



Wie schütze ich mein Kind vor Sucht?

Informationen
für Eltern



Institut für Suchtprävention
sucht und drogen
koordination wien

Stadt  Wien
Wien ist anders.

**„Sind die Kinder klein, müssen wir ihnen helfen,
Wurzeln zu fassen. Sind sie aber groß geworden,
müssen wir ihnen Flügel schenken.“ (Aus Indien)**

HINWEIS

Unter **Substanz** verstehen wir einen Stoff, der eine bestimmte Wirkung auf die Stimmung, das Verhalten, die Wahrnehmung oder das Denken ausübt.

Unter **Droge** verstehen wir eine Substanz, deren Konsum gesetzlich nicht erlaubt ist, unabhängig davon, wie alt man ist.

Unter **Suchtmittel** verstehen wir legale Substanzen, wie zum Beispiel Alkohol, illegale Substanzen, wie zum Beispiel Cannabis, und auch andere Mittel, die zu einem abhängigen Verhalten führen können, wie zum Beispiel Spielautomaten oder Computer.

Sucht ist der umgangssprachliche Begriff für eine Abhängigkeitserkrankung.

In dieser Broschüre setzen wir die verschiedenen Begriffe gleichbedeutend ein. Die Verwendung des jeweiligen Begriffs orientiert sich ausschließlich an einer guten Lesbarkeit und Verständlichkeit der Texte sowie an Formulierungen in Gesetzestexten.

Vorwort

Wie schütze ich mein Kind vor Sucht?



Foto: Bohmann

Liebe Eltern und Erziehungsberechtigte,

es gehört zum Erwachsenwerden dazu, Grenzen auszuloten und eigene Entscheidungen zu treffen. Mutproben sind in dieser Phase genau so reizvoll, wie Alkohol und Zigaretten auszuprobieren. Manche Jugendliche machen auch Erfahrungen mit Cannabis und anderen Suchtmitteln oder versuchen sich am Glücksspiel. Meistens bleibt es bei den ersten Erfahrungen, aber leider nicht immer.

Umso wichtiger ist es, dass die Eltern und Erwachsene da sind, die ehrlich mit Jugendlichen über Suchtmittel reden. Das heißt, weder absichtlich übertreiben noch verharmlosen. Es ist immer hilfreich, wenn Eltern über einzelne Suchtmittel und Abhängigkeitsformen Bescheid wissen, falls ihre Tochter oder ihr Sohn es zum Thema macht.

In dieser umfassenden Broschüre erfahren Sie aber auch, was Sie ab der Schwangerschaft tun können, um Ihr Kind gut zu begleiten und auf dem Weg zu einer stabilen Persönlichkeit zu unterstützen.

Das Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien ist gerne für Sie da.

Peter Hacker

Stadtrat für Soziales, Gesundheit und Sport

Vorwort

Wie schütze ich mein Kind vor Sucht?



Fotos: Daniela Klemencic

Liebe Leserin, lieber Leser,

„Wir brauchen unsere Kinder nicht erziehen, sie machen uns sowieso alles nach.“ In dem Zitat von Karl Valentin steckt ganz viel Wahrheit. Kinder lernen am meisten von Vorbildern – das gilt auch bei der Frage: „Wie schütze ich mein Kind vor Sucht?“

Wie gehen Mama oder Papa mit Stress um? Was machen sie, wenn sie traurig oder wütend sind? Wie sieht zu Hause der Umgang mit Alkohol und Tabak aus?

Somit kommt den Eltern und Erziehungsberechtigten bei der Suchtvorbeugung eine ganz zentrale Rolle zu. Suchtvorbeugung beginnt schon im Mutterleib.

In dieser umfassenden Broschüre finden Sie alles Wissenswerte sowie zahlreiche Tipps und Übungen rund um die Themen Sucht, Suchtmittel, Prävention und Erziehung. Auch wenn Sie zum Beispiel selber rauchen, können Sie eine klare Haltung gegen das Rauchen vermitteln.

Die Broschüre ist so geschrieben, dass es Ihnen möglich ist, auch nur einzelne Kapitel zu lesen. Die meisten Eltern stellen sich ähnliche Fragen. Antworten darauf finden Sie in den häufig gestellten Fragen für eilige LeserInnen.

Es lohnt sich für die ganze Familie, wenn Sie sich mit dem Thema auseinandersetzen.

Wenn Sie einmal nicht mehr weiterwissen, gibt es in Wien viele Beratungsstellen. Eine Auswahl haben wir für Sie zusammengestellt.

Ewald Lochner, MA

Koordinator für Psychiatrie, Sucht- und
Drogenfragen der Stadt Wien
Prokurist der Sucht- und Drogenkoordination Wien

Mag.^a Lisa Brunner

Leiterin des Instituts für Suchtprävention
der Sucht- und Drogenkoordination Wien

Inhalt

Wie schütze ich mein Kind vor Sucht?

1	Suchtmittelkonsum in Österreich – Zahlen und Fakten	9
2	Abhängig - schaut aber gar nicht so aus	12
3	Wovon können wir abhängig werden?	14
3.1	Die Suchtmittel.....	15
3.1.1	Alkohol.....	19
3.1.2	Tabak.....	23
3.1.3	Medikamente/Psychoaktive Arzneimittel	26
3.1.4	Schnüffelstoffe	27
3.1.5	Natural Drugs/Smart Drugs	28
3.1.6	Amphetamine/Speed	28
3.1.7	Ecstasy.....	29
3.1.8	Cannabis/Haschisch/Marihuana	30
3.1.9	LSD	33
3.1.10	Kokain	34
3.1.11	Heroin	34
3.1.12	Research Chemicals	35
3.2	Ohne Suchtmittel abhängig? – Abhängiges Verhalten.....	36
3.2.1	Glücksspiel	36
3.2.2	Medien	37
4	Wie kann eine Abhängigkeit entstehen?.....	41
5	Abhängigkeit hat viele Gesichter – Suchtvorbeugung auch.....	46
6	Was braucht Ihr Kind zum Schutz vor einer Abhängigkeit?	49
6.1	Ihr Kind braucht Selbstwert	50
6.2	Ihr Kind braucht Selbstvertrauen	52
6.3	Ihr Kind braucht seine Gefühle	56
6.4	Ihr Kind braucht Sicherheit durch Grenzen	58
6.5	Ihr Kind braucht die Fähigkeit, mit Konflikten umzugehen	59
6.6	Ihr Kind braucht Fantasie und Kreativität	61
6.7	Ihr Kind braucht Genuss und Lebensfreude.....	62
6.8	Ihr Kind braucht eine Umwelt, in der es sich gut entwickeln kann	64

Inhalt

Wie schütze ich mein Kind vor Sucht?

7	Erziehung beginnt bei den Erziehenden – Suchtvorbeugung auch.....	65
8	Sind Jugendliche besonders gefährdet?.....	68
8.1	Wie kann ich mein Kind gut durch die Jugend begleiten?.....	70
8.2	Substanzkonsum im Jugendalter	72
8.3	Mein Kind hat sich verändert. Wie geht es meinem Kind?.....	73
8.4	Wie verhalte ich mich, wenn mein Kind Suchtmittel nimmt?	74
9	Kennen Sie Ihr Kind? Ein Fragebogen	75
10	Auftanken mit dem „Tankmodell“	78
11	Was Sie schon immer wissen wollten – Fragen und Antworten.....	82
12	Empfehlenswerte Literatur	89
13	Dorthin können Sie sich wenden.....	91
14	Quellenverzeichnis	96



1. Suchtmittelkonsum in Österreich – Zahlen und Fakten



Wussten Sie, dass ...

... **das legale Suchtmittel Alkohol** gemessen an den Folgen beispielsweise in Bezug auf Gesundheit, Gewalt oder Straßenverkehr unverändert das „Suchtmittel Nummer 1“ in unserer Gesellschaft ist? Fast jede Person macht irgendwann einmal Erfahrungen mit Alkohol.

... **die Menge des konsumierten Alkohols** in der österreichischen Bevölkerung zurückgeht? Das betrifft die allgemeine Konsummenge, den Problemkonsum und den Alkoholkonsum von Jugendlichen. Ein weiterer Trend der letzten zehn Jahre ist, dass sich das Konsumverhalten zwischen den Geschlechtern angleicht. Das Trinkverhalten von Mädchen nähert sich dem der Burschen an.

... **die Mehrheit der ÖsterreicherInnen Alkohol in moderaten Mengen trinkt**, jedoch rund 5 Prozent der ÖsterreicherInnen (ca. 360.000) als alkoholabhängig gelten? 14 Prozent der österreichischen Bevölkerung trinken in einem problematischen Ausmaß. Den höchsten Anteil der Menschen mit problematischem Alkoholkonsum findet man bei 50- bis 60-Jährigen und nicht – wie oft angenommen – bei Jugendlichen.

... **generell weniger Menschen zur Zigarette greifen**, aber aktuell immer noch geschätzte 30 Prozent der österreichischen Bevölkerung über 15 Jahre rauchen? Rund 20 Prozent rauchen täglich. In Österreich sind geschätzt rund 1,4 Millionen Menschen nikotinabhängig. Das Rauchverhalten von Männern und Frauen hat sich in den letzten Jahrzehnten zusehends angeglichen. Frauen rauchen allerdings etwas seltener als Männer und im Durchschnitt weniger Zigaretten pro Tag.

... **jede 5. Person (rund 20 Prozent) in Österreich** schon mindestens einmal im Leben Cannabis konsumiert hat, Männer häufiger als Frauen? Der Konsum von Cannabis ist in Österreich unter den illegalen Suchtmitteln am weitesten verbreitet.

... **der problematische bzw. risikoreiche Konsum von Opioiden** wie etwa von Heroin in Österreich seit 2009 kontinuierlich rückläufig ist? Es gibt auch weniger EinsteigerInnen. In Österreich haben rund 28.000 bis 29.000 Personen einen risikoreichen und problematischen Opioidkonsum.

... **in Österreich rund 64.000 Personen** ein problematisches Spielverhalten aufweisen und von diesen rund 37.000 Personen als pathologische SpielerInnen gelten?

... **jede 5. Person (rund 22 Prozent) in Österreich** schon mindestens einmal im Leben Schlaf- und Beruhigungsmittel konsumiert hat, Frauen häufiger als Männer? Die Konsumerfahrungen steigen mit zunehmendem Alter kontinuierlich an.



Quellen: GÖG/ÖBIG (2015), Kalke/Wurst (2015), Uhl et al. (2015), VIVID

TIPP

Machen Sie mit Ihrer Familie, Ihren Verwandten oder Bekannten ein Zahlenquiz.

Lassen Sie die österreichischen Zahlen zu Abhängigkeitserkrankungen und Substanzkonsum schätzen. Schreiben Sie Ihre Schätzungen auf und vergleichen Sie diese mit den oben angeführten Zahlen. Reden Sie anschließend darüber, welche Überlegungen zu den Schätzungen geführt haben.

Die Ergebnisse werden äußerst unterschiedlich ausfallen und oftmals deutlich von den tatsächlichen Werten abweichen.

ZAHLENQUIZ

Wie viele Personen sind in Österreich abhängig von:

Nikotin

Alkohol

Glücksspiel

Opioide



2. Abhängig – schaut aber gar nicht so aus

Sucht ist der umgangssprachliche Begriff für eine Abhängigkeitserkrankung. Ist eine Person von einer bestimmten Substanz abhängig – zum Beispiel von Alkohol, Nikotin, Medikamenten, Heroin –, wird diese Erkrankung substanzgebundene Sucht genannt. Ist eine Person von einem bestimmten Verhalten abhängig – zum Beispiel davon, in Spielhallen und in Wettbüros um Geld zu spielen –, wird diese Erkrankung substanzungebundene Sucht oder Verhaltenssucht genannt.

▶ **Eine Abhängigkeitserkrankung ist eine Krankheit wie viele andere auch. Die Erkrankung kann jede und jeden treffen und in jeder Familie vorkommen.**

Wie bei jeder anderen Krankheit gibt es auch bei der Sucht bestimmte Merkmale, also Symptome, die vorhanden sein müssen, damit von einer Erkrankung gesprochen werden kann. Die medizinische Diagnose „Abhängigkeitssyndrom“ kann nur von ausgebildeten Fachkräften wie PsychiaterInnen und PsychologInnen gestellt werden. Diese Fachkräfte führen bei den Betroffenen umfassende Untersuchungen durch, um zum Beispiel herauszufinden,

- ▶ wie stark das Verlangen nach einer Substanz oder einem Verhalten ist,
- ▶ wie gut es gelingt, das eigene Verhalten zu kontrollieren,
- ▶ ob Entzugserscheinungen auftreten, wenn die Substanz abgesetzt oder das Verhalten beendet wird,
- ▶ welchen Stellenwert die Substanz oder ein bestimmtes Verhalten im Vergleich zu anderen Interessen hat.

WISSEN

Eine Abhängigkeitserkrankung entsteht nicht von heute auf morgen, sondern entwickelt sich über eine längere Zeit hinweg. Die meisten Menschen, die Suchtmittel konsumieren, entwickeln keine Abhängigkeitserkrankung.

Viele Menschen, die Suchtmittel konsumieren, tun dies nur in bestimmten Lebensphasen und hören meistens mit dem Konsum auch wieder auf.



3. Wovon können wir abhängig werden?

3.1 Die Suchtmittel

◆ Wirkungen von Suchtmitteln

Substanzen können sehr unterschiedlich wirken:

- aufputschend: wie Alkohol, Nikotin, Ecstasy, Kokain, Amphetamine
- beruhigend: wie Alkohol, Nikotin, Cannabis, Heroin
- bewusstseinsverändernd und wahrnehmungsverändernd: wie LSD, „Natural Drugs“

Die Wirkung von Suchtmitteln ist vor allem abhängig von:

- der Häufigkeit des Konsums: nie, gelegentlich, oft, regelmäßig
- der Höhe der Dosis
- der Art des Suchtmittels: Nikotin, Heroin, Alkohol, Kokain
- der Reinheit des Suchtmittels
- der Konsumform: spritzen, schnupfen, trinken, rauchen, inhalieren
- Alter und Geschlecht der Konsumentin oder des Konsumenten
- der persönlichen Stimmung und der psychischen bzw. körperlichen Verfassung der Konsumentin oder des Konsumenten
- der Motivation für die Einnahme: Spaß, Genuss, Probleme, Gruppendruck, Zwang
- der Umgebung: Ort der Einnahme; Personen, mit denen das Suchtmittel konsumiert wird

TIPP

Warum und in welchen Situationen greifen Sie zu einer Zigarette oder hätten gerne einen Schluck Wein? Denken Sie darüber nach, was Ihre eigenen Motivationen sind, zum Beispiel Alkohol oder andere Suchtmittel zu konsumieren. Was erwarten Sie sich und welche Wirkungen erwünschen Sie sich? In welchen Situationen war die Wirkung eine völlig andere als erwartet und erwünscht? Diskutieren Sie die Motive und unterschiedlichen Wirkungen in Ihrer Familie.

◆ Legale Suchtmittel – illegale Suchtmittel

Es gibt legale – also gesetzlich erlaubte – und illegale – gesetzlich verbotene – Suchtmittel. Gesetzlich erlaubt sind zum Beispiel Alkohol, Nikotin, Medikamente. Gesetzlich verboten sind zum Beispiel Cannabis und Heroin.

◆ Suchtmittelgesetz – illegale Suchtmittel

Wer in Österreich illegale Suchtmittel auch nur in geringsten Mengen erwirbt, besitzt, erzeugt, einführt, ausführt, einem anderen überlässt oder verschafft, macht sich strafbar. Der Konsum wird im Gesetz nicht ausdrücklich erwähnt. Wer jedoch konsumiert, muss die Substanz besessen haben. Die Konsumentin oder der Konsument wird somit wegen Besitzes angezeigt. Daher ist auch der Konsum von illegalen Suchtmitteln verboten.

Erfährt die Polizei davon, dass jemand illegale Suchtmittel erworben oder besessen hat, muss sie eine Anzeige an die Staatsanwaltschaft erstatten. Gefundene Suchtmittel werden in jedem Fall beschlagnahmt. Eine Anzeige wegen Besitzes oder Erwerbs zum Eigengebrauch ohne Handel oder Weitergabe wird von der Staatsanwaltschaft vorerst zurückgelegt. AmtsärztInnen haben jedoch die Aufgabe, eine Stellungnahme zu erstellen. Dabei wird festgestellt, ob eine Therapie notwendig ist. Handelt es sich um eine erste Anzeige betreffend Cannabis, so kann die Stellungnahme von AmtsärztInnen entfallen.

Der gesetzliche Umgang mit KonsumentInnen von illegalen Suchtmitteln ist geprägt durch den Grundsatz **„Therapie statt Strafe“**. Mit anderen Worten: Die Hilfe steht im Vordergrund. Erscheint die angezeigte Person nicht zum amtsärztlichen Termin, wirkt an der Abklärung nicht mit oder versäumt bei Notwendigkeit therapeutischer Maßnahmen den Nachweis darüber, kann die Staatsanwaltschaft das Verfahren innerhalb eines Jahres fortsetzen. Erst dann kann es in der Praxis zu einer Strafe kommen, wenn die angezeigte Person die „Therapie statt Strafe“-Voraussetzungen nicht erfüllt.

- ▶ **Für den Handel mit illegalen Suchtmitteln gelten jedoch harte Strafen.**
- ▶ **Auch das Lenken eines Fahrzeuges unter Einfluss von illegalen Substanzen ist verboten.**

Seit 2012 regelt ein eigenes Gesetz den Umgang mit neuen psychoaktiven Substanzen. Es zielt nicht darauf ab, KonsumentInnen zu bestrafen, sondern sie vor uneinschätzbaren Gesundheitsrisiken zu schützen. Es verbietet den Handel mit neuen psychoaktiven Substanzen und die Herstellung mit Gewinnabsicht. Bei einem Verstoß drohen Freiheitsstrafen von bis zu 2 Jahren und mehr.

◆ **Weiche Suchtmittel – harte Suchtmittel**

Die öffentliche Diskussion unterscheidet häufig zwischen weichen und harten Suchtmitteln. Dabei wird angenommen, dass sogenannte weiche Suchtmittel wie Cannabis weniger gefährlich sind als sogenannte harte Suchtmittel wie Heroin.

WISSEN

Die Unterscheidung zwischen weichen und harten Suchtmitteln ist aus fachlicher Sicht nicht sinnvoll. Das Potenzial der gesundheitlichen Gefährdung durch ein Suchtmittel ist nicht von der Klassifikation hart – weich, legal – illegal und Ähnlichem abhängig.

Wie risikoreich der Konsum eines Suchtmittels ist, hängt ab von:

- der Lebensgefahr, wie bei einer Überdosierung,
- der Gefahr von Organschäden,
- der Gefahr einer Abhängigkeit, der Höhe des Suchtpotenzials,
- der Gefahr von anderen psychischen Wirkungen wie Aggressivität, Psychosen,
- der Gefahr für sich selbst und andere, wie bei Alkohol im Straßenverkehr, Alkohol und Rauchen während der Schwangerschaft.

Außerdem spielt eine wichtige Rolle, wie und wo konsumiert wird: gelegentlich oder regelmäßig, die Einnahmeart und die Umgebung. Daneben haben Psyche und Körper einen entscheidenden Einfluss, wie hinsichtlich des Motivs für den Konsum, der Stimmung, der körperlichen Tagesverfassung.

▶ **Alkohol und Nikotin beispielsweise sind legale Suchtmittel und weit verbreitet sowie gesellschaftlich anerkannt. Sie bergen dennoch hohe gesundheitliche und soziale Risiken in sich, wie Organschäden, Verlust des Arbeitsplatzes, Gewalt etc.**

◆ **Körperliche Abhängigkeit – psychische Abhängigkeit**

ExpertInnen unterscheiden zwischen körperlicher und psychischer Abhängigkeit von Suchtmitteln.

Körperliche Abhängigkeit:

Der Körper hat das Suchtmittel in seinen Stoffwechsel eingebaut. Es ist eine höhere Dosis notwendig, um die erwünschte Wirkung zu erzielen. Wird das Suchtmittel nicht mehr genommen, kommt es zu körperlichen Entzugserscheinungen wie Schweißausbrüchen, Fieberschüben, Muskelschmerzen und Erbrechen.

Psychische Abhängigkeit:

Das Verlangen nach einem Suchtmittel oder einem Verhalten ist nicht mehr kontrollierbar. Auch hierbei kann es zu Entzugserscheinungen wie Unlustgefühlen, Nervosität oder Depressionen kommen.

◆ **Suchtmittel in der Schwangerschaft**

Wer während der Schwangerschaft Suchtmittel nimmt, kann vor allem die Gesundheit des Kindes gefährden. Dabei kommt es auf den Zeitpunkt der Einnahme und die Menge der eingenommenen Substanz an. Das Risiko für gesundheitsschädliche Auswirkungen steigt mit einer höheren Dosis und einer längeren Dauer der Einnahme. Sowohl illegale als auch legale Suchtmittel können zu Komplikationen, Fehlgeburten, Entzugserscheinungen nach der Geburt, Fehlbildungen an den Organen, motorischen Defiziten, Wahrnehmungs- und Konzentrationsstörungen sowie zum Teil dauerhaften Folgeschäden für das Kind führen. Am risikoreichsten ist es, wenn mehrere Substanzen gleichzeitig konsumiert werden. Damit überlappen sich die einzelnen Wirkungen. Je nach Substanz verstärken sich die jeweiligen Effekte und werden noch unberechenbarer als beim Konsum einer einzelnen Substanz. Die gesundheitlichen Risiken erhöhen sich durch Mischkonsum und es kommt zu einer extremen Belastung für den Körper.

▶ **Alkohol während der Schwangerschaft: Es gibt keinen Konsum ohne Risiko.**

Alkohol gelangt durch die Plazenta direkt in den Blutkreislauf des werdenden Kindes. Es kann den Alkohol nicht abbauen und bleibt somit länger den schädigenden Wirkungen von Alkohol ausgesetzt als die Mutter. Dies kann die geistige und körperliche Entwicklung des ungeborenen Kindes beeinträchtigen.

3. Wovon können wir abhängig werden?

Schon geringe Mengen Alkohol können sich auf das spätere Leben des Kindes auswirken. Nicht nur harte Getränke wie Schnaps schaden Ihrem Kind. Ein Seidel Bier, ein Achtel Wein und ein Gläschen Schnaps enthalten in etwa die gleiche Menge Alkohol.

Unter dem Begriff „fetale Alkoholspektrumstörung“ (FASD) werden beispielsweise diese Symptome zusammengefasst:

- geringes Geburtsgewicht,
- körperliche Missbildungen wie Nierenschäden und Herzfehler,
- sichtbare Auffälligkeiten wie Verformungen im Gesichtsbereich,
- Verhaltensstörungen wie Ruhelosigkeit, erhöhte Reizbarkeit, erhöhtes Aggressionspotenzial,
- Defizite in der geistigen Entwicklung wie Konzentrationsschwäche, Lernschwierigkeiten.

FASD kommt in allen Gesellschaftsschichten vor. FASD ist eine Behinderung, die Sie zu 100 Prozent verhindern können, wenn Sie in der Schwangerschaft keinen Alkohol trinken.

Auch Rauchen und Passivrauchen in der Schwangerschaft sind schädlich. Mit dem Zigarettenrauch wird von der Mutter und auch vom ungeborenen Kind Kohlenmonoxid aufgenommen. Dadurch ist die Sauerstoffversorgung der Organe des Kindes nicht vollständig gewährleistet. Zusätzlich haben die Inhaltsstoffe einer Zigarette eine schädigende Wirkung auf das Nervensystem und den Kreislauf des Kindes. Das Kind kann beispielsweise bei der Geburt ein niedrigeres Geburtsgewicht, eine geringere Größe oder eine Schwächung der Lungenfunktion aufweisen.

TIPP

Gehen Sie kein Risiko ein und verzichten Sie in der Schwangerschaft und Stillzeit ganz auf den Konsum von Alkohol, Tabak und anderen Suchtmitteln. Damit tun Sie das Beste für sich und die Gesundheit Ihres Kindes.

3.1.1 ALKOHOL

Obwohl Alkohol ein Zellgift ist, gilt der Genuss von Alkohol in unserem Kulturkreis oft als Bestandteil des gesellschaftlichen Lebens. Moderater Alkoholkonsum wird als normal angesehen. Riskanter und abhängiger Konsum ist jedoch oft mit einem Stigma behaftet.

Jede Berausung kann als eine körperliche Vergiftung bezeichnet werden. Alkohol ist eine Substanz, deren Konsum zu großen gesundheitlichen und sozialen Problemen führen kann. Siehe Kapitel „Suchtmittelkonsum in Österreich – Zahlen und Fakten“, Seite 9.

WIRKUNG von Alkohol – je nach der Menge:

- vorübergehender Abbau von Ängsten und Hemmungen
- Hochstimmung
- Verminderung der Denkfähigkeit
- Konzentrationsschwäche
- längere Reaktionszeiten
- Entspannung
- Ermüdungserscheinungen
- verringerte Sehfähigkeit
- depressive Stimmung
- Aggression
- Betäubung

RISIKEN

Wer über einen längeren Zeitraum häufig Alkohol trinkt, riskiert diese Schäden:

- **körperlich:** Herz- und Kreislaufstörungen, Schädigung der Gehirnfunktionen und des Nervensystems, erhöhtes Krebsrisiko des gesamten Verdauungstraktes, Lebererkrankungen
- **psychisch-geistig:** Nachlassen der Konzentrations- und Gedächtnisleistung, Absinken der Eigenaktivität, Interesselosigkeit, Stimmungsschwankungen bis hin zu Wahnvorstellungen
- **sozial:** Spannungen in Beziehungen, Nichtbeachtung von Grenzen und Regeln, finanzielle Probleme, Verlust des Arbeitsplatzes

Die Lebenserwartung von Personen, die besonders oft und viel Alkohol trinken, ist im Vergleich zur Gesamtbevölkerung deutlich verringert: bei Männern um rund 17 Jahre, bei Frauen um 20 Jahre.

AB WANN IST ES ZU VIEL?

Alkohol ist ein Zellgift, das dem Körper prinzipiell nicht guttut. Wie sehr Alkohol Ihrer Gesundheit schadet, hängt von mehreren Faktoren ab:

- Wie oft trinken Sie?
- Wie viel trinken Sie?
- Trinken Sie regelmäßig?

3. Wovon können wir abhängig werden?

- Seit wann trinken Sie regelmäßig – Monate oder Jahre?
- Welche Getränke trinken Sie?
- Wie ist Ihre Lebenssituation gerade?
- Wie steht es um Ihre Gesundheit?

Die meisten Menschen wollen wissen:

Wie viel darf ich trinken,

- ohne dass es meiner Gesundheit schadet,
- ohne dass ich riskiere, abhängig zu werden?

Körperlich weitgehend risikoarm bleibt nach ärztlichen Angaben für gesunde Erwachsene mittleren Alters der Konsum von diesen Mengen an Alkohol:



Frauen: ein wenig mehr als 1 Seidel Bier (0,4 Liter) oder etwas weniger als 1 Viertel Wein (0,2 Liter) pro Tag



Männer: ein wenig mehr als 1 Krügel Bier (0,6 Liter) oder ein wenig mehr als 1 Viertel Wein (0,3 Liter) pro Tag

Quelle: Uhl et al. (2009)

Einige ExpertInnen gehen von geringeren Mengen aus.

Es ist also gar nicht so einfach, eine klare Antwort auf die Frage zu geben, ab wann es zu viel ist. Oft wird dann über einen Zahlenwert gestritten und gar nicht mehr das Wesentliche besprochen.

Grenzwerte sind maximal Richtwerte. Sinnvoll ist es, wenn Sie sich an folgende Fakten und Tipps halten:

- Alkohol ist ein Zellgift: Es gibt keine Alkoholmenge, die Ihre Gesundheit fördert.
- An mindestens 2 Tagen pro Woche sollte man keinen Alkohol trinken. So können Sie Ihren Körper ein wenig entlasten.
- Wenn es Ihnen nicht möglich ist, 1 bis 2 Wochen ganz auf Alkohol zu verzichten, lassen Sie sich beraten.

WISSEN

Wenn übermäßig und unkontrolliert Alkohol getrunken wird, betrifft das über kurz oder lang die ganze Familie. Vor allem Kinder leiden stark, wenn ihre Eltern übermäßig trinken. Viele Kinder von Alkoholabhängigen greifen zum Beispiel ebenfalls deutlich häufiger regelmäßig zu Alkohol und haben psychische Probleme.

WARUM TRINKEN KINDER UND JUGENDLICHE ALKOHOL?

Alkoholische Getränke zu konsumieren gilt in unserem Kulturkreis als gesellschaftlich akzeptiert und als normal. Einerseits sind sie vielerorts leicht erhältlich. Andererseits sehen Kinder und Jugendliche, dass Erwachsene aus unterschiedlichen Motiven und in verschiedenen Situationen Alkohol trinken – bei Feierlichkeiten, zu Hause, Personen in Film und Fernsehen.

Die Motive für Jugendliche sind hauptsächlich:

- Sie wollen erwachsen sein.
- Sie wollen mit Gleichaltrigen mithalten oder spüren Gruppendruck.
- Sie fühlen sich mit Alkohol angeregt und entspannt.
- Sie finden den Geschmack gut.
- Das Gefühl der Unsicherheit wird unter Alkoholeinfluss geringer.
- Sie haben Sorgen und Kummer.
- Sie wollen gegen Verbote verstoßen.
- Sie möchten lustiger, gelöster und lockerer im Umgang mit anderen sein.

Die Versuchung ist groß, sich mit Alkohol von Problemen oder unangenehmen Empfindungen abzulenken und aus dem Alltag auszusteigen – egal wie alt man ist. Wird dieses Verhalten zur Gewohnheit, besteht die Gefahr, eine Abhängigkeit zu entwickeln. Siehe Kapitel „Wie kann eine Abhängigkeit entstehen?“, Seite 41.

DAS KÖNNEN SIE FÜR IHR KIND TUN

- ▶ Überdenken Sie Ihren eigenen Alkoholkonsum und welches Vorbild Sie geben.
- ▶ Thematisieren Sie Ihren eigenen Konsum und Ihren Umgang damit – auch wenn Sie selbst gerade nicht zufrieden mit Ihrem eigenen Konsumverhalten sind.
- ▶ Denken Sie darüber nach, welche Wirkung Sie sich von Alkohol erwarten.
- ▶ Diskutieren Sie die unterschiedlichen Wirkungen in Ihrer Familie.
- ▶ Warum und in welchen Situationen trinken Sie Alkohol?
- ▶ Ihre Kinder sollen einen verantwortungsvollen und risikoarmen Umgang mit Alkohol erlernen. Fragen Sie sich, ob ein Freundschaftsbier mit Ihrem jugendlichen Kind in diesem Zusammenhang tatsächlich sinnvoll ist.
- ▶ Wenn Ihr Kind bereits in jungem Alter oder übermäßig viel Alkohol trinkt, versuchen Sie die Ursachen dafür herauszufinden.
- ▶ Wenn Ihr Kind beginnt fortzugehen oder das erste Mal zu einem Musikfestival fahren will, klären Sie es darüber auf, dass die Wirkung von Alkohol generell und von gebranntem Alkohol (Spirituosen) durch den hohen Alkoholanteil im Speziellen für Jugendliche schwer einzuschätzen ist. Dadurch kann es leicht zu Alkoholvergiftungen kommen. Auch bei Mischungen wie „Alkopops“ ist aufgrund des hohen Zuckeranteils und der Kohlensäure die Wirkung schwer einzuschätzen.

TIPP

Besprechen Sie mit Ihrem Kind gemeinsam die pocket-info Alkohol, eine Informationsbroschüre für junge Leute. Bestellung unter www.sdw.wien

DAS SOLLTE IHR KIND BEACHTEN, WENN ES ALKOHOL TRINKT

- ▶ Zwischendurch Wasser trinken
- ▶ Keine Spirituosen oder Vorsicht beim Konsumieren
- ▶ Keine Mixgetränke oder Vorsicht beim Konsumieren
- ▶ Nie alkoholisiert Fahrrad, Moped, Auto fahren, nie mit Alkoholisierten mitfahren
- ▶ Vorab vereinbaren, wie man wieder nach Hause kommt oder wer an diesem Abend nüchtern bleibt und gegebenenfalls mit dem Auto fährt
- ▶ Stark alkoholisierte Personen niemals alleine lassen
- ▶ Extrem alkoholisierte, (beinahe) bewusstlose Personen auf den Boden legen, in eine stabile Seitenlage bringen und Hilfe holen – sonst besteht die Gefahr, dass sie ersticken oder sich verletzen.
- ▶ Bei Unsicherheit sofort nüchterne Erwachsene und die Rettung rufen

Es ist wichtig, Ihrem Kind zu verdeutlichen, dass es im Notfall immer die Rettung oder die Polizei rufen soll und dass seine Gesundheit und die von anderen immer im Vordergrund stehen und das Allerwichtigste sind. Kinder sollen nicht aus Angst vor Strafen falsch reagieren und keine Erste Hilfe leisten oder sich keine Hilfe holen.

TIPP

Es macht keinen Sinn, mit Ihrem Kind zu diskutieren, während es noch alkoholisiert ist.

Versorgen Sie Ihr Kind in dieser Situation und wenden Sie sich dem Kind zu. Reden Sie am nächsten Tag miteinander. Besprechen Sie, wie es dazu gekommen ist, dass zu viel getrunken worden ist. Wurde die Wirkung unterschätzt und war es ein Versehen?

THEMA RAUSCH



3,7 Prozent der 17-jährigen Burschen und 0,6 Prozent der gleichaltrigen Mädchen trinken täglich Alkohol.

8,8 Prozent der 15-jährigen Burschen und 4,5 Prozent der gleichaltrigen Mädchen in Österreich waren schon mindestens viermal betrunken.

Quelle: Ramelow et al. (2015)

- ▶ **Erinnern Sie sich einmal an Ihre eigenen Erfahrungen.**

Auch ohne Berausung durch Alkohol kann man aus dem Alltag in einem positiven und gesunden Sinn aussteigen – beispielsweise mit sportlichen, entspannenden und anderen genussvollen Aktivitäten. Siehe Kapitel „Abhängigkeit hat viele Gesichter – Suchtvorbeugung auch“, Seite 46.

TIPP

Lassen Sie Ihr Kind von Beginn an erleben, welche Vielfalt an gesunden und weniger schädlichen Möglichkeiten es gibt, mit dem Alltag umzugehen oder ihn für eine bestimmte Zeitlang hinter sich zu lassen. Leben Sie diese Ihrem Kind auch vor.

3.1.2 TABAK

Etwa 90 Prozent der RaucherInnen beginnen vor ihrem 18. Lebensjahr zu rauchen, nach dem 25. Lebensjahr hingegen fängt fast niemand mehr an.

Während Erwachsene oft aus Gewohnheit rauchen, findet sich eine solche Motivation bei Kindern und Jugendlichen noch kaum.

WIRKUNG

Nikotin wirkt direkt auf das zentrale Nervensystem: Schon nach wenigen Sekunden erreicht der Stoff das Gehirn. Nikotin wirkt anregend, konzentrationsfördernd oder entspannend. Allerdings hält diese Wirkung nicht sehr lange an. Der Körper verlangt bei abhängigen RaucherInnen sehr bald wieder nach Nikotin. Die entspannende Zigarette dient dann meist nur der Milderung der Entzugsbeschwerden.

INHALTSSTOFFE

Nikotin macht sehr schnell abhängig und ist ein nicht zu unterschätzendes Gift. Der Zigarettenrauch enthält mehr als 3.000 gesundheitsschädliche chemische Stoffe, wie zum Beispiel Blausäure, Polonium 210, Quecksilber, Teer, Blei oder den krebserregenden Stoff Benzpyren.

RISIKEN

- Verengung der Blutgefäße und Durchblutungsstörungen
- Erhöhter Blutdruck: Das Herz muss vermehrt Arbeit leisten und benötigt mehr Sauerstoff.
- Kohlenmonoxid im Rauch verdrängt jedoch den Sauerstoff und es kommt zu einem Sauerstoffmangel.
- Kohlenmonoxid ist auch für frühzeitige Verkalkung der Herzgefäße verantwortlich. Die Folgen sind Kreislaufstörungen, Schwindel und Herzinfarkttrisiko.
- Teer kann zu Lippen-, Kehlkopf-, Magen-, Nieren- und Lungenkrebs führen. Rauchen ist zu 85 bis 90 Prozent Hauptursache für Lungenkrebs.

Die Gefahr einer Abhängigkeit wird bei Nikotin meist stark unterschätzt. Die positiv erlebten Wirkungen sind sofort spürbar und die massiven gesundheitlichen Schäden treten erst sehr viel später auf. Vor allem Jugendliche leben im Hier und Jetzt: Sie denken oft weniger an die negativen gesundheitlichen Spätfolgen.

WIE GEFÄHRLICH SIND E-ZIGARETTEN UND WASSERPFEIFEN?

Elektrische Zigaretten (E-Zigaretten) werden häufig fälschlicherweise als gesunde Alternative zu herkömmlichen Zigaretten, als Ausweg in Rauchverbotszonen und als Unterstützung bei der Tabakentwöhnung vermarktet. E-Zigaretten werden mit einem Akku aufgeladen und mit einer Kartusche oder einem Tank bestückt, in dem sich eine Flüssigkeit befindet. Dann wird der Inhalt der Kartusche oder des Tanks verdampft, ohne dass dabei Tabak verbrannt wird. Kartuschen und Tanks gibt es mit oder ohne Nikotin zu kaufen. Enthalten E-Zigaretten Nikotin,

3. Wovon können wir abhängig werden?

so können sie genauso abhängig machen wie herkömmliche Zigaretten. Über die gesundheitlichen Auswirkungen des Konsums von E-Zigaretten ist noch sehr wenig bekannt. Daher kann bisher keine Entwarnung gegeben werden, was schädliche Auswirkungen betrifft.

Tabak, der in Wasserpfeifen (Shishas) verwendet wird, ist mit mehr Feuchtigkeitsmitteln und mehr Aromastoffen versehen als der Tabak von Zigaretten. Der Rauch wird durch Wasser abgekühlt, bevor er inhaliert wird. Viele meinen fälschlicherweise, Shishas seien gesünder als Zigaretten. Aber wie herkömmliche Zigaretten beinhaltet auch der Wasserpfeifenrauch Nikotin. Nikotin kann auch über die Mundschleimhaut aufgenommen werden. Daher können auch Wasserpfeifen abhängig machen. Die Inhaltsstoffe und chemischen Vorgänge beim Rauchen von Wasserpfeifen sind ähnlich wie beim herkömmlichen Rauchen, daher unterscheiden sich auch die Auswirkungen auf den Körper nicht.

WISSEN

Auch E-Zigaretten, Tabak von Wasserpfeifen sowie alle sonstigen Tabakwaren wie Kautabak, Schnupftabak und Lutschtabak fallen unter das österreichische Tabak- und Nichtraucherinnen- bzw. Nichtraucherschutzgesetz.

WARUM BEGINNEN JUGENDLICHE ZU RAUCHEN?

- Aus Neugierde
- Als Mutprobe, Aufnahme ritual in der Clique
- Um Verbote und Grenzen zu überschreiten
- Um dabei zu sein, dazuzugehören
- Um sich abzugrenzen und anders zu sein
- Um cool zu sein
- Als Imponiergehabe gegenüber anderen
- Zur Selbstdarstellung
- Um (vermeintlich) schlank zu bleiben
- Sie sehen es bei vielen Erwachsenen, von denen einige die Schädlichkeit verharmlosen.

DAS KÖNNEN SIE FÜR IHR KIND TUN

Kinder und Jugendliche orientieren sich stark an den Personen in ihrem familiären und sozialen Umfeld. Deren Einstellung und Vorbildverhalten spielen eine ganz wichtige Rolle. Eltern haben einen großen Einfluss. Am wichtigsten ist ihre ablehnende Haltung gegenüber dem Rauchen ihrer Kinder – auch wenn sie selbst rauchen. Diese Grundeinstellung kann dazu beitragen, dass Kinder gar nicht erst mit dem Rauchen beginnen oder erst viel später. Hier gilt: Je später jemand zu rauchen beginnt, desto geringer ist die Wahrscheinlichkeit, dass sich eine dauerhafte Abhängigkeit entwickelt.

3. Wovon können wir abhängig werden?

Wie bereits beschrieben, denken Jugendliche hauptsächlich im Hier und Jetzt. Der Apell, dass Rauchen nicht gesund sei, nützt also kaum, da die Jugendlichen (hier und jetzt) gesund sind. Das Rauchen hat keine unmittelbaren negativen Auswirkungen auf ihre Gesundheit.

Argumente, die unmittelbare Auswirkungen betreffen, eignen sich also viel besser in der Diskussion um das Thema. Diese Argumente sind eher praktischer Natur, wie der unangenehme Geruch an Haaren und Kleidung, schlechter Geschmack im Mund, gelblich verfärbte Finger.

- ▶ Nutzen Sie Ihre Vorbildwirkung.
- ▶ Nehmen Sie eine klare Haltung gegen das Rauchen ein.
- ▶ Überdenken Sie Ihren eigenen Umgang mit Tabak.
- ▶ Stärken Sie Ihr Kind darin, selbstbewusst „Nein“ zu sagen.
- ▶ Bleiben Sie im Gespräch und nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind.
- ▶ Nehmen Sie Fragen und Ängste Ihres Kindes ernst.
- ▶ Sprechen Sie über Motive für das Rauchen und seine Nachteile.
- ▶ Vereinbaren Sie klare Regeln und setzen Sie Grenzen.
- ▶ Motivieren und bestärken Sie Ihr Kind.
- ▶ Scheuen Sie sich nicht, Unterstützung in Anspruch zu nehmen.
- ▶ Rauchen Sie möglichst nicht im Beisein Ihres Kindes.
- ▶ Rauchen Sie keinesfalls im Auto, wenn Ihr Kind dabei ist.
- ▶ Rauchen Sie nicht in der Wohnung oder im Haus.
- ▶ Informieren Sie Ihr Kind über die Risiken des Rauchens.
- ▶ Wenn Sie selber rauchen: Erklären Sie Ihrem Kind, wie es dazu gekommen ist. Wollen Sie womöglich gerne damit aufhören, aber es ist schwer? Wollen Sie nicht aufhören und nehmen somit die Auswirkungen in Kauf?

TIPP

Haben Sie schon einmal versucht, mit dem Rauchen aufzuhören? Wie ist es Ihnen dabei ergangen? Wenn Sie nie geraucht haben, was hat Sie davor bewahrt? Reden Sie mit Ihrem Kind darüber.

3.1.3 MEDIKAMENTE/PSYCHOAKTIVE ARZNEIMITTEL

Schätzungen zufolge sind zwischen 90.000 und 130.000 Menschen in Österreich von Medikamenten abhängig – vorwiegend von Schmerz-, Beruhigungs-, Schlaf- und Aufputschmitteln.

Quelle: Musalek (2014)

ES LASSEN SICH ZWEI FORMEN VON ABHÄNGIGKEIT UNTERSCHIEDEN:

- **Abhängigkeit von niedrigen Dosen:**
Wenn jemand ein therapeutisch verordnetes Medikament – zum Beispiel gegen Angst, Schlaflosigkeit oder Nervosität – über einen längeren Zeitraum einnimmt, stellt sich eine körperliche Abhängigkeit durch Gewöhnungseffekte ein. Die PatientInnen zeigen kein abhängiges Verhalten, bekommen aber beim Absetzen des Medikamentes Beschwerden. Das kann dazu führen, dass sie das Medikament weiter einnehmen.
- **Abhängigkeit von hohen Dosen:**
Die Medikamente werden zumeist nicht wegen aktueller Beschwerden eingenommen, sondern weil ihre Wirkung als berauschend erlebt wird. Es entwickelt sich neben der körperlichen auch eine psychische Abhängigkeit. Dieser berauschende Effekt tritt üblicherweise bei therapeutischer Anwendung nicht auf.

WIRKUNG

Psychoaktive Arzneimittel wirken direkt auf das Gehirn und können dort unter anderem aufputschend, beruhigend oder schmerzlindernd wirken.

RISIKEN

Abgesehen vom Risiko einer Abhängigkeit hat die Einnahme von Medikamenten oft eine Unzahl anderer Nebenwirkungen zur Folge. Diese werden auf den Beipackzetteln näher erläutert.

Vor allem bei Kindern sollte jede Verabreichung von Medikamenten genauestens überlegt werden. Heute werden bereits im Kindesalter Medikamente zur Leistungsförderung verwendet. Doch weder ein erwünschtes Verhalten im Kindergarten noch bessere Lernleistungen in der Schule lassen sich alleine mit Medikamenten herstellen. Vielmehr sollte mit ExpertInnen nach den Ursachen für Hyperaktivität, Aggressivität, Angst oder Depressionen geforscht und gemeinsam mit dem Kind an einer Veränderung gearbeitet werden. Medikamente können nach ärztlicher Verschreibung unterstützend wirken.

 **ACHTUNG: Kinder könnten durch die regelmäßige Einnahme von Medikamenten daran gewöhnt werden, auf diese Weise Probleme zu lösen.**

TIPP

Hinterfragen Sie jede Verabreichung von Medikamenten bei Ihrem Kind und bei sich selbst:

- Ist diese oder jene Tablette notwendig?
- Müssen Sie selbst bei jedem Wehwehchen oder bei jeder noch so kleinen Unpässlichkeit eine Tablette schlucken?

Auch hier gilt es wieder, das eigene Verhalten zu hinterfragen: in Bezug auf die Einnahme von Medikamenten und deren Verfügbarkeit sowie den freien Zugang zu Hause.

3.1.4 SCHNÜFFELSTOFFE

Als Schnüffelstoffe werden Substanzen bezeichnet, die leicht flüchtige Dämpfe abgeben, wie Farben, Kleber, Verdünnern, Benzin. Diese Dämpfe können eingeatmet werden. Schnüffelstoffe sind überall leicht greifbar und billig zu erwerben.

WIRKUNG

- Gehobene Stimmung
- Kurzer, intensiver Rauschzustand
- Gefühl, abgelöst oder abgehoben zu sein
- Sinnestäuschungen
- Psychische und körperliche Schmerzunempfindlichkeit

RISIKEN

- Übelkeit
- Unterversorgung des Gehirns mit Sauerstoff
- Schwere Schädigung innerer Organe wie Leber und Atemwege

Einige Kinder und Jugendliche probieren das Schnüffeln aus. Die meisten hören damit jedoch schnell wieder auf.

Die Risiken beim Konsum dieser Stoffe dürfen keinesfalls unterschätzt werden: Überdosierung kann zu einer Sauerstoff-Unterversorgung des Gehirns und sogar zum Tod führen.

3.1.5 NATURAL DRUGS/SMART DRUGS

„**NATURAL DRUGS**“ sind wild in der Natur wachsende Pflanzen. Zu diesen Natursuchtmitteln gehören zum Beispiel Pilze, Nachtschattengewächse oder Kakteen. Nimmt man diese zu sich, kann das Auswirkungen auf die Psyche haben. Ihre Wirkung ist schwer einzuschätzen, weil der Gehalt der Wirkstoffe in jeder einzelnen Pflanze unterschiedlich ist.

Hinsichtlich der Wirkung auf das Nervensystem können zwei Arten unterschieden werden:

- **Euphorika:** rufen Glücksgefühle hervor
- **Halluzinogene:** erzeugen Sinnestäuschungen

SMART DRUGS

Die unter diesem Begriff vertriebenen Substanzen reichen von Kräutern über Vitamine bis zu Hormonen und Aminosäuren sowie klassischen Medikamenten. Diese Suchtmittel wirken auf die Psyche. Manche werden zur Leistungssteigerung verwendet. Die Wirkungen sind nicht wirklich erforscht. Neben- und Langzeitwirkungen sind häufig unklar. Daher sind die Gefahren höchst unterschiedlich, und „smart“ heißt nicht ungefährlich.

RISIKEN

Die Bezeichnung „Natural Drugs“ oder „Smart Drugs“ sagt nichts über die Wirkung und Gefahren aus. Es kommen bei ihrem Konsum immer wieder Wahnvorstellungen und schwere Vergiftungen vor.

► **Nicht alles, was legal im Internet oder im Geschäft gekauft werden kann, ist ungefährlich.**

3.1.6 AMPHETAMINE/SPEED

AMPHETAMINE sind Stoffe mit antriebssteigernder Wirkung. Manche davon werden auch als Appetitzügler verwendet.

WIRKUNG

Speed ist die Szenebezeichnung für Amphetamin und Methamphetamin, zwei Substanzen, die vor einigen Jahrzehnten als medizinisches Allheilmittel galten und heute zu den am häufigsten verwendeten illegalen Suchtmitteln zählen. Speed bewirkt für ca. 2 bis 4 Stunden ein Gefühl erhöhter Leistungsfähigkeit und Stärke, unterdrückt Müdigkeit und Hunger, erhöht den Herzschlag und die Atemfrequenz. Nach dem „Runterkommen“ verkehren sich diese Zustände häufig ins Gegenteil: Müdigkeit, depressive Verstimmungen, Gereiztheit und Ängstlichkeit lösen Euphorie und das Gefühl der Stärke ab.

RISIKEN

- Auf **körperlicher Ebene** wird die durch die Einnahme erzeugte Übererregtheit oftmals unerträglich. Mit Schlaf- und Beruhigungsmitteln wird häufig versucht, diese Erregtheit zu dämpfen. So entsteht leicht dieser Kreislauf: Amphetamine – Schlafmittel – Amphetamine – Schlafmittel usw.
- Auf **psychischer Ebene** kann es zu Nervosität und Schlaflosigkeit, zu Psychosen mit Wahnvorstellungen, Angstzuständen und aggressivem Verhalten kommen.

► Amphetamine bergen eine hohe Suchtgefahr.

3.1.7 ECSTASY

ECSTASY (MDMA = Methylen-Dioxy-Methyl-Amphetamin) ist eine synthetische Substanz, die direkt auf das Gehirn wirkt.

Ecstasy und andere synthetische Substanzen sind neben Cannabis die in Österreich am weitesten verbreiteten illegalen Substanzen. Die als Ecstasy vertriebenen Tabletten enthalten nicht selten Wirkstoffmischungen mit Amphetaminen. Dem reinen MDMA können aber auch Substanzen wie Koffein, Kokain, LSD, PCP, Ketamin und diverse Streckmittel beigemischt sein. Ecstasy wird als Tablette, Kapsel oder Pulver verkauft. Das Suchtmittel ermöglicht es, körperlich-geistige Grenzen zu überschreiten, etwa um auf Partys länger durchzuhalten.

WIRKUNG

Ecstasy-Pillen werden geschluckt. Die Wirkung setzt nach etwa 20 bis 60 Minuten ein und hält dann 2 bis 5 Stunden an. Ecstasy vertreibt die Müdigkeit und den Appetit, aktiviert den Organismus, verstärkt positive wie negative Gefühle und bewirkt ein Gefühl emotionaler Nähe und Zusammengehörigkeit.

RISIKEN

- Auf **körperlicher Ebene** kann es zu einer Austrocknung kommen. Bei Partys ergibt sich dadurch eine ernste Gefahr. Der Flüssigkeitsverlust durch exzessives Tanzen in überhitzten Räumlichkeiten kann letztlich zu Austrocknung und Hitzschlag führen. Der Konsum von Alkohol erhöht die Gefahr der Austrocknung zusätzlich. Bei chronischem Gebrauch der Substanz und hohen Dosierungen besteht unter anderem das Risiko von Gehirnschäden. Untersuchungen weisen darauf hin, dass es zu Denk-, Gedächtnis- und Konzentrationsstörungen kommen kann.
- Auf **psychischer Ebene** kann es zu Langzeitfolgen wie Schlafstörungen, Depressionen, Psychosen und Persönlichkeitsstörungen kommen.

Das tatsächliche Risiko ist im Einzelfall abhängig von der Dosis, der Häufigkeit der Einnahme sowie der körperlichen und psychischen Verfassung der Person, die Ecstasy konsumiert.

3. Wovon können wir abhängig werden?

Personen mit diesen Beschwerden sind besonders gefährdet, durch den Konsum von Ecstasy Schaden zu nehmen:

- Zuckerkrankheit
- Unterzucker
- Neigung zu Epilepsie
- erhöhter Augeninnendruck
- Schilddrüsenüberfunktion
- Herzkrankheiten
- Bluthochdruck
- Neigung zu Kreislaufkollaps
- Asthma
- verminderte Leberfunktion
- erlittener Schlaganfall

Typische Nebenwirkungen von Ecstasy sind:

- trockener Mund
- Appetitlosigkeit
- verkrampfte Kiefer und Zähne-Mahlen
- Augenzittern
- Muskelzucken und Krämpfe

TIPP

Beobachtete Verhaltensänderungen sollten Anlass für ein offenes Gespräch mit Ihrem Kind sein, keinesfalls Anlass für Misstrauen und Vorwürfe. Vermeiden Sie vorschnelle Zuschreibungen oder Verdächtigungen. Sich ständig ändernde Musik-, Mode- und Konsumtrends sind Teil einer lebendigen Jugendkultur. Versuchen Sie, der Lebenswelt von Jugendlichen ohne Vorurteile zu begegnen. Reden Sie mit Ihrem Kind, seien Sie interessiert und lassen Sie sich von Ihrem Kind das Besondere an seinen Interessen, seinem Musikgeschmack etc. erklären.

3.1.8 CANNABIS/HASCHISCH/MARIHUANA

CANNABIS gehört zur Familie der Hanfpflanzen und ist eine Nutzpflanze, zugleich aber auch ein altbekanntes Rausch- und Heilmittel. Ihr Hauptwirkstoff THC verändert die Wahrnehmung.

Haschisch, auch Dope oder Shit genannt, wird aus dem Harz der weiblichen Cannabispflanze gewonnen. Marihuana, auch Gras oder Ganja genannt, wird aus den Blättern oder Blüten der Hanfpflanze gewonnen. Beide werden pur oder vermischt mit Tabak als Joint oder in einer Wasserpfeife – einer sogenannten Bong – geraucht. Sie können auch pur mit Nahrungsmitteln vermischt und als Kuchen oder Kekse gegessen werden.

WISSEN

Cannabis ist laut WHO weltweit das am häufigsten konsumierte illegale Suchtmittel.

3. Wovon können wir abhängig werden?

Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass jede 5. Person (rund 20 Prozent) in Österreich schon mindestens einmal im Leben Cannabis konsumiert hat, Männer häufiger als Frauen.

Der Großteil der Jugendlichen, die mit Cannabis Erfahrungen machen, probiert aus Neugier einen Joint und lässt es nach ein paar Versuchen wieder bleiben. Manche nehmen Cannabis ab und zu. Hier geht es in der Regel um Spaß und Wohlbefinden, also um eine Motivation, wie sie auch beim geselligen Alkoholtrinken eine Rolle spielt. In Österreich ist der rechtliche Status von Cannabis nach wie vor illegal.

WIRKUNG

Die Wirkung bei Cannabiskonsum ist dosisabhängig. Sie setzt beim Rauchen unmittelbar oder nach wenigen Minuten ein und dauert durchschnittlich bis zu 4 Stunden.

Die Wirkung hängt unter anderem von folgenden Faktoren ab:

- Höhe der Dosis
- Höhe des Wirkstoff-Anteils (THC-Gehalt)
- Art der Anwendung (rauchen, essen, trinken)
- Erfahrung mit Cannabiskonsum
- momentane Stimmungslage
- Wirkungserwartung
- Umgebung während des Konsums (allein, mit FreundInnen, am Arbeitsplatz, im Urlaub, etc.)
- körperlicher Zustand wie Gewicht, Menge an vorher eingenommener Nahrung, Krankheiten

Sofortige psychische Wirkung

- Veränderung der momentanen Gefühlslage, sowohl bei heiterer als auch bei trauriger Grundstimmung
- Beeinträchtigung der Konzentrations- und Reaktionsfähigkeit
- Beeinträchtigung des logischen Denkens
- Entspannung, Antriebsminderung
- erhöhter Rede- und Lachdrang
- veränderte Wahrnehmung, wie Zeiterleben, Intensität von Farben oder Musik

Sofortige körperliche Wirkung

- Anstieg des Blutdrucks
- leichte Erhöhung der Pulsfrequenz
- Rötung der Augen-Bindehaut
- erweiterte Pupillen
- Heißhunger
- Mundtrockenheit
- Senkung des Augeninnendrucks
- bei zu hoher Dosierung: Übelkeit, Erbrechen

RISIKEN

- **Hohe Dosierung:** Hohe Dosen von Cannabis können zu Übelkeit führen sowie Angst und Panik auslösen. Meist sind unerfahrene KonsumentInnen davon betroffen. Wenn die Wirkung nachlässt, klingen auch die Symptome wieder ab. Eine tödliche Überdosis durch Cannabis ist nicht bekannt.
- **Unfallgefahr:** Cannabis beeinträchtigt die Reaktionsfähigkeit. Unter Einfluss von Cannabis darf kein Fahrzeug gelenkt und keine Maschine bedient werden.
- **Mischkonsum:** Kombinationen von Cannabis mit Alkohol, Medikamenten oder anderen illegalen Suchtmitteln können zu unberechenbaren Wirkungen führen.
- **Cannabis und psychische Störungen:** Es gibt Hinweise darauf, dass Cannabis mit dem Ausbruch von psychischen Störungen wie Psychosen in Zusammenhang steht, wenn jemand eine Veranlagung dazu hat.
- **Strafrechtliche Folgen:** Cannabis ist in Österreich eine verbotene Substanz. Jugendliche, die Cannabis gebrauchen, riskieren Probleme mit Polizei und Gericht.
- **Soziale Folgen:** Da Vorurteile und Fehlwissen rund um Cannabis weitverbreitet sind, kann es vorkommen, dass Verwandte eines jungen Menschen, der Cannabis gebraucht, oder Personen aus der Schule bzw. der Arbeit überreagieren und ihn zum Problemjugendlichen abstempeln.

RISIKEN BEI LANGFRISTIGEM UND HÄUFIGEM KONSUM

- Cannabis kann das Erinnerungsvermögen sowie die Lernfähigkeit beeinträchtigen und beeinflusst langfristig auch die Motivation. Häufiger Konsum kann daher vor allem bei jüngeren Personen während einer Ausbildung zu Problemen führen.
- Wird Cannabis geraucht, werden Lunge und Atemwege geschädigt, das Krebsrisiko erhöht sich. Cannabis-Joints belasten die Lunge noch stärker als normale Zigaretten.
- Psychische Abhängigkeit: innerer Zwang zum Konsum, Kontrollverlust. Der Konsum wird auch dann fortgesetzt, wenn es bereits zu gesundheitlichen und sozialen Problemen gekommen ist. Steht kein Cannabis zur Verfügung, treten psychische Entzugssymptome auf, wie ein starkes Verlangen nach dem nächsten Konsum, innere Unruhe oder depressive Verstimmungen.

WISSEN

Der Abbau von Cannabisprodukten im Körper kann aufgrund der Ablagerung im Fettgewebe bis zu 30 Tage und länger dauern.

DAS KÖNNEN SIE FÜR IHR KIND TUN

- ▶ Sagen Sie Ihrem Kind, dass Sie den Cannabiskonsum nicht gutheißen.
- ▶ Informieren Sie sich selbst genau. Wissen baut Ihre eigenen Ängste ab und Ihr Kind erfährt, dass Sie die Sache ernst nehmen, sich ernsthaft dafür interessieren und sich damit auseinandersetzen.
- ▶ Verteufeln Sie Cannabis nicht, verharmlosen Sie aber auch nicht die Risiken. Halten Sie sich an Fakten.

- ▶ Fragen Sie Ihr Kind nach den Gründen und Motiven für den Konsum.
- ▶ Haben Sie stets ein offenes Ohr für die Probleme Ihres Kindes und unterstützen Sie Ihr Kind bei Schwierigkeiten.
- ▶ Informieren Sie sich über die rechtlichen Folgen des Konsums von Suchtmitteln im Jugendschutzgesetz, Suchtmittelgesetz etc.
- ▶ Thematisieren Sie auch den Widerspruch zwischen dem gesetzlichen Status und der gesellschaftlichen Situation. Manchmal erlebt man in der Öffentlichkeit den Konsum von Cannabis, obwohl das illegal ist. Klammern Sie diese Problematik in Ihren Gesprächen nicht aus.
- ▶ Stellen Sie bei der Bewertung einer Situation oder eines Problems nicht allein den Cannabiskonsum in den Mittelpunkt, sondern gehen Sie auch auf eventuell tiefer liegende Themen ein, die Ihre Familie oder Ihr Kind beschäftigen.

▶ Zeigen Sie Ihrem Kind: „Du bist mir wichtig!“ „Ich stehe hinter dir.“

3.1.9 LSD

LSD (Lysergsäurediethylamid) ist ein Halluzinogen, das künstlich hergestellt wird und vornehmlich die Wahrnehmung verändert. Die flüssige Substanz wird unter anderem auf kleine Papierstückchen mit verschiedenen Motiven aufgetropft und dann als sogenannter Trip verkauft. LSD wird nicht durch Abziehbilder verbreitet, wie manchmal behauptet wird.

WIRKUNG

Infolge des LSD-Konsums kommt es zu halluzinatorischen Erscheinungen, also Trugwahrnehmungen, die alle Sinne betreffen: So werden beispielsweise Farben „gehört“ und Klänge als Farben „gesehen“. Auch die Wahrnehmung von Raum und Zeit verändert sich. Der Rauschzustand dauert etwa 4 bis 8 Stunden an und ist sehr intensiv.

RISIKEN

LSD-KonsumentInnen erleben manchmal einen Horrortrip: Sie fühlen sich verfolgt, empfinden eine quälende innere Leere mit Ich-Verlust und glauben, dass der Einfluss des Suchtmittels niemals enden wird. Zusätzlich kann es später zu sogenannten „Flashbacks“ kommen: Die Konsumentin oder der Konsument fühlt sich für kurze Momente auch ohne Einnahme der Substanz davon beeinflusst.

3.1.10 KOKAIN

KOKAIN wird aus den Blättern des Kokastrauches gewonnen und zu Pulver verarbeitet. Kokain wird meistens geschnupft, kann aber beispielsweise auch aufgelöst und injiziert werden.

WIRKUNG

Kokain wirkt enthemmend und erhöht die Kontaktfähigkeit. Denkabläufe verlaufen vermeintlich schneller. Eine Verstärkung des Sexualtriebes, des Selbstwertgefühls und der Stimmung ist zu beobachten. Das Hungergefühl ist gedämpft. Es kann zu Verfolgungswahn und starken Angstzuständen kommen. Lässt die Wirkung nach, ist man niedergeschlagen oder depressiv; bei entsprechend vorbelasteten Personen ist die Verstärkung von Selbstmordgedanken zu beobachten.

KÖRPERLICHE WIRKUNGEN UND RISIKEN WÄHREND DES RAUSCHES

Angstzustände, Psychosen, Herzrasen, Pupillenerweiterung, Blässe, Krampfanfälle, Koordinationsstörungen, Blutdruckerhöhung, Erhöhung der Körpertemperatur, Störungen der Herzfunktion bis hin zu Herzversagen, Hirnödeme, Schlaganfälle mit halbseitigen Lähmungen.

LANGZEITFOLGEN

Beim Schnupfen von Kokain können nach längerem Gebrauch Löcher in der Nasenschleimhaut entstehen. Abmagerung, Verzweiflung, Psychosen, Appetitlosigkeit sind weitere Komplikationen. Die Leber wird erheblich geschädigt, Herz- sowie Hirninfarkte und Krampfanfälle sind nicht selten. Auch bei nicht regelmäßigem Konsum können tödliche Komplikationen auftreten. Bei Kokain ist die Gefahr einer psychischen Abhängigkeit sehr groß: Antriebsschwäche und Depressionen verschwinden erst beim nächsten Kokainrausch.

3.1.11 HEROIN

Grundlage für die Herstellung von Heroin ist Opium, das aus dem Saft der Schlafmohn-Pflanze gewonnen wird. Medikamente auf der Basis von Opium heißen Opiate. Dazu gehört auch Heroin. Heroin kann geraucht, durch die Nase geschnupft werden, die Dämpfe können inhaliert werden, oder die Substanz kann aufgelöst und intravenös gespritzt werden.

WIRKUNG

Belastende Empfindungen wie Leeregefühl, Sorgen und Ängste werden kurz nach der Einnahme nicht mehr stark oder gar nicht mehr wahrgenommen. Hinzu kommt ein momentan spürbares Hochgefühl. Niedrig dosiert hebt Heroin Unlustgefühle, Hunger und Müdigkeit auf. Höher dosiert wirkt es schlafanregend, beruhigend und schaltet unangenehme Außenreize ab.

KÖRPERLICHE WIRKUNGEN UND RISIKEN WÄHREND DES RAUSCHES

Opiate sind stark wirksame Schmerzmittel. Das Atemzentrum wird gedämpft und es kann zum Atemstillstand kommen. Die Herzfrequenz wird vermindert. Übelkeit, Muskellähmungen und Verstopfung sind weitere Folgen. Bei einer Heroinvergiftung sind die Pupillen auf Stecknadelgröße verengt, die Atemfrequenz ist mit 2 bis 3 Atemzügen pro Minute sehr gering und Atem- bzw. Herzstillstand kann auftreten.

LANGZEITFOLGEN

Abmagerung, ausbleibende Menstruation, Verminderung der Hirnleistungsfähigkeit und des Gedächtnisses, Zittern der Hände, Koordinationsschwierigkeiten, halbseitige Lähmungen, Anfälligkeit für Infektionen, Muskelfaserauflösungen, Nierenverstopfungen, Entzündung des Herzinnenraumes und als psychische Folge eine steigende Gleichgültigkeit gegenüber der Umwelt und sich selbst.

3.1.12 RESEARCH CHEMICALS

„RESEARCH CHEMICALS“ (Forschungschemikalien) – auch unter den Namen „Designerdrogen“ und „Legal Highs“ bekannt – sind chemische Verbindungen, über deren Wirkungen auf die Psyche und deren gesundheitsschädliche Auswirkungen auf den Körper wenig bekannt ist. Sie sind bisher kaum bzw. nicht ausreichend beforscht, auch weil immer wieder neue Substanzen auf den Markt kommen.

RISIKEN

Die Risiken beim Konsum von „Research Chemicals“ können um ein Vielfaches höher sein als beim Konsum von anderen psychoaktiven Substanzen, die schon länger bekannt sind und zu denen mehr Informationen verfügbar sind. Genaue Wirkmechanismen, Giftigkeit, mögliche Langzeitfolgen, mögliche tödliche Dosen sowie Folgen von Überdosierungen von den meisten „Research Chemicals“ sind unbekannt.

3.2 Ohne Suchtmittel abhängig? – abhängiges Verhalten

Verhaltensweisen wie eine übermäßige Nutzung von Handy, Computer oder Internet, problematisches Glücksspielen, zwanghaftes Kaufverhalten, ein übersteigertes Verlangen nach sexueller Befriedigung können Anzeichen einer Abhängigkeitserkrankung sein. Derzeit sind diese Verhaltensweisen – mit Ausnahme des pathologischen Spielens im Klassifikationssystem der WHO (ICD-10) und im Diagnosemanual der amerikanischen psychiatrischen Gesellschaft als Glücksspielstörung (DSM-5) – nicht in den Klassifikationsschemata erfasst.

3.2.1 GLÜCKSSPIEL

Während früher Glücksspiele nur an bestimmten Orten angeboten wurden, ist heute die Verfügbarkeit durch Glücksspielangebote auch durch das Internet größer. Sportwetten gelten gesetzlich nicht als Glücksspiel. Sie sollten laut ExpertInnen jedoch als solches eingestuft werden.

WAS SIND GLÜCKSSPIELE?

- Glücksspiele sind Spiele, bei denen gegen Geldeinsatz ein Gewinn in Aussicht gestellt wird.
- Der Ausgang des Spiels mit Gewinn oder Verlust ist ausschließlich vom Zufall abhängig und nicht vom Geschick oder von den Entscheidungen der SpielerInnen.

GESETZLICHE REGELUNGEN FÜR JUGENDLICHE IN ÖSTERREICH

- Nach dem Allgemeinen Bürgerlichen Gesetzbuch ist in den meisten Bundesländern (Ausnahme Oberösterreich) die Teilnahme an Glücksspielen wie Lotto, Toto und Rubbellose bereits ab einem Mindestalter von 7 Jahren im geringen Umfang erlaubt.
- Allerdings besteht ein österreichweites Verbot des Verkaufs an Personen unter 16 Jahren als freiwillige Selbstverpflichtung der Österreichischen Lotterien.
- Der Aufenthalt an Orten, an denen Spiele um Geld durchgeführt werden, ist erst ab 18 Jahren erlaubt. Dazu zählen Spielhallen, Casinos und Wettbüros.

SUCHTRISIKO GLÜCKSSPIEL

Glücksspiele können abhängig machen. Der Mechanismus der Entwicklung einer Abhängigkeitserkrankung ist gleich wie beim Konsum von psychoaktiven Substanzen. Ähnlich sind auch die Ursachen. Siehe Kapitel „Wie kann eine Abhängigkeit entstehen?“ Seite 41.

 Das größte Gefährdungspotenzial der in Österreich angebotenen Glücksspiele besitzen die Glücksspielautomaten, gefolgt von Sportwetten.

DAS KÖNNEN SIE FÜR IHR KIND TUN

- ▶ Lassen Sie Ihre Kinder nicht an Glücksspielen teilnehmen.
- ▶ Schenken Sie Ihrem Kind keine Rubbellose, Brieflose etc.
- ▶ Erklären Sie Ihrem Kind, dass dem Glücksspiel ein Zufallsprinzip zugrunde liegt und es daher nicht beeinflussbar ist.
- ▶ Reden Sie mit Ihrem Kind darüber, was es im Internet oder am Handy spielt.
- ▶ Bleiben Sie mit Ihrem Kind im Gespräch, auch über das Entstehen einer Abhängigkeitserkrankung.

3.2.2 MEDIEN

Medien spielen eine große Rolle beim Aufwachsen von Kindern. In nahezu allen Haushalten gibt es heute mindestens einen Fernseher, einen Computer, Laptop sowie Smartphones oder Tablets. Smartphones, das mobile Internet und moderne Formen der Kommunikation sind Teil unseres Alltags und damit auch Teil der Lebenswelt von Kindern. Man greift auf Social-Media-Anwendungen zu, erhält Freundschaften mit weit entfernt lebenden Menschen aufrecht oder lernt neue Menschen kennen. Moderne Medien dienen aber auch zur Ablenkung und Entspannung. Beim Streamen von Filmen und Musik oder beim Spielen kann man immer und überall jene Inhalte konsumieren, die man möchte.

Richtig dosiert und bewusst eingesetzt, kann der Medienkonsum Kinder bilden, ihnen zahlreiche Anregungen bieten und bestimmte Fertigkeiten vermitteln und fördern. Dazu zählen: strategisches Denken, räumliche Orientierung, das Lösen von komplexen Aufgaben.

Ein Zuviel kann allerdings auch problematisch werden. Forschungsergebnisse haben gezeigt, dass eine Gefährdung in Richtung Abhängigkeit besonders bei Online-Spielen, Kommunikationsangeboten wie Chats und sozialen Netzwerken gegeben ist.

Übermäßiger Medienkonsum ist keine Abhängigkeitserkrankung im medizinischen Sinne. Der Konsum kann aber sehr wohl zur Flucht vor Alltagsproblemen dienen und gesundheitliche und soziale Folgen nach sich ziehen. Übermäßiger Medienkonsum über einen längeren Zeitraum ist oft ein Hinweis, dass es Ihrem Kind nicht gut geht. Holen Sie sich professionelle Hilfe, wenn Sie diese Auffälligkeiten feststellen:

- wenn Ihr Kind regelmäßig den Großteil seiner Freizeit mit Fernsehen, Computer, Internet oder Spielkonsolen verbringt,
- wenn Ihr Kind andere Spielmöglichkeiten und Beschäftigungen völlig außer Acht lässt,
- wenn Ihr Kind seine FreundInnen nicht mehr trifft und sich zurückzieht,
- wenn Ihrem Kind alles rundherum nicht mehr so wichtig ist,
- wenn Ihr Kind regelmäßig müde und unausgeglichen wirkt,
- wenn Ihr Kind seinen schulischen Verpflichtungen immer weniger nachkommt,
- wenn bei Ihrem Kind Aggression, Depression, Lustlosigkeit oder Nervosität auftreten, sobald eine Beschäftigung mit Medien nicht möglich ist.

DAS KÖNNEN SIE FÜR IHR KIND TUN

► Gewöhnen Sie Ihr Kind nicht zu früh an Medien.

Kinder bis zum Alter von 3 Jahren sollten am besten gar nicht fernsehen. Fallen Sie nicht auf als kleinkindgerecht empfohlene Sendungen herein. Kleinkinder brauchen noch keine Medien. Sie brauchen ihre Eltern und das Leben um sie herum: andere Kinder, Natur, Spielplätze und Dinge, die sie angreifen und erfahren können. Kleinkinder sind zwar schnell fasziniert, aber auch sehr schnell überfordert von Bildern und Geräuschen aus dem Fernseher, Computer, Internet.

► Sehen Sie mit kleinen Kindern nur gemeinsam fern oder streamen Sie nur gemeinsam.

Wenn Ihr Kind fernsieht und noch klein ist, bleiben Sie bei ihm. Erklären Sie ihm, was es nicht versteht, was ihm vielleicht Angst macht. Oft sind Kinder nach Filmen oder Serien aufgewühlt oder schlecht gelaunt. Besprechen Sie das Gesehene unbedingt nach. Schauen Sie nur kurze Serien oder Episoden ohne komplizierte und stark emotionalisierende Inhalte an.

Kinder in der Mittagspause oder am Abend einen Film oder Serien schauen zu lassen ist für Eltern verlockend. Sie wollen vielleicht in dieser Zeit selbst ein wenig entspannen oder etwas anderes erledigen. Überlegen Sie sich, wie Sie damit umgehen.

► Reden Sie mit Ihrem Kind über Medien und den Mediengebrauch.

Es hilft Kindern, das Geschehene zu verarbeiten, wenn Sie mit ihm über das Gesehene sprechen oder es eventuell auch nachspielen. Seien Sie offen dafür, auch wenn Sie den Lieblingsfilm Ihres Kindes vielleicht langweilig finden. Reden Sie mit Ihrem Kind sowohl über Filme und Serien als auch über Werbungen, Nachrichten oder Casting-Shows etc.

► Lassen Sie Ihr Kind nicht wahllos fernsehen.

Besprechen Sie mit Ihrem Kind, was es gerne sehen will. Einigen Sie sich auf ausgewählte Sendungen, die dem Alter Ihres Kindes entsprechen. Altersempfehlungen finden Sie unter www.flimmo.tv. Achten Sie darauf, dass die Vereinbarungen eingehalten werden und der Fernseher oder der Computer nach dem Ansehen der vereinbarten Sendung oder Serie ausgeschaltet wird.

Kinder wollen oft fernsehen, weil Ihnen langweilig ist, weil keine FreundInnen zum Spielen da sind oder weil sie das Lernen für die Schule hinauszögern wollen. Geben Sie nur in Ausnahmefällen nach. Lassen Sie auch Langeweile zu und halten Sie diese Phasen aus. Geben Sie Ihrem Kind Zeit, sich ohne Fernsehen für eine andere Freizeitaktivität oder auch zum Lernen für die Schule aufzuraffen. Ihr Kind braucht seine eigene Fantasie und Kreativität. Siehe Kapitel „Ihr Kind braucht Fantasie und Kreativität“, Seite 61.

TIPP

DVDs und Filme über Streamingdienste oder Videoplattformen im Internet sind eine gute Alternative zum laufenden Fernsehprogramm. Viele Büchereien verleihen DVDs günstig.

Kleinere Kinder wollen oft nur einen bestimmten Film oder eine bestimmte Serie immer wieder sehen. Kinder brauchen die Wiederholungen, um die Situationen und Szenen zu verstehen und gut verarbeiten zu können. Kinder spielen auch gerne immer wieder dieselben Brettspiele oder Rollenspiele. Durch diese Wiederholungen können Ihre Kinder sehr viel lernen.

DVDs und Filme über Streamingdienste oder Videoplattformen im Internet haben den Vorteil,

- dass Sie als Eltern wissen, was Ihr Kind sieht,
- dass es keine Werbung gibt,
- dass der Film mit einem Nachspann endet und kein weiterer Film folgt,
- dass man sich in der Tagesplanung nicht nach dem Fernsehprogramm richten muss,
- dass man pausieren sowie hin- und herspulen kann und Kinder somit merken, dass Dinge nicht real sind.

► **Interessieren Sie sich dafür, was Ihr Kind tut und wie es Ihrem Kind geht.**

Wer Interesse zeigt, gibt Anerkennung und Zuwendung. Beschäftigen Sie sich so oft wie möglich gemeinsam mit Ihrem Kind am Computer, im Internet, mit Computerspielen.

Lassen Sie sich über das aktuelle Computer- oder Internetspiel erzählen und bitten Sie Ihr Kind, Ihnen zu zeigen, was es spielt und macht. In diesem Bereich sind Kinder die ExpertInnen. Nehmen Sie ernst, womit sich Ihr Kind befasst. Respektieren Sie, was ihm dabei Freude und Genuss verschafft. Finden Sie durch aufmerksames Beobachten und Fragen heraus, in welchen Situationen sich Ihr Kind besonders gerne und intensiv mit Medien beschäftigt. Was ist die Faszination dabei und welche Auswirkungen hat sie?

Internet-, Computer- oder Konsolen-Spiele können sehr fesselnd und spannend sein. Intensives Spielen an sich bedeutet noch nicht, dass ein Problem vorliegt. Denken Sie an ein Buch, bei dem Sie nicht aufhören konnten zu lesen, weil es so spannend war.

Eine Beratungsstelle kann hier auch für Sie eine wertvolle Unterstützung sein, falls Sie die Mediennutzung Ihres Kindes als problematisch einstufen und selber wenig Erfahrung mit Computerspielen oder Medien haben. Wenn sich nichts verändert, obwohl Sie das Gespräch mit Ihrem Kind suchen, oder Ihr Kind sich sogar weigert, mit Ihnen zu reden, holen Sie sich auf jeden Fall Unterstützung. Siehe Kapitel „Dorthin können Sie sich wenden“, Seite 91.

► **Setzen Sie angemessene Grenzen für die Nutzung von Medien.**

Vereinbaren Sie gemeinsam mit Ihrem Kind wichtige, aber nicht zu viele Regeln. Seien Sie aber konsequent, wenn diese Regeln nicht eingehalten werden. Überdenken Sie die Regeln nach einem gewissen Zeitraum. Legen Sie gemeinsam Grenzen für den Medienumgang fest. Das können diese Grenzen sein:

- zeitliche, wie ein bestimmtes Wochenstunden-Budget,
- finanzielle, wie die Höhe der monatlichen Handyrechnung,
- inhaltliche, wie keine Gewaltspiele.

Achten Sie auf ein gutes Gleichgewicht bei der Zeit, die Ihr Kind mit Medien verbringt, und anderen Freizeitaktivitäten. Treffen Sie keine zu strikte Regelung, das kann zu Frustrationen bei Ihrem Kind führen. Es ist besser, wenn Sie das Gesamtbudget der wöchentlichen Mediennutzungszeit im Verhältnis zu anderen Aktivitäten im Blick haben. Als Orientierung können folgende Empfehlungen dienen:

- 3- bis 5-Jährige: täglich maximal 30 Minuten
- 6- bis 10-Jährige: täglich maximal 45 Minuten
- 11- bis 13-Jährige: täglich maximal 60 bis 90 Minuten

3. Wovon können wir abhängig werden?

Es ist auch möglich, eine gesamte Wochenzeit zu vereinbaren. Die Kinder können dann wählen, wann sie diese nutzen. Zum Beispiel bei Jugendlichen: einen wöchentlichen Freizeit-Medienkonsum von maximal 15 Stunden ausmachen.

Bei manchen Computerspielen ist es oft reizvoller und hinsichtlich der Spieldynamik auch lustvoller, diese einmal länger und intensiver zu spielen anstatt jeden Tag einen kürzeren Zeitraum. Oft gibt es auch im Computerspiel Aufgaben und Herausforderungen, deren Lösung eine längere Auseinandersetzung und mehr Zeit erfordert. Lassen Sie sich von Ihrem Kind das Spiel und die Spielweise erklären und interessieren Sie sich dafür. Dann gelingt es besser, Regelungen und Vereinbarungen gemeinsam zu treffen und auch einzuhalten – und gegebenenfalls wieder abzuändern.

► **Fördern Sie alternative Beschäftigungen.**

Ermuntern Sie Ihr Kind auch zu anderen Beschäftigungen als Ausgleich zur Mediennutzung. Besonders wichtig sind hier Bewegung und Sport in freier Natur. Gehen Sie gemeinsam wandern, fahren Sie zu einem See, machen Sie einen Radausflug. Ermuntern Sie Ihr Kind, ein Musikinstrument zu spielen, zu lesen, zu fotografieren. Binden Sie Ihr Kind in Umbauarbeiten, Gartenarbeiten, Bastelarbeiten ein. Zeigen Sie Ihrem Kind Kartenspiele, die es noch nicht kennt.

► **Tun Sie auch einmal gemeinsam nichts.**

Fernseher, Computer, Internet oder Konsolen werden oft als schnell verfügbare Beschäftigung genutzt, wenn den Kindern oder Jugendlichen langweilig ist. Eine Familienkultur, in der auch unproduktive Zeit sein darf, in der man auch einfach mal nichts tun, blödeln, tagträumen darf, hilft Kindern, Langeweile besser auszuhalten und nicht abhängig von Ablenkungen zu werden. Hier ist es allerdings besonders wichtig, dass auch Sie das können und den Kindern vorleben.

► **Setzen Sie Medien nicht als Erziehungsmittel ein.**

Wer glaubt, mit Medienerlaubnis oder Medienverboten Kinder erziehen oder Druck ausüben zu können, gibt den Medien zu viel Bedeutung und Macht, die sie nicht haben sollten. Medien sind mittlerweile ein wichtiger und normaler Teil des Alltags und sollten nicht als Erziehungsmittel eingesetzt werden.

► **Seien Sie Vorbild.**

Beobachten Sie Ihre eigenen alltäglichen Mediengewohnheiten und überlegen Sie, was Sie selbst daran so fasziniert und wie viel Zeit die Nutzung von Medien in Ihrem Alltag einnimmt. Wie oft läuft bei Ihnen der Fernseher oder das Radio? Wie oft greifen Sie zum Mobiltelefon? Verlangen Sie von Ihrem Kind nicht mehr Disziplin, als Sie selber aufbringen können.

TIPP

Beobachten Sie im Bus, in der U-Bahn, am Gehsteig oder in einem Restaurant, wie viele Erwachsene neben ihren Babys und Kindern ihr Smartphone in der Hand haben und damit beschäftigt sind. Wie viel Blickkontakt haben sie mit ihrem Kind und wie viel mit dem Smartphone? Stellen Sie sich vor, Sie sind noch ein Kind und wachsen mit diesen Eindrücken von Erwachsenen auf.



4. Wie kann eine Abhängigkeit entstehen?



Wussten Sie, dass ...

... **die Ursachen einer Abhängigkeit** nicht nur mit dem Konsum von Suchtmitteln zu tun haben, sondern mit dem persönlichen psychischen Zustand und dem Umfeld (z. B. Klima in der Familie, Schule) sowie den gesellschaftlichen und kulturellen Normen und Werten zusammenhängen?

Für die Entstehung einer Abhängigkeitserkrankung gibt es unterschiedliche Erklärungen. In einem Punkt sind sich die ExpertInnen jedoch einig: Eine Abhängigkeit entsteht nicht von heute auf morgen. Eine Abhängigkeit hat meist eine lange Vorgeschichte und beginnt vielfach unbemerkt. Suchtmittel wie Alkohol oder illegale Suchtmittel werden konsumiert, um unangenehmen Situationen und Gefühlen auszuweichen. Worauf Sie als Eltern besonders achten sollten, lesen Sie in diesem Kapitel.

◆ **Das Ausweichen**

Mit Suchtmitteln oder Verhaltensweisen, die sich zu einer Abhängigkeit entwickeln können, versuchen Menschen immer wieder, Problemen, unangenehmen Stimmungen und Situationen auszuweichen und sich abzulenken. Oft fehlt den Menschen die Zeit und sie haben nicht genug Energie, sich mit Problemen auseinanderzusetzen und sich schwierigen Situationen zu stellen. Allzu oft müssen Menschen einfach funktionieren und Gefühle bisweilen unterdrücken oder gar verdrängen. Manchmal kann es aber auch von Vorteil sein, nicht gleich am Problem zu arbeiten und erst einmal ein wenig Abstand zu gewinnen. Auf Dauer ist das aber weder gesund noch eine erfolgreiche Strategie.

▶ **Grundsätzlich gilt: Einem Problem dauerhaft auszuweichen ist keine Lösung. Aufgeschoben ist nicht aufgehoben.**

Belastende Lebensabschnitte und Situationen

Suchtmittel werden oft verwendet, um eine Situation oder ein Gefühl besser aushalten zu können, um sich entweder in eine andere und bessere Stimmung zu versetzen oder bestimmte Gefühle nicht so intensiv zu spüren und nicht an sich heranzulassen.

Es gibt Lebensabschnitte und Situationen, die für Eltern und Kinder – auch aus entwicklungspsychologischer und biologischer Sicht – sehr belastend sind.

- Eintritt in den Kindergarten
- Schulbeginn
- Pubertät
- Beginn des Berufslebens

4. Wie kann eine Abhängigkeit entstehen?

- Übertritt aus dem Berufsleben in die Pension
- Beziehungsprobleme
- Scheidung
- Angst oder Probleme in der Schule
- Langeweile
- Liebeskummer
- Einsamkeit
- Verlust oder Tod von nahestehenden Personen

Bereits in der frühen Kindheit werden bestimmte Mittel teilweise zweckentfremdet eingesetzt:

- Das Fläschchen dient nicht nur als Durstlöscher, sondern auch als Beruhigungsmittel.
- Süßigkeiten werden zum Trost konsumiert.
- Der Fernseher und andere digitale Medien werden genutzt, um dem Gefühl der Langeweile zu entkommen oder um vergessen zu lassen, dass FreundInnen fehlen.

Auch später, in der Pubertät, können bestimmte Mittel und Verhalten zweckentfremdet eingesetzt werden:

- Zigaretten, um cool zu sein und erwachsen zu wirken
- Alkohol, um sich in eine bessere Stimmung zu versetzen

Auch Erwachsene weichen aus:

- Sie trinken Alkohol, um Stress und Frust abzubauen und um sich lockerer zu machen.
- Sie nehmen Aufputzmittel oder Schmerztabletten, um den Leistungsanforderungen gerecht zu werden.
- Sie nehmen Süßigkeiten zu sich oder essen übermäßig viel, um vor Frust, Überforderung oder Langeweile zu flüchten.
- Sie gehen einkaufen, stürzen sich in Arbeit etc., um beispielsweise Beziehungskonflikten auszuweichen.

TIPP

- ▶ Beobachten Sie Ihr Kind und Ihr eigenes Verhalten aufmerksam.
- ▶ In welchen Situationen weichen Sie oder Ihr Kind unangenehmen Gefühlen, Problemen und Situationen aus?
- ▶ Fragen Sie sich, ob es auch andere, nämlich gesündere Möglichkeiten gibt.
- ▶ Überlegen Sie, was Sie und Ihr Kind brauchen, um sich anders verhalten zu können, und ob es genügend Zeit und Raum gibt, die tatsächlichen Gefühle aussprechen und auch ausleben zu können.

Hier einige Beispiele, die Sie zum Nachdenken anregen sollen

- ▶ **Ihr Kind leidet unter Langeweile, es setzt sich vor den Fernseher oder Computer.** Aber: Ihr Kind soll lernen, Langeweile auszuhalten. Es kann lernen, durch die eigene Kreativität aus der Langeweile herauszufinden, nicht nur durch Fernsehen oder Computerspielen.
- ▶ **Ihr Kind hat sich leicht verletzt und Sie lenken es sofort mit einem Spielzeug ab, damit es nicht weint.** Aber: Erlauben Sie Ihrem Kind, seinen Schmerz und seine Gefühle zu zeigen und sie nicht zu unterdrücken. Bleiben Sie beim Kind und lassen Sie es somit erfahren, dass der Schmerz normal ist, ausgehalten werden kann, wieder vergeht und dass es dabei nicht alleine ist.
- ▶ **Ihr Kind ist mit seinem Körper unzufrieden, es fühlt sich zu dick oder zu dünn.** Gleichzeitig raucht Ihr Kind immer mehr. In diesem Fall wäre es falsch, nur auf das Rauchen Bezug zu nehmen. Nehmen Sie die Bedenken Ihres Kindes ernst und unterstützen Sie es.
- ▶ **Ihr 17-jähriges Kind hat große Probleme in der Schule.** Sie stellen einen erhöhten Alkoholkonsum Ihres Kindes fest. Arbeiten Sie mit Ihrem Kind an einer Verbesserung der Schul- und Lernsituation, der Alkoholkonsum wird höchstwahrscheinlich weniger werden.
- ▶ **Denken Sie all diese Beispiele und Situation auch mit Ihnen anstatt Ihres Kindes durch.** Wie verhalten Sie sich? Drücken Sie selbst Ihre Gefühle aus? Nehmen Sie sie wahr und gehen Sie angemessen damit um? Wo versuchen auch Sie, mit einem Verhalten oder einem Suchtmittel sich von etwas abzulenken?

Das Dilemma mit vermeintlich schnellen Abhilfen

- Das Kind ist ruhig, wenn es vor dem Fernseher oder Computer sitzt.
- Das traurige Kind vergisst mit Süßigkeiten seinen Kummer.
- Medikamente scheinen dem Kind zu helfen, den Schulalltag wieder zu meistern.
- Der jugendlichen Tochter oder dem jugendlichen Sohn das Rauchen oder Alkoholtrinken zu erlauben bedeutet weniger Konfliktstoff.

Eltern sind auch nur Menschen. Arbeits- und Familienalltag bringen es oft mit sich, dass Eltern erschöpft sind und einmal eine Pause brauchen.

TIPP

- ▶ **Wägen Sie allerdings ab:** Welche kurzfristigen Erleichterungen können Sie in Ausnahmefällen vertreten und welche unter gar keinen Umständen?
- ▶ Achten Sie auf alle Fälle darauf, dass die Ausnahmen nicht zur Gewohnheit werden.

◆ Die Abhängigkeit

Eine Abhängigkeit kann entstehen, wenn ...

... Probleme regelmäßig mit Alkohol, Zigaretten, Beruhigungsmitteln, Arbeit, Fernsehen, Essen bekämpft werden: z. B. Beziehungsprobleme, Probleme in der Arbeit, Schwierigkeiten in der Schule, Langeweile, Frust, Trauer, traumatische Erlebnisse, Misserfolge, Einsamkeit etc.

Eine Abhängigkeit kann aber auch aus unreflektiertem Verhalten entstehen,

- wenn Alkohol aus reiner Gewohnheit in großen Mengen und über einen längeren Zeitraum getrunken wird,
- wenn der Griff zur Zigarette zur Gewohnheit wird,
- wenn es keine zeitlichen Grenzen beim Computerspielen gibt.

TIPP

Seien Sie ehrlich zu sich selbst.

- ▶ Wo hat sich bei Ihnen selbst bereits ausweichendes Verhalten oder vielleicht eine Gewöhnung eingeschlichen?
- ▶ Setzen Sie sich mit Ihrem Konsumverhalten auseinander. Es gibt immer die Möglichkeit der Veränderung.
- ▶ Nehmen Sie gegebenenfalls Hilfe von außen in Anspruch. Der Entschluss, sich helfen zu lassen, ist ein Zeichen der Stärke.

▶ Denken Sie immer daran, dass Sie Vorbild für Ihr Kind sind. Ihr eigenes Tun, Ihr Verhalten und Ihre Einstellungen prägen das Verhalten und die Einstellungen Ihres Kindes.



5. Abhängigkeit hat viele Gesichter – Suchtvor- beugung auch

Suchtvorbeugung setzt dort an, wo junge Menschen ihre ersten Erfahrungen machen: in der Familie. Sie als Eltern prägen mit Ihren Werten, Regeln, Einstellungen und Ihrem Verhalten Ihr Kind. Das, was Sie vorleben, zählt oft mehr als das, was Sie sagen. Sie verwirren Ihr Kind sogar, wenn sich Ihr Verhalten und das Gesagte widersprechen. Sie beeinflussen somit auch stark die zukünftige Einstellung Ihrer Tochter oder Ihres Sohnes zu legalen wie illegalen Suchtmitteln.

◆ **Abhängigkeit hat viele Gesichter – Suchtvorbeugung auch**

Suchtvorbeugung hat nur bedingt mit den Suchtmitteln zu tun, wobei sachliche Information über Suchtmittel dennoch wichtig ist. Vielmehr geht es bei langfristiger Suchtvorbeugung darum, die Persönlichkeit des Menschen zu stärken und ihn damit weniger anfällig für die vielfältigen Formen einer Abhängigkeit zu machen. Dafür bedarf es eines unterstützenden Umfelds.

Umso wichtiger ist es, dass Erwachsene da sind, die ehrlich mit Jugendlichen über diese Themen reden. Das heißt: weder absichtlich übertreiben noch verharmlosen. Es ist hilfreich, wenn Eltern über einzelne Suchtmittel und Abhängigkeitsformen Bescheid wissen, falls ihre Tochter oder ihr Sohn ein Suchtmittel zum Thema macht.

◆ **Voraussetzungen für eine wirksame Suchtvorbeugung**

- ▶ Stärken Sie die Persönlichkeit Ihres Kindes. Siehe Kapitel „Was braucht Ihr Kind zum Schutz vor einer Abhängigkeit?“, Seite 49.
- ▶ Informieren Sie sich über Suchtmittel und verhaltensbezogene Abhängigkeiten. Siehe Kapitel „Wovon können wir abhängig werden?“, Seite 14.
- ▶ Setzen Sie sich für eine lebenswerte Umwelt Ihres Kindes ein. Siehe Kapitel „Ihr Kind braucht eine Umwelt, in der es sich gut entwickeln kann“, Seite 64.
- ▶ Seien Sie Vorbild und reflektieren Sie Ihr eigenes Verhalten und Ihren Umgang mit Suchtmitteln wie Alkohol oder Tabak. Siehe Kapitel „Erziehung beginnt bei den Erziehenden – Suchtvorbeugung auch“, Seite 65.

◆ **Suchtvorbeugung beginnt im Kindesalter**

Suchtmittelkonsum und die Angst vor einer Abhängigkeit beschäftigen Eltern und Erziehende meist erst dann, wenn ihre Kinder pubertieren und schon Suchtmittel ausprobiert haben. Alkohol oder Tabak werden leider weniger oft thematisiert oder berücksichtigt. Sie zählen aber zu den am häufigsten konsumierten Suchtmitteln, deren Gebrauch negative gesundheitliche Konsequenzen haben kann.

Meist ist es Cannabiskonsum oder ein Vorfall in der Schule, der die Beschäftigung mit dem Thema, aber auch die Angst davor auslöst. Vorbeugung sollte generell wesentlich früher beginnen. Das Kindesalter ist prägend für das ganze Leben. Ein Kind, das von klein auf in seiner Persönlichkeit gestärkt wird und ausreichend soziale Fähigkeiten erwirbt, wird eher gesund

bleiben und später einmal nicht abhängig werden. Eine gute Beziehung zwischen Eltern und Kindern fördert die gesunde Entwicklung in jeder Hinsicht, wie auch Forschungen aus der Neurobiologie immer deutlicher zeigen.

WISSEN

Suchtmittelkonsum bedeutet nicht gleich und nicht automatisch Abhängigkeit. Suchtmittelkonsum soll aber auch auf keinen Fall verharmlost oder ignoriert werden – gleichgültig ob es legale oder illegale Suchtmittel sind.

◆ Abschreckung kann das Gegenteil bewirken

Abschreckung und damit die übertriebene und einseitige Darstellung von Gefahren ist kein geeignetes Mittel zur Suchtvorbeugung. Wie die Suchtforschung zeigt, entdecken Jugendliche meistens irgendwann, dass die abschreckende Information gar nicht stimmt. Sie kennen auch genügend andere Beispiele und Geschichten, wo nichts passiert ist. Das kann zu Misstrauen gegenüber den Eltern oder den Erwachsenen führen und oft sogar das Gegenteil des Erwünschten bewirken: nämlich Neugier wecken.

Sachliche, ehrliche Information und Aufklärung bewirken zweierlei.

1. Es ist die Wahrheit. Damit merken Jugendliche, dass sie ernst genommen werden, dass ihnen die Wahrheit gesagt und ihnen auch zugetraut wird.
2. Es wird ihre Eigenverantwortung und die Auseinandersetzung mit ihren eigenen Bedürfnissen, Gefühlen, ihrem Körper und ihrer Gesundheit gefördert.

Sachliche und ehrliche Aufklärung bedeutet, sowohl über die möglichen negativen Auswirkungen als auch über mögliche positiv erlebte Effekte zu sprechen, über gesundheitliche Auswirkungen und mögliche Risiken betreffend Polizei, Ausbildung, Schule etc.

▶ **Es erfordert Mut von den Eltern, bei diesen Themen offen und ehrlich zu sein, den Kindern Vertrauen zu schenken und sie auch schließlich in ihre Eigenverantwortung zu entlassen.**

A person is standing on a wet, paved surface, holding a large, colorful rainbow umbrella. The umbrella features a spectrum of colors: yellow at the top, followed by green, blue, and red. The person is wearing blue jeans and bright green rubber boots. A puddle on the pavement reflects the boots and the lower part of the umbrella. The background is a blurred green landscape, suggesting an outdoor setting. A semi-transparent green banner is overlaid on the right side of the image, containing the text.

6. Was braucht Ihr Kind zum Schutz vor einer Abhängigkeit?

Sie können kaum etwas daran ändern, dass es auf der Welt Suchtmittel gibt. Je nach Kultur und Gesellschaft sind sie mehr oder weniger verfügbar, etabliert oder gar akzeptiert und gesetzlich geregelt.

Sie können kaum etwas daran ändern, dass es Verhaltensweisen gibt, die eine Abhängigkeit verursachen können, wie Glücksspiel oder Sportwetten.

Sie können aber viel dazu beitragen, dass Ihr Kind möglichst kritisch und selbstverantwortlich mit diesen Dingen, mit sich selbst und seinem Körper umgeht. Dazu müssen Sie es unterstützen und es ermutigen, sich mit sich selbst, seinen Gefühlen, Bedürfnissen und seinem Körper auseinanderzusetzen.

► Sie können Ihrem Kind viel Wertvolles mit auf den Weg geben, das vor einer Abhängigkeit schützt.

6.1 Ihr Kind braucht Selbstwert

Bin ich etwas wert? Bin ich in Ordnung, so wie ich bin? Bin ich erwünscht? Werde ich geliebt, egal wie ich bin und was ich tue?

Diese Zweifel prägen viele Geschichten von Abhängigen. Das Gefühl, etwas wert zu sein – der Selbstwert – spielt als Schutz vor Abhängigkeit eine entscheidende Rolle.

Ein guter Selbstwert hat viele positive Auswirkungen:

- Man fühlt sich insgesamt wohler.
- Man ist leistungsfähiger.
- Man erlebt positivere Beziehungen zu anderen.
- Man hat mehr Selbstvertrauen

und vieles mehr.

◆ **Wie gebe ich meinem Kind Selbstwert?**

Kinder entwickeln ihren Selbstwert durch die Liebe ihrer Eltern und ihrer wichtigsten Bezugspersonen. Indem Eltern ihrem Kind vermitteln, dass es für sie wertvoll, richtig und liebenswert ist, übernimmt das Kind diese Wertschätzung für sich selbst und findet Freude an sich.

► **Zeigen Sie Ihre Zuneigung und Ihre Liebe.**

Lassen Sie Ihr Kind spüren, dass es gut und richtig ist, wie es ist. Verbringen Sie Zeit mit Ihrem Kind. Schenken Sie ihm ehrliche Aufmerksamkeit. Kuscheln Sie mit ihm, wenn es noch klein ist und das will und braucht. Unterhalten Sie sich mit ihm, wenn es schon größer ist. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie gerne Zeit mit ihm verbringen. Zeigen Sie Ihre Freude.

TIPP

Erinnern Sie sich: In welchen Situationen haben Sie die Zuneigung Ihrer Eltern gespürt?

Wie haben Ihre Eltern diese gezeigt? Was hätten Sie sich gewünscht und was hätten Sie gebraucht? Versuchen Sie sich vorzustellen, wie sich Ihre „Wunsch-Eltern“ verhalten. Denken Sie darüber nach, was Trost und Zuwendung bedeuten und wie Sie das Ihrem Kind zeigen können.

► **Nehmen Sie Ihr Kind an als den Menschen, der es ist.**

Vergleichen Sie Ihr Kind nicht mit anderen, sondern sehen Sie es, wie es ist. Zum Beispiel:

- Sehen Sie, was Ihrem Kind Freude macht.
- Sehen Sie, wo sich Ihr Kind schwertut.
- Sehen Sie, was Ihr Kind beschäftigt.
- Sehen Sie, was Ihr Kind gut macht.

TIPP

Sie können in Gedanken oder mit Ihrer Partnerin/Ihrem Partner eine kleine Übung machen:

Wie würden Sie jemandem, der Ihr Kind nicht kennt, die Besonderheiten Ihres Kindes beschreiben?

► **Interessieren Sie sich für Ihr Kind.**

- Interessieren Sie sich ernsthaft dafür, wie es Ihrem Kind geht, was es erlebt hat, was ihm gefällt, was es über bestimmte Themen und Dinge denkt etc.
- Bleiben Sie neugierig und interessiert daran, Ihr Kind als eigenständigen Menschen und Person kennen zu lernen.
- Respektieren Sie die Bedürfnisse Ihres Kindes. Zum Beispiel: wenn Ihr Kind sich gerade nicht mitteilen will oder einen Menschen, den Sie gern mögen, nicht leiden kann. Respekt Ihrem Kind gegenüber fördert den Selbstwert. Das Kind merkt: Ich bin es wert, dass man sich mir gegenüber respektvoll verhält. Kinder sind gleichwertige Menschen: Nur weil sie noch kleiner sind, bedeutet es nicht, dass man ihnen mit weniger Respekt begegnen kann.

► **Ermöglichen Sie Ihrem Kind, etwas zu geben.**

Menschen haben nicht nur ein Bedürfnis, etwas zu bekommen. Sie wollen auch etwas geben.

- Nehmen Sie Gesten der Zuneigung und Liebe Ihres Kindes an und schätzen Sie diese.
- Lassen Sie es zu, wenn Ihr Kind Nähe braucht.
- Schätzen Sie Geschenke wie selbst angefertigte Bilder oder Basteleien. So klein und unbedeutend sie für Erwachsene erscheinen können, für Kinder sind sie groß. Sie bedeuten für Kinder sehr viel und sie beobachten genau, was Sie mit den Geschenken machen, wo Sie sie hinstellen und wie achtsam oder auch unachtsam Sie damit umgehen.
- Lassen Sie Ihr Kind zu Hause mithelfen.
- Zeigen Sie ihm, dass das, was es beiträgt, wertgeschätzt wird.
- Ermuntern Sie Ihr Kind zum Teilen.

► **Verlangen Sie nicht, dass Ihr Kind perfekt ist.**

Niemand ist perfekt. Auch Eltern nicht. Es gehört zum Menschsein dazu, Fehler zu machen, etwas nicht zu wissen oder nicht zu können, sich bei einer Sache ungeschickt anzustellen, sich auch manchmal zu blamieren. Zeigen Sie Ihrem Kind zum Beispiel,

- dass man nicht perfekt sein muss,
- dass man über sich selbst lachen kann,
- dass man nicht die oder der Beste sein muss, um etwas wert zu sein.

► **Seien Sie freundlich zu sich selbst, zu Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner und zu Ihrem Kind.**

Wichtig ist für Kinder, zu sehen, wie Sie selbst mit Schwächen umgehen. Nicht, dass jeder Mensch welche hat, sondern wie sie akzeptiert und in einem selbst integriert werden können. Auch ist wichtig zu akzeptieren, dass Sie und Ihr Kind unterschiedliche Stärken und Schwächen haben.

► **Verlangen Sie von Ihrem Kind nicht mehr Disziplin, als Sie selber aufbringen können.**

6.2 Ihr Kind braucht Selbstvertrauen

Sich selbst zu vertrauen setzt voraus, dass man sich selbst kennenlernt:

- Was mag ich? Was mag ich nicht?
- Was kann ich? Was kann ich nicht so gut?
- Was tut mir gut? Was tut mir nicht so gut?

Selbstvertrauen heißt nicht nur, an sich selbst zu glauben – „Ich kann das!“, „Ich schaffe das!“ –, sondern auch, sich selbst, die eigenen Gefühle und Gedanken ernst zu nehmen.

◆ **Wozu braucht mein Kind Selbstvertrauen?**

Selbstvertrauen erleichtert vieles, was zu einem erfüllten Leben gehört: Schwierigkeiten zu meistern, Neues zu lernen, Aufgaben und Verantwortung zu übernehmen, Entscheidungen zu treffen etc.

► **Um „Nein“ sagen zu können.**

Wer sich selbst vertraut, muss nicht überall mitmachen, nur weil es die anderen auch tun. Man kann auch „Nein“ sagen. Nein-Sagen will von klein auf gelernt werden:

- Ein „Nein“ Ihres Kindes zeigt einen starken Willen, brechen Sie ihn nicht.
- Wenn Ihr Kind „Nein“ sagt, will es Sie in der Regel nicht verletzen, sondern es entwickelt eine eigene Meinung. Nehmen Sie diese Meinung Ihres Kindes ernst. Nur ein Mensch, der gelernt hat, „Nein“ sagen zu dürfen, kann auch „Nein“ zu Suchtmitteln sagen.

- Zum Nein-Sagen gehört auch, das „Nein“ eines anderen akzeptieren und ertragen zu können.
- Auch Sie als Eltern sollten „Nein“ sagen können. Nehmen Sie auch sich selbst und Ihre eigenen Grenzen ernst. Siehe Kapitel „Ihr Kind braucht Sicherheit durch Grenzen“, Seite 58.

► Um Kontakte knüpfen zu können.

Beziehungen einzugehen und neue Menschen kennenzulernen ist eine große Herausforderung für Kinder jeden Alters. Es ist oft von Unsicherheiten und Ängsten begleitet. Gerade im Jugendalter werden oft die Suchtmittel Alkohol und Zigaretten benutzt, um diese Unsicherheiten zu überbrücken oder zu verbergen. Wer sich selbst vertraut, braucht weniger dringend Hilfsmittel, um auf andere zuzugehen.

TIPP

Bleiben Sie als Familie nicht nur unter sich, sondern unternehmen Sie auch einmal etwas mit anderen Familien. Fördern Sie Kontakte zu anderen Kindern. Ermöglichen Sie Ihrem Kind, dass es andere Kinder zu sich nach Hause einlädt.

◆ Wie gebe ich meinem Kind Selbstvertrauen?

► Glauben Sie an Ihr Kind.

Kinder wollen etwas lernen und etwas können. Sie lernen gehen und sprechen, sich anziehen, zeichnen, singen und vieles mehr. Probleme haben Eltern dann, wenn sie etwas anderes oder mehr vom eigenen Kind erwarten, als es schon kann.

„Das Gras wächst nicht schneller, wenn man daran zieht“, lautet ein afrikanisches Sprichwort. Vertrauen Sie darauf, dass Ihr Kind lernen wird, was es braucht. Unterstützen Sie es in Bereichen, wo es sich schwertut:

- Wenn Ihr Kind Schwierigkeiten hat beim Lesenlernen: Lesen Sie ihm viel vor.
- Wenn Ihr Kind sich schwertut, sich um den Ferienjob zu kümmern: Zeigen Sie ihm, wie es das angehen kann.

Überprüfen Sie, ob Sie vielleicht etwas von Ihrem Kind erwarten, das gar nicht seinen Interessen oder Anlagen entspricht. Nicht alle haben ein technisches Verständnis, sportlichen Ehrgeiz oder musikalisches Talent. Werten Sie Ihr Kind nicht ab mit Aussagen wie: „Das schaffst du nie“, „Lass mich das machen, du brauchst viel zu lang“. Ermutigen Sie Ihr Kind, alles zu versuchen. Ihr Kind muss viele Erfahrungen machen, um zu entdecken, was es kann und was ihm vielleicht nicht so liegt.

► Ermöglichen Sie Ihrem Kind, sich zu bewegen und sich körperlich auszudrücken.

Kinder wollen sich ausprobieren. Sie wollen erfahren, wie geschickt sie sind, wie beweglich sie sind, wie viel Kraft und Ausdauer sie haben. Sie werden wahrscheinlich selbst schon erlebt haben, wie stolz Ihr Kind ist, wenn es gehen, Rad fahren oder schwimmen gelernt hat.

TIPP

Ermöglichen Sie Ihrem Kind viele positive körperliche Erfahrungen. Lassen Sie es klettern, springen, balancieren, tanzen. Hinterfragen Sie gegebenenfalls, ob Ihre Ängste in Bezug auf Verletzungen oder schmutzige Kleidung immer angebracht sind.

Zum Kennenlernen des eigenen Körpers gehört auch das Wahrnehmen. Zum Beispiel:

- ob ich eine bestimmte Berührung im Moment als angenehm empfinde oder nicht,
- ob ich schon satt bin oder noch nicht,
- ob ich Ruhe brauche oder Bewegung.

TIPP

Helfen Sie Ihrem Kind, seine körperlichen Empfindungen wahrzunehmen.

Lenken Sie seine Aufmerksamkeit darauf, indem Sie fragen:

- „Tut dir das gut?“
- „Hast du gerade eher Appetit auf etwas Salziges oder etwas Süßes?“
- „Brauchst du eine Pause?“
- „Wie fühlt sich das an? Kannst du beschreiben, wie du dich fühlst?“

Zwingen Sie es nicht, über seine Körperbotschaften hinwegzugehen.

Unser Körper zeigt uns sehr gut an, was wir brauchen – etwa durch Hunger, Durst, Müdigkeit, Unruhe. Wer auf diese Signale achtet, kann auf seinen Körper vertrauen.

► Bestätigen Sie Ihr Kind in seinem Wahrnehmen und Erkennen.

Stellen Sie sich vor, Ihr Kind spürt, dass Sie Kummer haben. Sie überspielen das und sagen ihm: „Du irrst dich.“ Ihr Kind wird irritiert zurückbleiben. Was stimmt nun? Das, was es spürt, oder das, was Sie ihm sagen? Dies kann Ihr Kind verunsichern und letztendlich dazu führen, dass es sich selbst nicht mehr vertraut.

Wir alle können spüren und wahrnehmen. Zum Selbstvertrauen gehört auch, sich darauf verlassen zu können, dass diese eigenen Wahrnehmungen stimmen.

Stärken Sie Ihr Kind, indem Sie ihm bestätigen, dass es stimmt, was es wahrgenommen hat. Zeigen Sie ihm aber gleichzeitig, dass Sie sich selbst darum kümmern, wenn Sie Probleme haben, sich selbst trösten und mitfühlend mit sich sein können. Ihr Kind muss sich keine Sorgen machen.

► Lassen Sie Ihr Kind es selbst versuchen.

Selbstvertrauen gewinnt man durch eigenes Tun. Lassen Sie Ihr Kind Sachen probieren. Lassen Sie zu, dass es eigenen Ideen und Überlegungen folgt. Geben Sie nicht alles vor.

Ein Kind beim Basteln Schritt für Schritt anzuleiten kann durchaus ein schönes gemeinsames Erlebnis sein und ein perfektes Produkt hervorbringen. Wichtig ist aber auch, dass Kinder die Möglichkeit haben, es selbst zu versuchen. Nicht das perfekte Ergebnis ist das Ziel, sondern das Tun und Ausprobieren.

Die Erfolgserlebnisse, die ein Kind dabei hat, wenn es etwas selbst tun und probieren kann, stärken sein Selbstvertrauen:

- „Ich kann etwas.“
- „Ich habe es selbst geschafft.“
- „Ich habe das Problem gelöst.“
- „Meine Idee war wirklich gut.“

TIPP

Geben Sie Ihrem Kind bei einem Problem nicht immer sofort die Lösung oder Antwort.

Fragen Sie öfter auch einmal zurück: „Was glaubst du, wie könnte das gehen?“ „Hast du eine Idee?“ Oder fragen Sie zurück bei Fragen, die das Kind stellt: „Was glaubst du, warum?“ Auf diese Weise erlebt Ihr Kind, dass es selber denken soll und kann und dass es Ideen hat. Für Erwachsene ist es oft eine harte Übung, die Geduld aufzubringen und es auszuhalten, sich nicht einzumischen oder etwas nicht besser machen zu wollen. Ermutigen Sie Ihr Kind, es selber zu tun und zu üben. Nur so kann man lernen und in etwas besser werden.

Lernen und Ausprobieren gehen einher mit Fehlern. Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass es nicht tragisch ist, wenn etwas misslingt. Es gibt kaum Dinge im Leben, die man sofort kann. Erinnern Sie sich an die Zeit, als Ihr Kind gehen gelernt hat – das hat es sich selber beigebracht.

Das hat seine Zeit gedauert und es waren viele Stürze dabei. Wie Sie mit (eigenen) Fehlern und Missgeschicken umgehen und darauf reagieren, ist prägend für das Kind. Nicht, dass überhaupt Fehler passieren. Denn was als Fehler, Missgeschick oder Scheitern bewertet wird, geben Sie als Erwachsener vor, nicht Ihr Kind.

Seien Sie dabei ehrlich zu sich selbst. Was wollen Sie in Kauf nehmen? Lasse ich mein Kind einen Kochversuch machen? Auch auf die Gefahr hin, dass das Ergebnis dann nicht essbar ist und dadurch Lebensmittel verschwendet werden? Bei welchen Kleidungsstücken kann ich verkraften, dass sie nicht mehr getragen werden, weil sich mein Kind als MalerIn versucht? Welche Geräte vertraue ich meinem Kind zum Reparieren an?

Verwöhnen Sie nicht in dem Sinn, dass Sie alles für Ihr Kind tun. Nehmen Sie Ihrem Kind nicht alles ab, räumen Sie ihm nicht jedes Hindernis aus dem Weg. Unterstützen Sie Ihr Kind, wenn es Ihre Hilfe braucht. Aktivieren Sie dabei aber auch seine eigenen Kräfte und seine eigenen Ideen für Problemlösungen. Wer die Erfahrung gemacht hat, Aufgaben lösen und Probleme bewältigen zu können, steht den Herausforderungen des Lebens nicht ohnmächtig gegenüber: „Damals war es auch schwierig, und ich habe es geschafft. Mir wird auch diesmal etwas einfallen. Ich schaffe das.“

6.3 Ihr Kind braucht seine Gefühle

Gefühle sind ein wichtiger Teil des Lebens und überlebensnotwendig.

► Ein Gefühl kann nie falsch oder schlecht sein.

Genauso wie der Fuß schmerzt, wenn uns eine Biene sticht, reagieren wir mit Gefühlen auf viele Ereignisse im Leben und auf emotionale Verletzungen: Wir werden wütend und traurig, wenn uns jemand beleidigt. Kinder werden eifersüchtig, wenn sie Angst um die Zuwendung ihrer Eltern haben. Wir haben Angst, wenn wir glauben, eine Situation nicht bewältigen zu können.

► Es ist wichtig, alle seine Gefühle spüren zu dürfen und ernst zu nehmen.

Wenn wir vor ihnen davonzulaufen versuchen, sie überspielen oder sie mit Suchtmitteln betäuben, werden wir früher oder später krank. Als Eltern sind Sie Vorbild für Ihr Kind. Zeigen auch Sie Ihre Gefühlsregungen und benennen Sie diese. Kinder wünschen sich keine Supermütter oder Superväter, die nur Schönes und Positives spüren und immer alles im Griff haben. Sie brauchen Sie als Menschen, die ihnen zeigen, dass alle Gefühle okay sind, dass diese einfach nur gefühlt werden wollen und auch wieder vorbeigehen. Es ist okay und normal, Angst zu haben, wütend zu sein, traurig zu sein. Kinder brauchen Menschen, die ihnen zeigen, wie man damit gut umgehen kann.

◆ Wie helfe ich meinem Kind im Umgang mit seinen Gefühlen?

► Werten Sie die Gefühle Ihres Kindes nicht ab.

Wenn Ihr Kind Angst hat, dann hat es Angst – unabhängig davon, ob diese Angst objektiv begründbar ist. Aussagen wie „Reiß dich zusammen“, „Sei stark“, „Du bist feig“ können dazu führen, dass sich das Kind wegen seiner Gefühle zu schämen beginnt. In Zukunft wird es sie vielleicht verbergen oder unterdrücken oder Herausforderungen von vornherein aus dem Weg gehen.

Machen Sie Ihr Kind nicht lächerlich, wenn es schon das dritte Mal innerhalb von zwei Monaten unsterblich verliebt ist, wenn es wütend wird, wenn es bei einem Spiel verliert, wenn es überdreht ist und laut lacht. Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass es in Ordnung ist, wie es fühlt.

Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie es aushalten und selbst ruhig bleiben, wenn das Kind einen Gefühlsausbruch hat. Nehmen Sie es in den Arm oder setzen Sie sich mit ihm hin und trösten es. Es ist wichtig für Kinder, zu sehen, dass ihre Eltern ihre Gefühlsregungen ernst nehmen, gut aushalten können und bei ihnen bleiben, egal ob sie weinen oder Freude zeigen. Es kann Erwachsenen viel Kraft abverlangen, wenn ein solcher Gefühlsausbruch an der Kassa im Supermarkt oder in einem öffentlichen Verkehrsmittel passiert. Dann liegen die Nerven schnell blank. Es kann helfen, einen souveränen und entspannten Spruch auf Lager zu haben, sollten sich andere Personen erlauben, den Gefühlsausbruch Ihres Kindes zu kommentieren. Ihr Kind merkt so auch, dass Sie auf seiner Seite stehen, wenn es hart auf hart kommt.

Beschämen Sie nicht Ihr Kind mit diesen Aussagen vor anderen: „Mein Kind traut sich nicht auf das Klettergerüst“, „Mein Kind ist nicht so gut in der Schule“, „Mein Kind ist schüchtern“. Es ist Ihr Kind und es tut sich vielleicht gerade mit etwas schwer. Helfen Sie ihm, indem Sie sich mit den möglichen Ursachen befassen:

- Warum hat es in dieser Situation solche Angst?
- Warum tut es sich so schwer beim Verlieren?
- Was könnte helfen?
- Was könnten wir versuchen?

TIPP

Respektieren Sie, dass Ihr Kind ein anderer Mensch ist und anders ist als Sie. Es hat andere Stärken und auch andere Schwächen.

► Helfen Sie Ihrem Kind, seine Gefühle auszudrücken.

Worüber wir reden können, mit dem können wir besser umgehen. Worte helfen, etwas zu verstehen. Gerade kleinere Kinder sind ihren Gefühlen oft ausgeliefert: Sie haben Bauchweh, sie wollen nicht mehr mitspielen. Wenn wir ihnen mit Worten helfen, sich selbst zu verstehen, sind sie oft erleichtert: „Was ist das, was du gerade fühlst?“ „Hast du Angst vor ...?“ „Warst du wütend, traurig, ..., als dich dein Freund ausgelacht hat?“ „Wo in dir fühlst du das?“ Schenken Sie Ihrem Kind Worte für seine Gefühle.

Auch größeren Kindern und Jugendlichen hilft es, wenn Sie mit ihnen über ihre Gefühle sprechen. Gerade in der Pubertät sind Jugendliche oft sehr unsicher und verwirrt. Helfen Sie Ihrem Kind, sich selbst zu verstehen. Erklären Sie ihm zum Beispiel, dass es normal ist, dass man sich manchmal nicht auskennt, wer man eigentlich ist, oder nicht immer versteht, warum man gerade niedergeschlagen ist. Gefühle und Emotionen kommen und gehen, man soll sie spüren und wahrnehmen, muss sich darin aber nicht verlieren. Diese Fähigkeit ist erlernbar.

TIPP

Erzählen Sie Ihrem Kind bei passender Gelegenheit, was Sie als Kind oder Jugendlicher gefühlt haben. Wovor hatten Sie Angst? Weswegen haben Sie sich geschämt? Wann waren Sie enttäuscht? Was hat Sie stolz gemacht?

► Lassen Sie Ihr Kind mit seinen Gefühlen nicht alleine.

Starke Gefühle können gerade für jüngere Kinder überwältigend sein. Sie finden oft alleine nicht mehr heraus. Aber auch größere Kinder und Jugendliche brauchen Eltern, die für sie da sind – obwohl sie sich vielleicht vieles schon mit sich selbst ausmachen.

TIPP

- **Seien Sie für Ihr Kind da**, indem Sie es trösten, es im Arm halten, einfach bei ihm sitzen und ihm zuhören.
- Erlauben Sie ihm, seine Wut auszudrücken.
- Nehmen Sie es bei der Hand und helfen Sie ihm, wenn es Angst hat, etwas alleine zu bewältigen.
- Hören Sie ihm zu, wenn es freudestrahlend etwas erzählt, freuen Sie sich mit ihm.
- Vermitteln Sie Ihrem Kind: Nicht jedes unangenehme Gefühl lässt sich sofort wegzaubern – manchmal müssen wir Gefühle eine Zeit lang aushalten.

▶ **Bedenken Sie:** Gefühle zu zeigen und sie mit einem Menschen zu teilen gehört zu den schönsten zwischenmenschlichen Erfahrungen.

6.4 Ihr Kind braucht Sicherheit durch Grenzen

Sicherheit entsteht durch Verlässlichkeit und Klarheit.

Als Eltern sorgen Sie dafür, dass Ihr Kind einen guten Rahmen zum Aufwachsen hat. Sie sorgen dafür, dass es regelmäßig und gesund isst, dass es zeitig zu Bett geht, dass es nicht zu viel fernsieht oder Computer spielt und vieles mehr. Dieser Rahmen gibt Sicherheit. Kinder wären damit überfordert, sich alle Grenzen selbst zu setzen. Darum tun Sie das für sie.

◆ **Wie gebe ich meinem Kind Sicherheit?**

▶ **Sorgen Sie für einen Rahmen, der weder zu eng noch zu weit ist.**

Ein zu enger Rahmen lässt dem Kind keinen Freiraum, selbst etwas zu entscheiden oder zu gestalten. Gibt es sehr viele Vorgaben und Verbote, kann das Kind den Eindruck haben, bevormundet zu werden, sich innerlich wütend fühlen und den Wunsch entwickeln, alle Grenzen zu sprengen. Oder es passt sich an und lernt nicht, selbstständig zu denken und zu handeln.

Ein zu weiter Rahmen kann im Kind das Gefühl erzeugen, nicht wichtig zu sein, auf sich allein gestellt zu sein, etwa wenn es ohne zeitliche Grenzen tun kann, was es will. Es kann selbstsüchtig werden und lernt nicht, auf andere Rücksicht zu nehmen und auch unliebsame Pflichten zu erfüllen.

Ein optimaler Rahmen ist einer, der mit dem Kind mitwächst, der ihm genügend Freiraum lässt und der dafür sorgt, dass das Kind seine körperlichen Grundbedürfnisse und Pflichten nicht vernachlässigt: zum Beispiel ausreichender Schlaf, gesunde Ernährung; schulische Leistungen, Mithilfe im Haushalt.

TIPP

Hinterfragen Sie von Zeit zu Zeit die von Ihnen gesetzten Grenzen und Regeln:

- Passen die Schlafenszeiten noch?
- Passen die Ausgehzeiten?
- Muss Ihr Kind noch an jedem Familienausflug teilnehmen?
- Ist es noch notwendig, die Hausaufgaben und die Schultasche zu kontrollieren?

► Sagen Sie Ihrem Kind klar, wie Sie bestimmte Dinge sehen.

Die Haltung und Meinung der Eltern zu wichtigen Themen wie zum Beispiel Rauchen, Alkohol, andere Suchtmittel, Schönheitsideale, Mobbing sind für Kinder ein wichtiger Orientierungsmaßstab. Kindern ist es nicht gleichgültig, was die Eltern denken und ihnen gegenüber vertreten. Auch wenn sie es vielleicht manchmal nicht zugeben: Sie setzen sich damit auseinander.

Eine klare Haltung, ein klares „Ich will nicht, dass du zu rauchen anfängst“ mag zwar vielleicht nicht verhindern, dass das Kind es zumindest einmal ausprobiert. Es kann aber einen wichtigen Schutz davor darstellen, dass sich das Kind angewöhnt, regelmäßig zu rauchen.

Wichtig ist, dass Sie in Ihrer Haltung glaubwürdig sind und Ihre Haltung wirklich Ihrer Überzeugung entspricht. Trauen Sie sich selbst, „Nein“ zu sagen. Trauen Sie sich auch, sich manchmal unbeliebt zu machen, auch wenn Kinder mit Rebellion oder Wut darauf reagieren.

Wahren Sie die Regeln und Grenzen innerhalb der Familie. Jedes Familienmitglied hat seine eigene Rolle: die Mutter, der Vater bzw. die jeweiligen Elternteile, das Kind – mit unterschiedlichen Rechten und Pflichten. Diese Rollen sollten klar voneinander abgegrenzt sein. Sind diese Grenzen unklar, kann dies vor allem für das Kind sehr belastend werden. Zum Beispiel wenn das Kind als Ersatz für die Partnerin oder den Partner oder als SchiedsrichterIn bei Elternkonflikten einspringen muss.

6.5 Ihr Kind braucht die Fähigkeit, mit Konflikten umzugehen

Kinder lernen von und mit ihren Eltern, wie sie mit Konflikten umgehen können.

Die Welt ist kein Ort, an dem jeder Wunsch immer sofort erfüllt wird oder alle immer der gleichen Meinung sind. Menschen haben unterschiedliche Ansichten, Interessen und Bedürfnisse. Das führt oft zu Konflikten. Kinder lernen von und mit ihren Eltern, wie sie mit Konflikten umgehen können.

◆ Wie helfe ich meinem Kind im Umgang mit Konflikten?

► **Leben Sie einen offenen Umgang mit Konflikten vor.**

Wer Konflikte als bedrohlich empfindet, wird mit allen Mitteln versuchen, sie zu vermeiden oder davor zu flüchten – eventuell auch mithilfe von Suchtmitteln. Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass Konflikte im menschlichen Zusammenleben normal sind. Es passiert nichts Schlimmes, wenn man sie beim Namen nennt und austrägt. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass es nicht tragisch ist, manchmal zu streiten. Zeigen Sie ihm, dass man durchaus auch einmal verärgert oder verletzt sein kann, ohne dass man deswegen aufhört, einander zu lieben. Zeigen Sie Ihrem Kind vor, wie man sich wieder versöhnen und wieder miteinander lachen kann.

Kinder bekommen von klein auf mit, wie Sie das in Beziehungen zu anderen leben – mit dem Partner oder der Partnerin, im Freundeskreis, mit KollegInnen. Es geht also nicht nur darum, wie Sie Konflikte mit Ihrem Kind angehen und aushandeln, sondern um Ihre grundlegende Handhabung damit.

Kinder werden es daher auch bemerken, wenn Sie mit unterschiedlichen Personen unterschiedlich mit Konflikten umgehen. Hier kann es helfen, wenn Sie authentisch sind und mit Ihrem Kind darüber sprechen.

► **Streiten Sie fair.**

Streit entsteht meist aus Missverständnissen und unterschiedlichen Bedürfnissen. Bedenken Sie: Jedes Bedürfnis hat seine Berechtigung. Bei einem konstruktiven Streit geht es nicht darum, wer gewinnt oder Recht hat, sondern darum, dass sich alle in ihren Bedürfnissen verstanden fühlen. Erst diese Grundlage macht eine wirkliche Lösung möglich.

Nutzen Sie bei einem Konflikt mit Ihrem Kind Ihre Machtposition nicht aus. Nehmen Sie Ihr Kind ernst, hören Sie ihm zu und erklären Sie auch Ihre Bedürfnisse. Nehmen Sie aber auch Ihre Verantwortung wahr, wenn es darum geht, Grenzen zu setzen oder „Nein“ zu sagen. Siehe Kapitel „Ihr Kind braucht Sicherheit durch Grenzen“, Seite 58.

Verzichten Sie auf Verallgemeinerungen wie „Du bist immer so schlampig“, auf das Aufwärmen alter Geschichten und auf absichtliche Verletzungen. Bleiben Sie beim Thema.

TIPP

Versuchen Sie bei einem kleinen, nicht sehr aufwühlenden Streit einmal die Rollen zu wechseln. Was würden Sie sagen, wenn Sie sich vorstellen, Sie wären die oder der andere? Was würde Ihr Gegenüber sagen, wenn es sich vorstellt, es wäre Sie?

► **Zeigen Sie Ihrem Kind, dass man sich Unterstützung holen kann.**

Nicht alle Konflikte oder Probleme lassen sich lösen. Oft sind die eigentlichen Ursachen tiefer gehend und versteckt. Denken Sie nach, reden Sie mit Ihrer Partnerin oder Ihrem Partner. Suchen Sie sich Beratung und Hilfe, zum Beispiel bei Familienberatungsstellen, wenn die Konflikte sehr belastend sind. Es ist nichts Ungewöhnliches, nicht mehr weiterzuwissen. Die Fähigkeit, sich Hilfe und Unterstützung zu holen, ist eine Stärke.

► **Muten Sie Ihrem Kind zu, Enttäuschungen auszuhalten.**

Aus Kindern, denen jeder Wunsch erfüllt wird und die nur die Butterseite des Lebens kennen lernen, werden Erwachsene, die mit Misserfolgen und Enttäuschungen im Leben nicht zurechtkommen. Eltern tun ihren Kindern nichts Gutes, wenn sie jedes Hindernis aus dem Weg räumen und unangenehme Erlebnisse mit Geschenken wiedergutmachen.

Geben Sie nicht jedem Wunsch nach, nur weil Ihr Kind sonst frustriert wäre. Halten Sie nicht für jede unangenehme Erfahrung eine Entschädigung bereit. Ihr Kind hält das aus. Es braucht jemanden, mit dem es reden kann und der es versteht. Geben Sie Ihrem Kind Trost und Zuwendung und zeigen Sie Ihrem Kind, dass Sie auch für sich selbst Trost und Zuwendung bereit haben, wenn sie nötig sind.

► **Ihr Kind ist nicht Ihre Therapeutin oder Ihr Therapeut.**

Mit Ihrem Kind über die Probleme und Konflikte mit dem Vater/der Mutter oder dem/der BeziehungspartnerIn zu sprechen, ist für Ihr Kind belastend und nicht adäquat. Kinder bekommen die Konflikte bewusst wie unbewusst mit. Dazu sollte auch Stellung bezogen werden. Aber die Konflikte mithilfe des Kindes zu lösen oder sich beim Kind auszuweinen ist grundlegend falsch.

6.6 Ihr Kind braucht Fantasie und Kreativität

Jeder Mensch verfügt über Fantasie und Kreativität.

Er hat eigene Gedanken, Ideen und Träume. Ideen umzusetzen, Träumen zu folgen, etwas zu gestalten etc. erfüllt uns mit Freude und Lebendigkeit. Wer immer nur funktioniert, nach übernommenen Vorstellungen lebt und arbeitet und dem Eigenen keinen Raum gibt, kann sich nicht entwickeln und entfalten. Das kann zu Depression führen oder zum Versuch, sich die Lebensfreude durch Rausch- und Risikosituationen zu holen.

◆ **Wie helfe ich meinem Kind, sich seine Fantasie und Kreativität zu erhalten?**

► **Lassen Sie Langeweile zu.**

Kinder erleben Langeweile meistens als unangenehm. Sie haben zu nichts Lust. Oder das, was ihnen einfällt, ist gerade nicht möglich. In solchen Situationen sind Eltern oft versucht, ihrem Kind das Fernsehen oder Computerspielen zu erlauben oder ihm alle möglichen anderen Angebote zu machen. Vielleicht haben Sie schon erlebt, dass das oft gar nicht so gut funktioniert: Die Stimmung Ihres Kindes bessert sich dadurch nicht. Langeweile – das Erleben, dass gerade nichts ist – ist oft die Voraussetzung dafür, dass eigene Ideen überhaupt entstehen oder hochkommen können. Lassen Sie Ihrem Kind Zeit. Bewerten Sie Langeweile nicht als negativ. Oder setzen Sie sich einfach zu ihm – vielleicht steckt hinter der Langeweile im Grunde ein anderer Kummer.

► Überhäufen Sie Ihr Kind nicht mit Spielzeug.

Ist das Kinderzimmer mit Spielzeug überfüllt, fällt Kindern oft nichts ein, was sie tun könnten. Ihre eigenen Ideen werden von der Fülle des Spielzeugs erdrückt. Gerade vorgefertigtes Spielzeug, das mehr oder weniger klar vorgibt, wie und was man damit zu spielen hat, lenkt die Aufmerksamkeit eher auf das richtige Anwenden und Gebrauchen als auf das Entdecken der eigenen Fantasie. Einfache Dinge können dagegen die Fantasie anregen und die Kreativität fördern.

Statt Ihrem Kind ein neues Spielzeug zu kaufen, sammeln Sie zum Beispiel Schachteln in verschiedenen Größen und stellen Sie sie Ihrem Kind zur freien Verfügung. Machen Sie einen Ausflug zu einem Bachbett und nehmen Sie kein Spielzeug mit. Entrümpeln Sie das Kinderzimmer. Räumen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Sachen, mit denen es nur selten spielt, in den Keller oder auf den Dachboden.

► Spielen Sie.

Eine Atmosphäre, in der nicht alles immer nur ernst ist, fördert ebenso die Fantasie. Sie sind Ihrem Kind Vorbild. Zeigen Sie ihm, dass man Arbeiten manchmal auch singend oder scherzend verrichten kann. Nehmen Sie sich hin und wieder Zeit, einem spontanen Einfall zu folgen. Erfinden Sie gemeinsam Wortspiele oder Reime. Spielen Sie.

Erfinden Sie während einer längeren Autofahrt eine gemeinsame Geschichte, zu der jeder abwechselnd einen Satz beiträgt. Halten Sie beim Vorlesen eines Buches – etwa vor dem Ende – inne und denken Sie gemeinsam nach, wie die Geschichte weitergehen oder ausgehen könnte.

► **Fördern Sie das Vertrauen Ihres Kindes in seine eigenen Ideen und sein eigenes Denken. Siehe Kapitel „Ihr Kind braucht Selbstvertrauen“, Seite 52.**

6.7 Ihr Kind braucht Genuss und Lebensfreude

Genießen heißt, sich mit seinen Sinnen auf etwas einzulassen, was guttut. Genießen heißt auch, sich Freude in den Alltag zu holen. Fehlt diese Möglichkeit, wird das Leben als mühselig oder sinnlos empfunden. Der Konsum von Suchtmitteln kann in solchen Fällen ein Versuch sein, das zu finden, was im normalen Leben fehlt.

Kinder kommen im Allgemeinen sehr genussfähig zur Welt. Sie genießen die Berührungen durch die Eltern, das Zwitschern der Vögel, die Laute, die sie selbst hervorbringen, und vieles mehr. Im Laufe des Heranwachsens jedoch scheint diese Fähigkeit abzunehmen. Das eigene genussvolle Erleben tritt in den Hintergrund: Genuss wird zunehmend, was die Werbung als solchen verkauft oder was andere – die Medien, die Eltern, Gleichaltrige – sagen.

◆ Wie helfe ich meinem Kind, genussfähig zu bleiben?

► Fördern Sie vielfältige Sinneserfahrungen.

Um zu genießen, brauchen wir unsere Sinne. Fernsehen oder die Beschäftigung am Computer kann lustig, spannend oder anregend sein. Das ersetzt aber nicht den direkten Kontakt mit Dingen, Menschen und der Natur. Ermöglichen Sie Ihrem Kind, dass es Erfahrungen aus erster Hand macht: Wie riecht frisches Gras? Wie fühlt sich warmer Regen auf der Haut an? Wie fühlt es sich an, mit einer Feder gestreichelt zu werden? Was höre ich, wenn es ganz still ist?

► Schreiben Sie Ihrem Kind nicht vor, was schön ist.

Was uns glücklich macht, belebt, Spaß macht, entspannt, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Vielleicht lieben Sie es, den Tisch schön zu decken? Ihr Kind hingegen liebt es, gemeinsam aus der Pfanne zu essen. Vielleicht fühlen Sie sich belebt, wenn ein Sturm aufkommt? Ihr Kind hingegen hat dabei ein mulmiges Gefühl. Vielleicht finden Sie Käfer langweilig? Ihr Kind hingegen beobachtet sie mit Interesse. Genießen passiert außerdem im Moment. Was gestern gut war, muss nicht auch heute gut sein. Lassen Sie Ihr Kind sich selbst und die Welt entdecken.

TIPP

Erinnern Sie sich: Was haben Sie als Kind und in Ihrer Jugend genossen? Was haben Sie Schönes erlebt? War das etwas, was alle schön finden, oder war das Ihr ganz eigenes Erleben?

► Schützen Sie Ihr Kind vor Fremdbestimmung.

Werbung und Medien sind voll von Bildern, in denen Menschen genießen und Spaß haben. Diese Bilder haben Einfluss auf unsere Wahrnehmung: Genüsse, die nichts kosten, geraten aus dem Blick. Wir orientieren uns an den Lebensweisen, die wir in diversen Medien sehen, und nicht mehr an unserer eigenen Lust und Fantasie. Wir vergleichen uns selbst mit den gezeigten Bildern und sind enttäuscht, wenn die eigenen Erlebnisse nicht so toll sind.

Helfen Sie Ihrem Kind, sich sein eigenes Genießen und Erleben zu bewahren. Reden Sie gemeinsam über Werbungen und Sendungen, die Sie sehen. Lehren Sie Ihr Kind, kritisch zu sein: Stimmt es, was die Werbung behauptet?

Interessieren Sie sich dafür, wie Ihr Kind etwas erlebt. Fragen Sie nach.

Ohne eigenes Empfinden gibt es keinen Genuss. Das teuerste Vergnügen kann leer schmecken, das einfachste In-den-Abendhimmel-Schauen ergreifend sein.

► Bereichern Sie Ihren Alltag mit lustvollen Kleinigkeiten.

Zum Genießen braucht es oft nicht viel. Wichtig ist nur, dass wir uns kurz Zeit nehmen. Als Eltern geben Sie das Alltagsleben in der Familie vor. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass und wie Sie Freude empfinden: Machen Sie kurz eine Pause und genießen Sie die Sonne auf Ihrem Gesicht. Lachen Sie. Lassen Sie die Arbeit kurz liegen und spielen Sie mit Ihrem Kind Fangen. Probieren Sie Neues aus. Vielleicht gibt es noch viel mehr, was gemeinsam Spaß macht.

6.8 Ihr Kind braucht eine Umwelt, in der es sich gut entwickeln kann

Die Familie ist der wichtigste Ort für ein Kind. Kinder brauchen aber auch die Welt rundherum: Kindergarten, Schule, öffentliche Plätze, Arbeitsstätte etc.

Werden wesentliche Lebensbereiche als sehr belastend erlebt, etwa durch Dauerstress, Überforderung oder Mobbing in Schule oder Betrieb, kann das dazu führen, dass wir krank werden oder zu Suchtmitteln greifen, um diese Belastung auszuhalten.

Aber auch andere Bereiche der Umwelt sind für ein gesundes Aufwachsen wichtig:

- Wie sicher sind die Straßen im Ort?
- Kann Ihr Kind selbstständig zu FreundInnen fahren oder ist es zu gefährlich?
- Werden die Jugendschutzbestimmungen in örtlichen Geschäften und Lokalen eingehalten?
- Welche Freizeitmöglichkeiten für Familien, Kinder und Jugendliche gibt es?
- Wie verantwortungsvoll gehen die örtlichen Vereine mit ihren jugendlichen Mitgliedern um?

▶ Als Eltern sind Sie Teil der Gesellschaft. Zeigen Sie Ihrem Kind, dass es möglich ist, etwas mitzugestalten und für Verbesserungen einzutreten.

◆ Was kann ich zu einer gesunden Umwelt beitragen?

▶ Unterstützen Sie Ihr Kind bei Problemen in Kindergarten, Schule oder Betrieb.

Schwierigkeiten können uns herausfordern und zu wichtigen Lernerfahrungen führen. Oft ist es allerdings gar nicht so leicht abzuschätzen, ob das Kind schließlich daran wächst oder Schaden erleidet. Reden Sie viel mit Ihrem Kind. Überlegen Sie gemeinsam, welche Schritte Sie unternehmen können. Holen Sie sich Unterstützung durch Gespräche mit anderen oder bei Beratungsstellen. Sprechen Sie mit den PädagogInnen, Lehrlings-AusbildnerInnen. Helfen Sie Ihrem Kind, wenn es das Problem mit den eigenen Möglichkeiten nicht lösen kann. Wenn alles nichts hilft und Ihr Kind zunehmend unter den anhaltenden Problemen leidet, ist ein Wechsel des Kindergartens, der Schule, des Ausbildungsplatzes oft die beste Lösung.

▶ Setzen Sie sich für eine kindgerechte Umwelt ein.

Es gibt viele Möglichkeiten, Verbesserungen anzuregen oder mitzugestalten:

- ▶ Sie können sich im Elternverein, im Bezirk oder in Ihrer Religionsgemeinschaft engagieren.
- ▶ Sie können sich mit Ihren NachbarInnen zusammentun und zum Beispiel um eine Geschwindigkeitsbeschränkung in Ihrer Straße ansuchen oder sie einfordern.
- ▶ Sie können LeserInnenbriefe schreiben.
- ▶ Sie können selbst als TrainerIn von Kindern oder Jugendlichen im Sportverein tätig werden.
- ▶ Sie können einfach Ihre guten Ideen weitergeben.

▶ Zeigen Sie Ihrem Kind, dass Menschen – vor allem gemeinsam – etwas gestalten und verändern können.



7. Erziehung beginnt bei den Erziehenden – Suchtvorbeugung auch

Suchtvorbeugung in der Familie heißt vor allem: ein Vorbild sein. Es ist nicht nötig, immer auf dem neuesten Stand der Pädagogik zu sein. Viel wichtiger ist, dass Sie auf Ihre eigenen Gefühle und Bedürfnisse und vor allem auf die Ihres Kindes eingehen.

◆ „Erziehungsratschläge“ eines Kindes

(in Anlehnung an Lucia Feider: „12 Forderungen eines Kindes an seine Eltern/ErzieherInnen“, mit Ergänzungen) Quelle: Kiga-Fachverlag

- ▶ Gib nicht immer nach. Ich weiß sehr wohl, dass ich nicht alles bekommen kann, wonach ich frage. Ich will dich nur auf die Probe stellen.
- ▶ Weise mich nicht im Beisein anderer Leute zurecht, wenn es sich vermeiden lässt. Ich werde deinen Worten viel mehr Bedeutung schenken, wenn du mich nicht blamierst.
- ▶ Sei nicht ängstlich mit mir. Schenke meinen kleinen Unpässlichkeiten nicht zu viel Aufmerksamkeit. Sie verschaffen mir manchmal die Zuwendung, die ich benötige.
- ▶ Sei nicht fassungslos, wenn ich dir sage: „Ich hasse dich!“. Ich hasse nicht dich, sondern deine Macht, meine Pläne zu durchkreuzen.
- ▶ Bewahre mich nicht immer vor den Folgen meines Tuns. Ich muss auch manchmal peinliche oder unangenehme Erfahrungen machen. Ich muss einfach meine eigenen Erfahrungen machen.
- ▶ Mach keine leeren Versprechungen. Egal wie klein sie scheinen. Bedenke, dass ich mich schrecklich im Stich gelassen fühle, wenn Versprechen gebrochen werden.
- ▶ Unterbrich mich nicht, wenn ich Fragen stelle. Wenn du das tust, werde ich mich nicht mehr an dich wenden, sondern versuchen, meine Informationen woanders zu bekommen.
- ▶ Sag nicht, meine Ängste seien albern. Sie sind erschreckend echt, aber du kannst mich beruhigen, wenn du versuchst, sie zu begreifen.
- ▶ Versuche nicht, immer so zu tun, als seist du perfekt und unfehlbar. Der Schock ist für mich zu groß, wenn ich herausfinde, dass du es doch nicht bist.
- ▶ Denke nicht, es sei unter deiner Würde, dich bei mir zu entschuldigen. Deine ehrliche Entschuldigung erweckt in mir ein überraschendes Gefühl der Zuneigung.
- ▶ Vergiss nicht, wie schnell ich aufwachse. Es muss für dich sehr schwer sein, mit mir Schritt zu halten – aber bitte versuch's.

◆ Vorbild sein?

Was Sie Ihrem Kind vorleben, wirkt viel mehr als das, was Sie Ihrem Kind sagen. Denken Sie stets daran: Wie Sie sind und was Sie tun, ist Vorbild für Ihr Kind.

Vorbild sein bezieht sich auf viele Bereiche des familiären Alltagslebens, somit auch auf den Umgang mit Suchtmitteln wie Alkohol oder Tabak. Sie sollten Ihren Kindern einen gesunden und vor allem bewussten Umgang damit vorleben.

Wenn Sie Ihrem Kind helfen wollen, müssen Sie bei sich selbst beginnen. Alleine gelingt dies oft nur sehr schwer. Es gibt unterschiedliche Arten der Unterstützung, verzichten Sie nicht auf dieses Angebot. Siehe Kapitel „Dorthin können Sie sich wenden“, Seite 91.

▶ **Bedenken Sie:** Kinder, die in Familien aufwachsen, in denen ein Mitglied ein Abhängigkeitsproblem hat, sind stark gefährdet, selbst eine Abhängigkeit zu entwickeln.

◆ Ein Leben ohne Abhängigkeit – Tipps für Ihre Erziehung

- ▶ **Schutz:** Schaffen Sie ein Familienklima, in dem Sie und Ihr Kind sich wohlfühlen. Die Familie sollte ein Ort der Sicherheit sein, in dem sich alle als eigenständige Personen behandelt fühlen. Elemente dieses Familienklimas können sein: Respekt voreinander, Zusammengehörigkeit, Fördern von Stärken und Akzeptieren von Schwächen, Gefühle ansprechen und zeigen.
- ▶ **Zeit:** Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind, Ihre Partnerschaft und für sich selbst. Nur wenn Sie sich als Eltern wohlfühlen, kann sich auch Ihr Kind wohlfühlen. Interessieren Sie sich für Ihr Kind und die Dinge und Themen, die es interessieren und beschäftigen.
- ▶ **Wissen:** Informieren Sie sich über das Thema Abhängigkeit, die verschiedenen Abhängigkeiten und Suchtmittel.
- ▶ **Engagement:** Engagieren Sie sich für eine lebenswerte Umwelt, auch im Sinne Ihrer Kinder.
- ▶ **Erinnerungen:** Denken Sie an Ihre Kindheit. Was hätten Sie von Ihren Eltern gebraucht?
- ▶ **Austausch:** Sprechen Sie mit anderen Eltern über Ihre Ängste, Sorgen und Erfahrungen.
- ▶ **Hilfe:** Holen Sie sich Unterstützung, fragen oder lesen Sie nach. Es gibt vielerlei Informationsmöglichkeiten und auch anonyme Angebote.



8. Sind Jugendliche besonders gefährdet?

Das Jugendalter ist eine der schwierigsten Phasen im Leben eines Menschen. Der Körper verändert sich, das Denken verändert sich, die Gefühle verändern sich. Plötzlich ist nichts mehr selbstverständlich.

- Die bisher geliebten Spiele und Beschäftigungen machen auf einmal keinen richtigen Spaß mehr. Die Ohren spitzen sich plötzlich bei Themen, die vorher noch fad waren. Der Spiegel wird immer wichtiger. Wie man aussieht, was man anzieht und wie man sich präsentiert, gewinnt einen ganz neuen Stellenwert. Plötzlich scheint es, als würden einen alle ansehen, wenn man durch die Straßen geht.
- Viele neue Fragen tauchen auf: Bin ich schön? Finden mich Mädchen oder Burschen attraktiv? Bin ich interessant, witzig und cool? Komme ich gut an? Bin ich eh normal? Falle ich eh nicht auf? Mache ich es eh richtig? Merkt eh keiner, dass ich eigentlich voll unsicher bin?
- Gefühle wechseln von „Ich bin die oder der Größte“ zu „Was stimmt nicht mit mir?“, von „Ich kann alles“ zu „Ich will mich nur mehr verstecken“.

Jugendliche erleben diese Phase sehr unterschiedlich:

- Manche probieren so viel wie möglich aus,
- manche ziehen sich eher zurück,
- manche ecken überall an,
- manche versuchen sich möglichst gut anzupassen.

Wie es den einzelnen Jugendlichen allerdings tatsächlich geht, ist an ihrem äußeren Verhalten nicht unbedingt ablesbar.

▶ **Wenn Sie sich an Ihre eigene Pubertät und Jugendzeit erinnern: Wie haben Sie sich nach außen hin verhalten? Wie haben Sie sich gefühlt? Was hätte Sie unterstützt?**

Das Jugendalter ist eine verletzbare Phase.

- Pubertätskrisen können zum Rückzug in Computer- oder Internetspiele, zu problematischem Essverhalten, zum Ausprobieren von unterschiedlichen Substanzen oder Verhalten führen.
- Die Unsicherheit darüber, wer man ist oder wer man sein will, kann dazu führen, dass man sehr beeinflussbar ist – von Medien, von Gleichaltrigen, vom Gruppendruck.
- Jugendliche erleben Situationen und kommen mit Suchtmitteln in Kontakt, ohne dass Eltern oder Erwachsene dabei sind – mit Alkohol, Tabak, Cannabis, Glücksspiel, Wetten etc. Das Bedürfnis, anerkannt zu werden, kann auch zu riskanten Situationen führen, wie bei Mutproben und Regelverstößen.

Wichtig ist es, dass Sie als Eltern für Ihr Kind da sind. Auch wenn es in der Jugend um die Ablösung vom Elternhaus geht: Jugendliche brauchen Erwachsene, die an und auf ihrer Seite sind, die sie ernst nehmen, die sie verstehen und die ihnen Orientierung und Schutz bieten. Es geht hier zuallererst um Eltern. Aber auch andere erwachsene Bezugspersonen sind gefordert, wie LehrerInnen, erwachsene Verwandte, PatInnen oder SporttrainerInnen.

Für Ihr junges Kind da zu sein heißt nicht, es nie alleine zu lassen und von allem fernhalten zu wollen. Ihr Kind braucht den Freiraum und die Auseinandersetzung mit der Umwelt, mit anderen Menschen, Lebensweisen, Wertvorstellungen – um sich selbst kennenzulernen und eine neue Sicherheit darüber zu gewinnen, wer es ist.

▶ **Wichtig ist, dass Sie es spüren lassen, dass Sie immer für das Kind da sind, selbst und gerade auch dann, wenn es um heikle Themen geht.**

8.1 Wie kann ich mein Kind gut durch die Jugend begleiten?

▶ **Stellen Sie sich als KonfliktpartnerIn zur Verfügung.**

Muss Ihr Kind scheinbar überall eine gegenteilige Meinung vertreten? Vielleicht will Ihr Kind andere Meinungen ausprobieren. Es will wissen, wie Sie darauf reagieren, welche Argumente Sie haben. Durch dieses Ausprobieren entwickelt es seine eigene Meinung. Stehen Sie Ihrem Kind als KonfliktpartnerIn zur Verfügung, von der oder dem es etwas lernen kann. Antworten Sie mit Ihren Argumenten, fragen Sie zurück, diskutieren Sie. Reagieren Sie allerdings auch, wenn Ihr Kind verletzend oder abwertend wird. Vermitteln Sie klar, wo Ihre Grenzen sind. Sagen Sie, wie Sie etwas empfinden oder sehen.

▶ **Halten Sie nicht an dem Bild fest, wie Ihr Kind früher war.**

Viele Konflikte entstehen, weil wir nicht bereit sind zu sehen, dass die anderen sich verändert haben. Lernen Sie Ihr Kind neu kennen. Ihr Kind ist nicht mehr so, wie es früher war. Es wächst heran und verändert sich permanent. Das verlangt Ihnen ein hohes Maß an Flexibilität und Anpassungsleistungen ab. Wer in einem alten Bild festgehalten wird, muss sich dagegen wehren. Das sind Gründe, vielleicht patzig, frech oder zornig zu werden – oder den Kontakt zu meiden.

▶ **Geben Sie Ihrem Kind Schutz und Freiraum.**

Wenn Ihr Kind etwas macht, mit dem Sie überhaupt nicht einverstanden sind, sagen Sie es klar. Sie dürfen ihm auch im Jugendalter noch Grenzen setzen, gerade wenn es um gefährliche Situationen geht. Diese Grenzen bieten einen Rahmen, Orientierung und Schutz. Lassen Sie Ihrem Kind bei anderen, nicht so gefährlichen Gelegenheiten jedoch auch den Freiraum, etwas auszuprobieren und auf etwas selbst draufzukommen.

▶ **Erzählen Sie Ihrem Kind von dem, was Sie denken und fühlen.**

Sie sind für Ihr Kind eine wichtige Orientierung. Sagen Sie, wie Sie über eine Sache denken – sei es ein Ereignis in der Familie oder im Freundeskreis oder auch nur eine Fernsehsendung. Wo stimmen Sie zu, wo sind Sie anderer Meinung?

Lassen Sie Ihr Kind teilhaben daran, wie Sie die Welt sehen. Sagen Sie, was Sie gut oder nicht gut finden, und fragen Sie, wie das Kind dazu steht. Ihr Kind wird selbst entscheiden, was es denkt und welche Werte ihm wichtig sind. Aber Sie sind ihm dabei eine wichtige Orientierung und Hilfe. Sei es, um ähnlich zu denken, oder auch komplett das Gegenteil. Wichtig ist, dass Sie akzeptieren, wenn Ihr Kind eine andere Einstellung hat. Es ist eine große Herausforderung für Sie, das zu akzeptieren und auch wertzuschätzen.

► Hören Sie Ihrem Kind zu.

Hören Sie Ihrem Kind zu, wenn es etwas erzählt – selbst wenn es scheinbar langweilige Teenie-Geschichten sind. Ihr Kind muss nicht so denken wie Sie, es ist noch nicht erwachsen. Sie müssen dabei nicht heucheln oder Begeisterung vortäuschen. Aber wertschätzen Sie es, dass Ihr Kind Ihnen etwas erzählt und erzählen will. So weiß es, dass es mit allen anderen Themen und Sorgen auch zu Ihnen kommen kann.

► Entlasten Sie Ihr Kind, wenn es sich Sorgen macht, dass etwas mit ihm nicht stimmt.

Das Jugendalter bringt verschiedene Stimmungen und Probleme mit sich. Manches davon kann sehr belastend sein: zum Beispiel zu einer bestimmten Zeit keine echten FreundInnen zu haben, in der körperlichen Entwicklung schon sehr weit vorn oder noch sehr weit hinten zu sein, sich in seinen Gefühlen nicht mehr auszukennen.

- Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass alles mit ihm stimmt, dass es gut und richtig ist, wie es ist.
- Stehen Sie zu ihm und trösten Sie es.
- Vermitteln Sie ihm, dass es normal ist, was es durchmacht – auch wenn andere Gleichaltrige diese Sorgen vielleicht nicht haben.
- Vermitteln Sie ihm, dass es wieder anders wird und dass es nur jetzt gerade schwer ist.

► Beschämen Sie Ihr Kind nicht.

Jugendliche fühlen sich noch unsicher, was sie selbst als Person und ihren Körper betrifft. Deshalb reagieren sie sehr empfindlich auf Bewertungen von außen. Nehmen Sie Rücksicht darauf. Sagen Sie in der Öffentlichkeit nichts über Ihr Kind, was Ihrem Kind unangenehm sein könnte. Beschämen Sie Ihr Kind auch nicht vor seinen FreundInnen. Gestehen Sie ihm zu, dass es sich unter seinen FreundInnen anders verhält als zu Hause. Verzichten Sie zum Beispiel auch auf Begrüßungsküsse, wenn das Ihrem Kind unangenehm ist. Sagen Sie ihm jene Dinge, die ihm vor den FreundInnen peinlich sein könnten, erst später, wenn Sie wieder mit Ihrem Kind alleine sind.

► Gehen Sie respektvoll mit den körperlichen Veränderungen Ihres Kindes um.

Es ist für Jugendliche nicht leicht, den Körper, der sich immer mehr verändert, anzunehmen. Gehen Sie respektvoll damit um. Verstehen Sie, dass Ihr Kind vielleicht im Badezimmer länger allein sein möchte oder sich nicht mehr nackt zeigen will. Machen Sie keine anzüglichen, abschätzigen oder lustig gemeinten Bemerkungen.

Rümpfen Sie nicht die Nase, wenn Ihr Kind offensichtlich eine Dusche benötigt, sondern weisen Sie es einfach darauf hin. Freuen Sie sich am Wachstum Ihres Kindes.

► **Unterstützen Sie Ihr Kind in Schule und Beruf.**

- Unterstützen Sie Ihr Kind, wenn es Probleme in der Schule oder im Ausbildungsbetrieb hat.
- Unterstützen Sie Ihr Kind bei der eigenen Entscheidungsfindung, wie bei der Wahl der weiterführenden Schule oder Ausbildung.
- Helfen Sie Ihrem Kind, wenn es sich mit etwas schwertut, wie die Zeiten fürs Lernen zu planen, bessere Lernmethoden zu finden, Abgabetermine nicht zu vergessen, rechtzeitig alles benötigte Material einzukaufen.
- Nehmen Sie Anteil an Erfolgen und Enttäuschungen.

► **Überfordern Sie Ihr Kind nicht mit Sorgen um seine Zukunft.**

Die Jugend ist die Zeit vor dem Erwachsensein. Im Jugendalter sollte es um das „Jetzt“ gehen, um Ausprobieren, Kennenlernen und Erfahren. Das Gefühl „Alles ist möglich!“ ist Zündstoff für neue Ideen und Wege. Jugendliche machen sich heute Sorgen genug. Malen Sie Ihrem Kind die Zukunft nicht schwarz, um es zum Lernen zu bewegen. Machen Sie ihm keine Angst. Stärken Sie Ihr Kind, in dem Sie an es glauben. Es wird vielleicht ganz neue Ideen entwickeln.

8.2 Substanzkonsum im Jugendalter

Sich mit Suchtmitteln wie Alkohol, Cannabis oder dem Thema Rauchen auseinanderzusetzen und eine eigene Einstellung zu finden gehört zu den Anforderungen des Heranwachsens. Das Ausprobieren gehört besonders bei gesellschaftlich weitverbreiteten und zum Teil akzeptierten Substanzen oft dazu. Erwachsene tun es, es scheint zum Teil fast eine Norm zu sein. Also wollen es manche Jugendliche zumindest ausprobieren.

Die Gründe für das Ausprobieren sind vielfältig. Jugendliche wollen zeigen:

- Ich bin cool.
- Ich will Spaß haben.
- Ich will experimentieren und Neues ausprobieren.
- Ich gehöre dazu.
- Ich will in der Gruppe anerkannt werden.
- Auch ich vertrage schon etwas.
- Ich werde erwachsen.
- Ich grenze mich ab.
- Ich protestiere gegen die Mitwelt.
- Ich mache Verbotenes.
- Ich habe Mut.
- Ich will negative Gefühle verdrängen.
- Ich bin ein richtiger Mann/eine richtige Frau.
- Mir ist fad.
- Ich bin erwachsen.
- Alle anderen tun es auch.
- In jeder Fernsehserie kommt es vor.

TIPP

- ▶ Reden Sie mit Ihrem Kind über seine aktuelle Lebenssituation: Wie kommst du zurecht? Fühlst du dich überfordert? Brauchst du Unterstützung?
- ▶ Nehmen Sie die Probleme Ihres Kindes ernst.
- ▶ Stellen Sie Zusammenhänge zwischen dem aktuellen Gefühl und der vom Kind erwünschten Zukunft her; zum Beispiel zwischen „Lernen macht mir jetzt keinen Spaß“ und „Wenn ich schlechtere Noten bekomme, kann ich meinen Wunschberuf nicht erlernen“.
- ▶ Vertreten Sie eine klare Haltung: Stehen Sie zu den Regelungen in Ihrer Familie, zum Beispiel was das Thema Nichtrauchen betrifft. Vermitteln Sie klar, wie Sie zu Alkohol und illegalen Suchtmitteln stehen.
- ▶ Informieren Sie sich über Risiken und Wirkungen von legalen und illegalen Suchtmitteln.
- ▶ Sprechen Sie mit Ihrem Kind über die Widersprüchlichkeiten, die es in Bezug auf Suchtmittel gibt. Übermäßiger Alkoholkonsum ist gefährlich, dennoch wird – so scheint es – überall, bei jedem Fest und in fast allen Fernsehserien sehr viel getrunken und der Alkoholkonsum nahezu durchgängig positiv dargestellt. Cannabis konsumieren ist gesetzlich verboten, dennoch trifft man auf Menschen, die kiffen – teilweise auch öffentlich.
- ▶ Leben Sie Ihrem Kind einen guten Umgang vor, das heißt:
 - einen angemessenen Umgang mit Suchtmitteln je nach Situation zu pflegen; zum Beispiel in Bezug auf die Sicherheit im Straßenverkehr: „Wenn ich Alkohol getrunken habe, fahre ich nicht mit dem Auto.“
 - das Gesundheitsrisiko realistisch einzuschätzen.

8.3 Mein Kind hat sich verändert. Wie geht es meinem Kind?

Mein Kind ist

- sehr aggressiv.
- isoliert sich.
- hat massive Angstzustände.
- hat schwere Schlafstörungen.
- hat schwere Konzentrationsprobleme.
- ist sehr nervös.
- interessiert sich für nichts mehr.
- ist sehr gewalttätig.
- lügt oder stiehlt.
- ist zu brav.
- äußert keine Wünsche mehr.
- nimmt nur noch auf die anderen Rücksicht.
- isst zu viel oder zu wenig.

Sollten Sie bei Ihrem Kind über einen längeren Zeitraum eine oder mehrere der genannten Verhaltensweisen beobachten, dann nehmen Sie diese Beobachtungen ernst. Reden Sie mit Ihrem Kind über Ihre Beobachtungen und formulieren Sie Ihre Sorgen. Versuchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die möglichen Ursachen für die Verhaltensänderung zu finden: familiäre Veränderungen? Probleme in der Schule oder an der Lehrstelle? Zukunftssorgen? Liebeskummer? Einsamkeit?

◆ **Woran erkenne ich, daß mein Kind Suchtmittel nimmt?**

Wenn Sie Ihr Kind nicht gerade beim Konsum antreffen, gibt es keine eindeutigen Anzeichen, die den Konsum mit Sicherheit belegen. Allerdings gibt es Zeichen für Probleme und seelische Not, die bei jedem Menschen unterschiedlich sind und die Sie ernst nehmen sollten. Wenn Sie Suchtmittel bei Ihrem Kind finden, weist das mit hoher Wahrscheinlichkeit auf einen Konsum hin. Ob einmalig oder regelmäßig, kann daraus jedoch nicht geschlossen werden.

In jedem Fall gilt: Seien Sie aufmerksam und suchen Sie das Gespräch mit Ihrem Kind. Wenn Sie unsicher sind, holen Sie sich professionelle Hilfe und fragen Sie in einer Beratungsstelle nach, wie Sie weiter vorgehen sollen.

8.4 Wie verhalte ich mich, wenn mein Kind Suchtmittel nimmt?

Wenn Jugendliche regelmäßig Suchtmittel konsumieren und zunehmend unter den Folgen leiden, ist das für Eltern sehr belastend. Wie sollen sie sich verhalten? Wie können sie dem Kind und sich selbst helfen?

Dazu einige Anregungen:

- ▶ Informieren Sie sich.
- ▶ Holen Sie sich Unterstützung und rufen Sie in einer Beratungsstelle an oder nehmen Sie an einer Angehörigen-Selbsthilfegruppe teil.
- ▶ Bieten Sie Ihrem Kind emotionalen Rückhalt, aber unterstützen Sie den Suchtmittelkonsum nicht – schon gar nicht finanziell.
- ▶ Beachten Sie die gesetzlichen Bestimmungen wie das Jugendschutzgesetz.
- ▶ Der Konsum von illegalen Substanzen ist oft mit Täuschen und Tarnen verbunden. Versuchen Sie die Muster der Heimlichkeit zu durchbrechen, indem Sie dem Kind offen vermitteln, dass Sie die Wahrheit ertragen können.
- ▶ Geben Sie Erpressungsversuchen nicht nach: „Wenn du mir das jetzt nicht gibst, dann ...“
- ▶ Vergessen Sie nicht auf sich selbst. Gerade in Belastungssituationen ist es wichtig, dass Sie sich Nischen bewahren, in denen Sie Kraft tanken können. Tun Sie etwas, was Ihnen Freude macht. Erlauben Sie sich, Ihr familiäres Problem einmal in den Hintergrund treten zu lassen.
- ▶ Vergessen Sie nicht auf Ihre anderen Kinder und auf Ihre Partnerschaft.
- ▶ Unterstützen Sie Schritte Ihres Kindes, die zu psychosozialer Betreuung oder Behandlung führen.
- ▶ Wenden Sie sich an Suchtberatungsstellen. Diese arbeiten nach den Prinzipien der Anonymität und Verschwiegenheit.

Lassen Sie sich auch selbst helfen, wenn Sie sich überfordert fühlen. In Wien besteht ein dichtes Netz an Hilfseinrichtungen, in denen Sie kostenlos und anonym Unterstützung erhalten.



9. Kennen Sie Ihr Kind? Ein Fragebogen

Stellen Sie sich vor, ...

Sie sind auf einem Fest, wo Sie nach Jahren alle Ihre Verwandten und FreundInnen wieder treffen. Sie werden nach Ihrem Kind gefragt: Was macht es? Was mag es? Worin ist es gut? Fragen über Fragen. Sie könnten auf einmal merken, dass Sie eigentlich sehr wenig über Ihr Kind wissen.

Jugendliche grenzen sich gerne ab: Sie ziehen sich bewusst anders an als ihre Eltern, hören andere Musik, haben andere Hobbys. Manchmal sieht es so aus, als wollten sie sich nicht in die Karten schauen lassen. Tatsache ist aber auch, dass sich Kinder geschätzt, anerkannt, ernst genommen fühlen, wenn Eltern Interesse an den Lebensthemen ihrer Kinder zeigen. Und das ist gelebte Suchtvorbeugung in der Familie.

Nachfolgender Fragebogen soll Ihnen Aufschluss darüber geben, wie weit Sie mit Ihrem Kind in Kontakt sind. Können Sie Fragen nicht beantworten, fragen Sie ganz einfach Ihr Kind.

◆ Fragen für Eltern:

Wie gut kennen Sie Ihre Tochter oder Ihren Sohn?

1 Was ist zurzeit die Lieblingsmusik Ihrer Tochter oder Ihres Sohns?

- A) Das weiß ich nicht.
- B) Ja, davon habe ich eine Ahnung.

▶ Nennen Sie eine Musikrichtung:

▶ Nennen Sie eine oder mehrere Musikgruppen:

.....

2 Was liest Ihre Tochter oder Ihr Sohn gerade?

- A) Das weiß ich nicht.
- B) Ja, davon habe ich eine Ahnung – nämlich:

.....

3 Welches Computerspiel spielt Ihre Tochter oder Ihr Sohn am liebsten?

- A) Das weiß ich nicht.
- B) Ja, davon habe ich eine Ahnung – nämlich:

.....

4 Wofür benutzt Ihre Tochter oder Ihr Sohn das Internet?

- A) Das weiß ich nicht.
- B) Ja, davon habe ich eine Ahnung – nämlich:

.....

5 In welchen Lebensbereichen, denken Sie, geht es Ihrem Kind gut? Woraus kann es Kraft schöpfen?

- A) Das weiß ich nicht.
- B) Es geht meinem Kind in folgenden Bereichen gut:
- | | | |
|--|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Kindergarten/Schule | <input type="checkbox"/> Sport | <input type="checkbox"/> Lehre/Beruf |
| <input type="checkbox"/> Freizeit | <input type="checkbox"/> Freundeskreis | <input type="checkbox"/> Sonstiges |

6 Was ist die liebste Freizeitbeschäftigung Ihrer Tochter oder Ihres Sohnes?

- A) Das weiß ich nicht.
- B) Ja, davon habe ich eine Ahnung – nämlich:
-

7 Was ist für Ihre Tochter oder Ihren Sohn am Wochenende das Wichtigste?

- A) Das weiß ich nicht.
- B) Ja, davon habe ich eine Ahnung – nämlich:
-

8 Welche Fernsehsendungen, Serien sieht Ihre Tochter oder Ihr Sohn am liebsten?

- A) Das weiß ich nicht.
- B) Ja, davon habe ich eine Ahnung – nämlich:
-

9 In welchen Bereichen hat es Ihre Tochter oder Ihr Sohn nicht so leicht?

- A) Das weiß ich nicht.
- B) In folgenden Bereichen hat es mein Kind nicht so leicht:
- | | | |
|--|--|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Kindergarten/Schule | <input type="checkbox"/> Sport | <input type="checkbox"/> Lehre/Beruf |
| <input type="checkbox"/> Freizeit | <input type="checkbox"/> Freundeskreis | <input type="checkbox"/> Sonstiges |

10 Was könnten Sie als Mutter oder Vater zur Veränderung beitragen?

- A) Das weiß ich nicht.
- B) Ja, dazu fällt mir Folgendes ein:
-

AUSWERTUNG

Sie haben ...

- mehr als 6-mal A angekreuzt:** Es ist höchste Zeit, sich mit Ihrem Kind auseinanderzusetzen und Interesse zu zeigen.
- 3–6-mal A angekreuzt:** Geben Sie Acht, verlieren Sie den guten Draht zu Ihrem Kind nicht.
- weniger als 3-mal A angekreuzt:** Gratulation, Sie scheinen gut mit Ihrem Kind in Kontakt zu sein.



10. Auftanken mit dem „Tankmodell“

Auftanken mit dem Tankmodell – dieses praktische Übungsmodell zeigt Ihnen, wie eine Abhängigkeitserkrankung entstehen kann, sowie Möglichkeiten und Wege, der Entwicklung einer Abhängigkeitserkrankung entgegenzuwirken (nach Christoph Lagemann/Institut Suchtprävention Linz).

Machen Sie diese Übung alleine, mit Ihrer Partnerin, Ihrem Partner oder mit Ihrem Kind. Wenn Ihr Kind jünger als 10 Jahre ist, versuchen Sie, sich in Ihr Kind hineinzusetzen und machen Sie die Übung stellvertretend für Ihr Kind.

Wir alle haben einen sogenannten Seelentank. Im besten Fall ist er mit genügend Treibstoff wie Liebe, Anerkennung, Geborgenheit gefüllt. Einen vollen Tank brauchen wir, um uns gesund und wohl zu fühlen.

▶ **Zeichnen Sie Ihren eigenen Seelentank und fügen Sie die Inhalte in Ihren Tank ein, die Sie brauchen, damit Sie sich gesund und wohl fühlen.**

Wenn Sie Ihr Leben und das Ihres Kindes betrachten, bemerken Sie, dass Ihr Tank oder der Ihres Kindes nicht immer gleich voll ist. Manchmal fühlen Sie sich voller Kraft und Zuversicht, glücklich und rundherum wohl – **Ihr Tank ist voll**. Manchmal fühlen Sie sich jedoch auch gestresst, überfordert, ängstlich, traurig oder durch das alltägliche Einerlei gelangweilt – **Ihr Tank ist vielleicht nur halb voll**. Es gibt manchmal Zeiten, in denen Sie sich ausgebrannt, hoffnungslos und verzweifelt fühlen – **Ihr Tank ist leer**.

▶ **Wie schaut es im Moment in Ihrem Tank aus? Zeichnen Sie ein, wie voll er ist (siehe Abbildung 1).**

Es ist von Bedeutung, dass Sie Ihre Kinder früh genug wissen lassen: Ein leerer oder halb voller Tank, ebenso wie ein voller Tank, ist Teil eines gelungenen Lebens. In einer erfolgs- und leistungsorientierten Welt scheint dieses Wissen verloren zu gehen.



Abb. 1: SEELENTANK



Abb. 2: TANKSTELLEN

Wir müssen unseren Tank immer wieder nachfüllen. Dazu brauchen wir Tankstellen. Wenn Sie nachdenken und sich umsehen, entdecken Sie Unmengen an Möglichkeiten, aufzutanken: Für manche Menschen stellt die Natur eine wichtige Tankstelle dar, für andere ist es die Kunst, ein Verein, die Familie, der Freundeskreis, der Sport etc.

Wir sind einem leeren Tank nicht hilflos ausgeliefert. Nicht nur äußere Umstände wie die Gesellschaft bestimmen die Anzahl und die Qualität der Tankstellen. Wir selbst haben die Möglichkeit zu gestalten. Die dazu notwendigen Fähigkeiten müssen in der Kindheit erlernt werden.

► **Wir müssen unseren Tank immer wieder nachfüllen, also brauchen wir Tankstellen. Zeichnen Sie Ihre Tankstellen ein (siehe Abbildung 2).**

Unsere Tankstellen sind einem ständigen Wechsel unterworfen: Manche Tankstellen versiegen, neue müssen erschlossen werden. Manchmal sind die Zugänge verstopft, manche schließen wir selbst und eröffnen dafür neue. Auch der Wert der Tankstellen verändert sich. Bei kleinen Kindern etwa sind die Eltern die wichtigste Tankstelle, bei Jugendlichen hingegen ist es die Gruppe der Gleichaltrigen.

„Bitte volltanken“ funktioniert im Leben nicht. Ich muss mich körperlich und psychisch bewegen, muss mich um neue Tankstellen bemühen, verstopfte Zugänge reinigen, geben und nehmen.

► **Überlegen Sie:
Wie und wo tanke ich was?
Welche Tankstelle brauche ich für welchen Tankinhalt?**

Vergleichen Sie Ihre Tankstellen mit denen Ihrer Partnerin oder Ihres Partners und denen Ihres Kindes: Wo sehen Sie gleiche oder ähnliche Tankstellen? Wo gibt es Unterschiede?

Das Auftanken fällt nicht immer leicht. Wenn uns der leere Tank schon länger quält, ist die Verlockung, zu Ersatzstoffen oder Ersatzhandlungen zu greifen, groß: **Schokolade statt Liebe,**

Alkohol statt Erfolg, Suchtmittel statt Abenteuer. In unserer schnelllebigen Zeit werden verschiedene Bedürfnisse häufig mit Ersatzmitteln scheinbefriedigt. Ersatzstoffe und Ersatzhandlungen wirken allerdings wie Stoppel (Korken) auf unseren Tank. Sie verschließen den Tank, decken unangenehme Gefühle zu und verhindern, dass unsere Bedürfnisse, wie etwa nach Liebe, wirklich erfüllt werden (siehe Abbildung 3).

Beobachten Sie, welche Stoppel sich bereits in Ihren Familienalltag eingeschlichen haben und was Sie vielleicht mit diesen Stoppeln zu verdecken versuchen. Seien Sie dabei ehrlich zu sich selbst. Nicht jeder Stoppel passt auf jeden Tank. Doch hat man den vermeintlich passenden Stoppel erst einmal gefunden, verwendet man ihn immer wieder. Dann besteht die Gefahr der Gewöhnung und es kann sich in weiterer Folge eine Abhängigkeit entwickeln. Siehe Kapitel „Wie kann eine Abhängigkeit entstehen?“, Seite 41

Ersatzstoffe und Ersatzhandlungen wirken wie Stoppel auf unseren Tank.



Abb. 3: STOPPEL

Betrachten Sie das Tankmodell, so werden Sie bemerken: Es gibt eigentlich nicht die guten Tankstellen und die bösen Stoppel. Vieles, das Ihnen vielleicht als Tankstelle dient, ist für andere ein Stoppel und umgekehrt:

- ▶ Arbeit stellt für viele Menschen eine wichtige Tankstelle dar, für den „Workaholic“ ist sie zum Stoppel geworden.
- ▶ Wir genießen ab und zu ein Glas Alkohol. Für viele unserer Mitmenschen ist der Alkohol zum lebensbestimmenden Stoppel geworden.
- ▶ Ein gutes Essen ist für viele eine Tankstelle. Andere versuchen so, ihren Ärger hinunterzuschlucken.

Gesundheit ist auch die Fähigkeit, aufzutanken, neue Tankstellen zu suchen, anzuzapfen und verstopfte Zugänge zu reinigen.



11. Was Sie schon immer wissen wollten – Fragen und Antworten



Die Erfahrungen aus unserer Arbeit mit Eltern zeigen: Es sind meist ähnliche Fragen, die Eltern beschäftigen und belasten. Wir haben die Antworten für Sie zusammengefasst.

? Was passiert, wenn in der Schule erkannt wird, dass ein Kind Suchtmittel konsumiert?

! Das Suchtmittelgesetz (SMG) enthält eine eigene Bestimmung, die sich ausdrücklich auf den Suchtmittelmissbrauch durch SchülerInnen bezieht. Hierbei steht „Helfen statt Strafen“ im Vordergrund. Es kommt zu keiner Strafanzeige, sondern die Schulleitung leitet gesundheitsbezogene Maßnahmen ein.

Für die Praxis bedeutet das: Wenn sich in der Schule ein begründeter Verdacht ergibt, dass eine Schülerin oder ein Schüler illegale Suchtmittel konsumiert, wird die Schulleitung verständigt. Die Schulleitung darf nicht die Polizei informieren, anderen davon erzählen etc., sondern ordnet eine schulärztliche Untersuchung unter Einbeziehung der Schulpsychologie an. Bei SchülerInnen unter 18 Jahren informiert die Schulleitung auch die Erziehungsberechtigten.

Wenn die schulärztliche Untersuchung den Verdacht bestätigt und festgestellt wird, dass gesundheitsbezogene Maßnahmen wie eine Beratung oder Behandlung notwendig sind, wird die Schülerin oder der Schüler an eine Beratungsstelle vermittelt, die gesundheitsbezogene Maßnahmen durchführt. Zur Bestätigung der Durchführung dieser gesundheitsbezogenen Maßnahme wird dem Schüler oder der Schülerin eine Ambulanzkarte übergeben.

Die Schulleitung darf nur mittels dieser Ambulanzkarte darüber Kenntnis erlangen, ob die gesundheitsbezogenen Maßnahmen durchgeführt worden sind. Die Beratungsstelle steht unter Schweigepflicht und darf keine Details über die gesundheitsbezogenen Maßnahmen, Gespräche oder Termine an die Schulleitung weitergeben.

Nur wenn die gesundheitsbezogenen Maßnahmen oder die schulärztliche Untersuchung verweigert werden, muss die Schulleitung das Gesundheitsamt verständigen. Eine Meldung an die Polizei oder andere Behörden ist weiterhin nicht rechtens.

Bei Fragen hierzu wenden Sie sich bitte direkt an: Verein Dialog – Servicestelle Schule, Tel.: +43 1 205 552 500

? Sind Scheidungskinder gefährdeter, eine Abhängigkeitserkrankung zu bekommen?

! Nein, nicht zwangsläufig. Ausschlaggebend ist nicht, ob ein Kind mit beiden Elternteilen aufwächst. Wesentlich ist, ob das Kind von beiden Elternteilen in seiner Entwicklung unterstützt wird und wie Eltern mit der Trennung sowie dem Konflikt und der Trauer darüber umgehen. Einfluss hat auch, wie der Umgang der Eltern mit Alkohol, Tabak, Cannabis, Schmerzmitteln etc. aussieht. Eltern sollen zum Wohl ihres Kindes nach einer Trennung respektvoll miteinander umgehen. Der jeweils andere Elternteil ist und bleibt der Vater oder die Mutter des Kindes – Abwertungen jeglicher Art sind sehr schmerzhaft. Sie sind für die psychische Entwicklung des Kindes ungesund. Siehe Kapitel „Erziehung beginnt bei den Erziehenden – Suchtvorbeugung auch“, Seite 65.

? Sind illegale Suchtmittel gefährlicher als legale Suchtmittel?

! Die gesetzliche Unterscheidung sagt sehr wenig über die gesundheitlichen Auswirkungen und Gefahren eines Suchtmittels aus. Die statistische Wahrscheinlichkeit für die Entwicklung einer Abhängigkeit und die negativen gesundheitlichen Folgen sind bei legalen Suchtmitteln viel größer, da sehr viele Menschen regelmäßig und bereits in einem jungen Alter Alkohol und Tabak konsumieren.

Bei illegalen Suchtmitteln besteht die Gefahr meist in Bezug auf die Menge und die Inhaltsstoffe an sich. Die Substanzen sind nicht zu 100 Prozent rein, da ihre Inhaltsstoffe nicht wie etwa bei Alkohol kontrolliert werden können. Wenn jemand beispielsweise Ecstasy kauft, weiß er nicht, welche Stoffe die Tablette tatsächlich beinhaltet.

? Wird mein Kind von DealerInnen zum Suchtmittelgebrauch verführt?

! Nein. Meist sind es FreundInnen, die Suchtmittel auf Wunsch an Interessierte weitergeben. Berichte darüber, dass jemand Jugendliche vorsätzlich abhängig machen will, sind meist nur medial produzierte Geschichten oder unseriöse Abschreckungsversuche.

? Ist Cannabis ein Einstiegsmittel für andere Suchtmittel wie Heroin?

! Nein. Obwohl nahezu alle Heroinsüchtigen auch einmal Cannabis probiert haben, greifen mehr als 95 Prozent aller CannabiskonsumentInnen niemals zu Heroin. Cannabis ist also im Regelfall kein Wegbereiter für Heroin. Der Großteil der Jugendlichen hört von selbst wieder auf. Siehe Kapitel „Cannabis/Haschisch/Marihuana“, Seite 30.

? Wie kann ich mein Kind vor einer Abhängigkeit schützen?

! Setzen Sie sich mit den Ängsten Ihres Kindes auseinander, gehen Sie auf seine Wünsche und Gefühle ein. Aber setzen Sie ihm auch altersgerechte Grenzen. Nehmen Sie sich Zeit für Ihr Kind und seine Gefühle und fördern Sie sein Selbstvertrauen. Wer sich selbst vertrauen kann, muss nicht auf Suchtmittel vertrauen. Siehe Kapitel „Was braucht Ihr Kind zum Schutz vor einer Abhängigkeit?“, Seite 49.

Informieren Sie sich über die verschiedenen Suchtmittel und verhaltensbezogenen Abhängigkeitserkrankungen. Siehe Kapitel „Wovon können wir abhängig werden?“, Seite 14.

Seien Sie vor allem Vorbild. Die Erziehung eines Kindes beginnt bei den Erziehenden – Suchtvorbeugung auch. Kinder, die in Familien aufwachsen, in denen ein Mitglied ein Abhängigkeitsproblem hat, sind stark gefährdet, selbst eine Abhängigkeitserkrankung zu entwickeln. Siehe Kapitel „Erziehung beginnt bei den Erziehenden – Suchtvorbeugung auch“, Seite 65.

? Wann beginnt Suchtvorbeugung?

! Suchtvorbeugung beginnt am besten so früh wie möglich, also schon während der Schwangerschaft. Siehe Kapitel „Abhängigkeit hat viele Gesichter – Suchtvorbeugung auch“, Seite 46.

? Kann ich verhindern, dass mein Kind mit Suchtmitteln in Kontakt kommt?

! Nein. Kinder sind permanent mit Suchtmitteln konfrontiert. Denken Sie nur an die legalen

Suchtmittel wie Alkohol und Zigaretten. Aber auch illegale Suchtmittel sind leicht verfügbar. Sie können also den Kontakt Ihres Kindes mit Suchtmitteln nicht wirklich verhindern. Siehe Kapitel „Abhängigkeit hat viele Gesichter – Suchtvorbeugung auch“, Seite 46.

? Kann Computerspielen wirklich abhängig machen?

! Eine übermäßige Nutzung von Handy, Computer oder Internet ist derzeit nicht im medizinischen Sinn als Abhängigkeitserkrankung erfasst. Menschen können aber ein problematisches Verhalten entwickeln und es können auch Merkmale auftreten, die einer Abhängigkeitserkrankung sehr ähnlich sind. Professionelle Beratung und Begleitung sind für die Betroffenen auf jeden Fall notwendig. Siehe Kapitel „Medien“, Seite 37.

? Gibt es die Kaufsucht wirklich?

! Ein übermäßiges Kaufverhalten ist derzeit im medizinischen Sinn nicht als Abhängigkeitserkrankung erfasst. Menschen können aber ein problematisches Verhalten entwickeln und es können auch Merkmale auftreten, die einer Abhängigkeitserkrankung sehr ähnlich sind. Professionelle Beratung und Begleitung sind für die Betroffenen auf jeden Fall notwendig. Siehe Kapitel „Ohne Suchtmittel abhängig? – Abhängiges Verhalten“, Seite 36.

? Was tun, wenn mein Kind nicht mit mir reden will?

! In der Pubertät haben Jugendliche oft ein großes Bedürfnis nach Rückzug und Abgrenzung. Nicht reden wollen heißt aber nicht gleichzeitig: „Ich will nichts mit dir zu tun haben“. Nicht reden wollen ist häufig Ausdruck dafür, dass

- FreundInnen immer wichtiger werden.
- sich Jugendliche von den Eltern unverstanden fühlen.
- Jugendliche selbstständig sein möchten – „Ich fühle mich erwachsen“.
- Jugendliche unzufrieden mit sich selbst oder anderen Personen bzw. Situationen sind.

Geben Sie Ihrem Kind das Gefühl, dass Sie jederzeit für ein Gespräch bereit sind. Gestehen Sie Ihrem Kind aber auch seinen Freiraum zu, selbst wenn es Ihnen schwerfällt. Siehe Kapitel „Sind Jugendliche besonders gefährdet?“, Seite 68.

Versuchen Sie es immer wieder, selbst wenn Sie wenig bis nichts zurückbekommen. Es geht darum, dass Ihr Kind immer wieder spürt, Sie stehen hinter ihm, egal was ist.

? Wieso werden manche Menschen alkoholabhängig?

! Ein hohes Risiko für Alkoholabhängigkeit besteht, wenn negative Gefühle häufig mit Alkohol verdrängt werden oder Trinken zur Gewohnheit wird. Siehe Kapitel „Wie kann eine Abhängigkeit entstehen?“, Seite 41, siehe Kapitel „Alkohol“, Seite 19.

? Ich als Elternteil bin RaucherIn. Wie soll ich damit umgehen?

! Eine deutlich ablehnende Haltung dem Rauchen von Kindern und Jugendlichen gegenüber kann ein negatives Vorbild ausgleichen. Setzen Sie sich kritisch mit Ihrem Zigarettenkonsum auseinander. Sprechen Sie offen mit Ihrem Kind darüber, wenn es Fragen hat. Rauchen Sie

möglichst nicht in Gegenwart Ihres Kindes und versuchen Sie Ihre Wohnung oder Ihr Haus weitgehend rauchfrei zu halten. Damit tun Sie Gutes für sich und Ihre Angehörigen, denn die Gefahr des Passivrauchens darf nicht unterschätzt werden. Siehe Kapitel „Erziehung beginnt bei den Erziehenden – Suchtvorbeugung auch“, Seite 65, oder Broschüre „Übers Rauchen Reden“.

? Was sind weiche oder harte Suchtmittel?

! In der öffentlichen Diskussion wird häufig zwischen weichen und harten Suchtmitteln unterschieden. Dabei wird angenommen, dass sogenannte weiche Suchtmittel wie Cannabis weniger gefährlich sind als so genannte harte Suchtmittel wie Heroin.

Die Unterscheidung zwischen weichen und harten Suchtmitteln ist aus fachlicher Sicht jedoch nicht sinnvoll. Das gesundheitliche Gefährdungspotenzial eines Suchtmittels ist nicht von der Klassifikation hart – weich, legal – illegal und Ähnlichem abhängig. Siehe Kapitel „Die Suchtmittel“, Seite 15.

? Was ist Abhängigkeit?

! Eine Abhängigkeit ist eine chronische, wiederkehrende Erkrankung, wie viele andere auch. Sie kann viele Ursachen und unterschiedliche Verläufe haben. Die Symptome zeigen sich nach wiederholtem Substanzkonsum über einen längeren Zeitraum auf körperlicher und psychischer Ebene. Siehe Kapitel „Wie kann eine Abhängigkeit entstehen?“, Seite 41.

? Wie kann Abhängigkeit entstehen?

! Für die Entstehung einer Abhängigkeit gibt es unterschiedliche Erklärungsmodelle. In einem Punkt sind sich die ExpertInnen jedoch einig: Eine Abhängigkeit entsteht nicht von heute auf morgen. Sie hat meist eine (lange) Vorgeschichte und beginnt vielfach unbemerkt mit dem Ausweichen vor unangenehmen Situationen. Siehe Kapitel „Wie kann eine Abhängigkeit entstehen?“, Seite 41.

? Was ist körperliche oder psychische Abhängigkeit?

! Körperliche Abhängigkeit heißt, dass der Körper das Suchtmittel in seinen Stoffwechsel eingebaut hat. Es ist eine höhere Dosis notwendig, um dieselbe Wirkung zu erzielen. Beim Absetzen des Suchtmittels kommt es zu Entzugserscheinungen wie Schweißausbrüchen, Fieberschüben, Muskelschmerzen und Erbrechen.

Psychische Abhängigkeit heißt hingegen, dass das Verlangen nach einem bestimmten Suchtmittel oder einem Verhalten nicht mehr oder nur schwer kontrollierbar ist. Auch hier kann es zu Entzugserscheinungen wie Unlustgefühlen, Nervosität oder Depressionen kommen.

? Kann man ohne Suchtmittel abhängig werden?

! Neben einer sogenannten stoffgebundenen Abhängigkeitserkrankung wie von Alkohol oder Tabak gibt es auch eine stoffungebundene Abhängigkeitserkrankung. Diese heißt verhaltensbezogene Abhängigkeitserkrankung. Ein Beispiel ist pathologisches Glücksspielen. Siehe Kapitel „Ohne Suchtmittel abhängig? – Abhängiges Verhalten“, Seite 36.

? **Wo beginnt Suchtvorbeugung?**

! Idealerweise setzt Suchtvorbeugung dort an, wo Menschen die prägendsten Erfahrungen machen – in der Kindheit und der Familie. Siehe Kapitel „Abhängigkeit hat viele Gesichter – Suchtvorbeugung auch“, Seite 46.

? **Wirkt Abschreckung bei Kindern?**

! Nein. Abschreckung und damit übertriebene und einseitige Darstellungen entsprechen nicht der Wahrheit. Sie werden von Kindern daher auch nicht geglaubt. Außerdem wirken extreme Darstellungen auf manche Jugendliche sogar eher reizvoll und wecken Neugier. Siehe Kapitel „Abhängigkeit hat viele Gesichter – Suchtvorbeugung auch“, Seite 46.

Am besten sind eine sachliche, ehrliche Aufklärung und Information über Auswirkungen von Substanzen – dazu gehören negative und gesundheitsgefährdende, aber auch teilweise als positiv erlebte Auswirkungen.

? **Abhängigkeitsgefährdung – welche Rolle spielt die Umwelt?**

! Neben der Familie hat die Umwelt, in der sich Ihr Kind bewegt, großen Einfluss auf die Entwicklung Ihres Kindes. Dazu zählen: Kindergarten, Schule, Vereine, Gemeinde, FreundInnen. Siehe Kapitel „Ihr Kind braucht eine Umwelt, in der es sich gut entwickeln kann“, Seite 64.

? **Was hat mein Erziehungsstil mit Suchtvorbeugung zu tun?**

! Entscheidend ist nicht nur der Erziehungsstil, sondern vor allem die Erziehungsintensität. Die Frage muss daher lauten: Wie weit lassen Sie sich als Eltern auf die einzigartige Persönlichkeit Ihres Kindes ein? Siehe Kapitel „Ihr Kind braucht Fantasie und Kreativität“, Seite 61.

? **Muss ich Vorbild sein?**

! Suchtvorbeugung beginnt in der Familie: Und das heißt für Sie als Eltern vor allem Vorbild sein. Kinder, die in Familien aufwachsen, in denen ein Mitglied ein Abhängigkeitsproblem hat, sind stark gefährdet, selbst eine Abhängigkeit zu entwickeln. Was Sie Ihrem Kind vorleben, wirkt viel mehr als das, was Sie ihm sagen. Siehe Kapitel „Erziehung beginnt bei den Erziehenden – Suchtvorbeugung auch“, Seite 65.

? **Warum greifen Jugendliche zu Suchtmitteln?**

! Oft aus Neugierde. Oft, weil es Erwachsene auch tun. Jugendliche sehen und erleben es überall: auf Festen, bei Sportereignissen, in TV-Serien und Filmen etc. Meist wird es gesellschaftlich als positiv dargestellt. Gefahr besteht vor allem dann, wenn mit dem Konsum von Suchtmitteln unangenehmen Situationen, Problemen oder Gefühlen ausgewichen wird. Siehe Kapitel „Sind Jugendliche besonders gefährdet?“, Seite 68.

? **Mein Kind hat sich so verändert. Besteht die Gefahr einer Abhängigkeit?**

! Verhaltensänderungen haben oft die unterschiedlichsten Gründe und müssen nicht zwangs-

läufig mit einer Abhängigkeitsgefährdung zu tun haben. Siehe Kapitel „Sind Jugendliche besonders gefährdet?“, Seite 68.

? Woran erkenne ich, dass mein Kind Suchtmittel nimmt? Gibt es klare Hinweise?

! Außer der direkten Beobachtung von Suchtmittelkonsum oder dem Nachweis anhand eines Harn- oder Bluttests gibt es keine sicheren Hinweise. Siehe Kapitel „Sind Jugendliche besonders gefährdet?“, Seite 68.

? Wie verhalte ich mich, wenn ich den Verdacht habe, dass mein Kind Suchtmittel nimmt?

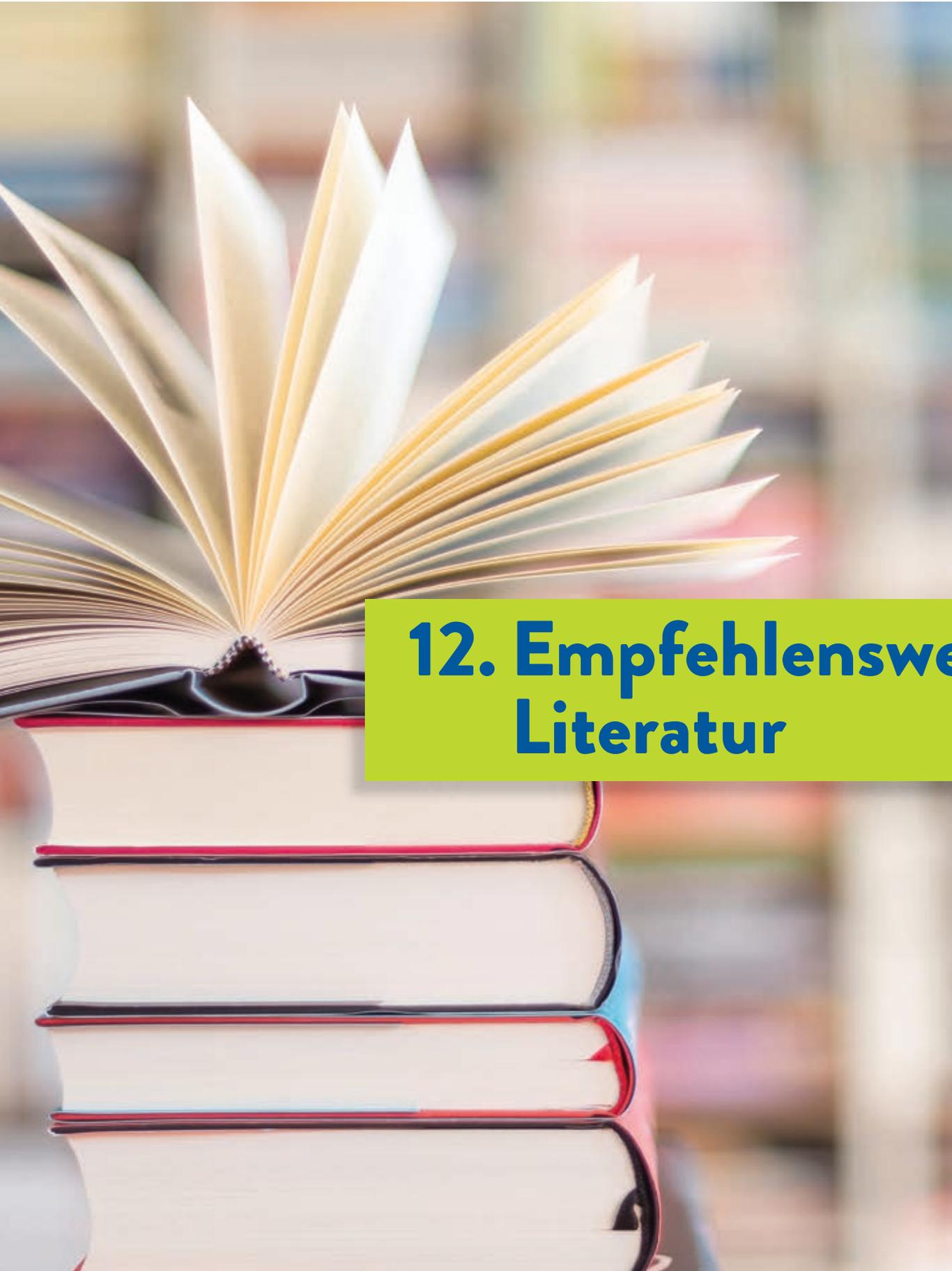
! Zeigen Sie Interesse an Ihrem Kind als ganzer Person, nicht nur am vermuteten Suchtmittelgebrauch. Siehe Kapitel „Sind Jugendliche besonders gefährdet?“, Seite 68.

? Mein Kind nimmt Suchtmittel – was kann ich tun?

! Bleiben Sie mit Ihrem Kind im Gespräch. Versuchen Sie, sich selbst und Ihrem Kind keine Vorwürfe zu machen. Versuchen Sie mit Ihrem Kind die möglichen Gründe für den Suchtmittelkonsum zu klären. Sprechen Sie dabei offen über Probleme und Ängste Ihres Kindes, nehmen Sie diese ernst und suchen Sie gemeinsam nach Bewältigungsmöglichkeiten. Informieren Sie sich selbst bei Beratungsstellen und klären Sie Ihr Kind über die Risiken von legalen und illegalen Suchtmitteln auf. Siehe Kapitel „Sind Jugendliche besonders gefährdet?“, Seite 68.

? Wie viele Suchtmittelabhängige gibt es in Österreich?

! In Österreich leben rund 360.000 alkoholranke Menschen, 1.400.000 von Tabak abhängige Menschen, 64.000 Personen mit problematischem Spielverhalten – davon ca. 37.000 pathologische SpielerInnen – und zwischen 28.000 und 29.000 Personen mit risikoreichem und problematischem Opioidkonsum, wie von Heroin. Siehe Kapitel „Suchtmittelkonsum in Österreich – Zahlen und Fakten“, Seite 9.



12. Empfehlenswerte Literatur

Empfehlenswerte Literatur. Eine Auswahl

- ☰ **5 Grundsteine für die Familie: Wie Erziehung funktioniert.**
Jesper Juul, Kösel Verlag
- ☰ **Das ElternBuch. Wie unsere Kinder geborgen aufwachsen und stark werden. 0–18 Jahre.**
Sabine Andresen & Micha Brumlik & Claus Koch (Hg.), Beltz Verlag
- ☰ **Dein kompetentes Kind: Auf dem Weg zu einer neuen Wertgrundlage für die ganze Familie.**
Jesper Juul, Rowohlt Verlag
- ☰ **Du bist einzigartig. Starker Selbstwert – starkes Kind.**
Dan Svarre, Beltz Verlag
- ☰ **Eltern setzen Grenzen.**
Jan-Uwe Rogge, Rowohlt Taschenbuch Verlag
- ☰ **Kinder brauchen Wurzeln. Neue Perspektiven für eine gelingende Beziehung.**
Karl Gebauer & Gerald Hüther, Patmos Verlag
- ☰ **Pubertät. Loslassen und Haltgeben.**
Jan-Uwe Rogge, Rowohlt Taschenbuch Verlag
- ☰ **Warum Huckleberry Finn nicht süchtig wurde. Anstiftung gegen Sucht und Selbstzerstörung bei Kindern und Jugendlichen.**
Eckhard Schiffer, Beltz Verlag
- ☰ **Wie man Kinder von Anfang an stark macht. So können Sie Ihr Kind erfolgreich schützen – vor der Flucht in die Angst, Gewalt und Sucht.**
Gabriele Haug-Schnabel & Barbara Schmid-Steinbrunner, Oberstebrink Verlag
- ☰ **Wie Sie reden, damit Ihr Kind zuhört, und wie Sie zuhören, damit Ihr Kind redet.**
Jan-Uwe Rogge & Angelika Bartram, Gräfe und Unzer Verlag
- ☰ **Mit Kindern wachsen – Die Praxis der Achtsamkeit in der Familie.**
Myla & Jon Kabat-Zinn, Arbor Verlag



13. Dorthin können Sie sich wenden

Beratungs- und Betreuungseinrichtungen in Wien. Eine Auswahl

Beratungsangebote des Wiener Suchthilfesystems

■ AKH Wien

Währinger Gürtel 18–20, 1090 Wien

Tel.: +43 1 404 00-35470

www.akhwien.at

- ◆ Ambulanz für Essstörungen, Drogenambulanz, Ambulanz für Alkoholismusgefährdete.

■ Ambulante Behandlungseinrichtung Spielsuchthilfe

Siebenbrunnengasse 21/DG, 1050 Wien

Tel.: +43 1 544 13 57

E-Mail: therapie@spielsuchthilfe.at

www.spielsuchthilfe.at

- ◆ Telefonische, persönliche oder Online-Beratung bei Glücksspielabhängigkeit und problematischem Glücksspielverhalten.

■ Anton Proksch Institut

Gräfin-Zichy-Straße 6, 1230 Wien

Tel.: +43 1 880 10-0

E-Mail: info@api.or.at

www.api.or.at

- ◆ Ambulante und stationäre Angebote bei Abhängigkeit von illegalen als auch legalen Substanzen und Verhaltenssüchten.

■ Change – Suchthilfe Wien

Nußdorfer Straße 41, 1090 Wien

Tel.: +43 1 4000 53 670

www.suchthilfe.wien

- ◆ Beratung, Behandlung und Betreuung von suchtkranken Personen. Infektionsprophylaxe wie Spriztentausch, Safer-Use- und Safer-Sex-Informationen.

■ checkit! – Suchthilfe Wien

Gumpendorfer Straße 8, 1060 Wien

Tel.: +43 1 4000 53650

E-Mail: checkit@suchthilfe.at

www.checkyourdrugs.at

- ◆ Kompetenzzentrum für Freizeitdrogen. Persönliche Information, Telefonberatung, Rechtsberatung
Online-Beratung: www.checkit.beranet.info

■ Dialog – Integrative Suchtberatung Gudrunstraße

Gudrunstraße 184, 1100 Wien

Tel.: +43 1 205 55 2600

E-Mail: verein@dialog-on.at

www.dialog-on.at

- ◆ Psychosoziale und medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung. Einen Schwerpunkt stellt die Arbeit mit Jugendlichen dar.

■ Dialog – Integrative Suchtberatung Modecenterstraße

Modecenterstraße 14/Block A/4. Stock, 1030 Wien

Tel.: +43 1 205 55 2300

E-Mail: verein@dialog-on.at

www.dialog-on.at

- ◆ Psychosoziale und medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung. Einen Schwerpunkt stellt die Arbeit mit Familien dar.

■ Dialog – Integrative Suchtberatung Nord

Puchgasse 1, 1220 Wien

Tel.: +43 1 205 55 2700

E-Mail: verein@dialog-on.at

www.dialog-on.at

- ◆ Psychosoziale und medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

13. Dorthin können Sie sich wenden

■ **Grüner Kreis – Ambulantes Beratungs- und Betreuungszentrum**

Simmeringer Hauptstraße 101/6. Stock, 1110 Wien

Tel.: +43 1 526 94 89

E-Mail: ambulanz.wien@gruenerkreis.at

www.gruenerkreis.at

- ◆ Stationäres, teilstationäres und ambulantes Angebot. Spezielle Angebote im stationären Bereich für Jugendliche, Familien und Frauen. Eigener Standort und therapeutisches Angebot für Alkoholranke.

■ **jedmayer – Suchthilfe Wien**

Gumpendorfer Gürtel 8, 1060 Wien

Tel.: +43 1 4000 53 800

E-Mail: jedmayer@suchthilfe.at

www.suchthilfe.wien

- ◆ Größte niedrigschwellige sozialmedizinische Einrichtung Österreichs. In der Einrichtung befinden sich das Ambulatorium der Suchthilfe Wien, welches suchtmittelabhängigen Personen eine suchtmittelmedizinische Versorgung bietet sowie eine eigene Notschlafstelle und ein Tageszentrum.

■ **Kolping Österreich – Sucht- und Drogenberatung für Jugendliche und Angehörige**

Paulanergasse 11/EG, 1040 Wien

Tel.: +43 1 581 53 03

E-Mail: drogenberatung@kolping.at

www.drogenberatung.kolping.at

- ◆ Psychosoziale und medizinische Beratung und Betreuung.

■ **Regionales Kompetenzzentrum – Suchthilfe Wien**

Gumpendorfer Straße 157, 1060 Wien

Tel.: +43 1 4000 53 640

E-Mail: kompetenzzentrum@suchthilfe.at

www.alkohol.at

- ◆ Erste Anlaufstelle für Personen mit Alkoholproblemen. Das Angebot umfasst medizinische Rehabilitations- sowie berufliche (Re-)Integrationsmaßnahmen.

■ **Schweizer Haus Hadersdorf**

Mauerbachstraße 34, 1140 Wien

Tel.: +43 1 979 10 83

E-Mail: office@shh.at

www.shh.at

- ◆ Stationäres, teilstationäres und ambulantes Angebot.

■ **Sigmund Freud Privatuniversität – Therapie- und Beratungsstelle für Mediensucht**

Salztorgasse 5, 1010 Wien

Tel.: +43 664 118 82 22

E-Mail: mediensucht@sfu.ac.at

www.ambulanz.sfu.ac.at

- ◆ Hilfe für Erwachsene, Kinder, Jugendliche und deren Angehörige bei exzessiver Nutzung von Internet und anderen digitalen Medien.

■ **Verein Pass**

Alser Straße 24/11A, 1090 Wien

Tel.: +43 1 714 92 18

E-Mail: info@pass.at

www.pass.at

- ◆ Ambulantes therapeutisches Angebot mit medizinischer, suchtspezifischer Begleitung.

■ **Zentrum für Suchtkranke des Otto-Wagner-Spitals**

Baumgartner Höhe 1, 1140 Wien

Tel.: +43 1 91060-20120

- ◆ Ambulante, stationäre und tagesklinische Leistungen für alkohol-, opiat- bzw. mehrfachabhängige PatientInnen.

Telefonberatung, Online-Beratung und Hotlines

■ **Psychiatrische Soforthilfe**

Tel.: +43 1 313 30

- ◆ Not- und Krisendienst für Menschen in psychischen Krisen, täglich 24 Stunden erreichbar.

■ Rat auf Draht

Tel.: 147

www.rataufdraht.at

- ◆ Kostenlose Beratungsmöglichkeiten (Telefon, online, Chat) für Kinder, Jugendliche und Angehörige.

■ Rauchfrei Telefon

Tel.: 0800/810 013

E-Mail: info@rauchfrei.at

www.rauchfrei.at

- ◆ Kostenlose telefonische Beratung und Unterstützung zur Rauchfreiheit. Kostenlose App unter www.rauchfreiapp.at.

■ Talkbox

E-Mail: talkbox@ma11.wien.gv.at

- ◆ Psychologische E-Mail-Beratung und Hilfe für Jugendliche.

Familien-/Erziehungsberatung

Unter www.familienberatung.gv.at/beratungsstellen kann nach geeigneten Beratungsstellen gesucht werden.

Frauen-/Männer-Beratung

■ FEM, FEM Süd und MEN – Frauen- und Männergesundheitszentren

Tel.: +43 1 47 615–5771 (FEM)

Tel.: +43 1 60 191–5201 (FEM Süd)

Tel.: +43 1 60 191–5454 (MEN)

www.fem.at

www.men-center.at

- ◆ Vielfältige Gesundheitsinformation und Beratung, auch viele muttersprachliche Gesundheitsangebote. Im MEN gibt es auch Beratung zu den Themen Fitness/Anabolika/Steroide.

Frühförderung und Entwicklungsförderung

■ KH Hietzing – Kinder- und Jugendpsychiatrie und Behindertenpsychiatrie für Erwachsene mit Ambulanz – Entwicklungsambulanz

Riedelgasse 5, Pavillon C, 1130 Wien

Tel.: +43 1 880 00/538

E-Mail: bianca.weber@wienkav.at

www.wienkav.at

- ◆ Spezialambulanz für Kinder (0–6 Jahre), Begleitung von Kindern substanzabhängiger Mütter in ihrer Entwicklung.

■ Verein Kinderhilfswerk/SFU – Psychotherapeutische Ambulanzen für Kinder und Jugendliche

- ◆ Ambulante Beratung und Behandlung von psychiatrischen Erkrankungen, auch Sucht und Essstörungen können Thema sein.

Standorte:

Ambulanz Schwedenplatz

Rotenturmstraße 29/7, 1010 Wien

Tel.: +43 1 8101306

E-Mail: wien@kinderhilfswerk.at

www.kinderhilfswerk.at

Ambulanz Liesing

Grawatschgasse 4, 1230 Wien

Tel.: +43 1 8101306

E-Mail: wien@kinderhilfswerk.at

www.kinderhilfswerk.at

■ VKKJ/Zentren für Entwicklungsneurologie und Sozialpädiatrie

- ◆ Ambulante medizinisch-therapeutische Behandlung und Betreuung von Kindern und Jugendlichen/jungen Erwachsenen mit besonderen Bedürfnissen.

13. Dorthin können Sie sich wenden

Standorte:

Ambulatorium Fernkorngasse

Fernkorngasse 91, 1100 Wien
Tel.: +43 1 607 29 87
E-Mail: office@fkg.vkkj.at
www.vkkj.at

Ambulatorium Wiental

Graumanngasse 7, 1150 Wien
Tel.: +43 1 982 61 54
E-Mail: office@wt.vkkj.at
www.vkkj.at

Ambulatorium Strebersdorf

Jara-Benes-Gasse 16, 1210 Wien
Tel.: +43 1 292 14 77
E-Mail: office@str.vkkj.at
www.vkkj.at

Ambulatorium Liesing

(Diagnostik und Therapie für Jugendliche/junge Erwachsene im Alter von 13 bis 30 Jahren)
Breitenfurter Straße 372A/1. Stiege/2. Stock/Top 52, 1230 Wien
Tel.: +43 1 485 57 26
E-Mail: office@lis.vkkj.at
www.vkkj.at

■ **Zentren für Entwicklungsförderung (ZEF)**

- ◆ Ambulante Beratung, Begleitung oder Behandlung von Kindern bis 10 Jahre.

Standorte:

Ambulanz Modecenterstraße

Modecenterstraße 17/Unit 2/2. OG, 1110 Wien
Tel.: +43 1 981 21/DW 3620
E-Mail: zef11@wiso.or.at
www.wienersozialdienste.at

Ambulanz Dresdner Straße

Dresdner Straße 47/5. OG, 1200 Wien
Tel.: +43 1 981 21/DW 3820
E-Mail: zef20@wiso.or.at
www.wienersozialdienste.at

Ambulanz Langobardenstraße

Langobardenstraße 189, 1220 Wien
Tel.: +43 1 981 21/DW 3220
E-Mail: zef@wiso.or.at
www.wienersozialdienste.at

Ambulanz Lieblgasse

Lieblgasse 1A, 1220 Wien
Tel.: +43 1 981 21/DW 3920
E-Mail: zef22@wiso.or.at
www.wienersozialdienste.at

Sonstige wichtige Adressen

■ **Kinder- und Jugendanwaltschaft Wien**

Alserbachstraße 18, 1090 Wien
Tel.: +43 1 707 70 00
E-Mail: post@jugendanwalt.wien.gv.at
www.kja.at

- ◆ Beratung und Unterstützung für Kinder, Jugendliche und Erwachsene. Die Interessen oder Probleme von Kindern und Jugendlichen stehen im Vordergrund. Unabhängige Einrichtung der Stadt Wien.

■ **Sozialinfo Wien**

Unter www.wien.gv.at/sozialinfo finden sich zahlreiche Kontaktadressen mit sozial relevanten Informationen für Wien sowie ein mehrsprachiges Suchregister (derzeit 16 Sprachen).

A close-up, low-angle photograph of a person's legs and feet. The person is wearing blue denim jeans and grey and white sneakers. They are walking on a dark asphalt road, with a bright yellow line visible on the ground. The background is a blurred, light-colored surface.

14. Quellenverzeichnis

Die Inhalte dieser Broschüre wurden uns vom Institut Suchtprävention, pro mente OÖ zur Verfügung gestellt und stammen aus der Publikation „Wie schütze ich mein Kind vor Sucht? Ein Handbuch für Eltern“, 4. Auflage 2012 (Brandstetter, Rabeder-Fink, Schrattenecker, Wögerbauer). Das Institut für Suchtprävention Wien hat die Inhalte weitgehend übernommen sowie adaptiert und ergänzt.

Kapitel 1 „Suchtmittelkonsum in Österreich – Zahlen und Fakten“

- GÖG/ÖBIG (2015): Bericht zur Drogensituation 2015. Gesundheit Österreich GmbH/Geschäftsbereich ÖBIG, Wien
- Kalke, J. & Wurst, M. F. (2015): Glücksspiel und Glücksspielprobleme in Österreich. Ergebnisse der Repräsentativerhebung 2015. Institut für interdisziplinäre Sucht- und Drogenforschung (ISD), Hamburg
- Uhl, A. et al. (2015): Handbuch Alkohol – Österreich. Band 1: Statistiken und Berechnungsgrundlagen. 6., vollständig überarbeitete Auflage. Bundesministerium für Gesundheit (Hg.), Wien
- VIVID – Fachstelle Suchtprävention: Zahlen, Daten, Fakten. www.vivid.at/wissen/was-ist-sucht/zahlen-daten-fakten (zuletzt zugegriffen am 17.04.2018 um 11:58 Uhr)

Kapitel 2 „Abhängig – schaut aber gar nicht so aus“

- Dilling, H. et al (Hg.) (2006): Internationale Klassifikation psychischer Störungen. ICD-10 Kapitel V (F). Diagnostische Kriterien für Forschung und Praxis. 4., überarbeitete Auflage. Verlag Hans Huber, Bern

Kapitel 3.1.1 „Alkohol“

- Uhl, A. et al. (2009): Österreichweite Repräsentativerhebung zu Substanzgebrauch – Erhebung 2008. Band 1, Forschungsbericht. Bundesministerium für Gesundheit (Hg.), Wien
- Ramelow, D. et al. (2015): Gesundheit und Gesundheitsverhalten von österreichischen Schülerinnen und Schülern. Ergebnisse des WHO-HBSC Survey 2014. Bundesministerium für Gesundheit (Hg.), Wien

Kapitel 3.1.3 „Medikamente/psychoaktive Arzneimittel“

- Musalek, M. (2014): Vortrag „Medikamentenabhängigkeit“. 23. Ärztetage in Grado von 25. bis 31.05.2014

Kapitel 7 „Erziehung beginnt bei den Erziehenden – Suchtvorbeugung auch“

- Kiga-Fachverlag GmbH, http://www.kiga24-shop.at/product_info.php?info=p24_poster-12-forderungen-eines-kindes-an-seine-eltern--erzieherinnen-.html (zuletzt zugegriffen am 28.05.2018 um 11:01 Uhr)

IMPRESSUM:

Medieninhaber und Herausgeber: Institut für Suchtprävention der Sucht- und Drogenkoordination Wien
gemeinnützige GmbH

Für den Inhalt verantwortlich: Lisa Brunner

Redaktion: Sonja Geyer, Markus Hojni, Brigitte Wegscheider

Lektorat: Sabine Wawerda

Gestaltung: Gert Schnögl – Grafikdesign, Wien

Fotos: Titelfoto: daniel.schoenen/photocase.de, Seite 9: Rawpixel.com/fotolia.com, Seite 12: Criene Images/
fotolia.com, Seite 14: Patrick Daxenbichler/fotolia.com, Seite 41: as_seen/photocase.de, Seite 46: Andrew Lever/
fotolia.com, Seite 49: candy1812/fotolia.com, Seite 65: DWerner/photocase.com, Seite 68: anatolycherkas/
fotolia.com, Seite 75: kallejipp/photocase.de, Seite 78: bluraz/fotolia.com, Seite 82: Rawpixel.com/fotolia.com,
Seite 89: Kara/fotolia.com, Seite 91: Redpixel/fotolia.com, Seite 96: patpitchaya/fotolia.com

Bei allen Fotos handelt es sich um Symbolbilder. Die dargestellten Personen sind Models und stehen in keinem
Bezug zum behandelten Thema.

Hersteller: Druckerei Schmidbauer, Oberwart

Verlagsort: Wien

Gedruckt auf ökologischem Papier aus der Mustermappe von „ÖkoKauf Wien“, Cyclus Recycling Print,
Umschlag 250 g und Kern 130 g

Stand: November 2018, 1. Auflage

Quellen der Broschüre: siehe Seite 97

Alle Angaben ohne Gewähr

www.sdw.wien