

Elternbroschüre über Kinder, Jugendliche und Süchte



Kinder stark machen

zu stark für Drogen



Bei den Fotos handelt es sich um Symbolbilder.
Die abgebildeten Personen dürfen nicht mit
dem Thema Sucht und Drogen in Verbindung
gebracht werden.

ACHTUNG:

*Aus Gründen
der besseren
Lesbarkeit wurden
personenbezogene
Bezeichnungen nur
in männlicher Form
angeführt.
Sie beziehen sich
selbstverständlich
auf Frauen und
Männer in gleicher
Weise.*

IMPRESSUM:

VERFASSER DER URSPRUNGSBROSCHÜRE:

"Kinder stark machen – zu stark für Drogen"
Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
Ostmerheimerstr. 220 - D-51109 Köln

ÜBERSETZUNG UND ADAPTIERUNG DER BROSCHÜRE:

Forum Prävention – Fachstelle für Suchtprävention und Gesundheitsförderung, Bozen

FOTOGRAFIE:

Elisabeth Strobl, Ruth Erdt, Andreas Marini & Archivbilder

DESIGN:

Ulrike Spögler, Meran



Mit der Unterstützung von der Abteilung Gesundheitswesen der Autonomen
Provinz Bozen – Südtirol

3. Auflage
Jahr 2006

Inhalt



Die Broschüre widmet sich unterschiedlichen Themen, die jeweils für Eltern von Kindern bestimmter Altersgruppen besonders wichtig sind:

1. Teil:

"Kinder ..."

2. Teil:

"... über Jugendliche und den Konsum von legalen und illegalen Substanzen"

3. Teil:

"Informationen über legale und illegale Substanzen, Behandlungsmöglichkeiten und Beratungsstellen"



*Der erste Teil
"Kinder ..." beschäftigt
sich mit Fragen von
Suchtursachen und Sucht-
vorbeugung und richtet
sich insbesondere – aber
nicht nur – an Eltern von
Kindern vor der Pubertät.
Im Mittelpunkt steht hier
die Frage, inwieweit
Eltern durch ihr Verhalten
suchtvorbeugend wirken
können.*

1

ab Seite 6

*Der zweite Teil
"... über Jugendliche und
den Konsum von legalen
und illegalen Substanzen"
wendet sich an Eltern von
pubertierenden Kindern.
Für Eltern ist es wichtig,
eine tatsächliche Gefährdung
ihres heranwachsenden
Kindes richtig einzuschätzen
und die möglichen Ursa-
chen für Substanzkon-
sum und Abhängigkeiten
zu kennen.*

2

ab Seite 24

*Der dritte Teil
informiert über
"legale und illegale
Substanzen,
Behandlungsmöglichkeiten,
Beratungsstellen";
hier findet sich eine
Vielzahl von
Sachinformationen
zu diesen Themen.
Besonders wichtig:
Hinweise auf die viel-
fältigen Möglichkeiten,
Hilfe und Beratung in
Anspruch zu nehmen.*

3

ab Seite 44

Vorwort



Kinder und Jugendliche werden nicht aus heiterem Himmel süchtig. Sucht hat immer eine Vorgeschichte. Ursachen, die Jugendliche – manchmal auch Kinder – irgendwann zu Alkohol, Nikotin, Medikamenten, Drogen oder anderen Suchtmitteln greifen lassen, entstehen meist schon in der Kindheit. Alle, die mit Kindern zu tun haben, besonders natürlich Väter und Mütter, können viel dafür tun, dass Kinder stark werden.



SCHRITTE IN EIN UNABHÄNGIGES LEBEN

"Früh übt sich, wer ein unabhängiges Leben führen will." Die Fachleute für Suchtvorbeugung sind sich heute einig: Eltern können gerade in Kindheit und frühem Jugendalter Kindern so viel Sicherheit und Geborgenheit geben, dass sie die vielen kleinen und großen Schritte in ein unabhängiges Leben wagen. Eltern und andere Erwachsene bilden einen wesentlichen Teil des Umfelds, in dem sich Persönlichkeit und Verhaltensweisen des Kindes entwickeln. Sie können bei ihm wichtige Grundlagen für ein eigenständiges, unabhängiges Leben legen. Das ist keine leichte Aufgabe. Viele Hinweise, Anregungen und Anforderungen, die zunächst sehr einleuchtend und klar erscheinen, lassen sich im Familien- und Erziehungsalltag dann nur schwer

umsetzen. Oft ist auch in dieser Broschüre der Idealfall geschildert. Das heißt aber nicht, dass dies die Messlatte für "gute" Eltern oder die "richtige" Erziehung ist. Verstehen Sie die Broschüre als Anregung, sich mit Ihrer Familiensituation unter dem Blickwinkel der Suchtvorbeugung zu beschäftigen.

Patentrezepte bietet sie nicht. Schon deshalb, weil Kinder – und die Familien, in denen sie leben – viel zu unterschiedlich sind. Suchtvorbeugung ist ein Weg der vielen kleinen Schritte. Wenn die Broschüre Ihnen auf diesem Weg hier und da Hilfestellung und Orientierung bieten kann, Ihnen dabei hilft, die Situation richtig einzuschätzen, freuen wir uns.



Ihre Fachstelle für Suchtprävention
Hörtenbergstr. 1b - 39100 Bozen - Tel. 0471 32 48 01 - Fax 0471 94 02 20
info@forum-p.it - www.forum-p.it



Sucht hat viele Gesichter



Die hoffnungslosen Augen eines heroinabhängigen Mädchens, das Pressefoto des jungen Mannes, der nach einer Überdosis tot auf der Bahnhofstoilette gefunden wurde – Bilder, die sich jedem sofort ins Bewusstsein drängen, wenn es um das Thema Sucht und Drogen geht. Sie spiegeln aber nur einen kleinen Ausschnitt der Wirklichkeit wider: Sucht hat viele Gesichter, ängstigende und mitliederregende, aber auch bunte und harmlose Gesichter – scheinbar. Nach Gummibärchen ist noch niemand süchtig geworden. Aber Schokolade, Bonbons, Kekse – oder auch Gummibärchen – waren vielleicht manches Mal der Wegbereiter in ein abhängiges Leben: dann, wenn sie nicht nur ein gelegentlicher, wohlschmeckender Genuss für ein Kind sind, sondern der mehr oder minder ständige und unkontrollierte Ersatz für menschliche Zuwendung, Lob oder Trost.

Der Blick vieler Eltern ist auf die ängstigende, von Zeitungen und Fernsehen oft spektakulär dargestellte Seite des Problems gerichtet. Eltern fragen sich: welche Drogen bedrohen mein Kind, wie wirken sie, wie kann ich mein Kind schützen?

Viel wichtiger ist es aber, sich zu fragen, warum junge (und auch erwachsene) Menschen zu Suchtmitteln wie Alkohol, Medikamenten, Nikotin oder Drogen greifen. Sucht entwickelt sich nämlich nicht nur als Abhängigkeit von den so genannten harten, verbotenen (illegalen) Drogen wie Heroin oder Kokain. Um zu verstehen, wie Sucht entsteht, muss man die Aufmerksamkeit von den Suchtmitteln lösen. Vielmehr sollte man den Blick auf die Lebenssituation, also die Entstehungsbedingungen richten, in denen sich Suchtverhalten entwickeln kann.

Nach Gummibärchen ist noch niemand süchtig geworden. Aber Schokolade, Bonbons, Kekse – oder auch Gummibärchen – waren vielleicht manches Mal der Wegbereiter in ein abhängiges Leben

AM ANFANG STEHT DER WUNSCH, SICH WOHL ZU FÜHLEN

Sucht hat zunächst mit einem Wunsch zu tun, den jeder hat: sich wohl oder besser zu fühlen. Die meisten verschaffen sich ganz bewusst Wohlbefinden: das wohlige Gefühl der Sättigung durch Essen und Trinken, Erfolgserlebnisse durch Arbeit, Besserung durch Medikamente, Entspannung oder Anregung durch Alkohol oder Nikotin. Bei einigen Menschen verändert sich mit der Zeit die Bedeutung solcher **"lieb gewordener Gewohnheiten"** (z.B. das entspannende Gläschen Wein am Abend) oder die Bedeutung der Befriedigung eines alltäglichen Bedürfnisses (z.B. das Hungerstillen durch Essen).

VON DER "LIEB GEWORDENEN GEWOHNHEIT" ZUM "TROSTSPENDER"

Bei der Esssucht ist es zum Beispiel so, dass jemand zunächst bemerkt, dass Essen nicht nur den Hunger stillt, sondern auch sonst "gut tut": Es tröstet über Enttäuschungen und Frustrationen hinweg, besonders dann, wenn "Trost" bei anderen nicht zu finden ist. Mit der Zeit verdrängt die erstrebte "Tröstung" immer mehr den



echten Hunger als Anlass zum Essen: Man isst, wenn man wieder eine Frustration erlebt hat – auch wenn der Körper eigentlich keine Nahrung braucht. Und man isst so lange, wie man sich hierdurch irgendwie "besser" fühlt, bis der Körper die "Überfütterung" schließlich doch in Unwohlsein und vielleicht sogar Erbrechen spüren lässt. **Essen als Ersatz für Zuwendung, Mitgefühl, Trost verselbstständigt sich weitgehend vom "normalen" Zweck des Essens.**

DER ZWANG ZUR HÖHEREN DOSIS

Bei stoffgebundener Sucht, zum Beispiel bei Alkoholabhängigkeit, wird die Sucht dadurch in Gang gehalten oder gesteigert, dass der Körper mit der Zeit eine immer größere Menge des Stoffes verträgt. Er gewöhnt sich sogar daran. Der Mensch braucht also eine immer höhere Dosis, um sein Wohlfühl herzustellen, ohne zunächst die Kehrseite zu spüren. Ein derart schnell und intensiv "belohntes" Verhalten ist nur sehr schwer zu ändern.

Mit fortdauernder Dosissteigerung wird das anfängliche Wohlfühl schließlich immer schwächer. Die Drogeneinnahme wird jetzt schon deshalb benötigt, um Entzugserscheinungen zu vermeiden. Die Fachleute bezeichnen dies mit dem Begriff der körperlichen Abhängigkeit.

Schlechtes Aussehen und "befremdliches" Verhalten des Süchtigen lassen die Menschen, von denen er Liebe und Zuwendung (nicht Mitleid!) benötigt, noch weiter auf Distanz gehen. Was liegt näher, als sich mit dem so viel leichter erreichbaren "Liebes-Ersatz" zufrieden zu geben?

Die Ersatzbefriedigung wird immer verführerischer.

KÖRPERLICHE UND PSYCHISCHE ABHÄNGIGKEIT

Die körperliche Abhängigkeit kann bei den meisten Suchtmitteln relativ schnell überwunden werden: so wie sich der Körper an Alkohol gewöhnt, kann er auch wieder entwöhnt werden. Die Entstehung einer körperlichen Abhängigkeit hängt vom jeweiligen Suchtmittel ab. Körperliche Abhängigkeit ist stets mit dem Auftreten von Entzugssymptomen verbunden, wenn das Suchtmittel abgesetzt wird.

Mehr Probleme macht die dem Suchtverhalten zugrunde liegende psychische Abhängigkeit. Sie besteht dann, wenn ein unbezwingbares Verlangen danach besteht, eine Droge ständig und wiederholt einzunehmen: sei es als Ersatzbefriedigung für unerfüllte Bedürfnisse, sei es als Ausgleich für mangelndes Selbstvertrauen oder um sich unangenehmen Situationen und Gefühlen zu entziehen.

Psychische Abhängigkeit ist bei allen Formen von Suchtverhalten gegeben.

Probleme macht die dem Suchtverhalten zugrunde liegende psychische Abhängigkeit



STOFFGEBUNDENE UND STOFFUNGEBUNDENE SUCHT

Sucht tritt keineswegs nur in Form etwa von Alkohol-, Drogen- oder Medikamentenmissbrauch auf, also als "stoffgebundene" Sucht. Sucht kann ganz anders in Erscheinung treten, etwa als Spielsucht oder als Esssucht. Dies sind Beispiele für "stoffungebundene" Suchtformen.

Das Ausmaß der individuellen Schädigung wird nicht nur von der Art der Sucht bestimmt, sondern auch zum Beispiel davon,

- in welcher körperlichen und seelischen Verfassung der Betroffene sich "anfangs" befindet,
- in welcher Intensität und Dauer die Sucht "gelebt" wird,
- ob und inwieweit der Abhängige in sozialen Beziehungen, also von Freunden, Verwandten, Kollegen oder der Familie, aufgefangen wird.

Warum aber werden einige Menschen süchtig, andere hingegen nicht? Dies hängt mit einer Vielzahl von Gründen zusammen, die sich je nach Lebenssituation und Persönlichkeit des Einzelnen unterscheiden. Oft haben Eltern Angst, jemand könnte ihre Kinder "süchtig machen", indem er z.B. heimlich eine Droge in die Cola oder Limonade eines Jugendlichen schüttet. Ein solches Ereignis allein – sollte es tatsächlich einmal eintreten – reicht aber nicht aus, um süchtig zu werden. Dies widerspricht auch allen wissenschaftlichen Erkenntnissen über die Entstehung von Sucht. Erwiesen ist, dass die psychische Abhängigkeit der wesentliche Faktor für die Aufrechterhaltung von Suchtverhalten ist. **Psychische Abhängigkeit aber ist das Ergebnis eines langfristigen Prozesses und entsteht nicht von heute auf morgen oder durch ein einmaliges Ereignis.**

Warum aber werden einige Menschen von Alkohol oder anderen Drogen, vom Fernsehen, vom Glücksspiel, von der Arbeit oder auch vom Essen etc. abhängig ("süchtig"), andere hingegen nicht?





Papi, schau ...



Wer die Bedürfnisse von Kindern kennt und nachempfinden kann, hat schon einen wichtigen Schritt der Suchtvorbeugung hinter sich.

Abenteuerlust, kleine und große Sensationen, Träume und Phantasiereisen von Kindern haben aber allzu oft keinen Platz in der Welt der Großen. Die sind eher damit beschäftigt, ihre Anerkennung, Bestätigung und Zuwendung in den wichtigen, "ernsten" Dingen des Lebens zu erreichen, und vergessen dabei, dass die kleinen Leute manchmal in einer anderen Welt leben. Für Kinder hat Anerkennung nicht immer etwas mit Leistung zu tun. Sie brauchen Bestätigung auch für Träumereien und Zuwendung nicht nur, wenn sie zuvor etwas "geleistet" haben.

Wenn diese Welten gar nicht und gar nie zusammenpassen wollen, kann darin eine der Ursachen liegen, dass Kinder oder Jugendliche Anerkennung in Computerspielen, Fernsehen, Essen, Alkohol, Nikotin oder anderen Suchtmitteln suchen.

Suchtgefährdung und Sucht werden nicht durch eine einzige Ursache herbeigeführt, sondern entstehen aufgrund eines vielschichtigen Ursachenbündels. Teile davon, z.B. das Umfeld, in dem Kinder leben, sind von Eltern nicht oder nur in geringem Maße beeinflussbar: ungünstige Wohnbedingungen in kinderfeindlichen Wohngebieten, langfristige Arbeitslosigkeit der Eltern oder andere nachteilige Bedingungen. Arbeitslosigkeit z.B. bedingt immer Stress für die ganze Familie. Finde ich wieder Arbeit, werde ich überhaupt noch gebraucht, reicht das Geld? Fragen, die nicht nur von den "Kinderproblemen" ablenken – Kinder spüren auch den Druck, der auf den Eltern lastet, können ihn aber nicht einordnen und werden unsicher.

Vor allem aber nehmen mit zunehmendem Alter des Kindes die Einflüsse von außen zu: aus der Clique, dem Freundeskreis, der Schulklasse oder durch Zeitschriften, Fernsehen, Idole und andere Vorbilder. Solche Einflüsse sind nur in begrenztem Maß von Eltern, Verwandten, Betreuern oder Lehrern zu kontrollieren.

Eltern können dennoch durch ihr Verhalten entscheidend dazu beitragen, ihre Kinder vor Suchtgefährdungen zu schützen, indem sie die Grundbedingungen schaffen, die Kinder für ihre Entwicklung zu "unabhängigen" Menschen brauchen. Die Befriedigung von körperlichen und seelischen Grundbedürfnissen schafft den festen Boden, auf dem Kinder die vielen schwierigen Schritte ihrer Persönlichkeitsentwicklung tun können.

Hat Anerkennung immer etwas mit Leistung zu tun? Kinder brauchen Bestätigung auch für Träumereien und Zuwendung nicht nur, wenn sie zuvor etwas "geleistet" haben



BEFÜRCHTEN, DASS NIEMAND HINTER EINEM STEHT

Nie mehr müssen und wollen Menschen so schnell und so viel lernen wie in den ersten Lebensjahren. Das ist nur möglich, wenn Kinder das grundsätzliche Gefühl von Sicherheit und Halt haben – auch wenn einmal etwas danebengeht. Es muss ein Grundvertrauen entstehen in die Liebe und Zuneigung der Eltern und in die Geborgenheit bei ihnen.

Kinder brauchen eigene Erfolge und Enttäuschungen, die Erfahrung der eigenen Möglichkeiten und Grenzen, um Selbstvertrauen und Mut zu entwickeln

Dann erst können Kinder **Vertrauen in die eigene Person und zu anderen Menschen entwickeln**. Kinder, denen es an Zuversicht und Selbstvertrauen fehlt, suchen oft Zuflucht in Scheinwelten.

Das Grundvertrauen ist für Kinder die Voraussetzung dafür, den sicheren Heimathafen auch einmal zu verlassen. Ohne dieses Grundvertrauen besiegen ihre Ängste immer wieder ihre positive Neugier nach "dem da draußen". Kinder brauchen eigene Erfolge und Enttäuschungen, die Erfahrung der eigenen Möglichkeiten und Grenzen, um Selbstvertrauen und Mut zu entwickeln. Dann trauen sie sich nach und nach, ihre Welt zu erobern, und erleben mit diesen Schritten der Eroberung viele kleine und große Abenteuer. Denn allzu oft suchen Jugendliche später im Drogenkonsum nach "Sensationen" als Ersatz für diese verpassten Abenteuer.

SPÜREN, DASS DIE EIGENEN BEDÜRFNISSE NICHT BEFRIEDIGT WERDEN

Liebe und Zuwendung sind ebenso (über)lebenswichtige Grundbedürfnisse für Kinder wie Essen und Trinken. Bleiben diese Bedürfnisse unbefriedigt, versucht das Kind, sich auf andere Weise Ersatz zu verschaffen. Typische Beispiele solcher "Ersatzhandlungen" sind Nägelkauen, Daumenlutschen, im Übermaß essen, d.h. Handlungen, mit denen das Kind versucht, sich selbst Wohlbefinden zu verschaffen. Manchmal ist das auch der Weg, die fehlende Aufmerksamkeit anderer für sich zu erzwingen.

Kinder brauchen das Gefühl, dass ihre Sehnsüchte und Bedürfnisse ernst genommen werden. Die "Ablenkung" davon durch Süßigkeiten, Fernsehen, Geld, Geschenke usw. sind Ersatzbefriedigungen, aber kein Ersatz für Verständnis und Zuwendung.

Wenn Kinder daran gewöhnt werden, mit den – oft bequemer erreichbaren – Ersatzbefriedigungen "zufrieden" zu sein, kann dies ein erster Schritt zu späterem Suchtverhalten sein.

"Ablenkung" durch Süßigkeiten, Fernsehen, Geld, Geschenke usw. sind Ersatzbefriedigungen



BEOBSACHTEN, WIE ES ANDERE MACHEN

Kinder lernen – besonders, wenn sie noch klein sind –, indem sie das Verhalten ihrer "großen Vorbilder" beobachten und nachahmen.

Sie übernehmen aber auch Verhaltensweisen, die zu Suchtverhalten führen können: Wenn etwas weh tut, gibt es immer eine Pille, einen Saft oder ein Zäpfchen, und der Schmerz ist weg. Der Fernseher wird angeschaltet, um abzuschalten.

Ein tiefer Lungenzug, und schon kann man's ganz ruhig angehen. Den Stress und Ärger mit einem Glas Bier hinunterspülen ...

So lernen Kinder, dass man sich Schwierigkeiten nicht unbedingt stellen muss. Wenn sie täglich sehen, dass man Probleme scheinbar "per Knopfdruck" loswerden kann, suchen sie nicht nach echten, eigenen Lösungen dafür.

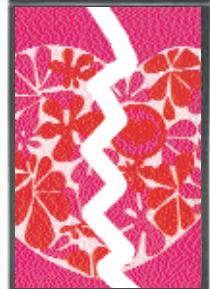
ANGST, DASS DIE WELT UNTERGEHT

Einschneidende Ereignisse und Situationen stellen Kinder manchmal unerwartet vor große Probleme: der Verlust eines Elternteils durch einen Unfall, schwere Krankheit, der Tod eines Geschwisters. Es besteht die Gefahr, dass ein Kind das Geschehen nicht oder nur unzureichend verarbeitet. Oft macht sich die wirkliche Tragweite der Belastung durch ein solches Ereignis auch erst sehr viel später bemerkbar. Kommt das Kind über das Ereignis nicht hinweg, kann auch hier ein Grund für die Entwicklung von Suchtverhalten liegen.

Auch die Scheidung der Eltern kann zu den Ereignissen gehören, die ein Kind nur schwer verkraftet. Es gibt Prognosen, die besagen, dass etwa die Hälfte der zur Zeit geborenen Kinder nicht in ihren Herkunftsfamilien aufwachsen wird. Trennung oder Scheidung der Eltern ist ein einschneidendes, schmerzliches Ereignis für alle Beteiligten. Für die betroffenen Kinder bricht nicht selten eine Welt zusammen, werden Ideale und Hoffnungen zerstört. Ein Zusammenbleiben um jeden Preis ist aber auch für die Kinder auf Dauer keine Lösung.

Die eigenen Sorgen, Probleme und Verletzungen verstellen Eltern in einer solchen Situation leicht den Blick auf die Krise, die ihre Kinder jetzt durchmachen. Manchmal werden die Kinder zu "Kampfgenossen" oder "Schiedsrichtern" gemacht.

Oder es entsteht bei ihnen gar das Gefühl, die Schuld an dem Zerwürfnis zu tragen. Gerade jetzt, wo eine besonnene Auseinandersetzung mit dem Partner über die Verantwortlichkeiten und den zukünftigen Umgang mit den Kindern nur schwer möglich erscheint, ist es wichtig, das eigene Verhalten besonders kritisch zu überprüfen. Wenn es gemeinsam nicht mehr geht, sollten Vater und Mutter – jeder für sich – besonders auf das Befinden und die Belange der Kinder achten.





GEFAHREN-SIGNALE, DIE AUF EINE PROBLEMATISCHE ENTWICKLUNG HINWEISEN

Eindeutige Symptome für eine Suchtgefährdung gibt es nicht. Es gibt allerdings Anzeichen, die Anlass zu besonderer Aufmerksamkeit geben, da sie auf tief greifende Probleme hindeuten. Diese können sein:

- Passivität und Unselbstständigkeit,
- mangelndes Selbstvertrauen,
- fehlende Bereitschaft, Konflikte "durchzustehen",
- geringe Fähigkeit, Probleme zu bewältigen,
- überzogene Leistungsanforderungen an sich selbst,
- Schwierigkeiten, Kontakt zu finden.

Anzeichen dieser Art sollten – zumal, wenn sie gehäuft und über längere Zeit auftreten – Anlass sein, nach möglichen Ursachen zu forschen. Eltern können sich zunächst mit anderen Bezugspersonen, mit Lehrern, Erziehern oder Freizeitbetreuern beraten. Wenn sich der Eindruck verdichtet, dass ein ernstes Problem zugrunde liegt, kann auch die Unterstützung durch eine Familienberatungsstelle oder den Psychologischen Dienst des zuständigen Sanitätsbetriebes hilfreich sein. Solche Beratungsmöglichkeiten gibt es in fast jeder Stadt.

SEXUELLER MISSBRAUCH

Missbrauchte Kinder tragen eine schwere Bürde, die bis vor einigen Jahren tabuisiert war und im Dunkeln blieb. Sie leiden unter sexuellem Missbrauch durch Angehörige, Freunde der Familie oder andere Erwachsene, zu denen sie meist besonderes Vertrauen hatten.

Das betroffene Kind – Mädchen oder Junge – ist in einer seelischen Notlage: Der Enttäuschung des Kindes über den Missbrauch seiner Liebe, seines Vertrauens, vielleicht auch seiner kindlichen Neugier, steht meist der Wunsch gegenüber, die Beziehung zum missbrauchenden Erwachsenen nicht zu zerstören, ihn nicht zu "verraten".

Zum einen hindern die Scham, mitverantwortlich zu sein, sowie die Angst, die vom Erwachsenen geforderte Geheimhaltung zu brechen, das Kind daran, sich einem Dritten anzuvertrauen. Zum anderen können oder wollen Außenstehende die Hilferufe und Signale des Kindes nicht wahrnehmen. Es sieht daher nur die Möglichkeit, seine – ihm ausweglos erscheinende – Lage allein "durchzustehen".

Hält dieser Zustand an, ohne dass dem Kind geholfen wird, begleiten die Folgen des Missbrauchs das Kind ein ganzes Leben. Das Gefühl, niemandem vertrauen zu können und bei niemandem Hilfe zu finden, verhindert u.a. die Entwicklung von Vertrauen in sich und andere Menschen. Die Scheu, feste Beziehungen einzugehen, kann ebenso eine Folge sein wie Suchtverhalten: Unter drogenabhängigen Frauen finden sich auffallend viele, die in ihrer Kindheit oder frühen Jugend sexuell missbraucht worden sind. Vor allem das Bedürfnis, unerträglichen Gefühlen und Erinnerungen zu entrinnen, kann zum Gebrauch von Suchtmitteln führen.

Familien, in denen es zu sexuellem Missbrauch gekommen ist, brauchen Hilfe. Vertraulich arbeitende Einrichtungen (Familienberatungsstellen, Psychologische Dienste, Kontaktstellen der Frauenhäuser) bieten solche Hilfe an.





Kleine Kinder, kleine Sorgen ...



... große Kinder, große Sorgen. Nein, so ganz stimmt dieser alte Spruch wohl nicht mehr. Ob groß, ob klein: Für Eltern und Kinder sind die gerade aktuellen Sorgen immer groß. Kindern erscheinen die Hürden manchmal unüberwindbar. Wenn es mal nicht weitergeht, ist es schon ein gutes Gefühl zu spüren, dass ihnen jemand ein bisschen unter die Arme greift. Oft ist es dann nur eine kleine Hilfestellung, und schon geht es wie von selbst weiter. Ein anderes Mal, wenn das Problem größer ist, ist handfeste Unterstützung nötig.

Und das gilt in jedem Alter. Es sind weniger die Bedürfnisse eines Kindes, die sich mit seiner Entwicklung in ihrem Kern verändern, als die Art und Weise der Befriedigung, nach der die Bedürfnisse verlangen.

Ein Kind braucht immer die Liebe seiner Eltern, aber die Art und Weise, in der es diese braucht, ändert sich mit der Zeit. Am Beginn seines Lebens benötigt es das Gefühl totaler Geborgenheit. Schon bald aber bedarf es eher jener aufmerksamen, begleitenden Zuwendung, die es darin fördert, seiner Neugier zu folgen, eigene Erfahrungen zu machen. Die schützende Hand der Eltern muss es dann nur noch im Hintergrund wissen, sie nicht mehr wirklich "sehen" oder "spüren".

Wenn mal etwas nicht gelingt, sollten Eltern nicht immer direkt eingreifen, sondern eher das Kind ermutigen, es noch einmal zu versuchen

KINDER WOLLEN VIELES AUSPROBIEREN

Geborgenheit und Liebe zu spüren, auch wenn es einmal Konflikte gibt; zu wissen, dass zur Not jemand da ist, der hilft, sind Voraussetzungen dafür, Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu entwickeln. Es wächst der Mut, seiner Neugier zu folgen und eigene Erfahrungen – und Fehler – zu machen.

Kinder, die beständige Liebe spüren – trotz aller Hochs und Tiefs –, erwerben das Vertrauen, das sich allmählich zum Selbstvertrauen entwickelt.

Selbstvertrauen ist der beste Schutz vor Abhängigkeit.

Selbstvertrauen setzt aber auch voraus, dass die Kinder die Möglichkeit haben, sich und ihre Kräfte auszuprobieren. Sie lernen auf diese Weise ihre Stärken und Schwächen, ihre Fähigkeiten und Grenzen kennen. Manches wird dabei schief gehen, und sie werden oftmals aufgeben wollen.

Wenn mal etwas nicht gelingt, sollten Eltern nicht immer direkt eingreifen, sondern eher das Kind ermutigen, es noch einmal zu versuchen, den ersten Schritt vielleicht durch eine kleine Hilfestellung erleichtern. Entscheidend ist, dass das Kind spürt, dass es die Aufgabe letztlich allein geschafft hat.

Angemessenes Lob spornt an weiterzumachen – mit größerer Freude.

"Gängelnde" Bemerkungen, wie "so wirst du das nie schaffen", machen nicht nur mutlos und verzagt. Sie können sehr erniedrigend sein. Gerade Kinder haben – manchmal in ganz kleinen Dingen – großen Ehrgeiz, wollen "es allein schaffen".

Mit der Zeit entwickelt sich nicht nur Selbstvertrauen, sondern auch Selbstbewusstsein



Den richtigen Weg zwischen zu viel und genug Entwicklungs-freiraum muss jeder selbst suchen. Ein Übermaß kann auch schädlich sein: etwa, wenn der Freiraum eigentlich Vernachlässigung durch die Eltern bedeutet

und damit ein Streben nach größerer Unabhängigkeit. Für Eltern ist dies oft eine schmerzliche und ängstigende Tatsache. Es ist schwer, Kinder nach und nach aus der elterlichen Fürsorge zu entlassen und sie in ihrem Wunsch nach Unabhängigkeit zu respektieren.

Den richtigen Weg zwischen zu viel und genug Entwicklungsfreiraum muss jeder selbst suchen. Ein Übermaß kann auch schädlich sein: etwa, wenn der Freiraum eigentlich Vernachlässigung durch die Eltern bedeutet. Der Austausch und das Gespräch mit anderen Vätern und Müttern, z.B. in der Schule oder im Kindergarten, können hier helfen, die angemessenen Grenzen herauszufinden.

ERZIEHUNG ALS EIN "FREUNDLICHES BEGLEITEN"

Es gibt nicht die richtige Methode der Erziehung, die mit Sicherheit verhindern könnte, dass Kinder später süchtig werden. Aber es gibt eine Leitlinie, der Eltern folgen können:

Erziehung als ein "freundliches Begleiten". Begleiten meint etwas Behutsameres, als oft mit "Erziehen" verbunden ist.

- Begleiten meint das "Zur-Seite-Stehen". Nur wenn das Kind auch einmal ausprobieren darf, wie Sand schmeckt, ohne dass ihm gleich gesagt wird, dass er nicht schmeckt, wird es um eine eigene Erfahrung "reicher" sein.
- Begleiten meint auch "interessierte Distanz". Die Geheimnisse der Kinder zu achten, sich nicht in alles einzumischen, bedeutet nicht Gleichgültigkeit, sondern Interesse an ihrer Eigenständigkeit.
- Begleiten meint, Kinder auch dann zu mögen, wenn wir ihr Verhalten nicht akzeptieren, wenn sie ruppig und aggressiv sind.
- Begleiten schließt Widerspruch ein. Freundlichkeit bedeutet nicht "Affenliebe": Kinder werden auch dadurch ernst genommen, dass ihnen widersprochen wird, dass ihnen Grenzen aufgezeigt werden.
- Begleiten heißt oft auch mitleidendes, sorgenvolles Begleiten. Freiräume schließen auch schlechte Erfahrungen und Enttäuschungen mit ein. Viele Eltern neigen dazu, sie ihren Kindern zu ersparen (nach: Herrath/Sielert in "Lisa & Jan - Elterninformation", Beltz-Verlag).



KINDER LERNEN, JA UND NEIN ZU SAGEN

Kinder werden sich dabei bewusst, was sie selbst wollen und was nicht. Sie lernen aber nicht nur, die eigenen Interessen zu erkennen, sondern auch, sie auszudrücken. **Eltern sollten ihr Kind schon in jungen Jahren unterstützen, nicht nur ja, sondern auch nein zu sagen.** Dann können sie auch nein sagen, wenn jemand sie ausnutzen oder zu etwas überreden will, was sie eigentlich nicht wollen. Warum nicht zulassen, dass ein Kind dem Onkel oder der Tante den üblichen Kuss verweigert – selbst wenn das den Verwandten gegenüber unangenehm ist? Wer gelernt hat, nein zu sagen, entwickelt eine größere Selbstsicherheit und Selbstständigkeit und kann darum später dem Gruppendruck leichter widerstehen.

KINDER BRAUCHEN EINE CHANCE – AUCH BEI KONFLIKTEN

Kinder haben eine eigene Art, ihren Willen auszudrücken. **Der manchmal so lästige und unverständliche Trotz ist zum Beispiel ein Ausdruck dafür, dass sich eine Person mit eigenem Willen entwickelt.** Dass zu dieser Phase auch Konflikte gehören, nicht zuletzt mit den Eltern, ist selbstverständlich.

Es kommt aber darauf an, dass Kinder sich nicht von vornherein chancenlos fühlen: weil ihre Ansprüche einfach ignoriert werden; weil die angedrohten Konsequenzen auch bei nichtigen Anlässen so schlimm sind, dass ein Verstoß nicht zu verkraften wäre; oder weil von Konfliktthemen abgelenkt wird, so dass diese erst gar nicht hochkommen.

Wenn nur Ablehnung oder Unterwerfung die Alternativen sind, liegt es nahe, dass Kinder oder Jugendliche Konflikten lieber ausweichen, als nach Wegen zu suchen, sie in ihrem Sinne zu lösen. Zu merken, dass man als Kind respektiert wird, stärkt die Wertschätzung der eigenen Person. Kinder, die das spüren, verkraften auch einen ordentlichen Krach ohne "bleibenden Schaden" – selbst wenn sie dann eine Zeit lang sauer und bockig sein mögen.

ANGEMESSENE GRENZEN SETZEN

Wenn Kinder eigene Erfahrungen machen, stoßen sie zwangsläufig an Grenzen, die andere – z.B. Spielgefährten – ihnen setzen. Meistens lernen sie im Kampf um das schönste Sandkuchenförmchen sehr schnell, damit umzugehen.

Auch Eltern müssen ihrem Kind klarmachen, wo ihre Schmerzgrenze erreicht ist, wo ihre eigenen Bedürfnisse missachtet werden, wo Spielregeln verletzt werden oder es einfach zu gefährlich wird. **Viele Mütter und Väter neigen dazu, ihre Bedürfnisse denen des Kindes unterzuordnen.** Manchmal ist dies unumgänglich, aber



*Auch Eltern
müssen
ihrem Kind
klarmachen,
wo ihre Schmerz-
grenze erreicht
ist, wo ihre eige-
nen Bedürfnisse
missachtet
werden*



die Regel muss es nicht sein. Eltern haben eigene Bedürfnisse und ein Recht darauf, dass diese berücksichtigt werden.

Andererseits finden auch Bedürfnisse der Kinder manchmal keine Beachtung. Den goldenen Mittelweg zu finden, wenn die Ansprüche von Kindern und Eltern aufeinander prallen, ist nicht immer leicht. Oft kommt es zu kleinen und großen Konflikten. **Konflikte sind eine wichtige Form des Umgangs miteinander.** Kinder erfahren hier die eigenen Grenzen und die der anderen. Gegensätzliche Interessen und Bedürfnisse werden ausgehandelt. Zu einer gelungenen Konfliktlösung gehört, dass die von anderen gesetzten Grenzen sinnvoll und nachvollziehbar sind. Grenzen setzen darf deshalb keine reine Machtdemonstration der Eltern sein.

KONFLIKTE LÖSEN – DIE WICHTIGSTEN SPIELREGELN

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

KINDER WOLLEN SPIELEN – MIT ANDEREN KINDERN, ABER AUCH MIT ELTERN

Kinder brauchen das Spiel für ihre körperliche, seelische und soziale Entwicklung. Die meisten Kinder finden leicht Kontakt zu anderen Kindern und möchten mit ihnen spielen. Einem eher scheuen Kind hilft es manchmal, wenn Eltern am Spielplatz oder im Schwimmbad gemeinsam mit ihm auf andere Kinder zugehen. Bestätigung und Unterstützung durch die Eltern ermutigen das Kind, Kontakte zu Gleichaltrigen zu knüpfen: zum Beispiel, indem Eltern erlauben und fördern, dass Kinder ihre Freundinnen und Freunde zu sich nach Hause mitbringen.

Kinder möchten aber auch mit ihren Eltern spielen. Erwachsenen fällt das Spielen mit Kindern oftmals schwer: Man ist mit dem Kopf gerade ganz woanders, oder der Sohn will ausgerechnet dann Fußball spielen, wenn man selbst lieber etwas Ruhigeres täte. Spielen wird dann zur Arbeit, zum Stress.

Auch hier ist es wichtig, auf die eigenen Gefühle und Bedürfnisse zu achten. Es ist besser, vielleicht seltener etwas gemeinsam zu unternehmen, das beiden wirklich Spaß macht, als sich entnervt mit einem Spiel (und den Kindern) herumzuschlagen.

ELTERN SIND VORBILDER FÜR IHRE KINDER

... auch im Umgang mit Alkohol, Nikotin oder anderen Suchtmitteln. Und vor allem in den ersten Lebensjahren des Kindes, solange es die Eltern als selbstverständliches Vorbild nachahmt und noch nicht in der Lage ist, in ihnen auch einmal das negative Beispiel zu sehen.

"Vorbildlich" heißt, vernünftig und mäßig mit Suchtstoffen umzugehen:

Medikamente wie Schlafmittel, Beruhigungs- und Schmerztabletten höchstens ausnahmsweise und bestimmungsgemäß einzunehmen, Nikotin und Alkohol nicht als Problemlöser, nicht regelmäßig und nicht in größeren Mengen zu gebrauchen.

Aber nicht nur hinsichtlich des Suchtmittelgebrauchs sind Eltern und andere Erwachsene Vorbilder. Kinder sind gute Beobachter. Sie bemerken und merken sich auch, wie sich Erwachsene gegenüber anderen verhalten: ob und wie sie Konflikte austragen oder wie sie in schwierigen Situationen mit sich und anderen umgehen.

Hier heißt es nicht nur für Väter und Mütter, sondern auch für alle anderen, die Vorbilder für Kinder sein können, das eigene Verhalten zu überprüfen. Dabei verlangt natürlich niemand, dass Eltern perfekt und unfehlbar sein sollen.

Der Alltag ist gerade für Menschen mit Kindern oft schwer und lästig. **Eltern sind keine Engel, und Kinder dürfen das auch merken.**





Eltern sollten ihr Kind ermuntern und nicht daran hindern – so oft es will und kann –, die kleinen Verrichtungen und Aufgaben des Alltags selbst zu erledigen

KINDER WOLLEN PROBLEME SELBST LÖSEN

Am besten üben Kinder das schon sehr früh. Eltern müssen es aber auch zulassen. Greift die Mutter direkt ein, wenn ihre Kleine sich mit den Schnürsenkeln plagt, und nimmt ihr gleich die Arbeit ab? Oder lässt sie ihrem Kind genügend Zeit, es erst einmal selber zu probieren, und zeigt ihm erst, wenn es gar nicht klappen will, "wie's geht"? Schon kleine Kinder würden gern vieles selber machen – sich anziehen und waschen, das Brot schmieren und die Haustür abschließen, **wenn nur die Eltern es nicht oft so eilig hätten** und es ihnen lieber abnehmen, damit es schneller geht. Eltern sollten ihr Kind ermuntern und nicht daran hindern – so oft es will und kann –, die kleinen Verrichtungen und Aufgaben des Alltags selbst zu erledigen, auch wenn es manchmal etwas länger dauert. Immer geht das natürlich nicht, manchmal fehlt eben wirklich die notwendige Zeit.

Aber es ist gut, sich als Vater oder Mutter immer wieder daran zu erinnern, wie wichtig eigene Erfahrungen sind. Die Erfahrung, dass ihm durch Selbermachen immer mehr gelingt, ist das beste Stärkungsmittel für das Selbstbewusstsein des Kindes. Das hilft ihm dann, die unvermeidlichen Misserfolge nicht als Entmutigung, sondern als Ansporn zu erleben, es noch mal zu versuchen. Noch wichtiger ist Selbstbewusstsein für das Kind, um die kleinen oder auch größeren Enttäuschungen zu verkraften, die andere ihm bereiten: wenn etwa die beste Freundin nicht mehr mit ihm spielen will oder es später in der Schule wegen seiner komischen Frisur gehänselt wird.

Übung im Selbermachen fördert die grundsätzliche Bereitschaft des Kindes, Aufgaben und Probleme wie selbstverständlich zunächst einmal selbst anzupacken.

Dann wird es auch später nicht jede Aufgabe als lästig empfinden und deren Erledigung erst einmal aufschieben – oder gleich anderen überlassen. Damit würde es eine wichtige Chance verpassen: eigene Fähigkeiten und Selbstvertrauen sind nämlich Voraussetzung für die Bewältigung der vielen Belastungen in der Lebens- und Arbeitswelt im Erwachsenenalter.

BELASTUNGEN MÜSSEN NACHVOLLZIEHBAR SEIN

Manche Aufgabe wird das Kind schon deshalb nur ungern erfüllen und als belastend erleben, weil es ihren Sinn nicht einsieht. Eltern sollten durchaus in Frage stellen (lassen), ob nicht manches, was sie von ihrem Kind verlangen, keinen Sinn macht und sie es ihrem Kind daher besser ersparen.

Auch in manchen Anforderungen der Schule sehen viele Kinder und Jugendliche keinen Sinn. Aber dann ist es umso wichtiger, dem Kind die Bedeutung oder Notwendigkeit der fernen Belohnung einsichtig zu machen.

Kindern, die neben den Belastungen in der Schule auch noch einem zu hohen Erwar-



tungsdruck ihrer Eltern ausgesetzt sind, kann Drogenkonsum als verführerischer Ausweg erscheinen. Kinder mit Schulproblemen greifen immer häufiger zu Zigaretten sowie zu Schmerz- und Anregungsmitteln, um die Belastungen besser zu ertragen oder ihre schulische Leistungsfähigkeit zu steigern.

Aktivitäten, die ohne Leistungsdruck unmittelbare Bestätigung bringen und aus dem Kind heraus selbst entstehen, können Kinder ebenfalls vor einer Suchtentwicklung schützen. Kinder- und Jugendgruppen, deren Ziel Tier- oder Naturschutz, Musik, soziales oder sportliches Spiel ist, entlasten die Eltern und geben Kindern Halt und Sinn. Eltern und Erzieher können Kinder darin bestärken, Anschluss an solche Gruppen zu finden.

Kinder mit Schulproblemen greifen immer häufiger zu Zigaretten sowie zu Schmerz- und Anregungsmitteln, um die Belastungen besser zu ertragen oder ihre schulische Leistungsfähigkeit zu steigern

KINDER IM KONTAKT MIT SUCHTMITTELN

Grundsätzlich sollten Eltern so lange wie möglich verhindern, dass ihr Kind mit Suchtmitteln in Berührung kommt. Auf Dauer lässt sich das aber nicht vermeiden. Suchtmittel sollten daher von vornherein nicht als etwas "Geheimnisvolles" erlebt werden; das würde nur neugierig machen und den Suchtmitteln den Stellenwert von "etwas Besonderem" verleihen.

Folgende Regeln sind hilfreich:

- Schicken Sie Ihr Kind nicht zum Zigarettenholen oder zum Einkauf von Alkoholika.
- Belohnen Sie Ihr Kind nicht mit Fernsehen oder Süßigkeiten, wenn es Ihre Anerkennung und Zuwendung sucht.
- Betrinken Sie sich nicht, wenn Ihr Kind in der Nähe ist.
- Lassen Sie keine Alkoholreste, z.B. nach Festen oder Einladungen, unbeaufsichtigt in der Wohnung stehen.
- Kinder brauchen nur in medizinisch begründeten Ausnahmefällen Beruhigungsmittel. Besprechen Sie die Situation eingehend mit dem Kinderarzt und suchen Sie bei andauernden Schul- oder Verhaltensstörungen eine Beratungsstelle auf.





Elternängste



Eltern von Kindern und Jugendlichen im typischen Problemalter ab 12 Jahren machen sich häufig Sorgen, jemand könne ihr Kind süchtig machen. Gerade in der Pubertät, wenn die Loslösung vom Elternhaus Verunsicherung und Turbulenzen in der Familie und für die Jugendlichen mit sich bringt, ist diese Angst am größten.

Für Eltern ist es jetzt wichtig, die tatsächliche Gefährdung ihres heranwachsenden Kindes und die möglichen Ursachen richtig einzuschätzen.

Jugendliche entwachsen und entfliehen dem Schutz und der Kontrolle des Elternhauses mehr und mehr. Eltern müssen nun akzeptieren, dass Jugendliche Ziele und Vorstellungen entwickeln, die zunehmend von anderen – z. B. dem Freundeskreis – geprägt werden. Das ist eine Phase, die an sich schon viele Probleme für Eltern und Kinder schafft. Zudem wird der Blick durch die Medien auf eine Szene gerichtet, die fremd und abstoßend erscheint: auf Drogenmarkt, Drogenmafia, kleine und große Dealer (Händler), auf Drogentote, auf Beschaffungsprostitution und -kriminalität.



ALLEIN DIE TATSACHE, DASS ES DROGEN GIBT, MACHT NICHT SÜCHTIG

Die spektakulären, "medienwirksamen" Probleme illegaler Drogen verdecken den Blick auf Hintergründe und Zusammenhänge, die besonders wichtig sind, wenn man Kinder und Jugendliche vor Drogen schützen will.

Sucht wird oft nur mit dem Gebrauch illegaler Drogen wie Haschisch (Cannabis), Ecstasy, Heroin oder Kokain in Verbindung gebracht. Andere Suchtmittel wie Alkohol, Medikamente, Schnüffelstoffe oder Tabak können einen Menschen ebenfalls schwer schädigen. Außerdem geht dem ersten Konsum illegaler Drogen in der Regel ein Gebrauch von diesen Alltagsdrogen voraus.

Ebenso sollte z.B. die Tatsache, dass im Jahr 2000 in Italien geschätzte 40.000 Menschen an den Folgen von Alkoholmissbrauch, rund 90.000 an den Folgen des Rauchens und 1000 an den Folgen von illegalen Drogen gestorben sind, nachdenklich stimmen. Die Gefahr, dass ein Kind einmal Alkoholiker wird, ist um vieles größer, als dass es von illegalen Drogen abhängig wird.



ENTWICKLUNG DES DROGENKONSUMS BEI JUGENDLICHEN

Aus verschiedenen italienischen Jugendstudien geht hervor, dass es für viele Jugendliche ein Leichtes ist, an Drogen zu gelangen. Studien an Oberschulen belegen, dass **der Gebrauch von Alkohol und Tabak weit verbreitet ist und vielfach verharmlost wird**. Die Anzahl derer, die Cannabis probiert haben, nimmt in den letzten Jahren ständig zu. Cannabis ist die am meisten konsumierte illegale Droge in Europa, wobei jedoch der gelegentliche Konsum überwiegt.

Insgesamt hat sich in Europa das Bild des Drogenkonsumenten gewandelt.

Es ist für viele Jugendliche ein Leichtes, an Drogen zu gelangen



Probier- und Neugierverhalten dürfen nicht als sichere Vorzeichen einer entstehenden Drogenabhängigkeit verstanden werden

Der Drogenkonsum geht nur mehr selten einher mit Verwahrlosung und sozialem Ausstieg, denn auch viele Jugendliche und junge Erwachsene, die bestens in die Schul- oder Arbeitswelt integriert sind, greifen gelegentlich zu Drogen um abzuschalten oder einfach nur "zum Spaß". Das Bild des heroinsüchtigen "Junkies" ist für viele Jugendliche sehr negativ besetzt, Vorrang haben heute stimmungs- und leistungssteigernde Substanzen wie beispielsweise Kokain, Ecstasy und andere synthetische Drogen.

Viele junge Menschen können als "Probierkonsumenten" bezeichnet werden. Die Gefahr, dass Jugendliche allein durch "mal Probieren" süchtig werden, ist gering. Jugendliche, die aus Neugier einmal Haschisch rauchen, aber sonst keinen Grund haben, sich Erlebnisse über Drogen zu verschaffen oder Probleme zu verdrängen, geben dieses Verhalten oft schon nach kurzer Zeit wieder auf.

Probier- und Neugierverhalten dürfen deshalb nicht als sichere Vorzeichen einer entstehenden Drogenabhängigkeit verstanden werden.

Trotzdem gilt: mit Drogengebrauch sind gesundheitliche Risiken verbunden. Diese den Jugendlichen zu vermitteln, ist eine wichtige Aufgabe der erwachsenen Bezugspersonen, dabei sollte jedoch weder dämonisiert, noch banalisiert werden.

DIE AKTUELLE DROGENPOLITIK

Die aktuelle Drogenpolitik versucht auf verschiedenen Ebenen dem Drogenphänomen zu begegnen:

- Über repressive Maßnahmen der Polizei und Justiz will man den illegalen Drogenmarkt und alle, die sich an ihm bereichern, bekämpfen. Trotz des intensiven Vorgehens der Polizei kann der Drogenmarkt keineswegs ausgetrocknet werden. Erfahrene Drogenfahnder wissen, dass sie nur einen Bruchteil der zirkulierenden Drogen sicherstellen können.
- Deshalb ist es umso wichtiger, auf der Ebene der Nachfrage Akzente und Maßnahmen zu setzen. Über verschiedene Präventionsangebote wird versucht, Menschen zu stärken und positive Grundlagen für eine gesunde Entwicklung zu schaffen. Zu diesem Bereich gehören die unterschiedlichsten Informations- und Weiterbildungsmaßnahmen für Kinder, Jugendliche, Eltern, Erziehungsberechtigte und Erwachsene im Allgemeinen.
- Aktive Drogenabhängige erfahren hingegen über verschiedene differenzierte therapeutische und schadensmindernde Angebote Hilfe und Unterstützung.

ZUR ENTSTEHUNG VON SUCHT GEHÖREN ANGEBOT UND NACHFRAGE

Wenn ein Jugendlicher Drogen konsumiert und davon abhängig wird, dann ist das Angebot eines Dealers nur selten der Auslöser gewesen, sondern nur das letzte Glied in einer meist langen Kette von Ursachen. Jugendliche greifen nicht einfach so zu



Drogen. Sie haben ihre Gründe. Und erst wenn eine Nachfrage entsteht, kann das Angebot gefährlich werden.

Unzureichendes Selbstbewusstsein, mangelnde Konfliktfähigkeit, Zweifel am Sinn der Dinge, das Gefühl, es nicht zu schaffen, können genauso Gründe für Sucht sein wie Probleme im familiären und sozialen Umfeld oder suchtfördernde Verhältnisse in der Gesellschaft.

WARUM GREIFEN JUGENDLICHE ZU SUCHTMITTELN?

Jugendliche haben eine Vielzahl von Entwicklungsaufgaben zu bewältigen: Sie sollen in die Welt der Erwachsenen hineinwachsen, sich vom Elternhaus loslösen, psychische, soziale und materielle Unabhängigkeit erlangen, eine eigene Persönlichkeit und eine reife, befriedigende Sexualität entwickeln. Eine Zeit der vielfachen und vielfältigen Belastungen, in der Jugendliche oft an der eigenen Kraft zweifeln.

Es liegt nahe, dass einige, die sich dem nicht gewachsen fühlen, nach Auswegen oder Entlastungen suchen.

Je nach ihren Einstellungen, ihrer Persönlichkeit, ihren Fähigkeiten, mit Belastungen umzugehen, sieht bei Jugendlichen auch die Art der Entlastung aus, die sie sich suchen: Den einen gelingt es, notwendige Enttäuschungen auszuhalten, Rückschläge hinzunehmen. Sie versuchen es noch einmal, bemühen sich um andere, neue Wege, wenn sie gescheitert sind, finden eigene Möglichkeiten, mit Konflikten und Problemen umzugehen. Das Angebot, Suchtmittel zu nehmen, ist für sie nicht verlockend. Anderen scheint dieser Weg verstellt. Sie suchen Entspannung und Entlastung durch Rauschmittel und begeben sich dabei in Risikosituationen.

Jugendliche, die Rauschmittel konsumiert haben, sehen weniger die "tiefer liegende" Funktion als Problemlöser, sondern vielmehr die unmittelbar spürbaren "positiven" Effekte. Fragt man sie nach ihren Gründen für den Rauschmittelkonsum, so antworten sie zum Beispiel, dass "...sie die Stimmung heben wollen, man sich so gut entspannt, man dabei leichter den Alltag vergessen kann, sich dabei Glücksgefühle einstellen, man die eigenen Hemmungen überwindet, man leichter zueinander kommt oder einfach, weil die Erwachsenen dagegen sind...".

In den Antworten wird auch deutlich, was Jugendliche belastet und was sie sich durch Rauschmittel verschaffen wollen. Das durchaus richtige Argument von Eltern, mit Alkohol, Nikotin, Medikamenten oder Drogen könne man keine Probleme lösen, geht aber an gefährdeten Jugendlichen vorbei. Zunächst finden sie nämlich die vermissten Erlebnisse und Bedürfnisse in den Rauschmitteln. Viel überzeugender ist es also für Jugendliche, die Möglichkeit zu haben, diese Bedürfnisse ohne Rauschmittel zu verwirklichen. Eltern können ihnen dabei helfen.

Unzureichendes Selbstbewusstsein, mangelnde Konfliktfähigkeit, Zweifel am Sinn der Dinge, das Gefühl, es nicht zu schaffen, können genauso Gründe für Sucht sein wie Probleme im familiären und sozialen Umfeld oder suchtfördernde Verhältnisse in der Gesellschaft





Aus Kindern werden Leute



Aus Kindern werden Leute, der Weg dahin bereitet aber viel Mühe. Nur das Wachsen funktioniert (fast) von allein. Den gar nicht kleinen Rest müssen die jungen Leute sich schwer erarbeiten.

Irgendwie werden dann aus den lieben Kleinen plötzlich ganz und gar nicht mehr pflegeleichte Sprösslinge: **verschlossen, schwierig, widerspenstig**. Sie fühlen sich Veränderungen ausgesetzt, die sie nicht verstehen, ihr Körper wird ihnen fremd, die Entwicklung ihrer Sexualität beschert ihnen Gefühle und Wünsche, die sie bisher nicht kannten. Ihre Stimmungen schwanken, und sie wissen manchmal nicht, wer sie eigentlich sind.



SCHRITTE IN DIE SELBSTSTÄNDIGKEIT

Gerade in dieser Zeit erwarten auch noch "die anderen" in der Familie, der Schule, der Clique, im Ausbildungsbetrieb von ihnen alles Mögliche und Unmögliche, oft Unterschiedliches, manchmal auch Gegensätzliches: sich von der Familie mehr "abzusetzen", erste Liebesbeziehungen einzugehen, sich an Werten zu orientieren, die sie selbst für "altmodisch" halten, usw.

Zu allem Überflus stehen jetzt für den weiteren Lebensweg wichtige Entscheidungen an: Lehre oder Studium oder beides? Erst ein Jahr ins Ausland und danach das Studium oder umgekehrt?

Die Bewältigung solcher Aufgaben erfordert eigene Anstrengungen und Entscheidungen. Dadurch erwerben bzw. verstärken Jugendliche wichtige Fähigkeiten, die es ihnen erleichtern, auch künftig Probleme selbstständig zu lösen.

Diese Bestätigungen stärken Selbstbewusstsein und Selbstvertrauen, beste Voraussetzungen, als selbstständige und individuelle Persönlichkeit "einen Platz in der Gesellschaft" zu finden. Auf dem Weg dorthin haben Jugendliche sehr viele solcher Entwicklungsaufgaben zu erfüllen.



ZWISCHEN ÜBER- UND UNTERFORDERUNG

Eltern tragen ihren Teil dazu bei, ob ihr Kind seine Entwicklungsaufgaben bewältigt – oder ob diese es so sehr belasten, dass der Junge oder das Mädchen eher davor flüchtet; in Krankheit oder Kränkeln, wodurch sich so vieles entschuldigen lässt; später vielleicht in die Arme eines Beschützers oder einer Beschützerin, die schon alles richten, oder z.B. in Medikamente oder andere Suchtmittel, die scheinbar alles so viel leichter machen.

Suchtvorbeugung bedeutet für Eltern also vor allem, dass sie ihr heranwachsendes Kind darin fördern, mit Problemen und Schwierigkeiten umgehen zu lernen, damit es keine scheinbar „besseren“ Erlebnisse braucht. Vor allem die wachsende Zahl

*Mit Problemen
und Schwierigkeiten
umgehen lernen*

Jugendlichen sind die Ansichten ihrer Eltern wichtig, selbst wenn es nach außen anders aussieht und sie die Sichtweise ihrer Eltern immer seltener kritiklos übernehmen



von Entscheidungen, die Jugendliche jetzt selbst treffen müssen, überfordert sie oft. Aufgabe der Eltern ist es, ihre eigene Meinung und Orientierung deutlich zu machen. Denn Jugendlichen sind die Ansichten ihrer Eltern wichtig, selbst wenn es nach außen anders aussieht und sie die Sichtweise ihrer Eltern immer seltener kritiklos übernehmen.

Aber Jugendliche suchen auch dann nach scheinbar besseren Erlebnissen, wenn sie sich unterfordert fühlen, wenn ihre Probleme eher darin bestehen, keine zu haben: wenn sie gar nichts zu entscheiden brauchen, weil kaum etwas passiert und alles in längst geregelten Bahnen verläuft. Suchtvorbeugung heißt für Eltern also auch, dafür zu sorgen, dass ihre Tochter, ihr Sohn Raum für echte Erlebnisse hat, sich an altersgerechten Aufgaben erproben und Verantwortung übernehmen kann.

DIE EIGENEN KRÄFTE SPÜREN

Die eigenen Kräfte und Fähigkeiten zu erfahren stärkt das Zutrauen, auch neue Aufgaben selbstständig anzugehen. Gelegentliche Misserfolge werden dann weniger als Entmutigung denn als Ansporn erlebt, es noch einmal und vielleicht anders zu versuchen. Jugendliche müssen das allerdings "üben" – so wie sie als Kinder laufen lernen oder Fahrrad fahren üben mussten.

Jugendliche werden von den vielen Leistungen, die ihnen abverlangt werden, dann nicht überfordert, wenn sie die Ziele mit eigener Anstrengung erreichen und das Verhältnis von Anstrengung und zu erwartendem Erfolg stimmt.



Das beginnt bei ganz alltäglichen Dingen. Ein 14-jähriges Mädchen kann selbst in die Gemeinde gehen und Bescheinigungen beantragen. Der Vater muss ihr das nicht abnehmen, weil "...das Kind sich doch bei Behörden so wenig auskennt..." und er "...ohnehin in der Stadt zu tun hat...". Jugendliche können ohne weiteres Sommerjobs annehmen, die es ihnen ermöglichen, in die Arbeitswelt hineinzuschnuppern, aber auch einigen persönlichen materiellen Bedürfnissen selbst nachzukommen. Jugendliche, deren Aufgaben die Eltern für sie erledigt haben und denen alle Schwierigkeiten aus dem Weg geräumt wurden, sind auffallend häufig unter Drogenabhängigen vertreten. Sie empfinden Aufgaben und Belastungen oft als Zumutungen, mit denen sie eigentlich gar nichts zu tun haben. Sie haben nicht gelernt, sie wie selbstverständlich selbst zu erledigen.

Jugendliche, deren Aufgaben die Eltern für sie erledigt haben und denen alle Schwierigkeiten aus dem Weg geräumt wurden, sind auffallend häufig unter Süchtigen vertreten

LERNEN, VERANTWORTUNG ZU TRAGEN

Ein kleines Kind braucht die umfassende Betreuung und Versorgung durch Eltern und Bezugspersonen. Größere Kinder und besonders Jugendliche müssen nicht nur lernen, ohne diese Rundumversorgung auszukommen, ihre eigenen Angelegenheiten selbst zu regeln, es ist auch wichtig, dass sie sich um die Belange anderer kümmern. Zum Beispiel ist es ganz in Ordnung, von größeren Kindern zu verlangen, dass sie Aufgaben im Haushalt übernehmen, sich als Babysitter betätigen oder durch kleine Jobs dazu beitragen, dass ihre Sonderwünsche die Haushaltskasse nicht überfordern. **Wichtig ist, dass Jugendliche altersgemäße Aufgaben in eigener Regie ausführen dürfen und so die Einstellung entwickeln: dafür bin ich verantwortlich.**

ENTWICKLUNGSAUFGABEN VON JUGENDLICHEN

- Die eigene körperliche Erscheinung akzeptieren
- Neue Beziehungen zu den Eltern und anderen Bezugspersonen definieren und aufbauen
- Übernahme der Geschlechterrolle: Lernen, worin sich die Erwartungen der anderen (Eltern, Freunde, Arbeitskollegen usw.) an einen Jungen und ein Mädchen unterscheiden – und eine eigene Position dazu finden
- Mit der Entwicklung der eigenen Sexualität klarkommen
- Neue Beziehungen zu gleichaltrigen Jungen und Mädchen aufbauen
- Eine "Position" in der Clique erringen und behaupten
- Sich für ein Berufsziel entscheiden
- Lernen, in Schule und Betrieb "zurechtzukommen", in denen Kontrolle und Fremdbestimmung vorherrschen können
- Eigene Werte entwickeln, vorgegebene hinterfragen und gegebenenfalls übernehmen
- Verantwortungsgefühl entwickeln





SICH DRAUSSEN BEWÄHREN

In der Kindheit war die Familie für das Kind der wichtigste Lernort: Dort lernte es, nach kleineren auch größere Aufgaben zu erfüllen, Konflikte mit Eltern und Geschwistern auszutragen und vieles andere mehr. Spätestens im Jugendalter ändert sich die Funktion der Familie. Jetzt nämlich werden die Erfahrungen draußen viel wichtiger. Das, was Kinder im alltäglichen Zusammenleben von und mit den Eltern gelernt haben, kann sich nun bewähren: In der Schulklasse, im Ausbildungsbetrieb, in der Clique müssen Jugendliche nun ihren Platz finden.

Jugendliche brauchen ein Zuhause, nicht nur als Lernort, sondern auch als "Heimathafen"

Die Aufgabe der Familie ändert sich in dieser Zeit. Auch wenn sie Eltern oft das gegenteilige Gefühl geben: Jugendliche brauchen ein Zuhause, nicht nur als Lernort, sondern auch als "Heimathafen". Dieser dient ihnen jetzt allerdings kaum noch als "Schutzhafen" – wie in der Kindheit –, sondern vor allem als Hafen für Proviant und Treibstoff: Sie "tanken" dort Kraft und Trost, vor allem wenn die Erfahrungen "draußen" zu Enttäuschungen führten oder einfach schwer allein zu "verkräften" sind. Etwa, wenn der Freund, die Freundin "Schluss gemacht" hat oder die Ausbildung doch ganz anders ist als erhofft.

Der emotionale Rückhalt in der Familie ermutigt sie dann, trotzdem wieder zu neuen "Fahrten" aufzubrechen.

WEGGEFÄHRTEN ODER LEIDENSGENOSSEN?

Die Erfahrungen, die Jugendliche auf ihren "Fahrten" machen, kann ihnen niemand ersetzen. Trotzdem brauchen sie Weggefährten, die Verständnis für ihre Irrungen und Wirrungen haben und auch Orientierung und Halt bieten können.

Sich gemeinsam über Neues und Überraschendes zu freuen gehört ebenso dazu wie Mit-Leiden und Trösten, wenn mal etwas danebengeht. Es tut gut zu spüren, dass die Eltern sich über die erste große Liebe freuen und sie unterstützen – selbst wenn sie befürchten, dass dabei die Schulleistungen der Tochter oder des Sohnes leiden könnten.

LOSLASSEN KÖNNEN

Die Angst um ihr Wohl macht es schwer, die heranwachsenden Kinder rechtzeitig loszulassen. Erfahrungen außerhalb der Kontrolle der Eltern sind aber ein wesentlicher Bestandteil auf dem Weg in ein unabhängiges Leben.

Je mehr Raum die Eltern dem Wunsch nach Unabhängigkeit geben, umso größer ist die Chance, dass Jugendliche eigene, frei gewählte Bindungen eingehen und neue Abhängigkeiten vermeiden können.





Loslassen heißt nicht, sich ein für allemal von den Kindern zu verabschieden. Sie brauchen ihre Eltern weiterhin als Gesprächs- und Konfliktpartner. Auch dann, wenn sie sich kaum noch zu Hause blicken lassen und selbst nur wenig Gesprächsbereitschaft zeigen. Wenn Jugendliche wissen, dass sie zu Hause verständnisvolle (nicht kritiklose) Partner finden, kommen sie von selbst zurück.

KONFLIKTE AUSTRAGEN

Jugendliche, die sich als gleichrangige Gesprächspartner erlebt haben, sind bereit, auch Konflikte partnerschaftlich zu lösen.

Der Umgang mit Konflikten gehört zu den wichtigen Erfahrungen, die Jugendliche in der Familie machen können und die ihnen auch draußen nützen. Konflikte geben Jugendlichen Gelegenheit, die eigenen Interessen und Wünsche deutlich zum Ausdruck zu bringen.

Natürlich beinhaltet das den Versuch, sich durchzusetzen – gerade auch gegenüber den Eltern – und sich dadurch als "eigenständige" Persönlichkeit von ihnen abzugrenzen, etwa mit dem Wunsch, nicht schon um 10.00 Uhr abends nach Hause kommen zu müssen oder ihr "Outfit" so zu wählen, wie es ihnen passt. Eltern können Versuche ihres heranwachsenden Kindes, sich ihnen gegenüber durchzusetzen, leicht als Signal missverstehen: "Ihr seid für mich nicht mehr wichtig"; vielmehr handelt es sich um notwendige Schritte zur gelungenen Persönlichkeitsentwicklung. Natürlich müssen Eltern auch deutlich machen, wo sie das Verhalten ihres Kindes als "Zumutung" empfinden.

Der Umgang mit Konflikten gehört zu den wichtigen Erfahrungen, die Jugendliche in der Familie machen können und die ihnen auch draußen nützen



Die auch heute noch beliebte Ansicht "Solange du deine Füße unter meinen Tisch stellst ..." lässt nur die Wahl, sich zu fügen oder die Familie zu verlassen, und verbaut damit eine Lösung, in der sich Eltern wie Kinder noch wiederfinden.

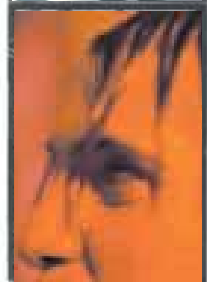
Sind die beiderseitigen Standpunkte unvereinbar, sollte beim Jugendlichen zumindest das Gefühl bleiben: "Wir sind zwar unterschiedlicher Meinung, aber trotz allen Streits und aller Enttäuschungen ist es auszuhalten." **Eltern können – auch durch die Art und Weise, in der sie Konflikte untereinander austragen – zur Entstehung einer "Streitkultur" in der Familie beitragen:**

- Auseinandersetzungen werden offen und fair geführt und nicht als Mittel benutzt, den anderen zu verletzen
- Konflikte werden als eine normale Form des Umgangs miteinander verstanden, in der unterschiedliche Interessen und Standpunkte "verhandelt" werden
- Konflikte haben auch ihr Gutes: mehr Klarheit, Entscheidungen, ein besseres Verständnis des anderen.

NERVIGE AUSEINANDERSETZUNGEN

Ist die Musik, die Ihr Kind anhört, wirklich nur mehr Lärm? Haben Sie versucht sich auf diese Musik einzulassen? Wurde nicht auch die Musik, die Sie in ihrem Jugendalter toll fanden, von Ihren eigenen Eltern abgelehnt? Oder haben Sie sich einfach noch nicht daran gewöhnt, dass Ihr Kind seine eigenen Vorlieben, Wünsche und Ideen entwickelt?

Übrigens: Beim Thema Musik oder Kleidung gilt: Jugendliche wollen zeigen, dass sie anders sind und empfinden als "die anderen". Es ist ein Zeichen, dass sie sich neuen Idolen und Idealen zuwenden und ihre "Zugehörigkeit" auch in Kleidung und Verhalten "demonstrieren" wollen. Eltern sollten sich bei Konflikten immer fragen, ob sie den wirklichen Grund ihres Ärgers auch zur Sprache bringen. Ist es wirklich die Musik, das Piercing, die Kleidung des Kindes oder gibt es andere Gründe wie beispielsweise beruflichen Stress, Konflikte mit dem Partner, Müdigkeit. Die eigenen Gefühle und Probleme sollten immer klar ausgedrückt werden, andernfalls müssen Art und Intensität des elterlichen Verhaltens dem Jugendlichen unverständlich bleiben. Das sind dann die Konflikte, bei denen es "am heißesten hergeht" und am wenigsten dabei herauskommt. Die Jugendlichen haben in diesem Fall keine Chance, wirklich mitzuhalten: Ihre Argumente sind von vornherein aussichtslos, weil sie die wahren Motive der Eltern nicht treffen können.



BELASTUNGEN UND ENTLASTUNGEN

Die großen Belohnungen (der Gesellenbrief, die Matura), für die Jugendliche tagtäglich Anstrengungen auf sich nehmen müssen, liegen oft in weiter Ferne.

Für viele Belastungen sind noch nicht einmal "Belohnungen" zu erwarten. Damit der lange Weg nicht in eine einzige Plage ausartet, braucht jeder, nicht nur der Jugendliche, Entlastungen.

Wer sich selbst nicht auch mal etwas Gutes gönnt oder von anderen einmal "verwöhnt" wird – auch ohne dass er dafür etwas leisten musste –, sieht das ganze Leben leicht als eine Aneinanderreihung von Stress und Langeweile. Suchtmittel können dann eine verführerische, aber trügerische Form der Entlastung sein.

Zur Fähigkeit, Belastungen zu meistern, gehört daher auch, sich Entlastungen verschaffen zu können: ein ausgiebiges Bad zur Entspannung, ein Spaziergang zum Abschalten, eine durchtanzte Nacht zum Abreagieren – und auch mal ein "Frustrkauf" sind kein Weltuntergang. Eine Entlastung kann auch in der Bestätigung durch andere bestehen, etwa dadurch, dass immer wieder kleine oder auch mal größere "Belohnungen" und Entlastungen den langen Weg unterbrechen: **ein Lob** für die Schularbeit, die diesmal gut oder doch besser als beim letzten Mal ausfiel, das Lieblingsessen, die Erlaubnis zur Fahrt mit der Clique.

Oder wenn im Zusammenleben der Familie spürbar wird, dass Schule, Ausbildung, auch der Beruf nicht alles sind, dass Ausflüge, Theater- oder Konzertbesuche, die Party mit Freunden und Bekannten, das Tischtennispiel zu Hause oder gemeinsame Mahlzeiten genauso wichtig sind und Zeit dafür bleiben muss.

Eltern können ruhig zeigen, dass auch sie Belohnungen und Entlastungen brauchen und sich darüber freuen – besonders, wenn sie von ihren Kindern kommen. Zum Beispiel, wenn diese von sich aus die Zuständigkeit für gewisse Hausarbeiten oder die Vorbereitungen für das gemeinsame Wochenende übernehmen, wenn sie also zeigen, dass sie die "Leistungen" ihrer Eltern nicht als reine Selbstverständlichkeit ansehen.

MITEINANDER REDEN

Miteinander reden kann Schwierigkeiten beseitigen, bevor ein Problem daraus wird. Miteinander reden heißt nicht aufeinander einreden, sondern in Kontakt mit dem anderen treten, ihn wahrnehmen und ernst nehmen, sich öffnen, aber auch zuhören.

Wichtige Gespräche benötigen Zeit und Ruhe. Die Hektik des Alltags verhindert häufig entspannte Situationen. Kinder und Eltern haben dann allenfalls Gelegenheit, sich gegenseitig ihre Erlebnisse mitzuteilen, aber kaum Zeit, über das zu reden, was sie berührt, was ihnen "auf der Seele" liegt.

Wer sich selbst nicht auch mal etwas Gutes gönnt oder von anderen einmal "verwöhnt" wird – auch ohne dass er dafür etwas leisten musste –, sieht das ganze Leben leicht als eine Aneinanderreihung von Stress und Langeweile



Gelegenheiten zum Reden ergeben sich auch, wenn Eltern und Jugendliche gemeinsame Hobbys und Interessen haben: gemeinsam Motorrad fahren oder Sport betreiben, zusammen Musikveranstaltungen besuchen oder ins Kino gehen.

Dann drehen sich Gespräche nämlich nicht nur um Schulprobleme oder den täglichen Frust. Andererseits haben Jugendliche oft keine Lust, stundenlang mit den Eltern zu "labern", und manchmal echten "Horror" davor, etwas gemeinsam zu unternehmen. Beides tun sie lieber ausgiebig in der Clique. Eltern können das nur respektieren. **Gespräche oder Gemeinsamkeiten (geschweige denn die Lust dazu) lassen sich nun einmal nicht erzwingen.** Eltern sollten allerdings ihre Bereitschaft zu beidem signalisieren – keinesfalls aber die Beleidigten spielen.

JUGENDLICHE WOLLEN ETWAS ERLEBEN

Auch Alltagstrott und Routine haben ihren Sinn, z.B. um gleich bleibende Alltagsaufgaben abzuwickeln und hinter sich zu bringen. Jugendlichen geht solche Routine oft „auf den Geist“. Sie wollen etwas erleben: Abwechslung, Abenteuer, Risiko, etwas ausprobieren, bei dem nicht von vornherein feststeht, wie's ausgeht, und dabei Spannung, Angst-Lust, Nervenkitzel erleben. Dieses Bedürfnis gibt Gelegenheit, Freiheit zu spüren, die eigene Kraft und Jugendlichkeit zu erproben und zu bestätigen.

Im verplanten Lebensalltag läuft dieses Bedürfnis von Jugendlichen häufig ins Leere oder wird mit Ersatz abgespeist: Eltern befürchten – oft zu Recht –, dass wirkliche Risiken für ihr Kind zu gefährlich sind, weil es bislang kaum Gelegenheit hatte, damit umzugehen. Daher sehen sie eigentlich gar nicht so ungern, dass ihr Sohn, anstatt einen Kletterkurs mitzumachen, sich die gefährlichen Erlebnisse anderer im Action-Film "reinzieht".

Allerdings: Bei einem solchen Leben auf Sparflamme droht das Bedürfnis des Jugendlichen nach Risiko maßlos zu werden. Er verliert den Bezug zur Realität, vor allem zu den eigenen wirklichen Fähigkeiten und Kräften. Dann suchen Jugendliche manchmal nach unverhältnismäßigen, oft lebensgefährlichen Risiken.

Oder der verregelte Alltag führt Jugendliche dahin, die realen Risiken zu meiden und Spannung und Nervenkitzel eher passiv, in Allmachtsphantasien oder beim Konsum fremder Abenteuer im Horror-Video oder im Internet zu suchen.

ELTERN MÜSSEN NICHT PERFEKT SEIN

War die Erziehung der Kleinen schon nicht einfach, mit der beginnenden Pubertät wird's manchmal noch problematischer. Nervige Auseinandersetzungen oder auch völlige Funkstille – vor allem zwischen Vätern und Söhnen sowie Müttern und Töchtern – können den Alltag beherrschen. Es entstehen Gefühle der Ratlosigkeit („Was hab'

*Jugendlichen
geht Routine oft
„auf den Geist“.
Sie wollen etwas
erleben*



ich nur falsch gemacht?“), des Selbstzweifels („Haben wir als Eltern versagt?“), vielleicht auch des Ärgers („Die könnte ruhig etwas dankbarer sein!“).

Die Flut an Informationen über "Suchtkarrieren" und Empfehlungen zur Kindererziehung helfen Eltern oft auch nicht weiter. Offene oder versteckte Hinweise auf die schlimmen Folgen elterlichen "Versagens" machen wütend oder hilflos. **Mancher "Ratgeber" erhöht noch die Ratlosigkeit**, wenn er empfiehlt, nicht zu streng zu sein, aber auch wiederum die Zügel nicht schleifen zu lassen. Eines ist klar: Eltern haben eher als alle anderen die Chance, ihre Kinder kennen zu lernen und zu erspüren, was ihnen weiterhilft. Deshalb kann jeder Hinweis von außen nur ein Denkanstoß bleiben, noch genauer hinzusehen, vielleicht auch das eigene Verhalten zu überdenken. Rezepte für Beziehungen zwischen Menschen gibt es nicht.

DEM EIGENEN DENKEN UND FÜHLEN ETWAS ZUTRAUEN

Fachleute warnen daher vor Versuchen, Rezepte zu formulieren, und ermutigen Eltern, dem eigenen Denken und Fühlen etwas zuzutrauen, denn: Niemand muss perfekt sein!

- Der Anspruch, perfekt zu sein, steht einer Beziehung zu Kindern sogar im Wege. Er entmutigt und führt eher dazu, Unsicherheiten und Schwächen mit sich allein auszumachen. Eltern können auch mal zugeben, nicht mehr weiterzuwissen. Das verbindet, wirkt ehrlich, schafft Zugang.
- Eltern sollen ein Kind nicht anders "machen" wollen, als es ist. Aber sie können ihm helfen, anders zu werden, wenn es das will. Ein Kind oder Jugendlicher soll merken, dass die Eltern an seinem Lebensweg interessiert sind, dass sie sich etwas "von Herzen wünschen", aber nicht etwas erwarten und einfordern.
- Eltern können nicht alles überwachen und sind nicht für alles verantwortlich, was ihre Kinder tun. Kinder können nur dann in ihre Selbstständigkeit hineinwachsen, wenn sie zunehmend für sich selbst Verantwortung tragen. Das entlastet Eltern, erfordert aber auch die Fähigkeit, auszuhalten, wenn ihr Kind etwas vermutlich Falsches tut.
- Es ist in der Erziehung immer besser, Hilfestellungen und Kraft zu geben, Schwierigkeiten zu bewältigen, als etwas Bestimmtes, z.B. Drogengebrauch, verhindern zu wollen.

Es gibt keinen Erziehungsstil, der mit Sicherheit verhindern könnte, dass Jugendliche Drogen ausprobieren! Erziehung ist aber durchaus mit entscheidend, ob es beim Probieren bleibt oder ob der Konsum von Drogen mehr und mehr zur Gewohnheit wird. Ein Erziehungsstil, der intensive Zuwendung mit Anregungen zu selbstständigem Handeln verbindet, befähigt Jugendliche, Aufgaben und Probleme zu meistern.



VORLEBEN STATT VORSCHREIBEN

Allerdings gibt es durchaus einen Lebensstil, der zumindest dazu beitragen kann, dass Kinder Suchtmittel nicht als selbstverständlichen Bestandteil ihres Lebens betrachten. Vor allem ist es wichtig, dass Eltern sich Gedanken über ihren eigenen Umgang insbesondere mit den "alltäglichen" Suchtmitteln wie Alkohol, Nikotin oder Medikamenten machen: Gehört zu jeder Einladung Alkohol? Wie hält man es selbst z.B. mit dem Autofahren und Alkoholkonsum? Hat man eigentlich daran gedacht, Alternativen anzubieten, wenn Alkohol im Spiel ist (z.B. durch das Angebot eines Übernachtungsplatzes statt Freunde der Tochter oder des Sohnes mit dem Auto oder Motorrad nach Hause fahren zu lassen)? Wie schnell nimmt man selbst eine Tablette ein, wenn der Kopf ein wenig drückt?

Kleine, an sich "unbedeutende" Gewohnheiten sieht man dann in einem anderen Licht. Vielleicht hilft solche Selbstkritik auch, den Sohn oder die Tochter besser zu verstehen oder Erklärungen für sein/ihr Verhalten zu finden.

Auf jeden Fall gewinnen Eltern an Glaubwürdigkeit gegenüber den Kindern, wenn sie zeigen, dass sie in der Lage sind, sich selbst in Frage zu stellen und dann auch ihr Verhalten zu ändern.

ELTERN WAREN AUCH EINMAL KINDER

Eltern können leichter Verständnis für die Situation ihres Kindes aufbringen, wenn sie sich an ihre eigene Jugendzeit erinnern, vor allem an die lästigen Verbote, die Strafen der Eltern, an Kritik, durch die man sich "fertiggemacht" fühlte.

Zuweilen erinnern sich Erwachsene bei diesem Rückblick in die eigene Kindheit auch an private oder berufliche Wünsche, die aus widrigen Umständen nicht in Erfüllung gingen. Ohne es bewusst zu planen, werden manchmal die Kinder damit beauftragt, das Unerfüllte umzusetzen. Es macht einfach Freude, sich vorzustellen, dass die Tochter oder der Sohn mit weniger Mühe eine gesicherte Position erreicht.

Aber wollen sie das denn auch wirklich? Entsprechen die Erwartungen ihren Begabungen und Interessen? Wenn es Eltern gelingt, sich in die eigene Jugend hineinzu-fühlen, wieder die Unsicherheiten der eigenen Wegsuche zu spüren und zugleich die Eigenständigkeit ihrer Kinder in einer veränderten Zeit zu achten, besteht eine Chance der Annäherung und des wechselseitigen Verständnisses.

*Ohne es
bewusst zu
planen,
werden
manchmal
die Kinder
damit
beauftragt,
das Unerfüllte
umzusetzen*



KINDER RECHTZEITIG "LOSLASSEN"

Wenn Kinder selbstständig werden, stehen auch für die Eltern Veränderungen an. Die Konzentration auf die Kinder hat vieles im eigenen Leben verdeckt, oft "weggedrückt", weil einfach die Energie fehlte, es zu bedenken oder anzupacken:

- eigene Bedürfnisse, Wünsche, Interessen, Hobbys,
- die "Beziehungspflege" untereinander,
- die kleinen oder großen Verlassenheitsgefühle,
- die in den Jahren gewachsene und nie ernsthaft beantwortete Frage, ob das denn alles gewesen sei.

Zu viel wird dann von der Beziehung zum Kind erwartet, oft Sehnsüchte nach emotionaler Verlässlichkeit und Geborgenheit, die in anderen Beziehungen unerfüllt geblieben sind. Kinder lassen sich vielleicht binden und verpassen dann den richtigen Zeitpunkt für den Aufbruch in die eigene Selbstständigkeit, die auch vor Sucht schützt. Manchmal hilft es Eltern, sich selbst etwas mehr Aufmerksamkeit zu gönnen, die "eigenen Verhältnisse" zu ordnen, erfüllende Lebensthemen zu finden, Beziehungen zu pflegen, Hobbys anzufangen, einfach Neues zu lernen.

Das macht zufrieden, erleichtert das Loslassen und bewirkt oft, dass die Kinder "wiederkommen" – manchmal im ganz wörtlichen Sinne, oft auch mit ihrem Vertrauen und ihrer Gesprächsbereitschaft.

Manchmal hilft es Eltern, sich selbst etwas mehr Aufmerksamkeit zu gönnen

DIE FOLGENDEN FRAGEN SOLLEN IHNEN HELFEN, SICH AN DIE EIGENE JUGENDZEIT ZU ERINNERN, UND DAMIT IHNEN EINEN LEICHTEREN ZUGANG ZUM LEBENSGEFÜHL DER EIGENEN KINDER ERMÖGLICHEN

- Was haben mir meine Eltern damals verboten, was haben sie mir erlaubt?
Was habe ich daran nicht verstanden?
- Wie haben sich meine Eltern verhalten, als ich immer seltener zu Hause auftauchte?
- Haben sie von ihren Befürchtungen gesprochen, und welche waren das?
- Was habe ich an meinen Eltern damals gut gefunden, was hat mich gestört oder geärgert?
- Habe ich den Eltern meine/n erste/n Freundin/Freund verheimlicht und warum?
- Wie haben die Eltern reagiert, als sie zum ersten Mal merkten, dass ich einen Freund/eine Freundin hatte? Fühlte ich mich von ihnen verstanden?
- Wie hätten sie sich damals verhalten sollen?



Fuck
the
SYSTEM

9/11

Wider

World

Ich komme an mein Kind nicht mehr ran

"... seit einiger Zeit habe ich das Gefühl, er lebt in einer anderen Welt. Wenn er überhaupt mit mir redet, mault er rum. Früher hat er mir doch alles erzählt. Jetzt hockt er dauernd vor dem Fernseher und glotzt und glotzt oder versteckt sich hinter der Playstation. Als ich ihn gefragt habe, was denn los sei, hat er gesagt, ich solle ihm nicht auf die Nerven gehen.

Mit seinem Freund Klaus unternimmt er auch nichts mehr. Und als ich dann gemerkt habe, dass er mit dieser Clique rumzieht ... Einen von denen haben sie schon mal mit Haschisch erwischt ... und Bier haben die sowieso immer dabei ..." So oder ähnlich beginnt oft der Bericht, wenn Eltern in einer Beratungsstelle Hilfe suchen. Sie stellen Veränderungen im Verhalten ihrer Kinder fest und machen sich Sorgen. Manchmal gibt es auch konkrete Verdachtsmomente dafür, dass Medikamente, Alkohol oder Drogen im Spiel sein könnten.

IST SUCHTGEFÄHRDUNG ERKENNBAR?

Viele Merkmale einer ganz normalen pubertären Entwicklung könnten auch ein Hinweis auf eine Suchtgefährdung oder einen tatsächlichen Suchtmittelmissbrauch sein: plötzlich abfallende Schulleistungen, Kinder ziehen sich von den Familienaktivitäten zurück, Stimmungen schwanken scheinbar ohne Anlass zwischen Aggressionen, Vertrautheit und Ablehnung usw.

Suchtgefährdung ist daher nicht eindeutig erkennbar. Es gibt allerdings Verhaltensweisen, die immer die besondere Aufmerksamkeit der Eltern erregen sollten: wenn die Eltern feststellen, dass ihr Kind keine Freunde findet bzw. langjährige Freundschaften plötzlich abbricht, sich einsam fühlt, nichts mehr von alleine anfängt, permanent klagt, "ich geb's auf", "ich kann das nicht".

Das können Hinweise dafür sein, dass der Jugendliche mit den Anforderungen und der Komplexität des täglichen Lebens nicht mehr klarkommt. Oder dass er in der Familie für den Umgang mit Problemen und Konflikten keinen ausreichenden Rückhalt hat. Vielleicht mündet dies in einen Suchtmittelmissbrauch, vielleicht aber auch in andere Verhaltensauffälligkeiten oder problematische Entwicklungen, wie psychosomatische Krankheiten, Essstörungen oder den Anschluss an Jugendsekten.

"Symptome" dieser Art sollten ernst genommen werden und Anlass sein, sich gründlich mit dem Kind und der eigenen Beziehung zu ihm zu beschäftigen – auch mit Hilfe einer Beratungsstelle, wenn die Eltern dies für angebracht halten.

EIN ERSTER VERDACHT – WAS NUN?!

Wenn sich der Verdacht erhärtet, dass der Sohn oder die Tochter Alkohol im Übermaß konsumiert, unkontrolliert Medikamente einnimmt oder illegale Drogen



gebraucht, heißt die erste Verhaltensregel: keine Panik! Unbedachtes und panisches Verhalten kann den Eltern so manche Möglichkeit verschließen. **Gerade jetzt gilt es, den Kontakt zum Jugendlichen aufrechtzuerhalten und sein Vertrauen zu gewinnen.** Ruhe zu bewahren bei dem Verdacht, das eigene Kind könnte etwas mit Drogen zu tun haben, ist leicht gesagt und schwer getan.

DIE FOLGENDEN ANREGUNGEN

KÖNNEN DIESE SITUATION ERLEICHTERN:

- ❖ Sprechen Sie mit anderen Bezugspersonen Ihres Kindes. Vieles erscheint dann unter Umständen in einem ganz anderen Licht. Meistens hilft es, die Situation genauer oder auch richtiger einzuschätzen.
- ❖ Suchen Sie das direkte Gespräch mit Ihrem Kind.
- ❖ Ein Gespräch zu erzwingen ist sinnlos, signalisieren Sie aber zumindest Gesprächsbereitschaft. Vielleicht kann auch ein Dritter (Verwandte, Freunde, Lehrer o.a.), der zurzeit einen besseren Zugang zu Ihrem Kind hat, ein Gespräch mit ihm führen.
- ❖ Offenheit und Ehrlichkeit sind jetzt besonders wichtig. Sprechen Sie über Ihre Sorgen, erklären Sie Ihr Misstrauen. Verschweigen Sie aber auch nicht, dass Sie mit anderen über das Problem gesprochen haben oder dass Sie sich bei anderen erkundigen werden.
- ❖ Verharmlosen Sie die Situation nicht, spielen Sie das Problem nicht herunter, aber "dramatisieren" Sie es auch nicht.
- ❖ Informieren Sie sich! Wenn Eltern mit ihren Kindern sprechen, sollten sie informiert sein: über Sucht und Suchtmittel, aber auch über Hilfs- und Beratungsmöglichkeiten.

KÖNNEN ELTERN ERKENNEN, OB IHRE KINDER BEREITS ABHÄNGIG SIND?

Eine vorhandene Abhängigkeit lässt sich oft längere Zeit in den Alltag integrieren, ohne dass es Außenstehenden auffällt. Ob eine Abhängigkeit "augenfällig" ist, hängt von verschiedenen Faktoren ab und ist je nach Art und Menge des konsumierten Suchtmittels unterschiedlich.

- Bei **Alkoholabhängigkeit** heißt das z.B., dass die meisten Betroffenen erst als Erwachsene auffällig werden und erst dann in einer Beratungsstelle auftauchen. Die Abhängigkeit und die ersten Schritte in den Alkoholmissbrauch haben jedoch oft schon mit 16 (oder früher), 17, 18 Jahren begonnen.
- Harte Drogen wie **Heroin** stehen nicht zuletzt deshalb so sehr im Mittelpunkt des Interesses, weil hier die körperlichen und sozialen Folgen schneller und offensichtlicher in Erscheinung treten. So ist ein regelmäßiger Medikamentenkonsum schwerer erkennbar als ein Heroinkonsum, bei dem hohe Geldmengen benötigt werden und der Süchtige ständig auf der Suche nach "Stoff" ist.
- Bei den stoffungebundenen Süchten sind **Esssucht oder Magersucht** für Eltern zwar eher erkennbar, werden ihnen aber dennoch oft nicht bewusst.
- Bei einer **Spielsucht** wiederum sind keine körperlichen Veränderungen erkennbar; auffällig ist hier der hohe Geldbedarf und der ständige Aufenthalt des Jugendlichen in Spielhallen.



IHR KIND HAT EINE ILLEGALE DROGE "PROBIERT" – REAKTIONSMÖGLICHKEITEN

- Zeigen Sie keine Panik.
- Mit Vorwürfen ("Was tust du uns damit an?") oder Beschimpfungen ist keinem geholfen.
- Dramatisieren Sie nicht die Situation.
- Belegen Sie Ihr Kind nicht mit Strafen wie Hausarrest u.Ä.
- Spionieren Sie nicht in seinem Zimmer und seinen Sachen.
Das zerstört die Vertrauensbasis.
- Versuchen Sie, in ein ruhiges Gespräch zu kommen, lassen Sie Ihr Kind erzählen.
- Stellen Sie kein "Verhör" an. Fragen Sie nicht als Erstes, wie er oder sie in Kontakt mit Suchtmitteln gekommen ist. Fragen Sie eher, wie denn das Mittel gewirkt hat.
- Rechnen Sie damit, dass Ihr Kind Ihren eigenen Konsum von Suchtmitteln – vor allem von Alkohol – ansprechen wird. Wenn Sie selbst schon mal Haschisch geraucht haben, sagen Sie es ruhig. Begründen Sie, warum Sie wieder aufgehört haben.
- Immer wieder die negativen Folgen des Konsums zu betonen, hilft nicht weiter.
- Schildern Sie Ihre Ängste um Ihr Kind.





Was können Eltern tun, wenn ihr Kind süchtig ist?

Schnelles Handeln ist angesagt, wenn typische Anzeichen nicht nur des Konsums, sondern einer Abhängigkeit von Alkohol, Medikamenten oder illegalen Drogen vorliegen. Sie können sich in körperlichen und psychischen Symptomen zeigen, die anders nicht zu erklären sind, wie zum Beispiel: permanente Schweißausbrüche, Händezittern, Unruhe und Schlaflosigkeit, körperliche Verwahrlosung, Konzentrationsstörungen. Welche Suchtmittel der Jugendliche benutzt, können Eltern erkennen, wenn in der Umgebung des Jugendlichen bestimmte "Utensilien" auftauchen. Informationen dazu sind in dieser Broschüre enthalten. Wenn sich die Verdachtsmomente erhärten, kann grundsätzlich nur eines gelten: **Kinder und Jugendliche, die von einem Suchtmittel abhängig sind, gehören in qualifizierte Hände.** Die sofortige Kontaktaufnahme mit einer Beratungsstelle ist der beste und oft einzige Weg, einen Ausweg für sein Kind aus einer sehr gefährlichen Situation zu finden. Eltern, die meinen, mit eigenen Mitteln ihrem Kind die Drogen "abgewöhnen" zu können, werden fast sicher scheitern. Fachstellen beraten Eltern, wie sie ihren Kindern helfen und wie sie die schwierige Situation durchstehen können.

DIE WICHTIGSTE REGEL: ETWAS FÜR SICH SELBST TUN

Bei aller Sorge um das Kind: Eltern dürfen ihre eigenen Interessen, ihre Grenzen, ihr Wohl nicht aus den Augen verlieren. Nur wenn sie auf sich selbst achten, können sie die Kraft aufbringen, dem Jugendlichen zu helfen. Dazu gehört auch, die eigene Einstellung gegenüber dem Kind und seiner Abhängigkeit zu festigen und zu einem sicheren Verhalten zu finden. Für Schuldgefühle sollte dabei kein Platz sein: Eltern machen wie alle anderen Menschen Fehler, auch in der Beziehung zu ihren Kindern. Sie tragen nicht allein die Schuld an der Sucht ihrer Kinder – und sie können dazu beitragen, dass ihr Sohn oder ihre Tochter wieder von der Droge ablässt. Und auch dabei werden sie weiterhin Dinge "falsch" und "richtig" machen.

VERHALTEN GEGENÜBER DEM DROGENABHÄNGIGEN KIND

- Grenzen Sie sich gegenüber dem Drogengebrauch Ihres Kindes eindeutig ab.
- Überprüfen Sie Ihren eigenen Umgang mit Suchtmitteln. Versuchen Sie etwas daran zu ändern, wenn Sie etwa Probleme im Umgang mit Alkohol oder Tabak haben.
- Geben Sie finanzielle Unterstützung nur, wenn Sie sicher sind, dass sie nicht zum Drogenkauf verwendet wird. Helfen Sie beim "Abbau" eines eventuell vorhandenen Schuldenbergs erst, wenn Ihr Kind drogenfrei ist.
- Zeigen Sie nicht "Verständnis", sondern sprechen Sie die Probleme offen an.
- Dulden Sie keine Drogen und ihren Gebrauch in Ihrem Haus.
- Unterstützen Sie Maßnahmen, die helfen könnten, von der Sucht wegzukommen.
- Wenn Sie nicht sicher sind, wie Sie sich richtig verhalten, lassen Sie sich von einer Beratungsstelle beraten.
- Suchen Sie Hilfe in Eltern- und Angehörigengruppen.



*Für Schuldgefühle
sollte kein Platz sein*

Was ist Sucht?



Sucht bedeutet nicht nur "Drogenabhängigkeit". Sucht kann viele Formen und Auswirkungen haben. Wer die Gefahren von Sucht und Suchtmitteln richtig einschätzen will, muss gut informiert sein. Und er muss wissen, wo man Hilfe und Beratung findet, wenn es tatsächlich Probleme gibt.

... UND RAUS BIST DU!

Wer im "Mensch ärgere dich nicht" rausgeworfen wird, hat eine Chance, wieder ins Spiel zu kommen. Mit einer 6 ist er wieder drin. Im "Spiel des Lebens" werden viele Menschen durch die unterschiedlichsten Ereignisse mitunter "rausgeworfen". Sucht kann ein solches Ereignis sein. Aber auch süchtige Menschen haben eine Chance, wieder "reinzukommen". Durch Hilfe und Zuwendung anderer und durch die eigene Entscheidung, sich vom Suchtmittel zu lösen, können sie es schaffen.

WAS WÄRE, WENN MEIN EIGENES KIND ABHÄNGIG WÄRE?

In solch einer Situation fällt es besonders schwer, ruhig zu bleiben und zu überlegen, was nun zu tun ist. Sucht ist aber keine "Endstation". Ein harter, langer Weg liegt vor den Beteiligten, aber sie sind nicht allein: Viele Menschen bieten Angehörigen, Eltern und den Betroffenen selbst Rat und Hilfe an.

Auch wenn es schwer fällt, bei anderen, fremden Menschen Rat und Unterstützung zu suchen: Je früher Eltern den Kontakt zu einer Elterninitiative, Beratungsstelle oder Selbsthilfegruppe aufnehmen, desto größer ist die Aussicht, dass der Suchtkreislauf unterbrochen werden kann. In jedem Fall ist es hilfreich, sich zunächst gründlich zu informieren. **Wer informiert ist, wird als Gesprächspartner von den eigenen Kindern eher ernst genommen. Gerade Jugendliche wissen oft mehr über Sucht und Drogen, als Eltern glauben.**

WIRKUNGSWEISE LEGALER UND ILLEGALER DROGEN

Warum einige Menschen zu diesem, andere zu jenem Suchtmittel greifen, ist letztlich noch nicht völlig geklärt. Einer der Gründe ist die durch die Droge erhoffte Stimmungsänderung, die mit der Einnahme hervorgerufen wird.

Manche Drogen (z.B. Opiate) erzeugen Euphorie und Glücksgefühle. Andere beruhigen, dämpfen die Wahrnehmungs- und Erlebnisfähigkeit (z.B. Alkohol, Barbiturate, Tranquilizer). Wiederum andere aktivieren, putschen auf, steigern die Erregung (z.B. Amphetamine, Kokain). Eine weitere Gruppe verändert das Denken und die Sinneswahrnehmung (z.B. LSD, Haschisch).

Die Drogenwirkung hängt aber nicht allein vom jeweiligen Stoff ab.

Je früher Eltern den Kontakt zu einer Elterninitiative, Beratungsstelle oder Selbsthilfegruppe aufnehmen, desto größer ist die Aussicht, dass der Suchtkreislauf unterbrochen werden kann



Die Dauer und Art der Einnahme, die Dosis, aber auch aktuelle Stimmungen und Gefühlslagen nehmen Einfluss auf die jeweilige Wirkung.

Zudem gilt, dass nicht alle Suchtmittel körperliche und psychische Abhängigkeit gleichermaßen erzeugen. Eine Droge, die "nur" psychisch abhängig macht (wie z.B. Kokain), ist deshalb nicht harmlos. Gerade die Behandlung der psychischen Abhängigkeit ist wesentlich schwieriger und erfordert viel Zeit. Die körperliche Abhängigkeit ist in den meisten Fällen schon in wenigen Wochen nach Behandlungsbeginn überwunden.

KÖRPERLICHE UND PSYCHISCHE ABHÄNGIGKEIT

Körperliche Abhängigkeit entsteht durch die Gewöhnung des Organismus an das Suchtmittel. Mit der Zeit "verträgt" der Körper immer mehr des jeweiligen Suchtmittels. Um die gleiche Wirkung zu erzielen, muss der Abhängige die Dosis dann steigern. Der Körper kann durch fortgesetzten Suchtmittelmissbrauch immer höhere, sogar unter "normalen" Umständen tödlich wirkende Mengen verarbeiten (so genannte Toleranzentwicklung).

Beim Absetzen des Suchtmittels treten körperliche Entzugserscheinungen auf, die sich z.B. in Schmerzzuständen am ganzen Körper, Durchfall, Übelkeit, Erbrechen und Schwindelanfällen äußern; oder es kommt zu so genannten vegetativen Erscheinungen wie Zittern, Frieren, Schweißausbrüchen. Lebensbedrohliche Zustände können im Einzelfall auftreten – besonders dann, wenn der Süchtige gleich von mehreren Stoffen abhängig ist (so genannte Polytoxikomanie). Aus diesem Grund wird empfohlen, den körperlichen Entzug stationär in einem Krankenhaus vorzunehmen.

Nach der "Entgiftung" baut sich die Gewöhnung des Körpers an die hohe Zufuhr des Suchtmittels wieder ab. Bei einem Rückfall besteht das Risiko einer tödlichen Überdosierung, da die Verträglichkeit gegenüber dem Rauschgift erheblich herabgesetzt ist.

Als psychische Abhängigkeit von Suchtmitteln (z.B. Alkohol) wird das zwanghafte Verlangen beschrieben, das Mittel ständig und wiederholt einzunehmen.

Diese Abhängigkeit ist das Ergebnis eines langfristigen "Lernprozesses", an dessen Ende der Abhängige den Stoff so in sein Leben eingebaut hat, dass er ihn wie eine "Lebenskrücke" braucht.

Er dient dazu, das seelische Gleichgewicht zu halten, Unlustgefühle, Schmerzen und emotionale Belastung zu vermeiden bzw. sich über den Gebrauch der Droge Wohlbefinden zu verschaffen. Andere Verhaltensweisen, die normalerweise dazu beitragen können, Belastungen zu bewältigen oder Wohlbefinden zu erzeugen, werden erst gar nicht entwickelt. Deshalb sind Vorbeugungsmaßnahmen, die dazu beitragen, dass Kinder diese Fähigkeiten entwickeln, besonders wichtig.



NICHT STOFFGEBUNDENE SÜCHTE

Gerade auch nicht stoffgebundene Süchte sind solche "Krücken". Hier greift keine "Droge" in den Stoffwechsel ein, sondern es liegen psychische Abhängigkeiten vor, die sich in einer Reihe süchtiger Verhaltensstörungen ausdrücken. Sie entwickeln sich zum Teil aus alltäglichen und harmlosen Verhaltensweisen. Die sozialen, psychischen und ökonomischen Folgen können dennoch gravierend sein.

ESSSTÖRUNGEN

"Esssüchtige" lassen ihr Essverhalten nicht mehr durch das normale Gefühl von Hunger und Sättigung steuern. Sie müssen essen, um sich zu beruhigen oder zu trösten, und können sich dadurch körperlich, z.B. durch extremes Übergewicht, schädigen.

"Magersüchtige" verweigern die Nahrung und verfolgen ihr Ziel, immer schlanker zu werden, mit unerbittlicher Härte gegen sich – bis zu lebensbedrohlichem Untergewicht.

Jede zweite Magersüchtige kennt auch Anfälle von **"Ess- und Brechsucht"** (Bulimie). Im Zusammenhang mit solchen Essstörungen treten auch stoffgebundene Suchtformen auf: z.B. die Abhängigkeit von Appetitzüglern oder Abführmitteln.

Gerade Abführmittel führen auch zu einer körperlichen Abhängigkeit.

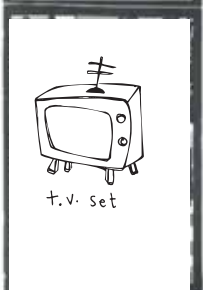
Nach einer gewissen Dauer der Einnahme stellt der Körper die normale Darmtätigkeit ein. Ein mitunter langwieriger Entwöhnungsprozess ist notwendig.

SPIELSUCHT

"Spielsüchtige" nehmen jede Gelegenheit zum Spielen in Spielbanken und Spielhallen wahr. Nicht selten ruinieren sie sich dadurch finanziell. Der Zwang, Geld zum Spielen zu beschaffen, bedingt die Gefahr krimineller Handlungen.

ANDERE FORMEN

Auch andere Verhaltensweisen wie arbeiten, kaufen, putzen, fernsehen oder surfen im Internet können zum Selbstzweck werden und sich zur "Sucht" entwickeln.



Suchtmittel - Anwendung, Wirkung, Abhängigkeit

LEGALE UND ILLEGALE SUCHTMITTEL

Als illegale Suchtmittel gelten jene Substanzen, welche in den dem italienischen Drogengesetz beigelegten Tabellen enthalten sind. Nach den Strafbestimmungen dieses Gesetzes muss jemand, der Suchtmittel, wie z.B. Cannabis (Haschisch, Marihuana), LSD, Heroin oder Kokain, besitzt oder mit ihnen Handel betreibt, mit beträchtlichen Geldstrafen und in schweren Fällen mit einer Freiheitsstrafe rechnen. Das italienische Gesetz verbietet zudem die unentgeltliche Abgabe, die Herstellung, den Anbau, das Anbieten etc. von Suchtmitteln. Wer hingegen zum Eigenkonsum Suchtmittel einführt, erwirbt oder besitzt, unterliegt gemäß Art. 75 DPR 9.10.1990 Nr. 309 einer Verwaltungsstrafe.

Diese besteht aus dem Entzug des Führerscheins, des Reisepasses und des Waffenpasses. Bei Minderjährigen und wenn es sich um so genannte leichte Drogen handelt, kann von einer Verwaltungsstrafe abgesehen werden. Auch besteht die Möglichkeit, die Strafe in ein therapeutisches Programm umzuwandeln. Dabei wird der Betroffene in eine spezialisierte Einrichtung überwiesen.

Ob Eigenkonsum vorliegt oder nicht, wird vom Gericht festgestellt. Ein gesetzlich definiertes Mengenlimit gibt es derzeit in Italien nicht.

In der öffentlichen Diskussion stehen die illegalen Suchtmittel im Mittelpunkt. In ihrem individuellen und gesellschaftlichen Schaden sind legale Suchtmittel wie Alkohol, Nikotin oder auch Medikamente von gleicher, wenn nicht von größerer Bedeutung.

WO FINDE ICH INFORMATIONEN?

Immer wieder wollen Eltern, Lehrer oder andere Menschen, die Verantwortung für Kinder oder Jugendliche tragen, wissen, ob und wie sie erkennen, dass ein Kind Suchtmittel gebraucht. Oder sie sind beunruhigt, weil sie aus den Medien oder von Bekannten über die verheerenden Wirkungen oder Schädigungen durch einzelne Rauschgifte gehört haben.

Über die Wirkung von Suchtmitteln gibt es eine Vielzahl von Fachbüchern, Ratgebern und Nachschlagewerken. Im Folgenden werden die Merkmale der wichtigsten Suchtmittel stichpunktartig aufgeführt. Wer weiter gehende Informationen wünscht oder etwas über andere, hier nicht aufgeführte Suchtmittel wissen möchte, kann sich entsprechende Nachschlagewerke in Büchereien ausleihen oder in einer Präventions- bzw. Beratungsstelle nachfragen.



Die Suchtmittel

1)

<p>Alkohol (legal)</p> <p><i>Alkoholische Getränke mit unterschiedlichem Alkoholgehalt</i></p> 	<p>Art der Einnahme/ Anwendung:</p> <p>Trinken</p>	<p>Hinweise auf Missbrauch:</p> <p>Regelmäßiges Trinken großer Mengen alkoholischer Getränke, häufige "Alkoholfahne", Konsum alkoholischer Getränke schon am Morgen.</p>
	<p>Wirkung:</p> <p>Hebt die Stimmung, wirkt entspannend, steigert das Selbstwertgefühl; heitere Stimmung oder gereiztes und aggressives Auftreten; Verlust der Kontroll- und Steuerungsfähigkeit (z.B. "Torkeln", "Lallen"); Nachlassen der Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit (z.B. Fahruntüchtigkeit im Straßenverkehr).</p>	<p>Risiken:</p> <p>Es kann körperliche und psychische Abhängigkeit entstehen; akute Gefahren: Alkoholvergiftung bei Überdosis (bei Kindern reichen schon relativ kleine Mengen hochprozentigen Alkohols); Langzeitfolgen: Schädigung innerer Organe (z.B. Leber), der Gehirnfunktion und des Nervensystems, Persönlichkeitsveränderungen, im fortgeschrittenen Stadium auch Wahnvorstellungen und Delirien.</p>



! ACHTUNG: Jeder Rausch zerstört Millionen von Gehirnzellen. Bei dauerhaftem Alkoholismus kommt es zum Absterben ganzer Hirnregionen (Korsakow-Syndrom). Charakteristisch sind drei Symptome:

- 1. GEDÄCHTNISVERLUST:** Sowohl das Altzeitgedächtnis als auch das Kurzzeitgedächtnis sind betroffen. Patienten können sich keine neuen Informationen mehr merken, sie vergessen alles.
- 2. DESORIENTIERTHEIT**
- 3. KONFABULATION:** Verloren gegangene Erinnerungen werden durch frei assoziierte und erfundene sprachliche Produktion ersetzt.


2)

<p>Amphetamine (legal/illegal)</p> <p><i>(Szenebezeichnung „Speed“) Amphetamine werden wie auch Methamphetamine künstlich hergestellt. Sie wirken aufputschend und stimulierend. Methamphetamine wirken länger und stärker.</i></p> 	<p>Art der Einnahme/ Anwendung:</p> <p>Schlucken, Aufnahme durch die Nase, teilweise auch Spritzen, Rauchen</p>	<p>Hinweise auf Gebrauch:</p> <p>Meist weißes Pulver, Tabletten oder Kapseln</p>
	<p>Wirkung:</p> <p>Leistungssteigernde Wirkung, das Schlafbedürfnis wird unterdrückt, Hunger und Müdigkeit verschwinden, erhöhte Wachheit, Euphorie und Rededrang werden erzeugt.</p>	<p>Risiken:</p> <p>Psychische Abhängigkeit; Warnsignale wie Müdigkeit und Erschöpfung werden nicht mehr wahrgenommen; erhöhte Risikobereitschaft; es können Schlafstörungen, Depressionen, paranoid-psychotische Reaktionen sowie Persönlichkeitsveränderungen auftreten.</p>

3)


<p>Cannabis (illegal)</p> <p><i>Die indische Hanfpflanze (Cannabis) liefert die Grundstoffe für Haschisch und Maribuana. Aus dem Harz wird Haschisch (auch "Sbit" genannt), aus den zerkleinerten getrockneten Blüten und Blättern wird Maribuana (oder „Gras“) hergestellt.</i></p> 	Art der Einnahme/ Anwendung:	Hinweise auf Gebrauch:
	<p>Rauchen vermischt mit Tabak, Trinken im Tee, Essen mit Speisen</p> 	<p>Heuähnlich riechende gepresste Platten, in Silberfolie eingewickelte erdähnliche Haschischbrocken</p>
	Wirkung:	Risiken:
	<p>Abhängig von der Grundstimmung des Konsumenten, verstärkt euphorische wie auch depressive Grundstimmungen; Veränderung der Denk- und Sinneswahrnehmungen, Entspannung, Bewusstseins-erweiterung, verändertes Zeit- und Raumgefühl; Antriebsverlust und Ruhelosigkeit.</p>	<p>Bei längerem Gebrauch kann psychische Abhängigkeit eintreten; Nachlassen der Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit; das Kurzzeitgedächtnis leidet; langfristig erhöhtes Krebsrisiko im Bereich der Atemwege, beeinträchtigte Lungenfunktionen und chronische Bronchitis durch das tiefe Inhalieren der Tabakmischungen; bei Personen mit psychischen Problemen können sich die Symptome verschlechtern.</p>

4)


<p>Crack (illegal)</p> <p><i>Crack ist mit weiteren Zusatzstoffen zu Klümpchen verbackenes Kokain.</i></p> 	Art der Einnahme/ Anwendung:	Hinweise auf Gebrauch:
	<p>Rauchen</p>	<p>"Crack"-Pfeifen, gläserne Röhrchen und Behälter</p>
	Wirkung:	Risiken:
	<p>Stark euphorisierend, schlagartiger Rauscheintritt, ähnlich Kokain.</p>	<p>Wegen des extremen Abfalls von Euphorie in Depression schnell eintretende körperliche und psychische Abhängigkeit, damit verbunden erhebliche Dosissteigerungen; akute Gefahren: häufiger auftretende Herz-Kreislauf-Reaktionen (Atemlähmung/ Herzschwäche) aufgrund des schnellen und heftigen Wirkungseintritts; Langzeitfolgen: quälende Schlafstörungen, körperliche Auszehrung aufgrund von Appetitmangel; Gefahr von sozialer Verwahrlosung, Beschaffungskriminalität, Prostitution.</p>

DIE SUCHTMITTEL

5)


<p><u>Ecstasy</u> (illegal)</p> <p><i>Ecstasy ist eine synthetische (künstlich hergestellte) Droge. Die chemische Bezeichnung ist MDMA, oft kommen andere Inhaltsstoffe vor. Auf dem Schwarzmarkt gibt es Tabletten in unterschiedlicher Größe, Farbe und Form.</i></p> 	Art der Einnahme/ Anwendung:	Hinweise auf Missbrauch:
	<p>Schlucken der Tabletten oder Kapseln</p>	<p>Es ist schwierig, auffällige Symptome festzustellen. Bei Langzeitgebrauch stellen sich jedoch Schlafstörungen, Appetitlosigkeit, Depressionen usw. ein.</p>
	Wirkung:	Risiken:
	<p>Ecstasy hat eine anregende und stimulierende Wirkung, die Leistungsfähigkeit wird gesteigert. Hemmungen fallen weg, Berührungsempfinden nimmt zu. Es können aber auch negative, Angst auslösende Erfahrungen eintreten.</p>	<p>Gefahr psychischer Abhängigkeit; Schlafstörungen, Kopfschmerzen, Gedächtnisstörungen, Leber- und Nierenbeschwerden, Störungen im Neurotransmitterhaushalt (Gehirnstoffwechsel); Langzeitschäden werden befürchtet; gefährlich ist die Überhitzung des Körpers durch mangelnde Wasserzufuhr.</p>

6)


<p><u>Halluzinogene</u> (illegal)</p> <p><i>Chemisch sehr unterschiedliche Stoffe, die aus Pflanzen gewonnen oder künstlich hergestellt werden. Gemeinsam ist diesen Stoffen, dass sie Sinnesstörungen und tief greifende psychische Veränderungen hervorrufen können. Die klassischen Halluzinogene sind das halbsynthetische LSD, das in den „Zauberpilzen“ enthaltene Psilocybin oder das Mescaline. Dazu kommen die synthetischen Halluzinogene wie beispielsweise DOM. Auch PCP („Angel Dust“) und das Narkotikum Ketamin besitzen halluzinogene Eigenschaften.</i></p>	Art der Einnahme/ Anwendung:	Hinweise auf Gebrauch:
	<p>Meist geschluckt</p>	<p>Entsprechend der Vielfalt der Halluzinogene gibt es unterschiedlichste Erscheinungsformen: Es kann sich um kleine, mit halluzinogenen Stoffen getränkte Filzpapierstücke oder Löschpapier handeln, kleine Pillen, getrocknete oder frische Pilze usw.</p>
	Wirkung:	Risiken:
	<p>Es gibt einerseits körperliche Wirkungen wie beispielsweise Bewegungs- und Gleichgewichtsstörungen, Atemnot, Blutdruckabfall, Übelkeit, andererseits psychische Wirkungen. Dazu gehören Intensivierung von positiven wie auch negativen Gefühlen; starke Halluzinationen, Wahrnehmungsverschiebungen ("Ich sehe Töne"), Veränderung des Bewusstseins, gesteigerte Einbildungskraft bis hin zu Angst- und Horrorvorstellungen.</p>	<p>Psychische Abhängigkeit; unter Umständen können Psychosen zum Ausbruch kommen, wiederkehrende Rauscherscheinungen ohne Drogeneinnahme (Flashback).</p> 
<p>! ACHTUNG: Der in Europa weit verbreitete halluzinogene Pilz ist der Spitzkegelige Kahlkopf, der in der Natur wächst. Beim Pflücken besteht das Risiko der Verwechslung mit einer giftigen Pilzart. Geerntete Pilze halten sich in ungetrocknetem Zustand nur einen Tag, dann kann es durch zersetztes Eiweiß zu Übelkeit und Erbrechen kommen.</p>		

DIE SUCHTMITTEL

7)


<p><u>Kokain</u> (illegal)</p> <p><i>Kokain ist ein weißes Pulver, das aus den Blättern des Kokastrauchs gewonnen wird.</i></p> 	Art der Einnahme/ Anwendung:	Hinweise auf Gebrauch:
	Schnupfen, Spritzen, Schlucken	Kleine Tüten mit bitterem Pulver, kleine Löffel und Trinkhalme zum Schnupfen
	Wirkung:	Risiken:
	"Phasenartige" Wirkung: euphorisches Rauschstadium; stark aufputschend, Erlebnis intensiver Gefühle, angeregte Sexualität, Abbau von Hemmungen; Selbstüberschätzung, Rede- und Bewegungsdrang; bei längerer Einnahme und hoher Dosierung auch Verfolgungswahn, Depressionen, Halluzinationen.	Starke psychische Abhängigkeit bereits nach kurzer Zeit, schnell eintretende Toleranzentwicklung, d.h. die Dosis muss schon bald laufend erhöht werden, um die gewünschte Wirkung zu erzielen; akute Gefahren: Atemlähmung/Herzschwäche mit Todesfolge bei Überdosis; Langzeitfolgen: Schädigungen der Nasenscheidewand.

8)

<p><u>Opiate</u> (illegal)</p> <p><i>Zu den Opiaten gehören Heroin, Opium und Morphin. Sie werden aus dem Milchsaft der unreifen Schlafmohnkapsel hergestellt.</i></p> 	Art der Einnahme/ Anwendung:	Hinweise auf Gebrauch:
	Rauchen, Spritzen, seltener Schlucken oder Inhalieren	Spritzen, Löffel mit Rußrückständen, in denen z.B. Heroin verflüssigt wird. Einstichstellen und Vernarbungen an den Innenseiten der Arme und Ellenbogen.
	Wirkung:	Risiken:
	Anfänglich starke Euphorie ("flash"), gesteigertes Selbstvertrauen; Gleichgültigkeit gegenüber Anforderungen und Problemen; beruhigende, einschläfernde und schmerzstillende Wirkung, Verblässen der Sinneswahrnehmungen.	Schon nach kurzer, regelmäßiger Einnahme besteht die Gefahr, dass körperliche und psychische Abhängigkeit entsteht; akute Gefahren: Bewusstlosigkeit, Atemlähmung/Herzschwäche mit Todesfolge bei Überdosis, Infektionen durch nichtsterile Spritzen (Aids, Hepatitis); Langzeitfolgen: Leberschäden, Magen- und Darmstörungen; häufig weitere Probleme wie Beschaffungskriminalität und Prostitution und damit verbundene soziale Verwahrlosung.

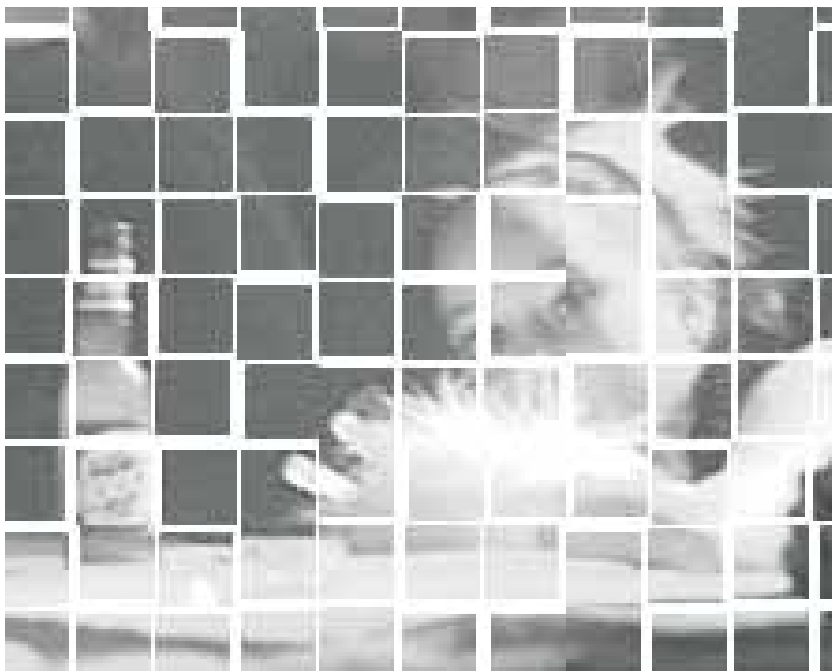
DIE SUCHTMITTEL

9)

Medikamente (legal)	Art der Einnahme/ Anwendung:	Hinweise auf Missbrauch:
<p><i>Zu den Medikamenten, die abhängig machen können, zählen:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Schlafmittel</i> • <i>Beruhigungsmittel</i> • <i>Schmerzmittel</i> • <i>Aufputschmittel</i> • <i>Appetitzügler</i> • <i>Narkosemittel</i> 	<p>Trinken, Schlucken, teilweise auch Spritzen</p>	<p>Hoher Verbrauch an Medikamenten, regelmäßiger Griff zur Tablette</p>
	<p style="text-align: center;">Wirkung:</p> <p>Die meisten Medikamente, die Abhängigkeit verursachen können, werden eingesetzt, um Gefühle zu beeinflussen: Unlust, Schlafstörungen, Angst usw. Die Beruhigungsmittel haben beispielsweise eine entspannende, beruhigende Wirkung und dienen der Unterdrückung von Angstgefühlen. Schlafmittel wiederum wirken angstlösend und sollen die Einschlafzeit sowie die Dauer des nächtlichen Wachliegens reduzieren.</p>	<p style="text-align: center;">Risiken:</p> <p>Je nach Medikament seelische und körperliche Abhängigkeit. Häufig kann man die so genannte "low-dose-dependence" (= Abhängigkeit von einer kleinen Dosis) feststellen: Betroffene nehmen zwar nur eine kleine Dosis, diese allerdings über mitunter sehr lange Zeiträume.</p>




ACHTUNG: Häufig werden verschiedene Arten von Medikamenten eingenommen: Aufputschmittel steigern anfänglich die Leistungsfähigkeit. Auf Dauer genommen führen sie zu Unrast, Schlaflosigkeit oder gar zu Wahnvorstellungen. Es entsteht ein Teufelskreis: morgens Aufputschmittel und abends Schlafmittel. Schon nach wenigen Wochen tritt eine körperliche und/oder psychische Abhängigkeit ein; Entzugerscheinungen zeigen sich in Angstzuständen und Depressionen, die dann als Krankheitssymptome empfunden werden und die erneute Einnahme von Medikamenten veranlassen.




DIE SUCHTMITTEL

10)

<p>Nikotin (legal)</p> <p><i>Zigaretten, Zigarren, Feinschnitt- Pfeifentabak</i></p> 	Art der Einnahme/ Anwendung:	Hinweise auf Missbrauch:
	Rauchen, seltener: Schnupfen von Tabak oder Kauen von Tabakblättern	Starke "Zigarettenfahne", gelbliche Verfärbung der Zähne und der Fingerkuppen
	Wirkung:	Risiken:
	Stimulierende oder entspannende Wirkung auf das zentrale Nervensystem, vermittelt das Gefühl, Stress, Unsicherheit, Befangenheit besser bewältigen zu können; bei hohem Zigarettenverbrauch gegenteilige Wirkung: Lähmung von Nerven, Verengung von Blutgefäßen, Beeinträchtigung der Durchblutung aller Organe.	Gefahr der körperlichen und psychischen Abhängigkeit; Langzeitfolgen: Durchblutungsstörungen der Herzkranzgefäße und der äußeren Gliedmaßen durch Verengung und Verkalkung der Blutgefäße, erhöhtes Krebsrisiko.

11)

<p>Schnüffel- stoffe (legal)</p> <p><i>Organische Lösungsmittel in Klebstoffen, Farben, Lösungs- und Reinigungsmitteln, Sprays etc. sowie auch Benzin werden zum Schnüffeln missbraucht.</i></p> 	Art der Einnahme/ Anwendung:	Hinweise auf Missbrauch:
	Inhalieren, Einatmen der Dämpfe	Hoher Verbrauch der Stoffe, starker Geruch nach Lösungsmitteln oder Farben im Atem oder an der Kleidung.
	Wirkung:	Risiken:
	Phasenartige Wirkung: zuerst Übelkeit, Kopfschmerzen und Atemnot, dann Veränderung der Wirkung in höhere Empfänglichkeit für optische und akustische Eindrücke, Sinnestäuschungen, Gefühl der Schwerelosigkeit, zuletzt Schlaf- bis hin zu Bewusstlosigkeit.	Regelmäßiges Schnüffeln birgt die Gefahr erheblicher psychischer Abhängigkeit; akute Gefahren: Bewusstlosigkeit und Atemlähmung mit Todesfolge bei Überdosis; Langzeitfolgen: Verätzungen der Atemwege, spastische Lähmungen, Organschäden, bei längerem Konsum Demenz (Verblödung).

Behandlungsmöglichkeiten

Süchtige brauchen qualifizierte Hilfe

*Eine große
Hürde ist oft,
dass der
Abhängige die
Sucht vor sich
und anderen
leugnet*

Eltern, die den Verdacht haben bzw. wissen, dass ihr Kind Suchtmittel nimmt oder süchtig ist, sollten möglichst schnell Kontakt zu einer Beratungsstelle aufnehmen. Nur so können sie sicher herausfinden, ob ihr Verdacht begründet ist. Bewahrheitet er sich, sollten Eltern auf keinen Fall versuchen, dem Jugendlichen die Drogen auf eigene Faust "abzugewöhnen". Ein solcher Versuch scheitert fast immer.

Jetzt kommt es darauf an, dass Eltern Brücken bauen und ihren Kindern Wege zeigen, wie der erste Schritt aus der Abhängigkeit getan werden kann. Eine große Hürde ist hier oft, dass der Abhängige die Sucht vor sich und anderen leugnet.

Solange diese Abwehr nicht überwunden wird, sind keine Aussichten auf eine erfolgreiche Behandlung gegeben. Eltern bleibt nur die Möglichkeit abzuwarten und diese Phase nicht durch eigenes Zutun zu verlängern.

HILFE DURCH NICHT-HILFE

Eine wichtige Regel heißt hier: Hilfe durch Nicht-Hilfe. Sie bedeutet z.B., dem Kind nicht das Leid und die Schwierigkeiten zu ersparen, die mit einer drogenorientierten Lebensweise verbunden sind. Liebe und Zuwendung dürfen jetzt nicht bedingungslos sein. Statt "Wir sind immer für dich da" muss es jetzt heißen "Wir sind für dich da, wenn du dich von deiner Sucht befreien willst". Von den Eltern erfordert das viel Kraft und Mut, denn nicht immer wird der Abhängige dieses Angebot sofort annehmen. Eltern sollten sich deshalb emotionale Unterstützung und fachliche Beratung bei Helfern oder betroffenen Eltern holen, die Erfahrungen mit Suchtkranken haben. Dienste für Abhängigkeitserkrankungen, Elternkreise und Selbsthilfegruppen sind kompetente Ansprechpartner.

Mit dem Schritt in die Beratung hat der Suchtkranke gute Chancen zu lernen, ohne Suchtmittel zu leben. Jahrelange Gewöhnung an das Suchtmittel und die dadurch entwickelten Verhaltensmuster lassen sich allerdings nicht von heute auf morgen beseitigen. Rückfälle oder Therapieabbrüche sind nicht selten, oft gelingt der Ausstieg erst im zweiten oder dritten Anlauf.

VORAUSSETZUNGEN UND VERLAUF EINER BEHANDLUNG

Ein Süchtiger muss aus eigener Überzeugung in die Therapie gehen. Dann ist die Aussicht auf Erfolg am größten. Es hilft wenig, wenn er die Behandlung nur deshalb beginnt, weil andere ihn dazu drängen.

In der Regel besteht aber am Anfang noch eine un stabile Motivation, die erst mit fortschreitender Therapie gefestigt werden kann. Auf jeder Stufe der Behandlung wird der süchtige Mensch schrittweise darauf vorbereitet, wieder Verantwortung für sich selbst zu übernehmen.



Die Beratung und die Vermittlung in den Diensten für Abhängigkeitserkrankungen der Sanitätsbetriebe (Adressen siehe am Ende dieser Broschüre) sind kostenfrei. Der Dienst für Abhängigkeitserkrankungen und die anderen öffentlichen und privaten Einrichtungen, die mit diesem zusammenarbeiten, geben den Betroffenen die notwendigen Informationen über die Therapiemöglichkeiten, die jeweiligen Kosten und die Aufnahmebedingungen. Die Beratungsstelle hilft auch dabei, die geeignete Therapieeinrichtung auszuwählen. Ein passendes Programm wird erarbeitet, welches die Wünsche, Neigungen und Bedürfnisse des Betroffenen berücksichtigt. Es gibt verschiedene Möglichkeiten, unter anderem die Einweisung in eine Therapiegemeinschaft, regelmäßige psychologische Beratungsgespräche oder die Eingliederung in eine Sozialgenossenschaft.

ENTGIFTUNG

Die Entgiftung erfolgt in der Regel stationär unter ärztlicher Aufsicht. Dem Suchtkranken werden alle Suchtmittel entzogen. Es setzen mehr oder weniger heftige Entzugserscheinungen ein, die mit teilweise starken körperlichen und seelischen Missempfindungen verbunden sind. Sie dauern so lange, bis der Körper sich auf ein "Funktionieren" ohne Suchtmittel eingestellt hat, in der Regel nur wenige Wochen. Bei bestimmten stoffgebundenen Süchten (z.B. bei einer Heroinabhängigkeit) treten Entzugserscheinungen schon sehr schnell ein. Fast alle Süchtigen, die noch Suchtmittel gebrauchen, kennen die Folgen des Entzugs; nämlich aus den Situationen, in denen sie nicht rechtzeitig ihren "Stoff" bekommen haben, weil sie z.B. kein Geld beschaffen konnten. Es gibt für sie nichts Schlimmeres, als sich diese Situation vorzustellen. Entsprechend groß ist die Angst davor.

Der Entzug ist eine Belastung, die Nicht-Süchtige kaum nachvollziehen können. Um so wichtiger ist in dieser Zeit die Betreuung und Ansprache durch Personen, zu denen der Abhängige Vertrauen hat.



ENTWÖHNUNG – DIE THERAPIE

Nach der Entgiftung wird die Entwöhnung in der Regel in einer Therapiegemeinschaft oder ambulant mit Hilfe therapeutischer Gruppen oder Einzelbehandlung durchgeführt. Die therapeutischen Konzepte dazu sind unterschiedlich. Grundsätzlich verfolgen jedoch alle die folgenden Ziele:

- Es müssen die Ursachen und Persönlichkeitsfaktoren, die zu dem Suchtverhalten führten, gefunden und "bearbeitet" werden.
- Der Betroffene soll lernen, Alltagsprobleme und eventuell zugrunde liegende seelische Störungen so zu bewältigen, dass ihm ein Ausweichen auf Suchtmittel nicht mehr nötig erscheint.
- Praktischen Alltag (wieder) erlernen (Aufstehen, Termine einhalten, persönliche Hygiene etc.)
- Der Betroffene ist auf seine Rückkehr in den Lebensalltag mit seinen vielen Verpflichtungen und Problemen vorzubereiten.

NACHSORGE

In der Regel ist bei Suchterkrankungen über die Entwöhnungsphase hinaus die kontinuierliche Teilnahme an Selbsthilfegruppen oder die Nachbetreuung durch ambulante oder stationäre Therapieeinrichtungen notwendig. Die Nachsorge konzentriert sich darauf, den Betroffenen bei den ersten Schritten in das selbstständige Leben außerhalb der Therapieeinrichtung zu unterstützen.

In den meisten Fällen verlässt er oder sie dazu die Therapieeinrichtung und zieht in eine betreute Wohngemeinschaft um. Im Mittelpunkt steht nun also nicht mehr die psychotherapeutische Betreuung, sondern Fragen der praktischen Lebensbewältigung (Berufsorientierung, Freunde finden etc.).

Die Nachsorge konzentriert sich darauf, den Betroffenen bei den ersten Schritten in das selbstständige Leben außerhalb der Therapieeinrichtung zu unterstützen



Beratung und Hilfe

SIE SIND NICHT ALLEIN

Eltern, die den Verdacht haben oder wissen, dass ihr Kind Probleme mit Alkohol, Drogen oder anderen Süchten hat, kommen sich hilflos und verlassen vor.

Die Verunsicherung durch diese Situation, die **Angst, ins Gerede zu kommen**, die Befürchtung, etwas falsch zu machen, hindern sie daran, sich Rat und Entlastung bei anderen zu holen. Wer gibt schon gerne Fremden Einblick in Familienangelegenheiten, besonders, wenn es um ein so heikles Problem geht.

Aber gerade beim Thema Sucht ist das eine Einstellung, die jeden Ausweg verbauen kann. **Es ist keine Schande, wenn ein Mitglied der Familie von einem Suchtmittel abhängig ist.** Erst recht ist es keine Schande, sich Hilfe bei anderen zu holen: bei Freunden, bei Menschen, die in der gleichen Situation sind oder waren, bei professionellen Beratern. Niemand kann verlangen, dass Eltern, Angehörige oder Betroffene aus eigener Kraft ein so schwieriges Problem lösen.

HILFE, WENN MAN NICHT MEHR WEITER WEISS

Manchmal ist fremde Hilfe deshalb notwendig, weil man selbst einfach den Überblick verloren hat, allzu sehr in das Problem verstrickt ist oder die eigenen Fähigkeiten an Grenzen stoßen. Ein professioneller Berater sieht dann mit innerem Abstand die Situation anders, klarer.

Selbsthilfeorganisationen oder Beratungsstellen bieten aber auch die Chance, aktiv zu werden, sich dem Problem entgegenzustellen und nicht auszuharren und zu warten, dass "sich etwas tut". Vor allem stehen betroffene Eltern nicht mehr allein da, sondern wissen, dass andere dabei helfen, die eigene Situation und die des betroffenen Jugendlichen zu verbessern.

In der Provinz Bozen – ebenso wie im restlichen Italien – gibt es eine Vielzahl von öffentlichen und privaten Einrichtungen und Organisationen, die Menschen mit einem Suchtproblem und deren Angehörigen Hilfe anbieten. Die Angebote solcher Einrichtungen sind sehr vielfältig, so dass fast jeder ein Hilfsangebot nach seinen persönlichen Vorstellungen finden kann, sei es in Form von Einzel- oder Gruppengesprächen, sei es im Austausch und in der Auseinandersetzung mit anderen Betroffenen oder mit einem professionellen, geschulten Berater.

RECHTZEITIG HILFE SUCHEN

Was ist, wenn nicht klar ist, ob ein Jugendlicher tatsächlich suchtgefährdet ist oder Suchtmittel missbraucht? Eindeutige Erkennungszeichen, sozusagen "Symptome" gibt es dafür nicht. Diese Frage bewegt aber viele Eltern. Hier ist es besonders wichtig,

sich Eindrücke, Einschätzungen und Hilfe von außen zu holen. Der Kreislauf von Vermutungen, Befürchtungen und mutmaßlichen Anzeichen kann so durchbrochen werden, bevor es tatsächlich zu einem Problem kommt.

Die Chance, "erfolgreich" gegen eine Suchtgefährdung oder Drogenabhängigkeit vorzugehen, ist umso größer, je früher und gezielter die Hilfe einsetzt.

BERATUNGSSTELLEN

Die Beratungsstellen und therapeutischen Einrichtungen für Menschen mit Suchtproblemen sind auf die verschiedenen Abhängigkeitsformen spezialisiert, z.B. auf Alkohol- oder Medikamentenabhängige, auf Spielsüchtige oder Menschen, die von harten Drogen wie Heroin oder Kokain abhängig sind. Dort arbeiten ausgebildete und erfahrene Berater: Psychologen, Sozialassistenten, Erzieher oder Ärzte.

Sie helfen den Ratsuchenden dabei, sich über ihre Situation klar zu werden, und entwickeln gemeinsam mit ihnen Schritte zur Lösung der anstehenden Probleme: Was ist überhaupt los? Ist mein Kind süchtig? Wo liegen die Ursachen? Kann ich etwas dagegen tun? Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es? Was kann ich tun, damit mein Kind selbst Beratung sucht? **Eltern und anderen Angehörigen bieten Beratungsstellen die Möglichkeit, auch für sich selbst etwas zu tun, nämlich sich psychische Entlastung zu verschaffen.**

WAS ERWARTET ELTERN IN EINER BERATUNGSSTELLE?

In der Regel rufen Eltern erst einmal an. Sie sind verunsichert, weil sie im Umfeld ihres Kindes z.B. Haschisch oder Pillen gefunden, eine Spritze gesehen oder eine sonderbare Verhaltensänderung bei ihrem Kind festgestellt haben. Es ist verständlich, dass Eltern schon am Telefon Antworten auf all ihre Fragen haben wollen. Normalerweise ist es aber erforderlich, dass die Eltern persönlich einen Beratungstermin wahrnehmen, damit man sich gemeinsam in Ruhe ein Bild von der Situation machen kann.

Im ersten Beratungsgespräch redet man erst einmal darüber, was die Eltern argwöhnisch gemacht hat, und versucht, sich einen Eindruck zu verschaffen, ob hinter den elterlichen Schilderungen tatsächlich "etwas Ernsteres" stecken könnte oder ob es sich um ganz normale und harmlose Verhaltensänderungen handelt.

Der nächste – und oftmals schwierigste – Schritt ist, dass das Kind zum nächsten Gespräch entweder allein oder in Begleitung seiner Eltern kommt. Ein Jugendlicher, der Haschisch raucht und davon überzeugt ist, das sei alles harmlos, wird aber "keinen Bock" haben, mit Beratern zu sprechen. Eine Grundregel in der Arbeit mit Drogenkonsumenten ist, dass dieser



von sich aus bereit sein muss, mit einem Berater oder einem Therapeuten zu reden. Man kann niemanden zwingen, über ein Problem zu reden, das er gar nicht zu haben glaubt. Der Jugendliche muss wenigstens ansatzweise motiviert sein zu kommen und seinerseits die Notwendigkeit fremder Hilfe sehen. Dazu können Eltern ihrerseits viel beitragen. Wie? – das sagen professionelle Berater den Eltern.

Wenn sich der Jugendliche weigert, in die Beratung zu kommen oder schon nach dem ersten Gespräch wegbleibt, wird eine Zeit lang mit den Eltern weitergearbeitet. Man gibt ihnen Hilfestellung, wie sie durch Veränderung ihres Verhaltens zu Hause indirekt ihrem Kind helfen können, oder falls das nicht möglich ist, ihrerseits Entlastung zu finden: darüber zu sprechen, was sie beschäftigt, was sie belastet, vielleicht auch über Selbstvorwürfe.

Nur – Patentrezepte gibt es nicht. Psychische Veränderungen brauchen vor allem Zeit – auch wenn viele Eltern möglichst sofort eine absolut wirkende Problemlösung in die Hand bekommen wollen, was aber nicht möglich ist. Dies ist leider häufig ein Grund, warum manche Eltern nicht mehr weiter Hilfe beanspruchen. Aber das Problem, vor dem sie heute stehen, ist auch nicht von heute auf morgen entstanden.

*Man kann
niemanden zwingen,
über ein Problem
zu reden,
das er gar nicht zu
haben glaubt*

ELTERNINITIATIVEN

Zu wissen, dass man nicht der Einzige auf der Welt ist, der ein Kind oder einen Angehörigen mit Suchtproblemen hat, kann viel bedeuten, nämlich zu spüren, dass man mit Menschen spricht, die die Angst und Sorge nicht nur verstehen, sondern mitfühlen und aus eigener Erfahrung kennen, kann Erleichterung und Beruhigung bringen. Deshalb ist der Weg in eine „Elterninitiative“ für viele Eltern zunächst leichter als in eine Beratungsstelle.

Elterngruppen dienen dem gegenseitigen Austausch von guten wie schlechten Erfahrungen im Umgang mit Süchtigen. Allein dadurch bieten sie schon eine große seelische Entlastung. Einmal offen und ehrlich über alles reden zu können, ohne die Gefahr, sich verständnislosen oder anklagenden Bemerkungen auszusetzen, tut gut. Zudem eröffnet es die Möglichkeit, von anderen zu lernen, sich selbst in Frage zu stellen, Fehler im eigenen Verhalten zu korrigieren.

*Einmal offen und
ehrlich über alles
reden zu können,
ohne die Gefahr,
sich verständnislosen
oder anklagenden
Bemerkungen
auszusetzen, tut gut*

Wer interessiert ist, wendet sich in Südtirol an die:

ELTERNINITIATIVE ZUR SUCHTVORBEUGUNG UND ZUR WIEDEREINGLIEDERUNG DER DROGENABHÄNGIGEN

Informations- und Sensibilisierungsarbeit,
Unterstützung von Eltern mit suchtgefährdeten oder -kranken Kindern
39100 Bozen, Turinstraße 67, Tel. 0471 913 066

SELBSTHILFEGRUPPEN

Neben den Beratungsstellen und Elternkreisen gibt es eine Reihe von Selbsthilfegruppen für Betroffene von substanzgebundenen oder substanzungebundenen Abhängigkeiten. Ziel dieser Gruppen ist es, sich durch gegenseitige Hilfe dabei zu unterstützen, von dem jeweiligen Suchtmittel bzw. der substanzungebundenen Abhängigkeit loszukommen und diese Haltung zu bestärken. Zum Teil werden entsprechende Gruppen von professionellen Beratern begleitet. Sie schalten sich dann ein, wenn die Gruppe allein nicht mehr weiterkommt und nach weitergehender Unterstützung verlangt. Für fast jede Form von Abhängigkeit gibt es eigene Gruppen. Obwohl jede Lebens- und Abhängigkeitsgeschichte anders ist, verbinden gerade die ähnlichen Erfahrungen die Mitglieder einer Selbsthilfegruppe. Ihre Abhängigkeit ist hier nichts Besonderes, sondern bildet einen „gemeinsamen Nenner“. Gerade das, was die Betroffenen überall zum Außenseiter machte, verbindet hier. Vor allem aber verbindet das gemeinsame Ziel. In zunehmendem Maße entstehen in Südtirol in allen Landesteilen Selbsthilfegruppen für Betroffene und auch für Angehörige von Betroffenen. Die Broschüre „Selbsthilfe - Eine Übersicht der Selbsthilfegruppen in Südtirol“ enthält eine Auflistung der in Südtirol derzeit tätigen Selbsthilfegruppen. Sie kann bei der Dienststelle für Selbsthilfegruppen angefordert und im Internet unter www.selbsthilfe.bz.it abgerufen werden. Informationen über Selbsthilfegruppen, den Zugang zu ihnen, ihre Arbeitsweise, Auskunft und Unterstützung beim Aufbau von Selbsthilfegruppen, Beratung für die Begleitung von Selbsthilfegruppen und allgemeine Selbsthilfeunterstützung erteilt die im Dachverband der Sozialverbände Südtirols angesiedelte

DIENSTSTELLE FÜR SELBSTHILFEGRUPPEN - 39100 Bozen, Dr.-Streiter-Gasse 4 - Tel. 0471-312424
E-Mail: info@selbsthilfe.bz.it oder ma-sh@social-bz.net - www.selbsthilfe.bz.it oder <http://ma-sh.social-bz.net>

WO FINDE ICH HILFE?

Das Netz der Beratungsstellen und anderer Einrichtungen oder Organisationen, die Rat und Hilfe anbieten, ist dicht. Sie sind nicht nur in großen und mittleren, sondern auch in vielen kleinen Ortschaften zu finden.

PRÄVENTIONSPROGRAMME UND FACHBERATUNG

FORUM PRÄVENTION – FACHSTELLE FÜR SUCHTPRÄVENTION UND GESUNDHEITSFÖRDERUNG

Das Forum Prävention hat sich seit seiner Entstehung 2001 zu einem Kompetenzzentrum für Suchtprävention und Gesundheitsförderung entwickelt. Inhaltliche Schwerpunkte sind die Themen Familie, junge Menschen, gemeindenahe Präventionsarbeit, Prävention in den Bereichen Betriebe, Sport und Bewegung. Zusätzlich ist die Konzeptarbeit zu einem festen Bestandteil der Arbeit geworden. Als Servicestelle steht es all jenen Personen und Institutionen in Südtirol zur Verfügung, die Präventionsprojekte sowie Fortbildungs- und Informationsveranstaltungen durchführen möchten. Das Forum Prävention verfügt über ein breites und kontinuierlich aktualisiertes Angebot an deutsch- und italienischsprachigen Broschüren und Flyer. In der Fachbibliothek finden sich Publikationen aus den Themenbereichen legale und illegale Drogen, stoffungebundene Abhängigkeiten, Suchtprävention, jugendliche Lebenswelten, Elternbildung, pädagogische und didaktische Materialien, Belletristik für Eltern und Jugendliche sowie Filme und CDs. 39100 Bozen, Hörtenbergstr. 1/b, Tel. 0471 324 801 - Fax 0471 940220 - info@forum-p.it - www.forum-p.it

YOUNG & DIRECT

Beratung und Information für Jugendliche und Erziehende in Problemsituationen, 39100 Bozen, Andreas-Hofer-Str. 36
Tel. 0471 970 950 - Grüne Nummer: 840 036 366, online@young-direct.it - www.young-direct.it

DIENSTSTELLE FÜR GESUNDHEITSERZIEHUNG, INTEGRATION UND SCHULBERATUNG DES DEUTSCHEN SCHULAMTES

Verschiedene Angebote im Bereich der Prävention für Schulen und Beratung für Schüler, Lehrer und Eltern.
39100 Bozen, Amba-Alagi-Str. 10, Tel. 0471 417660 - Fax 0471 417669 - SA.Gesundheitserziehung@schule.suedtirol.it



SPEZIALISIERTE BEHANDLUNGSEINRICHTUNGEN

DIENST FÜR ABHÄNGIGKEITSERKRANKUNGEN

Psychologische und medizinische Behandlung, Unterstützung bei Abhängigkeiten von legalen und illegalen Substanzen

Sanitätsbetrieb Bozen

39100 Bozen, Neubruchweg 3
Tel. 0471 907 070 - Fax 0471 907 065

Sanitätsbetrieb Bruneck

39031 Bruneck, Andreas-Hofer-Str. 25
Tel. 0474 586 200 - Fax 0474 586 201

Sanitätsbetrieb Brixen

39042 Brixen, Dantestr. 26
Tel. 0472 835 695 - Fax 0472 833 518

Sanitätsbetrieb Meran

39012 Meran, Alpinistr. 3
Tel. 0473 443 299 - Fax 0473 220 746

HANDS

Rehabilitation, Therapie, Prävention, Unterstützung für Personen mit Alkohol- und Medikamentenproblemen, Beratungs- und Informationsgespräche für Angehörige, Selbsthilfegruppen.

39100 Bozen, Mendelstr. 11, Tel. 0471 270 924 - Fax 0471 407 560 - www.hands-bz.it

Außenstelle Meran: 39012 Meran, Alfieristr. 2, Tel. 0473 221 793

Außenstelle Brixen: 39042 Brixen, Großer Graben 26, Tel. 0472 837 112

PSYCHOSOZIALE BERATUNGSSTELLE DER CARITAS VINSCHGAU

Beratung, Information von Betroffenen, Angehörigen und Interessierten bei Abhängigkeitsproblemen von Alkohol, Medikamenten u. nicht stoffgebundenen Abhängigkeiten und anderen psychischen Erkrankungen.

39028 Schlanders, Hauptstr. 131, Tel. 0473 621 237 - Fax 0473 621 237 - www.caritas.bz.it

„LA STRADA – DER WEG“

Der Verein arbeitet im Bereich sucht- und sozialgefährdeter Jugendlicher und Erwachsener.

39100 Bozen, Mariaheimweg 42, Tel. 0471 203111 - Fax 0471 201585 - www.lastrada-derweg.org

SEKUNDÄRPRÄVENTION „LA STRADA – DER WEG“ – DIENST FÜR ABHÄNGIGKEITSERKRANKUNGEN MERAN

Ambulanter Beratungsdienst für Jugendliche, interessierte und besorgte Eltern und Angehörige zum Thema Konsum von legalen und illegalen Substanzen.

Grüne Nummer: 800 621 606 - oder beim Dienst für Abhängigkeitserkrankungen Meran, Tel. 0473 443299

THERAPIEZENTRUM BAD BACHGART

Behandlungszentrum für Menschen mit Abhängigkeitserkrankungen (Alkohol, Medikamente, Spielsucht und Kombinationen) und Psychosomatik/Psychotherapie (Angst- und Belastungsstörungen, Zwangsstörungen, Essstörungen, Somatoforme Störungen).

39030 Rodeneck, St. Pauls 56, Tel. 0472 887 600 - badbachgart@sb-brixen.it - www.sb-brixen.it

INFOSTELLE FÜR ESSSTÖRUNGEN - INFES

Auskunft über Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten bei Essstörungen und Selbsthilfegruppen in Bozen, Brixen in dt./it. Sprache

39100 Bozen, Sernesistr. 10, Tel. 0471 970 039 - www.infes-infda.it

DIENSTE FÜR DIÄT UND KLINISCHE ERNÄHRUNG

Informationen und Beratung zu den Themen Ernährung und Diäten sowie Behandlung bei Essstörungen.

Sanitätsbetrieb Bozen - 39100 Bozen

Lorenz-Böhler-Str. 5, Tel. 0471 908545

Sanitätsbetrieb Brixen - 39042 Brixen

Dantestr. 51, Tel. 0472 813250

Sanitätsbetrieb Meran - 39012 Meran

Rossinistr. 1, Tel. 0473 251250

Sanitätsbetrieb Bruneck - 39031 Bruneck

Spitalstr. 11, Tel. 0474 581136

Bei Erziehungsfragen sind die im Land vorhandenen **Familienberatungsstellen** eine wichtige Hilfe. Ebenfalls Unterstützung erhalten Sie bei der **Sozialpädagogischen Grundbetreuung** für Jugendliche und Erwachsene, die in den Sozialsprengeln der Bezirksgemeinschaften bzw. des Sozialbetriebes Bozen eingerichtet sind.





ANONYM UND VERTRAULICH

- Der Weg in eine Beratungsstelle oder Selbsthilfegruppe fällt oft schwer. Schließlich heißt es, einen Fremden in sein Problem einzuweißen, es sozusagen öffentlich zu machen. Die Befürchtung, andere könnten etwas davon erfahren, ist aber unbegründet:
- In allen Hilfseinrichtungen ist Verschwiegenheit eines der obersten Gebote. Niemand erfährt davon, was in Beratungsgesprächen gesagt wird, auch dann nicht, wenn es um illegale Drogen geht.
- Noch ein Tipp: Die Angst davor, von Bekannten gesehen zu werden, abgestempelt zu werden und ins Gerede zu kommen, hindert viele Eltern daran, Hilfe in einer Beratungsstelle oder Selbsthilfegruppe zu suchen. Wenn es den ersten Schritt erleichtert, sollten Ratsuchende eine Beratungsstelle in der Nachbarstadt aufsuchen. Das erhöht das Gefühl der Anonymität.



Fachstelle für Suchtprävention
Hörtenbergstr. 1b - 39100 Bozen
Tel. 0471 32 48 01 - Fax 0471 94 02 20
info@forum-p.it - www.forum-p.it