

Ich will mein Kind



*vor Drogen
schützen.*

Eltern von Kindern und Jugendlichen im typischen Problemalter ab 12 Jahren machen sich häufig Sorgen, jemand könne ihr Kind süchtig machen. Gerade in der Pubertät, wenn die Loslösung vom Elternhaus Verunsicherung und Turbulenzen in der Familie und für die Jugendlichen mit sich bringt, ist diese Angst am größten.

Für Eltern ist es jetzt wichtig, die tatsächliche Gefährdung ihres heranwachsenden Kindes und die möglichen Ursachen richtig einzuschätzen.

So haben sie gute Chancen, etwas dafür zu tun, dass ihr Kind nicht zu Drogen oder anderen Suchtmitteln greift.

Hinweis:

Diese Broschüre ist Teil einer dreiteiligen Broschürenreihe. Sollte Ihnen nur dieser eine Teil vorliegen, können Sie die jeweils fehlenden Exemplare unter einer der u. a. Bestellnummern anfordern.

Elternbroschüre zur Suchtprävention 1:
Bestell-Nr. 33711000

Elternbroschüre zur Suchtprävention 2:
Bestell-Nr. 33712000

Elternbroschüre zur Suchtprävention 3:
Bestell-Nr. 33713000

Die Gesamtreihe erhalten Sie unter der
Bestell-Nr. 33710000

per Post
BZgA
51101 Köln

per Telefax
02 21/89 92-257

per E-Mail
order@bzga.de

oder auch über das Online-Bestellsystem
unter www.bzga.de

Nutzen Sie unsere weiteren Informationen,
die Sie kostenlos bekommen:

„Raucht mein Kind?“
Ein Ratgeber für Eltern
Bestell-Nr. 31604000

„Alkohol – reden wir drüber“
Ein Ratgeber für Eltern
Bestell-Nr. 32101900

Eine Übersicht über das aktuelle Materialangebot der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung erhalten Sie durch die Broschüre/Bestellliste „Materialien zur Suchtprävention“.
Bestell-Nr. 33110100

Informationen für Jugendliche im Internet:
www.drugcom.de

Info-Telefon zur Suchtvorbeugung:
02 21-89 20 31 *

Montag bis Donnerstag von 10 bis 22 Uhr
und Freitag bis Sonntag von 10 bis 18 Uhr

* Kostenpflichtig. Es gilt der Preis entsprechend der Preisliste Ihres Telefonanbieters für Gespräche in das Kölner Ortsnetz.

Sucht & Drogen Hotline:
0 18 05- 31 30 31 *

Montag bis Sonntag von 0.00 bis 24.00 Uhr

* 0,14 €/min. a.d. Festnetz, andere Mobilfunkpreise möglich. (Dieser Dienst wird unterstützt von NEXT ID)

Impressum:

Eine Broschürenreihe der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung im Auftrag des Bundesministeriums für Gesundheit

Diese Broschüre wird von der BZgA kostenlos abgegeben. Sie ist nicht zum Weiterverkauf durch die Empfängerin/den Empfänger oder Dritte bestimmt.

Alle Rechte vorbehalten.

Konzept, Text und Gestaltung:
Projekt-PR Gesellschaft für Öffentlichkeitsarbeit mbH, Bonn/C. Padberg

Fotos: Buss & Ehrlicke; Donka Müller (Titel);
Eric Bach Superbild (S. 9)

Illustrationen: C. Padberg

Druck: Rasch, Bramsche

15.50.05.09



**Bundeszentrale
für
gesundheitliche
Aufklärung**

Elternängste

Gerade Eltern von Jugendlichen im Alter zwischen 14 und 18 Jahren haben Angst, dass der eigene Sohn oder die eigene Tochter mit Drogen in Kontakt kommt, jemand sie dazu verführen, gar zwingen könnte.

Eine Angst, die verständlich ist. Jugendliche entwachsen und entfliehen dem Schutz und der Kontrolle des Elternhauses mehr und mehr. Eltern müssen nun akzeptieren, dass Jugendliche Ziele und Vorstellungen entwickeln, die zunehmend von anderen – z. B. dem Freundeskreis – geprägt werden. Das ist eine Phase, die an sich schon viele Probleme für Eltern und Kinder schafft.

Zudem wird der Blick durch die Medien auf eine Szene gerichtet, die fremd und abstoßend erscheint: auf Drogenmarkt, Drogenmafia, kleine und große Dealer (Händler), auf Drogentote, auf Beschaffungsprostitution und -kriminalität.

Allein die Tatsache, dass es Drogen gibt, ist kein Grund, sie auch auszuprobieren

Der illegale Drogenmarkt und alle, die sich an ihm bereichern, müssen mit allen Mitteln bekämpft werden. Aber allein die Tatsache, dass es Drogen gibt, macht nicht süchtig. Die spektakulären, „medienwirksamen“ Probleme illegaler Drogen verdecken den Blick auf Zusammenhänge, die besonders wichtig sind,

wenn man Kinder und Jugendliche vor Drogen schützen will.

Sucht wird oft nur mit dem Gebrauch illegaler Drogen wie Haschisch (Cannabis), Heroin oder Kokain in Verbindung gebracht. Andere Suchtmittel wie Alkohol, Medikamente, Schnüffelstoffe oder Tabak können einen Menschen ebenfalls schwer schädigen (außerdem geht dem ersten Konsum illegaler Drogen in der Regel ein Gebrauch von Alltagsdrogen voraus). Ebenso sollte z.B. die Tatsache, dass jährlich etwa 40.000 Menschen an den Folgen von Alkoholmissbrauch und 110.000 bis 140.000 an den Folgen des Rauchens sterben, nachdenklich stimmen. Die Gefahr, dass ein Kind einmal Alkoholiker wird, ist um vieles höher, als dass es von illegalen Drogen abhängig wird.

Entwicklung des Drogenkonsums bei Jugendlichen

Die Ergebnisse der Repräsentativbefragung 2007 der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) belegen, dass der Alkoholkonsum Jugendlicher nach einem Rückgang zwischen 2004 und 2005 wieder deutlich angestiegen ist. Die Zahl der jungen Leute, die noch nie geraucht haben, liegt bei fast einem Drittel. Aktuelle Studienergebnisse aus dem Jahr 2007 zum Cannabiskonsum Jugendlicher in Deutschland zeigen einen starken Rückgang im Cannabiskonsum. Auf die Frage, ob sie bisher in ihrem Leben überhaupt schon einmal Cannabis konsumiert haben, antworteten 13 % der 14- bis 17-Jährigen mit „Ja“. In der vorangegangenen Untersuchung der BZgA zum Gebrauch illegaler Drogen aus dem Jahr 2004 lag der Prozentsatz noch bei 22 %. Der Anteil der jungen Erwachsenen, die regelmäßigen Cannabiskonsum aufweisen, ist in den letzten Jahren jedoch unverändert. Etwa 4 % der 18- und 19-Jährigen gab an, im letzten Jahr mehr als zehnmal Cannabis konsumiert zu haben.

Grundsätzlich gilt, dass mit jedem Drogenkonsum unkalkulierbare gesundheitliche Risiken verbunden sind. Die Gefahr, dass Jugendliche allein durch „mal probieren“ süchtig werden, ist gering. Jugendliche, die aus Neugier einmal Haschisch rauchen, aber sonst



keinen Grund haben, sich Erlebnisse über Drogen zu verschaffen oder Probleme zu verdrängen, geben dieses Verhalten oft schon nach kurzer Zeit wieder auf. Probier- und Neugierverhalten dürfen deshalb nicht als sichere Vorzeichen einer entstehenden Drogenabhängigkeit verstanden werden.

Zur Entstehung von Sucht gehören Angebot und Nachfrage

Wenn ein Jugendlicher Drogen konsumiert und davon abhängig wird, dann ist das Angebot eines Dealers nur selten der Auslöser gewesen, sondern nur das letzte Glied in einer meist langen Kette von Ursachen. Jugendliche greifen nicht einfach so zu Drogen. Sie haben ihre Gründe. Und erst, wenn eine Nachfrage entsteht, kann das Angebot gefährlich werden.

Ursachen für Suchtmittelmissbrauch haben eine Vorgeschichte, die meistens schon in der Kindheit beginnt. Unzureichendes Selbstbewusstsein, mangelnde Konfliktfähigkeit, Zweifel am Sinn der Dinge, das Gefühl, es nicht zu schaffen, können genauso Gründe für Sucht sein wie Probleme im familiären und sozialen Umfeld oder suchtfördernde Verhältnisse in der Gesellschaft.

Warum greifen Jugendliche zu Suchtmitteln?

Jugendliche haben eine Vielzahl von Entwicklungsaufgaben zu erledigen, sollen in die Welt der Erwachsenen hineinwachsen, sich vom Elternhaus loslösen, psychische, soziale und materielle Unabhängigkeit erlangen, eine eigene Persönlichkeit und eine reife, befriedigende Sexualität entwickeln. Eine Zeit der vielfachen und vielfältigen Belastungen, in der Jugendliche

zweifeln. Es liegt nahe, dass Jugendliche, die sich dem nicht gewachsen fühlen, nach Auswegen oder Entlastungen suchen.

Je nach ihren Einstellungen, ihrer Persönlichkeit, ihren Fähigkeiten, mit Belastungen umzugehen, sieht bei Jugendlichen auch die Art der Entlastung aus, die sie sich suchen:

Den einen gelingt es, notwendige Enttäuschungen auszuhalten, Rückschläge hinzunehmen. Sie versuchen es noch einmal, bemühen sich um andere, neue Wege, wenn sie gescheitert sind, finden eigene Möglichkeiten, mit Konflikten und Problemen umzugehen. Das Angebot, Suchtmittel zu nehmen, ist für sie nicht verlockend. Anderen scheint dieser Weg verstellt. Sie suchen Entspannung und Entlastung durch Rauschmittel und laufen oft in eine Sackgasse, in der die Umkehr immer schwerer wird.

Jugendliche, die Rauschmittel konsumiert haben, sehen weniger die „tieferliegende“ Funktion als Problemlöser, sondern vielmehr die unmittelbar spürbaren „positiven“ Effekte. Fragt man sie nach ihren Gründen für den Rauschmittelkonsum, so antworten sie zum Beispiel, dass sie „... die Stimmung heben wollen, man sich so gut entspannt, man dabei leichter den Alltag

vergessen kann, sich dabei Glücksgefühle einstellen, man die eigenen Hemmungen überwindet, man leichter zueinander kommt oder einfach weil die älteren Leute dagegen sind ...“.

In den Antworten wird auch deutlich, was Jugendliche in ihrem Leben vermissen und sich durch Rauschmittel verschaffen wollen. Das durchaus richtige Argument von Eltern, mit Alkohol, Nikotin, Medikamenten oder Drogen könne man keine Probleme lösen, geht also gerade an gefährdeten Jugendlichen vorbei. Zunächst finden sie eben die vermissten Erlebnisse und Bedürfnisse in den Rauschmitteln. Viel überzeugender ist es also für Jugendliche, die Möglichkeit zu haben, diese Bedürfnisse ohne Rauschmittel zu verwirklichen. Eltern können ihnen dabei helfen.

Aus Kindern werden Leute

Aus Kindern werden Leute, einfach so. Eben nicht einfach so, sondern mit viel Mühe. Nur das Wachsen funktioniert (fast) von allein. Den gar nicht kleinen Rest müssen die jungen Leute sich ganz schön hart erarbeiten.

Irgendwie werden dann aus den lieben Kleinen plötzlich ganz und gar nicht pflegeleichte Sprösslinge: verschlossen, schwierig, widerspenstig. Kein Wunder. Sie fühlen sich Veränderungen ausgesetzt, die sie nicht verstehen, ihr Körper wird ihnen fremd, die Entwicklung ihrer Sexualität beschert ihnen Gefühle und Wünsche, die sie bisher nicht kannten. Ihre Stimmungen schwanken, und sie wissen manchmal nicht, wer sie eigentlich sind.

Schritte in die Selbständigkeit

Gerade in dieser Zeit erwarten auch noch „die anderen“ in der Familie, der Schule, der Clique, im Ausbildungsbetrieb von ihnen alles Mögliche und Unmögliche, oft Unterschiedliches, manchmal auch Gegensätzliches: sich von der Familie mehr „abzusetzen“, mit der Freundin/dem Freund zu schlafen, sich an Werten zu orientieren, die sie selbst gerade für „altmodisch“ halten usw.

Zu allem Überflus stehen jetzt für den weiteren Lebensweg wichtige Entscheidungen an: Soll sie/er mit dem Hauptschulabschluss abgehen? Jetzt Lehre oder später Studium oder beides? Erst ein Jahr ins Ausland und danach das Studium oder umgekehrt?

Die Bewältigung solcher Aufgaben erfordert eigene Anstrengungen und Entscheidungen. Dadurch erwerben bzw. verstärken Jugendliche wichtige Fähigkeiten, die es ihnen erleichtern, auch künftig Probleme selbständig zu lösen. Diese Bestätigungen stärken Selbstbewusstsein und Selbst-

In Krankheit oder Kränkeln, wodurch sich so vieles entschuldigen lässt; später vielleicht in die Arme eines Beschützers oder einer Beschützerin, die schon alles richten, oder z. B. in Medikamente oder andere Suchtmittel, die alles scheinbar so viel leichter machen.



vertrauen. Beste Voraussetzungen, als selbständige und individuelle Persönlichkeit „einen Platz in der Gesellschaft“ zu finden. Auf dem Weg dorthin haben Jugendliche sehr viele solcher Entwicklungsaufgaben zu erfüllen. Eltern können ihnen dabei helfen.

Zwischen Über- und Unterforderung

Eltern tragen ihren Teil dazu bei, ob ihr Kind seine Entwicklungsaufgaben bewältigt – oder ob diese es so sehr belasten, dass der Junge oder das Mädchen eher davor flüchtet.

Suchtvorbeugung bedeutet für Eltern also vor allem, dass sie ihr heranwachsendes Kind darin fördern, mit Problemen und Schwierigkeiten umgehen zu lernen. Damit es keine scheinbar besseren Erlebnisse braucht. Vor allem die wachsende Zahl von Entscheidungen, die Jugendliche jetzt selbst treffen müssen, überfordert sie oft. Aufgabe der Eltern ist es, ihre eigene Meinung und Orientierung deutlich zu machen. Auch Jugendlichen sind die Ansichten ihrer Eltern wichtig, selbst wenn es nach außen anders aussieht und sie die Sichtweise ihrer Eltern immer seltener einfach übernehmen.

Aber Jugendliche suchen auch dann nach scheinbar besseren Erlebnissen, wenn sie sich unterfordert fühlen, wenn ihre Probleme eher darin bestehen, keine zu haben: Wenn sie gar nichts zu entscheiden brauchen, weil kaum etwas passiert und alles in längst geregelten Bahnen verläuft.

Suchtverbeugung heißt für Eltern also auch, dafür zu sorgen, dass ihre Tochter, ihr Sohn Raum für echte Erlebnisse haben, sich an altersgerechten Aufgaben erproben und Verantwortung übernehmen können.

Die eigenen Kräfte spüren

Die eigenen Kräfte und Fähigkeiten zu erfahren stärkt das Zutrauen, auch neue Aufgaben selbständig anzugehen.

Gelegentliche Misserfolge werden dann weniger als Entmutigung, denn als Ansporn erlebt, es noch mal und vielleicht anders zu versuchen. Jugendliche müssen das allerdings „üben“ – so wie sie als Kinder laufen lernen oder Fahrrad fahren üben mussten.

Jugendliche werden von den vielen Leistungen, die ihnen abverlangt werden, dann nicht überfordert, wenn sie die Ziele mit eigener Anstrengung erreichen und das Verhältnis von Anstrengung und zu erwartendem Erfolg stimmt. Eltern können manches tun, damit es stimmt.

Das beginnt bei ganz alltäglichen Dingen. Ein 16-jähriges Mädchen kann selbst zum Einwohnermeldeamt gehen und einen Personalausweis beantragen. Der Vater muss ihm das nicht abnehmen, weil „... das Kind sich doch bei Behörden so wenig auskennt...“ und er „... ohnehin in der Stadt zu tun hat...“

Jugendliche, deren Aufgaben die Eltern für sie erledigt haben und denen alle Schwierigkeiten aus dem Weg geräumt wurden, sind auffallend häufig unter Drogenabhängigen vertreten. Sie empfinden Aufgaben und Belastungen oft als Zumutung, mit denen sie eigentlich gar nichts zu tun haben. Sie haben nicht gelernt, sie wie selbstverständlich selbst zu erledigen.

Lernen, Verantwortung zu tragen

Ein kleines Kind braucht die umfassende Betreuung und Versorgung durch Eltern und Bezugspersonen. Größere Kinder und besonders Jugendliche müssen nicht nur lernen, ohne diese Rundumversorgung auszukommen, ihre eigenen Angelegenheiten selbst zu regeln; es ist auch wichtig, dass sie sich um die Belange anderer kümmern.

Zum Beispiel ist es ganz in Ordnung, von größeren Kindern zu verlangen, dass sie Aufgaben im Haushalt übernehmen, sich als Babysitter betätigen oder durch kleine Jobs dazu beitragen, dass ihre Sonderwünsche die Haushaltskasse nicht überfordern.

Wichtig ist, dass Jugendliche altersgemäße Aufgaben in eigener Regie ausführen dürfen und so die Einstellung entwickeln: Dafür bin ich verantwortlich.

Entwicklungsaufgaben von Jugendlichen

■ *Die eigene körperliche Erscheinung akzeptieren.*

■ *Neue Beziehungen zu den Eltern und anderen Bezugspersonen definieren und aufbauen.*

■ *Übernahme der Geschlechterrolle: Lernen, worin sich die Erwartungen der anderen (Eltern, Freunde, Arbeitskollegen usw.) an einen Jungen und ein Mädchen unterscheiden – und eine eigene Position dazu finden.*

■ *Mit der Entwicklung der eigenen Sexualität klarkommen.*

■ *Neue Beziehungen zu gleichaltrigen Jungen und Mädchen aufbauen.*

■ *Eine „Position“ in der Clique erringen und behaupten.*

■ *Sich für ein Berufsziel entscheiden.*

■ *Lernen, in Schule und Betrieb „zurechtzukommen“, in denen Kontrolle und Fremdbestimmung vorherrschen können.*

■ *Eigene Werte entwickeln, vorgegebene übernehmen.*

■ *Verantwortungsgefühl entwickeln.*

Sich draußen bewähren

In der Kindheit war die Familie für das Kind der wichtigste Lernort: dort lernte es, nach kleineren auch größere Aufgaben zu erfüllen, Konflikte mit Eltern und Geschwistern auszutragen und vieles andere.

Spätestens im Jugendalter ändert sich die Funktion der Familie. Jetzt nämlich werden die Erfahrungen draußen, sozusagen im richtigen Leben, viel wichtiger. Das, was Kinder im alltäglichen Zusammenleben von und mit den Eltern gelernt haben, kann sich nun bewähren: In der Schulklasse, im Ausbildungsbetrieb, in der Clique müssen Jugendliche nun ihren Platz finden.

Die Aufgabe der Familie ändert sich in dieser Zeit. Auch wenn sie Eltern oft das gegenteilige Gefühl geben: Jugendliche brauchen ein Zuhause, nicht nur als Lernort, sondern auch als „Heimathafen“. Dieser dient ihnen jetzt allerdings kaum noch als „Schutzhafen“ – wie in der Kindheit –, sondern vor allem als Hafen für Proviant und Treibstoff: Sie „tanken“ dort Kraft und Trost, vor allem wenn die Erfahrungen „draußen“ zu Enttäuschungen führten oder einfach schwer allein zu „verkräften“ sind.

Etwa, wenn der Freund, die Freundin „Schluss gemacht“ haben oder die Ausbildung doch ganz anders ist als erhofft. Der emotionale Rückhalt in der Familie ermutigt sie dann, trotzdem wieder zu neuen „Fahrten“ aufzubrechen.



Weggefährten oder Leidensgenossen?

Die Erfahrungen, die Jugendliche auf ihren „Fahrten“ machen, kann ihnen niemand ersetzen. Trotzdem brauchen sie Weggefährten, die Verständnis für ihre Irrungen und Wirrungen haben und auch Orientierung und Halt bieten können.

Sich gemeinsam über Neues und Überraschendes zu freuen gehört ebenso dazu wie Mit-Leiden und Trösten, wenn mal was danebengeht. Es tut gut zu spüren, dass die Eltern sich über die erste große Liebe freuen und sie unterstützen – selbst wenn sie befürchten, dass dabei die Schulleistungen der Tochter oder des Sohnes leiden könnten.



Loslassen können

Die Angst um ihr Wohl macht es schwer, die heranwachsenden Kinder rechtzeitig loszulassen. Erfahrungen außerhalb der Kontrolle der Eltern sind aber ein wesentlicher Bestandteil auf dem Weg in ein – im doppelten Sinne – unabhängiges Leben. Je mehr Raum die Eltern dem Wunsch nach Unabhängigkeit geben, umso größer ist die Chance, dass Jugendliche eigene, freigewählte Bindungen eingehen und neue Abhängigkeiten vermeiden können.

Loslassen heißt nicht, sich ein für alle Mal von den Kindern zu verabschieden.

Sie brauchen ihre Eltern weiterhin als Gesprächs- und Konfliktpartner. Auch dann, wenn sie sich kaum noch zu Hause blicken lassen und selbst nur wenig Gesprächsbereitschaft zeigen. Wenn Jugendliche wissen, dass sie zu Hause verständnisvolle (nicht kritiklose) Partner finden, kommen sie von selbst zurück.

Konflikte austragen

Jugendliche, die sich als gleichrangige Gesprächspartner erlebt haben, sind bereit, auch Konflikte partnerschaftlich zu lösen – statt ihnen vielleicht mit Suchtmitteln aus-

zuweichen oder sie gewalttätig zu lösen.

Der Umgang mit Konflikten gehört zu den wichtigen Erfahrungen, die Jugendliche in der Familie machen können und die ihnen auch draußen nützen. Konflikte geben Jugendlichen Gelegenheit, die eigenen Interessen und Wünsche deutlich zum Ausdruck zu bringen. Natürlich enthält das den Versuch, sich durchzusetzen – gerade auch gegenüber den Eltern – und sich dadurch als „eigenständige“ Persönlichkeit von ihnen abzugrenzen. Etwa mit dem Wunsch, nicht schon um 10.00 Uhr abends nach Hause kommen zu müssen, oder ihr „Outfit“ so zu wählen, wie es ihnen passt. Eltern können Versuche ihres heranwachsenden Kindes, sich ihnen gegenüber durchzusetzen, leicht als Signal missverstehen: „Ihr seid für mich nicht mehr wichtig“; vielmehr handelt es sich um notwendige Schritte zur gelungenen Persönlichkeitsentwicklung. Natürlich müssen Eltern auch deutlich machen, wo sie das Verhalten ihres Kindes als „Zumutung“ empfinden. Der Konflikt muss für den Jugendlichen aber auch „verkraftbar“ sein. Die auch heute noch beliebte – wenn auch seltener ausgesprochene – Ansicht: „Solange du deine Füße unter meinen Tisch stellst...“ lässt nur die Wahl, sich zu fügen oder die Familie zu verlassen, und verbaut damit eine Lösung, in der sich Eltern wie Kinder noch wiederfinden. Sind die beiderseitigen Standpunkte unvereinbar, sollte beim Jugendlichen zumindest das Gefühl bleiben: „Wir sind zwar unterschiedlicher Meinung, aber trotz allen Streits und aller Enttäuschungen ist es auszuhalten.“

Eltern können – auch durch die Art und Weise, in der sie Konflikte untereinander austragen – zur Entstehung einer „Streitkultur“ in der Familie beitragen:

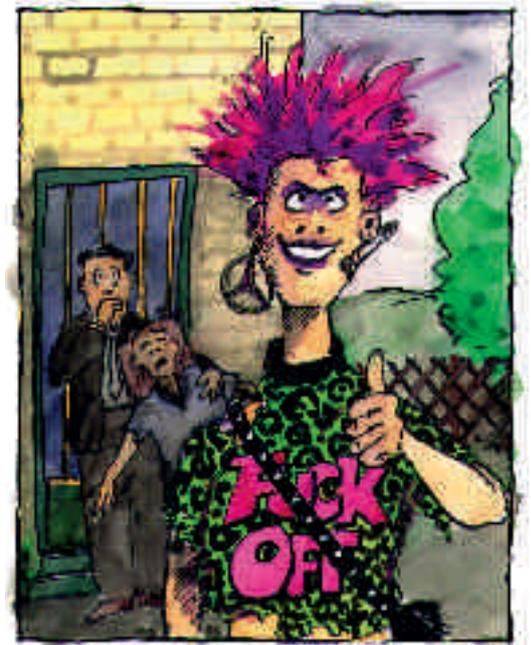
„Hey, mach' mich nicht an...“

Kennen Sie diesen Spruch? Als Fräulein Tochter oder Sohnmann Ihnen diesen Spruch erstmals an den Kopf geworfen hat, waren Sie platt, stimmt's ? Mit Recht, und der anschließende Riesenkrach hatte vielleicht auch seine Richtigkeit.

Aber das eine oder andere Mal hat sie oder er vielleicht doch Recht. Hand aufs Herz: Ging es bei den nervigen Auseinandersetzungen mit den Heranwachsenden wirklich immer um die angesprochene Sache oder steckte von Ihrer Seite aus nicht auch mal ganz etwas anderes dahinter? Ist das neue „Outfit“ der Tochter wirklich so schrill und hässlich? Oder lehnen Sie es nicht vielmehr deshalb ab, weil es vor Nachbarn oder Verwandten ein bisschen peinlich ist, wenn das Kind so rumläuft? Oder haben Sie sich einfach noch nicht daran gewöhnt, dass Ihre Tochter solche Entscheidungen jetzt selbst trifft?

Eltern sollten sich bei Konflikten immer fragen, ob sie den wirklichen Grund ihres Ärgers auch zur Sprache bringen. Andernfalls müssen Art und Intensität des elterlichen Verhaltens dem Jugendlichen unverständlich bleiben. Das sind dann die Konflikte, bei denen es „am höchsten hergeht“ und am wenigsten rauskommt. Die Jugendlichen haben in diesem Fall keine Chance, wirklich mitzuhalten: Ihre Argumente sind von vornherein aussichtslos, weil sie die wahren Motive der Eltern nicht treffen können.

Übrigens: Beim Thema Klamotten und „Outfit“ gilt das auch umgekehrt. Jugendliche verteidigen ihr Outfit nicht unbedingt deshalb so ausdauernd, weil sie es „schön“ finden, sondern weil sie in ihrer Kleidung darstellen wollen, dass sie anders sind und empfinden als „die anderen“. Natürlich ist es auch ein Zeichen, dass sie sich neuen Idolen und Idealen zuwenden und ihre „Zugehörigkeit“ auch in Kleidung, Outfit und Verhalten „demonstrieren“ wollen.



- Auseinandersetzungen werden offen und fair geführt und nicht als Mittel benutzt, den anderen zu verletzen;
- Konflikte werden als eine normale Form des Umgangs miteinander

- verstanden, in der unterschiedliche Interessen und Standpunkte „verhandelt“ werden;
- Konflikte haben auch ihr Gutes: mehr Klarheit, Entscheidungen, ein besseres Verständnis des anderen.

Belastungen und Entlastungen

Die großen Belohnungen (der Gesellenbrief, das Abitur), für die Jugendliche tagtäglich Anstrengungen auf sich nehmen müssen, liegen oft in weiter Ferne. Für viele Belastungen sind noch nicht einmal Belohnungen in Sicht oder zu erwarten. Damit der lange Weg nicht in eine einzige Plage ausartet, braucht jeder, nicht nur der Jugendliche, Entlastungen.

Wer sich selbst nicht auch mal etwas Gutes gönnt oder von anderen einmal „verwöhnt“ wird – auch ohne dass er dafür etwas leisten musste –, sieht das ganze Leben leicht als eine Aneinanderreihung von Stress und Langeweile. Suchtmittel können dann eine verführerische, aber trügerische Form der Entlastung sein.

Zur Fähigkeit, Belastungen zu meistern, gehört daher auch, sich Entlastungen verschaffen zu können – ohne die Flucht in die Scheinwelten von Alkohol, Medikamenten oder Drogen: ein ausgiebiges Bad bei Kerzenschein zur Entspannung, ein langer Spaziergang zum Abschalten, eine durchtanzte Nacht zum Abreagieren – und auch mal ein „Frustkauf“ ist kein Weltuntergang.

Miteinander reden

Miteinander reden kann Schwierigkeiten beseitigen, bevor ein Problem daraus wird. Miteinander reden heißt nicht aufeinander einreden, sondern in Kontakt mit dem anderen treten, ihn wahrnehmen und ernst nehmen, sich öffnen, aber auch zuhören.

Wichtige Gespräche benötigen Zeit und Ruhe. Die sich immer mehr ausbreitende Hektik des Alltags verhindert entspannte Situationen. Kinder und Eltern haben dann allenfalls Gelegenheit, sich gegenseitig ihre Erlebnisse mitzuteilen, aber kaum Zeit, über das zu reden, was sie berührt, was ihnen „auf der Seele“ liegt.

Gelegenheiten zum Reden ergeben sich auch, wenn Eltern und Jugendliche gemeinsame Hobbys und

Interessen haben: sich gemeinsam aufs Motorrad schwingen oder gemeinsam Sport betreiben, zusammen Musikveranstaltungen besuchen oder ins Kino gehen. Dann drehen sich Gespräche mal nicht um Schulprobleme oder den täglichen Frust.

Andererseits haben Jugendliche oft „keinen Bock“, stundenlang mit den Eltern zu „labern“, und manchmal echten „Horror“ davor, etwas gemeinsam zu unternehmen. Beides tun sie lieber ausgiebig in der Clique. Eltern können das nur respektieren. Gespräche oder Gemeinsamkeiten (geschweige denn die Lust dazu) lassen sich nun mal nicht erzwingen. Eltern sollten allerdings ihre Bereitschaft zu beidem signalisieren – keinesfalls aber die Beleidigten spielen.

Eine Entlastung kann auch in der Bestätigung durch andere bestehen. Etwa dadurch, dass immer wieder kleine oder auch mal größere „Belohnungen“ und Entlastungen den langen Weg unterbrechen: ein Lob für die Klassenarbeit, die diesmal gut oder doch besser als beim letzten Mal ausfiel, das Lieblingsessen, die Erlaubnis zur Fahrt mit der Clique.

Oder wenn im Zusammenleben der Familie spürbar wird, dass Schule, Ausbildung, auch der Beruf nicht alles sind. Dass Ausflüge, Theater- oder Konzertbesuche, die Party mit Freunden und Bekannten, das Tischtennispiel zu Hause oder gemeinsame Mahlzeiten genauso wichtig sind und Zeit dafür bleiben muss.

Du, soll'n wir nich mal miteinander reden?

**KLAR,
und worüber?**

Eltern können ruhig zeigen, dass auch sie Belohnungen und Entlastungen gebrauchen können und sich darüber freuen – besonders, wenn sie von ihren Kindern kommen. Zum Beispiel, wenn diese von sich aus die Zuständigkeit für gewisse Hausarbeiten oder die Vorbereitungen für das gemeinsame Wochenende übernehmen. Wenn sie also zeigen, dass sie die „Leistungen“ ihrer Eltern nicht als reine Selbstverständlichkeit ansehen.

Jugendliche wollen was erleben

Auch Alltagstrott und Routine haben ihren Sinn, z. B. um gleichbleibende Alltagsaufgaben abzuwickeln und hinter sich zu bringen. Jugendlichen geht solche Routine oft auf den Geist. Sie wollen was erleben: Abwechslung, Abenteuer, Risiko. Etwas ausprobieren, bei dem nicht von vornherein feststeht, wie's ausgeht, und dabei Spannung, Angst-Lust, Nervenkitzel erleben. Dieses Bedürfnis gibt Gelegenheit, Freiheit zu spüren, seine Kraft und Jugendlichkeit zu erproben und zu bestätigen.

Im verplanten Lebensalltag läuft dieses Bedürfnis von Jugendlichen ins Leere oder wird mit Ersatz abgespeist: Eltern befürchten – oft zu Recht –, dass wirkliche Risiken für ihr Kind zu gefährlich sind, weil es bislang kaum Gelegenheit hatte, damit umzugehen. Daher sehen sie eigentlich gar nicht so ungern, dass ihr Sohn, anstatt einen Kurs im Drachenfliegen mitzumachen, sich die gefährlichen Erlebnisse anderer im Action-Film „reinzieht“.

Allerdings: Bei einem solchen Leben auf Sparflamme droht das Bedürfnis des Jugendlichen nach Risiko maßlos zu werden. Er verliert den Bezug zur Realität, vor allem zu den

eigenen wirklichen Fähigkeiten und Kräften. Dann sucht er manchmal nach unverhältnismäßigen, oft lebensgefährlichen Risiken.

Oder der verregelte Alltag führt Jugendliche dahin, die realen Risiken zu meiden und Spannung und Nervenkitzel eher passiv, in Allmachtsphantasien oder beim Konsum fremder Abenteuer im Horror-Video zu suchen. Auch die Erlebnisse im Drogenrausch erscheinen solchen Jugendlichen abenteuerlich und verlockend.



Eltern müssen nicht perfekt sein

War die Erziehung der Kleinen schon nicht einfach, mit der beginnenden Pubertät wird's manchmal noch problematischer. Nervige Auseinandersetzungen oder auch völlige Funkstille – vor allem zwischen Vätern und Söhnen sowie Müttern und Töchtern – können den Alltag beherrschen.

Es entstehen Gefühle der Ratlosigkeit (Was hab' ich nur falsch gemacht?), des Selbstzweifels (Haben wir als Eltern versagt?), vielleicht auch des Ärgers (Die könnte ruhig etwas dankbarer sein!). Die Flut an Informationen über „Suchtkarrieren“ und Empfehlungen zur Kindererziehung helfen Eltern oft auch nicht weiter.

Offene oder versteckte Hinweise auf die schlimmen Folgen elterlichen „Versagens“ machen wütend oder hilflos. Mancher „Ratgeber“ erhöht noch die Ratlosigkeit, wenn er empfiehlt, nicht zu streng zu sein, aber auch wiederum die Zügel nicht schleifen zu lassen.

Eines ist klar: Eltern haben eher als alle anderen die Chance, ihre Kinder kennen zu lernen und zu erspüren, was ihnen weiterhilft. Deshalb kann jeder Hinweis von außen nur ein Denkanstoß bleiben, noch genauer hinzusehen, vielleicht auch das eigene Verhalten zu überdenken. Rezepte für Beziehungen zwischen Menschen gibt es nicht.

Dem eigenen Denken und Fühlen etwas zutrauen

Fachleute warnen daher vor Versuchen, Rezepte zu formulieren, und ermutigen Eltern, dem eigenen Denken und Fühlen etwas zuzutrauen, denn: Niemand muss perfekt sein!

■ Der Eindruck, perfekt zu sein, steht einer Beziehung zu Kindern sogar im Wege. Er entmutigt und führt eher dazu, Unsicherheiten und Schwächen mit sich allein auszumachen. Eltern können auch mal zugeben, nicht mehr weiterzuwissen. Das verbindet, wirkt ehrlich, schafft Zugang.

■ Eltern sollen ein Kind nicht anders „machen“ wollen, als es ist. Aber sie können ihm helfen, anders zu werden, wenn es das will. Ein Kind oder Jugendlicher soll merken, dass die Eltern an seinem Lebensweg interessiert sind, dass sie sich etwas „von Herzen wünschen“, aber nicht etwas erwarten und einfordern.

■ Eltern können nicht alles überwachen und sind nicht für alles verantwortlich, was ihre Kinder tun. Kinder können nur dann in ihre Selbständigkeit hineinwachsen, wenn sie zunehmend für sich selbst Verantwortung tragen. Das entlastet Eltern, erfordert aber auch die Fähigkeit, auszuhalten, wenn ihr Kind etwas vermutlich Falsches tut.

■ Es ist in der Erziehung immer besser, Hilfestellungen und Kraft zu geben, Schwierigkeiten zu bewältigen, als etwas Bestimmtes, z. B. Drogengebrauch, verhindern zu wollen.

Es gibt keinen Erziehungsstil, der mit Sicherheit verhindern könnte, dass Jugendliche Drogen ausprobieren! Erziehung ist aber durchaus mitentscheidend, ob es beim Probieren bleibt oder ob der Konsum von Drogen mehr und mehr zur Gewohnheit

wird. Ein Erziehungsstil, der intensive Zuwendung mit Anregungen zu selbständigem Handeln verbindet, befähigt Jugendliche, Aufgaben und Probleme zu meistern. Sie werden dann vor Schwierigkeiten nicht in den Konsum von Suchtmitteln ausweichen.

Vorleben statt vorschreiben

Allerdings gibt es durchaus einen Lebensstil, der zumindest dazu beitragen kann, dass Kinder Suchtmittel nicht als selbstverständlichen Bestandteil ihres Lebens betrachten.



Vor allem ist es wichtig, dass Eltern sich Gedanken über ihren eigenen Umgang insbesondere mit den „alltäglichen“ Suchtmitteln wie Alkohol, Nikotin oder Medikamenten machen:

Gehört zu jeder Party Alkohol? Muss man Raucher dulden, auch wenn man selbst nicht raucht? Wie hält man es selbst z. B. mit dem Autofahren und Alkohol? Hat man eigentlich daran gedacht, Alternativen anzubieten, wenn Alkohol im Spiel war (z. B. durch das Angebot eines Übernachtungsplatzes statt Freunde der Tochter oder des Sohnes mit dem Auto oder Mofa nach Hause fahren zu lassen)? Wie schnell nimmt man selbst eine Tablette ein, wenn der Kopf ein wenig drückt?

Kleine, an sich „unbedeutende“ Gewohnheiten sieht man dann in einem anderen Licht. Vielleicht hilft solche Selbstkritik auch, den Sohn oder die Tochter besser zu verstehen oder Erklärungen für sein/ihr Verhalten zu finden. Auf jeden Fall gewinnen Eltern an Glaubwürdigkeit gegenüber den Kindern, wenn sie zeigen, dass sie in der Lage sind, sich selbst in Frage zu stellen und dann auch ihr Verhalten zu ändern.

Eltern waren auch einmal Kinder

Eltern können leichter Verständnis für die Situation ihres Kindes aufbringen, wenn sie sich an ihre eigene Jugendzeit erinnern. Vor allem an die lästigen Verbote, die Strafen der Eltern, an Kritik, durch die man sich „fertig gemacht“ fühlte.

Zuweilen erinnern sich Erwachsene bei diesem Rückblick in die eigene Kindheit auch an unerfüllte private oder berufliche Wünsche, die aus widrigen Umständen nicht in Erfüllung gingen. Ohne es bewusst zu planen, werden manchmal die Kinder damit beauftragt, das Ersehnte umzusetzen. Es macht einfach Freude, sich vorzustellen, dass die Tochter oder der Sohn mit weniger Mühe eine gesicherte Position erreicht. Aber wollen sie das denn auch wirklich? Entsprechen die Erwartungen ihren Begabungen und Interessen?

Wenn es Eltern gelingt, sich in die eigene Jugend hineinzufühlen, wieder die Unsicherheiten der eigenen Wegsuche zu spüren und zugleich die Eigenständigkeit ihrer Kinder in einer veränderten Zeit zu achten, besteht eine Chance der Annäherung und des wechselseitigen Verständnisses.

Kinder rechtzeitig „loslassen“

Wenn Kinder selbständig werden, stehen auch für die Eltern Veränderungen an.

Die Konzentration auf die Kinder hat vieles im eigenen Leben verdeckt, oft „weggedrückt“, weil einfach die Energie fehlte, es zu bedenken oder anzupacken:

- eigene Bedürfnisse, Wünsche, Interessen, Hobbys,
- die „Beziehungspflege“ untereinander,
- die kleinen oder großen Verlassenheitsgefühle,
- die in den Jahren gewachsene und nie ernsthaft beantwortete Frage, ob das denn alles gewesen sei.

Zu viel wird dann von der Beziehung zum Kind erwartet, oft Sehnsüchte nach emotionaler Verlässlichkeit und Geborgenheit, die in anderen Beziehungen unerfüllt geblieben sind. Kinder lassen sich vielleicht binden und verpassen dann den richtigen Zeitpunkt für den Aufbruch in die eigene Selbständigkeit, die auch vor Sucht schützt.

Manchmal hilft es Eltern, sich selbst etwas mehr Aufmerksamkeit zu gönnen, die „eigenen Verhältnisse“ zu ordnen, erfüllende Lebensthemen zu finden, Beziehungen zu pflegen, Hobbys anzufangen, einfach Neues zu lernen. Das macht zufrieden, erleichtert das Loslassen und bewirkt oft, dass die Kinder „wiederkommen“ – manchmal im ganz wörtlichen Sinne, oft auch mit ihrem Vertrauen und ihrer Gesprächsbereitschaft.

Die folgenden Fragen sollen Ihnen helfen, sich an die eigene Jugendzeit zu erinnern, und damit Ihnen einen leichteren Zugang zum Lebensgefühl der eigenen Kinder ermöglichen.



■
Was haben mir meine Eltern damals verboten, was haben sie mir erlaubt? Was habe ich daran nicht verstanden?

■
Wie haben sich meine Eltern verhalten, als ich immer seltener zu Hause auftauchte?

■
Haben sie von ihren Befürchtungen gesprochen, und welche waren das?

■
Was habe ich an meinen Eltern damals gut gefunden, was hat mich gestört oder geärgert?

■
Habe ich den Eltern meine(n) erste(n) Freundin/Freund verheimlicht und warum?

■
Wie haben die Eltern reagiert, als sie zum ersten Mal merkten, dass ich einen Freund/eine Freundin hatte? Fühlte ich mich von ihnen verstanden? Wie hätten sie sich damals verhalten sollen?

Ich komme an mein Kind nicht mehr ran

„... seit einiger Zeit habe ich das Gefühl, er lebt in einer anderen Welt. Wenn er überhaupt mit mir redet, mault er rum. Früher hat er mir doch alles erzählt. Jetzt hockt er dauernd vor dem Fernseher und glotzt und glotzt. Als ich ihn gefragt habe, was denn los sei, hat er gesagt, ich solle ihm nicht auf die Nerven gehen.“

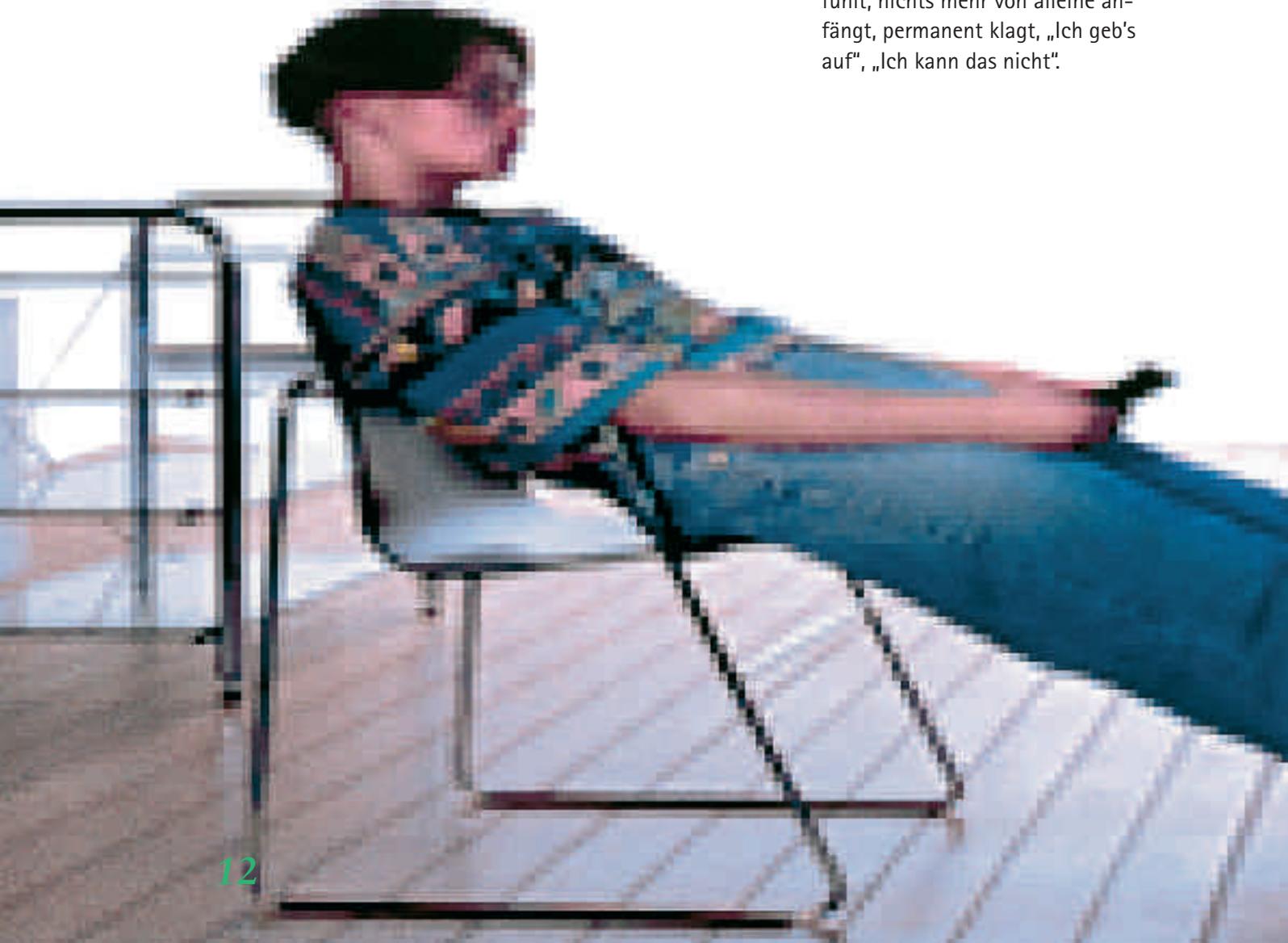
Mit seinem Freund Klaus unternimmt er auch nichts mehr. Und als ich dann gemerkt habe, dass er mit dieser Clique rumzieht... Einen von denen haben sie schon mal mit Haschisch erwischt... und Bier haben die sowieso immer dabei...“

So oder ähnlich beginnt oft der Bericht, wenn Eltern in einer Beratungsstelle Hilfe suchen. Sie stellen Veränderungen im Verhalten ihrer Kinder fest und machen sich Sorgen. Manchmal gibt es auch konkrete Verdachtsmomente dafür, dass Medikamente, Alkohol oder Drogen im Spiel sein könnten.

Ist Suchtgefährdung erkennbar?

Viele Merkmale einer ganz normalen pubertären Entwicklung könnten auch ein Hinweis auf eine Suchtgefährdung oder einen tatsächlichen Suchtmittelmissbrauch sein: plötzlich abfallende Schulleistungen, Kinder ziehen sich von den Familienaktivitäten zurück, Stimmungen schwanken scheinbar ohne Anlass zwischen Aggressionen, Vertrautheit und Ablehnung usw.

Suchtgefährdung ist daher nicht eindeutig erkennbar. Es gibt allerdings Verhaltensweisen, die immer die besondere Aufmerksamkeit der Eltern erregen sollten: wenn die Eltern feststellen, dass ihr Kind keine Freunde findet bzw. langjährige Freundschaften plötzlich abbricht, sich einsam fühlt, nichts mehr von alleine anfängt, permanent klagt, „Ich geb's auf“, „Ich kann das nicht“.



Das können Hinweise dafür sein, dass der Jugendliche mit den Anforderungen und der Komplexität des täglichen Lebens nicht mehr klarkommt. Oder dass er in der Familie für den Umgang mit Problemen und Konflikten keinen ausreichenden Rückhalt hat. Vielleicht mündet dies in einen Suchtmittelmissbrauch, vielleicht aber auch in andere Verhaltensauffälligkeiten oder problematische Entwicklungen wie psychosomatische Krankheiten oder den Anschluss an Jugendsekten. „Symptome“ dieser Art sollten ernst genommen werden und Anlass sein, sich gründlich mit dem Kind und der eigenen Beziehung zu ihm zu beschäftigen – auch mit Hilfe einer Beratungsstelle, wenn die Eltern dies für angebracht halten.

Ein erster Verdacht – was nun!?

Wenn sich der Verdacht festigt, dass der Sohn oder die Tochter Alkohol im Übermaß konsumiert, unkontrolliert Medikamente einnimmt oder illegale

Drogen gebraucht, heißt die erste Verhaltensregel: Keine Panik! Unbedachtes und panisches Verhalten kann den Eltern so manche Möglichkeit verschließen. Gerade jetzt gilt es, den Kontakt zum Jugendlichen aufrechtzuerhalten und sein Vertrauen zu gewinnen. Ruhe zu bewahren bei dem Verdacht, das eigene Kind könnte etwas mit Drogen zu tun haben, ist leicht gesagt und schwer getan. Die folgenden Anregungen können diese Situation erleichtern:

- Sprechen Sie mit anderen Bezugspersonen Ihres Kindes. Vieles erscheint dann unter Umständen in einem ganz anderen Licht. Meistens hilft es, die Situation genauer oder auch richtiger einzuschätzen.
- Suchen Sie das direkte Gespräch mit Ihrem Kind.
- Ein Gespräch zu erzwingen ist sinnlos, signalisieren Sie aber zumindest Gesprächsbereitschaft.

Vielleicht kann auch ein Dritter (Verwandte, Freunde, Lehrer o. a.), der zur Zeit einen besseren Zugang zu Ihrem Kind hat, ein Gespräch mit ihm führen.

- Offenheit und Ehrlichkeit sind jetzt besonders wichtig. Sprechen Sie über Ihre Sorgen, erklären Sie Ihr Misstrauen. Verschweigen Sie aber auch nicht, dass Sie mit anderen über das Problem gesprochen haben oder dass Sie sich bei anderen erkundigen werden.
- Verharmlosen Sie die Situation nicht, spielen Sie das Problem nicht herunter, aber „dramatisieren“ Sie es auch nicht.
- Informieren Sie sich. Wenn Eltern mit ihren Kindern sprechen, sollten sie informiert sein: über Sucht und Suchtmittel, aber auch über Hilfs- und Beratungsmöglichkeiten.

Können Eltern erkennen, ob ihre Kinder bereits abhängig sind?

Eine vorhandene Abhängigkeit lässt sich oft längere Zeit in den Alltag integrieren, ohne dass es Außenstehenden auffällt. Ob eine Abhängigkeit „augenfällig“ ist, hängt also auch von der Art und Menge des konsumierten Suchtmittels ab.

Bei Alkoholabhängigkeit heißt das z. B., dass die meisten Betroffenen erst als Erwachsene auffällig werden und erst dann in einer Beratungsstelle oder Statistik auftauchen. Die Abhängigkeit und die ersten Schritte in den Alkoholmissbrauch haben jedoch oft schon mit 16 (oder früher), 17, 18 Jahren begonnen.



Drogen wie Heroin stehen nicht zuletzt deshalb so sehr im Mittelpunkt des Interesses, weil hier die körperlichen und sozialen Folgen schneller und offensichtlicher in Erscheinung treten. So ist ein regelmäßiger Medikamentenkonsum schwerer erkennbar als ein Heroinkonsum, bei dem hohe Geldmengen benötigt werden und der Süchtige ständig auf der Suche nach „Stoff“ ist.

Verhaltenssüchte wie Esssucht, Magersucht, Onlinesucht oder Glücksspielsucht sind für Eltern zwar erkennbar, werden ihnen aber dennoch oft als Abhängigkeitserkrankungen, die mit Alkohol- oder Drogenabhängigkeit vergleichbar sind, nicht bewusst. Bei Glücksspielsucht oder Onlinesucht sind meistens keine körperlichen Veränderungen erkennbar. Auffällig kann hier jedoch der hohe Geldbedarf sein oder das ständige, anhaltende Beschäftigtsein mit „Onlinegames“, Pokern, Sportwetten oder Geldspielautomaten, bis hin zum Verlust von früheren Interessen und Hobbys.

Was können Eltern tun, wenn ihr Kind süchtig ist?

Schnelles Handeln ist angesagt, wenn typische Anzeichen nicht nur des Konsums, sondern einer Abhän-

Ihr Kind hat eine illegale Droge „probiert“ – Reaktionsmöglichkeiten

- Zeigen Sie keine Panik.
- Mit Vorwürfen („Was tust du uns damit an?“) oder Beschimpfungen ist keinem geholfen.
- Dramatisieren Sie nicht die Situation.
- Belegen Sie Ihr Kind nicht mit Strafen wie Hausarrest u. Ä.
- Spionieren Sie nicht in seinem Zimmer und seinen Sachen. Das zerstört die Vertrauensbasis.
- Versuchen Sie, in ein ruhiges Gespräch zu kommen, lassen Sie Ihr Kind erzählen.
- Stellen Sie kein „Verhör“ an. Fragen Sie nicht als Erstes, wie er oder sie in Kontakt mit Suchtmitteln gekommen ist. Fragen Sie eher, wie denn das Mittel gewirkt hat.
- Rechnen Sie damit, dass Ihr Kind Ihren eigenen Konsum von Suchtmitteln – vor allem von Alkohol – ansprechen wird. Wenn Sie selbst schon mal Haschisch geraucht haben, sagen Sie es ruhig. Begründen Sie, warum Sie wieder aufgehört haben.
- Immer wieder die negativen Folgen des Konsums zu betonen, hilft nicht weiter.
- Schildern Sie Ihre Ängste um Ihr Kind.

gigkeit von Alkohol, Medikamenten oder illegalen Drogen vorliegen. Sie können sich in körperlichen und psychischen Symptomen zeigen, die anders nicht zu erklären sind, wie zum Beispiel: permanente Schweißausbrüche, Hände zittern, Unruhe und Schlaflosigkeit, körperliche Verwahrlosung, Konzentrationsstörungen. Welche Suchtmittel der Jugendliche benutzt, können Eltern erkennen, wenn in der Umgebung des Jugendlichen bestimmte „Utensilien“ auftauchen. Informationen dazu sind in der Broschüre „Suchtmittel, Behandlungsmöglichkeiten, Beratungsstellen“ enthalten.



Wenn sich die Verdachtsmomente erhärten, kann grundsätzlich nur eines gelten: Kinder und Jugendliche, die von einem Suchtmittel abhängig sind, gehören in qualifizierte Hände. Die sofortige Kontaktaufnahme mit einer Drogenberatungsstelle ist der beste und oft einzige Weg, einen Ausweg für sein Kind aus einer sehr gefährlichen Situation zu finden. Eltern, die meinen, mit eigenen Mitteln ihrem Kind die Drogen „abgewöhnen“ zu können, werden mit an

Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit scheitern. Suchtberatungsstellen beraten Eltern, wie und was sie zur Heilung ihres Kindes beitragen können und wie sie die schwierige Situation durchstehen können.

Die wichtigste Regel: Etwas für sich selbst tun

Bei aller Sorge um das Kind: Eltern dürfen ihre eigenen Interessen, ihre Grenzen, ihr Wohl nicht aus den Augen verlieren. Nur wenn sie auf sich selbst achten, können sie die Kraft aufbringen, dem Jugendlichen zu helfen.

Dazu gehört auch, die eigene Einstellung gegenüber dem Kind und seiner Abhängigkeit zu festigen und zu einem sicheren Verhalten zu finden. Für Schuldgefühle sollte dabei kein Platz sein: Eltern machen wie alle anderen Menschen Fehler, auch in der Beziehung zu ihren Kindern. Sie tragen nicht die Schuld an der Sucht ihrer Kinder – aber sie können dazu beitragen, dass ihr Sohn oder ihre Tochter wieder von der Droge ablässt. Und auch dabei werden sie weiterhin Dinge „falsch“ und „richtig“ machen (mehr zu diesem Thema auch in der Broschüre „Suchtmittel, Behandlungsmöglichkeiten, Beratungsstellen“).



*Verhalten gegenüber dem
drogenabhängigen Kind*

■ *Grenzen Sie sich gegenüber
dem Drogengebrauch Ihres
Kindes eindeutig ab.*

■ *Überprüfen Sie Ihren eigenen
Umgang mit Suchtmitteln.
Ändern Sie etwas daran,
wenn Sie Probleme damit haben,
etwa mit Ihrem Alkohol- oder
Tabakkonsum.*

■ *Geben Sie finanzielle
Unterstützung nur, wenn Sie
sicher sind, dass sie nicht zum
Drogenkauf verwendet wird.
Helfen Sie beim „Abbau“ eines
eventuell vorhandenen
Schuldenbergs erst, wenn Ihr
Kind drogenfrei ist.*

■ *Zeigen Sie nicht „Verständnis“,
sondern sprechen Sie die
Probleme offen an.*

■ *Dulden Sie keine Drogen und
ihren Gebrauch in Ihrem Haus.*

■ *Unterstützen Sie Maßnahmen,
die helfen könnten, von der Sucht
wegzukommen.*

■ *Wenn Sie nicht sicher sind,
wie Sie sich richtig verhalten,
lassen Sie sich von einer Sucht-
beratungsstelle beraten.*

■ *Suchen Sie Hilfe in Eltern- und
Angehörigengruppen.*