

drogeinfo

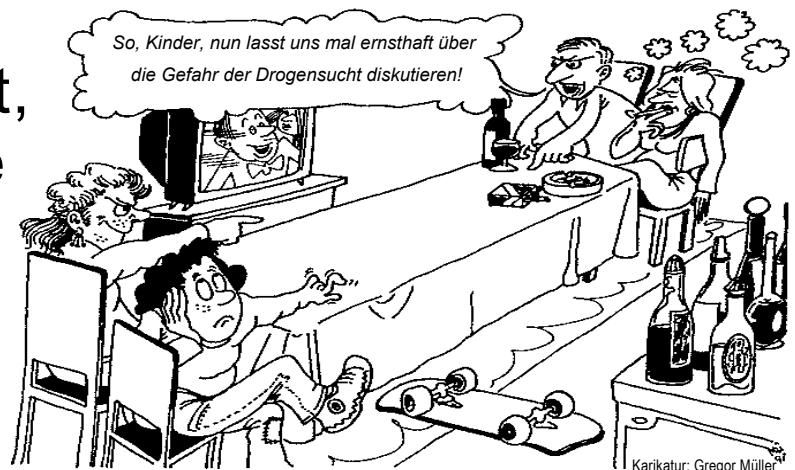
drogenängsten begegnen

Angst ums eigene Kind? Wer tabulos diskutiert, dämpft Drogenängste.
Die Drogenfrage gehört zu den wichtigsten Sorgen von Eltern.
Viele haben Angst, ihr eigenes Kind könnte dereinst abhängig werden.
Vorhandenen Ängsten lässt sich wirksam entgegentreten.
Gut informierte Eltern sind weniger ängstlich.

Angst ums eigene Kind?

Wer tabulos diskutiert, dämpft Drogenängste

Eine repräsentative Umfrage bei 2000 Schweizer Eltern zeigt, was Eltern über Drogen denken, welche Rolle sie in der Suchtprävention einnehmen, was sie von Schule und Gesellschaft erwarten. Wir meinen, dass diese Ergebnisse im Grundsätzlichen auch für Tirol von Relevanz sind.



Was die Familien mit Sucht zu tun haben

Die Familie genießt ein zweifelhaftes Privileg: Sie steht im Zentrum der Diskussion um Ursachen des Drogenkonsums. Also wird sie als bester Nährboden dafür angesehen. Dann ist der Sündenbock für alles Drogenböse rasch ausgemacht: die Eltern. Doch so einfach ist es nicht. Von «Schuld» zu sprechen ist hier heikel.

Natürlich beeinflusst die Familie als wichtigste Erziehungsinstanz das Verhalten ihrer Kinder nachhaltig, auch das Suchtverhalten. Hinzu kommen aber mannigfaltige Einflüsse von außen: Die Eltern sind geprägt durch ihre eigene Familienerfahrung und ihre gesellschaftliche Lage. Außerdem beeinflussen Schule, Medien, Gleichaltrige und anderes mehr den Nachwuchs. Auch mangelnde Lebensperspektiven und Sinnkrisen, Außenseitertum, Über- oder Unterforderung, jugendliche Neugier, der Freundeskreis sowie vorgegebene Verhaltensweisen können ein mögliches Suchtverhalten fördern.

Die Familie steht zunehmend im Spannungsfeld gesellschaftlicher Umwälzungen. Neue Lebensformen entstehen. Da werden Einzelkind-Familien

und alleinerziehende Elternteile immer häufiger, und die Zahl der Verwandten kleiner. Immer mehr Kinder bekommen durch erneute Heirat geschiedener Elternteile eine Stiefmutter oder einen Stiefvater.

All dies geht nicht spurlos an den Kindern vorbei. Doch selbst «ideale» Eltern sind nicht vor abhängigen Kindern gefeit. Aber existieren überhaupt perfekte Eltern?

Sicherlich gibt es Erziehungsmuster, die das Entstehen von Suchtmittel-Abhängigkeiten fördern können:

Ob ein Kind ständig auf Leistung und Anpassung getrimmt wird, ob es allzusehr behütet und «verzärtelt» oder gefühllos vernachlässigt wird;

ob zu weit gesteckten Grenzen Orientierungsschwierigkeiten folgen oder zu enge Grenzen Freiräume erdrücken – in all diesen Fällen können Kinder nachgewiesenermaßen ihre Lebensansprüche oft nicht mehr organisieren; sie schwanken zwischen Anlehnung und mangelnder Fähigkeit, ihre Identität zu finden.

Die Gleichaltrigengruppe wird unter diesen Umständen nur zu leicht zum «Treff der Frustrierten», der Pseudoideale aufbaut und die Einflüsse der Familie unterwandert. Drogenabhängige haben übrigens einen Alltag mit Struktur; sie leben wissentlich für die Droge. Um so mehr brauchen unsere Kinder alternative Sinn- und Erlebnisstrukturen, etwa das Entdecken und Fördern eigener Talente.

Sicher zeigen viele Studien auch die Rolle des elterlichen Vorbildes. Je mehr die Eltern Alkohol, Tabak und andere Drogen konsumieren, um so eher ahmen ihre Kinder ihr Vorbild nach. So simpel funktioniert es allerdings nicht, denn die Familie prägt ganzheitlich.

Freilich ist das gute Beispiel wichtig. Das bedeutet aber nicht unbedingt harten Verzicht, sondern mehr einen bewussten und überdachten Umgang mit legalen Drogen - und mit den Kindern darüber offen zu sprechen. Zudem helfen offene Ohren der Eltern für ihre Kinder, ihnen Geborgenheit zu vermitteln und ihr Selbstvertrauen zu fördern.

Drogenängste: man komme zur Sache, rede und handle

Eine repräsentative Studie an 2000 Schweizer Eltern fördert Ängste vor Drogen und Informationsdefizite zutage.

Angst vor Drogen beim eigenen Kind?

Einige Blicke in die Medien genügen, und es liegt nahe, dass sich Eltern um ihre Kinder sorgen. Wie stark, das fördert die Frage «Haben Sie Angst, dass Ihr Kind Drogenprobleme bekommen könnte?» zutage:

Gesamtschweizerisch haben 17 Prozent der Befragten starke bis sehr starke und 21 Prozent ziemlich große Angst, ihr 11- bis 16-jähriges Kind könnte drogenabhängig werden.

Zwei Drittel machen sich wenig bis keine Sorgen. Große sprachregionale Unterschiede zeigt obige Grafik augenfällig. Sie sind weitgehend drogenpolitisch und von der Mentalität her zu erklären.

Keinen Einfluss auf die Wahrnehmung der Eltern übt, ob ihr Kind 11 oder 16 Jahre alt ist, und welches Geschlecht es hat. Dies, obwohl Studien zeigen, dass Jungen rund dreimal häufiger drogenabhängig werden als Mädchen.

Viele Eltern ängstigen sich um ihre Kinder, wenn es um Drogen geht. Dies ist begreiflich. Angst ist indes selten ein guter Ratgeber. Doch was können Eltern tun, um ihre Drogenängste zu mildern oder zu überwinden?

Zunächst ist es tröstlich zu wissen, dass die meisten Kinder von illegalen Drogen überhaupt nichts wissen wollen. Die Umfragen bei Schülern zeigen, dass nur gerade ein gutes Prozent der 15- bis 16-jährigen geneigt sind, harte Drogen einmal auszuprobieren. Doch einmaliges Probieren von Drogen ist noch lange keine Sucht. Auch bei mehrmaligem Konsum hängt es von der Art der Droge und den Umständen ab, wie schnell eine Abhängigkeit entsteht.

Selbstverständlich bedeutet dies nicht, dass Eltern den Kontakt ihrer Kinder mit Drogen verharmlosen sollen. Auch Dramatik wäre fehl am Platz. Es lohnt sich, möglichst kühl, besonnen und mit verlässlichen Informationen ausgerüstet die Sache anzugehen.

Mangelnde Information steigert Drogenangst

Gesamtschweizerisch halten sich 73 Prozent der Eltern für gut bis sehr gut informiert. Aber 22 Prozent betrachten sich als ungenügend informiert, und weitere 5 Prozent können sich zur Drogenfrage keine Meinung bilden. Dabei spielen Geschlecht, Alter und Wohnortsgröße kaum eine Rolle.

Ein verbesserter Informationsstand tut not: Die nebenstehende Grafik zeigt deutlich, dass schlecht informierte oder gar meinungslose Eltern mehr Angst haben als solche, die gut bis sehr gut Bescheid wissen. Wer sich über Suchtmittel, Suchtgründe, Vorbeugungs- und Hilfsmöglichkeiten besser informiert, baut seine Angst ab.

Zweifellos können gut informierte Eltern ihre Kinder sachlicher und besser über Drogen informieren. Doch dafür, dass Jugendliche keine Drogen konsumieren, ist Aufklärung noch keine hinreichende, aber eine not-

wendige Bedingung. Sachliche Information ist daher unerlässlich. Zudem vermag sie verschwommene Ängste abzubauen, wenn sie nicht unnötig dramatisiert und bei den Fakten bleibt. Dies gilt besonders für die Risiken, sich mit verschiedenen Suchtmitteln zu gefährden oder davon abhängig zu werden. Unkenntnis begünstigt Gefühle der Überforderung, der Unsicherheit und der Angst.

Auch für sich selbst brauchen Eltern mehr sachgerechte, detaillierte Fakten. So schützen sie sich davor, leichtfertig unzuverlässige Informationen anzunehmen, und bauen Vorurteile ab, etwa «Heroin sucht führt sicher zum Tod» oder «Rauchen ist harmlos».

Sind Eltern sachlich richtig informiert, können sie Risiken für ihre Kinder besser abschätzen und so unnötige Ängste vermeiden. Zugleich werden sie kompetentere Gesprächspartner für ihre Halbwüchsigen.

Die Eltern sagen aber auch, wie sie im Falle eines Falles handeln würden, und welche Maßnahmen präventiv wirken könnten.

Warum Jugendliche abhängig werden

Einsamer Tabellenführer aus Sicht der Eltern ist mit 84 Prozent der «Einfluss gleichaltriger Freunde und Freundinnen».

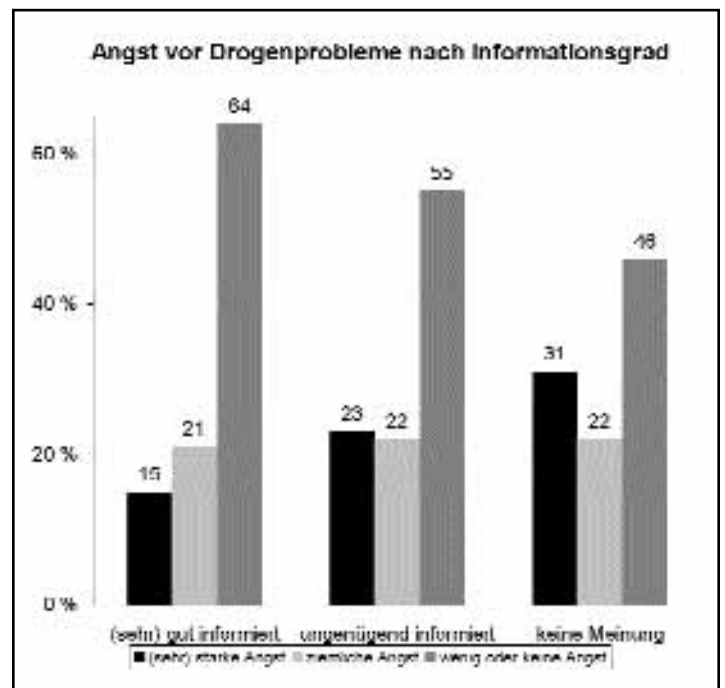
Manche Eltern misstrauen diesen neuen Bezugspersonen ihrer Kinder. Jene stehen so in einer Zwickmühle: Einerseits möchten sie ihre Verantwortung für ihre Kinder wahrnehmen, was zuweilen Kontrolle heisst.

Andererseits sehen sie, wie wichtig der Aufbau eines stabilen Kontaktes zu Gleichaltrigen und die parallele Loslösung vom Elternhaus sind.

Ob MitschülerInnen ihres Kindes effektiv Drogen konsumieren, können 32 Prozent der Eltern nicht sagen.

31 Prozent stimmen dem zu, 37 Prozent glauben das Gegenteil.

Rund zwei Drittel der Eltern nennen Familienprobleme als Einstiegsgrund. Andere wichtige Gründe hängen mit der speziellen Entwicklungszeit und Identitätsfindung beim Erwachsenwerden zusammen: ungefestigte Persönlichkeit, Neugierde, Reiz des Verbotenen und Orientierungsprobleme.



Drogenabhängigkeit ist das Ergebnis eines komplizierten Prozesses und entsteht nicht von heute auf morgen. So gibt es denn nicht DIE Erklärung für das Entstehen von Sucht.

Die Wissenschaft betrachtet in ihrem Erklärungsmodell Personen als Träger von Schutz- und Risikofaktoren. Menschen haben Eigenschaften oder leben in Umwelten mit Eigenschaften, die eine Abhängigkeit begünstigen, nicht aber verursachen. Deshalb gibt es auch weder ideale Eltern noch die einzig richtige Erziehung. Meist ist nicht nur ein einziger Risikofaktor «schuld», sondern eine Kombination von mehreren Faktoren als Bedingungsgefüge. Einige Beispiele:

Persönlichkeitsebene: kindliche Aggressivität, mangelndes Selbstwertgefühl, schon Kleinigkeiten frustrieren, Sinnleere

Familieebene: widersprüchliche Erziehung der Eltern, Überbehütung oder Vernachlässigung, süchtiges Verhalten der Eltern

Schule und Arbeitsplatz: Leistungsüber- oder Unterforderung, Probleme mit Lehrer, Chef, Kollegen usw., Außenseitertum

Gleichaltrige: konsumieren Drogen, Isolation

Gesellschaft: nicht hineinpassen, Idolverhalten, Politik

Erhältlichkeit: Drogen in Griffnähe, günstige Angebote

Eigenschaften beeinflussen die Wirkungsweise einer Droge. So kann deren Wirkung auf einen psychisch labilen Menschen verheerend sein.

Aus volksgesundheitlicher Sicht zählt nicht allein der Stoff, sondern auch die Verbreitung des Konsums in der Bevölkerung. So gesehen, sind die «Volksdrogen» Alkohol und Nikotin weitaus gefährlicher als illegale Drogen.

Das Risiko, dass Heranwachsende zu rauchen beginnen und später gesundheitliche Folgen tragen müssen, ist viel höher, als dass sie mit Heroin zu experimentieren beginnen. Demgegenüber birgt einmaliges Spritzen von Heroin viel mehr Gefahren in sich als einmaliges Rauchen einer Zigarette.

Weiter gilt es zu beurteilen: Wie sehr rufen Drogen eine körperliche und/oder psychische Abhängigkeit hervor?

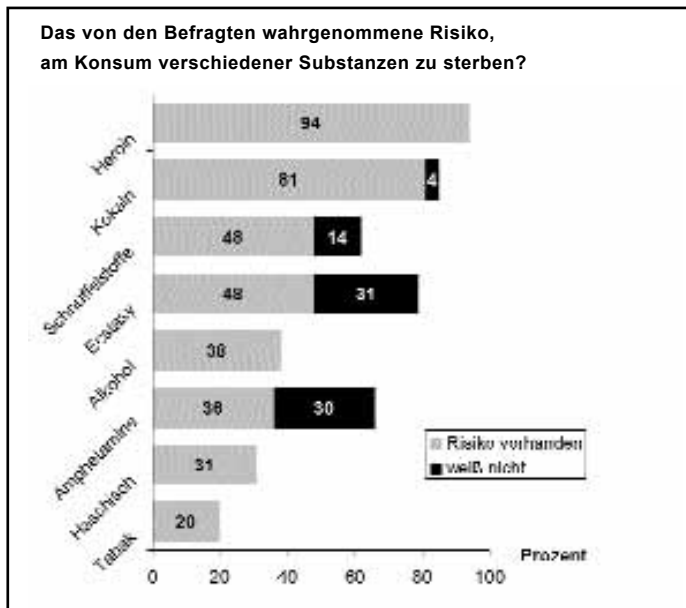
Heroin und Alkohol beispielsweise können körperlich und psychisch sehr starke Abhängigkeit verursachen, mit entsprechend schweren Entzugssymptomen.

Allerdings macht Heroin meist schneller abhängig als Alkohol, und Crack (Kokainprodukt) schneller als Heroin. Wohl psychisch, kaum aber physisch erwächst Abhängigkeit bei Ecstasy. Hier allerdings kennt die zugehörige Technoparty-Kultur körperliche Risiken wie Wassermangel und Überanstrengung. Darüberhinaus sind bleibende Schädigungen des Gehirns bei längerem Gebrauch wahrscheinlich.

Risiken verschiedener Suchtmittel

Gut informiert sein heißt auch, über die Gefährlichkeit verschiedener Drogen Bescheid zu wissen. Wie hoch sind die Risiken, am Konsum bestimmter Stoffe zu sterben?

Die äußeren Umstände machen diese Drogen denn auch so gefährlich, weit weniger die (normal dosierten!, hygienisch eingenommenen) Substanzen als solche.



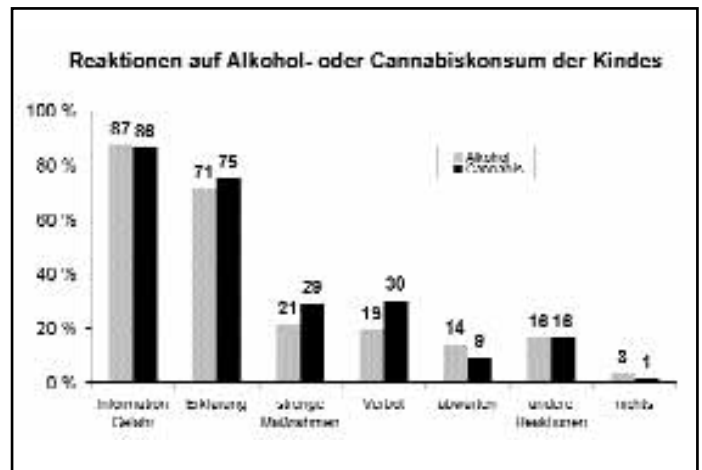
Die Grafik zeigt die schweizerischen Durchschnittswerte. Auffällig viele Befragte können die Risiken einiger Drogen nicht einschätzen.

Als sehr tödlich werden Kokain und vor allem Heroin genannt. Die hohen Werte zeigen freilich, dass diese beiden Drogen besonders oft mit Risiken wie Infektionen, Elend und Kriminalität verknüpft werden.

Drogen danach einzustufen, wie sehr sie die Gesundheit gefährden, ist nur schwer möglich. Nicht nur der eingenommene Stoff, sondern viele andere Größen beeinflussen dessen Wirkung auf den Menschen:

Häufigkeit der Drogeneinnahme, Dosis, Dosissteigerung, Pausenlängen zwischen den einzelnen Konsumakten, Mixtur mit anderen Drogen und Streckmitteln, Reinheit des Stoffes, Anwendungsart (gespritztes Heroin etwa ist gefährlicher als gerauchtes) usw. Auch individuelle

Was tun, wenn's doch passiert?



Allen Vorsichtsmaßnahmen zum Trotz kann das eigene Kind doch bei irgendwelchem Drogenkonsum erappt werden. Ein eher möglicher, harmloserer Fall: «Stellen Sie sich vor, Sie würden zufällig erfahren, dass Ihr 15-jähriger Sohn oder Ihre 15-jährige Tochter angefangen hat, Alkohol zu trinken bzw. Cannabis-Joints zu rauchen – was wäre Ihre erste Reaktion?» wurden die Eltern gefragt. Die Reaktionen verteilen sich ähnlich, allerdings würden vie-

le bei Cannabis etwas strenger vorgehen als bei Alkohol:

Rund ein Viertel der Befragten würde streng durchgreifen, «damit es nicht wieder vorkommt». Doch die meisten Eltern würden auf die Gefahren aufmerksam machen oder/und Erklärungen verlangen. Vier Fünftel antworten auf eine andere Frage, man müsse verhindern, dass Jugendliche überhaupt Haschisch oder Marihuana ausprobieren. Zehn Prozent teilen diese Meinung nicht.

Anzeichen eines möglichen Drogenkonsums:

- starke Gefühlsschwankungen
- starke Vernachlässigung von Kleidung und Aussehen
- Appetitverlust
- Opposition gegenüber aller Disziplin
- Veränderungen im Freundeskreis
- kleine Diebstähle, stetiges Anpumpen, Geldmangel
- Verlust jedes Interesses, Herumhängen

Dies alles zeigt vor allem auch, dass sich das Kind in seiner Haut nicht mehr wohl fühlt. Dies hat nicht immer mit Drogenkonsum zu tun!

Was hilft weiter, wenn der Verdacht auf Drogenkonsum stimmt?

- Ruhe bewahren, Überreaktionen vermeiden
- aber den Kontakt mit Drogen auch nicht verharmlosen
- sich informieren: Bücher, regionale Beratungsstellen, SFA
- bedenken: einmaliger Konsum ist noch keine Sucht, und selbst bei mehrmaligem Konsum hängt es von der Art der Droge und den Umständen ab, wie schnell eine Abhängigkeit entsteht
- im Gespräch bleiben, auf das Kind eingehen, es ernst nehmen
- eigene Grenzen erkennen, Überforderung vermeiden:
Daher Hilfe bei anderen suchen. Schwellenangst überwinden und Beratungsstellen kontaktieren.

Suchtprävention in der Familie

Mehrheitlich betrachten die Eltern Familienprobleme als Auslöser für den Drogenkonsum Jugendlicher. So glauben auch nur 4 Prozent, einem möglichen Drogenproblem ihrer Kinder (fast) nicht vorbeugen zu können. Mithin stehen Fürsorge und Zuwendung klar im Vordergrund, zwecks Geborgenheit und gegenseitigem Vertrauen.

Das aufklärende Gespräch mit dem Nachwuchs ist fast ebensowichtig, geschieht aber nicht immer aus eigener Initiative. 17 Prozent diskutieren höchstens als Reaktion, etwa auf eine Frage des Kindes. In jedem Fall haben viele Mühe, zur richtigen Zeit sowie auf lockere und geeignete Art über Drogen zu reden.

Ebenfalls wichtig ist den Eltern, die Kinder zu sinnvollen Freizeitbeschäftigungen anzuhalten, mit ihnen gemeinsam etwas zu unternehmen und ihren Freundeskreis im Auge zu behalten.

Vorbeugende Maßnahmen der Eltern

Fürsorge, Zuwendung	93 %
Info und Gespräch	87 %
Freizeitanimation	71 %
Kontrolle soz. Umgang	67 %
gem. Unternehmungen	60 %
Vorbild Alkohol, Nikotin	46 %
strikte Regeln	17 %
praktisch nichts	4 %
anderes	4 %
Total der Antwortenden	1995

So viel Einfluss Eltern auf die Entwicklung ihrer Kinder auch nehmen können – entscheidend ist, sich den Mix verschiedener Risikofaktoren (s. S. 3 oben) vor Augen zu halten. Dies bringt die elterliche Verantwortung auf den Boden der Realität.

Gleichzeitig fördert eine wirkungsvolle Prävention auch das Selbstvertrauen und die erzieherischen Fähigkeiten der Eltern. So können sie Krisen und Konflikte aktiv meistern, ohne schicksalsgläubig zu resignieren.

Zudem dürfen Drogen kein Tabu-Thema sein. Eltern sollten darüber mit ihren Kindern ebenso offen sprechen können wie z.B. über Schulärger.

Alle Eltern waren auch selbst einmal jung und hatten entsprechende Wünsche und Probleme. Wenn sie darüber nachdenken und erkennen, welche eigenen unerfüllten Wünsche sie ihren Kindern aufladen, kann dies auch präventiv wirken.

Die wirklichen Bedürfnisse ihrer Kinder kennenzulernen und ihnen bewusst realistische Leistungen und Lebenswege zuzutrauen, hilft mehr als vieles andere.

Was die Gesellschaft beitragen sollte

Die wichtigsten Forderungen:

Vier Fünftel der Eltern verlangen eine noch härtere Bestrafung der Drogenhändler, während nur ein Drittel die KonsumentInnen strenger bestraft sehen möchten. Und:

Zwei Drittel wünschen eine bessere Prävention und Information in der Schule. Ein schulisches Problemlösungstraining, teils auch für sich selbst, wollen knapp die Hälfte der Befragten.

42 Prozent setzen bei sich selbst an: Wären sie umfassender und genauer informiert, könnten sie ihre Kinder besser aufklären und sich ihnen gegenüber geschickter verhalten - und so präventiver wirken.

Dasselbe versprechen sie sich von verbesserten Freizeitmöglichkeiten für Jugendliche, vor allem im sportlichen Bereich. Damit verbunden ist der Wunsch nach mehr Freiräumen, Ausdrucksmöglichkeiten und Toleranz der Erwachsenen, etwa gegenüber dem «Kinderlärm».

Suchtprävention in der Schule wird vermehrt und schon vor der Oberstufe gewünscht, stößt jedoch auf Hindernisse:

Zentrale Hindernisse sind der übervolle Lehrplan und mangelnde Kom-

petenz. Will man ernst machen mit Suchtprävention an den Schulen, muss den Lehrkräften dreifache Unterstützung gewährt werden:

genügend Zeit, Weiterbildung auf der Sach- und der persönlichen Ebene sowie geeignete Lehrmittel. Letztere existieren bereits oder sind in Produktion, auch bei kontakt+co.

Selbstverständlich geht es nicht darum, der Schule die gesamte Verantwortung für Suchtprobleme und deren Lösung aufzubürden. Doch die Schule als wichtiger Lebensbereich der Jugendlichen soll auch ihren Beitrag zur Suchtprävention leisten, so wie z.B. Elternhaus und Lehrbetriebe.

Wirkungsvolle Suchtprävention muss ganzheitlich betrieben werden und Politiker, Kommissionen und Verbände einbeziehen. Die Eltern selbst und ihre Interessenvertreter müssten sich um mehr Einfluss auf die Familien- und Bildungspolitik bemühen.

Wenn sich Eltern zusammenschließen und mit den Schulen zusammenarbeiten, erhalten ihre Wünsche und Bedürfnisse mehr Gewicht. So erreichen Familien mehr Lebensqualität, und diese bedeutet eine bessere psychische Gesundheit der Gemeindeglieder. Weniger Suchtprobleme sind da eine logische Folge!

Anlaufstellen für Eltern

- BIT Sozialberatung (Begleitung, Integration, Toleranz).
6111 Volders, Kirchgasse 6 Tel +43 5224 51055, Fax +43 5224 56311,
volders@bit-tirol.com, <http://www.drogenberatung.com/>
- Stelle für ambulante Suchtprävention - ASP. 6020 Innsbruck,
Haydnplatz 5, Telefon: 0512/ 33737/ 21, <http://www.sprengel-ibk.at/asp/asp.htm>
- Jugendzentrum Z6 - Drogenberatung und Familienberatung.
6020 Innsbruck, Dreieiligenstr. 9, Tel.: 0512/ 580808 oder 562715,
Fax: 0512/ 580808, jugendzentrum.z6@chello.at
- BIN - Beratung, Information und Nachsorge. 6060 Hall,
Schmiedtorg. 5/III, Tel. 05223/53 6 36, Fax 05223/53636-25, bin-hall@bin-tirol.org

drogeninfo

Eine Reihe von Kurzinformationen über legale und illegale Drogen. Die Infos basieren auf den letzten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Sie richten sich an Eltern, Lehrer und Lehrerinnen, aber auch an Fachleute.

WEITERE INFOS



kontakt+co Suchtprävention
Jugendrotkreuz
Bürgerstraße 18, A-6020 Innsbruck
Tel. 0512/585730
e-mail: office@kontaktco.at
<http://www.kontaktco.at/>

Mit freundlicher Genehmigung der SFA:
Schweizerische Fachstelle für Alkohol- und andere
Drogenprobleme, Postfach 870, CH-1001 Leusanne
- 2. Auflage, 11/2002 -