- Was fördert problematisches Konsumverhalten?
- Einstiegsdrogen Nikotin und Alkohol
- Panik: Ein schlechter Ratgeber



ElternWissen
Suchtmittel

Piotr Marcinski - fotolia.com

Die Reihe ElternWissen wird herausgegeben von:

AGJ-Fachverband für Prävention und
Rehabilitation in der Erzdiözese Freiburg e.V.
Referat Prävention
Oberau 21
79102 Freiburg

Tel. 0761/2180741
Fax 0761/2180768
jugendschutz@agj-freiburg.de

Überreicht durch:

Idee und Text dieser Ausgabe von ElternWissen stammen von der Katholischen Landesarbeitsgemeinschaft Kinder- und Jugendschutz NW e.V.

Verfasserin dieser Ausgabe:

Lisa Wagner, Dipl.-Sozialarbeiterin (FH) und Suchttherapeutin (FPI) der Suchtberatungsstelle des AGJ-Fachverbandes in Freiburg.

Kontakt: **suchtberatung-freiburg@agj-freiburg.de**

Einführung

Die Pubertät und das Erwachsenwerden sind eine besondere und auch aufregende Zeit – für Ihre Kinder und auch für Sie als Eltern. Erwachsen werden heißt lernen und erproben. Heranwachsende haben dabei das Bedürfnis, sich von der Erwachsenenwelt abzugrenzen, sie orientieren sich zunehmend an Gleichaltrigen und sind auf der Suche nach einer eigenen Identität und einem eigenen Selbstverständnis. Die eigenen Grenzen – und häufig auch die der Eltern – werden gesucht, ausgetestet und manchmal überschritten. Eine hohe Bereitschaft zu experimentieren, Neues zu erfahren, sich Gefahren auszusetzen und Risiken einzugehen ist Ausdruck dieser Suche nach Grenzen und gehört zu einer gesunden Entwicklung. Jugendliche machen dabei wichtige Lernerfahrungen, haben die Gelegenheit, Herausforderungen zu meistern und können ihre Kompetenzen ausweiten.

Der Konsum von Zigaretten, Alkohol und illegalen Drogen kann hierbei eine Rolle spielen, gerade wenn Gleichaltrige das auch tun und das Mitmachen das Zusammengehörigkeitsgefühl stärkt. Er kann sowohl den Versuch darstellen, zur Erwachsenenwelt dazuzugehören als auch, sich von dieser abzugrenzen.
Sich eine Meinung zu bilden über Alkoholtrinken, Rauchen oder illegale Drogen, ist eine von zahlreichen Entwicklungsaufgaben, die Ihre Tochter bzw. Ihr Sohn bewältigen muss.

Aus Experimenten mit Rauschmitteln entstehen nicht automatisch ernsthafte Probleme oder gar eine Abhängigkeit. Vielmehr ist dies, wie auch anderes riskantes Verhalten in der Jugendzeit, etwas Normales, das zu dieser Entwicklungsphase gehört. Die meisten Jugendlichen bleiben beim Probieren und hören mit dem Konsum nach einiger Zeit wieder auf.

Dennoch werden die Gefahren manchmal unterschätzt. Manche junge Menschen pflegen über sehr lange Zeit einen problematischen Umgang mit Suchtmitteln und riskieren damit ernsthafte gesundheitliche und soziale Folgen. Es gilt daher, genau hinzuschauen, in Kontakt und Austausch mit den Jugendlichen zu bleiben und sie in ihrer Entwicklung zu begleiten.

Diese Broschüre bietet Ihnen erste Informationen über verschiedene Substanzen und gibt Anregungen zum Umgang mit konsumierenden Jugendlichen.

Tabak

Nikotin hat eine sehr starke suchterzeugende Wirkung.

Nikotin hat eine starke, mit anderen Rauschmitteln wie Kokain oder Heroin vergleichbare suchterzeugende Wirkung. Das hohe Suchtpotential erklärt sich dadurch, dass schon wenige Sekunden nach der Inhalation angenehme Effekte im Gehirn ausgelöst werden, die aber schon innerhalb von 20-30 Minuten wieder abklingen. Das Bedürfnis nach einer weiteren Zigarette und einer Konsumsteigerung entwickelt sich daher sehr rasch.

Frühzeitiger Einstieg ins Rauchen ist eines der größten Risiken für die Gesundheit von Kindern und Jugendlichen. Kinder sind in der Regel bis zum elften oder zwölften Lebensjahr strikt gegen Rauchen, sie erleben den Geruch als unangenehm und kritisieren es, wenn Erwachsene rauchen. Diese Haltung kann sich verändern, wenn z.B. Gleichaltrige rauchen oder die Zigarette als Symbol des Erwachsenseins attraktiv wird. Zigarettenrauchen wird dann häufig eingesetzt, um Anerkennung in der Gruppe der Gleichaltrigen zu erlangen, Kontakt zu anderen – auch dem anderen Geschlecht – aufzunehmen, Unsicherheit zu überspielen, stark und souverän zu wirken.

Sprechen Sie mit Ihrem Sohn/Ihrer Tochter über den Tabakkonsum.

Kinder und Jugendliche, die ab und zu eine Zigarette probieren, werden nicht unbedingt zu regelmäßigen Raucherinnen oder Rauchern.
Entscheidend für die weitere Entwicklung zum Raucher oder Nichtraucher ist, wie der Zigarettenkonsum erlebt und bewertet wird.
Um zu verhindern, dass aus der Probierphase eine feste Gewohnheit wird, sollten Sie möglichst früh mit Ihrer Tochter bzw. Ihrem Sohn über Tabakkonsum, die dahinter liegenden Motive und die gesundheitlichen Gefahren sprechen. Denn je früher das Rauchen wieder beendet wird und je geringer die Anzahl der regelmäßig gerauchten Zigaretten zuvor war, umso größer sind die Chancen, dauerhaft Nichtraucher zu bleiben.

Wenn Jugendliche es schaffen, bis zum 16. oder 17. Lebensjahr nicht mit dem Rauchen zu beginnen, bestehen gute Chancen, dass sie auch weiterhin Nichtraucher bleiben. Außerdem konsumieren Jugendliche, die nicht rauchen, deutlich seltener Alkohol und Haschisch.

Nicht zu rauchen liegt bei Jugendlichen immer mehr im Trend, Rauchen ist zunehmend out. Trotzdem:

- 12,9% der Jugendlichen im Alter von 12 bis 17 Jahren sind Raucher/-innen.
- Das durchschnittliche Alter für den Erstkonsum liegt bei 14 Jahren.
- Je früher Kinder bzw. Jugendliche mit dem Rauchen beginnen, desto schneller werden sie abhängig.
- Obwohl der Anteil der Rauchenden stetig sinkt, rauchen derzeit 40,8% der männlichen und 35,5% der weiblichen jungen Erwachsenen im Alter von 18 bis 25 Jahren.

(Quelle: BzgA-Studie „Der Tabakkonsum Jugendlicher und junger Erwachsener in Deutschland 2010“)

Alkohol

Alkohol ist in unserer Gesellschaft selbstverständlicher Bestandteil vieler Anlässe des alltäglichen Lebens. In vielen Familien wird über dieses Thema jedoch leider kaum gesprochen. Im Unterschied zum Tabakkonsum geht es bei Alkohol nicht unbedingt um einen vollständigen Verzicht. **Ziel ist eher das Erlernen eines verantwortlichen, risikoarmen Umgangs mit Alkohol als Genussmittel und Kulturgut.**

Alkohol ist ein Zellgift, das sowohl Körperorgane als auch Nervenzellen schädigt. **Je früher Jugendliche mit dem Trinken beginnen, desto größere gesundheitliche Schäden riskieren sie.** Ihr Körper kann Alkohol schlechter abbauen als der von Erwachsenen. Organe können geschädigt werden, vor allem aber wird die Reifung des Gehirns beeinträchtigt.
Alkohol wirkt enthemmend und stimmungsaufhellend. Das hilft vielen jungen Menschen, Unsicherheit und Schüchternheit zu reduzieren und leichter soziale Kontakte zu knüpfen.

Je früher mit dem Trinken begonnen wird, desto gefährlicher ist Alkohol.

Gerade bei Jugendlichen haben sich in den vergangen Jahren problematische Konsumformen entwickelt. Viele Jugendliche betrinken sich systematisch bei bestimmten Anlässen, z.B. in Discos,

bei Jahrgangsfeiern, bei Festivals. Sie trinken dabei in sehr kurzer Zeit große Mengen Alkohol. Zudem haben sich die Trinkstile bzw. -motive verändert, wodurch ein erhöhtes Risiko für akute Alkoholvergiftungen entsteht, so z.B.: Trinken aus Flaschen anstatt aus Gläsern, selbstgemischte Getränke mit unberechenbarem Alkoholgehalt, es wird nicht des Geschmacks oder Genusses wegen getrunken, sondern vor allem, um schnellstmöglich die erwartete positive Wirkung des Alkohols zu spüren.

Der Konsum von Alkohol geht bei Jugendlichen wie bei Erwachsenen insgesamt deutlich zurück und auch das Einstiegsalter verschiebt sich nach oben. Dennoch liegt der durchschnittliche Erstkonsum bei 14,5 Jahren, der erste Rausch erfolgt mit etwa 16 Jahren. Dies ist unterhalb der gesetzlichen Altersfreigabe und ist ein Alter, das größere gesundheitliche und soziale Risiken birgt.

12,9% der 12- bis 17-Jährigen trinken regelmäßig Alkohol. Regelmäßig bedeutet: mind. ein alkoholisches Getränk pro Woche über einen Zeitraum von einem Jahr. 2% der 12- bis 15-Jährigen und 11,9% der 16- bis 17-Jährigen trinken täglich eine Alkoholmenge, die sogar für Erwachsene riskant ist.

(Quelle: BzgA-Studie „ Alkoholkonsum Jugendlicher und junger Erwachsener in Deutschland 2010“)

Für Erwachsene gibt es Grenzwerte für risikoarmen Konsum:

Frauen sollten nicht mehr als 12g reinen Alkohol täglich trinken, Männer nicht mehr als 24g. Folgende Mengen enthalten ungefähr 10g reinen Alkohol: 0,2l Bier, 1/8l Wein, ein Glas Sekt oder ein Glas Schnaps.
Die Faustregel lautet: Frauen sollten nicht mehr als ein kleines Glas Alkohol und Männer nicht mehr als zwei kleine Gläser Alkohol an maximal 5 Tagen pro Woche trinken.

(Quelle: BzgA Infomaterial „Alkohol – reden wir drüber!“)

Cannabis

Hanf (lat. Cannabis) ist eine Nutzpflanze, die für verschiedenste Zwecke eingesetzt wird, z.B. zur Gewinnung von Fasern oder Speiseöl. Das im Hanf enthaltene Cannabinoid THC (Delta-9-Tetrahydrocannabinol) hat eine sogenannte bewusstseinsverändernde Wirkung.

Cannabis ist als Rauschmittel in drei Formen verfügbar:

- Marihuana (Gras, Weed, Ganja): Getrocknete Blüten und z.T. Blätter der Cannabispflanze
- Haschisch (Hasch, Shit, Piece): Harz und andere Pflanzenteile, gepresst
- Cannabisöl (selten)

Cannabis wird meist geraucht („Kiffen"). Hierfür werden Haschisch oder Marihuana mit Tabak vermischt in Zigaretten (Joints, Tüten etc.) gedreht oder mit Pfeifen und Wasserpfeifen (Bongs, Shishas) konsumiert. Haschischgebäck und Tee aus Marihuana sind seltenere Konsumformen.

Die gesundheitlichen Risiken des Cannabiskonsums werden häufig unterschätzt. Viele Heranwachsende sind sich dieser Risiken nicht bewusst und halten Cannabis für harmlos.

Die Risiken von Cannabis werden häufig unterschätzt.

Cannabis verstärkt in erster Linie vorhandene Gefühle und zwar **positive und negative**. Allgemeines Wohlbefinden kann sich zur Heiterkeit steigern, Niedergeschlagenheit wird möglicherweise intensiviert.

Jugendliche, die ab und zu Cannabis konsumieren, suchen im Rausch eine Grenzerfahrung, wollen etwas Außergewöhnliches erleben und/oder ein besonderes Gemeinschaftsgefühl spüren. Häufiger oder regelmäßiger Cannabiskonsum ist dagegen meist der Versuch, Stress abzubauen oder Problemen, seelischen Belastungen und unangenehmen Gefühlen auszuweichen.

Wird Cannabis konsumiert, um innere oder äußere Konflikte zu vermeiden und wird Cannabis damit zur vermeintlichen Bewältigungsstrategie, dann ist die Gefahr einer Abhängigkeitsentwicklung besonders groß.

Insbesondere ein früher und häufiger Cannabiskonsum kann sowohl zu psychischen als auch physischen Schädigungen führen:

- Dauerhafter Cannabiskonsum kann den Lebensstil verändern: Typisch sind Antriebs- und Interessenlosigkeit sowie sozialer Rückzug. Häufig werden dadurch wichtige Lernerfahrungen und Lernprozesse (z.B.Schulabschluss, Vorbereitung auf die Berufsrolle, Finden der eigenen Identität) verhindert und die persönliche Entwicklung mitunter stark gehemmt.
- Es gibt Zusammenhänge zwischen Cannabiskonsum und anderen psychischen Problemen (z.B. Depressivität, Angst), wobei unklar ist, was Ursache und was Folge ist.
- Untersuchungen weisen darauf hin, dass Cannabiskonsum eine psychiatrische Erkrankung auslösen kann, wenn Konsumenten diesbezüglich vorbelastet sind.
  Bei einer akuten Erkrankung kann der Konsum den Krankheitsverlauf verschlimmern oder einen Rückfall auslösen.

Cannabis ist die am häufigsten konsumierte illegale Droge in Deutschland. Etwa 220.000 Menschen gelten als cannabisabhängig. Die Wahrscheinlichkeit des Cannabiskonsums steigt deutlich, wenn Jugendliche bereits rauchen und/oder Alkohol trinken.

Übrigens:

- 28,3% der 12- bis 25-Jährigen haben schon einmal Cannabis konsumiert.
- 2,3% der 12- bis 25-Jährigen konsumieren regelmäßig Cannabis.

(Quelle: BzgA-Studie „Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2008“)

Partydrogen: Amphetamine, Ecstasy, Pilze

Als Partydrogen werden Substanzen bezeichnet, die überwiegend auf Feiern und in Discotheken konsumiert werden. Je nach gewünschter Wirkung sind dies aufputschende Substanzen wie Amphe-

tamine (Speed, Crystal), stimmungsaufhellende bzw. euphorisierende Stoffe wie Ecstasy (MDMA, MDA)/ Liquid Ecstasy und auch halluzinogene Drogen wie Psilocybin-Pilze oder LSD. Etwa sechs Prozent der 12- bis 25-Jährigen haben damit Erfahrungen gemacht.

(Quelle: BzgA-Studie „Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2008“)

Partydrogen oder Designerdrogen sind synthetisch hergestellte chemische Verbindungen, die aus bekannten Arzneistoffen oder Rauschmitteln entwickelt werden – manchmal professionell und „sauber“, häufig jedoch mit gefährlichen Streckmitteln gemischt. Der Konsum kann sehr schnell eine starke psychische Abhängigkeit auslösen.

Erschöpfung, Unkonzentriertheit, Motivationslosigkeit, Müdigkeit und manchmal auch Depressionen können eintreten, wenn die Wirkung dieser Drogen nachlässt. Ein häufiger Konsum kann Schlafprobleme und psychische Störungen wie schwere Psychosen und Depressionen sowie Gehirnschäden verursachen.

Medikamente

Medikamente wirken bei Kindern und Jugendlichen anders.

Die Medikamenteneinnahme bei Kindern und Jugendlichen gewinnt zunehmend an Bedeutung. Bei der Verordnung von Arzneimitteln muss beachtet werden, dass diese in einem noch nicht voll ausgereiften Organismus anders wirken als bei Erwachsenen. Diese veränderte Wirkung sowie eventuelle Nebenwirkungen werden von Herstellern oftmals nicht ausreichend erforscht. Die Behandlung von Verhaltensauffälligkeiten, insbesondere die Verordnung von Methylphenidat (z.B. Ritalin) für Kinder mit einer Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Störung (ADHS) wird in der Öffentlichkeit kontrovers diskutiert. Kritisch sind Verordnungen mit überhöhter Dosierung oder

bei falscher Diagnose. Letzteres ist der Fall, wenn Kinder, die sich zwar auffällig verhalten, die aber **keine** ADHS-Erkrankung nach den anerkannten Diagnosekriterien haben, diese hochwirksamen Medikamente verordnet bekommen. Denn dies ist der Versuch, ein störendes oder unkonzentriertes Verhalten mit einer pharmakologischen Behandlung abzuschalten, anstatt sich des betroffenen Kindes und dessen seelischer Bedürfnisse und Schwierigkeiten anzunehmen – also eine Bekämpfung des Symptoms anstatt der Ursache.

Wichtig ist eine fundierte klinische Diagnosestellung durch einen Facharzt. Eine Methylphenidat-Verordnung sollte außerdem immer psychotherapeutisch oder sozialtherapeutisch begleitet werden.

Was ist Missbrauch von Medikamenten?

Schädlicher Gebrauch liegt bereits vor,

- wenn ein Medikament in einer zu hohen Dosierung und/oder länger als notwendig eingenommen wird und/oder
- wenn es eingenommen wird, obwohl keine medizinische Notwendigkeit besteht.

Erwachsene haben Vorbildfunktion.

Jeder Medikamenteneinnahme sollte die Frage vorausgehen, ob diese im vorliegenden Fall notwendig und sinnvoll ist. Dies gilt insbesondere bei der Einnahme von Medikamenten, die nicht verordnet wurden. Kinder erhalten Medikamente fast immer von Erwachsenen. Diese haben daher eine besondere Verantwortung und auch eine Modellfunktion bezüglich des grundsätzlichen Umgangs mit Medikamenten. Geben Eltern ihren Kindern z.B. ein Beruhigungsmittel am Abend vor der Klassenarbeit oder gar ein Aufputschmittel am folgenden Morgen – um damit die Schulleistung des Kindes zu verbessern – so hat das zum einen eventuell körperliche Folgeschäden für das Kind. **Zum anderen aber lernt das Kind dadurch, dass es zur Verbesserung der eigenen Stimmung oder**

zur Lösung von Problemsituationen nur ein Mittel, und sei es „nur“ ein pflanzliches oder homöopathisches, einzunehmen braucht, um die schwierige Situation zu verbessern.

Es lernt dadurch jedoch nicht, wie es mit unangenehmen Gemütsverfassungen umgehen und dass es aus eigener Kraft Herausforderungen selbst bewältigen kann. So kann es, wenn solche Erfahrungen zur Gewohnheit werden, dazu kommen, dass das Kind das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten verliert bzw. gar nicht erst ausreichend aufbaut und seine Erwartungen an die hilfreiche Wirkung eines Mittels bzw. einer Substanz steigen. Daraus kann sich später ein Suchtmittelmissbrauch oder eine Abhängigkeit entwickeln.

Folgende Fragen können hilfreich sein:

- Welchen Stellenwert haben Medikamente in Ihrem Alltag und somit dem Ihrer Kinder?
- Ist das Einnehmen eines Mittels etwas Alltägliches?
- Gibt es einen ständigen Zugriff auf Medikamente?
- Sind Globuli oder Kopfschmerztabletten stets griffbereit?
- Ist dies notwendig?
- Wo sind die Medikamente gelagert?
- Krankheit und Ausruhen sind in unserem heutigen Lebensstil oft nicht gestattet. Ist in Ihrem Leben ausreichend Raum für Krankheiten und die damit verbundene Zeit zur Ruhe?

Stoffungebundene Abhängigkeit

Jeder Mensch verfügt über ein Repertoire an Methoden, um in Stresssituationen Entspannung herbeizuführen oder auf unangenehme Gefühle zu reagieren, z. B. Musik hören, essen, fernsehen, einkaufen oder andere alltägliche Dinge. Schnell wird das entspannungsfördernde Verhalten zur Gewohnheit. Dies führt bei manchen Menschen dazu, dass sie das entsprechende Verhalten übermäßig einsetzen, es nicht mehr ohne weiteres abstellen können und beginnen, darunter zu leiden.

Auf diese Weise können Essstörungen, übermäßiger bzw. krankhafter PC-Gebrauch, Spielsucht und andere Verhaltensauffälligkeiten entstehen. Auch sie können die Gesundheit schädigen oder schwerwiegende soziale Folgen haben.

Wie entsteht eine Sucht?

Hinter einer Sucht steht meist eine innere Not.

Nicht jeder Jugendliche oder junge Erwachsene, der Alkohol, Zigaretten oder illegale Drogen konsumiert, wird süchtig. Eine Sucht entsteht nicht von heute auf morgen und auch nicht ohne Grund. Sucht hat immer eine längere Geschichte und hinter süchtigem Verhalten steht meist eine innere Not.

Menschen, die nicht gelernt haben, mit Problemen umzugehen, die wenig Möglichkeiten haben, innere Konflikte zu bewältigen, die sich unsicher und unwohl fühlen im Kontakt zu anderen und die wenig Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen haben, suchen häufig im Gebrauch von Suchtmitteln eine Strategie, ihr Leben zu bewältigen und ihre innere Not zu lindern. Eine Substanz wird dann zur Droge/zum Suchtmittel, wenn sie nicht mehr für den Genuss, sondern zur Bewältigung von Problemen eingesetzt wird.

Der Konsum des Suchtmittels kann dann als eine Art „Selbstmedikation“ verstanden werden, die vorerst Erleichterung schafft und einen sicheren Schutz vor bedrohlichen Gefühlen bietet. Die/der Betroffene wird sich sehr wahrscheinlich an die als hilfreich erlebte Wirkung dieser Substanz gewöhnen, sie immer häufiger und vermutlich in immer größeren Mengen einsetzen und ein steigendes Verlangen danach spüren. Dies kann dazu führen, dass er/sie sich nach längerer Zeit nicht mehr in der Lage fühlt, den Alltag ohne dieses Suchtmittel zu bewältigen.

Jugendliche, die regelmäßig Zigaretten, Alkohol oder Drogen konsumieren, um ihre Probleme zu lösen und ihre innere Not zu lindern, laufen Gefahr, eine Abhängigkeit zu entwickeln.

Was können Eltern tun?

Patentrezepte für Erziehung gibt es nicht. Dennoch sollten Sie sich dessen bewusst sein, dass Ihr Umgang mit Ihren Kindern, Ihr Erziehungsstil, die Familienatmosphäre und nicht zuletzt Ihr eigener Umgang mit Suchtmitteln von entscheidender Bedeutung dafür sind, wie Ihr Kind das pubertäre Ausprobieren durchlebt und schließlich auch bewältigt.

Sie müssen keine „perfekten Eltern“ sein; diese gibt es ohnehin nicht. Es kann aber nützlich und hilfreich sein, sich die folgenden Fragen zu stellen und ggf. kleine Kurskorrekturen vorzunehmen:

Den Umgang mit den eigenen Kindern zu hinterfragen, kann hilfreich sein.

- Wie werden Probleme gelöst? Werden Konflikte offen und wertschätzend an gesprochen?
- Zeigen Sie als Eltern Ihre Gefühle? Sprechen Sie darüber?
- Zeigen Sie Ihren Kindern Anerkennung? Machen Sie Ihren Kindern Mut? Was mögen Sie an Ihrem Kind besonders und teilen Sie ihm das mit?
- Was leben Sie vor? Verhalten Sie sich selbst so, wie Sie es von Ihrem Kind erwarten? Kann sich Ihr Kind an Ihnen orientieren?
- Gibt es klare Regeln, z. B. „In unserem Haus wird nicht geraucht“? Wie ist der gemeinsame Umgang in der Familie?
- Herrscht eine freundliche und unterstützende Atmosphäre, geprägt von Wertschätzung und Wohlwollen?

Kinder und Jugendliche brauchen Geborgenheit, wertschätzende Zuwendung und schützende Grenzen ebenso wie die Freiheit, die Welt für sich zu entdecken. Eigene Erfahrungen und selbst bewältigte Herausforderungen machen selbstständig, selbstbewusst und stark.

Suchen Sie frühzeitig den Austausch:

- Nehmen Sie eine **klare Haltung** zum Konsum von Zigaretten, Alkohol und Drogen ein.
- Geben Sie Ihrem Kind zuverlässige Informationen über die Stoffe, ohne zu moralisieren oder Angst zu machen.
- **Fragen Sie Ihr Kind nach seiner Meinung dazu.** Ermutigen Sie es, seine Gedanken dazu zu äußern und von eventuellen Erfahrungen aus dem Freundeskreis zu erzählen.
- Berichten Sie von **eigenen Erfahrungen** und beschreiben Sie Ihren eigenen Umgang mit Alkohol. Wenn Sie selbst Raucher/-in sind, können Sie von Ihren Schwierigkeiten, das Rauchen zu stoppen, sprechen und deutlich sagen, dass Sie nicht möchten, dass Ihr Sohn/Ihre Tochter mit dem Rauchen beginnt.
- Sprechen Sie Ihren Sohn/Ihre Tochter an, wenn Sie z.B. auf Alkoholwerbung stoßen und **diskutieren Sie** darüber.

Wenn Sie sich Sorgen machen – sprechen Sie es an:

- Wichtig ist, eine geeignete Gesprächssituation zu schaffen, in der Sie mit gegenseitigem Respekt **einander zuhören und miteinander sprechen**.
- Bringen Sie keine Anschuldigungen vor, denn dadurch drängen Sie Ihr Kind in eine Verteidigungssituation. Gehen Sie von sich selbst aus und sagen Sie, was Ihnen wichtig ist, was Ihnen auffällt und was Sie selbst bedrückt.
- Wenn Ihr Kind abweisend oder aggressiv reagiert, lassen Sie sich nicht provozieren, sondern versuchen Sie, **ruhig und wertschätzend zu bleiben.**
- Es geht nicht darum, dass Jugendliche „gehorchen“. Besser und hilfreicher ist, sie in die **Verantwortung einzubinden, gemeinsam Ziele zu vereinbaren und zusammen einen Weg zu finden.**
- Dennoch sind **Grenzen und verbindliche Regeln** notwendig. Sprechen Sie darüber.
- Für ein Gespräch über Suchtmittel sollten Sie sich über die Substanzen sowie über deren Wirkung und Risiken informieren und eine **klare Haltung** einnehmen.

- **Sprechen Sie auch über Ihren eigenen Umgang mit Suchtmitteln** und über Ihre eigenen Erfahrungen.

- Respektieren Sie die Grenzen und die **Privatsphäre Ihrer Tochter bzw. Ihres Sohnes:** Beispielsweise das Zimmer nach Cannabis zu durchsuchen, führt oft zu zusätzlichen Problemen, weil das Vertrauensverhältnis dadurch belastet wird. Das Gespräch sollte in jedem Fall Vorrang haben, denn nur so können Sie herausfinden, wie es Ihrem Kind geht.

- Das Suchtmittel sollte nicht einziges Thema sein. Sprechen Sie auch über andere Dinge und zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie sich für sein Leben interessieren und dass es Ihnen wichtig ist, wie es ihm geht. **Und sprechen Sie immer auch Dinge an, die gut laufen!**

Auch Kinder und Jugendliche haben eine Privatsphäre.

Rat und Hilfe

Wenn Sie sich Unterstützung wünschen, suchen Sie eine Suchtberatung oder eine Jugend- und Drogenberatungsstelle auf. Die Beratung ist in der Regel kostenlos und es gilt die gesetzliche Schweigepflicht.

Vielerorts befinden sich Suchtberatungsstellen, zu finden z.B. unter: **www.agj-freiburg.de**

Online-Beratung erhalten Sie unter: **www.beratung-caritasnet.de**

Weitere Informationen im Internet:

- **www.bzga.de** (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, BzgA)
- **www.ginko-ev.de**
- **www.drugcom.de**
- **www.kenn-dein-limit.de**
- **www.kinderstarkmachen.de**

Themen

Nr. 1 Web 2.0
Nr. 2 Suchtmittel
Nr. 3 Muss Strafe sein?

Weitere Themen sind in Planung.

Die Ausgaben der Reihe ElternWissen sind sechs Wochen nach Erscheinen digital verfügbar unter:
www.agj-elternwissen.de

Kooperationspartner

Schulstiftung der Erzdiözese Freiburg

caritas

Sozialdienst Katholischer Frauen

IN VIA

Katholische Arbeitnehmer Bewegung

Familienbund

Malteser ...weil Nähe zählt.

agj
FACHVERBAND FÜR PRÄVENTION UND REHABILITATION IN DER ERZDIÖZESE FREIBURG E. V.