

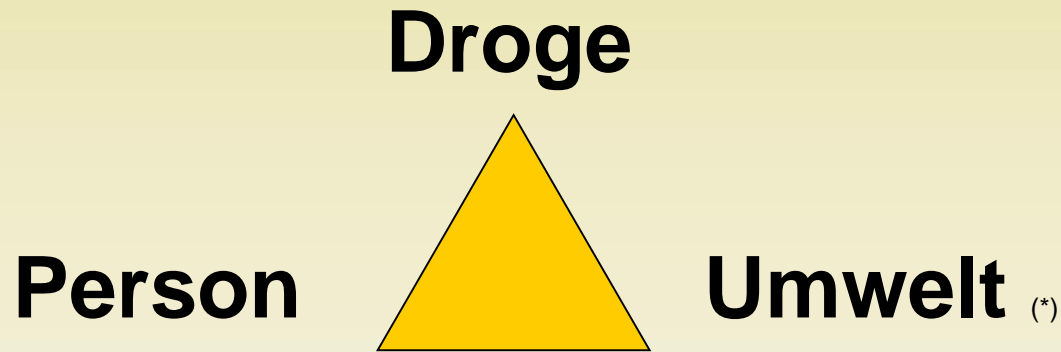
Check it! – Elternabend



Inhalt

- 1. Grundlagen moderner Suchtprävention**
- 2. Tabak: Zigaretten und Shisha**
- 3. Alkohol**
- 4. Cannabis**
- 5. Computer und Internet**
- 6. Essstörungen**
- 7. Was Eltern tun können**

1. Grundlagen moderner Suchtprävention



(*) Trias-Modell

Prävention wirkt, wenn...

- sie früh einsetzt
- langfristig und
- kontinuierlich aufgebaut ist
- interaktive Programme umgesetzt werden, die auf dem Modell des sozialen Einflusses oder der Förderung von Lebenskompetenz aufbauen. (*)
- Maßnahmen der Verhaltens- und Verhältnisprävention gemischt werden

(*) Band 29: Expertise zur Prävention des Substanzmissbrauchs

2. Tabak: Zigaretten und Shisha (*)

- 7,8% der 12-17-Jährigen rauchen
- Anteil der Nieraucher steigt: 79,1%
- Rauchverhalten eng verbunden mit Bildungsniveau: je niedriger, desto höher Raucherquote

(*) Drogenaffinitätsstudie 2015 der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

- Tabak: 5400 Inhaltsstoffe
- 69 davon sind nachweislich krebserregend und erbgutverändernd
- Hauptbestandteil im Tabak: **Nikotin**, Kohlenstoffmonoxid, Kondensat (Teer)
- starkes pflanzliches Gift
- bereits 0,5 g wirken tödlich
- Nikotin macht schneller abhängig als Heroin

- aber auch Aceton, Ammoniak, Blei, Cadmium, Nickel...
- und Lakritze, Menthol, Magnesium, Zucker, Zimt...

Wer täglich eine Packung Zigaretten raucht nimmt pro Jahr eine Tasse Teer auf/ in 20 Jahren 6 Kilo Rauchstaub!

- 25,7% der 12-17-Jährigen haben jemals Shisha geraucht.
- Der Anteil unter den 18-25-Jährigen ist auf 70% angestiegen.

- aromatisierter Fruchttabak
- im Shishatabak höhere Werte von Nikotin, Teer, Blei, Nickel, Arsen, Chrom...
- Da Shisharauch gekühlt wird, kann er tiefer inhaliert werden
= Schadstoffe gelangen in tiefere Lungenregionen.



Suchthilfe Aachen



- 6 % der Bevölkerung (16 Jahre und älter) haben schon mal E-Zigaretten konsumiert (*)
- von den 12- bis 17-Jährigen haben 27,6 % schon mal E-Zigaretten/E-Shishas verwendet
- etwa jeder neunte Jugendliche hat zwar schon E-Zigaretten/E-Shishas, aber noch nie Tabakzigaretten ausprobiert

- Statt Tabak werden (meist nikotinhaltige) Liquids verdampft.
- Neben Nikotin können Vernebelungsmittel, Zusatzstoffe und mögliche Verunreinigungen zu gesundheitlichen Schäden führen.
- Langzeit folgen sind noch nicht bekannt
- Besonders der hohe Anteil von Propylenglycol und Glycerin kann Atemprobleme erzeugen.
- Durch das Verdampfen der Liquids entstehen ebenfalls krebs-erregende Stoffe: Formaldehyd, Acetaldehyd, Acrolein. (*)

- E-Produkte stehen im Verdacht, den Einstieg in das Rauchen zu erleichtern
- Gerade süßliche Geschmacksrichtungen scheinen für Kinder und Jugendliche attraktiv und senken die Hemmschwellen
- E-Produkte fallen mittlerweile unter das Jugendschutzgesetz und sind somit erst für Jugendliche ab 18 Jahren verkäuflich.

Noch Fragen und Anmerkungen?

3. Alkohol

- ist die am weitesten verbreitete psychoaktive Substanz unter Jugendlichen
- 38% der 12-17-Jährigen haben 30 Tage vor der Befragung Alkohol getrunken
- 10% trinken wöchentlich

- Einstiegsalter im Durchschnitt 13,6 Jahre
- Erste Rauscherfahrungen mit 14,9 Jahre. (*)

(*) Alle Zahlen BZgA: Alkoholsurvey 2014 und Drogenaffinitätsstudie 2015

- Phänomen: Binge-drinking
- 15,9% der Jungen und 12,5% der Mädchen im Alter von 12 bis 17 Jahren trinken sich mind. einmal im Monat in einen Rausch^(*)
- Die Anzahl der Alkoholabhängigen ist seit 2006 um 36% gestiegen.
- Junge Erwachsene unter 25 Jahren sind verstärkt alkoholabhängig. ^(**)

- Im Jahr 2000 wurden 9500 Kinder und Jugendliche stationär mit Alkoholintoxikation behandelt
- 2011: 26.349 Kinder, Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 10 und 20 Jahren wurden wegen einer Alkoholvergiftung ins Krankenhaus eingeliefert. (*)
- Vor allem Jungen sind gefährdet

(*) Thomasius, Häßler, Nessler: Wenn Jugendliche trinken – Auswege aus Flatrate-Trinken und Komasaufen: Jugendliche, Experten und Eltern berichten, Trias-Verlag, Stuttgart 2009

Gründe für den Alkoholkonsum (*)

- Erleichterung der sozialen Kontakte und Aufbesserung der Stimmung
- Mehr als die Hälfte erwarten, dass sie lockerer (57,6%), lustiger (57,6%) und ausgelassener (56,1%) werden,
- besser auf andere zugehen können (52,9%),
- und nicht mehr so schüchtern sind (50,7%).
- 33,3% nutzen Alkohol, um ihr Selbstvertrauen zu steigern.
- Alkohol gehört dazu, wenn man das Leben genießen will (22%). (**)

(*) Drogenaffinitätsstudie 2010: a.a.O. / (**) BZgA: Drogenaffinitätsstudie 2004 und Forschungsprojekt der Universität Tübingen: „Einflussfaktoren, Motivation und Anreize zum Rauschtrinken bei Jugendlichen“ (2009)

Aspekte der Neurobiologie:

- Im Jugendalter funktioniert der präfrontale Cortex - die Stimme der Vernunft - nicht richtig (Entwicklungsstand eines Kindes).
 - Vernunftentscheidungen, Impulskontrolle, Mäßigung fallen besonders schwer
- 30% weniger Belohnungssystem, was zu Lust- und Motivationslosigkeit führt.
- Aber: Trinken Jugendliche Alkohol, wird 200-fach Dopamin ausgeschüttet.
 - begünstigt Suchtentwicklung

- Alkoholkonsum ist gerade bei Kindern und jungen Jugendlichen bedenklich:
 - Höhere Gefahr der Alkoholvergiftung, da Enzym zum Abbau von Alkohol noch nicht vollständig entwickelt ist
 - Da die Entwicklung der Organe noch nicht abgeschlossen ist, reagieren sie empfindlicher auf das Zellgift, als Erwachsene
 - Besonders stark wird das Gehirn angegriffen, da dieses erst mit ca. 20 -25 Jahren ausgereift ist
 - Wer früh beginnt Alkohol zu trinken, kann früher und schneller abhängig werden

Noch Fragen und Anmerkungen?

4. Cannabis

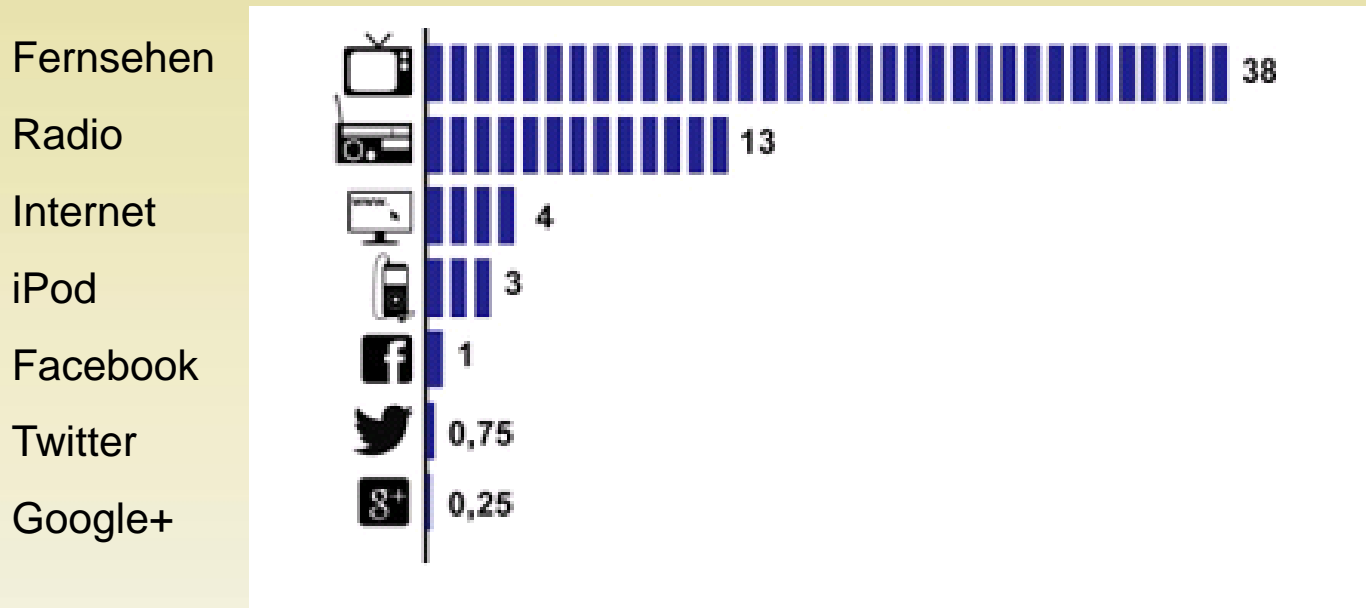
- Bei den 12-17-Jährigen haben 9,7% jemals gekifft; 0,5% der Mädchen und 1,1% der Jungen kiffen regelmäßig.
- Bei den älteren sind es 34,5%, die jemals gekifft haben.
- 4,8% der jungen Männer und 2,7% der jungen Frauen kiffen regelmäßig.
- 380.000 Menschen zw. 19 u. 64 missbrauchen Cannabis, weitere 220.000 sind abhängig. (**)

- Wirkstoff: Tetra-Hydrocannabinol (THC)
- Konsumiert werden getrocknete Blüten/Blätter der Pflanze = Marihuana (1-15% THC) oder gepresstes Harz = Haschisch (3-30%)

- Mögliche Risiken und Nebenwirkungen bei regelmäßigem Konsum:
 - Null-Bock-Haltung
 - Konzentrationsschwierigkeiten, schlechtere Aufmerksamkeit
 - schlechtere Gedächtnis- und Lernleistung
 - 2-4-fach erhöhtes Krebsrisiko als beim Rauchen
 - Veränderung der Hormone
 - Scheitern jugendtypischer Aufgaben
 - körperliche und seelische Abhängigkeit
 - Gefahr der drogeninduzierten Psychose (potentes Cannabis)
 - Bleivergiftung durch gestrecktes Cannabis

Noch Fragen und Anmerkungen?

5. Neue Medien - Fluch und Segen zugleich



So lange hat es gedauert, um 50 Mio. Nutzer zu gewinnen.*

* Quelle: Kreuzer/Land: Digitaler Darwinismus – Der stille Angriff auf Ihr Geschäftsmodell und Ihre Marke, 2013; Angabe in Jahren

- Computer und Internet gehören mittlerweile zu unserer Freizeit- und Arbeitswelt dazu – auch und gerade für Kinder und Jugendliche.
- Ein Leben ohne ist kaum noch vorstellbar, u.a. weil das Smartphone zu einem Allround-Gegenstand geworden ist.
- 96% der 12-19-Jährigen haben ein Smartphone mit Internetnutzung,
- bereits 20% der 7-Jährigen.

- 71% der Grundschüler sind bereits regelmäßig im Internet. (*)
- 9 von 10 Jugendlichen können vom eigenen Zimmer aus mit den unterschiedlichen Geräten über WLAN ins Internet gehen.(**)
- 87% nutzen täglich das Internet
- Das Smartphone ist das am häufigsten eingesetzte Gerät zur Internetnutzung (76%)
- 79% können dazu auf eine Internetflat zugreifen
- Im Schnitt sind sie täglich 200 Minuten am Tag (Mo-Fr) online. (12-13J = 142 Minuten, 14-15J = 185 min, 18-19 J = 233 min.)
- Die größte Rolle spielt dabei die Kommunikation (41%), gefolgt von Unterhaltung (29%) und Spielen (19%).

(*) Branchenverband Bitcom; (**) Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest, JIM-Studie 2016 (befragt wurden Kinder und Jugendliche)

- 54% der 12-17-Jährigen verbringen werktags mehr als zwei Stunden, jeder 4. Jugendliche mehr als vier Stunden im Internet. (*)
- Jedes 5. Kind verbringt am Wochenende mehr als sechs Stunden pro Samstag oder Sonntag.
 - Problematisch: Viele Eltern haben keine Ideen zu Regeln und Absprachen oder halten diese nicht konsequent durch.

(*) Forsa-Studie im Auftrag der DAK, befragt wurden 1000 Eltern

- Jugendliche verbringen ihre Freizeit durchaus noch mit persönlichen Treffen (73%), Sport (69%), musizieren (21%) o.ä. (**)
- Dabei sind sie aber gleichzeitig immer „on“.

(**) Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest, JIM-Studie 2016 (befragt wurden Kinder und Jugendliche)



Die Kehrseite der Medaille

- Fragmentierung des Alltags (80 Aktivierungen/Tag; alle 12 Minuten) (*)
 - „Flow“ des konzentrierten Schaffens geht verloren
- Multitasking führt zu Stress & Überforderung
- Jeder vierte Jugendliche empfindet Stress durch Dauerpräsenz (always on-Mentalität) und ständigen Kommunikationsdruck („Fear of missing out“) durch z.B. WhatsApp.
- 64% der befragten Jugendlichen reagieren sofort auf eine Nachricht.

(*) Uni Bonn, Forschungsprojekt und App Mental,

- Wir können Langeweile nicht mehr aushalten
 - Verlust von Langeweile hat Auswirkungen auf Kreativität, Innovation und seelisches Gleichgewicht. (*)
- Wir gönnen dem Gehirn immer weniger Ruhepausen und unterdrücken so das Regenerationsprogramm des Gehirns
 - Gelerntes kann nicht haften bleiben, Vergesslichkeit, Konzentrationsstörungen, Kopfschmerzen, Schlafstörungen

(*) Stefan Grunewald: Die erschöpfte Gesellschaft;

- Handynutzung abends im Bett fördert Einschlafprobleme
 - kaltes/“blaues“ Licht zerstört Melatonin (Schlafhormon), sodass Jugendliche (noch) später müde werden
- Wer nachts das Handy anlässt, programmiert Gehirn auf „ständige Erreichbarkeit“
 - man kann nicht mehr abschalten; Gehirn bleibt unbewusst auf „Empfang“

(*) Stefan Grunewald: Die erschöpfte Gesellschaft;

- Medien haben Suchtpotential
- Soziale Medien z.B. triggern ähnlich wie Alkohol/Drogen/Sex das Belohnungssystem und sorgen für eine Dopaminausschüttung. (*)
- Nach diesem Glücksgefühl verlangt es uns immer wieder
- Besonders aktiv sind diese Hirnregionen wenn
 - ...man ein Like erhält
 - ...man den Probanden sagt, sie hätten ein Like erhalten
 - ...man sehr aktiv bei Facebook ist (Gewöhnungseffekte)

(*) <http://www.tagesspiegel.de/weltspiegel/studie-zur-wirkung-von-facebook-was-dem-gehirn-gefaellt/8724606.html>
(abgerufen am 13.08.2014)

- 3,8% der 14-24-Jährigen gelten als internetabhängig. (*)
- Bei den 14-16-jährigen Mädchen sind 8,6% der Mädchen betroffen und 4,1% der Jungen.
- 8% der Kinder sind suchtgefährdet beim Smartphone, 21% nutzen das Handy exzessiv. (**)
- Mädchen fühlen sich eher von Kommunikation (soziale Medien) angesprochen, Jungs eher von Onlinespielen.

(*) Stefan Grunewald: Die erschöpfte Gesellschaft;

6. Essstörungen

- Es gibt drei verschiedene Formen von Essstörungen: Magersucht (Anorexia Nervosa), Ess-Brech-Sucht (Bulimia Nervosa), Ess-Sucht mit regelmäßigen Heißhungeranfällen (Binge-Eating-Störung).
- Multifaktorielle Ursachen: Schönheitsideal, Gleichsetzung von Schlankheit mit Erfolg, familiäre Probleme, Pubertät mit komplexen Rollenanforderungen, genetische Faktoren, Persönlichkeitsmerkmale

(*) Stefan Grunewald: Die erschöpfte Gesellschaft;

- 18% der Mädchen und 5% der Jungen ab 12 Jahren haben bereits eine Diät durchgeführt. (*)
- 26% der Jugendlichen zwischen 13 und 16 Jahren zügelt ihr Essen und ist unzufrieden mit der Figur.
- Jedes fünfte Kind zwischen 11 und 17 Jahren zeigt Anzeichen einer Essstörung. (17)
- Übergewicht und Esssucht treten häufiger bei Kindern und Jugendlichen aus Familien mit niedrigem Sozialstatus auf. (**)
- Magersucht- und Ess-Brech-Sucht eher bei Betroffenen mit höherem Sozialstatus. (***)

(*): Gesellschaft für Ernährung

(**, ***): Kinder- und Jugendgesundheitssurvey (KiGGS) des Robert-Koch-Instituts 2007

- Magersucht hat die höchste Sterberate unter den psychischen Erkrankungen. Der Mittelwert liegt bei 5,5 %. (*)
- 75-90% der Betroffenen sind weiblich, 10-25% männlich
- Man vermutet eine hohe Dunkelziffer bei essgestörten Jungen/Männern
- Von 100.000 Mädchen im Alter von 15 bis 24 erkrankten früher 20 an Magersucht
- Heute sind es 50
- Ein Grund für den Anstieg scheinen gesellschaftliche Einflüsse wie z.B. Schönheitsideale und gesteigerter Leistungsdruck zu sein

(*) Bundesministerium für Familie, Senioren, Frauen und Jugend

Noch Fragen und Anmerkungen?

7. Was Eltern tun können

- Vorbilder sein
- Konsumverhalten verhandeln
- Grenzen und Orientierung geben
- angedrohte Konsequenzen auch umsetzen (realistisch sein)
- im Kontakt mit Kind bleiben (sich interessieren - nachfragen – zuhören – da sein – loben)
- sich informieren
- lieber früher als später professionelle Hilfe suchen

Kontakt:

Suchthilfe Aachen, Fachstelle für Essstörungen

Hermannstr. 14, 52062 Aachen

Tel.: 0241/41356128

www.suchthilfe-aachen.de, blog.suchthilfe-aachen.de

Suchthilfe Aachen, Jugend- und Drogenberatung

Herzogstr. 4, 52070 Aachen

Tel.: 0241/980920

www.suchthilfe-aachen.de, blog.suchthilfe-aachen.de



Hilfreiche Links:

www.drugcom.de: Drogenlexikon, neuste Studien einfach erklärt,
kostenlose Chat- und E-Mail-Beratung

www.stark-statt-breit.de: Informationen zu Cannabis für Jugendliche,
Eltern und Multiplikatoren

www.kenn-Dein-Limit.info: Informationen für Jugendliche zum Thema
Alkohol

www.rauch-frei.info: Informationen zu Tabak, Zigaretten,
Shisha, E-Produkten für Jugendliche



**Vielen Dank
für Ihre
Aufmerksamkeit !**