

HILFE
AUS
EIGENER
KRAFT

FLORIAN
BREDT

Harmlos oder brand- gefährlich? Suchtmittel- konsum bei Jugendlichen

Was für Eltern und
Betroffene wichtig ist

Mit
Materialien
zum Download



Fach-
ratgeber 
Klett-Cotta



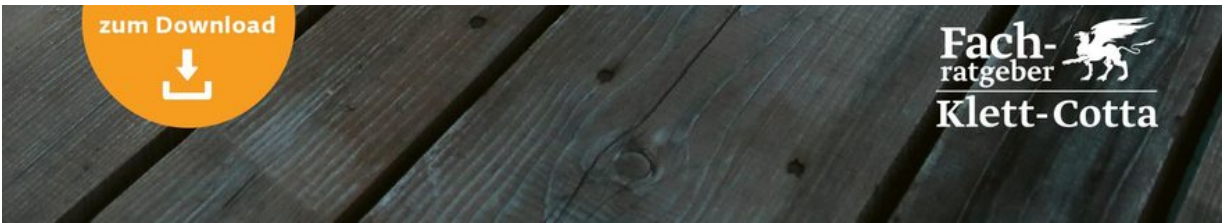
HILFE
AUS
EIGENER
KRAFT

FLORIAN
BREDDT

Harmlos oder brand- gefährlich? Suchtmittel- konsum bei Jugendlichen

Was für Eltern und
Betroffene wichtig ist

Mit
Materialien



Florian Bredt

Harmlos oder brandgefährlich? Suchtmittelkonsum bei Jugendlichen

***Was für Eltern und
Betroffene wichtig ist***

Fach-
ratgeber 

Klett-Cotta

Impressum

Die digitalen Zusatzmaterialien zu diesem Buch haben wir Ihnen zum Download auf www.klett-cotta.de bereitgestellt. Geben Sie im Suchfeld auf unserer Homepage den folgenden Such-Code ein: **OM86133**

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Speicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Klett-Cotta

www.klett-cotta.de

© 2021 by J. G. Cotta'sche Buchhandlung

Nachfolger GmbH, gegr. 1659, Stuttgart
Alle Rechte vorbehalten
Umschlaggestaltung: Wallbaum/Weiß Freiburg
unter Verwendung eines Fotos von © Shutterstocks/S.
Myshkovsky
Datenkonvertierung: Tropen Studios, Leipzig
Printausgabe: ISBN 978-3-608-86133-4
E-Book: ISBN 978-3-608-12126-1
PDF-E-Book: ISBN 978-3-608-20498-8
Dieses E-Book basiert auf der aktuellen Auflage der
Printausgabe.

Bibliografische Information der Deutschen
Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese
Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie;
detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über
<http://dnb.d-nb.de> abrufbar

Inhalt

1 Einleitung

2 Zahlen und Fakten

3 Wann spricht man von Abhängigkeit, wann von schädlichem Gebrauch? - Diagnostische Kriterien

3.1 Schädlicher Gebrauch

3.2 Abhängigkeit

3.2.1 Starkes Verlangen nach Substanz

3.2.2 Verminderte Kontrolle über Substanzkonsum

3.2.4 Toleranzentwicklung

3.2.5 Einengung der Interessen auf Substanzkonsum

3.2.6 Anhaltender Konsum trotz schädlicher Folgen

4 Fallbeispiele

4.1 Fallbeispiel Nico, 16 Jahre

4.2 Fallbeispiel Lucie, 17 Jahre

4.3 Fallbeispiel Tim, 14 Jahre

4.4 Fallbeispiel Malte, 15 Jahre

5 Wie entsteht eine Sucht?

5.1 Soziologisches Modell

5.2 Verhaltensmodell

5.3 Modelllernen

5.4 Trias-Modell

5.5 Intrapsychisches Modell

6 Kurzfristig positive Wirkungen der Suchtmittel

7 Warum es so schwer ist, sich aus einer Sucht zu befreien

7.1 Suchtverlagerung

7.2 Die Angst vor dem Danach

8 Risiko- und Schutzfaktoren

8.1 Risikofaktoren

8.2 Schutzfaktoren

9 Suchtmittelkonsum und die längerfristigen Folgen

9.1 Auswirkungen auf das Gehirn

9.2 Auswirkungen auf den Körper

9.3 Auswirkungen auf das soziale Miteinander

9.4 Auswirkungen auf Schule und Ausbildung

9.5 Auswirkungen auf die Psyche

10 Suchtmittel - Wirkungen, Nebenwirkungen und Folgewirkungen

10.1 Alkohol

10.2 Cannabis

10.3 Amphetamine

10.4 Kokain

10.5 Opiate (Heroin)

10.6 Medikamente (Benzodiazepine)

10.7 »Partydrogen« Ecstasy und LSD

10.8 Crystal Meth

10.9 Pilze

10.10 Klebstoff, Deo und Co.

10.11 Legal Highs / Neue psychoaktive Substanzen

11 Begleiterkrankungen

11.1 Depression

11.2 Störung des Sozialverhaltens

11.3 Angststörungen

11.4 Posttraumatische Belastungsstörung

11.5 Psychotische Störungen

12 Co-Abhängigkeit

13 Was können Eltern tun?

13.1 Anzeichen einer möglichen Sucht

13.2 Sucht ist eine Krankheit – Umgang mit Enttäuschungen

13.3 Drogenfund, was tun?

13.4 Bleiben Sie ruhig – Suchen Sie Hilfe

13.5 Zeigen Sie Interesse

13.6 Seien Sie klar und deutlich

13.7 Bieten Sie Alternativen an

13.8 Seien Sie ein Vorbild

14 Wie kann ich als Freund helfen?

15 Was kann ich selbst tun? – Tipps für Betroffene

16 Ein Rückfall, und jetzt?

17 Psychotherapeutische Hilfen

17.1 Erstgespräch und Diagnostik

17.2 Einzeltherapie

17.3 Elternarbeit

17.4 Schweigepflicht

17.5 Herausforderungen bei der Behandlung konsumierender Jugendlicher

18 Welche Hilfe zu welchem Zeitpunkt?

19 Hilfsangebote - Ein Überblick

Internetseiten:

20 Begriffserklärungen

Literatur

Bücher

Zeitschriften

Internetseiten

Anhang

Arbeitsblatt 1: Sechs Soforthilfemaßnahmen für Betroffene

Arbeitsblatt 2: Abstinenzvertrag

Arbeitsblatt 3: Liste positiver Aktivitäten (Alternativen)

Arbeitsblatt 4: Persönlicher Notfallplan

Arbeitsblatt 5: Notfallkarte

Arbeitsblatt 6: Fragebogen Cannabiskonsum

Arbeitsblatt 7: Fragebogen Alkoholkonsum

Arbeitsblatt 8: Fragebogen Co-Abhängigkeit für Eltern

Arbeitsblatt 9: Rückfallprotokoll

Arbeitsblatt 10: Suchtdrucktagebuch

Kontakt zum Autor

1 Einleitung

Der Konsum von Suchtmitteln bei Jugendlichen ist ein ernst zu nehmendes Thema. Ein nicht geringer Teil der Jugendlichen konsumiert legale oder illegale Suchtmittel, zumindest haben sie Suchtmittel schon einmal ausprobiert.

Der Konsum von Alkohol ist rückläufig, dafür ist der Konsum von Cannabis deutlich zunehmend in den letzten Jahren. 2018 hatten ca. 10% der 12-17-Jährigen schon einmal Cannabis ausprobiert (vgl. Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung beim Bundesministerium für Gesundheit 2019).

Die Diskussion über die Legalisierung von Cannabis verharmlost aus meiner Sicht dessen Konsum. In letzter Zeit fordern z. B. Parteien wie SPD, Grüne, FDP und Linke die Freigabe von Cannabis (Bundestag 22.2.2020). Unterstützung finden sie dabei von Künstlern und Schauspielern (WAZ 22.5.2020) – natürlich nur für Erwachsene. Was für Erwachsene vielleicht möglich ist, lässt schwerwiegende Folgen für Jugendliche außer Acht. Ich möchte mich aber in diesem Ratgeber nicht nur auf den Cannabiskonsum konzentrieren, sondern auf alle wichtigen Suchtmittel (ausgenommen sind hier unter anderem Tabak- und Koffeinkonsum).

Aufgrund meiner langjährigen Arbeit mit abhängigen Jugendlichen erscheint es mir sehr wichtig, sich mit den Wirkungen, Folgen und auch den langfristigen

Nebenwirkungen des Konsums bei Heranwachsenden zu beschäftigen, da sie deutlich gravierendere Konsequenzen für Jugendliche haben, als man ahnt.

Aber auch die kurzfristig positiven Effekte der Suchtmittel sollen nicht vernachlässigt werden, da dadurch ein besseres Verständnis für deren Attraktivität aufgebaut werden kann und so Hilfen besser und effizienter ansetzen können.

In meiner praktischen Arbeit mit abhängigen Jugendlichen bzw. von Abhängigkeit bedrohten Jugendlichen und deren Familien kamen ich und unser Behandlungsteam immer wieder an unsere Grenzen. Auch fragten Eltern bzw. Angehörige immer wieder, wie sie mit dem Jugendlichen umgehen sollten.

In meiner Beratung von Wohngruppen war Suchtabhängigkeit und der Umgang damit ebenfalls immer wieder ein Thema. Da es für Eltern und Angehörige keine empfehlenswerte Literatur gab, entwickelte ich die Idee eines praktisch orientierten Ratgebers, der sich speziell mit dem Thema Suchtmittelkonsum bei Jugendlichen befasst.

Der Ratgeber unterteilt sich in einen theoretischen und einen praktisch orientierten Teil. Zunächst geht es um ein allgemeines Verständnis von Sucht, Abhängigkeit und schädlichem Gebrauch, bevor die Auswirkungen an Fallbeispielen dargestellt werden. Im weiteren Verlauf wird auf die einzelnen Suchtmittel, deren Wirkweise auf den Jugendlichen und auf die häufigsten begleitenden Erkrankungen eingegangen. Abgeschlossen wird das Buch mit einem praktischen Teil zum Umgang mit betroffenen Jugendlichen. Hierbei erhalten Eltern, Angehörige,

Pädagogen und MitarbeiterInnen in Suchteinrichtungen praktische Hinweise. Auch für die Jugendlichen selbst sind konkrete Tipps für ein abstinentes Leben und zur Abwendung von Rückfällen beschrieben. Im Anhang befinden sich Arbeitsblätter zu verschiedenen Kapiteln des Buches, die zu einer Selbsteinschätzung und zur Arbeit mit den Jugendlichen dienen können.

Dieser Ratgeber muss nicht von vorne bis hinten gelesen werden. Beginnen Sie mit den für Sie relevanten Kapiteln und wählen Sie aus, was Sie interessiert. Sie erwerben hiermit theoretisches und anwendungsbezogenes Wissen, das sicherlich hilfreich ist, um betroffenen Jugendlichen gut und angemessen helfen zu können.

Nach jahrelanger Arbeit mit konsumierenden Jugendlichen und den damit verbundenen positiven, aber auch schwierigen Erfahrungen war es mir eine Herzensangelegenheit, diesen Ratgeber zu schreiben. Ich wünsche mir, dass den Jugendlichen durch dieses Buch schneller und angemessener geholfen werden kann und dass Eltern, Angehörige und Pädagogen besser verstehen, was in dem oder der Heranwachsenden vorgeht und dadurch passgenaue Unterstützung anbieten können.

Es wäre schön, wenn Erwachsene und Jugendliche selbst mit diesem Ratgeber gemeinsam einen Schritt in Richtung Abstinenz gehen könnten. Abstinenz bedeutet ja nicht mehr Einschränkungen, sondern mehr Leben. Für jeden einzelnen Jugendlichen, der hierdurch Hilfe erfährt, hat sich dieser Ratgeber schon gelohnt.

Noch zwei Anmerkungen zum Lesen des Buches:

1. Der einfacheren Lesbarkeit wegen spreche ich in dem Ratgeber von *Eltern*. Damit gemeint sind aber alle Personen, die privat oder beruflich mit Jugendlichen zu tun haben, die Suchtmittel konsumieren.
2. Ebenso verwende ich im Text meist eine inklusive Sprache. Wo dies nicht möglich ist, habe ich die männliche Form für eine bessere Lesbarkeit des Textes gewählt.

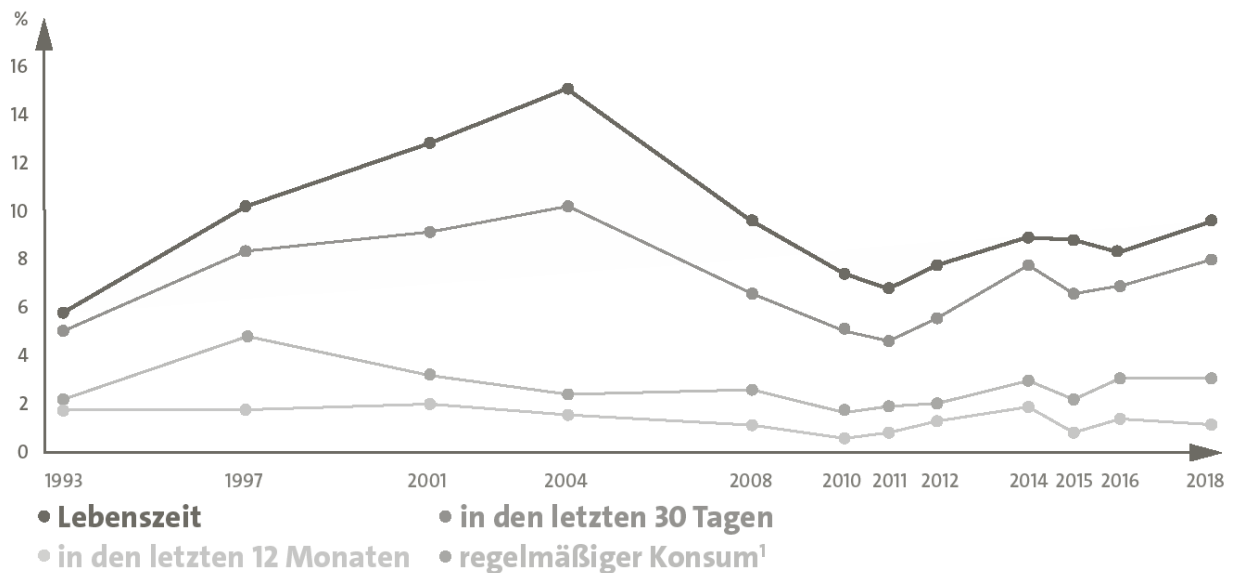
2 Zahlen und Fakten

In meiner langjährigen Tätigkeit in der Entgiftungsbehandlung von Jugendlichen habe ich viele abhängige und von Abhängigkeit bedrohte Jugendliche behandelt. Die meisten kamen mit Cannabiskonsum in die stationäre Aufnahme, gefolgt von Jugendlichen mit Alkoholkonsum und Jugendlichen mit Amphetaminkonsum.

In den letzten 10-15 Jahren ist der Konsum von Opiaten deutlich zurückgegangen. Dies könnte an guter Aufklärungsarbeit liegen, an den doch kaum einschätzbaren »Nebenwirkungen« des Opiatkonsums und dem deutlich höheren Preis gegenüber Cannabis. Auch scheint die Verfügbarkeit von Cannabis deutlich zugenommen und die von Opiaten abgenommen zu haben.

Wenn wir nun einmal die Zahlen (von 2018) genauer betrachten, sehen wir, dass ca. 10 % der 12-17-Jährigen schon einmal Cannabis probiert haben. Die Tendenz ist seit 2011 wieder steigend (vgl. Die Drogenbeauftragte der Bundesregierung beim Bundesministerium für Gesundheit 2019).

Konsum von Cannabis bei Jugendlichen (12 bis 17 Jahre)



¹ 1993 bis 1997 zehn mal oder häufiger in den letzten 12 Monaten
 Ab 2001 häufiger als zehn mal in den letzten 12 Monaten

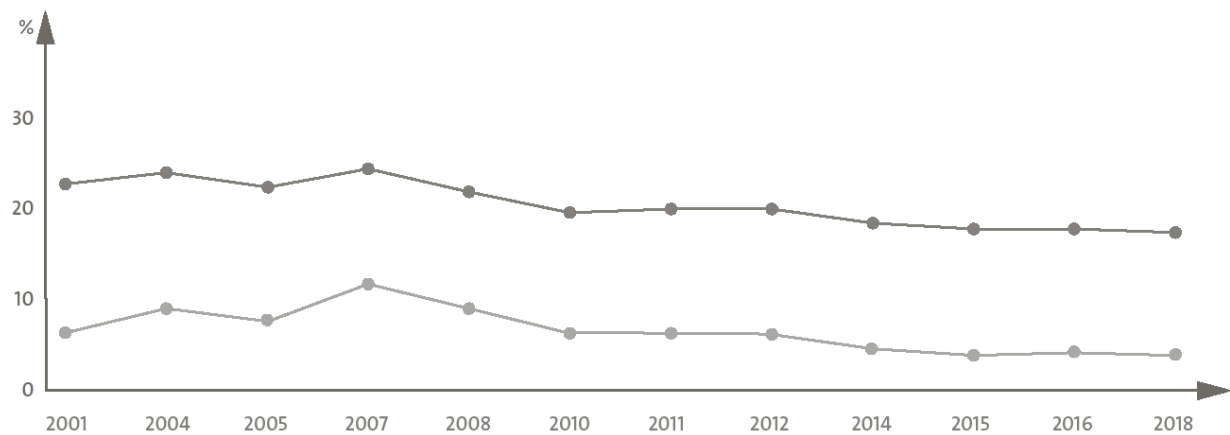
Quelle:
 Alkoholsurvey 2018 BZgA

Eine große Problematik beim Cannabis ist der zunehmende THC-Gehalt der Pflanzen (durch die Weiterentwicklung und Zucht der Pflanze), was zu deutlich stärkeren Wirkungen – aber auch Nebenwirkungen – bei den Konsumenten führt. Dazu wird im Drogenbericht der Drogenbeauftragten der Bundesregierung beim Bundesministerium für Gesundheit (2019) Folgendes berichtet:

»In den vergangenen Jahrzehnten ist der THC-Gehalt des auf dem Drogenmarkt verfügbaren Cannabis weltweit stark angestiegen. Dies gilt auch für Deutschland. Hier lag der Medianwert des polizeilich sichergestellten Haschisch im Jahr 1996 bei 4,9 Prozent und hat sich bis 2018 mit 16,7 Prozent mehr als verdreifacht.«

Aus Sicht der Praktiker könnte sich dadurch auch die Anzahl der Jugendlichen in Entgiftungsbehandlungen erhöhen bzw. erhöht haben, die unter einer drogeninduzierten psychotischen Störung leiden.

Regelmäßiger und riskanter Alkoholkonsum bei Jungen (12 bis 17 Jahre)



- **regelmäßiger Konsum (mind. wöchentlich)**
- **riskanter Konsum (>24g Reinalkohol pro Tag)**

Quelle: Alkoholsurvey, BZgA