang und nimmt zu wenig Flüssigkeit zu sich. Man hat keinen Hunger, man bekommt vielleicht Brechreiz, einen erhöhten Blutdruck, verspürt Müdigkeit. Mögliche Langzeitfolgen sind psychische Abhängigkeit, Stimmungsschwankungen, Depressionen, Schlafstörungen, Magenprobleme und Schwächung des Immunsystems.

BENZODIAZEPINE

(BERUHIGUNGSMITTEL, SCHLAFMITTEL)

Allgemeine Infos: Benzodiazepine sind spezielle rezeptpflichtige Medikamente. Sie werden als Entspannungs- und Beruhigungsmittel oder als Schlafmittel verwendet. Sie werden zur kurzfristigen Behandlung von Schlafstörungen, Angstzuständen, Erregung oder innerer Unruhe als Tabletten konsumiert.

Wirkung: Benzodiazepine führen zu einer allgemeinen Entspannung und inneren Ruhe. Die Intensität von Gefühlen, die innere Spannung und Aggressionen werden vermindert. Bei übermäßigem Konsum reduzieren sie die Aufmerksamkeit und Konzentration.

Gesundheitliche Risiken: Bei längerem Konsum kann es zu einer psychischen und körperlichen Abhängigkeit kommen. Der gleichzeitige Konsum mit anderen Suchtmitteln wie Alkohol oder Heroin kann zu Todesfällen führen. Durch eine verminderte Konzentrationsfähigkeit kann es auch zu schweren Unfällen kommen.

Man kann auch ohne ein Suchtmittel wie zum Beispiel Alkohol, Tabak oder Heroin abhängig werden. Diese Art von Abhängigkeit ist bei vielen Menschen noch nicht so bekannt. Es ist wichtig, dass Sie auch darüber Bescheid wissen.

GLÜCKSSPIEL

Es gibt Menschen, die vom Spielen abhängig werden. Das passiert vor allem bei Glücksspielen: Spielautomaten, Karten- und Würfelspielen, Casinospielen, Lotto, Wettspielen im Internet. Spiele, bei denen um Geld gespielt oder gewettet wird, sind riskant für das Entstehen einer Abhängigkeit. Weist eine Person mehrere der folgenden Merkmale auf, kann das ein Hinweis auf ein problematisches oder sogar abhängiges Spielverhalten sein:

- ein starker Drang – wie ein Zwang – zu spielen;
- man wird unruhig, wenn man nicht spielen kann;
- man spielt länger und verliert mehr Geld als geplant;
- andere Dinge wie Hobbys oder Freundeskreis interessieren einen nicht mehr;
- es sammeln sich Schulden an und man bekommt Probleme in der Familie, der Arbeit, der Schule oder Lehre;
- man ist nicht imstande, das Spielen aus eigenem Willen zu unterbrechen oder nicht zu spielen.

Bei den oben genannten Merkmalen wird das Spielverhalten allerdings oft falsch interpretiert, ob von Familienangehörigen, Verwandten, Freundinnen und Freunden, Arbeitskolleginnen und Arbeitskollegen und sogar Ehepartnerinnen und Ehepartnern. Sie denken fälschlicherweise, dass die betroffene Person einen schwachen Willen hat oder egoistisch ist. Aus diesem Missverständnis können zusätzliche Konflikte entstehen. Um Missverständnisse und zusätzliche Konflikte in der Familie zu vermeiden, können sich Eltern Unterstützung von außerhalb der Familie holen. In einer Beratungsstelle erfahren Sie, was Sie tun können, wenn Ihr Kind ein problematisches oder sogar abhängiges Spielverhalten zeigt. Und Sie bekommen einen Überblick, welche Möglichkeiten der Behandlung es für Ihr Kind gibt. Professionelle Hilfe in Form von Beratung und Behandlung ist wichtig.

COMPUTER, COMPUTER-SPIELE UND INTERNET

Computer, Computerspiele und Internet sind Teil der heutigen Alltagswelt von Kindern und Jugendlichen. Weder die einzelnen Medien noch die Technologie an sich können als „schlecht“ oder „gefährlich“ bezeichnet werden. Was jedoch problematisch werden kann, ist der Umgang Ihres Kindes mit diesen digitalen Medien.

Ein maßloser Umgang ist zum Beispiel, wenn Ihr Kind sich mit Computer, Computerspielen und Internet so zeitintensiv beschäftigt, dass es seinen täglichen Aufgaben und Pflichten nicht mehr nachkommt.

Forschungen haben gezeigt, dass eine Suchtgefährdung für Kinder und Jugendliche gegeben ist, und zwar besonders bei Online-Spielen, Chats und sozialen Netzwerken, zum Beispiel Facebook.
Ein maßloses Verhalten im Umgang mit Computer, Computerspielen und Internet ist derzeit noch nicht offiziell als Krankheit anerkannt und daher streng genommen laut Definition keine Abhängigkeit.

Trotzdem benötigen Menschen, die sich maßlos mit Computer, Computerspielen und Internet beschäftigen, professionelle Beratung und Begleitung, und zwar je früher, desto besser. Bei frühzeitiger Hilfe bestehen umso mehr Möglichkeiten, eine mögliche Abhängigkeit zu verhindern.

Weitere Informationen finden Sie in unseren Angeboten unter: www.akzente.net/suchtpraevention.

WAS BRAUCHEN IHRE KINDER?

Als Eltern können Sie nicht immer Einfluss darauf haben, was Ihrem Kind im Alltag begegnet. Außerhalb Ihrer Familie sammelt Ihr Kind auch eigene Lebenserfahrungen: über den eigenen Freundeskreis, im Kindergarten, in der Schule, am Arbeitsplatz oder bei verschiedenen Freizeitaktivitäten. Beim Thema Abhängigkeit gibt es kein allgemeingültiges und sicheres Rezept, wie Eltern ihre Kinder schützen können. Es gibt aber bestimmte Faktoren, die bei der Suchtprävention positiv wirken. Daher ist es wichtig, dass Sie als Eltern diese Faktoren kennen.

IHRE KINDER BRAUCHEN ELTERN, DIE

... ihr eigenes Wissen erweitern: Wenn Sie selbst über das Thema Abhängigkeit oder Suchtvorbeugung viel wissen, fühlen Sie sich sicher, wenn Sie mit Ihrem Kind darüber reden. Fragen Sie auch Ihr Kind, was es über das Thema Abhängigkeit und Suchtmittel weiß. Wenn Sie glauben, dass es wichtig ist, teilen Sie Ihr Wissen Ihrem Kind mit.

... mit ihren Kindern sachliche Gespräche führen: Verwenden Sie im Gespräch gute und sachliche Argumente, die Ihr Kind verstehen kann. Damit erreichen Sie noch mehr Achtung und Liebe von Ihrem Kind. Bestrafende Maßnahmen schaffen auf lange Sicht keinen Zusammenhalt zwischen Ihnen und Ihrem Kind. Gute Kommunikation gelingt am besten durch geduldiges Erklären und vieles Miteinander-Reden.

... ihre Kinder aufmerksam beobachten und Interesse zeigen: Zeigen Sie Interesse an dem, was Ihr Kind tut. Es ist natürlich am besten, wenn Ihr Kind von sich aus erzählt und Sie dadurch informiert sind. Gelingt das nicht, versuchen Sie zu vermeiden, dass dauerhafte Konflikte entstehen. Erklären Sie Ihrem Kind, was für Sie als Eltern wichtig ist. Vereinbaren Sie gemeinsam klare Regeln und achten Sie darauf, dass diese von beiden Seiten eingehalten werden.

Eine gute Beziehung zwischen Ihnen und Ihrem Kind ist auch in schwierigen Situationen bedeutend.

Beratungseinrichtungen sind unabhängig und zur Verschwiegenheit verpflichtet. Namen oder Inhalte von Gesprächen werden nicht weitergegeben. Sie können sich auch anonym beraten lassen. Die meisten Angebote sind gratis.

... Fähigkeiten und Interessen bei ihren Kindern fördern: Es gibt verschiedene Möglichkeiten, wie Ihr Kind seinen Fähigkeiten und Interessen nachgehen kann. Fragen Sie nach, was Ihr Kind in seiner Freizeit gerne macht oder machen würde. Informieren Sie sich über die Freizeitangebote in Salzburg. Verschiedene Hobbys, Sport oder andere Freizeitaktivitäten können viel zur Vorbeugung einer Abhängigkeitserkrankung beitragen.

... ihren Kindern Verantwortung übertragen: Geben Sie Ihrem Kind so viel Eigenverantwortung und Freiraum, wie im Rahmen Ihrer Verantwortung in der Erziehung möglich ist. Auf diese Weise erfahren Kinder ihre eigenen Potenziale, ihre eigenen Gefühle sowie einen verantwortungsvollen Umgang mit der eigenen Umwelt. Ihr Kind bekommt so das Gefühl, dass es von Ihnen als Eltern akzeptiert wird und man sich gegenseitig vertrauen kann.

... selbstkritisch sind: Was Sie Ihrem Kind vorleben, hat große Wirkung. Beobachten Sie daher immer wieder Ihren eigenen Konsum und Ihren Umgang mit sich selbst und mit anderen. Menschliches Verhalten ist nicht immer fehlerfrei. Wenn Sie selbstkritisch sind, werden Sie sich über Ihr eigenes Verhalten bewusster. Dadurch können Sie in Ihrer Kommunikation mit Ihren Kindern mögliche Widersprüche vermeiden. Auf diese Weise bleiben Sie gegenüber Ihrem Kind glaubwürdig und können auch mehr gegenseitiges Verständnis erreichen.

TIPPS FÜR DIE ERSTE REAKTION BEI EINEM VERDACHT

- Sie finden bei sich zu Hause Pflanzenteile, Tabletten oder etwas Ähnliches, was Sie nicht kennen oder verdächtig finden.
- Ihr Kind kommt immer öfter betrunken nach Hause.
- Sie haben den Verdacht, dass Ihr Kind Suchtmittel konsumiert.
- Sie machen sich große Sorgen, sind verzweifelt, schämen sich deshalb und möchten wissen, was los ist. Ihre erste Reaktion ist besonders wichtig.

Um diese Situationen gut zu meistern, beachten Sie am besten die folgenden Empfehlungen:
Vermeiden Sie Überreaktionen: Panik oder rein gefühlsmäßige Reaktionen bringen nichts. Durch Verbote, Vorwürfe oder Drohungen wird Ihre Beziehung nicht besser. Dieses Verhalten führt zu mehr Unsicherheit, bei Ihnen und auch bei Ihrem Kind.

Bleiben Sie im Gespräch: Suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Kind, auch wenn es dabei einmal zu unterschiedlichen Meinungen kommt. Konflikte gehören zum Leben dazu. Es ist wichtig, zu lernen, wie man mit Konflikten umgeht. Nehmen Sie sich für Gespräche genügend Zeit und schaffen Sie eine Umgebung, in der sich alle wohl fühlen.

Geben Sie sich und Ihrem Kind Zeit: Veränderung braucht Zeit. Erst wenn Ihrem Kind bewusst ist, dass jetzt ein Problem besteht oder bald eines auftreten wird, ist auch die Bereitschaft da, etwas zu verändern.

Sie müssen nicht Expertin oder Experte für das Thema Suchtmittel, Konsum und Abhängigkeit sein. Wenn Sie nicht mehr weiterwissen, holen Sie sich Hilfe.

WELCHE HILFE GIBT ES?

Beratung

Es ist besser, wenn Sie so früh wie möglich in eine Beratungsstelle gehen. Es ist besser, sich Unterstützung von außerhalb der Familie zu holen anstatt eigene Strategien auszuprobieren. Es gibt in Wien viele Hilfs- und Beratungsangebote für Betroffene, Angehörige und Familienmitglieder.

Bei diesen Fragen sind Beraterinnen und Berater für Sie da:

- **Was können Sie tun, wenn sich Ihr Kind auffällig verhält?**
- **Wie können Sie Ihr Kind bei einem Problem im Zusammenhang mit Suchtmitteln unterstützen?**

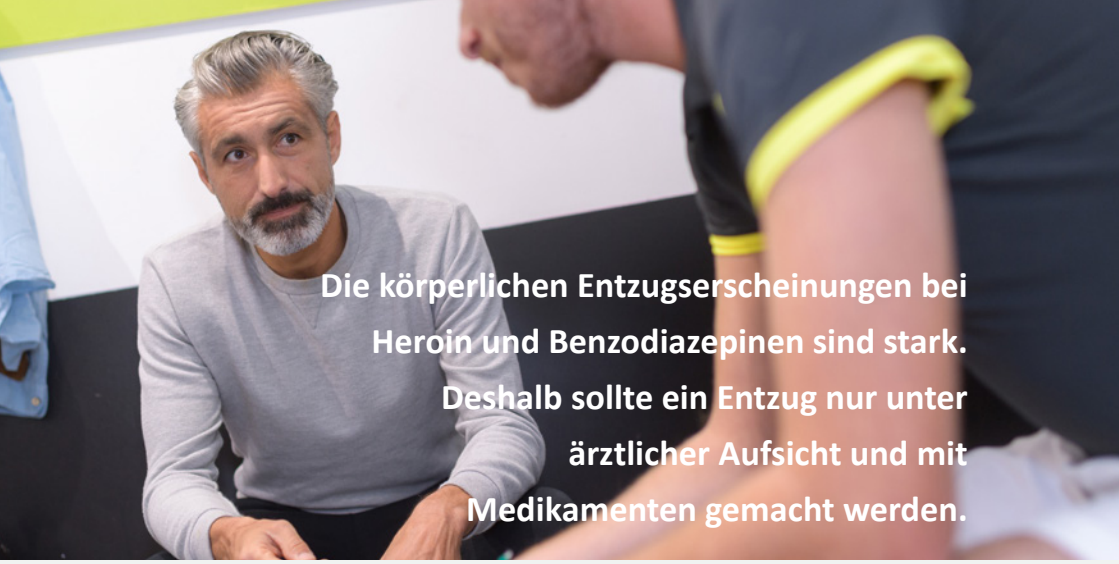
Beraterinnen und Berater hören Ihnen zu, zeigen Wege aus der Abhängigkeit auf. Beraterinnen und Berater wissen, wo die richtige Behandlung angeboten wird. Sie helfen bei alltäglichen Problemen und bei Behördenwegen. Sie helfen bei Problemen mit Anträgen und auch bei rechtlichen Fragen. Sie helfen auch dabei, medizinische Unterstützung zu finden.

Behandlung – Therapie

Es gibt unterschiedliche Formen von Suchttherapie. Ärztinnen und Ärzte, Psychologinnen und Psychologen wählen die beste Behandlungsform und das passende Angebot in Absprache mit der abhängigen Person aus – je nachdem, ob ein Problem mit Alkohol, Tabak, Heroin, Cannabis oder Glücksspiel vorliegt. Eine Abhängigkeitserkrankung wird von Expertinnen und Experten festgestellt. Dies sind zum Beispiel Ärztinnen und Ärzte, Psychologinnen und Psychologen, Psychiaterinnen und Psychiater.

Die Substitutionsbehandlung – die Ersatz-Therapie

Bei Heroin kann es manchmal sinnvoller sein, dass der betroffene Mensch nicht ganz ohne Suchtmittel lebt. In diesen Fällen kann eine Ersatz-Therapie, die sogenannte Substitutionstherapie, gemacht werden.



Die körperlichen Entzugserscheinungen bei Heroin und Benzodiazepinen sind stark. Deshalb sollte ein Entzug nur unter ärztlicher Aufsicht und mit Medikamenten gemacht werden.

Dabei werden der abhängigen Person Medikamente verschrieben, wie zum Beispiel Methadon oder ein retardiertes Morphin. Dadurch treten keine Entzugserscheinungen auf. Die Person kann ein gesundheitlich besseres Leben führen und sich zum Beispiel wieder um die Familie kümmern. Es ist wichtig, auch bei dieser Behandlung regelmäßig Gespräche mit Betreuungspersonen zu führen.

Der körperliche Entzug

Manchmal ist ein körperlicher Entzug notwendig. Dabei wird der Körper von einem Suchtmittel entwöhnt. Bei Heroin, Benzodiazepinen und Alkohol findet der Entzug oft in einem Krankenhaus statt. In einer Vorbereitungsphase gibt es schon vor dem Krankenhausaufenthalt regelmäßige Gespräche. Nach dem Entzug gibt es eine Betreuung. Hier gibt es zwei Möglichkeiten: Die Patientin oder der Patient wohnt und arbeitet einige Zeit in einer Therapie-Einrichtung und wird dort betreut. Oder die Betroffenen wohnen zu Hause und kommen nur zu Terminen in die Therapie-Einrichtung, um regelmäßig Gespräche mit Betreuungspersonen zu führen.

Psychologische Unterstützung

Neben ärztlichen und medikamentösen Maßnahmen ist eine psychologische Unterstützung ein wichtiger Teil der Behandlung. Betroffene und Angehörige brauchen regelmäßig eine professionelle Ansprechperson, mit der sie über ihre Sorgen, Gefühle und Erfahrungen im Zusammenhang mit einer Suchterkrankung sprechen können.

DIESE BERATUNGSSTELLEN SIND FÜR SIE DA:

Suchtberatung beim Psychosozialen Dienst des Landes (PSD):
Salzburg Stadt und Umgebung:
Fanny-von-Lehnert-Straße 1, 5020 Salzburg
T: 0662/8042-3599, E: psds@salzburg.gv.at

Pinzgau/Zell am See:
Schillerstraße 8a, 5700 Zell am See
T: 0662/8042-3599, E: psds@salzburg.gv.at

Pongau/St. Johann:
Hans-Kappacher-Str. 14a, 5600 St. Johann im Pongau
T: 0662/8042-3599, E: psds@salzburg.gv.at

Lungau/Tamsweg:
Kapuzinerplatz 1, 5580 Tamsweg
T: 0662/8042-3599, E: psds@salzburg.gv.at

Suchthilfe Salzburg GmbH / Drogenberatung:
Salzburg Stadt und Umgebung:
Saint Julien Straße 9a, 5020 Salzburg
T: 0662/879682, E: drogenberatung@suchthilfe-salzburg.at

Pinzgau/Zell am See:
Schulstraße 8, 5700 Zell am See,
T: 06542/47486, E: drogenberatung.pinzgau@suchthilfe-salzburg.at

Pongau/St. Johann:
Industriestraße 14, 5600 St. Johann im Pongau
T: 06412/8906, E: drogenberatung.pongau@suchthilfe-salzburg.at

Lungau/Tamsweg: *wird von St. Johann aus betreut*
Sozialzentrum Q4, Postplatz 4, 5580 Tamsweg
T: 06412/8906, E: drogenberatung.pongau@suchthilfe-salzburg.at

SALK – Salzburger Landeskliniken:
Suchtmedizin:
Müllner Hauptstraße 48, Gebäude 29, 5020 Salzburg
T: 05/7255-34991, E: suchtambulanzen@salk.at

Spielsuchtambulanz:
Müllner Hauptstraße 48, Gebäude 16, 5020 Salzburg
T: 05/7255-34991, E: suchtambulanzen@salk.at

Familienberatungen:
KOKO-Familienberatung:
Ignaz-Harrer-Straße 38, 5020 Salzburg
T: 0662/436369-30, www.koko.at

Partner- und Familienberatung der Erzdiözese Salzburg
Kleßheimer Allee 93, 5020 Salzburg
T: 0662/876521, E: familien@beratung.kirchen.net
www.kirchen.net/beratung

Elternberatung des Landes: *für Kinder bis 6 Jahren*
Gstättengasse 10 (neben Haus d. Natur), 5020 Salzburg
T: 0662/8042-2887, E: elternberatung@salzburg.gv.at
www.salzburg.gv.at/elternberatung-sbg

Familienberatung der Lebenshilfe Salzburg
Warwitzstraße 9, 2. Stock, 5020 Salzburg
T: 0680/1216078, E: famberat@lebenshilfe-salzburg.at
www.lebenshilfe-salzburg.at/familienberatung

Pro Juventute Familienberatung Salzburg:
Franz-Josef-Kai 1 (Stiege 2, 1. Stock, Top 109), 5020 Salzburg
T: 0699/15502016, E: beratung.salzburg@projuventute.at
www.projuventute.at

Präventionsbeamte für Sucht, Gewalt, Diebstahl etc.
Landespolizeidirektion Salzburg
Landeskriminalamt, AB 4 Kriminalprävention
Alpenstraße 90, 5020 Salzburg
T: +43 (0) 59133 50 3750, mobil: +43 (0) 664 8171 756
E: robert.meikl@polizei.gv.at www.polizei.gv.at

DIE ANGEBOTE DER
akzente Fachstelle Suchtprävention
FÜR ELTERN & ERZIEHENDE:

Wie schütze ich mein Kind vor Sucht?

- **Elternhandbuch** – informativ, praktisch, kostenlos; auch als Download

Was tun, wenn's pubertiert im Haus?

- **Elternvortrag und Elternkurs** „Hilfe, mein Kind pubertiert!"
- **Elternkurzvorträge** zu „Nichtrauchen", „Alkohol" und „Neue Medien/Onlinesucht"
- **Kartensets** zu diesen Themen; **Broschüren** u. dgl.

Ihre Anregungen zur vorliegenden Broschüre sind wertvoll, deshalb freuen wir uns über Rückmeldungen:

akzente Salzburg
Fachstelle Suchtprävention
Präventionsangebote für Jugendarbeit, Schule und Eltern
5020 Salzburg, Glockengasse 4c
T: 0662/84 92 91-44
E: suchtpraevention@akzente.net
www.akzente.net/suchtpraevention

Wissen was wirkt – gemeinsam für ein suchtfreies Leben!

Gefühlskarte „zufrieden". Mehr Gefühle in sechs Sprachen siehe:
www.akzente.net/fachbereiche/suchtpraevention/materialien/gefuehlskarten