

Handy, Energy & Co

Kinder stärken, riskanten Konsum vermeiden

Suchtpräventive Informationen für Eltern und wichtige Bezugspersonen

Fachstelle Konsumkompetenz Oberhavel
Elisabeth Gröninger, Referentin Suchtprävention

Fachstelle Konsumkompetenz Oberhavel

- **Projekt der PuR gGmbH mit Förderung des Fachbereichs Jugend Oberhavel**
- **Team Suchtprävention**
 - Suchtpräventive Gruppenangebote für Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene
 - Information und Beratung für Fachkräfte, Organisationen sowie Eltern und Multiplikator*innen
- **Team Krisenintervention an Schulen (KIT)**
 - Prozessberatung und –begleitung in außergewöhnlichen Belastungssituationen
 - Themenübergreifende Prävention
- **Selbstverständnis**
 - Niedrigschwellig und bedarfsorientiert
 - Stärkung der Lebens-, Gesundheits-, Konsum- und Risikokompetenzen Heranwachsender
 - Prävention strukturell verankern

Wenn Sie „Konsum“, „Sucht“ oder „Suchtprävention“ hören, an welches Konsummittel denken Sie als erstes?

Legal

- Alkohol
- Nikotin (Tabak, E-Zigaretten/ Vapes, E-Shisha)
- Cannabis

Medien

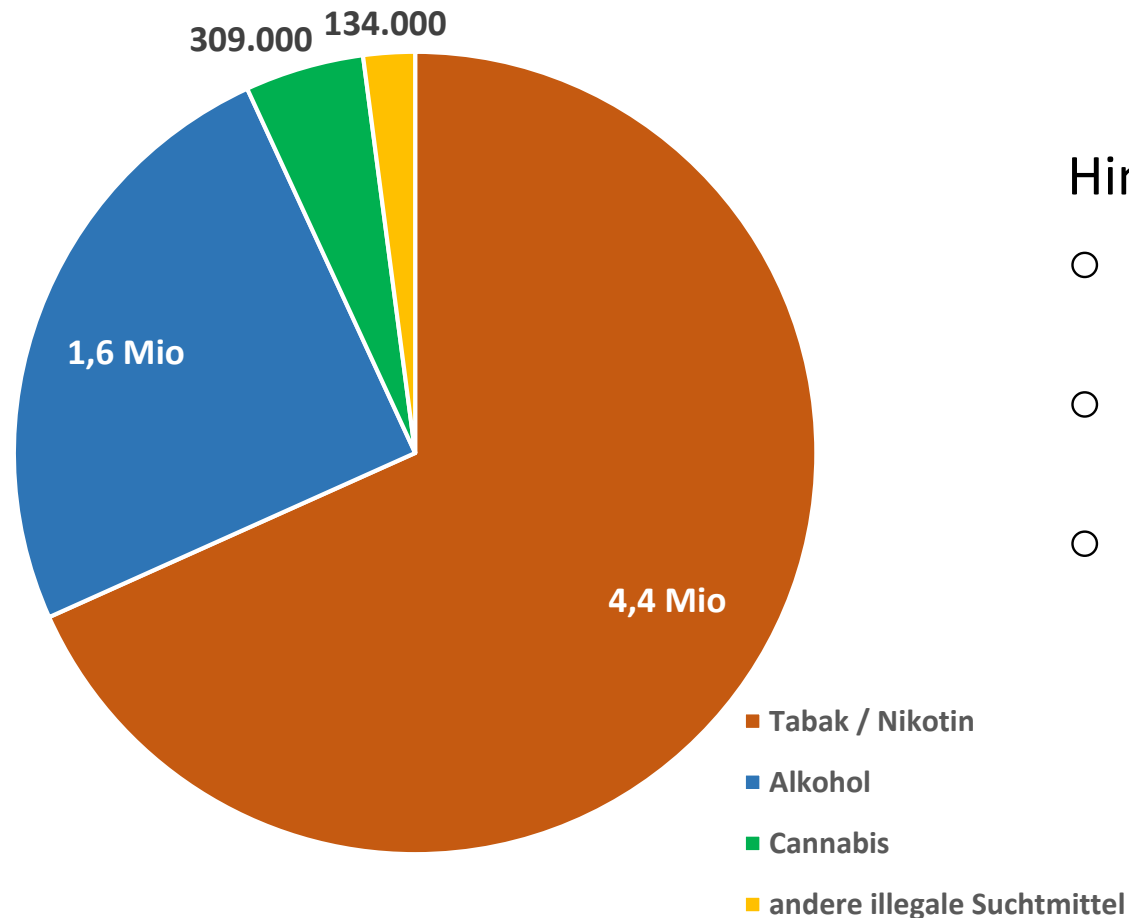
Illegal

- Sedativa**
 - Lachgas
 - Opiate / Opioide
 - Ketamin
 - ...
- Stimulanzien**
 - Amphetamine
XTC, Speed, Crystal ...
 - Kokain
 - ...
- Halluzinogene**
 - LSD
 - Pilze (Psilozybin)
 - 2C-B
 - ...
- Neue Psychoaktive Substanzen**

Medikamente

- Xanax, Diazepan
- Tilidin, Codein, Tramal
- Ritalin
- ..

Verbreitung von Abhängigkeit



Hinzu kommen:

- Alkohol - ca. 7,9 Mio. „riskanter Konsum“
- Medikamente - ca. 1,6 - 1,9 Mio. Abhängige
- Pathologisches Glücksspiel - ca. 326.000 riskanter Konsum sowie ca. 180.000 Abhängige

Quellen: Atzendorf et al. 2019; DHS 2019

Alkohol, Nikotin und Co

- Alkoholkonsum mindestens einmal pro Woche: in den 10. Klassen ca. 14 % Jungen sowie ca. 10 % Mädchen
- Täglicher Tabakkonsum: ca. 10 % der 10.Klässler
- Cannabiskonsum mindestens einmal pro Woche: in den 10. Klassen ca. 5 % Jungen sowie ca. 3 % Mädchen
- Einnahme psychoaktiver Medikamente mindestens einmal pro Woche: in den 10. Klassen über 4 % Mädchen sowie über 2 % Jungen

Quellen: Studie Brandenburger Jugendliche und Substanzkonsum 2021

Informationen zu Substanzen

www.drugcom.de



<https://mindzone.info/>



Und was hat die Pubertät
damit zu tun?

Ausgeprägtes Risikoverhalten in der Pubertät

- Pubertätsbedingte Umbauprozesse im Gehirn
 - Fehlende Vorsicht; Konsequenzen können schlecht abgeschätzt werden (Vorderhirn noch nicht ausgereift)
 - Handeln stärker gefühls- und impulsgesteuert (Limbisches System reift schneller)
 - Suche nach Anerkennung durch Gleichaltrigen (hohe Aktivität im Belohnungsareal)
 - Suche nach stärkeren Reizen (geringere Anzahl von Dopamin-Rezeptoren)



Erhöhtes Risiko für riskantes Konsumverhalten



Geringere Empfänglichkeit für suchtpreventive Argumente

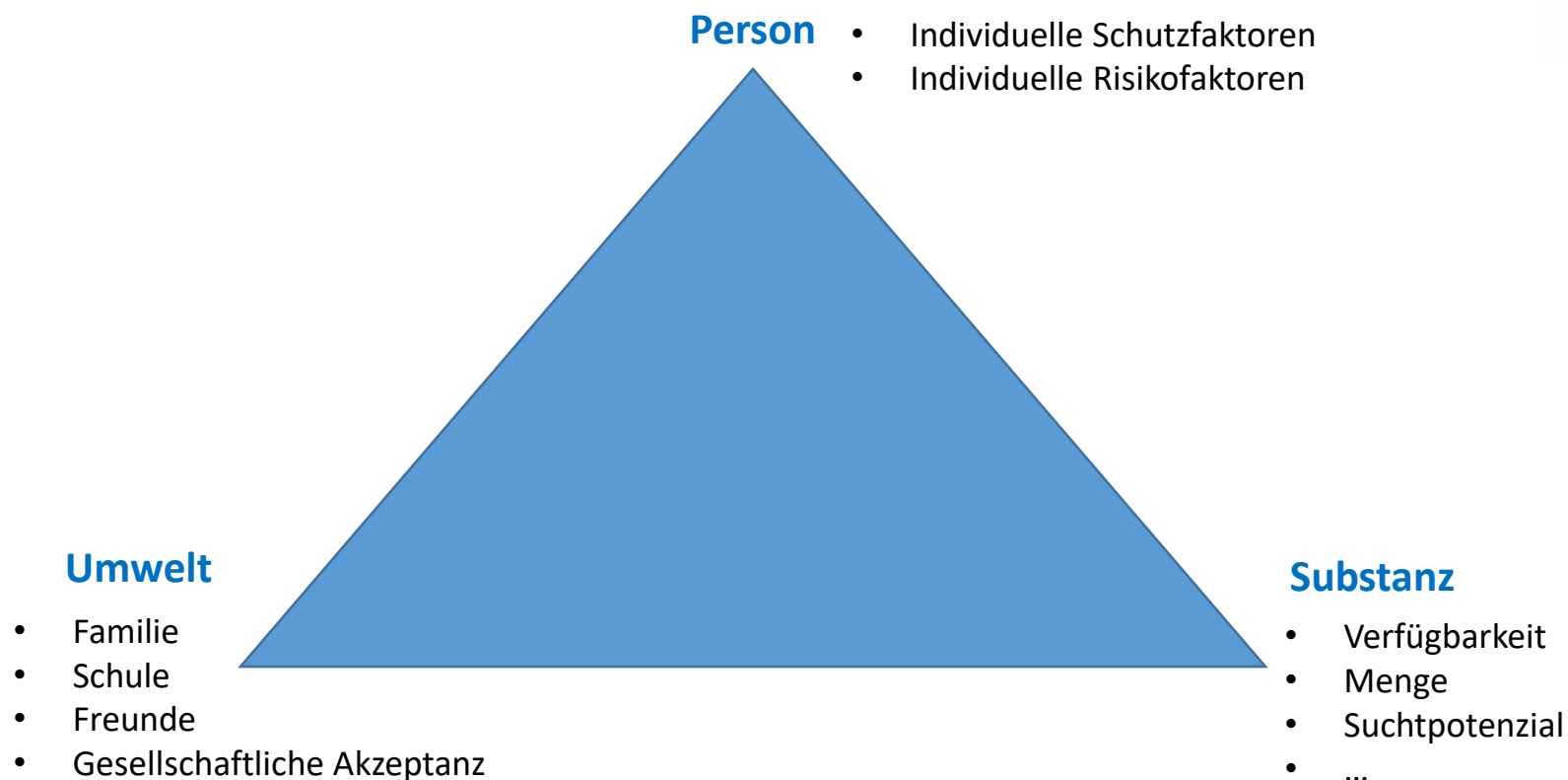
Suchtprävention

Ziele der Suchtprävention (BZgA)



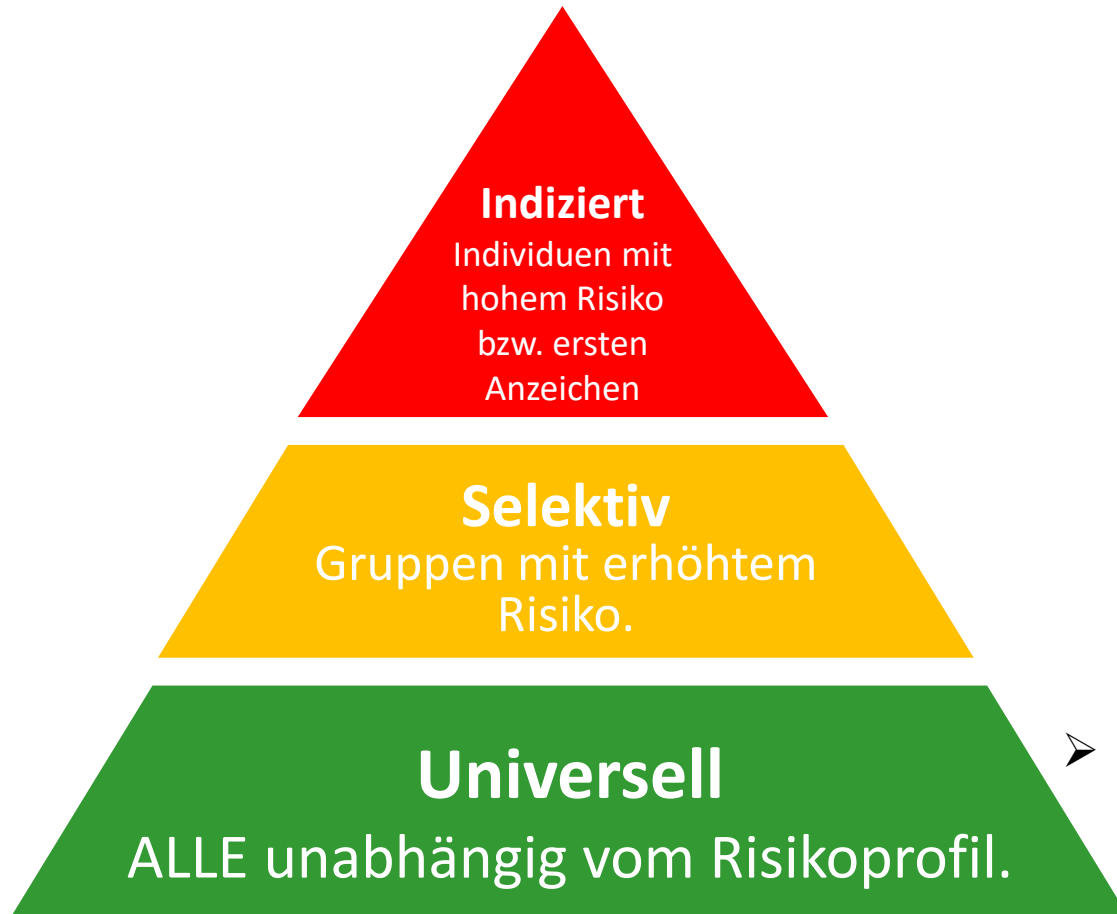
- Informationsvermittlung
 - Wirkungen und Gefahren von Suchtmittelkonsum
 - Verantwortlicher Umgang mit legalen Suchtmitteln
 - Vermeidung Konsum illegaler Suchtmittel
- Einstieg in den Konsum von Suchtmitteln vermeiden bzw. hinauszögern
- Riskantes Konsumverhalten erkennen und entgegenwirken
- Schädlichen Konsum und Abhängigkeit verhindern bzw. verringern

Entstehungsbedingungen von Sucht



Triasmodell nach Kielholz und Ladewig (1973)

Suchtprävention



Verhältnisbezogene Maßnahmen

- wirken auf Rahmenbedingungen, Strukturen, Verhältnisse ein

Verhaltensbezogenen Maßnahmen

- richten sich an Einzelpersonen und Gruppen
- Informationsabend für die Eltern der Schüler*innen
- Workshop „Alkohol & Co“ im Jahrgang 6

Workshop „Alkohol & Co“

Workshop „Alkohol & Co“



- Hauptzielgruppe: Schüler*innen vor dem Wechsel auf die weiterführende Schule
- Ziele:
 - Reflexion anregen
 - Wissen vermitteln
 - Konsumalternativen und
 - Risikokompetenz stärken

Alkohol & Co – Bausteine



1. Konsum und Abhängigkeit
 - Elterntipp: Reflektieren Sie eigene Konsumthemen.
2. Wissen: Alkohol und Nikotin
 - Elterntipp: Machen Sie sich schlau – allein und mit Ihrem Kind.
3. Konsumreflexion
 - Elterntipp: Sprechen Sie mit Ihrem Kind über dessen Konsumthemen.
4. Risikokompetenz und Konsumalternativen
 - Elterntipp: Fördern Sie Ihr Kind in seinen Interessen, Hobbys und Beziehungen.

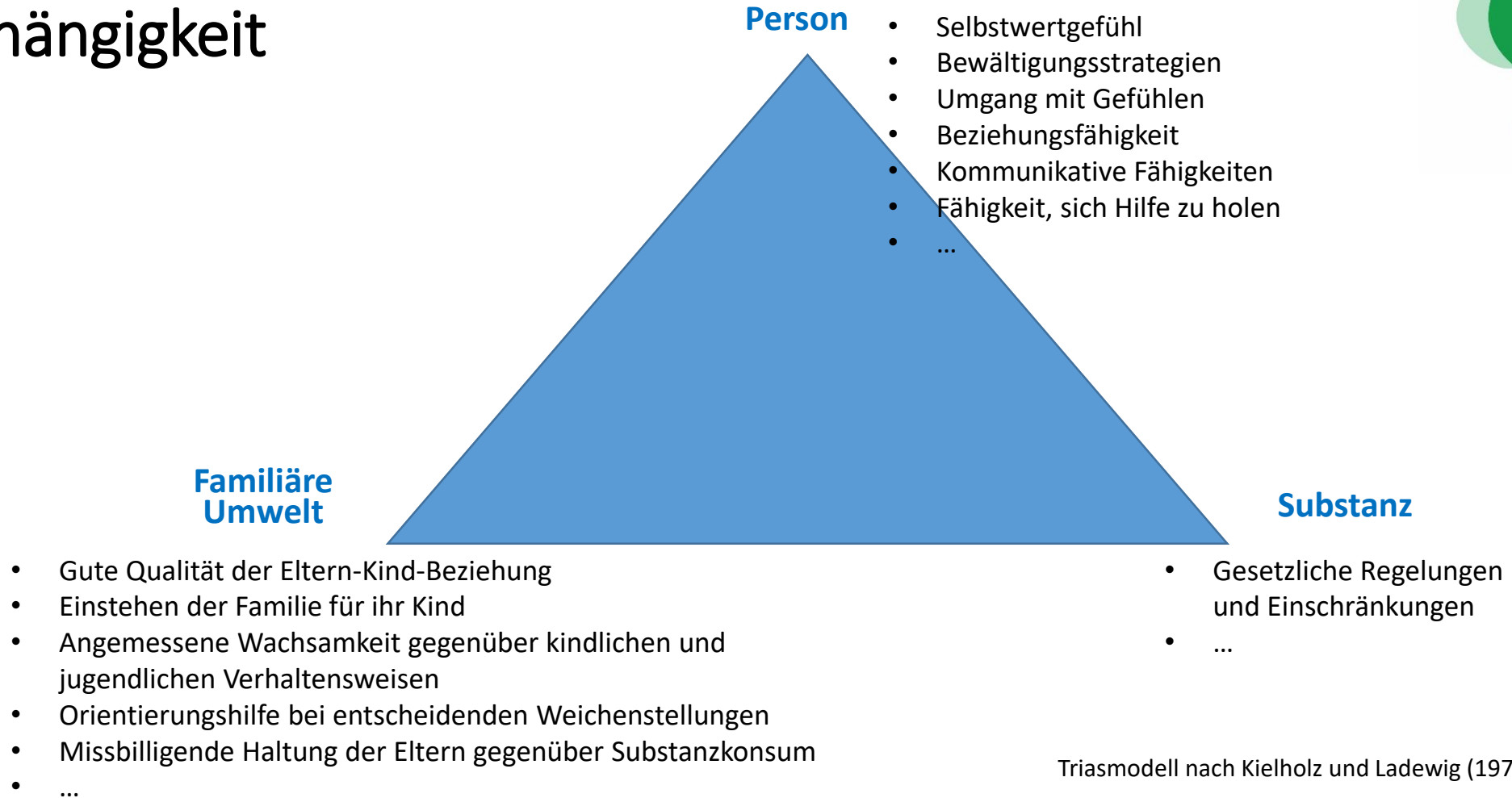
Und was können Eltern tun?

Bedeutung der Eltern für den Schutz vor Abhängigkeit



1. Eltern sind Vorbilder!
2. Eltern gestalten das familiäre Umfeld!
3. Eltern haben Einfluss auf die Entwicklung ihres Kindes!

Schutz vor Abhängigkeit



Triasmodell nach Kielholz und Ladewig (1973)

Was können Sie als Eltern tun?

- Ruhe bewahren!
- Suchen Sie das Gespräch
- Eine klare Haltung einnehmen
- Konsequent sein
- Vorbild sein
- Unterstützung annehmen

Blieben Sie mit Ihrem Kind in Beziehung!

Wann sollte ich mir Hilfe
holen?

Hilfe holen sollten Sie sich ...



- ... wenn Sie folgendes wahrnehmen:
 - Deutliche Verhaltensänderung (Unruhe, Teilnahmslosigkeit, Unzuverlässigkeit ...)
 - Konzentrations- und Erinnerungsschwierigkeiten, Gedächtnislücken
 - Starke Veränderung Freundeskreis
 - Körperliche Symptome: Deutliche Zu- bzw. Abnahme, Geruch
 - Geldprobleme
 - Schule: Plötzlicher Leistungsabfall, Zuspätkommen, Schwänzen
- Wie nehmen andere Bezugspersonen Ihr Kind wahr?

Alle Wahrnehmungsfelder einbeziehen: Das Gesamtbild zählt!

Unterstützungsangebote

- Erziehungs- und Familienberatung
- Suchtberatung
- Online- und Telefonberatung
- Digitale Informationsangebote
- Selbsthilfegruppen
- Jugendamt / Gesundheitsamt

Ratgeber

Fachstelle für Suchtprävention Berlin (2019):
Kinder und Jugendliche vor riskantem Umgang
mit Alkohol, Cannabis oder Handy schützen.
Ein Ratgeber für Eltern.



Villa Schöpflin – Zentrum für Suchtprävention (2018): Unsere Familie und Medien. Tipps für Eltern.



Unsere Familie und Medien

Villa Schöpflin – Zentrum für Suchtprävention

Villa **Schöpflin** :



Klicksafebroschüre: Zwischen Apps und Abendessen. Mehr Balance im digitalen Familien- alltag – Tipps für Eltern.



klicksafe

ZWISCHEN APPS UND ABENDESSEN

Mehr Balance im digitalen Familienalltag –
Tipps für Eltern




Liebe Eltern,

der Drang, aufs Smartphone zu schauen, überfällt uns ständig. Auch die eigenen Kinder scheinen offline oft kaum ansprechbar. Studien zeigen, dass wir **50 – 80 Mal am Tag** zum Handy greifen! Klar ist das Smartphone für die Organisation unseres Alltags unverzichtbar. Aber tut es uns wirklich gut, so viel Zeit mit Social Media, Online-Games oder beim Shoppen über Apps zu verbringen?

Im alltäglichen Familientrubel kann das Smartphone zum echten **Stressfaktor** werden. Wir verlieren die Zeit aus den Augen und unsere Konzentrationsfähigkeit leidet. Auch unser Umgang miteinander verändert sich.

**Wie gelingt es Familien, sich vom digitalen Stress zu befreien?
Und wie findet ihr eine gute Balance zwischen Onlineaktivitäten und gemeinsamer Zeit ohne digitale Medien?**

klicksafe gibt Eltern **vier Tipps für mehr Balance** im digitalen Familienalltag an die Hand – mit vielen Ideen zum Ausprobieren!

Niemand ist perfekt! Schau dir als Einstieg unsere Videos zum Thema an:




SCAN MICH

→ www.klicksafe.de/video-reihen



Checkliste

Besteht bei meinem Kind die Gefahr einer möglichen digitalen Abhängigkeit?


Die folgenden Fragen können bei einer ersten Bewertung helfen, ob bei Ihrem Kind Merkmale einer möglichen Suchtgefährdung bezüglich digitaler Medien (z. B. Smartphone, Computer, Konsole, Internet) vorliegen. Die Checkliste kann nur eine grobe Richtlinie darstellen und ersetzt keine Diagnostik. Nehmen Sie dennoch jede positive Beantwortung ernst. Sofern fünf oder mehr Merkmale über einen längeren Zeitraum bei Ihrem Kind auftreten oder Sie unsicher sind, suchen Sie professionelle Hilfe auf (siehe Linkliste unten).

	JA	NEIN
Haben Sie den Eindruck, dass die Gedanken Ihres Kindes stets um Smartphone, Computer, Konsole oder Internet – auch während anderer Beschäftigungen – kreisen?	<input type="checkbox"/>	<input checked="" type="checkbox"/>
Wirkt Ihr Kind nervös, gereizt oder depressiv , wenn es auf Smartphone, Computer, Konsole oder Internet verzichten muss?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie das Gefühl, dass Ihr Kind sich zunehmend von Familie und Freunden zurückzieht ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verdrängen digitale Angebote frühere Interessen oder Hobbys Ihres Kindes?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verzichtet Ihr Kind auf Mahlzeiten , um zu spielen, zu surfen oder das Smartphone zu nutzen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Macht es den Anschein, dass Ihr Kind aufgrund der Mediennutzung schlechter in der Schule geworden ist?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Hat Ihr Kind stark zu- oder abgenommen ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Ist Ihr Kind häufig übermüdet ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Verbringt Ihr Kind trotz erkennbarer negativer Folgen immer mehr Zeit vor dem Bildschirm?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Haben Sie die Vermutung, dass Ihr Kind bis spät in die Nacht spielt, chattet oder surft?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Nutzt Ihr Kind Smartphone, Computer, Konsole oder Internet vermehrt dazu, Gefühle wie Ärger oder Wut abzubauen oder Probleme zu verdrängen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>

Auch wenn Sie viele der Fragen positiv beantwortet haben, ist dies noch kein Anzeichen für eine krankhafte oder abhängige Nutzung der digitalen Medien. Bleiben Sie mit Ihrem Kind im Kontakt und seien Sie neugierig für die Anwendungen und Spiele, die es nutzt. Die folgenden Institutionen können Ihnen zusätzliche professionelle Unterstützung bieten:

- Fachverband Medienabhängigkeit e. V.: www.fv-medienabhaengigkeit.de
- Online-Ambulanz-Service für Internetsüchtige (OASIS): www.onlinesucht-ambulanz.de
- Das Elterntelefon der Nummer gegen Kummer (www.nummergegenkummer.de) ist kostenlos unter 0800-111 0 550 zu erreichen

Weitere Beratungsstellen und Information finden Sie unter: www.klicksafe.de/spiele-sucht


Die EU-Initiative

Klicksafe-Checkliste: Besteht bei meinem Kind die Gefahr einer Möglichen digitalen Abhängigkeit?



Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (2018):
Rauschmittelkonsum im Jugendalter.
Tipps für Eltern.
Hamm



Hilfe und Unterstützung

Onlineberatungsangebot für Eltern der Bundeskonferenz für Erziehungsberatung (bke)
zu Erziehungsfragen aller Art: www.bke-elternberatung.de

Nummer gegen Kummer: Telefon- und Onlineberatung
Elterntelefon: 0800 111 0 550 / Kinder- und Jugendtelefon: 116 111 /
www.nummergegenkummer.de

DRK - Erziehungs- und Familienberatung Oranienburg / Hohen Neuendorf / Gransee:
www.drk-mohs.de/angebote/s3/beratungsangebote/erziehungs-und-familienberatung.html

Immanuel Beratung Zehdenick – Familien- und Erziehungsberatung:
<https://beratung.immanuel.de/wo-wir-sind/zehdenick/>

Sozial hoch 3 – Erziehungs- und Familienberatung Hennigsdorf:
<https://efb.sozialhoch3.de>

Internetbasierte Elternberatung ELSA zum Sucht- bzw. Konsumverhalten ihrer Kinder:

www.elternberatung-sucht.de

Bundesweite Sucht- und Drogenhotline Tel: 01805 31 30 31 (Rund um die Uhr)

DRK-Drogenberatung Oberhavel: Illegale Drogen, Mischkonsum:

www.drk-mohs.de/angebote/s3/beratungsangebote/drogenberatungsstelle.html

Caritas-Suchtberatung Oberhavel: Alkohol, Mischkonsum, Spielsucht, Medien:

www.caritas-brandenburg.de/beratung-hilfe/sucht/suchtberatung

Infoseiten

Klicksafe (www.klicksafe.de) Materialien zum kritischen und kompetenten Umgang mit digitalen Medien für Kinder/Jugendliche, Eltern und Fachkräfte

Null Alkohol – Voll Power (www.null-alkohol-voll-power.de) Infos für junge Menschen zwischen 12 und 16 Jahren zum Thema Alkohol

Keine Macht den Drogen (www.kmdd.de) Suchtpräventive Angebote, auch zu digitalen Medien, u. a. digitale Elternabende

Kenn Dein Limit (www.kenn-dein-limit.de) Infos für Erwachsene über die besonderen Risiken von zu hohem und riskantem Alkoholkonsum

Cannabis-Prävention (www.cannabispraevention.de) Infoportal zu Cannabis mit umfangreichen Materialien und Literatur

Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (<https://dhs.de>) Infos und Material rund um Sucht und Prävention

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (www.bzga.de/was-wir-tun/suchtpraevention) Infos rund um Sucht und Prävention

Infomaterialien der BZgA (<https://shop.bzga.de/alle-kategorien/suchtvorbeugung>)



Fachstelle Konsumkompetenz Oberhavel

c/o PuR gGmbH
Fabrikstraße 10
16761 Hennigsdorf

Team Suchtprävention

Christoph Zarft, Elisabeth Gröninger und Veronika Funk
Tel: 03302 / 499 80 – 301 / – 391 / – 361
E-Mail: konsumkompetenz@purggmbh.de

Team Krisenintervention an Schulen (KIT)

Nadine Zachow, Monika Spur-Rondeshagen und Jeana Flieger
Tel: 03302 / 499 80 – 365 / – 315 / – 395
E-Mail: konsumkompetenz@purggmbh.de

Website

www.konsumkompetenz-ohv.de