

ALKOHOL- & DROGENGEBRAUCH BEI JUGENDLICHEN

Ratgeber für Eltern
Information für Fachkräfte

NEON – PRÄVENTION & SUCHTHILFE – WER WIR SIND

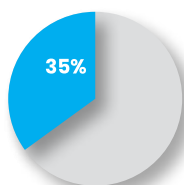
neon – Prävention und Suchthilfe betreibt seit 2010 eine gemeinnützige Suchtberatungs- und Präventionsfachstelle in Rosenheim. Wir beraten Betroffene und deren Angehörige sowie Fachkräfte in Bezug auf den Konsum legaler oder illegaler Rauschmittel.

Die eigenen Kinder nehmen Drogen. Für viele Eltern eine Horrorvorstellung. Erinnern wir uns dagegen an unsere eigenen Erfahrungen mit Alkohol – die bei vielen sicher nicht ganz ungefährlich waren – wird deutlich, dass sehr viele Menschen in ihrer Jugendzeit zumindest mit legalen Rauschmitteln experimentieren. Dies soll die Gefährlichkeit keinesfalls kleinreden. Auf die Fragen, ab wann es beginnt kritisch zu werden und wie sich Eltern angesichts synthetischer Drogen aus dem Internet und vor dem Hintergrund einer Legalisierungsdebatte von Cannabis positionieren sollen, geben wir in diesem Ratgeber Antworten.

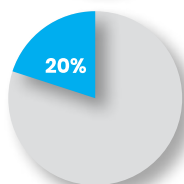
Dass sich junge Menschen während der Pubertät riskant und nicht immer ganz rational verhalten, gehört zum Aufwachsen dazu. Ja, es ist sogar eine Voraussetzung, um sich zu psychisch gesunden Menschen zu entwickeln. Neue Erkenntnisse aus der Neurobiologie können die durchaus heftigen emotionalen Ausbrüche mittlerweile als „Nebenwirkungen“ der Umbauprozesse des reifenden Gehirns erklären.

Aber auch aus Sicht der Entwicklungspsychologie können riskante Verhaltensweisen junger Menschen als Versuch der Selbstfindung, des Erfahrens und Erweiterns eigener Grenzen und der Schaffung einer eigenen Identität verstanden werden.

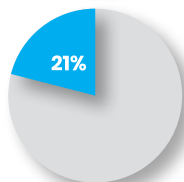
Bei ca. 35% aller Todesfälle unter jungen Männern im Alter von 15 bis 29 Jahren ist Alkohol die Ursache.



20% der 18 bis 24-Jährigen hat im letzten Jahr Cannabis geraucht.



21% der bayerischen Berufsschüler haben andere illegale Drogen als Cannabis genommen.



ALLES NOCH IM RAHMEN ODER SCHON BEDENKLICH?

Viele Eltern stellen sich die Frage, inwieweit der Umgang mit Nikotin, Alkohol oder sogar anderen Drogen ihrer Kinder noch „normal“ ist. Auch sind viele verunsichert, wie lange sie solche Eskapaden tolerieren können und sollen, bis sie sich nach einer gewissen Zeit wieder „auswachsen“.

Wie schon erwähnt, kann zunächst davon ausgegangen werden, dass gefährliches und riskantes Verhalten häufig die Kehrseite einer gesunden Entwicklung ist. Es dient dem Austesten der eigenen Fähigkeiten, der Suche nach neuen Eindrücken sowie der Befriedigung von Bedürfnissen nach Intensität. Die Grenze zu einem bedenklichen Ausmaß ist dann erreicht, wenn

- ▶ sehr junge Jugendliche oder sogar Kinder Alkohol oder Drogen nehmen.
- ▶ regelmäßig oder häufig exzessiv konsumiert wird.
- ▶ besonders stark wirkende oder schädliche Substanzen wie z. B. Ecstasy, LSD, Kokain oder Opiate konsumiert werden.
- ▶ sich ein Großteil der Identität am Alkohol- und Drogenkonsum festmacht (z. B. Rasta- & Reggae-Kult, Technoszene).

Wichtig: Nicht jeder exzessive Konsum von Alkohol oder Drogen stellt den ersten Schritt in Richtung Sucht dar. Eltern sollten den Konsum aber niemals ignorieren und stets das Gespräch suchen. Bei massiven Gefährdungen oder Problemen im sozialen Umfeld oder in der Schule bzw. Ausbildung sollten Sie rasch und entschlossen handeln, indem Sie beispielsweise mit einer Suchtberatungsstelle Kontakt aufnehmen.



TABAK UND ALKOHOL – DIE EINSTIEGSDROGEN SCHLECHTHIN

Der Einstieg in den Gebrauch von Rauschmitteln geschieht im Überwiegenden mit den Substanzen Nikotin (14,2 Jahre) und Alkohol (13,8 Jahre).

Tabak und Nikotin

Aktuell geht der Anteil der Jugendlichen, die rauchen, leicht zurück, dennoch raucht von den 18 bis 25-Jährigen immer noch knapp ein Drittel.

Eine große Herausforderung für die Suchtprävention stellen zunehmend auch neue Konsumformen wie die E-Zigarette und Produkte wie z. B. IQOS (eine Weiterentwicklung der normalen Zigarette, die echten Tabak verdampft) dar. Sie erwecken den Anschein, eine gesundheitsverträgliche Alternative zu sein und machen dennoch stark nikotinabhängig.

Besonders der frühe Einstieg in den regelmäßigen Tabakkonsum führt sehr wahrscheinlich dazu, dass nie wieder damit aufgehört werden kann und stellt eine massive Gefährdung für die Gesundheit dar.

Alkohol

Der regelmäßige Konsum von Alkohol geht in der Gesamtbevölkerung zwar seit Jahren leicht zurück – dennoch trinken ca. 10 – 20 Prozent der Jugendlichen zu regelmäßig und in zu hohen Dosen. Entgegen den häufig in den Medien verbreiteten Meldungen zum „Komasaufen“ hat der Alkoholkonsum unter jungen Menschen jedoch keine extremen Auswüchse angenommen. Die Trinkmuster haben sich dennoch teilweise zum Riskanteren verändert.




Starker Alkohol zum „Vorglühen“, selbst gemixte Schnaps-Saft-Gemische und der Konsum auch in der Öffentlichkeit führen häufig zu Problemen. Unfälle, gewalttätige Auseinandersetzungen, sexuelle Eskapaden oder auch nur unangemessenes („peinliches“) Sozialverhalten sind zunächst wesentlich gravierendere Gefahren, als die Entwicklung einer Alkoholsucht.


Gestörte Rauschkultur

Klarzustellen ist: Bei aller Akzeptanz für Alkohol und trotz der kulturellen Verankerung des Trinkens in unserer Gesellschaft leben wir doch in einer „gestörten Rauschkultur“. Ein Alkoholrausch wird eher als Entschuldigung für unangemessenes Verhalten verstanden, als ein Zeichen für fehlende Trinkkompetenz.

Alkoholkonsum zum Essen oder nach dem Sport ist für viele eine nicht hinterfragte Gewohnheit. Dabei könnte man durchaus die Idee in den Blick nehmen, dass auch die Alltagsdroge Alkohol nur im Zuge eines „Rauschrituals“ zu besonderen Anlässen konsumiert werden sollte. Zugegeben, diese Sichtweise ist sehr hoch gegriffen, dennoch könnten hier Ansätze für eine Normalisierung unseres Verhältnisses zum Trinken jenseits von Verharmlosung oder Verteufelung liegen.

Auszug aus dem Jugendschutzgesetz (§ 9 und § 10)

-  nicht erlaubt
-  erlaubt
-  Beschränkungen werden durch die Begleitung einer personensorgeberechtigten Person aufgehoben

	Kinder		Jugendliche	
	unter 14 Jahre	unter 16 Jahre	unter 18 Jahre	
Abgabe/Verzehr von Bier, Wein, weinähnlichen Getränken oder Schaumwein oder Mischungen von Bier, Wein, weinähnlichen Getränken oder Schaumwein mit nichtalkoholischen Getränken				
Abgabe/Verzehr anderer alkoholischer Getränke oder Lebensmittel, die andere alkoholische Getränke in nicht nur geringfügiger Menge enthalten				
Abgabe/Konsum von Tabakwaren, nikotinhaltiger Erzeugnisse, E-Zigaretten/E-Shishas (auch nikotinfrei)				

DER GEBRAUCH VON ILLEGALEN DROGEN DURCH JUGENDLICHE

Insbesondere junge Männer experimentieren mit illegalen Drogen. In den meisten Fällen geschieht dies mit Cannabis. Knapp ein Viertel der unter 20-Jährigen hat Cannabis zumindest einmal ausprobiert. Knapp jeder zehnte junge Mensch probiert auch andere Substanzen aus, meistens Partydrogen wie Speed oder Ecstasy.

Auch wenn es unserem allgemeinen Bild von Drogenkonsum zuwider läuft: Fakt ist, dass anteilig gemessen an der Zahl aller Konsumenten nicht mehr Nutzer von Cannabis abhängig werden als von Alkohol, selbst bei den sogenannten harten Drogen wird nur ein kleiner Teil süchtig.

Ähnlich wie beim Gebrauch von Alkohol liegt die größte Gefahr für die Konsumenten bei den sekundären Risiken:

Überdosierungen und Vergiftungen, Unfälle im Drogenrausch, riskantes Sexualverhalten oder das Auftreten sozialer Probleme in der Schule oder im Beruf infolge des Konsums.

Klar ist auch: Gerade Cannabis darf nicht verharmlost werden. Alleine durch die intensivere Rauschwirkung ist Cannabis nicht mit Alkohol zu vergleichen – und schließlich kommt noch hinzu, dass der Umgang mit Cannabis eine Straftat darstellt!

STICHWORT LEGALISIERUNG VON CANNABIS

Aktuell wird viel über die Legalisierung von Cannabis als Genussmittel und die Verwendung zu medizinischen Zwecken diskutiert.

Viele Fachverbände der Suchtmedizin und Suchthilfe sowie aus dem Justizwesen fordern keine Legalisierung im Sinne einer unkontrollierten Abgabe. Vielmehr wird empfohlen, dass ein regulierter Markt mit staatlich kontrollierter, nicht profitorientierter Herstellung und entsprechenden Verkaufsstrukturen geschaffen wird. Jugendliche dürfen nicht kiffen, die Altersgrenze sollte zwischen 18 und 21 Jahren liegen. Werbung muss komplett verboten sein.

Die Erfahrungen aus anderen Ländern wie den USA, Spanien, den Niederlanden und zuletzt Luxemburg mit einer Liberalisierung zeigen eindeutig die Paradoxie der derzeitigen Situation:

Durch das Verschwinden des Schwarzmarktes rauchen zwar insgesamt mehr Menschen gelegentlich Cannabis, Jugendliche gelangen dank der Beschränkungen des Jugendschutzgesetzes aber deutlich schwerer an Cannabis als derzeit. Die verfügbaren Studien sprechen nicht dafür, dass der problematische Konsum in der Gesamtbevölkerung insgesamt steigt.

Fest steht: Cannabis ist kein harmloses Genussmittel für den täglichen Gebrauch. Der Versuch, ein komplettes Verbot von Cannabis durchzusetzen, muss aber als gescheitert angesehen werden.

GENUSS, RISKANTER KONSUM ODER DOCH SCHON SUCHT?

Häufig wird den Nutzern von Alkohol oder Drogen unterstellt, Probleme verdrängen zu wollen. Der Konsum von Rauschmitteln geschieht meist aber aus einem ganz simplen, nachvollziehbaren Grund: Die Nutzer wollen angenehme Zustände erleben, sich entspannen oder neue Sinneseindrücke erleben. Und das ist zunächst nichts Problematisches. Diese Bewusstseinsveränderung nennen wir im Alltag „Rausch“. Ein Rausch hat viele Stadien, von einer leicht angenehmen Dämpfung über Euphorie und Enthemmung bis hin zum Exzess mit Ausfallerscheinungen und Erbrechen. Jeder, der schon einmal Alkohol getrunken hat, kann dies bestätigen.

Anthropologen zählen die Technik zur „Bewusstseinsveränderung“ durch Rauschmittel demnach auch zu einer der fünf „Grundtechniken“ des Menschen neben anderen Kulturtechniken wie Sprache, Musik, Spiel und Konfliktbewältigungsstrategien. So gesehen ist es eine zwingende Anforderung an junge Menschen, neben vielen anderen Fähigkeiten auch, den Umgang mit Rauschmitteln zu erlernen und einzuüben. Soweit so gut, nur beginnen nun bereits die Probleme.

Die menschliche Psyche und das Gehirn befinden sich in einem beständigen Umbau. Besonders in jungen Jahren werden die Weichen für eine ausgeglichene Persönlichkeit – und damit für seelische Stabilität und psychische Gesundheit – gestellt. Übermäßiger Konsum von Alkohol oder Drogen bringt diese fragile Entwicklung massiv durcheinander. Dazu kommt die biochemische Wirkung der Substanzen, die ebenfalls eine Eigendynamik durch das Einwirken auf gehirnorganische Zusammenhänge entfalten.

Häufig wird im Umgang mit jungen Menschen, die Rauschmittel konsumieren, völlig ausgeblendet, dass der überwiegende Teil des Substanzkonsums als „Genusskonsum“ und „Freizeitgebrauch“ einzustufen ist. Davon abzugrenzen sind riskante oder gar missbräuchliche Formen des Konsums, die letztendlich auch zu einer Abhängigkeit führen können.

Ein allseits bekannter Spruch bringt es auf den Punkt: „Die Dosis – und das Alter der Konsumenten – machen das Gift.“

Der Konsum von Alkohol oder Drogen durch junge Menschen kann in verschiedene Phasen eingeteilt werden:

Probierkonsum:

Erstes Ausprobieren von Substanzen und Testen deren Wirkung. Aufgrund der fehlenden Konsumerfahrung unter Umständen aber mit gefährlichen Überdosierungen verbunden.

Risikoarmer Konsum (Genuss):

Konsum zu besonderen Gelegenheiten mit begrenzter Dosis. Die gesundheitlichen Risiken bewegen sich in einem vertretbaren Ausmaß.

Risikokonsum:

Hoher Konsum (starker Rausch), häufiger Konsum, Konsum als Kompensation („Frustsaufen“), Konsum in unangemessenen Situationen (z. B. vor der Schule).

Erhöhter Risikokonsum (Missbrauch):

Regelmäßiger Konsum zur seelischen Entlastung, Fortsetzung des Konsums trotz negativer Konsequenzen, Konsum sehr schädlicher Substanzen.

Hochrisikokonsum (Abhängigkeit):

ständiger und hoher Konsum.

Als Eltern, Angehörige oder pädagogische Fachkraft brauchen wir also eine konkrete Vorstellung von „Genuss“, um diesen aktiv zu begleiten und davon abweichende Muster früh zu erkennen und gegensteuern zu können.

Selbstverständlich muss dabei beachtet werden, dass der Gebrauch bestimmter Substanzen (aufgrund deren Schädlichkeit, des Suchtpotentials oder der starken psychoaktiven Wirkung) kein Genuss mehr sein kann. Auch muss klar sein, dass bestimmte Aspekte den Gebrauch von Alkohol oder Drogen von vornherein ausschließen (z. B. junges Alter und schlechte seelische Verfassung).

Diese differenzierte Sicht hat auch dazu geführt, dass man mittlerweile nicht mehr von vermeintlich „weichen Drogen“ wie Alkohol oder Cannabis und „harten Drogen“ wie Kokain oder anderen chemischen Stoffen spricht. Es hat sich die Erkenntnis durchgesetzt, dass weniger die konsumierte Substanz, sondern vielmehr das „Konsummuster“ die Gefährlichkeit, die vom Gebrauch ausgeht, bestimmt.

RISIKOEINSCHÄTZUNG JUGENDLICHEN SUBSTANZGEBRAUCHS

	Faktor	Eher geringes Risiko (bedeutet nicht „gefährlos“!)	Eher hohes Risiko
Konsumbezogene Aspekte	Substanz	<ul style="list-style-type: none"> • Alkohol • Cannabis 	<ul style="list-style-type: none"> • Chemische Substanzen • Opiate • Research-Chemicals
	Dosis	<ul style="list-style-type: none"> • Niedrige Dosis • Kontrollierter Rausch • Keine Konsum-/Dosissteigerung 	<ul style="list-style-type: none"> • Unkontrollierter Rausch • Blackout • Dosissteigerung und Toleranzentwicklung
	Frequenz	<ul style="list-style-type: none"> • Gelegentlich und unregelmäßig • Zu besonderen Anlässen 	<ul style="list-style-type: none"> • Regelmäßig (auch im Alltag) • Täglich • Immer beim Feiern, am Wochenende, etc.
	Konsummuster	<ul style="list-style-type: none"> • Genussorientiertes Konsumritual • Safer Use Strategien • Innerhalb gesunder/günstiger sozialer Kontexte 	<ul style="list-style-type: none"> • Mischkonsum • Im Alltag (den ganzen Tag über) • In Risikogruppen und -situationen
Individuelle Aspekte	Alter	<ul style="list-style-type: none"> • Später Konsumbeginn (Alkohol nach dem 16. Lj., illegale Drogen nach dem 18. Lj.) 	<ul style="list-style-type: none"> • Früher Konsumbeginn (vor dem 15. Lj.) • Überwiegend mit älteren Freunden (bzw. gemeinsam mit ebenfalls sehr jungen Freunden)
	Sozioökonomische Situation	<ul style="list-style-type: none"> • Gesicherte Ausbildungs- und Berufsaussichten • Unterstützendes soziales Umfeld • Teilhabemöglichkeiten am gesellschaftlichen Leben 	<ul style="list-style-type: none"> • Prekäre Bildungs-/Erwerbssituation • Armutgefährdete soziale Umwelt • Wenig Möglichkeiten zur gesellschaftlichen Teilhabe
	Psychodynamische Situation	<ul style="list-style-type: none"> • Gesundes und gefestigtes Persönlichkeitsbild • Stabiler Selbstwert 	<ul style="list-style-type: none"> • Ungünstige Beziehungen zu primären Bezugspersonen • Psychische Erkrankungen (auch von Bezugspersonen)
	Soziale Situation	<ul style="list-style-type: none"> • Fester Freundeskreis • Ausgewogene, belastbare Beziehungen • Guter Kontakt zu Eltern/Familienangehörigen 	<ul style="list-style-type: none"> • Ständig wechselnder Freundeskreis • Wenig stabile Beziehungen • Schlechte familiäre Bindung
	Individuelle Belastungen	<ul style="list-style-type: none"> • Alterstypische Belastungen und Herausforderungen • Adäquate Bewältigungsmuster 	<ul style="list-style-type: none"> • Besonders schwierige Lebenslagen (Krankheit, familiäre Krisen, etc.)

SUCHT & ABHÄNGIGKEIT

„Sucht“ kommt sprachlich gesehen, anders als häufig angenommen nicht von „suchen“, sondern vom Wort „siechen“. Damit wird bereits deutlich, dass es sich um eine ernstzunehmende psychische Erkrankung handelt. Auch die im Alltag häufig bediente Formel wie beispielsweise „Ich bin süchtig nach Schokolade oder Kaffee“ oder auch „Jeder Mensch hat seine Sucht“ ist aus psychologischer Sicht völlig falsch gegriffen.

Eine Abhängigkeit ist das Ergebnis aus dem Zusammenspiel vieler ungünstiger Faktoren. Es gibt nicht die „Suchtpersönlichkeit“ und auch die konsumierte Substanz ist niemals alleine für die Abhängigkeit verantwortlich. Abhängig wird man nicht „von heute auf morgen“. Neueste Forschungsergebnisse bestätigen zudem, dass beispielsweise die überwiegende Mehrheit der Alkoholabhängigen nach einer Phase des süchtigen Konsums selbstständig wieder einen Weg aus der Erkrankung findet. Dies soll die Schwere der Erkrankung keinesfalls relativieren, zeigt aber doch, dass wir immer noch viel zu wenig über die komplexen biologischen und psychologischen Zusammenhänge wissen. Auch unser vorschnelles Bild vom „typischen Alkoholiker“ oder „Junkie“ ist klar in Frage zu stellen.

Sucht wird als das Ergebnis drei zusammenspielerender Faktoren verstanden. Die konsumierte Substanz bzw. das Konsummuster, die konsumierende Person mit ihren individuellen Voraussetzungen und

schließlich die umgebende soziale Umwelt. Dieses sogenannte „Suchtdreieck“ gibt einen Hinweis darauf, dass es neben den körperlichen Effekten auch besonders auf die psychologisch-seelischen Probleme ankommt, die beim Betroffenen zur Abhängigkeit beitragen.

Zusammengefasst kann es vielleicht so ausgedrückt werden: Nach einer häufig unproblematischen Konsumphase wird der Alkohol- oder Drogenkonsum zum (ungeeigneten) Versuch, seelische Probleme zu bewältigen. Mit der Zeit verliert der Konsument dann – verstärkt durch die Wirkung der Droge auf die Psyche – immer noch mehr die Fähigkeit zur Selbstkontrolle und zur alternativen Problembewältigung. Die Betroffenen werden sprichwörtlich „abhängig“ von ihrer Substanz, um sowohl körperlich als auch seelisch nicht völlig zusammenzubrechen.

Aktuelle Studien gehen davon aus, dass maximal jeder zehnte Konsument von Alkohol oder Cannabis einen problematischen oder sogar süchtigen Gebrauch entwickelt, bei Kokain oder Opiaten trifft es mindestens jeden Dritten.

Viel gefährlicher als süchtig zu werden, ist am Gebrauch von Alkohol oder Drogen das Risiko körperlicher Schäden, sozialer Nachteile oder negativer Einflüsse auf die geistig-seelische Entwicklung.

MYTHEN ÜBER SUCHT:

- ▶ Menschen, die Alkohol und Drogen konsumieren, wollen immer negative Gefühle überdecken.
- ▶ Sucht ist eine Willensschwäche, Betroffene wollen in Wirklichkeit gar nichts verändern.
- ▶ Jeder Gebrauch stärkerer Drogen als Alkohol oder Cannabis führt unweigerlich in eine Sucht.
- ▶ Mit der Zeit wollen die Konsumenten unweigerlich immer stärkere Drogen ausprobieren.



WIE KANN EIN RISKANTES KONSUM- VERHALTEN ERKANNT WERDEN?

Problematischer Substanzkonsum ähnelt häufig einer Vielzahl anderer „Nebenwirkungen“ der Pubertät: Heranwachsende ziehen sich von den Eltern zurück, das familiäre Zusammenleben kommt regelrecht zum Erliegen, die Eltern werden im Unklaren über die Aktivitäten der Sprösslinge gehalten und

(den Eltern häufig unbekannte) Freunde wissen eh alles besser. Alte Gewohnheiten und Aktivitäten werden uninteressant und das eigene Zimmer zur absoluten Privatzone erklärt.



Einige Indizien können die Vermutung, dass Alkohol oder Drogen im Spiel sind, jedoch bekräftigen:

- ▶ Übermäßiger Rückzug und insbesondere Vermeiden des Kontakts mit den Eltern beim Nachhausekommen.
- ▶ Veränderte Wesenszüge.
- ▶ Gerötete, glasige Augen (wobei diese durch einfach erhältliche Augentropfen aus der Apotheke leicht zu verbergen sind!), erweiterte oder verengte Pupillen.
- ▶ Unerklärlich hoher Geldverbrauch.
- ▶ Rascher und totaler Wechsel des Freundeskreises, überwiegend wesentlich ältere/jüngere Freunde, zu denen die Eltern auch keinen Kontakt haben.



Dagegen gibt es Aspekte, die dafür sprechen, dass Jugendliche nicht komplett abdriften:

- ▶ Perspektive und Engagement in Schule/Ausbildung.
- ▶ Leidenschaftliche Ausübung eines Hobbys oder einer Sportart.
- ▶ Stabile und andauernde Freundschaften mit anderen im Leben stehenden Jugendlichen.
- ▶ Offener und guter Kontakt zu den Eltern.
- ▶ Grundsätzliche Fähigkeit, Maß zu halten.

GEFÄHRDUNGSPOTENTIAL REALISTISCH EINSCHÄTZEN

- ▶ Exzessiver Substanzkonsum wird von vielen Jugendlichen als Teil ihrer Entwicklung zum Erwachsenen vorübergehend „genutzt“ – und wird spätestens mit Eintritt in das Berufs- und Familienleben beendet oder auf ein gesundheitsverträgliches Maß reduziert.
- ▶ Insbesondere der frühe (vor dem 16. Lebensjahr), regelmäßige (mehrmals pro Woche), hohe (starke Rauschwirkung) und gemischte Konsum von Substanzen (mehrere Substanzen gleichzeitig) stellt ein großes Risiko für die Gesundheit und gesunde Entwicklung dar.
- ▶ Ein besonderes Gefahrenpotential birgt der frühe Einstieg in das regelmäßige Rauchen. Neben den negativen Auswirkungen auf die Gesundheit steht die frühe Gewöhnung an Nikotin im Verdacht, die Entwicklung psychischer Störungen und die Schwere anderer Abhängigkeiten zu fördern.
- ▶ Als besondere Risikofaktoren in Bezug auf Alkohol und Drogen gelten Zeiten mit hoher seelischer Belastung (familiäre Konflikte, pubertäre Krisen, Trennung der Eltern, etc.) oder veränderte Lebensumstände (Wohnortwechsel, Übergang von Schule in Beruf, etc.).

WAS SIE ÜBER DROGEN WISSEN

SOLLTEN

Kriminalität

Illegale Drogen (insbesondere Cannabis) werden in unserer Region i.d.R. nicht von „professionellen“ Dealern und schon gar nicht an allgemein bekannten öffentlichen Plätzen erworben. Vielmehr spricht man von sogenannten Userdealern, also dem Umstand, dass Konsumenten kleinere Mengen kaufen, einen Teil davon an Freunde weitergeben und beim nächsten Mal andersherum mit einer kleinen Menge versorgt werden.

Endkonsumenten werden somit zwangsläufig häufig auch Dealer. Das bedeutet zunächst meist kein regelrechtes Abrutschen in kriminelle Szenen. Auch wenn selbstverständlich jeglicher Besitz, jede Weitergabe oder jeder Handel mit Substanzen wie Cannabis und anderen Drogen illegal ist! In Deutschland gibt es übrigens keine Form des legalen „Eigenkonsums“ – im Gegenteil, in Bayern wird jegliche Verwicklung in Drogendelikte meist zur Anzeige gebracht.

Drogentests

Drogentests sind nur sehr begrenzt im Privatgebrauch dazu geeignet, einen Substanzkonsum zu beweisen bzw. einzuschätzen. Viele chemische Drogen sind nur ein bis zwei Tage nachweisbar. Cannabis hält sich dagegen bereits bei gelegentlichem Konsum mehrere Wochen im Urin, wobei ein einmaliger Konsum in der Regel gar nicht nachweisbar ist. Es ist also selbst ein negativer Test keine Gewissheit, dass nichts konsumiert wurde, ein positiver Test z. B. auf Cannabis sagt noch wenig über die Konsumintensität aus.

Kosten

Der Konsum von illegalen Drogen ist eine vergleichsweise sehr günstige und mit geringen Kosten verbundene Art, sich zu berauschen: Ein Gramm Cannabis kostet je nach Qualität ca. 12 bis 20 Euro und reicht bei gelegentlichem Konsum durchaus für zwei bis drei Personen einen ganzen Abend. Eine Ecstasy-Tablette (mit einer sehr starken Wirkdauer von mehreren Stunden) ist für unter 20 Euro zu haben. Auch Kokain ist (aufgrund der meist sehr stark verunreinigten Substanz) nicht wesentlich teurer.

Probleme mit dem Führerschein

Bei jeder (polizeilichen) Auffälligkeit im Zusammenhang mit illegalen Drogen (also auch außerhalb des Straßenverkehrs) wird die Fahrerlaubnisbehörde informiert. Bei wiederholter Auffälligkeit ist der Entzug des Führerscheins mit Anordnung einer Medizinisch-Psychologischen-Untersuchung (MPU) wahrscheinlich.



TIPPS FÜR ELTERN

Heranwachsenden Orientierung und Sicherheit vermitteln

Grundsätzlich empfehlen wir Eltern und Angehörigen, den Konsum von Zigaretten und Alkohol früh genug zu besprechen. Viele Studien belegen, dass junge Menschen, die mit ihren Eltern in einem offenen Austausch stehen, weniger riskante Konsumformen aufweisen als solche, in deren Familien das Thema komplett tabuisiert wird. Und auch eine zu lockere Haltung hat sich nicht als hilfreich erwiesen – machen Sie Ihren Kindern klar, dass ein moderater Alkoholgebrauch bei Erwachsenen in Ordnung ist, dass aber Kinder gar nicht und auch Jugendliche nur sehr eingeschränkt konsumieren dürfen. In Bezug auf Tabak empfehlen wir aufgrund der großen Sucht- und Gesundheitsgefahren, dass Eltern ein komplettes Rauchverbot verhängen.

Auch das Experimentieren mit illegalen Drogen sollte offen angesprochen werden und keinesfalls nach dem Motto „Das wächst sich schon wieder aus...“ ignoriert werden. Es geht dabei nicht nur um ein frühes Eingreifen um Schlimmeres zu verhindern, sondern vielmehr darum, den Jugendlichen zu signalisieren, dass sie in ihrer Lebensgestaltung gesehen werden und ihre Eltern sie ernst nehmen – und diese außerdem auch nicht ganz naiv sind.

Klare Grenzen zu setzen ist bei pubertierenden Jugendlichen leichter gesagt als getan. Und dennoch – machen Sie klar, was Sie nicht bereit sind zu akzeptieren: Sei es das Nicht-Einhalten von Absprachen, das nicht abgesprochene Wegbleiben, der totale Rückzug vom Familienleben, der Umgang mit bestimmten Freunden, das Konsumieren in Ihrem Haus oder der Besuch offensichtlich berauschter Freunde. Dass sich die beiden Elternpartner dabei gegenüber den Kindern einig sein müssen, ist eine wichtige Grundlage. Diskutieren Sie Ihre Haltung als Eltern immer vorab unter vier Augen!

Konsequenzen bei Nichteinhaltung sollten dabei stets nach den folgenden Prinzipien erfolgen:

- ▶ In Art und Umfang dem Alter des Jugendlichen angemessen.
- ▶ Zeitnah zum beanstandeten Verhalten sowie vorher angekündigt.
- ▶ Benennen des stattdessen erwünschten Verhaltens.

So sollten Sie beispielsweise anstatt (schwer kontrollierbarem) Kontakt- oder Ausgangsverbot bei älteren Jugendlichen Aspekte definieren, an denen Sie feststellen können, dass Ihr Kind einen selbstverantwortlichen und gesunden Lebensstil pflegt (z. B. Erfolg in Schule/Ausbildung, verantwortungsvoller Umgang mit Geld, gesunder Lebensstil).

Allgemeine Tipps:

- ▶ Unterstützen Sie den Konsum Ihrer Kinder nicht bzw. nur sehr maßvoll. Stellen Sie also nicht zu früh bei Partys Alkohol zur Verfügung, und wenn, dann nur in Maßen.
- ▶ Harter Alkohol und Nikotinprodukte sollten gar nicht weitergegeben werden.
- ▶ Vereinbaren Sie nicht nur zeitliche Absprachen beim Ausgehen, sondern thematisieren Sie auch explizit den Konsum von Alkohol, indem Sie klare Regeln vereinbaren.
- ▶ Wir sehen den regelmäßigen Konsum von Alkohol oder Nikotinprodukten im Alltag kritisch – seien Sie Vorbild für Ihre Kinder in einem genussvollen und an besondere Gelegenheiten geknüpften Konsum von Rauschmitteln.
- ▶ Informieren Sie sich und Ihre Kinder umfassend und mit Wissen aus seriösen Quellen. Angst- und Schreckensszenarien haben sich als unwirksam erwiesen. Eine Übersicht finden Sie am Ende dieses Ratgebers.

Je jünger die Kinder sind (deutlich unter 16), desto wichtiger sind Verbote – je älter die Jugendlichen werden, desto wichtiger ist das Aushandeln auf Augenhöhe. Das bedeutet insbesondere auch, dass die Verantwortung für das eigene Tun übernommen werden muss: also kein ständiges Abfedern negativer Konsequenzen durch die Eltern, kein ständiges Geld geben, etc.

Sollten Sie legale oder illegale Substanzen sowie Konsumutensilien (z. B. Wasserpfeife) bei Ihren Kindern finden, empfehlen wir in der Regel, diese zu vernichten. Aus unserer Erfahrung ist der Verbleib beim Kind meist falsch verstandener Respekt vor dessen Eigentum. Der Schutz der Gesundheit und die Durchsetzung ausgesprochener Verbote geht hier vor.

ELTERLICHE PRÄSENZ

Im Umgang mit riskantem Verhalten hat sich das Konzept der „Elterlichen Präsenz“ der Autoren Haim Omer und Arist von Schlippe bewährt.

Ein Kernelement daraus ist unter anderem das Organisieren von Unterstützung. Holen Sie Dritte (Bekannte oder Verwandte, frühere Trainer oder andere Bezugspersonen), die einen guten Draht zum Jugendlichen haben oder hatten, mit ins Boot. Sie sollen in Ihrem Sinne auf den Jugendlichen einwirken und Ihre Präsenz als sorgende und präsente Eltern stärken. Sehr gute Erfahrungen machen wir damit, dass betroffene Eltern wiederum die Eltern

der Kinder, mit denen ihre Sprösslinge beisammen sind, zu einem offenen Gespräch einladen.

Diese wissen häufig noch gar nichts vom Ausmaß des Problems oder sind selbst hilflos und überfordert.

Dass Sie sich damit bei Ihren Kindern nicht beliebt machen, tut der Sache keinen Abbruch – Sie als Eltern müssen im Zweifel auch gegen den Willen Ihrer Kinder für deren Wohlergehen sorgen.

Nähere Angaben und Literaturempfehlungen dazu finden Sie am Ende des Ratgebers.

VERBOTE BRAUCHEN KONTROLLE – UND WIRKEN SELBST BEI NICHT-EINHALTUNG

„Wenn ich es verbiete bringt das gar nichts – dann machen sie es halt bei ihren Freunden, wo ich es gar nicht kontrollieren kann.“ Solche Sätze hören wir in der Beratung von Eltern mit konsumierenden Kindern häufig. Bedenken Sie: Selbst wenn Ihre Kinder die Regeln übertreten, zur Entwicklung eines inneren Kompasses, der sie im späteren Leben gute Entscheidungen treffen lässt, braucht es Orientierung.

Ihre Kinder setzen sich zwar über ein Verbot hinweg, aber lernen doch dadurch was richtig für sie ist und erleben Eltern, die sich um ihre Kinder sorgen.

Bildlich gesprochen: Jugendliche sind wie Wildschweine, sie reiben sich am Baum und brauchen Eltern, die nicht einknicken – denn sonst wissen sie nicht, wohin mit ihrer Kraft.

DAS SOLLTEN SIE LIEBER NICHT TUN

Vermeiden Sie es – gerade in emotional sehr aufgewühlten Situationen – Konsequenzen anzudrohen, die Sie nicht bereit oder fähig sind, umzusetzen (Rauswurf, Verbot, dass gewisse Freunde nicht mehr ins Haus kommen, etc.). Klären Sie die Situation lieber in Ruhe und vorbereitet zu einem späteren Zeitpunkt.

Führen Sie wenn möglich keine Diskussionen darüber, warum Cannabis & Co. illegal sind, während die durchaus ebenfalls sehr schädliche Droge Alkohol legal ist. Nutzen Sie diese „Kontaktangebote“ Ihrer Kinder lieber für einen Austausch über Sinn und Unsinn eines berauschten Bewusstseins. Wir vergleichen Cannabis in der Beratung häufig auch mit „Urlaub machen“: Alles (scheinbar) easy und chillig – aber wer nur Urlaub macht, kommt im Leben auch nicht weiter...

Ein eh schon angespanntes Verhältnis und fehlendes gegenseitiges Vertrauen und Verständnis wird nicht besser, wenn Sie den angemessenen Privatraum Ihrer Kinder verletzen (z. B. Durchstöbern von WhatsApp-Nachrichten, E-Mails, Handy, Zimmer). Wie viel Kontrolle letztendlich angemessen ist, entscheiden selbstverständlich Sie angesichts des Ausmaßes des Problems und der Lebenssituation Ihres Kindes (insbesondere des Alters).

Versuchen Sie, möglichst nur sehr „sparsam“ Vergleiche mit Ihnen bekannten Fällen von Personen mit massiven Nachteilen (Sucht, Tod, Unfälle, etc.) durch den Konsum von Alkohol oder Drogen zu bemühen. Diese werden meist in die Kategorie „Weiß ich schon, wird mir aber nicht passieren“ eingeordnet und verstärken die Einschätzung Ihrer Kinder, dass Sie als Gesprächspartner nicht ernst zu nehmen sind, da Sie die Dinge völlig falsch einschätzen.

BERATUNG BEI NEON

neon bietet Ihnen, Ihren Angehörigen und Betroffenen selbst die Möglichkeit, sich in allen Fragen der Erziehung im Zusammenhang mit Rauschmitteln oder Suchtproblemen beraten zu lassen. Als öffentliche vom Bezirk Oberbayern und der Stadt sowie dem Landkreis Rosenheim finanzierte Beratungsstelle können wir Sie auf Wunsch anonym beraten. Alle Mitarbeitenden unterliegen selbstverständlich der Schweigepflicht.

Informieren Sie sich gerne vorab am Telefon über unsere Arbeitsweise und unsere Angebote. Unsere Beraterinnen/Berater und Therapeutinnen/Therapeuten unterstützen Sie gerne bei Ihren Fragen und Anliegen.

Informationen im Internet oder in Buchform:

www.neon-rosenheim.de

Homepage unserer Beratungsstelle mit unseren Angeboten im Überblick

www.mindzone.info

Umfangreiches Beratungsangebot mit detaillierten Informationen zu den verschiedensten Substanzen

www.dhs.de

Homepage der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen mit umfassendem Informationsangebot

www.elternberatung-sucht.de

professionelles Onlineberatungsportal

Autorität durch Beziehung. Die Praxis des gewaltlosen Widerstands in der Erziehung.

Haim Omer & Arist von Schlippe (2013)

Unterstützung für Eltern zur (Wieder-)Erlangung Ihrer elterlichen Autorität und zum konstruktiven Umgang mit eskalierten Eltern-Kind-Beziehungen. Konkrete Strategien und Verhaltensanweisungen anhand realer Fallbeispiele aus dem Beratungsalltag der Autoren. Ein Klassiker der systemischen Erziehungsberatung.

High Sein: Ein Aufklärungsbuch.

Jörg Böckem & Hendrik Jungaberle (2015)

Umfassendes Hintergrundwissen zum Rauschmittelkonsum durch Jugendliche. Neben Informationen zu Substanzen und Fragebögen zur Selbsteinschätzung wird besonders auch die Entwicklung eines genussvollen Konsums in den Fokus gerückt, und die Grenze zum riskanten oder schädlichen Gebrauch verdeutlicht. Ein zeitgemäßes Standardwerk der Suchtprävention.

DIESER RATGEBER WIRD GEFÖRDERT VON:



LANDKREIS
ROSENHEIM



Stadt Rosenheim



neon Prävention
& Suchthilfe

Ruedorfferstr. 9
83022 Rosenheim

T: +49 (0)8031 30 42 300
F: +49 (0)8031 30 42 301

info@neon-rosenheim.de
www.neon-rosenheim.de

**neon – Prävention und Suchthilfe Rosenheim
gemeinnützige Stiftungsgesellschaft mbH**

Mitglied im:

- ▶ Paritätischen Wohlfahrtsverband
- ▶ fdr Fachverband Drogen- und Suchthilfe
- ▶ Fachverband Medienabhängigkeit