

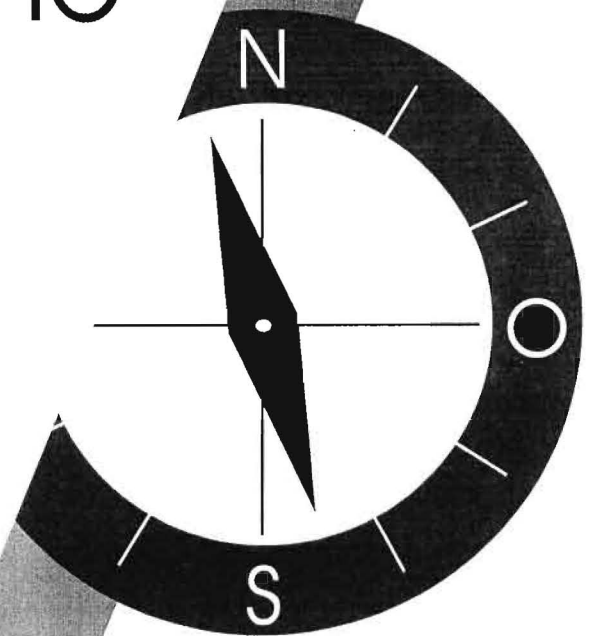
FAMILIEN KOMPASS

Anregungen zum Umgang mit alltäglichen Erziehungsproblemen

Heft 2

Suchtprobleme und Abhängigkeit

Können wir unsere
Kinder schützen?



Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf von Berlin
Jugendamt-Fachreferat Psychosoziale Dienste
Erziehungs- u. Familienberatungszentrum

- Heft 1 **Taschengeld**
Für 6 - 12-Jährige – ab wann, wie hoch, wozu?
- Heft 2 **Suchtprobleme und Abhängigkeit**
Können wir unsere Kinder schützen?
- Heft 3 **Süßigkeiten**
Über den bewussten Umgang
- Heft 4 **Stieffamilien**
Fragen und Schwierigkeiten
- Heft 5 **Geschwister**
Neid – Streit – Leid
- Heft 6 **Fernsehen für 6 - 12-Jährige**
Nutzen und Schaden
- Heft 7 **Vorschulkinder**
Typische Konflikte für dieses Alter
- Heft 8 **Pubertät**
Zerreißprobe für die Familie
- Heft 9 **Lernen**
Wie man es lernt
- Heft 10 **Lern – Tipps**
- Heft 12 **Jugendliche und Alkohol**

Im Netz:

<http://www.berlin.de/ba-steglitz-zehlendorf/verwaltung/jugend/fachreferat-3.html>

Deckblattgestaltung: Herr Grauel

Copyright Bezirksamt Steglitz – Zehlendorf von Berlin

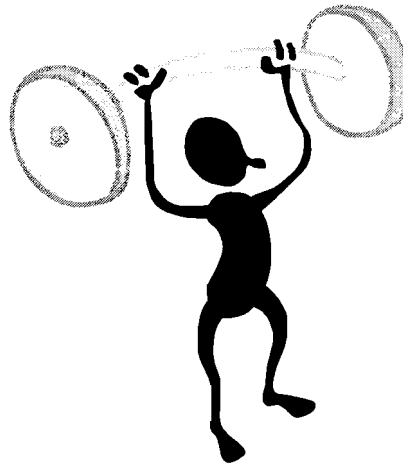
Können wir unsere Kinder schützen?

- Vor Suchtgefährdung in der Pubertät -

Wir möchten mit diesem Heft die Eltern von Jugendlichen in der Pubertät ansprechen aber auch Eltern von jünge-

ren Kindern, da wir den Schutz für unsere Kinder schon sehr viel früher aufbauen können, denn:

- **Starke Kinder haben Drogen mehr entgegen zu setzen.**
- **Starke Kinder sind besser geschützte Kinder.**
- **Starke Kinder brauchen keine Drogen, um sich gut zu fühlen**



Etwa ab der 8. Klasse sind Drogen erreichbar und damit ein Thema - in manchen Klassen schon eher.

Je stabiler und tragfähiger das Fundament eines Kindes / einer / eines Jugendlichen ist – die Beziehungen, die Belastbarkeit, das Selbstbewusstsein, die Frustrationstoleranz und die Fähigkeiten – um so besser können alle Familienmitglieder gemeinsam die Stürme der Pubertät überstehen und damit auch die Versuchungssituation durch Drogen.

Im Vorfeld der Pubertät gibt es ruhigere Zeiten in der Entwicklung, die sich als Einübungsphase für die „Grundlagen“ der Persönlichkeitsentwicklung gut eignen. Jede Familie und jeder Mensch hat dabei andere Fähigkeiten und Stärken, die man unterstützen und ausbauen kann.

Ein gutes Polster ist für die Anforderungen der Pubertät dringend notwendig, um auf die bevorstehenden Entwicklungsaufgaben gut vorbereitet zu sein.

Die Pubertät ist bei Jugendlichen gekennzeichnet durch eine große Verunsicherung und die Suche nach einer eigenen Identität.

Nach außen zeigt sich dies dann eher in dem Drang zu kämpfen, um nichts von der eigenen Unsicherheit und Schwäche zu zeigen.

Zu dieser Altersphase gehört auch eine gewisse Experimentierfreude, die – zur großen Sorge der Eltern – auch den Umgang mit Drogen beinhaltet

Diese Gefühle der Hilflosigkeit und der Überforderung sind für alle Seiten schwer auszuhalten, aber genau darin können die Erwachsenen außerordent-

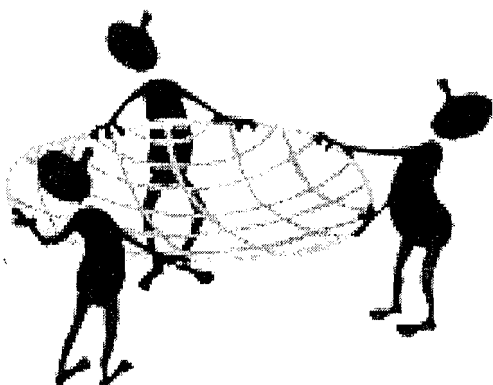
lich hilfreich sein. Es bedarf nicht der schnellen Lösung, sondern der Zuversicht, dass man das schon gemeinsam übersteht und längerfristig einen Weg finden wird – z.B., auch indem man sich Hilfen holt.

Alle Familienmitglieder sollten gut darauf achten, über welche Energiequellen sie verfügen, und diese immer wieder zum „Auftanken“ einsetzen. Allen Familien wäre zu wünschen, dass sie zwischen den Stürmen auch immer wieder „Gutwetterphasen“ herstellen können, die sie befähigen wieder aktiv gestaltend einzugreifen.

Oft ist es auch sinnvoll sich „Leidensgenossen“ zu suchen in Form von Gruppen. Wenn man mitbekommt, dass es auch in anderen Familien stürmt, dann ist das oft viel besser zu verkraften, als wenn man das Gefühl hat, dass man allein in der Erziehung „versagt“ hat und es bei „allen anderen“ besser läuft. Die Wahrnehmung der augenblicklichen Situation kann sich dann wieder verschieben und man kann die Stimmungsschwankungen wieder als eine „Entwicklungsphase“ sehen, die vorübergeht.

Hilfreich ist es, sich immer wieder auf die eigenen Fähigkeiten und Stärken zu besinnen und an diese Ressourcen schnell wieder anzuknüpfen, sich nicht in den Negativstrudel hineinziehen lassen.

Alle Erwachsenen können in dieser Zeit ein „Haltenetz“ knüpfen, die Kinder und Jugendlichen immer wieder versuchen zu halten und auszuhalten und sie gleichzeitig auch in ihren Stimmungsschwankungen zu begrenzen.



Wenn alle mit in dieses Gefühlswirrwarr eintauchen, dann kann man nur gemeinsam ins Schleudern kommen und die Orientierung verlieren. Begrenzungen bedeuten Orientierung und „Leitplanken“, die es ermöglichen einigermaßen heil wieder da herauszukommen.

Dabei gibt es Unterschiede zwischen den „normalen“ Pubertätsstürmen, der Gradwanderung zur ernsthaften Gefährdung und der Zerstörung, die manche Jugendliche gegen sich selbst und alles in ihrem Umfeld richten.

Eltern sind heute oft sehr belastet, so dass ihnen die „normalen Stürme“ bereits als gefährlicher Zerstörungsdrang erscheinen. Sie haben manchmal nicht die Kraft, diesen Naturgewalten bei ihren Kindern etwas entgegenzusetzen. Mit der gemeinsamen Kraftanstrengung der gesamten Familie – einschließlich der Jugendlichen – lässt sich oft, auch mit Hilfe von Beratung oder Coaching (aufbauende Gespräche), ein Weg finden.

Es gibt allerdings destruktive Kräfte, die in diesem Alter losbrechen können, die durch die Familie alleine kaum aufzufangen sind und alle über alle Maße hinaus beanspruchen. Ohne Fachleute ist dieser Prozess in der Regel nicht aufzuhalten. Und auch die Fachkräfte sind dem losbrechenden Orkan gegenüber teilweise machtlos.

Da die Ursachen manchmal erblich, oder auch durch Krankheiten oder traumatische Erlebnisse bedingt sein können, ist eine genaue Diagnostik oft als Grundlage für eine Hilfe wichtig.

Drogen helfen dem/der Jugendlichen Ängste zu dämpfen, unangenehme Erlebnisse oder Erfahrungen fernzuhalten oder sich ohne Verzögerung eine Belohnung zuzuführen oder den Frust nicht mehr zu spüren.

Über welche Drogen reden wir

Das Rauchen beginnt oft recht früh mit ersten Versuchen in der 5. oder 6. Klasse. Alkohol und Haschisch / Marihuana / Cannabis sind in der 8. Klasse erreichbar und damit ab dann oft ein Thema. Die Häufigkeit und die Menge des Konsums entscheiden darüber, ob sich die Jugendlichen noch im Bereich der Abgrenzung und des Ausprobierens befinden, oder die Grenze zur Gefährdung bereits überschritten haben. Ist die Freizeitgestaltung bereits regelmäßig mit Drogenkonsum verknüpft, so hat man, wenn man „aussteigen“ will, keine anderen Erfahrungen mehr zur Verfügung, wie man die Zeit sonst gestalten könnte. Man ist

dann schon in dem Bereich der deutlichen Gefährdung.

Lässt sich ein Jugendlicher auf noch härtere Drogen ein, so kann man in vielen Fällen von dem oben beschriebenen selbstzerrstörerischen Prozess ausgehen.

Jungen und Mädchen befinden sich in der Häufigkeit des Rauchens auf gleichem Stand. Beim Alkoholkonsum liegen die Jungen deutlich vorn.

Die Anzahl der Raucher/Innen hat sich in den letzten Jahren bei den Jugendlichen verdoppelt, die Zahl der Cannabiskonsumenten verdreifacht.

Was kann den Drogenkonsum beeinflussen?

Die Eltern:

Der soziale Hintergrund spielt nach wie vor eine wichtige Rolle bei dem Verhalten Jugendlicher. Zum einen was er / sie für eine Beziehung zu den Eltern hat und zum anderen, welche Werte die Eltern vertreten. Lehnen die Eltern den Konsum von Drogen massiv ab und haben sie ein gutes Verhältnis zum Jugendlichen, so lehnen auch die Jugendlichen die Drogen zu einem großen Teil ab, steigen später ein und/oder die Intensivität des Konsums ist geringer. Auch wenn Eltern selbst rauchen oder Alkohol oder Cannabis konsumieren, sie dies aber für Jugendliche auf Grund ihres Alters ablehnen, hat das bei einem guten Verhältnis zwischen Eltern und Jugendlichen **bremsende** Auswirkungen.

Bei gegensätzlicher Haltung der Eltern greifen deutlich mehr Jugendliche zu Drogen und bei tolerierender Haltung liegt die Zahl der Jugendlichen, die den Drogenkonsum übernehmen, am höchsten.

Die Peergroup:

Wie dies auch nicht anders zu erwarten war, hat die Haltung des Freundeskreises den größten Einfluss auf die Jugendlichen.

Die Freizeitgestaltung:

Auch die Art der Freizeitgestaltung führt zu einem Einfluss auf den Drogenkonsum. Mit einer Fahrradtour lässt sich der Drogenkonsum nicht so gut vereinbaren wie mit dem Diskobesuch oder der Fete.

Die Schule:

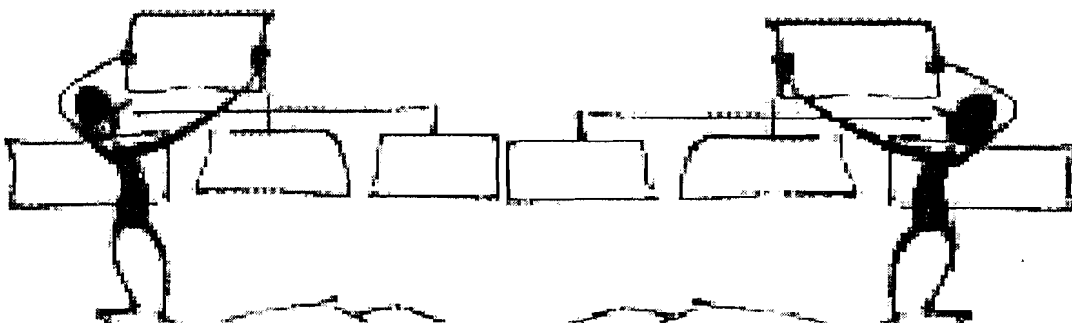
Eine schlechte Stimmung in der Schule - schlechte Schulleistungen, Ausgrenzung, Stress mit den Lehrern und Eltern - wird von den Jugendlichen auch als Ursache eines erhöhten Gebrauchs von Suchtmitteln erlebt.

Die Lebenskompetenz:

Ist ein weiterer wichtiger Faktor

Wie Eltern die Lebenskompetenz der Kinder stärken und teilweise schon sehr früh beeinflussen können

- Grenzen setzen, Halt und Orientierung bieten
- Spaß und Freude vorleben und ermöglichen
- Angemessene Entspannungs- und Genussfähigkeit vermitteln
- Selbstständigkeit begleitend fördern
- Interessen wecken und fördern (Hobbys)
- Gute Kommunikationsstrukturen in der Familie pflegen
- Aufbau sozialer Netze unterstützen
- Immer wieder zugewandte Eltern-Kind-Beziehung (Kommunikation, Akzeptanz, Zuwendung) anstreben
- Beziehungsfähigkeit aufbauen
- Kinder motivieren, Ziele zu entwickeln und erreichen zu lernen (Wert der eigenen Anstrengung)
- Erfolgserlebnisse ermöglichen
- "Drogenfreier" Umgang mit Stimmungsschwankungen (gegen Magenschmerzen vor der Mathearbeit Gespräche und üben statt Tabletten)
- Verantwortungsvoller Umgang mit Suchtmitteln
- Fähigkeit zur Selbstregulation vermitteln
- Fähigkeit fördern, Bedürfnisse ohne Drogen zu befriedigen
- Frustrationstoleranz aufbauen (Enttäuschungen aushalten, Rückschläge hinnehmen können)
- Trauer und Verluste ertragen und verarbeiten lernen
- Sich angemessen durchzusetzen lernen
- Verantwortungsvollen, eher vorsichtigen Umgang mit Medikamenten vermitteln



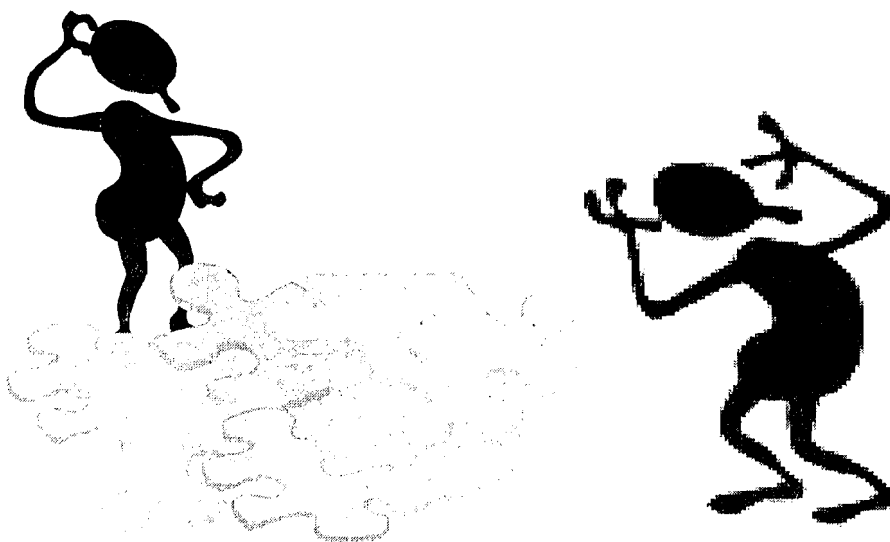
Entwicklungsaufgaben der Jugendlichen

- Ablösen von den Eltern
- Neue, andere Beziehung zu den Eltern finden
- Emotionale Unabhängigkeit von den Eltern erlangen
- Eigene Identität finden, Selbstbewusstwerdung und Selbstreflexion
- "Identitätsarbeit" (Unsicherheiten aushalten, "Sich-selbst-riskieren", verschiedene Anforderungen aus der Umwelt vereinen)
- Wertesystem und ethisches Bewusstsein aufbauen
- Sich mit dem Standpunkt der Eltern auseinandersetzen
- Übernahme einer Geschlechtsrolle
- Umgehen lernen mit der eigenen Sexualität und den Veränderungen des Körpers
- Eigene körperliche Erscheinung akzeptieren
- Sich selbst mögen
- Schrittweise Eigenverantwortung in allen Lebensbereichen übernehmen (Schule, Geld, Termine, etc.)
- Zuverlässigkeit lernen
- Zukunftsperspektiven entwickeln (Schulabschluss, Beruf)
- Eigene Kreativität entdecken und anwenden
- Genussfähigkeit und Entspannungsmöglichkeit ohne Drogen finden
- Angemessenen, vorsichtigen Umgang mit Medikamenten lernen



Aufgaben der Eltern und der Familie in der Pubertätsphase

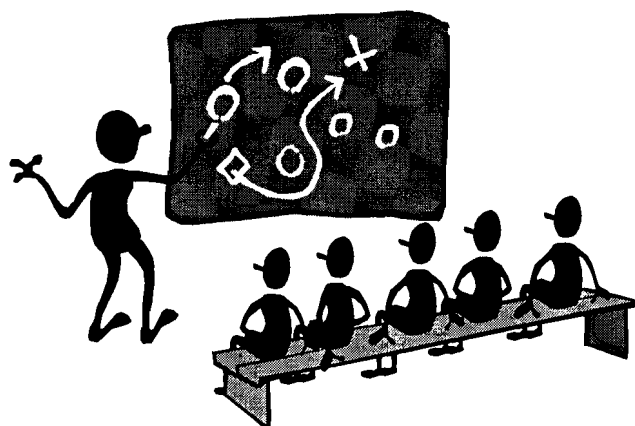
- Das eigene Leben neu organisieren (neue Aufgaben/Interessen, Beziehungspflege auf der Paarebene)
- Loslassen können, Freiräume gewähren
- Im Gespräch miteinander bleiben
- Interesse an den Jugendlichen zeigen
- Spannungen und Konflikte aushalten
- Aggressionen bearbeiten
- Den eigenen Standpunkt vertreten (Werte, Sicht der Welt, Grenzen setzen!)
- Sich mit den Standpunkten der Jugendlichen auseinandersetzen mit Toleranz gegenüber anderen Sichtweisen
- Familienrituale pflegen – aber auch ändern/ Raum für Gemeinsamkeiten finden
- Sich der entwicklungsbedingten, stark schwankenden Emotionen, Launen und Bedürfnisse der Jugendlichen bewusst sein
- Überforderung und Unterforderung der Kinder und Jugendlichen erkennen und mit ihnen Lösungen dafür finden



Schule und ihre Möglichkeiten

- Lerntechniken und Strategien vermitteln
- Positive Motivation aufbauen
- Ordnungsstrukturen vorgeben und auf Einhaltung achten (Anwesenheitspflicht, Aufgaben erledigen, auf Ordnung achten usw)
- Lerndefizite feststellen und nach Lösungen suchen
- Kinder dort abholen, wo sie stehen (Überforderung und Unterforderung abstellen)
- Selbstständig arbeiten lernen
- Vermeidungsstrategien der Schüler erkennen und besprechen
- Erfolge erkennen und anerkennen
- Belastbarkeit und Kritikfähigkeit steigern
- Unlust überwinden lernen
- Training der sozialen Fähigkeiten:
 - nacheinander reden
 - einander zuhören
 - Fehler auch als Chance sehen
 - andere Schüler nicht auslachen
 - der Ausgrenzung Einzelner entgegentreten
 - Schülern vermitteln, dass sie wahrgenommen werden
 - Schüler vor Übergriffen schützen

In einer Gruppe gibt es oft große Unterschiede in den Fähigkeiten, aber auch in den Stimmungen und dies besonders in der Pubertät. Die Möglichkeit, die "Idealziele" zu erreichen, sind daher meist deutlich eingeschränkt und die Lehrer sind auf die intensive Unterstützung der Eltern angewiesen. Man kann nie alle Schüler begeistern und mitreißen.



Warum Drogen?

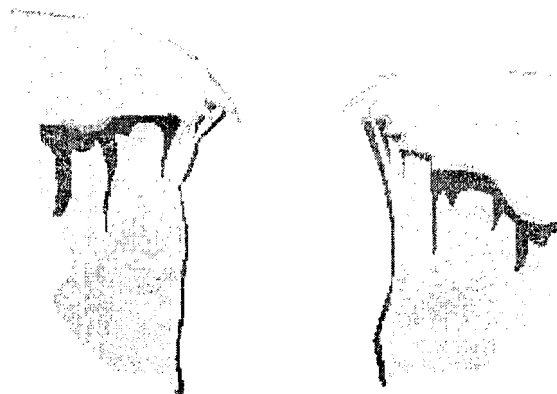
Abgrenzung

- Experimentieren
- Rebellion und Abgrenzung
- Risiko eingehen wollen
- Spaß haben wollen
- Anders leben wollen als die Eltern
- Sich einer Gruppe zugehörig fühlen



Gefährdung

- Erfüllung von Bedürfnissen "Kompensation"
- Problemausweichendes Verhalten und Entlastung (von Identitätsproblemen, Stress, etc.)
- Realitätsflucht
- Abdämpfung von Destruktivität, Selbsthass, Autoaggressivität und Unruhe
- Depressionen
- Tendenz zur Selbstbestrafung
- Drogenkonsum als Funktion im Familiensystem (z.B.: getrennt lebende Eltern kommen über die Sorgen wieder zusammen)



Woran erkennt man den Drogenkonsum?

Manchmal ist es ein leiser, sich über viele Jahre entwickelnder Weg:

Ein Kind konnte sich noch nie alleine beschäftigen, verliert an allen Dingen schnell das Interesse. Das Taschengeld wird immer gleich in Süßigkeiten umgesetzt. Es hat kaum Freunde und beschäftigt sich vorrangig mit Fernsehen und mit dem Computer.

Ein Kind mit diesen Lebenserfahrungen ist anfälliger für die Drogen. Man hängt dann später oft in der Clique herum und trinkt oder / und kiff zusammen.

In anderen Beispielen ist die Entwicklung bisher eher unauffällig verlaufen. Der Einbruch kann dann sowohl langsam schleichend oder auch deutlich und laut erfolgen.

Der Freundeskreis verändert sich plötzlich. In der Schule werden die Zensuren zunehmend schlechter. Oder der/ die Jugendliche mit bisher meist erträglicher bis guter Stimmung, zeigt sich nur noch schlecht gelaunt, müde und mit „Null-Bock“-Stimmung, für nichts mehr ansprechbar und erst recht nicht mehr für etwas zu begeistern.



Der erste Schritt besteht darin, dies wahrzunehmen und ernst zu nehmen. Im zweiten Schritt könnte man nach den Gründen suchen, um all diese Veränderungen zu verstehen.

Bei einer „normalen Pubertätskrise“ ist der / die Jugendliche nach einiger Zeit der Stimmungsschwankungen und erheblichen Belastungsproben für die ganze Familie irgendwann aus all dem „herausgewachsen“. Er / sie weiß jetzt mehr, wer er / sie ist, was ihr / ihm wichtig ist, und die eigene Persönlichkeit ist fassbarer. Damit lassen die Machtkämpfe oft nach, weil der / dem Jugendlichen auch die eigenen Ziele wieder wichtiger sind und er / sie wieder mehr Arbeit in die nun eigenen Ziele steckt. Damit werden aber auch die Spannungen mit den Eltern weniger.

In manchen Entwicklungsverläufen tritt diese Entspannung nicht ein. Die Kämpfe, der Drogenkonsum, die Art der Tagesgestaltung „fressen“ die eigenen Fähigkeiten auf und der Abstand zu den Gleichaltrigen wird immer größer und der Frust auch.

Oft sind die Jugendlichen nicht bereit eine Beratungsstelle aufzusuchen oder sich längerfristig auf eine Zusammenarbeit einzulassen. Bei manchen lässt sich die Abwärtsspirale nicht aufhalten.

Manchmal führt ein sehr starker emotionaler Erregungszustand den/die Jugendliche doch noch zu dem Schritt, für sich selbst Hilfe zu suchen. Zu diesen Erregungszuständen zählen unter anderem :

- Massivste Ängste bis Todesängste
- Leiden anderer (Unfall, goldener Schuss usw.).
- oder Bestrafungsängste

Anlaufstellen für ratsuchende Eltern:

- **Regionaler Dienst Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf**
Region A Tel.: 90299 – 3578 Region B Tel.: 90299 – 1725
Region C Tel.: 90299 – 8068 Region D Tel.: 90299 – 8362
- **Erziehungs- und Familienberatungszentrum Steglitz-Zehlendorf**
Regionalteam 1 Tel.: 90299 – 8410/ -8418 Regionalteam 2 Tel.: 90299 – 2501
- **Beratungsstellen der freien Träger, wie in unserem Bezirk vom DRK**
Tel.: 790113 –0
- **Der Drogenkoordinator in der Schule – Herr Hepprich – Tel.: 90299 – 6134**
- **Der Drogenkoordinator vom Gesundheitsamt – Herr Henke – Tel.: 90299 – 4728**
- **spezielle Drogenberatungsstellen, in unserem Bezirk**
die Integrative Suchtberatungsstelle des Caritas Verbandes Tel.: 6663390
- **Der Elternkreis drogenabhängiger Jugendlicher Tel.: 25759729**
- **AKB – Anonyme Alkoholkrankenhilfe Berlin Tel.: 84109444**

Ansprechpartner zur Unterstützung beim Aufbau der Lebenskompetenz:

- **Die Kitas in unserem Bezirk / Frau Feldkamp Tel.: 90299 – 1769**
- **Die Jugendfreizeiteinrichtungen mit ihrem vielseitigen Angeboten**
Infos über Einrichtungen in Ihrer Nähe Tel.:

Erziehungs- und Familienberatungszentrum
Bezirksamt Steglitz-Zehlendorf von Berlin
Jugendamt -Fachreferat 3 Psychosoziale Dienste

Regionalteam 1

Königin – Luise - Str. 88
14195 Berlin
Tel.: 90299 -8410
Fax: 90299 -8414

Regionalteam 2

Beethovenstr. 34 – 38
12247 Berlin
Tel.: 90299 -2501
Fax: 90299 -2582

