Sucht und Konsum:

Wie Eltern Ihre Kinder im Jugendalter unterstützen können

Patrick Wentorp, B.A.
Wissenschaftlicher Referent
FINDER Akademie

FINDER

Ihre Erwartung an den Vortrag und die Diskussion

FINDER

Aufbau des Vortrags

1. Einleitung und die Rolle von Eltern
2. Wie entstehen Sucht und Abhängigkeit?
3. Konsumtrends bei Jugendlichen
4. Was können Eltern konkret tun?
5. Wirksame Prävention an Schulen
6. Zusammenfassung

FINDER

1 Die Rolle von Eltern

FINDER

Eltern haben großen Einfluss auf das Konsumverhalten ihres Kindes

- Wissenschaftliche Studien zeigen, dass Eltern das Konsumverhalten Ihres Kindes beeinflussen:
  - Durch die **Intensität** und Häufigkeit des eigenen Konsums (Vorbildfunktion)
  - Durch die Normen, die in Bezug auf Konsum vermittelt werden
  - Durch die Erwartungen, die Sie an Ihr Kind haben
  - Durch die Regeln, die Sie gemeinsam mit Ihrem Kind aufstellen

- Die eigene Wahrnehmung des Einflusses ist dabei auch entscheidend (selbsterfüllende Prophezeiung)

- Auch wenn es nicht immer so aussieht: auch im Jugendalter bleiben Eltern neben Freunden weiterhin die wichtigsten Bezugspersonen
  - Sogar stärkerer Einfluss als die Schule / Lehrkräfte

2

Wie entstehen Sucht und Abhängigkeit?

FINDER

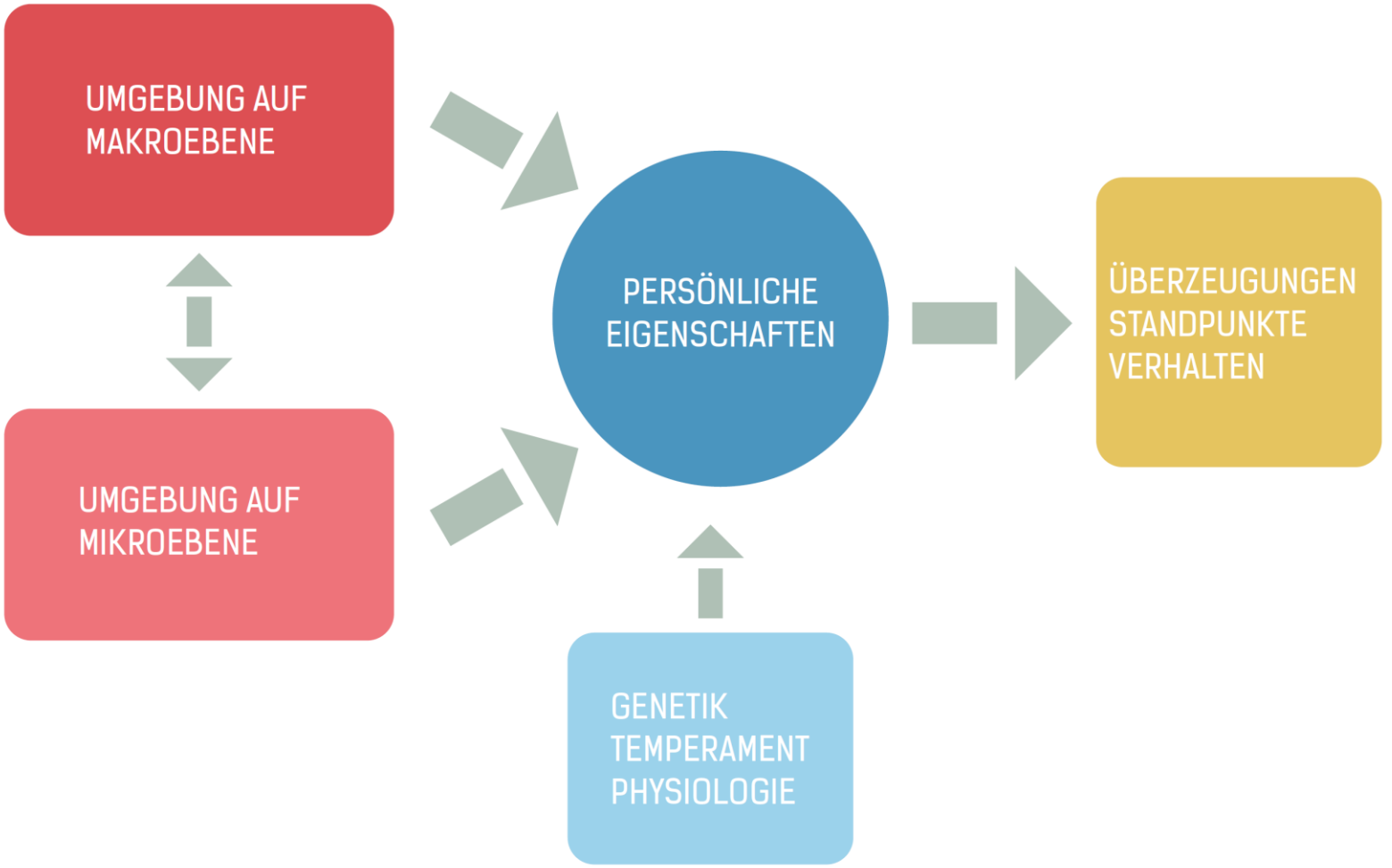
Aufbau des Vortrags

1. Einleitung und die Rolle von Eltern
2. **Wie entstehen Sucht und Abhängigkeit?**
3. Konsumtrends bei Jugendlichen
4. Was können Eltern konkret tun?
5. Wirksame Prävention an Schulen
6. Zusammenfassung

FINDER

Ätiologie

Entstehung problematischer Gesundheitsverhaltensweisen



FINDER

Allgemeine Risiko- und Schutzfaktoren

Krankheits- bzw. gesundheitsfördernde Bedingungen

FINDER

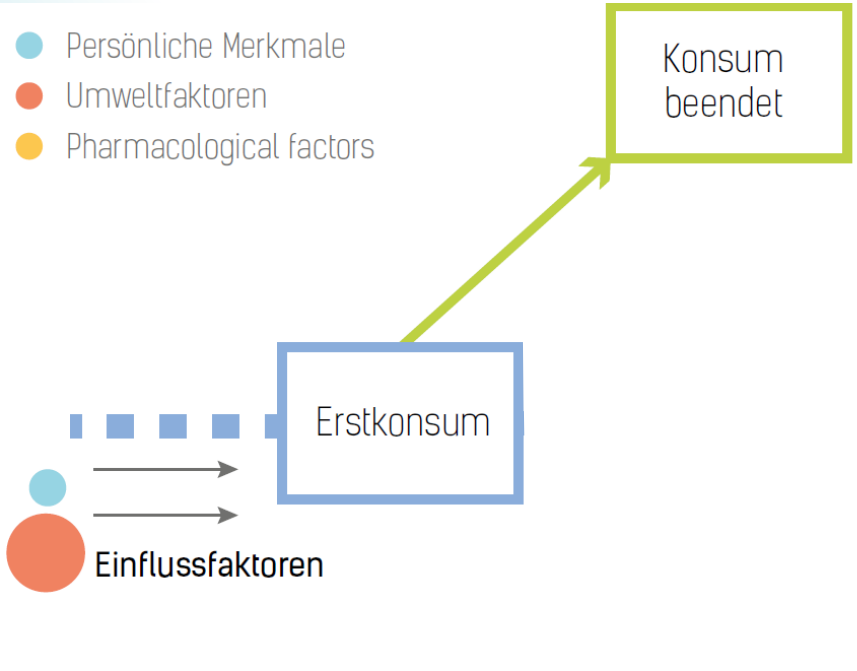
Welche Einflüsse erklären (problematischen) Substanzkonsum?

Umgebungen auf Makroebene	Umgebungen auf Mikroebene	Persönliche Eigenschaften	Primäre Ergebnisse
Einkommen und Ressourcen •Armut •Obdachlosigkeit, Flüchtlingsstatus •Kinderarbeit •Mangelnder Zugang zur Gesundheitsversorgung **Soziales Umfeld** •Diskriminierung, geringe informelle soziale Kontrolle •Mangel an sozialen Zusammenhalt und sozialem Kapital •Konflikte, Krieg •Soziale Ausgrenzung, Ungleichheit, Diskriminierung **Physische Umgebung** •Zerfall, unsichere Gebäude, minderwertige Wohnungen •Überfüllte Haushalte •Zugang zu Alkohol, Tabak, anderen Drogen, Schusswaffen •Mangelhafter Zugang zu Lebensmitteln •Toxische Belastungen •Medien	**Familiäre Einflüsse** •Fehlende Bindung und Überwachung •Harte, missbräuchliche oder vernachlässigende Erziehung •Negative Kommunikation •Vernachlässigung der körperlichen Bedürfnisse •Stressige, chaotische Umgebung •Elterlicher Substanzkonsum **Schulische Einflüsse** •Schlechte Qualität der Früherziehung •Absentismus •Schlechtes Schulklima •Mangel an Gesundheitsförderungs- und Präventionsprogrammen •Mangel an adäquaten Aktivitäten **Einflüsse von Gleichaltrigen** •Antisoziale Gleichaltrige, verhüllter Einfluss •Exposition gegenüber Alkohol, Tabak, anderem Drogenkonsum, Gewalt •Kriminalität •Mangel an elterlicher Überwachung der Beziehungen zu Gleichaltrigen	**Genetische Vulnerabilität** •Sensation Seeking •Aggressivität •Unaufmerksamkeit •Impulsivität •Psychische Probleme **Neurologische Entwicklung** •Verzögerte Sprachentwicklung •Kognitive Defizite •Geringe Entscheidungsfindungs- und Problemlösefähigkeit **Stresssensitivität** •Defizite in der Emotionsregulation und -wahrnehmung •Dysregulierte physiologische Reaktionen •Defizite in der Stressbewältigung	**Substanzgebrauchsstörungen und dem Substanzgebrauch assoziierte Probleme** •Schulisches Versagen •Mangelhafte soziale Kompetenzen •Geringe Selbstregulation/affektive Verfassung •Psychische Erkrankungen •Schlechte körperliche Verfassung

FINDER

Konsummuster

Einflussfaktoren



FINDER

Substanzgebrauchsstörung nach DSM-5

Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders, 5. Ausgabe (DSM-5)

1. Schädlicher Gebrauch
2. Soziale/Zwischenmenschliche Probleme durch Gebrauch
3. Versagen bei der Erfüllung wichtiger Verpflichtungen
4. Entzugssymptome
5. Toleranzentwicklung
6. Konsum länger/in größeren Mengen (Kontrollverlust)
7. Erfolglose Versuche der Kontrolle
8. Hoher Zeitaufwand für Beschaffung und Konsum
9. Körperliche/psychische Probleme durch Gebrauch
10. Aufgabe/Reduzierung von Aktivitäten zugunsten des Konsums
11. „Craving“/starkes Verlangen nach der Substanz

Im DSM V wird eine Substanzgebrauchsstörung anhand der folgenden Kriterien diagnostiziert.

Je nachdem wie viele der 11 Kriterien über einen Zeitraum von 12 Monaten erfüllt sind, gilt die Störung als leicht, mittel, oder schwer.

3 Konsumtrends bei Jugendlichen

Aufbau des Vortrags

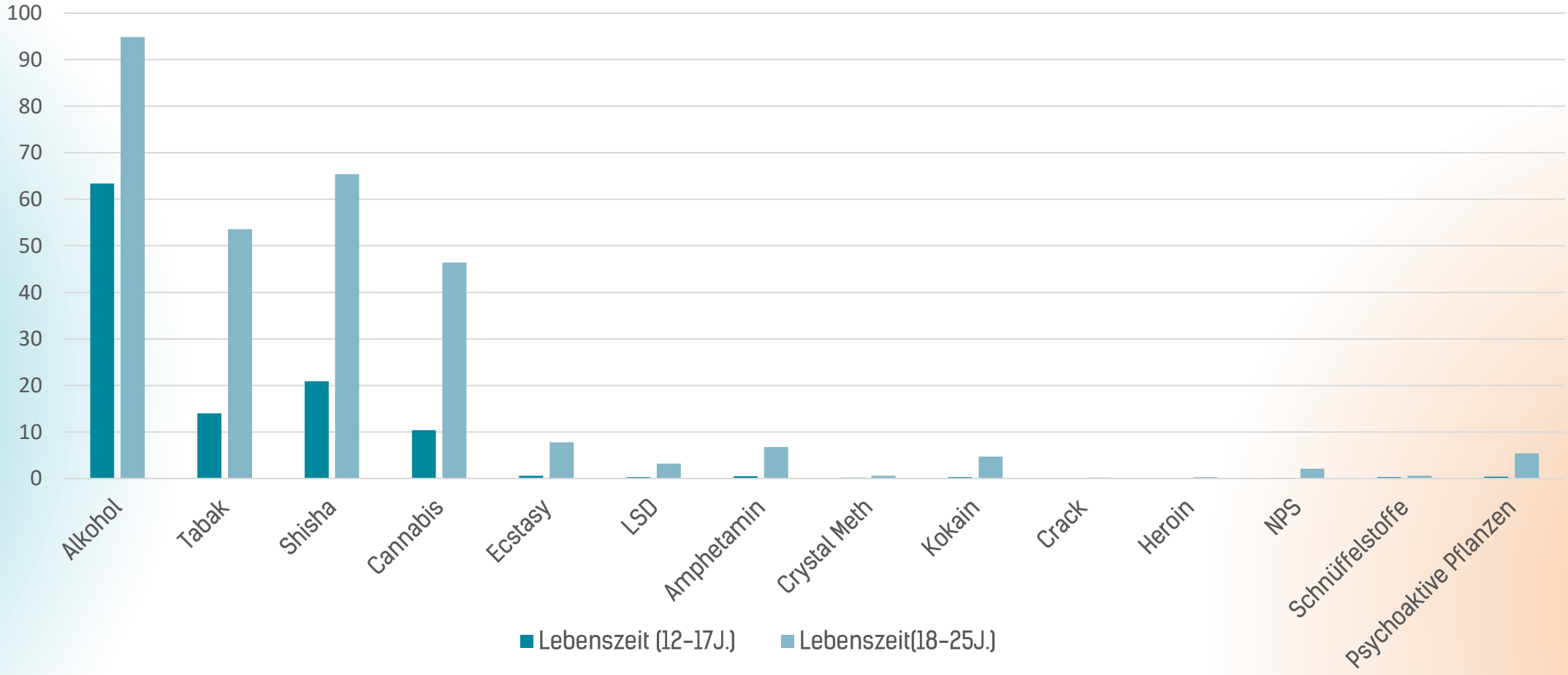
1. Einleitung und die Rolle von Eltern
2. Wie entstehen Sucht und Abhängigkeit?
3. **Konsumtrends bei Jugendlichen**
    1. Welche Substanzen sind relevant?
    2. Was verändert sich durch die Cannabislegalisierung?
    3. Welche Risiken gehen mit Vapes, E-Zigaretten, etc. einher?
4. Was können Eltern konkret tun?
5. Wirksame Prävention an Schulen
6. Zusammenfassung

Konsumprävalenz von psychoaktiven Substanzen

FINDER

Konsum psychoaktiver Substanzen bei Jugendlichen

Lebenszeitprävalenz

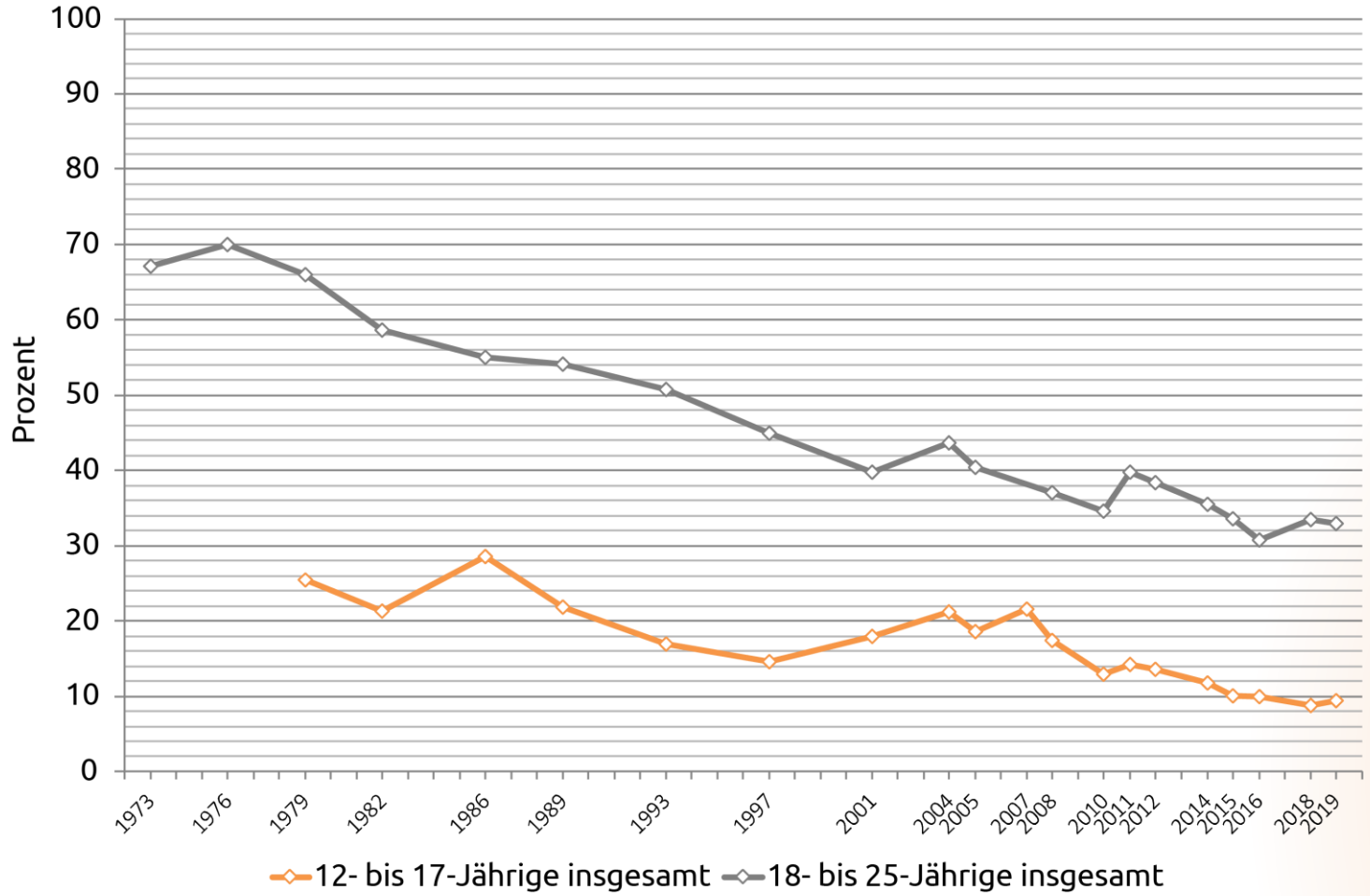


FINDER

Orth, B. & Merkel, C. (2020). Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2019. Rauchen, Alkoholkonsum und Konsum illegaler Drogen: aktuelle Verbreitung und Trends. BZgA-Forschungsbericht. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. doi: 10.17623/BZGA:225-DAS19-DE-1.0

Prävalenz des Alkoholkonsums

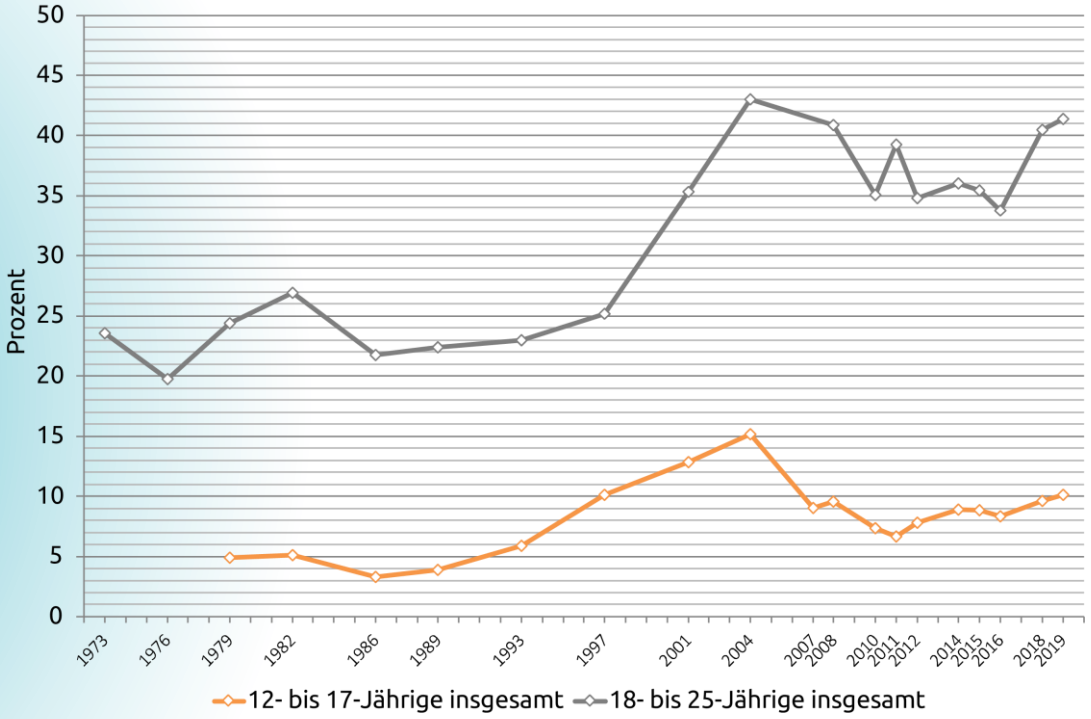
Verlauf der Prävalenz des regelmäßigen Alkoholkonsums im Verlauf 1973 - 2019



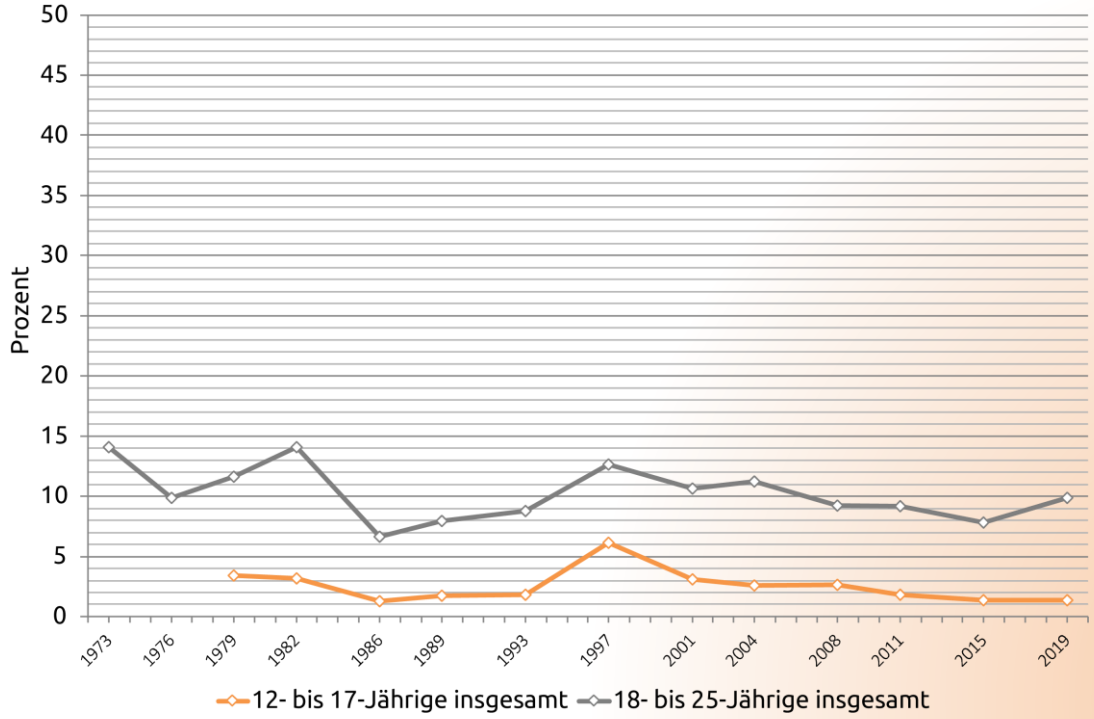
Orth, B. & Merkel, C. (2020). Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2019. Rauchen, Alkoholkonsum und Konsum illegaler Drogen: aktuelle Verbreitung und Trends. BZgA-Forschungsbericht. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. doi: 10.17623/BZGA:225-DAS19-DE-1.0

Prävalenz des Konsums illegaler psychoaktiver Substanzen

Entwicklung der Lebenszeitprävalenz im Zeitraum 1973 - 2019



Lebenszeitprävalenz des Cannabiskonsum 12-17 und 18-25 Jähriger



Lebenszeitprävalenz des Konsums illegaler Drogen (außer Cannabis) 12-17 und 18-25 Jähriger

FINDER

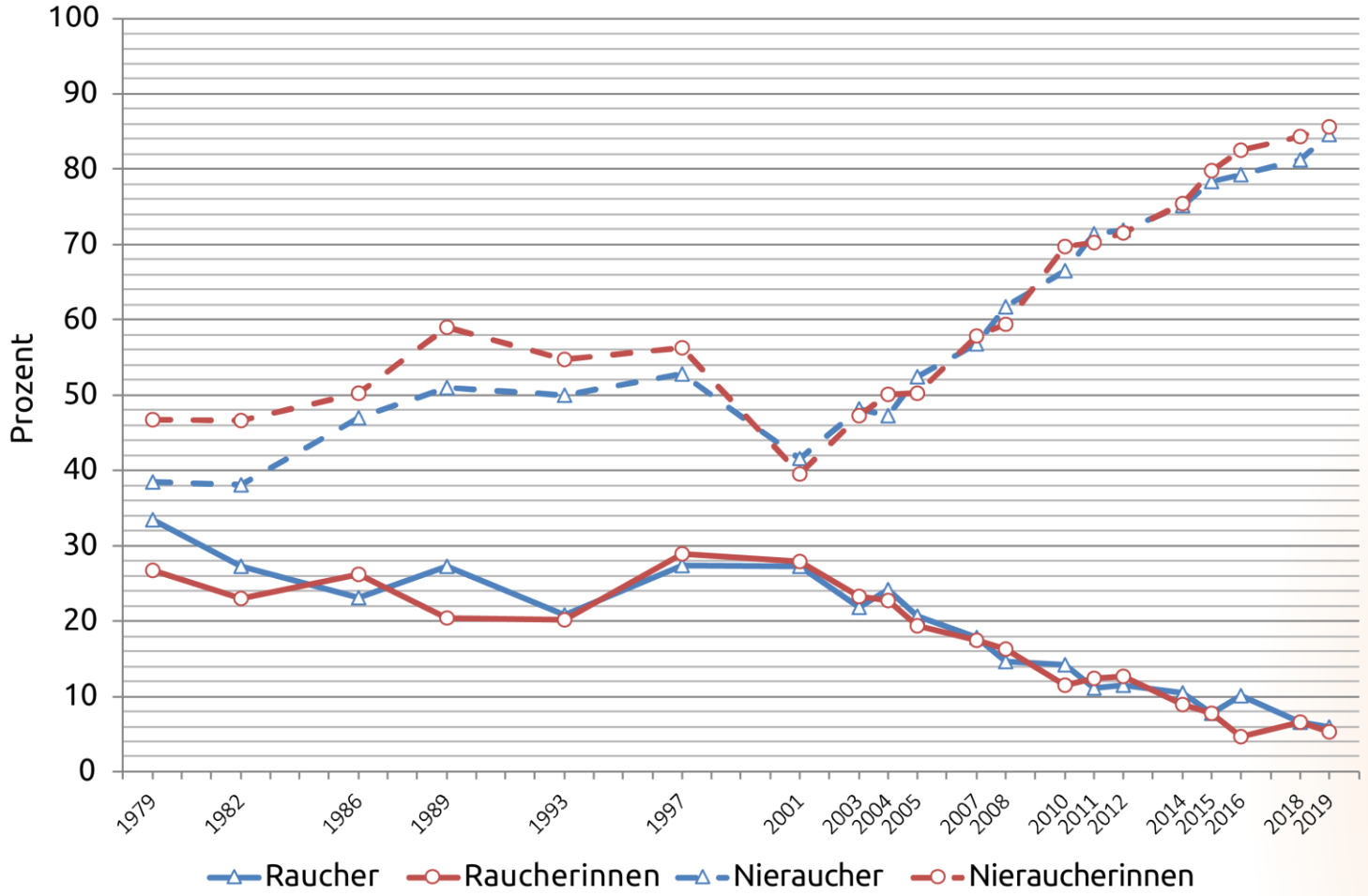
Orth, B. & Merkel, C. (2020). Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2019. Rauchen, Alkoholkonsum und Konsum illegaler Drogen: aktuelle Verbreitung und Trends. BZgA-Forschungsbericht. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. doi: 10.17623/BZGA:225-DAS19-DE-1.0

Risiken des Cannabiskonsums bei Jugendlichen

1. **Psychische Gesundheit**: Cannabiskonsum in der Jugend erhöht das Risiko für das Auftreten von psychischen Störungen.
2. **Kognitive Beeinträchtigung**: Cannabiskonsum in der Jugend behindert die Entwicklung des Gehirns und erhöht dadurch das Risiko für verminderte Intelligenz.
3. **Schulische Leistung**: Jugendliche, die regelmäßig Cannabis konsumieren, haben im Durchschnitt eine schlechtere schulische Leistung.
4. **Konsum anderer Substanzen**: Cannabiskonsum im Jugendalter erhöht das Risiko für den Konsum anderer Substanzen, sowie die Entwicklung von Nikotinabhängigkeit im Erwachsenenalter.
5. **Abhängigkeitsrisiko**: Jeder 8. Cannabiskonsumierende entwickelt im Laufe seines Lebens eine Cannabisabhängigkeit.

Prävalenz des Tabakkonsums

12-17-Jährige Raucher:innen vs. Nieraucher:innen im Zeitraum 1979 - 2019

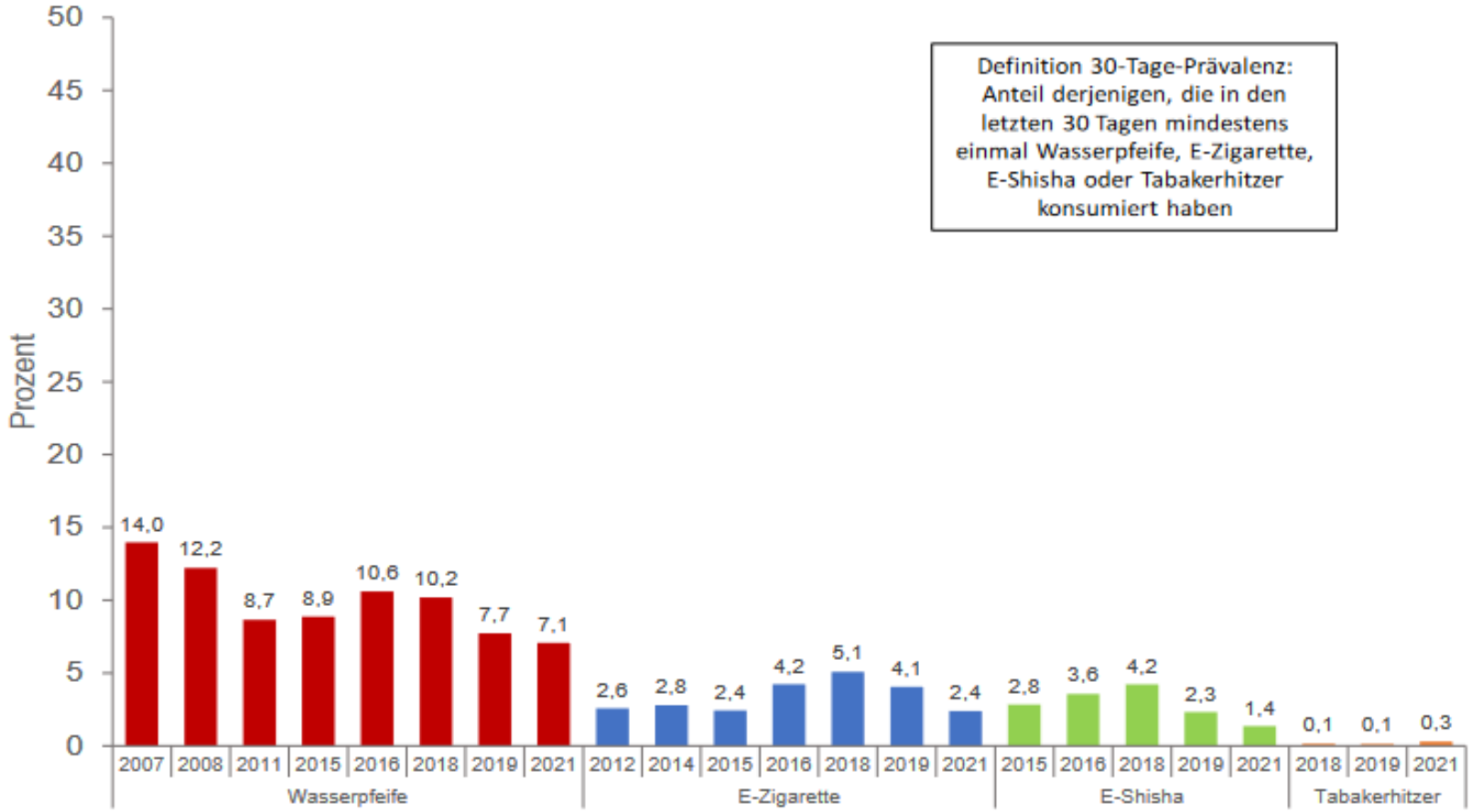


FINDER

Orth, B. & Merkel, C. (2020). Die Drogenaffinität Jugendlicher in der Bundesrepublik Deutschland 2019. Rauchen, Alkoholkonsum und Konsum illegaler Drogen: aktuelle Verbreitung und Trends. BZgA-Forschungsbericht. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. doi: 10.17623/BZGA:225-DAS19-DE-1.0

30-Tage-Prävalenz des Konsums von Wasserpfeife, E-Zigarette, E-Shisha und Tabakerhitzer

12- bis 17-jährige Jugendliche insgesamt



FINDER

Orth, B. & Merkel, C. (2022). Der Substanzkonsum Jugendlicher und junger Erwachsener in Deutschland. Ergebnisse des Alkoholsurveys 2021 zu Alkohol, Rauchen, Cannabis und Trends. BZgA-Forschungsbericht. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. https://doi.org/10.17623/BZGA:Q3-ALKSY21-DE-1.0

Schädlichkeit von verschiedenen Konsumarten

	Herkömmliche Tabakzigaretten	Wasserpfeifen (Shishas)	E-Zigaretten und E-Shishas
Inhaltsstoffe	Tabak, Nikotin, Teer, Kohlenmonoxid, Formaldehyd, Blausäure, Benzol, Ammoniak, Arsen, über 7.000 Chemikalien	Tabak (meistens), Nikotin, Melasse/Honig, Glyzerin, Aromen, Kohlenmonoxid, Teer, Schwermetalle, PAHs	Propylenglykol, pflanzliches Glyzerin, Nikotin (optional), Aromen, Wasser, Farbstoffe, Konservierungsmittel (abhängig vom Hersteller)
Risiko: Giftige Chemikalien	Höchste Menge an giftigen Chemikalien	Hohe Menge an giftigen Chemikalien, insbesondere Kohlenmonoxid und Teer	Deutlich weniger giftige Chemikalien, dennoch krebserzeugende Substanzen wie Formaldehyd und Acetaldehyd sowie zelltoxisches Acrolein freisetzend (im Dampf)
Risiko: Nikotinabhängigkeit	Hoher Nikotingehalt, stark abhängig machend	Variabler Nikotingehalt (teilweise höher als Tabakzigaretten!), abhängig von der Tabakmenge und –art	Variabler Nikotingehalt, kann angepasst oder komplett nikotinfrei sein (besonders bei E-Shishas)
Weitere Risiken		Erhöhte Kohlenmonoxid-Aufnahme bis hin zu Vergiftung (deutlich mehr als bei Tabakzigaretten)	Allergische Reaktionen, unbekannte Stoffe in Liquids, unbekannte Risiken durch wenig Forschung
Erforschte Langzeitwirkungen	Verschiedene Krebsarten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, COPD, Schlaganfälle, Atemwegserkrankungen, vorzeitiger Tod	Verschiedene Krebsarten, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Atemwegserkrankungen, verminderte Lungenfunktion	Weniger erforscht, mögliche Atemwegsreizungen, potenziell erhöhte Anfälligkeit für Infektionen, mögliche kardiovaskuläre Effekte, Lungenschädigung

Fazit zu den Trends des Rauchens und Verdampfens

- Herkömmliche Tabakzigaretten meist am schädlichsten

- Wasserpfeifen jedoch oft genauso schädlich oder sogar schädlicher
    - Nikotinbelastung und Kohlenstoffmonoxid-Belastung ist bei der Shisha oft sogar höher

- E-Shishas und E-Zigaretten sind die tatsächlich im Vergleich die risikoärmste Variante
- Aber es gibt dennoch nicht zu vernachlässigende Risiken:
    - Bisher erst wenig erforscht !! → Vergleich: Auch Tabakzigaretten galten zu Beginn als „gesund“
    - Bei Nikotingehalt besteht vor allem Risiko einer Nikotinabhängigkeit
    - Auch ohne Nikotin: potentiell krebserregende und andere schädigende Stoffe für Lunge und Herz-Kreislaufsystem, allergische Reaktionen möglich, unbekannte Stoffe (?)

FINDER

DAK Studie zu Mediensucht (Februar 2024)

Die neuesten Studienergebnisse zeigen, dass…

- … sich die Social-Media-Sucht bei Kindern und Jugendlichen seit 2019 fast verdoppelt hat. Sechs Prozent der 10- bis 17-Jährigen erfüllen derzeit die Kriterien einer Sucht.

- … jedes vierte Kind soziale Medien riskant nutzt. Das sind hochgerechnet rund 1,3 Millionen Mädchen und Jungen – dreimal so viele wie im Jahr 2019.

- … es beim Gaming und Streaming positive Entwicklungen gibt: Im Vergleich zum Vorjahr gingen die Nutzungszeiten und die Zahl der Minderjährigen mit Sucht-Erscheinungen zurück.

4 Empfehlungen für Eltern

Allgemeine Risiko- und Schutzfaktoren

Krankheits- bzw. gesundheitsfördernde Bedingungen

FINDER

Übersicht wichtiger Schutzfaktoren

Persönlichkeit	Substanz/en bzw. Verhalten	(Soziale) Umwelt
Selbstwirksamkeitserfahrungen	Spätes Einstiegsalter	Sozial eingebunden (schulisch, beruflich, freundschaftlich)
Konstruktive Emotionsregulation (Gefühle neu bewerten können), emotionale Kompetenz	Konsumfreie Tage	Altersangemessene Liebes- und Sexualitätsbeziehungen
Positive und glaubhafte Zukunftsperspektive, Ehrgeiz in Bezug auf eigene Ziele	Kein Mischkonsum	Konsum spielt kleine Rolle in Freundschaften
Risikokompetenz	Kein bereits bestehendes problematisches Verhalten	Person wird gebraucht
Eigene Talente gefunden / Spaß an bestimmten produzierenden Tätigkeiten	Konsum passiert aus angenehmen Gefühlen heraus (nicht zur Selbstbehandlung)	Gute Elternbeziehung; Eltern seelisch stabil und keine Konsumprobleme
Humor		Sichere Tagesstruktur

FINDER

Entnommen aus: Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS), Gaßmann, Nadja (Hrsg.) (2017): Suchtprävention in der Heimerziehung. Handbuch zum Umgang mit legalen wie illegalen Drogen, Medien und Ernährung. Hamm.

Handlungsempfehlungen

für das direkte Gespräch mit Ihren Kindern

1. Interesse zeigen und im Gespräch bleiben
2. Kritisch sein und hinterfragen
3. Ablehnende Haltung zum illegalen Drogenkonsum im Jugendalter vertreten
4. Konsequente Durchsetzung von Verhaltensregeln
5. Nach Gründen und Motivationen für den Konsum fragen
6. Unterstützung bei jugendtypischen Entwicklungsaufgaben und Sprechen über Alternativen zum Konsum
7. Bei Problemen rechtzeitig Hilfe und Unterstützung von anderen erfragen

Umgang mit (Verdacht auf) Konsum und Regelbrüchen

- **Präventiv:**
  - Risikofaktoren reduzieren und Schutzfaktoren stärken (soweit es Ihre Einflusssphäre zulässt)
  - Im Gespräch bleiben

- **Bei Verdacht: Unterstützungsangebot statt Verhör**
  - Verhöre und Durchsuchungen schüren eher Misstrauen

- **Bei Regelbruch:**
  - Ruhe bewahren
  - Selbstbewusstsein: Regeln eventuell anpassen oder erneut betonen und begründen
  - Nach Motivationen fragen und „Ernst der Lage einschätzen“:
    - Ist der Konsum Strategie zum Bewältigen von Entwicklungsaufgaben?
    - Liegt ein problematischer/regelmäßiger Konsum vor oder ist es ein Einzelfall?

Informationen und Beratungsangebote

Gesundheitsamt Ebersberg

- Suchtprävention und Suchtberatung

Präventive Jugendhilfe – Kreisjugendamt Ebersberg

- Starkmacher, Lösungen, Hilfen

Leseempfehlung:

- „High Sein“ – Ein Aufklärungsbuch

FINDER

5 Wirksame Prävention an Schulen

FINDER

Kennzeichen effektiver Präventionsprogramme

Setting Schule

1. Übergreifender Ansatz
2. Methodenvielfalt
3. Ausreichende Intensität
4. Vermittlung von Lebenskompetenzen
5. Theoriegeleitet
6. Positiver Beziehungsaufbau
7. Passender Zeitpunkt
8. Wirkungsevaluation
9. Gut ausgebildetes Personal

FINDER

Sonderfall Wissensvermittlung

1. Konsumenten sind besser über Risiken informiert als Nicht-Konsumenten.

Dermota, P., Wang, J., Dey, M. et al. Health literacy and substance use in young Swiss men. Int J Public Health 58, 939–948 (2013). https://doi.org/10.1007/s00038-013-0487-9.

2. Wissen über Drogen erhöht die Wahrscheinlichkeit, illegale Drogen zu konsumieren.

Alves, R., Precioso, J., & Becoña, E. (2021). llicit Drug Use among College Students: The Importance of Knowledge about Drugs, Live at Home and Peer Influence. Journal of

Psychoactive Drugs, 53(4), 329–338. https://doi.org/10.1080/02791072.2020.1865592

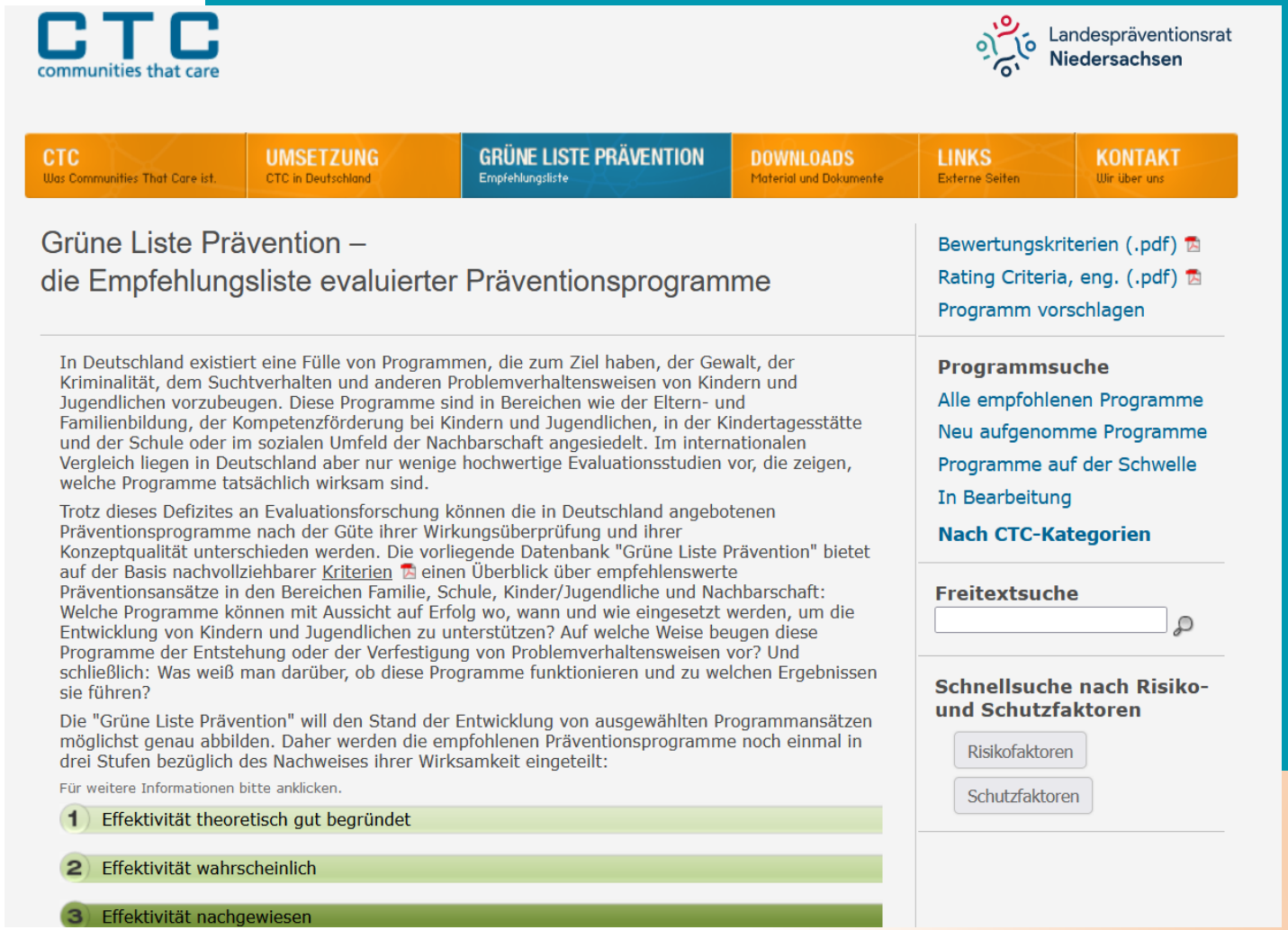
3. Programme, die sich auf die Bereitstellung von Informationen beschränken, sowie das DARE-Programm wurden als nicht wirksam eingestuft.

UNODC/WHO International Standards on Drug Use Prevention (2018). Second updated edition. https://www.unodc.org/unodc/en/prevention/prevention-standards.html

FINDER

Grüne Liste Prävention

Übersicht über wissenschaftlich geprüfte Programme mit suchtpräventiver Wirkung



FINDER

Praktische Einblicke

Von der FINDER Akademie bereitgestellte Programme

REBOUND

- Zielgruppe und Format
  - 15 Unterrichtseinheiten
  - Klasse 9 oder 10
- Ziele:
  - Förderung von Lebenskompetenzen
  - Steigerung von Risikokompetenz
  - Förderung eines verantwortungsvollen Umgangs mit Alkohol und anderen Drogen
- Wirkung:
  - Trägt zu einem kontrollierten Gebrauch von Alkohol und einer Reduktion von Betrunkenheitserfahrungen bei
  - Zunahme an Wissen über psychoaktive Substanzen
  - Rückgang des Cannabiskonsums

Unplugged

- Zielgruppe und Format
  - 12 Unterrichtseinheiten
  - Klasse 7 oder 8
- Ziele:
  - Prävention von Konsum und Missbrauch von Alkohol und anderen Drogen
  - Korrektur normativer Überzeugungen
  - Förderung von Lebenskompetenzen
- Wirkung:
  - Rückgang von Tabak, Alkohol und Cannabiskonsum
  - Korrektur normativer Haltung gegenüber Cannabis
  - Verringerung von Erstkontakten mit illegalen Drogen

6 Zusammenfassung

FINDER

Aufbau des Vortrags

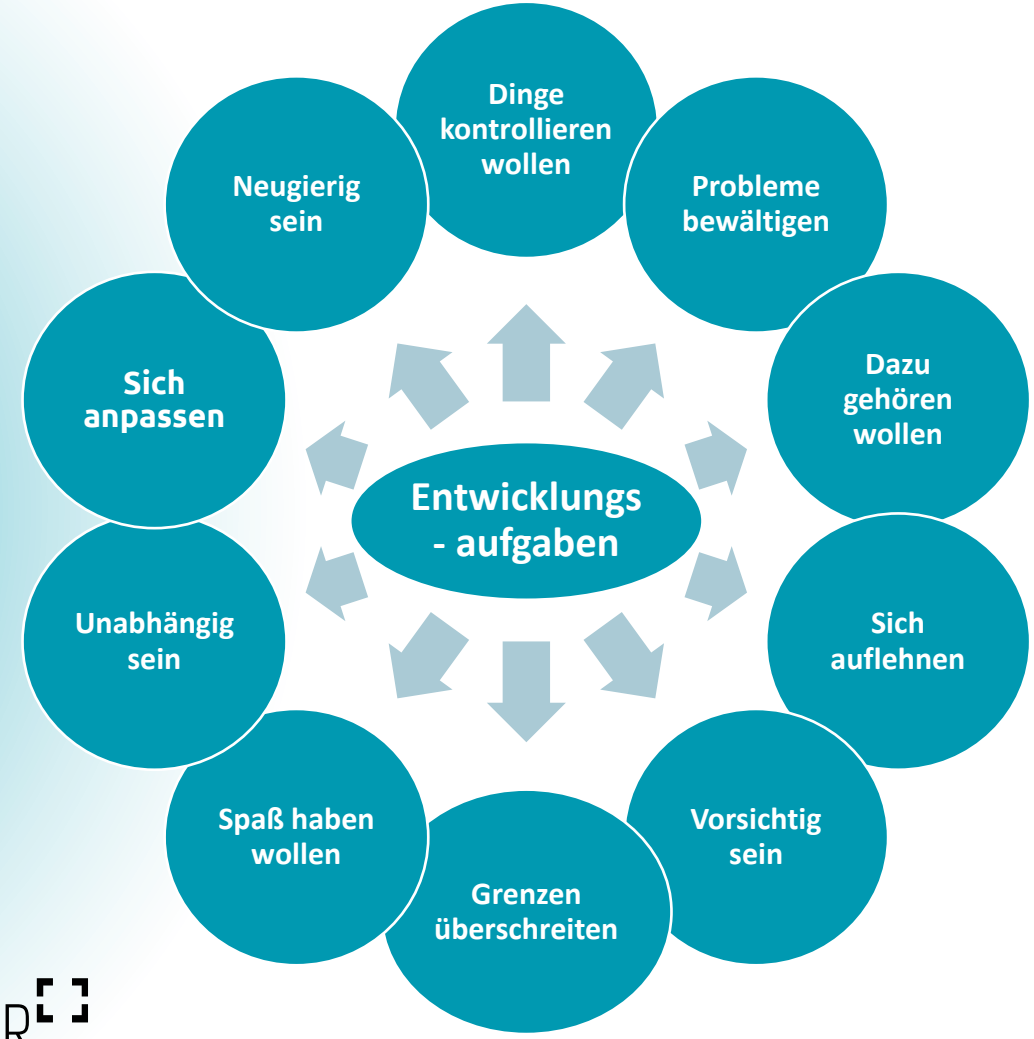
1. Einleitung und die Rolle von Eltern
2. Wie entstehen Sucht und Abhängigkeit?
3. Konsumtrends bei Jugendlichen
4. Was können Eltern konkret tun?
5. Wirksame Prävention an Schulen
6. **Zusammenfassung**

FINDER

Prävention und Gesundheitsförderung sind Entwicklungsförderung

FINDER

Jugendliche bei Entwicklungsaufgaben unterstützen



Entwicklungsaufgaben:

- Wissen wer man ist und was man will; Identität
- Aufbau von Freundschaften; Aufnahme intimer Beziehungen
- Verselbständigung/Ablösung von den Eltern
- Individuelle Lebensgestaltung
- Eigenes Wertesystem entwickeln

FINDER

Handlungsempfehlungen

für das direkte Gespräch mit Ihren Kindern

1. Interesse zeigen und im Gespräch bleiben
2. Kritisch sein und hinterfragen
3. Ablehnende Haltung zum illegalen Drogenkonsum im Jugendalter vertreten
4. Konsequente Durchsetzung von Verhaltensregeln
5. Nach Gründen und Motivationen für den Konsum fragen
6. Unterstützung bei jugendtypischen Entwicklungsaufgaben und Sprechen über Alternativen zum Konsum
7. Bei Problemen rechtzeitig Hilfe und Unterstützung von anderen erfragen

Diskussion

FINDER

Fragen zur Diskussion / Reflektion

1. **Feedback zur vorgeschlagenen Haltung:** Welche Gedanken und Gefühle lösen die Empfehlungen bei Ihnen aus?
2. **Erfahrungen und Beobachtungen:** Welche Erfahrungen oder Beobachtungen von jugendlichem Konsumverhalten kennen Sie aus Ihrem Umfeld?
3. **Herausforderungen in der Kommunikation:** Welche Herausforderungen sind Ihnen bisher beim Gespräch mit Ihrem Kind über Drogen, Social Media oder Videospiele begegnet?
4. **Umgang mit Fehlinformationen:** Wie gehen Sie damit um, wenn Ihr Kind mit Fehlinformationen über Drogen zu Ihnen kommt? (z.B. verzerrte Information von Social Media Plattformen?)
5. **Persönliche Grenzen und Erwartungen:** Wie setzen Sie Grenzen und Erwartungen in Bezug auf Drogenkonsum mit ihrem Kind?
6. **Bewältigungsstrategien:** Welche Alternativen zum Konsum wenden Ihre Kinder erfolgreich an?

Kontakt

Patrick Wentorp, B.A.
E-Mail: patrick@finder-akademie.de
finder-akademie.de

FINDER Akademie
Schützenstraße 6a
10117 Berlin

FINDER