



Europäische Union. Europäischer
Fonds für regionale Entwicklung.
Evropská unie. Evropský fond pro
regionální rozvoj.



Ahoj sousede. Hallo Nachbar.
Interreg V A / 2014 – 2020



Program Advaita – Děti a návykové látky

Programm Advaita – Kinder und Suchtmittel

Název projektu: *společně a přeshraničně v oblasti primární prevence*

Projektitel: *gemeinsam und grenzüberschreitend im Bereich der primären Prävention*

ERN-0798-CZ-13.11.2018

Tento projekt je podpořen Evropskou unií z prostředků Evropského fondu pro regionální rozvoj z Programu na podporu přeshraniční spolupráce mezi Českou republikou a Svobodným státem Sasko 2014-2020 prostřednictvím Fondu malých projektů Euroregionu Nisa.

Das Projekt wurde von der Europäischen Union aus Mitteln des Europäischen Fonds für regionale Entwicklung mit dem Kooperationsprogramm zur Förderung der grenzübergreifenden Zusammenarbeit zwischen dem Freistaat Sachsen und der Tschechischen Republik 2014-2020 durch den Kleinprojektefond der Euroregion Neisse gefördert.



**In der Sucht werden wir geboren und in
der Sucht sterben wir...**

Inhalt der Präsentation

- Grundlegende Begriffe (Sucht, stoffliche, nicht stoffliche, psychische, körperliche, Stufen der Sucht)
- Am häufigsten missbrauchte Drogen in unserer Region
- Warum Kinder und Jugendliche Suchtmittel konsumieren
- Warnzeichen für Suchtmittelgebrauch
- Suchtprävention bei Kindern, Motivation zur Veränderung

Grundbegriffe I

Sucht

Definition von Sucht nach Symptomen:

Jedes Verhalten, das die folgenden sechs Symptome aufweist, kann als Sucht betrachtet werden:

1. Salienz - das heißt, die Substanz wird allmählich wichtiger im Leben einer Person. Die Person verbringt die meiste Zeit damit, es zu benutzen oder darüber nachzudenken.
2. Stimmungsänderungen - die Substanz gibt dem Individuum Aufregung, Erleichterung usw.
3. Toleranz - das Individuum braucht mehr und mehr von der Aktivität oder Substanz, um den gewünschten Effekt zu erzielen
4. Entzugssyndrom - unangenehme Zustände, die auftreten, wenn die Person nicht an der Aktivität teilnehmen kann. Dies sind in der Regel Reizbarkeit, Launenhaftigkeit und bei einigen Suchtmitteln auch körperliche Entzugserscheinungen.
5. Konflikt - über die Aktivität, z. B. mit geliebten Menschen oder in der Schule oder am Arbeitsplatz, oder mit sich selbst (Reue, Gefühl des Kontrollverlusts),
6. Relaps - Unterbrechung der Abstinenz und Rückkehr zu den ursprünglichen Verhaltensmustern

Grundbegriffe II

Sucht, Suchtphasen

- Die neurobiologische Sicht der Sucht: Sie sieht die Sucht als eine allmähliche Veränderung des sogenannten Belohnungssystems in unserem Gehirn, das uns normalerweise beim Überleben hilft, indem es auf "natürliche Belohnungen" wie Sex, Essen oder einen Partner reagiert und angenehme Gefühle auslöst. Sucht bedeutet also, dass eine Person die Kontrolle verliert, wenn sie Reizen ausgesetzt ist, die angenehme Gefühle hervorrufen, und nicht in der Lage ist, das Vergnügen einzuschränken, aufzuschieben oder ganz zu verweigern. Diese Lustgefühle werden durch alle Suchtmittel ausgelöst (jedes mit einem etwas anderen Mechanismus), aber auch durch bestimmte Aktivitäten - meist solche, die uns ein euphorisches Gefühl von Erfolg und Anerkennung vermitteln.
- Die Sucht entwickelt sich nicht nach einem einmaligen Gebrauch eines Suchtmittels; ihr gehen mehrere Phasen des Gebrauchs voraus: Experimentieren, gelegentlicher - erholsamer Gebrauch, regelmäßiger Gebrauch, problematischer Gebrauch.
- Das Experimentieren mit Suchtmitteln ist in der Adoleszenz häufig. Junge Menschen entdecken, was die Welt zu bieten hat und testen ihre Grenzen (geistige und körperliche, die von den Eltern, dem Gesetz usw. gesetzt).

Grundbegriffe III

Sucht, Suchtsyndrom

- Das Suchtsyndrom kann sein:
 - für einen bestimmten Stoff (Verhalten)
 - für eine Klasse von Stoffen,
 - oder für ein breiteres Spektrum an pharmakologisch unterschiedlichen psychoaktiven Substanzen.
- Suchttypen:
 - Psychische:
 - Sucht auf psycho-sozialer Ebene. Entzugssymptome äußern sich oft als Nervosität, Aggressivität, Angst, Schwäche, starkes Verlangen nach dem Medikament (Craving). Sie darf nicht von einer körperlichen Abhängigkeit begleitet sein. Typische Substanzen, die eine psychische Abhängigkeit verursachen: Amphetamine, Kokain
 - Physische:
 - der Körper passt sich an die Aufnahme des Suchtmittels an, seine Verarbeitung wird zu den "normalen" biochemischen Prozessen gezählt, es kommt zu pathologischen Veränderungen in den Geweben. Ohne die Substanz treten unangenehme körperliche Entzugserscheinungen auf (Kopfschmerzen, Gelenkschmerzen, Zittern, Schwitzen, Übelkeit und Erbrechen usw.). Sie tritt immer bei psychischer Abhängigkeit auf. Typische Substanzen, die eine körperliche Abhängigkeit verursachen: Alkohol, Opiate (Heroin, Morphin), Benzodiazepine

Grundbegriffe IV

Stoffliche und nichtstoffliche Sucht

- Stoffliche Sucht
 - Abhängigkeit vom Gebrauch einer psychoaktiven Substanz
 - Legale und illegale Suchtmittel
- Nicht stoffliche Sucht Nelátková závislost (verhaltensbedingt)
 - Sucht nach Aktivitäten, die angenehme Gefühle bringen (Erfolg, Zufriedenheit, Akzeptanz, Aufregung)
 - Glücksspiel, digitale Spiele (PC, Handy, online, offline), Cybersex, soziale Netzwerke, Shopping, Arbeit, Essen, Diäten...

Grundbegriffe V

Suchtstoffe

- Suchtmittel: eine chemische Substanz, die die Psyche (Wahrnehmung, Erfahrung, Gedächtnis, Selbstkontrolle und andere Komponenten) und das Verhalten beeinflusst und das Potenzial hat, eine Abhängigkeit zu erzeugen
- Legale und illegale Suchtmittel: Legale Suchtmittel sind auf dem legalen Markt erhältlich, ihre Herstellung und ihr Verkauf werden in der Regel vom Staat kontrolliert (in der Tschechischen Republik Alkohol, Tabakprodukte, medizinisches Cannabis, einige Medikamente), sie sind für Kinder unter 18 Jahren nicht legal oder nur auf Rezept erhältlich).

Am häufigsten missbrauchte Drogen

- Alkohol, Tabak
- Cannabis-Drogen - Marihuana, Haschisch, synthetische Cannabinoide ("Spice")
- Stimulanzien - Meth, Ecstasy, Kokain
- Opiate - Heroin, Opium
- Halluzinogene - LSD, Psilocybe
- Psychopharmaka - Benzodiazepine (Rivotril, Neurol, Diazepam...), Schmerztabletten (Tramal), Substitutionsmittel (Subutex)

Am häufigsten missbrauchte Drogen

Alkohol

- Sehr toleriert und für Kinder und Jugendliche unter 18 Jahren leicht verfügbar, eine soziale Droge
- Seine Popularität hat nicht wesentlich abgenommen
- Wirkung in niedrigeren Dosen stimulierend, in höheren Dosen depressiv, Auswirkungen auf Denken und Urteilsvermögen, in höheren Dosen Hemmungsverlust zur Aggression, Beeinträchtigung der Motorik und des Gleichgewichts
- Erscheinungsformen: Mundgeruch, Unruhe bis Depression, undeutliche Sprache, Unfähigkeit, gerade zu gehen

Am häufigsten missbrauchte Drogen

Tabakprodukte

- In den letzten Jahren gab es einen Rückgang des regelmäßigen Rauchens bei Jugendlichen (ESPAD-Studie), aber einen Anstieg der Zahl der E-Zigarettenkonsumenten
- Formen: Zigaretten (brennbarer Tabak), erhitzter Tabak, E-Liquids, Wasserpfeifen, Tabakbeutel (Lyft), Kaugummi- und Schnupftabak
- Andere beliebte Formen: elektronische Zigaretten mit nikotinfreien E-Liquids, "Vitamin-Zigaretten" - Kinder argumentieren, dass dies legal, harmlos oder sogar gesund für sie sei
- Wirkungen von Nikotin: Stimulierung (Wirkung auf Herz und Verdauung), aber Nutzer berichten, dass Rauchen sie beruhigt; es entwickelt sich eine starke psychische und physische Abhängigkeit, das Risiko hängt hauptsächlich mit der Karzinogenität des Rauchs zusammen
- Erscheinungsformen: Geruch aus Mund und Kleidung, Raucherausrüstung

Am häufigsten missbrauchte Drogen

Marihuana (Cannabis-Droge)

- Slang: "smoke, joint, quill, ganja..."
- Sie wird geraucht oder gegessen (Kekse, Schokolade, Milch...), soziale Droge
- Enthält eine Kombination psychoaktiver Substanzen, die wichtigste ist THC - halluzinogene, euphorische Wirkung, manchmal sind synthetische Cannabinoide mit weniger vorhersehbaren Wirkungen erhältlich
- Wirkung: Hunger- und Heißhungerattacken, Euphorie, Lachanfälle, Beruhigung und Sedierung, Zeit wird als sehr langsam wahrgenommen (andere Verzerrungen möglich), Abhängigkeit ist eher gering, Risiko der Entwicklung psychischer Erkrankungen
- Erscheinungsformen: typischer Geruch, rote Augen, rauchende Geräte, Rauchen in Gruppen, Vergesslichkeit (Beeinträchtigung des Kurzzeitgedächtnisses), Lachanfälle

Am häufigsten missbrauchte Drogen

Methamphetamin

umgangssprachlich und in der Drogenszene wird auch von **Crystal Meth, Meth, Crystal, Ice** oder **Panzerschokolade**

Schnüffeln (umgangssprachlich: Line, Linie, professionell schnüffeln), Injizieren

Effekte: Energieschub, Stimmungsaufhellung, Euphorie, Beschleunigung mentaler Prozesse, Empathie, Paranoia (Slang für Distress), starke psychische Abhängigkeit

Erscheinungsformen: Stimmungsschwankungen, unangemessenes, beschleunigtes Verhalten, Tics, erweiterte Pupillen, Aggressivität, lange Wach- und Partyphasen, dann mehrtägiges Aufwachen

Am häufigsten missbrauchte Drogen

Psychoaktive Substanzen

- Eine vielfältige Gruppe, am häufigsten Schmerzmittel (Tramal), Beruhigungsmittel (Neurol, Lexaurin, Rivotril, Xanax), Schlafmittel (Nitrazepam, Rohypnol)
- Sie werden in Tablettenform eingenommen, manchmal durch Schnupfen zerkleinert oder intravenös eingenommen

Effekte: beseitigt Furcht und Angst, induziert Schlaf, beeinflusst Aufmerksamkeit und Gedächtnis, schafft starke Abhängigkeit, Risiko der Überdosierung

Erscheinungsformen: Depression, "Amotivations-Syndrom", sonst schwer zu erkennen

Warnzeichen bei Drogenkonsum

- Die Erkennung ist bei einem unregelmäßigen Benutzer schwierig
- Einige Erscheinungsformen fallen mit der Pubertät und Adoleszenz bei Kindern oder Jugendlichen zusammen
- Den typischen 'Junkie' gibt es nicht

Warnzeichen bei Drogenkonsum

- Veränderungen im Verhalten des Kindes (Reizbarkeit, Schläfrigkeit, übermäßige Fröhlichkeit, großer Appetit, Appetitlosigkeit, schlechte Artikulation, Pupillen.....).
- Stimmungsänderungen
- Gedächtnisstörungen
- Veränderung im Freundes- und Bekanntenkreis
- Verzicht auf Hobbys
- Beeinträchtigte Noten, Fehlzeiten in der Schule
- Absentismus
- Konzentrationsschwäche
- Veränderungen von Einstellungen und Werten
- Erziehungsprobleme, Konflikte mit dem Gesetz
- Unsicherheit, Gefühle der Verfolgung

Warum junge Menschen Suchtmittel konsumieren

- Bezogen auf die Adoleszenz - Erkunden, Grenzen finden
- Statusaufbau (wer es nicht probiert hat, ist unbeholfen, hinterher)
- Suche nach Risikosituationen als Mittel gegen Langeweile
- Eine Form des Protests gegen Autorität
- Selbstmedikation (Angstzustände, Depressionen, ADHS)
- Flucht vor Problemen (meist in Familie, in den Beziehungen, in der Schule)
- Wunsch nach Akzeptanz, Teil einer Gruppe zu sein – Gruppenzwang
- Nachahmung von Verhaltensweisen, die der Norm entsprechen (insbesondere Alkohol und Zigaretten - Familienmuster)

Suchtprävention bei den Kindern

- Effektiv ist die langfristige, tägliche
- Sie basiert auf der Beziehung zum Kind (Vertrauen, Akzeptanz)
- Bilden Sie die Risiken (als Eltern: Gene, Familie, Umfeld und Möglichkeiten, Sie als Vorbild; als Schule: Schulumfeld, Klassen- und Schulklima, Einstellungen und Verhaltensweisen der Lehrer, Schulumfeld) und positive, schützende Faktoren ab
- Konzentrieren Sie sich auf das, was Sie ändern können
- Regeln, Struktur des Tages, gesunde Interessen
- die Resilienz des Kindes stärken

Was die Resilienz des Kindes erhöht (Schutzfaktoren)

RESSOURCEN für eine gute Persönlichkeitsentwicklung

- gute Beziehung zu Eltern, zu Verwandten, zum Klassenlehrer
- offene Kommunikation und Vertrauen zwischen geliebten Menschen
- gesundes Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl (Fähigkeit, abzulehnen, was ich nicht will)
- gesunde Beziehungen zu Gleichaltrigen
- Fähigkeit, mit ihren Emotionen und Bedürfnissen zu arbeiten
- Diversität der Ressourcen (nicht nur eine Komponente verstärken)

GRENZEN UND VERANTWORTUNG

- klare Regeln
- angemessene Freiheit und Verantwortung
- Gelegenheit, Fehler zu machen
- klare und ablehnende Haltung von Eltern, Behörden

Wenn Sie vermuten...

- Möglichkeit, Fehler zu machen
- klare und ablehnende Haltung von Eltern, Autoritäten
- Sprechen Sie offen mit dem Kind
- Sprechen Sie über Ihre Sorgen ("Ich mache mir Sorgen um Dich")
- Äußern Sie Ihre Ablehnung gegenüber Drogen/Missbrauch usw., aber nicht gegenüber dem Kind selbst
- Seien Sie konsequent in der Familie/Schule (klare Regeln, Erwachsene als Vorbilder) und arbeiten Sie gemeinsam an Veränderungen
- Hilfe anbieten, zur Beratung kommen
- Regeln und Sanktionen festlegen und durchsetzen

Wie motiviere ich das Kind zur Änderung? Was funktioniert?

Positive Einstellung der Erwachsenen

- -Aufzeigen der Bedeutung von Veränderungen, der Vorteile eines gesunden Lebensstils
- Ein Beispiel geben (x Elternteil am Computer; Lehrer, der sich auf einem Schulausflug betrinkt)
- Respektieren Sie die Interessen und Stärken des Kindes (verstärken Sie das Gute im Kind - bauen Sie "Ressourcen" auf)
- Lassen Sie das Kind seine Aktivitäten selbst steuern (Art, Form, Reihenfolge der Aktivitäten...) - den Erfolg und die Auswirkungen einer falschen Entscheidung erleben
- Korrektes Timing (manchmal hört das Kind es einfach nicht)

Was nicht funktioniert?

- Druck
- Verurteilung der Interessen und Freunde des Kindes ("Diese Junkie-Freunde von dir")
- Versprechen von Belohnungen und das Drohen mit Strafen
- Konstante Kontrolle
- Befehle wie: "Du musst es tun, weil ich es sage!"
- Einstellung: "Ich weiß am besten, was gut für Sie ist."

Das Ergebnis ist Widerstand, der das Kind herunterfährt.

Centrum primární prevence, ADVAITA z. ú.



prevence.advaitaliberec.cz



primarniprevence@advaitaliberec.cz



Prevence Advaita



[prevenceadvaita](https://www.instagram.com/prevenceadvaita)