

Hilfe, mein Kind pubertiert

-Alkohol, Drogen und Unterstützung bei der Erziehung-

Leitfaden einer Seminarreihe für Eltern (vier Sitzungen)

Produktion des
niederländischen

Originals:

Jellinek, Amsterdam, afdeling preventie & De Grift, Gelders Centrum voor
Verslavingszorg (Gelderländer Zentrum für Suchthilfe) in Arnhem,
Abt. Prävention

Herausgeber des
niederländischen

Originals:

Nationaal Instituut voor Gezondheidsbevordering en Ziektepreventie NIGZ,
(Nationales Institut für Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention) in
Woerden, project Alcohol Voorlichting en Preventie AVP (Projekt Alkohol,
Aufklärung und Vorbeugung) September 1999

Entwicklung der
deutschen Ausgabe:

Kooperation zwischen der Drogenberatung Kontakt-Rat-Hilfe Viersen e.V.,
Fachstelle grenzübergreifende Zusammenarbeit – BINAD, Münster und den
niederländischen Herausgebern

Finanzierung der
deutschen Ausgabe:

Ministerium für Gesundheit, Soziales, Frauen und Familie NW, Düsseldorf

Herausgabe der
deutschen Ausgabe:

Fachstelle grenzübergreifende Zusammenarbeit – BINAD, beim
Landschaftsverband Westfalen-Lippe, Abteilung Gesundheitswesen,
Koordinationsstelle Sucht, Münster

Bezug des
Leitfadens:

Fachstelle grenzübergreifende Zusammenarbeit – BINAD
Warendorfer Str. 25-27
48133 Münster
Tel.: 0251-591-3268
Fax: 0251-591-5499
E-mail: binad@lwl.org

© Dieser Leitfaden – oder Auszüge daraus – darf nicht ohne vorherige schriftliche Zustimmung der Herausgeber durch Druck, Fotokopie, Microfilm oder auf andere Weise vervielfältigt und/oder veröffentlicht werden. Der Gebrauch des Zahlenmaterials und/oder des Textes darf zur Ergänzung oder Untermauerung von Artikeln und Diplomarbeiten genutzt werden, sofern die Quelle deutlich angegeben wird.

INHALT

Einleitung

Beschreibung der Seminarreihe für die Seminarleitung

1. Programm 1. Sitzung

Themen: Konsum, Missbrauch, Sucht

1. Phasen des Konsums
2. Informationen über Substanzen
3. Signale für problematischen Konsum

Folien: 1.1 bis 1.16

Anlagen: 1.1 bis 1.4

2. Programm 2. Sitzung

Thema: Eltern und pubertierende Jugendliche

1. Pubertät, Lebenswelt und Motive
2. Selbstschutz stärken
3. Normen und Werte

Folien: 2.1 bis 2.5

Anlagen: 2.1 bis 2.7

3. Programm 3. Sitzung

Thema: Umgang mit schwierigen Erziehungssituationen

1. Emotionen der Eltern
2. Ein offenes Gespräch
3. Reden über Alkohol und Drogen

Folien: 3.1 bis 3.7

Anlagen: 3.1 bis 3.7

4. Programm 4. Sitzung

Thema: Verhandeln und Grenzen setzen

1. Erziehungsstile
2. Bedürfnis- und Werte-Konflikte
3. Verhandeln

Folien: 4.1 bis 4.2

Anlagen: 4.1 bis 4.4

5. Programm Nachtreffen

Anlage 5

Anmeldeblatt für Teilnehmer

Vorwort für die deutsche Ausgabe

Im September 1999 wurde durch das Nationale Institut für Gesundheitsförderung und Krankheitsprävention in Woerden, Niederlande (NIGZ) im Rahmen des Projektes „Alkohol, Aufklärung und Vorbeugung“ (Alcohol, Voorlichting en Preventie AVP) der Leitfaden „Alkohol, Drogen und Unterstützung bei der Erziehung“ herausgegeben.

Entwickelt worden war das „draaiboek“ (so werden in den Niederlanden Materialien genannt, die wir als Leitfaden, Manual oder Handbuch bezeichnen) in Kooperation der Präventionsabteilung von Jellinek (Amsterdam) und De Griff/Gelders Centrum voor Verslavingszorg (Arnhem).

Das Produkt wird in den Niederlanden weit verbreitet eingesetzt – durch die engen Kooperationsbeziehungen der Drogenberatung Kontakt, Rat, Hilfe Viersen e.V. zum regionalen niederländischen Suchthilfeträger CAD Limburg in Venlo kamen auch die beiden Präventionsfachkräfte Dorothee Grotenrath und Michael Hartges in Kontakt mit diesem Elternkursprogramm. Auf deutscher Seite gab es nichts vergleichbares, auch wenn durchaus Angebote für Eltern von konsumierenden und experimentierenden Jugendlichen bestehen und durchgeführt werden. Die Viersener Kollegin lernte das Kursmaterial durch Hospitationen beim CAD Limburg kennen und schätzen. In Eigeninitiative der Drogenberatung wurden Teile der Materialien übersetzt – so konnten bereits Ende 2000 erste Elternkurse in Viersen angeboten werden, die sich an dem niederländischen Material orientierten.

Aus den Reihen der nordrhein-westfälischen Prophylaxe-Fachkräfte wurde Interesse an dem Kursmaterial bekundet, als die Kollegin anlässlich eines Treffens der Prophylaxekräfte darüber berichtete. Und an dieser Stelle kam dann BINAD ins Spiel: die Ressourcen der Drogenberatung Viersen reichten nicht aus, das gesamte Kursmaterial zu übersetzen. BINAD leitete die Übersetzung ein und finanzierte sie auch. Die niederländischen Herausgeber willigten neben der Nutzung im Kreis Viersen weitergehend auch in die Verbreitung in ganz Nordrhein-Westfalen ein, so dass die Erstellung einer größeren Anzahl von Manualen für die theoretisch flächendeckende Verbreitung unter den nordrhein-westfälischen Prophylaxe-Fachkräften angegangen werden konnte. Die Mittel dazu waren aus dem BINAD-Etat verfügbar, da im Jahr 2002 nicht wie ursprünglich geplant drei Ausgaben des BINAD-INFO herausgegeben wurden.

In Zusammenarbeit zwischen der Drogenberatung Viersen und BINAD wurde die Übersetzung weitestgehend auf die deutschen Verhältnisse „angepasst“ und somit der deutschen Ausgabe „der letzte Schliff“ gegeben.

Einige weitere Anmerkungen zu dem Manual als solchem und den Erfahrungen aus Viersen:

Das niederländische Original ist sehr klar durchstrukturiert, wie das in den Niederlanden bei „Drehbüchern“ oder „Protokollen“ für Methoden der Praxis üblich ist. Diese Struktur kann sowohl als Orientierung und Hilfe, aber ebenso als unpassend und zu eng angesehen werden. So ist beispielsweise in Viersen die Anzahl der Kursabende von vier auf fünf erhöht worden; insgesamt wird dort die vorgegebene Struktur des „Drehbuches“ eher als Ideen- und Materialpool gesehen, aus dem - auf die jeweilige Elterngruppe ausgerichtet - geschöpft wird.

Auch sind nicht alle Teile des Originals übernommen worden bzw. in angepasster Form in die deutsche Ausgabe eingeflossen: die niederländische Literaturliste ist natürlich ausgespart geblieben – aber es ist auch keine deutsche Liste erstellt worden, da davon ausgegangen wird, dass alle Prophylaxekräfte über Kenntnisse zu möglicherweise für die Eltern hilfreiche Literatur verfügen. Ebenso entfallen ist die Bezugnahme auf ein niederländisches Video, für das es keinen adäquaten „Ersatz“ gibt.

Die aufgenommenen Angaben zu Prävalenzen von Suchtmitteln stammen aus folgenden Quellen: DHS, BzGA, www.drogen-aufklaerung.de.

Die im Original aufgeführten „Werbemöglichkeiten“ für die Kurse tauchen in der Übersetzung zwar auf, sollen aber lediglich als Anhaltspunkte gesehen werden, da die Rahmenbedingungen für die Durchführung der Kurse in beiden Ländern doch recht unterschiedlich sind.

Um hier nicht in allen Einzelheiten auf Unterschiede der deutschen und der niederländischen Ausgaben ein zu gehen oder im Detail auf zu führen, wo und wann von der Struktur des Originals abgewichen werden kann, soll statt dessen darauf hin gewiesen werden, dass mit dem Manual kreativ umgegangen werden kann und soll. Es bietet eine Fülle von Möglichkeiten, die eingesetzt werden können – die aber nicht alle eingesetzt werden müssen oder einfach auch an anderer Stelle, wenn es sinnvoll erscheint.

Wir sind zwar sicher, dass das nun vorliegende Manual ein Gewinn für die nordrhein-westfälische Präventionsarbeit darstellt, möchten aber dennoch unserer Hoffnung Ausdruck verleihen, dass es möglichst weit gestreut Einsatz findet – ergibt sich doch hierdurch erneut ein deutlicher Hinweis darauf, dass grenzübergreifende Zusammenarbeit eine sinnvolle Bereicherung der praktischen Arbeit darstellen kann.

Spätestens hier ist es jetzt auch angebracht, Dank aus zu sprechen: an die Geschäftsführung und die beiden Mitarbeiter der Fachstelle für Suchtvorbeugung der Drogenberatung Viersen für den Anstoß zur deutschen Ausgabe und schließlich auch für die Mitarbeit bei der Überarbeitung der Übersetzung; an die niederländischen Herausgeber für die unkomplizierte Art der Zustimmung zur Verwendung auf deutscher Seite und natürlich auch an die Präventionsabteilungen von Jellinek, Amsterdam und De Grift/GCV, Arnheim, die das Original entwickelt haben und so – ohne es zu ahnen – die Grundlage gelegt haben für die nun vorliegende deutsche Ausgabe.

Zum Schluss bleibt nun noch viel Freude und Erfolg beim Einsatz des Manuals zu wünschen!

Für die „Vorbereitungsgruppe“ dieser Ausgabe,

Rüdiger Klebeck

Einleitung

Beschreibung der Seminarreihe für die Seminarleitung

Einführung

Dieser Leitfaden beschreibt eine aus vier Sitzungen bestehende Seminarreihe für Eltern. Die Reihe ist für Eltern gedacht, die Unterstützung bei Erziehungsproblemen im Zusammenhang mit Alkohol und Drogen suchen. In dem Leitfaden werden alle relevanten Bestandteile, die zur Durchführung der Seminarreihe gebraucht werden, behandelt: eine inhaltliche Beschreibung der Programme, eine Beschreibung der Arbeitsformen und Aufträge sowie eine Übersicht der benötigten Materialien und Folien. Ebenso werden die Erfahrungen die mit der Anwendung gemacht worden sind geschildert.

Diese Seminarreihe zielt nicht nur auf die Unterstützung der Eltern bei Fragen zum Thema Alkohol ab sondern behandelt auch das Thema Drogen - in der Erziehungspraxis sind Alkoholfragen nur schwierig von Drogenfragen zu trennen.

Ausgangspunkt des Kurses ist die Tatsache, dass jedes Kind früher oder später mit Alkohol und Drogen in Berührung kommt. Für Eltern ist es wichtig über diese Themen entsprechend informiert zu sein damit sie ihrem/n Kind/ern gleichwertige Gesprächspartner sein können.

Am Ende der Seminarreihe hoffen wir folgendes erreicht zu haben:

- Die Eltern sind besser **informiert** und somit in der Lage, die Themen Alkohol und Drogen zu besprechen.
- Die Eltern können besser mit ihren Kindern **kommunizieren**, insbesondere über Alkohol und Drogen.
- Die Eltern sind sich ihrer Möglichkeiten bewusst, ihre Kinder zu **begleiten** falls diese Drogen konsumieren.

Mit anderen Worten: Für die Eltern ist es wichtig Angst und Unwissenheit auszuräumen. In dem Kurs werden sie darüber hinaus stimuliert mit ihren Kindern über Alkohol und Drogen zu sprechen. Es wird vermittelt wie dieses Gespräch sinnvoll verlaufen kann. Teilnehmende Eltern bekunden häufig, dass sie nun ein besseres Verständnis zu den Gründen und Hintergründen für den Konsum oder das Experimentierverhalten ihres Kindes haben. Aufgrund der Angst vor der Sucht konnten Eltern diese Offenheit anfangs nicht aufbringen.

Organisation der Seminarreihe

Der Kurs besteht aus vier Sitzungen von je zweieinhalb Stunden und einem Nachtreffen von zwei Stunden. Die Programmteile können auch einzeln genutzt oder untereinander ausgetauscht werden. Bei diesem Leitfaden wurde der folgende Aufbau gewählt:

1. Sitzung: Konsum, Missbrauch, Sucht

- Vorstellungsrunde
- Phasen des Konsums
- Informationen über Substanzen
- Signale für problematischen Konsum

2. Sitzung: Eltern und pubertierende Jugendliche

- Pubertät, Lebenswelt und Motive
- Selbstschutz stärken
- Normen und Werte

3. Sitzung: Umgang mit schwierigen Erziehungssituationen

- Emotionen der Eltern
- Ein offenes Gespräch
- Reden über Alkohol und Drogen

4. Sitzung: Verhandeln und Grenzen setzen

- Erziehungsstile
- Bedürfnis- und Werte-Konflikte
- Verhandeln
- Evaluation

In den ersten drei Sitzungen werden „Hausaufgaben“ aufgegeben. Damit sollen die Teilnehmer stimuliert werden sich in der jeweils dazwischenliegenden Zeit zu Hause mit dem Thema zu befassen und darüber zu sprechen. Um die Kursteilnehmer zusätzlich zu informieren wird Literatur empfohlen und/oder ein Lesetisch eingerichtet (liegt im Verantwortungsbereich der moderierenden Fachkräfte).

Sechs bis acht Wochen nach der letzten Sitzung folgt, sofern Interesse daran besteht ein Nachtreffen. Ziel dieses Treffens ist es den aktuellen Stand der Dinge erneut zu besprechen. Erfahrungen werden anhand der im Kurs besprochenen Informationen und Techniken behandelt.

Die Zielgruppe

Der Kurs richtet sich an Eltern deren Kinder sich im Alter von 12 bis 18 Jahre befinden und u. U. bereits Erfahrungen mit Drogen gemacht haben. Ausgangspunkt ist die Tatsache, dass Kinder in diesem Alter irgendwann mit Alkohol und Drogen in Kontakt kommen. In den meisten Fällen handelt es sich dabei um Alkohol und Cannabis (Haschisch und/oder Gras). In mindere Maße kann es sich auch um XTC, Speed oder psychedelische Pilze handeln.

Das Aufnahmegespräch

Die Seminarleitung führt mit allen Eltern vor der Seminarreihe (ggf. telefonisch) ein Aufnahmegespräch um etwas über die Gründe für die Teilnahme und den familiären Hintergrund zu erfahren. Neben allgemeinen Fragen zur Zusammensetzung der Familie, das Alter des Kindes (oder der Kinder) werden Fragen über den Konsum von Alkohol und Drogen und einer eventuellen Problematik des Kindes gestellt. Welche Mittel werden genommen, wie viel und wann, wie lange trinkt, kiffte und/oder raucht das Kind bereits, wie läuft es in der Schule oder bei der Arbeit, sind Probleme in anderen Bereichen vorhanden usw.

Hinweise gegen eine Teilnahme (Kontra-Indikationen)

Der Kurs ist speziell für Eltern von experimentierenden Jugendlichen, deren Drogenkonsum nicht problematisch ist. Hinweise gegen eine Teilnahme (sog. Kontra-Indikationen) am Kurs sind:

- Das Kind nimmt regelmäßig Heroin, Kokain oder andere harte Drogen;
- es bestehen in einem oder mehreren Lebensbereichen Probleme, z.B. in der Schule, durch Kontakt mit der Polizei, psychosoziale Probleme;
- der Sohn oder die Tochter nehmen regelmäßig Drogen, d.h. sie stehen regelmäßig unter dem Einfluss eines Mittels.

Wenn im Aufnahmegespräch Hinweise aus dieser Aufzählung gegeben sind, ist der Kurs für die betreffenden Eltern nicht geeignet. Die Kursleitung kann diese Eltern dann an die richtige Hilfseinrichtung verweisen oder in diesem Zusammenhang gegebenenfalls vermitteln. Manchmal stellt sich erst während des Kurses heraus, dass sog. Kontra-Indikationen vorliegen, weil beispielsweise nicht explizit danach gefragt worden ist oder weil Eltern nicht alles erzählt haben. Bedenken Sie, dass diese Eltern oft schon Kontakte zu Beratungsstellen haben und berücksichtigen Sie das bei der Weitervermittlung.

Die Durchführung der Seminarreihe

Der Kurs wird von zwei Personen geleitet, im Idealfall von einem Referenten aus der Suchtprävention und einer Fachkraft für Erziehungsfragen. Sinnvoll erscheint die Besetzung jeweils durch einen Mann und eine Frau.

Allgemeine Kriterien für die Besetzung der Kursleitung:

- nicht zu jung,
- Erfahrung in der Kursleitung,
- umfangreiches Wissen über Auswirkungen und Risiken von Substanzen in Bezug auf Jugendliche,
- Affinität zur Zielgruppe Eltern,
- Erfahrung im Umgang mit pubertierenden Jugendlichen.

Werbung

Es gibt verschiedene Möglichkeiten Teilnehmer für den Kurs anzuwerben. Die folgenden Methoden haben sich in den Niederlanden als erfolgreich erwiesen:

- Werbung über Schulen. Beispiel: Der Rektor schreibt einen Brief mit einem Antwortstreifen;
 - Alternativen: Werbung mit Antwortstreifen auf Elternabenden oder als Brief von der Elternpflugschaft verschickt;
 - Artikel in Anzeigenzeitungen;
 - Werbung in Programmheften für andere Erziehungs- oder Erwachsenenbildungskurse;
 - Verbreitung von Interviews mit teilnehmenden Eltern;
 - Aktive Verteilung von speziellen Broschüren oder Faltblättern;
 - Allgemein: Erwarten Sie nicht zu viel von Presseberichten;
 - Nutzen Sie falls nötig mehrere Werbemethoden gleichzeitig;
 - geben Sie bei der Werbung an, dass auch das Thema Alkohol behandelt wird.
- Pro Kurs können max. 12 Eltern teilnehmen.

Erläuterungen zum Leitfaden

Im Leitfaden wird unterschieden zwischen Informationen die von der Kursleitung direkt an die Kursteilnehmer gehen und Informationen für die Kursleitung - die sog. Prozessanmerkungen oder -überlegungen. Letzterer Teil ist kursiv gedruckt.

Der gesamte Text ist als Leitfaden gedacht. Es kann natürlich mit dem Material improvisiert werden indem z.B. andere Beispiele herangezogen werden oder Varianten der Übungen gewählt werden.

Ratschläge für die Kursleitung

Die Programme für die Sitzungen sind auf dem Papier ziemlich vollständig durchgeplant. Überlegen Sie daher vorab was für die Gruppe besonders wichtig ist und setzen Sie Prioritäten bei der Auswahl der Themen und Übungen. Die Kursleitung hat an verschiedenen Stellen Wahlmöglichkeiten um z.B. auf ein Thema näher einzugehen oder eine andere Arbeitsform zu wählen.

Sollte genügend Zeit vorhanden sein, ist es kein überflüssiger Luxus fünf statt vier Sitzungen zu planen. Wenn Videos eingesetzt werden kann dies schnell dazu führen, dass dadurch viel Zeit in Anspruch genommen wird. Suchen Sie daher sorgfältig die Fragmente des Videos aus, die Sie einsetzen möchten. Achten Sie als Kursleitung darauf, dass jeder zu Wort kommt. Wenn Teilnehmer zu wenig zu Wort kommen, können Sie diese einbeziehen, indem Sie ihnen das Wort erteilen. Die Teilnehmer sind oft sehr unterschiedlich, wenn es darum geht, sich Zeit zu nehmen, um über eigene Erfahrungen zu berichten. Sie können zu Beginn mit den Eltern eine bestimmte Sprechzeit vereinbaren. Geben Sie den Eltern, die selten das Wort führen, zuerst die Gelegenheit zu erzählen. Die „Quasselstrippen“ sorgen selbst dafür, dass sie dran kommen. Bei der Gruppenbildung von zwei oder drei Personen ist es besser, Ehepaare oder gute Bekannte voneinander zu trennen.

Wenn der Leitfaden programmgemäß ausgeführt wird, stellt sich oft heraus, dass wenig Zeit für den Erfahrungsaustausch übrig bleibt. Die Eltern, die an dem Kurs teilnehmen, haben meistens das Bedürfnis, ihre Erfahrungen auszutauschen. In jedem Kurs muss ein entsprechendes Gleichgewicht zwischen dem Programm und dem freien Raum für die Eltern gesucht werden. Denken Sie daran, dass die Eltern für die Aufnahme von Informationen weniger offen sind, wenn sie zu selten zu Wort kommen.

Häufig sind auch alleinerziehende Eltern in den Kursen. Unsere Erfahrungen haben gezeigt, dass Alleinerziehende oftmals ein größeres Bedürfnis an Erfahrungsaustausch und Beratung haben. Dies kann ein zusätzliches Argument sein, mehr Raum für den Erfahrungsaustausch zur Verfügung zu stellen. Andere Eltern sind gegenwärtig oder in der Vergangenheit mit dem eigenen problematischen Gebrauch von Substanzen konfrontiert. Diese Erfahrungen beeinflussen die Erziehung ihrer Kinder. In den meisten Fällen gehen diese Eltern ängstlicher und verkrampter mit dem (zukünftigen) Drogenkonsum ihrer Kinder um. Seien Sie auf Eltern mit einem solchen Hintergrund bedacht.

Im Laufe des Kurses kann sich herausstellen, dass Elternpaare (die zu zweit oder allein am Kurs teilnehmen) aus unterschiedlichen Perspektiven heraus unterschiedliche Vereinbarungen mit ihren Kindern treffen. Zum Beispiel: Ein Vater verbietet den Haschischkonsum seines Kindes, während die Mutter ihn unter gewissen Umständen toleriert. In allgemeinen Erziehungssituationen muss das kein Problem sein, aber in ernsten und prinzipiellen Situationen ist es besser, wenn die Eltern an einem Strang ziehen. Dieses Phänomen wird an keiner Stelle des Leitfadens explizit behandelt. Es ist zu empfehlen, dass die Kursleitung in solchen Fällen die Unterschiede in den Ansätzen der Erziehung der beiden Eltern aufgreift und Fragen zur Klärung der Situation stellt. Faktisch müssen die Eltern miteinander verhandeln.

Unsere Erfahrung lehrt, dass sich bei vielen teilnehmenden Eltern die Situation zu Hause ziemlich problematisch gestaltet. Es handelt sich dabei nicht so sehr um drogenspezifische Probleme, sondern um Erziehungs- und Kommunikationsprobleme. Die Eltern sind in dem Kurs auf der Suche nach Lösungen für diese Probleme. Der Kurs bietet allerdings keine Lösungen nach Maß. Eltern können darüber enttäuscht sein; sie halten zum Beispiel die angebotene Information für zu „mager“. In diesem Fall ist es wichtig, die Grenzen des Kurses deutlich aufzuzeigen und den Eltern ein zusätzliches Angebot zu geben und/oder auf die passende Hilfseinrichtung zu verweisen.

Der Anlass des Seminars ist der Suchtmittelkonsum, aber die vermittelten Erziehungstipps sind für viele Eltern allgemein genug gehalten, so dass sie auch in anderen Bereichen der Erziehung anwendbar sind. Die Eltern versichern, dass sich die Kommunikation mit ihren Kindern im allgemeinen nach dem Kurs verbessert hat. Sammeln Sie im Laufe der Zeit bei den verschiedenen Teilen des Kurses möglichst viele relevante Beispiele aus der Praxis. Zeichnen Sie wichtige Beispiele auf.

Zu allem Überfluss: Sichern Sie eine gute inhaltliche und praktische Vorbereitung. Die Teile 3 und 4 brauchen mehr Vorbereitung als die ersten beiden Teile. Kontrollieren Sie, ob das Material vollständig vorhanden ist, ob (falls benötigt) der Videorecorder funktioniert und ob die Videokassette zur richtigen Stelle gespult ist.

Amsterdam/Arnhem/Woerden, September 1999

1. Programm erste Sitzung

Themen: Konsum, Missbrauch, Sucht

zu behandelnde Aspekte:

1. Phasen des Konsums
2. Informationen über Substanzen
3. Signale für problematischen Konsum

Ziele

- Die Teilnehmer kennen die unterschiedlichen Arten von Substanzen, die Trends im Konsum, die Risiken beim Konsum und die deutsche Gesetzgebung.
- Die Teilnehmer sind sich ihrer eigenen Auffassungen, Werte, Normen und Gefühle in Bezug auf den Suchtmittelkonsum von Jugendlichen bewusst.
- Die Teilnehmer kennen die Phasen des Suchtprozesses, die Bedeutung der Funktion des Konsums einer Substanz und die Risiken, die während der verschiedenen Phasen des Konsums auftreten.
- Die Teilnehmer sind in der Lage, eine Reihe von Signalen für einen riskanten Konsum von Alkohol und Drogen zu erkennen.

Programmübersicht erste Sitzung

0.00	Einführung	5 Minuten
0.05	Vorstellungsrunde	30 Minuten
	Inventarisierung der Lehrbedürfnisse und Erwartungen	
0.35	Übersicht des Kurses und des Programms der Sitzung	10 Minuten
	Organisatorische und technische Mitteilungen	
0.45	Pause	15 Minuten
1.00	Thema 1: Phasen des Konsums	20 Minuten
1.20	Thema 2: Informationen über Substanzen	50 Minuten
2.10	Thema 3: Signale für problematischen Konsum	10 Minuten
2.20	Hausaufgaben	10 Minuten
2.30	Abschluss	10 Minuten

Benötigte Materialien

Teilnehmerliste

Namensschilder

Stifte

Flip-chart

Tageslichtprojektor

Karten: bewusstseinsverändernd, stimulierend, betäubend

Faltblätter/Broschüren über Substanzen

Drogenkoffer oder Karte mit Photos der Substanzen

Folien

Folie 1.1 Inhalt der Seminarreihe

Folie 1.2 Programm der Sitzung

Folie 1.3 Phasen des Konsums

Folie 1.4 Begriffe

Folie 1.5 Funktion des Konsums in den verschiedenen Phasen

Folie 1.6 Alkohol

<u>Folie 1.7</u>	Haschisch/Gras
<u>Folie 1.8</u>	XTC
<u>Folie 1.9</u>	Speed
<u>Folie 1.10</u>	Zahlenmaterial zum Konsum
<u>Folie 1.11</u>	Juristische Mittel
<u>Folie 1.12</u>	Spezifische Signale Alkohol
<u>Folie 1.13</u>	Spezifische Signale Haschisch/Gras
<u>Folie 1.14</u>	Spezifische Signale XTC
<u>Folie 1.15</u>	Spezifische Signale Spielsucht
<u>Folie 1.16</u>	Allgemeine Signale, die auf Suchtprobleme hinweisen

Anlagen

<u>Anlage 1.1</u>	Drogenquiz
<u>Anlage 1.2</u>	Antworten Drogenquiz
<u>Anlage 1.3</u>	Hintergrundinformationen über Substanzen für die Kursleitung
<u>Anlage 1.4</u>	Hausaufgaben

Programmteile

Einführung und Vorstellungsrunde

Benötigte Materialien:

Teilnehmerliste
Namensschilder
Stifte
Flip-chart
Folie 1.1 Inhalt der Seminarreihe

Einführung

- Die Kursleitung heißt alle teilnehmenden Eltern herzlich willkommen.
- Die Namensschilder werden erstellt, die Vorstellungsrunde wird eingeleitet (Kursleitung beginnt).
- Eröffnungsfrage: „Haben Sie zu Hause erzählt, was Sie heute Abend machen? Wie war die Reaktion?“

Vorstellungsrunde

Hier werden die Weichen für den gesamten Kurs im Hinblick auf die Bereitschaft der Teilnehmer, sich mitzuteilen, und auf die Art und Weise, wie die Kursleitung dem Ganzen Struktur verleiht, gestellt. Drücken Sie sich klar und deutlich aus. Sie können die Minuten pro Eltern vorgeben. Wenn Sie jeden völlig frei sprechen lassen, sind Sie schnell eine Stunde damit beschäftigt.

Eltern sind es gewohnt, ausführlich über ihre Situation zu Hause zu sprechen. Um lange Geschichten zu vermeiden, sollte man sich an das Schema der nachfolgenden Fragen halten. Verweisen Sie gegebenenfalls auf eine andere Stelle des Seminars. Die Anzahl der Kinder, deren Alter und Konsum kann auf die Namensschilder geschrieben werden oder die Seminarleitung schreibt diese Information an das Flip-Chart.

Reihum erzählen die Teilnehmer:

- Anzahl der Kinder, deren Alter und deren Drogenkonsum.
- Was war der konkrete Anlass, an diesem Seminar teilzunehmen.
- Was möchten die Eltern lernen? (ans Flip-Chart schreiben).

Übersicht des Programms der Seminarreihe (Folie 1.1)

Die notierten Lehrbedürfnisse und Erwartungen werden mit den Seminarinhalten verglichen:

- Informationen über Substanzen und über verantwortlichen Konsum von Mitteln. (Sitzung 1 und 2)
- Informationen über Pubertät, die Lebenswelt von pubertierenden Jugendlichen und die Motive, weshalb pubertierende Jugendliche Alkohol und Drogen konsumieren. (Sitzung 2)
- Die Praxis der Erziehung hat einen zentralen Stellenwert. Wie geht man mit seinem Kind um, wenn es um Alkohol und Drogen geht. Welche Erziehungskompetenzen gibt es, um das Experimentieren mit Alkohol und Drogen möglichst sicher verlaufen zu lassen. Die Alltagssituation ist ein wichtiger Ausgangspunkt. (Sitzung 3 und 4)

Einer der wichtigsten Ausgangspunkte des Kurses ist die Tatsache, dass Alkohol und Drogen eine gesellschaftliche Realität und als solche nicht aus unserem Leben wegzudenken sind. Jugendliche kommen früher oder später damit in Berührung. Auch wenn Sie dagegen sind. Daher ist es gut, zu schauen, wie Sie damit umgehen können. Was erscheint Ihnen akzeptabel, was nicht. Wo liegen Ihre Grenzen. Damit Sie eine Antwort auf die Fragen haben, mit denen Ihr Kind nach Hause

kommt, hilft Ihnen dieser Kurs, in der Begleitung Ihres Kindes eine aktive Rolle einzunehmen, wenn es um das Experimentieren mit Substanzen geht. Wo können Sie als Elternteil etwas tun? Wo haben Sie Einfluss? Das kann in der Schule Ihres Kindes sein, zu Hause, in dem Viertel, in dem Sie wohnen, oder im Sportverein Ihres Kindes. Zusammengefasst: Sie haben Einfluss auf Ihre direkte Umwelt. Das ist auch die Situation, an die sich dieser Kurs richtet.

Häufig wird die Politik des Staates in starkem Maße kritisiert. An sich ein interessantes Thema, aber wir haben keinen direkten Einfluss darauf. Deshalb nehmen wir es auch nicht als Thema in diesen Kurs auf.

Der Kurs gibt keine Lösungen und Rezepte für schwierige Situationen vor, sondern lässt Sie kritisch Ihre eigene Haltung in Relation zu der Ihres Kindes/Ihrer Kinder betrachten. Wie reagieren Sie auf Ihr Kind, und wie können Sie das ändern. Ausgangspunkt ist dabei Ihr eigenes Verhalten, denn wenn es darum geht, das Verhalten Ihres Kindes zu beeinflussen, dann können Sie am besten bei sich selbst beginnen. Das liegt sehr wohl in Ihrer eigenen Hand. Viele Eltern merken beispielsweise, dass Gespräche mit ihrem Kind über schwierige Themen immer festlaufen. Wenn Sie Ihren eigenen Gesprächsanteil unter die Lupe nehmen, haben Sie die Chance, diesen zu verändern. Ihr Kind wird sicherlich darauf reagieren.

Die Kursleitung erläutert, dass der Kurs für Eltern von pubertierenden Jugendlichen zwischen 12 und 18 Jahren gedacht ist, die möglicherweise bereits mit Substanzen experimentieren, bei denen aber noch kein problematischer Drogenkonsum vorliegt.

Das Programm der Sitzung wird durchgenommen. (Folie 1.2 Programm der Sitzung)

Machen Sie in diesem Zusammenhang darauf aufmerksam, dass Eltern erfahrungsgemäß viel über ihre Erfahrungen und ihre Situation zu Hause einbringen möchten. Meistens sind sie 'voll' damit. Es ist eine begrenzte Zeit für diese Erfahrungen reserviert. Der Ansatz des Kurses richtet sich auf die Informationsvermittlung, die Bewusstwerdung und das Üben von Fertigkeiten mit Hilfe gezielter Aufgaben. Das Seminar hat nicht den Charakter eines Plaudergrüppchens.

Zum Schluss noch einige organisatorische und technische Dinge über die Termine der Sitzungen, Zeit, Hausaufgaben, Anwesenheit, Pausen, Melden von Abwesenheit und ähnliches und ein paar Worte über die Vertraulichkeit. Natürlich kann über die Sitzungen zu Hause gesprochen werden, das ist sogar wünschenswert, aber erzählen Sie dann bitte nur über sich und was Sie selbst gelernt und gehört haben und nicht über andere. Nennen Sie auf keinen Fall Namen.

Thema 1: Phasen des Konsums: Lehrgespräch (20 Minuten)

Benötigte Materialien

Folie 1.3 Phasen des Konsums

Folie 1.4 Begriffe

Folie 1.5 Funktion des Konsums in den verschiedenen Phasen

Lehrgespräch: Phasen anhand der Theorie durchgehen; pro Phase eine Reihe von Fragen stellen.

Einleitung

Viele Leute glauben, dass man von einem auf den anderen Moment süchtig werden kann. Viele Eltern haben Angst vor Pillen, die Dealer in die Cola werfen könnten, um schnell einen süchtigen Kunden mehr zu haben. Auch die Stepping Stone Theorie hat viele Befürworter: Heute kiffen heißt nächste Woche Heroin. Der Suchtprozess verläuft aber allmählich über eine Reihe von Phasen. In jeder Phase hat der Konsum eine andere Funktion. Je weiter der Prozess voranschreitet, desto abhängiger wird der Konsument des entsprechenden Mittels. Die Beschreibung der verschiedenen Phasen des Konsums macht darüber hinaus deutlich, dass der mäßige Konsum von Alkohol und einigen Drogen durchaus möglich ist. Aus eigener Erfahrung kennen die meisten von uns dieses Phänomen, wenn es um Alkohol geht. Bei Drogen wird allerdings sofort an Sucht gedacht. Aber ebenso wie viele Leute maßvoll mit Alkohol umgehen, nehmen auch viele Menschen bestimmte Drogen nur in begrenztem Maße zu sich. Der Verlauf des Suchtprozesses läßt erkennen, wann man in die Gefahrenzone kommt.

Erläuterung:

Phasen des Konsums

Wichtig ist, dass den Eltern deutlich wird, dass es bei der Einteilung in Phasen um die Funktion des Konsums geht. Interessant daran ist, dass die Eltern hierbei feststellen können, wo sie selber stehen, zum Beispiel bezüglich ihres Alkoholkonsums. Sie befinden sich oftmals bereits in einem weiter fortgeschrittenen Stadium als ihre Kinder. Eltern neigen dazu, den Konsum ihrer Kinder mit Sucht zu assoziieren. Ein Kind trinkt vielleicht viel, befindet sich aber in einem frühen Stadium und ist noch lange nicht süchtig. Die Menge des Konsums bestimmt unter anderem das Risiko während der Experimentierphase.

Folie 1.3 zeigen.

Kennenlernen

Jugendliche kommen erstmals mit einer bestimmten Substanz in Berührung. Sie sehen Leute in ihrer Umgebung rauchen, sie bekommen ein Gläschen Wein zum Weihnachtsessen, auf einer Fete geht ein Joint rum. Jugendliche treffen – bewusst oder unbewusst – eine Entscheidung: soll ich dieses Mittel probieren? Die Funktion, die dieses Ausprobieren hat, liegt in der Befriedigung der Neugierde und dem „Mitmachen“ in der Gruppe.

Einige Jugendliche entscheiden sich, ein Mittel zu probieren, andere probieren es, aber beenden den Konsum danach.

Risiken: Man trifft keine bewusste Entscheidung; keine gute Dosierung für's erste Mal; Mittel kann falsch „einschlagen“; (z.B. Haschisch, psychedelische Pilze), man trifft auf eine Pille mit unbekanntem Inhalt (XTC).

Mit welcher Substanz haben Sie zuerst Bekanntschaft gemacht?

In welchem Alter / welche Situation / mit wem?

Warum haben Sie es probiert?

Wie ist das bei Ihren Kindern?

Experimentieren

Nach dem Kennenlernen folgt die Experimentierphase: mehr konsumieren, eigene Vorlieben entdecken, Grenzen abtasten usw. Wichtige Motive in dieser Phase: sich aufspielen, mitmachen, sich abgrenzen, Suche nach Spannung, dem Alltagstrott entfliehen.

Funktion: Abtasten der eigenen Grenzen, Entwicklung der eigenen Identität.

Mögliche Risiken: Übermäßiger Konsum, Vandalismus, Aggression, betrunkene Teilnahme am Straßenverkehr usw.

Risiken relativieren zur Substanz, so besteht zum Beispiel bei XTC ein extra Risiko.

Das Experimentieren ist vorübergehend. Danach kann man aufhören oder man geht zum sozialen Konsum über.

Mit welchen Substanzen haben Sie selbst experimentiert?

In welchem Alter?

Worin bestand das Experimentieren?

Welche Risiken waren damit verbunden?

Welche Motive spielten dabei eine Rolle?

Worin liegen die Übereinstimmungen, worin die Unterschiede in der Art und Weise wie Jugendliche heute experimentieren?

P.S. In der zweiten Sitzung werden wir ausführlich auf diese Phase und die Motive, die in diesem Stadium eine Rolle spielen, eingehen. Wir werden dann nicht nur die Risiken, die das Experimentieren mit sich bringt unter die Lupe nehmen, sondern auch die Bedeutung des Experimentierens für die gesunde Entwicklung betrachten.

Sozialer Konsum

In dieser Phase konsumiert man vor allem weil es lecker oder gemütlich ist, z.B. um etwas zu feiern oder um zu entspannen. Die meisten Trinker trinken „sozial“, ebenso gibt es viele „soziale Kiffer“.

P.S. Die Norm für sozialen Konsum von Alkohol hat sich ziemlich gelockert. Damit ist zugleich ein Risiko verbunden: Ohne es zu merken trinkt man mehr, öfter und aus anderen Gründen.

Aus sozialem Konsum wird dann de facto Gewohnheit: Es ist keine bewusste Entscheidung mehr, in bestimmten Momenten zu konsumieren.

Weitere Risiken: Kombination von Alkohol und Verkehr, ungewünschte Intimitäten, Aggressivität usw.

Welche Substanzen konsumieren Sie jetzt?

Was galt früher bei Ihnen zu Hause als „sozialer Konsum“ von Alkohol?

Welche soziale Norm haben Ihre Kinder und Ihre Familie zum Vorbild?

Was halten Sie von der Behauptung „soziales Kiffen“ ist vergleichbar mit „sozialem Trinken“?

Problematischer Konsum

Sozialer Konsum kann sich über „Gewohnheitskonsum“ zu problematischem Konsum ausweiten. Eine bestimmte Gewohnheit kann zu frequentem Konsum führen, Konsum zu früheren Tageszeiten, größeren Mengen usw.

Allmählich kann die Erfahrung entstehen, dass Alkohol oder Cannabis „hilft“, sich wohler zu fühlen. Das Motiv zu konsumieren verschiebt sich unmerklich. Alkohol ist nicht mehr reines Genussmittel. Die Kontrolle über das Trinken verschwindet.

In diesem Stadium können Probleme mit der Schule, der Arbeit, den Beziehungen und der Gesundheit entstehen. Solange die Vorteile des Trinkens jedoch größer als die Nachteile sind, hört man nicht auf.

Es kann sein, dass Leute phasenweise z.B. in Zeiten von Trauer, Konflikten oder Stress problematisch konsumieren. Allein oder gemeinsam mit anderen beschließen sie dann, das betreffende Mittel nicht mehr zu nehmen bzw. wieder sozial zu konsumieren.

Kommt Ihnen beispielsweise Alkoholkonsum aufgrund anderer als „sozialer“ Gründe bekannt vor? Würden pubertierende Jugendliche auch problematisch konsumieren im Sinne des „Konsums mit einer anderen Funktion“?

Süchtiger Konsum

Von Sucht ist die Rede, wenn jemand körperlich oder psychisch von einer Substanz abhängig geworden ist.

Folie 1.4 Begriffe

Körperliche Abhängigkeit: Der Körper hat sich beispielsweise an eine bestimmte Menge Alkohol gewöhnt. Man braucht immer mehr, um denselben Effekt zu erzielen. Wenn man aufhört zu trinken, verlangt der Körper Alkohol: Entzugserscheinungen.

Völliger Verlust der Selbstkontrolle tritt auf. Unterschiedliche Mittel können zur körperlichen Abhängigkeit führen: Alkohol, Heroin. Nicht körperlich abhängig machen: Cannabis, Kokain, XTC, psychedelische Pilze.

Psychische Abhängigkeit: Man fühlt sich mental nur noch gut, wenn man unter Drogeneinfluss steht. Dies kann für alle Substanzen gelten, auch wenn von körperlicher Abhängigkeit nicht die Rede sein kann. De facto ist psychische Abhängigkeit ein größeres Problem als körperliche Abhängigkeit.

Körperlicher Entzug ist zwar sehr leidvoll, dauert aber relativ kurz (variierend von einigen Tagen bis zu zwei Wochen).

Danach ist man körperlich clean: Die Entzugserscheinungen sind verschwunden. Das Leben wieder so einzurichten, dass man auch mental frei von Drogen funktionieren kann, bedeutet sehr viel mehr. Auf verschiedenen Gebieten muss hart gearbeitet werden: an dem problemlösenden Vermögen, an sozialen Fertigkeiten, an einem neuen Freundeskreis, an der Beziehung zur Familie, Finanzen, Wohnraumbeschaffung, Arbeit/Schulung usw.

In diesem Stadium des süchtigen Konsums ist von Schuld und Scham sowie von Isolierung die Rede.

Während der Besprechung der Phasen des Konsums sind die im Folgenden aufgeführten Punkte wichtig:

- *Die Funktion sagt oft mehr aus als die Menge; Konsum kann unterschiedliche Funktionen haben, wann wird es riskant (Folie 1.5 Funktion des Konsums in den verschiedenen Phasen).*
- *Rückkehr in ein vorheriges Stadium ist – mit oder ohne Hilfe – möglich.*
- *Bei pubertierenden Jugendlichen ist wichtig: Risiken in der Experimentierphase und die Funktion des Konsums; gehen Sie diesen Dingen bei Ihrem Kind auf den Grund.*
- *Ob der Konsum risikoreich ist, hängt ab von: der Substanz, der Menge, der Frequenz des Konsums, den Momenten, wann konsumiert wird, den Phasen, der Funktion, mit wem konsumiert wird, wo konsumiert wird (Dreieck Droge – Person – Umgebung).*
- *Zu Unrecht wird körperliche Abhängigkeit häufig als das größte Problem angesehen.*
- *Nicht explizit nennen: in welcher Phase befinden Sie sich selbst (es geht nämlich um die Kinder, die Kursteilnehmer werden im Hinblick auf ihren eigenen Konsum schon ihre Schlüsse ziehen.)*
- *Mit auf dem Weg geben zum Überdenken (als Hausaufgabe): Welches Vorbildverhalten legen Sie an den Tag?*

Thema 2: Informationen über Substanzen

Es werden zwei verschiedene Arbeitsformen, wie die Informationen über die Substanzen behandelt werden können, beschrieben: Das Drogenquiz und die Arbeitsform, mit der gemeinsam die Mittel nach ihren Wirkungen eingeteilt werden. Die Zielsetzung ist bei beiden gleich, es geht darum, die Kenntnisse über die Substanzen zu erweitern. Die Kursleitung bestimmt je nach Präferenz, welche Arbeitsform gewählt wird.

In der Regel verfügen die Drogenberatungsstellen über Demonstrationsmaterial zu verschiedenen Substanzen. Dies kann ein Drogenkoffer oder ein Fotobuch von den am häufigsten konsumierten Mitteln sein. Zu Demonstrationszwecken ist es praktisch, solches Material zu benutzen. Nutzen Sie auch Beispiele von Alkopops, z.B. Feigling, Jägermeister (alkoholische Trend-Getränke) und modernen Mixgetränken (z.B. Wodka-Red-Bull).

Erläuterung der Arbeitsformen

Drogenquiz (50 Minuten)

Benötigte Materialien:

Drogenkoffer oder Drogenfotos

Anlage 1.1 Quiz-Formulare

Anlage 1.2 ausgearbeitete Antworten

Anlage 1.3 Hintergrundinformationen über Substanzen für die Kursleitung

Folie 1.6 Alkohol

Folie 1.7 Haschisch/Gras

Folie 1.8 XTC

Folie 1.9 Speed

Folie 1.10 Zahlenmaterial zum Konsum

Folie 1.11 Juristische Mittel

Eröffnung

Wenn Sie mit Ihrem Kind über Alkohol und Drogen sprechen möchten, ist es wichtig, dass Sie wissen, worüber Sie sprechen. Dadurch fühlen Sie sich sicherer und die Chance, dass zwischen Ihnen und Ihrem Kind ein Vertrauensverhältnis entsteht, ist größer. Darüber hinaus können Sie als Vater oder Mutter konkrete Informationen über die Grenzen des Konsums geben. Deshalb haben wir einen großen Teil der ersten Sitzung vorgesehen, um über Alkohol und Drogen ins Gespräch zu kommen. Das machen wir in Form eines Quiz.

Fragebögen werden verteilt und ausgefüllt. Dies kann zu zweit oder einzeln geschehen. Es sind nur Ja-, Nein- oder Ich weiß nicht-Antworten möglich. Anschließend werden die Fragen besprochen. Siehe hierzu Anlage 1.2 Das Antwortformular. Für extra Informationen über Substanzen siehe Anlage 1.3. Falls nötig können die Folien 1.6 bis 1.11 als unterstützende Informationen genutzt werden.

Bei der Besprechung sind folgende Punkte zu beachten:

Beschränken Sie sich auf Informationen über Drogen, die Jugendliche konsumieren: Alkohol, Cannabis, XTC, Speed und eventuell Spielsucht. Wenn Eltern ausführlichere Informationen über Heroin und andere härtere Drogen wünschen, können Sie auf die Broschüren verweisen, vermeiden Sie Sensationsgeschichten über diese Drogen.

Wenn Drogenkonsum von Jugendlichen thematisiert wird, denken viele Eltern nicht so schnell an Alkohol, gerade deshalb ist es wichtig, diese Droge besonders ausführlich zu besprechen. Eltern glauben gut über Alkohol informiert zu sein, aber es stellt sich immer wieder heraus, dass Eltern vieles nicht wissen. Versuchen Sie die kulturelle Gewöhnung zu durchbrechen und ihnen bewusst zu

machen, dass auch beim Alkoholkonsum Risiken bestehen.

Nutzen Sie den Drogenkoffer oder Fotos von Drogen als Demonstrationsmaterial.

Sorgen Sie dafür, dass bei der Besprechung ein ausgewogenes Verhältnis zwischen den Informationen über Alkohol und anderen Drogen besteht.

Bei der Besprechung des Quiz sollten folgende Aspekte zur Sprache kommen:

= das Mittel,

= die Auswirkungen,

= die Risiken,

= Trends im Konsum,

= die deutsche Drogenpolitik.

Das Drogenquiz bietet eine gute Gelegenheit, die Eltern erstmals zusammenarbeiten zu lassen. Es ist eine spielerische Art, mit einem relativ schweren Thema umzugehen.

Bei der Arbeitsform 'Einteilung nach Wirkungen' können Sie die Substanzen sehr allgemein und breit besprechen. Sie können hier auch klassenspezifisch vorgehen.

Manche Eltern haben mehr Erfahrung mit bestimmten Drogen als die Kursleitung. Diese können als erfahrene Experten Informationen erteilen, mit der Anmerkung, dass es sich dabei um eine subjektive Geschichte handelt. Lassen Sie sich hierdurch nicht überrumpeln, relativieren Sie mit objektiven Informationen über Substanzen.

Informationen über Substanzen, Einteilung nach Wirkungen

Benötigte Materialien:

Karten

Stifte

Karten: bewusstseinsverändernd, stimulierend, betäubend

Drogenkoffer oder Fotos

Anlage 1.3 Hintergrundinformationen über Drogen

Folie 1.6 Alkohol

Folie 1.7 Haschisch/Gras

Folie 1.8 XTC

Folie 1.9 Speed

Folie 1.10 Zahlenmaterial zum Konsum

Folie 1.11 Juristische Mittel

Eröffnung

Frage: Was sind Drogen? Warum werden sie genommen?

Definition: Drogen, auch Alkohol, sind Mittel, die bewusstseinsverändernd wirken und auch deshalb eingenommen werden. Global kann man Alkohol und Drogen nach ihrer Wirkung in drei verschiedene Klassen einteilen: betäubend, halluzinierend/bewusstseinsverändernd und aufputschend.

Die Teilnehmer teilen sich in Dreiergruppen ein. Jede Dreiergruppe bekommt eine Reihe von Karten, auf denen sie alle Drogen schreiben, die sie kennen: pro Karte eine Droge.

Nach fünf Minuten werden die Karten eingesammelt. Sehr wahrscheinlich werden bestimmte Drogen auf mehreren Karten stehen. Legen Sie die Karten mit denselben Drogen aufeinander, so wird sichtbar, welche Mittel den Eltern am bekanntesten sind.

Die Kursleitung legt drei Karten mit den Worten halluzinierend, betäubend und aufputschend auf einen Tisch und verteilt nach Absprache mit den Teilnehmern die verschiedenen Karten (Drogen) in die drei Kategorien (halluzinierend, betäubend und aufputschend).

Während der Einteilung nach den Wirkungen werden die verschiedenen Fragen der Teilnehmer beantwortet und die Kursleitung erteilt Informationen. Beschränken Sie die Informationen auf die Mittel, die von den Jugendlichen am häufigsten genommen werden. Das sind Alkohol, Haschisch und Gras, XTC, Speed und psychedelische Pilze.

Bei der Besprechung der Drogen sollten folgende Aspekte zur Sprache kommen:

- = das Mittel,*
- = die Auswirkungen,*
- = die Risiken,*
- = Trends im Konsum,*
- = die staatliche Drogenpolitik und die Gesetze.*

Zur Illustration können die unterschiedlichen Mittel demonstriert werden. Anlage 1.3 dient als zusätzliche Hintergrundinformation für die Seminarleitung. Diese Information ist nicht für die Teilnehmer gedacht. Die Folien 1.6 bis 1.11 sind als extra Hilfsmittel beigelegt. Wenn die Kursleitung es für sinnvoll hält, können sie genutzt werden.

Thema 3: Signale für problematischen Konsum (10 Minuten)

Benötigte Materialien:

Flip-chart / Stifte

Folie 1.12 Spezifische Signale Alkohol

Folie 1.13 Spezifische Signale Haschisch/Gras

Folie 1.14 Spezifische Signale XTC

Folie 1.15 Spezifische Signale Spielsucht

Folie 1.16 Allgemeine Signale für problematischen Konsum

Erläuterung:

Signale für risikoreichen Konsum

Für dieses Thema steht häufig zu wenig Zeit zur Verfügung. Dieser Teil kann dann auf die zweite Sitzung verschoben werden. Man kann auch bereits bei der Besprechung der Drogen die Signale behandeln, die auf risikoreichen Konsum hinweisen.

Eröffnung

Die Frage, die uns meistens gestellt wird, lautet wie folgt: Wie kann ich erkennen, ob mein Kind etwas nimmt? Die Eltern erwarten eine Auflistung von Merkmalen in der Hoffnung, dass diese Liste ultimative Sicherheit verschafft. So einfach ist das leider nicht. Außerdem glauben wir, dass Sie selbst bereits eine Menge wahrnehmen. Mit letzterem werden wir anfangen.

Inventarisierung

An die Tafel/ans Flip-chart werden alle möglichen Signale, die einem das Gefühl geben, das eigene Kind habe mit Alkohol oder Drogen zu „tun“, inventarisiert.

Nachbesprechung

Von den genannten Signalen ist eine gewisse Anzahl spezifisch an den Konsum bestimmter Mittel gebunden (beispielsweise riecht Ihr Kind nach Alkohol). Diese spezifischen Signale können höchstens zeigen, dass jemand was genommen hat. Sie lassen keine Rückschlüsse auf einen problematischen oder nicht-problematischen Konsum einer bestimmten Droge zu.

Spezifische Signale, sofern sie noch nicht im Zusammenhang mit der Information über Drogen behandelt worden sind, siehe Folie 1.12 bis 1.15. Wählen Sie zur Illustration eine dieser Folien.

Erläuterung zu der Folie 'spezifische Signale': spezifische Signale sind nicht eindeutig. Rote Augen können beispielsweise bedeuten, dass jemand gekifft hat, aber auch dass jemand Probleme mit seinen Kontaktlinsen hat. Andere Signale für Cannabiskonsum wie Lachanfalle, Essanfalle, introvertiertes und gleichgültiges Verhalten sind auch allgemeine Pubertätsphänomene. Es sollte deutlich werden, dass spezifische Signale allein keine große Aussagekraft besitzen.

Allgemeine Signale („mit meinem Kind stimmt etwas nicht“) bieten häufig einen verlässlicheren Zugang.

Ergänzen Sie die Inventarisierung nötigenfalls mit Folie 1.16 Allgemeine Signale.

Diese allgemeinen Signale können Ihnen eventuell in Kombination mit spezifischen Signalen, Anhaltspunkte liefern, dass irgend etwas mit Drogenkonsum im Spiel ist. Ob tatsächlich von (problematischem) Drogenkonsum die Rede sein kann, ist nur festzustellen, wenn mit dem Kind gesprochen wird. Vielleicht trifft Ihre Vermutung zu, vielleicht bekommen Sie so auch Aufschluss darüber, dass etwas anderes eine Rolle spielt.

Wie man seine Vermutungen zur Sprache bringen kann, wird insbesondere in den Sitzungen 3 und 4 behandelt.

Hausaufgaben für die Eltern

Lesen und Sprechen

Sofern Sie nach der Sitzung einige der ausgelegten Broschüren mit nach Hause nehmen, lesen Sie diese möglichst bis zur nächsten Sitzung durch. Bewahren Sie die Broschüren bitte so auf, dass auch Ihr Partner und Ihre Kinder darin blättern können. Vielleicht ergibt sich somit eine Gelegenheit, gemeinsam über dieses Thema ins Gespräch zu kommen.

Auftrag vorbildliches Verhalten

Vergegenwärtigen Sie sich bitte, welches Vorbild Sie als Kind mitbekommen haben und welches Vorbild Sie und Ihr Partner jetzt abgeben, wenn es um den Umgang mit Genussmitteln geht (zum Beispiel: Umgang mit Unlustgefühlen, soziale Normen bezüglich des Alkoholkonsums).

Hausarbeit

Sorgen Sie dafür, dass genügend Broschüren über Drogen bei den Veranstaltungen ausliegen und geben Sie diese den Eltern mit.

Nehmen Sie sich die Zeit, den Auftrag über das vorbildliche Verhalten ausführlich zu erläutern, damit die Eltern diese Aufgabe gut angehen können. Vorbildliches Verhalten ist ein wichtiger Faktor in der Erziehung bezüglich Alkohol und Drogen. Der Auftrag ist zugleich eine gute Vorbereitung auf die zweite Sitzung.

Anlage 1.1

Das Drogenquiz

	<i>richtig</i>	<i>falsch</i>	<i>weiß nicht</i>
1. 'Betäubungsmittel' ist ein anderer Name für Alkohol, Zigaretten, (weiche Drogen) und harte Drogen.			
2. Mit 0,2 Promille Alkohol im Blut macht man sich immer strafbar, wenn man am Straßenverkehr teilnimmt.			
3. Von Haschisch braucht man immer mehr.			
4. Mindestens 11 Millionen Menschen leiden in Deutschland unter dem eigenen Alkoholkonsum oder dem anderer.			
5. Spielsucht ist nicht mit Alkohol- oder Heroinsucht zu vergleichen.			
6. Nach der Einnahme von Haschisch steigt das Konzentrationsvermögen.			
7. Alkopops sind Drinks, die ein aufputschendes Mittel enthalten.			
8. Von Alkoholkonsum erholt man sich mit einer Tasse Kaffee nicht schneller.			
9. Der Staat duldet den Anbau von bis zu vier Marihuana-Pflanzen.			
10. Die meisten Jugendlichen fangen aus Neugierde an, Alkohol und Drogen zu konsumieren.			
11. Ein Paddo (psychedelischer Pilz) ist ein Naturprodukt, also wenig riskant bei der Einnahme.			
12. Skunk ist eine XTC-ähnliche Droge.			
13. Frauen sind im Durchschnitt eher berauscht als Männer.			
14. Kokain hat nur eine kurze Wirkung. Nach einer halben Stunde ist es verarbeitet.			
15. Alkohol ist eine Droge mit aufputschender Wirkung.			
16. XTC ist auf Techno-Partys erlaubt.			
17. Speed ist ein Abfallprodukt von Kokain.			

Anlage 1.2

Das Drogenquiz

Die Antworten. Um weitere Informationen über die einzelnen Mittel zu erhalten: siehe Anlage 1.3.

1. 'Betäubungsmittel' ist ein anderer Name für Alkohol, Zigaretten, weiche und harte Drogen. **(falsch)**

Drogen sind bewusstseinsverändernde Mittel und werden u.a. aus diesem Grunde genommen. Die Wirkungen der verschiedenen Genussmittel sind betäubend, halluzinierend und stimulierend.

= betäubend: Alkohol, Heroin, Schlaf- und Beruhigungsmittel

= halluzinierend: Cannabisprodukte, LSD, Paddos (psychedelische Pilze) und XTC

= stimulierend: Speed, Kokain, Nikotin

2. Mit 0,2 Promille Alkohol im Blut macht man sich immer strafbar, wenn man am Straßenverkehr teilnimmt. **(falsch)**

Im Gesetz steht, dass jemand mit mehr als 0,5 Promille Alkoholgehalt im Blut oder 220 Microgramm Atemalkoholgehalt nicht am Straßenverkehr teilnehmen darf. Das Reaktionsvermögen nimmt schnell ab. Bei einer Geschwindigkeit von 80 km/h ist der Bremsweg nach dem Genuss einer bestimmten Anzahl von Gläsern alkoholhaltiger Getränke aufgrund verminderter Reaktionsschnelligkeit 11 Meter länger, wenn man in einer Extremsituation auf's Bremspedal tritt.

3. Von Haschisch braucht man immer mehr. **(falsch)**

Haschisch macht nicht körperlich abhängig. Man baut keine Toleranz auf. Allerdings kann von der Entwicklung einer psychischen Abhängigkeit die Rede sein. Bei Jugendlichen, die viel und oft Haschisch rauchen, kann die persönliche Entwicklung zurückbleiben. Sie sind immer weniger in der Lage, Probleme anders als mit Kiffen zu lösen.

4. Ca. 11,9 Millionen Menschen leiden in Deutschland unter dem eigenen Alkoholkonsum oder dem anderer. **(richtig)**

*Etwa 7,8 Millionen Menschen konsumieren riskant Alkohol, davon circa **2,4 Millionen missbräuchlich und 1,5 Millionen abhängig**. Ca. 8 Millionen Menschen leben in Deutschland in enger Gemeinschaft mit alkoholabhängigen Menschen.*

5. Spielsucht ist nicht mit Alkohol- oder Heroinsucht zu vergleichen. **(falsch)**

Spielsucht ist in vielen Aspekten mit der Sucht nach anderen Mitteln zu vergleichen: psychische und körperliche Abhängigkeit und Entwöhnungserscheinungen, bei Beendigung des Spielens. Spielsucht kann lange andauern bevor sie nach außen dringt. Meistens erst dann, wenn finanzielle Probleme auftreten.

6. Nach der Einnahme von Haschisch steigt das Konzentrationsvermögen. **(falsch)**

Eine kleine Dosis Haschisch oder Gras hat im Allgemeinen eine entspannende oder angenehme Wirkung. Die Wahrnehmung wird intensiver und das Gefühl für Raum und Zeit verändert sich. Das Gedächtnis wird ebenfalls beeinflusst, insbesondere bezüglich der Dinge, die gerade passiert sind. Deshalb passen Schulaufgaben und Kiffen nicht zusammen. Bei häufigem Konsum können Konzentrationsstörungen auftreten, die Fähigkeit logisch zu denken kann abnehmen und es können Störungen in der persönlichen Entwicklung auftreten.

7. Alkopops sind Drinks, die ein aufputschendes Mittel enthalten. **(falsch)**

In den letzten Jahren sind Trendy-Drinks auf den Markt gekommen. Sie unterscheiden sich durch ihre Verpackung (Dosen, Flaschen, Reagenzgläser), durch ihren Inhalt (33, 25, 27, 4, 2 cl) und durch ihren Alkoholgehalt (38%, 25%, 8%, 4%). Die klassische Einteilung von leicht und stark alkoholischen Getränken trifft nicht mehr zu. Man nennt sie Alkopops, Shooters, Premix-drinks, Slammers oder Alcoholic Lemonades. Die attraktive Präsentation und der Geschmack sprechen vor allem Jugendliche an.

8. Vom Alkoholkonsum erholt man sich mit einer Tasse Kaffee nicht schneller. **(richtig)**

Über den Abbau von Alkohol sind verschiedene Märchen im Umlauf. Schwarzer Kaffee würde helfen, eine kalte Dusche oder ein voller Magen. Alkohol muss aber vom Körper abgebaut werden, und dieser Prozess ist nicht von externen Faktoren abhängig. Ein Teil des Alkohols wird über die Haut und den Atem abgeführt. Der größte Teil wird von der Leber abgebaut. Die Leber kann im Durchschnitt 0,15 Promille pro Stunde abbauen, was unter anderem vom Körpergewicht der betreffenden Person abhängt. Als Richtschnur für verantwortlichen Alkoholkonsum können zwei Gläser pro Tag, regelmäßig ein alkoholfreier Tag und kein Alkohol in Kombination mit Straßenverkehr, Arbeit, Studium oder Sport gelten.

9. Der Staat duldet, dass man vier Marihuana-Pflanzen wachsen lässt. **(falsch)**

Lediglich der Konsum von Cannabis als solcher ist straffrei. Alle anderen Handlungen (z.B. Besitz, Handel) im Zusammenhang mit illegalen Drogen werden strafrechtlich verfolgt.

10. Die meisten Jugendlichen fangen aus Neugierde an, Alkohol und Drogen zu konsumieren. **(richtig)**

Die meisten Jugendlichen konsumieren anfangs tatsächlich aus Neugierde. Das Ausprobieren und Erkunden von Grenzen gehört zum Jugendalter. Viele Jugendliche stellen nach der Experimentierphase den Konsum ein oder gehen in verantwortlicher Art und Weise damit um. Einige Jugendliche konsumieren weiter und bekommen aufgrund dessen Probleme. (Die Anzahl der Jugendlichen, die Probleme bekommt, ist bei den verschiedenen Mitteln sehr unterschiedlich.) Häufig ist problematischer Drogenkonsum ein Symptom tieferliegender Probleme. Legale Mittel werden am

häufigsten missbraucht.

11. Ein Paddo (psychedelischer Pilz) ist ein Naturprodukt, also wenig riskant bei der Einnahme. **(falsch)**

Ein Paddo ist zwar ein Naturprodukt, aber sein Konsum birgt erhebliche Risiken. Der Gehalt des wirksamen Stoffes ist von Pilz zu Pilz sehr unterschiedlich. Es spielt auch eine Rolle, ob es um frische oder getrocknete psychedelische Pilze geht; getrocknete psychedelische Pilze sind stärker. Risiken sind: starke Halluzinationen, so dass der Kontakt zur Wirklichkeit verloren geht, so genannte „bad trips“, (ernste) psychische Schäden, insbesondere bei Menschen, die instabil, depressiv oder ängstlich sind.

12. Skunk ist eine XTC-ähnliche Droge. **(falsch)**

Als Skunk bezeichnet man Gras, das in den Niederlanden angebaut wurde und einen hohen THC-Gehalt hat. THC (Tetrahydrocannabinol) ist der wirksame Stoff in Cannabis.

13. Frauen sind im Durchschnitt eher berauscht als Männer. **(richtig)**

Frauen haben im Allgemeinen ein leichteres Körpergewicht als Männer. Außerdem ist das Verhältnis zwischen Flüssigkeit und Fett bei Frauen anders als bei Männern. Frauen haben im Verhältnis mehr Fett. Alkohol bindet sich nicht mit Fett, sondern wird in der Körperflüssigkeit aufgelöst.

14. Kokain hat nur eine kurze Wirkung. Nach einer halben Stunde ist es verarbeitet. **(richtig)**

Kokain sieht aus wie ein weißes kristallartiges Puder. Es wird geschnüffelt und gelangt über die Nasenschleimhäute ins Blut. Das Schnüffeln eines „Striches“ Kokain zeigt schon nach ein paar Minuten Wirkung. Die Wirkung dauert ungefähr eine halbe Stunde an.

15. Alkohol ist eine Droge mit aufputschender Wirkung. **(richtig / falsch)**

Die Wirkung des Alkohols hängt in starkem Maße von der getrunkenen Menge ab. Bei ein oder zwei Gläsern wirkt er enthemmend. Das liegt daran, dass der Hemmungsmechanismus betäubt wird. Wird mehr getrunken, nimmt die betäubende Wirkung zu. Außerdem hängt die Wirkung vom Körpergewicht, vom Geschlecht und von der Erfahrung ab. Auch Stimmungen, Kondition und Erwartungen spielen eine wichtige Rolle.

16. XTC ist auf Techno-Partys erlaubt. **(falsch)**

XTC zählt gemäß dem Betäubungsmittelgesetz zu den illegalen Drogen. Die Polizei geht in letzter Zeit streng gegen den Handel vor. Das hat zur Folge, dass die Rohstoffe, um „gutes“ XTC herzustellen, rar werden. Aufgrund dessen erscheinen mehr gefährliche Pillen auf dem Markt.

Ein großes Risiko bei der Einnahme von XTC besteht in der Austrocknung. XTC erhöht die Körpertemperatur, die noch stärker ansteigt, wenn es in warmen, schlecht gelüfteten Räumen eingenommen wird. Jugendliche, die XTC in einer Diskothek konsumieren, sollten anti-alkoholische Getränke trinken. Ein Glas Wasser pro halbe Stunde benötigt der Körper, um den Feuchtigkeitshaushalt im Lot zu halten. Gleichzeitiger Alkoholkonsum ist deshalb gefährlich, da Alkohol dem Körper zusätzlich Feuchtigkeit entzieht.

17. Speed ist ein Abfallprodukt von Kokain. **(falsch)**

Speed ist der geläufige Name für Weckamin. Es ist ein chemisch stimulierendes Mittel, das auf das zentrale Nervensystem wirkt. Speed wird meistens als Pille oder in Puderform geschluckt. Nach dem Schlucken dauert es ungefähr eine halbe Stunde, bis die Wirkung einsetzt. Nach ca. vier bis acht Stunden ist es abgebaut. Die Wirkungen sind dieselben wie bei Kokain, allerdings härter und länger anhaltend. Speed ist billiger als Kokain.

Sitzung 1

Thema: Konsum, Missbrauch und Sucht

- Kennenlernen
- Was möchten Sie lernen?
- Phasen des Konsums
- Informationen über die Substanzen
- Signale für problematischen Konsum

Sitzung 2

Thema: Eltern und pubertierende Jugendliche

- Pubertät
- Selbstschutz stärken
- Normen und Werte

Sitzung 3

Thema: Umgang mit schwierigen
Erziehungssituationen

- Emotionen der Eltern
- ein offenes Gespräch
- Reden über Alkohol und
Drogen

Sitzung 4

Thema: Verhandeln und Grenzen setzen

- Erziehungsstile
- Verhandeln
- Grenzen setzen

Phasen des Drogenkonsums

1. Kennenlernen (Geschmack, Wirkung, Atmosphäre)
2. Experimentieren (Grenzen erkennen und manchmal überschreiten)
3. 'sozialer' oder genormter Konsum (von der Umgebung akzeptierter Konsum)
4. problematischer Konsum (verfestigtere Suchtstruktur)
5. Süchtiger Konsum

P.S.:

Bei stark süchtig machenden Mitteln entfällt Phase 3 oder sie fällt zusammen mit Phase 4.

In allen Phasen können bestimmte Formen des Missbrauchs auftreten (zum Beispiel Fahren unter Alkoholeinfluß).

Während der Phasen 'Experimentieren' und 'sozialer Konsum' kann gewohnheitsmäßiges Verhalten auftreten: Substanzen werden konsumiert ohne darüber nachzudenken.

Drogen

Drogen sind Stoffe, die eine Veränderung des menschlichen Bewusstseins herbeiführen und die aus diesem Grund konsumiert werden.

Sucht

Sehr großes, unwiderstehliches Bedürfnis nach einem Stoff oder einem bestimmten Verhalten (Abhängigkeit).

Abhängigkeit

körperlich:

Der Körper ist so stark auf einen Stoff eingestellt, dass er heftig protestiert, wenn er den Stoff nicht mehr bekommt (Entzugserscheinungen).

Bei körperlicher Abhängigkeit braucht der Körper immer mehr von der Substanz, um die selbe Wirkung zu erzielen (Gewöhnung/Toleranz).

psychisch: siehe Sucht

Beginnender Konsum:

- Neugierde
- dazu gehören
- sich abgrenzen
- Mode
- Zeichen des 'Erwachsenseins'

sozialer Konsum:

- Kultur
- Gewohnheit
- Gemütlichkeit

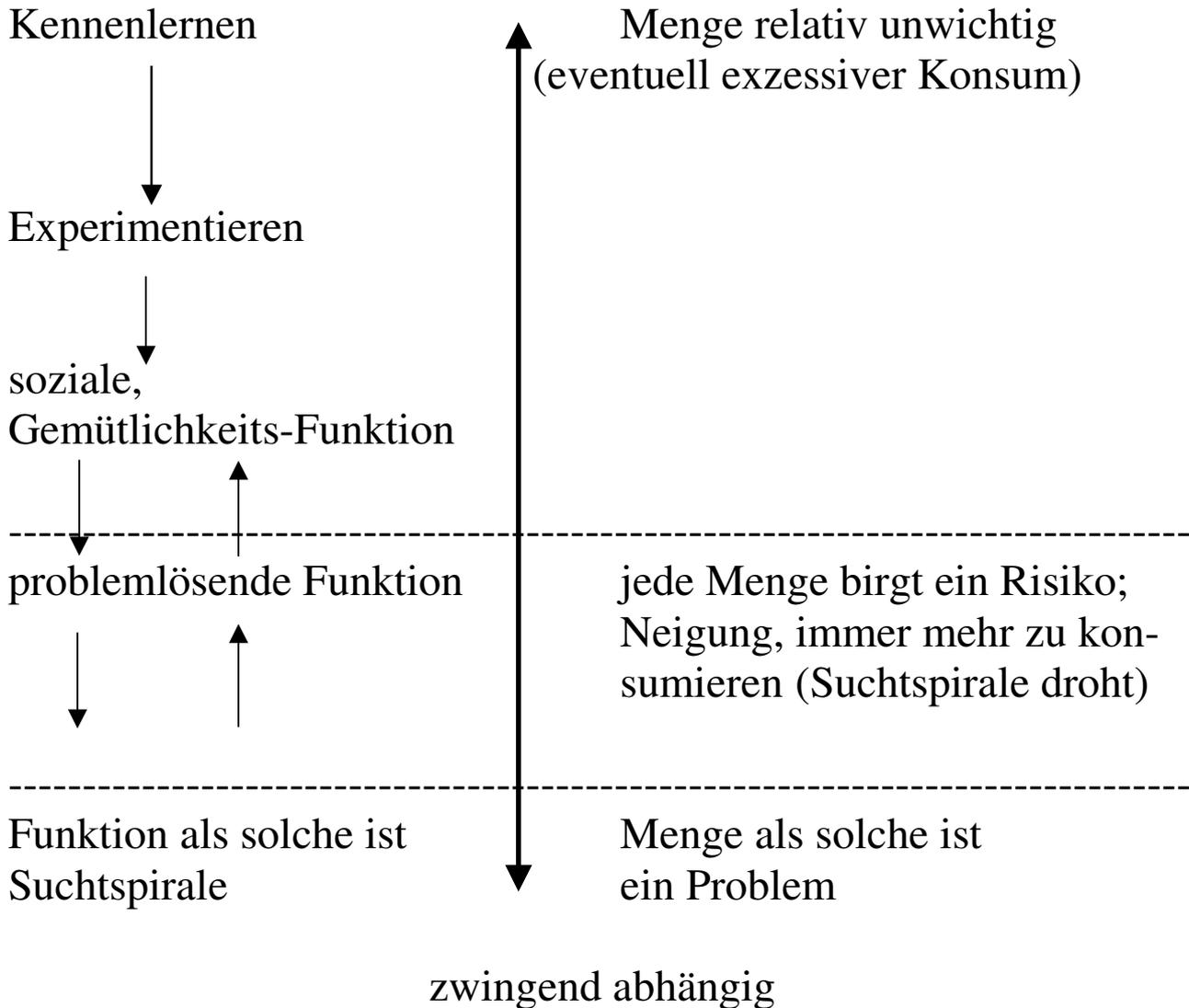
problematischer Konsum:

- Unterdrückung von Ängsten oder Spannungen
- Problemen nicht ins Auge sehen können/wollen

qualitativ=
Funktion des Mittels

quantitativ=
Menge des Mittels

Unabhängigkeit



Folie 1.5 Funktion des Konsums in bestimmten Phasen (Fortsetzung)

Alkohol

Herstellung:

Gärung:

- Zucker → Alkohol

Wirkung:

- Aufnahme über den Dünndarm ins Blut
- betäubt Hemmungen
- Reaktionsvermögen nimmt ab
- weniger Kontrolle über Bewegungen
- bei großer Menge (über 4 Promille)
Bewusstlosigkeit und Herzstillstand

Alkohol

Risiken:

- bei mäßigem Konsum → begrenzt, abhängig von der Situation, dem Alter u.ä.
- die Wahrscheinlichkeit körperlicher Beschwerden steigt bei regelmäßigem Konsum
- gewohnheitsmäßiges Verhalten
- Trinken aufgrund der Wirkung des Alkohols
- psychische / körperliche Abhängigkeit

Haschisch / Gras

Herkunft:

Cannabis Sativa

Harz der Hanfpflanze

Blütenspitzen der weiblichen Pflanze

Einnahme:

Rauchen

Pfeife

Joint

Essen

space cake

Haschisch / Gras

Wirkung: Wirkstoff: THC

- Gliedmaßen fühlen sich schwer an (stoned)
- Beeinflussung der Wahrnehmung
- 'high' Gefühl
- Angstzustände
- Esskick
- Lachanfalle
- Abnahme der Konzentration
- Störung des Kurzzeitgedächtnisses

Haschisch / Gras

Risiken:

- psychische Abhängigkeit kann eintreten
- beim Rauchen größeres Risiko von Lungenkrankheiten
- regelmäßiger Konsum: Hemmung in der Entwicklung
- psychisch instabile Menschen sind besonders anfällig für die Wirkung

XTC

Herkunft: chemisches Produkt
Zusammensetzung kann sehr unterschiedlich sein
Pillen – Kapseln

Einnahme: Schlucken, Wirkung: 4 bis 6 Stunden

Wirkungen:

- aufputschend und bewusstseinsverändernd
- (soziale) Hemmschwellen verschwinden
- danach: erschöpft, unruhig und möglicherweise depressiv
- Blutdruck steigt
- Körpertemperatur steigt
- Stimmungen werden verstärkt, energischer, heller
- steifer Kiefer; Mund und Kehle trocken

XTC

Risiken:

- Gefahr psychischer Abhängigkeit
- unbekannte Stoffe in der Pille (oft Speed)
- Langzeitfolgen sind noch unbekannt (wirkt u.a. auf das Nervensystem)

Speed

Herkunft: Amphetamine in Pillen- oder Puderform

chemisch stimulierendes Mittel

Einnahme: schlucken, schniefen, spritzen

wirkt 4 bis 8 Stunden

Wirkung:

- aufputschend
- Müdigkeit und Hunger verschwinden
- unruhiges und lebhaftes Verhalten

Speed

Risiken:

- Gefahr der psychischen Abhängigkeit ist groß
- Toleranz wird aufgebaut
- Aggression
- Ermüdung
- Unruhe, Depression, Paranoia
- langfristig: geistige Erschöpfung

Statistische Daten zum Konsum

	<i>12 Jahre</i>	<i>15 Jahre</i>	<i>18 Jahre</i>
<u>TABAK:</u>			
jemals	32 %	67 %	68 %
regelmäßig	10 %	36 %	40 %
<u>ALKOHOL:</u>			
jemals	53 %	87 %	92 %
regelmäßig	20 %	69 %	79 %
<u>CANNABIS:</u>			
jemals	2 %	29 %	46 %
regelmäßig	1 %	15 %	21 %
<u>XTC:</u>			
jemals	1 %	7,5 %	12 %
regelmäßig	0 %	3,5 %	2 %

Alkohol

Verkaufsverbot an:

unter 16-Jährige (niedrigprozentige alkoholische Getränke ab 16 Jahren)

unter 18-Jährige (hochprozentige alkoholische Getränke ab 18 Jahre)

in Bezug auf den Straßenverkehr:

> 0,5 Promille im Blut = 220 mcg
(im Atem) ist strafbar

Drogen

Verbot von Besitz, Verkauf, Produktion,
Ein- und Ausfuhr sowie Werbung

Illegale Drogen:

Heroin, XTC, LSD, Kokain, Haschisch und Marihuana, psychedelische Pilze

- Produktion, Handel, Besitz, Werbung sind strafbar
- lediglich der Konsum von illegalen Drogen wird in Deutschland nicht strafrechtlich verfolgt

Signale, die auf Alkoholkonsum hinweisen

- Atem riecht nach Alkohol
- weite Pupillen
- Sprachstörungen
- motorische Störungen
- Transpiration
- Erbrechen
- euphorische oder depressive Stimmung
- lautstark, mehr Mut, Verlegenheit verschwindet
- Rausch äußert sich bei jeder Person unterschiedlich: z.B. still, streitsüchtig, sich entschuldigend, aggressiv, sexuell enthemmt, sentimental

Merkmale junger übermäßiger Trinker

- Menge des Konsums ist den Eltern häufig nicht bekannt
- erst nach großer Menge betrunken (Toleranz)
- trinken 10 – 15 Gläser wöchentlich
- sind jedes Wochenende unterwegs und trinken viel, manchmal auch in der Woche
- Schulversäumnisse

Merkmale, die auf den Konsum von Haschisch / Gras hinweisen

- euphorische Stimmung: „alles ist super“
- Lach- und Kicheranfälle: „Lachkick“
- Hunger: „Esskick“
- Durst
- rote Augen, lichtscheu
- schwere Arme und Beine („stoned“)
- in sich selbst gekehrtes Verhalten
- Gleichgültigkeit
- Vergesslichkeit im Gespräch

Merkmale regelmäßiger Kiffer

- Abbildung eines Hanfblattes auf der Kleidung
- gefundene Marihuanatütchen
- Besuch von Coffeeshops
- Aufgehen in Subkultur
- Sprechen über's Kiffen
- Veränderungen der Kleidung und/oder der Musik
- Wissen über verschiedene Sorten Haschisch und Gras

Signale, die auf den Konsum von XTC hinweisen

- sozial entspannt
- leichter Rausch
- voller Energie
- weite Pupillen
- Bewegungen schwieriger zu koordinieren
- Übelkeit
- Mund und Kehle trocken
(viel Wasser trinken)
- übermüdet (nachdem der Wirkstoff abgebaut ist)
- depressiv (nachdem der Wirkstoff abgebaut ist)
- Muskelkater im Nacken und an den Kiefern

Merkmale regelmäßiger XTC-Konsumenten

- Freunde konsumieren auch
- Besuch von Techno-Partys
- Techno-Kultur: Kleidung und Musik
- viel Interesse an sowie Wissen über XTC und andere Pillen

Signale, die auf übermäßiges Spielen hinweisen

- Anspannung und Unruhe
- Schlaflosigkeit
- finanzielle Probleme
- es wird viel Zeit für's Spielen aufgebracht
- verminderte Konzentrationsfähigkeit
- Desinteresse an sozialen Begebenheiten

Merkmale übermäßiger Spieler

- Versuchen Geld von Freunden/Bekannten zu leihen
- Geld stehlen
- spielen häufig allein / einsam
- wenig soziale Kontakte
- Schulversäumnisse, schnelles Verlassen der Schule nach Schulschluss

Allgemeine Signale, die auf Suchtprobleme hinweisen

- auffallende Veränderungen: Verhalten, Kleidung, Musik, Freunde, Ausgehverhalten, Schulleistungen
- soziale Isolierung / Verlust von Freunden
- Unzuverlässigkeit (bei Verabredungen)
- kein Interesse am Umfeld
- schlechter Kontakt zu Eltern und Lehrern
- down / passiv
- kommt oft zu spät / Schulversäumnisse / Montagmorgen-Müdigkeit
- spricht häufig über die Droge und deren Konsum
- Geld leihen
- Konzentrationsprobleme

Anlage 1.3

Die folgende Anlage enthält Informationen über Alkohol, Kokain, Spielsucht, Haschisch und Gras, Heroin, Lachgas, LSD, psychedelische Pilze, Schlaf- und Beruhigungsmittel, Smartdrogen, Speed und XTC. Die Informationen sind in alphabetischer Reihenfolge geordnet.

Informationen über Substanzen

Drogen, also auch Alkohol, sind Mittel, die das Bewusstsein verändern und aus diesem Grunde konsumiert werden. Es gibt drei Arten von Drogen:

- Drogen mit betäubender Wirkung.
- Drogen mit stimulierender Wirkung.
- Drogen mit bewusstseinsverändernder Wirkung.

Alkohol

Was ist Alkohol?

- Alkohol ist bei übermäßigem Konsum eine betäubende harte Droge.
- Reiner Alkohol ist eine farblose, klare, nahezu geschmacklose Flüssigkeit.
- Alkoholhaltige Getränke gibt es nahezu überall zu kaufen.

Wie wirkt Alkohol?

- Alkohol kann Stimmungen verstärken.
- Ein paar Gläser geben ein entspannendes Gefühl.
- Alkohol nimmt Hemmungen: Die Befangenheit nimmt ab, übermütige, aggressive oder überschwängliche Verhaltensweisen können auftreten.
- Alkohol vermindert das Reaktionsvermögen, was besonders im Straßenverkehr risikoreich ist.
- Nach erhöhtem Genuss von Alkohol hat man am nächsten Tag einen Kater.

Welche Risiken birgt Alkohol?

- Zu viel Alkohol führt zur Trunkenheit.
- Streitereien, Unfälle und Stürze treten eher auf als ohne Alkoholgenuss.
- Übermäßiger Alkoholgenuss kann einen Black-out verursachen.
- Langfristig überhöhter Konsum kann verschiedene physische Folgen nach sich ziehen z.B: Magenschleimhautentzündung, Herzbeschwerden, Leberschäden usw.
- Durch Alkohol werden Gehirnzellen abgebaut, was frühzeitig Demenz zur Folge haben kann.
- Regelmäßiger Alkoholkonsum erhöht das Krebsrisiko, z. B. Brustkrebs bei Frauen.

Welches Suchtpotential hat Alkohol?

- Alkohol kann körperliche und psychische Abhängigkeit verursachen.
- Alkohol macht süchtig, wenn man trinkt, um Unlustgefühle zu vermeiden.
- Alkoholsucht bedeutet, dass sich alles um Alkohol dreht.
- Menschen, die alkoholabhängig sind, bekommen Entzugerscheinungen, wenn sie den Konsum beenden.

Wer trinkt Alkohol?

- Nur 8 % der 12 – 25-jährigen Jugendlichen haben bisher völlig abstinent gelebt.
- 30 % der 12 – 25-Jährigen in der Bundesrepublik Deutschland trinken regelmäßig Alkohol.
- 34 % haben einen geringen Alkoholkonsum.
- Ca. 23 % der 12 – 25-Jährigen trinken mindestens 1 x pro Woche Bier.

Staatliche Politik und Gesetzgebung

- Verkaufsverbot von Alkohol an Kindern unter 16 Jahren (schwach alkoholische Getränke ab 16 Jahre, stark alkoholische Getränke ab 18 Jahre).
- Verbot am Straßenverkehr teilzunehmen mit einem Alkoholpromillegehalt von 0,5 Promille oder 220 Microgramm Atemalkoholgehalt. Dies sind ca. zwei 0,3l Gläser Bier.

Kokain (Coke)

Was ist Kokain?

- Kokain ist ein aufputschendes Mittel, eine illegale Droge.
- In Puderform wird Kokain meistens geschneift, es kann aber auch gespritzt werden.
- In verarbeiteter Form, 'Crack' genannt, wird es in einer Pfeife geraucht → Crack hat ein sehr hohes Abhängigkeitspotential.

Wie wirkt Kokain?

- Der Konsument wird aktiv, Müdigkeit verschwindet.
- Man glaubt, alles bewältigen zu können.
- Nach einer halben Stunde erlischt die Wirkung von Kokain.
- Danach folgt oft Ruhelosigkeit, Angst oder Aggression.
- Am nächsten Tag fühlt man sich schlecht.
- Man ist erschöpft und hat Konzentrationsschwierigkeiten.

Welche Risiken birgt Kokain?

- Abmagerung und Erschöpfung.
- Der Konsument kann ängstlich und argwöhnisch vor nicht existenten Dingen werden.
- Kokain wird mit anderen (i.d.R. schädlichen) Stoffen gemischt.
- Da die Wirkung von Kokain nur ca. ½ Stunde anhält, spürt der Konsument nahezu ständig den Drang nach „mehr“.

Welches Suchtpotential hat Kokain?

- Kokain macht psychisch abhängig.
- Man will Kokain immer wieder auf's neue konsumieren, um sich gut zu fühlen.
- Es treten keine körperlichen Entzugserscheinungen auf, wenn der Konsum beendet wird.
- Es kann bei Beendigung des Konsums zur Gereiztheit, Depression und Irritation kommen.

Wer konsumiert Kokain?

- Kokainkonsum kommt in allen Bevölkerungsschichten vor.
- Ca. 2 % der 12 – 25-Jährigen haben Erfahrungen mit Kokain.

Staatliche Politik und Gesetzgebung

- Kokain ist eine illegale Droge.
- Produktion, Besitz sowie Handel mit Kokain ist strafbar.
- Lediglich der Konsum von Kokain wird nicht strafrechtlich verfolgt.

Spiele

Was ist Spielen?

- Bei der Spielsucht wird Roulette, Black Jack, Bingo oder an Geldautomaten gespielt.
- Es wird immer um Geld gespielt.
- Der Geldautomat ist durch einen Computer so eingestellt, dass man im Durchschnitt 25 Euro pro Stunde verliert.
- Gewinne oder Verluste sind immer Zufall.

Welche Risiken birgt das Spielen?

- Man hält sich öfter und zeitlich intensiver am Spielautomaten auf.
- Man benötigt immer mehr Geld zum Spielen.
- Der Spieler will das verlorene Geld zurückgewinnen, was nicht möglich ist.
- Das Geld ist immer schneller verbraucht, dadurch entstehen finanzielle Probleme.
- Es werden Lügen und Ausreden benutzt, um an Geld zu kommen.
- Es kommt bei der Arbeit und in der Schule zu Problemen.

Welches Suchtpotential hat das Spielen?

- Wenn unmittelbar Geld zu gewinnen ist, ist das Risiko, süchtig zu werden, größer.
- Deshalb macht das Spielen von Roulette und am Geldautomaten süchtig.
- Der Spieler vergisst alles um sich herum, wenn er spielt.
- Spielsüchtige Menschen werden unruhig, wenn sie nicht spielen können.
- Spielsüchtige haben oft hohe Geldschulden.

Wer spielt?

- Verlässliche Angaben liegen nicht vor.
- Angaben aus Untersuchungen variieren zwischen 25.000 und 130.000 Personen, die pathologisch spielen.

Staatliche Politik und Gesetzgebung

- Das Mindestalter zum Spielen beträgt 18 Jahre.
- Das Spielen an Geldautomaten, in Spielkasinos sowie der Erwerb von Rubbellosen bei unter 18-Jährigen ist verboten.

Haschisch und Marihuana (Gras)

Was ist Haschisch bzw. Gras?

- Haschisch und Gras sind bewusstseinsverändernde Drogen.
- Haschisch und Gras (Marihuana) werden aus der Hanfpflanze, der Cannabis Sativa gewonnen.
- Gras besteht aus den getrockneten Spitzen der Pflanze.
- Haschisch ist das zusammengepresste Pulver, das aus den Spitzen der Pflanze gewonnen wird.
- Haschisch und Gras können geraucht (kiffen), gegessen (Space-Cake) oder getrunken (Kakao, Tee) werden.
- Der Wirkstoff ist THC (Delta-9-Tetrahydrocannabinol).

Wie wirken Haschisch und Gras?

- Der Konsum verursacht oft rote oder tränende Augen und einen trockenen Mund.
- Das Herz schlägt schneller.
- Haschisch verstärkt die Stimmung: wenn man sich gut fühlt, fühlt man sich nach dem Konsum noch besser. Wenn man sich schlecht fühlt, kann dieses Gefühl ebenso verstärkt werden.
- Haschisch sorgt für ein entspanntes 'high' Gefühl.
- Nach dem Kiffen kann man sich „stoned“ fühlen, d.h. man hat ein schweres Gefühl in den Armen und Beinen.
- Anfänger bekommen oft einen Lachanfall oder einen Esskick.
- Die Wahrnehmung von Farben und Musik wird intensiver.

Welche Risiken bergen Haschisch und Gras?

- Das Rauchen von Haschisch und Gras erhöht das Risiko, an Lungenkrebs zu erkranken.
- Häufiges Kiffen großer Mengen Haschisch oder Gras kann die persönliche Entwicklung hemmen.
- Konzentration und logisches Denkvermögen ist herabgesetzt.
- Durch die bewusstseinsverändernde Wirkung besteht die Gefahr zu flippen, d.h. eine negative Reaktion auf den Konsum von Haschisch oder Gras zu entwickeln.
- Die Menge Marihuana, die man zu sich nimmt, ist beim Verzehr von Space-Cakes schwierig zu dosieren.

Welches Suchtpotential haben Haschisch und Gras?

- Sie machen nicht körperlich abhängig.
- Das Beenden führt bei häufigem Konsum großer Mengen Haschisch zu katerähnlichen Symptomen.
- Der Konsum kann psychisch abhängig machen.

Wer konsumiert Haschisch und Gras?

- Ca. 2 Mio Menschen konsumierten innerhalb der letzten 12 Monate (bezogen auf den Erhebungszeitraum) Cannabis.
- Davon sind etwa 270.000 Menschen Dauerkonsumenten.
- Jeder vierte Jugendliche zwischen 15 und 19 Jahren konsumiert gelegentlich Cannabis.
- Die „Probierbereitschaft“ von Cannabis ist seit 1990 von 18 % auf 25 % gestiegen.

Staatliche Politik und Gesetzgebung

- Straftatbestand sind nach dem Gesetz der Anbau, der Besitz (auch zum ausschließlichen Eigenbedarf), der Erwerb, die Abgabe, die Ein- und Ausfuhr sowie nahezu alle Umgangsformen mit Cannabis.

- Der unmittelbare Verbrauch, also der reine Konsum ist grundsätzlich straffrei.
- Lt. „Cannabisbeschluss“ vom 9. März 1994 soll bei geringen Cannabismengen ausschließlich zum Eigenkonsum von einer Strafverfolgung abgesehen werden.
- Bezüglich des Begriffs „geringe Menge“ gibt es keine klare Regelung, d.h. abhängig vom jeweiligen Bundesland wird der Begriff „geringe Menge“ definiert.

Heroin (Opiate)

Was ist Heroin?

- Heroin ist eine betäubende illegale Droge.
- Heroin wird aus der Mohnpflanze gewonnen.
- Heroin sieht wie ein körniges braun-graues Puder aus.
- Heroin kann gespritzt, geschnieft oder geraucht (Chinesen) werden.

Wie wirkt Heroin?

- Heroin betäubt Gefühle und Gedanken und hat eine sehr entspannende Wirkung.
- Bei anfänglichem Konsum kann Übelkeit auftreten.
- Der Konsument hat ein inneres warmes und gutes Gefühl.

Welche Risiken birgt Heroin?

- Heroin betäubt den Schmerz, deshalb werden Krankheiten oft nicht bemerkt.
- Heroin ist immer mit anderen (oft schädlichen) Stoffen gestreckt. Die Menge reinen Heroins ist beim Konsum nicht bekannt.
- Beim Spritzen mit gebrauchten Nadeln kann der Konsument sich u.a. mit Aids oder Hepatitis B infizieren.

Welches Suchtpotential hat Heroin?

- Heroin ist die Droge, von der das größte Suchtpotential ausgeht.
- Es entsteht eine psychische und physische Abhängigkeit.
- Um ein angenehmes Gefühl zu erzielen, muss die konsumierte Menge erhöht werden.
- Es ist sehr schwierig, den Heroinkonsum ganz einzustellen.
- Heroinkonsumenten fühlen sich krank, wenn sie kein Heroin konsumieren können.

Wer nimmt Heroin?

- Erfahrungen mit Heroin haben 0,6 % der Bevölkerung im Alter von 18 – 39 Jahren.
- In den ambulanten und stationären Behandlungsreinrichtungen der Drogenhilfe stellen Opiatkonsumenten mit 60 % – 80 % die größte Gruppe dar, die das Hilfesystem in Anspruch nimmt.

Staatliche Politik und Gesetzgebung

- Heroin ist eine illegale Droge. Besitz, Handel und Produktion sind strafbar.
- Organisierter Drogenhandel wird bekämpft.
- Lediglich der Konsum von Opiaten ist nicht strafbar.

Lachgas

Was ist Lachgas?

- Lachgas ist ursprünglich ein betäubendes Narkosemittel.
- Lachgas wird in der Gastronomie zum Beispiel für Sprühsahne und ähnliches eingesetzt.
- Lachgas wird auf Partys in kleinen Ballons verkauft.
- Der Balloninhalt wird über den Mund inhaliert.

Wie wirkt Lachgas?

- Bei der Einnahme bekommt man einen kurzen, heftigen Kick.
- Lachgas verursacht einen Rausch.
- Danach folgt ein Lachkrampf oder ein Grinsen im Gesicht.
- Das Lachgas ist nach 30 Sekunden verarbeitet.

Welche Risiken birgt Lachgas?

- Die Lungen und Lippen frieren beim direkten Inhalieren über den Mund ein.
- Das Gas kann einen Sauerstoffmangel und Taubheitsgefühle hervorrufen.
- Der Konsument kann unter Kopfschmerzen, Benommenheit und Gedächtnisproblemen leiden.
- Nach dem Inhalieren kann es sein, dass man umfällt.
- Nicht in Kombination mit anderen Substanzen gebrauchen. Die Folgen sind unvorhersehbar.

Welches Suchtpotential hat Lachgas?

- Lachgas führt nicht zur körperlichen Abhängigkeit.
- Aufgrund der euphorisierenden Wirkung kann eine psychische Abhängigkeit entstehen.
- Wegen des kurzen Kicks entsteht der Wunsch nach häufigerem Konsum.

Wer nimmt Lachgas?

- Lachgas ist eine Ausgedroge.
- Statistische Angaben über die Anzahl der Konsumenten liegen nicht vor.

Staatliche Politik und Gesetzgebung

- Lachgas fällt unter das Arzneimittelgesetz.

LSD (Trips)

Was ist LSD?

- Es ist ein schweres Halluzinogen, das die Wahrnehmung verändert.
- LSD wird im Labor hergestellt.
- LSD wird als 'paper trip' (einer Art Briefmarke, auf der LSD ist) oder als Pille verkauft.

Wie wirkt LSD?

- Ein LSD-Trip beginnt nach einer halben Stunde und dauert etwa acht Stunden an.
- Der Konsument nimmt seine Umwelt verändert wahr.
- Der Konsument halluziniert, er sieht z.B. Dinge, die real nicht existieren.
- Farben und Geräusche werden wesentlich intensiver erlebt.

Welche Risiken birgt LSD?

- Die Wirkung von LSD ist nicht vorhersehbar.
- Für labile und junge Menschen besteht ein besonderes Risiko.
- Schlechte Trips, die 'bad trips' genannt werden, kommen regelmäßig vor.
- Bei einem 'bad trip' wird der Trip zu einem Albtraum.
- Eine Trip-Erfahrung kann nach einigen Tagen oder Wochen erneut erlebt werden, ohne dass dann aktuell konsumiert wurde (flash back).
- Das Beurteilungsvermögen verändert sich, was dazu führt, dass Situationen falsch eingeschätzt werden.

Welches Suchtpotential hat LSD?

- Wenn man LSD häufig aufeinanderfolgend konsumiert verliert es die Wirkung.
- Die Gefahr der Abhängigkeit ist gering.

Wer nimmt LSD?

- Ca. 2 % der 12 – 25 Jährigen hat jemals LSD konsumiert.

Staatliche Politik und Gesetzgebung

- LSD ist gesetzlich als sog. „nicht verkehrsfähiges“ Betäubungsmittel klassifiziert und dem Betäubungsmittelgesetz (BtMG) unterstellt.
- Erwerb, Besitz, Herstellung, Abgabe und Handelstreiben werden nach dem BtMG strafrechtlich verfolgt.
- Ist die mitgeführte LSD-Menge offensichtlich zum Eigenkonsum bestimmt und handelt es sich um eine geringe Menge, **kann** der Staatsanwalt das Verfahren einstellen.

Halluzinogene Pilze

Was sind halluzinogene Pilze?

- Halluzinogene Pilze beinhalten Psilocybin.
- Psilocybin ist ein Tripmittel, das die Wahrnehmung verändert.
- Halluzinogene Pilze werden gegessen oder es wird Tee aus ihnen gezogen.

Wie wirken halluzinogene Pilze?

- Halluzinogene Pilze haben eine halluzinierende Wirkung.
- Halluzinogene Pilze wirken drei bis sieben Stunden lang.
- Das Erleben von Raum und Zeit sowie von Geräuschen und Farben wird verändert, teilweise intensiver wahrgenommen.
- Der Konsum kann zu Übelkeit, Durst und zu einem frostigen und kalten Gefühl führen.

Welche Risiken bergen halluzinogene Pilze?

- Der Verzehr von halluzinogenen Pilzen birgt die Gefahr zu flippen: bad trips, Angstanfälle, Verwirrung und Unruhe.
- Die Stärke der halluzinogenen Pilze variiert, dadurch besteht die Gefahr der Überdosierung.
- Beim Pflücken von halluzinogenen Pilzen besteht das Risiko der Verwechslung mit giftigen Arten.

Welches Suchtpotential haben halluzinogene Pilze?

- Das Risiko der Abhängigkeit ist sehr gering.
- Bei zu häufig aufeinander folgendem Konsum, lässt die Wirkung der Pilze nach.

Wer nimmt sie?

- Jugendliche, Experimentierfreudige und Leute, die Interesse an bewusstseinsverändernden Substanzen haben.
- Ca. 4,2 % der 18 – 29 Jährigen haben Erfahrungen mit halluzinogenen Pilzen.

Staatliche Politik und Gesetzgebung

- Seit 1998 fallen psilocybinhaltige Pilze unter das BtMG.
- Besitz, Anbau, Abgabe, Handel sowie Ein- und Ausfuhr dieser Pilze (im frischen oder getrockneten Zustand) ist strafbar.
- Von einer Strafverfolgung kann abgesehen werden, wenn der Erwerb oder Besitz einer geringen Menge ausschließlich zum Eigengebrauch nachgewiesen werden kann (ca. 3 Konsumeinheiten, also ca. 40 – 60 mg Psilocybin oder 8 – 12 g getrocknete Pilze mit einem Anteil von 0,5 %).

Schlaf- und Beruhigungsmittel

Was sind Schlaf- und Beruhigungsmittel?

- Es sind betäubende Drogen.
- Sie werden vom Arzt bei Schlafproblemen, Ängsten und Spannungen verschrieben.
- Der offizielle Name lautet Benzodiazepine. Bekannte Markennamen sind: Librium®, Valium®, Planum®, Normoc®, Remestan®.

Wie wirken sie?

- Zeitliche Verringerung von Beschwerden wie Nervosität und Angstgefühle.
- Das Reaktionsvermögen ist verlangsamt, die Bewegungen werden träger.
- Das Konzentrationsvermögen nimmt ab.
- Der Schlaf wird nicht aktiviert, aufgrund des Medikaments entsteht eine Art Zustand der Bewusstlosigkeit.

Welche Risiken bergen Schlaf- und Beruhigungsmittel?

- Die Ursachen der Probleme werden durch die Einnahme nicht beseitigt.
- Schlaf- und Beruhigungsmittel haben unangenehme Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen, Müdigkeit, Schwindelgefühle, Übelkeit und Durchfall.
- Die Kombination mit Alkohol ist gefährlich: Es kommt zur gegenseitigen Verstärkung der Wirkstoffe.

Welches Suchtpotential haben Schlaf- und Beruhigungsmittel?

- Sie machen körperlich und psychisch abhängig.
- Schnelle Gewöhnung.
- Nach drei Wochen braucht man bereits eine höhere Dosis oder man hat Probleme, das Medikament abzusetzen.
- Ohne das Medikament fühlt man sich körperlich und psychisch elend.
- Rat: Niemals länger als drei Wochen das Medikament einnehmen.

Wer nimmt sie?

- Es liegen keine Angaben über den Konsum von Schlaf- und Beruhigungsmitteln bei Jugendlichen vor.
- Insgesamt nehmen etwa 12 % der Männer und 17 % der Frauen mindestens 1 x pro Woche Medikamente mit psychoaktiver Wirkung ein.

Staatliche Politik und Gesetzgebung

- Mittlerweile gibt es eine Vielzahl von Schlaf- und Beruhigungsmitteln, die rezeptfrei in der Apotheke erhältlich sind. Je nach Wirkstoff und Dosierung sind andere Mittel nur mit Rezept erhältlich.

Smartdrugs (Smartproducts, eco-drugs) [anregende Mittel]

Was sind Smartdrugs?

- Allerlei Substanzen, die nicht als Drogen, sondern als gewöhnliche Nahrungsmittel gelten.
- Diese Nahrungsmittel enthalten Vitamine und Mineralien.
- Medikamente, die die Arbeitsleistung des Gehirns verbessern; diese dürfen nur von einem Arzt verschrieben werden.
- Exotische Kräuter mit einer leicht stimulierenden oder einer leicht halluzinogenen Wirkung, wie beispielsweise Guarana, Koffein, Kava, Ephedra.
- Psychedelische Pilze mit leicht halluzinierender Wirkung.

Wie wirken Smartdrugs?

- Viele der Produkte spenden durch die stimulierende Wirkung von Guarana und Koffein Energie.
- Die Drogen bewirken eine größere Aufmerksamkeit, eine bessere Konzentrationsfähigkeit und den Aufschub von Müdigkeit.
- Die Kräuter können stimulierende oder beruhigende Wirkungen haben.
- Halluzinogene Pilze haben eine halluzinierende Wirkung und werden als Tripmittel genommen.

Welche Risiken bergen Smartdrugs?

- Die stimulierenden Substanzen können Schlaflosigkeit und Herzklopfen verursachen.
- Es handelt sich um neue Substanzen, über die noch nicht viel bekannt ist.

Welches Suchtpotential haben Smartdrugs?

- Smartdrugs verursachen keine Abhängigkeit.

Wer nimmt sie?

- Die Einnahme entspricht dem Trend nach einem gesünderen Leben, spirituellem Wachstum und Regulierung von Energie.
- Es liegen keine Untersuchungen vor, die spezifische Konsumentengruppen identifizieren könnten.

Staatliche Politik und Gesetzgebung

- Abhängig von der Substanz ist das Lebensmittelgesetz, das Arzneimittelgesetz oder das BtMG anzuwenden.

Speed (Pep Amphetamine)

Was ist Speed?

- Speed ist eine stimulierende illegale Droge.
- Speed wird im Labor hergestellt.
- Speed kann geschluckt (Pillen), geschnieft oder gespritzt werden (Puder).

Wie wirkt Speed?

- Man fühlt sich voller Energie.
- Müdigkeit und Hungergefühle verschwinden.
- Die Pupillen werden größer und die Muskeln spannen sich an.
- Die Einnahme kann Schwindelgefühle, Herzklopfen und Kopfschmerzen verursachen.
- Der Konsument kann Symptome wie Unruhe, Ängstlichkeit oder Gereiztheit zeigen.
- Speed wirkt ungefähr vier bis acht Stunden.

Welche Risiken birgt Speed?

- Die Einnahme kann Schlaflosigkeit, Herzklopfen oder Gehirnblutungen zur Folge haben.
- Man wird ruhelos und gereizt.
- Speed kann zur Paranoia führen.
- Der Konsument kann Beschwerden durch Übelkeit, Erbrechen und Durchfall bekommen.
- Bei lang anhaltendem Konsum können körperliche Erschöpfungserscheinungen auftreten.
- Speed baut Kalk ab, wodurch Nägel abbrechen und Zähne ausfallen.
- Speed kann aggressives Benehmen hervorrufen.
- Der Konsument bekommt einen fürchterlichen Kater, nachdem die Droge verarbeitet ist.

Welches Suchtpotential hat Speed?

- Speed kann zu psychischer Abhängigkeit führen.
- Ausgehen ohne Speed zu konsumieren macht dann keine Freude mehr.
- Wenn man den Konsum von Speed beenden will, kann es zu launischen und/oder depressiven Verhaltensweisen kommen.
- Der Konsument fühlt sich hungrig und schläfrig.

Wer nimmt es?

- Speed wird häufig beim Ausgehen genommen.
- Ca. 3 % der 12 – 25 Jährigen haben jemals Amphetamine konsumiert.

XTC (auch MDMA, Ecstasy, Tanzdroge, E genannt)

Was ist XTC?

- XTC hat eine doppelte Wirkung.
- XTC puscht auf, es ist eine stimulierende illegale Droge.
- XTC hat eine bewusstseinsverändernde Wirkung.
- XTC wird in Pillen- oder Kapselform geschluckt.
- XTC wird im Labor hergestellt.
- Der wirksame Stoff ist MDMA (3,4 Methylenedioxyamphetamin)

Wie wirkt XTC?

- Eine XTC-Pille wirkt nach circa einer halben Stunde.
- Sie gibt dem Konsumenten Energie, macht ihn klar und aufmerksam.
- Man fühlt sich freier, Hemmungen entfallen.
- Nach vier bis sechs Stunden ist XTC verarbeitet.
- XTC verstärkt die Stimmung.
- XTC führt zur Erhöhung von Körpertemperatur und Blutdruck.
- Die Einnahme kann zu einem steifen Gefühl in den Kiefern und zu trockenem Mund und trockener Kehle führen.
- XTC kann Übelkeit hervorrufen.

Welche Risiken birgt XTC?

- Es ist nicht bekannt (ohne zu testen) welche Stoffe in der Pille enthalten sind.
- Es können also andere, als die erwarteten Wirkungen eintreten.
- Überhitzung durch langes Tanzen.
- In Kombination mit Alkohol wird man übermütig, durch den gleichzeitigen Konsum von Alkohol steigt das Risiko auszutrocknen.
- XTC kann Gehirnzellen beschädigen, dies kann längerfristig zu Depressionen führen.
- Über XTC ist noch nicht alles bekannt.

Welches Suchtpotential hat XTC?

- XTC kann zu psychischer Abhängigkeit führen.
- Ausgehen kann ohne XTC nicht mehr genossen werden.
- Es wird eine Toleranz aufgebaut. Um die stimulierende Wirkung zu spüren, muss die Dosis erhöht werden.
- Die übrigen Wirkungen treten trotz Steigerung des Konsums nach einiger Zeit nicht mehr auf.
- XTC macht nicht körperlich abhängig.

Wer nimmt XTC?

- XTC ist eine Ausgehdroge und wird z. B. auf Technopartys und in Diskotheken genommen.
- Jungen konsumieren häufiger als Mädchen
- 4,4 % der Westdeutschen und 6,5 % der Ostdeutschen zwischen 18 und 29 Jahren haben Erfahrungen mit der Einnahme von XTC.

Staatliche Politik und Gesetzgebung

- XTC ist eine illegale Droge.
- XTC fällt unter das BtMG.
- Illegale Herstellung, der Verkauf, Erwerb und Besitz (nicht aber der Konsum) von Pillen muss strafrechtlich verfolgt werden.
- Es kann von einer Strafverfolgung abgesehen werden, wenn der „Täter“ eine geringe Menge

ausschließlich zum Eigenverbrauch mit sich führt. In der Rechtspraxis sind das 2–3 Konsumeinheiten.

- Die Risiken der Einnahme werden durch Aufklärung, dem Testen der Pillen und Untersuchungen versucht zu begrenzen.

Anlage 1.4

Hausaufgaben

Lesen und Sprechen

Lesen Sie bitte die Broschüren, die wir zur ersten Sitzung mitgebracht haben. Bewahren Sie die Broschüren bitte so auf, dass auch Ihr Partner und Ihre Kinder darin blättern können. Vielleicht kann das eine Gelegenheit sein, gemeinsam über dieses Thema ins Gespräch zu kommen.

Auftrag vorbildliches Verhalten

Vergegenwärtigen Sie sich bitte, welches Vorbild Sie als Kind bekommen haben und welches Vorbild Sie und Ihr Partner jetzt abgeben, wenn es um den Umgang mit Genussmitteln geht. (Zum Beispiel: Umgang mit Unlustgefühlen, soziale Normen bezüglich des Alkoholkonsums)

2. Programm zweite Sitzung

Thema: Eltern und pubertierende Jugendliche

zu behandelnde Aspekte:

1. Pubertät, Lebenswelt und Motive
2. Selbstschutz stärken
3. Normen und Werte

Ziele

- Die Teilnehmer kennen die wichtigsten Aspekte der Pubertät.
- Die Teilnehmer kennen verschiedene Motive für den Drogenkonsum Jugendlicher und können sich in deren Erlebniswelt hineinversetzen.
- Die Teilnehmer sind sich ihrer eigenen Motive zum früheren bzw. heutigen Drogenkonsum bewusst.
- Die Teilnehmer können zur Stärkung des Selbstschutzes ihrer Kinder in Bezug auf Alkohol und Drogen beitragen.
- Die Teilnehmer sind sich ihrer eigenen Auffassungen, ihrer Werte, Normen und Gefühle bezüglich des Drogenkonsums von Jugendlichen bewusst.

Programmübersicht Sitzung 2

0.00	Einführung	15 Minuten
0.15	Thema 1: Pubertät	10 Minuten
0.25	Fortsetzung Thema 1: Lebenswelten und Motive	20 Minuten
0.45	Pause	15 Minuten
0.60	Thema 2: Selbstschutz stärken	45 Minuten
1.45	Thema 3: Normen und Werte	35 Minuten
2.20	Hausaufgaben	10 Minuten
2.30	Abschluss	

Benötigte Materialien

Namensschilder
Stifte
Flip-Chart
Tageslichtprojektor
Grüne, gelbe und rote Karten (Ampelspiel)

Folien

<u>Folie 2.1</u>	Programm Sitzung 2
<u>Folie 2.2</u>	Merkmale der Pubertät
<u>Folie 2.3</u>	Erlebniswelt
<u>Folie 2.4</u>	Beeinflussende Faktoren
<u>Folie 2.5</u>	positiv Etikettieren
<u>Folie 2.6</u>	Komplimente erteilen

Anlagen

<u>Anlage 2.1</u>	Auftrag „Selbstschutz stärken“
<u>Anlage 2.2</u>	Auftrag „Komplimente erteilen“
<u>Anlage 2.3</u>	Situationskarten „Normen und Werte“
<u>Anlage 2.4</u>	Hausaufgaben

Einführung (10 Minuten)

Benötigte Materialien

Folie 2.1 Programm Sitzung 2

Beschreibung

Die Eltern willkommen heißen (*Bitte denken Sie an die Namensschilder*)

Kurze Rückschau zur Sitzung 1:

vertieftes Kennenlernen

- Informationen über Alkohol und Drogen
- Phasen des Konsums
- Signale für problematischen Konsum

Wie sehen Sie rückblickend die erste Sitzung? Haben Sie noch Fragen?

Wer hat in der letzten Woche mit Außenstehenden über den Kurs gesprochen? Mit wem (Kinder, Partner, Bekannte)? Wie waren die Reaktionen?

Besprechung der Hausaufgaben

Gibt es noch Fragen zu dem, was Sie z.B. in den Broschüren erfahren haben? Sind Sie auf Dinge gestoßen, die Ihnen spanisch vorkommen oder mit denen Sie nicht einverstanden sind?

Wer hat in der letzten Woche nochmal über „vorbildliches Verhalten“ in Bezug auf den Konsum riskanter Genussmittel nachgedacht. Wer möchte etwas darüber erzählen?

Erklärung:

Das Vorbild, das Sie bezüglich des eigenen Umgangs mit Alkohol und Tabak geben, beeindruckt Ihr Kind mehr als Informationen oder eine Meinung. Sie übernehmen als Eltern eine nicht zu unterschätzende Modellfunktion, auch wenn oft das Gegenteil der Fall zu sein scheint. Diese Modellfunktion gilt für eine gute, aber auch für eine schlechte Vorbildfunktion. Wenn Sie zeigen können, dass Sie den Alkohol unter Kontrolle haben, dann kann sich Ihr Kind daran ein Beispiel nehmen. Wenn Sie zeigen, dass Sie zwar gerne ein Glas trinken, wenn beispielsweise Gäste zu Besuch sind oder es etwas zu feiern gibt, aber nicht das tägliche Trinken zur Gewohnheit machen, geben Sie ein Beispiel für verantwortungsvollen Konsum. Wenn Sie Ihren Alkoholkonsum nicht unter Kontrolle haben und erkennen lassen, dass Sie in schwierigen Situationen ein Glas Alkohol brauchen, geben Sie ein Beispiel für Abhängigkeit von einer Substanz. Im letzten Fall wird Ihre Meinung über den Konsum von Substanzen weniger Einfluss haben als die Meinung von den Eltern, die zeigen, dass sie selbst in der Lage sind, verantwortlich mit Substanzen umzugehen. Ein anderes Beispiel ist das Rauchen. Wenn Sie selbst rauchen befinden Sie sich in einer schwachen Position, wenn Ihr Kind Ihnen davon abrät. Sie können dann auch nicht erwarten, dass Ihr Kind Sie ernst nimmt, wenn Sie die Gefahren des Rauchens erläutern wollen.

Das soll natürlich nicht heißen, dass Sie nie etwas zu sich nehmen können. Natürlich gibt es auch Eltern, die gelegentlich zu viel trinken, oder Eltern, die tabakabhängig sind. Das bedeutet nicht, dass Sie für Ihr Kind direkt unglaubwürdig geworden sind. Eltern sind letztendlich auch Menschen, die Fehler machen. Es ist dann wichtig, dies mit Ihrem Kind offen und ehrlich zu thematisieren. Wenn Sie Ihren eigenen Konsum kritisch betrachten und ernst darüber sprechen, wird Ihr Kind Sie wahrscheinlich besonders schätzen. Sie fördern damit die Offenheit innerhalb der Familie.

Wie lange das elterliche Verhalten Einfluss nehmen kann zeigen die Ergebnisse einer Untersuchung: Es hat sich herausgestellt, dass Jugendliche, die aus Familien stammen, in denen übermäßig viel getrunken wird, im Allgemeinen ein höheres Risiko haben, Alkoholprobleme zu entwickeln. Wenn das geschieht liegt das daran, dass sie kein realistisches Vorbild bekommen

haben, an dem sie sich spiegeln können, sondern nur Vorbilder von extremen Verhaltensweisen. Gleichfalls hat sich herausgestellt, dass Kinder, deren Eltern prinzipiell gegen Alkoholkonsum sind, in späterem Alter u.U. viel trinken. Natürlich gilt das nicht für sämtliche Eltern, die sich entschlossen haben, abstinent zu leben. Es geht vielmehr um die Umgehensweise der Eltern.

Zu Folie 2.1, Programm Sitzung 2

Erläuterung des Programms:

Die heutige Sitzung steht im Zeichen der Erlebniswelt Jugendlicher und der Art und Weise, wie Sie diese als Elternteil beurteilen.

Wir beginnen mit einer Einleitung über die wichtigsten Entwicklungen, die Kinder in der Pubertät durchlaufen und der Position, die das Experimentieren mit riskanten Genussmitteln in der Pubertät einnehmen kann. Danach wird auf die Art und Weise zurückgeschaut, wie Sie als pubertierende/r Jugendliche/r mit Genussmitteln umgegangen sind. Das macht es Ihnen wahrscheinlich leichter, sich in die Erlebniswelt Ihres Kindes hineinzusetzen.

Anschließend überlegen wir wie Sie als Elternteil dazu beitragen können, Ihr Kind widerstandsfähiger zu machen, da Sie natürlich hoffen, dass Ihr Kind gut gegen den Druck, Genussmittel zu nehmen, gewappnet ist.

Zum Schluss werden wir anhand konkreter Situationen Ihre eigenen Werte und Normen in Bezug auf den Konsum von Genussmitteln von pubertierenden Jugendlichen behandeln.

Thema 1: Pubertät, Lebenswelt und Motive

Einführung Pubertät (10 Minuten)

Benötigte Materialien:

Folie 2.1 Merkmale der Pubertät

Zum Aufwärmen kann die Kursleitung die Frage stellen: „WORAN DENKEN SIE, WENN SIE AN PUBERTÄT UND AN IHR EIGENES PUBERTIERENDES KIND DENKEN?“

Erläuterung:

Pubertät

Dies ist ein Zugang, um über die Lebenswelt und Motive von Jugendlichen zu sprechen. Das wichtigste Element dieses Abschnitts ist, dass Eltern sich die spezifischen Besonderheiten der Lebenswelt Jugendlicher, jetzt und in ihrer eigenen Jugend, verdeutlichen. Die Erinnerung an Erfahrungen und Gefühle aus der eigenen Pubertät ist für viele Eltern eine gute Hilfe, um ihre eigenen Kinder besser zu verstehen. Es ist auch ein Thema, das für viel Heiterkeit sorgt (Erinnerung an Kleidung und Musik). Die Umstände sind heute andere aber der Prozess des Heranwachsens und die Mechanismen, die dabei eine Rolle spielen, sind gleich. Einige Eltern haben viel experimentiert und sind dennoch gut zurecht gekommen.

Einleitung (Folie 2.2)

Wenn man Kinder aus der 5. Klasse fragt, ob sie mit ihrem Leben zufrieden sind, dann bejahen die meisten dies. Sie glauben von sich selbst, dass es ihnen gut gehe, dass sie schöne Dinge tun könnten und mit ihren Freunden und Freundinnen und ihrer Situation zu Hause zufrieden seien. Stellt man diese Frage zwei Jahre später, dann bekommt man eine ganz andere Antwort. Es scheint, als stünde die Welt des Kindes auf dem Kopf. **Alles wird anders.** Das Kind wächst schnell, der Körperbau verändert sich, das Kind wird geschlechtsreif. Das Kind fängt an, über sich selbst nachzudenken: „Wer bin ich, was kann ich, wo bin ich zu Hause?“ Kurzum, die Pubertät ist eine Zeit der Veränderung, der Unsicherheit und des Wachsens. Typische Begriffe in der Pubertät sind: die Suche nach **Identität** und **Selbständigkeit**. Hierzu gehört, dass pubertierende Jugendliche weniger mit den Eltern und mehr mit den Altersgenossen teilen. Sie können sich gegenseitig besser verstehen, fühlen sich von Freunden eher verstanden und unterstützt. Sie sprechen dieselbe Sprache. Aufgrund ihrer **Unsicherheit** wollen pubertierende Jugendliche einer Gruppe zugehören. Sie können das Verhalten anderer imitieren und einander zum Experimentieren gebrauchen.

Während dieser Zeit der Veränderung kommt es auch zu einer Veränderung der **Rolle der Eltern: Von der steuernden und beschützenden zur begleitenden und unterstützenden Rolle**, sofern dies nötig ist. Die Verantwortung und die Unabhängigkeit des Kindes nimmt zu, und es wird den Einfluss der Eltern immer kritischer betrachten. Eltern haben oft das Gefühl, dass sie in der Pubertät „alles gut finden müssen“. Es ist aber wichtig, dass Eltern die Rahmenbedingungen, innerhalb derer experimentiert werden darf, angeben. Hier geht es um ein Kräftespiel: Die Eltern setzen die Grenzen fest und die Kinder lehnen sich gegen diese Grenzen auf, um zu entdecken, wer sie sind. Für das Kind ist es notwendig, mit den Eltern diskutieren zu können und Konflikte einzugehen. Das bedeutet für Eltern keinen Verlust an Autorität, verringerten Einfluss oder persönlichen Angriff, sondern es ist ein logischer Schritt auf dem Weg zum Erwachsenwerden.

Lebenswelt und Motive von Jugendlichen (20 Minuten)

Einleitung

Jedes Kind experimentiert. Experimentieren ist für die Entwicklung zu einem selbständigen Erwachsenen mit einem soliden Verantwortungsgefühl notwendig.

In der ersten Sitzung haben wir gesehen, dass das Experimentieren mit Substanzen eine Phase ist. Die meisten Jugendlichen vollziehen schließlich den Schritt hinüber zur Phase des sozialen Konsums. Sie lernen, auf verantwortungsvolle Weise mit Alkohol und anderen Substanzen umzugehen. In der Phase, in der Ihr Kind experimentiert, fällt es Ihnen nicht immer leicht, sich in seine oder ihre Lebenswelt hinein zu versetzen. Dennoch ist es ungeheuer wichtig zu versuchen, den „Kontakt“ zu halten.

1. „Konsumgründe“ früher und heute

Benötigte Materialien

Flip-Chart / Stifte

Folie 2.3 Erlebnisswelt

Folie 2.4 Prochaska / DiClimente

Folgende Fragen sollen besprochen werden:

Frage 1

Warum gehen Jugendliche aus und konsumieren Genussmittel?

Denken Sie hierbei auch an Ihre eigenen Kinder. Warum rauchen, trinken oder kiffen sie?

Die genannten Motive werden ans Flip-Chart geschrieben. Spalte 1: Jugendliche heute.

Um sich besser in die Beweggründe der Jugendlichen hineinversetzen zu können, ist es ratsam, in der Zeit einen Schritt zurückzugehen und sich selbst in seine eigene Jugend und in die Zeit zu versetzen, als man experimentiert hat.

Frage 2

Welche Beweggründe hatten Sie früher, Drogen auszuprobieren? Wenn nicht mit Genussmitteln, mit welchen Dingen haben Sie dann experimentiert und was waren die Motive dafür?

Ans Flip-Chart inventarisieren: Spalte 2: Eltern früher

Wahrscheinlich werden einige der folgenden Motive sowohl für die Eltern damals als auch für die Jugendlichen heute gelten:

- Grenzen suchen,
- ausprobieren,
- Bedürfnis nach Herausforderungen / Risiken eingehen,
- mitmachen,
- dazugehören,
- erwachsen sein / wie Erwachsene sein,
- sich aufspielen,
- Auseinandersetzungen suchen,
- sich von den Eltern abgrenzen.

Die Motive, die die Eltern damals (in ihrer Jugendzeit) veranlasst haben mit Drogen zu experimentieren, sind denen der Jugendlichen heute wahrscheinlich ähnlich. Eher unterscheiden sich die Beweggründe für Substanzkonsum von den Eltern und Jugendlichen heute. Es ist wichtig, ein deutliches Bild von diesen Unterschieden zwischen Erwachsenen und Jugendlichen zu bekommen.

Wie der Vergleich der Spalten zeigt, ähneln sich die Motive von Jugendlichen früher und heute sehr. Versuchen Sie sich das ins Gedächtnis zu rufen, wenn Sie das Experimentierverhalten Ihres

Kindes betrachten. Sehen Sie auch Unterschiede zwischen Ihrem eigenen Experimentierverhalten und dem der heutigen Generation Jugendlicher? Welche Unterschiede gibt es Ihrer Meinung nach? Wie beurteilen Sie diese?

Sie hatten wahrscheinlich mehr „Angst“ vor Ihren Eltern, sind nicht so weit von zu Hause weg gegangen, Sie waren älter, als Sie anfangen zu experimentieren, Ihr Experimentierverhalten war wahrscheinlich weniger extrem, das Angebot an Substanzen war kleiner, das Gras war weniger stark etc. Darüber hinaus ist das Weltbild für die Jugendlichen heute komplizierter und umfangreicher geworden.

Was sich aber nicht verändert hat ist die Tatsache, dass auch in dieser heutigen Zeit die Jugendlichen den Prozess zum Erwachsenwerden durchmachen. Der Inhalt dieses Prozesses sowie die Motive zu experimentieren unterscheiden sich kaum von denen früher.

Frage 3

Welches sind **jetzt** Ihre Motive zu rauchen, zu trinken, zu spielen oder vielleicht zu kiffen?

Ans Flip-Chart inventarisieren: Spalte 3, Eltern heute.

Motive, die möglicherweise genannt werden: Gemütlichkeit, Entspannung, leckerer Geschmack, Belohnung, Rausch oder Problemverdrängung.

Die Motive von Erwachsenen einerseits und Jugendlichen (früher und heute) andererseits weisen deutlichere Unterschiede auf. Die Erlebniswelt von Jugendlichen und Erwachsenen unterscheidet sich erheblich.

Zu Folie 2.3

- Der Erwachsene orientiert sich als Richtlinie seines Handelns und Denkens an seinem **Gesundheitsbewusstsein**. Für Jugendliche gilt das in wesentlich geringerem Maße. Sie lassen sich viel mehr vom **Bewusstsein der Identität** leiten: Wer bin ich, wer will ich sein, wem möchte ich ähneln? Der Konsum von Substanzen kann ein Teil dessen sein.
- Erwachsene planen viel **langfristiger** als Jugendliche und sehen die Auswirkungen des Konsums bezogen auf die Arbeit, auf die Ausbildung und auf Beziehungen. Jugendliche denken verstärkt im **hier und jetzt**, beschäftigen sich eher mit der **kurzfristigen** Befriedigung von Bedürfnissen. Mögliche Konsequenzen des Verhaltens werden viel weniger bedacht oder auf morgen verschoben.
- Erwachsene neigen häufig dazu, bei Drogen an Probleme zu denken und dies auch in Problemtermini (**als Problem etikettieren**) auszudrücken. Für Jugendliche, die experimentieren gilt dies nicht. Sie sind in erster Linie damit beschäftigt zu entdecken, mitzumachen und zu genießen.
- Für Erwachsene hat **übermäßiger** Konsum eine **negative** Bedeutung. Für Jugendliche hingegen gilt es als „cool“, und das beeindruckt sie.

Die Unterschiede in der Erlebniswelt treten besonders deutlich zu Tage, wenn aus Sicht der Eltern übermäßiger oder riskanter Konsum seitens des Jugendlichen betrieben wird. Die Eltern wünschen dann, dass ihr Kind das Verhalten ändert und beispielsweise aufhört zu kiffen oder weniger trinkt. In dem Moment ist das Kind oft nicht motiviert, sich zu ändern. In Gesprächen über den Konsum kommt man sich dann nicht näher.

Das folgende Modell zeigt, dass Eltern und Kinder in solchen Momenten völlig unterschiedliche Wellenlängen haben. Das Modell beschreibt die Phasen in einem Prozess der Verhaltensänderung. Dieses Modell, das von Prochaska und DiClemente entwickelt worden ist, trifft insbesondere auf das Suchtverhalten zu.

P.S. Aufgrund von Zeitknappheit kann es sein, dass dieser Teil unter Zeitdruck gerät. Er kann eventuell auch im Zusammenhang mit den Themen „offenes Gespräch“ und „Sprechen über Alkohol und Drogen“ behandelt werden.

Zu Folie 2.4

In dem Modell werden eine Reihe von Phasen von Verhaltensänderungen unterschieden:

Phase 1. **Vorstadium**

In diesem Stadium gehen Jugendliche davon aus, dass alles in Ordnung ist, es ist kein Problembewusstsein vorhanden, meistens werden Nachteile des Konsums nicht erkannt. Die Jugendlichen verstehen nicht, worüber sich die Erwachsenen so aufregen und nörgeln. Die Jugendlichen sehen z.B. keinen Zusammenhang zwischen dem Konsum von Substanzen und schlechten schulischen Leistungen.

Phase 2. **Überlegen**

Auf der einen Seite erfährt der Jugendliche die angenehmen Seiten oder die Vorteile des Konsums (Entspannung, Mitmachen, Spannung, Problemverdrängung). Auf der anderen Seite schleichen sich auch Zweifel und Sorgen ein (es kostet sehr viel Geld, ich bekomme Kommentare von anderen, montags kann ich dem Unterricht nicht folgen, ich krieg immer mehr Ärger mit meinen Eltern). Vor- und Nachteile des Verhaltens werden abgewogen. Dabei überwiegen in dieser Phase noch die Vorteile.

Der Grundgedanke ist, dass alles noch im Rahmen ist.

Phase 3. **Entscheiden**

In diesem Stadium wird Bilanz gezogen. Die erfahrenen Nachteile sind inzwischen größer als die erfahrenen Vorteile. Der Entschluss, aufzuhören oder weniger zu konsumieren, wird getroffen.

Phase 4. **Ausführen**

In diesem Stadium unternimmt der Jugendliche tatsächlich Schritte, um sein Verhalten zu verändern.

Phase 5. **Durchhalten**

In dieser Phase wird das neue Verhalten ins tägliche Leben integriert. Es kann sein, dass es dem Jugendlichen nicht gelingt, die Vorsätze umzusetzen oder dass er in einer „hohen-Risiko-Situation“ in „alte“ Verhaltensweisen zurückfällt. Manchmal wird dieser Kreislauf mehrfach durchlaufen, ehe sich der Jugendliche das neue Verhalten ganz zu eigen gemacht hat.

Der Einstieg, den Eltern oft in ein Gespräch nehmen ist folgender: Du konsumierst zu viel, das muss sich ändern. De facto wird hier eine Entscheidung in Bezug auf den Konsum forciert. Jugendliche befinden sich oft noch im Vorstadium oder höchstens in der Überlegungsphase. Sie erfahren nicht oder kaum, dass sie unvernünftig handeln, geschweige denn, dass sie sich entschließen wollen, aufzuhören oder den Konsum einer Substanz einzuschränken.

Übung

Die Kursleitung nennt Aussagen und bittet die Kursteilnehmer anzugeben, in welcher Phase sich der Jugendliche, der sich so äußert, befindet.

- Ihr habt auch immer was zu meckern. (1)
- Vielleicht ist so viel Kiffen auch nicht gut. (2)
- Ich hab genug davon. (3)
- Kiffen kann nicht schaden. (1)

- Ich will damit aufhören. (3)
- Ich hör auf. (4)
- Ganz aufhören will ich nicht, aber ich will in der Schule damit keine Probleme mehr haben. (2)
- Ich spiel nicht mehr. (5)
- Meine Mutter meint, ich müsste damit aufhören. (2)

Je nach Interpretation können einige Aussagen mehreren Phasen zugeordnet werden.

Für Eltern ist es wichtig, sich Klarheit darüber zu verschaffen, in welcher Phase sich ein Jugendlicher befindet, um das als Ausgangspunkt zu nehmen. Wenn der Jugendliche sich erst im Vorstadium oder in der Überlegungsphase befindet, ist es wichtig, dass der Jugendliche ein Problembewusstsein entwickelt. Über Verhaltensänderung zu reden macht vorher keinen Sinn. Problembewusstsein und die Bereitschaft sich zu ändern entstehen erst dann, wenn die Nachteile einer bestimmten Verhaltensweise größer als die Vorteile sind.

Sinnvoller ist – gemeinsam mit dem Jugendlichen – eine Abwägung der Vor- und Nachteile zu erheben, um ihn/sie auf diese Weise zu motivieren. Es funktioniert viel besser, wenn Jugendliche aufgrund der eigenen Motivation ihr Verhalten ändern, statt dies auf Druck von außen zu tun.

Mögliche Gesprächsthemen in verschiedenen Phasen:

Vorstadium / Stadium des Überlegens

Problemerkennung verstärken durch:

Zusammenhang zwischen Drogenkonsum und übrigen Verhalten aufdecken (z.B. Deine schlechten Leistungen in der Schule werden durch häufiges Trinken / Kiffen verursacht);

Grenzen aufzeigen (zu Hause wird nicht gekifft.);

helfen, die Vor- und Nachteile abzuwägen;

objektive Informationen geben (Wirkungen, Risiken);

Konsum dokumentieren lassen.

Stadium des Entschließens und Ausführens

Was muss sich ändern: realistische Ziele.

Blockaden, die es erschweren, bestimmte Verhaltensweisen zu ändern, besprechen.

Hohe-Risiko-Situationen.

Was ist, wenn's nicht klappt.

Stadium des Durchhaltens

Rückfall (Lehrmoment statt völliges Scheitern).

Thema 2: Selbstschutz stärken

Einleitung (10 Minuten)

Benötigte Materialien

Folie 2.5 Beeinflussende Faktoren

Beschreibung

Kinder stehen vor allem unter dem Einfluss der Eltern und der Schule. Je älter sie werden, desto wichtiger werden Altersgenossen. Darüber hinaus haben in zunehmendem Maße folgende Faktoren Einfluss: Nachbarschaft, Medien, Kultur, Politik etc. (siehe Folie 2.5). Die Einflüsse können im positiven wie auch im negativen Sinne auf das Verhalten des Kindes einwirken.

Auf viele der beeinflussenden Faktoren haben die Eltern wenig oder gar keinen direkten Einfluss. Mitunter kann das Gefühl entstehen, dass man als Eltern kaum noch Einfluss auf das Verhalten seines Kindes hat. Dennoch bleibt das Zuhause ein wesentlicher Teil des Einflusszirkels. Eltern und Erzieher können versuchen, den Selbstschutz des Kindes zu stärken, so dass das Kind einer Reihe negativer Faktoren von außen besser gewachsen ist: konsumierende Freunde, Gruppenzwang, verlockende Angebote, günstige Gelegenheiten usw. Im folgenden Arbeitsauftrag wird untersucht, wie man den Selbstschutz stärken kann.

Arbeitsauftrag „Selbstschutz stärken“ (15 Minuten)

Benötigte Materialien

Flip-Chart / Stifte

Anlage 2.2 Arbeitsauftrag „Selbstschutz stärken“

Beschreibung

Welche Erziehungselemente bieten Unterstützung zum guten und bewussten Umgang mit Substanzen und bieten Widerstand gegen negative Stimuli aus der Umwelt. Überlegen Sie, was Ihnen früher geholfen hat, bewusster mit Genussmitteln umzugehen. Welchen Einfluss hatten Ihre Eltern?

In Zweiergruppen werden möglichst viele Elemente aufgeschrieben: Wie haben Ihre Eltern Ihren Selbstschutz in Bezug auf den Konsum von Genussmitteln gestärkt; was können Sie tun, um den Selbstschutz Ihres Kindes zu stärken?

Inventarisierung ans Flip-Chart in der ganzen Gruppe.

Kursleitung ergänzt, falls nötig.

Basis: Wärme und Sicherheit. Weitere Beispiele:

- vorbildliches Verhalten der Eltern
- Gesprächsbereitschaft
- Betroffenheit
- gegenseitiges Vertrauen
- Anerkennung der Eigenarten
- Geborgenheit
- „da sein“
- Komplimente geben
- Selbstschutz
- lehren „nein“ zu sagen
- Grenzen aufzeigen
- soziale Kompetenzen vermitteln
- problemlösende Fähigkeiten lehren

Durch die bewusste Beschäftigung mit diesen Dingen hoffen Sie, dass Ihr Kind ein positives Selbstbild und Selbstvertrauen entwickelt, wodurch es eher in der Lage ist, eigene und verantwortungsvolle Entscheidungen zu treffen.

P.S. Die bewusste Stärkung des Selbstschutzes bietet keine Garantie gegen den Missbrauch von Substanzen. Man kann zwar die Person und die Art und Weise, wie diese mit Substanzen und mit ihrer Umwelt umgeht beeinflussen, während man allerdings keinen direkten Einfluss auf die Umwelt (z.B. Verfügbarkeit) von Substanzen hat.

In den kommenden Sitzungen wird eine Reihe der genannten Elemente vertieft: insbesondere Dinge wie die Gesprächsbereitschaft und das Aufzeigen von Grenzen.

Heute werden wir das Erteilen von Komplimenten üben.

Übung „Komplimente erteilen“ (20 Minuten)

Benötigte Materialien

Folie 2.6 Schema (Bemerkung / Selbstbild / Gefühl / Verhalten)

Folie 2.7 Positiv Etikettieren

Anlage 2.3 Auftrag „Komplimente erteilen“

Erläuterung

Selbstschutz

Die Übung, Komplimente zu erteilen als Teil des Themas Selbstschutz, wird im Allgemeinen von den Eltern positiv aufgenommen. Einige Eltern finden die Übung etwas zu gekünstelt. Bedenken Sie, dass die Beziehung zwischen Eltern und ihren pubertierenden Kindern häufig so festgefahren ist, dass den positiven Dingen wenig Aufmerksamkeit geschenkt wird. Indem sie sich bewusst damit beschäftigen - Komplimente zu erteilen ist eine sehr konkrete Sache - merken Eltern, wie eine kleine Veränderung der Aufmerksamkeit in Bezug auf ihr Kind eine große Wirkung auf die Beziehung zu ihrem Kind haben kann, und wie sich so die Atmosphäre verbessern kann. Es ist wichtig, diesen Teil als Hausaufgabe mit zu geben, damit die Eltern zu Hause damit beginnen.

Weisen Sie nochmal ausdrücklich darauf hin, dass es beim Erteilen eines Kompliments um das Verhalten des anderen und nicht um die Persönlichkeit geht, das gilt auch für die Kritik.

Erläuterung: Eltern leben häufig schon seit Jahren in einer festen Struktur. Einigen Eltern wird es daher nicht leicht fallen, in eine neue Verhaltensweise zu investieren, die nicht auf Angst, Ärger oder Kummer, sondern auf Fürsorge und Respekt basiert.

Beschreibung

Einführung

Die Erfahrung lehrt, dass es manchmal schwieriger ist, ein Lob auszusprechen als abweisend zu sein. Alles was funktioniert, wird als selbstverständlich erachtet, wohingegen die Dinge, die schlecht laufen, sofort angesprochen werden. Insbesondere im Umgang mit „lästigen“ pubertierenden Jugendlichen tritt häufig eine „negative Aufmerksamkeit“ auf. Es ist wichtig, die Dinge, die gut funktionieren, im Auge zu behalten. Durch die Aufmerksamkeit für das Positive wird das Selbstvertrauen und damit der Selbstschutz des pubertierenden Jugendlichen vergrößert.

Beispiele zur Illustration des Einflusses, den Bemerkungen der Eltern auf das Selbstbild, das Gefühl und das Verhalten des Kindes haben (Folie 2.6):

Bemerkungen der Eltern	Selbstbild des Kindes	Gefühl des Kindes	Verhalten des Kindes
was bist Du dumm	ich bin dumm	schlecht, böse	lästig
wie schön, dass Du das gemacht hast	ich bin nett	zufrieden	nett, freundlich
wie geschickt Du bist	ich kann was	zufrieden	freundlich

In der nächsten Übung klären wir die Frage, wie man ein Kompliment so formuliert, dass es der Empfänger auch als Kompliment auffasst. Zuerst zeigen wir ein paar **Richtlinien**, die Ihnen helfen, sich auf das Erteilen von Komplimenten vorzubereiten (Folie 2.8):

- überlegen Sie welches Verhalten des anderen erfreulich ist
- wählen Sie einen günstigen Moment
- überlegen Sie sich, welche Worte Sie gebrauchen
- erteilen Sie das Kompliment
- kontrollieren Sie, ob der Andere das Kompliment erfahren hat
- kontrollieren Sie, ob der Andere sich darüber freut.

Übung in Dreiergruppen

Die Gruppe wird in Dreiergruppen aufgeteilt. Pro Gruppe bereitet sich jeder individuell auf das Erteilen eines Kompliments an das eigene Kind vor. Überlegen Sie sich eine konkrete Situation, in der sich Ihr Kind positiv verhalten hat. Zu dritt werden die Rollen zwischen Eltern und Kind verteilt. Die dritte Person beobachtet und überprüft, ob das Kompliment gelungen ist. Im Zweifelsfall schlägt die 3. Person eine mögliche Alternative vor. Anschließend werden die Rollen getauscht, so dass jeder einmal in jede Rolle schlüpfen muss.

Nachbesprechung

- Erfahrungen in der Rolle von Eltern und Kind?
- Was ist dem Beobachter aufgefallen?
- Geben Sie öfter Komplimente an Ihr pubertierendes Kind: sind Sie es gewohnt, ist Ihr Kind es gewohnt?
- Wie wird Ihr Kind reagieren, wenn Sie dies in der nächsten Woche umsetzen?

Thema 3: Normen und Werte

Die Seminarleitung hat die Wahl zwischen zwei Arbeitsformen: Übung „Rangliste Werte und Normen“ oder „Ampelspiel“. Die Ziele beider Arbeitsformen sind gleich. Die Wahl hängt von der persönlichen Präferenz der Seminarleitung, von der zur Verfügung stehenden Zeit und der Atmosphäre innerhalb der Gruppe ab.

1. Rangordnung Werte und Normen (35 Minuten)

Benötigte Materialien

Umschläge mit bunten Situationskarten (siehe Anlage 2.4)

Erläuterung:

Normen und Werte

Die Arbeitsform, in der eine Rangordnung festgelegt werden soll, bietet Anlass zu einer fruchtbaren Diskussion. Es ist sinnvoll, die Übung auch als Hausaufgabe aufzugeben. Eltern und Kinder ordnen die Karten dann nochmals in ihrer Wertigkeit. Häufig stellt sich heraus, dass Eltern und Kinder in Ihren Auffassungen über Werte und Normen nicht weit auseinander liegen. Das bietet oft die Gelegenheit ein gutes Gespräch zu führen. Darüber hinaus ist es für Eltern oft erleichternd wenn sie feststellen, dass die Auffassung ihrer Kinder nur wenig von der eigenen abweicht.

Beschreibung

In der Erziehung werden Sie immer wieder mit neuen oder unerwarteten Situationen konfrontiert. Mit der einen Situation haben Sie keine Probleme. Sie sind mit der Situation vollkommen einverstanden, Sie fühlen einfach mit, aber andere Situationen rufen Spannungen und Irritationen hervor. Oft hat dies mit Ihren eigenen Auffassungen, Vorstellungen, Gefühlen oder Werten und Normen, die Sie in Bezug auf ein bestimmtes Thema haben, zu tun. Der Konsum von Drogen ist z.B. ein Thema, über das jeder Mensch bestimmte Werte, Auffassungen oder Vorstellungen hat. Wir werden nun eine Übung machen, die Ihnen Klarheit über Ihre Auffassungen und Vorstellungen bezüglich Alkohol und Drogen, ebenso wie über Ihre bisherige Umgehensart damit verschafft.

Sie bekommen gleich einen Umschlag mit Karten, auf denen Situationen, mit denen man in der Erziehung konfrontiert werden kann, beschrieben sind. Jede Karte hat eine eigene Farbe. Lesen Sie diese Situation und sortieren Sie sie dann in eine Reihe. Legen Sie die Karte nach oben, mit der Sie am wenigsten übereinstimmen, über die Sie sich am meisten erschrecken würden, und ganz unten legen Sie die Karte, die Sie wenig dramatisch finden würden, über die Sie sich am wenigsten erschrecken würden.

Situationen

- Ihr/e Sohn/Tochter wurde von Ihrer Freundin im Coffeeshop gesehen.
- Der Rektor der Schule Ihres/r Sohnes/Tochter ruft an. Ihr Kind hat geschwänzt und wurde zusammen mit einem Freund in einer Kneipe in der Stadt angetroffen.
- Über Freunde Ihres Sohnes hören Sie, dass er regelmäßig XTC und andere Drogen nimmt, wenn er ausgeht.
- Ihre Tochter raucht gerne mit ihren Freunden einen Joint auf ihrem Zimmer.
- Die Polizei ruft an. Ihr Sohn wurde bei Karstadt des Ladendiebstahls überführt.
- Am Wochenende trinken Sie regelmäßig mit Ihrem Kind ein Glas Alkohol.
- Gemeinsam mit Freunden hat Ihr Kind in betrunkenem Zustand die Fenster eines abbruchreifen Gebäudes eingeschlagen.
- Ihr/e Sohn/Tochter fährt mit seinem/ihrer Freund/in allein in den Urlaub.

P.S. Es ist sinnvoll, jeder Situation ein Alter zuzuordnen.

Besprechung

Die unterschiedlichen Farben lassen sofort erkennen, wo die Unterschiede hinsichtlich der eigenen Vorstellungen, Auffassungen, Werte und Normen bezogen auf verschiedene Situationen liegen. Das bietet Diskussionsstoff.

Zu besprechende Punkte:

- Was haben die verschiedenen Situationen gemein?
- Was hat jeder oben und was hat jeder unten einsortiert? Wie kommt das?
- Was sind die Unterschiede oder gerade die Übereinstimmungen bei den Auffassungen der Eltern?
- Lassen Sie jemanden etwas über seine Werte/Normen in Bezug auf bestimmte Situationen erzählen.
- In welchem Maße spielt das Alter und das Geschlecht des Kindes eine Rolle?
- Wie können mögliche Reaktionen dazu aussehen (bestrafen, gut zuhören, gemeinsam nach alternativen Verhaltensweisen suchen, über Regeln verhandeln, konkrete Vereinbarungen treffen, wann Regeln überschritten werden).

Schlussfolgerung:

- Jeder beurteilt bestimmte Situationen mit einem eigenen Werte- und Normensystem.
- Je nach Alter, Kind, Geschlecht oder anderen Dingen können sich die Grenzen in Bezug auf Werte und Normen verschieben. Es ist wichtig, sich dessen bewusst zu sein.
- Jeder kann also andere Auffassungen haben. Das gilt auch für Kinder. Indem man diesen Unterschieden gegenüber offen ist, indem man danach fragt, kann man voneinander lernen. Der Austausch kann erkenntnisreich sein.
- Aufgrund der eigenen Auffassungen sind Alkohol und Drogen (häufig insbesondere Drogen) besonders vorbelastet, was das Reagieren besonders erschwert. Durch Strafen, Verbote und Starrsinn verliert man sein Kind aus dem Auge.
- Suchen Sie den Anschluss an die Sitzungen 3 und 4. In denen geht es um mögliche Reaktionen seitens der Eltern auf schwierige Erziehungssituationen.

2. Ampelspiel (35 Minuten)

Benötigte Materialien

Situationsbeschreibungen

Grüne, gelbe und rote Karten

Beschreibung

Erläuterung des Programms:

Die Seminarleitung hat für jeden Teilnehmer eine rote, grüne und gelbe Karte. Diese werden an die Eltern verteilt. Die Farben der Karten entsprechen den Farben der Ampel.

Grün: Das finde ich gut / nicht schlimm; ich greife nicht ein.

Gelb: Manchmal finde ich das gut, manchmal nicht, hängt von der Situation ab.

Rot: Das finde ich nicht gut; ich greife ein.

Die Seminarleitung gibt Beispiele von Situationen vor, mit denen Eltern konfrontiert werden können. Indem sie eine Karte zeigen, können Eltern angeben, wie sie reagieren würden.

Nach jeder vorgelesenen Situation halten die Eltern eine Karte hoch.

Die Seminarleitung erklärt, dass es keine richtigen oder falschen Reaktionen gibt. Jeder hat aufgrund seines eigenen Werte- und Normenkaders auch eine eigene Art und Weise zu reagieren.

- Machen Sie auf Gemeinsamkeiten und Unterschiede aufmerksam.
- Sorgen Sie dafür, dass alle Eltern zu Wort kommen.
- Lassen Sie jemanden etwas über seine eigenen Werte / Normen in Bezug auf bestimmte Situationen erzählen.
- Die Seminarleitung fasst die Antwort zusammen und fragt, wie die Anderen darüber denken.
- Welche unterschiedlichen Arten des Reagierens gibt es (bestrafen, gut zuhören, gemeinsam nach alternativen Verhaltensweisen suchen, über Regeln verhandeln, konkret vereinbaren, wann Regeln überschritten werden).
- Die Seminarleitung spricht auch den Unterschied in Bezug auf Alter und Geschlecht an. Letztere beeinflussen sicher die Zustimmung oder Ablehnung bestimmter Situationen.

Schlussfolgerung:

- Jeder beurteilt bestimmte Situationen von seinem eigenen Werte- und Normensystem aus.
- Alter und Geschlecht beeinflussen die Interpretation von Werten und Normen.
- Jeder kann unterschiedlicher Auffassung sein. Dies gilt auch für Kinder. Indem man diesen Unterschieden gegenüber offen ist, indem man sie erfragt, kann man voneinander lernen. Der Austausch kann erkenntnisreich sein.
- Aufgrund der eigenen Auffassungen sind Alkohol und Drogen (häufig insbesondere Drogen) vorbelastet, was die Reaktion besonders erschwert. Strafen und Androhungen erscheinen selbstverständlich, verhindern aber oft das gewünschte Verhalten.

Situationen

- Ihr/e Sohn/Tochter geht während einer Freistunde in die Kneipe, ein Bier trinken.
- Am Freitagmittag geht Ihr/e Sohn/Tochter nach der Schule mit ein paar Freunden in den Coffeeshop.
- Ihr/e Sohn/Tochter raucht in seinem/ihrem Zimmer.
- Ihr/e Sohn/Tochter kommt am Samstag vom Sport angeschlagen nach Hause.
- Ihr/e Sohn/Tochter kommt am Wochenende stoned nach Hause.
- Ihr/e Sohn/Tochter (14 Jahre alt) will zu einer Techno-Party.
- Ihr/e Sohn/Tochter nimmt einmal im Monat XTC.
- Ihr/e Sohn/Tochter nimmt jedes Wochenende XTC.
- Ihr/e Sohn/Tochter fährt mit dem Moped, wenn er/sie Alkohol getrunken hat.
- Ihr/e Sohn/Tochter hat einen Shooter (alkoholischer Drink) in seiner/ihrer Schultasche.
- Ihr/e Sohn/Tochter hat ein Stück Haschisch bei sich.

Statt der oben stehenden Situationen können die Eltern auch selbst Situationen schildern. Diese werden vorab inventarisiert und aufgeschrieben. Jede Situation kann in Bezug auf Geschlecht und Alter variiert werden.

Erläuterung:

Das Ampelspiel ist eine schnellere Arbeitsform als das Erstellen einer Rangordnung. Das ist aufgrund der zeitlichen Begrenzung der Sitzungen vorteilhaft, außerdem kann das Spiel jederzeit beendet werden.

Hausaufgaben (5 Minuten)

Überlegen Sie sich ganz bewusst, wie Sie mit den genannten Elementen in Ihrer Familie umgehen. Üben Sie mit einem Element, zum Beispiel dem Erteilen von Komplimenten.

Bitten Sie die Eltern, anlässlich der Übungen diese zu Hause auszuprobieren. Die Karten des Werte- und Normenspiels können Sie den Eltern mit nach Hause geben.

Werte- und Normenspiel

Die Karten des Werte- und Normenspiels mit nach Hause geben.

Die Eltern bitten ihre Kinder, die Karten entsprechend ihrer Auffassungen zu ordnen. Danach legen die Kinder die Karten noch einmal in der Reihenfolge aus, wie sie glauben, dass ihre Eltern sie legen würden. Die Reihenfolge bietet genügend Stoff zur Eröffnung der Diskussion.

Zu besprechende Punkte:

- Was haben die unterschiedlichen Situationen gemein?
- Was liegt oben? Was liegt unten? Warum?
- Wo liegen die Unterschiede oder gerade auch die Übereinstimmungen bezüglich der Auffassungen zwischen Eltern und Kindern?
- Lassen Sie Ihr Kind über Werte und Normen in Bezug auf bestimmte Situationen erzählen.
- Glauben Kinder, dass Alter und Geschlecht eine Rolle spielen?

Programm Sitzung 2

- Pubertät, Lebenswelt und Motive
- Selbstschutz stärken
- Normen und Werte

Merkmale der Pubertät

- alles wird anders
- Identität
- Selbständigkeit
- Unsicherheit
- Experimentieren

Rolle der Eltern

von steuernd - beschützend
zu begleitend – unterstützend

Erlebniswelt

Jugendliche

Erwachsene

Identitätsentwicklung

Gesundheitsbewusstsein

hier und jetzt

langfristig

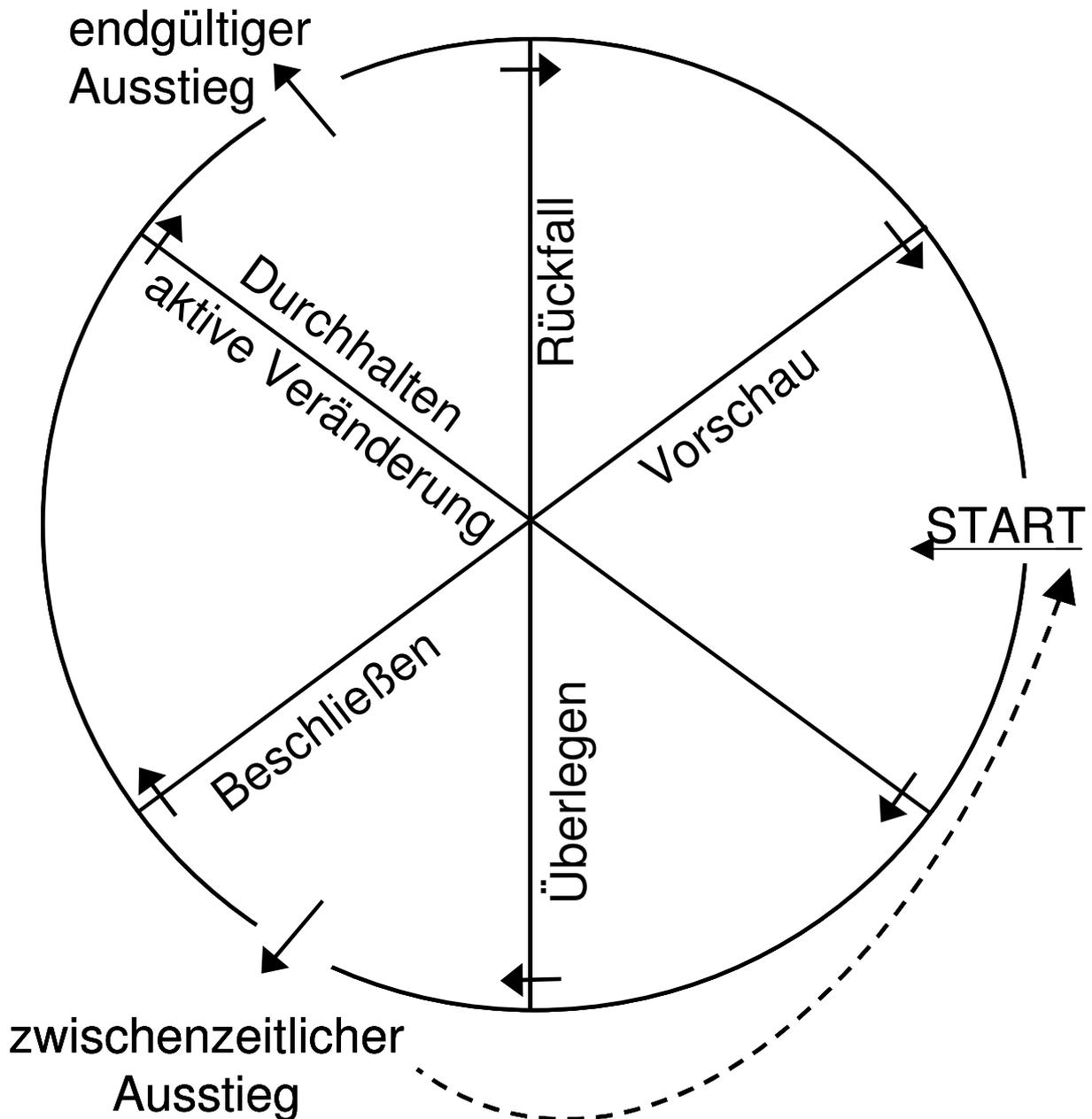
entdecken / genießen

Konsum wird als Problem
etikettiert

maßlos ist „cool“

maßlos ist negativ

Phasenmodell zur Veränderung



Beeinflussende Faktoren für pubertierende Jugendliche:

Zuhause

Schule

Freunde

Nachbarschaft

Stadt

Land

Wirtschaft

Medien

Kultur

Politik

Bemerkungen der Eltern	Selbstbild des Kindes	Gefühl des Kindes	Verhalten des Kindes
was bist Du dumm	ich bin dumm	schlecht, böse	lästig
wie schön, dass Du das gemacht hast	ich bin nett	zufrieden	nett, freundlich
wie geschickt Du bist	ich kann was	zufrieden	freundlich

Richtlinien

- überlegen Sie, welches Verhalten des anderen Sie positiv bewerten
- wählen Sie einen günstigen Moment
- überlegen Sie, welche Worte Sie gebrauchen
- erteilen Sie das Kompliment, kontrollieren Sie, ob der andere das Kompliment als Kompliment erfahren hat, ebenso wie, ob der andere sich darüber freut.

Anlage 2.2

Hausaufgabe „Selbstschutz stärken“

Welche Erziehungselemente geben Unterstützung bei gutem und bewusstem Konsum von Substanzen und bieten Widerstand gegen negative Stimuli aus der Umwelt. Überlegen Sie, was Ihnen früher geholfen hat, einen bewussten Umgang mit Genussmitteln zu erlernen. Welchen Einfluss hatten Ihre Eltern darauf?

In Zweiergruppen werden möglichst viele Elemente aufgeschrieben: Wie haben Ihre Eltern Ihren Selbstschutz in Bezug auf den Konsum von Genussmitteln gestärkt; was können Sie dazu beitragen den Selbstschutz Ihres Kindes zu stärken?

Anlage 2.3

Aufgabe „Komplimente erteilen“

Die Eltern werden in Dreiergruppen aufgeteilt. Pro Gruppe bereitet sich jeder individuell auf das Erteilen eines Kompliments an das eigene Kind vor. Überlegen Sie eine konkrete Situation, in der sich Ihr Kind positiv verhalten hat. Zu dritt werden die Rollen zwischen Eltern und Kind verteilt. Die dritte Person beobachtet und überprüft, ob das Kompliment gelungen ist. Im Zweifelsfall schlägt diese Person eine mögliche Alternative vor. Anschließend werden die Rollen getauscht, so dass jeder einmal in jede Rolle schlüpfen muss.

Anlage 2.4

Situationen Normen und Werte

Auf bunten Karten schreiben.

Alter dabei angeben.

- Ihr/e Sohn/Tochter wurde von Ihrer Freundin im Coffeeshop gesehen.
- Der Rektor der Schule Ihres/r Sohnes/Tochter ruft an. Ihr Kind hat geschwänzt und wurde zusammen mit einem Freund in einer Kneipe in der Stadt angetroffen.
- Über Freunde Ihres Sohnes hören Sie, dass er regelmäßig XTC und andere Drogen nimmt, wenn er ausgeht.
- Ihre Tochter raucht gerne mit ihren Freunden einen Joint auf ihrem Zimmer.
- Die Polizei ruft an. Ihr Sohn wurde bei Karstadt des Ladendiebstahls überführt.
- Am Wochenende trinken Sie regelmäßig mit Ihrem Kind ein Glas Alkohol.
- Gemeinsam mit Freunden hat Ihr Kind in betrunkenem Zustand die Fenster eines abbruchreifen Gebäudes eingeschlagen.
- Ihr/e Sohn/Tochter fährt mit seinem/ihrer Freund/in allein in den Urlaub.

Anlage 2.5

Hausaufgaben

1)

Üben Sie zu Hause das Erteilen von Komplimenten so wie Sie das in der Übung getan oder gesehen haben.

2)

Wenden Sie die Karten des Werte- und Normenspiels zu Hause an. Bitten Sie Ihre Kinder, die Karten entsprechend ihrer Auffassungen zu ordnen. Danach legen die Kinder die Karten noch einmal in der Reihenfolge aus, wie sie glauben, dass ihre Eltern sie legen würden. Die Reihenfolge bietet genügend Stoff zur Eröffnung der Diskussion.

3. Programm dritte Sitzung

Thema: Umgang mit schwierigen Erziehungssituationen

Zu behandelnde Aspekte:

1. Emotionen von Eltern
2. Ein offenes Gespräch
3. Reden über Alkohol und Drogen

Ziele:

- Die Teilnehmer sind sich bewusst, dass durch die eigenen Emotionen ihre Reaktion beeinflusst wird.
- Die Teilnehmer sind damit vertraut, ihre eigenen Vorstellungen zu relativieren.
- Die Teilnehmer kennen die Prinzipien eines offenen Gesprächs.
- Die Teilnehmer kennen die Prinzipien, nach denen ein Gespräch über Alkohol und Drogen geführt wird.

Programmübersicht Sitzung 3

0.00	Eröffnung und Besprechung des Hausaufgaben	20 Minuten
0.20	Einführung	5 Minuten
0.25	Thema 1: Emotionen von Eltern	30 Minuten
0.55	Übung: Emotionen*	20 Minuten
1.15	Pause	15 Minuten
1.30	Thema 2: Ein offenes Gespräch	10 Minuten
1.40	Übung: Offenes Gespräch*	20 Minuten
2.00	Thema 3: Reden über Alkohol und Drogen	25 Minuten
2.25	Hausaufgaben*	5 Minuten
2.30	Abschluss	

* Die Seminarleitung trifft die Entscheidung, ob die Inventarisierung der elterlichen Emotionen oder ein offenes Gespräch geübt wird. Als Hausaufgabe wird dann der nicht geübte Teil aufgegeben. Wenn also z.B. das Inventarisieren der elterlichen Emotionen geübt worden ist, wird das Führen eines offenen Gesprächs als Hausaufgabe aufgegeben und umgekehrt.

Benötigte Materialien

Flip-Chart und Stifte
Tageslichtprojektor

Folien

<u>Folie 3.1</u>	Programm Sitzung 3
<u>Folie 3.2</u>	Die 4 G's und Überlegungen dazu sowie der helfende Gedanke
<u>Folie 3.3</u>	Merkmale eines offenen Gesprächs
<u>Folie 3.4</u>	Reden über Alkohol und Drogen

Anlagen

<u>Anlage 3.1</u>	Die 4 G's und Überlegungen dazu sowie der helfende Gedanke
<u>Anlage 3.2</u>	Aufgabe: Inventarisierung emotionaler Ereignisse
<u>Anlage 3.3</u>	Merkmale eines offenen Gesprächs
<u>Anlage 3.4</u>	Aufgabe, ein offenes Gespräch zu führen
<u>Anlage 3.5</u>	Tipps für ein Gespräch über Alkohol und Drogen
<u>Anlage 3.6</u>	Hausaufgaben
<u>Anlage 3.7</u>	Hausaufgaben

Beschreibung des Programms

Besprechung Hausaufgaben (20 Minuten)

Die Kursleitung kann die Eltern auffordern, über die Erfahrungen mit den Hausaufgaben reihum zu berichten. Dies kostet relativ viel Zeit, wird allerdings i.d.R. seitens der teilnehmenden Eltern geschätzt.

Die Alternative dazu ist, dass die Kursleitung nur einige Eltern über Erfahrungen mit den Hausaufgaben berichten lässt. Dabei sollten auf jeden Fall Eltern, die gute Erfahrungen mit den Hausaufgaben gemacht haben zu Wort kommen, wie auch Teilnehmer, die negative Erfahrungen gemacht haben. Bei Bedarf kann dies vertieft werden.

Selbstschutz stärken

Wer hat sich Gedanken darüber gemacht, wie er dazu beitragen kann, den Selbstschutz des Kindes zu stärken?

Wie haben Ihre Eltern das bei Ihnen gemacht?

Welche Mittel wenden Sie in Ihrer Familie an? (z.B. gutes Beispiel geben, positive Verstärkung, Selbständigkeit stimulieren)

Können Sie ein Beispiel nennen?

Welche Bedeutung hat das in Ihrer Familie?

Komplimente erteilen

Wer hat in der letzten Woche Komplimente erteilt?

Wie ist das gelaufen?

Hat es geklappt?

Haben Ihnen die Tipps geholfen?

Wer kann ein Beispiel nennen?

Wie war die Reaktion Ihres Kindes?

Wie haben Sie sich selbst gefühlt?

Wer fand es schwierig?

Wo lag das größte Problem?

Einführung in das Programm (5 Minuten)

In den vorhergehenden Sitzungen haben wir uns mit der Pubertät, den Substanzen und dem Konsum beschäftigt. Die letzte Sitzung wurde mit Elementen der Erziehung, die den Selbstschutz von pubertierenden Jugendlichen stärken können, abgeschlossen. In den zwei folgenden Sitzungen werden wir uns insbesondere mit einem wichtigen Erziehungselement, nämlich der Kommunikation zwischen Eltern und dem pubertierenden Kind, befassen. Wir werden uns in erster Linie damit beschäftigen, dass Ihnen bewusst wird, wie Sie kommunizieren, und wir werden Fertigkeiten, die die Kommunikation verbessern können, üben. Weiterhin wird das Gespräch mit Ihrem Kind sowie das Verhandeln über Vereinbarungen besprochen.

Folie 3.1 Programmübersicht

In dieser dritten Sitzung betrachten wir die Rolle, die Ihre Emotionen beim Reagieren auf unangenehme Erziehungssituationen haben. Wir reichen eine Methode zur Hand, die Ihnen helfen kann, bewusster mit Ihren Emotionen umzugehen. Nach der Pause besprechen wir das Führen eines offenen Gesprächs.

Treffen Sie die Wahl: Übungen zum Inventarisieren emotionaler Geschehnisse oder Übungen zum Führen eines offenen Gesprächs. Für beide Übungen ist zu wenig Zeit. Geben Sie den nicht geübten Teil als Hausaufgabe auf. In der nächsten Sitzung wird viel Zeit zur Besprechung der Hausaufgabe zur Verfügung stehen.

Thema 1: Emotionen der Eltern (30 Minuten)

Erläuterung

Emotionen der Eltern

In diesem Bereich ist es am wichtigsten, dass den Eltern bewusst wird, dass impulsives Äußern von Emotionen die Kommunikation mit Kindern trüben kann. Die Eltern bekommen die Botschaft mit auf dem Weg, dass es sinnvoll ist, erst bis zehn zu zählen, bevor sie auf das pubertierende Kind reagieren. Sie lernen in ihrer Reaktion auf die Motive des Kindes Rücksicht zu nehmen.

Sorgen Sie dafür, dass dieser Teil nicht zu theoretisch wird. Um es lebendig zu machen, kann man Situationen, die bereits zur Sprache gekommen sind, zur Illustration heranziehen. Machen Sie es nicht zu schwierig.

Einleitung

Gerade wenn es um Rauchen, Trinken und Drogen geht, ist es mitunter schwierig, ruhig zu reagieren. Es kochen jede Menge Emotionen hoch: Angst, Sorge, Wut, Enttäuschung.

Im folgenden Fragment werden zwei unterschiedliche Reaktionen von Eltern auf das Finden eines Beutels mit Marihuana im Zimmer ihres Sohnes dargestellt.

Erklären Sie als Kursleitung, dass es viele verschiedene Reaktionen auf diese Situation geben kann. Versuchen Sie die folgenden Reaktionen bildlich darzustellen, vielleicht in Form eines kleinen Rollenspiels:

1. z.B.: der Vater gerät in Panik, seine Emotionen gehen mit ihm durch, er „flippt aus“,
2. z.B.: die Mutter ist besorgt, äußert dies auch, will aber die Lage zuerst sondieren, indem sie mit ihrem Sohn darüber spricht.

Bei der Nachbesprechung und bei der Besprechung der „vier G's“ werden einige Eltern die Reaktion des Vaters sehr gut verstehen und verteidigen wollen. Erklären Sie, dass eine derartige Reaktion nur allzu verständlich und natürlich ist, dass sie nicht schlecht ist, dass es aber auch eine Alternative dazu gibt. Als Eltern kann man selbst überlegen, was in der eigenen Situation effektiv ist. Es kann auf keinen Fall schaden, zuerst in Ruhe darüber nachzudenken.

Nachbesprechung der verschiedenen Reaktionen im Rollenspiel

Kommt Ihnen die Reaktion vom Vater und/oder von der Mutter bekannt vor?

Wie reagieren Sie in einer solche Situation?

Was waren die zugrunde liegenden Gedanken und Gefühle vom Vater und von der Mutter?

Worin liegt der Unterschied in den Reaktionen vom Vater und von der Mutter?

Welche Auswirkungen werden die Reaktionen auf das Kind haben?

Welche Reaktion bietet Raum für ein Gespräch mit dem Kind?

Schlussfolgerung des Rollenspiels

Reaktionen wie die des Vaters werden häufig durch heftige Emotionen verursacht. Die Gedanken und Gefühle für die Situation sind von Wut und Angst gezeichnet. Diese impulsiven emotionalen Reaktionen sind allerdings wenig effektiv. Die Motive des Kindes werden nicht deutlich, das blockiert die Möglichkeit zum Gespräch und rückt eine mögliche Lösung in weite Ferne. Der pubertierende Jugendliche wird sich abkapseln, weil er sich nicht ernst genommen fühlt und seitens des Vaters kein Vertrauen zum pubertierenden Jugendlichen ausgeht. Die Mutter spricht ihr Gefühl, ihre Sorge an und lässt Raum, damit sich ihr Kind in ein Gespräch einbringen kann. Die Bedeutung eines solchen Gesprächs liegt darin, dass klar wird, was los ist, und womit das Kind sich beschäftigt.

Die vier G's

Das Rollenspiel illustriert, dass es in bestimmten Situationen schwierig ist, seine Emotionen unter Kontrolle zu halten, insbesondere dann, wenn es um plötzliche Konfrontationen geht. Es ist völlig normal, in solchen Situationen emotional zu reagieren. Es ist allerdings angenehm, wenn man Abstand nehmen und seine Reaktion betrachten kann. Was passiert hier nun genau, warum reagiere ich so heftig, ist das effektiv, ist das nötig, wie kann ich anders reagieren?

Unser Verhalten beziehungsweise unsere Reaktionen werden nicht nur durch das Geschehene geprägt, sondern vor allem auch durch unsere eigenen Gefühle und Gedanken zu dem jeweiligen Ereignis. Indem wir uns unsere Gedanken und Gefühle bewusst machen und benennen, bekommen wir einen besseren Einblick über unsere Art zu reagieren. Dies ist mit Hilfe der vier G's ganz einfach zu gewährleisten.

Da die Begriffe aus dem Niederländischen übersetzt wurden, die Überschrift „Die vier G's“ aber auch in deutscher Übersetzung beibehalten werden soll, haben wir die vielleicht etwas sonderbar erscheinenden Begriffe (z.B. gelebtes Verhalten) übernommen.

Erklären Sie die vier G's anhand der Folie oder schreiben Sie sie ans Flip-Chart

Folie 3.2 Die vier G's und Überlegungen dazu

Geschehnis + Gedanken und Gefühle = gelebtes Verhalten

G 1 + (G 2 + G 3) = G 4

Inventarisieren Sie eine Situation unter Zuhilfenahme der vier G's:

G 1 Beschreiben Sie das Geschehnis, was ist geschehen, was hat das Kind getan.

G 2 und G 3 Beschreiben Sie Ihre eigenen Gedanken und Gefühle, die hierbei aufkamen.

G 4 Beschreiben Sie Ihr eigenes gelebtes Verhalten, wie haben Sie auf die Situation reagiert.

So entkoppeln Sie Ihre eigenen Gedanken und Gefühle und Ihr eigenes Verhalten von dem Geschehnis. Finden Sie Ihr Verhalten unerwünscht oder ineffektiv, dann können Sie sich selbst überlegen, welche Gedanken Ihnen geholfen hätten, besser zu reagieren. Sie können Ihre Gedanken und Gefühle noch einmal überdenken, relativieren und durch andere Gedanken ersetzen, z.B. durch Gedanken, die Ihnen in der Situation helfen könnten, Ihr Gefühl effektiver zu vermitteln.

Überlegungen und der helfende Gedanke

In einer solchen Situation können Sie sich selbst folgende Fragen stellen:

- Ist das, was ich denke wahr, entspricht es der Tatsache? (Prüfen Sie die Fakten!)

Verschaffe Sie sich objektive Informationen, bilden Sie sich ein, es sei das Kind vom Nachbarn, fragen Sie bei Ihrem Kind nach.

- Ist die Situation wirklich so katastrophal, wie ich denke? (relativieren Sie!)

Eltern haben oft Katastrophenbilder vor Augen. Ein Kind, das zu spät kommt, hatte einen Unfall, ein Haschischraucher wird zum Junky. Indem Sie bei diesem Bild kurz inne halten, und sich selbst fragen, ob das ein realistisches Bild ist, können Sie relativieren.

- Was sind mögliche Erklärungen für das Verhalten meines Kindes? (Versetzen Sie sich in Ihr Kind!)

Eltern übersehen oft die Motive des Kindes. Ein Kind tut alles aus einem Grund, nicht um die Eltern zu ärgern. Man kann in diesem Zusammenhang auch an die eigene Pubertät zurückdenken, was waren früher die eigenen Motive?

- Helfe ich mir selbst oder meinem Kind mit diesen Gedanken? (Denken Sie konstruktiv!)

- Mit welchem Gedanken helfe ich mir und meinem Kind? (Überlegen Sie was hilft, und was Sie besser unterlassen!)

Ein helfender Gedanke kann eine der Überlegungen sein oder eine Vorstellung, wie man positiv mit der Situation umgehen kann.

Gehen Sie gemeinsam mit den Teilnehmern das Geschehnis, die Gedanken und Gefühle und das Verhalten des Vaters durch, notieren Sie es eventuell ans Flip-Chart. Stellen Sie die o.g. Erwägungsfragen.

Können Sie sich einen helfenden Gedanken für den Vater im Rollenpiel ausdenken, der ihm und seinem Sohn helfen wird.

Ein helfender Gedanke gibt Ihnen selbst mehr Raum und bietet in diesem Fall auch mehr Raum für ein Gespräch mit dem Kind. Er gibt einen Einstieg, um z.B. mit dem pubertierenden Jugendlichen Vereinbarungen übers Kiffen zu treffen.

Fakultativ

Übung emotionale Situation (20 Minuten)

Teilen Sie die Kopien mit den vier G's aus, siehe Folie 3.2 (Fortsetzung).

Einführung der Teilnehmer

Überlegen Sie sich eine Situation, in der Sie impulsiv und emotional reagiert haben, von der Sie jetzt überlegen, ob das wirklich so sein musste. Suchen Sie sich eine nicht allzu schwere Situation aus, keine Katastrophe. Füllen Sie für die Situation das Schema aus. Was war das Geschehnis, was waren Ihre Gedanken und Gefühle, wie war Ihr gelebtes Verhalten? Gehen Sie nun die Erwägungen durch, stellen Sie sich selbst Fragen. Formulieren Sie einen helfenden Gedanken.

Nachbesprechung

Bitten Sie einige Teilnehmer, die impulsiven Reaktionen zu beschreiben. Besprechen Sie diese im Plenum.

Alternative Arbeitsform

Lassen Sie die Teilnehmer in Zweiergruppen einander helfen, einen Überblick über die Situation zu bekommen, indem sie sich gegenseitig Fragen stellen, bis die Situation klar beschrieben und ein helfender Gedanke formuliert ist.

Abrundung gilt auch, wenn die Übung nicht durchgeführt worden ist.

Abrundung

Man kann das Schema nicht nur während einer emotionalen Situation anwenden, sondern auch wenn man bereits emotional auf ein Ereignis reagiert hat. Man kann das Schema dann nutzen, um sich die Situation noch einmal vor Augen zu führen und das eigene Verhalten, die Gedanken und Gefühle sowie alternative Reaktionen überdenken. Danach kann man das Ereignis erneut gemeinsam mit seinem Kind besprechen. Häufig hat man solche Gefühle, wenn das Kind (noch) nicht da ist, weil es beispielsweise zu spät nach Hause kommt. Dies ist eine ideale Situation, das hier besprochene für sich selbst durchzunehmen.

Thema 2: Ein offenes Gespräch (10 Minuten)

Besprechung und fakultatives Rollenspiel in Dreiergruppen

Erläuterung:

Offenes Gespräch

Das offene Gespräch ist wie hier beschrieben ein ganz allgemeiner Teil. Es wurde ein allgemeines Thema für das Rollenspiel gewählt, um es den Eltern einfacher zu machen, diese oft als schwierig erprobte Fertigkeit zu üben. Das Kind kommt hier selbst mit einem Problem zu den Eltern, das für die Eltern nicht sehr schwer wiegt. Das Prinzip des offenen Gesprächs ist in allen Gesprächen, in denen man mehr über den anderen erfahren möchte, anwendbar. Übungen zum offenen Gespräch werden im Allgemeinen als entlarvend und aufklärend erfahren. Eltern merken, dass sie selbst im Rollenspiel, bei dem die Rolle des pubertierenden Jugendlichen von anderen Eltern gespielt wird, immer wieder in dieselben Fallen treten: sie hören nicht zu, bieten Lösungen an, treffen vorschnell Urteile usw. Die Tipps bieten einen guten Halt.

Die Zeit, das offene Gespräch zu üben, ist knapp, wenn den Emotionen viel Zeit gewidmet worden ist. Sorgen Sie dafür, dass die Eltern Informationsmaterial mit nach Hause bekommen und üben werden. In der vierten Sitzung ist Zeit, die Erfahrungen, die mit der Hausaufgabe gemacht wurden, zu besprechen.

Eltern empfinden Rollenspiele vor der ganzen Gruppe häufig als unangenehm, ganz besonders dann, wenn sie die Elternrolle spielen sollen. Sie können als Seminarleitung eine Vorreiterrolle übernehmen, indem Sie beim ersten mal die Eltern spielen. Trotz des Widerstands der Teilnehmer lohnt sich das Rollenspiel auf jeden Fall. Im Nachhinein stellt sich oft heraus, dass das Spielen von Situationen sehr klärend sein kann. Sorgen Sie als Seminarleitung für eine gute Begleitung während und nach der Übung, das Spielen von Eltern oder pubertierenden Jugendlichen kann Emotionen wecken.

Einleitung

Halten Sie sich im offenen Gespräch mit Ihrem eigenen Gefühl und Ihrer eigenen Meinung zurück und geben Sie Ihrem Kind die Möglichkeit, seine Geschichte zu erzählen. So erfahren Sie, was in Ihrem Kind vorgeht, wie seine Gefühle, Gedanken und Meinungen sind und womit es beschäftigt ist. Ihr Kind fühlt sich besser verstanden und ernst genommen. Sie können dies anwenden, wenn Ihr Kind mit einem Problem, z.B. ein Streit mit Freunden, zu Ihnen kommt oder wenn Sie mehr über das erfahren möchten, was Ihr Kind beschäftigt.

Wir werden die Merkmale eines offenen Gesprächs mit Ihnen durchgehen.

Folie 3.3 Merkmale eines offenen Gesprächs

- **Schauen Sie den anderen an; nicken Sie,** indem Sie ihn anschauen oder lächeln zeigen Sie, dass Sie den anderen verstehen.
- **Stellen Sie offene Fragen** (Fragen, die man nicht mit ja oder nein beantworten kann).
- **Halten Sie sich mit Ihren eigenen Vorstellungen, Kritikpunkten, Lösungen usw. zurück,** geben Sie nur dann Ihre eigene Meinung ab, wenn Sie gefragt werden und sprechen Sie in der Ich-Form.
- **Versetzen Sie sich in die Lage des Anderen.**
- **Fassen Sie das Gesagte mit eigenen Worten zusammen.** Fragen Sie nach, ob Sie es richtig verstanden haben.

Es ist manchmal schwierig, diese Haltung einzunehmen. Sie möchten Ihrem Kind helfen und eh Sie sich versehen sind Sie schon wieder dabei zu argumentieren, Lösungen aufzuzeigen usw. Es ist aber wichtig, den Kindern Raum zu geben, damit sie sich ihre eigenen Lösungen überlegen können, sie zu stimulieren, selbst nachdenken zu lassen, ihre eigenen Entscheidungen zu treffen. Das gibt ihnen mehr Selbstvertrauen, verbessert ihre Fertigkeiten, Probleme eigenständig zu lösen und stärkt das Verantwortungsgefühl. Es kann darüber hinaus auch das Vertrauen, das Sie in Ihr Kind haben, verstärken. Also versuchen Sie Ihren Mund zu halten und verknäueln Sie sich die Lösung. Sie werden sehen, dass Ihr Kind eigene Lösungen und Argumente hat.

Sie können Ihr Kind fragen, ob es Ihre Meinung hören möchte. Geben Sie dann Ihre Argumente und Ihre Meinung deutlich an, fragen Sie nach, ob Ihr Kind diese verstanden hat. Überlassen Sie im Anschluss ihm oder ihr die Entscheidung. Ratschlägen, um die man gebeten hat, folgt man eher als ungefragten Ratschlägen.

Fakultativ

Auftrag, ein offenes Gespräch zu führen (in Dreiergruppen) (20 Minuten)

Teilen Sie die Eltern in Dreiergruppen ein und verteilen Sie die Merkmale und die drei verschiedenen Aufträge (siehe Anlage 3.2 Fortsetzung und Anlage 3.3). Sorgen Sie dafür, dass die Teilnehmer die Rollen voneinander nicht kennen, das macht das Gespräch interessanter.

Behandeln Sie die Merkmale eines offenen Gesprächs.

Ein Teilnehmer spielt einen Elternteil, einer den pubertierenden Jugendlichen und einer beobachtet. (5 Minuten)

Situation

Der pubertierende Jugendliche hat ein Problem und will darüber mit seinem/r Vater/Mutter sprechen, Vater/Mutter versucht das Gespräch offen zu halten.

Pubertierender Jugendlicher:

Die Beziehung oder feste Freundschaft ist aus und Du möchtest gerne darüber sprechen.

Elternteil:

Sie hatten schon immer Zweifel an dieser Beziehung.

Beobachter:

Achten Sie auf die Merkmale des offenen Gesprächs, wie werden sie angewandt, wie wird darauf reagiert?

Nachbesprechung

Wie ist es gelaufen? Was funktionierte gut, was war schwierig für die Eltern? Wie fühlte sich der pubertierende Jugendliche? Was hat der Beobachter gesehen?

Glauben Sie, dass Sie es anwenden werden?

Falls genug Zeit vorhanden ist, können Sie die Rollen tauschen und die Situation erneut spielen lassen.

Alternative Arbeitsform

Die Situation kann auch als Rollenspiel vor der Gruppe gespielt werden.

Schlussfolgerung

Wir haben bei dieser Übung gesehen, dass man ein Gespräch mit bewusstem Zuhören offen halten kann und dass dadurch das Kind angeregt wird, über das zu sprechen, was es bewegt. Sie können hierbei trotzdem Ihr Gefühl und Ihre Meinung rüberbringen, indem Sie deutlich für sich selbst sprechen, verwenden Sie hierbei die Ich-Form.

Thema 3: Reden über Alkohol und Drogen (25 Minuten)

Rollenspiel und Besprechung

Einleitung

Zum Abschluss dieser Sitzung haben wir ein kleines Rollenspiel für Sie vorbereitet, über das wir gerne im Anschluss mit Ihnen diskutieren möchten.

Das Gespräch mit pubertierenden Jugendlichen ist nicht immer einfach. Ein Gespräch über Alkohol und Drogen muss aber nicht extra schwierig sein. Wenn es um Alkohol und Drogen geht, sind Eltern häufig sehr besorgt. Das Experimentieren vollzieht sich oft außerhalb ihres Blickfeldes, die Zeit, als sie selbst ausprobiert haben liegt weit hinter ihnen und was heutzutage von den Jugendlichen konsumiert wird, ist häufig neu und beängstigend. In den Zeitungen liest man von Techno-Partys, schlechten Pillen und schwänzenden, kiffenden Jugendlichen. Eltern geraten weniger schnell in Panik, wenn sie über Alkohol und andere Drogen gut informiert sind. Darüber hinaus können sie hierdurch ihre Kinder bei der Suche nach dem rechten Umgang mit Alkohol und Drogen in der Experimentierphase unterstützen und sie regen ihr Kind an, sich selbst auch zu informieren. Es ist gut, wenn man über dieses Thema in Ruhe mit seinem Kind sprechen kann, auch wenn das Kind bisher noch keine Drogen konsumiert.

Die Situation, die im Rollenspiel gespielt werden soll, sieht wie folgt aus:

Gespräch zwischen Vater und Tochter: Die Tochter kommt von einem Schulfest nach Hause. Der Vater zeigt Interesse an dem Schulfest und spricht dabei ungezwungen mit seiner Tochter über den Konsum von Alkohol (auch z.B. über den eigenen Konsum).

Nachbesprechung des Rollenspiels

Besprechen Sie das Rollenspiel anhand folgender Fragen. Sie können dazu die Folie mit den Tipps zum Gespräch über Substanzen nutzen.

Hat diese Situation für Sie einen Wiedererkennungseffekt?

Halten Sie den Moment für geeignet, um ein offenes Gespräch zu führen?

Wie beurteilen Sie seitens des Vaters die Art und Weise Fragen zu stellen?

Würden Sie es selbst auch so machen?

Was würden Sie anders machen?

Was halten Sie davon, so über Ihren eigenen Konsum zu sprechen?

Was können Sie darüber hinaus noch tun, um ein Gespräch über den Konsum von Substanzen mit Ihrem Kind offen zu halten?

Folie 3.4 Tipps für ein Gespräch über Substanzen

Sie bekommen Tipps für ein Gespräch über Substanzen mit nach Hause, lesen Sie diese in Ruhe durch.

Hausaufgabe (5 Minuten)

Geben Sie das als Hausaufgabe auf, was nicht geübt worden ist.

1. Die vier G's und Überlegungen dazu

In dieser Woche wird sich bei Ihnen zu Hause bestimmt eine Situation ergeben, die Sie emotional bewegt. Probieren Sie nicht gleich aus Ihren emotionalen Gedanken und Gefühlen heraus zu reagieren, sondern versuchen Sie erst die vier G's zu benennen, die Erwägungen einzubeziehen und einen helfenden Gedanken zu formulieren. Haben Sie bereits emotional reagiert, dann können Sie auch im Nachhinein über diese Situation einen Überblick bekommen und schauen, wie Sie – nach reiflicher Überlegung - anders hätten reagieren können.

2. Offenes Gespräch

Versuchen Sie mit Ihrem Kind ein offenes Gespräch über Alkohol und Drogen zu führen. Ziel ist es, Einblicke in die Meinung und Gefühle Ihres Kindes über Alkohol und/oder Drogen zu bekommen. Sie können etwas aus dem Fernsehen oder aus der Zeitung, aber auch eine Fete oder andere Ereignisse zum Anlass nehmen. Versuchen Sie, das Gespräch offen zu halten. Sorgen Sie dafür, dass es nicht zu schwer wird und gehen Sie keine Diskussion ein. Nutzen Sie die Tipps als Rückhalt. Wenn es mit Alkohol und Drogen nicht klappt, dann versuchen Sie über ein anderes Thema, das Ihr Kind beschäftigt, ein Gespräch anzuknüpfen.

Anlagen, die den Eltern mit nach Hause gegeben werden:

<u>Anlage 3.1</u>	Die vier G's und Überlegungen dazu
<u>Anlage 3.2</u>	Auftrag zur Inventarisierung emotionaler Geschehnisse
<u>Anlage 3.5</u>	Tipps zum Reden über Alkohol und Drogen
<u>Anlage 3.6 und 3.7</u>	Hausaufgabe

Programm Sitzung 3

- **Emotionen der Eltern**
- **ein offenes Gespräch**
- **Reden über Alkohol und Drogen**

Die vier G's

Geschehnis + Gedanken und Gefühle = gelebtes Verhalten

G 1 + (G 2 + G 3) = G 4

Inventarisieren Sie die Situation unter Zuhilfenahme der vier G's:

G 1 Beschreiben Sie das Geschehnis, was ist geschehen, was hat das Kind getan.

G 2 und G 3 Beschreiben Sie Ihre eigenen Gedanken und Gefühle, die dazu aufkamen.

G 4 Beschreiben Sie Ihre eigenes gelebtes Verhalten, wie haben Sie auf die Situation reagiert.

Überlegungen sowie die helfenden Gedanken

- Ist das, was ich denke wahr, ist es Fakt? (Prüfen Sie die Fakten)**
- Ist die Situation wirklich so katastrophal, wie ich denke? (relativieren Sie)**
- Was sind mögliche Erklärungen für das Verhalten meines Kindes? (Versetzen Sie sich in Ihr Kind)**
- Helf‘ ich mir selbst oder meinem Kind mit diesen Gedanken? (Denken Sie konstruktiv)**
- Mit welchem Gedanken helfe ich mir und meinem Kind? (Überlegen Sie, was hilft)**

Merkmale eines offenen Gesprächs

- schauen Sie den Anderen an und nicken Sie. Indem Sie ihn anschauen oder lächeln zeigen Sie, dass Sie den Anderen verstehen.**
- stellen Sie offene Fragen.**
- halten Sie sich mit Ihren eigenen Vorstellungen, Kritikpunkten, Lösungen usw. zurück, geben Sie nur dann Ihre eigene Meinung ab, wenn Sie danach gefragt werden.**
- versetzen Sie sich in die Lage des Anderen.**
- fassen Sie das Gesagte mit eigenen Worten zusammen, fragen Sie, ob Sie es richtig verstanden haben.**

Tipps

Reden über Alkohol und Drogen:

- Wählen Sie einen günstigen Moment, also nicht, wenn Ihr Kind unter Drogeneinfluss steht.
- Erzählen Sie über sich selbst, dann fällt es Ihrem Kind leichter, über sich zu erzählen.
- Gespräche über Genussmittel sind auch Gespräche über die angenehmen Seiten davon, wenn ausschließlich auf die Gefahren hingewiesen wird, erhöht das nicht den Reiz sich auszutauschen.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie ausreichend informiert sind, keine Anekdoten sondern objektive Informationen.
- Sie können dem Kind nur helfen gut abzuwägen; die Entscheidung, Alkohol und andere Drogen zu konsumieren, liegt letztendlich beim Kind.
- Verbote aufzustellen hilft nicht, dann geschieht es außerhalb Ihres Blickfeldes und Sie sind über das, was geschieht nicht informiert.

Mögliche Situationen:

- Gehen Sie auf die Aktualität, einen Zeitungsbericht, ein Schulfest, eine Frage Ihres Kindes ein.

Anlage 3.1

Die vier G's

Geschehnis + Gedanken und Gefühle = gelebtes Verhalten

G 1 + (G 2 + G 3) = G 4

Inventarisieren Sie die Situation unter Zuhilfenahme der vier G's:

G 1 Beschreiben Sie das Geschehnis, was ist geschehen, was hat das Kind getan.

G 2 und G 3 Beschreiben Sie Ihre eigenen Gedanken und Gefühle, die hierbei aufkamen.

G 4 Beschreiben Sie Ihr eigenes gelebtes Verhalten, wie haben Sie auf die Situation reagiert.

Erwägungen und die helfenden Gedanken

In einer solchen Situation können Sie sich selbst folgende Fragen stellen:

- Ist das, was ich denke wahr, ist es Fakt? (Prüfen Sie die Fakten)
- Ist die Situation wirklich so katastrophal, wie ich denke? (relativieren Sie)
- Was sind mögliche Erklärungen für das Verhalten meines Kindes? (Versetzen Sie sich in Ihr Kind)
- Helf' ich mir selbst oder meinem Kind mit diesen Gedanken? (Denken Sie konstruktiv)
- Mit welchem Gedanken helfe ich mir und meinem Kind? (Überlegen Sie was hilft)

Inventarisieren Sie die neuen G's. Was sind jetzt Ihre Gedanken und Gefühle bei der Situation, wie verhalten Sie sich nun?

Anlage 3.2

Auftrag zur Inventarisierung emotionaler Geschehnisse

Übung (20 Minuten)

- Überlegen Sie eine Situation, in der Sie impulsiv und emotional reagiert haben und sich jetzt fragen, ob Sie auch anders hätten handeln können.
- Suchen Sie eine nicht allzu schwere Situation aus, keine Katastrophe.
- Füllen Sie für die Situation das Schema aus. Das erste G.
- Was waren Ihre Gedanken und Gefühle hierbei, wie war Ihr Verhalten?
- Gehen Sie nun die Erwägungen durch, stellen Sie sich selbst die Fragen.
- Formulieren Sie einen helfenden Gedanken.

Anlage 3.3

Merkmale eines offenen Gesprächs

- **schauen Sie den Anderen an; nicken Sie**
indem Sie ihn anschauen oder lächeln, zeigen Sie, dass Sie den anderen verstehen.

- **stellen Sie offene Fragen**

- **halten Sie sich mit Ihren eigenen Vorstellungen, Kritikpunkten, Lösungen usw. zurück,**
geben Sie nur dann Ihre eigene Meinung ab, wenn Sie danach gefragt werden und sprechen Sie in der Ich-Form.

- **versetzen Sie sich in die Lage des Anderen.**

- **fassen Sie das Gesagte mit eigenen Worten zusammen,** fragen Sie nach, ob Sie es richtig verstanden haben.

Anlage 3.4

Auftrag, ein offenes Gespräch zu führen (in Dreiergruppen) (20 Minuten)

Behandeln Sie die Merkmale eines offenen Gesprächs.

Ein Teilnehmer spielt einen Elternteil, einer den pubertierenden Jugendlichen und einer beobachtet.
(5 Minuten)

Situation

Der pubertierende Jugendliche hat ein Problem und will darüber mit seinem/r Vater/Mutter sprechen, Vater/Mutter versucht das Gespräch offen zu halten.

Pubertierender Jugendlicher:

Die Beziehung oder feste Freundschaft ist aus, und Du möchtest gerne darüber sprechen.

Elternteil:

Ihr/e Sohn/Tochter kommt zu Ihnen, eine Beziehung oder feste Freundschaft ist aus. Sie hatten schon immer Zweifel an dieser Beziehung.

Beobachter:

Achten Sie auf die Merkmale für ein offenes Gespräch, (wie) werden sie angewandt, wie wird darauf reagiert?

Anlage 3.5

Tipps zum Reden über Alkohol und Drogen

Das Gespräch über Alkohol und Drogen

- Wählen Sie einen günstigen Moment, also nicht, wenn Ihr Kind unter Drogeneinfluss steht.
- Erzählen Sie über sich selbst, dann fällt es Ihrem Kind auch leichter über sich zu sprechen.
- Gespräche über Genussmittel sind auch Gespräche über die angenehmen Seiten davon, wenn ausschließlich auf die Gefahren hingewiesen wird, erhöht das nicht den Reiz sich auszutauschen.
- Sorgen Sie dafür, dass Sie ausreichend informiert sind, keine Anekdoten, sondern objektive Informationen.
- Sie können dem Kind nur helfen gut abzuwägen; die Entscheidung, Alkohol und andere Drogen zu konsumieren, liegt letztendlich beim Kind selbst.
- Verbote aufzustellen hilft nicht, dann geschieht es außerhalb Ihres Blickfeldes, und Sie sind nicht mehr über das was geschieht informiert.

Mögliche Situationen:

- Gehen Sie auf die Aktualität, einen Zeitungsbericht, ein Schulfest, eine Frage Ihres Kindes ein.

Anlage 3.6

Hausaufgabe

Die vier G's und Überlegungen dazu

In dieser Woche wird sich bei Ihnen zu Hause bestimmt eine Situation ergeben, die Sie emotional bewegt. Probieren Sie nicht sogleich aus Ihren emotionalen Gedanken und Gefühlen heraus zu reagieren, sondern versuchen Sie erst die vier G's zu benennen, die Erwägungen einzubeziehen und einen helfenden Gedanken zu formulieren. Haben Sie schon emotional reagiert, dann können Sie auch im Nachhinein über die Situation einen Überblick bekommen und schauen, wie Sie – nach reiflicher Überlegung - anders hätten reagieren können.

Anlage 3.7

Hausaufgabe

Offenes Gespräch

Versuchen Sie mit Ihrem Kind ein offenes Gespräch über Alkohol und Drogen zu führen. Ziel ist es, Einblicke in die Meinung und Gefühle Ihres Kindes über Alkohol und/oder Drogen zu bekommen. Sie können etwas aus dem Fernsehen oder aus der Zeitung, aber auch eine Fete oder andere Ereignisse zum Anlass nehmen. Versuchen Sie, das Gespräch offen zu halten. Sorgen Sie dafür, dass es nicht zu schwer wird und gehen Sie keine Diskussion ein. Nutzen Sie die Tipps als Rückhalt. Wenn es mit Alkohol und Drogen nicht klappt, dann versuchen Sie, über ein anderes Thema, das Ihr Kind beschäftigt, ein Gespräch anzuknüpfen.

4. Programm vierte Sitzung

Thema: Verhandeln und Grenzen setzen

Zu behandelnde Aspekte:

1. Erziehungsstile
2. Bedürfnis- und Werte-Konflikte
3. Verhandeln

Ziele

- Die Teilnehmer kennen die verschiedenen Erziehungsstile.
- Die Teilnehmer kennen den Unterschied zwischen Bedürfnis- und Werte-Konflikten.
- Die Teilnehmer kennen die verschiedenen Schritte im Verhandlungsprozess.
- Die Teilnehmer sind mit geschickteren Verhandlungsmethoden vertraut.

Programm Sitzung 4

0.00	Besprechung der Hausaufgaben	30 Minuten
0.30	Einführung	5 Minuten
0.35	Thema 1: Erziehungsstile	15 Minuten
0.50	Thema 2: Bedürfnis- und Werte-Konflikte	15 Minuten
1.05	Pause	15 Minuten
1.20	Thema 3: Verhandeln	50 Minuten
2.10	Evaluation und Abrundung	20 Minuten
2.30		

Benötigte Materialien

Flip-Chart und Stifte
Tageslichtprojektor

Folien

<u>Folie 4.1</u>	Programm Sitzung 4
<u>Folie 4.2</u>	Konsultationsmodell

Anlagen

<u>Anlage 4.1</u>	Beschreibung der Schritte des Konsultationsmodells
<u>Anlage 4.2</u>	Auftrag: Verhandeln
<u>Anlage 4.3</u>	Verhandlungssituationen
<u>Anlage 4.4</u>	Evaluationsformular

Programmbeschreibung

Besprechung der Hausaufgaben (30 Minuten)

Besprechen Sie die aufgegebenen Hausaufgaben. Sie haben die Wahl, entweder Sie lassen jeden zu Wort kommen, oder Sie vertiefen die Erfahrungen einiger Eltern.

Die vier G's und Überlegungen dazu

Hat es geklappt?

Was funktionierte gut?

Haben Sie anders als sonst reagiert?

Wie reagierte Ihr Gegenüber darauf?

Wer möchte eine Situation beschreiben, aus der er keinen Ausweg gefunden hat? Dann sprechen wir die nochmal gemeinsam durch.

Offenes Gespräch

Wer hat ein Gespräch über Alkohol und Drogen geführt?

Wie ist das gelaufen?

Was fanden Sie schwierig?

Was hat es Ihnen gebracht?

Wie reagierte Ihr Kind?

Welche Tipps haben Ihnen tatsächlich geholfen?

Haben Sie selbst neue Tipps aufgrund Ihres Gesprächs?

Wer möchte das Gespräch vor der Gruppe nochmal nachspielen / üben?

Einführung der Sitzung (5 Minuten)

Wir werden in dieser Sitzung besprechen, wie man mit Konflikten umgehen kann.

In der Pubertät verändert sich das Verhältnis zu den Eltern. Der pubertierende Jugendliche nabelt sich mehr und mehr von den Eltern ab, um eine eigene Identität aufzubauen. Aber für die meisten Jugendlichen gilt, dass sie emotional sowohl an ihr Zuhause als auch an Altersgenossen, insbesondere an Freunde, gebunden sind. Wenn es um Kleidung, Musik, Sprachgebrauch, Ausgehen und Umgangsformen untereinander geht, orientiert sich der pubertierende Jugendliche an seinen Altersgenossen und immer weniger an den Eltern. Bei letztgenannten Themen kommt es häufig zu Konflikten in der Pubertät, hierzu zählt auch das Experimentieren mit Alkohol und Drogen. Eine andere Konfliktquelle ist die gestiegene Verantwortung des pubertierenden Jugendlichen. Pubertierende Jugendliche müssen Hausaufgaben erledigen, bekommen häufig mehr Aufgaben im häuslichen Bereich übertragen, werden auf das eigene Zimmer und auf eigene Sachen angesprochen usw.

Kurzum, man kann nicht verhindern, dass es zwischen den Erlebniswelten und Bedürfnissen der Eltern und des Kindes Unterschiede gibt. Pubertierende Jugendliche denken und fühlen nicht nur in bestimmten Situationen anders, sondern wollen oft auch ganz anders damit umgehen. Diese andere Sichtweise ist eine Quelle von Konflikten, und es ist für beide Parteien oft nicht leicht, damit umzugehen. Kinder wollen häufig etwas anderes tun als das, was ihre Eltern für gut halten, dies gilt ganz bestimmt für den Konsum von Genussmitteln. Als Eltern kann man gerade in solchen Momenten eine sehr wichtige Rolle spielen und sein Kind in seinen Entscheidungen unterstützen. Nicht durch simples Verbieten oder Erlauben, sondern durch Überlegungen zwischen Eltern und Jugendlichen, wobei die Eltern die Grenzen deutlich aufzeigen.

Thema 1: Erziehungsstile (15 Minuten)

Besprechung

Es gibt global drei Möglichkeiten, wie Konflikte zwischen Eltern und Kindern gelöst werden können.

Autoritär

Die Eltern bestimmen, was geschehen soll. Die Eltern geben an, wo die Grenzen liegen. Sie haben im allgemeinen wenig Aufmerksamkeit für die Bedürfnisse ihres Kindes. Resultat kann sein, dass das Kind zu wenig Raum hat, um sich selbst zu entfalten und auf eigenen Beinen zu stehen.

Nachgiebig

Das Kind bestimmt, was geschehen soll. Die Eltern sind nachgiebig und geben keine oder unklare Grenzen an. Kinder lernen so nicht, auf andere Rücksicht zu nehmen. Daneben kann das Kind die Haltung der Eltern als gleichgültig und unsicher erfahren.

Demokratisch

Sowohl die Eltern als auch die Kinder kommen zu Wort. Sie überlegen gemeinsam, um zu einer Lösung zu kommen, die für beide akzeptabel ist. Die Eltern geben daher vor, wie weit der Verhandlungsspielraum reicht und berücksichtigen hierbei die Situation, das Alter und die Persönlichkeit sowie die Bedürfnisse des Kindes.

Die meisten Eltern werden wahrscheinlich alle drei Stile bereits angewandt haben.

Bedenken Sie folgende Fragen:

- Welchen Stil nutzen Sie meistens?
- Zu welchem Stil neigen Sie, wenn es um den Konsum von Substanzen geht?

Die Seminarleitung kann den Eltern die Gelegenheit zu reagieren oder einen kurzen Moment zum Überdenken geben und dann mit dem Programm fortfahren.

Gerade bei Konflikten um den Konsum von Substanzen haben viele Eltern die Neigung, zu verbieten oder das Handtuch zu werfen. Worin besteht nun der Unterschied zwischen einem Konflikt über Hausarbeit und einem Konflikt über den Konsum von Substanzen? Es gibt einen wesentlichen Unterschied, der eine Konflikt betrifft praktische Dinge, der andere die Wahl eines Lebensstiles.

Erläuterung

Erziehungsstil

Machen Sie es nicht zu theoretisch. Es handelt sich um ein Modell, kein Elternteil passt genau in eine der Typen hinein. Die Erläuterung ist als Einführung und zur Bewusstwerdung gedacht: Was ist mein Erziehungsstil, wie stelle ich Grenzen fest und wie gehe ich hierbei mit den Bedürfnissen meiner Kinder um.

Über bestimmte Situationen wollen Eltern nicht verhandeln, wenn beispielsweise ein Dreizehnjähriger allein in den Urlaub fahren möchte. In diesem Fall ist ein autoritärer Erziehungsstil völlig normal.

Thema 2: Bedürfnis- und Werte-Konflikte (15 Minuten)

Erläuterung

Es kann sein, dass der Unterschied zwischen Bedürfnis- und Werte-Konflikte für Eltern klärend ist. Die Seminarleitung kann diese Information falls notwendig einsetzen. Berücksichtigen Sie das Niveau und die Bedürfnisse der Gruppe, die Erklärung ist ziemlich analytisch und abstrakt und kann daher zur Verwirrung führen.

Die Seminarleitung kann folgende Situation zur Erklärung des Bedürfnis- und Werte-Konfliktes beschreiben:

Die Eltern wollen ihre eigenen Werte im Prinzip nicht zur Diskussion stellen. Abhängig vom Ernst der Situation müssen sie zwischen ihren eigenen Werten einerseits und den Bedürfnissen des Kindes andererseits balancieren.

Besprechung

Schreiben Sie ans Flip-Chart oder lesen Sie vor.

1. Susan will um acht Uhr 'Gute Zeiten, schlechte Zeiten' gucken, Mutter möchte Nachrichten sehen.
2. Ihr Kind möchte am Samstag zu einer privaten Fete. Sie sind der Meinung, dass Ihr Kind noch zu jung sei, um zu einer privaten Fete zu gehen.
3. Ihr 13-jähriges Kind will zu Hause rauchen. Sie finden das nicht gut.

Worin unterscheiden sich diese Situationen?

Lassen Sie die Teilnehmer reagieren.

Erklärung

In Situation 1 geht es um einen Bedürfnis-Konflikt. Die Bedürfnisse von Eltern und Kind sind im Konflikt, es können nicht zur gleichen Zeit beide Bedürfnisse oder Wünsche erfüllt werden. In solchen Situationen können konkrete Vereinbarungen getroffen werden, indem über die gegenseitigen Bedürfnisse verhandelt wird. Eine Möglichkeit: Mutter schaut Nachrichten, Susan guckt 'Gute Zeiten, schlechte Zeiten' kurz drauf auf Video.

Situation 2 ist kein Bedürfnis-, sondern ein Werte-Konflikt. Hier prallen de facto keine Bedürfnisse, sondern Werte aufeinander. Es geht um einen Unterschied von Vorstellungen, Auffassungen, Werten und Normen zwischen Eltern und Kind. Sie sind mit der Entscheidung, die Ihr Kind getroffen hat nicht einverstanden, aber Sie haben nicht direkt darunter zu leiden. In solchen Konflikten geht es oft um Kleidung, Freunde, Musik, Ausgehen und natürlich um den Konsum von Substanzen. Viele Konflikte tragen sowohl einen Bedürfnis- als auch einen Werte-Aspekt in sich.

Situation 3 kann sowohl ein Bedürfnis- als auch ein Werte-Konflikt sein. Wenn Sie selbst Zigarettenrauch nicht vertragen können und deshalb nicht möchten, dass Ihr Kind in Ihrem Beisein raucht, handelt es sich um einen Bedürfnis-Konflikt. Wenn Sie es nicht möchten, weil Sie es schädlich für die Gesundheit Ihres Kindes finden, ist es ein Werte-Konflikt.

Bedürfnis-Konflikte sind im allgemeinen einfacher zu lösen als Werte-Konflikte. Im Falle des Bedürfnis-Konfliktes sind Eltern meist sehr gut in der Lage, deutlich zu machen, warum sie das Verhalten des Kindes stört.

Das Lösen von Werte-Konflikten ist schwierig, weil es dabei um unterschiedliche Auffassungen und Meinungen geht. Meinungen können von Person zu Person unterschiedlich sein. Es ist zwar

möglich, einander zu überzeugen, indem man argumentiert, es ist aber nicht möglich, einander zu zwingen, die Meinung zu ändern.

Wenn Eltern und Kind auch im Falle des Werte-Konfliktes gemeinsam überlegen, erfahren sie immer die Meinungen und Standpunkte voneinander (und können einander möglicherweise überzeugen). Wahrscheinlich haben sie dadurch mehr Verständnis füreinander. Wenn Eltern und Kinder gemeinsam überlegen (und den Meinungsunterschied akzeptieren) können sie versuchen, eine Lösung für den Werte-Konflikt zu finden, indem sie sich auf konkrete Verhaltensweisen und Vereinbarungen, die dafür getroffen werden, konzentrieren.

Frage für die Teilnehmer.

Welche Vereinbarungen über konkrete Verhaltensweisen könnten in Situation 2 und 3 getroffen werden?

Wir werden den Rest der Sitzung damit verbringen, dass wir mit Hilfe des Konsultationsmodells verhandeln.

Thema 3: Verhandeln (50 Minuten)

Besprechung und Rollenspiel

Einleitung

Das Konsultationsmodell ist ein Hilfsmittel für die Verhandlungen mit Ihrem Kind. Mit Hilfe dieses Modells können nicht alle Konflikte gelöst werden. Es bietet jedoch die Möglichkeit, die Wünsche beider Parteien systematisch zu inventarisieren und den verschiedenen Optionen für eine Lösung nachzugehen. In der Praxis verlaufen die Verhandlungen meistens weniger übersichtlich, das ist nicht schlimm. Das Modell ist als Rückhalt gedacht, als roter Faden, um das Verhandeln einfacher zu machen. Beim Verhandeln ist es wichtig gut zuzuhören und sein Gefühl und seine Meinung für sich zu behalten. Versuchen Sie möglichst viele Ich-Botschaften zu geben und hören Sie aktiv zu.

Inventarisierung von Situationen

Inventarisieren Sie bei den Teilnehmern, über welche Situationen sie zu Hause mit ihren Kindern verhandeln. Schreiben Sie sie ans Flip-Chart. Sollten die Eltern keine Situationen nennen, dann können die unten stehenden Szenen als Beispiele herangezogen werden.

Situation 1:

Als Eltern sieht man ein, dass es angenehm ist, hin und wieder Alkohol zu trinken. Kinder wollen was erleben. Man ist selbst auch jung gewesen und hat das ein oder andere angestellt. Die Frage ist nun: Was glauben Sie, wieviel darf Ihr Sohn trinken, wenn er ausgeht? Er findet acht Gläser ganz normal. Sie als Elternteil finden, dass er mit weniger auskommen sollte.

Situation 2:

Kleidung ist für pubertierende Jugendliche unheimlich wichtig. Sie gibt ihnen das Gefühl, irgendwo dazu zu gehören. Dafür tun sie viel. Als Eltern versteht man das und ist bis zu einem bestimmten Grade damit einverstanden. Ihre Tochter möchte einen teuren Pullover. Ihretwegen darf sie ihn haben, aber Sie wollen ihn nicht bezahlen. Ihre Tochter erwartet das allerdings von Ihnen.

Situation 3:

Ihr dreizehnjähriger Sohn findet Rauchen stark. Er raucht seit einem halben Jahr ab und zu eine Zigarette. Sie sehen es mit leidendem Blick, aber er will nicht aufhören, und Sie wollen es ihm auch nicht verbieten, weil er dann heimlich raucht. Sie denken darüber nach, ihm ein 'Nicht-Raucher-Abkommen' anzubieten. Für Belohnungen und schöne Dinge ist er empfänglich.

Situation 4:

Ihr Kind will mit einer Freundin in die Stadt, ist aber noch nicht mit seinen Hausaufgaben fertig. Morgen steht eine Klassenarbeit an. Als Elternteil sind Sie der Meinung, dass es erst für die Arbeit lernen und danach in die Stadt gehen sollte. Ihr Kind sieht es genau umgekehrt.

Situation 5:

Ihr Sohn ist ein Experimentierer. Das war er schon immer. Er hat Sie schon oft erschrocken, aber bislang sind noch keine schlimmen Dinge passiert. Etwas verbieten wollen Sie auch nicht. Er kifft ab und zu. Da Sie Ihrem Sohn vertrauen, haben Sie grundsätzlich nichts dagegen einzuwenden. Allerdings sollte er weniger und nur mit Freunden kiffen. Nur zum probieren. Er fragt Sie jetzt, ob er auch allein auf seinem Zimmer kiffen darf.

Folie 4.3 Schritte Konsultationsmodell

Erläuterung der Schritte des Konsultationsmodells

Erläutern Sie anhand der Folie, oder schreiben Sie die Schritte an das Flip-Chart.

Schritt 1: Das Besprechen des Problems

Beim Besprechen des Problems geht es darum, dass sowohl Eltern als auch das Kind klar und deutlich angeben, was ihre Wünsche, Meinungen oder Bedürfnisse sind, so dass man voneinander weiß, was wer will. Darum ist es sehr wichtig, dass Eltern und Kinder einander gut zuhören und sich nicht gegenseitig ins Wort fallen. Besprechen Sie nicht mehrere Probleme gleichzeitig. Wenden Sie die Tipps aus der Sitzung 3 für ein offenes Gespräch soweit es geht an.

Schritt 2: Das Suchen nach möglichen Lösungen

Es gibt eine Reihe von Regeln, an die die Eltern und Kinder sich halten können, um die Suche nach Lösungen in gute Bahnen zu lenken:

- Sorgen Sie für möglichst viele Lösungen, schreiben Sie diese auf,
- nutzen Sie Ihre Phantasie,
- sprechen Sie noch kein Urteil über Lösungen aus.

Schritt 3: Die Wahl einer Lösung und das Treffen konkreter Vereinbarungen

Der dritte Schritt besteht aus der Entscheidung für eine Lösung und dem Treffen einer konkreten Vereinbarung über die Ausführung derselben. Die Wahl findet statt, indem die Vor- und Nachteile aller Lösungen gegeneinander abgewogen werden. Die Entscheidung für eine bestimmte Lösung verläuft entsprechend einer Reihe von Schritten:

- Gehen Sie jeder möglichen Lösung auf den Grund,
- streichen Sie die Lösungen, die nicht erreichbar sind,
- schreiben Sie für jede Lösung die Vor- und Nachteile auf,
- überlegen Sie sich mögliche Belohnungen und Sanktionen,
- treffen Sie eine Entscheidung; welche Lösung wird am ehesten den Wünschen aller gerecht? Vermeiden Sie endloses Besprechen und Verhandeln,
- treffen Sie konkrete Vereinbarungen über die Durchführung der gewählten Lösung, schreiben Sie die Vereinbarungen auf, damit keine Missverständnisse entstehen können,
- sprechen Sie ab, wann und wie die Vereinbarung evaluiert wird.

Schritt 4: Die Beurteilung der gewählten Lösung

Ist das Problem zu aller Zufriedenheit gelöst? Wenn das nicht der Fall ist, so ist es wichtig, dass ergründet wird, warum die Lösung nicht funktioniert hat. Diese Einsicht kann Eltern und Kind bei der Entscheidung für eine andere Lösung und beim Treffen neuer Vereinbarungen von Nutzen sein. Hierbei kann es hilfreich sein, wenn Eltern und Kind die Schritte des Konsultationsmodells erneut durchgehen.

Pause (15 Minuten)

Übung Verhandeln (in Zweiergruppen, 20 Minuten)

Teilen Sie die Gruppe in Zweiergruppen, in pubertierende Jugendliche und Eltern, und eventuell Beobachter.

Verteilen Sie den Auftrag, die besprochene Beschreibung der Schritte sowie die Rollen (siehe Anlage 4.1, Anlage 4.2 und Anlage 4.3).

I. Vorbereitung

Konzentrieren Sie sich kurz auf Ihre Rolle, ist sie Ihnen klar? Überlegen Sie sich, was in Ihnen vorgeht, was wollen Sie erreichen, wie wichtig ist Ihnen das, was ist Ihr Einsatz, wo liegt Ihre Grenze?

II. Die Verhandlung

Anhand des Stufenmodells beginnen die Verhandlungen.

- A. Erst wird Schritt 1 geübt: Beide erklären das Problem so, dass für beide Parteien deutlich ist, was der andere meint und die Umschreibung von beiden akzeptiert wird.
- B. Anschließend werden Schritt 2 und 3 geübt: Eltern und Jugendliche inventarisieren mögliche Lösungen, entscheiden sich daraufhin für die am besten geeignetste und sprechen ab, was sie machen werden, wenn die gewählte Lösung nicht zu ihrer Zufriedenheit verläuft.

Versuchen Sie sich bei den Verhandlungen gegenseitig Raum zu geben, denken Sie an die Merkmale eines offenen Gesprächs.

Nachbesprechung Übung

Was hat die Verhandlung gebracht? Sind beide Parteien zufrieden? Wie klappte das Durchgehen der Schritte? Wo sind die Problempunkte?

Ist es brauchbar, um es zu Hause anzuwenden?

Alternative Arbeitsform

Das Rollenspiel vor der Gruppe: Bei jedem Schritt spielen zwei der Teilnehmer den Jugendlichen und einen Elternteil. Der Rest der Gruppe beobachtet.

Abrundung Verhandeln

Probieren Sie in der kommenden Zeit bei einem Konflikt das Modell anzuwenden. Sie merken dann, wie es bei Ihnen funktioniert, wann Sie etwas damit anfangen können. Das wichtigste ist, dass Sie Ihrem Kind gut zuhören und seine/ihre Gefühle ernst nehmen. Trauen Sie sich, sich hierbei verletzlich zu zeigen ohne Ihre Grenze aus den Augen zu verlieren. Vergegenwärtigen Sie sich erneut die Tipps, die während des Kurses gegeben worden sind.

Erläuterung:

Verhandeln

Manchmal wirkt das Verhandlungsmodell auf Eltern kompliziert und gekünstelt. Es kann dabei helfen, eine Reihe guter Beispiele zur Illustration zu haben. Ziel dieses Verhandlungsmodells ist nicht, dass die Eltern zu Hause genau nach diesem Modell arbeiten. Der erste Schritt ist von größter Bedeutung: das Problem verdeutlichen. Danach kommen erst die anderen Schritte. Sowohl Eltern als auch Kinder bekommen den Raum, Lösungen vorzuschlagen und sie treffen dann gemeinsam eine Entscheidung.

Die Erfahrung lehrt, dass Eltern oftmals beim ersten Schritt Argumente vorbringen, Vereinbarungen treffen, kurzum anfangen zu verhandeln. Es ist wichtig, sich ausreichend Zeit zu nehmen, diesen Schritt zu üben und zu besprechen. Für viele Eltern ist das lehrreich.

Eltern, die einen pubertierenden Jugendlichen spielen, können diese Rolle mit großer Begeisterung übernehmen, sie leben sich in Aufsässigkeit und Reizbarkeit gut ein, es ist nicht mit ihnen zu verhandeln.

Ob aus den Verhandlungen konkrete Vereinbarungen hervorgehen, ist unwichtig. Es geht um das Üben des Prozesses.

Zum Schluss noch zwei Erfahrungswerte:

- 1) Eltern halten oft zu sehr an den Reaktionen ihres Kindes fest. Sie machen es demjenigen, der den Elternteil spielt, häufig sehr schwer und sie glauben, dass man mit ihrem Kind nicht richtig verhandeln kann, weil es Probleme nicht sieht, wo die Eltern sehr wohl eines sehen. Sie sehen nicht, dass Jugendliche auch ein Problem haben, das sie am liebsten aus der Welt schaffen möchten.

- 2) Bei der Übung könnte ein bisschen mehr mit Widerstand gearbeitet werden. Sie können bei der Übung den Rat mit auf dem Weg geben, erst dann Verhandlungsspielraum zu geben, wenn man merkt, dass man wirklich respektiert wird.

Evaluation und Abrundung des Seminars (20 Minuten)

Evaluation (Anlage 4.4)

Die Seminarleitung präsentiert zur Auflockerung vorab eine kurze Zusammenfassung des Seminars. Idee: Eine Folie mit den Teilabschnitten des Seminars an die Wand projizieren. Die Evaluationsfragebögen werden verteilt und ausgefüllt. Nach dem Ausfüllen der Evaluationsfragebögen ist noch Zeit für eine Nachbesprechung, die Seminarleitung könnte noch eigene Fragen stellen.

Nachtreffen

Die Eltern werden auf die Möglichkeit eines Nachtreffens hingewiesen, es wird ein Termin vereinbart.

Zusätzliche Unterstützung

Weisen Sie nochmals auf die verschiedenen Informationen und Hilfseinrichtungen hin.

Adressenaustausch

Geben Sie den Eltern, sofern darauf Wert gelegt wird die Gelegenheit, ihre Adressen untereinander auszutauschen.

Programm Sitzung 4

- Erziehungsstile
- Bedürfnis- und Werte-Konflikte
- Verhandeln: Konsultationsmodell
- Evaluation des Seminars
- Abschluss

Das Konsultationsmodell

SCHRITT 1

Das Besprechen des Problems

SCHRITT 2

Das Suchen nach möglichen Lösungen

SCHRITT 3

**Die Entscheidung für eine Lösung und
das Treffen konkreter Vereinbarungen**

SCHRITT 4

Die Beurteilung der gewählten Lösung

Anlage 4.1

Beschreibung der Schritte des Konsultationsmodells

Schritt 1: Das Besprechen des Problems

Beim Besprechen des Problems geht es darum, dass sowohl die Eltern als auch das Kind klar und deutlich erklären, was ihre Wünsche, Meinungen oder Bedürfnisse sind, so dass man voneinander weiss, was wer will. Darum ist es sehr wichtig, dass Eltern und Kinder einander gut zuhören und sich nicht gegenseitig ins Wort fallen. Besprechen Sie nicht mehrere Probleme gleichzeitig. Wenden Sie die Tipps aus der Sitzung 3 für ein offenes Gespräch weitestgehend an.

Schritt 2: Das Suchen nach möglichen Lösungen

Es gibt eine Reihe von Regeln, an die die Eltern und die Kinder sich halten können, um die Suche nach Lösungen in gute Bahnen zu lenken:

- Sorgen Sie für möglichst viele Lösungen, schreiben Sie diese auf,
- nutzen Sie Ihre Phantasie,
- sprechen Sie noch kein Urteil über Lösungen aus.

Schritt 3: Die Wahl einer Lösung und das Treffen konkreter Vereinbarungen

Der dritte Schritt besteht aus der Entscheidung für eine Lösung und dem Treffen einer konkreten Vereinbarung über die Ausführung derselben. Die Wahl findet statt, indem die Vor- und Nachteile aller Lösungen gegeneinander abgewogen werden. Die Entscheidung für eine bestimmte Lösung verläuft entsprechend einer Reihe von Schritten:

- Gehen Sie jeder möglichen Lösung auf den Grund,
- streichen Sie die Lösungen, die nicht erreichbar sind,
- schreiben Sie für jede Lösung die Vor- und Nachteile auf,
- überlegen Sie mögliche Belohnungen und Sanktionen,
- treffen Sie eine Entscheidung; welche Lösung wird am ehesten den Wünschen aller gerecht? Vermeiden Sie endloses Besprechen und Verhandeln,
- treffen Sie konkrete Vereinbarungen über die Durchführung der gewählten Lösung, schreiben Sie die Vereinbarungen auf, damit keine Missverständnisse entstehen können,
- sprechen Sie ab, wann und wie die Vereinbarung evaluiert wird.

Schritt 4: Die Beurteilung der gewählten Lösung

Ist das Problem zu aller Zufriedenheit gelöst? Wenn das nicht der Fall ist, so ist es wichtig, dass ergründet wird, warum die Lösung nicht funktioniert hat. Diese Einsicht kann Eltern und Kindern bei der Entscheidung für eine andere Lösung und beim Treffen neuer Vereinbarungen von Nutzen sein. Hierbei kann es hilfreich sein, wenn Eltern und Kind die Schritte des Konsultationsmodells erneut durchgehen.

Anlage 4.2

Auftrag Verhandeln

Übung Verhandeln (in Zweiergruppen, 20 Minuten)

I. Vorbereitung

Ein Teilnehmer spielt den Elternteil, der andere spielt den Jugendlichen.

Konzentrieren Sie sich kurz auf Ihre Rolle, ist sie Ihnen klar? Überlegen Sie sich, was in Ihnen vorgeht, was wollen Sie erreichen, wie wichtig ist Ihnen das, was ist Ihr Einsatz?

II. Die Verhandlung

Anhand des Stufenmodells beginnen die Verhandlungen.

A.

Erst wird Schritt 1 geübt: Beide erklären das Problem so, dass für beide Parteien deutlich ist, was der andere meint und die Umschreibung von beiden akzeptiert wird. Wenden Sie in der Elternrolle die Tipps für ein offenes Gespräch an.

B.

Anschließend werden die Schritte 2, 3 und 4 geübt: Beide Parteien inventarisieren mögliche Lösungen, entscheiden sich daraufhin für die am besten geeignetste und sprechen ab, was sie machen werden, wenn die gewählte Lösung nicht zu ihrer Zufriedenheit verläuft. Denken Sie in der Elternrolle an die Merkmale eines offenen Gesprächs.

Anlage 4.3

Verhandlungssituationen

1)

Eltern:

Ihr Kind raucht regelmäßig Haschisch. Als Ihr Kind damit anfang, haben Sie sich sehr erschrocken. Ihnen wäre es am liebsten, wenn er/sie den Konsum beenden würde. Bis jetzt ist es schweren Herzens zur Duldung gekommen. Die Gespräche, die Sie bislang darüber geführt haben, sind in wütende Diskussionen ausgeartet, die letztendlich nichts Positives bewirkt haben. Sie möchten die Situation mit Ihrem Kind erneut besprechen. Sie wissen, dass er/sie anders darüber denkt, aber Verbieten hilft nichts und Sie möchten durch Abmachungen den Konsum minimalisieren.

Kind:

Du bist mit Deinem/r Vater/Mutter allein zu Hause. Ihr habt gemütlich beim Tee zusammen gegessen und Euch unterhalten. Das Gespräch kommt auf Haschischkonsum. Du rauchst regelmäßig Haschisch. Du willst gerne drüber sprechen, weil die Atmosphäre in der letzten Zeit zu Hause nicht so gut ist, aber Du möchtest nicht mit dem Kiffen aufhören. Du findest es heuchlerisch, Haschisch zu verbieten und Alkohol zu erlauben. Du findest es auch bescheuert, dass Deine Eltern sich solche Sorgen machen.

2)

Eltern:

Ihr Sohn kommt in letzter Zeit jedes Wochenende betrunken nach Hause. Sie machen sich Sorgen, er fährt dann sogar mit seinem Moped nach Hause. Sie gestehen zu, dass Ihr Kind trinkt, aber dann in Maßen. Sie wissen, dass Sie das, was sich in der Kneipe abspielt nicht kontrollieren können, aber Sie wollen versuchen, über das viele Trinken und auf jeden Fall über das Mopedfahren Vereinbarungen zu treffen.

Kind:

Du gehst jedes Wochenende mit Freunden in die Kneipe. Es wird dann viel getrunken, jeder „schmeisst“ ein paar Runden Bier. Du fährst anschließend mit Deinem Moped nach Hause. Du bist dann nicht so fit, aber bislang ist noch nie etwas passiert. Jeder fährt mit dem Moped, das ist ganz normal. Jetzt will Dein/e Vater/Mutter mit Dir darüber sprechen. Du willst auf jeden Fall weiterhin jedes Wochenende ausgehen.

Anlage 4.4

Evaluation des Elternseminars:

Hilfe, mein Kind pubertiert

-Alkohol, Drogen und Unterstützung bei der Erziehung-

1. Aus welchem Grund haben Sie sich für das Seminar eingeschrieben?

- allgemeines Interesse am Thema
- als präventive Maßnahme
- Kind ist dabei zu experimentieren
- andere Gründe:

2. Benoten Sie bitte das gesamt Seminar (1 = sehr gut; 6 = mangelhaft).

1 2 3 4 5 6

3. Inwieweit hat das Seminar Ihre Erwartungen erfüllt?

ausgezeichnet – gut – ausreichend – mäßig – schlecht

Anmerkungen:

4. Welche Teile / Themen fanden Sie besonders ansprechend?

5. Welche Teile / Themen haben Sie weniger interessiert?

6. Was haben Sie vermisst?

7. Wie fanden Sie die Präsentation / Begleitung?

ausgezeichnet – gut – ausreichend – mäßig – schlecht

Anmerkungen:

8. Wie war der Freiraum zum Erfahrungsaustausch?

ausgezeichnet – gut – ausreichend – mäßig – schlecht

Anmerkungen:

9. Wie beurteilen Sie das Informationsmaterial?

ausgezeichnet – gut – ausreichend – mäßig – schlecht

Anmerkungen:

10. In welchem Maße ist das in dem Seminar Erlernte für Sie in der Praxis anwendbar?

ausgezeichnet – gut – ausreichend – mäßig – schlecht

Anmerkungen:

11. Welche Elemente aus dem Seminar haben Sie zu Hause ausprobiert?

12. Was hat sich bei Ihnen selbst oder in Ihrer Situation zu Hause anlässlich des Seminars geändert?

13. Anregungen zur Verbesserung:

5. Programm Nachtreffen

Ziele

- Den Teilnehmern wird klar, welche Entwicklungen sich im Umgang mit ihren Kindern vollzogen haben.
- Es besteht die Möglichkeit, eine Reihe von wichtigen Aspekten des Seminars erneut zu üben.

Programm der Sitzung

0.00	Einführung	
	10 Minuten	
0.10	Erfahrungsaustausch über den vorangegangenen Zeitraum	30 Minuten
0.40	Pause	15 Minuten
0.55	Rollenspiel: offenes Gespräch und Verhandeln	55 Minuten
1.50	Abrundung	10 Minuten

Erläuterung zum Programm

Das Nachtreffen ist in erster Linie dazu gedacht, dass die Eltern eine Gelegenheit haben, ihre Erfahrungen aus der vorangegangenen Zeit auszutauschen und eventuell den Stoff des Seminars je nach den Bedürfnissen zu wiederholen. Die Seminarleitung kann nach eigenem Ermessen die beschriebenen Übungen machen, ein interessantes Video zeigen oder eine Diskussion anregen. Eine Abrundung wie die Folgende empfehlen wir ausdrücklich: Benennen Sie Ihre positiven Seiten als Erzieher, ebenso wie das, was Sie an Ihrem pubertierenden Jugendlichen positiv finden.

Benötigte Materialien

Flip-Chart und Stifte
Ergebnisse der Evaluations-Fragebögen
Aufträge Rollenspiel

Anlage

5. Rollenspiel und Beobachtungs-Aufträge

Programm

1. Einführung in die Sitzung (10 Minuten)

*Ziel der Sitzung, Einführung in das Programm und in die Arbeitsweise.
Kurz die Ergebnisse der Evaluation ansprechen.*

2. Erfahrungsaustausch über den zurückliegenden Zeitraum (30 Minuten)

Was haben Sie in dem Seminar gelernt?

Wer hat mit dem neuen Verhalten experimentiert, wer hat Elemente des Seminars ausprobiert?

Was haben Sie ausprobiert, wie war die Situation, was hat es gebracht, wie haben Sie sich gefühlt, erkennen sich die anderen darin wieder, haben sie Tipps?

Wer hat überhaupt nicht damit gearbeitet, warum nicht?

Pause (15 Minuten)

Fakultatives

3. Übungen zum offenen Gespräch und zum Verhandeln (55 Minuten)

Wir werden erneut das offene Gespräch sowie das Verhandeln üben. Eine Situation wird durchgespielt, die ganze Gruppe bekommt verschiedene Aufträge.

A. Offenes Gespräch

Eltern und Jugendliche werden jeweils von zwei Teilnehmern dargestellt. Sie bekommen eine Situationsbeschreibung und eine Beschreibung ihrer Rolle. Der Rest der Gruppe erhält Beobachtungsaufgaben (siehe Anlage 5).

Das Ziel des offenen Gesprächs besteht darin, dass den Eltern klar wird, womit der Sohn sich beschäftigt und was seine Motive dafür sind. Es wird also noch nicht verhandelt!

Die Spieler

Die Rollen der Eltern und der Jugendlichen werden von zwei Teams mit je zwei Leuten vorbereitet, jedes Team überlegt sich, wie es seine Rolle spielen will. Einer der Teamkollegen beginnt, die Rolle zu spielen. Es kann immer von dem Spieler oder dem Teamkollegen ein Time-out zur Beratung in Anspruch genommen werden, es kann jederzeit gewechselt werden. Nehmen Sie sich ein paar Minuten zur Vorbereitung, das Gespräch darf fünf bis zehn Minuten dauern.

Die Situation (für die Spieler)

Der fünfzehnjährige Peter ist in der 10. Klasse des Gymnasiums. Er ist ein guter Schüler. In den letzten Monate läuft es allerdings nicht mehr so gut in der Schule, er kommt mit schlechteren Noten nach Hause. Er ist oft müde, wenn er Mittags nach Hause kommt. Er verbringt viel Zeit mit einer Gruppe von Freunden auf einer Skater-Bahn. Er sagt, dass er nur am Wochenende und auf Feten kifft. Als er Mittags nach Hause kommt will sein Vater/ seine Mutter mit ihm sprechen.

Rolle des Elternteils (für das Elternteam)

Sie vermuten, dass Peter nachmittags nicht nur skatet, sondern auch kifft. Das könnte Ihres Erachtens seine plötzlichen schlechteren Noten und seine Benommenheit erklären. Sie wollen wissen, was mit ihm los ist. Wenn er mittags kifft, finden Sie das nicht gut. Sie möchten dann gerne wissen, warum er das tut. Sie finden es wichtig, dass er die Versetzung am Ende des Schuljahres schafft, mit den Noten der letzten Zeit wird das Ihrer Meinung nach schwierig. Sie möchten mit ihm sprechen, um herauszufinden womit er beschäftigt ist, und wenn er kifft, was seine Motive dafür sind.

Rolle von Peter (für das Team der Jugendlichen)

Deine Freunde von der Skater-Bahn kiffen in letzter Zeit häufig, ihr geht oft zusammen in den Coffeeshop. Du weißt, dass Deine Eltern nicht möchten, dass Du während der Woche kiffst. Aber Du rauchst nicht mehr als einen Joint mittags nach der Schule, Deiner Meinung nach kein Problem. Es ist einfach gemütlich und entspannend. Es gibt welche, die den ganzen Tag kiffen. Außerdem bist Du in der Schule noch einigermaßen gut. Deine Noten sind schlechter, aber Du wirst wohl noch versetzt, das findest Du auch wichtig. Du willst nur mit Deinen Eltern über Schule und Kiffen sprechen, wenn die sich normal verhalten. Du kommst mittags nach Hause und Dein/e Vater / Mutter möchte mit Dir sprechen. Du kommst gerade aus dem Coffeeshop.

Beobachtungs-Aufträge

Der Rest der Gruppe beobachtet das Rollenspiel.

Verteilen Sie die vier Varianten des Beobachtungs-Auftrags unter den übrigen Teilnehmern.

Nachbesprechung

Beobachter: Was ist Ihnen aufgefallen, wurde aktiv zugehört, wurden Ich-Botschaften geäußert, was wirkte sich Ihrer Meinung nach positiv aus, was hat die Kommunikation gehemmt, was hätten Sie anders gemacht?

Jugendlicher: Wie war es für Dich, fühltest Du Dich ernst genommen und verstanden, was hätte

das Gespräch erleichtert, wann hättest Du mehr erzählt?

Elternteil: Wie war es für Sie, sind Sie mit dem Gespräch zufrieden, hatte es den Effekt, den Sie beabsichtigt haben, was hätten Sie anders machen wollen?

B. Verhandeln

Dieselbe Situation wird als Ausgangspunkt zum Verhandeln genommen. Geben Sie den Spielern den Auftrag mit deren Einsatz und Ziel für die Verhandlungen (siehe Anlage 5). Die Spieler versuchen, einen Kompromiss auszuhandeln und dabei möglichst viel für sich selbst herauszuholen. Darüber hinaus gelten dieselben Aufträge. Lassen sie den Teams einige Minuten zur Besprechung, die Verhandlungen dauern ungefähr zehn Minuten.

Was die Eltern erreichen wollen: Peter kiffte nicht mehr in der Woche, er sorgt dafür, dass er versetzt wird, er ist sich seines Kiff-Verhaltens bewusst.

Was Peter erreichen will: Er möchte, dass seine Eltern ihm vertrauen, er möchte versetzt werden, er möchte selbst bestimmen, wann er kiffte.

Nachbesprechung

Wurde ein Kompromiss erzielt, wurde das Ziel erreicht? Ist die Vereinbarung verlässlich? Was funktionierte, was funktionierte nicht, wie hätte es anders laufen können? Berücksichtigen Sie auch die vorige Nachbesprechung des offenen Gesprächs.

4. Abrundung (10 Minuten)

Das Seminar auf die folgende Art und Weise abzurunden, hat sich als positiv und effektiv bewiesen.

Wir möchten das Seminar mit einer Umfrage an alle abrunden:

Welche Eigenschaft als erziehende/r Mutter/Vater finden Sie an sich selbst gut? Konnten Sie diese Eigenschaften durch das Seminar weiterentwickeln? Was finden Sie an Ihrem Kind gut / positiv, hat das Seminar Sie für die positiven Eigenschaften Ihres Kindes sensibler gemacht?

Schlussfolgerung

Es ist wichtig sich klar zu machen, was gut läuft, worin man als Erzieher gut ist, und immer wieder wahrzunehmen, was man an seinem Kind gut und positiv findet.

Anlage 5

Rollenspiel

Die Situation

Der fünfzehnjährige Peter ist in der 10. Klasse des Gymnasiums. Er ist ein guter Schüler. In den letzten Monaten läuft es allerdings nicht mehr so gut in der Schule, er kommt mit schlechteren Noten nach Hause. Er ist oft müde, wenn er mittags nach Hause kommt. Er verbringt viel Zeit mit einer Gruppe von Freunden auf einer Skater-Bahn. Er sagt, dass er nur am Wochenende und auf Feten kifft. Als er mittags nach Hause kommt will sein Vater/ seine Mutter mit ihm sprechen.

Rolle des Elternteils

Sie vermuten, dass Peter nachmittags nicht nur skatet, sondern auch kifft. Das könnte Ihres Erachtens seine plötzlichen schlechteren Noten und seine Benommenheit erklären. Sie wollen wissen, was mit ihm los ist. Wenn er mittags kifft, finden Sie das nicht gut. Sie möchten dann gerne wissen, warum er das tut. Sie finden es wichtig, dass er die Versetzung am Ende des Schuljahres schafft, mit den Noten der letzten Zeit wird das Ihrer Meinung nach schwierig. Sie möchten mit ihm sprechen, um herauszufinden womit er beschäftigt ist, und wenn er kifft, was seine Motive dafür sind.

Rolle von Peter

Deine Freunde von der Skater-Bahn kiffen in letzter Zeit häufig, ihr geht oft zusammen in den Coffeeshop. Du weißt, dass Deine Eltern nicht möchten, dass Du während der Woche kiffst. Aber Du rauchst nicht mehr als einen Joint mittags nach der Schule, Deiner Meinung nach kein Problem. Es ist einfach gemütlich und entspannend. Es gibt welche, die den ganzen Tag kiffen. Außerdem bist Du in der Schule noch einigermaßen gut. Deine Noten sind schlechter, aber Du wirst wohl noch versetzt, das findest Du auch wichtig. Du willst nur mit Deinen Eltern über Schule und Kiffen sprechen, wenn die sich normal verhalten. Du kommst mittags nach Hause und Dein/e Vater / Mutter möchte mit Dir sprechen. Du kommst gerade aus dem Coffeeshop.

Fortsetzung Anlage 5

Beobachtungs-Auftrag

Jugendlicher / non-verbal

Beobachten Sie besonders das non-verbale Verhalten des Jugendlichen.

Welches Verhalten trägt zur Kommunikation zwischen Eltern und Kind bei, welches blockiert sie?

Welche Elemente des Seminars werden angewandt, welche Wirkung zeigen sie?

Jugendlicher / verbal

Beobachten Sie besonders das verbale Verhalten des Jugendlichen.

Welches Verhalten trägt zur Kommunikation zwischen Eltern und Kind bei, welches blockiert sie?

Welche Elemente des Seminars werden angewandt, welche Wirkung zeigen sie?

Eltern / non-verbal

Beobachten Sie besonders das non-verbale Verhalten der Eltern.

Welches Verhalten trägt zur Kommunikation zwischen Eltern und Kind bei, welches blockiert sie?

Welche Elemente des Seminars werden angewandt, welche Wirkung zeigen sie?

Eltern / verbal

Beobachten Sie besonders das verbale Verhalten der Eltern.

Welches Verhalten trägt zur Kommunikation zwischen Eltern und Kind bei, welches blockiert sie?

Welche Elemente des Seminars werden angewandt, welche Wirkung zeigen sie?

Verhandlungsaufträge

Was die Eltern erreichen wollen: Peter kiff nicht mehr in der Woche, er sorgt dafür, dass er versetzt wird, er ist sich seines „Kiff-Verhaltens“ bewusst.

Ziel: Kommen Sie zu einem Kompromiss, der möglichst viel von dem, was Sie erreichen möchten, beinhaltet.

Was Peter erreichen will: Er möchte, dass seine Eltern ihm vertrauen, er möchte versetzt werden, er möchte selbst bestimmen, wann er kiff.

Ziel: Komm´ zu einem Kompromiss, der möglichst viel von dem, was Du erreichen möchtest, beinhaltet.

Hilfsmaterialien für die Kursleitung

- Telefonisches Aufnahmeformular für Teilnehmer
- Beispiel von Werbetexten

Telefonische Aufnahme für das Elternseminar

Datum der Anmeldung:

Name:

Adresse:

Telefon:

Wo haben Sie von dem Seminar gehört oder gelesen?

Wie viele Kinder, welches Alter, Jungen / Mädchen?

Was ist der direkte Anlass, an dem Seminar teilzunehmen?

Welche Substanzen nimmt Ihr Kind?

Wieviel und wann?

Wie lange konsumiert Ihr Kind schon?

Welche Schulform besuchen Ihre Kinder, wie läuft es in der Schule / bei der Arbeit?

Gibt es in anderen Bereichen Probleme?

Erziehen Sie die Kinder gemeinsam mit einem Partner oder allein?

Beispiele von Prospekttexten

Beispiel 1

Hilfe, mein Kind pubertiert

-Alkohol, Drogen und Unterstützung bei der Erziehung

Die Pubertät

Kinder zu erziehen ist ein full-time Job. Als Eltern muss man sich in allen Bereichen auskennen. Oft kostet es enorm viel Energie, sich in das Leben eines pubertierenden Kindes hineinzusetzen. Außerdem weiß man nie, wie sich das eigene Kind entwickeln wird. Man hat es nicht mehr in der eigenen Hand – und das ist äußerst spannend. Wird er oder sie vielleicht Haschisch rauchen? Stellen Sie sich vor das passiert... wie reagieren Sie dann?

Erfahrungen austauschen

Viele Eltern haben das Bedürfnis, miteinander darüber zu sprechen, wie sie mit diesen Dingen umgehen sollen. Im gemeinsamen Gespräch kann man hören wie es geht, Tipps austauschen und besprechen, wie es gerade nicht geht.

Wenn Sie in Bezug auf das Thema Droge bei Ihrem Kind mitreden können wollen, müssen Sie auch wissen, was es alles zu kaufen gibt, wie es wirkt und was man mit seinem Körper anstellt.

Die Sitzungen

Es handelt sich um eine Reihe von vier Sitzungen, in denen die oben stehenden Fragen in einem Gespräch mit Eltern beantwortet werden. Es wird besprochen, welche verschiedenen Drogen es gibt, wie sie wirken und wie die Risiken einzuschätzen sind. Die unterschiedlichen Substanzen stellen wir als Anschauungsmaterial dar. Darüber hinaus wird der Drogenkonsum von Jugendlichen besprochen. Warum finden Jugendliche Drogen so interessant? Wie geht man als Eltern damit um? Kurzum, in den Sitzungen erfahren sie eine Menge über Alkohol, Tabak, Haschisch und andere Substanzen, und Sie lernen, wie Sie mit Ihrem Kind darüber sprechen können.

Das Programm

Sitzung 1

Konsum – Missbrauch

- Einführung und Kennenlernen
- Konsum, Missbrauch, Sucht: Wo liegt der Unterschied?

Sitzung 2

Die Jugendlichen

- Informationen über die verschiedenen Drogen
- experimentierende Jugendliche: Was bedeutet das?
- Warum Jugendliche schniefen, rauchen usw.

Sitzung 3 und 4

Die Erziehung

- schwierige Erziehungssituationen
- Grenzen setzen und Vereinbarungen treffen
- Tipps

Das aus vier Sitzungen bestehende Programm ist so aufgebaut, dass es wünschenswert ist, alle Sitzungen zu besuchen.

Beispiel 2

Hilfe, mein Kind pubertiert

-Alkohol, Drogen und Unterstützung bei der Erziehung

Und, ist sie schon in der Pubertät?

Eine viel gestellte Frage an Eltern, die Kinder im Alter von 12, 13 oder 14 Jahren haben. Oft folgt dann eine ausführliche Antwort über Eigensinnigkeit, Launenhaftigkeit und die Spannungen des betreffenden Kindes. Manchmal kommt auch das Thema Drogen zur Sprache. Ein Thema, das Eltern Sorgen bereitet. Es gibt schließlich vieles auf dem Markt und es ist so leicht etwas zu bekommen. Hat man das als Eltern überhaupt noch unter Kontrolle? Inspiriert durch die Hoffnung, hiervon verschont zu bleiben, und getrieben von der Angst, dass wenn es soweit ist, es kein zurück mehr gebe, wird Drogenkonsum von den Kindern fern gehalten oder streng verboten. Betrachtet man die statistischen Daten der letzten Untersuchungen stellt man jedoch fest, dass so ein Verbot nicht effektiv ist, denn einer von fünf Jugendlichen hat schon mal gekiffert und die Hälfte der Jugendlichen hat bereits Alkohol getrunken. Und das sind nicht nur die Kinder der Nachbarn.

Schade eigentlich, dass die Pubertät so negative Reaktionen hervorruft, denn eigentlich sind pubertierende Jugendliche reizende Geschöpfe. Ihre Eigensinnigkeit ist authentisch und mit ein bisschen Humor kann man unerwartete Situationen in der Tat auch positiv erleben. Für eine solche Haltung braucht es aber schon eine gute Dosis Einfühlungsvermögen und auch eine gewisse Kenntnis über die Höhen und Tiefen der Pubertät.

Die deutsche Übersetzung des aus den Niederlanden stammenden Manuals wurde in Zusammenarbeit mit der Drogenberatungsstelle Kontakt-Rat-Hilfe-Viersen e.V. und BINAD – Fachstelle grenzübergreifende Zusammenarbeit - bearbeitet. In den Niederlanden werden bereits seit geraumer Zeit Seminare über den Alkohol- und Drogenkonsum von Kindern zwischen 12 bis 18 Jahren angeboten. In diesem Alter beginnen viele Jugendliche, mit Alkohol und Drogen zu experimentieren. Durch das Seminar bekommen Eltern Informationen über die am häufigsten konsumierten Substanzen, über Drogenkonsum von pubertierenden Jugendlichen, über die Risiken, die damit verbunden sind, und wie man als Eltern in der Erziehung darauf achten kann. Zum Beispiel: Wie spricht man mit seinem Kind über das Kiffen und wie kommt man zu Vereinbarungen, mit denen man selbst als auch das eigene Kind zufrieden ist.

Reines Verbieten, so lehren Erfahrungen, machen Drogen zu verbotenen Früchten. Offenbar lernen pubertierende Jugendliche am meisten von Eltern, die den Erfahrungen ihrer Kinder offen gegenüberstehen und dabei ihre Grenzen nicht aus den Augen verlieren.

Da Eltern großen Wert darauf legen, miteinander zu sprechen und Erfahrungen über die Bewältigung schwieriger Erziehungssituationen auszutauschen, ist während der Sitzungen viel Raum hierfür reserviert.

Das Seminar:

Hilfe, mein Kind pubertiert -Alkohol, Drogen und Unterstützung bei der Erziehung-

- Vier Sitzungen von je 2,5 Stunden und auf Wunsch folgt nach drei Monaten ein Nachtreffen.
- Das Seminar wird 2 x im Jahr angeboten. Die genauen Termine werden in der regionalen Presse bekannt gegeben. Sie können auch unten stehende Telefonnummer wählen.
- Das Seminar findet im statt.
- Zur Anmeldung und für weitere Informationen können Sie sich wenden an:

Beispiel 3

Hilfe, mein Kind pubertiert

–Alkohol, Drogen und Unterstützung bei der Erziehung–

Zwischen dem zwölften und achtzehnten Lebensjahr verändert sich für pubertierende Jugendliche und deren Eltern sehr viel. Die Pubertierenden machen eine körperliche und seelische Entwicklung durch, die Auswirkungen auf deren Gefühle und Verhalten hat. Sie müssen eine eigene Identität entwickeln (zu Hause, in der Schule und mit Altersgenossen) und lernen, sich von ihren Eltern zu lösen. Auch das Experimentieren mit dem eigenen Verhalten gehört zur Pubertät. Beispiele des Experimentierens: zu passenden und unpassenden Momenten die eigene Meinung kund tun, Schule schwänzen, erste Liebschaften haben, andere Kleidung tragen, rauchen, trinken, Drogen nehmen. Für Sie als Eltern von Pubertierenden verändert sich auch viel. Die Beziehung zu Ihrem Kind verändert sich. Sie müssen lernen, ihn oder sie los zu lassen und als eigenständige Person zu betrachten. Das Führen, das bislang zur Erziehung gehörte, muss langsam aber sicher abgebaut werden. Dadurch kann der pubertierende Jugendliche immer mehr Verantwortung für seine Entscheidungen und die daraus resultierenden Folgen übernehmen. Die Unterstützung der Eltern spielt aber trotzdem eine wichtige Rolle beim Erwachsenwerden. Sie können ihr Kind unterstützen, indem Sie die Wünsche und Gefühle Ihres Kindes ernst nehmen, indem Sie Ihr Kind nach seiner Meinung fragen und an Ihren Werten und Normen festhalten. Und vor allem auch, indem Sie Ihrem Kind mehr Verantwortung übertragen und daneben auch Grenzen und Regeln aufzeigen, sofern das möglich ist.

Viele Eltern machen sich um den Alkohol- und Drogenkonsum von Jugendlichen Sorgen. Das kann wiederum zu einem Gefühl der Unsicherheit führen: Es hat sich vieles seit meiner Jugend verändert, mache ich es wohl richtig? Wie kann ich verhindern, dass mein Kind süchtig wird? Soll ich das Experimentieren verbieten oder soll ich über Regeln und Grenzen verhandeln, und wie soll das gehen? Wie gehe ich mit Konflikten mit meinem Kind um?

Um auf diese Fragen Antworten zu geben, hat BINAD – Fachstelle grenzübergreifende Zusammenarbeit – in Kooperation mit der Drogenberatungsstelle Kontakt-Rat-Hilfe-Viersen e.V. das aus den Niederlanden stammende und dort schon seit mehreren Jahren angewandte Manual für das Elternseminar übersetzt und überarbeitet. Das Seminar ist für Eltern von heranwachsenden Kindern (12 – 18 Jahre) gedacht. Wir richten uns sowohl an Eltern von Jugendlichen, die (noch) nicht Alkohol oder Drogen konsumieren, als auch an Eltern von experimentierenden Jugendlichen (beispielsweise mit Alkohol, Haschisch oder Gras, XTC).

In dem Seminar erhalten Sie Informationen über Alkohol und Drogen, und Sie lernen, wie Sie mit Ihrem Kind darüber sprechen können. Außerdem wird das Festlegen von Grenzen und der Umgang mit Konflikten behandelt.

Das Seminar ist kostenlos und wird zu Beginn des kommenden Schuljahres angeboten.

Möchten Sie sich über die Erziehung von pubertierenden Jugendlichen in einer Welt voller Alkohol und Drogen Gedanken machen? Sind Sie neugierig auf die Erfahrungen anderer Eltern?

Dann können Sie an unserem Seminar: Hilfe, mein Kind pubertiert -Alkohol, Drogen und Unterstützung bei der Erziehung- teilnehmen.

ANMELDUNG ZUR TEILNAHME

Sie können sich allein oder gemeinsam mit Ihrem Partner anmelden, indem Sie die beiliegende Antwortkarte ausfüllen und (unfrankiert) zurücksenden.

Werbung

Als allgemeiner Ausgangspunkt gilt, dass die Werbebotschaft positiv und praktisch sein muss. Eltern haben einen Vorteil, wenn sie an dem Seminar teilnehmen. Sie bekommen Informationen über Substanzen und lernen Fertigkeiten, wie Sie mit dem Experimentierverhalten Ihrer Kinder umgehen können. Sucht, Missbrauch und Probleme sind negativ besetzte Begriffe und sollten vermieden werden. Sie halten Eltern davon ab, an dem Seminar teilzunehmen.

Werbekanäle:

- Medien

Ankündigung durch Presseberichte in regionalen Zeitungen und Anzeigenzeitungen. Bei hoher Aktualität werden aus Anlass des Presseberichtes Artikel geschrieben / Interviews geführt. Schülerzeitungen und Stadtteilblätter können angesprochen werden, ebenso wie das regionale Fernsehen und Radio eingeschaltet werden kann.

- Eltern werben Eltern

Variante 1: Eltern, die sich für das Seminar angemeldet haben, werden gebeten, andere Eltern mitzubringen.

Variante 2: Eltern, die das Seminar schon besucht haben, werden gebeten, bei anderen Eltern Interesse für den Kurs zu wecken.

- Aufklärung:

Bei öffentlichen Aufklärungsveranstaltungen, Elternabenden und anderen Aufklärungsaktivitäten wird auf die Möglichkeit, an dem Elternseminar teilzunehmen, hingewiesen.

- Kontakte zu Einrichtungen aus der Drogenberatung

Bei Kontakten von Eltern mit Einrichtungen aus der Drogenberatung, beispielsweise über den Telefondienst, werden sie auf die Existenz des Elternseminars aufmerksam gemacht. Beim Versenden von Informationsmaterial wird der Flyer des Seminars mitgeschickt.

- Gemeinden und Schulen

Über Gemeindeprojekte können Eltern über das Seminar informiert werden. Bei Projekten an den Schulen wird neben der Aufklärung und Information für Schüler auch den Eltern angeboten, an dem Elternseminar teilzunehmen. Dies kann über den Klassenpflegschaftsvorsitzenden, über die Schuldirektion, über einen Elternabend, über ein Informationspaket für Schüler oder durch ein direktes Anschreiben an die Eltern geschehen.

- Kulturelle- und Bildungs- Einrichtungen

Flyer und Poster in Volkshochschulen, Bildungseinrichtungen, Stadtteil- und Clubhäusern sowie Bibliotheken verbreiten.

