



MEIN KIND NIMMT
DROGEN!

WAS KANN ICH TUN?

INFO BOOKLET FÜR ELTERN ZUM THEMA DROGEN

.....

Es gibt kein Patentrezept gegen Drogenmissbrauch oder Abhängigkeit, aber: Es gibt Erfahrungen, die Eltern helfen können, einem schädlichen Konsum oder einer Abhängigkeitsentwicklung entgegenzuwirken bzw. ihren bereits problematisch konsumierenden Kindern wieder zu einem selbstbestimmten Leben zu verhelfen. Diese Broschüre greift diese Erfahrungen auf und will Hilfestellung leisten.

.....

.....

PUBERTÄT

.....

Wenn Kinder in die Pubertät kommen, ist dies nicht nur für sie selbst ein neuer und anstrengender Lebensabschnitt. Auch für Sie als Eltern ändert sich vieles – ihre Fürsorge und Zuwendung ist nicht mehr in der bisherigen Form gewünscht, die Kinder blocken einerseits ab und andererseits beklagen sie ihre Einsamkeit. Jugendliche fangen nicht selten in dieser Zeit an, Rauschmittel zu konsumieren. Sie wollen sich ausprobieren und suchen mit Alkohol, Zigaretten, Cannabis oder anderen illegalen Drogen nach neuen



PUBERTÄT

Erfahrungen. Ein junger Mensch hat in der Phase der Entwicklung vom Kind hin zu einem mündigen Erwachsenen einige Entwicklungsaufgaben zu bewältigen. Hierbei kann Substanzgebrauch (sowohl legaler als auch illegaler Drogen) bestimmte Funktionen für den Jugendlichen erfüllen. Wenn Ihr Kind mit Rauschmitteln experimentiert, bedeutet das aber nicht gleich, dass daraus ernsthafte Probleme oder gar eine Abhängigkeit entstehen müssen. Laut der Drogenaffinitätsstudie der



PUBERTÄT

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung aus dem Jahr 2011 haben 7,2 % aller Jugendlichen zwischen 12 und 17 Jahren schon mindestens einmal in ihrem Leben eine illegale Droge konsumiert. Hierbei hat jeder vierzehnte Jugendliche im Alter zwischen 12 und 17 Jahren, sowie knapp 40 % der jungen Erwachsenen zwischen 18 und 25 Jahren schon mindestens einmal Erfahrung mit Cannabis gemacht. Bei den meisten jungen Menschen mit Konsumerfahrung bleibt es aber beim einmaligen, gelegentlichen oder nur episodischen Gebrauch von Drogen.

(Quelle: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2012). Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2011. Der Konsum von Alkohol, Tabak und illegalen Drogen: aktuelle Verbreitung und Trends. Köln: BzgA.)

PUBERTÄT

Nachfolgend sind einige der zu bewältigenden Entwicklungsaufgaben des pubertierenden Jugendlichen und die eventuell damit verbundenen Funktionen des Drogenkonsums angeführt:



PUBERTÄT

» **Aufbau sozialer Beziehungen**

Auch wenn die (neue) Clique des Kindes von Eltern oftmals skeptisch und mit Sorge beäugt wird, stellen die Beziehungen zu Freunden und Gleichaltrigen (sog. „Peers“) einen wesentlichen Beitrag zur Identitätsfindung des jungen Menschen dar. Das Kind löst sich allmählich von der Herkunftsfamilie und findet in der Peergruppe neue Bezugspersonen, die den Ablösungsprozess unterstützen und zugleich neue Formen von Beziehungen ermöglichen. Hier findet das Kind einen gewissen Freiraum und emotionale Geborgenheit für die Erprobung von sozialem Verhalten außerhalb des Elternhauses.

PUBERTÄT

» **Verselbstständigung/ Identitätsfindung**

Konsum dient hier häufig als mehr oder weniger bewusste Rebellion gegen die elterliche Autorität. Durch den Entzug der elterlichen Kontrolle und die Missachtung ihrer Erwartungen demonstriert der Heranwachsende seine zunehmende Unabhängigkeit und entwickelt eine eigene Identität (wer bin ich und was will ich?).



PUBERTÄT

» **Entwicklung eines eigenen Wertesystems**

Um sich eigene Werte und Normen schaffen zu können, müssen sich Jugendliche unter anderem auch mit Fragen bezüglich des politischen Systems und des Rechtsstaates auseinandersetzen. Die Entscheidung, Drogen zu konsumieren, kann hierbei eine gezielte Missachtung gesellschaftlicher Konventionen, sowie Ausdruck sozialen Protestes darstellen. Dieser Widerstand soll dem Jugendlichen anschließend zu einer bewussteren eigenen Positionierung bezüglich der vielfältigen, in der Gesellschaft vorherrschenden Werte und Meinungen verhelfen.

PUBERTÄT



PUBERTÄT

» Überforderung

Da die Frage nach der zukünftigen Lebensgestaltung oftmals eine enorme Herausforderung für den jungen Menschen darstellt, kann Drogenkonsum als ein Katalysator für anstehende, wichtige Entscheidungen verstanden werden. Rauschzustände können emotionale Belastungen kurzfristig dämpfen und die aktive Auseinandersetzung mit Problemen umgehen. Drogenkonsum kann hierbei als ein Versuch des Jugendlichen verstanden werden, Schwierigkeiten, Konflikte und Überforderungen zu lösen.

RISIKO- UND SCHUTZFAKTOREN ZUR ABHÄNGIGKEITSENT- WICKLUNG BEI KINDERN UND JUGENDLICHEN

Ob sich der Konsum Ihres Kindes letztendlich in eine problematische Richtung entwickelt (Missbrauch, Abhängigkeit) hängt von vielen Faktoren ab. Diese lassen sich grob in drei Bereiche gliedern:

PERSÖNLICHKEIT: z.B. mangelnde Fähigkeit Konflikte zu lösen, geringes Selbstwertgefühl, Neigung zur Flucht und Verdrängung

UMWELT & GESELLSCHAFT: z.B. familiäre Situation, Überforderung in Schule / Job, fehlende Zukunftsperspektiven, drogenpolitischer Rahmen

DROGE: z.B. Verfügbarkeit, Preis, Wirkung, Risiken, Dosis und Verträglichkeit der jeweiligen Substanz

Um diesem Risiko entgegenzuwirken gilt es auf der einen Seite, individuelle Risikofaktoren abzubauen und gleichzeitig Schutzfaktoren zu stärken.

RISIKO- UND SCHUTZFAKTOREN

Risikofaktoren sind Eigenschaften, welche die Wahrscheinlichkeit erhöhen, dass Menschen ein problembehaftetes Konsumverhalten entwickeln. Je stärker ausgeprägt und je zahlreicher diese Risikofaktoren auftreten, desto höher ist die Gefährdung. Risikofaktoren können in Gesellschaft, Gemeinde, Schule, Familie, Clique oder in der Person selbst liegen.

RISIKOFAKTOREN

Dazu gehören unter anderem:

- » Übertriebene oder fehlende Kontrolle und Unterstützung
- » Andauernde Belastungen & Stress
- » Psychisches Leiden
- » Schwierige familiäre und soziale Situation
- » (Unreflektiert) konsumierende Freunde
- » Leichte Erreichbarkeit von Rauschmitteln
- » Elterlicher Suchtmittelkonsum (Vorbildfunktion)



RISIKO- UND SCHUTZFAKTOREN

Schutzfaktoren tragen zur Verbesserung und zum Erhalt von Wohlbefinden und Lebensqualität bei, indem sie die Wirkung von Risikofaktoren vermindern und den Jugendlichen so in einem kompetenten Umgang mit Drogenkonsum stärken. Schutzfaktoren sind ebenso auf den Ebenen der Gesellschaft, Gemeinde, Schule, Familie, sowie der Gleichaltrigen und der eigenen Person vorhanden.



SCHUTZFAKTOREN

Diese können z.B. sein:

- » Gesundes Selbstwertgefühl
- » Freundeskreis, in dem nicht oder maßvoll / reflektiert konsumiert wird
- » Eltern, die verantwortungsvoll mit Rauschmitteln umgehen (Vorbildfunktion)
- » Strategien, um mit Belastung und Problemen umzugehen
- » Soziale Kompetenzen (z.B. Mut und Fähigkeit zu kommunizieren)
- » Hobbys, vielfältige Interessen und Freizeitverhalten
- » Bewusstsein für bestehende Risiken

WAS KÖNNEN SIE ALS ELTERN KONKRET TUN?

» Ruhe bewahren / Im Gespräch bleiben

Besonders wichtig ist es, mit Ihrem Kind in einem positiven Kontakt und im Gespräch zu bleiben. Suchen Sie ruhige Gesprächssituationen und überfallen Sie Ihr Kind nicht im Streit mit Vorwürfen. Vermeiden Sie Drohungen sowie verhörerartiges Ausfragen. Signalisieren Sie: „Ich bin für Dich da und unterstütze Dich“. Respektieren Sie unbedingt die Privatsphäre ihres Kindes und verfallen Sie auf keinen Fall in ein übermäßiges Kontrollieren. Seien Sie Ansprechpartner für Ihr Kind und versuchen Sie trotz aller Schwierigkeiten positive/s Seiten/Verhalten zu sehen und

zu würdigen. Vertrauen ist schnell zerstört, es wieder aufzubauen kann sehr lange dauern.

» Sorgen & Ängste mitteilen

Sprechen Sie in der Ich-Form, wie z.B. „Ich habe die Befürchtung, dass Du Cannabis konsumierst und deshalb mache ich mir Sorgen“. Begründen Sie dabei Ihre Sorge anhand von konkreten Beobachtungen. Stellen Sie dabei nicht zu sehr das Rauschmittel, sondern Ihre Ängste und Sorgen um das Kind in den Vordergrund. Vermeiden Sie es, Ihr Kind ständig mit dem Thema „Drogen und Konsum“ zu konfrontieren, sonst besteht die Gefahr, dass irgendwann eine nur schwer überwindbare Mauer entsteht.



..... **WAS KÖNNEN SIE ALS ELTERN KONKRET TUN?**

» **Klare Haltung einnehmen**

Hören Sie sich den Standpunkt Ihres Kindes an, auch wenn Sie nicht seiner Meinung sind. Äußern Sie klar Ihre Meinung und vertreten Sie diese auch konsequent. Akzeptieren Sie den gewählten Weg des Jugendlichen, heißen Sie diesen aber nicht gut. Machen Sie vor allem deutlich, **WARUM** Sie sein / ihr Verhalten nicht tolerieren. Eltern-(paare) sollten hierbei eine einheitliche Haltung vertreten, bzw. sich möglichst auf Kompromisse einigen, denn der / die Heranwachsende braucht Klarheit bezüglich der Gültigkeit von Regeln und Konsequenzen. Er / sie muss wissen, was bei einer „Regelverletzung“ auf ihn / sie zukommt.

..... **WAS KÖNNEN SIE ALS ELTERN KONKRET TUN?**

» **Grenzen setzen – Freiheiten geben**

Machen Sie einerseits klar deutlich, dass Sie den Konsum nicht tolerieren. Schenken Sie Ihrem Kind aber trotzdem genügend Freiraum und Vertrauen. Kinder brauchen sowohl Unterstützung und Zuneigung, als auch Entschlossenheit seitens der Eltern. Diese Eigenschaften dienen Kindern als „Kompass“ zur Orientierung im Wirrwarr der anstehenden Entwicklungsaufgaben und Gefühle.



..... **WAS KÖNNEN SIE ALS ELTERN KONKRET TUN?**

Um gesund erwachsen werden zu können benötigt der Teenager die Möglichkeit, im Rahmen seiner Fähigkeiten, Verantwortung zu übernehmen und sich ausprobieren zu können.

» **Vorbild sein**

Kinder und Jugendliche erlernen grundlegende Verhaltensweisen im Elternhaus. Das bedeutet nicht, dass Sie perfekt und tadellos sein müssen, aber sprechen Sie aufrichtig und offen auch über Ihr eigenes Konsumverhalten (Alkohol, Zigaretten, evtl. eigene Drogenvergangenheit etc.).

..... **WAS KÖNNEN SIE ALS ELTERN KONKRET TUN?**

» **Distanz – für sich sorgen**

Ganz besonders wichtig ist: Eltern sind keine Übermensen! Nehmen Sie sich Zeit für sich und tun Sie sich selbst etwas Gutes, um Situationen von Überforderung durch pfleglichen Umgang mit sich selbst auszugleichen. Zögern Sie nicht, sich Unterstützung bei anderen Eltern, Freunden, sonstigen Vertrauenspersonen oder Fachleuten z.B. in einer Beratungsstelle zu holen. Lassen Sie sich nicht entmutigen.



..... **WAS KÖNNEN SIE ALS ELTERN KONKRET TUN?**



..... **WAS KÖNNEN SIE ALS ELTERN KONKRET TUN?**

» Informieren statt Dramatisieren oder Banalisieren

Suchen Sie evtl. das Gespräch in einer Beratungsstelle um aktuelle, ausgewogene und möglichst objektive Informationen zu bekommen. Sprechen Sie mit ihrem Kind offen über mögliche Risiken in Zusammenhang mit Konsum, ohne die positiven Wirkungen auszublenden, denn Objektivität in Bezug auf Wirkung und Risiken schafft Glaubwürdigkeit.

Wenn sie sich mehr Informationen, Hilfe oder Unterstützung wünschen, nehmen Sie Kontakt mit uns auf. Unser Angebot ist für Sie kostenfrei und auf Wunsch auch anonym. Termine vergeben wir nach telefonischer bzw. persönlicher Vereinbarung.

..... **WAS KÖNNEN SIE ALS ELTERN KONKRET TUN?**

Nutzen Sie die Möglichkeiten, sich professionelle Hilfe zu holen. Es gibt meistens einen Ausweg! enterprise3.0 ist ein Beratungsangebot der mudra-Drogenhilfe, das sich speziell an junge Konsumenten von Trenddrogen, sowie Eltern und Angehörige richtet. Dabei handelt es sich u.a. um Cannabis, (Meth-)Amphetamine (Crystal), Ecstasy, Research Chemicals / Legal Highs (Kräutermischungen / Badesalze), diverse Medikamente und Alkohol. Wir bieten ein umfassendes Beratungsangebot, betreuen Konsumenten sowie Angehörige und vermitteln in therapeutische Behandlungen. Das enterpriseTEAM berät Sie anonym, wir unterliegen der gesetzlichen Schweigepflicht. Sie erreichen uns unter

0911 8150-160 oder enterprise3.0@mudra-online.de

..... **HILFREICHE TIPPS FÜR WEITER- FÜHRENDE LITERATUR**

- 1) Helmut Kuntz: Drogen & Sucht: Ein Handbuch über alles, was sie wissen müssen, Beltz Verlag, Sept. 2013
- 2) Eckhard Schiffer: Warum Huckleberry Finn nicht süchtig wurde: Anstiftung gegen Sucht und Selbstzerstörung bei Kindern und Jugendlichen, Beltz Verlag, Dez. 2014
- 3) Haim Omer, Arist von Schlippe: Autorität durch Beziehung: Die Praxis des gewaltlosen Widerstands in der Erziehung, Vandenhoeck & Ruprecht Verlag, Okt. 2013



e|nterprise 3.0

mu|dra

IMPRESSUM

mudra-drogenhilfe e.V.

Ludwigstr. 61

90402 Nürnberg

mudra-online.de