

# Fachstelle für Suchtvorbeugung

der Drogenberatung Bielefeld e.V.

Ehlentruper Weg 47

33604 Bielefeld

Tel: 0521 – 96780.60

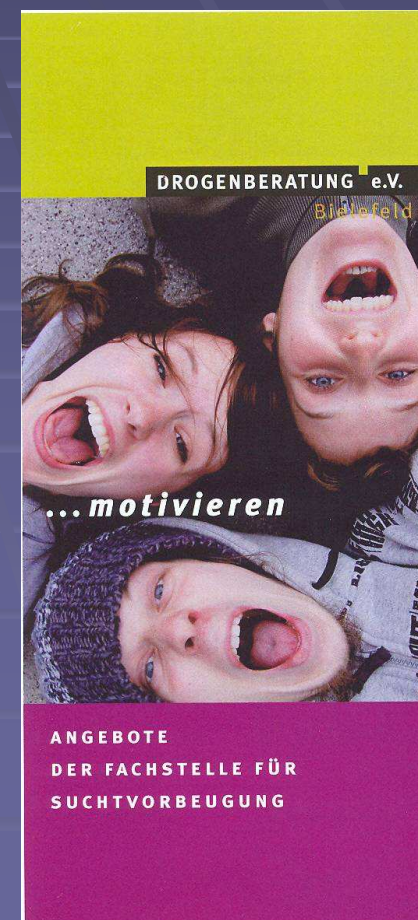
Fax: 0521 – 96780.72

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

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

Ulrich Möller,  
Psychotherapeut (HPG)  
Referent für Suchtprävention

nak-bielefeld 19.03.2009



# Was bewegt Menschen psychoaktive Stoffe (Suchtmittel) zu konsumieren?

**Bewusstseinsweiterung:** Neugierde  
Grenzen erkennen, ausloten, überschreiten

**Bewusstseinstrübung:** Verneinung der Realität Auslöschen,  
Aussteigen, Zumachen

**Körperbetonter Drogenkonsum:** Unterdrückung körperlicher  
Signale Müdigkeit, Erschöpfung, Schmerz, Hunger

**Selbsteilung:** Droge als Therapeutikum:  
Überbrückung akuter oder chronischer Krisensituationen

# 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)

# Stadien einer Suchtentwicklung

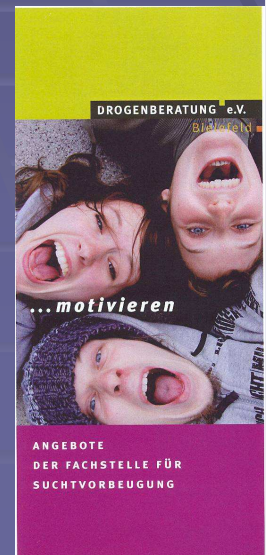
Konsum

Genuss

Gewöhnung

Missbrauch

Abhängigkeit



# Kriterien einer Suchterkrankung

- Kontrollverlust (Beginn, Ende, Menge)
- Dosissteigerung (Toleranzentwicklung)
- Wiederholungszwang
- Anhaltender Konsum trotz Nachweis eindeutiger schädlicher Folgen
- Vernachlässigung anderer Interessen

# Umwelt

## Gesellschaft

Gefährdende Leistungs-  
und Konkurrenzsituation

Mangel an  
Zukunftsperspektiven  
und Alternativen

Konsumorientierung

Fehlende  
Wertorientierung

## Sozialer Nahraum

Gefährdende  
Familiensituation

Belastung in Schule,  
Ausbildung und Beruf

Überfordernde Konflikte

Fehlende Beziehungen  
und soziale Ressourcen

Partnerschaftsprobleme

# Das Suchtursachen Modell

# Suchtmittel

Art der Verfügbarkeit

Dosis

Dauer der Einnahme

Griffnähe

# Person

Frühkindliche  
Lebenssituation

Labilität, Antriebsschwäche

Mangel an Selbstwertgefühl

Sinnsuche, Abenteuerlust,  
Neugier

# Alkohol

- Alkohol: am häufigsten konsumierte psychoaktive Substanz: drei Viertel der 12-17 Jährigen hat schon mal A. getrunken.
- Der regelmäßige Alkoholkonsum bei Jugendlichen ist zurückgegangen.
- Ein Fünftel der Jugendlichen neigt zu **riskanten Konsummustern**. Diese Zahl ist besorgniserregend.

Quelle: Drogenaffinität der Jugendlichen in der Bundesrepublik Deutschland - BZgA, Oktober 2008

## ■ Risikoverhalten

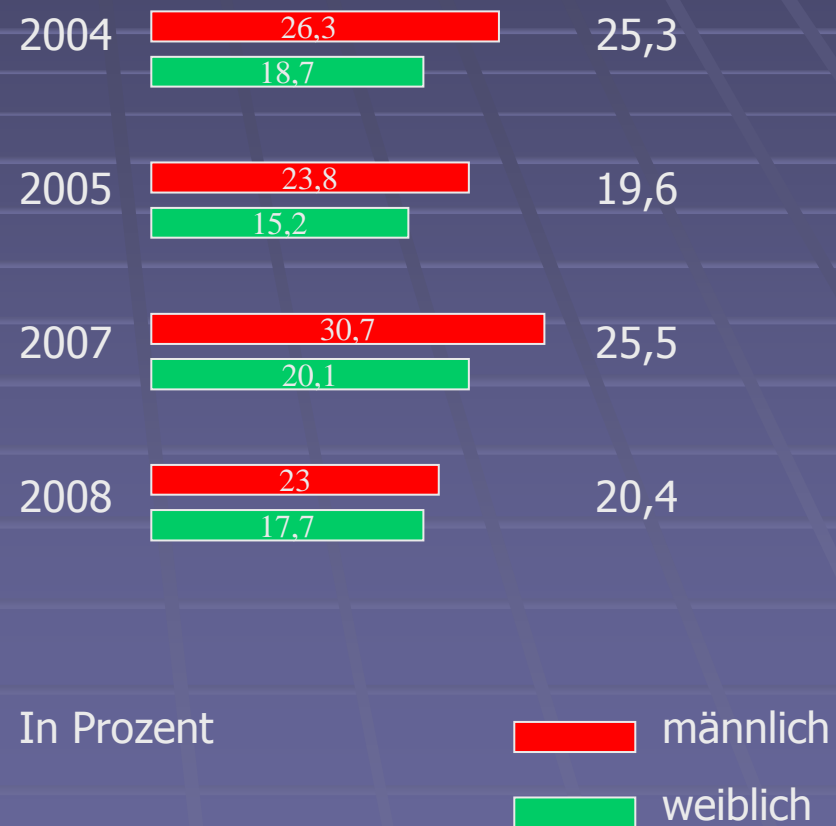
Rauschtrinken („Binge-Drinking“) bei Jugendlichen nimmt zu.

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.

Binge-Drinking bei den 12-17 - jährigen

Es haben in den letzten 30 Tagen mindestens einmal Binge Drinking praktiziert:



## 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.**

# Cannabis

- Nach vielen Jahren des Anstiegs ist der Anteil derjenigen, die schon einmal Cannabis konsumiert haben, in 2008 in den Umfragen erstmals ein Rückgang festzustellen.
- Der Anteil derjenigen, die gelegentlich Cannabis konsumieren, liegt in den Repräsentativumfragen dieses Jahres bei 28,3% (leichter Rückgang).
- Der Anteil derjenigen, die regelmäßigen Cannabiskonsum haben, liegt aktuell unter 3%.

Quelle: Drogenaffinität der Jugendlichen in der Bundesrepublik Deutschland - BZgA, Oktober 2008

# Computer~Internet~Online~Spiele~Chat



Suchtgefahren?

# Nutzungsdauer des Computer Selbsteinschätzung

**Durchschnittliche Nutzungsdauer am Tag:**

→ **134 Minuten**

**Gender:**

- Jungen (147 Minuten)
- Mädchen (120 Minuten)
- **Alter:**
  - 12-13 Jahre: 94 Minuten
  - 18-19 Jahre: 155 Minuten

Quelle: JIM-Studie 2006

# Definition Computerspiel

- Chat
- Computerspiele
  - Online Spiele, LAN-Parties
- Videospiele, Rollenspiele, Ego-Shooter
- Handhelds (tragbare Spielgeräte)

# Computerspielsucht??

- Der PC wird nicht mehr abgeschaltet
- Alltägliche Tätigkeiten vor dem PC
- Keine Lust auf alternative Tätigkeiten
- Freizeitaktivitäten werden weniger
- Vershobener Tag- und Nachtzyklus
- Verlust sozialer Kontakte
- Zurückgezogenheit / Einsamkeit

**Wie Sie ihre Kinder  
ermutigten können,  
ein Suchtverhalten  
zu entwickeln.**

## **Wie Sie ihre Kinder ermutigen können, ein Suchtverhalten zu entwickeln:**

- **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.**

## **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.**

# Warnsignale für ein erhöhtes Suchtrisiko

Verhaltensauffälligkeiten, die auf seelische Probleme hinweisen:

- Sich zurückziehen, absondern
- Zappeligkeit, Nervosität, Konzentrationsprobleme
- Realitätsflucht / Realitätsverweigerung
- Aggression, Stören, sich nicht-einfügen-wollen
- Plötzlicher Wechsel des Freundeskreises

**Wichtig:** behutsamer Umgang mit etwaigen Symptomen !

# 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.

# 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.

# Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit

Ulrich Möller,  
Psychotherapeut (HPG)  
Referent für  
Suchtprävention

nak-bielefeld 19.03.2009

