

## Sucht: Wie Eltern ihre Kinder schützen können

**Kontakte und Experimente von Jugendlichen mit legalen und illegalen Drogen lassen sich in der Regel nicht verhindern. Eltern tragen aber wesentlich dazu bei, dass ihre Kinder Schutzfaktoren gegen Sucht entwickeln. Wenn Jugendliche bereits konsumieren, ist es wichtig, angemessen zu reagieren. Hier einige Anregungen.**

Suchtvorbeugung in der Familie hat nur zu einem kleinen Teil mit Drogen zu tun. Vielmehr geht es darum, die Heranwachsenden in der Entwicklung einer starken Persönlichkeit zu unterstützen.

- Unterstützen Sie ihre Kinder, Schutzfaktoren gegen Sucht zu entwickeln! Das sind zum Beispiel: ein gesundes Selbstwertgefühl; Selbstbehauptung (nein sagen können); ein angemessener Umgang mit Stress, Frust und Langeweile; die Fähigkeit, eigene Bedürfnisse und Gefühle auszudrücken; Problemlösungs-Kompetenz; Konfliktfähigkeit...etc. Solche Schutzfaktoren gedeihen am besten in einer Familienatmosphäre, die von Wärme, Sicherheit und gegenseitigem Respekt geprägt ist.
- Geben Sie Ihrem Kind Orientierung und stehen Sie zu dem, was Ihnen wichtig ist. Von Kindern und Jugendlichen zu fordern, dass sie Abmachungen einhalten (z.B. bei Ausgehzeiten), kann ganz schön mühsam sein. Sich unbeliebt zu machen gehört jedoch ein Stück weit zum Eltern-Sein dazu.
- Kreativität, Fantasie und Genuss machen Freude und brauchen Zeit. Ein Zuviel an Konsumgütern und Freizeitangeboten kann Kinder überfordern.
- Zu stundenlangem Fernsehen oder Computerspielen gibt es Alternativen. Auch wenn Kindern erst mal langweilig ist – sie halten das aus!
- In einer lebenswerten Umwelt kann sich Sucht nicht so leicht entwickeln. Nutzen Sie die Möglichkeit, in Kindergarten, Schule oder Gemeinde mitzugestalten.
- Egal ob es um Alkohol, Zigaretten, Medikamente oder den Umgang mit Essen und Konsumgütern geht: Ihr Vorbild zählt mehr als tausend Worte.

Wenn Jugendliche übermäßig Alkohol trinken, mit illegalen Drogen experimentieren oder sich zur vermeintlichen Traumfigur hungern wollen, ist es verständlich, dass sich Eltern Sorgen machen.

- Sprechen Sie mit einer Vertrauensperson (Partner/in, Freund/in) darüber, was Ihnen Sorgen macht.
- Ignorieren oder verharmlosen Sie nicht, was passiert ist. Vermeiden Sie jedoch panische Überreaktionen, Drohungen und Vorwürfe. Gerade jetzt braucht es eine vertrauensvolle Atmosphäre für ein gutes Gespräch mit Ihrer Tochter bzw. Ihrem Sohn.
- Vertreten Sie klar Ihren Standpunkt, aber hören Sie Ihrem Kind auch zu. Versuchen Sie, seine Lebenswelt zu verstehen und fragen Sie nach seinen Motiven, ohne sofort zu werten.

- Experimente mit Drogen bedeuten nicht automatisch Sucht, diese entsteht erst in einem länger dauernden Prozess. Viele Jugendliche probieren aus Neugierde oder Abenteuerlust etwas aus und verlieren nach einiger Zeit wieder das Interesse daran. Problematisch wird es, wenn legale oder illegale Substanzen konsumiert werden, um mit Frust, Stress oder Langeweile fertig zu werden.
- Für Drogenkonsum gibt es nicht immer eindeutige Anzeichen, wohl aber für seelische Not – und diese Not ist bei problematischem Alkohol- und Drogenkonsum oft gegeben. Mögliche Kennzeichen sind: Aggression, sozialer Rückzug, Leistungsabfall, Hyperaktivität, Verlust von Interessen...etc. Nehmen Sie Änderungen im Verhalten Ihres Kindes ernst.
- Sachliche Informationen sind wichtig, sowohl für Jugendliche, als auch für Erwachsene. Wer über legale und illegale Drogen, die Gesetzeslage bzw. über Verhaltenssüchte (z.B. Essstörungen) gut Bescheid weiß, kann Risiken realistisch einschätzen. Einseitige Abschreckung und die übertriebene Darstellung von Gefahren sind kontraproduktiv. Damit macht man sich bei Jugendlichen unglaubwürdig!

## Information und Hilfe

**Drogenberatungsstellen** bieten anonym und kostenlos Unterstützung. Ein Liste mit Adressen sowie zahlreiche Informationen über legale und illegale Drogen sowie Verhaltenssüchte (z.B. Essstörungen) finden Sie im Internet unter [www.praevention.at](http://www.praevention.at). Speziell für Jugendliche: [www.1-2-free.at](http://www.1-2-free.at).