

## **Vor Drogen schützen**

Unterschiedliche Anforderungen und Entwicklungsaufgaben in der Pubertät führen zu Konflikten und Problemen, die Jugendliche oftmals mit dem Griff zu alkoholischen Getränken, Zigaretten oder illegalen Drogen zu lösen versuchen. Die Droge wirkt beruhigend oder auch anregend und verbessert die Stimmungslage. Stress wird reduziert, Ängste werden vermindert und das Selbstwertgefühl und allgemeine Wohlbefinden gesteigert. Der gemeinsame Konsum stärkt das Solidaritätsgefühl und die Anerkennung in der Gruppe. In vielen Cliquen gilt Drogenkonsum als ein Zeichen von Stärke. Es entsteht ein Gruppenzwang zum Mitmachen. Hinzu kommt die Neugier, etwas auszuprobieren und Grenzen zu überschreiten.

### **Alkohol, Nikotin und illegale Drogen**

Die häufigste Suchterkrankung ist die Alkoholsucht. Es wird geschätzt, dass etwa 2,5 Millionen Menschen in Deutschland alkoholabhängig sind und jährlich etwa 40.000 Menschen an den Folgen ihrer Sucht sterben. Rund ein Drittel der Jugendlichen trinkt bereits regelmäßig Alkohol (Drogenbericht 2000). Alcopops (süße, alkoholhaltige Mixgetränke) sind besonders gefährlich, da sie Jugendliche unmerklich an Alkohol gewöhnen.

Tabak ist nach Alkohol die bei weitem gefährlichste Droge. Viele Suchtkarrieren beginnen mit dem Griff zur Zigarette. Wie der Alkohol macht Nikotin körperlich und psychisch abhängig und verursacht schwere Schäden. In Deutschland sterben jährlich mindestens 110.000 Menschen vorzeitig an den Folgen des Tabakkonsums. In der Altersgruppe der Jugendlichen gibt es ein Viertel ständige Raucherinnen und Raucher, mit etwa gleichen Quoten für Mädchen und Jungen (Drogenbericht 2000).

Zu den illegalen Drogen zählen unter anderem Cannabis, Halluzinogene Drogen (wie LSD), Amphetamine, Designerdrogen (wie Ecstasy), Opioide (wie Heroin) oder Kokain. Cannabis oder „Gras“ ist hinter Alkohol und Tabak die von Jugendlichen am häufigsten konsumierte Droge. Cannabiskonsum führt zu einer psychischen Abhängigkeit und verursacht körperliche Schäden.

### **Wichtig zu wissen**

- Kinder und Jugendliche gewöhnen sich den Umgang mit Suchtstoffen schneller an als Erwachsene.
- Ihre Körper reagieren auf Drogen wesentlich empfindlicher.
- Je niedriger das Einstiegsalter, desto höher ist die Gefahr einer Suchtentwicklung.
- Dem Konsum illegaler Drogen geht meist der Konsum von Alkohol und Nikotin voraus.
- Besonders suchtfährdet sind Jugendliche, die sich in Lebenskrisen befinden, Beziehungsabbrüche durchlebt haben oder ein schwaches Selbstwertgefühl haben.
- Großen Einfluss auf den Konsum von Drogen hat die Einstellung und das Vorbild der Umgebung.

### **Eltern sind Vorbilder und Aufklärer**

Bei der gesellschaftsfähigen Droge Alkohol spielt die Vorbildfunktion der Eltern eine große Rolle. Auch wenn Sie selbst Alkohol trinken, sollten Sie ihren Kindern frühzeitig die Gefahren des Alkoholkonsums erklären. Die Vorbildfunktion der Eltern hat auch einen erheblichen Einfluss darauf, ob Kinder und Jugendliche mit dem Rauchen beginnen. Auch wenn Sie selbst den Griff zur Zigarette nicht lassen können:

schildern Sie Ihren Kindern die schädigende Wirkung des Tabakkonsums. Sprechen Sie mit Ihren Kindern offen darüber, wann und wie Sie mit dem Rauchen angefangen haben und warum Sie es immer noch tun, obwohl Sie vielleicht schon lange damit aufhören wollen. Auch über die Wirkungsweisen illegaler Drogen sollten Kinder noch vor Beginn der Pubertät unterrichtet werden. Informieren Sie Ihre Kinder darüber, wie Neugierde, schlechte Gefühle oder Gruppendruck zu einem Ausprobieren verführen können und mit welchen Strategien man sich dagegen wehren kann.

### **Beziehung ist der beste Schutz**

Der beste Schutz ist eine vertrauensvolle und offene Beziehung zwischen Eltern und Kindern. Ein ständiges Ohr für die Sorgen und Probleme des Nachwuchses haben, sich regelmäßig füreinander Zeit nehmen und miteinander sprechen ist die beste Prävention. Eltern sollten auch bei Jugendlichen wissen, mit wem sie befreundet sind, was sie in ihrer Freizeit tun und wo sie sich aufhalten.

Sollten Sie den Verdacht haben, dass im Freundeskreis Drogen konsumiert werden, sprechen Sie Ihr Kind offen darauf an. Auf den Konsum illegaler Drogen können auffällige Veränderungen im Wesen Ihres Kindes oder der Besitz ungewöhnlicher Dinge hinweisen. Verzichten Sie auf Vorwürfe und zeigen Sie Verständnis. Bleiben Sie ruhig. Geraten Sie nicht gleich in Panik und vermeiden Sie Überreaktionen. Versuchen Sie gemeinsam mit Ihrem Kind die Ursachen des Drogenkonsums zu ergründen. Scheuen Sie sich nicht, Kontakt zu den Eltern der Freunde Ihres Kindes herzustellen und sich über das Verhalten der Jugendlichen auszutauschen. Wenn Sie Informationen, Rat und Hilfe brauchen, wenden Sie sich an eine Beratungsstelle ([www.emden.beratungskompass.de](http://www.emden.beratungskompass.de)) oder an Ihren Arzt.

Ein Beitrag von:

Dr. Dipl. Psych. Britta Zander