Elternforum Schöftland

Vortrag vom 18.10.01 über

Was können Eltern zur Suchtprävention beitragen

U. Davatz, www.ganglion.ch

I. Einleitung

Das Thema Drogensucht und Drogenelend ist zwar schon länger von der Frontseite der Zeitungen verschwunden, ja sogar überhaupt kein Thema mehr. Weder in den Medien noch für die Politiker. In den Köpfen und Herzen der Eltern ist es als Problemthema jedoch alles andere als verschwunden, ja, darf nicht verschwinden, denn jährlich werden 1/3 mehr Jugendliche in der Psychiatrie hospitalisiert als dies früher der Fall war. Viele davon mit Haschpsychose oder anderer drogeninduzierter psychotischer Dekompensation. Es ist schwierig genug, sich in der heutigen Zeit zu einem autonomen Individuum in der Pubertät zu entwickeln. Unter Drogen wird diese Entwicklung gebremst bis verhindert und muss später mühsam nachgeholt werden, wenn dies überhaupt noch möglich ist.

Was können Eltern für ihre Kinder tun, dass sie sich diese Selbstschädigung nicht zufügen?

II. Die Berücksichtigung des Faktors Zeit

- Kinder brauchen Zeit, Kinder sind eine grosse Zeitinvestition. Wer sich diese Zeit nicht nimmt, kommt unter Stress und Stress ist suchtfördernd.
- Die Entwicklung eines Kindes braucht ebenfalls Zeit, wird man ungeduldig und drängt das Kind zu einer schnelleren Entwicklung als für das Kind möglich ist, überfordert man es und erzeugt dadurch wiederum Stress.
- Die schnelllebige, hektische Lebensweise drängt uns alle auf schnelle Lösungen auch im emotionellen Bereich, sodass wir geneigt sind, zu schnellen chemischen Problemlösern zu greifen. Die legalen werden von Chemiefirmen als Medikamente verkauft, die illegalen auf der Gasse von den Drogenhändlern, aber der Vorgang ist der gleiche.
- Ist man traurig, nimmt man eine Happypille, ist man gestresst, nimmt man einen Tranquilizer, kann man nicht schlafen, nimmt man eine Schlafpille, ist man müde, nimmt man eine Aufpeitschpille. Für alles eine Pille als schnelle Problemlösung.

https://adhs.expert

- Das Einsetzen dieser chemisch schnellen Problemlöser schauen die Jungen getreulich bei den Alten ab und verwenden dazu ihre eigenen Substanzen.

III. Das Einüben von Konfliktlösungsstrategien

- Das Erlernen von Konfliktlösungsstrategien ist eine der wichtigsten Aufgaben bei der heutigen Erziehung.
- Konflikte können heutzutage nicht mehr einfach durch hierarchische Struktur und Unterdrückung aus dem Wege geschafft werden, Konflikte müssen ausgehandelt werden.
- Die konfliktreichste Zeit ist während der Pubertät! Sind die Eltern nicht bereit oder nicht in der Lage, sich diesem Ablösungskonflikt zu stellen, stellt die Droge ein geeignetes Mittel dar, den Konflikt zu unterdrücken oder diesem aus dem Weg zu gehen.
- Deshalb ist es sehr wichtig, dass Eltern selbst lernen, Konflikte konstruktiv auszutragen und diese positive Konfliktlösungsstrategie auch an ihre Kinder weitergeben.
- Der Streit unter Geschwistern ist ebenfalls ein sich Üben im Konfliktmanagement. Wird dieses Austragen von Konflikten unter Geschwistern um der eigenen Ruhe willen zu sehr unterdrückt, wird diese Lernmöglichkeit ausgeschaltet.

IV. Das Erlernen der Frustrationstoleranz

- Das Weinen eines Kindes strengt uns Eltern an und dies umso mehr, wenn wir selbst schon gestresst und am Anschlag sind.
- Unterdrücken wir den Ausdruck von negativen Gefühlen beim Kind dauernd sofort so konditionieren wir dieses darauf, dass es keine negativen Gefühle haben darf.
- Wird es älter, kommt es unter den Zwang, dass es keine negativen Gefühle haben darf und greift somit leichter zu Drogen, da diese immer die negativen Gefühle unterdrücken.
- Negative Gefühle und der Ausdruck derselben gehören aber zum Leben und sind etwas ganz natürliches.
- Deshalb müssen wir sowohl bei uns selbst als Eltern, als auch bei Kindern, negative Gefühle aushalten um dem Drogenkonsum vorzubeugen.

https://adhs.expert

- Zu den negativen Gefühlen zählen auch Wut und Aggressionen, diese dürfen nicht einfach als böse und unzivilisiert abgetan werden, sondern müssen als ganz normalen menschlichen Ausdruck angesehen werden.

V. Klare Haltung in Sachen Drogen einnehmen

- Auch wenn die Frauen Bundesrätinnen Dreyfuss und Metzler als kinderlose Politikerinnen für eine Legalisierung des Haschisch eintreten, müssen die Eltern eine klare negative Haltung gegenüber dem Haschischkonsum, den Drogen ganz allgemein, einnehmen.
- Haschisch schadet der Entwicklung der Jugendlichen, verzögert diese, führt sogar zu Psychosen oder bringt die Entwicklung zum Stillstand. Haschisch ist nicht gesund für unsere Jugend und dies müssen Eltern klar wissen und auch klar und unzweideutig an ihre Jugendlichen kommunizieren, allen Verharmlosungstendenzen, die von Politikern und Medienleuten vertreten werden zum Trotz.
- Es gilt hier nicht, sich an die öffentliche und politische Meinung anzupassen, sondern vielmehr standhaft zu bleiben, der Gesundheit unserer Jugend zuliebe.
- Die klare Haltung soll aber keine Dauerpredigt und auch kein autoritärer Befehl sein.

VI. Nicht dem Glauben an die Kontrolle verfallen

- Der Glaube an die Kontrolle ist ein weitverbreitetes Übel im Bereich des Gesundheitsverhaltens und somit auch im Bereich der Sucht.
- Gesundheit der Jugend kann jedoch nicht durch Fremdkontrolle gesteuert werden, Gesundheit kann nur gefördert werden durch ein entsprechendes Umfeld, das Eigenverantwortung und Persönlichkeitsentwicklung zulässt, und nicht die Verantwortung durch Kontrolle bei sich behält.
- Eine klare Haltung einnehmen in Sachen Drogen darf nicht verwechselt werden durch Kontrolle und Befehl.
- Anhand dieser klaren Haltung der Eltern kann sich der Jugendliche dann orientieren und seine Selbstkontrolle übernehmen.

Schlussbemerkung:

Die Berücksichtigung der obengenannten elterlichen Verhaltensweisen tragen das ihre zur Suchtprävention bei.

Da/KDL/kh

https://adhs.expert