

Alkohol, Cannabis & Co. – Zwischen dabei sein und abdriften in unserer Familie (k)ein Thema?

Elternbildungsmorgen Unteramt
24. Oktober 2015
Cathy Caviezel, Suchtprävention Affoltern und Dietikon

WAS PASSIERT IM JUGENDALTER?

- Ich-Identität, sexuelle Identität und Berufsidentität entwickeln
- Experimentieren: Neugier – Grenzen testen
- Erwachsene imitieren: Sich wie Erwachsene fühlen
- Gleichaltrige als Referenz: Peergruppe wichtiger als Familie
- Ablösung vom Elternhaus: Unabhängigkeit demonstrieren
- Schwierige Gefühle und Stress regulieren
- Den persönlichen Freizeitstil finden

2

VERANTWORTUNG <> AUTONOMIE

- Bis 13/14 Jahre > Einfluss der Eltern und Familie ist hoch
- Ab 13/14 Jahre > Einfluss der Peers/Gleichaltrigen nimmt immer mehr zu
- Innerhalb von ca. 5-7 Jahren geben Eltern ihre ganze Verantwortung ab – bzw. die Jugendlichen werden ganz autonom

3

ES BRAUCHT KLARE LEITPLANKEN

- Grenzen setzen oder laufen lassen?
- Neurobiologie zeigt, das Hirn ist im Umbau Jugendliche sind wenig „vernünftig“
- Gleichzeitig müssen sie lernen zu verhandeln – schwieriger Lernprozess
- Es braucht strukturelle Leitplanken, die nicht an die Einsicht appellieren!
- Klare Leitplanken setzen, klare Strukturen

4

Weshalb konsumieren Jugendliche Genuss-/Suchtmittel?

- Neugierde / Grenzen ausloten
- Abschalten / momentanes Vergessen
- Unterdrückung körperlicher Signale (Müdigkeit, Schmerz)
- Neutralisierung negativer Gefühle
- Anerkennung in der Gruppe / Zugehörigkeit
- Abbau von Hemmungen / Unterhaltung
- Rituale

Alkoholkonsum

- Der wöchentliche Konsum bei 11-15 Jährigen ist stark rückläufig (mehr als 50%)
- Heute sind es ca. 10% der Jungen und 6% der Mädchen, die wöchentlich Alkohol konsumieren (2010 27% bzw. 13%)
- 15-jährige Mädchen trinken generell deutlich weniger Alkohol als Jungen und bevorzugen Bier und Alcopops. Bei Jungen ist Bier am beliebtesten.
- Zwischen 2006-2010 starke Zunahme von Spirituosenkonsum – heute hat sich der Wert halbiert, bei Jungen sogar fast ¾ zurück gegangen.
- Aber generell: Weniger Jugendliche konsumieren grössere Mengen.

6

Tabakkonsum

- Die Mehrheit der Jugendlichen raucht nicht!
- Rückgang gegenüber den Vorjahren bei den wöchentlich rauchenden Jugendlichen (niedrigste Werte seit Messbeginn 1986)
- Einstiegsalter liegt bei 13 Jahren, sprunghafter Anstieg zwischen 13 und 15 Jahren
- Nikotin macht sehr schnell abhängig (kein Genusskonsum für Jugendliche)
- Je früher Jugendliche rauchen, desto eher werden sie abhängig und desto schwieriger wird es wieder aufzuhören
- Erhöhte Wahrscheinlichkeit, andere Substanzen zu konsumieren

HBSC-Schülerstudie, BAG 2014)

7

Cannabiskonsum

- **Probierkonsum:** Mit 15 Jahren hat jeder 4. Jugendliche 1 mal Cannabis probiert (19% Mädchen, 30% Jungen)
- **Riskanter Konsum:** rund 10% der 15-Jährigen konsumiert mind. Wöchentlich
- Erkennungsmerkmale: gerötete Augen; Geruch; Heiss hunger-Attacken; verlangsamte Reflexe
- Keine Einstiegsdroge, aber oft Mischkonsum
- **Wirkungseintritt:** geraucht innerhalb weniger Minuten, gegessen erst nach 0,5 – 2 Std.
- **Wirkdauer:** geraucht 1–2 Std., gegessen 8–14 Std

HBSC-Schülerstudie, BAG 2014)

8

Suchtentstehung



Risiko- und Schutzfaktoren

Risikofaktoren

Faktoren, welche die Wahrscheinlichkeit für eine Suchtentstehung erhöhen können



Schutzfaktoren

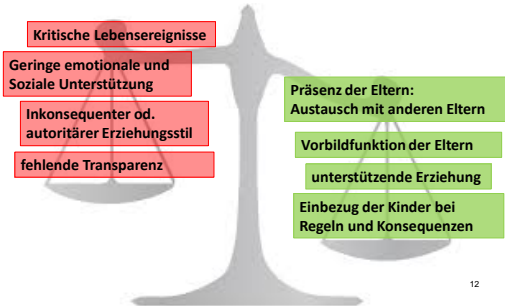
Faktoren, welche die Wahrscheinlichkeit für eine Suchtentstehung verringern können

Risiko- & Schutzfaktoren in der Persönlichkeit



11

Risiko- & Schutzfaktoren in der Familie



12

Gefährdungssignale beobachten

- Ausweichendes Kontakt- und Kommunikationsverhalten
- Rückzugstendenzen, Wechsel des vertrauten Freundeskreises
- Erhebliche Mühe, Abmachungen/Verpflichtungen einzuhalten
- Grössere Stimmungsschwankungen
- Unerklärliche Leistungsschwankungen, Konzentrations- und Aufmerksamkeitschwierigkeiten
- Aufgabe von Hobbies, Engagements, Interessen
- Vernachlässigungstendenzen, sinkende Motivation
- Lügen, grosser Geldbedarf
- „Körperlich Wahrnehmbares“

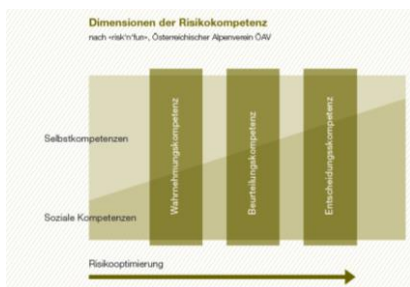
13

Gefährdungssignale: ja – aber: Normal ist in der Pubertät...

- Jugendliche ziehen sich aus Familienaktivitäten stärker zurück
 - Leistungen in der Schule schwanken
 - Interessen wechseln häufig, manchmal sprunghaft
 - Stimmungsschwankungen – von aggressiv ablehnend bis zu zufrieden und euphorisch...
- Auffälligkeiten ansprechen! Situation des Jugendlichen zu verstehen versuchen.
- Klare eigene Haltung vertreten!

14

Risikokompetenz



15

Was können Sie als Eltern tun?

- Interessieren Sie sich für die Situation Ihres Kindes
- Diskutieren Sie mit Ihrem Kind über Genuss- und Suchtmittelkonsum
- Setzen Sie sinnvolle Grenzen, treffen Sie gemeinsam Regeln...
- ... und vereinbaren Sie klare Konsequenzen bei Regelverstößen
- Bestärken und würdigen Sie Dinge, die gut laufen
- Keine Panik! Aber seien Sie aufmerksam
- Halten Sie keine Moralpredigten, sondern sprechen Sie über Ihre Ängste und Besorgnisse (Gesprächsklima)
- Seien sie sich Ihrer Vorbildrolle bewusst
- Tauschen Sie sich mit anderen Eltern aus
- Holen Sie sich Unterstützung
