

Rauschmittelkonsum im Jugendalter

Tipps für Eltern



Inhalt

Vorwort	1
Pubertät: Muss das sein?	2
Rauschmittel	4
Alkohol	4
Tabak	6
Cannabis	8
Partydrogen: (Meth-) Amphetamine, Ecstasy	9
„Legal Highs“	10
Biogene Drogen	11
Medikamente	12
Was tun im Notfall und bei Drogenfund?	14
Zum Schutz Jugendlicher	17
Anlass zur Sorge?	20
Was nun?	22
Suchen Sie das Gespräch	24
Wie wird man abhängig?	26
Was schützt vor Abhängigkeit?	28
Rat & Hilfe für Eltern	30
Rat & Hilfe für Kinder und Jugendliche	34
Impressum	36

Frauen und Männer sollen sich von unseren Veröffentlichungen gleichermaßen angesprochen fühlen. In Texten der DHS werden die weibliche und die männliche Sprachform verwendet. Zugunsten besserer Lesbarkeit kann abweichend nur eine Sprachform verwendet werden.

Wir danken für Ihr Verständnis.

Liebe Eltern,

vielleicht erleben Sie gerade, wie sich Ihr Kind zum unnahbaren Wesen wandelt. Es erzählt Ihnen nicht mehr alles, was es macht und was es denkt. Das verunsichert viele Eltern und weckt Ängste: gerade auch vor riskantem Konsum von Alkohol, Tabak und illegalen Drogen.

Jugendliche sind auf der Suche nach sich selbst. Dafür testen sie ihre körperlichen und psychischen Grenzen aus – auch mit Rauschmitteln. Denn diese verschaffen neue Erlebnisse: Sie können entspannen, anregen, aufputschen oder beruhigen, die Sinne schärfen, verändern oder dämpfen. Nach einem Bier oder Mixgetränk fällt es leichter, den Schwarm anzusprechen. Eine Zigarette kann zur „Eintrittskarte“ in eine Gruppe Gleichaltriger werden.

Jugendliche sind bereit, Risiken einzugehen. So können sie sich von Erwachsenen, auch Eltern, abgrenzen und zugleich sich und ihre Möglichkeiten kennenlernen. Risikobereitschaft ergibt für Jugendliche Sinn – auch wenn Erwachsene dies für Blödsinn halten.

Dennoch müssen Eltern mit ihrem Nachwuchs natürlich über die (zu hohen) Risiken sprechen. Der jugendliche Körper kann viele Rauschmittel nicht oder nur schwer abbauen. Solange Organe reifen, erleiden sie leichter Schaden. Zudem fehlt Jugendlichen auch die Erfahrung, was sie „vertragen“ und wann es zu viel wird.

Die meisten Jugendlichen lernen mit der Zeit, was ihnen gut tut und was nicht. Häufig genügt es, wenn Eltern Ruhe bewahren und ihrem Kind vertrauen: Es wird seinen Weg finden.

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e. V. (DHS)

Pubertät: Muss das sein?



Pubertät ist keine einfache Zeit: für Eltern nicht – aber vor allem nicht für die Jugendlichen selbst. Denn diese Zeit ist von Umbrüchen, Übergängen und Unsicherheiten geprägt.

Am auffälligsten sind die körperlichen Veränderungen. Für Jugendliche verändert sich jedoch mehr als ihr äußeres Erscheinungsbild: Sie müssen innerlich ihre sexuelle Identität finden. Auch ihre gesellschaftliche Rolle ist im Umbruch: Sie müssen herausfinden, was sie nach der Schule tun wollen. Sie müssen ihren Schulabschluss beziehungsweise ihre Ausbildung schaffen, obwohl sich ihr Gehirn in der Pubertät grundlegend umbaut. Sie müssen ihren Lebenssinn, ihre Lebenseinstellung und ihre Werte finden.

Dabei können Eltern manchmal stören. Das geben Jugendliche dann deutlich zu verstehen. Trotzdem behalten Eltern einen wichtigen Platz im Leben ihrer Kinder. Sie sind und bleiben ihr wichtigstes Vorbild.

Häufig orientieren sich Kinder vor allem bei langfristigen Zielen wie dem Beruf an ihren Eltern und auch beim Umgang mit Rauschmitteln und anderen Risiken des Lebens. Daneben werden Gleichaltrige wichtiger sowie die Zeit, die miteinander verbracht wird – und zwar möglichst ungestört durch Erwachsene. Jugendliche brauchen Jugendliche, um ihren eigenen Lebensstil zu entwickeln.

An der Entwicklung der menschlichen Persönlichkeit sind grundsätzlich viele beteiligt: Eltern, Geschwister, Lehrkräfte, Auszubildende, Gleichaltrige, Medien und viele andere. Das kann Eltern auch entlasten: Sie sind nicht für jede Entwicklung ihres Nachwuchses verantwortlich und sie können das Leben ihres Kindes nicht bestimmen. Mit dem Heranwachsen entwachsen Kinder dem Elternhaus, werden eigenständige Persönlichkeiten, die schließlich für ihr Handeln selbst verantwortlich sind.

Rauschmittel

Alkohol






Sich trauen, andere anzusprechen, sich dazugehörig fühlen, mehr wagen oder auch einfach nur entspannen – das alles verbinden Heranwachsende oft mit dem Konsum von Alkohol. Feierabendbier, Sektempfang und Wein zur Familienfeier machen es vor: In der Welt der Erwachsenen ist Alkoholkonsum selbstverständlich. Und wenn nicht bei den Eltern, dann doch ständig in der Werbung.

Das Problem: Der menschliche Stoffwechsel wandelt Alkohol in ein Zellgift um, das alle Organe schädigt, auch von Erwachsenen. Besonders anfällig sind Organe aber im Reifeprozess. Das Gehirn reift bis zum 20. Lebensjahr. Je früher Kinder und Jugendliche beginnen, Alkohol zu trinken, desto größer ihre körperlichen Schäden und desto höher ihre Gefahr, von Alkohol abhängig zu werden.

Jugendliche „erproben“ gerne Mischungen wie Cocktails und Alkopops. Mischungen mit hohem Zuckeranteil überdecken den für junge Menschen eher abstoßenden Alkoholgeschmack. Mischungen mit Kohlensäure führen zu einer schnelleren Aufnahme des Alkohols im Blut. Das Risiko, zu schnell zu viel zu trinken, ohne es zu bemerken, ist dabei besonders hoch.

Alkohol kann zu Aggression und Kontrollverlust führen. Mögliche Folgen sind unter anderem Schlägereien, Unfälle im Straßenverkehr (auch als Fußgänger oder Radfahrer), Vergewaltigungen sowie ungeschützter Geschlechtsverkehr.

Es gibt keinen risikofreien Konsum von Alkohol, nur einen risikoarmen. Grenzwerte für risikoarmen Konsum gibt es nur für Erwachsene. Dieser liegt für Frauen bei weniger als 12 Gramm Alkohol, für Männer unter 24 Gramm Alkohol am Tag – bei mindestens zwei bis drei alkoholfreien Tagen pro Woche. Zur Übersicht:

Getränke und Glasgrößen					
Diese Gläser enthalten ca. 10 Gramm Alkohol					
	Bier	Wein	Sekt	Likör	Schnaps
					
	0,25 l	0,1 l	0,1 l	2 x 2 cl	2 x 2 cl
Vol. -%	4,8	11,0	11,0	ca. 25,0	ca. 33,0
g Alkohol ca.	9,5	8,7	8,7	7,9	10,4

Tabak

Rauchen hebt die Stimmung – zumindest der Rauchenden. Das liegt vor allem am Nikotin, dem Hauptalkaloid der Tabakpflanze. Das Nikotin erreicht beim Rauchen binnen Sekunden das Gehirn. Dort regt es unter anderem die Ausschüttung von Hormonen an, durch die wir uns wach, gelassen und glücklich fühlen – für Momente. Sinkt der Hormonspiegel, steigt das Verlangen nach der nächsten Zigarette. Nikotin macht sehr schnell abhängig.

Nikotin ist ein starkes Nervengift. Würde man es essen, genügte 1 mg Nikotin pro Kilogramm Körpergewicht für eine tödliche Dosis. Darum sind herumliegende „Kippen“ so gefährlich für Kleinkinder, die alles in den Mund nehmen. Tabakrauch enthält außerdem Hunderte gesundheitsschädlicher Stoffe – entsprechend verursacht Rauchen zahlreiche Erkrankungen bis zum vorzeitigen Tod.

Frauen, die rauchen und mit der „Pille“ verhüten, haben ein überdurchschnittlich hohes Risiko, einen Herzinfarkt zu erleiden. Außerdem stört Rauchen den weiblichen Zyklus. Bei Männern schädigt Rauchen langfristig die Spermien.

Shisha: Beim Rauchen einer Wasserpfeife wird mehr Nikotin aufgenommen als bei normalen Zigaretten und insgesamt größere Schadstoffmengen als über filterlose Zigaretten.

E-Zigarette: Statt Tabak wird verdampfte Flüssigkeit inhaliert. Diese Flüssigkeiten unterliegen keinerlei Regulierung oder Qualitätskontrolle. Sie enthalten häufig giftige Substanzen, darunter auch krebserregende Stoffe.

E-Shisha: E-Shishas sind vom Prinzip her nichts anderes als E-Zigaretten, ebenso gefährlich. Einziger Unterschied: Ihr Mundstück ist einer Wasserpfeife nachgeahmt.

Die Flüssigkeiten für E-Zigaretten und E-Shishas werden gezielt in Geschmacksrichtungen angeboten, die für junge Leute attraktiv sind, wie zum Beispiel Schokolade, Apfel oder Kirsche. Das Prinzip ist das gleiche wie bei Alkopops: Der abstoßende Geschmack wird überdeckt durch ein süßes Aroma.

Raucher und Raucherinnen wissen um die gesundheitsschädliche Wirkung. Daher wollen viele aufhören. Eventuell können sich rauchende Eltern mit ihren rauchenden Kindern verabreden, es gemeinsam zu versuchen und einen bestimmten Zeitraum nicht zu rauchen – einen Tag, eine Woche, einen Monat. Und nach Ablauf dieselbe Verabredung treffen ...

Mit dem Rauchen aufzuhören, wird sofort belohnt: Der Atem wird tiefer und freier, das Essen schmeckt besser. Wer im Alter von 30 Jahren aufhört zu rauchen, erhöht seine statistische Lebenserwartung um zehn Jahre. Ein Rauchstopp mit 60 Jahren schenkt statistisch immer noch drei Jahre Leben.

Cannabis

Cannabis ist der wissenschaftliche Name der Gattung Hanf. Die getrockneten Blüten und Blätter der Pflanze werden als „Marihuana“ oder „Gras“ angeboten. Unter Haschisch versteht man das Harz aus den Blüten des Hanfs. Das zerbröselte Haschisch oder Marihuana wird meist mit Tabak vermischt und als Joint geraucht. Cannabisprodukte über Wasserpfeifen zu rauchen, kann die Wirkung verstärken. Cannabis kann auch in Keksen verarbeitet und gegessen werden. Dann setzt die Wirkung später ein. Man spürt also zunächst nichts – was leicht dazu führen kann, zu viel davon zu essen. Eine Überdosierung führt zu Kreislaufproblemen und Angstzuständen. In normaler Dosis zählen zu den typischen Wirkungen Gelassenheit, intensive Körpergefühle, gesteigerter Appetit und erhöhtes Mittlebedürfnis. Häufiger intensiver Konsum kann gerade bei jungen Menschen zu psychischer Abhängigkeit führen.

Cannabiskonsum kann aber auch psychotische Symptome auslösen wie Angst, Panik, Halluzinationen, Verfolgungsfantasien und andere Wahnvorstellungen. Bei Menschen mit psychischen Problemen können nach der Einnahme von Cannabis Depressionen oder andere psychische Erkrankungen auftreten oder sich verstärken. Das persönliche Risiko ist auch höher, wenn Drogenkonsum bei nahen Angehörigen bereits Psychosen auslöste.

Die Entwicklung kann durch Cannabiskonsum in der Pubertät verzögert werden. Regelmäßiger Konsum unter 18 Jahren kann das Gehirn nachhaltig schädigen und die geistige Leistungsfähigkeit möglicherweise lebenslang einschränken.

Der körperliche Abbau des THC-Wirkstoffes dauert deutlich länger als dessen Wirkung. Daher ist der Cannabiskonsum noch nach Tagen im Blut oder Urin nachweisbar. Liegt der Nachweis vor, wird in Deutschland regelmäßig der Führerschein entzogen, selbst wenn während und Tage nach dem Konsum aufs Autofahren bewusst verzichtet wurde. Bei jedem Umgang mit Cannabis drohen Strafen wegen Verstoßes gegen das Betäubungsmittelgesetz.

Partydrogen: (Meth-)Amphetamine, Ecstasy

Unter den Namen Speed oder Pep werden Amphetamine als helles Pulver, Paste oder in kristalliner Form angeboten. Amphetamin ist auch der Ausgangsstoff für eine Reihe weiterer synthetischer Drogen wie Methamphetamin und MDMA. Diese werden in Form bunter Pillen, Tabletten oder Kapseln als Crystal (Meth) oder Ecstasy angeboten.

Je nach chemischer Struktur wirken diese Substanzen anregend bis aufputschend. Hunger, Durst und Müdigkeit werden unterdrückt, das Selbstbewusstsein erscheint gesteigert. So lässt sich die ganze Nacht durchtanzen. Das Problem: Diese Substanzen geben keine Energie, sondern mobilisieren die Notreserven des Körpers. Durch den Rausch verausgabt man sich, ohne es zu merken – im schlimmsten Fall bis zum körperlichen Zusammenbruch. Vor

allem MDMA (Ecstasy) trocknet den Körper aus, steigert aber gleichzeitig dessen Temperatur, teils bis über 40 Grad. Gerade bei sportlicher Anstrengung wie stundenlangem Tanzen kann die Überhitzung zum Organversagen führen. MDMA lässt auch den Natriumspiegel im Blut abfallen. Das kann zu Übelkeit, Verwirrtheit und epileptischen Anfällen führen. Das weibliche Hormon Östrogen verstärkt diese Nebenwirkung, weshalb Frauen grundsätzlich stärker gefährdet sind.

Amphetamine und besonders Methamphetamine machen leicht abhängig. Methamphetamine wirken noch stärker und länger als Amphetamine. Diese Substanzen können Gehirn, Herz, Leber, Nieren und Nervenzellen nachhaltig schädigen. Für Menschen mit Bluthochdruck, Epilepsie oder Diabetes ist der Konsum besonders gefährlich.

Die Zusammensetzung synthetischer Drogen ist wegen ihrer Illegalität in der Regel unbekannt und ungewiss. Zu den bekannten Risiken kommen also weitere unbekannte Gefahren hinzu.

„Legal Highs“

Durch das Betäubungsmittelgesetz werden nur Stoffe verboten, die darin ausdrücklich aufgeführt sind. Drogenproduzenten stellen daher immer neue Stoffe her, die noch nicht erfasst und verboten sind. Häufig bilden sie Inhaltsstoffe der Hanfpflanze und der Khat-Pflanze künstlich nach oder wandeln diese ab. Dann vermarkten sie die neuen Substanzen als „Legal Highs“ (legale Rauschmittel). Dafür nutzen sie weitere irreführende Bezeichnungen, zum Beispiel Kräuter- oder Räuchermischung, Lufterfrischer,

Reiniger, Badesalz oder „Research Chemicals“ (Forschungs-Chemikalien).

Da viele Inhaltsstoffe neu sind, ist ihre Wirkung noch nicht vollständig erfasst. Dennoch sind bereits eine Reihe unerwünschter Wirkungen bekannt wie Angstzustände, Bewusstlosigkeit, Kreislaufprobleme, Kopfschmerzen, seltener auch Herzinfarkte, Psychosen und Tod. Da die neuen Stoffe nicht durch übliche Drogentests erfasst werden, kann im Notfall die Ursache häufig nicht erkannt und damit nur schwer behandelt werden.

Biogene Drogen

Aus Pflanzen, Pilzen oder Tieren können zahlreiche Stoffe gewonnen werden, die Bewusstsein und Erleben verändern. Dazu zählen giftige Gewächse wie Fliegenpilz und Tollkirsche, aber auch beliebte Gartenpflanzen wie Malven und Engelstropfete. Einige Krötenarten produzieren Hautsekrete, die Halluzinationen hervorrufen. Dasselbe vermag der Wirkstoff Psilocybin, der in vielen Pilzsorten vorkommt. In getrocknetem Zustand werden diese als „Magic Mushrooms“ (Zauberpilze) angeboten.

Die Wirkung biogener Drogen ist schwer einzuschätzen. Bekannt sind unerwünschte Wirkungen wie Wahnvorstellungen und Panikattacken. „Zauberpilze“ können (wie z. B. auch große Mengen Alkohol) bereits bei einmaligem Konsum vorhandene, aber bislang verborgene psychische Störungen auslösen. Häufiger Konsum kann psychisch abhängig machen.

Medikamente

Arzneimittel haben Wirkungen – und Nebenwirkungen. Einige können abhängig machen. Dazu zählen

- ▶ Schlaf- und Beruhigungsmittel mit Wirkstoffen aus der Gruppe der Benzodiazepine,
- ▶ Aufputzmittel („Stimulanzen“) mit Amphetaminen oder darauf basierenden Wirkstoffen wie Methylphenidat und
- ▶ Schmerzmittel.

Diese Medikamente werden häufig missbraucht: Sie werden eingenommen, um leistungsfähiger zu sein – nicht um eine Krankheit zu kurieren.

Kinder erhalten Medikamente fast immer durch Erwachsene: von den Eltern oder von einem Arzt. Eltern kommt dabei eine besondere Verantwortung

zu. Sie entscheiden über die medizinische Behandlung ihres Kindes – zumindest bis das Kind „urteilsfähig“ ist. Dies ist in der Regel ab 14 Jahren der Fall. Eltern sind auch Vorbilder. Achten sie selbst auf die Bedürfnisse ihres Körpers und nehmen zum Beispiel nur im Notfall Tabletten, lernen Kinder, sich ebenso achtsam oder kritisch zu verhalten.

Viele Eltern sehen allerdings Tabletten als Antwort auf Belastungen. Zum Teil werden bereits Kinder mit Medikamenten „fit“ für die Schule gemacht – statt eine geeignetere Schule zu suchen oder den elterlichen Ehrgeiz zu mäßigen. Ab der Pubertät steigt vor allem bei Mädchen die Einnahme von Schmerzmitteln und psychoaktiven Medikamenten. Fast die Hälfte der volljährigen Schülerinnen und Schüler nutzen Energydrinks, ein kleiner Teil auch medikamentöse Aufputzmittel. Diese Mittel steigern zwar die Konzentration, aber nicht das Gedächtnis und die Lernleistung. Bei Gesunden führen diese Mittel zu einer Reihe von Nebenwirkungen, die die Leistungsfähigkeit schmälern, darunter Kopfschmerzen, Schlafstörungen, Nervosität und Übelkeit.

Medikamente, die abhängig machen können, sollten nach der **4-K-Regel** eingenommen werden. Diese gelten nicht nur für Erwachsene, sondern auch für Kinder und Jugendliche.

Klar: nur bei medizinischer Notwendigkeit

Klein: nur so viel wie nötig und so wenig wie möglich

Kurz: so kurz wie möglich

Kein: plötzliches Absetzen, sondern allmähliches Absenken der Dosis



Was tun ...

... im Notfall?

Nicht jeder Konsum mündet in einem Notfall. Bewahren Sie Ruhe und verschaffen Sie sich einen Überblick. Erbrechen, erweiterte Pupillen, Reaktions- oder Bewusstlosigkeit, verlangsamte Atmung: Das können Symptome einer (Alkohol-)Vergiftung sein.

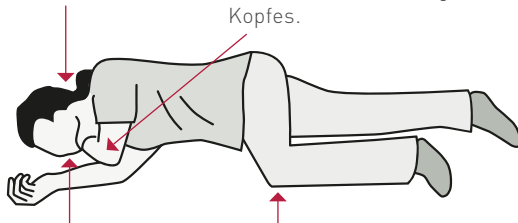
Rufen Sie sofort den Notarzt über die bundesweite **Notrufnummer 112**.

Schildern Sie, wo der Notfall stattfindet, welche Symptome Sie sehen, und befolgen Sie den Rat der Rettungsleitstelle.

Stabile Seitenlage

Der Hals wird leicht überstreckt, damit die Atemwege frei werden.

Die Hand des oben liegenden Arms liegt unter der Wange und stabilisiert die Lage des Kopfes.



Mund leicht öffnen, damit Erbrochenes ungehindert ablaufen kann und so Ersticken vorgebeugt wird.

Das Knie des oben liegenden Beins liegt im rechten Winkel zur Hüfte und stützt das Körpergewicht ab.

Bei einer Alkoholvergiftung sind lebenswichtige Reflexe wie Atmen, Schlucken oder Husten gestört. Erbrochenes oder aufgestoßener Magensaft kann so in die Atemwege gelangen. Davor bewahrt die stabile Seitenlage.

Falls Sie nicht wissen, was Ihr Kind genommen hat, erkundigen Sie sich bei seinen Freunden. Sagen Sie dem Notarzt, was Sie wissen oder vermuten.

Sorgen Sie für die medizinische Versorgung, aber beseitigen Sie nicht alle Spuren – etwa durch Auswaschen der Kleidung. Da der Rausch die Erinnerung löscht, kann nach überstandener Vergiftung das Gefühl entstehen: So schlimm war's doch nicht. Jugendliche müssen die volle Verantwortung für die Auswirkungen übernehmen (dürfen), um aus ihrem Fehler lernen zu können. Dazu gehört auch, die Spuren selbst beseitigen zu müssen.

Informieren Sie sich am besten vor einem Notfall auf:

www.mindzone.info/gesundheit/drogennotfall/

... im Fall eines Drogenfundes?

Finden Eltern Pillen, Pulver oder Pasten im Besitz ihres Kindes, die womöglich illegale Drogen sind, sollten sie tief durchatmen und Ruhe bewahren.

Am besten wäre es, den Fund zu fotografieren und anschließend zu vernichten, zum Beispiel durch Wegspülen in der Toilette. Der Besitz ist strafbar.

Vernichten Eltern gefundene Rauschmittel einschließlich Zigaretten und Alkohol, signalisieren sie klar: Der Konsum ist aufgefallen und wird nicht akzeptiert. Dies kann ein Auslöser sein, mit dem Kind ins Gespräch zu kommen. Zugleich wird der Konsum zumindest fürs Erste erschwert. Mit dem Foto kann bei einer Beratungsstelle erfragt werden, worum es sich gehandelt haben könnte.

Eltern sind nicht dazu verpflichtet, Anzeige zu erstatten. Rufen Eltern die Polizei oder bringen das Fundstück zur Polizei, muss diese ermitteln: Wer hat die Droge von wem erworben? Wer besitzt sie? Es kann zu sehr unangenehmen Hausdurchsuchungen, zu Telefonüberwachungen, zu Führerscheinentzug und Gerichtsverfahren kommen. Jeder Umgang mit illegalen Rauschmitteln ist strafbar und kann erhebliche juristische Konsequenzen nach sich ziehen.

Viele Jugendliche empfinden den gesetzlichen Jugendschutz als lästig. Das ist verständlich. Doch die Auflagen und Verbote sind sinnvoll. Das Gesetz schützt Jugendliche vor Gefahren in der Öffentlichkeit, um für ihre gesunde Entwicklung zu sorgen. Es ergänzt die Verantwortung der Eltern und unterstützt sie.

Rauchen in der Öffentlichkeit

- ▶ Unter 18 Jahren sind Kauf und Konsum von Tabakwaren verboten. Dieses Verbot schließt auch E-Zigaretten, Shishas und E-Shishas ein.
- ▶ Wer diese Produkte an Minderjährige weitergibt, muss mit einem Bußgeld rechnen.

Weniger einheitlich und leider entgegen dem aktuellen medizinischen Kenntnisstand ist in Deutschland der Jugendschutz vor Alkohol gestaltet:

Alkohol in der Öffentlichkeit

- ▶ Unter 14 Jahren sind Kauf und Konsum von Alkohol verboten.
- ▶ Schon ab 14 Jahren dürfen Kinder Bier, Wein und Sekt in der Öffentlichkeit trinken, wenn ein Sorgeberechtigter oder Erziehungsbeauftragter dabei ist und dies erlaubt.
- ▶ Ab 16 Jahren dürfen Jugendliche Bier, Wein und Sekt kaufen und trinken, aber keine hochprozentigen Getränke, Alkopops oder Lebensmittel, die Hochprozentiges enthalten.
- ▶ Ab 18 Jahren sind alle alkoholischen Getränke erlaubt.

Wer für Minderjährige Alkoholika widerrechtlich besorgt, muss mit einem Bußgeld rechnen. Die Polizei verständigt den Allgemeinen Sozialdienst, wenn sie Minderjährige alkoholisiert aufgreift. Deren Eltern können kostenpflichtig verwahrt werden.

Eltern entscheiden, ob sie ihrem Kind Alkohol geben. Das Gesetz gilt nur in der Öffentlichkeit, gibt aber einen Hinweis, wie in der Familie verfahren werden soll.

Alkohol im Straßenverkehr

- ▶ „0 Promille“ heißt es für alle am Steuer unter 21 Jahren.
- ▶ „0 Promille“ gilt die ersten zwei Jahre nach einer Führerscheinprüfung – unabhängig vom Alter! Verstöße führen zu einer Verlängerung der Probezeit, einem Aufbauseminar und Bußgeld.
- ▶ Ab 0,3 Promille: Bei einem Unfall oder auffälliger Fahrweise drohen Geld- oder Freiheitsstrafen und zeitweiser Entzug des Führerscheins. 0,3 Promille können mit einem Bier (0,33 l) erreicht werden.
- ▶ Minderjährige, die mit Vollrausch von der Polizei aufgegriffen wurden oder mit einer Alkoholvergiftung ins Krankenhaus kamen, müssen bei der Beantragung eines Führerscheins mit Problemen rechnen, etwa einer Führerscheinsperre oder einer Medizinisch-Psychologischen Untersuchung.
- ▶ Auch betrunken Fahrrad zu fahren, kann Folgen für den Führerschein haben.
- ▶ Weitere Rauschmittel: Verstöße gegen das Betäubungsmittelgesetz führen zu Führerscheinentzug, auch wenn der Verstoß nicht in Zusammenhang mit dem Straßenverkehr steht. Werden andere unter dem Einfluss von Drogen oder Medikamenten gefährdet, können zudem Geld- und Freiheitsstrafen verhängt werden.

Anlass zur Sorge?

Um ihre eigenen Wege zu finden, müssen Jugendliche sich, ihre Möglichkeiten und ihre Grenzen austesten. Häufig gehört es dazu, Alkohol, Tabak und eventuell auch illegale Drogen zu probieren. In vielen Fällen bleibt es beim Versuch. Diese „Testphase“ kann Tage, Wochen, Monate oder ein paar Jahre anhalten. Kritisch wird es, wenn der Konsum (lebens-)gefährlich wird:

- ▶ sehr intensiv wie beim „Komasaufen“,
- ▶ zu häufig, so dass Abhängigkeit entsteht,
- ▶ so stark, dass andere zu Schaden kommen, etwa wegen Randalen, Trunkenheit am Steuer oder ungeschützten Geschlechtsverkehrs.



Seismographen zeichnen Erschütterungen im Erdinneren auf. Damit lassen sich Naturkatastrophen vorhersehen. Eltern könnten so einen Seismographen gebrauchen, der ihnen signalisiert, wann die „Selbstversuche“ ihrer Kinder mit Rauschmitteln zu riskant werden. Eine Art Seismographen haben sie: das Gespür fürs eigene Kind. Signalisiert das eigene Gefühl: Hier stimmt was nicht? Dann gehen Sie diesem Gefühl nach und beobachten, ob es dafür auch äußere Anhaltspunkte gibt.

- ▶ Ist Ihr Kind auffällig unruhig oder fahrig?
- ▶ Ist es unzuverlässig geworden?
- ▶ Hat sich der Freundeskreis sehr verändert?
- ▶ Sind schulische Leistungen plötzlich abgesackt? Schwänzt es die Schule oder Ausbildung?
- ▶ Kann es nicht mehr sagen, wann und wie es nach Hause kam? („Filmriss“)
- ▶ Riechen Ihr Kind oder seine Kleidung ständig nach Rauch oder Alkohol oder einem Ihnen unbekanntem Geruch?
- ▶ Fehlt ihm plötzlich ständig Geld?
- ▶ Entwendet es Ihnen Bargeld?
- ▶ Nimmt es stark zu? Dazu können hoher Alkoholkonsum führen (Bierbauch) oder Medikamente(n-missbrauch).
- ▶ Nimmt es stark ab? Auch dies können Drogen oder Medikamente verursachen.

Was nun?

Ruhe bewahren

Es ist verständlich, wenn man vor Angst um das eigene Kind kaum mehr klar denken kann. Doch Angst und Panik lähmen. Atmen Sie tief durch. Was Sie momentan als Problem sehen, kann sich eventuell von alleine auflösen.

Eine klare Haltung einnehmen

Wenn Ihnen der Umgang Ihres Kindes mit Rauschmitteln zu riskant erscheint, sagen Sie eindeutig Ihre Meinung. Hören Sie aber auch Ihrem Kind zu. Auch wenn Sie nicht übereinstimmen, lassen Sie Ihr Kind immer spüren: Sie sind jederzeit ansprechbar und für Ihr Kind da. Sie akzeptieren Ihr Kind, wenn auch nicht sein Verhalten.

Konsequent sein

Falls Sie Konsum illegaler Rauschmittel vermuten, sprechen Sie Ihr Kind darauf an. Sagen Sie klar, dass Sie dagegen sind und warum. Will Ihr Kind legale Rauschmittel „probieren“, bevor es dafür alt genug ist, entscheiden Sie: Wollen Sie eine „Probe“ zulassen? Dann sorgen Sie dafür, dass es dabei bleibt. Wollen Sie verfrühten Konsum verbieten? Dann tun sie dies konsequent und reagieren Sie auf „Regelverletzungen“. Wählen Sie Strafen, die Sie durchhalten und die Ihr Kind nicht herabwürdigen. Machen Sie klar, dass es danach „wieder gut ist“ und Sie Ihr Kind immer lieben – auch wenn es Fehler macht.



Vorbild sein

Wenn Sie einen maßvollen Umgang mit Rauschmitteln vorleben, hat Ihr Kind gute Chancen, selbst das rechte Maß zu finden. Kein Besäufnis vor Minderjährigen, kein Rauchen im selben Raum. Gehen Sie insgesamt achtsam mit sich und Ihrer Gesundheit um. Gönnen Sie sich selbst Zeit für Bewegung und Entspannung. So kann Ihr Kind von Ihnen abschauen, wie sich Anforderungen und Ausgleich vereinbaren lassen.

Unterstützung annehmen

Eventuell kommen Sie an einen Punkt, an dem Sie nicht mehr weiterwissen. Das passiert vielen Eltern. Vielleicht haben sich in Ihrer Region Eltern pubertierender Jugendlicher bereits zu einem Selbsthilfekreis zusammengeschlossen? Vielleicht gibt es eine passende Beratungsstelle in Ihrer Nähe. Erste Anlaufstellen finden Sie auf den Seiten 30 bis 33.

Suchen Sie das Gespräch

Jugendliche wollen mit Eltern auf Augenhöhe diskutieren, auch um ihre eigene Meinung und ihre Haltung zu finden. Beim Thema Rauschmittel entsteht leicht Streit. Setzen Sie Ihr Kind nicht auf die Anklagebank. Damit fordern Sie nur eine Abwehrreaktion heraus. Sagen Sie möglichst in Ruhe Ihre Meinung – und seien Sie an der Meinung Ihres Kindes interessiert. Als Anregung dienen die Antworten auf Argumente, die Eltern in solchen Gesprächen hörten:

► **„Ihr trinkt doch auch Alkohol.
Was war denn letztes Silvester?“**

Eine mögliche Antwort*: Du hast Recht. Da habe ich über den Durst getrunken. Vielleicht hast du es noch nicht bemerkt: Seitdem versuche ich aufzupassen und trinke Alkohol in Maßen. Ich merke, das tut mir gut. Genau deswegen aber Sorge ich mich um dich. Ich habe das Gefühl, es tut dir nicht gut, so viel zu trinken (beziehungsweise rauchen oder kiffen). Welche Gründe siehst du dafür, warum du dich in letzter Zeit immer müde fühlst?

► **„Bleib locker, ich kann jederzeit aufhören.“**

Eine mögliche Antwort*: Gut, ich nehme dich beim Wort. Was hältst du davon, ab heute sieben Tage** „ohne“ zu leben? Wenn du es nicht schaffst, reden wir beide nochmal in Ruhe über deinen Umgang mit Rauschmitteln oder du versprichst, zu einer Beratungsstelle zu gehen und dich zu informieren. Hältst du die sieben Tage „ohne“ durch, arbeite ich daran, gelassener zu werden.

► **„Ich bin doch alt genug, selbst zu entscheiden.“**

Eine mögliche Antwort*: Ich verstehe, dass du so empfindest. Aber du bist noch nicht volljährig und bis dahin trage ich Erziehungsverantwortung für dich. Ich muss dich darauf aufmerksam machen, wenn du gegen Gesetze verstößt, dir oder anderen Schaden zufügst. Rauschmittel schaden dir und du kannst leicht anderen schaden, wenn du im Rausch nicht mehr weißt, was du tust.

► **„Du hast echt keine Ahnung!
Das machen doch alle.“**

Eine mögliche Antwort*: Das ist nicht sehr wahrscheinlich. Und „alle“ sind nicht mein Kind. Ich habe Sorge um dich. Ich möchte, dass sich mein Kind gut und gesund entwickeln kann. Was ist dein Gefühl? Fühlst du dich fit und gesund?

► **„Ich rede dir auch nicht rein, was du essen sollst.“**

Eine mögliche Antwort*: Das weiß ich auch zu schätzen. Doch du trägst auch keine Erziehungsverantwortung für mich – ich aber für dich. Als Mutter/Vater muss ich dir sagen, welche Regeln in der Gesellschaft gelten. Für Alkohol, Tabak, Drogen gibt es Regeln – aus gutem Grund. Kinder- und Jugendschutz heißt so, weil er Kinder und Jugendliche schützen soll – zum Beispiel vor gesundheitlichen Schäden durch Rauschmittel.

* Bitte nehmen Sie die Antwort nur als Anregung, Ihre eigene zu finden. Sie können nur überzeugend sagen, wovon Sie selber überzeugt sind.

**Entscheiden Sie, welchen Zeitraum Sie für angemessen halten.

Wie wird man abhängig?

Werden Rauschmittel regelmäßig konsumiert, stellt sich der Körper darauf ein. Mit der Zeit braucht es eine immer höhere Dosis für die gewünschte Wirkung. Bleibt sie aus, kommt es zu unangenehmen, teils schmerzhaften Entzugserscheinungen, die vor allem bei Alkohol auch lebensgefährlich werden können. Sie sind das Signal, dass eine körperliche Abhängigkeit entstanden ist. Bei einigen Drogen (z. B. Tabak oder Heroin) und Medikamenten (z. B. Schlafmitteln) kann dies innerhalb sehr kurzer Zeit geschehen.

Man kann sich auch angewöhnen, immer in einer bestimmten Situation ein Rauschmittel oder ein Medikament einzunehmen, zum Beispiel das Beruhigungsmittel vor der nächsten Prüfung. Was anfangs schön oder erleichternd war, kann zum Zwang werden. Fehlt das Rauschmittel oder das Medikament, gerät man unter Druck, wird unruhig, reizbar und wie getrieben. Dies ist das Signal, dass eine seelische Abhängigkeit entstanden ist.

Worin liegt das Risiko?

Bestimmte Wirkstoffe können abhängig machen. Alkohol, Tabak, Drogen und ein Teil der zugelassenen Medikamente enthalten diese Stoffe. Das Risiko, eine Abhängigkeit zu entwickeln, kann durch persönliche Lebensumstände steigen: Stress in Familie, Schule, Ausbildung oder Studium; seelische Verletzungen; Freunde, die nur anerkennen, wer Rauschmittel „verträgt“; mangelndes Körpergefühl; mangelndes Selbstbewusstsein; mangelnde Fähigkeit, Probleme zu bewältigen; überzogene Ansprüche an sich selbst.

Jugendliche müssen ihr eigenes Selbst entwickeln: sozial, beruflich, sexuell. Bewältigen sie diese Aufgaben schwer oder nicht, dann erhöht sich ihr Risiko. Es steigt auch mit jeder Herabsetzung, die sie erfahren, zum Beispiel durch Anklagen wie: „So wird nie was aus dir“ oder „Das kannst du sowieso nicht“. Erhalten sie Unterstützung, sich und ihre Persönlichkeit zu entwickeln, sinken das Bedürfnis, Rauschmittel zu konsumieren, und das Risiko, abhängig zu werden.

Was schützt vor Abhängigkeit?

Eltern, die ihr Kind lieben und wertschätzen. Die am lebendigen Austausch mit ihm interessiert sind. Die hinter seinen Versuchen stehen, sich selbst kennenzulernen. Die da sind, sich aber nicht aufdrängen. Die es genießen, mit der wachsenden Selbstständigkeit ihres Kindes freie Zeit für sich zu gewinnen. Die achtsam mit sich selbst und anderen, auch ihren Kindern, umgehen.

Dies bedeutet nicht, dass nur das Verhalten der Eltern die Entwicklung ihrer Kinder prägt. Aber sie geben ihren Kindern ein gefühlsmäßiges Zuhause. Das ist viel, aber nicht alles. Mit dem Heranwachsen nehmen andere Einflüsse zu und Kinder übernehmen mehr und mehr selbst die Verantwortung für ihr Leben. Das entlastet Eltern in der Regel. Außer wenn sie erleben müssen, dass sich ihr Kind selbstzerstörerisch verhält – zum Beispiel durch (zu hohen) Konsum von Rauschmitteln. Eltern selbst können daran wenig ändern. Ihr Kind muss seinen Konsum selbst ändern. In Beziehungen besteht aber eine Chance, dass die Änderung des einen sich auch auf den anderen auswirkt. Daher könnte es eventuell Ihrem Kind helfen, wenn Sie sich beraten oder therapeutisch unterstützen lassen.



Das tut gut

Falls Sie es nicht schon längst getan haben, können Sie versuchen, Ihr Kind anzuregen, eine sportliche, musikalische oder andere kreative Tätigkeit zu suchen, die ihm gefällt. Dies fördert ein gutes Körpergefühl oder kann „berauschende“ Erfahrungen schenken: Tun wir unserem Körper gut, setzt er Glückshormone frei. Dann sind andere Rauschmittel oft unnötig oder sogar hinderlich. Ein solches Hobby hilft oft mehr als die Mahnung, an die Gesundheit zu denken. Für viele Jungs ist alles mit hohem Einsatz, öffentlicher Aufmerksamkeit und positivem Image besonders attraktiv. Mädchen sind eher bereit, etwas „nur“ für sich zu tun. Ziel ist, dass Jugendliche ohne Rauschmittel spannende Sinnesindrücke und Erlebnisse haben, die ihr Selbstwertgefühl fördern.

Rat & Hilfe für Eltern

Sie können sich jederzeit beraten lassen: persönlich oder telefonisch. Die Beratung ist anonym möglich; Sie brauchen weder Namen noch Adresse anzugeben. Sie ist in der Regel auch kostenlos. Das Fachpersonal der Beratungsstellen trägt nichts, was Sie in der Beratung besprechen, nach außen. Es unterliegt der Schweigepflicht. Aber leider werden Telefonate unkontrollierbar aufgezeichnet und ausgewertet. Dies gilt ebenso für das Internet. Vereinbaren Sie am besten telefonisch einen direkten Termin, gerade wenn es um illegale Drogen geht. Für das Internet empfehlen wir Suchmaschinen, die Suchanfragen nicht speichern.

Falls Sie schwer in Worte fassen können, was eigentlich Ihr Problem ist, wählen Sie ein allgemeines Sorgen-Telefon. Im Gespräch wird sich klären, was Sie weiter tun können.

▶ Telefonseelsorge

Tel. 0800 111 0 111 oder 0800 111 0 222
(beide Nummern sind kostenfrei)
täglich 0 bis 24 Uhr

▶ Nummer gegen Kummer e.V. Elterntelefon

Tel. 0800 111 05 50
(kostenfrei)
Montag bis Freitag 9 bis 11 Uhr
Dienstag und Donnerstag 17 bis 19 Uhr

Mit Fragen rund um die Pubertät wenden Sie sich an eine der über 1.000 Erziehungs- und Familienberatungsstellen. Adressen in Ihrer Nähe finden Sie im Internet auf:

▶ www.dajeb.de

▶ www.bke.de

Onlineberatung auf:

▶ www.bke-elternberatung.de

Schulischer Druck kann zu Problemen mit Rauschmitteln führen. Rauschmittel können aber auch die Ursache für schulische Probleme sein. Adressen von Schulpsychologen, geordnet nach Bundesländern, auf:

▶ www.schulpsychologie.de

Für Fragen zu (drohender) Abhängigkeit von Alkohol, Tabak, Medikamenten, Drogen und Verhaltensweisen (Glücksspiel, Essstörungen, Medienkonsum) gibt es bundesweit rund 1.400 Beratungsstellen. Sie sind nach Ort, Art ihrer Angebote, Art der Rauschmittel, Zielgruppe und Sprache zu finden:

▶ www.suchthilfeverzeichnis.de



Hilfe auf Gegenseitigkeit

Eltern suchtkranker und suchtgefährdeter Kinder haben sich zu Selbsthilfegruppen zusammengeschlossen. Sie sind für neue Mitglieder offen. Die Teilnahme ist kostenlos. Ihre Mitglieder sichern sich gegenseitig Vertraulichkeit zu. Alles, was besprochen wird, bleibt in der Gruppe und wird nicht nach außen



getragen. Das Gespräch mit Eltern in ähnlicher Situation oder mit ähnlichen Sorgen kann entscheidend weiterhelfen. Adressen in der Nähe finden Sie über

- ▶ Bundesverband der Elternkreise suchtgefährdeter und suchtkranker Söhne und Töchter e.V.
www.bvek.org
- ▶ Bundesverband der Eltern und Angehörigen für akzeptierende Drogenarbeit e.V.
www.akzeptierende-eltern.de

Hilfe „auf Abruf“

Eltern, Jugendliche und Kinder erhalten telefonisch Hilfe:

- ▶ **Bundesweite Sucht und Drogen Hotline**

Tel. 01805 31 30 31

täglich 0 bis 24 Uhr

(kostenpflichtig: 0,14 €/Minute aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Minute)

- ▶ **BZgA-Infotelefon zur Suchtvorbeugung**

Tel. 0221 89 20 31

Montag bis Donnerstag 10 bis 22 Uhr

Freitag bis Sonntag 10 bis 18 Uhr

(Preis entsprechend der Preisliste Ihres Telefonanbieters für Gespräche in das Kölner Ortsnetz)

Rat & Hilfe für Kinder und Jugendliche

► Kinder- und Jugendtelefon

Tel. 116 111
und

► Nummer gegen Kummer e. V.

Kinder- und Jugendtelefon
Tel. 0800 111 03 33
Montag bis Samstag 14 bis 20 Uhr
(beide Nummern sind kostenfrei)

Onlineberatung und Chats für Kinder und Jugendliche

Informationen zu Rauschmitteln, Onlineberatung und Chats für Jugendliche im Internet:

- Onlineberatung für Jugendliche der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung
www.jugend.bke-beratung.de
- Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
www.drugcom.de
- Projekt „mindzone – sauber drauf“ des Landes-Caritas Bayern
www.mindzone.info
- Drogenhilfe Köln
www.partyack.de



Sie sind nicht allein mit Ihrer Sorge, vielen Eltern geht es genauso. Das Experimentieren mit Rauschmitteln bedeutet nicht gleich, dass daraus ernsthafte Probleme oder gar eine Abhängigkeit entstehen müssen. Viele Jugendliche bleiben beim Probieren. Wichtig sind Regeln, aber auch, Ihrem Kind Freiraum zu lassen und ihm Vertrauen entgegenzubringen. Weiterführende Beratungsangebote stehen Ihnen selbstverständlich offen, Sie sind herzlich dazu eingeladen.

Impressum

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V.
Postfach 1369, 59003 Hamm
Tel. +49 2381 90150 | Fax +49 2381 901530
E-Mail: info@dhs.de | Internet: www.dhs.de

Autorin: Gisela Haberer

Redaktion: Christina Rummel, Dr. Raphael Gaßmann,
Christa Merfert-Diete

1. Auflage
1.50.03.16
März 2016



Deutsche Hauptstelle
für Suchtfragen e.V.



Mit freundlicher Unterstützung der AOK