

Alarmsignale

Gibt Ihnen das Verhalten Ihrer Kinder in der Pubertät zeitweise Rätsel auf? Was ist noch „normal“, was deutet auf schwerwiegende Probleme und Rauschmittelkonsum hin? Häufig geben konkrete Anlässe Grund zur Sorge: Ihr Kind kommt angetrunken nach Hause, riecht nach Zigarettenrauch oder Sie finden in Kleidungsstücken Cannabis. Hinzu kommen weitere Signale, die während der Pubertät mit all ihren Auswirkungen auch im Rauschmittelkonsum begründet sein können.

- Folgt auf das „Himmelhoch-Jauchzend“ das „Zu-Tode-Betrübt“? Sind massive Stimmungsschwankungen und das impulsive Verhalten Ihres Kindes nur schwer nachvollziehbar?
- Werden Gespräche mit Ihnen abgeblockt oder sind sie kaum möglich – und wenn doch, enden sie dann meist im Streit?
- Ist die schulische Leistung stark gesunken, schwänzt Ihr Kind den Unterricht und rücken ein gutes Zeugnis, gar Versetzung oder Schulabschluss in weite Ferne?
- Vertut Ihr Kind lust- und antriebslos den ganzen Tag und kann sich nicht für Aufgaben oder Hobbys begeistern?
- Ist der Geldbedarf Ihres Kindes ungewöhnlich hoch? Wissen Sie, wofür Ihr Kind das Geld ausgibt?
- Wechselt der Freundeskreis häufig oder hat Ihr Kind nur wenige Freunde und soziale Unterstützung?

Was können Sie also in einer solchen Situation tun?

Ruhe bewahren

Überlegen Sie, wie Sie Ihr Kind ansprechen können. Suchen Sie eine ruhige Gesprächssituation.

Eine klare Haltung einnehmen

Wichtig ist, dass Sie klar Ihre Meinung äußern – und sich die Ihres Kindes anhören. Auch wenn Sie nicht einer Meinung sind, sollte Ihr Kind spüren, dass Sie jederzeit ansprechbar sind.

Grenzen setzen – Freiheiten geben

Machen Sie deutlich, dass Sie den Rauschmittelkonsum Ihres Kindes nicht tolerieren. Dabei ist es auch wichtig, Ihrem Kind Freiraum zu lassen und ihm Vertrauen entgegenzubringen.

Vorbild sein

Kinder lernen im Elternhaus grundlegende Verhaltensweisen. Sie beobachten, wie Erwachsene mit Rauschmitteln umgehen. Es geht nicht darum, sich immer perfekt und tadellos zu verhalten. Vorbild zu sein, bedeutet, aufrichtig über das eigene Verhalten zu reden, damit sich Ihr Kind mit Ihnen identifizieren kann.

Im Gespräch bleiben

Im Kontakt mit Ihrem Kind zu bleiben, ist wichtiger denn je. Signalisieren Sie: Ich bin für dich da und unterstütze dich! Reden Sie in der Ich-Form und vermeiden Sie Vorwürfe. Nicht das Rauschmittel, sondern Ihre Ängste um Ihr Kind sollten im Vordergrund stehen.

Antworten auf Scheinargumente

Wenn Sie das Gespräch mit Ihrem Kind suchen, seien Sie auf Scheinargumente vorbereitet. So können Sie Ihrem Kind ruhig und klar begegnen. Hier einige Beispiele:

- ▶ „Ihr trinkt auch Alkohol! Denk nur an letztes Silvester, als du ...“

Gerade hier wird eine Schwachstelle in Ihrer Vorbildfunktion deutlich. Lassen Sie sich nicht davon einschüchtern. Gehen Sie offen mit Ihrem Konsum um. Machen Sie aber auch darauf aufmerksam, dass ein jugendlicher Körper viel empfindlicher auf Alkohol- oder Drogenkonsum reagiert. Gerade in der Jugendzeit strukturiert sich das Gehirn um und wird durch Suchtmittelkonsum in seiner Entwicklung gestört. Das ist hinderlich für die Bewältigung vieler Entwicklungs- und Reifeaufgaben Jugendlicher.

- ▶ „Alkohol ist viel gefährlicher als kiffen!“

Ein Vergleich von Äpfeln mit Birnen. Allerdings bergen beide Substanzen, sowohl Alkohol als auch Cannabis, Gefahren. Einen „Gewinner“ in Sachen Ungefährlichkeit gibt es nicht. Bevor Sie mit Ihrem Kind sprechen, sollten Sie sich über die Wirkungsweise der Rauschmittel informieren. Dann können Sie eine kritische Haltung einnehmen und Ihren Standpunkt mit guten Argumenten erklären.

- ▶ „Bleib locker! Ich kann jederzeit aufhören!“
- Vielleicht macht Sie die Gelassenheit, mit der Ihr Kind seinen Rauschmittelkonsum verteidigen möchte, wütend. Lassen Sie sich nicht provozieren und bleiben Sie ruhig. Doch gerade jetzt sollten Sie mit Ihrem Kind

seine Konsumgewohnheiten besprechen. Ist der Gebrauch von Rauschmitteln schon zur Gewohnheit geworden? Machen Sie sich ein Bild über den Konsum Ihres Kindes, das nicht nur auf Vermutungen basiert.

- ▶ „Du hast echt keine Ahnung! Es trinken / rauchen / kiffen doch alle!“
- Hier lohnt es sich, zu diskutieren, ob der Rauschmittelkonsum in der Lebenswelt Ihres Kindes „normal“ ist. Wenn Sie hinter die Fassade blicken, stellen Sie vermutlich fest, dass Jugendliche oft nur den Eindruck haben, alle anderen konsumieren auch Rauschmittel. Dennoch: Je früher Jugendliche beginnen, Alkohol zu trinken, zu rauchen oder zu kiffen, umso mehr gesundheitliche Schäden riskieren sie. Machen Sie gerade jetzt deutlich, dass Sie in der Erziehungsverantwortung stehen. Zum Schutz Ihrer Kinder müssen Sie Regeln aufstellen, um einem riskanten Konsum vorzubeugen.

Rat und Hilfe

Wenn Sie Unterstützung benötigen, kontaktieren Sie eine Sucht- oder Jugendberatungsstelle. Hier haben Sie die Möglichkeit, mit kompetenten Mitarbeitern/-innen vertrauensvoll über die Sorgen und Ängste um Ihr Kind zu reden. Die Beratung ist grundsätzlich kostenlos. Hier werden Ihnen diskret Unterstützung und Informationen angeboten. Selbstverständlich wird Ihr Anliegen vertraulich behandelt. Es gilt die Schweigepflicht. Beratungsstellen haben ein vielfältiges und auf Sie zugeschnittenes Angebot von Einzel- über Familien- bis hin zu Gruppengesprächen.

Regionaler Kontakt:

Weitere Beratungsstellen finden Sie unter:
www.dhs.de (Rubrik Einrichtungssuche)

DHS | Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.
Westenwall 4 | 59065 Hamm
Tel. +49 2381 9015-0
info@dhs.de | www.dhs.de

Landschaftsverband Westfalen-Lippe
LWL-Koordinationsstelle Sucht
Postfach 61 25 | 48133 Münster
Tel. +49 251 591-3267
kswl@lwl.org | www.lwl-ks.de

Preis entsprechend der Preisliste Ihres Telefonanbieters für Gespräche in das Hammer bzw. das Münsteraner Ortsnetz

Gefördert durch:



aufgrund eines Beschlusses
des Deutschen Bundestages

Rauschmittelkonsum im Jugendalter



Tipps für Eltern

Liebe Eltern,

die Pubertät ist für Ihre Kinder und Sie eine spannende, oft auch schwierige Phase. Junge Menschen fangen meist in dieser Zeit an, Rauschmittel zu konsumieren. Sie wollen sich ausprobieren und suchen mit Alkohol, Zigaretten oder illegalen Drogen nach neuen Erfahrungen.

Das Experimentieren mit Rauschmitteln bedeutet nicht gleich, dass daraus ernsthafte Probleme oder gar eine Abhängigkeit entstehen müssen. Viele Jugendliche bleiben beim Probieren. Dennoch werden die Gefahren häufig unterschätzt. Das Risiko, Probleme mit Rauschmitteln zu bekommen, ist umso höher, je früher der Konsum beginnt.

Wenn Sie bemerken, dass Ihr Kind zu Rauschmitteln greift, ist Ihre Beunruhigung groß: Was kann ich tun? Wie spreche ich das Thema an? Wo finde ich Hilfe? Wie finden Eltern eine gemeinsame Haltung?

Sie sind nicht allein mit Ihrer Sorge, vielen Eltern geht es genauso. Zu Ihrer Unterstützung finden Sie in diesem Flyer erste Tipps zum Umgang mit Rauschmittel konsumierenden Jugendlichen. Weiterführende Beratungsangebote stehen Ihnen selbstverständlich offen, Sie sind herzlich dazu eingeladen. Informationen zu Beratungsstellen erhalten Sie auf der letzten Seite.

Alkohol, Tabak, Cannabis und Co. – Was konsumieren unsere Kinder?

Rauschmittel – legal oder illegal – gehören zum Alltag vieler Menschen, auch Jugendlicher. Im Folgenden geben wir Ihnen erste Informationen zu verschiedenen Substanzen.

Alkohol

Zum ersten Mal trinken Jugendliche Alkohol durchschnittlich mit etwa 13 Jahren. Alkohol ist ein Zellgift, das schon in geringen Mengen Körperorgane und Nervenzellen schädigt. Jugendliche sind organisch noch anfälliger als Erwachsene. Insbesondere die Reifung des Gehirns wird durch Alkohol in Mitleidenschaft gezogen. Für Erwachsene bestehen Grenzwerte für einen risikoarmen Konsum. Absehbar gesundheitsschädlich wird es

- für Frauen ab etwa 13 g reinem Alkohol/täglich,
- für Männer ab etwa 25 g reinem Alkohol/täglich.

So viel ist z.B. in einem bzw. zwei Gläsern Bier (0,3 l) oder Wein bzw. Sekt (0,1 l) enthalten. Für Jugendliche gibt es keine gesundheitlich risikoarmen Grenzwerte. Besonders problematisch ist es, wenn Jugendliche hochprozentige Spirituosen sehr schnell trinken.

Verschiedene alkoholische Getränke und ihr Alkoholgehalt in Gramm:



Bier
0,3 l
13 g



Alkopops
0,3 l
15 g



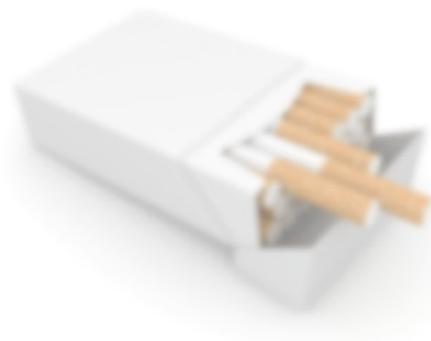
Wein
0,2 l
16 g



Wodka/Korn
0,02 l
7 g

Tabak

Jugendliche rauchen durchschnittlich mit knapp 13 Jahren zum ersten Mal. Über 15% der 12- bis 17-Jährigen rauchen regelmäßig. Zudem rauchen 12% der Jugendlichen Wasserpipe bzw. Shisha einmal im Monat. Kommt es zur Entwicklung regelmäßigen, abhängigen Rauchens, wird dies meist über Jahrzehnte fortgesetzt. Der entscheidende, auf die Psyche wirkende Stoff ist Nikotin – ein starkes pflanzliches Gift. Rauchen ist ein Hauptrisikofaktor für zahlreiche Erkrankungen und verantwortlich für den Tod von 300 bis 400 Menschen täglich in Deutschland.



Cannabis

Das Durchschnittseinstiegsalter für den ersten Cannabiskonsum liegt bei etwa 16 Jahren. Annähernd 20% aller Kinder haben bereits vor ihrem 14. Lebensjahr mindestens einmal Cannabis geraucht. Cannabis verstärkt in erster Linie schon vorhandene Gefühle und Stimmungen, und zwar sowohl positive als auch negative. Dauerhafter, hoher Konsum ist mit psychischen, sozialen und körperlichen Risiken verbunden. Gerade in der Pubertät kann sich Cannabiskonsum ungünstig auf die Entwicklung auswirken. Häufig vergessen Jugendliche, dass sie durch den Konsum dieser illegalen Droge Probleme mit dem Gesetz bekommen können. Die Risiken des Cannabiskonsums variieren mit dem Konsummuster.

Risikoarme Konsummuster

- Gelegenheits- / Probierkonsum
- einmal pro Jahr bis 2–3-mal im Monat
- geringe Dosis
- im Joint geraucht
- keine besondere subjektive Bedeutung von Cannabis, keine größeren Investitionen zeitlicher oder finanzieller Art
- kein Konsum anderer illegaler Drogen, kein Mischkonsum

Riskante Konsummuster

- Gewohnheitskonsum
- (fast) täglicher Konsum oder gar mehrmals täglich
- hohe Dosis
- in der (Wasser-)Pipe, um die Wirkung zu intensivieren
- Konsum ist fest in den Alltag integriert
- Konsum auch anderer illegaler Drogen, Mischkonsum (auch mit Alkohol)

Partydrogen: Amphetamine / Ecstasy

Amphetamine (Speed, Crystal, Glass) und Ecstasy (MDMA, XTC) sind eine Gruppe synthetisch hergestellter Substanzen, die teilweise auch in Medikamenten enthalten sein können, z.B. in Appetitzüglern. Sie werden als bunte Pillen, Tabletten oder Kapseln auf dem Markt angeboten. Je nach chemischer Struktur wirken sie anregend bis aufputschend. Eingenommen werden sie vor allem in der Partyszene. Durch den Konsum kann eine schnell einsetzende, starke psychische Abhängigkeit entstehen. Amphetamine können Psychosen auslösen und Nervenzellen des Gehirns dauerhaft schädigen. Bei Ecstasy sind bleibende Nervenschäden möglich und die Verstärkung einer Reihe von Krankheiten.

Zauberpilze / Biogene Drogen

Unter biogenen Drogen versteht man Substanzen, die pflanzlicher oder tierischer Herkunft sind. Dies reicht von Fliegenpilzen bis hin zu Garten- oder Ziersträuchern (wie z.B. Engelstropfen), die meist in getrockneter Form geraucht oder gegessen werden. Biogene Drogen zeigen je nach Art, Anwendung und Dosierung eine stark unterschiedliche und schwer einzuschätzende Wirkung. Dadurch besteht besonders die Gefahr der Überdosierung und unkontrollierter Nebenwirkungen.

Weitere Informationen zu allen Substanzen finden Sie unter www.dhs.de (Rubrik Suchtstoffe).

Ursachen der Entstehung von Sucht

Ob der Probierkonsum Jugendlicher zu Missbrauch, Gewöhnung und schließlich Abhängigkeit führt, hängt von vielen Faktoren (sowohl Schutz- als auch Risikofaktoren) ab.

Schutzfaktoren

- Gesundes Selbstwertgefühl
- Freundeskreis, in dem Rauschmittel maßvoll konsumiert werden
- Eltern, die selbst verantwortungsvoll mit Rauschmitteln umgehen
- Problemlösungs-Kompetenz
- Vielseitiges Freizeitverhalten

Risikofaktoren

- Unsicherheit, Ängste und Einsamkeit
- Schwere Belastungen, Stress und traumatische Erfahrungen
- Schwierige familiäre und soziale Situation
- Leichte Erreichbarkeit von Rauschmitteln