



Mit Kindern über
DROGEN
 sprechen



LIVING
 DEMOCRACY



DROGEN

Eine der wichtigsten Aufgaben des Erwachsenwerdens ist zu einer unabhängigen, freien Person heranzureifen. Das ist für Teenager nicht einfach und kann zu vielen Konfliktsituationen führen. Schließlich waren Sie als Eltern die wichtigsten Bezugspersonen im Leben Ihrer Teenager, die nun beginnen, sich zu behaupten und abzugrenzen. Regeln und Grenzen müssen neu ausgehandelt und umgesetzt werden. In diesem Kapitel geht es um die Einstellung zu Drogen. Bei diesem Thema gibt es zahlreiche Möglichkeiten, die elterlichen Regeln zu umgehen und einfach mal selbst auszuprobieren. Gleichzeitig bietet das Thema die Möglichkeit, eine klare Position zu kommunizieren und die eigene Einstellung zum Ausdruck zu bringen. Dieses Handeln gehört zu den Grundkompetenzen eines demokratischen Bürgers. In einer direkten Diskussion mit Ihren Kindern ist es aber wahrscheinlich am besten, es mit Ich-Botschaften zu versuchen. In diesem Dokument erfahren Sie, wie man Ich-Botschaften richtig formuliert und verwendet (wenn Sie neugierig sind, schauen Sie auf [Seite 6](#)).

Ihre Tochter Sofia kommt nach einer Geburtstagsfeier bei einer Freundin torkelnd und unsicher nach Hause. Die 15-Jährige riecht nach Alkohol und Sie glauben, auch einen schwachen Cannabisgeruch wahrzunehmen.

Wie würden Sie reagieren? Wählen Sie eine der angebotenen Möglichkeiten und lesen Sie auf der angegebenen Seite weiter:

Ich habe bemerkt, dass du letzte Nacht nicht ganz nüchtern nach Hause gekommen bist.

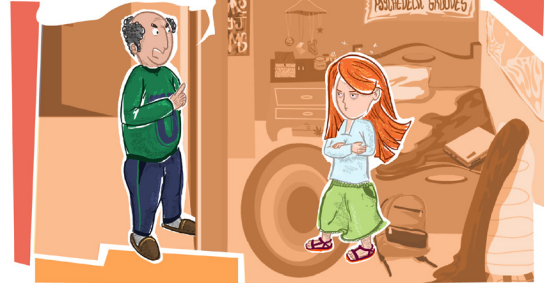
Das beschäftigt mich.



Lesen Sie weiter auf [Seite 3!](#)

Sag mir sofort, was für ein Zeug du genommen hast.

Ich verbiete dir, heute Abend auszugehen



Lesen Sie weiter auf [Seite 4!](#)

Ich möchte herausfinden, ob Sofia noch mehr von dem Zeug hat, das sie genommen hat.



Lesen Sie weiter auf [Seite 5!](#)

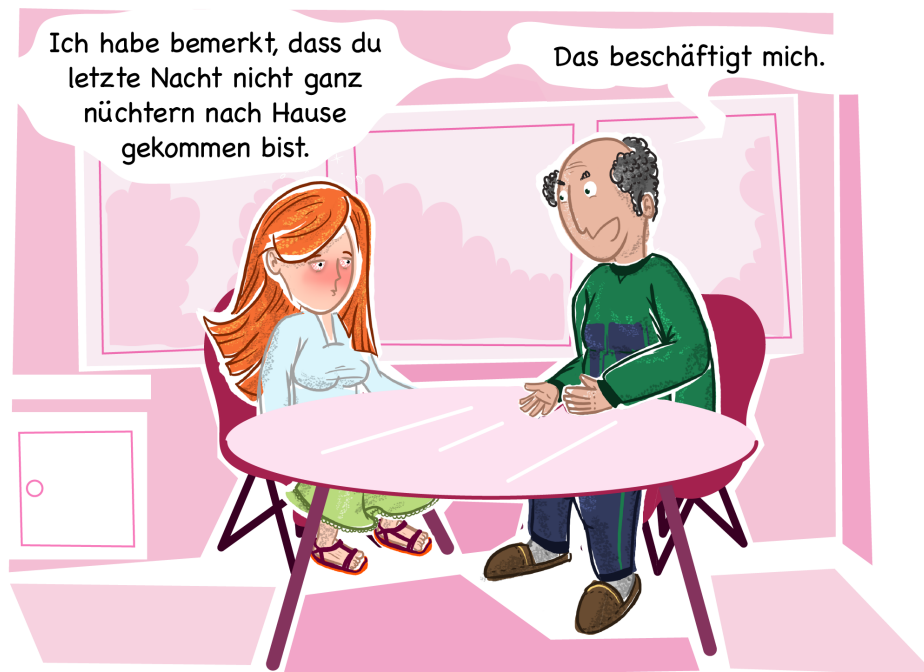
Wenn Sie die folgenden Warnzeichen beobachten, sollten Sie wachsam sein und versuchen, Ihre Teenager in ein Gespräch zu verwickeln:

- Ihre Kinder sind plötzlich schlecht in der Schule.
- Ihr Schlafrhythmus verändert sich erheblich.
- Ihre Kinder ziehen sich zurück und meiden Sie.
- Ihre Kinder wechseln ihre Freunde oder verlieren den Kontakt zu ihnen ganz.
- Sie zeigen mangelndes Interesse an ihren Hobbys.
- Ihre Kinder haben ungewöhnlich starke emotionale Schwankungen und wenig oder keine Lust auf irgendetwas.
- Ihre Kinder geben mehr Geld aus als sonst.

Diese Veränderungen können auch Teil einer normalen Entwicklung während der Pubertät sein. Deshalb ist es am besten, nicht in Panik zu verfallen, sondern im Gespräch zu bleiben, um mehr über die Gründe für diese Veränderungen herauszufinden.

Weitere Informationen:

<https://www.webmd.com/mental-health/addiction/tc/teen-alcohol-and-drug-abuse-topic-overview#1>



Es ist ratsam, das Gespräch in einer ruhigen Atmosphäre zu beginnen. Wenn Sie dieses heikle Thema ansprechen, sollten Sie Ihre Sicht der Situation und die Gefühle, die sie in Ihnen ausgelöst hat, beschreiben:

“Als du gestern Abend von der Geburtstagsparty nach Hause kamst, habe ich Alkohol und Cannabis gerochen. Ich hatte wirklich Angst, dich torkeln zu sehen.”

Sie könnten nachhaken und die möglichen Auswirkungen des Handelns Ihrer Tochter darlegen:

“Drogen können eine stark enthemmende Wirkung haben, was bedeutet, dass man unter dem Einfluss von Drogen Dinge tun kann, die man sonst nicht tun würde und die man später bereuen könnte. Außerdem sind Drogen nicht gut für die Gesundheit, sie können süchtig machen und das Gehirn schädigen.

Auf diese Weise haben Sie eine vollständige Ich-Botschaft formuliert. Weitere Informationen und Übungen zu Ich-Botschaften finden Sie auf [Seite 6 und 7](#).

Wie könnte das Gespräch weitergehen? Weitere Tipps für ein konstruktives Gespräch finden Sie auf [Seite 10](#).



Es ist nicht sehr sinnvoll, ein Gespräch aufgrund von Emotionen zu erzwingen, denn es würde wahrscheinlich mit Vorwürfen und einem Streit enden. Ebenso ist es nicht ratsam, zu versuchen, Ihre betrunkene oder berauschte Tochter in ein Gespräch zu verwickeln. In einem solchen Moment ist es am besten, Ihrer Tochter Ihre Sorgen mitzuteilen und ein ausführlicheres Gespräch auf später zu verschieben. Senden Sie eine Ich-Botschaft (weitere Informationen auf [Seite 6](#)), die etwa so klingen könnte:

“Du befindest dich in einem berauschten Zustand, und das macht mir Sorgen. Aber jetzt ist nicht der richtige Zeitpunkt, um darüber zu sprechen.” Drohungen, die nicht umgesetzt werden können (wie in diesem Beispiel), oder Anschuldigungen können dazu führen, dass Ihre Tochter noch eigensinniger wird und sich in sich selbst zurückzieht. Höchstwahrscheinlich wird sie nicht offen mit Ihnen reden wollen.

Es lohnt sich daher, mit einer überlegten Diskussion zu warten, bis sich die Emotionen etwas gelegt haben..

Tipps für ein konstruktives Gespräch finden Sie auf [Seite 10](#).

Ich möchte herausfinden, ob Sofia noch mehr von dem Zeug hat, das sie genommen hat.



Heimliche Inspektionen belasten das Vertrauensverhältnis, das normalerweise zwischen Eltern und Kindern besteht. Das Bedürfnis nach Privatsphäre wächst vor allem in der Pubertät, und die Durchsuchung der persönlichen Gegenstände Ihrer Tochter wird höchstwahrscheinlich zum Anlass für ihre sehr verärgerte Reaktion. Bleiben Sie stattdessen ruhig, auch wenn es Ihnen schwer fällt. Versuchen Sie zunächst herauszufinden, ob Ihre Tochter tatsächlich Drogen genommen hat. Fragen Sie Sofia einfach direkt und konfrontieren Sie sie mit Ihren Sorgen in Form einer Ich-Botschaft (weiter Informationen auf [Seite 6](#)).

Bestätigt sich Ihr Verdacht, versuchen Sie zu klären, ob es sich bei dem Drogenkonsum um ein jugendliches Ausprobieren und Austesten von Grenzen handelt. Wenn das der Fall ist, sollten Sie nicht überreagieren, sondern Ihren Standpunkt klar darlegen und auf die Gefahren des Drogenkonsums hinweisen.

Wenn Sofia den Drogen nicht mehr widerstehen kann und ihr Drogenkonsum zur Lösung ihrer persönlichen Probleme beitragen soll, ist sie möglicherweise auf dem Weg in die Abhängigkeit.

In diesem Fall sollten Sie einen Fachmann aufsuchen (z. B. einen Hausarzt oder eine Spezialistin der örtlichen Suchtpräventionsstelle). Außerdem ist es wichtig, dass Sie Ihre Tochter von den Vorteilen einer solchen Beratung überzeugen. Es kann auch sinnvoll sein, ihr die Möglichkeit zu geben, persönlich mit einer Fachperson zu sprechen.

Sie sollten unbedingt professionelle Hilfe in Anspruch nehmen, wenn:

- Sie beobachten, dass Ihre Kinder Gefahr laufen, kriminell zu werden,
- Unfälle passieren,
- die Schule mit Ausschluss droht,
- die Schule oder der Arbeitgeber auf einer Behandlung bestehen.

Finden Sie Tipps/Vorschläge für ein Gespräch über Drogen auf [Seite 10](#)

Ich-Botschaften:

Versuchen Sie, häufig "Ich-Botschaften" zu senden. In diesen Mitteilungen drücken Sie Ihre Gefühle, Gedanken und Erwartungen aus. Eine wirksame Ich-Botschaft besteht aus drei Teilen:

1. Beschreibung des (inakzeptablen) **Verhaltens**
2. die **Gefühle** der Eltern / des/r Absenders/in
3. die praktischen **Auswirkungen** des Verhaltens des Kindes auf die Eltern / des/r Absenders/in

Das Verhalten ist das, was Ihr Kind tut oder sagt. Geben Sie eine einfache Beschreibung des inakzeptablen Verhaltens. Seien Sie vorsichtig: Bewerten Sie das Verhalten nicht und interpretieren Sie es nicht!

In einem zweiten Schritt bewerten Sie Ihre Gefühle, die durch dieses Verhalten hervorgerufen werden. Was sind meine Gefühle? Sie müssen sie offen kommunizieren. Ehrlich zu sein und Emotionen und Gefühle nicht zu verbergen, erfordert eine große Anstrengung. Auf diese Weise kann Ihr Kind verstehen, warum dieses Verhalten nicht akzeptabel ist und dass es sich ändern muss. Ihr Kind muss wissen, warum sein Verhalten ein Problem darstellt und inakzeptabel ist. Ebenso müssen Sie ihm die konkreten und praktischen Konsequenzen dieses Verhaltens mitteilen. Außerdem hat dieses inakzeptable Verhalten andere negative Auswirkungen (Zeit- oder Geldverlust, mehr Arbeit für Sie, Verhinderung anderer Dinge, die Sie gerne tun oder tun müssen, usw.).

Erinnern Sie sich:

Ich-Botschaft = Verhalten + Gefühle + Wirkung

Auf der nächsten Seite finden Sie einige Aufgaben zum Üben Ihrer Ich-Botschaften.

Beispiele aus der Praxis¹

Stellen Sie sich die folgenden Situationen vor. Schreiben Sie auf, wie Sie normalerweise reagieren würden. Versuchen Sie dann, eine Ich-Botschaft mit ihren drei Teilen zu finden. Vergleichen Sie Ihre Ich-Botschaft mit Ihrer üblichen Reaktion. Was könnte die Ich-Botschaft an der Kommunikation mit Ihrem Kind ändern? Vergleichen Sie Ihre Ich-Botschaft mit den Vorschlägen.

• Kinder, die zu spät kommen



Ihr Sohn ist zur Schule gegangen und hat versprochen, nach dem Unterricht direkt nach Hause zu kommen. Jetzt kommt er eine Stunde später an, ohne Sie anzurufen.

Was würden Sie sagen? Wie reagieren Sie generell in dieser Situation?

Versuchen Sie, eine wirksame Ich-Botschaft zu finden:

Beschreibung (ohne Wertung) des Verhaltens des Kindes	Ihre Gefühle , die durch dieses Verhalten ausgelöst werden	Konkrete und praktische Auswirkungen des Verhaltens des Kindes

Vergleichen Sie mit Ihrer normalen Reaktion. Was könnte die Ich-Botschaft in Ihrem Gespräch mit Ihrem Kind verändern?

Mögliche Ich-Botschaft:

Beschreibung (ohne Wertung) des Verhaltens des Kindes	Ihre Gefühle , die durch dieses Verhalten ausgelöst werden	Konkrete und praktische Auswirkungen des Verhaltens des Kindes
<i>Als du zu spät von der Schule kamst, ohne mich anzurufen...</i>	<i>... habe ich mir Sorgen um dich gemacht und darüber, was passiert sein könnte.</i>	<i>Ich war so abgelenkt, dass ich nicht effizient arbeiten konnte.</i>

• **Unordnung in der Küche**



Wenn Sie nach dem Einkaufen nach Hause kommen und Ihre Küche in einem großen Durcheinander vorfinden, stellen Sie fest, dass Ihre Kinder gerade erst aufgestanden sein müssen und es versäumt haben, nach dem Frühstück aufzuräumen.

Was würden Sie sagen? Wie reagieren Sie normalerweise in einer solchen Situation?

Versuchen Sie, eine wirksame Ich-Botschaft zu finden:

Beschreibung (ohne Wertung) des Verhaltens des Kindes	Ihre Gefühle , die durch dieses Verhalten ausgelöst werden	Konkrete und praktische Auswirkungen des Verhaltens des Kindes

Vergleichen Sie mit Ihrer normalen Reaktion. Was könnte die Ich-Botschaft im Gespräch mit Ihrem Kind verändern?

Mögliche Ich-Botschaft:

Beschreibung (ohne Wertung) des Verhaltens des Kindes	Ihre Gefühle , die durch dieses Verhalten ausgelöst werden	Konkrete und praktische Auswirkungen des Verhaltens des Kindes
<i>Als ich vom Einkaufen nach Hause kam, fand ich in der Küche das schmutzige Geschirr von deinem Frühstück..</i>	<i>Ich war enttäuscht, weil...</i>	<i>... ich das ganze schmutzige Geschirr einsammeln und den Geschirrspüler einräumen musste und verlor viel Zeit an meinem freien Samstag. Ich hätte stattdessen lieber die Zeitung gelesen.</i>

Wichtige Tipps und Anregungen für ein Gespräch über Drogen

- Planen Sie bewusst freie Zeit ein, um Ihren Kindern zuzuhören und miteinander ins Gespräch zu kommen. Versuchen Sie, auf diese Weise am Leben Ihrer Kinder teilzunehmen und ihnen so zu signalisieren: "Du bist mir wichtig, und es ist mir wichtig, dass es dir gut geht und du in Sicherheit bist".
- Wenn Sie den Verdacht haben, dass Ihr Teenager illegale Drogen konsumiert, vereinbaren Sie ein ruhiges Gespräch ohne Stress. Überlegen Sie vorher, welche Punkte Sie besprechen und was Sie herausfinden wollen.
- Wenn Sie offene und ehrliche Antworten erwarten, sollten Sie darauf verzichten, Ihre Teenager mit Vorwürfen und voller Empörung in die Enge zu treiben. Aufgrund der vielen körperlichen und seelischen Veränderungen im Leben von Teenagern fühlen sie sich bereits verunsichert und reagieren daher besonders gereizt auf die Vorwürfe der eigenen Eltern. Es ist sehr empfehlenswert, mit Ich-Botschaften (weitere Informationen auf [Seite 6](#)), zu kommunizieren, in denen Sie Ihre eigenen Beobachtungen und Gefühle mitteilen und sich auf die Auswirkungen ihres Handelns konzentrieren.
- Informieren Sie sich über den Drogenkonsum und seine Folgen im Allgemeinen und insbesondere über die Arten von Drogen, die Ihre Kinder (möglicherweise) nehmen könnten. Ihre eigene Unwissenheit kann die Ängste nur schüren.
- Wenn Sie über Drogen sprechen, sollten Sie Ihren eigenen Standpunkt und Ihre Einstellung klar darlegen: Drogenkonsum kann sehr schädliche Auswirkungen auf die Gesundheit haben, insbesondere auf die Gesundheit von Jugendlichen. Unter dem Einfluss von Drogen kann man Dinge tun, die man in einem normalen Zustand nicht tun würde und die man später bereuen könnte.
- Außerdem ist es wichtig, die eigenen Konsumgewohnheiten klar zu erkennen und zu überdenken. Gehen Sie Diskussionen darüber nicht aus dem Weg und erkennen Sie Ihre Vorbildfunktion an: Gehen Sie mit gutem Beispiel voran: Mäßigen Sie Ihren Alkoholkonsum und verzichten Sie, falls Sie Raucher/in sein sollten, auf das Rauchen in geschlossenen Räumen oder Autos.
- Mit Jugendlichen eine Vereinbarung zu treffen, ist weitaus wirksamer als Drohungen und Beschimpfungen (versuchen Sie z. B., sich auf einen Zeitraum der Konsumabstinenz zu einigen). Erwarten Sie jedoch nicht zu viel von Ihren Jugendlichen. Wenn Sie Informationen über ihre Konsumgewohnheiten erhalten, kann das vorerst ausreichen.
- Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit in den anschließenden Gesprächen nicht nur auf den Drogenkonsum. In jeder noch so schwierigen Lebensphase gibt es auch etwas Schönes, das Eltern und Kinder verbindet.
- Wenn es Ihnen nicht gelingt, zu Ihren Jugendlichen durchzudringen, und Sie befürchten, dass ihr Drogenkonsum eskalieren könnte, sollten Sie fachkundige Hilfe suchen. Das können Ihr Hausarzt oder Ihre Hausärztin sein, aber auch Fachleute von Suchtberatungs- und Behandlungsstellen.

“Mit Kindern über Drogen sprechen” basiert auf den folgenden Quellen:

¹ Gordon, Thomas. 2012. *Familienkonferenz. Die Lösung von Konflikten zwischen Eltern und Kind*. 3. Aufl. München: Heyne, 143 ff

Die Stellen zur Suchtprävention im Kanton Zürich. 2016. *Trinken, Rauchen, Kiffen. Abhängigkeit bei Jugendlichen vermeiden. Tipps für Eltern von 11- bis 16-Jährigen*. Broschüre, 5. überarb. Aufl.

Gordon, Thomas. 2012. *Familienkonferenz. Die Lösung von Konflikten zwischen Eltern und Kind*. 3. Aufl. München: Heyne.

Nolan, Virginia. 2016. «Mein Kind kiffte. Was nun?» *Das Schweizer Elternmagazin Fritz und Fränzi*, Februar. (Abgerufen 27/02/2024).

<https://www.fritzundfraenzi.ch/gesundheit/psychologie/mein-kind-kiffte-was-nun>