

Elternwissen


SUCHT- STOFFE

**WAS FÖRDERT PROBLEMATISCHES
KONSUMVERHALTEN?**

**EINSTIEGSDROGEN
NIKOTIN UND ALKOHOL**

**PANIK –
EIN SCHLECHTER RATGEBER**




Katholische
Landesarbeitsgemeinschaft
Kinder- und Jugendschutz
Nordrhein-Westfalen e.V.

Die Reihe Elternwissen wird herausgegeben von:

Katholische Landesarbeitsgemeinschaft

Kinder- und Jugendschutz NW e.V.

Schillerstraße 44 a, 48155 Münster,

Telefon: 0251 54027, Telefax: 0251 518609

www.thema-jugend.de

Mitherausgeber der Reihe Elternwissen sind:

Landesarbeitsgemeinschaft der

Katholischen Arbeitnehmer-Bewegung (KAB)

c/o Diözesanverband Münster

www.kab-muenster.de

Kolpingwerk Landesverband

Nordrhein-Westfalen e.V.

www.kolping-paderborn.de

Katholische Elternschaft Deutschlands

Landesverband in Nordrhein-Westfalen

(KED in NRW)

www.katholische-elternschaft.de/mitgliedsverbaende/landesverbaende/nordrhein-westfalen

Familienbund der Katholiken

Landesverband NW e.V.

www.familienbund-nrw.de

Überreicht durch:



Druck: Joh. Burlage, Kiesekampweg 2, 48157 Münster

Text: Thomas Rasch

Foto: Sabphoto - Fotolia.com

Münster 2016, 3. Auflage

Jugend und Suchtmittel

Suchtgefährdete Kinder und Jugendliche bestimmen seit langem die Berichterstattung und öffentliche Diskussion und erschrecken damit immer wieder Eltern und Erzieher/innen. Handelt es sich um ein Medienthema? Sind Kinder und Jugendliche tatsächlich besonders gefährdet und was können Eltern tun? ■ ■ ■

Einige Grundinformationen

Jedes menschliche Verhalten kann suchtförmig werden. **Suchterkrankung** wird dabei über

1. unbezwingbares Verlangen,
2. Dosissteigerung mit damit verbundener Toleranzerhöhung,
3. seelische und häufig auch körperliche Abhängigkeit sowie
4. Schädlichkeit für den Betroffenen wie sein soziales Umfeld definiert.

Was ist eine Suchterkrankung?

Tabak

Fast 17 Mio. Menschen in Deutschland sind schwer abhängige Raucher.

Ein deutlicher Rückgang jugendlicher Raucher ist zu erkennen. Nur noch knapp 9 % der Mädchen und 11 % der Jungen zwischen 12 und 17 Jahren rauchen.

Etwa 75 % der 12- bis 17-Jährigen gab an, noch nie geraucht zu haben. Auch hier ist eine positive Entwicklung zu erkennen.

Das Einstiegsalter nimmt immer weiter zu. Lag es 2010 noch bei 14 Jahren, kommt man heute auf ein Durchschnittsalter von 14,8 Jahren.

Zunehmend in Mode kommt derzeit der strafrechtlich nicht relevante Konsum der Wasser-

pfeife („Shisha“) in der Gruppe („Konformitätsdruck“): Hier wird mit entsprechend hohem Krankheitsrisiko aromatisierter (Frucht-)Tabak besonders tief inhaliert.

Jährlich sterben etwa 140.000 Bundesbürger ursächlich an Tabak-„Genuss“. Schätzungsweise 3.300 Todesfälle werden durch das Passivrauchen verursacht.

Alkohol

Etwa 1,8 Mio. Deutsche sind alkoholabhängig. Weitere 1,6 Mio. Missbraucher sind stets höchst gefährdet, in Sucht abzugleiten. 7,4 Mio. betreiben gesundheitsgefährdenden Konsum. Körperlich bedingt vertragen Frauen deutlich weniger als Männer und geraten demnach bei gleichen Konsumgewohnheiten schneller in Abhängigkeitsgefahr. Das „Einstiegsalter“ sinkt, Alkoholkonsum von 11-Jährigen wird registriert.

Im Schnitt trinken Jugendliche zwischen dem 13. und 14. Lebensjahr erstmalig Alkohol. Auch wenn der Anteil der Jugendlichen, die mindestens einmal pro Woche Alkohol konsumieren, sinkt, ist dennoch davon auszugehen, dass 10 % unserer Jugendlichen regelmäßig trinkt. Eine viertel Million Jugendlicher in Deutschland ist behandlungsbedürftig alkoholkrank!

2,6 Millionen Kinder wachsen in Familien mit einer Alkoholproblematik auf.

74.000 Menschen sterben jährlich an Alkoholumismus bei einem volkswirtschaftlichen Schaden von alljährlich mindestens 25 Milliarden Euro.

Cannabis

Bundesweit sind etwa 0,5 % der Erwachsenen abhängig von Cannabis. Hundertausende genießen Cannabisprodukte, obwohl der Besitz nach wie vor unter Strafe verboten ist. Etwa ein

Drittel aller 12 - bis 25 -Jährigen hat schon einmal Cannabis konsumiert, 2% zählen zu den regelmäßigen Kiffern. Etwa 7 % der 12- bis 15-Jährigen haben Erfahrungen mit Haschisch oder Marihuana. Das Alter der Erstkonsumenten ist in Deutschland in der vergangenen Zeit kontinuierlich gesunken. Im Durchschnitt beträgt dieses 16,7 Jahre. Die meisten Jugendlichen (mehr als 90 %) geben den Konsum nach einer Probierphase jedoch „von selbst“ wieder auf.

Cannabiskonsum ist bei den unter 25-Jährigen mittlerweile ein Hauptgrund für eine stationäre Suchtbehandlung bzw. ambulante Inanspruchnahme von Einrichtungen der Suchthilfe. Cannabis verursacht keine schwere körperliche Abhängigkeit, jedoch kann es wie bei allen anderen Suchtmitteln zu seelischer Abhängigkeit kommen. Bei dauerhaftem Konsum entwickeln sich Rückzugstendenzen der Personen, können sich Symptome von allgemeiner Lustlosigkeit bis hin zu Verwirrtheit zeigen. Psychosen können so ausgelöst werden. Cannabiskonsum führt abgesehen von der Schädigung der Atmungsorgane bei anhaltend hohem Konsum und der Beeinträchtigung der kognitiven Leistungsfähigkeit nicht zum Tode.

„Harte“ Drogen

Die Illegalität des Drogengeschäfts verhindert die exakte Berechnung seiner Opfer. Daher ist sich dieser Thematik nur auf Umwegen zu nähern.

Etwa 75.000 Menschen wurden in Deutschland aufgrund ihrer Heroinabhängigkeit mit einem Medikament („Methadon“) behandelt. Jährlich sterben aktuell mindestens 1200 Menschen im durchschnittlichen Alter von 38 Jahren an den Folgen ihres Drogenkonsums. Allein dies verdeutlicht die noch immer bestehende

Die Konsumenten werden immer jünger.

gesellschaftliche Relevanz des Heroinkonsums. Seriöse Schätzungen gehen von bis zu 170.000 Abhängigen dieser Droge bei uns aus. Opioide wie dieses wirken angstlösend und euphorisierend.

Kokain fördert Leistung, Durchsetzungsvermögen und Selbstsicherheit und wird sicher noch wesentlich häufiger genommen. Folgen bei andauerndem Nutzen können sich in Egozentrik, Dissozialität, Größenwahn aber auch aggressivem Verhalten entwickeln. Kokain ist weit mehr verbreitet als Heroin.

Es ist davon auszugehen, dass es nicht nur verelendete Süchtige wie auf unseren Bahnhofsvorplätzen zu sehen gibt, sondern zudem auch Menschen, die zunächst noch unauffällig ihr Leben bewältigen und die Kosten ihrer Abhängigkeit selbstständig durch ihr reguläres Einkommen tragen können. Die nachweisbaren Kokainspuren in den nicht öffentlich zugänglichen Toiletten unseres Bundestages geben hier beredtes Beispiel.

Synthetische Drogen

Bei diesen Drogen handelt es sich um chemisch hergestellte psychoaktive Substanzen, die auch als Partydrogen bekannt sind. Viele Jugendliche machen ihre ersten Drogenerfahrungen mit synthetischen Drogen. Vier Fünftel der Erstkonsumenten sind männlich. Zu diesen Suchtmitteln zählen Ecstasy, Amphetamine (Crystal Meth...) und auch LSD. Gefährlich werden diese Drogen besonders, weil sie häufig mit anderen Substanzen gestreckt werden und so weder Wirkstoff noch Wirkstoffkonzentration dem Konsumenten klar ersichtlich sind. Je etwa 3,5 % der erwachsenen Bevölkerung zwischen 15 und 64 nimmt gelegentlich oder regelmäßig synthetische Drogen zu sich.

Ecstasy

Diese Droge zählt zu den psychoaktiven Substanzen, die die eigene Gefühlswelt intensiver wahrnehmen lässt. Regelmäßiger Konsum schädigt Hirn und Nerven sowie Leber und Niere und kann zu seelischer Abhängigkeit führen.

Amphetamine

Amphetamine zählen zu den Psychostimulanzien und wirken anregend und aufputschend. Werden die eigenen Leistungsgrenzen überschritten, kann es zu einem körperlichen Zusammenbruch kommen, welcher im schlimmsten Fall zum Herzstillstand führt. Auch hier kann sich bei häufigem Konsum eine psychische Abhängigkeit entwickeln.

LSD

Halluzinogene verändern Sinneswahrnehmungen, wobei die Wirkintensität nicht allein von der Dosis, sondern auch von der Stimmungslage und der Umgebung des Konsumenten abhängt. Durch die veränderte Wahrnehmung kann es zu Fehlreaktionen und Unfällen kommen. Wirklichkeit und Rausch verschwimmen.

Weitere krankhafte Abhängigkeiten

Etwa 3,5 bis 4 Mio. Menschen in Deutschland sind essgestört (zu drei Viertel Frauen). Häufig treten Essstörungen im Alter von 13 bis 18 Jahren auf. Schon bei mehr als einem Fünftel der 11- bis 17-jährigen Jugendlichen gibt es Hinweise auf ein gestörtes Essverhalten. (vgl. Elternwissen ESSSTÖRUNGEN Nr. 11 (2009)) Die Zahl der pathologischen Glücksspieler wird auf über 200.000 Menschen geschätzt, hinzu kommen etwa 300.000 Personen mit einem problematischen Spielverhalten.

Jedoch: Ein Drittel aller Jugendlichen trinkt nie Alkohol, weit mehr als die Hälfte hat nie oder kaum geraucht, drei Viertel hat niemals Cannabis oder andere illegalisierte Drogen zu sich genommen. Der Gebrauch steigt also erst mit dem Lebensalter.

Durch diese Fakten soll hier nichts verharmlost werden, denn kein Lebensabschnitt im Leben eines jeden Menschen ist von derart umwälzenden Veränderungen geprägt wie die Jugendzeit! Suchtmittelkonsum kann hier wesentliche Entwicklungsschritte beeinträchtigen und oft werden so Voraussetzungen für eine spätere Suchtkarriere geschaffen.

Untersuchungen zeigen, dass die Hälfte derer, die bereits vor dem 14. Lebensjahr Alkohol trinken, als Erwachsene große Probleme mit ihrem Alkoholkonsum bekommen. Eine Abhängigkeitserkrankung entwickelt sich auf der Basis eines psychisch und physisch unausgereiften Organismus erheblich schneller als beim Erwachsenen.

Gibt es Bedingungen, die problematischen Konsum fördern?

Die Familie ist der wichtigste Lebens- und Erfahrungsraum für Kinder und Jugendliche. Hier lernen sie bestimmte Verhaltensmuster und machen Erfahrungen, die die Grundlagen für das weitere Leben darstellen. Kinder und Jugendliche verhalten sich genauso, wie es die vom Konsum durch und durch geprägte Gesellschaft „ihren“ jungen Mitgliedern vorgibt und orientieren sich in ihrem Denken, Fühlen und Tun an den Erwachsenen.

Wenn der Konsum sogenannter legaler Drogen (wie Nikotin und Alkohol) Erwachsensein suggeriert, wird dieses Tun kopiert. „Ich will dazu gehören und passe mich meiner Umwelt an.“

Es erfordert grundsätzlich bereits eine ausgeprägte Selbstsicherheit, sich dem Gruppendruck einer konsumierenden Clique zu entziehen.

Die These des „Modelllernens“ zeigt sich ein-drucksvoll bei Kindern von Alkoholkranken: Etwa ein Drittel wird später selbst suchtkrank. Süchtig können vor allem die empfindsamen, besonders unsicheren oder einsamen Jugendlichen werden.

Suchterkrankung

3 bis 5 % unserer Bevölkerung ist alkoholkrank. Diese Zahl ist seit langem konstant. Einstiegsdrogen sind eindeutig Nikotin und Alkohol, gefolgt von Cannabis. Diese Reihenfolge ist hier unbedingt zu beachten.

Mögliche Signale für eine Suchtgefährdung, aber auch für andere problematische Entwicklungen können sein:

- Passivität und Unselbstständigkeit
- plötzliches Absinken von Schulleistungen
- Aufgabe bisheriger Interessen
- mangelndes Selbstvertrauen
- fehlende Bereitschaft, Konflikte „durchzustehen“
- geringe Fähigkeit, Probleme zu bewältigen
- Schwierigkeiten, Kontakt zu finden
- Geldknappheit und Schulden

Anzeichen dieser Art sollten - zumal wenn sie gehäuft und über längere Zeit auftreten - Anlass sein, nach möglichen Ursachen zu forschen. Jugendämter und (kirchliche) Wohlfahrtsverbände bieten in jeder größeren Stadt fachkundige Beratung an.

Einstiegsdrogen

Fast 40 % der jugendlichen Raucher probieren Cannabisprodukte, während es unter den Nichtrauchern lediglich 2 % versuchen! Daraus kann geschlossen werden, dass nicht rauchende Jugendliche erheblich gegen Haschischgebrauch gefeit sind.

Nikotin macht schnell süchtig.

Nikotin ist eine der am schnellsten süchtig machenden Substanzen. Es hat psychostimulierende Wirkungen wie Kokain oder Amphetamin – die illegalen Muntermacher. Je früher Kinder und Jugendliche mit dem Konsum eines Suchtmittels beginnen, desto wahrscheinlicher entwickeln sie eine Abhängigkeit. Ein Fünftel aller 11-jährigen Kinder in Deutschland hat bereits geraucht. Bei den 15-Jährigen gibt bereits mehr als jeder vierte befragte Schüler in Deutschland an, täglich zu rauchen. Mädchen beginnen häufig etwas später, rauchen dann aber mehr.

Der größte Teil der Bevölkerung schätzt durchaus die gelegentliche Wirkung von **Alkohol**, um damit Genuss oder Wohlbefinden zu erreichen. Der Genuss von Wein und Bier ist eben immanenter Bestandteil unserer Kultur. (In anderen Ländern sind im Übrigen mit gleicher Begründung Stoffe wie beispielsweise Cannabis, die hier unter Verbot stehen, anerkannte Genussmittel.) Gefährlich wird es, wenn solche Genussmittel regelmäßig konsumiert Bestandteile des Alltags und damit zu Suchtmitteln werden. Durch die Regelmäßigkeit gewöhnt sich der Körper an die Substanz und verlangt mehr davon.

Regelmäßiger Konsum wird zum Problem.

Hinsichtlich des wöchentlichen **Alkoholkonsums** zeigt sich bei deutschen Jugendlichen folgendes Ergebnis: Jeder 10. deutsche Jugendliche im Alter von 13 gab an, bereits zweimal oder häufiger betrunken gewesen zu sein. Bei den 15-Jährigen steigt die Zahl auf 35 % bei den Mädchen und 45 % bei den Jungen. Sie konsumieren bereits mehr als 100 Gramm reinen Alkohol pro Woche (das entspricht beispielsweise ca. 5 Flaschen Bier, respektive eine halbe Flasche Schnaps).

Hoher Alkoholkonsum bei ungehemmten Trinkexzessen sind als „**Koma-Saufen**“ bekannt. Alkohol wird als leicht verfügbares Mittel gegen Unsicherheit und mangelndes Selbstvertrauen eingesetzt, um sich gegenüber der Clique Gleichaltriger behaupten zu können. Diese Wirkungserwartungen können das Motiv zu weiterem Konsum bilden.

Gewaltexzesse unterschiedlicher Ausprägung, politisch motiviert oder nicht, sind in unserem Kulturkreis fast ausnahmslos in direktem Zusammenhang von Alkoholmissbrauch zu bewerten. Besonders aggressive Jugendliche neigen unter Alkoholeinfluss zu erhöhter Gewalt.

Autofahrten Jugendlicher unter Alkohol- und/oder Cannabiseinfluss nach Diskobesuchen stellt nach wie vor besonders in ländlichen Gegenden ein großes Unfallrisiko dar.

Manchmal werden solche Gefahren gar erst heraufbeschworen durch unverantwortliche, weil zum massiven Konsum verführende „All you can drink“- oder „Flatrate“-Diskothekenangebote zum Fixpreis.

Entwicklung im Kindheitsalter

Mit dem Schnuller fängt es an.

Stete kompensatorische Bedürfnisbefriedigung kann abhängiges Verhalten fördern. Der Säugling, der um Nähe und Wärme zu bekommen, schreit und stattdessen den Schnuller erhält, lernt, dass er sich mit oraler Befriedigung beruhigt. Das Kleinkind, dem zur Schmerzstillung bei üblichen Kleinunfällen stets die Süßigkeit gereicht wird, lernt ebensolches. Echter Trost und Zuneigung sind beides nicht. Auch hat das Kind nicht gelernt, „Krisen“ adäquat zu bewältigen. Vielmehr wurde nicht der Grund, wohl aber das Symptom befriedigt. So lernt bereits der kleine Mensch ein „verrücktes“ Verhalten. Die Bereitschaft, jetzt Anstrengungen und Mühen zu erbringen, um erst später die Belohnung für die Anstrengung zu erhalten, ist bei manchen Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen nur gering ausgeprägt. Geduld zu lernen, Schmerz auszuhalten, nicht alles gleich haben zu können, sind jedoch wichtige Lebensfähigkeiten.

Kinder brauchen Nestwärme, liebevolle Zuwendung und sie schützende Grenzen genauso wie die Freiheit, ihre Welt zu entdecken. Selbst erlebte Erfahrungen machen selbstständig und schützen gegen Abhängigkeit.

Entwicklung im Jugendalter

Zu den Aufgaben dieses Lebensalters gehören vor allem die Ausbildung einer persönlichen stabilen Identität, die Auseinandersetzung mit Sinn und Wertfragen, der Erwerb sozialer

Anerkennung wie berufliche Fähigkeiten und Selbstständigkeit. Das Umfeld bietet dazu häufig keine klaren Orientierungslinien.

Durch die (notwendige) Abwendung vom Elternhaus ist die Beziehung zur Welt der Erwachsenen - von beiden Seiten gesehen - widersprüchlich, von Anpassung und Widerstand geprägt. Jugendliche sind meist mit einem erstaunlichen Maß an Lebenswillen, Neugierde, Experimentierfreude und Kreativität ausgestattet, das es ihnen ermöglicht, diese „Krise“ zu bewältigen. Dazu gehören auch Bedürfnisse nach Rausch. Risiken dieser Lebensphase liegen in Verunsicherung, fehlender Selbstsicherheit und Selbstwirksamkeitserwartung, Orientierungslosigkeit, Ängsten und unerfüllten Sehnsüchten. Unterstützung finden Jugendliche in dieser Krise vorrangig in Gruppen Gleichaltriger und eigener kultureller Werte, der Subkultur.

Beginnen Heranwachsende in dieser Lebensphase mit dem regelmäßigen Konsum von Suchtmitteln, besteht die Gefahr, dass sie die größten Entwicklungsaufgaben nicht bewältigen können. Die Gefahr einer Abhängigkeitsentwicklung, einer Suchtkrankheit, ist dann nicht auszuschließen.

Ein bisschen weniger Gleichgültigkeit und etwas mehr Zivilcourage der Erwachsenen könnten frühzeitig helfen:

- In jeder Stadt fallen Kinder auf, die völlig ungestört rauchen. Müssen solche Kids dann nicht davon ausgehen, dass ihr Handeln korrekt ist? Das Jugendschutzgesetz ist eindeutig. Sprechen Sie rauchende Kinder an und weisen sie auf die Gefahren hin!
- Jugendliche können problemlos nahezu überall Alkoholika kaufen. Weisen Sie Verkäufer/-innen auf ihren Verstoß gegen das Jugendschutzgesetz hin!

Vorbeugung

Es gibt keine Patentlösungen in der Erziehung. Schützende Faktoren im Elternhaus können aber klare „Leitplanken“ im Zusammenleben sein. Die Diskussion und Beantwortung folgender Fragestellungen kann Eltern Auskunft geben: *Gibt es gemeinsame Bräuche in der Familie, gemeinsame Mahlzeiten? Wie werden Probleme in der Familie gelöst? Zeigen Mütter, aber auch (besonders!) Väter ihre Gefühle? Was mögen Eltern an ihrem Kind besonders? Wird dies angesprochen? Wie ist der Umgang in der Familie? Werden offen und ehrlich Konflikte angesprochen? Was leben Eltern vor? Verhalten sie sich selbst so, wie sie es von anderen erwarten? Kann sich ein Kind an den Eltern orientieren?*

Kinder brauchen Sicherheit - Regeln helfen.

Eltern sind Eltern! Und nicht die besten Freunde oder Freundinnen ihrer Kinder! Im Umgang miteinander sind klare Regeln wichtig – beispielsweise: Bei uns im Haus wird nicht geraucht! Eindeutige und konsequent beachtete Grenzen helfen Kindern.

Eine einheitliche partnerschaftlich miteinander abgestimmte Erziehungslinie ist unerlässlich. Wie soll sich ein Kind orientieren lernen, wenn Mutter und Vater oder sonstige Erzieher/-innen sich gegeneinander ausspielen lassen? Kinder spüren schnell, ob Eltern einheitliche Ziele verfolgen. Konsequentes Handeln ist keine Lieblosigkeit, sondern eine Hilfe und Unterstützung in der Entwicklung.

Notwendig ist die in der Pubertät häufig schwierige Verständigung mit den Heranwachsenden. **Hilfreich können dann folgende Kommunikations-Tipps sein:**

- Detektivisches Nachspüren schafft Misstrauen und widerspricht einer aufrichtigen Beziehung. Eine offene An- und Aussprache kann dagegen Zutrauen und Kontakt zueinander wieder aufbauen, wenn das Gegenüber ehrliches Interesse spürt.
- Mit „Ich-Botschaften“ zeigen Eltern ihren Kindern, wie sie eine aktuelle Situation aus ihrer Warte sehen. Sie sagen ihrem Kind, welche Gefühle, Empfindungen und Gedanken sein Verhalten bei den Eltern auslöst. Diese Ahnungen und Empfindungen können positiv wie negativ sein. „Ich-Botschaften“ enthalten keine Wertung. Sie spiegeln eine innere Wirklichkeit wider. Hierdurch wird die Beziehung zum Kind gefestigt, da Eltern ihre eigenen Nöte erkennbar machen. Die Kommunikation wird spannungsfreier, weil Kinder auf einer reiferen Ebene die Chance erhalten, Eltern besser kennenzulernen. Heranwachsende werden so besser die Wirkung ihres Verhaltens einschätzen können.

Grundlagen der Kommunikation.

Bevor Eltern eine „Ich-Botschaft“ formulieren, sollten sie sich fragen: Was empfinde ich gerade? Was erwarte ich, entspricht dies unseren Regeln? Was möchte ich? Eltern sollten ohne große Umschweife das Verhalten des Heranwachsenden beschreiben, so wie es bei ihnen ankommt. Welche Gefühle löst das Verhalten aus, was erzeugt Sorgen, was erfreut?

„Kinder stark machen“ heißt es in der Suchtvorbeugung. Das bedeutet:

- Entwicklung von Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen
- Förderung der Kontakt- und Beziehungsfähigkeit
- Erziehung zur Konfliktfähigkeit
- Entwicklung der Erlebens- und Genussfähigkeit

Kinder stärken und unterstützen.

Unterstützung und Vertrauen – Für ein suchtfreies Leben!

Kinder sollten Zutrauen in ihr Tun spüren:

Sie brauchen gelegentlich Unterstützung bei Entscheidungsfindungen. Vorschriften führen meist zu gegenteiligem Handeln. Außerdem schmälert Bevormundung ihre Entscheidungsfähigkeit. Wichtig ist, dass Kinder und Jugendliche ihre Gefühle leben und zeigen können. Kinder, die zu Hause Geborgenheit oder in der Schule Sicherheit spüren, lernen ihre Gefühle zu zeigen. Diese Kinder werden ausgeglichener und selbstsicherer heranwachsen und sich entwickeln.

Der Wert eines Menschen hängt nicht von seiner Leistung ab: Und trotzdem haben es beispielsweise Kinder und Jugendliche mit wenig Schulerfolg schwer. Sie erfahren ständig, dass sie angeblich weniger wert sind. Wenn etwa ein Viertel bis ein Drittel aller Schüler/-innen die Schule als eine ständige Qual des Misserfolgs und der Unzufriedenheit erlebt, so verwundert es nicht, wenn Suchtmittelkonsum (Alkohol wie Cannabis) an jeder Schule zu finden ist. Gerade Jugendliche, die es schwer haben, versuchen ihre negative schulische Erfolgsbilanz im Suchtmittelkonsum zu kompensieren.

Panik ist bekanntlich ein schlechter Ratgeber.

Ein gewisses Experimentierverhalten Heranwachsender ist normal und sollte nicht vorschnell falsch beurteilt werden. Kinder und Jugendliche entdecken ihre Welt. Das führt gelegentlich zu unvermeidbaren Verletzungen, die jedoch wichtig zur Erschließung ihrer Wirk-

lichkeit sind. Eigene Erlebnisse machen selbstsicher für ein suchtfreies Leben!

„Leben ist immer lebensgefährlich“, sagte schon Erich Kästner und ermunterte in einem Gedicht seine Leser/-innen zur Gelassenheit. **Eltern, die im Grunde eine gute, gewachsene Beziehung zu ihrem Kind haben, wissen und spüren, wo es brenzlich wird.** Sie merken, wenn etwas aus dem Ruder zu laufen droht. Dann ist es zunächst wichtig, (wieder) in direkten Kontakt zum Kind zu kommen. Gelingt dies nicht, so kann es sehr hilfreich sein, eine Erziehungs- oder Suchtberatungsstelle aufzusuchen, die mit Sicherheit Hilfestellungen anbietet.

Und auch wenn in Familie und Erziehung bisher alles gut geklappt hat und hier nichts als Ursache für eine Abhängigkeit zu finden ist, sollte dennoch bewusst sein, dass es viele gesellschaftliche Mit-Erzieher (äußerer Einfluss wie Schule, Peer-group, mediale Vorbilder usw.) gibt. Kinder entwickeln sich auch durch das (unerlaubte) Selbst-Ausprobieren. „Schuld“ haben Eltern selten, wohl aber Erziehungsverantwortung in schwierigen Zeiten.

Für ein besseres Miteinander...

- Legen Sie Regeln fest, die zu Ihnen passen und das Kind nicht zu sehr einengen.
- Sprechen Sie mit Ihren Kindern, um ihnen den Weg zu weisen und sagen Sie Ihre Meinung.
- Finden Sie geeignete Kompromisse, die beide Seiten zu ihrem Recht kommen lassen.
- Erinnern Sie sich an Ihr eigenes Kind-Sein.
- Lassen Sie Ihre Kinder selber Erfahrungen machen. Nur so werden sie lernen und sich weiterentwickeln können.

- Finden Sie nötigenfalls angemessene Strafen, die Ihre Kinder akzeptieren können.
- Zeigen Sie Ihren Kindern Alternativen.
- Sie sind das Vorbild, verhalten Sie sich dementsprechend!

Weitere Informationen

Unter den folgenden Adressen erhalten Sie umfangreiches Informationsmaterial:

www.kidkit.de

www.ginko-ev.de

www.dhs.de

www.drugcom.de

www.rauschfaktor.de

www.bzga-essstoerungen.de

<http://www.kinderstarkmachen.de>

<http://www.drogenbeauftragte.de>

<http://www.landesstellen sucht-nrw.de>

www.caritas-suchthilfe.de

<http://www.suchtschweiz.ch/eltern/>

Online Beratung:

www.beratung-caritasnet.de

Buchempfehlungen:

Eckhard Schiffer

Warum Huckleberry Finn nicht süchtig wurde

Anstiftung gegen Sucht und Selbstzerstörung bei Kindern und Jugendlichen

Beltz-Verlag, Weinheim und Basel 2014

(12., vollst. überarb. Auflage)

ISBN: 978-3407859051

Christina Adler-Schäfer und Sabine Lang

3,7 Promille oder so ...

Rauschtrinken: 12 Jugendliche berichten

Robert Schäfer Verlag, Viernheim 2011

ab 13 Jahren

ISBN: 978-3941870024

Broschüren:

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:

- **Kinder stark machen**

- **Alkohol - reden wir drüber!**

- **rauchfrei!**

www.bzga.de/infomaterialien/

Katholische Landesarbeitsgemeinschaft

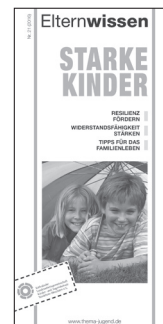
Kinder- und Jugendschutz NW e.V.:

- **WISSEN TO GO** (für Jugendleiter/-innen)

Alkoholkonsum außer Kontrolle. Münster 2017

- **Elternwissen**

STARKE KINDER. Münster 2016



Verfasser: Thomas Rasch, Diplom-Sozialpädagoge, Sozialtherapeut Sucht (FPI), erfahrener Vater von vier Kindern, dankt für die Unterstützung bei der Überarbeitung dieser Broschüre der Caritas-Suchthilfe in Wülfrath!

Kontakt: rasch@caritas-mettmann.de

- Nr. 1 KONSUM**
- Nr. 2 HANDY** – vergriffen *
- Nr. 3 SUCHTSTOFFE**
- Nr. 4 INTERNET** – vergriffen *
- Nr. 5 SEXUALITÄT**
- Nr. 6 DIALOG**
- Nr. 7 JOBS**
- Nr. 8 SANKTIONEN**
- Nr. 9 MOBBING**
- Nr. 10 ADIPOSITAS**
- Nr. 11 ESS-STÖRUNGEN**
- Nr. 12 WEB 2.0**
- Nr. 13 STRESS**
- Nr. 14 KOMASAUFEN**
- Nr. 15 SEXUELLE GEWALT**
- Nr. 16 RECHTSEXTREMISMUS**
- Nr. 17 ÜBERGRIFFE UNTER
JUGENDLICHEN**
- Nr. 18 TRAUER**
- Nr. 19 CYBERMOBBING**
- Nr. 20 PORNOGRAFIE**
- Nr. 21 STARKE KINDER**
- Nr. 22 SELBSTVERLETZENDES VERHALTEN**

Weitere Themen folgen!

Die o. g. Ausgaben der Reihe Eltern**wissen** können bei uns nachbestellt werden:

Katholische Landesarbeitsgemeinschaft

Kinder- und Jugendschutz NW e.V.

Schillerstraße 44 a

48155 Münster

Telefon: 0251 54027

Telefax: 0251 518609

E-Mail: info@thema-jugend.de

Wir informieren gerne über die Kosten (Schutzgebühr, Mengenrabatt) und über weitere geplante Themenhefte, die in Zukunft in der Reihe Eltern**wissen** herausgegeben werden.

* Vergriffene Ausgaben als PDF unter
www.thema-jugend.de/elternwissen