



Wie schütze ich mein Kind vor Sucht?

Tipps für Eltern –
einfach erklärt



**Sucht- und Drogen
Koordination Wien**
Institut für Suchtprävention



Für die
Stadt Wien

Impressum

Medieninhaber und Herausgeber:

Institut für Suchtprävention der Sucht- und
Drogenkoordination Wien gemeinnützige GmbH

Für den Inhalt verantwortlich: Lisa Brunner

Redaktion: Sonja Geyer

Lektorat: Sabine Wawerda

Grafik: Benjamin Leibetseder

Fotos: shutterstock.com

Hersteller: druck.at

Verlagsort: Wien

Stand: September 2020, 2. Auflage

Alle Angaben ohne Gewähr.

Wir möchten, dass viele Menschen diese Informationen verstehen. Die Texte sind daher in Einfacher Sprache geschrieben.

Inhaltsverzeichnis

Was ist Sucht?	2
Wie kann eine Sucht entstehen?	3
Wie wirken Suchtmittel?	4
Recht und Gesetz	4
8 wichtige Schutzfaktoren, die jedes Kind braucht.....	5
Suchtvorbeugung, wenn ein Baby kommt	13
Suchtvorbeugung, wenn das Kind noch klein ist	14
Suchtvorbeugung, wenn das Kind größer wird.....	16
Was können Sie tun, wenn Ihr Kind Suchtmittel nimmt?	18
Wo finde ich Hilfe?.....	20

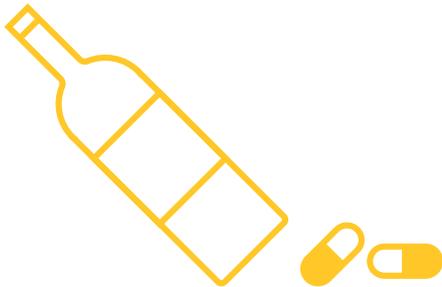
Was ist Sucht?

Sucht ist eine Krankheit, die immer wieder kommen kann. Diese Krankheit hat viele Ursachen. Sie kann sich ganz verschieden entwickeln. Sie kann in jeder Familie vorkommen. Nur Personen mit einer bestimmten Ausbildung dürfen feststellen, ob jemand an dieser Krankheit leidet. Das ist zum Beispiel eine Psychologin oder ein Psychologe, eine Psychiaterin oder ein Psychiater.

Menschen können nach Substanzen und nach einem bestimmten Verhalten süchtig werden.

Substanzen: zum Beispiel Alkohol, Nikotin, Heroin

Verhalten: zum Beispiel in Spielhallen um Geld spielen, in Wettbüros um Geld spielen, Online am Handy, Computer spielen



Wie kann eine Sucht entstehen?

Sucht entsteht nicht von heute auf morgen. Sucht entwickelt sich über eine längere Zeit. Es gibt viele verschiedene Ursachen, warum jemand süchtig wird. Die meisten Menschen werden nicht süchtig.

Manche Menschen nehmen Suchtmittel, wenn es in ihrem Leben Situationen und Gefühle gibt, die nicht angenehm sind. Sie haben zum Beispiel Probleme in der Schule oder in der Arbeit, oder sie haben Streit in der Familie. Damit es ihnen wieder besser geht, nehmen sie ein Suchtmittel. Das hilft ihnen, das Problem für eine bestimmte Zeit zu vergessen. Das Problem verschwindet damit aber nicht.

Manchmal machen Menschen etwas Bestimmtes immer wieder und denken nicht darüber nach, welchen Sinn und Zweck das hat. Sie gewöhnen sich dieses Verhalten an, und daraus kann später eine Sucht entstehen. Zum Beispiel: Alkohol trinken, damit man eine bessere Stimmung bekommt.



Wie wirken Suchtmittel?

Eine Sucht betrifft den Körper und die Psyche. Der Körper hat sich an das Suchtmittel gewöhnt. Von der Substanz wird immer mehr gebraucht, oder man möchte etwas Bestimmtes immer öfter tun. Es wird immer schwieriger, den Konsum oder das Verhalten zu kontrollieren.

Substanzen können sehr unterschiedlich wirken. Sie können zum Beispiel beruhigen, anregen oder das Denken und Fühlen verändern. Wie sie bei einer Person wirken, hängt von vielen Dingen ab.

Recht und Gesetz

Gesetzlich erlaubt sind in Österreich zum Beispiel Alkohol, Nikotin, Medikamente. Gesetzlich verboten sind in Österreich zum Beispiel Cannabis, Heroin. Was bei Substanzen erlaubt ist und was verboten ist, steht im Österreichischen Suchtmittelgesetz und im Jugendschutzgesetz.



8 wichtige Schutzfaktoren, die jedes Kind braucht

Schutzfaktor „Selbstwert“

Ein Kind mit Selbstwert weiß und spürt, dass es ...

- etwas wert ist.
- in Ordnung ist, so wie es ist.
- erwünscht ist.
- geliebt wird, egal wie es ist und was es tut.

Kinder entwickeln ihren Selbstwert vor allem durch die Liebe ihrer Eltern und ihrer wichtigsten Bezugspersonen. Das Gefühl, etwas wert zu sein, ist wichtig für den Schutz vor Sucht.



Schutzfaktor „Selbstvertrauen“

Ein Kind mit Selbstvertrauen kennt sich selbst gut, glaubt an sich selbst. Es nimmt seine Gefühle und Gedanken ernst und kann auf diese Fragen Antworten geben:

- Was mag ich?
- Was mag ich nicht?
- Was kann ich?
- Was kann ich nicht so gut?
- Was tut mir gut?
- Was tut mir nicht so gut?

Einem Kind mit Selbstvertrauen fällt es leichter, „Nein“ zu sagen. Es macht nicht überall mit, nur weil es die anderen erwarten oder selbst tun. Und es braucht keine Suchtmittel, um zum Beispiel mit anderen Menschen Kontakt zu knüpfen.



Schutzfaktor „Gefühle“

Gefühle sind ein wichtiger Teil des Lebens. Sie sind notwendig, um überleben zu können. Ein Gefühl kann nie falsch oder schlecht sein. Alle Gefühle sind okay. Menschen reagieren mit Gefühlen auf die Ereignisse in ihrem Leben. Zum Beispiel, wenn sie gekränkt sind. Oder wenn sie glauben, dass sie etwas nicht schaffen. Dann bekommen sie Angst.

Für jeden Menschen ist es wichtig, alle seine Gefühle spüren zu dürfen und ernst zu nehmen. Kinder brauchen Menschen, die ihnen zeigen, wie sie mit Gefühlen gut umgehen können.



Schutzfaktor „Sicherheit durch Grenzen“

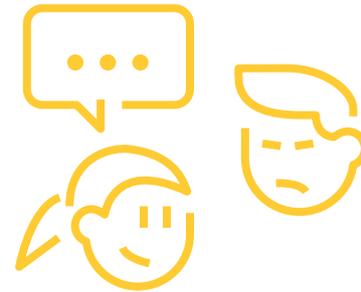
Sicherheit entsteht durch Verlässlichkeit und Klarheit. Eltern müssen dafür sorgen, dass ihr Kind gut aufwachsen kann.

Es überfordert Kinder, wenn sie sich alle Grenzen selbst setzen müssen. Ein Rahmen gibt ihnen Sicherheit. Ein guter Rahmen nimmt Rücksicht auf das Alter und darauf, in welcher Lebensphase sich das Kind befindet (Kleinkindalter, Schulkindalter, Pubertät ...). Der Rahmen wächst mit und verändert sich. Er gibt dem Kind genügend Freiraum.



Schutzfaktor „Fähigkeit, mit Konflikten umgehen zu können“

Menschen haben unterschiedliche Ansichten, Interessen und Bedürfnisse. Das führt oft zu Konflikten. Konflikte zu haben ist normal. Wer Konflikte als Bedrohung empfindet, nimmt vielleicht auch Suchtmittel, um diese Konflikte zu vermeiden oder davor zu flüchten. Kinder lernen von klein auf von ihren Eltern und mit ihnen, wie sie mit Konflikten umgehen. Eltern sollen bei einem Konflikt mit ihrem Kind nicht ihre Machtposition ausnutzen.



Schutzfaktor „Fantasie und Kreativität“

Jeder Mensch besitzt Fantasie und Kreativität. Jeder Mensch hat eigene Gedanken, Ideen und Träume. Es macht Menschen Freude, wenn sie etwas gestalten, ihre Träume wahr machen und ihre Ideen verwirklichen. Wer immer nur „funktioniert“, nach den Vorstellungen von anderen lebt und eigenen Vorstellungen keinen Platz im Leben gibt, der kann sich nicht entwickeln. Diese Menschen suchen dann vielleicht das Risiko oder nehmen Suchtmittel, damit sie Freude am Leben spüren können.



Schutzfaktor „Genuss und Lebensfreude“

Genießen heißt: Ich erlebe mit meinen Sinnen etwas, was gut-tut. Genießen heißt auch, sich im Alltag über Dinge zu freuen. Wenn das nicht geht, finden Menschen ihr Leben oft mühsam und sinnlos. Dann nehmen Menschen zum Beispiel Suchtmittel. Sie möchten so das finden, was im normalen Leben fehlt. Wenn Kinder auf die Welt kommen, können sie meistens sehr gut selbst genießen. Im Lauf der Zeit wird das aber oft weniger wichtig. Sie glauben dann: Genuss bringt das, was die Werbung, die Medien, die Eltern oder Freundinnen und Freunde ihnen zum Genießen vorschlagen.



Schutzfaktor „Eine Umwelt, die eine gesunde Entwicklung fördert“

Kinder brauchen neben der Familie auch die Welt rundherum: Kindergarten, Schule, öffentliche Plätze usw. Wenn Menschen in manchen Lebensbereichen sehr stark belastet sind, dann können sie krank werden. Dauerstress, Überforderung, Mobbing usw. können dazu führen, dass sie zu Suchtmitteln greifen. Damit Kinder gesund aufwachsen, sollen möglichst viele Bereiche der Umwelt kinderfreundlich sein.



Suchtvorbeugung, wenn ein Baby kommt

Suchtvorbeugung beginnt am besten so früh wie möglich. Es ist ganz wichtig, dass Frauen, die schwanger sind oder stillen,

- keinen Alkohol trinken.
- nicht rauchen.
- keine anderen Mittel nehmen,
die süchtig machen können.

Wer raucht, Alkohol trinkt oder andere Mittel nimmt, schadet sich selbst und dem Baby. Ein Rauchstopp oder Alkoholstopp schadet dem Baby nicht. Sie können also viel tun, dass sich das Baby gesund entwickeln kann.



Suchtvorbeugung, wenn das Kind noch klein ist

Suchtvorbeugung beginnt nicht erst dann, wenn Ihr Kind bereits ein Suchtmittel nimmt oder ein süchtiges Verhalten zeigt. Suchtvorbeugung hängt stark mit Erziehung zusammen. Die Familie ist daher ein sehr wichtiger Ort für Suchtvorbeugung. Was Sie als Eltern für gut und richtig halten, welche Regeln Sie befolgen, wie Sie denken und wie Sie sich verhalten, wirkt stark auf Ihr Kind.

Daher ist es sehr wichtig, dass Sie ...

- ein gutes Vorbild sind.
- immer wieder über Ihr eigenes Verhalten nachdenken.
- Ihr Kind nicht an ein Verhalten gewöhnen, das ein Ersatz ist für ein bestimmtes Bedürfnis (z. B. Süßigkeiten essen als Trost).
- sich selbst gut über Sucht informieren.
- Ihrem Kind eine gesunde Umwelt schaffen, in der es gerne lebt.



Vorbild sein

Suchtvorbeugung in der Familie heißt vor allem: ein Vorbild sein. Alles, was Sie Ihrem Kind vorleben, wirkt viel mehr als das, was Sie Ihrem Kind sagen. Es betrifft auch den Umgang mit Suchtmitteln. Wenn Sie Ihrem Kind helfen möchten, dann müssen Sie bei sich selbst beginnen. Eltern sollten ihren Kindern vorleben, wie Menschen mit Suchtmitteln verantwortungsvoll und bewusst umgehen.

Es hilft nicht viel, wenn Sie Ihrem Kind nur erklären, wie gefährlich Suchtmittel sind. Und auch nicht, wenn Sie Ihrem Kind Angst davor machen. Besser ist es, wenn Sie sachlich und ehrlich darüber sprechen.

Eltern können viel tun, dass ihr Kind lernt, selbst immer mehr Verantwortung zu übernehmen. Helfen Sie Ihrem Kind von klein auf, dass es seine Persönlichkeit stärken kann. Das ist der beste Schutz vor Sucht. Das Kindesalter ist prägend für das ganze Leben.

Suchtvorbeugung, wenn das Kind größer wird

Das Jugendalter ist eine der schwierigsten Phasen im Leben eines Menschen. Alles verändert sich: der Körper, das Gehirn und das Denken, die Gefühle, die Interessen, die Hobbys usw. Plötzlich ist nichts mehr so, wie es bisher war. Vieles verändert sich. Es ist wichtig, dass in dieser Zeit Eltern und auch andere erwachsene Personen (z. B. Lehrerinnen und Lehrer, erwachsene Verwandte oder Sporttrainerinnen und Sporttrainer) für die Jugendlichen da sind.

Es gehört zum Erwachsenwerden dazu, verschiedene Dinge auszuprobieren und Erfahrungen zu machen. Manche Jugendliche wollen auch Suchtmittel ausprobieren. Es gibt viele Gründe, warum Jugendliche das tun.

Das Jugendalter ist eine Zeit, in der die jungen Menschen sehr empfindlich und verletzlich sind. Krisen können sich dann zum Beispiel so zeigen:

Mein Kind ...

- zieht sich zurück in Computer- oder Internetspiele.
- probiert verschiedene Suchtmittel aus.
- lässt sich leichter von anderen beeinflussen, z. B. von Medien, Gleichaltrigen, Gruppendruck.
- lässt sich auf riskante Situationen ein, z. B. auf Mutproben, oder bricht Regeln und Gesetze.



Eltern beobachten bei ihrem Kind oft ein Verhalten, das ihnen Sorgen macht. Sie stellen zum Beispiel fest:

Mein Kind ...

- ist sehr aggressiv.
- interessiert sich für nichts mehr.
- hat große Angst und kann nicht schlafen.
- lügt oder stiehlt.
- sucht intensive, manchmal auch gefährliche Erlebnisse.

Es ist wichtig, dass Eltern mit ihrem Kind über diese Beobachtungen und über ihre Sorgen reden. Es ist auch wichtig, dass sich Eltern Hilfe holen, wenn sie unsicher sind. Unterstützung und Hilfe gibt es zum Beispiel in einer Beratungsstelle für Familien oder für Jugendliche.

Was können Sie tun, wenn Ihr Kind Suchtmittel nimmt?

Die meisten Jugendlichen probieren früher oder später Suchtmittel (Alkohol, Tabak, Cannabis ...) aus. Viele nehmen danach nur selten Suchtmittel. Einige nehmen für kurze Zeit sehr viele Suchtmittel und hören dann wieder damit auf. Bei wenigen entsteht eine Suchterkrankung, die eine medizinische oder therapeutische Behandlung braucht.

Wenn Jugendliche regelmäßig Suchtmittel nehmen und unter den Folgen leiden, ist es wichtig, dass sie selbst und auch die Familienangehörigen Hilfe bekommen.



Tipps für Eltern

- Informieren Sie sich z. B. über die gesetzlichen Regeln (Jugendschutzgesetz), die Wirkung von Suchtmitteln, die gesundheitlichen Folgen.
- Geben Sie Ihrem Kind Liebe und Verständnis.
- Geben Sie nicht nach, wenn Ihr Kind Sie erpressen möchte („Wenn du mir das jetzt nicht gibst, dann ...“).
- Tun Sie selbst etwas, was Ihnen Freude macht und guttut. Tanken Sie so neue Kraft.
- Vergessen Sie nicht Ihre anderen Kinder und Ihren Partner oder Ihre Partnerin.
- Wenn Ihr Kind wegen einer Sucht selbst eine Betreuung oder Behandlung beginnen will, unterstützen Sie es dabei.
- Holen Sie sich Hilfe, z. B. in einer Beratungsstelle, bei einer Selbsthilfegruppe für Angehörige, in einer Suchtberatungsstelle.

Wo finde ich Hilfe?

Wenn Sie noch mehr Informationen möchten, können Sie die Broschüre „Wie schütze ich mein Kind vor Sucht? Informationen für Eltern“ und die pocket-infos „Alkohol“, „Tabak“, „Cannabis“ kostenlos unter sdw.wien/de/unser-angebot/ bestellen oder downloaden.

Wenn Sie mehr über verschiedene Substanzen wissen möchten, können Sie sich hier informieren:
checkit.wien/substanzen

Auf den Webseiten **feel-ok.at** und **mindbase.at** finden Sie weitere Informationen und Hilfestellungen, wie Sie die Gesundheit Ihres Kindes und Ihrer Familie fördern können.

Es gibt in Wien viele Stellen, die Eltern Unterstützung und Hilfe anbieten. Auch kostenlos und anonym.
Mehr Informationen finden Sie hier:

Suchtberatung, Suchtbehandlung
sdw.wien/adressen

Familienberatung
familienberatung.gv.at/beratungsstellen

Informationen in vielen Sprachen zu Gesundheit, Sozialem
wien.gv.at/sozialinfo

