

**Hinweise zur Gesprächsführung**

- ☞ Zeigen Sie keine Panik.
- ☞ Mit Vorwürfen oder Beschimpfungen ist keinem geholfen.
- ☞ Dramatisieren Sie nicht die Situation.
- ☞ Strafen helfen nicht.
- ☞ Spionieren Sie nicht. 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 Ihr Kind 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 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.

**Bezirkliche Hilfsangebote**

Suchtberatungs- und -behandlungsstelle Marzahn-Hellersdorf der Wuhletal gGmbH Alt-Marzahn 59 12685 Berlin	Telefon 54 988 63
vista Jugend- und Suchtberatung Marzahn-Hellersdorf Helene-Weigel-Platz 10 12681 Berlin	5458 945

**Infotelefon zur Suchtvorbeugung** der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung:  
**0221/ 892031**

[www.ipse-online.de](http://www.ipse-online.de)

Dieser Handzettel wurde erstellt von:  
Ove Fischer, Plan- und Leitstelle für Gesundheit und Soziales Marzahn-Hellersdorf  
Telefon 90293 4262  
Stand: Oktober 2009



Eine Arbeitsgruppe der GesundheitswerkSTADT  
Marzahn-Hellersdorf  
Mitglied im Gesunde Städte-Netzwerk der BRD



Interinstitutionelles Projekt zur  
Stärkung der Erziehungskompetenz

**Sucht?**



Unterstützt durch die Entwicklungspartnerschaft „Berlin DiverCity“ und die Deutsche Telekom im Rahmen von EQUAL, gefördert durch das BMAS aus Mitteln des Europäischen Sozialfonds

## Definition SUCHT

Sucht ist eine krankhafte, zwanghafte Abhängigkeit von Stoffen (z. B. Alkohol, Nikotin) oder von Verhaltensweisen (z. B. spielen, kaufen, fernsehen). Es besteht das Verlangen nach einer ständig erneuten Einnahme der Stoffe oder einer ständigen Wiederholung der Verhaltensweisen, um ein bestimmtes Lustgefühl zu erreichen oder Unlustgefühle zu überdecken.

Wir unterscheiden in der Sucht zwischen seelischer (psychischer) und körperlicher (physischer) Abhängigkeit.

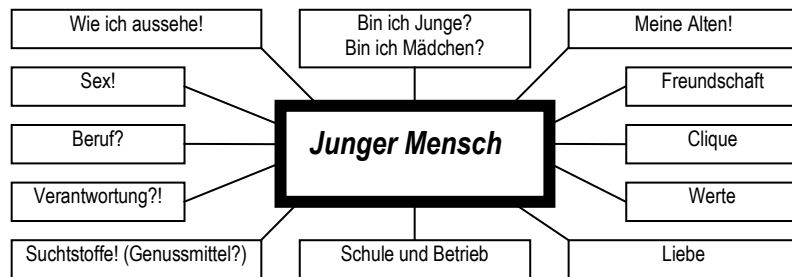
## Junge Menschen\*

sind auf der Suche nach ihrem Platz in dieser Welt. Ein jugendtypisches Verhalten ist es, Grenzen zu testen. Sowohl die eigenen, als auch die ihrer Betreuungspersonen. Dabei spielt auch der Umgang mit legalen und illegalen Suchtmitteln eine große Rolle.

Die meisten Jugendlichen probieren diese Suchtmittel und sammeln ihre eigenen Erfahrungen. Die übergroße Mehrheit von ihnen lässt den Konsum dann wieder sein oder pflegt einen gelegentlichen Konsum, der als wenig gesundheitsgefährdend eingeschätzt werden kann.

**Nur ein äußerst geringer Anteil von Jugendlichen entwickelt tatsächlich ein ausgesprochenes Suchtverhalten!**

Zur Herausbildung ihrer eigenen Identität haben junge Menschen eine Fülle komplizierter und komplexer Entwicklungsaufgaben zu bewältigen:



## Erziehung als „freundliches Begleiten“

Es gibt nicht die richtige Methode der Erziehung, die mit Sicherheit verhindern könnte, dass Kinder später süchtig werden. Aber es gibt eine Leitlinie, der Eltern folgen können: Erziehung als ein „freundliches Begleiten“. Begleiten meint etwas Behutsameres als oft mit „Erziehen“ verbunden ist.

**Begleiten** meint das „Zur-Seite-Stehen“. Nur wenn das Kind auch mal ausprobieren darf, wie Sand schmeckt, ohne dass ihm gleich gesagt wird, dass er nicht schmeckt, wird es um eine eigene Erfahrung „reicher“ sein.

**Begleiten** meint auch „interessierte Distanz“. Die Geheimnisse der Kinder zu achten, sich nicht in alles einzumischen, bedeutet nicht Gleichgültigkeit, sondern Interesse an ihrer Eigenständigkeit.

**Begleiten** meint, Kinder auch dann zu mögen, wenn wir ihr Verhalten nicht akzeptieren, wenn sie ruppig und aggressiv sind.

**Begleiten** schließt Widerspruch ein. Freundlichkeit bedeutet nicht „Affenliebe“: Kinder werden auch dadurch ernst genommen, dass ihnen widersprochen wird, das ihnen Grenzen aufgezeigt werden.

**Begleiten** heißt oft auch mit-leidendes, sorgenvolles Begleiten. Freiräume schließen auch schlechte Erfahrungen und Enttäuschungen mit ein. Viele Eltern neigen dazu, sie ihren Kindern ersparen zu wollen.

(angelehnt an: Herrath/Sielert in „Lisa & Jan - Elterninformation“, Beltz-Verlag)

## Anzeichen für möglichen Drogenkonsum

(Achtung: Bitte vergessen Sie nicht, dass einige Punkte in der Pubertät oder in anderen Problemlagen begründet sein können!)

- ◆ Wesensveränderungen
- ◆ Stimmungsschwankungen
- ◆ Realitätsverlust
- ◆ impulsives Verhalten
- ◆ Konzentrationsstörungen
- ◆ undifferenzierte Schuldzuweisungen
- ◆ hoher Geldbedarf
- ◆ Betrug, Erpressung, Bedrohung
- ◆ Vernachlässigung der Schule
- ◆ Wechsel des Freundeskreises
- ◆ Verwahrlosung
- ◆ Angstzustände
- ◆ Schweißausbrüche

Kriterien für die medizinische Diagnostik einer stoffgebundenen Abhängigkeitserkrankung (nach DSM IV = Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, Fourth Edition):

1. Vorhandensein von Entzugssymptomen in konsumfreien Phasen
2. Häufig stärkerer Konsum als beabsichtigt
3. Wunsch, den Konsum zu reduzieren oder einzustellen
4. Hoher Zeitaufwand zur Beschäftigung mit der Substanz
5. Einschränkung wichtiger beruflicher und Freizeitaktivitäten
6. Anhaltender Konsum trotz wiederkehrender sozialer, psychischer und körperlicher Probleme