

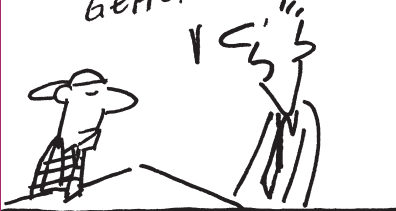
Grenzenlos?

Jugendliche und Suchtmittelkonsum

Tipps und Infos für Eltern

HOMESTORIES...

DU BIST MÜDE
WIEDER
VOM EWIGEN AUS-
GEHEN + KIFFEN!



DAS IST
NICHT GUT
FÜR DEINE
GESUNDHEIT!

DU
FLIEGST
NOCH VON
DER
SCHULE!



JA UND
ICH HAB²
KEINEN BOCK
MEHR
DARAUF!



ES
REICHT !!!
JETZT BRAUCH
ICH EIN
BIER!



Liebe Eltern

Machen Sie sich Sorgen, dass Ihre heranwachsenden Kinder anfangen könnten, Suchtmittel zu konsumieren? Oder machen Sie sich Sorgen, weil Sie befürchten oder wissen, dass Ihr Kind Suchtmittel konsumiert? Sind Sie unsicher, wie Sie über dieses Thema sprechen können?

Es ist wichtig, dass ein Suchtmittelkonsum weder banalisiert noch dramatisiert wird. Je nach Konsumsituation, Konsumform und Suchtmittel sind die Risiken anders einzuschätzen und die Reaktionen sollten diesen Faktoren Rechnung tragen.

In dieser Broschüre...

- wird aufgezeigt, was ein problematischer Suchtmittelkonsum ist.
- finden Sie Hinweise, was Sie als Eltern tun können, um zu verhindern, dass es zu Problemen kommt.
- erhalten Sie Hilfestellungen für Gespräche über Suchtmittelkonsum.
- finden Sie Tipps, wie Sie reagieren können, wenn Probleme auftauchen.

Herausgeberinnen:

Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere Drogenprobleme SFA, Lausanne,
www.sfa-isp.ch

Suchtpräventionsstelle der Stadt Zürich SuPZ,
www.suchtpraeventionsstelle.ch

Gestaltung & Illustrationen:

© Brigitte Fries, Zürich/Gockhausen

Druck:

Bühler Druck AG, Zürich

© 2005, SFA/ISPA und SuPZ

Das Heranwachsen in unserer Gesellschaft

Das Jugendalter ist eine besondere und auch anforderungsreiche Zeit. Heranwachsende müssen sich für einen Beruf entscheiden und einen Platz unter den Gleichaltrigen finden. Sie machen erste Erfahrungen mit der eigenen Sexualität, sie müssen lernen, mit steigenden Anforderungen umzugehen und zunehmend Verantwortung zu übernehmen – auch für sich selbst.

Das Jugendalter ist eine Zeit, in der viele Jungen und Mädchen das Bedürfnis haben, sich von der Erwachsenenwelt – auch von den Eltern – abzugrenzen. Ein Konsum von Suchtmitteln kann hier eine Rolle spielen, gerade wenn andere Gleichaltrige das auch tun und so eine Art Zusammengehörigkeitsgefühl verstärkt wird. Die Orientierung an Gleichaltrigen mag solche Risiken beinhalten. Aber sie ist gleichzeitig sehr wichtig für die Entwicklung der eigenen Identität, für das Erlernen sozialer Kompetenzen und für das Wohlbefinden der Heranwachsenden.



Viele Jugendliche erkunden die eigenen Grenzen – und oft auch die der Eltern. Die Suche nach dem Risiko und das «Ausprobieren» sind Ausdruck dieser Suche nach Grenzen. Jugendliche müssen lernen, die Gefahren einzuschätzen, die sie eingehen. Es geht darum, die möglichen Risiken und den erwarteten Gewinn gegeneinander abzuwägen und verantwortungsbewusste Entscheidungen zu treffen. Dies ist eine wichtige Kompetenz, die es zu fördern gilt.

Ein Suchtmittelkonsum bedeutet nicht gleich, dass sich daraus Probleme oder gar eine Abhängigkeit entwickeln. Viele Jugendliche bleiben zum Beispiel beim Probieren von Cannabis, kiffen ab und zu mit Freunden oder trinken gelegentlich etwas Alkohol. Aber es gibt auch Jugendliche, die einen problematischeren Umgang mit Suchtmitteln entwickeln, was sich beispielsweise in häufigem Cannabiskonsum oder im Experimentieren mit riskanteren Substanzen zeigt.



Wann wird ein Suchtmittelkonsum zu einem Problem?

Nicht jeder Suchtmittelkonsum ist problematisch. Die folgenden Beispiele verdeutlichen, dass es unterschiedliche Arten gibt, mit Suchtmitteln umzugehen. Sie zeigen, wann und warum ein Konsum problematisch wird. Sie zeigen auch, dass Menschen jeden Alters von problematischem Suchtmittelkonsum betroffen sein können.

Sandra (22) feiert jedes Wochenende durch, von einer Party zur nächsten. «Ecstasy gehört dazu», sagt sie. Ein paar Kollegen haben auch schon Kokain genommen. Am Montagmorgen ist Sandra jeweils ziemlich fertig und «läuft auf dem Zahnfleisch». Ihr Arbeitskollege meinte letzten Montagmorgen: «Du siehst echt angeschlagen aus. Bist du krank?» Am Mittwoch hat sich Sandra dann jeweils langsam von ihrem Wochenende erholt. So hangelt sie sich von Wochenende zu Wochenende: «Nur das Wochenende ist echtes Leben», sagt sie.

Der Suchtmittelkonsum von Sandra ist sicher problematisch, weil sie Risiken für ihre Gesundheit eingeht. Ausserdem scheint sie sich kein anderes «gutes» Leben vorstellen zu können als das Partyleben. Auf Suchtmittel zu verzichten, kann sie sich nicht vorstellen. Sie riskiert auch Probleme bei der Arbeit. Wenigstens hat sie auf Kokain verzichtet – anders als ihre Kollegen.

Tanja (38) raucht seit fast 20 Jahren. Als sie anfang, waren es immer die Zigaretten der anderen, die sie rauchte. Unmerklich wurden es immer mehr. Irgendwann hat sie dann angefangen, selbst welche zu kaufen. Als sie schwanger war, hörte sie auf zu rauchen, begann aber nach der Geburt gleich wieder. Sie achtet darauf, dass sie nicht im Haus raucht und ist entschlossen, jetzt endlich den Ausstieg zu schaffen.

Rauchen schadet. Auch Tanja weiss das. Sie erinnert sich nicht gerne daran, als sie das erste Mal das Gefühl hatte, einfach ein neues Päckchen kaufen zu müssen. Nach dem ersten Rauchstopp während der Schwangerschaft hat sie wieder mit dem Rauchen begonnen. Oft braucht es für einen bleibenden Ausstieg mehrere Versuche. Aber es ist ihr wichtig, andere, vor allem ihre Kinder, vor dem Zigarettenrauch zu schützen.

Lena (16) hat vor einem halben Jahr zum ersten Mal an einem Joint gezogen. Sie kifft jetzt ab und zu mal mit, wenn sie mit Leuten zusammen ist und ein Joint kreist, aber nicht jedes Mal und nie während der Woche.

Gelegentlich zu kiffen ist zwar nicht ohne Risiko, aber Lena achtet darauf, dass es nicht zu oft vorkommt. Sie lenkt auch kein Verkehrsmittel, nachdem sie konsumiert hat. Damit schränkt sie die Risiken für Körper, Psyche und für die Leistungsfähigkeit in der Lehre ein.

Max (19) geht oft mit seinen Kollegen weg, zum Beispiel an einen Fussballmatch, in die Disco, zum Billard. Seit ein paar Wochen hat er ein kleines Occasionsauto das seine Freunde «Blechsüssel» getauft haben. Manchmal trinkt er im Ausgang auch Bier, aber nicht, wenn er mit dem Auto unterwegs ist.

Max hat einen verantwortungsbewussten Umgang mit Alkohol. Er trinkt mässig, und wenn er fährt, trinkt er gar nicht.

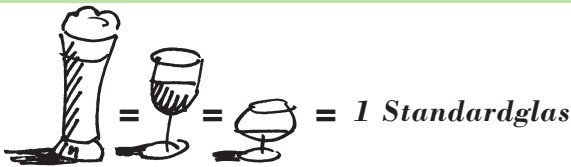
Tobias (32) verbringt eigentlich jeden Abend in einer Bar. Dort trinkt er jeweils seine vier, fünf Bier und diskutiert mit den anderen über Gott und die Welt.

Wenn es bei einem gesunden, erwachsenen Mann bei zwei Bieren pro Tag bleibt, ist das ein geringes Risiko. Bei Tobias sind es mehr. Er riskiert, dass dieser Konsum ihm schadet.

Wie problematisch ein Suchtmittelkonsum ist, hängt von Verschiedenem ab

Konsummenge

Alkohol ist ein Suchtmittel, das sehr schwere Schädigungen hervorrufen und zu einer starken Abhängigkeit führen kann. Mit einem massvollen Konsum von Alkohol (2 Standardgläser pro Tag für Männer, 1 Standardglas für Frauen) schaden sich gesunde Erwachsene nicht. Je mehr aber konsumiert wird, desto grösser werden die Risiken. Und auch: Je jünger jemand ist, desto kritischer ist Alkoholkonsum. Jugendliche sollten nicht regelmässig Alkohol konsumieren.



Für alle anderen Drogen gilt: Es gibt keinen Konsum ohne Risiko. Zigaretten z.B. sind so giftig, dass es schon schädlich ist, einmal zu rauchen. Je mehr und je häufiger konsumiert wird, desto grösser ist das Risiko, dass es zu Problemen kommt.

Art des Suchtmittels

Suchtmittel sind unterschiedlich gefährlich. Es gibt Suchtmittel, die sehr schnell zu Problemen führen können (z.B. Kokain oder Heroin) und andere, bei denen gelegentlicher Konsum deutlich weniger problematisch ist (z.B. Cannabis).

Konsumsituation

Es gibt Situationen, in denen man sicher keine Suchtmittel konsumieren sollte, weil es zu Unfällen und Leistungsproblemen kommen kann, zum Beispiel im Strassenverkehr, bei der Arbeit oder in der Schule.

Merkmale des Individuums

Es spielt eine Rolle, **wer** konsumiert:

Jugendliche reagieren empfindlicher auf Suchtmittel als Erwachsene. Je jünger jemand ist, desto problematischer ist ein Suchtmittelkonsum. Das ist einer der Gründe für die Regelungen des Jugendschutzes, die eine Abgabe jeder Form von Alkohol an unter 16-Jährige und die Abgabe von Spirituosen, Aperitiven und Alcopops an unter 18-Jährige verbieten.

Frauen reagieren im Allgemeinen empfindlicher als Männer.

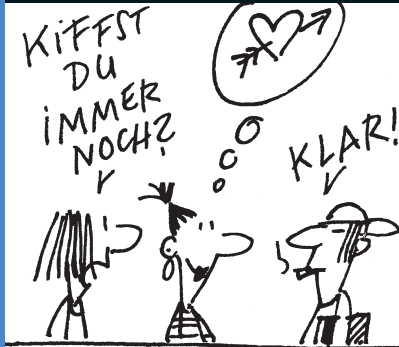
Körperlich oder psychisch kranke Menschen oder Personen, die Medikamente einnehmen, sollten auf Suchtmittelkonsum verzichten. Das gilt auch für Schwangere.

Konsummotive

Vor allem Motive wie Langeweile, Unzufriedenheit, Frustration, Stress, Angst und Flucht können dazu führen, dass immer öfter Suchtmittel konsumiert werden: Wenn versucht wird, mit Hilfe von Suchtmitteln schlechte Gefühle zu verdrängen, ist das Risiko besonders gross, immer wieder und immer häufiger zu konsumieren – und möglicherweise gar abhängig zu werden.

Das heisst nicht, dass andere Motive wie Gruppendruck oder der Wunsch etwas auszuprobieren unproblematisch sind. In diesem Fall kann der Konsum vor allem kurzfristig zu Problemen führen. Etwa wenn der Gruppendruck auf die Jugendlichen so stark ist, dass sie sich betrinken und dies zu Alkoholvergiftungen oder Unfällen führt.

HOMESTORIES...



Welches sind die Risiken von problematischem Suchtmittelkonsum?

- Jugendliche sind in einem Lebensabschnitt, in dem sie viele wichtige Erfahrungen machen und Entscheidungen treffen, die ihr weiteres Leben mitbestimmen. Suchtmittelkonsum kann die **persönliche Entwicklung** behindern.
- Suchtmittelkonsum kann die **Lern- und Leistungsfähigkeit** (wichtige Voraussetzungen für Schule, Lehre oder Arbeit) einschränken und darüber hinaus zu Problemen mit Lehrpersonen oder Vorgesetzten führen.
- Suchtmittelkonsum verändert die Selbsteinschätzung und die Beurteilung von Risiken. Unter Suchtmittelinfluss kommt es zum Beispiel häufiger zu ungeschütztem Geschlechtsverkehr. **Fehleinschätzungen** der eigenen Leistungsfähigkeit und der Situation bergen auch eine erhöhte Unfallgefahr.
- Manche Suchtmittel (z.B. Alkohol) können aggressiv machen, was zu erhöhter **Gewaltbereitschaft** führt.
- Im Strassenverkehr oder beim Bedienen von gefährlichen Maschinen besteht wegen Konzentrationsproblemen und längeren Reaktionszeiten erhöhte **Unfallgefahr**.
- Wer illegale Suchtmittel konsumiert, macht sich **strafbar**.
- Suchtmittelkonsum kann zu körperlichen und psychischen **Schädigungen** führen. Diese sind je nach Suchtmittel sehr verschieden. Für alle Suchtmittel ist typisch, dass sie **abhängig** machen können.

Folgen einer Abhängigkeitserkrankung

Mit Ausnahme der Nikotinabhängigkeit sind eigentliche Abhängigkeitserkrankungen bei Jugendlichen selten, vor allem weil sich diese über einen längeren Zeitraum entwickeln und nicht von einem Tag auf den anderen entstehen. Aber im Jugendalter werden die Grundsteine gelegt, welche die Entwicklung einer Abhängigkeit begünstigen oder eben verhindern helfen. Eine Abhängigkeitserkrankung hat schwerwiegende Folgen für Psyche, Körper und auch für das Sozialleben der Betroffenen.

Was können Sie als Eltern tun?

Es ist eine wichtige Aufgabe, problematischen Suchtmittelkonsum zu verhindern – und man kann einiges dafür tun. Aber man muss auch die eigenen Grenzen anerkennen, denn es ist nicht möglich, alles zu verhindern, was einem Sorgen macht.

Eltern können Kinder und Heranwachsende darin unterstützen, Selbstvertrauen aufzubauen, geniessen zu können, Konflikte und Stress bewältigen zu lernen, Gruppendruck zu widerstehen und die echten von Ersatzbedürfnissen zu unterscheiden. Diese und andere Kompetenzen können dazu beitragen, problematischem Suchtmittelkonsum vorzubeugen.

Kritische Haltung stärken

Es ist wichtig, Heranwachsende darin zu unterstützen, eine eigene Meinung zu haben und diese auch zu vertreten. Nicht nur um Gruppendruck zu widerstehen, sondern auch um zu hinterfragen, was wirklich «normal» ist, und zu wissen, was gut ist für einen selbst.

Gesprächspartner sein

Die Gestaltung der Beziehung zueinander ist eine wichtige Grundlage dafür, Schwierigkeiten zu vermeiden und im Gespräch bleiben zu können, falls es zu Problemen kommt. Die Eltern sollten offen sein für Gespräche, Interesse zeigen am Leben der Heranwachsenden und diese wiederum am eigenen Leben teilhaben lassen.

Vorbild sein

Die Gleichaltrigen spielen für Jugendliche, je älter sie werden, eine immer grössere Rolle. Trotzdem bleiben die Eltern wichtige Vorbilder für sie. Die Art, wie Eltern mit Suchtmitteln umgehen, beeinflusst die Einstellungen und das Verhalten von Kindern und Jugendlichen stark. Das bedeutet nicht, dass man abstinent leben muss. Vielmehr geht es darum, einen verantwortungsbe-

wussten Umgang etwa mit Alkohol oder Medikamenten vorzuleben. Wenn Sie selbst rauchen, können Sie mit Ihrem Kind z.B. darüber sprechen, wie Sie damit angefangen haben, wie Sie heute dazu stehen, oder über den allfälligen Wunsch, damit aufzuhören.

Freiheiten geben und Grenzen setzen

In der Erziehung ist das Zugestehen von Freiheiten und das Setzen von Grenzen nicht immer leicht. Beides ist wichtig: Freiheiten erlauben es den Heranwachsenden, Erfahrungen zu machen und sich behaupten zu können. Damit kann man als Eltern auch seinem Vertrauen in die Heranwachsenden Ausdruck geben. Auf der anderen Seite ist es für Heranwachsende nicht immer leicht, Risiken einzuschätzen und die eigenen Grenzen wahrzunehmen. Es ist daher notwendig, ihnen auch Einschränkungen und Regeln aufzuerlegen.



Mein Kind konsumiert: Wie reagieren?

- Vermeiden Sie, panisch zu reagieren. Orientieren Sie sich am Ziel, respektvoll herauszufinden, was genau vor sich geht.
- Suchen Sie das Gespräch und drücken Sie darin aus, was Sie beobachten und was Ihnen Sorgen macht.
- Vermeiden Sie Befehle und Beschuldigungen.
- Versuchen Sie im Gespräch herauszufinden, um was es genau geht: Um welche Suchtmittel geht es? Wie häufig ist es zu einem Konsum gekommen? Was bedeutet dieser Konsum für Ihr Kind? Je nachdem, wie alt Ihr Kind ist, welches Suchtmittel konsumiert wird, wie häufig das geschieht und welche Rolle der Konsum für Ihr Kind spielt, muss unterschiedlich reagiert werden.
- Informieren Sie sich über das betreffende Suchtmittel, um kompetent darüber sprechen zu können (vgl. Seite 19).
- Vertreten Sie Ihre eigene Haltung! Aber setzen Sie diese nicht als einzig mögliche Zielvorstellung fest. Mit anderen Worten: Ihr Wunsch, dass Ihr Kind z.B. kein Cannabis konsumiert, ist legitim und Sie sollen ihn auch äussern. Aber oft werden Heranwachsende beispielsweise nicht bereit sein, einen solchen Konsum einfach aufzugeben. Dann erreichen Sie mehr, wenn Sie gemeinsam nach Kompromissen suchen: Wie gedenkt Ihr Kind zu verhindern, dass es durch den Konsum zu Problemen kommt? Wo setzen Sie Grenzen? Besprechen Sie auch gemeinsam, wie Sie im Gespräch bleiben.
- Setzen Sie in Gesprächen den Akzent nicht zu sehr auf die Suchtmittelfrage. Erweitern Sie das Gespräch auf die allgemeine Lebenssituation Ihres Kindes: Wie geht es allgemein, in der Schule und in der Freizeit? Was erlebt Ihr Kind in seinem Alltag? Sprechen Sie auch zusammen über Ihre Beziehung zueinander: Was läuft gut? Wo gibt es Probleme? Was kann man verbessern?

Die Situation ist schwerwiegend: Was tun?

Wenn sich herausstellt, dass der Suchtmittelkonsum problematisch ist – wenn Ihr Kind z.B. häufig konsumiert, wenn gefährlichere Suchtmittel im Spiel sind, wenn die Kontaktaufnahme zu Ihrem Kind nicht mehr gelingt, wenn sich Probleme in der Schule oder in der Lehre zeigen oder sich herausstellt, dass Ihr Kind psychische Probleme hat, gilt es, nicht zu zögern und sich Hilfe von Fachpersonen zu holen. Insbesondere Jugend- oder Drogenberatungsstellen, aber auch Hausärzte und -ärztinnen sind mögliche Ansprechpartner, manchmal auch Schulpsychologinnen und -psychologen oder Elternberatungsstellen (vgl. «Webseiten und Adressen für weitere Informationen», Seite 19).

Wenn Ihr Kind nicht bereit ist, gemeinsam mit Ihnen diesen Schritt zu tun, sollten Sie sich alleine an diese Fachpersonen wenden, um Unterstützung zu erhalten. Wichtig bleibt auf jeden Fall, bei guten Gelegenheiten immer wieder zu versuchen, mit dem Kind in Kontakt zu kommen.



Häufige Argumente in Diskussionen über Suchtmittel

Erwachsene lassen sich in Diskussionen über Suchtmittel oft durch Aussagen von Jugendlichen verunsichern und wissen nicht, was sie darauf erwidern sollen. Manchmal handelt es sich bei solchen Aussagen um Missverständnisse, Halbwahrheiten oder falsche Vorstellungen.

«Alle tun es – das ist “normal”!»

Auf der einen Seite lohnt es sich, über die Frage zu diskutieren, ob denn das, was «normal» ist, auch «gut» ist. Andererseits stimmen solche Vorstellungen, dass «alle es tun» oft gar nicht: Viele Heranwachsende haben den Eindruck, dass zum Beispiel alle Jugendlichen kiffen. Es trifft zu, dass sehr viele schon Cannabis ausprobiert haben. Die grosse Mehrzahl der Jugendlichen aber kiffen nicht oder nur ab und zu – wenige konsumieren regelmässig oder täglich.

**«Es ist nicht gefährlich, sich ab und zu ein
bisschen zu betrinken!»**

Sich zu betrinken ist immer ein Risiko. Je mehr man trinkt, desto weniger kann man kontrollieren, was man tut. So passiert es, dass man immer mehr trinkt und keine verantwortungsvollen Entscheidungen mehr treffen kann. Das Risiko für Unfälle, erhöhte Gewaltbereitschaft, ungeschützten und/oder ungewollten Geschlechtsverkehr steigt. Es kann auch zu Alkoholvergiftungen kommen, die tödlich enden können.

«Mal ausprobieren ist doch nicht schlimm!»

Was ausprobieren?! Beim Ausprobieren von Cannabis beispielsweise ist das Risiko begrenzt – wenn man nachher nicht ein Verkehrsmittel lenkt. Je stärker aber eine Droge wirkt, desto problematischer ist auch diese Haltung des «Ausprobierens», bei Kokain oder Heroin z.B. braucht es nicht viel, um daran hängen zu bleiben.

**«Ihr Erwachsenen trinkt ja auch Alkohol –
warum sollen wir nicht auch dürfen?»**

Es gibt Unterschiede zwischen Erwachsenen und Jugendlichen.

Zum einen reagiert der Körper von Heranwachsenden empfindlicher auf Alkohol als der Körper Erwachsener. Ihre Organe (z.B. die Leber oder das Gehirn) sind noch nicht ausgereift und reagieren empfindlicher. Viele Heranwachsende haben ein leichteres Körpergewicht als Erwachsene und erfahren deswegen eine stärkere Wirkung von Alkohol. Jugendliche befinden sich zudem in einer wichtigen Entwicklungsphase, in der sie eine Vielzahl von Aufgaben angehen müssen. Dies kann durch den Konsum von Alkohol oder von anderen Suchtmitteln behindert werden.

**«Ihr trinkt Alkohol, wir kiffen –
wo ist da der Unterschied?»**

Vergleiche können interessant sein, aber: Jede Droge hat ihre Risiken. Es reicht nicht, ein Suchtmittel gegen ein anderes auszuspielen. Erwachsene müssen eine kritische Haltung dem Alkohol gegenüber behalten und ihren Konsum bewusst gestalten. Jugendliche, die kiffen wollen, müssen auch Verantwortung dafür übernehmen. Sie müssen Strategien anwenden, die verhindern, dass sie damit Probleme bekommen. Sich darüber zu informieren, welche Risiken diese Suchtmittel bergen, ist ein Teil dieser Verantwortungsübernahme. Jugendliche vergessen oft, dass der Konsum von Cannabis auch zu Problemen mit dem Gesetz führen kann.

**«Vom Arbeiten oder Fernsehen kann
man auch abhängig werden!»**

Das ist völlig richtig. Auch solche Verhaltensweisen können zu Problemen führen. Es ist interessant und spannend, darüber zu diskutieren, wann ein Verhalten zu einem Problem wird und wie man dies vermeidet. Bei Suchtmitteln kommt allerdings hinzu, dass sie auch giftig sind und nicht nur psychisch, sondern auch körperlich abhängig machen können.

«Cannabis macht nicht abhängig!»

Man weiss heute, dass es bei sehr starkem Cannabiskonsum auch zu einer körperlichen Abhängigkeit kommen kann, die aber vergleichsweise mild ist. Das Hauptproblem liegt aber bei der psychischen Abhängigkeit. Psychisch abhängig kann man von jedem Suchtmittel werden – auch von Cannabis. Eine psychische Abhängigkeit drückt sich dadurch aus, dass man einen Zwang zum Konsum verspürt und nicht mehr darauf verzichten kann.

«Ich kann nicht ohne Cannabis einschlafen!»

Das ist ein Argument, bei dem man aufhorchen muss, denn das ist ein Zeichen dafür, dass es schon deutliche Probleme mit dem Suchtmittel gibt: Es hat sich eine Gewohnheit eingestellt, der Konsum ist schon ein Zwang. Hier müssen andere Wege gefunden werden, einschlafen zu können.

«Die Schule nervt mich so, dass ich gar nicht mehr hingehen würde, wenn ich nicht bekifft wäre!»

Das Motiv, zu konsumieren, um sich bei Stress oder negativen Gefühlen zu entlasten, ist sehr problematisch. Das Risiko, dass dann immer häufiger konsumiert wird, ist gross. Es ist wichtig, andere Wege zu finden, mit Stress oder negativen Gefühlen umgehen zu können. Ein häufiger Konsum von Cannabis hängt oft mit einem allgemeinen Unwohlsein zusammen, eventuell gar mit einer Depression. Solche Jugendliche versuchen häufig, sich mit dem Konsum selbst zu «heilen». Da ist es wichtig, andere Wege zur Besserung zu finden (evtl. mit Hilfe von Fachpersonen).

«Rauchen entspannt mich!»

Das entspannte Gefühl beim Rauchen hängt vor allem damit zusammen, dass das Nikotin Entzugssymptome lindert. Das ist keine eigentliche Entspannung, sondern die Linderung eines Spannungszustandes, den man wegen der Nikotinabhängigkeit hat.

«Ich habe alles im Griff! Ich kann jederzeit aufhören!»

Das Gefühl, «es schon kontrollieren» zu können, kann sehr trügerisch sein. Nur mit genügend langen Konsumpausen kann jemand herausfinden, was eine Substanz in seinem Leben wirklich bedeutet. Wenn Ihr heranwachsendes Kind dieses Argument bringt, anerkennen Sie diese Kontrolle als wichtig, aber motivieren Sie Ihr Kind dazu, dies auch durch eine längere Konsumpause zu beweisen.

Webseiten und Adressen für weitere Informationen

www.sfa-isp.ch

Informationen zu Alkohol und anderen Drogen, Fragen-Antworten-Dienst, Bestellmöglichkeit von Informationsmaterial, Broschüren und Leitfäden (z.B. Alkohol – mit Jugendlichen darüber sprechen, Tabak – mit Jugendlichen darüber sprechen, Cannabis – mit Jugendlichen darüber sprechen)

Bestellungen sind auch telefonisch (021 321 29 35), per e-mail (buchhandlung@sfa-isp.ch) oder per Post möglich:

SFA, Av. Ruchonnet 14, 1003 Lausanne.

Für Fragen rund um Drogen, Drogenkonsum oder Adressen von Beratungsstellen können Sie sich auch telefonisch an die SFA wenden: 021 321 29 11.

Elterninfo «Cannabis» der SFA

Telefonlinie für Eltern: 0800 104 104

www.suchtpraeventionsstelle.ch

Mit Antworten auf häufige Fragen zu Suchtmitteln, Informationen über Sucht und spezifischen Angeboten für Eltern

www.infoset.ch,

www.drogindex.ch

Adressen von Drogenberatungsstellen

www.projuventute.ch

Mit vielen interessanten Links und Bestellmöglichkeiten für Erziehungsratgeber

www.fritz-und-fraenzi.ch

Adressen und Telefonnummern u.a. von Erziehungsfachstellen, Jugendberatungsstellen, Elternnotruf

Suchtmittelkonsum, vor allem der Konsum von Alkohol und Tabak, mittlerweile auch von Cannabis, ist in unserer Gesellschaft ein verbreitetes Phänomen. Gerade bei Jugendlichen kommt es mehr und mehr zu Suchtmittelkonsum.

Nicht jeder Gebrauch von Suchtmitteln führt zu Problemen. Aber: Ein problematischer Gebrauch ist ein Risiko für die körperliche und psychische Gesundheit und kann auch in eine Abhängigkeit münden.

Diese Broschüre gibt Antworten auf folgende Fragen:

- Wann wird ein Suchtmittelkonsum zu einem Problem?
- Welches sind die Risiken eines problematischen Suchtmittelkonsums?
- Welche Rolle haben die Eltern?
- Wie können Eltern mit Jugendlichen über Suchtmittelkonsum sprechen?
- Wie können Eltern reagieren, wenn es zu Schwierigkeiten kommt?

sfa / ispa 



Suchtpräventionsstelle
der Stadt Zürich
Schul- und Sportdepartement

Diese Broschüre wurde überreicht von: