

Suchtprophylaxe

Von Ulrike v. Le Suire, Email: ulrike.lesuire@yahoo.de

Alle Rechte dieses Aufsatzes liegen bei der Autorin. Es ist nicht erlaubt ohne Genehmigung Teile oder den ganzen Aufsatz kommerziell zu Veröffentlichen.

1. Allgemein
 2. Was können Jugendliche tun?
 3. Was können Erwachsene tun?
-

1. Allgemein

Gibt es einen Weg, sich davor zu schützen, in die Abhängigkeit von einem Suchtmittel zu kommen?

Suchtmittelabhängigkeit geschieht schleichend!

Grundsätzlich kann jeder suchtmittelabhängig werden, aber:

Eine Suchtmittelabhängigkeit begründet sich immer auf ein Bündel von Ursachen, die zum Teil nicht alle bekannt sind.

Schauen wir uns die **Lebenslinie** eines suchtmittelabhängig gewordenen Menschen an:

1. Jeder Mensch bringt gewisse Anlagen/Dispositionen (Gene) mit auf die Welt. Suchtmittelabhängige Leute sind oft sehr sensibel, künstlerisch begabt, gefühlsbetont, überdurchschnittlich begabt und intelligent.
2. In der pränatalen Phase und der frühen Kindheit entstehen die ersten Lebensparolen: Bin ich ein Wunschkind? Oder: Frustration und Verwöhnung prägen mein inneres Bild der Welt.
3. In der späteren Kindheit steht die Lebensparole fest, die Prägung ist abgeschlossen. Suchtmittelabhängige Leute können sich oft nicht recht an die

Pubertät erinnern, da das Konfliktpotential gegenüber dem Erzieher nicht ausgelebt werden konnte (entweder zu „gefährlich“ oder „nicht notwendig“).

4. Irgendwann in dieser Zeit gibt es einen Zerrbruch des Lebensschemas(z.B. Krieg, Vertreibung, Umzug, Tod einer Bezugsperson etc.).
5. Ein „Notprogramm“ soll diesen Schmerz auffangen (Kompensations- und Entschädigungsversuch) (z.B. Kauf einer neuen Wohnungseinrichtung, neues Auto, Essen, Trinken....)
6. Ein Suchtmittel „erleichtert“ die Situation. Dabei wird dieses Suchtmittel nicht eingesetzt, um einen Genuss zu haben, sondern es soll den Schmerz überdecken (Überdeckerstoff).
7. Das Leben gelingt leichter. Eine scheinbare Lebensbewältigung hat sich eingeschlichen.
8. Verlust der seelischen Stabilität und Persönlichkeitszerfall
In dieser Phase täuscht der Mensch sich selbst etwas vor. Der Überdeckerstoff wird in den Alltag integriert.
Nach einiger Zeit spürt der Mensch, dass etwas nicht stimmt, ein „Achtung!“-Schild taucht in ihm auf.
Er spürt, dass der Überdeckerstoff nicht mehr überdeckt, sondern sein Leben im Griff hat, er kann es nicht mehr steuern. Körperlicher und seelischer Verfall sind die Folge, gepaart mit extremer Verzweiflung. Der Mensch ist dem Suchtmittel machtlos ausgeliefert.

Nach dem Blick auf die Lebenslinie eines in Suchtmittelabhängigkeit geratenen Menschen liegen zur Prävention folgende Punkte nahe:

- a. Ich lerne, mit meinen Gefühlen umzugehen.
- b. Ich akzeptiere meine ganz persönliche Sensibilität und Eigenart.
- c. Ich lerne mich zu schätzen, egal was kommt.
- d. Ich baue mir ein stabiles soziales Umfeld auf.

- e. In Krisenzeiten suche ich Hilfe, entweder im Freundeskreis oder beim Fachmann.
- f. Ich reflektiere mein Leben regelmäßig, schaue aus nach Überdeckerstoffen und „erde“ mich wieder neu.

Sicher ist diese Liste ergänzungsfähig, aber ich denke, es wird klar, worauf es ankommt: **Ein bewusstes reflektiertes Leben mit sozial gesundem Umfeld und bewusstem Umgang mit Gefühlen schützt mich vor Suchtmittelabhängigkeit.**

Im Folgenden einige **Merksätze**, die in dem Skript „Suchtprävention beginnt im Kindergarten“ näher ausgeführt sind:

1. MERKE: Sucht entsteht in der Familie und wird nicht durch äußere Umstände hervorgerufen, sondern durch diese begünstigt.
Ich schaue in mein Leben, in meine Familiengeschichte, gibt es dort Sucht?
2. MERKE: Ich bleibe bei mir und meinen Gefühlen. Sie sind real, weil vorhanden und ein Spiegelbild für mein Kind.
Wenn ich meine Gefühle ehrlich und offen wahrnehme und lerne damit umzugehen, brauche ich keinen „Überdeckerstoff“!
3. MERKE: Je klarer ich eigene Grenzen meinem Kind vorlebe und es meine konsequente Haltung spürt, desto weniger Probleme habe ich.
Ich lebe bewusst und reflektiert meine Grenzen, weiß um meine Haltung, meinen Standpunkt.
4. MERKE: Ich spreche die Gefühle meines Kindes an. Je offener ich mit meinen Gefühlen umgehe, desto leichter hat es auch mein Kind. Alle Gefühle sind erlaubt! Auch Traurigkeit, Wut, Hass, es dürfen Tränen fließen!
Ich lebe meine Gefühle aus, trete in Kommunikation mit meiner Umgebung, schließe mich nicht innerlich ein.
5. MERKE: Das Kind darf nie das Gefühl haben, ich werde nur dann geliebt, wenn ich das und das für Mama/Papa tue!
Ich trenne den Menschen und die Tat. Ich habe Dich lieb, aber was Du getan hast, finde ich nicht gut....

6. MERKE: Das Kind sollte immer das Gefühl der Geborgenheit haben. Geborgenheit heißt nicht „Überbehütetheit“; es soll dem Kind den Freiraum gewähren, den es im Moment notwendig braucht! Nur mit dieser inneren Kraft kann es neue Wege gehen und sich immer mehr zu einem gesunden selbständigen Menschen entwickeln.
- Fühle ich mich selber geborgen? Wie kann ich mir Geborgenheit in meinem Lebensraum schaffen?*
7. MERKE: Ich will versuchen, altersgemäß über meine familiäre Situation mit meinem Kind zu sprechen. Ich versuche, für Kleinigkeiten dankbar zu sein. Ich versuche auch, mir selber mit Kleinigkeiten Gutes zu tun.
- Mein Umgang mit Alltagsproblemen bestimmt mein inneres Gefühl der Zufriedenheit, Dankbarkeit für Kleinigkeiten gehört dazu.*
8. MERKE: Bei all dem, was hier gesagt wurde, betone ich noch mal: Mein Vorbild ist **maß-gehend** für das Kind. Von mir lernt das Kind sprechen, seine Gefühle äußern, seine Bedürfnisse äußern, seine Grenzen kennen. Mein Verhalten mit Suchtmitteln prägt mein Kind von klein auf.
- Ich bin mir über meine Vorbildfunktion bewusst, egal, wo ich mich aufhalte, von Kindern und Jugendlichen, aber auch von Erwachsenen wird mein Verhalten beobachtet/wahrgenommen. Ein NEIN wird vermerkt.*
-

2. Was kann der Jugendliche tun?

Bevor ich auf die obige Frage eingehe, möchte ich aufzeigen, welche großen Aufgaben und Herausforderungen ein Jugendlicher zu bewältigen hat:

Folgende *Entwicklungsaufgaben* muss der Jugendliche bewältigen:

- Auseinandersetzung mit der körperlichen Veränderung in der Pubertät
- Ablösung von der Familie, immer mehr Verantwortung wird übernommen
- Knüpfen von Kontakten zu Gleichaltrigen
- Entwicklung von Ausbildungs- und Zukunftsvorstellungen
- Ein stabiles Selbstkonzept muss entwickelt werden

- Aufbau von eigenen Wertmaßstäben

Folgende *Risikofaktoren* begünstigen die Suchtentwicklung des Jugendlichen:

- Vorbildverhalten von Erwachsenen
- Vielfältig gestörte Familienverhältnisse
- Suchterkrankung eines Elternteils oder der Eltern
- Gewalterfahrung, sexueller Missbrauch
- Orientierung an Normen der Gleichaltrigen
- Etablierung von Alkohol und Drogen in der Jugendkultur
- Unkontrolliertes Konsumverhalten (z.B. Komasaufen, etc.)
- Persönlichkeitsfehlentwicklungen
- Sinn- und Orientierungsverlust
- Leistungsdruck
- Mangelnde berufliche Perspektive, Arbeitslosigkeit

Folgendes kannst Du tun, um Dich vor Abrutschen in die Sucht zu schützen:

1. Benutze ein Suchtmittel nie zweckentfremdet: Beispiele:
 - Süßigkeiten als süßer Genuss, aber nicht für Liebesersatz, Langeweile etc.
 - Computer zum Arbeiten und Lösen von Problemen, nicht zum Zeitvertreib, Langeweile
schaue unter [Jugendlicher Computersuchtausführlich.pdf](#)
 - Alkohol als Genussmittel bei besonderen Anlässen, nie regelmäßig, immer in Maßen
 - Nikotin: Suchtpotential ist zu hoch, als dass ich es zum Genuss empfehlen könnte.
2. Wenn Du Probleme in der Familie hast, suche Dir jemanden, mit dem Du darüber reden kannst (Freund, Verwandter, Lehrer, Sozialpädagoge, Beratungsstelle)
3. Wenn Du mit Dir (seelisch oder körperlich) nicht klar kommst, dann suche Dir jemanden, mit dem Du darüber reden kannst, eine Person Deines Vertrauens hat immer Verständnis dafür (z.B. Arzt/Ärztin, FreundIn, Fachperson, VertrauenslehrerIn)

4. Probiere aus, ob Du in Deinem Freundeskreis mal NEIN zu etwas sagen kannst, ob es stehen gelassen wird. Suche Dir Freunde, die Dein NEIN akzeptieren.
5. Versuche ehrlich zu Dir zu sein und Deine Gefühle wahrzunehmen. Dann wirst Du auch leichter Grenzen spüren, die Dein Körper und Deine Seele Dir sagen.
6. Akzeptiere, dass Du einmalig bist.
7. Schütte Dich nicht mit Giftstoffen zu, nur weil andere es machen. Jeder Vollrausch mordet Millionen Gehirnzellen, Dein Gehirn entwickelt sich nicht richtig, Du wirst evtl. lebenslange Probleme haben.
8. Lerne verschiedene Wertesysteme kennen und entscheide Dich für die Werte, die Dir wichtig sind. Das stärkt Dein Selbstwertgefühl und hilft Dir bei Entscheidungen.

Es geht um Dein Leben! Um Deine Gesundheit!

Raus aus der Abhängigkeit vom Elternhaus,

rein in die Freiheit des Lebens!

Und nicht in eine erneute Abhängigkeit!

Was kannst Du in Deiner Freizeit tun?

Steht der Alkohol, der Computer oder ein anderes Suchtmittel bei Dir im Mittelpunkt Deines Lebens?

Überlege mit Deinen Freunden, wie Ihr Eure Freizeit auch ohne Alkohol gestalten könnt! Hier einige Vorschläge:

- Achte auf Deine Begabungen und setze sie um! (z.B. miteinander Musik machen etc.)

- Einmal in der Woche einen Abend mit Reden über ein aktuelles Thema, evtl. zusammen etwas schönes Essen, Tee trinken, Kerzen, gemütlich machen
- Einmal in der Woche bewusst die Musik hören, die Euch gefällt
- Tut Euch gegenseitig körperlich was Gutes, Massage, Haare stylen etc.
- Macht einen Schreib- oder Malwettbewerb an Eurer Schule zu einem Thema, was Euch interessiert!
- Kreativ sein! Jeder von Euch kann handwerklich etwas tun:
 - Mit Holz arbeiten
 - Mit Ton arbeiten
 - Etwas Färben
 - Möbel bauen
 - Zimmer neu anstreichen
 - Ein Theaterstück einüben, bis zur Aufführung umsetzen, dabei EURE Inhalte überbringen
 - Nachtwanderung, je nach Witterung und Gegend mit Fackeln, Stirnlampe, im Wald Geräusche hören....
 - Sport, je nach Witterung: Langlauf, Rodeln, Joggen, Schwimmen, Radfahren (manches lässt sich kombinieren, vieles geht auch nachts!)
→ den Kick im Abenteuer suchen!

Ihr findet sicher noch vieles mehr, achtet auf Euer Gefühl und macht außergewöhnliche Sachen. Ihr werdet sehen, Erwachsene ermöglichen Euch vieles, wenn es sinnvoll ist (ohne Drogen etc.). Wenn es nicht Eure Eltern sind, die Euch unterstützen, dann sucht Euch andere Erwachsene (Nachbarn etc.), es gibt viele Möglichkeiten der Umsetzung.

3. Was kann der Erwachsene tun?

Wir leben in einer Suchtgesellschaft, in der viele süchtige Verhaltensweisen gesellschaftlich akzeptiert sind. Das Image des Alkohols muss geändert werde, wenn wir den Missbrauch in den Griff bekommen wollen.

Erwachsene sollten sich gegen Alkohol-Werbung aussprechen und auch die derzeitige Preispolitik kritisieren. Informieren Sie sich, was Alkohol im Supermarkt kostet in Relation zu anderen Nahrungsmitteln!

Erwachsene machen sich strafbar, wenn sie für minderjährige Jugendliche Alkohol einkaufen!

Es geht nicht darum, den Alkohol zu verbieten, sondern einen gesunden, Umgang zu finden.

Erwachsene haben immer eine Vorbildfunktion. Was Sie auch machen, es wird von den Kindern und Jugendlichen vermerkt. Daraus entstehen Verhaltensweisen, die die jungen Leute für sich verinnerlichen.

Folgende Verhaltensweisen sollten zu Ihrem Alltag gehören:

1. Ich gehe offen mit meinen Gefühlen um, rede darüber, stehe zu ihnen.
2. Konflikte trage ich offen aus, indem ich sie anspreche.
3. Mit meiner PartnerIn habe ich ein vertrautes Verhältnis, wir sind uns über wesentliche Teile der Erziehung einig, lassen uns nicht gegenseitig ausspielen.
4. Ich trinke Alkohol nur zu besonderen Anlässen, nie regelmäßig. Alkohol trinken ist bei mir kein Ritual (Ritualbeispiele: immer nach Feierabend eine Flasche Bier trinken, jeden Abend vor dem Fernseher ein Glas Rotwein...)
5. Im normalen Alltag hat Alkohol keinen Platz.
6. Ich reflektiere mein Verhalten von Zeit zu Zeit, z.B. in der Fastenzeit Aktion „7 Wochen ohne“.
7. Ich stehe zu Fehlern und Schwächen und kann mich entschuldigen.
8. Ich hole mir Hilfe, wenn ich welche brauche.
9. In unserer Familie wechseln sich ruhige und abenteuerliche Phasen in der Freizeitgestaltung ab. Wir besprechen gemeinsam, was wir machen wollen.
10. Wenn mein Kind älter wird, reflektiere ich und gebe ihm immer mehr Verantwortung für sein Leben ab.
11. Ich lasse bewusst mein Kind los, denn ich weiß, es ist mir nur für eine begrenzte Zeit gegeben, es ist nicht mein Besitz.

12. Ich lebe das, was ich sage – mit aller Konsequenz.
13. Ich bin mir bewusst, das ein kleines Kind nicht differenzieren kann, wenn ich ein alkoholfreies Bier trinke, dass es alkoholfrei ist. Das Kind sieht: Mama/Papa trinkt Bier. Es sollte mir bewusst sein, dass die Wirkung in dem Kind anders ist, als ich es gewollt habe.
14. Ich setze mich ein für Änderungen im Schulsystem, der Umgang miteinander sollte auch in der Schule suchtpreventiv gefördert werden.

Folgende Maßnahmen haben sich in der Suchtprävention bei Jugendlichen als nützlich erwiesen:

1. Suchtprävention beginnt im Kindergarten, Skript lesen (siehe dieses Portal)
2. In 6. oder 7. Klassen sowie in Jugendgruppe das Suchtprophylaxe zum Thema machen, evtl. Einsatz der Rauschbrille mit Suchtparcour.
Gespräch mit den Jugendlichen, Gefahren aufzeigen, Alternativen vorstellen, mit ehemals suchtmittelabhängigen Menschen sprechen.
Weiter Informationen bei der Autorin dieses Artikels.

Hat ein Jugendlicher im Alter von 12-14 Jahren Rauscherfahrung durch die Rauschbrille gemacht (mit der Rauschbrille wird ein Promillewert von 0,8 bis 1,3 Promille im Körper als Körpergefühl simuliert), kann er sich evtl. im Freundeskreis leichter gegen den exzessiven Genuss von Alkohol entscheiden, weil er einmal mit klarem Kopf gespürt hat, wie ungut sich ein Rausch anfühlt.

Noch ein Wort an alle freigewordenen Abhängigen:

Ich halte es für wichtig, immer mehr zu versuchen, auch in der Öffentlichkeit zu meiner Suchtmittelabhängigkeit zu stehen. Dadurch zeige ich dem anderen, dass ich diese Krankheit überwunden (zum Stillstand gebracht) habe. Ein freier

Suchtmittelabhängiger ist ein Geretteter, wir dürfen dankbar dies bezeugen und durch unsere Lebensgeschichte ein mahnendes Vorbild sein.

Literatur:

- Handbuch für die Suchtkrankenhilfe, Blaukreuz-Verlag Wuppertal, ISBN 3-89175-161-3
- Spielzeugfreier Kindergarten, Elke Schubert, Rainer Strick, Aktion Jugendschutz, Landesarbeitsstelle Bayern e.V., Fasaneriestr. 17, 80636 München, ISBN 3 – 980 3208 -6 3
- Alles im grünen Bereich, Das Praxishandbuch zur Suchtprävention, Wolfgang Hoffmann, ISBN 3-89111-836-8
- Suchtvorbeugung in der Praxis, Arbeitsbuch für Schule und Jugendarbeit, Heinz Kaufmann, ISBN 3-407-62333-X
- Baustelle Leben, Lebendige Bausteine für Gruppenstunden, Heidi Krause, ISBN 3-7615-2867-1
- Ich lebe viel, Material zur Suchtprävention, Eva Bilstein, Annette Voigt-Rubio, ISBN 3-927279-79-X
- ALKOHOL, Nein! sagen lernen, Terry Brown, ISBN 3-86072-575-0

BEACHTEN Sie bitte auch die Links in diesem Internetportal!