

# Der Sucht zuvorkommen

Jugendliche begegnen Suchtmitteln oft unbedarft. Sie müssen lernen, ein verantwortungsvolles Maß zu finden. Eltern spielen dabei eine entscheidende Rolle. Doch welche Strategien führen zum Erfolg?



Foto: K.-P. Adler/stock.adobe.com

Manche Jugendliche konsumieren Alkohol oder andere Suchtmittel nicht aus Genuss, sondern weil sie zu einer Gruppe dazugehören möchten.

Zur Goldenen Hochzeit der Großeltern darf der 14-Jährige mit einem Glas Sekt anstoßen. Auf dem Schulhof bietet ein Mitschüler ein Vape an und auf der Geburtstagsfeier hat jemand einen Joint dabei. Jugendliche und sogar schon Kinder kommen ständig mit Suchtmitteln in Kontakt. Auch substanzfreien Suchtmitteln, wie Computerspielen oder dem Internet, können Jugendliche kaum aus dem Weg gehen. Sie müssen lernen, damit umzugehen und zu einem verantwortungsvollen Konsum zu finden.

## Phasen des Konsums

Eltern sind gefordert, ihre Kinder dabei zu unterstützen, sagt Anna von Wensiersky von der Fachstelle Suchtvorbeugung der Jugend- und Drogenberatung Rheine bei einer Informationsveranstaltung der Landfrauen aus dem Kreis Steinfurt. Dafür sollten sie wissen, dass es verschiedene Phasen des Konsums gibt. Die Expertin erklärt das am Beispiel Alkohol.

■ **Kennenlernphase:** Kinder sehen, wie Erwachsene Alkohol trinken, zum Beispiel auf Familienfeiern oder Schützenfesten. Irgend-

wann werden sie neugierig und möchten es selbst probieren.

■ **Experimentierphase:** In dieser Phase probieren sie sich aus. Wie wirkt der Alkohol? Wie viel kann ich trinken, bis mir schwindelig wird oder ich mich übergeben muss? „Schwierig wird es, wenn Jugendliche dabei über die Stränge schlagen“, sagt die Expertin. Es besteht die Gefahr, dass sie Ausfallerscheinungen haben oder Gefahrensituationen nicht mehr richtig einschätzen können.

## Wann ist Vorsicht geboten?

Beim Konsum sollte der Genuss im Vordergrund stehen. Es wird zum Beispiel getrunken, um etwas zu feiern oder um zu entspannen. Problematisch wird es, wenn ein Jugendlicher zu viel oder zu häufig trinkt und der Konsum dazu dient, Ängste und Spannungen zu unterdrücken. Vorsicht ist auch geboten, wenn der Jugendliche die Wirkung des Alkohols so attraktiv findet, dass er nicht nur zu besonderen Anlässen trinkt, sondern beispielsweise schon morgens vor der Schule. Dann ist die Gefahr groß, dass eine Abhängigkeit entsteht und es zur Sucht kommt.

Um das zu vermeiden, ist es wichtig, dass Eltern ihre Kinder in der Experimentierphase gut begleiten. Dazu gehört, eindeutige Regeln aufzustellen. Am Beispiel Alkohol bedeutet das:

- Alkohol ist bis zum 11. Lebensjahr absolut tabu.
- 12- bis 13-Jährige experimentieren vielleicht mit Alkohol. „Sprechen Sie Ihr Kind darauf an. Suchen Sie im Gespräch nach den Gründen für das Trinken“, fordert Anna von Wensiersky die Eltern auf.
- Ab 14 Jahren darf ein Jugendlicher in Ausnahmefällen zum Beispiel eine kleine Menge Sekt trinken, sofern die Eltern diesen anbieten.
- Ist das Kind 16, darf es Bier und Wein trinken, aber maßvoll und der Situation angepasst.

Die Expertin rät, selbst ein Vorbild für das Kind zu sein. Außerdem sollten Eltern mit dem Kind über die negativen Konsequenzen des Trinkens sprechen. Im Ernstfall sollte es diese spüren müssen. Beispielsweise sollte der Jugendliche nach einer Party aufräumen müssen, auch wenn er einen Kater hat. Hat übermäßiger Alkoholkonsum keine Konsequenzen, ist die Bereitschaft zur Veränderung gering.

## Rauchen muss tabu sein

Auch in Bezug auf das Rauchen sollten klare Regeln gelten. Studien haben gezeigt, dass Kinder seltener anfangen zu rauchen, wenn es in der Familie eindeutige Regeln zum Rauchen gibt und die Eltern eine ablehnende Einstellung dem Rauchen gegenüber äußern. Es muss klar sein, dass das Kind nicht rauchen darf. Dabei ist es gleich, ob es sich um Zigaretten, E-Zigaretten, Shishas, E-Shishas oder die bei Jugendlichen besonders beliebten Vapes handelt. Letztere sind übrigens, wie alle anderen Rauchtensilien, für Jugendliche unter 18 Jahren verboten, unabhängig davon, ob sie Nikotin enthalten.

Eltern können zwar nicht verhindern, dass ihr Kind jemals raucht. Für den privaten Bereich müssen aber Regeln gelten, an die sich jeder in der Familie hält. Dazu gehört, dass in der Wohnung oder im Auto nicht geraucht wird. Neue Regelungen gibt es zu Cannabis. Seit dem 1. April 2024 ist der Konsum unter bestimmten Voraussetzungen legal. Das gilt aber nicht für Jugendliche, für sie bleibt Cannabis verboten. Eltern sollten mit ihren Kindern über die Risiken des Konsums sprechen.

## Das Gespräch suchen

Wie aber sollten Eltern reagieren, wenn ihr Kind es mit Alkohol, Vapes oder Cannabis übertrieben hat? Wichtig ist dann, überhaupt zu reagieren und den Konsum nicht zu ignorieren, sagt Anna von Wensiersky. Eltern sollten ruhig und sachlich bleiben und das Gespräch suchen, sobald der Jugendliche wieder zugänglich ist. Entscheidend ist auch, wie es sonst läuft. Handelt es sich um einen Einzelfall, oder kommt das Kind häufiger angetrunken oder beifft nach Hause? Wie läuft es in der Schule und mit den Freunden? Das sollten Eltern versuchen herauszufinden. Außerdem sollten sie mit ihrem Kind über die Gründe seines Konsums sprechen.

Kommt es zum Streit, ist es wichtig, nachvollziehbare Grenzen zu setzen. „Sagen Sie lieber klar, nein! als ‚vielleicht‘“, rät die Beraterin. Außerdem sollten Eltern nur Regeln aufstellen, die sie auch kontrollieren können. Im Streitgespräch erhalten alle Beteiligten die Gelegenheit zu sagen, was sie ärgert. Die Eltern müssen zwar den Rahmen vorgeben. Ziel ist es aber, innerhalb dieses Rahmens gemeinsam Lösungen zu finden. **Wul**

## Wo gibt es Hilfe?

Für Betroffene und Angehörige gibt es verschiedene Beratungsangebote:

- Beratungsstellen vor Ort sind über die Homepage der Deutschen Hauptstelle für Suchtfragen e.V. zu finden, [www.dsh.de](http://www.dsh.de),
- die Caritas bietet Beratungsstellen vor Ort und Onlineberatung an;
- anonyme Onlineberatung der DigiSucht, [www.suchtberatung.digital](http://www.suchtberatung.digital),
- Drogen- & Sucht Hotline, Tel. (0 18 06) 3 13 03,
- Stark statt breit – Cannabispräventionskampagne in NRW, [www.starkstattbreit.nrw.de](http://www.starkstattbreit.nrw.de).