

# Was man über das Thema Sucht wissen sollte

Vortrag des Elternforums Weggis

*Kompetent und sehr interessant vermittelte die Referentin Dr. phil. Christina Meyer von der Fachstelle Akzent, Luzern, wichtige Informationen rund um die Themen Sucht, Ausgang, Party, Alkohol und Co. Was sind die aktuellen Trends im Konsumverhalten von Jugendlichen und wie können die Anzeichen für eine Sucht frühzeitig erkannt werden? Wie reagieren die Bezugspersonen richtig? Antworten auf diese und viele weitere Fragen konnten am vergangenen Mittwochabend im Herbstvortrag des Elternforums Weggis gefunden werden.*

Elternforum Weggis, Patricia Zimmermann



*Symbolisch zeigt Frau Dr. Meyer, wie wichtig es ist, die Schubladen mit Alternativen zu füllen, um einen Glücksmoment und das Wohlbefinden zu aktivieren und so von den Suchtmitteln abzulenken. Sei dies mit Sport, Musik, Austausch mit einer Bezugsperson und so weiter.*

## Was ist das Ziel der Suchtprävention?

Um den BesucherInnen Informationen zum Thema Sucht, das aktuelle Konsumverhalten sowie Lösungen aufzuzeigen und Fragen zu beantworten, lud das Elternforum Weggis Frau Dr. phil. Christina Meyer als Referentin ein. Sie arbeitet für die Fachstelle Akzent Prävention und Suchttherapie in Luzern. Mit dem Ziel «Für ein Leben ohne Sucht» bietet «Akzent» Angebote zur Prävention und Suchttherapie an und setzt sich seit 1977 für Gefährdete und Suchtbetroffene ein. Im Bereich Prävention befassen sich die Fachleute von «Akzent» mit allen Altersgruppen – angefangen in der frühen Kindheit bis hin zum Seniorenalter.

Das Ziel der Suchtprävention ist vor allem, den Substanzkonsum und das riskante Suchtverhalten bei Jugendlichen so lange wie möglich hinauszuzögern. Dadurch sollen Entwicklungsstörungen verhindert werden. Mit hilfreichen Tipps soll eine Tendenz zum Suchtverhalten frühzeitig erkannt werden. Bei den meisten Jugendlichen bleibt es beim Experimentieren. Trotzdem ist es wichtig, dass auch Suchtmittel wie Alkohol und Zigaretten nicht verharmlost werden. Ist das Suchtverhalten bereits

aktiver, versuchen die Fachstellen wie «Akzent», Informationen zum Konsumausstieg oder zum kontrollierten Konsum von risikoärmeren Substanzen zu vermitteln.

## Eine grosse Gefahr birgt sich in Kombinationen

Der menschliche Körper reagiert sehr unterschiedlich auf die konsumierten Substanzen. Dies hängt von verschiedenen Faktoren wie Körperstatur, Geschlecht, Gehirnreifung aber auch Gesundheitszustand und Wohlbefinden ab. Weiter kommt es darauf an, welche Menge und auf welche Art die Substanz eingenommen wird und wie die Zusammensetzung ist.

Die einzelnen Suchtmittel wirken sehr unterschiedlich auf den Körper. Während zum Beispiel Alkohol eher zu Lockerheit, Enthemmung und Aggression führen kann, lösen Stoffe wie Ecstasy eine Leichtigkeit und Unbeschwertheit aus. Cannabis dagegen wirkt beruhigend.

Speziell gefährlich wird es dann, wenn die Substanzen kombiniert werden. Werden mehrere beruhigende Mittel gleichzeitig eingenommen, oder innert einer zu kurzen Zeit nacheinander, kann dies im schlimmsten Fall bis zur Atemnot führen. Werden viele aufput-

schende Mittel eingenommen, kann dies zu Herz-Kreislaufbeschwerden bis hin zum Tod führen. Nicht zu verharmlosen ist auch der unsachgemässe Einsatz von Medikamenten, oder die Tatsache, dass legales CBD-haltiges, THC-armes Cannabis mit hochdosiertem, synthetischem Cannabis besprüht und damit zu einer nicht ungefährlichen Mischung abgeändert wird.

## Wie wird das Suchtverhalten ausgelöst?

Zentral für das Suchtverhalten ist das sogenannte Belohnungssystem des Gehirns. Je öfter der Körper eine positive Erfahrung macht, desto mehr will er davon. Das liegt unter anderem an Glückshormonen, wie das Dopamin oder dem Hormon Serotonin, die ausgeschüttet werden. Dabei muss dieser «Hormoncocktail» nicht zwingend durch eine Substanz wie Cannabis, Heroin oder Nikotin hervorgerufen werden. Ein einfaches Beispiel ist die allseits beliebte Schokolade, welche reichlich Tryptophan enthält und im Körper zum sogenannten Glücks- und Wohlfühlhormon Serotonin umgebaut wird.

Auch die Spielsucht lässt sich durch diese Glücksgefühle erklären – durch das häufige Spielen

wird man mit Gadgets, Punkten und Prämien belohnt. Oder in den digitalen Medien, wo man mit «Likes» und Ansehen belohnt wird. Dies wiederum vermittelt das Gefühl von Zugehörigkeit.

In der Therapie wird unter anderem versucht, mit der betroffenen Person ein alternatives Verhalten zu finden, mit dem er/sie sich ablenken kann und ihm/ihr Spass macht und Freude bereitet. Sei dies mit Sport, Musik oder beim Austausch mit einer Bezugsperson.

## Ein wachsames Auge haben

Eine beginnende Sucht zu erkennen ist nicht immer ganz einfach oder eindeutig. Schliesslich ist gerade während der Pubertät eine Veränderung des Verhaltens oder der Interessen feststellbar, welche nicht auf ein Suchtpotenzial hindeuten müssen.

Dennoch sollten Motivationsverlust, Lügen, Unzuverlässigkeit, Aggressivität oder Schläfrigkeit zusammen mit der Aufgabe früherer Hobbies und/oder Freunde beobachtet und ernst genommen werden. Augen auf, wenn Utensilien gefunden werden, Pillen oder E-Zigaretten, die aufgrund von ihrem Aussehen eher an einen PC-Stick erinnern.

In jedem Fall ist es wichtig, den Blick zu schärfen und das Gespräch mit dem Kind/Jugendlichen zu suchen. Wichtig ist, sich mit gezielten W-Fragen (z.B. Weshalb konsumierst du?) Informationen zu beschaffen, statt mit vorwurfsvollen oder panischen Reaktionen aufzuwarten. Ein Verhör soll dringend vermieden werden. Es ist wichtig zu wissen, in welcher Situation der Jugendliche zu Suchtmitteln greift – ist es aus Stress oder Überforderung oder bei einer Party mit Freunden.

Durch Anreize soll das Hinauszögern angepeilt werden. Wichtig ist aber, dass die Ansprüche nicht zu hoch gesetzt werden. «Wenn du es schaffst, bis zu deinem 16. Geburtstag in drei Monaten nicht mit dem Rauchen anzufangen, dann belohnen wir Dich mit einem tollen Ausflug». Professionelle Hilfe steht dem Jugendlichen ebenso wie den Bezugspersonen jederzeit zur Verfügung und sollte so früh wie möglich in Anspruch genommen werden. Egal ob Beratungs- oder Fachstellen oder die SchulsozialarbeiterIn der Schule – alle unterliegen der Schweigepflicht.