

Informationen für Eltern und Angehörige alkohol- oder drogenkonsumierender Jugendlicher

Ein paar Worte vorab:

Wir möchten Ihnen mit diesem Schreiben einige Informationen mitgeben, die in unseren Gesprächen mit Eltern, deren Kinder Alkohol oder Drogen konsumieren, immer wieder angesprochen werden. Keinesfalls können diese Ausführungen verallgemeinert werden und die ganze Bandbreite des Phänomens des Alkohol- und Drogenkonsums junger Menschen erfassen. Auch sind diese Ausführungen keinesfalls vollständig, wir wollen Ihnen damit nur einige aus unserer Sicht wesentliche Aspekte zum Nachlesen mitgeben.

Was sie über Sucht wissen müssen...

Um eine Abhängigkeit - also eine tiefgreifende seelische Störung – zu entwickeln braucht es eine Vielzahl an ungünstigen Faktoren. Die wenigsten Konsumenten legaler oder illegaler Drogen werden übrigens jemals süchtig, und es geht auch nicht von „heute auf morgen“, dass jemand abhängig wird. Und dennoch birgt der Konsum jeglicher Drogen (auch Alkohol!) eine Vielzahl an Risiken.

Sucht wird heute als das Ergebnis 3 zusammenspielender Faktoren verstanden:

- die konsumierte Substanz bzw. das Konsummuster
- die konsumierende Person mit ihren individuellen Voraussetzungen
- die umgebende soziale Umwelt

Dieses Modell macht z.B. deutlich, dass die These von der „Einstiegsdroge“ Cannabis als erster Schritt in die Sucht viel zu kurz greift. Zwar hat so gut wie jeder Heroinabhängige zuvor gekifft – aber so gut wie kein Kiffer steigt jemals auf Heroin um! Vielmehr ist die konsumierte Substanz einer von mehreren Risikofaktoren – genauso wie beispielsweise ein stark konsumierender Freundeskreis oder ein wenig unterstützendes soziales Umfeld.

Der Konsum von Alkohol oder Drogen muss in verschiedene Phasen eingeteilt werden:

Phase	Beschreibung
Experimentieren	Erstes Ausprobieren von Substanzen und Testen von deren Wirkung
Genuss	Konsum zu besonderen Gelegenheiten mit begrenzter Dosis
Riskanter Konsum	Hoher Konsum (starker Rausch), häufiger Konsum, unangemessene Situation
Missbrauch	Regelmäßiger Konsum, negativen Konsequenzen durch den Konsum
Abhängigkeit	Ständiger und hoher Konsum

Insbesondere männliche Jugendliche und junge Erwachsene experimentieren sehr häufig mit Alkohol, illegalen Drogen (meist Cannabis) oder zeigen sonstige riskante Verhaltensweisen (z. B. im Straßenverkehr, bei körperlichen Auseinandersetzungen, beim Sex, etc.). Es wird davon ausgegangen, dass phasenweise jeder 4. junge Mensch in Deutschland exzessiv Alkohol oder Drogen konsumiert! Dabei ist es wichtig einige Fakten zu wissen:

- der Konsum von psychoaktiven Substanzen wie Alkohol oder illegalen Drogen wird von vielen Jugendlichen als Teil ihrer Entwicklung zum Erwachsenen vorübergehend „genutzt“ – und wird spätestens mit Eintritt in das Berufs- und Familienleben beendet oder auf ein gesundheitsverträgliches Maß reduziert.
- insbesondere der *frühe* (vor dem 16. Lebensjahr), *regelmäßige* (mehrmals die Woche), *hohe* (starke Rauschwirkung) und *gemischte* (mehrere Substanzen gleichzeitig) Konsum von Substanzen stellt aber ein großes Risiko für die gesunde Entwicklung dar.

- zunächst werden mit dem Konsum positive Erwartungen verbunden (z. B. bei Alkohol eine ausgelassene Partystimmung, bei Cannabis ein intensives Erleben von Sinneseindrücken, bei XTC das starke Verbundensein mit anderen und der Musik etc.). Konsum um negative Lebenssituationen besser auszuhalten ist ein Konsummotiv, dass zumeist erst mit fortgeschrittener Missbrauchsproblematik eintritt.

Wichtig ist also festzuhalten: nicht jeder Konsum insb. illegaler Drogen ist der erste Schritt in die Sucht – birgt aber immer Risiken und sollte von den Eltern nicht einfach so hingenommen werden.

Wie kann ein riskantes Konsumverhalten erkannt werden?

Häufig stellen wir in unseren Beratungsgesprächen mit betroffenen Eltern fest, dass deren Beobachtungen und Vermutungen nicht klar darauf hindeuten, dass die Kinder Alkohol oder Drogen in übermäßigem Maß konsumieren – manchmal liegt die Frage nahe: hat der oder die nicht „nur“ Pubertät?

Heranwachsende ziehen sich von den Eltern zurück, das familiäre Zusammenleben kommt regelrecht zum „erliegen“, die Eltern werden im Unklaren über die Aktivitäten der Sprösslinge gehalten und die – den Eltern häufig unbekannte – Freunde wissen eh alles besser. Alte Gewohnheiten und Aktivitäten werden uninteressant und das eigene Zimmer zur absoluten Privatzone erklärt.

Und dennoch haben wir eine weitere Lektion gelernt: Eltern sind die zuverlässigsten Drogentests! Es steht dann zwar noch nicht fest, was und in welchem Ausmaß konsumiert wird, dass die eigenen Kinder Substanzen konsumieren ist in den meisten Fällen aber sicher.

Einige Indizien können die Vermutung, dass Alkohol oder Drogen im Spiel sind bekräftigen:

- übermäßiger Rückzug und insbesondere Vermeiden des Kontakts mit den Eltern beim Nachhausekommen
- veränderte Wesenszüge oder extrem verlangsamte Reaktionen
- gerötete, glasige Augen (wobei diese durch einfach erhältliche Augentropfen aus der Apotheke leicht zu verbergen sind!), erweiterte oder verengte Pupillen
- unerklärlich hoher Geldverbrauch
- rascher und totaler Wechsel des Freundeskreises, überwiegend wesentlich ältere/jüngere Freunde zu denen die Eltern auch keinen Kontakt haben

Dagegen gibt es Aspekte, die zumindest dafür sprechen, dass ein Jugendlicher nicht komplett abdriftet:

- Perspektive und Engagement in Schule/Ausbildung
- Leidenschaftliche Ausübung eines Hobbys oder Sportart
- Stabile und andauernde Freundschaften mit anderen im Leben stehenden Jugendlichen

Was sie über Drogen wissen müssen...

Wir wollen an dieser Stelle keine abschließende Sammlung über illegale Drogen aufzählen, wenn Sie Informationen zu einzelnen Substanzen suchen finden Sie am Ende dieses Infoblattes entsprechende seriöse Internetseiten. Vielmehr wollen wir einige Mythen und häufig geäußerte Ängste ins rechte Licht und eher weniger bekannte Aspekte in den Fokus rücken:

Illegale Drogen (und insb. Cannabis) werden in unserer Region i. d. R. nicht von „professionellen“ Dealern und schon gar nicht an allgemein bekannten öffentlichen Plätzen erworben. Vielmehr spricht man von sog. „Userdealern“, also dem Umstand, dass Konsumenten kleinere Mengen kaufen, einen Teil davon an Freunde weitergeben und beim nächsten Mal andersherum mit einer kleinen Menge versorgt werden.

Endkonsumenten werden somit zwangsläufig häufig auch Dealer, es bedeutet aber kein regelrechtes Ab-rutschen in kriminelle Szenen (auch wenn selbstverständlich jeglicher Besitz, Weitergabe etc. illegal ist!). In Deutschland gibt es übrigens auch keine Form des legalen „Eigenkonsums“ – im Gegenteil, insb. in Bay-ern wird jegliche Verwicklung in Drogengeschichten meist zur Anzeige gebracht.

Drogentests sind nur sehr begrenzt im Privatgebrauch dazu geeignet einen Substanzkonsum zu beweisen bzw. einzuschätzen. Viele Drogen (insb. chemische Substanzen und auch Kokain) sind nur 1-2 Tage nach-weisbar, Cannabis hält sich dagegen bereits bei gelegentlichem Konsum mehrere Wochen im Urin. Es ist also selbst ein negativer Test keine Gewissheit, dass nichts konsumiert wurde, ein positiver Test z. B. auf Cannabis sagt noch wenig über die Konsumintensität aus.

Der Konsum von illegalen Drogen ist eine vergleichsweise sehr günstige und mit geringen Kosten verbun-dene Art sich zu berauschen: Ein Gramm Cannabis kostet je nach Qualität ca. 15,- EUR und reicht bei ge-legentlichem Konsum durchaus für 2-3 Personen einen ganzen Abend. Eine XTC-Tablette (mit einer sehr starken Wirkdauer von mehreren Stunden) ist für unter 20,- EUR zu haben.

Bei jeder (polizeilichen) Auffälligkeit im Zusammenhang mit illegalen Drogen (also auch außerhalb des Straßenverkehrs) wird die Führerscheinstelle informiert. Insb. bei wiederholter Auffälligkeit ist der Entzug der Fahrerlaubnis bzw. die Anordnung einer Medizinisch-Psychologischen-Untersuchung (MPU) wahr-scheinlich.

Seit einigen Jahren besteht die Möglichkeit sich über Internet-Shops zum Teil legale chemische Abkömmlinge bereits verbotener Substanzen zu kaufen. Dies ist möglich, da es bei einigen Drogengruppen quasi unerschöpflich viele chemisch eigenständige Versionen gibt. Diese sog. „Legal-Highs“ oder „Research-Chemicals“ bergen ein hohes Risiko, da sie in ihrer Wirkweise, Stärke und Gefährlichkeit nur sehr schwer einschätzbar sind.

Günstige Verhaltensweisen

Grundsätzlich empfehlen wir Angehörigen den Verdacht, dass übermäßig Alkohol oder Drogen konsumiert werden, offen anzusprechen und keinesfalls zu ignorieren nach dem Motto „Das wächst sich schon wieder aus...“. Es geht dabei nicht nur um ein frühes Eingreifen um Schlimmeres zu verhindern, sondern vielmehr darum den Jugendlichen zu signalisieren, dass sie in ihrer Lebensgestaltung gesehen werden und ihre Eltern sie ernst nehmen – und diese außerdem auch nicht ganz naiv sind.

Klare Grenzen setzen ist bei pubertierenden Jugendlichen leichter gesagt als getan. Und dennoch - ma-chen Sie klar was sie nicht bereit sind zu akzeptieren: sei es das Nicht-Einhalten von Absprachen, das un-abgesprochene Wegbleiben, der totale Rückzug vom Familienleben, der Umgang mit bestimmten Freun-den, das Konsumieren in Ihrem Haus oder der Besuch offensichtlich berauschter Freunde. Dass sich die beiden Elternpartner dabei gegenüber den Kindern einig sein müssen versteht sich von selbst, diskutieren Sie Ihre Haltung immer vorab unter 4-Augen!

Konsequenzen bei Nichteinhaltung sollten dabei stets nach den folgenden Prinzipien erfolgen:

- in Art und Umfang dem Alter des Jugendlichen angemessen
- zeitnah zum beanstandetem Verhalten sowie vorher angekündigt

So sollten Sie beispielsweise anstatt (eh nicht kontrollierbarem) Kontakt- oder Ausgangsverbot bei älteren Jugendlichen Aspekte definieren an denen Sie feststellen können, dass ihr Kind seine Sache (nämlich selbstverantwortlich und gesund zu leben) hinbekommt (z.B. Erfolg in Schule/Ausbildung, verantwortungsvoller Umgang mit Geld, gesunder Lebensstil, etc.).

Je jünger die Kinder sind (deutlich unter 16) desto wichtiger sind Verbote – je älter die Jugendlichen werden desto wichtiger ist eine Behandlung auf Augenhöhe – und das bedeutet insbesondere auch, dass die Verantwortung für das eigene Tun übernommen werden muss. Also kein ständiges Abfedern negativer Konsequenzen durch die Eltern, kein ständiges Geld geben, etc....

Das sollten sie lieber nicht tun...

Versuchen Sie es zu vermeiden – gerade in emotional sehr aufgewühlten Situationen – Konsequenzen anzudrohen, die Sie nicht bereit oder fähig sind umzusetzen (z. B. Rauswurf, Verbot, dass gewisse Freunde nicht mehr ins Haus kommen, etc.).

Führen Sie, wenn möglich keine Diskussionen darüber, warum Cannabis & Co. illegal sind, während die durchaus ebenfalls sehr schädliche Droge Alkohol legal ist. Nutzen Sie diese „Kontaktangebote“ Ihrer Kinder lieber für einen Austausch über Sinn und Unsinn häufigen/dauernden berauscht seins und lenken Sie das Gespräch dahin, dass die konsumierte Substanz letztendlich nur ein kleines von vielen Puzzlestücken ist.

Ein eh schon angespanntes Verhältnis und fehlendes gegenseitiges Vertrauen und Verständnis wird nicht besser, wenn Sie den angemessenen Privatraum Ihrer Kinder verletzen (z.B. der Facebook-Account, Emails, Handy, Zimmer, etc.). Was angemessen ist entscheiden selbstverständlich Sie angesichts des Ausmaßes des Problems und der Lebenssituation Ihres Kindes (insb. des Alters).

Versuchen Sie möglichst nur sehr „sparsam“ Vergleiche mit Ihnen bekannte Fälle von Personen mit massiven Nachteilen (Sucht, Tod, Unfälle, etc.) durch den Konsum von Alkohol oder Drogen zu bemühen – diese werden meist in die Kategorie „weiß ich schon, wird mir aber nicht passieren“ eingeordnet und verstärken die Einschätzung Ihrer Kinder, dass Sie als Gesprächspartner nicht ernst zu nehmen sind, da Sie die Dinge völlig falsch einschätzen.

Eines noch zum Schluss:

Jugendliche sind wie Wildschweine. Sie brauchen starke Bäume an denen Sie sich reiben können. In diesem Sinne – bieten Sie Reibungsfläche und holen Sie sich wo nötig Unterstützung bei Ihrem Partner, Freunden oder eben einer Beratungsstelle wie der Unseren.

Literaturtip:

Autorität durch Beziehung. Die Praxis des gewaltlosen Widerstands in der Erziehung von Haim Omer & Arist von Schlippe (2013)

Seriöse Infoquellen im Internet:

www.neon-rosenheim.de	Homepage unserer Beratungsstelle mit unseren Angeboten im Überblick
www.mindzone.info	Sehr gutes Angebot insb. zum Thema „Partydrogen“
www.legal-highs.info	Umfangreiche und stets aktuelle Informationen zu den „neuen“ Drogen
www.pille-palle.net	Klare und übersichtlich aufgebaute Informationen zu einzelnen Substanzen
www.drugscouts.de	Angebot der „akzeptierenden“ Drogenarbeit, viele weiterführende Informationen