

# Wie schütze ich mein Kind vor Sucht?

Ein Wegweiser für Eltern & Erziehungsberechtigte



# Vorwort

**Kufstein war wiederholt Thema in den Medien, und zwar als „österreichische Kokainhauptstadt“.**

## Man kann nun ...

... diese Schlagzeilen einfach ignorieren und verdrängen, ...

... das Ganze weiter dramatisieren, Ängste schüren und mit aktionistischen Schnellschüssen überreagieren, ...

## ODER: das Thema ernst nehmen und sich sachlich damit auseinandersetzen.

Die Stadtgemeinde Kufstein hat sich für Letzteres entschieden und möchte mit der vorliegenden Broschüre für Eltern und generell Erwachsene einen angemessenen Schritt zur Auseinandersetzung mit der Problematik setzen. Denn die Sorge um Jugendliche ist berechtigt, aber die Verantwortung liegt bei uns. Seit Jahren werden in Kufsteiner Schulen und in der Jugendarbeit suchtpreventive Angebote durchgeführt, ebenso in Kooperation mit zahlreichen Arbeitgeber:innen für Lehrlinge und Mitarbeiter:innen. Diese Arbeit erfolgt unaufgeregt, kontinuierlich, professionell und auch in Zukunft – auch wenn das keine Schlagzeilen macht.



**Mag. Martin Krumschnabel**  
Bürgermeister Stadtgemeinde Kufstein

Für den Inhalt verantwortlich: Jugendreferat Kufstein  
Fotos: Adobe Stock Images, beige stellt  
© Grafik: 9/2024 Standortmarketing Kufstein GmbH

# Stimmen aus der Region



**LUKAS SCHOBER,**  
LEITER DES  
JUGENDZENTRUMS  
KUFSTEIN

„Im Jugendzentrum Kufstein bieten wir präventive und akzeptierende Drogenarbeit an. Das bedeutet, dass wir den Heranwachsenden durch Gespräche und Beratung zur Seite stehen und bei Bedarf an die richtigen Stellen weitervermitteln. Wichtig ist dabei, dass man den Betroffenen Eigenverantwortung und Handlungskompetenz zuspricht.“



**ANNA KICKENWEITZ,**  
VORSITZ JUGENDGEMEINDERAT

„Nein, ich gehe nicht davon aus, dass ich suchtfährdet bin, weil ich in der Schule sehr gut aufgeklärt wurde, was eine Droge mit meinem Körper macht, und weil ich ein stabiles familiäres Umfeld und gute Freund:innen habe. Ich finde es wichtig, dass man in den Schulen offen darüber spricht und lernt, was man im Falle einer Sucht machen kann.“



**HARALD STOIBER,**  
LEITER ABTEILUNG  
„BILDUNG, FAMILIE,  
KULTUR UND  
GESELLSCHAFT“,  
STADTGEMEINDE  
KUFSTEIN

„Ich glaube es ist meine persönliche und aber auch unsere gesellschaftliche Verantwortung gegenüber den Kindern und Jugendlichen als Erwachsene, jede Form – egal ob legal oder illegal – des Drogenkonsums nicht zu bagatellisieren, aber auch die Lebensrealitäten anzunehmen. Kinder und Jugendliche leben in einer Welt, in der sie ständig mit verschiedenen Drogen konfrontiert sind. Wir haben die Pflicht, ihnen einen adäquaten, konsistenten Umgang vorzuleben. Das fängt mit dem Handy, Zigaretten und Alkohol an und hört bei Medikamenten und illegalen Substanzen auf.“



**KATHARINA  
SIEBERER-NAGLER,**  
DIREKTORIN VS KUFSTEIN  
STADT

„Kinder und Jugendliche haben das natürliche Bedürfnis, sich wohl, zufrieden und wertgeschätzt zu fühlen. In der Schule unterstützen und fördern wir die Lernfreude der Schulkinder und führen verschiedene Schul- und Klassenprojekte durch. Ebenso gehört die Persönlichkeit der Kinder und Jugendlichen gestärkt. Förderung der Selbstsicherheit, Erhöhung der Frustrationstoleranz, Standfestigkeit bei sozialem Druck und positive Beziehungen zu anderen Menschen wirken unterstützend bei der Persönlichkeitsentwicklung junger Menschen. Kinder und Jugendliche sollen „gesund leben lernen“. Unsere Unterstützung und Vorbildwirkung spielt hierbei eine bedeutende Rolle.“

„Prinzipiell glaube ich, dass für jeden die Gefahr einer Sucht bestehen kann. Ein stabiles Umfeld aus Familie und Freunden und positive soziale Erlebnisse sind ein wichtiger Schutzfaktor, aber keine Garantie. Häufig wird versucht, Probleme mit Drogen zu lösen. Strategien, ohne Drogen mit Frust und Stress zurecht zu kommen, können helfen. Jeder kann eine Vorbild-Funktion ausüben und Drogen-Konsum meiden (dazu gehören auch Zigaretten und Alkohol). Wir in der Kinderklinik können versuchen, Krisensituationen zu nutzen, um mit den Jugendlichen in Kontakt zu kommen und Hilfe zu vermitteln.“



**DR. TOBIAS TRIPS,**  
LEITER KINDER- UND  
JUGENDHEILKUNDE, BKH  
KUFSTEIN

„Ich habe immer wieder Personen kennengelernt, die an einem Suchtproblem leiden. Das betrifft einerseits den Alkohol und andererseits waren auch Drogen im Spiel, in manchen dieser Fälle hat es ein äußerst tragisches Ende gegeben, welches eindeutig auf den Konsum der Suchtmittel zurückzuführen war. Gefühlsmäßig bin ich der Meinung, dass ich nicht von einer solchen Sucht betroffen sein könnte. Das denkt sich aber vermutlich jede Person, sodass man objektiv wohl sagen kann, dass niemand gegen eine Suchterkrankung immun ist. Aus eigener Erfahrung kann ich schon sagen, dass die klare Haltung meiner Eltern gegenüber Suchtmitteln durchaus hilfreich war, und ich habe versucht, das auch an meine Kinder genauso weiter zu geben.“



**MAG. MARTIN  
KRUMSCHNABEL,**  
BÜRGERMEISTER VON KUFSTEIN

## Drogen ≠ Sucht

Es gibt jede Menge Drogen und die allermeisten Menschen nehmen welche – ohne süchtig zu werden. Seit Jahrtausenden. Und es gibt Süchte, die ohne Drogen auskommen (z.B. Spielsucht). Der Begriff „Droge“ verweist darauf, dass es sich um eine Substanz mit Wirkung handelt. Es gibt erwünschte Wirkungen und unerwünschte Nebenwirkungen. Kommt Ihnen das bekannt vor? Ja? Jedes Medikament ist eine Droge. Viele Drogen (Kokain, Heroin) haben als Medikament ihre „Karriere“ begonnen. Andere Medikamente werden missbräuchlich verwendet (Benzodiazepine, Ketamin, Codein). Manche Drogen werden gar nicht als solche wahrgenommen (Kaffee, Aspirin).

Der Konsum von Drogen ist immer mit gesundheitlichen Risiken verbunden. Nicht nur die Dosis macht das Gift, auch die Kombination aus Person und Droge kann giftig bis tödlich sein (Allergie, körperliche oder psychische Unverträglichkeit, zu jung, zu alt, unerkannte Herzschwäche etc.) Schädliche Wechselwirkungen gibt es auch zwischen Drogen (Bei so gut wie allen „Drogentoten“ war es Alkohol plus mindestens eine andere Substanz.) oder zwischen äußeren Umständen (falsche Zeit, falscher Ort) und dem Konsum. Nochmals: Die meisten Menschen konsumieren die meisten Drogen OHNE süchtig zu sein, aber stets mit einem (un)gewissen Risiko – Unfall, Überdosis, oder unter Drogeneinfluss Opfer oder Täter zu werden kommen lange vor einer Suchterkrankung. Gerade deshalb müssen wir drauf schauen, dass wir Drogenkonsum realistisch beurteilen. Er ist keine Katastrophe UND er ist nicht harmlos. Und wir müssen auf die Menschen achten, viel mehr als auf das, was sie konsumieren.

Beachtung – im negativen Sinn – hat Kufstein als „Kokainhauptstadt“ in den Medien bekommen. Bei Amphetaminen („Speed“) haben 2024 Ried im Innkreis und Kapfenberg mit Abstand vor Graz den größten Pro-Kopf-Verbrauch. Bei Methamphetamin („Crystal“) ist es Wien vor Wiener Neustadt und Steyr. Kufstein ist hier österreichweites Schlusslicht! Bei MDMA (Ecstasy oder XTC) liegt Purgstall in Niederösterreich voran.

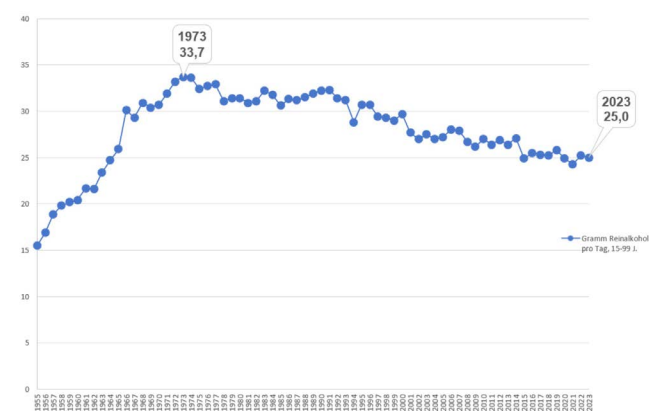
Zur Einordnung: Insgesamt wurden 17 österreichische Kläranlagen (von insges. 2000 kommunalen Kläranlagen, davon 382 mit einem Einzugsgebiet von mehr als 5000 Einwohner:innen) eine Woche (!) lang untersucht.

Für die Stadt Kufstein mit ca. 20.000 Einwohner:innen bedeuten die Ergebnisse (2023) einen täglichen Konsum von ungefähr: 66.000 Zigaretten, 11.600 Flaschen Bier oder 23.200 Gläsern Wein, 1880 Joints und 440 Lines Kokain. Es ist klar, dass es Menschen gibt, die mehr als 1 Zigarette pro Tag rauchen oder 1 Bier pro Tag trinken (Alkoholranke oft mehr als 10). Ebenso ist es bei Cannabis und Kokain, das hauptsächlich am Wochenende konsumiert wird. Die Konsument:innen wie die Dealer sind dabei in der Regel weit über 20 Jahre alt, oft über 30. Nur in – tragischen – Einzelfällen sind darunter Jugendliche.

Deshalb wird in dieser Broschüre insbesondere auf Nikotin und Alkohol eingegangen. Denn diese Drogen sind bei uns in gewisser Hinsicht „normal“ und deshalb auch gefährlich. (Todeszahlen pro Jahr in Österreich: Rauchen: 14.000, Alkohol: 8000, alle illegalen Drogen zusammen ca. 250)

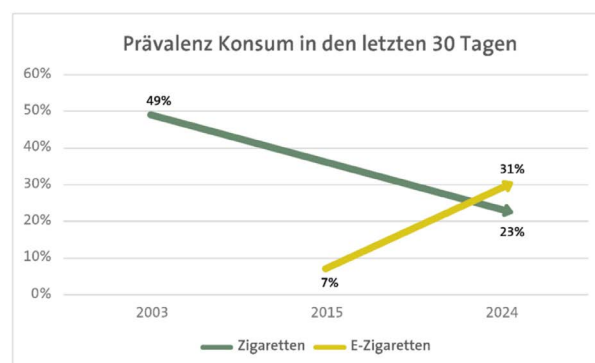
# Die Problematik in Zahlen

Alkoholkonsum in Österreich seit 1955



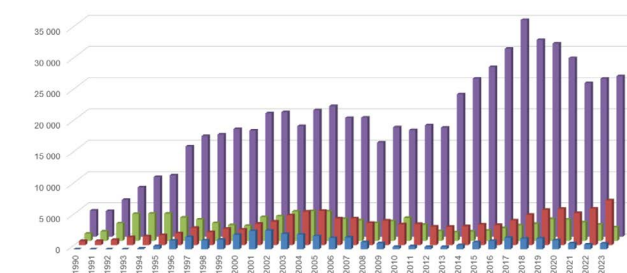
Quelle: GÖG, Handbuch Alkohol Österreich

E-Zigaretten lösen herkömmliche Zigaretten bei Jugendlichen ab



Quelle: ESPAD-Studie, Österreich 2024 (Jugendliche von 14-17)

Anzeigen: Entwicklung in Österreich seit 1990



Quelle: GÖG, Bericht zur Drogensituation 2024/BMI

■ Ecstasy ■ Kokain + Crack ■ Heroin + Opiate ■ Cannabis

Die Daten zeigen, dass der Alkoholkonsum seit Jahrzehnten rückläufig ist. Dieser Trend verstärkt sich. Laut österreichischem Drogenbericht liegt das vor allem an einem geänderten Konsumverhalten der Jugendlichen, insbesondere von jungen Männern, die über die Jahre deutlich weniger Alkohol konsumieren. Problematischer Konsum ist bei der Gruppe der 40- bis 70-jährigen Männer am größten.

Der Nikotinkonsum hat sich in den letzten Jahren grundlegend geändert. Während rund 20% der Erwachsenen weiterhin rauchen, ist dieser Markt bei Jugendlichen komplett eingebrochen. Allerdings ist davon auszugehen, dass ca. 10% der 15-Jährigen (mehr Burschen als Mädchen) täglich Nikotin in Form von Nikotinbeuteln oder E-Zigaretten, selten auch noch rauchend, konsumieren. Zum Vergleich: Um das Jahr 2000 haben noch mehr als 20% der 15-Jährigen täglich geraucht. Der österreichische Drogenbericht schreibt dazu: „Insbesondere Nikotinbeutel werden nach wie vor als Lifestyleprodukt vermarktet. Ihre Popularität überkompensiert somit den Rückgang beim Zigarettenkonsum, wodurch es insgesamt nach Jahren des Rückgangs wieder mehr Menschen mit Nikotinabhängigkeit geben könnte.“ Die Grafik zeigt, dass bei den 14- bis 17-Jährigen die E-Zigarette die herkömmliche Zigarette beim Konsum überholt hat.

Die dritte Grafik zeigt, auch wenn eine Anzeigenstatistik das nur indirekt wiedergibt, dass Cannabis die am häufigsten konsumierte illegale Substanz in Österreich ist. Etwa ein Fünftel der Österreicher:innen (15 bis 64 Jahre) hat im Laufe des Lebens schon einmal Cannabis probiert. Allerdings weiß man, dass der Konsum meist auf kurze Zeiträume beschränkt ist. Innerhalb der letzten 30 Tage waren es nur ca. 5%.

Der Kokainkonsum nimmt in Österreich zu. Etwa 90.000 Österreicher:innen haben 2022 zumindest einmal gekokst. Im Behandlungsbereich steigt der Anteil der Personen mit Kokain als Hauptdroge leicht an. Der risikoreiche Drogenkonsum wird aber hauptsächlich vom Opioidkonsum (z.B. Heroin) dominiert, oft in Kombination mit anderen Substanzen, hier vor allem Alkohol. Schätzungen zufolge weisen 35.000 bis 40.000 Menschen in Österreich, vorwiegend Männer über 25 Jahre in Ballungszentren, einen risikoreichen Opioidkonsum auf. Jugendliche sind hier die absolute Ausnahme.

Aber: Hinter allen Zahlen stehen menschliche Schicksale, die entsprechend zu behandeln sind.

Zur Ausgangslage:

## Eine kleine Minderheit ist nicht die Mehrheit!

In Tirol verzeichnet die Kinder- und Jugendpsychiatrie eine Zunahme von Drogennotfällen bei Jugendlichen. Darunter sind vereinzelt auch 13- und 14-Jährige. Bei den allermeisten Jugendlichen ist ein problematischer und regelmäßiger Drogenkonsum die Folge (und nicht die Ursache!) tieferliegender Probleme. Damit muss man sich auseinandersetzen. Die Medien machen dann, aus ihrer Logik zu Recht, die Drogen zum Thema. In der zumeist dramatisch zugespitzten Berichterstattung geht allerdings etwas leicht unter:

Worüber die Medien nicht berichten, sind die gut 40.000 Tiroler Jugendlichen zwischen 13 und 17, die kein Sucht- und Drogenproblem haben. Ihr Konsum beschränkt sich, wenn überhaupt, auf Probier- und Experimentierphasen. Der ganz großen Mehrheit unserer Kinder und Jugendlichen geht es gut, und psychoaktive Substanzen haben für ihr Leben keine sonderliche Bedeutung, jedenfalls nicht mehr als dies für die vorhergehenden Generationen der Fall war.

### Die meisten Jugendlichen kommen die meiste Zeit ohne Drogen zurecht!

Ohne bestehende Probleme auszublenden, ist es wichtig, ein paar Dinge klarzustellen, und zwar auf Basis wissenschaftlicher Datenlage:

- Der Großteil unserer Jugendlichen raucht wesentlich weniger als Jugendliche vor 20 Jahren. Großkonzerne versuchen allerdings mit intensiven und ausgeklügelten Marketingstrategien über neue Produkte (Nikotinbeutel, E-Zigaretten) weiterhin Nikotinabhängigkeit zu erzeugen.
- Jugendliche, vor allem männliche, trinken weit weniger Alkohol als ihre Vorgänger-Generation. Auch die Alkoholvergiftungen sind im Vergleich zu früher deutlich zurückgegangen.
- Bei den illegalen Drogen lässt sich bei Cannabis über die letzten 30 Jahre ein gewisser Anstieg beobachten. Der Konsum von Kokain ist im Steigen begriffen. Bei Heroin sind die meisten Konsument:innen bekannt und in Behandlung mit Substitutionsmittel.
- Verschreibungspflichtige Medikamente, die am Schwarzmarkt verkauft werden, sind bei einer sehr kleinen Gruppe von Hochrisikokonsument:innen ein ernstzunehmendes Problem. Diese Gruppe braucht intensive Betreuung und Behandlungsmöglichkeiten.

Insgesamt: Wir dürfen zurecht Vertrauen und Zuversicht in „die Jugend von heute“ haben, denn wenn wir sie schlechtreden und ihnen misstrauen, hilft das niemandem – im Gegenteil.

# Durch Prävention Suchtgefahren entschärfen

## Sucht beginnt im Alltag – Prävention auch

Das vorhin Gesagte soll helfen, die Problematik realistisch einzuschätzen.

- Natürlich gibt es Suchtprobleme vielfältiger Art,
- natürlich auch bei uns
- und wir werden diese auch nie ganz aus der Welt schaffen können,
- weil eine Suchtentwicklung meist die Folge anderer Probleme ist.

**Also:** Wir können Probleme einigermaßen in Grenzen halten und entschärfen, wenn wir uns um bestimmte Dinge kümmern, die dazu beitragen, dass möglichst wenige Menschen möglichst wenige Probleme mit ihrem Konsum bekommen/verursachen.

Wir können das bewerkstelligen, indem wir zusammenwirken und ein Stück Mitverantwortung übernehmen, als Eltern, als Pädagog:innen, als Jugendbetreuer:innen, als Professionelle im Hilfesystem und bei der Polizei, als Wirtschaftstreibende und in der Politik.

## Sucht entsteht nicht von heute auf morgen

Suchterkrankungen bzw. Drogenprobleme entstehen nicht „über Nacht“, sondern haben zumeist eine längere Vorgeschichte. Oft reicht diese bis in die frühe Kindheit zurück:

Wenn das Familienleben von Anfang an schwierig ist, wenn es geprägt ist von Konflikten und Gewalt oder wenn von klein auf eine gute vertrauensvolle Bindung zwischen Kind und Erwachsenen fehlt, und und wenn sich das mit der Zeit auch nicht bessert – dann ist von einer erhöhten Suchtgefährdung der Heranwachsenden auszugehen.

Kinder, die in prekären Verhältnissen aufwachsen, haben es schwerer als andere, eine gefestigte Persönlichkeit zu entwickeln und geraten leichter in Schwierigkeiten, wenn sie mit psychoaktiven Substanzen in Kontakt kommen. Sie sind auch stärker gefährdet, in illusionäre Welten des Internets abzutauchen, wenn die reale Welt überwiegend Belastendes zu bieten hat.

## Prävention setzt so früh wie möglich an

Mit dem Angebot „Gesund ins Leben/Frühe Hilfen“ werden junge Familien auf Wunsch dabei begleitet, die Herausforderungen zu meistern, die das Zusammenleben mit einem kleinen Kind mit sich bringen kann. [www.gesundinsleben.at](http://www.gesundinsleben.at)

Im Kindergarten werden Aktivitäten gesetzt, um Kinder in ihrer Persönlichkeitsentwicklung zu stärken. Für viele Eltern ist das Thema „Medien“ sehr früh schon mit Fragen und Unsicherheiten verbunden. Elternabende und [saferinternet.at](http://saferinternet.at) liefern hierzu Antworten und gute Tipps. Für alle Fragen gilt: Haben Sie den Mut, sich Unterstützung und Hilfe zu holen. Niemand ist perfekt. „Gut genug“ reicht.

Und: Kinder sind in der Lage, sich Vertrauenspersonen (Lehrer:innen, Trainer:innen, Patinnen und Paten, Nachbar:innen etc.) zu suchen, die Halt und Orientierung bieten. Vielleicht sind gerade Sie so eine Erwachsene:r.

## Einmal ist keinmal – Prävention ist eine Daueraufgabe

In jedem Lebensalter sind bestimmte Entwicklungsaufgaben zu meistern und neue Hürden zu nehmen. Bewährte Präventionsprogramme, beginnend im Kindergarten und fortgeführt in der gesamten Schulzeit, können dies wirksam unterstützen. Kufsteiner Kindergärten und Schulen nutzen diese Angebote der Suchtprävention.

Auch in der Jugendarbeit können Impulse gesetzt werden, die den Heranwachsenden durch die manchmal turbulente Zeit der Pubertät hindurchhelfen. Fallweise muss auch schon auf „Entgleisungen“ reagiert werden, und dann ist es freilich wichtig, dass die Jugendbetreuer:innen mit einem guten pädagogisch-präventiven Rüstzeug ausgestattet sind. Dabei werden sie von Fachstellen begleitet.



# Einflussfaktoren

## Drei entscheidende Einflussfaktoren

Diese Grafik zeigt, wie groß der Einfluss von drei entscheidenden Faktoren für die Entwicklung von Problemen mit einem Substanzgebrauch ist. Bevor es zu einem Erstkonsum kommt spielen die Umwelt und die Umgebung die größte Rolle. Mit „Umwelt und Umgebung“ sind die Gesellschaft (Welchen Stellenwert hat z.B. Alkohol in einer Gesellschaft? Wie leicht oder schwer verfügbar ist eine Substanz? Wie hoch ist der Preis?) und in weiterer Folge das familiäre Umfeld, der Freundeskreis oder die Lebensumstände (Wie geht es mir in der Schule, mit meiner Ausbildung? Habe ich eine sinnstiftende Arbeit? Werde ich so akzeptiert wie ich bin?) gemeint.

Viele Jugendliche beenden nach einem Erstkonsum oder einer Neugier- und Probierphase ihren Konsum wieder. Jugendliche berichten nach Erfahrungen mit Substanzen, dass ihnen „das Zeug“ nicht geschmeckt hat, dass sie die Wirkung

nicht mochten, dass das Risiko, deshalb Probleme zu bekommen, nicht dafüurstünde etc. Wenn der Konsum fortgesetzt wird, werden Persönlichkeitsmerkmale entscheidender. Wie gehe ich mit Konflikten, Enttäuschungen, Verlusterfahrungen um? Wie risikofreudig bin ich? Welche belastenden Erfahrungen habe ich in der Kindheit gemacht und wie versuche ich mit diesen klarzukommen? Die Eigenschaften der Substanz spielen eine untergeordnete Rolle, der Einfluss der Umgebung geht zurück, bleibt aber im Vergleich zur Substanz größer. Hier gibt es eine Mehrheit, die problemlos konsumiert und in deren Leben der Konsum von Drogen eine Nebenrolle spielt.

Erst wenn die Lebensumstände als belastend erlebt werden und die Bedeutung dieses Faktors wieder zunimmt und wenn der Konsum instrumentalisiert wird – man spricht dann von einer Selbstmedikation, dem Versuch, sich durch Drogen selbst zu behandeln – und die Dosis gesteigert wird, gewinnt die chemische Wirkung der Substanz die Oberhand und es entwickeln sich

in Kombination mit Persönlichkeitsmerkmalen, die sich durch die Substanz auch verändern können, gesundheitliche, psychische und soziale Probleme, die von Begleiterkrankungen (Krebs, COPD, Hepatitis, Immunschwäche), Arbeits- oder Obdachlosigkeit über eine Suchterkrankung oder Psychosen bis hin zu einem erhöhten Unfall- und Sterberisiko reichen. Für die Prävention heißt das, dass wir vor allem auf die gesamtgesellschaftliche und dann auf die individuelle Umgebung achten müssen. (Wie schaut es mit Solidarität, Mitbestimmung, Respekt und Wertschätzung bei uns und in unseren Familien, Nachbarschaften, Schulen, Arbeitsfeldern und Freundeskreisen aus?)

Und dann gilt es die Persönlichkeiten für die Herausforderungen des Lebens zu stärken. Schließlich müssen wir alle unterstützen, die mit ihren Problemen alleine nicht zurechtkommen und ihnen bei der Bewältigung ihrer gesundheitlichen, psychischen und sozialen Probleme helfen.

## Wer Leistung fordert, muss Gesundheit fördern

Die Arbeitswelt kann krank machen. Stress und andere Belastungen am Arbeitsplatz oder ein fehlender/nicht passender Arbeitsplatz können dazu führen, in vermeintlicher Selbsthilfe zu Alkohol, Medikamenten oder aufputschenden Substanzen zu greifen. Prävention in Betrieben bedeutet daher, auf gute Arbeitsbedingungen der Mitarbeiter:innen zu achten und richtig zu reagieren, wenn Einzelne offensichtlich Probleme entwickeln. Hier erweisen sich entsprechende Präventionsschulungen für Führungskräfte als äußerst nützlich. Zum Glück nehmen Unternehmen ihre Fürsorgepflicht zunehmend ernst und helfen Mitarbeiter:innen bei der Bewältigung. Auch hier ist es keine Schande (mehr), Hilfe anzunehmen.

Ein besonderes Augenmerk ist auf Menschen zu richten, die aus welchen Gründen auch immer, Schwierigkeiten am Arbeitsmarkt haben.

## Sucht bei Erwachsenen

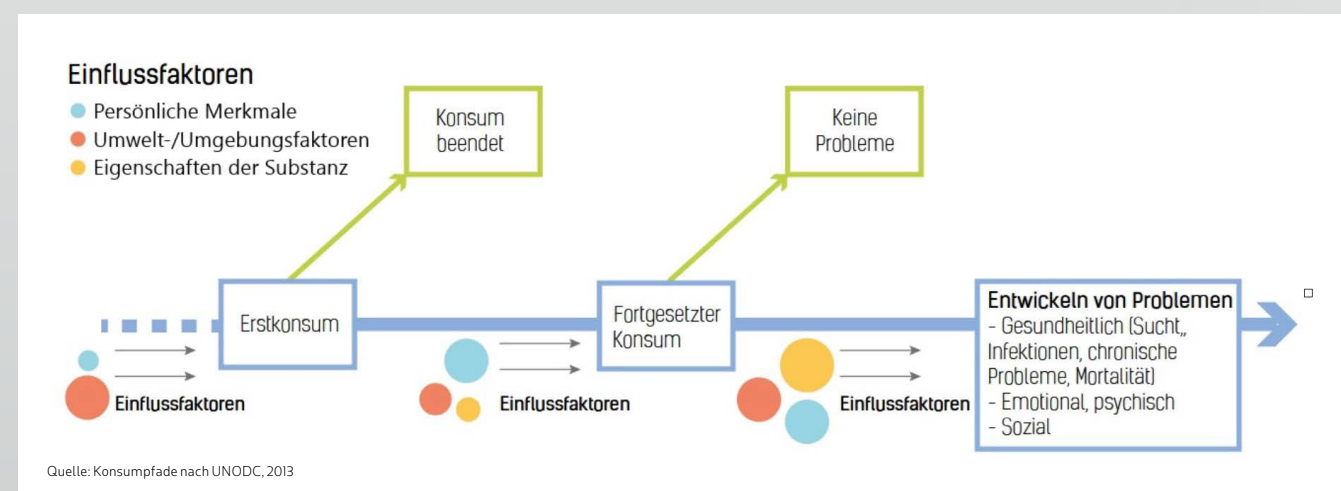
Umbrüche im Leben bergen auch immer die Gefahr, dass wir unser Leben nicht mehr wie gewohnt im Griff haben. Scheidung, Arbeitsplatzverlust, Schicksalsschläge – das Leben meint es nicht immer gut mit uns. Einer der größten Risikofaktoren bei Jugendlichen für eine Suchtentwicklung ist ein suchtkranker Elternteil. Hilfe für die Erwachsenen bedeutet Hilfe für Kinder und Jugendliche.

Der Wechsel vom Berufsleben in den Ruhestand bzw. das Älterwerden bringt neue Herausforderungen mit sich. Vor allem der Alkohol kann in dieser Zeit ein nur allzu willkommener Begleiter werden, und die zunehmende Gewöhnung kann schleichend in eine Abhängigkeit übergehen.

Angehörige sollten nicht wegschauen und sich darauf verlassen: „Das wird schon wieder!“ Vielleicht fängt sich der oder die Betroffene

tatsächlich, aber es ist sicher kein Fehler, den erhöhten Konsum anzusprechen und zumindest einer weiteren Verschlimmerung entgegenzuwirken.

Für Betroffene und Angehörige: [www.suchthilfe.tirol](http://www.suchthilfe.tirol)



Problemen zuvorkommen:

# Nikotin

**„Ich möchte, dass du von Nikotin unabhängig bleibst!“**

**Eine klare, ablehnende Haltung gegenüber dem Nikotinkonsum Ihres Kindes ist entscheidend. Diese Grundeinstellung sollten Sie einnehmen – in Gesprächen mit Ihrem Kind, wie auch in Gesprächen unter Erwachsenen, wo Ihre Meinung gefragt ist! Wenn Sie selbst kein Nikotin konsumieren, wird es für Sie einfacher sein diese Haltung zu vertreten. Zudem wirken Sie als positives Vorbild. Aber auch als jemand, der/die selbst Nikotin konsumiert, hilft eine ablehnende Haltung.**

## TIPPS

### Einige Tipps, die Eltern helfen können

- Vermitteln Sie Ihrem Kind, dass Sie nicht wollen, dass es Nikotin konsumiert.
- Nehmen Sie Ihr Kind ernst und interessieren Sie sich für seine Sorgen und Nöte, auch wenn es Nikotin konsumiert.
- Sprechen Sie über mögliche Irrtümer. Nikotin steigert weder die Leistungsfähigkeit, noch macht es schlank oder vollbringt andere Wunderdinge. Es macht vor allem eines: abhängig!

- Oft wird Stressabbau als Grund für das Rauchen angeführt. Hier stellen sich vor allem folgende Fragen: „Was stresst dich eigentlich so? Lässt sich daran was ändern? Welche anderen und besseren Möglichkeiten zum Stressabbau gäbe es noch?“
- Sprechen Sie mit Ihrem Kind über unmittelbare Nachteile des Nikotins:
  - rasche und starke Abhängigkeit, d.h. bei Nicht-Konsum kommt es zu starken Entzugserscheinungen (Gereiztheit, starkes Verlangen, Verdauungsprobleme/Verstopfung, ...)
  - es ist teuer! (alle Produkte zielen auf das Geld der Jugendlichen ab und wollen auf Jahrzehnte „treue Kunden“)
  - beim Rauchen: es stinkt; Rauchen und Snusen: der Geschmack leidet, beim Essen und beim Küssen
  - schadet der Umwelt/Natur bei der Herstellung und beim Wegwerfen (Zigarettenstummel, Nikotinbeutel und v.a. Einweg-Produkte wie E-Zigaretten!)
  - Probleme mit dem Gesetz und bei anderen Regeln (Schule, Arbeitsplatz)
  - relativ bald eintretende Verschlechterung der Fitness (auch bei rauchfreiem Konsum!)
- Unterstützen Sie Ihr Kind, wenn es aufhören will. Wenn es alleine nicht gelingt, es gibt gute Hilfen: Nutzen Sie beispielsweise das Rauchfrei-Telefon.

### Wenn Sie selber rauchen/snusen/vapen...

Auch wenn Sie selbst konsumieren, haben Sie Einfluss!

Wenn Sie sich selbstkritisch dazu äußern, kann das – wissenschaftlich nachgewiesen – überzeugend sein und Verhalten Jugendlicher positiv beeinflussen.

- Sprechen Sie offen über Ihre Gründe („Ich schaffe es leider nicht aufzuhören!“) sowie mögliche Bedenken, Schwierigkeiten und Nachteile.
- Konsumieren Sie nicht vor oder gar mit den Jugendlichen! Lassen Sie keine Nikotinprodukte herumliegen.
- Vereinbaren Sie Regeln, und halten Sie sich auch selber daran.

### Auch Teilerfolge zählen: Den Konsumeinstieg hinauszögern!

- Je älter jemand wird, desto wahrscheinlicher wird/bleibt er/sie unabhängig!
- Je später jemand beginnt, desto weniger schädlich ist es für die Entwicklung des Gehirns, desto leichter ist es später aufzuhören

**Das gilt natürlich auch und vor allem auch gegenüber Kindern, die Ihnen im Rahmen eines Vereins (insbesondere Sport-, Musik-, Traditionsvereine) anvertraut sind!**

### Vom Regen in die Traufe? Neue Tabak- & Nikotinprodukte!

#### Wasserpfeife | Shisha

Die Wasserpfeife oder Shisha hat sich in manchen Kreisen etabliert. Geraucht werden häufig aromatisierte Tabake oder Dampfsteine, die es in unterschiedlichen, auch fruchtig-süßen, Geschmacksrichtungen gibt. Dies macht Shisha-Rauchen auch für jugendliche Nichtraucher:innen interessant. Da der

Rauch durch Wasser gekühlt wird, erhalten die Konsument:innen häufig den falschen Eindruck, dass die Schadstoffe „gefiltert“ werden.

#### E-Shishas | E-Zigaretten

Kinder und Jugendliche sind, obwohl es abgestritten wird, die Zielgruppe dieser bunt gestalteten Produkte, die als „gesunde Alternative“ zum Rauchen angepriesen werden. In Wahrheit sind sie der Einstieg in eine Niktionabhängigkeit. Raucherentwöhnung und Alternativen gibt es bei Beratungsstellen oder in der Apotheke.

#### Tabak- und Nikotinbeutel

Die kleinen Säckchen werden unter die Ober- oder Unterlippe geschoben. Das enthaltene Nikotin gelangt über die Schleimhäute sofort ins Blut. So gibt ein Säckchen die gleiche Menge Nikotin ab wie mehrere Zigaretten. Dies kann rasch zu einer körperlichen Abhängigkeit führen. Der erwünschte „Nikotinkick“ flaut schnell ab, es muss immer wieder und immer häufiger nachgelegt werden. Nikotinbeutel sind das beste Beispiel für das Geschick der Wirtschaft, mit billigen Produkten und ausgeklügelten Werbestrategien aus neugierigen jungen Konsument:innen erwachsene Nikotinabhängige zu machen. Schädigungen des Zahnfleisches, der Halsschleimhaut, des Kehlkopfs und des Magens sind zu befürchten, zudem erhöht Nikotin das Krebsrisiko.

Für all diese Produkte gilt das vorhin zum Thema Zigaretten Gesagte: Eltern sollten sich klar gegen den Konsum aussprechen und ihren Kindern den Rücken stärken, sodass sie den verführerischen Angeboten nicht auf den Leim gehen!



**Alle oben genannten neuen Nikotinprodukte fallen – so wie Zigaretten und andere Rauchwaren – unter die Jugendschutzbestimmungen und sind somit erst ab 18 Jahren erlaubt.**

Problemen zuvorkommen:

# Alkohol

**Die Sorge mancher Eltern, dass ihre Kinder allzu früh beginnen, alkoholische Getränke zu konsumieren, ist verständlich. Kinder kommen heutzutage früher in die Pubertät, sind früher körperlich entwickelt und werden früher zu relativ selbstständigen Jugendlichen. Dass Alkohol ein Bestandteil unserer Gesellschaft und Kultur ist, erfahren Kinder quasi nebenbei. Alkohol zu trinken, gehört somit irgendwie zum Erwachsenwerden. Das sogenannte Probierverhalten ist in der Regel auch kein Problem. Mit Alkohol als Genussmittel umgehen zu lernen, ist für die meisten Jugendlichen eine ihrer zahlreichen Entwicklungsaufgaben.**

## Wir sind Vorbilder

Einstellungen und Vorbildverhalten der Erwachsenen und der Freunde spielen eine wichtige Rolle für das

Trinkverhalten der Jugendlichen. Eltern brauchen nicht gänzlich auf Alkohol zu verzichten, sie sollten jedoch einen mäßigen und genussvollen Alkoholkonsum vorleben und gegenüber ihren Kindern ganz klar Stellung beziehen:

- **Alkohol ist nichts für Kinder. Gesüßte alkoholische Getränke überdecken den für Kinder unangenehmen Geschmack. Wenn ihr Kind neugierig ist, lassen sie es ein bisschen Bier/Wein kosten. Es wird den Kopf schütteln.**
- **Für Jugendliche gilt: Lieber unter Aufsicht sich langsam (wirklich langsam!) herantasten, als mit Gleichaltrigen zu viel auf einmal. Alkohol kann die Entwicklung negativ beeinflussen.**

## Zeigen Sie Ihrem Kind, wie's geht.

Kinder sind aufmerksame Beobachter und betrachten sehr kritisch wie ihre Eltern und andere Erwachsene mit Alkohol umgehen. Eine naheliegende Möglichkeit bieten Familienfeiern oder kleine Feste im Freundeskreis, wo Sie gelegentlich bewusst und konsequent einfach „NEIN“ zum angebotenen Glas Wein oder Bier sagen. Wir können nicht von unseren Kindern erwarten, dass sie sich beim Ausgehen nicht von anderen überreden lassen, sich einen Rausch anzutrinken, wenn wir selber es nicht schaffen, nichts mehr zu trinken, wenn wir eigentlich genug haben.

Zeigen Sie ihren Kindern, dass Sie in bestimmten Situationen überhaupt keinen Alkohol trinken, beispielsweise im Straßenverkehr.

Eltern sollten eine gemeinsame Haltung vertreten: Die besorgten Worte der Mutter werden wenig Gewicht haben, wenn der Vater hinter vorgehaltener Hand mit den Alkoholabenteuern seiner Jugend prahlt.

## Zu viel erwischt!

Jugendliche trinken meist unregelmäßig, dafür dann gleich größere Mengen Alkohol („Besäufnis“ am Wochenende oder auf Festen mit Gleichaltrigen). Trotz vorheriger Abmachungen und guter Vorsätze kann es leicht dazu kommen, dass sie im Laufe eines solchen Abends unversehens in einen starken Rausch hineinschlittern.

Dergleichen sollte man nicht dramatisieren, aber auch nicht verharmlosen oder ignorieren. Besprechen Sie in aller Ruhe und zu einem guten Zeitpunkt

(wenn alle Beteiligten beruhigt und nüchtern sind), wie sie gemeinsam in Zukunft solche Situationen bewältigen wollen. Bringen Sie Ihrem Kind weiterhin Vertrauen entgegen, es soll spüren, dass Sie auch in schwierigen Situationen verständnisvolle Ansprechpartner sind.

## Sicher nach Haus kommen?!

Regeln müssen immer wieder mit Jugendlichen neu besprochen und an das Alter angepasst werden. Das miteinander Aushandeln bestärkt die Jugendlichen in ihrer Eigenverantwortung und ermöglicht eher Kompromisse.

Vereinbaren Sie einen Zeitpunkt, zu dem Ihr Kind wieder zuhause sein muss.

Vereinbaren Sie Konsequenzen, wenn es sich verspätet. Verzichten Sie auf Drohungen, aber sprechen Sie über ihre Sorgen, die Sie sich verständlicherweise machen würden, wenn es die Zeit „übersieht“.

Manchmal dauern Ausgänge oder Partys länger, als ursprünglich angenommen. Da ist es notwendig, dass Sie als Eltern erreichbar sind, damit Ihr Kind Sie informieren kann.

Sollte die Heimfahrmöglichkeit auch noch ausfallen, bieten Sie an, dass Sie Ihr Kind selbst abholen, oder sorgen Sie dafür, dass es eine Geldreserve für ein Taxi dabei hat. So ist es nicht auf unsichere Mitfahrgelegenheiten angewiesen.



**Auch hier gilt: Erwachsene, ob als Eltern, in Vereinen oder im Verwandtschafts- und Freundeskreis, tragen eine gemeinsame Verantwortung für die nachfolgende Generation.**

## Vorsichtsmaßnahmen im Umgang mit Alkohol

- Keinen Alkohol auf leeren Magen trinken!
- Zwischendurch Wasser trinken!
- Vorsicht bei Spirituosen / Mixgetränken: unvorhersehbare Wirkung!
- Niemals alkoholisiert Rad, Moped oder Auto fahren!
- Nicht bei alkoholisierten Lenker:innen mitfahren!
- Stark alkoholisierte Freund:innen nie alleine lassen!
- Alkoholisierte Freund:innen daran hindern, ein Fahrzeug in Betrieb zu nehmen!

## Wenn häufig zu viel Alkohol getrunken wird

Problematisch ist das Rauschtrinken, wenn es nicht die Ausnahme ist, sondern zur Regel wird. Wenn Jugendliche vom Ausgehen jedes Mal stark ange-trunken heimkommen, ist der Frage nachzugehen, warum das so ist und wie sich das ändern lässt.

Versuchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Gründe dafür herauszufinden. Halten Sie sich mit Vorwürfen zurück und lassen Sie Ihr Kind ausreichend zu Wort kommen. Besprechen Sie die gesamte Situation und nicht nur den Alkoholkonsum an sich: Wie ist es dazu gekommen? Wie geht es dir? (Liebeskummer? Probleme in der Schule? Gruppendruck?)

- **Treffen Sie Vereinbarungen, um den Alkoholkonsum zu senken (Alkoholkonsum nur an einem Wochenendtag, Trinkmenge, ...).**
- **Sie müssen Ihre Sorge nicht alleine tragen: Holen Sie sich Unterstützung (siehe Seite 24).**

Problemen zuvorkommen:

# Medien



**Die intensive Handy- und Mediennutzung ihrer Kinder ist ein Thema, das viele Eltern beschäftigt. Das wird sich in den kommenden Jahren auch nicht ändern, denn Internet und Medien sind und bleiben privat wie beruflich ein wesentlicher Aspekt unserer Gesellschaft. Und daher wird dieser Problematik im Folgenden etwas mehr Raum gewidmet.**

## Wie viel ist zu viel?

Die meisten Jugendlichen verbringen aktuellen Studien zufolge in etwa 3 Stunden am Tag mit Handy und Internet – und damit liegen sie ungefähr im Bereich der meisten Erwachsenen, wenn man bei diesen das Fernsehen hinzunimmt. Während der Schulstunden, den Essenszeiten, bei Aktivitäten (Sport, Musik, andere Hobbys) und bei Unternehmungen mit Freunden sollte

die Aufmerksamkeit der Jugendlichen überwiegend anderem gewidmet sein.

Kurz: Wenn Heranwachsende einen einigermaßen geregelten Alltag haben, werden Handy- und Internetkonsum gar nicht dauerhaft derart ausufern, dass man sich ernsthaft Sorgen machen muss.

Anders ist es dort, wo Jugendliche weitgehend sich selbst überlassen sind, viel Zeit und kaum Freunde haben und täglich 4 und mehr Stunden vor einem Bildschirm sitzen. Eine solche Alltagssituation gilt es zu vermeiden. Für nicht wenige dieser Burschen und Mädchen wächst sich der Medienkonsum mit den Jahren zum bestimmenden Faktor ihres Lebens aus und manchmal auch zu einem Suchtverhalten.

Ein „Zuviel“ lässt sich nie an der Uhr ablesen. Wenn andere Dinge, die dem/der

Jugendlichen früher wichtig waren (Hobbys und Interessen, Freunde etc.), und Pflichten vernachlässigt werden, ist es zu viel. Wenn das meiste Andere passt, ist es „ok“, auch wenn es uns Erwachsenen vielleicht nicht gefällt. Achten Sie auf das Befinden Ihres Kindes und ob und wie es sich verändert.

## Medienerziehung – eine anstrengende Daueraufgabe

Wir wachsen mit unseren Kindern mit und begleiten sie auf ihren Wegen. Zu den Lernaufgaben, die auf dieser oft schönen, manchmal aber auch mühseligen und steinigen Strecke warten, gehört auch ein verträglicher Umgang mit den Medien.

Der Medienkonsum ist ein sehr weites Feld und beinhaltet viele Dinge, die problematisch sein können (Pornographie,

Gewalt, Kriminalität, ...). An dieser Stelle kann aus Platzgründen aber nur ein Punkt herausgegriffen werden, nämlich: Wie können Eltern darauf hinwirken, dass aus der Mediennutzung kein Suchtverhalten wird.



## Dazu kurz & knackig ein paar Tipps.

- Kinder im Vorschulalter brauchen eigentlich keine Medien.
- Im Volksschulalter: Schaffen Sie für Ihr Kind eher später als früher das erste Smartphone an.
- Legen Sie von Beginn an klare Regeln fest.
- Vorbilder wirken. Halten Sie sich auch selber an diese Regeln!
- Das Regelwerk wird im Lauf der Jahre dem Alter entsprechend angepasst.
- Zu den Regeln gehören auch zeitliche Grenzen, die zu kontrollieren und einzuhalten sind. Wenn's nicht anders geht, hilft dabei auch ein Wecker.
- Während der Essenszeiten sollten alle Familienmitglieder das Handy beiseitelegen und es gegebenenfalls auch klingeln oder piepsen lassen, ohne sich gewohnheitsmäßig sofort darauf zu stürzen.
- Während der Hausübung sollte das Handy nicht in Griffnähe sein. Laufend eintrudelnde Meldungen unterbrechen und stören die Konzentration.
- Eine Stunde vor dem Zu-Bett-Gehen, sollten Handy oder Computer nicht mehr verwendet werden, das erleichtert das Einschlafen. Guter und ausreichender Schlaf ist wichtig!
- Zu Beginn kann es sinnvoll sein, bestimmte Filter und Sperren zu verwenden, damit das Kind nicht unversehens auf Seiten mit problematischen Inhalten landet.
- Später, d.h. für Jugendliche, sind diese Filter und Sperren in der Regel keine wirkliche Hürde mehr – hier helfen in erster Linie eine gute menschliche Beziehung, gute Gespräche und die dadurch bewirkte Bereitschaft der/s Jugendlichen, sich an bestimmte Vereinbarungen zu halten.
- Schauen Sie sich die Medien-Aktivitäten Ihres Kindes an und versuchen Sie, die Faszination zu verstehen, die diese auf Ihr Kind ausüben.
- Wenn Sie nur auf Verbote setzen oder die konsumierten Inhalte/Spiele laufend kritisieren – ohne selbst Erfahrungen gemacht zu haben – wird das Ihr Kind nicht wirklich überzeugen.
- Fördern Sie alle Aktivitäten, die dazu beitragen, dass Ihr Kind gute Freund:innen im alltäglichen Leben hat, ob in der Schule, in der Nachbarschaft oder einem Verein.
- Wenn Jugendliche im Internet spielen, ist es in mehrfacher Hinsicht besser, sie spielen zusammen mit ihren Freund:innen und nicht mit irgendwelchen wildfremden Gamer:innen, die rund um die Uhr zur Verfügung stehen.
- Überlegen Sie sich brauchbare Regeln und Alternativen für die Ferienzeiten, wenn das „Gerüst“ von Schule und Freizeitprogramm wegfällt. Wenn man den Medienkonsum im Sommer zwei Monate lang völlig ungebremst „ins Kraut schießen lässt“, wird es schwierig, damit im Herbst wieder „herunterzufahren“.

Problemen zuvorkommen:

# Medien



## Wann wird's kritisch?

Nur eine sehr kleine Anzahl der Menschen, die viel Zeit am Computer, an der Konsole oder dem Handy verbringen, ist wirklich krankhaft süchtig. Gerade Jugendliche durchleben hin und wieder Phasen, in denen sie sehr intensiv spielen – wenn z.B. gerade ein fesselndes neues Game auf den Markt kommt – und manchmal schon nach ein paar Tagen (oder Wochen) flaut das wieder ab und normalisiert sich. Ab wann also muss man sich Sorgen machen, dass ein:e Heranwachsender: süchtig wird? Folgende Fragen helfen bei einer ersten Bewertung, ob ein problematisches Verhalten vorliegt.

Wenn **drei oder mehr Merkmale** über einen **längeren Zeitraum** auftreten, sollte man der Sache nachgehen und sich dazu beraten lassen (siehe unten).

- Kreisen die Gedanken Ihres Kindes stets um Computer, Konsole, Smartphone oder Internet – auch während anderer Beschäftigungen?
- Hat Ihr Kind die Kontrolle über die Zeit vor dem Bildschirm verloren?
- Spielt oder surft es teilweise bis spät in die Nacht?
- Haben sich die Bildschirmzeiten stetig gesteigert?
- Fällt es Ihrem Kind häufig schwer, aufzuhören oder die Bildschirmzeiten zu begrenzen, sei es auch nur tageweise?
- Wird Ihr Kind nervös, gereizt oder depressiv, wenn es auf Computer, Smartphone, Internet oder Konsole verzichten muss?
- Zieht Ihr Kind sich zunehmend von Familie und Freund:innen zurück?
- Verdrängt das Computerspielen frühere Interessen oder Hobbys, haben sich schulische Leistungen deutlich verschlechtert?
- Verzichtet Ihr Kind auf Mahlzeiten, um online zu bleiben?
- Hat Ihr Kind stark zu- oder abgenommen? Ist es übermüdet?
- Verbringt Ihr Kind trotz erkennbarer negativer Folgen immer mehr Zeit vor dem Bildschirm?
- Nutzt Ihr Kind das Computerspielen oder digitale Medien vermehrt dazu, Gefühle wie Ärger oder Wut abzubauen?

## Noch ein Hinweis:

Es kommt manchmal vor, dass Eltern einfach ihr Kind in die Beratungseinrichtung schicken, in der Erwartung, dass diese dann „geheilt“ zurückkommen, wie ein Auto, dass man zur Reparatur in die Werkstatt bringt. Das klappt in der Regel so aber nicht. Es braucht hier ein Miteinander, und es ist ein zumeist längerer Weg bis zur Problemlösung.



*In den meisten Fällen ist zunächst die **Erziehungsberatung** die erste Anlaufstelle, um eine gute Einschätzung der Lage zu erhalten.*

*Sollte demgegenüber bereits ein eindeutiges Suchtverhalten zu beobachten sein, können Sie sich bei der **Suchthilfe Tirol** beraten lassen.*

*Beide Beratungsangebote sind mit Außenstellen in allen Bezirken vertreten, die Beratung ist kostenlos und auf Wunsch auch anonym. **Kontaktadressen siehe Seite 23!** Informationen und Tipps finden Sie auch auf: [www.saferinternet.at](http://www.saferinternet.at)*

Problemen zuvorkommen:

# Kokain, XTC, Benzos ...

## Kokain

Es ist in den letzten Jahren billiger und reiner geworden. Der Konsum von Kokain ist deshalb hoch riskant, weil es sich schwer dosieren lässt, schnell zu Herz-Kreislauf-Problemen führen kann und sich die Persönlichkeit rasch verändert. Hinzu kommen Probleme durch Streckmittel und die Übertragung von Krankheiten durch unhygienische Konsumformen. Die erwünschte Wirkung ist ein gesteigertes Selbstbewusstsein, das aber leicht in Arroganz und Selbstüberschätzung übergeht.

## XTC (oder Ecstasy)

Hier sollte MDMA als Wirkstoff drin sein. Das Problem ist, dass nirgendwo draufsteht, was drin ist (ein Problem bei allen illegalen Drogen) und daher kaum jemand weiß, was er/sie da schluckt. Die Nebenwirkungen können vielfältig sein. MDMA unterdrückt das Durstgefühl, es kann zu Überhitzung, Dehydrierung und einem Kollaps kommen. Die erwünschte Wirkung ist ein verstärktes Gefühl der Nähe und Verbundenheit zu anderen Menschen. Die Nebenwirkung ist, dass echte Gefühle zunehmend nicht mehr wahrgenommen werden und sich ohne MDMA alles „mau“ anfühlt.

## Benzos

Benzodiazepine sind Schlaf- und Beruhigungsmittel, die unter zahlreichen Markennamen rezept- und verschreibungspflichtig oder am Schwarzmarkt (als Markenfälschungen mit gefährlichen Inhaltsstoffen) erhältlich sind. Es kommt rasch zu einer Toleranzentwicklung (immer mehr für die gleiche Wirkung) und in Folge zu einer Abhängigkeit. Als Medikament werden Benzodiazepine bei Angststörungen verschrieben, weil sie angstlösend und entspannend wirken. Missbräuchlich eingenommen können sie zum Gegenteil, also Unruhe und Schlafstörungen, und bei Überdosierung zu Benommenheit und Bewusstlosigkeit führen.

Bei Verdacht auf Konsum einer dieser oder anderer Substanzen bei ihrem Kind, achten Sie bitte auf dieselben Punkte wie bei Cannabis und wenden Sie sich umgehend an die Suchthilfe Tirol oder die Drogenberatung zB. Diese sind auf Angehörigenberatung spezialisiert.

90% der Jugendlichen konsumieren Drogen aus Neugierde und um Spaß zu haben oder ihn zu verstärken. Beides dürfen wir ihnen nicht nehmen. Wir müssen gemeinsam dafür sorgen, dass sie beide Bedürfnisse auf möglichst

vielfältige Art und Weise befriedigen können und dabei keine Unfälle oder Dummheiten passieren. Die Neugierde wird dann irgendwann befriedigt sein und der Spaß wird hoffentlich zu Lebensfreude. 10% der drogenkonsumierenden Jugendlichen konsumieren, um sich und ihre Probleme (z.B. Gewaltverfahrungen in der Kindheit, ein Gefühl von unerwünschtem „Anderssein“, fehlendes Gefühl von Nähe und Verbundenheit, Ängste und Anspannungen, fehlendes Selbstbewusstsein) zu behandeln. Wir müssen Kindern und Jugendlichen mit Problemen helfen und wir müssen darin besser sein als die vermeintliche Hilfe durch Drogen, denn die werden rasch selbst zum Problem.

Problemen zuvorkommen:

# Cannabis



## Nicht wenige Jugendliche, probieren einen Joint

Etwas einmal auszuprobieren und mit Neuem zu experimentieren ist Teil des Jugendalters. Das gilt für viele Dinge – natürlich auch für Drogen wie Alkohol, Nikotin oder eben Cannabis. Die meisten Jugendlichen mit Cannabis-Erfahrung probieren aus Neugierde einen „Joint“ und lassen es bald wieder bleiben.

## manche nehmen Cannabis ab und zu,

Junge Gelegenheitskonsumenten nehmen bei bestimmten Anlässen ab und zu Cannabis, z.B. bei Partys, im Urlaub oder bei Freizeitaktivitäten mit Freunden. Hier geht es in der Regel um Lustgewinn, Spaß und Wohlbefinden, also um ähnliche Gründe, die beim geselligen Alkoholtrinken eine Rolle spielen. Jugendliche, die gelegentlich Cannabis konsumieren, sind meist sozial unauffällig, also völlig „normale“ junge Menschen.

## nur wenige kiffen häufig und zu viel.

Wenn Jugendliche mehrmals pro Woche oder gar täglich konsumieren, sind sie darauf angewiesen, dass Cannabis verfügbar ist. Sie halten sich daher häufig in Kreisen auf, in denen Cannabis geraucht wird und haben oft nur wenige Freund:innen, die das nicht tun. Im Gegensatz zu den Gelegenheitskonsument:innen ist bei ihnen Cannabis ein fester Bestandteil des Alltags. Sie möchten längerfristig durch Cannabis ihr Wohlbefinden steuern oder ihre Alltagssorgen vergessen. Wer z.B. keinen Job findet, in der Ausbildung ständig überfordert ist, sich langweilt, eine Krise hat oder sich einsam fühlt, ist gefährdet, einen problematischen Gebrauch zu entwickeln.

## Was tun im Problemfall?

### Panik vermeiden

Die Verunsicherung betroffener Eltern ist verständlich. Trotzdem ist es wichtig, Ruhe zu bewahren. Panische Überreaktionen, Schuldzuweisungen oder Drohungen schaffen nicht das vertrauensvolle Klima, das gerade jetzt hilfreich ist.

### Die Gesamtsituation betrachten

Dass sich Eltern oder nahestehende Erwachsene Sorgen machen, ist sehr berechtigt! Es genügt jedoch nicht, den Cannabiskonsum nur verbieten zu wollen: Jugendliche brauchen günstige Lebensperspektiven und sie brauchen verlässliche Zuwendung und Unterstützung durch Erwachsene – auch wenn das für Eltern oft schwierig und anstrengend ist. Stellen Sie daher in der Auseinandersetzung mit der Situation nicht allein den Cannabiskonsum in den

Mittelpunkt, sondern gehen Sie auch auf die tieferliegenden Probleme ein!

### Information und Unterstützung holen

Damit Sie die Situation realistisch einschätzen können, brauchen Sie selbst sachliche Informationen. Suchtberatungsstellen bieten hier Unterstützung, dort kann jeder Fall einzeln betrachtet werden. Wer Jugendlichen gegenüber falsche, verzerrte oder übertriebene Informationen einbringt, wirkt unglaublich unwürdig und wird als Gesprächspartner nicht ernst genommen.

### Verändertes Verhalten ernst nehmen

Sozialer Rückzug, Leistungsabfall, Aggressivität, Verweigerungshaltung: All das können Anzeichen für seelische Not von Jugendlichen sein. Dabei kann Cannabis eine Rolle spielen, aber auch ganz andere Hintergründe sind möglich. Drogenmissbrauch ist selten die alleinige, tiefere Ursache von Problemen, sondern eher eine Begleiterscheinung oder ein „Lösungsversuch“.

### Gespräch suchen und zuhören

Probleme lassen sich nicht schnell „zwischen Tür und Angel“ besprechen. Nehmen Sie sich Zeit für ein Gespräch und schaffen Sie dafür eine vertrauensvolle Situation. Erklären Sie Ihrem Kind, dass Sie sich Sorgen machen und warum. Beschreiben Sie die Veränderungen, die Sie bemerkt haben. Sprechen Sie die gesundheitlichen Risiken und die rechtlichen Folgen des Cannabiskonsums an. Allerdings sollte nicht Cannabis im Mittelpunkt der Diskussion stehen, sondern Ihr Kind und sein Befinden, aber auch Ihre Ängste als Mutter oder Vater.

### Interesse und Einfühlungsvermögen zeigen

Hören Sie Ihrem Kind zu und zeigen Sie Interesse an seiner Lebenswelt, ohne sofort zu werten oder zu verurteilen. Das kann Jugendlichen das Gefühl geben, dass sie ihren Eltern wirklich alles erzählen können, ohne sofort in Frage gestellt zu werden. Versuchen Sie, die Situation mit den Augen Ihres Kindes zu sehen und denken Sie an Ihre eigene Jugend: Welche Unterstützung

und welche Haltung der Erwachsenen hat oder hätte Ihnen selbst am meisten geholfen?

### Rückhalt und Geborgenheit geben

Jugendliche scheinen heute schon früh selbstständig und möchten viele Dinge selbst entscheiden. Trotzdem brauchen sie in der Familie gerade während der Pubertät Rückhalt und Geborgenheit. Ein Gleichgewicht zu finden zwischen Loslassen und Verbundenheit ist für Eltern mit jugendlichen Kindern nicht immer einfach, aber dennoch sehr wichtig.

### Klare Haltung einnehmen

Grundsätzlich sollten Sie die Haltung vertreten, dass Sie nicht wollen, dass Ihr Kind Cannabis konsumiert. Diese Haltung gilt es auch zu begründen (siehe Punkt „Risiken“ und „Rechtsinformation“). Wenn Ihr Kind trotzdem weiter Cannabis konsumiert, wenden Sie sich an die Suchthilfe.

### Wenn Sie selbst Cannabis konsumieren

Denken Sie bitte daran, dass ein jugendliches Gehirn völlig anders auf THC reagieren kann als Sie es von sich kennen. Weitergabe an Minderjährige wird streng bestraft und birgt große Risiken für die Jugendlichen. Sie entwickeln schneller eine Abhängigkeit, leiden häufiger an psychischen Folgeerscheinungen wie Angststörungen und Psychosen und ihr Gehirn wird langfristig langsamer, ihre Entscheidungsfähigkeit schlechter und ihr Denken einfältiger.

Ich habe eine Frage!

# Infos & Hilfe

Eltern tragen oft Fragen mit sich herum, die noch gar nichts mit irgendeinem Suchtproblem zu tun haben, aber trotzdem macht man sich Sorgen, was daraus werden könnte und wie man sich jetzt am besten verhalten soll.

Patentrezepte, die garantiert funktionieren – und überall gleich gut –, gibt es leider nicht. Man kann und wird manchmal die Meinung von guten Bekannten einholen, deren Rat man vertraut. Man kann – und das ist jetzt auch eine ausdrückliche Empfehlung! – aber auch auf die Erfahrung und das Wissen von Fachleuten zugreifen: In der Erziehungsberatung oder – wenn die Problematik schon deutlich fortgeschritten ist – bei der Suchthilfe Tirol lassen sich alle offenen Fragen in Ruhe besprechen. Das kann auch anonym erfolgen und ist auch mit keinen Kosten verbunden.

## Ich habe ein Problem und brauche Hilfe!

Es fällt vielen Menschen nicht leicht, sich und anderen einzugestehen, dass sie ein Problem haben oder in einer Sache nicht wirklich „weiterwissen“. Daher wird oft erst sehr spät Kontakt mit einer Beratungseinrichtung aufgenommen.

Eine Suchtgefährdung oder ein Suchtproblem sind aber im Prinzip nichts anderes als z.B. Zahnschmerzen: Etwas das einen plagt, und wogegen man etwas unternehmen sollte, indem man eine Beratung oder Behandlung in Anspruch nimmt.

**Das Angebot ist da, man braucht es nur zu nutzen.**

„Mein Sohn kommt jedes Wochenende mit einem Rausch nach Hause.“

„Unsere 15-jährige wünscht sich zum Geburtstag eine Shisha.“

„Unser Sohn kiffte wahrscheinlich, aber Genaueres wissen wir nicht.“

„Meine Tochter hat Tag und Nacht nur noch das Handy in der Hand.“

„Unser/e Sohn/Tochter treibt sich in einschlägig bekannten Lokalen herum. Ich fürchte, er/sie nimmt da irgendetwas...“

## Das Angebot ist da, man braucht es nur zu nutzen.

Also – im Bedarfsfall: Anrufen oder ein Mail schreiben – Termin vereinbaren – die Situation gemeinsam betrachten – miteinander Lösungsmöglichkeiten entwickeln.

Die Suchthilfe Tirol hat Außenstellen in allen Tiroler Bezirken, Beratung und Behandlung sind kostenlos. Es gibt aber auch noch andere Angebote (siehe unten).



Die Suchthilfe Tirol hat Außenstellen in allen Tiroler Bezirken. Die Beratung und Behandlung ist kostenlos.

[www.suchthilfe.tirol/beratungsstellen](http://www.suchthilfe.tirol/beratungsstellen)

### Zentrale Innsbruck

Lindenstr. 26  
+43 (0) 512 580 080  
vermittlung@suchthilfe.tirol

### Suchthilfe Tirol Außenstellen

#### Außenstelle Wörgl

Bahnhofstraße 42a, City Center  
+43 (0) 512 580080-450 /-460 /-470

#### Außenstelle St. Johann

Bahnhofstrasse 7  
+43 (0) 664 88 17 57 75

## Erziehungsberatung Land Tirol

Ob Erziehung, Beziehung, Lebensgemeinschaft oder Partnerschaft – alles, was das Familienleben betrifft, kann in der Erziehungsberatung besprochen werden.

[www.tirol.gv.at/gesellschaft-soziales/erziehungsberatung](http://www.tirol.gv.at/gesellschaft-soziales/erziehungsberatung)

### Außenstelle Kufstein

Maderspergerstraße 8, 6330 Kufstein  
+43 (0) 0512 508 6066  
erziehungsberatung-innsbruck@tirol.gv.at



[www.drogenarbeit6.at](http://www.drogenarbeit6.at)



# Sucht beginnt im Alltag, Prävention auch!