

**SUCHTHILFE**  
**AACHEN**



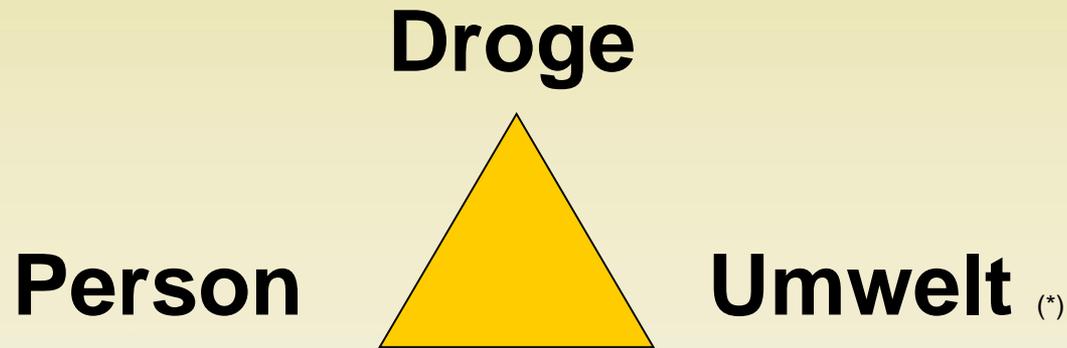
**Elternabend**

**Saskia Engelhardt**

## **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 (\*)

- 8,3% der 12-17-Jährigen rauchen (\*)
- Anteil der Nieraucher steigt: 79,4%
- Rauchverhalten eng verbunden mit Bildungsniveau: je niedriger, desto höher Raucherquote

(\*) Alkoholsurvey 2016 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!

- 26,2% der 12-17-Jährigen und 66,9% der 18-25-Jährigen haben jemals Shisha geraucht (\*)
- Wasserpfeifentabak = Melasse (Tabakblätter + Zusätzen aus Zuckerrohr)
- 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

- 11,2 % der Bevölkerung (16 Jahre und älter) haben schon mal E-Zigaretten konsumiert (\*)
- von den 12- bis 17-Jährigen haben 13 % schon mal E-Zigaretten geraucht; 4,2% in den letzten 30 Tagen
  - 2,4% der über 16-Jährigen rauchen täglich oder wöchentlich E-Zigarette
  - Am häufigsten eingesetzte Methode zur Tabakentwöhnung

- 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 (Basis der Liquids) kann Atemprobleme erzeugen
- Durch das Verdampfen der Liquids entstehen ebenfalls krebs-erregende Stoffe: Formaldehyd, Acetaldehyd (\*)

- 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
- 35,4% der 12-17-Jährigen  
70,9% der 18-25-Jährigen haben 30 Tage vor der Befragung Alkohol getrunken
- 10% trinken wöchentlich (Jugendliche 12-17 Jahre)
- Einstiegsalter im Durchschnitt 13,6 Jahre
- Erste Rauscherfahrten mit 14,9 Jahre. (\*)

(\*) Alle Zahlen BZgA: Alkoholsurvey 2016 und Drogenaffinitätsstudie 2015

- Phänomen: Rauschtrinken (binge drinking)
- 16,7% der Jungen und 11,4% der Mädchen im Alter von 12 bis 17 Jahren trinken sich mind. einmal im Monat in einen Rausch<sup>(\*)</sup> <sup>(\*\*)</sup>
- 65% aller Entwöhnungsbehandlungen im Jahr 2017 aufgrund von Alkoholabhängigkeit <sup>(\*\*\*)</sup>

(\*) Alkoholsurvey 2016 Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

(\*\*) an mindestens einem der letzten 30 Tage mehr als 4 bei Mädchen, mehr als 5 bei Jungen

(\*\*\*) Deutsche Rentenversicherung 2017

- 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 8,7% jemals gekifft; 0,8% der Mädchen und 2,2% der Jungen kiffen regelmäßig
- Bei den älteren sind es 35,8%, die jemals gekifft haben
- 8,1% der jungen Männer und 2,6% der jungen Frauen kiffen regelmäßig (\*)
- Ca. 9% aller Cannabis-Konsumierenden entwickeln Abhängigkeit; 17% wenn der Cannabiskonsum in der Adoleszenz beginnt (\*\*)
- 380.000 Menschen zw. 19 u. 64 missbrauchen Cannabis, weitere 220.000 sind abhängig

(\*) Alkoholsurvey 2016 Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung - regelmäßiger Konsum = mindestens 10 mal in den letzten 12 Monaten

(\*\*) Drogen- und Suchtbericht 2018

- 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

Fernsehen



Radio



Internet



iPod



Facebook



Twitter



Google+



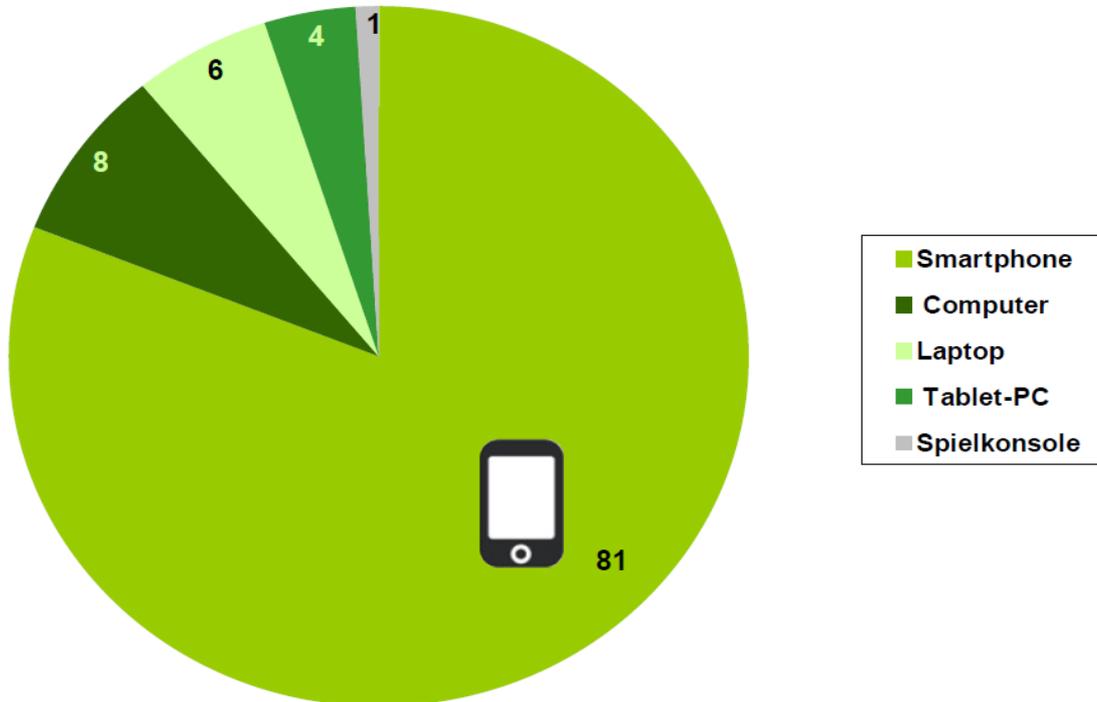
**So lange hat es gedauert, um 50 Mio. Nutzer zu gewinnen.\***

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

# Stellung digitaler Medien für Jugendliche

- 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

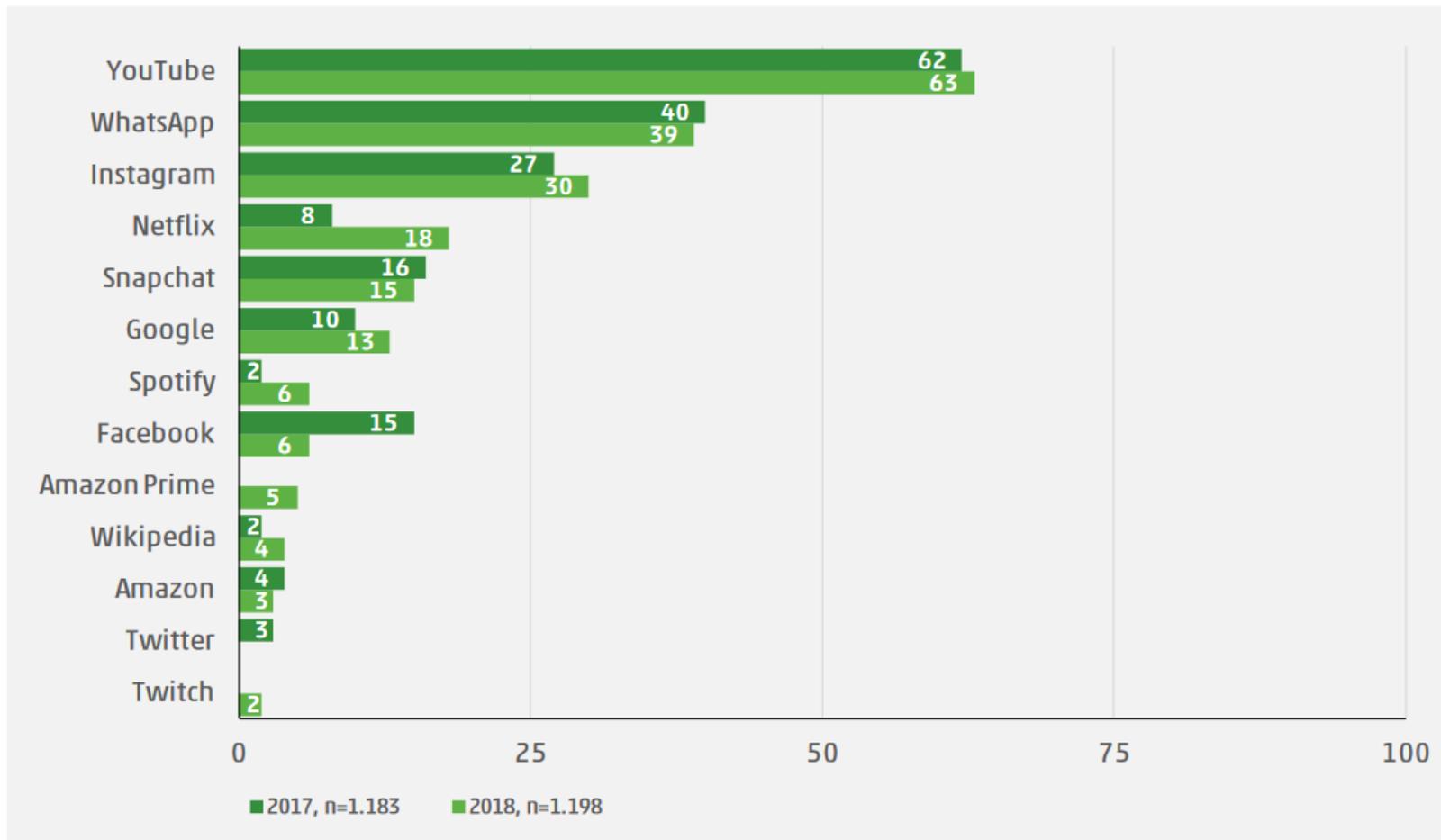
## Am häufigsten eingesetztes Gerät zur Internetnutzung 2017



Quelle: JIM 2017, Angaben in Prozent  
Basis: Befragte, die mind. alle 14 Tage das Internet nutzen, n=1.175

## Liebste Internetangebote 2018

- bis zu drei Nennungen -



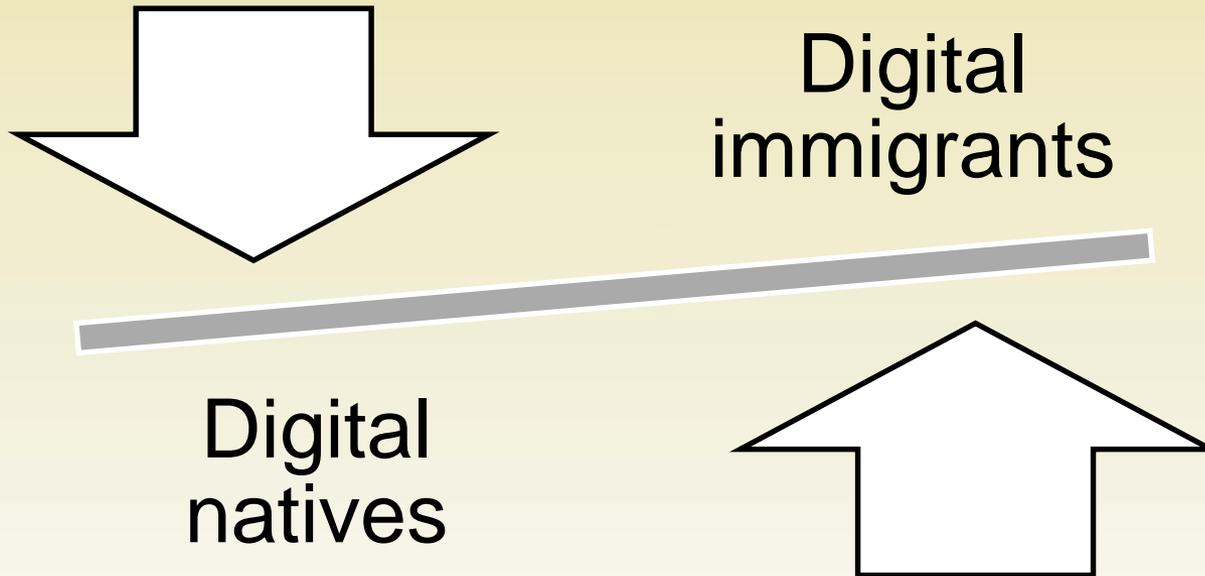
Quelle: JIM 2017, JIM 2018, Angaben in Prozent, Nennung ab 2 Prozent (Gesamt), Basis: Internetnutzer

- 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 221 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)



Problematisch: Viele Eltern haben keine Ideen zu Regeln und Absprachen oder halten diese nicht konsequent durch



- Jugendliche verbringen ihre Freizeit durchaus noch mit persönlichen Treffen (71%), Sport (69%), musizieren (22%) o.ä. (\*\*)
- Dabei sind sie aber gleichzeitig häufig „on“

(\*\*) Medienpädagogischer Forschungsverbund Südwest, JIM-Studie 2018 (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“

- 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  erhält
  - ...man den Probanden sagt, sie hätten ein  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 suchgefährdet beim Smartphone, 21% nutzen das Handy exzessiv. (\*\*)
- Mädchen fühlen sich eher von Kommunikation (soziale Medien) angesprochen, Jungs eher von Onlinespielen.

(\*) PINTA-Studie 2011, (\*\*) Landesanstalt für Medien NRW: Mediatisierung Mobil, Handy- und mobile Internetnutzung bei Kindern und Jugendlichen 2015

## 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 Jugendgesundheitsurvey (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
- 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](http://www.suchthilfe-aachen.de), [blog.suchthilfe-aachen.de](http://blog.suchthilfe-aachen.de)

Suchthilfe Aachen, Jugend- und Drogenberatung

Herzogstr. 4, 52070 Aachen

Tel.: 0241/980920

[www.suchthilfe-aachen.de](http://www.suchthilfe-aachen.de), [blog.suchthilfe-aachen.de](http://blog.suchthilfe-aachen.de)

## Hilfreiche Links:

[www.drugcom.de](http://www.drugcom.de): Drogenlexikon, neuste Studien einfach erklärt,  
kostenlose Chat- und E-Mail-Beratung

[www.stark-statt-breit.de](http://www.stark-statt-breit.de): Informationen zu Cannabis für Jugendliche,  
Eltern und Multiplikatoren

[www.kenn-Dein-Limit.info](http://www.kenn-Dein-Limit.info): Informationen für Jugendliche zum Thema  
Alkohol

[www.rauch-frei.info](http://www.rauch-frei.info): Informationen zu Tabak, Zigaretten,  
Shisha, E-Produkten für Jugendliche

**Vielen Dank  
für Ihre  
Aufmerksamkeit !**