WIE SCHÜTZE ICH MEIN KIND VOR SUCHT?

EIN HANDBUCH FÜR ELTERN

ÖSTERREICHISCHE ARGE SUCHTVORBEUGUNG

Fonds Gesundes Österreich

Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

Der Inhalt dieses Buches beruht einerseits auf eigenen Erfahrungen der Autoren in der Arbeit mit Eltern und Familien, andererseits auf den Erfahrungen und Anregungen von Kollegen und Kolleginnen im In- und Ausland unter Einbeziehung gängiger Broschüren und Fachbücher zum Thema (siehe Literaturliste Seite 101). Der Bezug zur Praxis und die Möglichkeiten der Umsetzung im familiären Alltag standen für die Autoren bei der Verfassung des Handbuches im Vordergrund. Auf ausführliche Beschreibungen verschiedener Sucht- und Suchtvorbeugungstheorien wurde daher wissentlich nicht näher eingegangen.

INHALT

VORWORT 7

SUCHT IN ÖSTERREICH - ZAHLEN UND FAKTEN 8–11

SÜCHTIG - SCHAUT ABER GAR NICHT SO AUS! 12
Erkennungsmerkmale von Sucht 13

DIE QUAL DER WAHL -
WONACH KÖNNEN WIR ÜBERHAUPT SÜCHTIG WERDEN? 14
DIE DROGEN 15–16

LEGALE DROGEN 17
→ Alkohol 18–20
→ Nikotin 21–24
→ Medikamente 24–26
→ Schnüffelstoffe 26–27
→ Natural Drugs | Smart Drugs 28

ILLEGALE DROGEN 29
→ Amphetamine | „Speed” 30
→ Ecstasy 31–32
→ Cannabis | Haschisch | Marihuana 33–35
→ LSD 35–36
→ Kokain 36
→ Heroin [Opiate] 37
→ Im Namen des Gesetzes 38

OHNE DROGEN SÜCHTIG? - VERHALTEN ALS SUCHT 39
→ Fernsehen 40–42
→ Computer | Internet 42–43
→ Essstörungen 43-46

WIE KANN SUCHT ENTSTEHEN? 47
→ Der Gebrauch 48–49
→ Das Ausweichen 49–50
→ Die Sucht 51

SUCHT HAT VIELE GESICHTER - SUCHTVORBEUGUNG AUCH 52
→ Voraussetzungen für eine wirksame Suchtvorbeugung 53
→ Suchtvorbeugung beginnt im Kindesalter 54
→ Kampf den Drogen 54
→ Abschreckung kann das Gegenteil bewirken 54

WAS BRAUCHT IHR KIND ZUM SCHUTZ VOR SUCHT? 55
→ Selbstvertrauen – „Ich-Stärke” 56–59
→ Raum für Gefühle und Bedürfnisse 59–60
→ Grenzen und Regeln 60–61
→ Misserfolge und Enttäuschungen 61–62
→ Konflikte 62–63
→ Kreativität und Fantasie 64–65
→ Genuss 65–66
→ eine attraktive Umwelt 66–67

ERZIEHUNG BEGINNT BEIM ERZIEHER - SUCHTVORBEUGUNG AUCH! 68–69
→ „Erziehungsratschläge” eines Kindes 69
→ Vorbild-sein 69–70
→ Ein Leben ohne Sucht – Tipps für Ihre Erziehung 70

SIND JUGENDLICHE BESONDERS GEFÄHRDET? 71
→ Entwicklungsaufgaben im Jugendalter 72–73
→ Warum greifen Jugendliche zu Drogen?
Motive für Drogenkonsum bei Jugendlichen 73–74
→ Mein Kind hat sich verändert – besteht Suchtgefahr? 74
→ Woran erkenne ich, dass mein Kind Drogen nimmt? 75
→ Wie verhalte ich mich, wenn ich den Verdacht habe,
dass mein Kind Drogen nimmt? 75-77
→ „Mein Kind nimmt Drogen – was kann ich tun?” 77

KENNEN SIE IHR KIND? - EIN FRAGEBOGEN 78–82

„AUFTANKEN” MIT DEM TANKMODELL 83-86

WAS SIE SCHON IMMER WISSEN WOLLTEN! 87–93

EMPFOHLENE LITERATUR 94

FACHSTELLEN FÜR SUCHTPRÄVENTION IN DEN BUNDESLÄNDERN 99

DAS GLÜCK UNSERER KINDER
IST AUCH UNSER GLÜCK. [Jean Ayres]

VORWORT

Liebe Eltern,

Erziehung bedeutet, sich tagtäglich neuen Herausforderungen zu stellen. Oftmals fühlen wir uns diesen Anforderungen allerdings nicht gewachsen. Wir haben Angst, Fehler zu machen.

Das vorliegende Handbuch soll Ihnen Begleiter und Wegweiser zum Thema „Sucht und Suchtvorbeugung" sein. Darüber hinaus soll es Ihnen die Möglichkeit bieten Ihr Wissen und Ihre Einstellung zu überprüfen und gegebenenfalls zu überdenken.

Sucht hat viele Gesichter – Suchtvorbeugung auch! Sie setzt frühzeitig an, ist umfassend und ganzheitlich orientiert. Sie konzentriert sich auf die Ursachen und nicht auf den Stoff „Droge". Wir wollen Ihnen mit diesem Handbuch Antworten vorschlagen auf Fragen wie:

Was ist Sucht?

Wonach kann man eigentlich süchtig werden?

Ist auch mein Kind gefährdet?

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

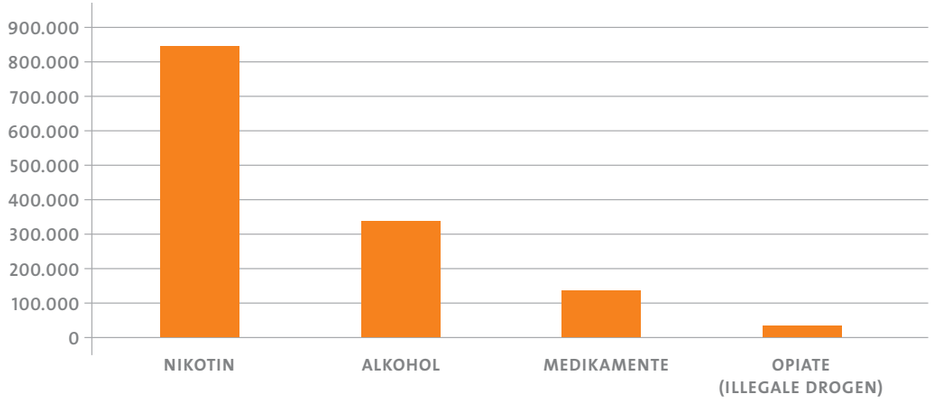
Die Autorinnen und Autoren

SUCHT IN ÖSTERREICH - ZAHLEN UND FAKTEN

NIKOTIN	ALKOHOL	MEDIKAMENTE	OPIATE
ca. 2,3 Mio. Raucher			
davon 850.000 stark abhängig*	340.000 Abhängige	130.000–160.000 Abhängige	20.000–30.000 problematische Konsumenten
ca. 12.000–14.000 Todesopfer jährlich	8.000 Alkoholiker sterben jährlich		ca. 200 Todesopfer jährlich

* 37 % von 2,3 Mio. Rauchern

(Quellen: Uhl et al. 2005; Kunze, Schobesberger 1997; Uhl, Seidler 2000, Freitag 1997, ÖGLUT 2002, ÖBIG 2003)



TIPP

Machen Sie mit Ihrer Familie, in Ihrem Verwandten- und Bekanntenkreis ein Zahlenquiz. Lassen Sie die österreichischen „Suchtkennzahlen" schätzen! Schreiben Sie Ihre geschätzten Werte auf und vergleichen Sie diese mit den angeführten Zahlen! Reden Sie anschließend über die möglichen Gründe und Fantasien, die zu den genannten Zahlen geführt haben.

Die Ergebnisse werden äußerst unterschiedlich ausfallen, oftmals deutlich von den tatsächlichen Werten abweichen. Wir stellen leider vielfach fest, dass das Wissen der Bevölkerung über Fakten zur Suchtproblematik in Österreich gering ist.

Haben Sie die Zahlen schon geschätzt?

WUSSTEN SIE...

....., dass der illegale Drogenkonsum in Europa seit den 90er-Jahren gestiegen ist? Dabei handelt es sich vor allem um vermehrte Erfahrungen mit Cannabis (Haschisch und Marihuana).

Rund 25 % der österreichischen Bevölkerung (über 15-Jährige) haben in ihrem Leben schon einmal illegale Drogen konsumiert – die meisten davon Cannabis. Bei Jugendlichen ist in den 90er-Jahren der Konsum von Cannabis angestiegen. Heute haben ca. 30 % der Jugendlichen im Alter von 15–24 Jahren Erfahrungen mit Cannabis.
Neben Cannabis sind vor allem die so genannten Designer-Drogen „in". Rund 8 % der Jugendlichen berichten, dass sie bereits Ecstasy konsumiert haben. Hohe Konsumwerte für Designer-Drogen finden wir vor allem in der „Rave-Szene". Wie beim Alkohol sind auch bei illegalen Drogen nicht alle Konsumenten süchtig.

....., dass die legale Droge Alkohol, gemessen an den Folgen (Gesundheit, Gewalt, Verkehr...), unverändert die „Droge Nummer eins" in unserer Gesellschaft ist? Die Österreicher im Alter von 15–99 Jahren trinken jährlich pro Kopf rund 12,6 Liter reinen Alkohol (ca. 500 Halbe Bier bzw. 500 Viertel Wein). Zwei Drittel des konsumierten Alkohols werden von Personen getrunken, die ein Alkoholproblem haben (Alkoholiker bzw. Personen, die gesundheitsgefährdend konsumieren)*.

* **mehr als 40 g reiner Alkohol bei Frauen** (2 Halbe Bier bzw. 2 Viertel Wein)
mehr als 60 g reiner Alkohol bei Männern (3 Halbe Bier bzw. 3 Viertel Wein) täglich; Quelle: WHO

Rund 95 % der 15-jährigen SchülerInnen haben bereits Alkohol zu sich genommen. 32 % der Schüler und 26 % der Schülerinnen waren mindestens 1-mal in den letzten 30 Tagen betrunken. Ab dem 15. Geburtstag steigt generell sowohl die Alkoholkonsummenge als auch die Alkoholfrequenz kontinuierlich an, bis sie bei den 40- bis 50-Jährigen ihren Höhepunkt erreicht.

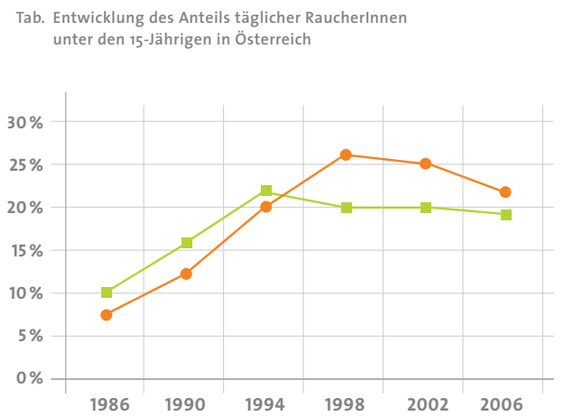
In allen Altersgruppen trinkt die männliche Bevölkerung mehr Alkohol als die weibliche. Unter den Alkoholabhängigen finden sich 3-mal mehr Männer als Frauen.

....., dass die Gefährlichkeit legaler Drogen von den OberösterreicherInnen (österreichweite Daten sind nicht verfügbar) vielfach unterschätzt wird? Spontan angesprochen, denkt die oberösterreichische Bevölkerung an Haschisch und Ecstasy, kaum aber an Alkohol. Auch bei der vermuteten Gefährlichkeit liegt die legale Droge Alkohol weit hinter den klassischen Drogen Haschisch, Ecstasy, Heroin, Kokain u.a. Darüber hinaus wird davon ausgegangen, dass illegale Drogen mehr Kosten für den Staat verursachen als legale. Studien, die sich mit Folgekosten beschäftigen, zeigen jedoch, dass Alkohol und Zigaretten bei den staatlichen Folgekosten eindeutig „in Führung" liegen!

....., dass ca. 40 % der österreichischen Bevölkerung regelmäßig raucht?

Während bei Männern der Anteil der Raucher seit den 70er-Jahren deutlich abnimmt, ist bei Frauen eine Zunahme zu erkennen. Der Griff zur Zigarette erfolgt immer früher.

Tab. Entwicklung des Anteils täglicher RaucherInnen unter den 15-Jährigen in Österreich



Die tägliche Raucherrate der Jugendlichen, und hier insbesondere der Mädchen, ist in den 90er-Jahren stark gestiegen.
Seit 1990 hat sich der Anteil der 15-jährigen Mädchen, die täglich rauchen, auf 22 % fast verdoppelt.

Quelle: WHO-HBSC-Survey 1986, 1990, 1994, 1998, 2002, 2006
Dür, W. (2003): Raucherkarrieren. Wie Jugendliche zu RaucherInnen werden.
Dür, W./Griebler, R. (2006): Die Gesundheit der österreichischen SchülerInnen im Lebenszusammenhang. Ergebnisse des WHO-HBSC-Survey 2006

SÜCHTIG – SCHAUT ABER GAR NICHT SO AUS!

TIPP

Überlegen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind, wie Sie mit Drogen (z.B. Zigaretten, Alkohol, Medikamente, Kaffee usw.) umgehen. Überdenken Sie auch bestimmte Verhaltensweisen (z.B. Fernsehen, Computerspielen, Einkaufen usw.).

Worauf können Sie oder Ihr Kind nicht verzichten?

ERKENNUNGSMERKMALE VON SUCHT

dargestellt am Beispiel Alkoholismus (Quelle: ICD 10)

Wiederholungszwang: Es besteht ein ständiger innerer Zwang, Alkohol zu konsumieren.

Kontrollverlust: „Nicht-mehr-aufhören-können" Alkohol zu trinken.

Entzugserscheinung: Der Körper verlangt nach Alkohol. Angstzustände, Zittern, Schweißausbrüche sowie Schlafstörungen können auftreten, wenn dieses Verlangen nicht gestillt wird.

Dosissteigerung: Der Körper gewöhnt sich an die Droge Alkohol. Um die erwünschte Wirkung (Rausch, Wohlbefinden, Lust) herbeizuführen, muss die Alkoholmenge erhöht werden.

Interessenverlust: Alkohol bestimmt und beeinflusst den gesamten Alltag. Dinge, die früher wichtig waren, verlieren an Bedeutung. Familie und Beruf werden vernachlässigt.
Der betroffene Mensch zieht sich zurück. Er|Sie tut einfach alles, um an Alkohol zu kommen.

Zerstörerische Auswirkungen: Alkoholismus hat in der Regel eine zerstörerische Auswirkung auf Körper und Geist. Auch die nächste Umgebung (PartnerInnen, Eltern, Kinder, KollegInnen oder Freunde) leidet mit.

Sie können bei den oben beschriebenen Merkmalen die Droge Alkohol durch andere Drogen oder anderes Verhalten ersetzen. Von Sucht sollte nur dann gesprochen werden, wenn während des letzten Jahres drei oder mehr der vorangegangenen Kriterien für länger als einen Monat zugetroffen haben.

Die psychischen und körperlichen Auswirkungen der einzelnen Süchte auf die verschiedenen Lebensbereiche eines Menschen sind äußerst unterschiedlich. Allen gemeinsam ist jedoch die Unfähigkeit, frei und selbstbestimmt mit bestimmten Mitteln oder bestimmtem Verhalten umzugehen.

Sucht kann jeden betreffen, quer durch alle Bevölkerungsgruppen.

DIE QUAL DER WAHL - WONACH KÖNNEN WIR ÜBERHAUPT SÜCHTIG WERDEN?

Lassen Sie doch einmal Ihre Familie, Ihre Verwandten und Bekannten raten, wonach man süchtig werden kann. Diskutieren Sie anschließend über die Süchte und Drogen, die nicht genannt wurden!

TIPP

DIE DROGEN

„Drogen" sind Substanzen, die das zentrale Nervensystem des Menschen und damit seine Empfindungen, Wahrnehmungen, Stimmungen, Gefühle und Bewegungsabläufe beeinflussen. Darüber hinaus können Sie den Bewusstseinszustand maßgeblich verändern.

WIRKUNGEN VON DROGEN

- aufputschend: z.B. Alkohol, Nikotin, Ecstasy, Kokain, Amphetamine
- beruhigend: z.B. Alkohol, Nikotin, Cannabis, Heroin
- bewusstseinsverändernd und wahrnehmungsverändernd: z.B. LSD, „natural drugs"

Die Wirkung von Drogen ist insbesondere von folgenden Faktoren abhängig:

- Häufigkeit des Konsums: nie, gelegentlich, oft, regelmäßig
- Höhe der Dosis
- Art der Droge: Nikotin, Heroin, Alkohol, Kokain ...
- Reinheit der Droge
- Konsumform: spritzen, schnupfen, trinken, rauchen, inhalieren
- Alter und Geschlecht des Konsumenten|der Konsumentin
- persönliche Stimmung und psychische bzw. körperliche Verfassung des Konsumenten|der Konsumentin
- Motivation für die Einnahme: Spaß, Genuss, Probleme, Gruppendruck, Zwang ...

LEGALE DROGEN - ILLEGALE DROGEN

Weiters ist zwischen legalisierten, also gesetzlich erlaubten (z.B. Alkohol) und illegalisierten, gesetzlich verbotenen Drogen (z.B. Heroin) zu unterscheiden. Das Gesetz spricht in diesem Zusammenhang übrigens nicht von Drogen, sondern von Suchtmitteln.

WEICHE DROGEN - HARTE DROGEN

In der öffentlichen Diskussion wird häufig zwischen weichen und harten Drogen unterschieden. Dabei wird angenommen, dass so genannte „weiche Drogen" wie Cannabis weniger gefährlich sind als so genannte „harte Drogen" wie z.B. Heroin.

Die Unterscheidung zwischen weichen und harten Drogen ist aus fachlicher Sicht jedoch zu vereinfacht. Die Gefahr, die jede einzelne Droge in sich birgt, sollte ganzheitlich und umfassend betrachtet werden:

Nicht nur das Suchtpotenzial (d.h. wie wirkt die Droge im Gehirn, und wie schnell macht sie abhängig), sondern auch die gesellschaftlichen und gesundheitlichen Folgen (z.B. Schädigung der Leber, Lunge und des Gehirns), die Gefahr der Überdosierung und letztlich die Gefahr im Straßenverkehr sollten berücksichtigt werden.
Alkohol und Nikotin beispielsweise sind legale Drogen und gesellschaftlich anerkannt, bergen dennoch hohe gesundheitliche und soziale Risiken in sich.

KÖRPERLICHE ABHÄNGIGKEIT - PSYCHISCHE ABHÄNGIGKEIT

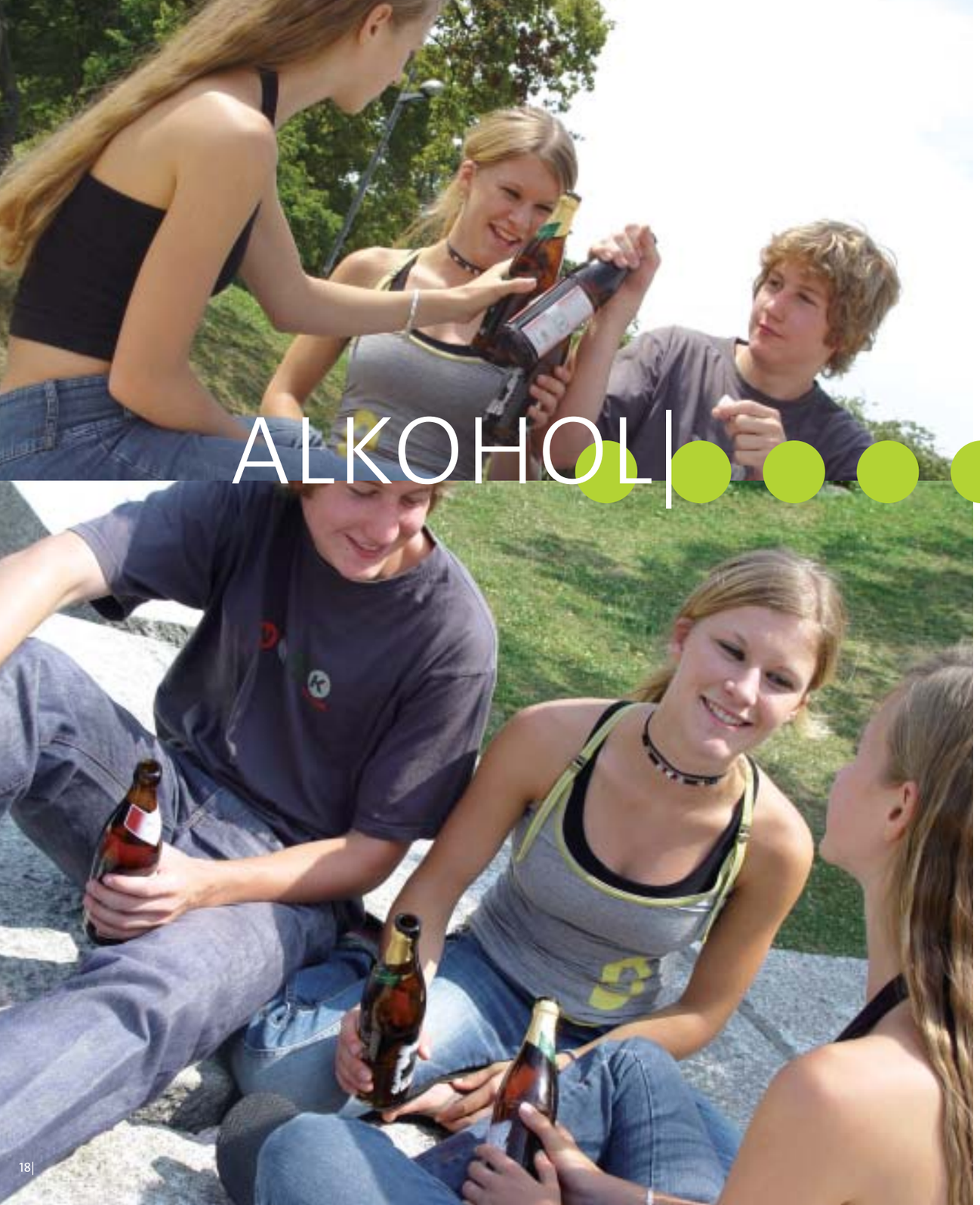
Darüber hinaus wird zwischen körperlicher und psychischer Abhängigkeit von Drogen unterschieden:

→ **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 hier kann es zu Entzugserscheinungen wie Unlustgefühlen, Nervosität oder Depressionen kommen.

LEGALE DROGEN

ALKOHOL | NIKOTIN | MEDIKAMENTE | SCHNÜFFELSTOFFE | NATURAL DRUGS | SMART DRUGS



ALKOHOL

Alkohol ist ein Genussmittel, aber auch ein Zellgift. Jede Berauschung kann daher als Vergiftung bezeichnet werden. Neben Nikotin führt Alkohol zu den großen gesundheitlichen und sozialen Problemen in unserer Bevölkerung (siehe Seite 8: Sucht in Österreich - Zahlen und Fakten).

WIRKUNG

- Vorübergehender Abbau von Ängsten und Hemmungen
- Verminderung der kritischen Selbsteinschätzung, der Kritik- und Urteilsfähigkeit
- Hochstimmung
- Ermüdungserscheinungen
- depressive Stimmung
- Aggression

Die Versuchung, bereits im Jugendalter mit Alkohol von Problemen abzulenken und aus dem Alltag auszusteigen, ist groß. Wird dieses Verhalten zur Gewohnheit, besteht Suchtgefahr.

KAPITEL siehe Seite 47

RISIKEN

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

- **körperlich:** Herz- und Kreislaufstörungen, Schädigung der Gehirnfunktionen und des Nervensystems, erhöhtes Krebsrisiko des gesamten Verdauungstraktes, Lebererkrankungen;
- **psychisch-geistig:** Nachlassen der Konzentrations- und Gedächtnisleistung, Absinken der Eigenaktivität, Interesselosigkeit, Stimmungsschwankungen bis hin zu Wahnvorstellungen;
- **sozial:** wachsende Spannungen in Beziehungen, Nichtbeachtung von Grenzen und Regeln, materieller Verfall, Jobverlust;

Rund 8.000 Menschen sterben jährlich in Österreich an den Folgen ihres Alkoholkonsums. Die „gesundheitsgefährdende Grenze" liegt bei erwachsenen Männern bei einem Liter Bier täglich, bei Frauen bei einem halben Liter Bier täglich. Weit gehend unbedenklich hingegen sind bei Männern 0,5 Liter Bier (oder 1/4 Liter Wein), bei Frauen 0,3 Liter Bier (ca. 1/8 Liter Wein), wobei an zwei Tagen der Woche kein Alkohol getrunken werden soll.

Übermäßiger oder unkontrollierter Alkoholkonsum betrifft oftmals nicht nur den Konsumenten selbst, sondern dessen gesamte Familie. Vor allem Kinder leiden stark unter dem Alkoholkonsum ihrer Eltern. Kinder von Alkoholabhängigen bzw. -missbrauchern greifen deutlich häufiger regelmäßig zu Alkohol, Nikotin und illegalen Drogen.

Mit frühem Alkoholkonsum geht oft eine Fülle anderer Problemverhaltensweisen (Aggressivität, Kriminalität) einher.

Quelle: Uhl, 2003

WARUM TRINKEN KINDER UND JUGENDLICHE ALKOHOL?

- Sie wollen erwachsen wirken.
- Sie wollen mit Gleichaltrigen mithalten (Gruppendruck).
- Sie fühlen sich angeregt und entspannt.
- Das Gefühl der Unsicherheit wird geringer.
- Sie haben Sorgen und Kummer.
- Sie wollen gegen Verbote verstoßen.
- Sie möchten lustiger, gelöster und lockerer im Umgang mit anderen sein.

DAS KÖNNEN SIE FÜR IHR KIND TUN:

- Trinken Sie keine „Freundschaftsbiere" mit Ihrem jugendlichen Kind.
- Wenn Ihr Kind zu früh bzw. übermäßig Alkohol trinkt, versuchen Sie die Ursachen für den Konsum zu finden. Arbeiten Sie gemeinsam mit Ihrem Kind an der Veränderung dieser Ursachen.
- Hinterfragen Sie Ihren eigenen Alkoholgebrauch.
- Legen Sie jede Woche mindestens zwei alkoholfreie Tage ein, am besten an zwei aufeinander folgenden Tagen.
- Trinken Sie nur, wenn es Ihnen gut geht. Konsumieren Sie Alkohol nicht als Problemlöser oder aus Langeweile.
- Trinken Sie nicht aus Gewohnheit.
- Es gibt geeignetere Durstlöscher als Alkohol.
- Lassen Sie sich nicht zum Trinken überreden.

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 Alkholkonsums auch schon Gewissensbisse?
- Haben Sie morgens beim Erwachen auch schon als erstes Alkohol getrunken, um Ihre Nerven zu beruhigen oder den Kater loszuwerden?

Quelle: Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme (SFA)

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

„ES RAUSCHT DER RAUSCH..."

20 % der 15-jährigen Burschen und 16 % der gleichaltrigen Mädchen in Österreich waren schon mindestens viermal betrunken. Erinnern Sie sich doch einmal an Ihre eigenen Erfahrungen!

Quelle: HBSC 2002

Was ist eigentlich das Besondere bzw. Verlockende am Rausch?

- Berauschung wirkt entspannend.
- Berauschung kann enthemmen: Es fällt leichter, mit anderen Kontakt aufzunehmen.
- Der Rauschzustand kann ein Ventil für aufgestaute Gefühle wie Wut, aber auch Freude sein.
- Der Rauschzustand ermöglicht einen Ausstieg aus dem Alltag: Verpflichtungen, Verantwortungen, Probleme, Sorgen und Ängste können vergessen werden, aber auch andere, zusätzliche Sichtweisen entstehen, die uns bei der Lösung von Problemen helfen.

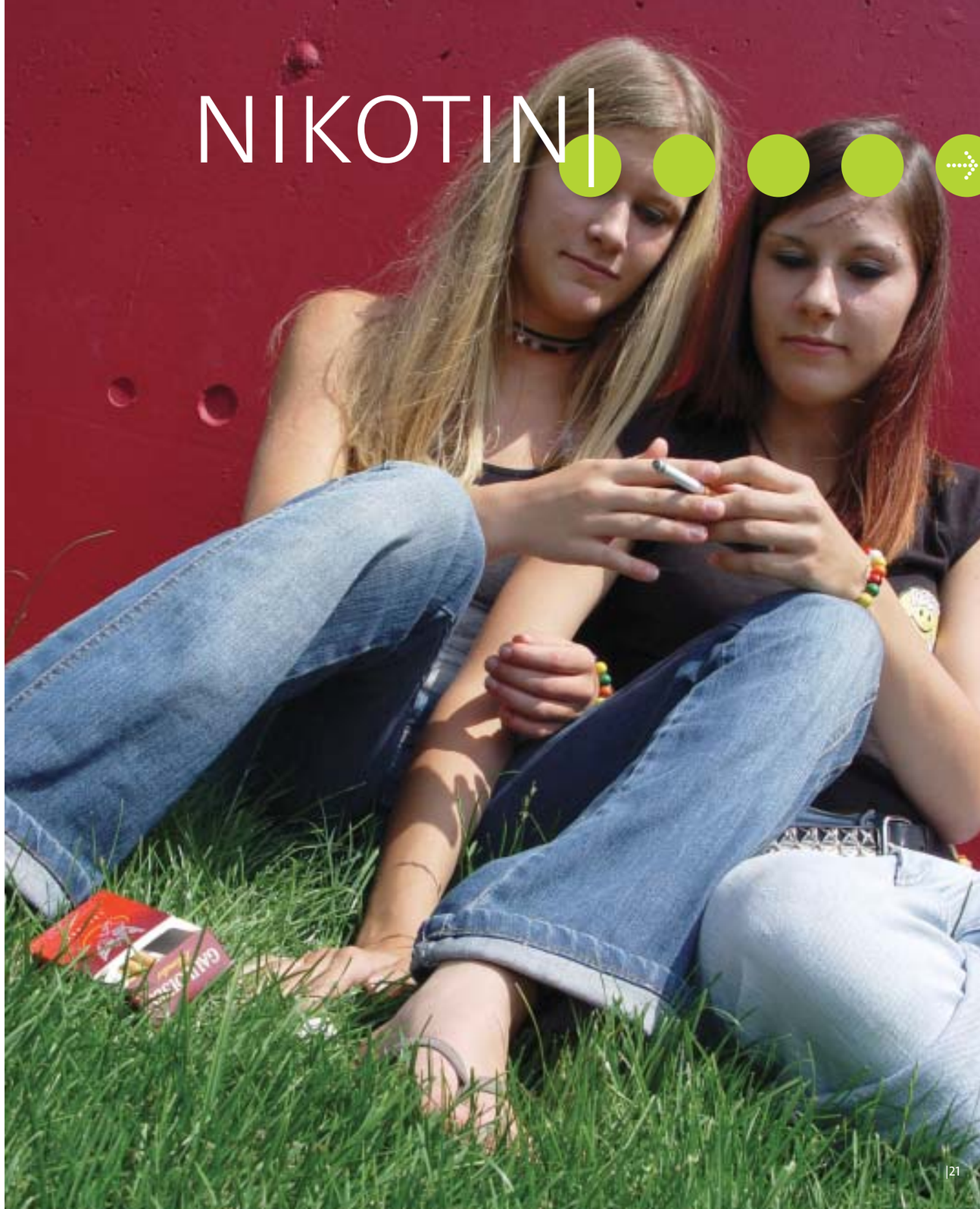
Berauschung ist nur eine von vielen Möglichkeiten, vom Alltag Abstand zu nehmen. Auch ohne die Droge Alkohol kann aus dem Alltag in einem positiven und gesunden Sinn „ausgestiegen" werden – beispielsweise mit sportlichen, entspannenden und genussvollen Aktivitäten.

KAPITEL siehe Seite 55

TIPP

Bieten Sie Ihrem Kind von Beginn an Möglichkeiten, auf gesunde Weise aus belastenden Alltagssituationen und Stress „auszusteigen". Leben Sie diese Ihrem Kind auch vor!

NIKOTIN|



NIKOTIN

„Mehr genießen. Mehr erleben." Meine Sorte
„Abenteuer, Freiheit, Pferdestärke und Manneskraft." Marlboro
„Wer's probiert - ist fasziniert!" Milde Arôme

Werbung richtet sich mit ihren Botschaften an bestimmte Ziel- und Altersgruppen.
Bei Jugendlichen wird vorrangig die Sehnsucht nach Abenteuern angesprochen.

Die Entscheidung, Raucher zu werden, ist mehrheitlich eine „Teenager-Angelegenheit".

Die Entscheidung, „Raucher" zu werden, ist mehrheitlich eine „Teenager-Angelegenheit": Etwa 90 % der RaucherInnen beginnen vor ihrem 19. Lebensjahr zu rauchen, nach dem 25. Lebensjahr hingegen fängt fast niemand mehr an. Während Erwachsene oft aus Gewohnheit rauchen, findet sich eine solche Motivation bei Kindern und Jugendlichen kaum.

WIRKUNG

Nikotin wirkt direkt auf das zentrale Nervensystem: Schon nach wenigen Sekunden erreicht der Stoff das Gehirn und regt die Produktion von so genannten körpereigenen Glückshormonen - Adrenalin, Dopamin und Betaendorphin - an. Diese Stoffe wirken stimulierend, konzentrationsfördernd oder entspannend.

INHALTSSTOFFE

Nikotin weist eine hohe Suchtpotenz, ähnlich dem Heroin, auf und ist ein nicht zu unterschätzendes Gift: Die Einnahme von nur 50–100 mg kann, je nach körperlicher Konstitution, einen Erwachsenen töten! Eine einzige Zigarette enthält 2–4 mg Nikotin.
Der Zigarettenrauch enthält ca. 5.000 gesundheitsschädliche chemische Stoffe, darunter viele Gifte wie zum Beispiel Blausäure oder Benzpyren, ein Krebs erregender Stoff.

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 einem Sauerstoffmangel.
- Kohlenmonoxid ist auch für 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 85–90 % 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 unser Verhalten.

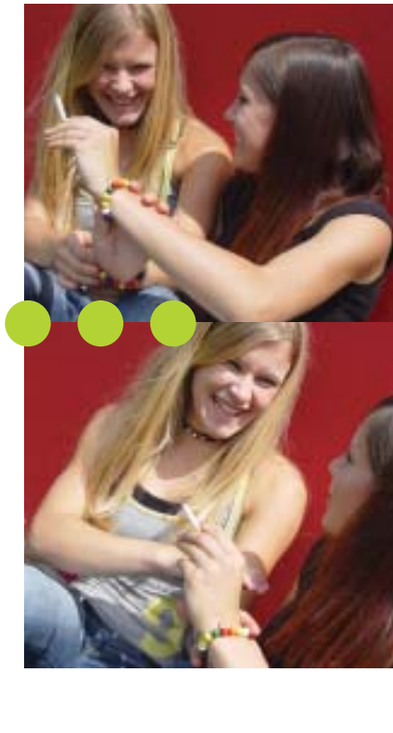
Die Gefahr der Nikotinsucht wird meist stark unterschätzt (u.a. auch durch die mangelhafte Information der Tabakindustrie), da der unmittelbare vermeintliche Nutzen und nicht die späteren, mittelbaren Negativfolgen überwiegen. Vor allem Jugendliche leben im „Hier und Jetzt": Sie denken nicht an morgen und damit an Spätfolgen!

WARUM BEGINNEN JUGENDLICHE ZU RAUCHEN?

- aus Neugierde
- als Mutprobe, „Aufnahmeritual" in der Clique
- um Verbote und Grenzen zu überschreiten
- um dabei zu sein, dazuzugehören
- um „cool" zu sein
- um nicht „uncool" und somit isoliert zu sein
- als Imponiergehabe gegenüber dem anderen Geschlecht
- zur Selbstdarstellung
- um schlank zu bleiben

WELCHE FUNKTIONEN HAT DAS RAUCHEN?

- kurzfristige Stressentlastung
- Linderung psychischer Belastung (Ärger, Trauer, Wut, etc.)
- Belohnung
- Pausenfüller
- Hilfsmittel zur Kontaktaufnahme
- Kommunikationsmittel
- Gruppenerlebnis



WIE WIRD IHR KIND ZUM RAUCHER/ ZUR RAUCHERIN?

Raucher|Raucherin ist man nicht von heute auf morgen, zum Raucher|zur Raucherin entwickelt man sich. Es lassen sich fünf Phasen unterscheiden:

- **Vorbereitungsphase:** In dieser Phase wird die Einstellung und Haltung zum Rauchen geprägt. Die wichtigsten Einflussfaktoren sind die Vorbilder (rauchende oder nichtrauchende Eltern), das soziale Umfeld und die Werbung.
- **Probierphase:** Die erste Zigarette wird oftmals aus Neugierde geraucht. Gleichaltrige üben in dieser Phase enormen Einfluss aus: Rauchen die Freunde, raucht man meist auch selbst. Die Verfügbarkeit von Zigaretten spielt in dieser Phase zusätzlich eine wesentliche Rolle.
- **Experimentierphase:** In dieser Phase rauchen Jugendliche wiederholt, aber unregelmäßig. Der Freundeskreis, die Atmosphäre, die Situation und der Ort sind ausschlaggebend für den Konsum.
- **Regelmäßiger Konsum:** Sind Jugendliche vom vermeintlichen Nutzen des Rauchens (z.B. Stressbewältigung) überzeugt, steigt das Risiko der Regelmäßigkeit.
- **Abhängigkeit:** Das Bedürfnis nach der Zigarette kommt regelmäßig und ist nicht mehr steuerbar. Nikotin erzeugt eine körperliche und psychische Abhängigkeit. Die zu erwartenden gesundheitlichen Schäden haben wenig Einfluss auf das tatsächliche Rauchverhalten.

DAS KÖNNEN SIE FÜR IHR KIND TUN:

Statistisch gesehen, rauchen Kinder von rauchenden Eltern häufiger.

- → Gehen Sie deshalb achtsam mit dem Konsum von Zigaretten in Gegenwart Ihrer Kinder um. Es geht um die Gesundheit Ihrer Kinder und Ihre Vorbildwirkung.
- → Schaffen Sie rauchfreie Zonen in Ihrem Haushalt.
- → Rauchen Sie nicht im Auto, wenn Ihr Kind mitfährt.
- → Halten Sie sich an das Jugendschutzgesetz. Unter 16 Jahren ist das Rauchen verboten. Erlaubnis Ihrerseits fördert den Konsum Ihres Kindes.

TIPP

Haben Sie schon einmal versucht, mit dem Rauchen aufzuhören? Wie ist es Ihnen dabei ergangen? Reden Sie mit Ihrem Kind darüber. Wenn Sie nie geraucht haben, was hat Sie davor bewahrt? Was waren bzw. sind Ihre Schutzfaktoren? Geben Sie Ihrem Kind auch die Perspektiven des Nichtrauchens weiter!

MEDIKAMENTE|

PSYCHOAKTIVE ARZNEIMITTEL

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

Zwischen 130.000 und 160.000 Menschen sind in Österreich von Medikamenten – vorwiegend von Schmerzmitteln, Beruhigungs-, Schlaf- und Aufputschmitteln – abhängig.

ES LASSEN SICH ZWEI FORMEN VON ABHÄNGIGKEIT UNTERSCHEIDEN:

→ **Abhängigkeit von niedrigen Dosen** (Gewöhnungseffekte): Wenn jemand ein therapeutisch verordnetes Medikament (z.B. wegen Angst, Schlaflosigkeit, Nervosität, ...) über einen längeren Zeitraum, etwa einige Monate, einnimmt und sich eine körperliche Abhängigkeit einstellt. Die PatientInnen zeigen kein süchtiges Verhalten, bekommen aber Beschwerden beim Absetzen des Medikamentes, 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 euphorisierend erlebt wird. Es entwickelt sich neben der körperlichen auch eine psychische Abhängigkeit. Dieser euphorisierende Effekt tritt üblicherweise bei therapeutischer Anwendung nicht auf und ist nur bei besonders „anfälligen" Menschen zu finden. Dazu gehören vor allem Personen, die bereits eine Abhängigkeit von anderen Substanzen aufweisen, wie z.B. Alkoholkranke oder Drogenabhängige.

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 Unzahl 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 hinterfragt werden. Heute werden bereits in der Schule und zunehmend sogar im Kindergarten 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 unverantwortlich. Vielmehr sollte mit Experten nach den Ursachen für das auffällige Verhalten geforscht und gemeinsam mit dem Kind an einer Veränderung gearbeitet werden. Erst dann können Medikamente (nur nach ärztlicher Verschreibung) unterstützend wirken.

MEDIKAMENTE

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

TIPP Lassen Sie Vorsicht walten und hinterfragen Sie jede Verabreichung von Medikamenten bei Ihrem Kind und bei sich selbst:
„Ist diese oder jene Tablette wirklich unbedingt notwendig?" „Müssen Sie wirklich bei jedem „Wehwehchen" oder bei jeder noch so kleinen Unpässlichkeit eine Pille schlucken?"

SCHNÜFFELSTOFFE

Als Schnüffelstoffe werden Substanzen bezeichnet, die leicht flüchtige Dämpfe abgeben, wie Farben, Kleber, Verdünner, Benzin und Äther. Diese Dämpfe können eingeatmet werden. Schnüffelstoffe sind überall leicht greifbar und billig zu erwerben.

WIRKUNG
- gehobene Stimmung
- kurzer, intensiver Rauschzustand
- Gefühl, abgelöst oder „abgehoben" zu sein
- Sinnestäuschungen
- (psychische und körperliche) Schmerzunempfindlichkeit

RISIKEN
- Übelkeit
- Unterversorgung des Gehirns mit Sauerstoff
- Schädigung innerer Organe (Leber und Atemwege)

Schnüffeln ist vor allem bei jüngeren Jugendlichen „in". Die meisten hören mit dem Schnüffeln schnell wieder auf und tragen daher keine Dauerschäden davon. Da die richtige Dosierung kritisch ist, sollten die Risiken dieser Stoffe allerdings keinesfalls unterschätzt werden: Überdosierung kann zu einer Sauerstoff-Unterversorgung des Gehirns und sogar zum Tod führen!

SCHNÜFFELSTOFFE|

NATURAL DRUGS| SMART DRUGS

Quelle: © Nachtschatten Verlag, www.nachtschatten.ch, Foto: Jochen Gartz

„Natural Drugs" sind Pflanzen (Pilze, Kakteen, Früchte und Kräuter), die in der Natur vorkommen und bewusstseinsverändernd wirken. Manche dieser Stoffe enthalten hunderte chemische Substanzen. Die gängige Annahme, dass diese Drogen legal sind, trifft nicht immer zu: So sind beispielsweise Inhaltsstoffe wie Psilocybin in verschiedenen Pilzen illegal!

WIRKUNG

„Natural Drugs" wirken direkt auf das zentrale Nervensystem. Als konkretes Beispiel sollen in diesem Kapitel Pilze näher besprochen werden:
In etwa 15 Pilzarten kommt die chemische Substanz Psilocybin vor. Pilze mit dem genannten Inhaltsstoff unterliegen in Österreich dem Suchtmittelgesetz und gehören damit zu den illegalen Drogen. Ihre Wirkung setzt nach ca. 30 Minuten ein, erreicht nach zwei Stunden ihren Höhepunkt und klingt nach ca. 4–6 Stunden ab.
Grundsätzlich ähneln die Effekte jenen von LSD, allerdings ist der Rauschzustand leichter steuerbar und es kommt seltener zu akuten Stimmungsschwankungen. Darüber hinaus erfolgt das Ausklingen des Rauschzustandes schneller und wird als deutlich angenehmer empfunden.

RISIKEN

- Bei Verwechslung mit anderen Pilzen besteht die Gefahr lebensbedrohlicher Vergiftungen.
- Zu hohe Dosierung führt auf psychischer Ebene zu Angstzuständen, Schreckensvisionen und paranoiden Reaktionen.
- Die Wirkung der Substanzen bei den einzelnen Personen lässt sich kaum vorhersagen.

Auf körperlicher Ebene wird von Atembeschwerden, Herzrasen, verändertem Blutdruck, Kreislaufproblemen, erhöhter Körpertemperatur, Schweißausbrüchen, Kopfschmerzen, Gleichgewichtsstörungen, Schwindel, Übelkeit und selten auch Ohnmacht und epileptischen Anfällen berichtet.

ILLEGALE DROGEN

AMPHETAMINE-SPEED | ECSTASY | CANNABIS-HASCHISCH-MARIHUANA | LSD | KOKAIN | HEROIN-OPIATE

Hierbei handelt es sich um psychoaktive Substanzen, die unter das Österreichische Suchtmittelgesetz fallen, und insofern am legalen Markt nicht erhältlich sind.

AMPHETAMIN | SPEED

Amphetamine sind Stoffe mit anregender Wirkung. Sie werden teilweise auch als Appetitzügler verwendet.

WIRKUNG

Amphetamine vermindern die Ermüdbarkeit und steigern kurzfristig die Leistungsfähigkeit. Damit gehen Gefühle gesteigerten Selbstvertrauens und geistiger Wachheit einher.
Amphetamine sind demnach Aufputschmittel, die vor allem gerne in Belastungssituationen (zur Leistungssteigerung) und bei Großveranstaltungen (Partys, Raves, etc.) konsumiert werden. Untersuchungen zeigen, dass so manche als „Ecstasy" verkaufte Droge mit Amphetaminen angereichert ist.

RISIKEN

Auf körperlicher Ebene wird die durch die Einnahme erzeugte Übererregtheit oftmals für den Konsumenten unerträglich. Mit Schlafmittel versucht er deshalb 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.

ECSTASY |

Ecstasy (MDMA) ist eine so genannte Designerdroge, d.h. eine synthetische Substanz, die direkt auf das Gehirn wirkt.

Designerdrogen sind neben Cannabis die in Österreich am weitesten verbreiteten, illegalen Substanzen. Unter dem Szenenamen „Ecstasy" wird allerdings keineswegs nur MDMA auf den Markt gebracht, sondern unterschiedlichste Substanzen – vor allem Amphetamine – verkauft.

Ecstasy kommt in der Regel als Tablette, Kapsel oder Pulver vor. Sie ist keine „Jugenddroge", sondern vor allem eine Droge, die von jungen Erwachsenen konsumiert wird. Sie ermöglicht, körperlich-geistige Grenzen zu überschreiten (z.B. auf „Raves" oder „Techno-Partys" durchzuhalten).

WIRKUNG

Ecstasy wirkt angstlösend, kontaktsteigernd und belebend. Hemmschwellen werden abgebaut, Berührungen und Begegnungen werden intensiver empfunden.

RISIKEN

Auf körperlicher Ebene kommt es zunächst zu Entwässerung. Bei Partys und Raves ergibt sich dadurch eine ernste Gefahr. Der Flüssigkeitsverlust durch exzessives Tanzen in überhitzten Räumlichkeiten kann letztlich zu Austrocknung und Hitzschlag führen. Der Konsum von Alkohol erhöht die Gefahr der Austrocknung zusätzlich. Bei langfristigem Gebrauch der Substanz und hohen Dosierungen besteht darüber hinaus das Risiko von Gehirnschäden. Frauen drohen außerdem Zyklusstörungen und Harnwegsinfektionen.

Auf psychischer Ebene kann es zu Schlafstörungen, Depressionen und Paranoia kommen.

Das tatsächliche Risiko ist im Einzelfall abhängig von der Dosis, der Häufigkeit der Einnahme und der körperlichen und psychischen Befindlichkeit der konkreten Person.

Personen mit folgenden Beschwerden sind besonders gefährdet, durch den Konsum von Ecstasy Schaden zu nehmen:

- Zuckerkrankheit
- „Unterzucker"
- Neigung zu Epilepsie
- erhöhter Augeninnendruck
- Schilddrüsenüberfunktion
- Herzkrankheiten
- Bluthochdruck
- Neigung zu Kreislaufkollaps
- Asthma
- verminderte Leberfunktion
- erlittener Schlaganfall

WORAN ERKENNE ICH, DASS MEIN KIND ECSTASY NIMMT?

Typische Nebenwirkungen sind:
trockener Mund | Appetitlosigkeit | verkrampfte Kiefer | Zähnemahlen | Augenzittern | Muskelzucken und Krämpfe

Auch hier gilt: Klarheit gibt nur ein medizinischer Test. Beobachtete Verhaltensänderungen sollten Anlass für ein offenes Gespräch mit Ihrem Kind sein, keinesfalls Anlass für Misstrauen und Vorwürfe.

TIPP

Sich ständig ändernde Musik-, Mode- und Konsumtrends sind heute Teil lebendiger Jugendkultur und sollte von Ihnen nicht im Voraus verteufelt werden. 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. Sprechen Sie Ihre Befürchtungen über Ecstasy aus. Erinnern Sie sich an Ihre eigene Jugendzeit, an die vielleicht damals auch provokante Musik und die damals aktuellen Drogen.

CANNABIS | HASCHISCH | MARIHUANA |

CANNABIS

Cannabis ist eine Nutzpflanze, zugleich aber auch ein altbekanntes Rausch- und Heilmittel. Ihr Hauptwirkstoff „THC" verändert die Wahrnehmung. Haschisch, auch Dope oder Shit genannt , wird aus dem Harz der Blütenstände gewonnen, Marihuana, auch Gras oder Ganja genannt, aus den Blättern bzw. Blüten der Hanfpflanze. Beide werden sie in Vermischung mit Tabak als „Joint" geraucht oder als Beigabe zu Speisen gegessen bzw. als Tee getrunken.

Cannabis ist die am häufigsten konsumierte illegale Droge.

Cannabis ist die am häufigsten konsumierte illegale Droge. Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass rund 20 % der österreichischen Bevölkerung (ab 14 Jahren) bereits Erfahrungen mit dem Konsum von Cannabis haben.
In jüngster Zeit erfährt die Hanfpflanze zunehmend industrielle Nutzung (z.B. für Kleidung, Faserproduktion, Baumaterial, Kosmetik und in der Lebensmittelindustrie). Für diese Zwecke werden THC-arme Sorten verwendet. Darüber hinaus wird eine medizinische Verwendung vorsichtig aber stetig diskutiert (z.B. in der Chemotherapie gegen Übelkeit, bei grünem Star, bei spastischen Erkrankungen, bei HIV-Patienten).

WIRKUNG

Die Wirkung bei Cannabiskonsum ist dosisabhängig. Sie setzt beim Rauchen unmittelbar oder nach wenigen Minuten ein und dauert durchschnittlich bis zu vier Stunden.

CANNABISPFLANZE

HASCHISCH

MARIHUANA

Auf psychischer Ebene kommt es zu:

- Heiterkeit, Redseligkeit, Hochstimmung
- Entspannung, Schläfrigkeit, Zerstreutheit
- erhöhter Sensibilität
- Appetitanregung
- Wahrnehmungs- und Zeitstörungen
- grundsätzlich gesteigerter Sinneswahrnehmung, positiv und negativ

Auf körperlicher Ebene kommt es zu:

- beschleunigtem Herzschlag
- erhöhter Pulsfrequenz
- Rötung der Augen, vermehrtem Schwitzen
- Schmerzverminderung
- Linderung von Brechreiz
- Verminderung der Reaktionsfähigkeit
- Beeinträchtigung des Kurzzeitgedächtnisses

RISIKEN

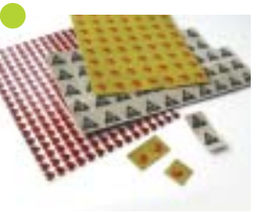
- psychische Abhängigkeit (Gewöhnung) bei hoch dosiertem und häufigem Konsum
- Antriebs- und Lustlosigkeit
- sozialer Rückzug bzw. Gleichgültigkeit
- Bereitschaft zu psychotischen Reaktionen bei Überdosierung
- Schädigung von Lunge und Atemwegen wie bei Tabakkonsum

Der Abbau von Cannabisprodukten im Körper kann aufgrund der Ablagerung im Fettgewebe bis zu 30 Tagen und länger dauern.

DAS KÖNNEN SIE FÜR IHR KIND TUN:

- Verteufeln Sie Cannabis nicht, verharmlosen Sie aber auch nicht die Risiken!
- Informieren Sie sich. Wissen baut Ängste ab!
- Bemühen Sie sich um eine faire Auseinandersetzung über die Gründe des Konsums.
- Haben Sie stets ein „offenes Ohr" für die Probleme Ihres Kindes und geben Sie diesen angemessene Bedeutung.
- Informieren Sie sich über die rechtlichen Folgewirkungen des Konsums legaler/illegaler Drogen (Jugendschutzgesetz, Suchtmittelgesetz etc.).
- Geben Sie Ihrem Kind bei einem klärenden Gespräch unbedingt das Gefühl von Sicherheit und Vertrauen!

LSD



LSD ist ein Halluzinogen, wird künstlich hergestellt und verändert vornehmlich die Wahrnehmung. Die flüssige Substanz wird u.a. auf kleine Papierstückchen mit verschiedenen Motiven (z.B. Sonne, Mickey Mouse etc.) aufgetropft und dann als so genannter „Trip" verkauft. LSD kann nicht, wie immer wieder in dubiosen Flugblättern verbreitet, durch Abziehbilder über die Haut aufgenommen werden.

WIRKUNG

In Folge des LSD-Konsums kommt es zu halluzinatorischen Erscheinungen (Trugwahrnehmungen) alle Sinne betreffend: So werden beispielsweise Farben „gehört" und Klänge als Farben „gesehen". Auch die Wahrnehmung von Raum und Zeit verändert sich. Der Rauschzustand dauert 4–8 Stunden an.

RISIKEN

LSD-Konsumenten erleben manchmal einen „Horrortrip": Sie fühlen sich verfolgt, empfinden eine quälende innere Leere (Ich-Verlust) 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.

KOKAIN

Kokain wird aus den Blättern des süd- und mittelamerikanischen Kokastrauches gewonnen und zu Pulver verarbeitet. Kokain wird meistens geschnupft, in manchen Fällen aber auch injiziert.

WIRKUNG

- Erregung
- Euphorie
- momentane Leistungssteigerung
- Appetitreduktion

RISIKEN

- Halluzinationen und Wahnvorstellungen
- Atemnot, Atemlähmung
- Bewusstlosigkeit
- Wesensveränderungen
- lebensbedrohliche Herz- und Kreislaufreaktionen

HEROIN [OPIATE]

Grundlage für die Herstellung von Opiaten (Opium, Morphium, Heroin) ist der Schlafmohn. Heroin ist in der Drogenszene das verbreitetste Opiumprodukt und wird neuerdings vor allem geraucht oder durch die Nase geschnupft, weniger intravenös gespritzt („Fixen").

WIRKUNG

Belastende Empfindungen (z.B. Leeregefühl, Sorgen und Ängste) werden kurz nach der Einnahme zugedeckt. Hinzu kommt ein momentan spürbares Hochgefühl („flash").

WEITERE REAKTIONEN

- Schmerzbetäubung
- nach anfänglicher Erregung allgemeine Dämpfung des vegetativen Nervensystems
- gehobene Stimmung
- Müdigkeit, Schweregefühl
- Bewusstseinstrübung

RISIKEN

Im Vordergrund steht eine ausgeprägte Suchtentwicklung, verbunden mit Gleichgültigkeit und Entwertung der eigenen Existenz. Körperliche Schäden entstehen meist durch unsaubere Spritzen (Infektionsgefahr: HIV, Hepatitis B und Hepatitis C etc.), durch Beimengungen fremder Stoffe und durch das soziale Abgleiten in die illegale Drogenszene. Überdosierungen können zu Atemlähmung oder zum Atemstillstand führen.

IM NAMEN DES GESETZES |

SUCHTMITTELGESETZ – ILLEGALE DROGEN

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. Der Konsument wird somit wegen Besitzes bestraft. Faktisch steht also auch der Konsum von illegalen Drogen unter Strafe.

Auch das Lenken eines Fahrzeuges unter Einfluss von illegalen Substanzen ist verboten.

Wird nun eine Person erstmalig wegen Besitzes oder Erwerbs einer geringen Menge illegaler Drogen angezeigt, so kann (muss bei Cannabisprodukten) der Staatsanwalt die Anzeige zurücklegen (zwei Jahre Probezeit). Der Amtsarzt wird jedoch zu einer Stellungnahme (Abklärung bezüglich Therapiebedürftigkeit) hinzugezogen. Handelt es sich bei der illegalen Droge um eine kleine Menge Cannabis, so kann die Stellungnahme des Amtsarztes entfallen.

Der gesetzliche Umgang mit Konsumenten von illegalen Drogen ist geprägt durch den Grundsatz **„Therapie statt Strafe”**. Mit anderen Worten: Die Hilfe sollte im Vordergrund stehen. Für den Handel mit illegalen Drogen gelten jedoch harte Strafen.

OHNE DROGEN SÜCHTIG?
SÜCHTIGES VERHALTEN

NEBEN STOFFGEBUNDENEN SÜCHTEN GIBT ES ZUDEM STOFFUNGEBUNDENE SÜCHTE, SO GENANNTE VERHALTENSSÜCHTE WIE ESSSTÖRUNGEN [MAGERSUCHT, ESS-BRECHSUCHT] | SPIELSUCHT | ARBEITSSUCHT | FERNSEHSUCHT | KONSUMSUCHT | INTERNETSUCHT etc.

FERNSEHEN|COMPUTER|INTERNET

WENN WIR DEMNACH VON SUCHTPROBLEMEN SPRECHEN, MEINEN WIR AUCH:

- → das Kind, das täglich stundenlang vor dem Fernseher oder Computer sitzt, um der Angst vor der Schule zu entfliehen.
- → das junge Mädchen, das auf Grund übertriebener Schönheitsideale, aufgrund familiärer Probleme und Angst vor dem Erwachsenwerden fast nichts mehr isst.
- → den erfolgreichen Geschäftsmann, der sein Leben ausschließlich auf die Arbeit konzentriert, um sich nur ja nicht mit den anstehenden Problemen in seiner Familie auseinander setzen zu müssen.

Durchschnittlich 80 Minuten sitzen die Drei- bis Fünfjährigen und durchschnittlich 180 Minuten die Elf- bis Fünfzehnjährigen in Österreich täglich vor dem Fernseher.

Quelle: Wiener Gesundheitsbericht 2000.

WIRKUNG

Richtig dosiert, kann Fernsehen bilden und zahlreiche Anregungen bieten. Übermäßiges Fernsehen hingegen kann dazu führen, dass andere wichtige Lebensbereiche und Anforderungen (z.B. Freunde, Schule, Kreativität, Spaß, Auseinandersetzung mit Gefühlen und Konflikten etc.) verdrängt, vernachlässigt und manchmal sogar ersetzt werden.

RISIKEN

Durch exzessiven Fernsehkonsum kann es zu Verzögerungen in grundlegenden Bereichen der kindlichen Entwicklung (z.B. Bewegung, begriffliches Denken, Kreativität, Abstraktionsfähigkeit) kommen. Fernsehen kann wie andere Alltagstätigkeiten zur Sucht werden.

DAS KÖNNEN SIE FÜR IHR KIND TUN:

Exzessiver Fernsehkonsum über einen längeren Zeitraum ist oft Ersatz für Zuwendung, Abenteuer, Freunde und vieles mehr. „Fernsehkinder" sind oft einsame Kinder.

TIPPS FÜR SINNVOLLES FERNSEHEN

- → **Sorgfältig planen!**
  Besprechen Sie mit Ihrem Kind die Gestaltung der Freizeit. Fernsehen soll nur ein Teil davon sein. Diskutieren Sie die Programmwünsche und wählen Sie gemeinsam aus. Wichtig ist, dass zum vereinbarten Zeitpunkt auch wirklich abgeschaltet wird.
- → **Bei kleinen Kindern nur gemeinsam fernsehen!**
  Kleine Kinder brauchen während einer Sendung den Gesprächskontakt zu einem Erwachsenen. So kann man ihnen Unverständliches erklären und Ängste durch Gespräche schnell wieder abbauen.

TIPPS

Vorlage nach:
Karin Gugl, Fernsehen,
Vivid - Fachstelle für Suchtprävention, Steiermark

→ **Anschließend besprechen!**
Bei jeder Sendung bleiben Fragen offen. Das im Fernsehen Erlebte soll nochmals besprochen oder nachgespielt werden.

→ **Anregungen suchen!**
Fernsehen dient natürlich in erster Linie der Unterhaltung. Zusätzlich können Kinder bei einem guten, ihrem Alter entsprechenden Programm viel lernen und Anregungen für ihre Freizeit und Spiele finden.

→ **Das Fernsehgerät soll kein Druckmittel sein!**
Wer glaubt, mit Fernseherlaubnis oder Fernsehverboten Kinder erziehen oder Druck ausüben zu können, gibt dem Medium Bedeutung und Macht, die es nicht haben sollte. Fernsehen ist in vielen Familien Teil des Alltags, sollte jedoch niemals als Erziehungsmittel eingesetzt werden.

→ **Eltern sind Vorbild!**
Überdenken Sie Ihren eigenen Fernsehkonsum und achten Sie auf Ihre Vorbildfunktion.

COMPUTER | INTERNET

Der Computer als Arbeitsinstrument ist heute nicht mehr wegzudenken. Auch als Spielgefährte eignet er sich bestens, vor allem dann, wenn „alleine" gespielt wird.
Der Computer bzw. das Internet ermöglicht uns eine schnelle Kommunikation rund um die Welt. Für unsere Kinder ist **„chatten"** und **„surfen"** mittlerweile zum Alltag geworden. In den USA – dem „Mutterland" des Internets – hat sich die Einstufung von Computer- bzw. Internet-Abhängigkeit als Verhaltenssucht bereits durchgesetzt und etabliert. Auch in Österreich nehmen die Diskussionen rund um Computer- bzw. Internetsucht zu. Wie bei allen anderen Süchten geht man auch hier von einer exzessiven, also übermäßigen Nutzung aus.
Rund vier Millionen Menschen, beruflich und privat, haben in Österreich grundsätzlich Zugang zum Internet. Zwei Millionen ÖsterreicherInnen loggen sich täglich ein und geschätzte 50.000 Menschen sind internetabhängig.

Quelle:
Artikel Standard 15.01.02
Anton Proksch Institut
Genesungsheim Kalksburg
Dr. H. Poppe

Quelle:
AIM, Austrian Internet Monitor,
4. Quartal 2003

IHR KIND KÖNNTE IM UMGANG MIT COMPUTER BZW. INTERNET GEFÄHRDET SEIN, WENN...

... es andere Spielmöglichkeiten völlig außer Acht lässt.
... es seine Freunde nicht mehr trifft und sich zurückzieht.
... alles „rundherum" nicht mehr so wichtig ist.
... es Schlafstörungen entwickelt.
... Aggression, Depression, Lustlosigkeit oder Nervosität durch das „Nicht-Spielen" bzw. „Nicht-Surfen" auftreten.
... der Alltag zunehmend über die „virtuelle Welt" erlebt wird.

DAS KÖNNEN SIE FÜR IHR KIND TUN:

→ Begrenzen Sie die Zeit für die Nutzung des Computers bzw. des Internets!
→ Sprechen Sie Alternativen zum Computer an und fördern Sie diese (z.B. Spiele mit Freunden oder Geschwistern, aktive Betätigungen wie Sport, Musik hören oder machen, etc.).
→ Erkundigen Sie sich über mögliche Kindersicherungen, die „ungeeignete" Seiten im Netz sperren.
→ Besprechen Sie die Vor- und Nachteile der Computernutzung (z.B. Anstrengung für die Augen, Verspannung des Nackens und Rückens etc.).
→ Spiele im Internet gibt es oftmals auch als Gruppen- bzw. Brettspiele (z.B.„Die Siedler"). Spielen Sie doch einmal gemeinsam eines dieser Spiele in Ihrer Familie.

Aussagen von Patientinnen: „Meine Mutter startete fast täglich 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."

Essstörungen sind Krankheiten der westlichen Industrieländer. Schon lange nicht mehr erliegen nur Mädchen und Frauen dem Körperkult und Schönheitsidealen: Jeder zehnte Betroffene ist bereits männlich.

Adipositas (Fettsucht) zählt heute wissenschaftlich gesehen nicht mehr zu den Suchterkrankungen. Der Fett- und Fresssucht liegen verschiedene Faktoren zugrunde: falsche Essgewohnheiten in der Kindheit | Ungesunde Ernährung | zu wenig Bewegung | hormonell bedingte Störungen | genetische Faktoren

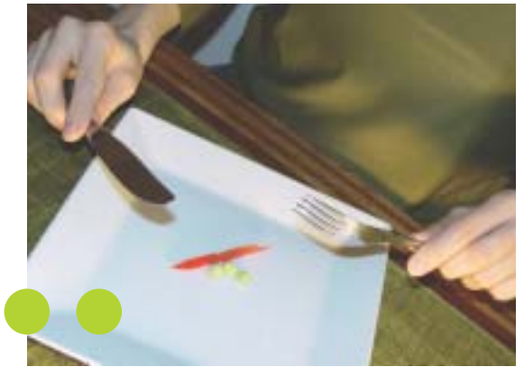
Eine Untersuchung an Wiener Schulen im Jahr 98|99 und 99|00 mit 585 Schülern und 1.024 Schülerinnen der 9. bzw. 10. Schulstufe im Alter zwischen 14 und 17 Jahren zeigte folgendes Ergebnis:

- 50,7 % der Mädchen und 15,2 % der Jungen geben an, bereits einmal eine Diät gemacht zu haben.
- 12,7 % der Mädchen geben an, dass sie absichtlich erbrochen haben, um Gewicht zu reduzieren oder zu halten!
- 16,7 % der Mädchen stellen sich täglich auf die Waage, um ihr Gewicht zu kontrollieren!
- 43 % der Mädchen, aber nur 6,5 % der Jungen haben Angst vor Gewichtszunahme!
- 5,4 % der Mädchen und 2,9 % der Jungen waren oder sind in Therapie bzw. Beratung wegen einer Essstörung!

Quelle:
Juli 2000 von M. de Zwaan, UNI Klinik, klinische Abt. für allgemeine Psychiatrie Wien; B. Wimmer-Puchinger, Wiener Frauengesundheitsbeauftragte

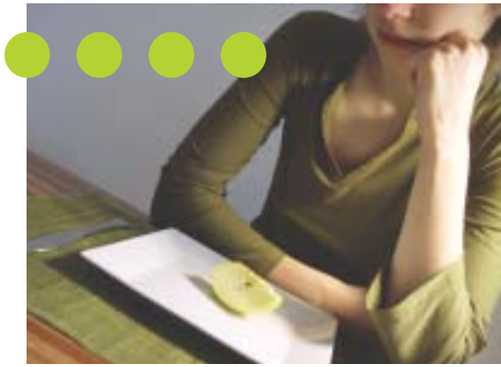
Magersucht hat die **höchste Sterblichkeitsrate** aller psychiatrischen Erkrankungen bei pubertierenden Mädchen! Rund 200.000 Österreicher und Österreicherinnen erkranken derzeit zumindest einmal in ihrem Leben an einer Essstörung.

Quelle: G. Rathner, Netzwerk Essstörungen, Innsbruck



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
- Stimmungsschwankungen und depressive Grundstimmung
- fehlende Einsicht in Bezug auf das krankhafte Essverhalten

ESSSUCHT OHNE ERBRECHEN [BINGE EATING DISORDER]

Erkennungsmerkmale:
- unkontrollierte wiederkehrende Heißhungeranfälle
- Verzehr größerer Nahrungsmengen
- Kontrollverlust

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.

Die unterschiedlichen Formen der Essstörung sind oft nicht exakt voneinander abgrenzbar:
Es gibt fließende Übergänge. Allen gemein ist, dass der Alltag der Betroffenen zwanghaft durch

URSACHEN VON ESSSTÖRUNGEN

Unregelmäßigkeiten im Essverhalten müssen nicht sofort eine Essstörung und damit Verhaltenssucht bedeuten

das Thema „Essen" geprägt ist: Während ein magersüchtiger Mensch versucht, die Nahrungsaufnahme auf ein Minimum zu reduzieren, ist ein esssüchtiger Mensch dem Esszwang völlig ausgeliefert. 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!

URSACHEN VON ESSSTÖRUNGEN

Die Ursachen von Essstörungen sind auf verschiedenen Ebenen zu finden und nicht klar voneinander zu trennen:

- Mangelndes Selbstwertgefühl
- Umbruchsituation (Pubertät, Ablösung vom Elternhaus, Ablösung von der Mutter)
- Schönheitsideale
- Permanentes Ausweichen vor Konflikten im Elternhaus
- „Aussehen" als Ausdruck der Persönlichkeit
- Defizit im Umgang mit Gefühlen wie Lust, Angst, Frust, Liebe etc.
- Starre Geschlechterrollen („Das tut ein Mädchen|Bursch nicht!")
- wenig Anerkennung und Aufmerksamkeit durch die Mitwelt
- Abwertung weiblichen|männlichen Verhaltens
- Gefühle werden von anderen nicht wahrgenommen
- Grenzüberschreitung durch Dritte (sexueller Missbrauch und Gewalt)
- Ungleichstellung von Mädchen und Jungen, Frauen und Männern
- Übertriebene und überholte Rollenzuschreibung

DAS KÖNNEN SIE FÜR IHR KIND TUN:

- Vermitteln Sie Ihrem Kind ein positives Körperbild.
- Hinterfragen Sie die Schönheitsideale, die die Medienwelt vermittelt.
- Sorgen Sie für gesunde und regelmäßige Ernährung.
- Leben Sie Genuss vor: Zeigen Sie Ihrem Kind die positiven Seiten der Nahrungsaufnahme und kochen Sie miteinander.
- Nutzen Sie das gemeinsame Essen als Kommunikationsmöglichkeit.
- Nehmen Sie die Gefühle Ihrer Tochter|Ihres Sohnes ernst.
- Geben sie Platz für räumliche, zeitliche und persönliche Grenzen:
  Schaffen Sie Möglichkeiten zum Rückzug. Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, die Nähe bzw. Distanz zu Ihnen selbst zu bestimmen. Mädchen und Burschen entdecken ab dem zwölften Lebensjahr ihren Körper und sollten daher beispielsweise das Recht haben, das Bad ungestört benützen zu können.
- Sorgen Sie dafür, dass Konflikte offen gelegt und ausgetragen werden. Bemühen Sie sich, Streitkultur zu entwickeln.
- Lassen Sie Rollenvielfalt zu (z.B. Mädchen werden Tischlerinnen).
- Messen Sie Ihre Tochter|Ihren Sohn nicht nur an Äußerlichkeiten. Zeigen Sie, dass Sie Ihr Kind mit all seinen Fähigkeiten, aber auch mit all seinen Schwächen, lieben.
- Wenn Sie sich Sorgen machen, dass Ihr Kind zu dick oder zu dünn sein könnte, lassen Sie das von einem Arzt abklären.

WIE KANN SUCHT ENTSTEHEN?

TIPP

Diskutieren Sie in Ihrer Familie, in Ihrem Verwandten- und Bekanntenkreis, warum Menschen immer wieder zur Zigarette oder zum Glas greifen, warum manche süchtig werden und viele nicht. Fragen Sie sich anschließend, ob man Alltagsdrogen wie Alkohol und Zigaretten genießen kann.

WUSSTEN SIE....., dass Sucht und Suchtursachen nicht nur mit dem Konsum von Drogen zu tun haben, sondern auch von unseren persönlichen Stärken und Schwächen sowie unserem sozialen Umfeld abhängen?

EINFLUSS HABEN:

- die Häufigkeit und Regelmäßigkeit des Konsums (z.B. ständiger Alkoholkonsum oder nur ab und zu ein Glas zum Genuss)
- die persönliche Stimmungslage (z.B. deprimiert, einsam, unzufrieden oder locker und positiv eingestellt)
- die Atmosphäre in der Gruppe (z.B. gute Atmosphäre ohne Zwang oder eine Gruppe übt auf ihre Mitglieder Druck aus)
- das Alter (je jünger der/die Konsument/in, desto höher das Sucht- und Gesundheitsrisiko)
- die Dosis (z.B. fünf Zigaretten oder 30 Zigaretten am Tag)
- die konkrete Droge
- die persönliche Erwartung und Einstellung beim Konsum
- die teils hohe gesellschaftliche Akzeptanz der konkreten Droge (z.B. „Ein richtiger Mann verträgt viel!")

Für die Entstehung von Sucht gibt es unterschiedliche Erklärungsmodelle. In einem Punkt sind sich die Experten jedoch einig: **Sucht entsteht nicht „von heute auf morgen".** Sucht hat meist eine lange Vorgeschichte und beginnt vielfach unbemerkt mit dem Ausweichen vor unangenehmen Situationen. Worauf Sie als Eltern besonders Acht geben sollten, lesen Sie in diesem Kapitel.

DER GEBRAUCH|

TIPP

Fördern Sie Ihre eigene Genussfähigkeit und die Ihres Kindes. Machen Sie gemeinsam das Genuss-Experiment: Nehmen Sie ein kleines Stück Schokolade. Riechen und betrachten Sie das Stück und nehmen Sie sich vor, dieses Stück Schokolade ganz intensiv zu schmecken und zu genießen. Bevor Sie die Schokolade in den Mund stecken, schlecken Sie kurz daran und spüren Sie den typischen Geschmack auf der Zunge. Nun nehmen Sie das Stück in den Mund und lassen es langsam zergehen. Spüren Sie, in welchem Teil des Mundes der Schokoladengeschmack am besten ist.

Reden Sie mit Ihrem Kind darüber, was jeder von Ihnen braucht, um genießen zu können, vielleicht mehr Ruhe, Zeit oder Konzentration?

Fördern Sie Ihre eigene Genussfähigkeit und die Ihres Kindes!

Alkohol, Nikotin, Kaffee und illegale Drogen werden auch als Genussmittel bezeichnet. Es wird davon ausgegangen, dass sie, mäßig genossen, das Leben verschönern. In ähnlicher Weise trifft das auch auf Alltagsbeschäftigungen wie Fernsehen, Computerspielen oder ganz einfach auf das Essen zu.

„Alle Dinge sind Gift und nichts ist ohne Gift. Allein die Dosis macht, dass ein Ding kein Gift ist!" Paracelsus (1493-1541)

DAS AUSWEICHEN|

Mit diesen Genussmitteln und alltäglichen Verhaltensweisen versuchen Menschen jedoch immer wieder Problemen, unangenehmen Stimmungen und Situationen auszuweichen.

Auch wenn sich Ausweichen im Alltag nicht immer vermeiden lässt...

- weil wir nicht immer die Zeit und Energie haben, uns sofort unseren Problemen und schwierigen Situationen zu stellen
- weil es uns manchmal sogar vorteilhaft erscheint, nicht gleich "am Problem zu arbeiten", sondern zuerst einmal Abstand zu gewinnen, ist es notwendig, ein richtiges Maß für sich und seine Kinder zu finden.

  Grundsätzlich gilt: Aufgeschoben ist nicht aufgehoben!

WANN WEICHEN WIR AUS?

Es gibt Lebensabschnitte und Situationen, die für uns und unsere Kinder enorm belastend sind. Die Gefahr des Ausweichens ist hier besonders groß.

- Eintritt in den Kindergarten | Schulbeginn | Pubertät | Beginn des Berufslebens | Beziehungsprobleme | Scheidung | Angst oder Probleme in der Schule | Langeweile | Liebeskummer | etc.

Bereits in der frühen Kindheit können bestimmte Mittel zweckentfremdet eingesetzt werden:

- das Fläschchen nicht als Durstlöscher, sondern als Beruhigungsmittel
- Süßigkeiten als Seelentröster
- der Fernseher, um dem Gefühl der Langeweile zu entkommen oder um vergessen zu lassen, dass Freunde fehlen

Auch später in der Pubertät können immer wieder bestimmte Mittel und Verhalten zweckentfremdet eingesetzt werden: → Zigaretten, um cool zu sein | Alkohol, um den Schulfrust abzubauen | Cannabis und Ecstasy, um sich Alltagsproblemen nicht stellen zu müssen...

AUCH ERWACHSENE WEICHEN AUS:

- → Koffein, um den Tag zu meistern
- → Alkohol, um Beziehungskonflikte zu ertragen
- → Aufputschmittel, um den hohen Leistungsanforderungen gerecht zu werden
- → Essen, um vor Frustration und Überforderung zu flüchten

TIPP

Beobachten Sie Ihr Kind und Ihr eigenes Verhalten aufmerksam. In welchen Situationen weichen Sie bzw. Ihr Kind unangenehmen Gefühlen, Problemen und Situationen aus? Fragen Sie sich, ob es auch andere, nämlich gesündere Möglichkeiten gibt? Überlegen Sie weiters, was Sie und Ihr Kind brauchen, um sich anders verhalten zu können – Pausen, Zeit oder Ruhe?

HIER EINIGE BEISPIELE, DIE SIE ZUM NACHDENKEN ANREGEN SOLLEN:

- → Ihr Kind leidet unter Langeweile, es setzt sich vor den Fernseher oder Computer. Es soll einerseits lernen, Langeweile auszuhalten, andererseits durch eigene Kreativität aus der Langeweile herausfinden – nicht nur durch Fernsehen oder Computerspielen!
- → Ihr Kind hat sich leicht verletzt und Sie lenken es sofort z.B. mit einem Spielzeug ab, damit es nur ja nicht weint. Erlauben Sie Ihrem Kind, auch negative Gefühle auszudrücken.
- → Ihr Kind ist mit seinem Körper unzufrieden – es fühlt sich zu dick oder zu dünn. Gleichzeitig raucht Ihr Kind immer mehr. In diesem Fall wäre es falsch, nur auf das Rauchen Bezug zu nehmen. Reden Sie über Körperlichkeit und Schönheitsideale mit Ihrem Kind!
- → Ihr siebzehnjähriges Kind hat große Probleme in der Schule. Sie stellen einen erhöhten Alkoholkonsum Ihres Kindes fest. Arbeiten Sie mit Ihrem Kind an einer Verbesserung der Schul- und Lernsituation, der Alkoholkonsum wird höchstwahrscheinlich nachlassen.

AUSWEICHENDES VERHALTEN DER KINDER KANN FÜR ELTERN AUCH VORTEILE HABEN:

- → Es ist wunderbar ruhig, wenn das Kind vor dem Fernseher oder Computer sitzt.
- → Es ist viel einfacher, das traurige oder frustrierte Kind mit Süßigkeiten abzulenken und zu beruhigen, als sich Zeit zum Trösten zu nehmen.
- → Es scheint vordergründig wichtiger, das überforderte Kind mit leistungsfördernden Medikamenten zu versorgen, als sich mit den Ursachen der Überforderung auseinanderzusetzen.
- → Es ist einfacher, Jugendlichen eine generelle „Rauch- oder Alkoholerlaubnis" zu geben, als sich mit ihren Problemen, Konflikten, Wünschen und Sehnsüchten auseinander zu setzen.

Vorsicht ist allerdings geboten, denn diese vermeintlichen Vorteile für Eltern können das ausweichende Verhalten unbewusst fördern!

DIE SUCHT |

Sucht beginnt vielfach mit oftmaligem und gewohnheitsmäßigem Ausweichen.

SUCHT KANN SOMIT DROHEN, WENN...

... Probleme mit dem Partner | Probleme in der Arbeit | Schwierigkeiten in der Schule | Langeweile | Frust | Trauer | Misserfolge | Einsamkeit | Sinnlosigkeit | etc. mit Alkohol, Zigaretten, Beruhigungsmitteln, Arbeit, Fernsehen, Essen etc. regelmäßig „bekämpft" werden.

Sucht kann aber auch aus unbedachter Gewohnheit, die vorerst kaum etwas mit Ausweichen zu tun hat, entstehen. So etwa, wenn:

- → Alkohol aus reiner Gewohnheit in großen Mengen getrunken wird
- → der Griff zur Zigarette zur Gewohnheit wird
- → der Fernseher dauernd eingeschaltet ist
- → es keine zeitlichen Grenzen beim Computerspielen gibt

SEIEN SIE EHRLICH ZU SICH SELBST!

TIPP

- → Wo hat sich bei Ihnen bereits ausweichendes Verhalten oder gar Sucht eingeschlichen?
- → Setzen Sie sich mit Ihrer Sucht auseinander. Es gibt immer die Möglichkeit der Veränderung und des Neubeginns.
- → Nehmen Sie Hilfe von außen in Anspruch. Der Entschluss, Hilfe in Anspruch zu nehmen, ist ein Zeichen der Stärke, nicht der Schwäche!

Denken Sie stets daran, dass Sie Vorbild für Ihr Kind sind! Ihr Verhalten und Ihre Einstellungen prägen das Verhalten und die Einstellungen Ihres Kindes.

SUCHT HAT VIELE GESICHTER.
SUCHTVORBEUGUNG AUCH!

Suchtvorbeugung soll dort ansetzen, wo junge Menschen vorwiegend ihre sozialen Fähigkeiten und Fertigkeiten lernen: 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 Drogen und den Umgang mit Drogen.

TIPP

Hinterfragen Sie doch einmal Ihre eigenen Einstellungen zu und Ihren Umgang mit Drogen. Diskutieren Sie mit Ihrem Partner|Ihrer Partnerin oder mit Bekannten darüber, was Menschen brauchen, um gut vor Sucht geschützt zu sein. Reden Sie über familiäre Gründe und Ursachen, die eventuell zu 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 jedoch eines unterstützenden Umfelds.

Sachliche Information über Drogen bleibt dennoch wichtig, denn der Zugang zu den verschiedenen Arten von Drogen wird für Jugendliche immer leichter. Es hat sich gezeigt, dass Slogans wie etwa **„Just say NO!"** zu kurz greifen und Jugendliche nicht davon abbringen, Drogen zu probieren. Legale, aber auch illegale Drogen sind heute oftmals feste Bestandteile der Jugendkultur. Gemeinsam mit Jugendlichen sollte daher offen über Drogen, deren Risiken und Gefahren, aber auch über die vermeintlichen Vorteile und Erwartungen, die Jugendliche mit dem Konsum von Drogen verbinden, diskutiert werden. Als Eltern sollten Sie bestens über die einzelnen Drogen und Suchtformen Bescheid wissen. Letztlich ist auch entscheidend, Ihren eigenen Konsum zu hinterfragen. Nur so kann Sie Ihr Kind als ernst zu nehmendes Vorbild anerkennen.

VORAUSSETZUNGEN FÜR EINE WIRKSAME SUCHTVORBEUGUNG|

→ Stärken Sie die Persönlichkeit Ihres Kindes! KAPITEL siehe Seite 55

→ Informieren Sie sich über Drogen und Verhaltenssüchte! KAPITEL siehe Seite 14–16

→ Setzen Sie sich für eine lebenswerte Umwelt Ihres Kind ein! KAPITEL siehe Seite 66–67

→ Seien Sie Vorbild! KAPITEL siehe Seite 68–70

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. Gerade die Stärkung der Persönlichkeit des Kindes muss so bald als möglich starten. Aus dieser Erkenntnis werden viele Suchtvorbeugungsprojekte bereits in Kindergärten durchgeführt.

KAMPF DEN DROGEN|

Immer nur gebannt auf „die Drogen“ zu starren, greift viel zu kurz! Schließlich gibt es viele Möglichkeiten, süchtig zu werden. Der Kampf gegen die Drogen – z.B. durch die Polizei oder Justiz – kann nur die Verfügbarkeit dieser Substanzen einschränken, nicht 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 – sprich die übertriebene Darstellung von Gefahren – ist kein geeignetes Mittel zur Suchtvorbeugung, denn sie kann oftmals das Gegenteil bewirken: Die Suchtforschung zeigt, dass dadurch vor allem in Kindern und Jugendlichen die Neugierde geweckt, und somit der Probierkonsum gefördert werden kann.

WAS BRAUCHT IHR KIND ZUM SCHUTZ VOR SUCHT?

TIPP

Denken Sie einmal darüber nach, was für Sie „Gesundheit" bedeutet? Was tun Sie, um Ihre eigene Gesundheit und die Gesundheit Ihres Kindes zu fördern? Unterstützen Sie neben der körperlichen auch die psychische Entwicklung Ihres Kindes!

Gesundheit ist nicht die Abwesenheit von Krankheit und Problemen, sondern die Fähigkeit, mit ihnen umzugehen.

Sie können kaum etwas daran ändern, dass es immer ein großes Angebot an legalen und illegalen Drogen geben wird. Sie können jedoch viel dafür tun, dass Ihr Kind lernt, zukünftige Lebensanforderungen zu bestehen!

IHR KIND BRAUCHT SELBSTVERTRAUEN - „ICH-STÄRKE"|

„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)

WOZU BRAUCHT MEIN KIND SELBSTVERTRAUEN?

→ Um „NEIN" sagen zu können!

Wer auf sich selbst vertraut, kann „Nein" sagen.
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 die Meinung Ihres Kindes ernst! Nur ein Mensch, der gelernt hat, „Nein" sagen zu dürfen, kann auch „Nein" zu Drogen sagen.

„Nein-Sagen" heißt auch, das „Nein" eines anderen akzeptieren und ertragen zu können. Auch Sie als Eltern sollten „Nein" sagen können. Sie haben die Pflicht, für Ihr Kind Grenzen und Regeln zu schaffen (siehe Seite 60–61: Ihr Kind braucht Grenzen und Regeln).

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 die Reaktionen und Verführungsversuche der anderen Menschen und Ihr Verhalten beobachten. Nach der Feier sprechen Sie mit Ihrem Kind über die gesammelten Eindrücke und Erlebnisse. Sie und Ihr Kind werden bemerken, wie schwer es sein kann, dem Gruppendruck zu widerstehen.

→ Um Kontakte knüpfen zu können!

Wer auf sich selbst vertraut, kann Kontakte knüpfen. Beziehungen einzugehen und neue Menschen kennen zu lernen, ist eine große Herausforderung für alle Altersgruppen und wird oft von Unsicherheiten und Ängsten begleitet.
Drogen werden oftmals als Maske benutzt, hinter der man sich ängstlich versteckt. Das kann bereits mit dem Schnuller anfangen, nach dem das kleine Kind automatisch bei Unsicherheiten greift, und setzt sich mit der „coolen" Zigarette in der Clique fort.

→ Um Verantwortung und Verpflichtungen übernehmen zu können!

Wer auf sich selbst vertraut, kann Verantwortung und Verpflichtungen übernehmen und somit einen entsprechenden Platz in der Gesellschaft einnehmen, der es erlaubt, sich zu verwirklichen.

WIE GEBE ICH MEINEM KIND SELBSTVERTRAUEN?

→ Trauen Sie sich Ihrem Kind zu vertrauen!

- Es ist vor allem die Verantwortung des Erwachsenen, dem Kind zu vermitteln, dass er ihm etwas zutraut. Aussagen wie: „Das wirst du nie begreifen" oder „Lass mich das machen, du brauchst zu lange" sind Beispiele für Botschaften, die den Aufbau von Selbstvertrauen behindern und sogar verhindern können. Das Kind beginnt, an sich zu zweifeln. Es wird unsicher und hat nicht mehr den Mut, Neues auszuprobieren. Schenken Sie Ihrem Kind Vertrauen und Achtung und damit den Mut, sich selbst etwas zuzutrauen.

- Unterstützen Sie Ihr Kind bei der Entwicklung eines gesunden Körperbewusstseins. Gerade bei kleinen Kindern hat der Aufbau von Selbstvertrauen sehr viel mit Körperlichkeit zu tun. Vor allem jüngere Kinder beziehen ihr Selbstvertrauen zu einem großen Teil aus ihrer Einstellung und ihrem Empfinden gegenüber ihrem Körper.

Geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, seine Körperlichkeit auszuleben. Hinterfragen Sie gleichzeitig, ob Ihre Ängste in Bezug auf Verletzungen oder schmutzige Kleidung immer angebracht sind. Fassen Sie Mut zum Risiko Ihres Kindes. Geben Sie Ihrem Kind viel Körperkontakt: Kuscheln und balgen Sie mit Ihrem Kind.

TIPP

→ Übertragen Sie Ihrem Kind Verantwortung!

Übertragen Sie Ihrem Kind bald Verantwortung und nehmen Sie es in die Pflicht. Ihr Kind erkennt dadurch, dass es gebraucht wird und ein vollwertiges Familienmitglied mit kindgerechten Regeln und Grenzen ist. Achten Sie stets darauf, Ihr Kind dabei weder zu über- noch zu unterfordern! Wenn Sie Ihrem Kind rechtzeitig lernen mit Verantwortung und Verpflichtungen umzugehen, braucht es später nicht mit Drogen davor zu flüchten.

Übertragen Sie Ihrem Kind bestimmte, seinem Alter entsprechende Aufgaben und somit Verantwortung wie Blumen gießen, Haustier füttern, sich selbst anziehen, Taschengeld selbst verwalten, selbstständig Hausaufgaben machen, im eigenen Zimmer für Ordnung sorgen etc.

TIPP

→ **Fördern Sie die Stärken Ihres Kindes!**

Unsere Aufmerksamkeit gilt oftmals nur den Schwächen unseres Kindes.
Weil wir lediglich wahrnehmen, dass unser Kind mit einem Jahr immer noch nicht gehen kann | mit zwei Jahren immer noch Windeln braucht | schon wieder in Mathematik einen „Fünfer” hat | übersehen wir allerdings die ganz persönlichen Stärken unseres Kindes!

Versuchen Sie doch, weniger darauf zu achten, was andere Kinder bereits können und Ihre Tochter/Ihr Sohn (noch) nicht kann. Beobachten Sie stattdessen:

TIPP

- Was kann mein Kind besonders gut?
- Wo bemüht sich mein Kind besonders?
- Welche besonders liebenswerten Eigenschaften hat mein Kind?
- Machen Sie sich auf die Suche nach den Stärken Ihres Kindes.

Fördern Sie die Stärken und loben Sie Ihr Kind dafür! Vor allem müssen Sie Ihrem Kind für seine persönliche Entwicklung Zeit und damit Sicherheit geben. Sicherheit als so genanntes **Urvertrauen** ist wesentlicher Baustein für den Aufbau von Selbstsicherheit, Selbstvertrauen und Unabhängigkeit. Gehen Sie deshalb gerade in den ersten Lebensjahren intensiv auf Ihr Kind ein, zeigen Sie ihm, auch durch Körperkontakt, dass Sie immer für Ihr Kind da sind und es gern haben.

GEFÜHLE UND BEDÜRFNISSE |

„ ‚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, tablettenabhängig)

In der heutigen Leistungsgesellschaft bleibt für Gefühle und eigene Bedürfnisse wenig Platz. Unterdrückte Gefühle machen jedoch psychisch krank! Deshalb sind wir gefordert, für uns und unsere Kinder Möglichkeiten zu schaffen, in denen Angst, Trauer, Verzweiflung, aber auch Freude und Abenteuer, erlaubt sind und ernst genommen werden.

Wie heißt es so schön: „Ein Bein für die Freude, ein Bein für die Trauer – mit beiden Beinen kommen wir gut durchs Leben”.

WOZU BRAUCHT MEIN KIND RAUM FÜR GEFÜHLE UND BEDÜRFNISSE?

Das Ausdrücken und Aussprechen von Gefühlen und Bedürfnissen sind wichtige Momente des Menschseins, entlastend und zugleich die wichtigsten Bindeglieder zwischen Menschen untereinander.
Aussagen wie: „Reiß Dich zusammen!" | „Ein Indianer kennt keinen Schmerz!" | „Du Heulsuse!" | „Was Du willst, kümmert mich nicht!" | "Du Angsthase!" | erschweren die Entwicklung eines gesunden Umgangs mit Gefühlen und Bedürfnissen.

Nehmen Sie die Gefühle und Bedürfnisse Ihres Kindes ernst und gehen Sie darauf ein! Wenn ein dreijähriges Kind über Bauchweh klagt, kann es sein, dass es Angst hat oder traurig ist und sich Trost wünscht.

WIE SCHAFFE ICH RAUM FÜR GEFÜHLE UND BEDÜRFNISSE?

Seien Sie einmal mehr Vorbild und zeigen Sie Ihre Gefühlsregungen. Auch Sie haben Angst, sind unsicher, traurig oder ärgerlich. Gefühle begleiten uns immer und überall. Seien Sie mutig und verstecken Sie sich nicht länger hinter der Maske des „Supervaters", der keine Furcht kennt und alles im Griff hat oder der der „Supermutter", die keine eigenen Bedürfnisse hat und immer nur für die anderen da ist. Schaffen Sie genug Raum für die Bedürfnisse und Gefühle Ihres Kindes. Jedoch, jeder Raum hat Grenzen!

IHR KIND BRAUCHT GRENZEN UND REGELN |

„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, alkoholkrank)

WOZU BRAUCHT MEIN KIND GRENZEN UND REGELN?

Grenzen, die einen altersgerechten Rahmen stecken, schränken Kinder nicht ein, sie lehren sie Verantwortung, Sicherheit und Orientierung. Grenzenlos aufzuwachsen heißt einerseits, niemals gelernt zu haben, sich an Regeln zu halten, andererseits, keinerlei Regel als Orientierungshilfe zu besitzen. Daraus kann ein Gefühl der Einsamkeit und Überforderung entstehen, das später z.B. mit Drogen verdrängt wird.
Zu enge Grenzen hingegen wecken in Ihrem Kind das Gefühl des „Eingesperrtseins". Gerade in der Pubertät kann das zu massiven Grenzverletzungen und Widerständen führen: Der Griff zur Droge als etwas Verbotenes gewinnt zusätzlich an Reiz. Vermitteln Sie Ihrem Kind auch die Folgen, die eine Grenzverletzung nach sich ziehen kann. Vergessen Sie jedoch nicht: Ihr Kind zu strafen, macht Sie unbeliebt. Auch Sie müssen lernen, mit diesem Gefühl umzugehen!

WIE SETZE ICH FÜR MEIN KIND GRENZEN UND REGELN?

Hinterfragen Sie bereits gesetzte Grenzen und Regeln!

Hinterfragen Sie die bereits von Ihnen gesetzten Grenzen und Regeln und besprechen Sie diese, wenn möglich, mit Ihrem Partner|Ihrer Partnerin. Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass Sie an einem Strang ziehen. Gehen Sie deshalb auf seine Bedürfnisse und Entwicklungsaufgaben ein und überprüfen Sie, ob die bisherigen Regeln und Grenzen sinnvoll und überhaupt noch passend sind.
→ Passen die Schlafengehenszeiten noch? | Passen die Ausgehzeiten noch? | Muss Ihr Kind noch bei jedem Sonntags-Familienausflug teilnehmen? | Ist es noch notwendig, die Hausaufgaben und die Schultasche zu kontrollieren? | Ist es sinnvoll, nicht toben zu dürfen, immer still sein zu müssen? |

Auch hier sollten Sie Vorbild sein: Sie können nicht von Ihrem Kind verlangen, dass es sich an Regeln und Grenzen hält, wenn Sie das nicht selbst tun!
→ Halten Sie sich an die in der Familie getroffenen Vereinbarungen und Versprechungen.
→ Stehen Sie zu den von Ihnen gesetzten Grenzen und Regeln - auch wenn Sie sich bei Ihrem Kind unbeliebt machen.
→ Versprechen Sie Ihrem Kind nichts, das Sie nicht einhalten können.

TIPP

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 voneinander klar 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.

MISSERFOLGE UND ENTTÄUSCHUNGEN |

„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)

WOZU MISSERFOLGE UND ENTTÄUSCHUNGEN?

→ **Um auf Bedürfnisse von anderen eingehen zu können**
Im Kindergarten merken Kinder erstmals, dass Interessen unterschiedlich sein können und andere Kinder oft etwas anderes spielen wollen. Auch wenn Ihr Kind enttäuscht sein wird, so lernt es, dass es auch auf die Bedürfnisse anderer eingehen muss.

→ **Um Geduld zu lernen**
Ihr Kind merkt darüber hinaus, dass ihm gestellte Aufgaben nicht immer gelingen werden. Auch wenn Ihr Kind frustriert sein wird, so lernt es, sich Zeit zu geben und die Arbeit in Zukunft anders anzugehen, damit sie gelingt.

→ **Um Grenzen zu akzeptieren**
Erfüllen Sie Ihrem Kind nicht alle Wünsche. Es muss lernen, Grenzen zu akzeptieren und vor allem eigenständig Möglichkeiten zu finden, um sich selbst seine Wünsche zu erfüllen.

Misserfolge und Enttäuschungen sind meist mit Frust und dem Gefühl von Zurückweisung durch andere verbunden. So unangenehm sie auch sind: Ihr Kind soll lernen, sie auszuhalten, sich „Fehlschläge" zuzugestehen und damit umzugehen, um ihnen später nicht mit Drogen ausweichen zu müssen.

WIE LASSE ICH MISSERFOLGE UND ENTTÄUSCHUNGEN FÜR MEIN KIND ZU?

Nicht alles im Leben gelingt. Leben heißt auch Fehler machen!
→ Schützen Sie Ihr Kind nicht vor allen möglichen Misserfolgen!
→ Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Misserfolge und Enttäuschungen nicht immer zu verhindern sind. Sie gehören zum täglichen Leben – genauso wie Erfolg – und man braucht sich dafür nicht zu schämen.
→ Lassen Sie Ihr Kind Fehler machen, denn aus Fehlern kann man lernen! Helfen Sie ihm, wenn nötig, Lösungen zu finden. Räumen Sie Ihrem Kind nicht jede Schwierigkeit aus dem Weg!

KONFLIKTE |

„Bei uns gibt es keine Probleme und keinen Streit, höre ich zuhause immer. Diese Scheinheiligkeit ertrage ich nur noch eingeraucht". (Claudia, 16, Cannabis-Konsumentin)

Es liegt in der Natur der Beziehung zwischen Eltern und ihren Kindern, oft nicht einer Meinung zu sein. Daraus entstehen unvermeidlich Spannungen und Konflikte. Sie sind fester Bestandteil des Familienlebens und können sehr belastend sein.

WOZU BRAUCHT MEIN KIND KONFLIKTE?

Kinder lernen von und mit ihren Eltern, wie sie selbst künftig mit Konflikten umgehen. Wer Konflikte nur als bedrohlich empfindet und sich ständig unterlegen fühlt, wird mit allen Mitteln versuchen, sie zu vermeiden, davor zu flüchten, eventuell auch mit Hilfe von Drogen.

WIE LASSE ICH KONFLIKTE FÜR MEIN KIND ZU?

→ Stellen Sie sich den Konflikten! Versuchen Sie nicht „um des lieben Friedens willen" Konflikte zu vermeiden und in einer „Scheinharmonie" zu leben.
→ Zeigen Sie Ihrem Kind, dass es in einem Konflikt nicht darum geht, als Sieger hervorzugehen: Es geht um die Suche nach Lösungen.
→ Leben Sie Ihrem Kind vor, dass Konflikte zum Leben dazugehören und man lernen muss, mit ihnen umzugehen.

Auch hier haben Sie Vorbildfunktion: Wie Sie Ihrem Kind den Umgang mit Konflikten und Krisen vorleben, so wird später auch Ihr Kind mit Konflikten und Spannungen umgehen.
Seien Sie ehrlich zu sich selbst:
→ Weichen Sie Streitereien (z.B. mit Ihrem Partner) über Alkohol oder Medikamente aus?
→ Versuchen Sie bei einem Streit immer zu gewinnen?
→ Hören Sie Ihrem Partner zu und versuchen Sie Lösungen zu finden, die für alle gut passen?

DIE WICHTIGSTEN SPIELREGELN FÜR DIE KONSTRUKTIVE LÖSUNG VON KONFLIKTEN

TIPP

→ Sind Ort, Zeit und Rahmen geeignet, um eine angemessene Lösung für den Konflikt zu finden? Konflikte sollten möglichst zu einer Zeit ausgetragen werden, zu der eine Auseinandersetzung ohne Hektik und Zeitdruck möglich ist.
→ Haben alle das Gefühl, dass ihr Problem auch tatsächlich angesprochen wird? Versuchen Sie doch, den Streitpunkt genau zu benennen: Worum geht es wirklich? Kommt der eigentliche Grund des Konflikts zur Sprache? Oder hat jemand das Gefühl, dass auf ihre/seine Bedürfnisse gar nicht eingegangen wird?
→ Jeder spricht für sich. Das, was Kinder meinen, erklären oder interpretieren sie am besten selbst. Wenn Eltern etwas nicht verstehen, können sie nachfragen.
→ Kein Problem dieser Welt hat nur eine Lösung! Tragen Sie also zunächst alle möglichen Lösungen zusammen, ohne sie gleich zu bewerten oder zu verwerfen. Auch die Kinder sollten ihre Ideen beisteuern. Nur wenn sie das Gefühl haben, tatsächlich an der Lösungssuche beteiligt zu sein, fühlen sie sich nachher auch an diese Lösungen gebunden.
→ Suchen Sie zusammen mit den Kindern aus den vielen Vorschlägen die Lösungen heraus, denen offensichtlich alle etwas abgewinnen können.
→ Gemeinsam gefundene Lösungen sind es wert, von allen zusammen umgesetzt zu werden. Jeder muss darauf achten, dass dem Gespräch auch Taten folgen. Am besten legen Sie sofort nach der Einigung die Aufgabenverteilung fest.
→ Familiensituation und Konflikte verändern sich stetig. Vereinbaren Sie mit Ihren Kindern nach einer gewissen Zeit die Wirkung und den Erfolg der Konfliktlösung gemeinsam zu überprüfen und erforderlichenfalls „Nachbesserungen" vorzunehmen.

Quelle: Wir können viel dagegen tun, dass Kinder süchtig werden! BzgA-Köln

KREATIVITÄT UND FANTASIE |

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

WOZU BRAUCHT MEIN KIND KREATIVITÄT UND FANTASIE?

Kreativität und Fantasie ermöglichen eine ideen- und abwechslungsreiche Gestaltung des eigenen Lebens. Kinder verfügen von Natur aus über diese Fähigkeiten. Wächst ein Kind jedoch vor allem mit vorgefertigtem Spielzeug, Fernsehen und Computerspielen auf, kann die angeborene Kreativität und Fantasie verkümmern. Damit Kreativität erhalten bleibt, sollten alle fünf Sinne Ihres Kindes gefördert werden: der Gehörsinn, der Sehsinn, der Geruchsinn, der Geschmacksinn und der Tastsinn. Fernsehen und Computerspiele sprechen vor allem den Gehör- und Sehsinn an und lassen wenig bis keinen Raum zur Gestaltung!

Kreative und fantasievolle Menschen wissen mit ihrer Zeit selbst etwas anzufangen!

WIE ERMÖGLICHE ICH MEINEM KIND KREATIVITÄT UND FANTASIE?

Schaffen Sie Ihrem Kind Freiräume, bei denen es nicht um Leistung geht: Geben Sie Ihrem Kind einen Ort und auch die Zeit, damit es die Welt mit all seinen Sinnen erforschen kann. Dort kann das Kind eigene Ideen entwickeln und verwirklichen. Einfache, alltägliche Dinge (Schachtel, Polster, Steine ...) können zum Spielzeug werden und die Kreativität und Fantasie Ihres Kindes fördern. Lernen Sie darüber hinaus auch die Langeweile Ihres Kindes zu ertragen und nicht zum Alleinunterhalter zu werden! Aus Langeweile wird oft Kreativität geboren. Dafür braucht es jedoch Zeit. Geben Sie Ihrem Kind diese Zeit!

GENUSS |

"Wer sich in jeden Genuss stürzt, ohne sich zu entsagen, wird haltlos. Wer den Genuss meidet, wird stumpfsinnig." (Aristoteles, 384 - 322 v. Chr.)

WOZU BRAUCHT MEIN KIND GENUSS?

Genießen heißt, sich mit seinen Sinnen auf etwas einzulassen, was gut tut. Genießen heißt auch, sich Freude in den Alltag zu holen. Wenn ein Kind diese Genuss-Fähigkeit gelernt hat, kann es mit schwierigen Alltagssituationen besser umgehen.

Die Fähigkeit zu genießen ist eine gute Grundlage dafür, entscheiden zu können, was für mich als Person gut ist und was nicht. Dies hat einen direkten Einfluss auf den Umgang mit Genuss- und Konsummitteln sowie Drogen.

WIE ERMÖGLICHE ICH MEINEM KIND GENUSS?

Erhalten Sie Ihrem Kind die Genussfähigkeit!
Überhäufen Sie Ihr Kind nicht mit Spielzeug, Süßigkeiten und anderen Konsumgütern. Ihr Kind sollte lernen, auch zu verzichten! Verzicht ist oft eine wichtige Voraussetzung für die Fähigkeit, wirklichen Genuss zu empfinden. Wenn etwas nicht alltäglich, eben etwas Besonderes ist, steigt auch die Vorfreude, die bereits Teil des Genusses ist.
Das Beispiel „Weihnachten": Man kann Weihnachten nicht vor-verschieben, man muss das Fest er-warten. Die Vorfreude wächst. Dadurch bleibt Weihnachten zumindest für Kinder immer etwas ganz Besonderes.

Überlegen Sie doch einmal, ob:
- Ihr Kind wirklich bei jedem Einkauf eine Süßigkeit vom Regal an der Kassa bekommen muss?
- wirklich jeden Tag der Fernseher eingeschaltet werden muss?
- wirklich jede Saison die neueste Kleidung oder Sportausrüstung gekauft werden muss?

Leben Sie Genuss vor! Schaffen Sie in Ihrer Familie genussvolle Situationen, die Sie gemeinsam vorbereiten, auf die sich alle freuen können:
- ein gemeinsamer Ausflug
- ein gemütlicher Abend, an dem statt des Fernsehens geredet und gespielt wird
- ein gemeinsames Essen oder Fest, bei dessen Vorbereitung alle mithelfen

Haben Sie Mut zu Neuem! Sie werden bemerken, wie genussvoll der Ausstieg aus dem gewohnten Alltag für alle Familienmitglieder sein kann.

EINE ATTRAKTIVE UMWELT |

WOZU BRAUCHT MEIN KIND EINE ATTRAKTIVE UMWELT?

Wie die Familie, so hat auch die Umwelt, in der sich Ihr Kind bewegt, großen Einfluss auf seine Entwicklung: Kindergarten, Schule, Lehrstelle, Verwandte, Freunde, Wohngemeinde usw.

Setzen Sie sich doch für eine lebenswerte Umwelt Ihres Kindes ein! Eine Umwelt, in der sich Ihr Kind auch außerhalb der Familie all die Fähigkeiten aneignen kann, die es braucht, um gut vor Sucht geschützt zu sein.

WIE SCHAFFE ICH FÜR MEIN KIND EINE ATTRAKTIVE UMWELT?

Reden Sie im Kindergarten und in der Schule Ihres Kindes mit. Werden Sie in Ihrer Gemeinde tätig und setzen Sie sich für sinnvolle Freizeiteinrichtungen oder für eine kinderfreundliche Verkehrsplanung ein.
Es ist bewiesen, dass Kinder, die sich in Ihrer Umgebung wohl fühlen, weniger rauchen und Alkohol trinken. Ermöglichen Sie daher Ihrem Kind z.B. einen Schulwechsel, wenn es sich in seiner Schule nicht wohl fühlt und keine sonstigen Veränderungen in der Schule getroffen werden können. Reden Sie offen mit Ihrem Kind, wenn Sie Angst haben, dass es in einen „schlechten" Freundeskreis geraten ist. Nehmen Sie die Bedürfnisse Ihres Kindes ernst.

ERZIEHUNG 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 (Quelle: unbekannt)

- 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 ängstlich mit mir! Schenke meinen kleinen Unpässlichkeiten nicht zu viel Aufmerksamkeit. Sie verschaffen mir manchmal die Zuwendung, die ich benötige.
- 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

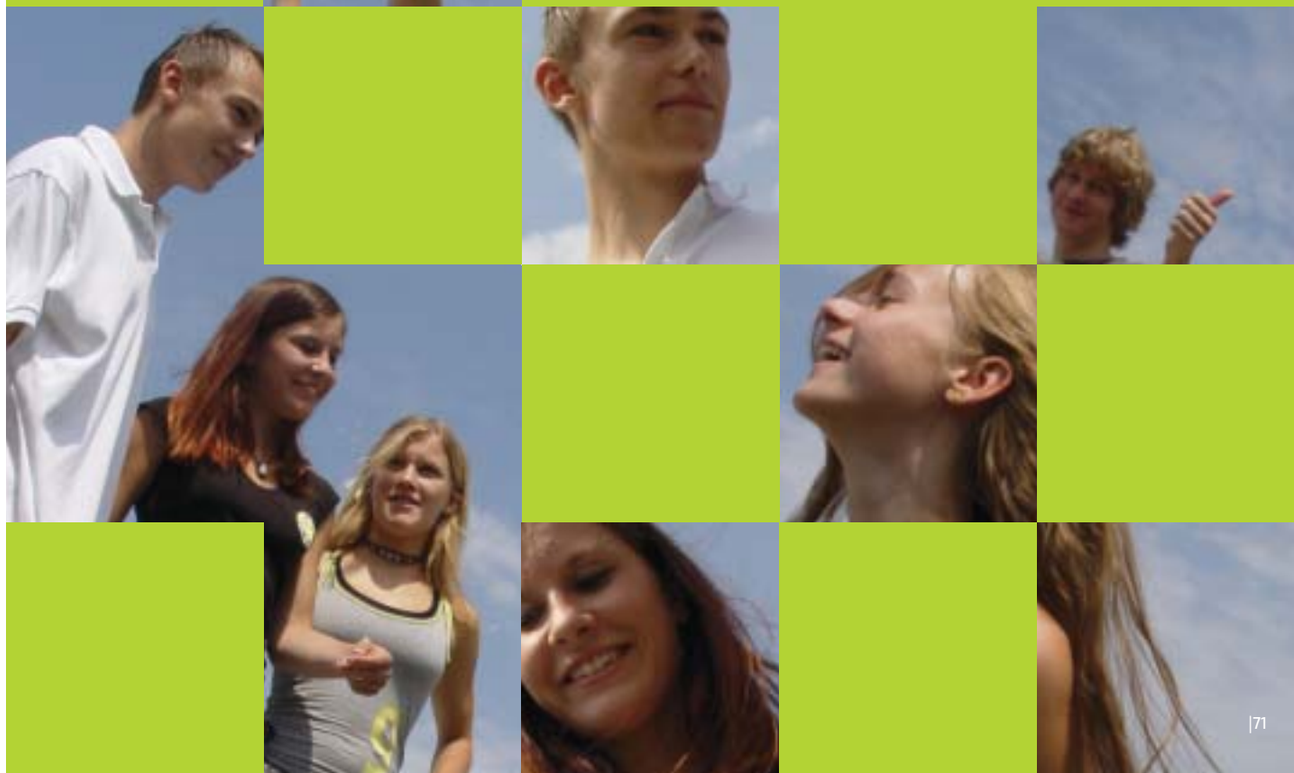
Was Sie Ihrem Kind vorleben, wirkt viel mehr als das, was Sie Ihrem Kind sagen.
Denken Sie stets daran: Sie sind das Vorbild für Ihr Kind!
„Vorbild sein” bezieht sich auf viele Bereiche des familiären Alltagslebens, somit auch auf den Umgang mit Drogen. Sie sollten Ihren Kindern einen gesunden und vor allem bewussten Umgang mit Genussmitteln bzw. Drogen 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 94: 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.

SIND JUGENDLICHE BESONDERS GEFÄHRDET?



TIPP

Das Zusammenleben mit pubertierenden Kindern, Jugendlichen oder jungen Erwachsenen birgt Zündstoff und Reibung, aber auch die Möglichkeit, miteinander zu wachsen!
Nehmen Sie sich Zeit für die Probleme Ihrer Kinder. Seien Sie aber nicht gekränkt, wenn Ihr Sohn|Ihre Tochter den Rat bei Freunden sucht. Das ist Teil einer gesunden Entwicklung.
Überprüfen Sie die Regeln, Grenzen und Freiräume im Zusammenleben!

Die Pubertät ist geprägt von einer starken sozialen, körperlichen und psychischen Umbruchphase. Jugendliche haben viele Entwicklungsaufgaben zu bewältigen. Die Veränderung vom kindlichen Mädchen zur jugendlichen Frau, vom kindlichen Buben zum jungen Mann bringt ein neues Selbstwertgefühl, aber auch Verunsicherung mit sich. Der Griff zur Droge ist oftmals eine Form der „Alltagsbewältigung".

Vor allem aber ist es die Neugierde, die Jugendliche in diesem Lebensabschnitt erstmals Alkohol, Zigaretten und auch illegale Drogen konsumieren lässt. Drogen auszuprobieren bedeutet aber nicht zwingend den Weg in die „Drogenkarriere".

„Je früher der häufige Konsum von Drogen erfolgt, egal ob legal oder illegal, desto höher das körperliche und psychische Gesundheitsrisiko!"

ENTWICKLUNGSAUFGABEN IM JUGENDALTER|

Vorlage: Hurrelmann

→ Bewältigung der körperlichen Entwicklung:
Der Umgang mit den intensiven inneren und äußeren Veränderungen des Körpers muss erlernt werden. Ihr Kind muss sich mit der eigenen Geschlechterrolle als Mädchen oder als Junge identifizieren. Geschlechtlichkeit als neue Fähigkeit wird oft als erregend und stimulierend, aber auch irritierend erlebt.

→ Aufbau von Freundschaftsbeziehungen:
Der eigenständige Aufbau von Beziehungen zu Gleichaltrigen (Freund und Freundin, Szene, bestimmte Gruppe) nimmt einen hohen Stellenwert ein. Sie merken als Eltern, dass Ihr Kind mehr und mehr Eigenaktivitäten anstrebt. Eine gute Position in der Gleichaltrigengruppe, Ansehen und Anerkennung haben große Bedeutung. Gerade in der Pubertät kann Zurückweisung von der Gruppe zu starken Anspannungen, Frustration, Einsamkeit und Wut führen.

→ Aufnahme von sexuellen Kontakten:
Mit der Pubertät wird Ihr Kind intensiveren Kontakt zum anderen Geschlecht aufnehmen. Eine positive Wahrnehmung des eigenen Körpers gibt emotionale Sicherheit.

→ Ablösung vom Elternhaus:
Sie als Eltern sind nach wie vor wichtige emotionale Bezugspersonen für Ihr Kind. In Bezug auf Lebensführung und Werthaltung haben Sie noch große Vorbildwirkung. Doch schon ab dem zwölften Lebensjahr beginnt eine innere Distanzierung in Richtung Neuorientierung, die Ablösung und Festlegung eigener Grenzen. Sie werden bemerken, dass Sie weniger Einfluss auf die Alltagsgestaltung (z.B. Zimmer, Kleidung, Musik, Freizeitaktivitäten) Ihres Kindes haben.

→ Aufbau eines eigenen Wertesystems:
Eigene kulturelle, moralische, ethische und politische Maßstäbe und Kompetenzen werden entwickelt. Jugendliche fühlen sich dadurch oftmals über- bzw. unterfordert. Einerseits erwarten Erwachsene von Jugendlichen angemessene Haltungen und Handlungen, geben ihnen andererseits aber selten ein Mitspracherecht in ihrem sozialen Umfeld. Überprüfen Sie allfällige eigene Aussagen wie z.B. „Sei doch nicht so kindisch" oder „Da kannst Du noch nicht mitreden"!

→ Aufbau von Schul- und Berufskarriere:
Schule und Ausbildung sind in der Lebensgestaltung und Planung ein dominierendes Thema. Zu den Leistungsansprüchen zählen auch soziale und emotionale Fähigkeiten. Schule und Beruf gehen einher mit Anerkennung und Erweiterung von Fähigkeiten.

→ Aufbau selbstständiger Konsummuster:
Sich in der heutigen Konsumgesellschaft zurechtzufinden, fällt vielen Jugendlichen nicht leicht. Den vielen Verlockungen zu widerstehen bzw. angemessen damit umzugehen, will erlernt werden.

Jugendliche sind den vielfältigen Aufgaben oft nicht gewachsen! Der Gebrauch von Drogen ist in solchen Situationen besonders verlockend, da er schnell vermeintliche Entspannung und Entlastung bringt.

TIPP

Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie da sind! Erinnern Sie sich an Ihre eigene Pubertät: An Ihre Hoffnungen und Träume, aber auch Sorgen und Ängste! Was hätte und was hat Ihnen damals geholfen?

WARUM GREIFEN JUGENDLICHE ZU DROGEN?

Das Ausprobieren und in Folge der Konsum von legalen Drogen (z.B. Alkohol) gehören zu den normalen Entwicklungsaufgaben von Jugendlichen. Auch wenn wir das oft nicht wahrhaben wollen – in bestimmten Gruppen ist das auch mit illegalen Drogen so.

MOTIVE FÜR DEN DROGENKONSUM AUS SICHT DER JUGENDLICHEN 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 Szene 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 will negative Gefühle verdrängen! |

TIPPS

- → Reden Sie mit Ihrem Kind über Bewältigungsmöglichkeiten von schwierigen Lebensanforderungen.
- → Geben Sie den Problemen Ihres Kindes angemessene Bedeutung.
- → Stellen Sie Zusammenhänge zwischen Gefühl (z.B. „Lernen macht mir jetzt keinen Spaß”) und Vernunft („Wenn ich schlechtere Noten bekomme, schaffe ich das Schuljahr nicht”) her.
- → Geben Sie Raum und Zeit für Ruhephasen. Auch Ihr Kind braucht Entspannung.
- → Informieren Sie sich über Risiken und Wirkungen von legalen und illegalen Drogen.
- → Leben Sie Ihrem Kind einen bewussten Umgang mit Drogen vor, d.h.
  - angemessener Konsum je nach Situation
    z.B. Sicherheit im Straßenverkehr – „Ich fahre nicht betrunken mit dem Auto.”
  - das Gesundheitsrisiko realistisch einschätzen
  - mit Maß genussvoll konsumieren

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...

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 Alarmsignal für die psychische Not Ihres Kindes, weniger ein Hinweis auf Drogengebrauch!

TIPP

Versuchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die möglichen Ursachen für die Verhaltensänderung zu finden: Familiäre Veränderungen? | Probleme im Kindergarten oder in der Schule? | Orientierungslosigkeit in der Pubertät? | Liebeskummer? |

WORAN ERKENNE ICH, DASS MEIN KIND DROGEN NIMMT?

Für den Drogenkonsum Ihres Kindes gibt es keine eindeutigen Signale. Aufschluss über den Gebrauch von Drogen kann Ihnen beispielsweise 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 darüber hinaus auch dann werden, wenn Ihr Kind häufig nach Alkohol riecht, nichts mehr isst und nur noch vor dem Fernseher oder Computer sitzt.

In jedem Fall gilt: Seien Sie stets wachsam und suchen Sie das offene Gespräch mit Ihrem Kind.

WIE VERHALTE ICH MICH BEI VERDACHT, DASS MEIN KIND DROGEN NIMMT?

7 GOLDENE REGELN, UM BEIM THEMA DROGEN IM GESPRÄCH ZU BLEIBEN:

1 Schaffen Sie eine gute Gesprächssituation!

Fragen, die uns auf der Seele liegen, lassen sich nicht „zwischen Tür und Angel” besprechen. Nehmen Sie sich Zeit und reden Sie miteinander, wenn alle Beteiligten entspannt und nicht

Quelle: „Über Drogen reden” BzgA - Köln

„auf dem Sprung" sind. Setzen Sie sich möglichst ungezwungen zusammen, denn konfrontative Gespräche mit beiden Eltern auf der einen und dem Kind|Jugendlichen auf der anderen Seite können wie ein Verhör wirken.

2 Formulieren Sie Ihre eigenen Sorgen klar!
Sprechen Sie offen von Ihren Sorgen um das Wohl Ihres Kindes, ohne Ihren Sohn/Ihre Tochter mit Verdächtigungen, Vermutungen und Unterstellungen zu „überfallen".

3 Klären Sie die Situation, ohne „Geständnisse" zu erzwingen!
Geben Sie sich nicht mit vorschnellen oder unklaren Aussagen zufrieden, wenn Sie Fragen an Ihr Kind haben. Bleiben Sie hartnäckig. Erzwungene „Geständnisse", die Ihr Kind zum|zur „Schuldigen" machen sind allerdings sinnlos und völlig unangebracht.

4 Lassen Sie sich nicht provozieren!
Jugendliche können ganz schön nerven, besonders die Eltern! Lassen Sie sich nicht aus dem Konzept bringen oder provozieren. Gerade beim „heißen Thema" Drogen ist ein kühler Kopf wichtig. Schließlich wollen Sie nicht mit Ihrem Kind streiten, um Recht zu behalten, sondern gemeinsam nach Regeln für das Zusammenleben suchen.

5 Sprechen Sie Ihren Umgang mit Drogen offen an!
Wenn Sie nicht selbst darüber sprechen, wird es Ihr Kind tun.

6 Lassen Sie Informationen einfließen, ohne ein „Expertengespräch" zu beginnen!
Sachkenntnisse über die Zusammensetzung und Wirkung von Drogen und vor allem über die Risiken des Konsums sind wichtig. Damit können Sie wichtige Informationen an Ihr Kind weitergeben und zugleich das Gespräch auf einer sachlichen Ebene halten. Mit Ihrem Kind über Drogen zu „fachsimpeln" und gegenseitige Wissenslücken aufzuspüren, trägt jedoch nicht zu einer gemeinsamen Lösung des Problems bei. Alle Drogen können gefährlich sein: Die Diskussion über schlimme und weniger schlimme Suchtstoffe macht somit keinen Sinn und erregt unnötig die Gemüter.

7 Steuern Sie ein gemeinsames Ziel an!
Mit einem einzigen Gespräch lässt sich keine umfassende Lösung des Problems finden. Steuern Sie daher Teilziele an: Es ist bereits ein großer Schritt, wenn Sie Ihren Standpunkt zu Drogen klar zum Ausdruck gebracht haben. Bleiben Sie im Gespräch mit Ihrem Kind, stellen Sie gemeinsam Regeln für das Verhalten zuhause auf und bieten Sie Ihrem Kind alternative, ergänzende Gesprächspartner (z.B. in einer Beratungsstelle) an.

WAS SIE UNBEDINGT VERMEIDEN SOLLTEN:

- Gleichgültigkeit: Interessieren Sie sich dafür, was Ihr Kind denkt und fühlt – wie, wo und mit wem es seine Freizeit verbringt.
- Angst vor Konfrontation: Gerade Eltern von pubertierenden Kindern spüren, dass sich das Kind von der Familie entfernt und meiden oft Konfrontationen über Regeln und Grenzen, aus Angst das Kind zu „verlieren".
- Unwissenheit über Drogen und ihre Wirkung: Um ein ernst zu nehmender Gesprächspartner für Ihr Kind zu sein, müssen Sie gut informiert sein.
- Verhaltensänderungen des Kindes nicht wahrnehmen und ansprechen wollen: Seien Sie wachsam und suchen Sie das offene Gespräch mit Ihrem Kind.

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.

TIPP

MEIN KIND NIMMT DROGEN. WAS KANN ICH TUN?

Auch wenn es nicht leicht ist: **Versuchen Sie, Ruhe zu bewahren.**

Bleiben Sie mit Ihrem Kind im Gespräch. Versuchen Sie, sich und vor allem Ihrem Kind keine Vorwürfe zu machen. Vorwürfe bringen keine Veränderungen.

Bedenken Sie: Viele Jugendliche konsumieren Drogen zunächst aus reiner Neugierde. Die Mehrheit dieser Gelegenheitskonsumenten hört später damit wieder auf. Daher sollte es in erster Linie darum gehen, gemeinsam mit Ihrem Kind die Ursachen für den Konsum zu hinterfragen und auf gesundheitliche und rechtliche Folgen hinzuweisen.
Informieren Sie sich zusätzlich in einer der zuständigen Beratungsstellen (siehe Kapitel 94–100). Das Angebot ist kostenlos und anonym.

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?
Wie gestaltet sich das Zusammenleben?

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 hat Ihre Tochter | Ihr Sohn gerade gelesen?

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

☐ Zeitung	☐ Romane	☐ Sexhefte
☐ Jugend-Magazine	☐ Sciencefiction	☐ etwas anderes
☐ TV/Radio-Programme	☐ Fachliteratur	☐ nichts

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

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

4 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.

5 Welche Kleidungsmarken findet Ihre Tochter | Ihr Sohn zurzeit cool?

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

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

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

7 Welches Computerspiel spielt Ihre Tochter | Ihr Sohn am liebsten?

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

8 Welche Radiosendung hört Ihre Tochter | Ihr Sohn meistens?

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

9 Übernimmt Ihre Tochter | Ihr Sohn im gemeinsamen Haushalt Aufgaben?

☐ A | Keine.
☐ B | Ja, folgende:

10 Für das Zusammenleben braucht es Aufgabenverteilung und Regeln z.B. Haushalt, Ausgehzeiten. Zeigt Ihre Tochter | Ihr Sohn Verständnis dafür?

☐ A | Nie.
☐ B | Manchmal.
☐ B | Meistens.

11 Mit welchen Lebensbereichen Ihrer Tochter | Ihres Sohnes sind Sie zufrieden?

☐ A | Da fällt mir nichts ein.
☐ B | Ja, ich bin zufrieden mit:

☐ Schule	☐ Lehre/Beruf	☐ Freundeskreis
☐ Sport	☐ Freizeit	☐ Hobby
☐ Freunde	☐ Vereine	☐ Sonstiges

12 Mit welchen Lebensbereichen Ihrer Tochter | Ihres Sohnes sind Sie unzufrieden und wünschen sich Veränderungen?

☐ A | Da fällt mir nichts ein.
☐ B | Ja, ich wünsche mir Veränderungen:

☐ Schule	☐ Lehre / Beruf	☐ Freundeskreis
☐ Sport	☐ Freizeit	☐ Hobby
☐ Freunde	☐ Vereine	☐ Sonstiges

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

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

AUSWERTUNG

Haben Sie
→ **mehr als 8A:** Es ist höchste Zeit sich mit Ihrem Kind auseinander zu setzen!
→ **5 – 8A:** Geben Sie Acht, verlieren Sie den guten Draht zu Ihrem Kind nicht!
→ **weniger als 5A:** Gratulation, Sie scheinen gut mit Ihrem Kind in Kontakt zu sein!

AUFTANKEN MIT DEM „TANKMODELL"

NACH CHRISTOPH LAGEMANN | INSTITUT SUCHTPRÄVENTION LINZ

Dieses praktische Übungsmodell zeigt Ihnen die Dynamik bei der Entstehung von Sucht, 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 so genannten „Seelentank”.

Wir alle haben einen so genannten **„Seelentank”**, der im besten Fall mit genügend **„Treibstoff”** (z.B. Liebe, Anerkennung, Geborgenheit etc.) gefüllt ist, den wir brauchen, um uns gesund und wohl zu fühlen.

→ Fügen Sie die Inhalte in Ihren Tank ein, die Sie brauchen, damit Sie sich gesund und wohl fühlen!

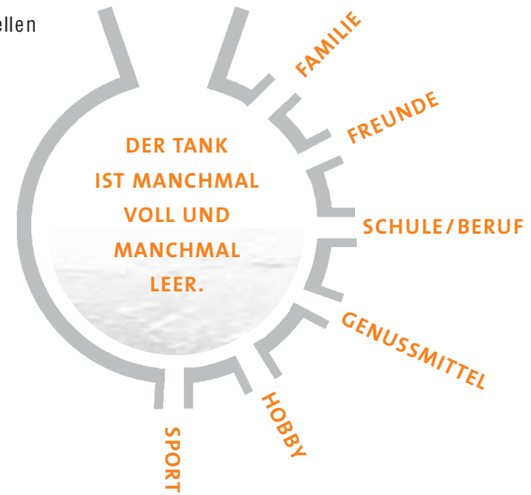
Wenn Sie Ihr Leben und das Ihres Kindes betrachten, bemerken Sie, dass Ihr Tank oder der Ihres Kindes nicht immer gleich voll ist. Manchmal fühlen Sie sich voller Kraft und Zuversicht, glücklich und rundherum wohl und gesund – **Ihr Tank ist voll.** Manchmal fühlen Sie sich jedoch auch gestresst, überfordert,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

→ Wie schaut es im Moment in Ihrem Tank aus? Zeichnen Sie ein, wie voll er ist! [siehe Abbildung 1]

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

Abb. 1: Seelentank

Abb. 2: Tankstellen



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 daher unseren Tank immer wieder nachfüllen, d.h. wir brauchen Tankstellen.

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 Gruppe, der Sport etc.

→ Zeichnen Sie Ihre zur Zeit wichtigsten Tankstellen ein! [siehe Abbildung 2]

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.

Überlegen Sie:
→ Wie und wo tanke ich was?
→ Welche Tankstelle brauche ich für welchen Tankinhalt?

TIPP

Vergleichen Sie Ihre Tankstellen mit denen Ihres Partners | Ihrer Partnerin und denen Ihres Kindes: Wo sehen Sie gleiche oder ähnliche Tankstellen? Wo gibt es Unterschiede?

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 die verschiedenen Sehnsüchte nach unseren Tankinhalten häufig mit Ersatzmitteln „scheinbefriedigt”. Ersatzstoffe und Ersatzhandlungen wirken allerdings wie „Stoppel” auf unseren Tank. Sie verschließen den Tank, decken das Bedürfnis z.B. nach Liebe zu. [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 in weiterer Folge Sucht (siehe Seite 47–51).

Abb. 3: „Stoppel”

Ersatzstoffe und Ersatzhandlungen wirken wie „Stoppel” auf unseren Tank.

TIPP

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:

- 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, neue Tankstellen zu suchen, anzuzapfen und verstopfte Zugänge zu reinigen!

WAS SIE SCHON IMMER WISSEN WOLLTEN!

FRAGEN UND ANTWORTEN

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

▶ Was passiert, wenn mein Kind beim Gebrauch von illegalen Drogen in der Schule erwischt wird?

Die Vorgangsweise beim Konsum illegaler Drogen ist in der Schule durch den §13 des Suchtmittelgesetzes (SMG) geregelt. Die Schule darf bei Verdacht auf Drogenkonsum keine Anzeige bei der Polizei, Gendarmerie oder bei der Bezirkshauptmannschaft erstatten! Sie ist verpflichtet, sofort mit Ihnen Kontakt aufzunehmen, um gemeinsam mit Ihnen Lösungen für das Problem zu finden. Von den meisten Schulen wird jedoch eine so genannte „gesundheitsbezogene Maßnahme" (z.B. der|die Jugendliche wird verpflichtet, regelmäßig eine Suchtberatungsstelle zu besuchen) angeordnet.

§13 Suchtmittelgesetz

▶ Was passiert, wenn mein Kind beim Gebrauch von illegalen Drogen von der Polizei/ Gendarmerie erwischt wird?

Wenn Ihr Kind nicht volljährig ist, müssen Sie umgehend informiert werden (vgl. Was passiert, wenn mein Kind beim Gebrauch von illegalen Drogen in der Schule erwischt wird?). Nach dem Grundsatz „Therapie statt Strafe" steht laut österreichischem Suchtmittelgesetz bei Drogenkonsumenten die Hilfe im Vordergrund: Bei einer „geringen Menge" der verwendeten Droge kommt es zwar zu einer Anzeige beim Staatsanwalt, dieser muss jedoch die Anzeige zurücklegen. Gleichzeitig wird festgestellt, ob eine so genannte „gesundheitsbezogene Maßnahme", d.h. eine ärztliche bzw. therapeutische Beratung und Betreuung notwendig ist.

▶ Sind Scheidungskinder „suchtgefährdeter?"

Nein, nicht automatisch. 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.

KAPITEL siehe Seite 68

▶ Sind illegale Drogen gefährlicher als legale Drogen?

Die gesetzliche Unterscheidung sagt wenig über die Gefahren einer Droge aus.

Legale Drogen werden beispielsweise, im Unterschied zu illegalen Drogen, wesentlich häufiger konsumiert. Die statistische Wahrscheinlichkeit der Entwicklung einer Sucht ist daher um ein Vielfaches höher als bei illegalen Drogen.

Bei illegalen Drogen besteht zusätzlich die Gefahr der Unreinheit, da deren Inhaltsstoffe nicht kontrolliert werden. Wenn Ihr Kind beispielsweise „Ecstasy" kauft, weiß es nicht, ob es wirklich Ecstasy gekauft hat. Darüber hinaus droht beim Konsum illegaler Drogen – sie sind gesetzlich verboten – eine gerichtliche Strafe.

KAPITEL siehe Seite 14

▶ 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. Bei Alkohol sind es übrigens meist die Eltern selbst, die ihrem Kind das „Probieren" anbieten.

▶ Ist Cannabis eine Einstiegsdroge für Heroin?

Weit verbreitet ist die Meinung, dass der Gebrauch von Cannabis (Haschisch und Marihuana) zwangsläufig den Gebrauch von Heroin zur Folge hat. Das ist falsch! Obwohl nahezu alle Heroinsüchtigen schon Haschisch probiert haben, greifen mehr als 95 Prozent aller Haschischkonsumenten niemals zu Heroin. Haschisch ist also im Regelfall kein Wegbereiter für Heroin.

siehe Seite 33 CANNABIS

▶ Verschenken Dealer mit LSD angereicherte Abziehbilder an Kinder?

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.

siehe Seite 35 LSD

▶ Ecstasy (MDMA) - ein Spiel mit dem Tod?

Ecstasy ist nicht zwangsläufig eine „Todes-Droge". Tödliche Zwischenfälle sind die Ausnahme und meist auf die Begleitumstände des Gebrauchs zurückzuführen, wie z.B. Flüssigkeitsmangel. Der Gebrauch von Ecstasy ist aber mit hohen gesundheitlichen Risiken verbunden.

siehe Seite 31 ECSTASY

▶ Vom Schnuller süchtig?

Die „Schnuller-Sucht" gibt es nicht! Aber: Wenn der Griff zum Schnuller die einzig verfügbare Möglichkeit wird, Trost bei Angst, Unsicherheit oder Langeweile zu erhalten, kann dieses Verhalten für spätere Lebensanforderungen übernommen werden. Der Schnuller kann dann von Alkohol oder anderen Drogen „abgelöst" werden.

KAPITEL siehe Seite 47

▶ Wie kann ich mein Kind vor Sucht schützen?

Setzen Sie sich mit den Ängsten Ihres Kindes auseinander, gehen Sie auf seine Wünsche und Gefühle ein, aber setzen Sie ihm auch altersgerechte Grenzen. Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind und fördern Sie sein Selbstvertrauen. Wer sich selbst vertrauen kann, muss nicht auf Drogen vertrauen.

KAPITEL siehe Seite 55

Informieren Sie sich über die verschiedenen Drogen und Verhaltenssüchte.

KAPITEL siehe Seite 14

Seien Sie vor allem Vorbild! Die Erziehung eines Kindes beginnt beim Erzieher – Suchtvorbeugung auch! Kinder, die in Familien mit einem Suchtproblem aufwachsen, sind stark gefährdet selbst eine Sucht zu entwickeln!

KAPITEL siehe Seite 68

▶ Wann beginnt Suchtvorbeugung?

Suchtvorbeugung beginnt bereits im Kindesalter!

KAPITEL siehe Seite 52

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

Nein. Kinder sind permanent mit Drogen konfrontiert. Denken Sie nur an die legalen Drogen wie Alkohol und Nikotin. Aber auch illegale Drogen sind bereits ein fixer Bestandteil in unserer

Gesellschaft. Das heißt: Das Angebot an Drogen ist vielfältig und weit gehend jederzeit verfügbar! Sie können also den Kontakt Ihres Kindes mit Drogen nicht verhindern.

KAPITEL siehe Seite 52

Kann Fernsehen oder Computerspielen wirklich süchtig machen?
Neben der Drogensucht gibt es auch so genannte Verhaltenssüchte, wie z.B. Fernseh-, Computerspiel- und Internetsucht.

siehe Seite 40–42

Gibt es die Kaufsucht wirklich?
Wenn mit dem Einkaufen regelmäßig unangenehmen Gefühlen und Problemen „ausgewichen" wird, kann Sucht entstehen.

Was tun, wenn mein Kind nicht mit mir reden will?
In der Pubertät haben Jugendliche oft ein hohes 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 selbstständig sein möchte („Ich fühle mich erwachsen!")
- ... Ihr Kind Kummer hat oder unzufrieden mit sich selbst oder anderen Personen bzw. Situationen ist

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.

KAPITEL siehe Seite 71

Meine 13-jährige Tochter ist laut Schularzt untergewichtig. Muss ich mir Sorgen machen, dass sie magersüchtig wird?
Mädchen und auch Burschen im Alter von 12–13 Jahren unterliegen auf Grund 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, gehen Sie zu einem erfahrenen Arzt oder Therapeuten oder holen Sie sich Hilfe in einer Beratungsstelle.

siehe Seite 43–46
siehe Seite 94

Mein Kind will von meinem alkoholischen Getränk kosten - Wie soll ich mich verhalten?
Wenn Ihr Kind unbedingt kosten will, lassen Sie es einmal einen kleinen Schluck probieren – es soll jedoch eine Ausnahme bleiben. Achten Sie außerdem darauf, dass es sich um kein süßes Mixgetränk handelt – Ihr Kind könnte auf den Geschmack kommen.
Wichtig: Bieten Sie Ihrem Kind keinen Alkohol von sich aus an!

Wieso werden manche Menschen alkoholsüchtig?
Ein hohes Risiko für Alkoholsucht besteht, wenn negative Gefühle häufig mit Alkohol verdrängt werden und|oder „Trinken" (z.B. aus beruflichen Gründen) zur Gewohnheit wird.

KAPITEL siehe Seite 47
siehe Seite 18 ALKOHOL

Ich bin Vater| Mutter und Raucher| Raucherin. Wie soll ich damit umgehen?
Versuchen Sie, Ihren Zigarettenkonsum in Gegenwart Ihrer Kinder so weit wie möglich einzuschränken! Kinder neigen dazu, Erwachsene zu kopieren! Versuchen Sie außerdem, einen bestimmten Raum für das Rauchen zu finden! Damit tun Sie Gutes für sich selbst, aber auch für Ihr Kind, denn die Gefahr des „Passivrauchens" darf nicht unterschätzt werden! Vergessen Sie nicht: Sie sind das Vorbild für Ihr Kind!

KAPITEL siehe Seite 68

Was sind „weiche" oder „harte" Drogen?
In der öffentlichen Diskussion wird häufig zwischen weichen und harten Drogen unterschieden. Dabei wird angenommen, dass so genannte weiche Drogen wie Cannabis weniger gefährlich sind als so genannte „harte" Drogen wie z.B. Heroin.
Die Unterscheidung zwischen weichen und harten Drogen ist aus fachlicher Sicht jedoch zu vereinfacht. Denn die Gefahr, die jede einzelne Droge in sich birgt, sollte ganzheitlich und umfassend betrachtet werden.

siehe Seite 15

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

siehe Seite 51

Wie kann Sucht entstehen?
Für die Entstehung von Sucht gibt es unterschiedliche Erklärungsmodelle. In einem Punkt sind sich die Experten jedoch einig: Sucht entsteht nicht von heute auf morgen. Sucht hat meist eine (lange) Vorgeschichte und beginnt vielfach unbemerkt mit dem Ausweichen vor unangenehmen Situationen.

KAPITEL siehe Seite 47

Was ist körperliche oder psychische Abhängigkeit?
Körperliche Abhängigkeit heißt, dass der Körper die Droge in seinen Stoffwechsel eingebaut hat. Psychische Abhängigkeit heißt hingegen, dass das Verlangen nach einer bestimmten Droge oder einem Verhalten nicht mehr bzw. schwer kontrollierbar ist.

siehe Seite 16

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. Esssucht, Fernsehsucht, Internetsucht usw.

KAPITEL siehe Seite 39

Wo beginnt Suchtvorbeugung?
Idealerweise setzt Suchtvorbeugung dort an, wo der junge Mensch das meiste an sozialen Fähigkeiten lernt – in der Familie.

siehe Seite 52

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.

KAPITEL siehe Seite 50

Wirkt Abschreckung bei Kindern?
Abschreckung alleine, wie Bilder vom sterbenden Junkie am Bahnhofsklo, kann oft das Gegenteil bewirken!
siehe Seite 54

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 Seite 66–67

Was hat mein Erziehungsstil mit Suchtvorbeugung zu tun?
Entscheidend ist nicht nur der Erziehungsstil, sondern vor allem die Erziehungsintensität! Die Frage muss daher lauten: Wieweit lassen Sie sich als Eltern auf die einzigartige Persönlichkeit Ihres Kindes ein?
siehe Seite 64–65

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 stark gefährdet, selbst eine Sucht zu entwickeln! Beachten Sie dabei stets: Was Sie Ihrem Kind vorleben, wirkt viel mehr als das, was Sie ihm sagen!
siehe Seite 69–70

Warum greifen Jugendliche zu Drogen?
Meist aus Neugierde. Gefahr besteht vor allem dann, wenn Ihr Kind versucht mit dem Konsum von Drogen unangenehmen Begebenheiten, Problemen oder Gefühlen auszuweichen.
siehe Seite 73–74

Mein Kind hat sich so verändert! Besteht Suchtgefahr?
Verhaltensänderungen haben oft die unterschiedlichsten Gründe und müssen nicht zwangsläufig mit Suchtgefährdung zu tun haben.
siehe Seite 74

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 Seite 75

Wie verhalte ich mich, wenn ich den Verdacht habe, dass mein Kind Drogen nimmt?
Zeigen Sie Interesse an der gesamten Persönlichkeit Ihres Kindes, nicht nur am vermuteten Drogengebrauch!
siehe Seite 75

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 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 Seite 77

Sind immer nur die Eltern schuld?
Sie können kaum etwas dagegen tun, dass Ihr Kind Drogen probiert. Sie können aber viel dafür tun, dass Ihr Kind nicht süchtig wird.
KAPITEL siehe Seite 68

Wie viele Drogensüchtige gibt es in Österreich?
Mehr als Sie vielleicht vermuten! In Österreich leben rund 340.000 alkoholkranke Menschen, 850.000 Nikotinabhängige, zwischen 130.000 und 160.000 Medikamentensüchtige und zwischen 20.000 und 30.000 Menschen mit problematischem Opiatkonsum (z.B. Heroin).
KAPITEL siehe Seite 8

EMPFOHLENE LITERATUR

SUCHTPRÄVENTION.
KINDER STÄRKEN UND FÖRDERN
Hauke Wagner, Wagner Verlag 2006

WIR KÖNNEN VIEL DAGEGEN TUN, DASS KINDER SÜCHTIG WERDEN
Familienbezogene Suchtprävention
BZgA - Bundeszentrale f. gesundheitliche Aufklärung
Köln (Hg.), Eigenverlag.1999

ICH WILL MEIN KIND VOR DROGEN SCHÜTZEN
Familienbezogene Suchtprävention
BZgA - Bundeszentrale f. gesundheitliche Aufklärung
Köln (Hg.), Eigenverlag.1999

ÜBER DROGEN REDEN
Familienbezogene Suchtprävention
BZgA - Bundeszentrale f. gesundheitliche Aufklärung
Köln (Hg.), Eigenverlag.1999

DAS SUCHTBUCH
Was Familien über Drogen und Suchtverhalten wissen müssen. Helmut Kuntz, Beltz, 2005

KIDS & DRUGS
Paula Goodyer, Herder, 2002

WENN ES UM DROGEN GEHT
So helfen Sie Ihrem Kind und verlieren Ihre Panik
Klaus Hurrelmann, Gerlinde Unverzagt. Herder 2000

STARKE KINDER - ZU STARK FÜR DROGEN
Lucie Hillenberg, Brigitte Fries, Kösel, 1998

KINDER STARK MACHEN GEGEN DIE SUCHT
Irene Ehmke, Elke Schaller, Herder, 1997

WARUM HUCKLEBERRY FINN NICHT SÜCHTIG WURDE
Eckhard Schiffer, Beltz 2001

WIE MAN KINDER VON ANFANG AN STARK MACHT
So können Sie Ihr Kind erfolgreich schützen –
vor der Flucht in Angst, Gewalt und Sucht
Gabriele Haug-Schnabel, Oberstebrink, 2002

CHECK YOUR DRUGS
Verein Wiener Sozialprojekte, 2000

MAGERSUCHT UND BULIMIE.
Verstehen und bewältigen
Monika Gerlinghoff, Herbert Backmund, Norbert Mai
Beltz 2004

WAS GIBT'S HEUTE?
GEMEINSAM ESSEN MACHT FAMILIE STARK
Jesper Juul, Beltz 2005

FERNSEHEN UND COMPUTER IN DER FAMILIE
Jürgen Barthelmes, Kösel 1999

ALLES KLAR? WIE ELTERN-KIND-GESPRÄCHE BESSER GELINGEN
Denis Donovan, Deborah McIntyre, Beltz 2004

SELBSTWERT UND KOMMUNIKATION
Virginia Satir, Pfeiffer, 1972

KINDER BRAUCHEN GRENZEN
Jan-Uwe Rogge, Rowohlt, 1998

KINDER DÜRFEN AGGRESSIV SEIN
Jan-Uwe Rogge, Rowohlt 2007

PUBERTÄT – LOSLASSEN UND HALTGEBEN
Jan-Uwe Rogge, Rowohlt, 2002

IRRGARTEN PUBERTÄT. ELTERNÄNGSTE
Max H. Friedrich, Ueberreiter 2005

KINDER INS LEBEN BEGLEITEN.
VORBEUGEN STATT THERAPIE
Max H. Friedrich, öbv&hpt 2003

DAS KOMPETENTE KIND
Auf dem Weg zu einer neuen Wertgrundlage für die ganze Familie
Jesper Juul, Rowohlt, 2001

AUS ERZIEHUNG WIRD BEZIEHUNG.
Authentische Eltern – kompetente Kinder
Jesper Juul, Herder 2005

DIE KUNST DER ELTERNLIEBE
Wolfgang Bergmann, Beltz 2006

EIN LEBEN FÜR KINDER
Erziehung in unserer Zeit
Bruno Bettelheim, Beltz, 2003

NOTIZEN

„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

DANKE: Die abgebildeten Personen stehen in keinem Zusammenhang mit den jeweils beschriebenen Substanzen.
Wir möchten jedoch an dieser Stelle allen Beteiligten sehr herzlich für die bereitwillige Unterstützung danken.

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:** Thomas Wögerbauer, Margot Brandstetter **Layout, Grafik:** Sabine Mayer **Fotos:** Institut Suchtprävention **Druck:** kb-offset, 4844 Regau **3. Auflage 2007:** 34.250 Stück **Preis:** kostenlos
Gefördert aus den Mitteln des Fonds Gesundes Österreich

FACHSTELLEN FÜR SUCHTPRÄVENTION IN DEN BUNDESLÄNDERN

BURGENLAND
Fachstelle für Suchtprävention, Psychosozialer Dienst Burgenland GmbH
Franz Liszt Gasse 1/III, 7000 Eisenstadt
mobil: 0699 / 15 79 79 00 | suchtpraevention@psd-bgld.at

KÄRNTEN
Amt der Kärntner Landesregierung, Landesstelle für Suchtprävention
Bahnhofstraße 24, 9010 Klagenfurt
Tel. 0463 / 53 63 12 81 | abt12.spraev@ktn.gv.at
www.gesundheit-kaernten.at

NIEDERÖSTERREICH
Fachstelle für Suchtvorbeugung, Koordination und Beratung
Brunngasse 8, 3100 St. Pölten
Tel. 02742 / 31 440 | info@suchtvorbeugung.at
www.suchtvorbeugung.at

OBERÖSTERREICH
Institut Suchtprävention
Hirschgasse 44, 4020 Linz
Tel. 0732 / 77 89 36 | info@praevention.at
www. praevention.at

SALZBURG
Akzente Suchtprävention
Glockengasse 4c, 5020 Salzburg
Tel. 0662 / 84 92 91 | supra@akzente.net
www.akzente.net

STEIERMARK
VIVID Fachstelle f. Suchtprävention
Hans-Sachs-Gasse 12/2, 8010 Graz
Tel. 0316 / 823300 | vivid@stmk.volkshilfe.at
www.vivid.at

TIROL
Kontakt & Co.
Bürgerstraße 18, 6020 Innsbruck
Tel. 0512 / 58 57 30 | office@kontaktco.at
www.kontaktco.at

VORARLBERG
Supro-Werkstatt für Suchtprophylaxe, Stiftung Maria Ebene
Hauptstraße 17, 6840 Götzis
Tel. 05523 / 54 941 | info@supro.at
www.supro.at

WIEN
Institut für Suchtprävention – ISP, Sucht- und Drogenkoordination Wien
Modecenterstraße 14, Block C, 2. OG, 1030 Wien
Tel. 01 / 4000 - 87 320 | isp@sd-wien.at
www.drogenhilfe.at

© Institut Suchtprävention, Linz

www.suchtvorbeugung.net