

Suchtmittelkonsum in der Pubert.  
(K)ein Thema für Eltern?

## Fachstelle für Suchtvorbeugung

**der Drogenberatung Bielefeld e.V.**

Ehlentruper Weg 47  
33604 Bielefeld  
Tel: 0521 – 96780.60  
Fax: 0521 – 96780.72  
[www.drogenberatung-bielefeld.de](http://www.drogenberatung-bielefeld.de)  
email: [suchtvorbeugung@drobs-bielefeld.de](mailto:suchtvorbeugung@drobs-bielefeld.de)


Ulrich Möller,  
Psychotherapeut (HPG)  
Referent für Suchtprävention



Aktionswoche  
Sucht hat immer  
eine Geschichte  
Prävention in der Jugend  
vom 3. bis 9. November 2007  
„Jugendkulturschule Bielefeld“




DROGENBERATUNG e.V.  
...motivieren  
ANGEBOT DER FACHSTELLE FÜR  
SUCHTVORBEUGUNG



## Suchtmittel- konsum in der Pubertät

(k)ein Thema für  
Eltern?



Suchtmittelkonsum in der Pubert.  
(K)ein Thema für Eltern?



## Merkmale der Pubertät

- alles wird anders
- Identität
- Selbständigkeit
- Unsicherheit
- Experimentieren

## Rolle der Eltern

Von **steuernd** und **beschützend**  
zu **begleitend** und **unterstützend**

Fachstelle für Suchtvorbeugung, Ehrentorper Weg 47, 33604 Bielefeld; Fon: 0521-9678060; Fax: 9678072; email: suchtvorbeugung@drobs-bielefeld.de



## Erlebniswelten

### Jugendliche

Identitätsentwicklung  
Hier und jetzt  
Entdecken / genießen  
  
Maßlos ist „cool“

### Erwachsene

Gesundheitsbewusstsein  
langfristig  
Konsum wird als  
Problem etikettiert  
maßlos ist negativ

Fachstelle für Suchtvorbeugung, Ehlenruper Weg 47, 33604 Bielefeld; Fon: 0521-9678060; Fax: 9678072; email: suchtvorbeugung@drobs-bielefeld.de



## Warum konsumieren Jugendliche Drogen?

- Demonstration von Erwachsen-Sein
- Bewusstes Verletzen der im Elternhaus geltenden Normen
- Bewältigungsstrategie, z.B. bei Leistungsversagen, um Stresssymptome zu unterdrücken
- Zugangsmöglichkeit zu einer Clique, Teilhabe an jugendkulturellen Lebensstilen
- Austesten von grenzüberschreitenden Erfahrungen
- Ausdrucksmittel von sozialem Protest und gesellschaftlicher Wertekritik
- Reaktion auf starke psychische oder soziale Entwicklungsstörungen
- Versuch, sich auf einfache Weise Entspannung zu verschaffen
- Kompensation von Enttäuschungen

(Zusammenstellung nach Ergebnissen einer wissenschaftlichen Studie von Prof. Dr. Klaus Hurrelmann, Universität Bielefeld: Drogenkonsum als problematische Lebensbewältigung im Jugendalter. In: Sucht 4/91 S. 240-252)

Fachstelle für Suchtvorbeugung, Ehlenruper Weg 47, 33604 Bielefeld; Fon: 0521-9678060; Fax: 9678072; email: suchtvorbeugung@drobs-bielefeld.de



## Konsumverhalten

- Dauerhafter Konsum von **illegalen** Drogen betreffen ca. 5% der Jugendlichen
- Ca. ein Drittel (30% Alkohol, 38% Tabak) gebrauchen regelmäßig **legale** Drogen
- **Probierverhalten** und **Missbrauchsverhalten** sollten auseinander gehalten werden.

### → Drogenaffinitätsstudie aktuelle Ergebnisse (BzgA 2004)

- **Erfahrungen mit Alkohol, Tabak und mit illegalen Drogen sind weit verbreitet:**

92 %	<b>12-25 Jährigen</b>	kennen Alkohol aus eigener Erfahrung
69 %		haben schon einmal Tabak geraucht
27 %		haben schon einmal illegale Drogen probiert
- **Diese Erfahrungen beschränken sich zumeist auf Experimentier- und Probierkonsum, aber**

30 %	<b>12-25 Jährigen</b>	trinken regelmäßig (1x wöchentl.) Alkohol
38 %		rauchen ständig oder gelegentlich Tabak
5 %		konsumieren aktuell illegale Drogen
- **Erhebliche Teile der Jugendlichen konsumieren mäßig oder sind völlig abstinent**

34 %	<b>12-25 Jährigen</b>	trinken selten oder nie Alkohol
49 %		haben selten oder nie geraucht
73 %		haben nie Cannabis oder andere illegale Drogen genommen

## Probierverhalten und Einstiegsalter

Das Einstiegsalter ist in den vergangenen Jahren deutlich gesunken: Heute trinkt ein Jugendlicher mit Ø13,5 Jahren das erste Mal Alkohol. Vermehrt greifen 9 Jährige zu Alkohol. Im Alter von 12 Jahren muss mit 5% regelmäßigen Alkoholkonsumenten und 7% regelmäßigen Zigarettenrauchern gerechnet werden.

Quelle: BZgA 2005

© Fachstelle für Suchtvorbeugung, Ehlenruper Weg 47, 33604 Bielefeld; Fon: 0521-9678060; Fax: 9678072; email: suchtvorbeugung@drobs-bielefeld.de

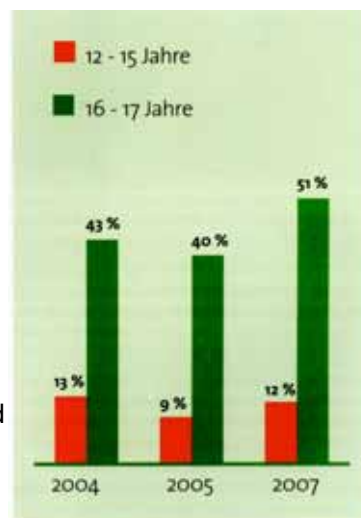


### • Risikoverhalten

Rauschtrinken („Binge-Drinking“) bei Jugendlichen nimmt zu.

Als „Binge Drinking“ wird ein Konsum von fünf oder mehr alkoholischen Getränken pro Tag bezeichnet. Das „Komasaufen“ ist eine extreme Form des Binge-Drinking.

Eine Studie der BZgA zeigt wie viele Jugendliche zwischen 12 und 17 Jahren mindestens ein Mal in 30 Tagen vor der Befragung „Binge-Drinking betrieben haben.



Quelle: BZgA 2007

## Ursachen für das Komasaufen

- **Bingedrinking und Komasaufen beginnen mit Einsetzen der Pubertät.**
- **→ Alkohol hat einen Anteil an der Bewältigung von Entwicklungsaufgaben in der Pubertät (Abgrenzung, Identitätsfindung etc.)**
- **Funktion des Alkoholkonsums bei Jungen und Mädchen unterschiedlich stark gewichtet: Jungen haben härtere Konsummuster (männlich, erwachsen, Grenzerfahrungen). Mädchen nutzen den Alkohol eher, um die Scheu vor ersten sexuellen Erfahrungen zu überwinden.**
- **Beim „Komasaufen“ sind die Anteil von Jungen und Mädchen nahezu gleich: Ausdruck meist von Langeweile und mangelndes Risikobewusstsein.**

© Fachstelle für Suchtvorbeugung, Ehlenruper Weg 47, 33604 Bielefeld; Fon: 0521-9678060; Fax: 9678072; email: suchtvorbeugung@drobs-bielefeld.de



Wie muss ich mich verhalten, dass  
mein Sohn/meine Tochter in Zukunft  
regelmäßig Drogen nimmt?

Fachstelle für Suchtvorbeugung, Ehlenruper Weg 47, 33604 Bielefeld; Fon: 0521-9678060; Fax: 9678072; email: suchtvorbeugung@drobs-bielefeld.de



### Wie Sie ihre Kinder ermutigen können, Drogen zu nehmen.

- **Erwarten Sie von Ihren Kindern, dass sie in ihrem späteren Leben einmal all das verwirklichen, von dem Sie immer geträumt haben.**
- **Stellen Sie kleinere Gesetzesüberschreitungen Ihrerseits z.B. im Straßenverkehr im Beisein Ihrer Kinder als Kavaliersdelikt dar, die doch keiner merkt.**
- **Lassen Sie Ihre Kinder niemals selbst Verantwortung übernehmen, kümmern Sie sich um alle Angelegenheiten selbst.**
- **Gehen Sie wegen jeder Kleinigkeit zum Arzt.**
- **Lösen Sie die Probleme für Ihre Kinder – treffen Sie für sie die Entscheidungen.**

© Fachstelle für Suchtvorbeugung, Ehlenruper Weg 47, 33604 Bielefeld; Fon: 0521-9678060; Fax: 9678072; email: suchtvorbeugung@dros-bielefeld.de



### Wie Sie ihre Kinder ermutigen können, Drogen zu nehmen.

- **Hören Sie Ihren Kindern niemals zu- sprechen Sie über sie, aber niemals mit Ihnen.**
- **Vermeiden Sie es, sich als Familie zusammenzusetzen.**
- **Schaffen Sie Familientraditionen ab, die sich wöchentlich, monatlich oder jährlich wiederholen.**
- **Schützen Sie Ihre Sprösslinge vor eigenen Erfahrungen z.B. mit Kälte, Müdigkeit, Abenteuer, Kränkung, Experimenten, Risiken, Bekannt- und Freundschaften, Herausforderungen etc..**
- **Halten Sie Ihren Kindern immer wieder einen Vortrag über die Gefährlichkeit von Drogen – ihr eigenes Verhalten spielt dabei keine Rolle.**
- **Setzen Sie klare Prioritäten für die Bedeutung von materiellen Werten für Ihr Leben und das Ihrer Familie.**

© Fachstelle für Suchtvorbeugung, Ehlenruper Weg 47, 33604 Bielefeld; Fon: 0521-9678060; Fax: 9678072; email: suchtvorbeugung@dros-bielefeld.de



Wie haben Ihre Eltern Ihren Selbstschutz  
in Bezug auf den Konsum von  
Genussmitteln gestärkt; was können Sie  
dazu beitragen den Selbstschutz Ihres  
Kindes zu stärken?

Tauschen Sie sich bitte mit Ihrem  
Nachbarn/Ihrer Nachbarin über diese  
Fragen aus (10 Min.).

Fachstelle für Suchtvorbeugung, Ehlenruper Weg 47, 33604 Bielefeld; Fon: 0521-9678060; Fax: 9678072; email: suchtvorbeugung@drobs-bielefeld.de



## Schutzfaktoren

### **Selbstkontrolle, Frustrationstoleranz**

Ich muss nicht alles sofort haben. Ich kann mit Grenzen umgehen.

### **Selbstbewusstsein, Selbstachtung, Selbstvertrauen, Ich-Stärke**

Ich bin wichtig/wertvoll. Ich vertraue mir. Ich kann „Nein“ sagen.

### **Genuss- und Erlebnisfähigkeit, Lebensfreude, Träume**

Ich kann den Augenblick genießen und die Seele baumeln lassen.

Es gibt viel Schönes und Interessantes auf der Welt zu entdecken.

### **Konfliktfähigkeit, Belastbarkeit**

Ich stelle mich meinen Problemen. Ich lasse mich nicht unterkriegen.

Fachstelle für Suchtvorbeugung, Ehlenruper Weg 47, 33604 Bielefeld; Fon: 0521-9678060; Fax: 9678072; email: suchtvorbeugung@drobs-bielefeld.de





Suchtmittelkonsum in der Pubert.  
(K)ein Thema für Eltern?

## Schutzfaktoren

### Gesundheitsbewusstsein

Ich gehe sorgsam mit mir um. Mein Körper ist mir wichtig.

**Soziale Kontaktfähigkeit, Gruppenzugehörigkeit, Einfühlungsvermögen** Ich kann Kontakt knüpfen, vertiefen, auch beenden. Ich kann andere durch Einfühlen verstehen. Andere Menschen sind mir wichtig.

### Umgang mit Gefühlen

Ich nehme meine Gefühle wahr, kann sie zulassen und ausleben.

Ich kann mit meinen Stimmungen umgehen.

### Zukunftsperspektive, Sinn, Wert

Leben lohnt sich und macht Sinn. Ich weiß, wofür ich mich einsetze.  
Es gibt etwas, woran ich mich halten kann.

Fachstelle für Suchtvorbeugung, Ehlenruper Weg 47, 33604 Bielefeld; Fon: 0521-9678060; Fax: 9678072; email: suchtvorbeugung@drobs-bielefeld.de



Suchtmittelkonsum in der Pubert.  
(K)ein Thema für Eltern?

**7 goldene Regeln**  
**... um beim Thema Drogen im Gespräch zu bleiben**

1. Ein gute Gesprächssituation schaffen
2. Die eigenen Sorgen klar formulieren
3. Die Situation klären, ohne „Geständnisse“ zu erzwingen
4. Nicht provozieren lassen!
5. Den eigenen Umgang mit Suchtmitteln offen ansprechen
6. Informationen einfließen lassen, ohne ein „Expertengespräch“ zu beginnen
7. Ein gemeinsames Ziel ansteuern

© Fachstelle für Suchtvorbeugung, Ehlenruper Weg 47, 33604 Bielefeld; Fon: 0521-9678060; Fax: 9678072; email: suchtvorbeugung@drobs-bielefeld.de



**Materialien für Sie zum Mitnehmen!**

Suchtmittelkonsum in der Pubert.  
(K)ein Thema für Eltern?

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!

**Fachstelle für Suchtvorbeugung**

**Ehlentruper Weg 47**

**33604 Bielefeld**

Tel: 0521 – 96780.60

Fax: 0521 – 96780.72

[www.drogenberatung-bielefeld.de](http://www.drogenberatung-bielefeld.de)

email: [suchtvorbeugung@drops-bielefeld.de](mailto:suchtvorbeugung@drops-bielefeld.de)

Sprechzeiten: Mi und Do 14 – 17 Uhr

und nach Vereinbarung



### Weitere Veranstaltungen in dieser Woche:

#### Mittwoch, 7. November

*Kinder- und Jugendgesundheit: Die KIGGS Studie*

Prof. Dr. Ravens-Sieberer; Universität Bielefeld, VHS 14 – 16 Uhr

*Magersucht: Erkennen und Benennen*

Bettina Koch, Fachpraxis f. Essstörungen, VHS 15 – 16.30 Uhr

#### Donnerstag, 8. November

*„Wenn einem das Gras über den Kopf wächst“*

Vortrag zum Thema Cannabis

Tim Weinberger, Vedat Karasu, Drogenberatung e.V. Bielefeld

Drogenberatung, Café Impuls, 18 – 20 Uhr

*Juchhu, ich bin ein Junge!*

Rainer Neutzling, Autor (Kleine Helden in Not) stellt neue und alte Thesen zur Diskussion

Verein BAJ e.V. 20 Uhr

#### Freitag, 9. November

*Kinder suchtkranker Eltern - (k)ein Kinderspiel*

Wahrnehmen und unterstützen – Ein Workshop

Saskia van Oosterum, Fachstelle für Suchtvorbeugung

VHS, 9 – 13 Uhr