Kultur Stiftung Oberbayern

Rablstr. 24, 81669 München E-Mail: <u>info@kulturstiftung-oberbayern.de</u>

www.kulturstiftung-oberbayern.de

Online-Sucht:
Nicht nur ein
Jugendphänomen

Peer-Einflüsse auf das Trinkverhalten Jugendlicher

Crystal Meth:
Hochwirksames
Methamphetamin auf
dem Vormarsch

**III/13** 

"Tatsachen schafft man nicht dadurch aus der Welt, dass man man sie ignoriert."

(Aldous Huxley)



Das Magazin »Sucht-Hilfe« will über die Gesamt-Drogenpolitik berichten, gemachte Erfahrungen und Erkenntnisse einem breiten Kreis zugänglich machen, um jedem sein eigenes fundiertes Urteil über die jeweilige Entwicklung zu ermöglichen, um in seinem Lebens- und Berufskreis Rat und Hilfe geben zu können, sofern sie gefordert sind – sei es durch seinen Beruf, seine Stellung in seinem Betrieb oder als Elternteil oder Verwandter.

## INHALT

Online-Sucht: Nicht nur ein Jugendphänomen	4	Ausgabe: III/13 ISSN 2194-9999
Gesellschaft und Essstörungen	9	Herausgeber: Sucht- und Jugendhilfe e.V. Rosengarten 40 23730 Neustadt i. H
Peer-Einflüsse auf das Trinkverhalten Jugendlicher	14	
Wenn Kinder und Jugendliche depressiv sind	20	Herstellung: Verlagskontor Nord GmbH Königstraße 1 23552 Lübeck Tel. 04 51 / 2 96 94 40 Fax 04 51 / 70 53 41
Crystal Meth: Hochwirksames Methamphetamin auf dem Vormarsch	25	
Prävention: Suchtkrankheit verhindern und Schaden minimieren	29	Redaktion: DiplKrim. A. Thams
Behandlung einer Alkoholabhängigkeit		Satz: Ruth Schwiderski
Fiersammelsucht kennt viele Opfer	40	Druck: GK Druck Gerth und Klaas GmbH & Co. KG
Spielsüchtige Fußballer:		www.gkdruck.com
Einmal Spieler immer Spieler?	46	Fotos: www.pixelio.de

# SUGHT



Beim Thema Internetsucht oder Abhängigkeit von Computerspielen und Sozialen Netzwerken denken die meisten an Teenager, die sich kaum von ihrem Smartphone und von Online-Games trennen können. Zwar sind Jugendliche in der Tat besonders anfällig für Internet und Computer, jedoch sind auch immer mehr Erwachsene süchtig nach dem weltweiten Netz, nach Online-Spielen und sogar nach Facebook &Co...

Menschen, die im Beruf stehen, Kinder versorgen, ein Haus finanzieren und zugleich vielleicht noch ihre Eltern pflegen müssen, stehen unter einem enormen Druck und suchen dann nach Möglichkeiten der Entspannung, die viele im Internet oder beim Computerspielen finden. Es ist

# OnlineSucht: Nicht nur ein Jugendphänomen

für sie eine Auszeit, die die Probleme des Alltags zunächst für kurze Zeit auszublenden vermag. Nicht wenige verlängern die Zeit in der virtuellen Welt jedoch zunehmend, wenn sie spüren, dass die mediale Welt tatsächlich gegen die Last wachsender Verantwortung im realen Leben hilft, und verlieren bisweilen die Kontrolle über ihr Online-Verhalten.

Erwachsene werden anders als die meisten Kinder und Jugendlichen nicht von einer Autoritätsperson kontrolliert. Sie entscheiden ganz allein über die Zeit, die sie vor dem Bildschirm verbringen. Entsprechend größer sind ihre Schuldund Schamgefühle, wenn sie merken, dass sie ohne Computer oder Smartphone nicht mehr funktionieren.

Aber auch Soziale Netzwerke sind längst nicht

mehr ausschließliche die Domäne Jugendlicher. Erwachsene stehen nämlich ebenso wie Jugendliche unter dem sozialen Druck, stets mithalten zu müssen. Sie konkurrieren mit ihren Altersgenossen und wollen zeigen, was sie in ihrem Leben bereits. erreicht haben. Fragt man Erwachsene nach den Gründen für ihre Facebook-Aktivitäten, geben die meisten erwachsenen Menschen an. dass sie Kontakte zu ehemaligen Mitschülerinnen und Mitschülern. zu alten Freunden und Bekannten suchen, um ihnen mitteilen zu können, wo sie heute im Leben stehen, dass sie inzwischen Kinder und Familie haben, dass sie

beruflich Karriere gemacht haben oder dass sie immer noch so frisch und jung aussehen wie eh und je, wahrscheinlich sogar besser als noch als Teenager.

Es geht darum, sich mit dem Facebook-Profil tatsächlich zu profilieren. "Mein Auto, meine Yacht, meine Kinder....", das scheint Motto und Motivation zugleich zu sein, wenn Erwachsene über Soziale Netzwerke kommunizieren. Wie ihre jugendlichen Mitstreiter kompensieren auch erwachsene Nutzer damit ihre Gefühle von Minderwertigkeit und der Angst, womöglich aus dem Netz zu fallen. Hier können sie auftrumpfen und ihr Gegenüber beein-

drucken, was ihnen im realen Leben vielleicht nur selten gelingt. Ob das schicke Boot auf dem Foto tatsächlich das eigene ist, ob der vermeintliche Freund wirklich der Mann auf dem geposteten Bild ist oder ob die Reise in die Karibik de facto stattfand, braucht nicht bewiesen zu werden. Wie soll die ehemalige Klassenkameradin, die inzwischen in den USA lebt. das auch herausfinden?

Ähnliches gilt aber auch für Computer-Rollenspiele, die es Gamern erlauben, in die unterschiedlichsten Rollen zu schlüpfen, den Helden zu spielen, über besondere Fähigkeiten zu verfügen und jedenfalls nie-

Soziale Netzwerke ziehen Massen an

(Foto: Gerd Altmann/pixelio.de)



mals zu scheitern. Und wer im wirklichen Leben dauernd für schlechte Leistungen im Beruf kritisiert wird, wer womöglich arbeitslos ist und gar keine Leistung zeigen kann, wer unter Dauerstress steht, ohne sich selbst überhaupt noch zu spüren, der ist sehr anfällig für die Verführungen der Online-Welt. Da geht es erwachsenen Usern kaum anders als Teenagern.

Eine Studie hat das Phänomen näher untersucht und über 1600 erwachsene User befragt. Die Ergebnisse zeigen, dass vor allem immer mehr erwachsene Frauen im Alter von 18 bis 34 Jahren abhängig sind von Facebook & Co (Quelle: www.mashable.com. Oxygen Media and Lightspeed, 2010). Das Erste. was die betroffenen Frauen am Morgen tun. noch während sie im Bett liegen, ist der Check ihres Facebook-Accounts.

21 Prozent der Befragten kontrollierten ihr Online-Profil sogar nachts. 42 Prozent der erwachsenen Frauen posteten regelmäßig Schnappschüsse, die sie betrunken oder knutschend zeigten. Auffällig

Keine Chance den Drogen!

Just say NO!

> Egal, welche Probleme Ihr auch habt

Drogen sind keine Lösung! war an den Studienergebnissen zudem, dass
erwachsene Frauen Soziale Netzwerke offenkundig auch nutzten, um
ihre Partner auszuspionieren. 49 Prozent der
befragten weiblichen
Nutzer gaben an, dass
dies Teil ihrer Motivation
sei, sich an einer Online-Community zu beteiligen.

Vor allem Männer (65 Prozent) nutzen Soziale Netzwerke offenbar. um sich mit Frauen zu treffen. Aber auch 50. Prozent der befragten Frauen gaben an, Online-Plattformen für Dates zu nutzen. Und das mag auch kaum verwundern, schließlich dürfen wir nicht vergessen, dass der Erfinder von Facebook, Mark Zuckerberg, als Student die Plattform ursprünglich entwickelte, um zusammen mit seinen Freunden Kontakte zu Mädchen zu knüpfen. So schlicht war der Ursprungsgedanke von Facebook und so schlicht funktioniert es auch heute noch.

Die Studie scheint jedoch auch die von Pädagogen und Psychologen häufig vertretene Ansicht zu bestätigen,

dass die Menschen immer länger brauchen. um erwachsen zu werden. Immer länger wollen sie einem jugendlichen Status treu bleiben, obwohl oder weil gleichzeitig immer früher von ihnen Verantwortung, berufliche Karriere und Konsum gefordert werden. Vielleicht steht die Vorliebe für Online-Plattformen und Computerspiele, die manchmal bis zur Abhängigkeit führen kann, gerade deshalb so hoch im Kurs bei den 18- bis 34-Jährigen, weil sie sich gegen ein so hohes und frühes Maß an Verantwortung sträuben und sich lieber in eine Welt von Schein und flüchtigen Begegnungen zurückziehen.

Wie aber wirkt sich eine Online-Sucht von Erwachsenen auf ihre Arbeit aus? Schließlich ist das Internet für viele auch während der Arbeitszeit verfügbar. Und viele nutzen es, auch privat. Dann wird während der Bürozeiten über Facebook kommuniziert. Online-Einkäufe werden erledigt, Reisen gebucht und sogar gar nicht so selten auch pornografische Seiten genutzt. Folgen sind

mangelnde Konzentration, der Verlust von Produktivität, ein misstrauisches Arbeitsumfeld und für einige letztlich auch der Verlust des Arbeitsplatzes.

Anzeichen für eine Internet-Sucht am Arbeitsplatz sind ein spürbarer Rückgang der Arbeitsleistung mit einer Häufung von Fehlern. Betroffene Mitarbeiter bleiben häufig bis in den späten Abend hinein im Unternehmen, um das Internet zu nutzen, oder machen frühzeitig Feierabend, um zu Hause den Feierabend online zu verbringen. Deshalb wirken sie oft auch müde und übernächtigt. Sie ziehen sich zunehmend von Kolleginnen und Kollegen zurück und sind schlechter ansprechbar, weniger engagiert und loyal.

Die betroffenen Mitarbeiter fühlen sich regelmäßig ertappt und klicken hektisch Dialogfenster weg, wenn jemand den Raum betritt. Sie sind häufiger krankgeschrieben und zeigen auffällige Fehlzeiten. Gespräche kreisen immer häufiger und detaillierter ums Internet, um Chat-Bekanntschaften oder Computerspiele.

Der amerikanische Psychologe Dr. David Greenfield, Gründer des Center for Internet Studies, hat eine der ersten Untersuchungen zum Thema in 224 mittelständischen Unternehmen durchgeführt. Er befragte Mitarbeiter und Führungskräfte zum Ausmaß des Internetmissbrauchs am Arbeitsplatz, 60 Prozent der Manager gaben an, Angestellte für ihr missbräuchliches Online-Verhalten bereits gerügt zu haben, und 30 Prozent berichteten sogar von Kündigungen der Arbeitnehmer wegen Pornoseiten-Downloads und Online-Shoppens und -Spielens, Zwar hatten 83 Prozent der Betriebe Richtlinien zur Internetnutzung eingeführt, jedoch kümmerte sich die Hälfte der Unternehmen wenig bis gar nicht um das Online-Verhalten ihrer Mitarbeiter. Private Email-Nutzung und das Herunterladen pornografischer Websites wurde mit 40 Prozent der Fälle am häufigsten beobachtet.

Neben der Überwachung von Mitarbeitern und eingeschränkten Nutzungsmöglichkeiten wird es immer wichtiger, das Vertrauen nicht zu zerstören und offen über das

Thema zu sprechen. Wie beim Umgang mit Alkoholsucht in einem Betrieb hilft auch bei der Online-Sucht nur ein ehrlicher Umgang miteinander, In den seltensten Fällen werden Internet-Abhängige selbst auf Arbeitgeber zugehen und von ihrer Sucht berichten, Zumal. wenn es sich um eine Sucht nach pornografischen Webinhalten handelt, ist die Scham regelmäßig größer als die Angst, den Arbeitsplatz zu verlieren. Deshalb sollten Führungskräfte in einem persönlichen Gespräch den Internetmissbrauch thematisieren und Unterstützung anbieten, aber auch Konse-

quenzen aufzeigen und gegebenenfalls auch durchsetzen. Da man davon ausgehen kann, dass einige Mitarbeiter die Online-Sucht eines Kollegen bemerkt haben, darf das Thema im gesamten Unternehmen nicht verdrängt werden. Gegenseitiges Misstrauen und Heimlichkeiten können das Betriebsklima nämlich erheblich belasten. Darüber hinaus sollten Arbeitgeber aber auch dafür sorgen, dass sich Mitarbeiter nicht langweilen und möglicherweise unterfordert sind. Denn Leerzeiten müssen gefüllt werden und dann hat das Internet ein hohes Verführungspotenzial.

Online-Sucht ist also keineswegs nur ein Thema Jugendlicher. Gerade die Auswirkungen auf den Arbeitsplatz zeigen. dass wir das Phänomen auch bei Erwachsenen nicht nur ernst nehmen. sondern auch angehen müssen. Dabei gilt es vor allem auch, Schamund Schuldgefühlen Betroffener entgegenzuwirken und ihnen bewusst zu machen, dass sie mit ihrem Problem nicht allein sind. Es ist auch für Erwachsene keine Schande, sich einzugestehen, dass sie dem enormen Verführungspotenzial des Internets erlegen sind und Hilfe brauchen.

Treffpunkt Internet





# SUGHT



Gerade erst haben die "Prominenten" das beliebte Dschungel-Camp verlassen und was bleibt, ist der Eindruck, dass dort hauptsächlich über Äußerlichkeiten diskutiert, gelästert und debattiert wurde. Die eine war zu dünn, die andere zu fett, die eine litt angeblich unter Essstörungen, der anderen wurde eine Fettabsaugung nahegelegt, ein weiterer Teilnehmer hat sein Fitnessgerät gleich mit ins Camp genommen und wird für seinen gestählten Körper angehimmelt und bewundert

Die Diskussion um das perfekte Aussehen scheint Zuschauerzahlen zu generieren und nur darum geht es bei dem Fernsehformat, das zu den beliebtesten unserer Zeit zählt. In nahezu allen Gesellschaftsschich-

# Gesellschaft und Essstörungen

ten wird über die Lästereien im Dschungel auch noch Wochen nach dem Auszug der Kandidaten debattiert.

So simpel das Konzept des Dschungel-Camps auch sein mag, spiegelt es doch zugleich den Zeitgeist wider und bietet ein Ventil für die Minderwertigkeitsgefühle der Zuschauer. Und diese scheinen auf das Thema von Körperbild und dem Streben nach perfektem Aussehen besonders anzuspringen. Denn viele von ihnen wollen einem Schönheitsideal entsprechen, das die Medien ihnen vorgaukeln.

Schlanksein um jeden Preis ist die Maxime vieler Menschen. Und dass immer mehr, besonders junge Menschen, an Essstörungen erkranken, ist die Folge. Und obwohl im Dschungel so freimütig über das Körpergewicht und das Aus-



Der Laufsteg - ein Mädchentraum

(Foto: Maclatz/pixelio.de)

sehen der anderen gesprochen wird, ist es im realen Leben ein Tabu, Essstörungen zu offenbaren und zuzugeben, dass die Kontrolle über das eigene Essverhalten zuweilen längst verloren gegangen ist.

Magersucht, Bulimie und Esssucht sind die Auswirkungen, über die dann niemand mehr gerne spricht, schon gar nicht in der Öffentlichkeit. Freunde, Familie oder Arbeitskollegen wissen nicht, wie man eine Person mit einer Essstörung anspricht und konfrontiert. Und aufgrund der Tabuisierung der Erkrankung, scheuen sich die meisten Betroffenen. sich zu ihrer Essstörung zu bekennen und kämpfen allein mit ihrem Pro-

blem. Sie stoßen auf Ablehnung und Vorurteile. Abwertungen wie "Die ist doch nur noch Haut und Knochen und kennt doch nichts anderes, als sich regelmäßig zu übergeben" sind nicht nur Äußerungen der Schadenfreude, die wir im Dschungel hören mussten. Betroffene hören sie tagtäglich und haben dann kaum das Gefühl. dass sie mit ihrer Erkrankung ernst genommen werden und sich ehrlich offenbaren können.

Es ist nicht verwunderlich, dass Essstörungen
auf dem Vormarsch sind,
denn die Gesellschaft
will schlank sein. Besonders Frauen haben
den Eindruck, nur erfolgreich und glücklich sein

zu können, wenn sie dünn sind wie die Models in den Modemagazinen. Wir sind umgeben und umzingelt von Bildern abgemagerter Models auf den Titelseiten der Frauenzeitschriften und in der Werbung. Und Tausende von Mädchen im Teenageralter beginnen zu hungern, um zu erreichen, was die Mode-Industrie zur Idealfigur stilisiert.

Das durchschnittliche Model wiegt 23% weniger als die durchschnittliche Frau, was sie unter anderem aber auch durch Retuschierungen der Bilder von Experten erreicht. Das Bild der Frau, das wir in den Medien sehen, ist schlicht nicht real und Teenager müssen lernen, solche ldealbilder kritisch zu hinterfragen. Jugendliche streben nach einem unerreichbaren Vorbild, das am Ende ihre Gefühle der Unzulänglichkeit verstärkt

Diäten werden zur Besessenheit einer Gesellschaft, die sich ein Schönheitsideal auf ihre Fahnen geschrieben hat, das sie nicht erreichen kann. Und solche Diäten sind ein lohnendes Geschäft, wenn immer

mehr Menschen versuchen so auszusehen. wie die Gesellschaft es vorschreibt. Wenn Diäten aber wirklich funktionieren, warum gibt es dann so viele von ihnen? Viele beginnen die nächste Diät, weil es mit der vorangegangenen nicht funktioniert hat. Und so steigen sie ein in den Kreislauf aus Hoffnung und Scheitern. Die meisten Essstörungen beginnen mit einer Diät und führen Betroffene dann zu immer rigoroseren Maßnahmen, um endlich schlank zu sein.

Die Magersüchtige versagt sich bald jede Kalorie, die Bulimikerin versucht, die "böse Nahrung" durch Erbrechen möglichst schnell wieder loszuwerden, und die Esssüchtige hat das Essen als Ersatzbefriedigung für sich entdeckt, um endlich den Gefühlen der Unzulänglichkeit und Minderwertigkeit in einer Welt voller schlanker Körper zu entkommen.

Diät-und Modebranche sind aber nicht allein für die gesellschaftliche Besessenheit von Schlankheit verantwortlich. Wir sind diejenigen, die sie bei Laune halten. Wir kaufen Zeitschriften und Diätprodukte, wir schauen uns Fernsehsendungen wie "Germany's next Topmodel" an und lassen uns verführen und belügen. Wir zahlen für Schönheitseingriffe und wundern uns, dass die Patientinnen der Schönheitschirurgen immer jünger werden.

Es ist bedauerlich, aber in der heutigen Gesellschaft scheinen viele Menschen vergessen zu haben, dass nicht nur die Oberfläche zählt. Wenn wir den Jüngsten in unserer Gesellschaft den Druck, immer perfekt aussehen zu müssen, nehmen wollen. müssen wir uns fragen. wie selbstbewusst wir uns eigentlich selbst gegen ein Modediktat wehren, das viele Menschen krank machen kann.

Kinder spüren, wenn Eltern besonderen Wert auf ihr Äußeres legen und verbinden damit auch Erwartungen an sich selbst. Und wer als Elternteil stets darum bemüht ist, dass auch das eigene Kind nur ja kein Gramm zu viel hat und das Kind die Kritik auch spüren lässt, muss sich nicht wundern, wenn es an sich selbst zweifelt, unsicher und

unzufrieden mit dem eigenen Körperbild wird und langfristig eine sogenannte Körperschemastörung entwickelt, den eigenen Körper also verzerrt und viel fülliger wahrnimmt, als er eigentlich ist.

Und diejenigen, die mit den Hochglanzschönheiten nicht konkurrieren können, geraten in das fatale Gefühlschaos aus Emotionen des Versagens, der Scham und Schuld. Experten beobachten schon länger eine direkte Beziehung zwischen Medienpräsenz und Essstörungssymptomatiken. Je mehr die Frauen in den Magazinen an Gewicht verloren, umso stärker stiegen die Zahlen der Fälle von Essstörungen, Und parallel zum Anstieg der Essstörungen war ein Anstieg in der Anzahl der Artikel und Anzeigen zur Förderung von Diäten in Frauenzeitschriften erkennbar. Experimente belegen, dass Frauen, denen Frauenmagazine aezeiat wurden, umso stärker an Selbstwertgefühl verloren, je schlanker die abgebildeten Models waren. Sie litten zudem verstärkt unter Depressionen, Stress. Schuldgefühlen, Scham,

Unsicherheit und Körperunzufriedenheit

Obwohl Essstörungen mittlerweile kein unbe-

Nur ja kein Gramm zunehmen... (Foto: Benjamin Thorn/pixelio.de)

kanntes Phänomen

mehr sind, wissen die

Angehörigen dennoch

immer noch zu wenig

meisten Betroffenen und



über die bisweilen tödliche Erkrankung und über den Umgang damit. Jugendliche und junge Erwachsene mit Essstörungen wie Magersucht oder Bulimie finden nun in einem Internet-Portal, das es seit 2012 gibt, frühe und unkomplizierte Hilfe: Unter www.proyouth.eu können sie sich über Essstörungen und ihre Folgen informieren, im Selbsttest herausfinden, ob sie gefährdet sind und anonym Kontakt zu

Experten aufnehmen.

Wissenschaftler der Forschungsstelle für Psychotherapie am Universitätsklinikum Heidelberg haben das Portal im Rahmen des von der FU geförderten Projektes "ProYouth" entwickelt. "Häufig wissen gerade Jugendliche nicht, dass Essstörungen ein psychisches Problem sind. was sie gegen erste Symptome tun können. an wen sie sich wenden können oder welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt", erklärt Dr. Stephanie Bauer, Leiterin des Proiekts. Hier setzt "Pro Youth" an: Ziel ist es, die Jugendlichen unverbindlich und kostenlos über psychische Gesundheit und Essstörungen aufzuklären, ihnen zu helfen, eigenes Risi-koverhalten zu erkennen, sowie ihnen über das Internet Unterstützung anzubieten. So soll der Entwicklung von Essstörungen vorgebeugt und die Zeit zwischen ersten Symptomen und dem Beginn der professionellen Betreuung verkürzt werden.

Das Internet-Portal richtet sich an Jugendliche ab 15 Jahren, die Fragen zu Essstörungen haben – ob betroffen oder nicht. Neben einem anonymen Selbsttest stellt das Portal umfassendes Informationsmaterial u.a. zu Symptomen und Behandlung von Essstörungen, gesunder Ernährung oder Kontaktadressen bereit.

Wer will, kann sich unter einem Benutzernamen registrieren und sein Essverhalten regelmäßig in einem kurzen Fragebogen online dokumentieren und eine Rückmeldung per Email erhalten. Über ein Online-Forum und einen Chat im Einzel- oder Gruppensetting können sich die Teilnehmer untereinander austauschen und anonym Fragen an eine Psychologin stellen. Auf



Wunsch erhalten die Teilnehmer Informationen zu Beratungs- und Therapieangeboten in Wohnortnähe und gegebenenfalls Hilfe dabei, den Kontakt herzustellen. Der anonyme und unkomplizierte Kontakt soll Hemmungen abbauen. (Universitätsklinikum Heidelberg, www.proyouth.eu)

Trotz solcher Angebote brauchen Jugendliche schon frühzeitig Unterstützung und Aufklärung über den Umgang mit Mediendarstellungen. Dabei geht es nicht darum, Jugendlichen die Lust an Schönheit und

Mode zu verderben, vielmehr müssen wir ihnen vermitteln, kritisch mit Mediendarstellungen umzugehen und zu erkennen, dass reale und mediale Welt selten übereinstimmen. Und auch wenn die Dschungelkandidaten erst einmal von der Fernsehbildfläche verschwunden sind, scharrt nun bereits Heidi Klum wieder mit den Hufen und wartet auf bereitwillige Mädchen, die sich dem Schönheitsdiktat der Modeindustrie in der demnächst ausgestrahlten neuen Staffel von "Germany's next Topmodel" unterwerfen.



Schon längst wissen Experten, dass Gleichaltrige (Peers) einen enormen Einfluss auf das Verhalten Jugendlicher haben. Wie aber äußert sich dieser Einfluss genau und insbesondere im Hinblick auf den Alkoholkonsum und -missbrauch Jugendlicher?

Forscher der Universität von lowa fanden die wichtigsten Ursachen und Voraussagen für späteren Alkoholmissbrauch bei Jugendlichen: Verhaltensauffälligkeiten, Alkoholprobleme in der Familie, Defizite in sozialen Kompetenzen und schließlich Alkohol konsumierende Freunde. Von den 820 befragten Jugendlichen mit einem Durchschnittsalter von 15,5 Jahren kamen immerhin 80 Prozent aus einer alkoholbelasteten Familie und 40 Prozent 14

# Peer-**Einflüsse** auf das Trinkverhalten **Jugend**licher

berichteten von Alkohol konsumierenden Freunden. Die US-amerikanischen Wissenschaftler untersuchten nun die Auswirkungen der Faktoren und fanden heraus. dass der bedeutsamste Faktor die Peers waren. die Alkohol tranken. Jugendliche, deren Freunde Alkohol konsumierten. begannen dreimal so häufig ebenfalls zu trinken.

Überraschenderweise beeinflussten problematische Trinkmuster innerhalb der Familie den ersten Alkoholkonsum deutlich weniger, diese können sich aber dennoch auf den Verlauf des Trinkverhaltens auswirken, wenn die Jugendlichen älter werden, so die Forscher, Ihren ersten Alkohol bekommen Jugendliche jedoch überwiegend von Freunden und das meist schon sehr früh und in immer höheren Mengen. (Kuperman, G. u.a.: "A Model to Determine the Likely Age of an Adolescent's First Drink of Alcohol", Pediatrics 2013)

Ein Vergleich zwischen Jugendlichen und Studenten, der von spanischen Forschern der Universität Valencia durchgeführt wurde, etwa zeigte, dass Jugendliche heute schon genauso viel trinken wie ältere Studenten, Leat man dabei die Erkenntnis zugrunde, dass der Alkoholkonsum mit dem Alter ansteigt, ist die Prognose für die Jugendlichen denkbar ungünstig. "Wenn die Alkoholmengen bei Schülern bereits ebenso groß sind wie bei den älteren Studenten bedeutet dies dass die Folgen für die Jugendlichen, wenn sie das Alter von 20 bis 25 Jahren erreichen, wesentlich schädlicher sein werden, als wir sie jetzt schon bei den aktuellen Studenten beobachten", so Studienleiter Begoña Espejo. (Begoña Espejo u.a.: "Traits that Define the Different Alcohol Intensive Consume Type during the Practice of "Botellon". The Spanish Journal of Psychology 2012)

Eine weitere Studie der Universität von Wisconsin konnte belegen, dass Jugendliche, die besonders stark sozial vernetzt waren, also viele

Freunde hatten, auch besonders anfällig für frühen Alkoholkonsum waren. Denn. so die Forscher, ein größerer Freundeskreis erhöhe zugleich die Wahrscheinlichkeit, dass mehr junge Menschen darunter sind. die Alkohol konsumieren, und die Dynamik verstärke sich. Die Forscher plädieren schon deshalb für kleinere und übersichtliche Schulgrößen und betrachten insbesondere die in Online-Netzwerken immer größer werdenden Freundschaftsgruppen durchaus skeptisch. Hier müsse noch weiter geforscht werden, um den möglichen Einfluss virtueller Freunde auch auf den Alkoholkonsum Jugendlicher näher zu untersuchen. (Marlon P. Mundt: "The Impact of Peer Social Networks on Adolescent Alcohol. Use Initiation", Academic Pediatrics 2011)

Einen besonderen Einfluss auf die Trinkgewohnheiten scheint aber
auch der Freundeskreis
der Intimpartnerinnen und
-partner der Jugendlichen
zu haben. "Hat der Partner oder die Partnerin
Freunde, die viel Alkohol
konsumieren, so steigt
das Risiko gefährlichen
Trinkverhaltens", so Studienautor Derek Kreager

von der Pennsylvania State Universität, Die Jugendlichen passen sich in ihrem Bemühen, die Beziehung zu stärken. an das Verhalten der Freunde des Partners noch stärker an als an das ihrer eigenen Freunde. Und so ergab die Studie, dass die Wahrscheinlichkeit. Alkohol zu konsumieren, mehr als doppelt so hoch war. wenn die Freunde des Partners tranken, Aber Kreager betont, dass auch der positive Einfluss besonders hoch sein könne und die Peers des Partners ebenso eine besonders starke Wirkung hätten, wenn sie Alkohol ablehnten, (Kreager, Derek u.a.: "Dangerous Liaisons? Dating and Drinking Diffusion in Adolescent Peer Networks", American Sociological Review 2011)

Überhaupt sind besonders junge Frauen anfällig für Anpassungsverhalten, das ihren eigenen Überzeugungen zuweilen gar nicht entspricht. Viele glauben, dass sie das männliche Geschlecht beeindrucken können, wenn sie ebenso viel Alkohol trinken. Eine Umfrage unter 3616 Studentinnen und Studenten an zwei amerikanischen Universitäten ergab aber, dass sie dabei nicht nur

die Menge der Konsummenge bei männlichen Jugendlichen überschätzten, sondern auch die Wirkung ihres Trinkverhaltens auf das andere Geschlecht falsch einschätzten. "Obwohl Männer traditionell mehr trinken als Frauen, zeigt die Forschung, dass auch Frauen in den letzten Jahrzehnten stetig mehr Alkohol konsumieren. Und unsere Forschungsergebnisse legen nahe, dass Frauen glauben. Männer fänden einen übermäßigen Alkoholkonsum sexuell attraktiv. aber das scheint ein riesiges Missverständnis zwischen den Geschlechtern zu sein", berichtet der Psychologe und Studienleiter Joseph LaBrie von der Loyola Marymount University.

26 Prozent der Frauen berichteten, dass Männer wahrscheinlich mit einer Frau befreundet sein wollen, die fünf oder mehr alkoholische Getränke trinkt, und 16 Prozent sagten, dass Männer sich sexuell zu diesen Frauen hingezogen fühlten. Beide Schätzungen waren jedoch fast doppelt so hoch wie die von den befragten jungen Männern tatsächlich berichteten Präferenzen. Und die Studentinnen, die die bevorzugte Menge deutlich überschätzten, tranken in der Tat regelmäßig übermäßig Alkohol. Das Ringen um die Aufmerksamkeit des männlichen Geschlechts verführe also de facto einige junge Frauen dazu. exzessiv Alkohol zu konsumieren, so LaBrie. (Jo-

seph W. LaBrie: "The Role of Reflective Opposite-Sex Normative Preferences in Alcohol Use Among College Women", Psychology of Addictive Behaviors Vol.. 23, 2009)

Aber nicht immer muss der Einfluss der Peers negativ sein. Hanneke Teunissen von der niederländischen Universität Niimegen untersuchte den Einfluss Gleichaltriger auf das Trinkverhalten Jugendlicher und fand heraus, dass sie bereitwilliger Alkohol tranken, wenn Peers eine pro-alkoholische Einstellung zeigten, aber auch zugleich weniger Alkohol tranken, wenn Freunde antialkoholische Überzeugungen vertraten. Dass die Teenager dabei stärker von den beliebten als von weniger beliebten Gleichaltrigen beeinflusst wurden, überraschte die Forscher weniger als die Tatsache, dass antialkoholische Einstellungen offenbar einen größeren Einfluss auf die Jugendlichen hatten als Überzeugungen, die Alkoholkonsum billiaten. Und die Wissenschaftler konnten in ihrer Studie sogar beobachten, dass die Teilnehmerinnen und Teilnehmer eine Einstellung gegen Alkohol so stark internalisierten, dass sie immer noch gegen das

Um jeden Preis dazugehören



(Foto: meyertobi/pixelio.de)

Trinken waren, wenn Freunde mit antialkoholischer Überzeugung längst nicht mehr präsent waren.

Teunissen betont die drei Kernbotschaften ihrer Forschung: "Die erste ist die Klarstellung, dass Peers Jugendliche in ihrer Bereitschaft zu trinken beeinflusst. Zweitens haben beliebte Jugendliche einen stärkeren Einfluss auf das Trinkverhalten Gleichaltriger als weniger geschätzte Altersgenossen und schließlich können anerkannte Gleichaltrige auch eine schützende Wirkung auf den Alkoholkonsum von Teenagern haben." (Hanneke A. Teunissen: "Adolescents' Conformity to their Peers' Pro-Alcohol and Anti-Alcohol Norms: The Power of Popularity." Universität Nijmegen 2012)

Da dieser Einfluss sogar am bedeutsamsten erscheint, wird der Einsatz präventiver Peer-Maßnahmen immer wichtiger. Der Einfluss von Peergroups auf Jugendliche hat die Jugendarbeit deshalb auch veranlasst, hier anzuknüpfen und gezielt innerhalb dieser Gruppen mit Präventionsmaßnahmen einzugreifen. Hierbei spielt die sogenannte "Peer-Education" eine



Auch mal gegen den Strom schwimmen
und aufsteigen (Foto: Gerd Altmann/pixelio.de)

wesentliche Rolle, bei der geschulte Jugendliche als gleichberechtigte Gruppenmitglieder etwa über die Gefahren von Gewalt oder Drogen aufklären und Wissen vermitteln. Da gerade stark gefährdete Peergroups Hilfe und Unterstützung von Erwachsenen meist ablehnen, kann der Peer-Educator gewissermaßen auf Augenhöhe mehr erreichen als eine von außen diktierte Auseinandersetzung mit der Problematik. Bekannt ist die Methode aus dem Bereich der Peer-Mediation. Dabei fungieren Jugendliche als ebenbürtige Streitschlichter (z.B. als Konfliktlotsen an Schulen).

Als Peer-Educations-Maßnahmen noch am

Anfang standen, sollte ein Peer lediglich die Aufgabe der Erwachsenen übernehmen und deren Wertvorstellungen auf die Jugendlichen übertragen, indem ihm eine besondere Autorität verliehen wurde. Diese Autorität mussten die übrigen Peers iedoch auch anerkennen. um tatsächliche Einflussmöglichkeiten sicher zu stellen. Es wurde also meist der "Peerleader". der Gruppenanführer, für diese Aufgabe ausgewählt. Übersehen wurde dabei, dass sich gerade das Oberhaupt einer problematischen Jugendclique gegen Beeinflussungsversuche Erwachsener wehrt, so dass Konflikte zwischen Pädagogen und Peergroup förmlich vorprogrammiert waren. Heute

wird Peer-Education als eine Kooperationsarbeit von Pädagogen und Jugendlichen betrachtet. die entstehende Konflikte in ihre Arbeit mit einbezieht. Vorausgesetzt wird nicht mehr die völlige Annahme erwachsener Maßnahmen durch die Jugendlichen, sondern nur die Bereitschaft, mit den Pädago- gen zusammenzuarbeiten und ein demeinsam beschlossenes Ziel zu erreichen Dabei werden auch die positiven Einflussmöglichkeiten einer Peergroup berücksichtigt und akzeptiert. Der von der Gruppe gewählte Peer ist also kein Stellvertreter für die Erwachsenen, sondern repräsentiert gewissermaßen als Sprachrohr seine Gleichaltrigengruppe. Die Idee, die positiven Funktionen von Peergroups für eine sinnvolle Jugendhilfe zu nutzen. ist also durchaus vielversprechend, erfordert aber ein gehöriges Maß an Sensibilität und Verständnis für Konfliktpotenziale und Zusammenhänge innerhalb jugendlicher Gruppen. Nicht verbieten, sondern aufklären und Stärken. fördern - darauf setzt auch das Präventionsund Bildungsprogramms REBOUND, das ein

Team des Instituts für Medizinische Psychologie am Universitätsklinikum Heidelberg speziell für Jugendliche und junge Erwachsene zwischen 14 und 25 Jahren entwickelt hat. Mit Erfolg, wie die Ergebnisse der ersten wissenschaftlichen Auswertungen zeigen: Nach den ersten Durchläufen des Programms in 30 Schulklassen gaben 15 Prozent der 14- bis 17jährigen Jugendlichen an, vorsichtiger mit Alkohol zu sein als vorher. Vollrauscherlebnisse nahmen ab und 40 Prozent der Eltern berichten, dass sich das Konsumverhalten ihrer Kinder positiv verändert habe. Darüber hinaus verbesserte sich das Verhältnis zwischen Lehrern und Schülern: Die Jugendlichen wandten sich bei eigenen Problemen mit Alkohol oder Drogen häufiger an ihre Lehrer.

Im Schuljahr 2011/2012 durchliefen im Rhein-Neckar-Kreis insgesamt 30 Schulklassen der Stufen neun und zehn mit insgesamt 800 Schülern das halbjährige Präventionsprogramm. Dabei ging es keineswegs nur um Alkohol und Drogen, sondern auch und besonders um eigene Stärken,

Potentiale und Motivationen. Die insgesamt 16 Themeneinheiten wurden als Doppelstunden in den Unterricht integriert. Die Schüler arbeiteten in Gruppen, diskutierten mit älteren Schülern oder Studenten, die das Projekt als Mentoren begleiten, und setzten sich intensiv mit eigens für REBOUND gedrehten Kurzfilmen auseinander. ..Die Arbeit mit den Kurzfilmen ist eine der wichtigsten Methoden des Projekts", erklärt Projektleiter Dr. Henrik Jungaberle. Sie regen dazu an, Einstellungen und Verhaltensweisen zu überdenken

Die Filme zeigen problematische, dem einen oder anderen bekannte Szenen, z.B. auf einer Party: Es wird getrunken, auch aekifft. Die Schüler betrachten den Film aus unterschiedlichen Perspektiven - Partygast, Eltern, Polizei - und kommentieren aus dieser Sichtweise. heraus bestimmte Sequenzen für die Mitschüler. Häufig werfen die Szenen auch Fragen auf: Wie sollte man sich in dieser Situation verhalten? Muss man alles ausprobieren? "Die Schüler stellen Fragen, diskutieren Ansichten und Einstellungen



Immer im Blick der Peers

(Foto: m-i-w/pixelio.de)

und erfahren, wie Alkohol und andere Drogen im Körper wirken und welche Folgen das hat", so der Präventionsforscher. Die vorher vom Heidelberger Projektteam geschulten Lehrer leiten die Gruppenarbeit an, geben Denkanstöße und beantworten Fragen.

Auf diese Weise reat RE-BOUND dazu an, den eigenen Umgang mit Alkohol und Drogen sowie den von Freunden kritisch zu hinterfragen und selbstbestimmt gesunde und verantwortungsbewusste Entscheidungen zu treffen. "Wir werten es als Erfolg, wenn die Schüler zu neuen Einsichten kommen und z.B. in Zukunft maßvoller trinken oder die Phasen von exzessivem Probierkonsum kürzer werden". sagt Jungaberle. Solche

Erfolge in unterschiedlichem Ausmaß stellten die Wissenschaftler in den abschließenden Befragungen bei einem Drittel der Schüler fest.

Vor Beginn und nach Ablauf des Programms füllten die Schüler, Lehrer und Eltern Fragebögen aus, einige wurden zu Interviews gebeten. Dabei zeigte sich, dass die Jugendlichen dank REBOUND deutlich mehr über Alkohol, Cannabis und andere Drogen wussten als vorher. Bei 30 Prozent der Schüler verbesserte sich die Widerstandsfähigkeit (Resilienz). Solche persönlichen Stärken schützen Jugendliche beim Erwachsenwerden. Wer z.B. nicht rauchte, dem aber auch nicht unbedingt abgeneigt gegenüberstand, war sich nun

sicher, damit gar nicht erst anfangen zu wollen. Oder die Schüler machten den eigenen Alkoholkonsum weniger von dem der Freunde abhängig. Darüber hinaus verbesserte sich laut Schülern und Lehrern das Klassenklima erheblich, im Unterricht wurde seltener gestört. Ein Drittel der Lehrer gab an, dass sie durch REBOUND eine bessere Beziehung zur Klasse aufbauen konnten. REBOUND ist daher auch eine Gelegenheit für Lehrer und Schulen, sich im Bereich der ressourcenorientierten Pädagogik weiterzuentwickeln.

"Das Risikobewusstsein der Jugendlichen ist signifikant gestiegen", fasst Jungaberle zusammen. "Wer am Kurs teilnimmt, erlebt z.B. die Gefahren von Alkohol relevanter für sich selbst als Gleichaltrige, die nicht an REBOUND teilnehmen," Geplant ist, die Schüler nach einem Jahr und fünf Jahren erneut zu befragen, da diese Art von Prävention mittel- und langfristig angelegt ist. (Dr. Henrik Jungaberle, Institut für Medizinische Psychologie im Zentrum für Psychosoziale Medizin des Universitätsklinikums Heidelberg. www.my-rebound.de)

# SUGHT



Depressionen gelten in der öffentlichen Wahrnehmung typischerweise als eine Erkrankung Erwachsener, Dabei sind auch immer mehr Kinder und Jugendliche davon betroffen. Und wir wissen, dass Depressionen eine der Hauptursachen für Drogen- und Alkoholabhängigkeit und andere Suchterkrankungen sein können. Deshalb ist es so wichtig, erste Anzeichen einer Depression rechtzeitig zu identifizieren.

#### Unterschiede zwischen Depressionen Jugendlicher und Erwachsener

Depressionen bei Jugendlichen gehören zu unseren gesellschaftlichen Tabus. Die psychische Erkrankung wird 20

# Wenn Kinder und Jugendliche depressiv sind

bei Kindern viel seltener erkannt und wahrgenommen und deshalb gehen Experten davon aus. dass wohl weit mehr junge Menschen davon betroffen sind als allgemein vermutet. Viel zu wenige erhalten wirksame Hilfe. weil Depressionen bei Teenagern häufig mit natürlichen Stimmungsschwankungen während der Pubertät verwechselt. werden. Dabei ist den Eltern keineswegs vorzuwerfen, dass sie den Warnzeichen einer Depression zu wenia Aufmerksamkeit schenken. schließlich werden sie mit Informationen über die Pubertät ihrer Kinder bombardiert, die ihnen erläutern, dass das Erwachsenwerden auch mit Episoden von extremer Traurigkeit, Reizbarkeit oder Einsamkeit einhergehe. Und so trösten sich viele Mütter und Väter mit der - in den meisten Fällen auch zutreffenden - Vermutung, dass es sich um eine schwierige Zeit handelt, die bald vorübergehen werde. Depressionen sind jedoch mehr als schlechte Laune oder gelegentliche Melancholie. Sie sind ein echtes Problem für betroffene Teenager und können sich auf ihr gesamtes Leben auswirken.

Anders als Erwachsene haben Jugendliche weniger Ressourcen, um sich selbst an professionelle Helfer zu wenden. Meist sind sie davon abhängig, dass Eltern, Lehrer oder andere Bezugspersonen ihr Leiden erkennen und einen Fachmann aufsuchen. nur selten werden sie dies aus eigener Motivation heraus tun. Vielfach wissen sie gar nicht, was Depressionen sind, können ihre Probleme nicht kommunizieren und stoßen nicht selten auf Unverständnis und die lapidare Rückmeldung, dass ihre Sorgen und Nöte während der Pubertät völlig normal seien. Mit solchen Frklärungen von Eltern oder Lehrern geben sie sich dann meist zufrieden und werden wahrscheinlich nicht erneut auf ihre Schwierigkeiten

aufmerksam machen. Schließlich müssen die Erwachsenen doch wissen, was mit ihnen los ist.

Anders als bei Erwachsenen zeigen sich jugendliche Depressionen häufiger in extremer Reizbarkeit und seltener in ausgeprägter Traurigkeit. Die vorherrschende Stimmung bei depressiven Teenagern ist mürrisch, frustriert, wütend und voller Anfeindungen. Häufig sind auch unerklärliche körperliche Beschwerden wie Kopf- und Bauchschmerzen. Die Jugendlichen sind besonders anfällig für Kritik, weil sie sich wertlos und unzulänglich fühlen. Während erwachsene Menschen, die unter Depressionen leiden, sich in der Regel von ihrem sozialen Umfeld in deutlicher Weise isolieren, geschieht dies bei Jugendlichen nicht in so auffälliger Art. Meist pflegen sie trotz ihrer belastenden Stimmung noch lange Freundschaften und sind lediglich etwas distanzierter als zuvor.

#### Anzeichen und Symptome

Da Teenager in der Tat während der Pubertät bisweilen eine harte Zeit erleben, in der sie zur eigenen Identität finden müssen, körperliche Veränderungen durchlaufen und Konflikte mit Eltern und Lehrern nicht selten sind, gehören Stim-

Mehr als bloße Traurigkeit?





mungsschwankungen zu den typischen Erfahrungen dieser Phase, Und es ist gar nicht so leicht. charakteristische Pubertätssymptome von tatsächlichen Depressionen zu unterscheiden. Dennoch gibt es bestimmte Anzeichen, die auf eine Depression hindeuten können. Anhaltspunkte können dabei die Dauer die Symptome, ihre Intensität und deutliche Veränderungen in der Persönlichkeit des Teenagers sein.

Die Jugendlichen sind ständig auffällig reizbar, traurig oder wütend. Sie reagieren besonders lautstark und feindselig. sind weinerlich und verlieren den Spaß an Freizeitaktivitäten. Auch ausgeprägte Schlafstörungen, wiederkehrende, scheinbar grundlose Kopfschmerzen und Bauchschmerzen sind typische Anzeichen einer Depression. Starke Konzentrationsprobleme in der Schule und bei den Hausaufgaben, deutliche Gewichtsschwankungen, Rückzug und Unruhe und Erregung können symptomatisch sein. Die Jugendlichen berichten auffällig häufig davon, dass sie sich wertlos, "irgendwie

falsch", hoffnungslos oder schuldig fühlen. Sie zeigen einen Mangel an Begeisterung und Motivation, fühlen sich ständig müde und kraftlos und nichts scheint ihnen mehr Spaß zu machen. Alarmierend ist die Thematisierung von Tod oder Selbstmord, mag sie zunächst auch beiläufig und harmlos klingen. Die Gefahr eines Selbstmordes ist bei depressiven Jugendlichen sehr real und sollte unbedingt ernst genommen werden. Kommen dann noch Drogen oder Alkohol dazu, steigt das Suizidrisiko nochmals an. Wer beobachtet oder hört, dass Jugendliche immer wieder über den Tod und über Suizidmöglichkeiten sprechen oder auch nur Witze darüber machen, sollte spätestens jetzt intervenieren. Denn bei vielen Jugendlichen bleibt es nicht beim Suizidversuch Immer mehr Selbstmordversuche von Teenagern sind erfolgreich. Aussagen wie "Ich wünschte. ich wäre nicht mehr da". "Es ist ganz leicht, für immer zu verschwinden" oder "Wenn ich tot wäre, wären alle glücklicher" sind ein deutliches Warnsignal jugendlicher Suizidgedanken.

#### Auswirkungen jugendlicher Depressionen

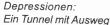
Auch an den Folgen der Depression und der Art. wie junge Menschen ihren emotionalen Schmerz zu bewältigen versuchen, können wir depressive Jugendliche erkennen. Da das Thema noch weitgehend tabuisiert ist und die Teenager regelmäßig erst spät wirksame Behandlung erfahren, versuchen sie zunächst, sich selbst zu helfen. Eine Form der Selbsttherapie ist die Betäubung der belastenden Gefühle durch Drogen und Alkohol oder die Flucht in Verhaltenssüchte, Endlich fühlen sie wieder ein Gefühl der Euphorie, fühlen sich mächtig und tauschen das Gefühl der Ohnmacht gegen das Empfinden vermeintlicher Kontrolle, Berauscht fühlen die Jugendlichen sich glücklich, anerkannt und kompensieren ihre Gefühle der Minderwertigkeit. Schon bald aber merken sie, dass diese Stimmungslage nicht lange anhält, sondern ihre Depressionen letztlich verstärkt. Immer mehr Drogen oder Alkohol, einen immer intensiveren Kick beim Compu-

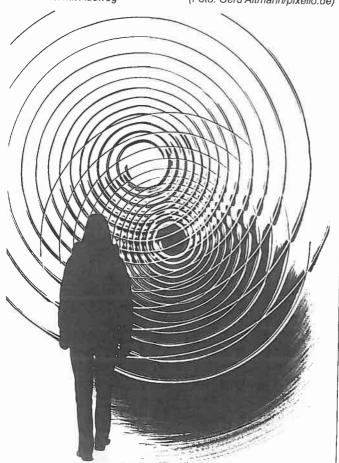
terspielen, beim Einkaufen oder auch bei der gestörten Nahrungsaufnahme brauchen sie, um die berauschende Euphorie zu spüren, die sie aus ihrer Wut und Traurigkeit zu reißen vermag. Und so ist die Grenze vom selbsttherapeutischen Experiment in eine manifeste Sucht manchmal gar nicht so groß.

Andere setzen den intensiven Wunsch nach Flucht von ihren Problemen ganz konkret um und reißen aus. Solche Versuche sind in der Regel ein Hilferuf und brauchen die besondere Aufmerksamkeit der Eltern. die hinter diesen Fluchtversuchen immer auch depressive Krisen vermuten sollten. Depressio-

nen gehen fast immer mit einem geringen Selbstwertgefühl einher, das diese nicht nur auslösen, sondern das durch die Depression noch verstärkt werden kann. Die Jugendlichen fühlen sich dann besonders hässlich, schämen sich, haben Angst zu versagen und fühlen sich wertlos und schuldig. Da sie sich von ihren Freunden distanzieren, sich ohnmächtig und unzureichend fühlen, sinkt ihr Selbstbewusstsein drastisch und vertieft wiederum die depressiven Symptome.

Einige Jugendliche zeigen infolge ihrer Depression jedoch auch besonders gefährliches und risikoreiches Verhalten Sie verhalten sich dann etwa rücksichtslos im Straßenverkehr, trinken exzessiv Alkohol oder werden gewalttätig. Experten konnten auch an jugendlichen Schul-Amokschützen beobachten, dass diese in ihrer Vorgeschichte deutliche Anzeichen einer Depression zeigten, die dann in brutalen Übergriffen gegen die vermeintlichen Schuldigen ihrer von Wut und Hilflosigkeit geprägten Stimmung ein Ventil gefunden hat. Insbeson-





(Foto: Gerd Altmann/pixelio.de)

dere Jugendliche neigen als Folge ihrer emotionalen Belastung aber auch dazu, ihre Wut gegen sich selbst zu richten. Selbstverletzungen, Essstörungen und auch Drogen-, Alkohol- oder Nikotinmissbrauch gehören zu solchen autoaggressiven Verhaltensweisen.

#### Was Eltern tun können

Auch wenn Eltern nicht sicher sind, ob ihr Kind tatsächlich unter Depressionen leidet. sollten sie dennoch unbedingt über die Stimmungslage ihrer Kinder sprechen. Dabei sollten Eltern nicht wertend und verurteilend vorgehen, sondern ganz konkret ihre Bedenken und ihre Beobachtungen mitteilen und erläutern, warum sie beunruhigt sind. Wahrscheinlich werden die meisten Jugendlichen zunächst zögerlich reagieren und sich nicht sofort öffnen, weil sie sich schämen, es nicht gewohnt sind, über ihre Gefühle zu sprechen, oder Angst haben, missverstanden zu werden. Deshalb brauchen Eltern Geduld und sollten sich und ihre Kinder nicht überfordern. Manchmal hilft es, einfach einen

besseren Zeitpunkt abzuwarten, und es dann erneut zu versuchen Lassen Sie Ihre Kinder wissen, dass Sie uneingeschränkt für sie da sind. Stellen Sie nicht zu viele und zu eindringliche Fragen. Es geht vor allem darum, zuzuhören und den Teenager in Ruhe ohne Unterbrechungen reden zu lassen. Auch wenn Sie nicht sofort die Lösung für die Probleme der Jugendlichen parat haben, zeigen Sie, dass Sie Unterstützung und Hilfe bieten. Widerstehen Sie dem Drang, den Teenager zu kritisieren und unerbetene Ratschläge zu erteilen, und vermeiden Sie vor allem, die Probleme des Jugendlichen zu verharmlosen und ihn mit Aussagen wie "Das wird schon wieder" mit den Problemen doch wieder allein zu lassen. Fühlen Teenager sich nicht ernst genommen, ziehen sich zurück und ein erneutes Gespräch wird dann umso schwieriger.

Sollten Sie auch nach den Gesprächen mit Ihrem Kind noch unsicher sein oder sich Ihre Befürchtungen noch verstärken, sollten Sie unbedingt professionelle

Hilfe suchen und nicht warten und hoffen, dass die Symptome vorübergehen mögen. Eine Depression ist immer ernst zu nehmen und kann unbehandelt möglicherweise sogar im Suizid enden. Väter und Mütter sollten ihre Scham-und Schuldgefühle ablegen. Psychologen, Therapeuten und Hausärzte werden sie nicht verurteilen, sondern sie bei der Behandlung ihres Kindes unterstützen

Ermutigen Sie Ihr Kind auch, sportlich aktiv zu sein, denn jegliche Bewegung und Aktivität lindern die Symptome einer Depression. Ebenso wichtig sind soziale Kontakte. Loben Sie den Teenager, wenn er sich mit Freunden trifft oder auch nur spazieren geht oder mit dem Rad fährt. Sorgen Sie für eine ausgewogene und gesunde Ernährung und werden Sie zum Experten und informieren Sie sich ausführlich über Depressionen. Nur so können Sie das möglicherweise manchmal völlig irrational erscheinende Verhalten Ihres Kindes verstehen. Das macht die Erkrankung weniger fremd, erleichtert Gespräche und reduziert Ängste.

# SUGHT



Suchtexperten und Drogenfahnder warnen vor einem zunehmendem Konsum der gefährlichen Droge Crystal Meth auch in Deutschland, Aus regionalen Untersuchungen und Polizeistatistiken geht hervor, dass das Methamphetamin vor allem in Tschechien hergestellt wird und über die deutsch-tschechische Grenze nach Deutschland gelangt. Insbesondere im Grenzgebiet boomt der Handel mit dem kristallinen Pulver, das junge Konsumenten in kürzester Zeit zu alternden Wracks macht.

Tschechien scheint gegen die Drogenlabore kaum eine Chance zu haben und genaue Zahlen über Konsumenten, Hersteller und illegale Produktionsstätten gibt es nicht. Auch hierzulan-

# Crystal Meth: Hochwirksames Methamphetamin auf dem Vormarsch

de ist wenig bekannt über die genaue Ausbreitung der Droge. Klar ist jedoch, dass die Zahl der Betäubungsmittelverfahren im Zusammenhang mit Methamphetaminen deutlich gestiegen ist. Und insbesondere Polizisten an der deutsch-tschechischen Grenze beobachten immer mehr junge Leute, die sich in Tschechien ihre Dosis besorgen, die dort noch wesentlich günstiger zu haben ist als hierzulande.

### Eine Droge mit hohem Suchtpotenzial

Dass die Behörden Alarm schlagen, hat seinen Grund, denn Crystal Meth ist eine der gefährlichsten und unbarmherzigsten Drogen, die es gibt. Crystal Speed – auch Meth genannt - ist ein kristallines Pulver. "Meth" ist die Abkürzung

für "Methylamphetamin", eine amphetaminhaltige Droge, die euphorisierend wirkt. Sie verringert das Schlafbedürfnis, Das Suchtpotenzial ist besonders hoch, wenn das Mittel geraucht oder gespritzt wird. Dann gelangt die Droge sehr schnell in den Blutkreislauf. Die auf dem Schwarzmarkt als Crystal erhältliche Substanz enthält das im Gegensatz zu Speed (Amphetamin) fünfmal stärkere Methamphetamin, Der Wirkstoffgehalt im Pulver variiert zwischen 10 und 80 Prozent. Es ist in kristallinem oder pulverisiertem Zustand, selten in Tablettenform oder als

Kapseln/Dragees erhältlich. Die Droge ist unter den Namen Crystal, Pulver, Glass, Hard Pep, Crystal Ecstasy, Meth, Chalk, Bambinos, Dixies, Diamonts, Mao, Mollies, Jugs, Ups oder Crank in der Szene bekannt.

Auch wenn über die Verbreitung der süchtig machenden Substanz in Deutschland bisher noch wenig bekannt ist, ist Crystal dennoch keine neue Droge. Es handelt sich um ein Methamphetamin, eine chemische Substanz, die schon zu Beginn des letzten Jahrhunderts von Soldaten zur Leistungs-

steigerung und Bekämpfung von Müdigkeit eingesetzt wurde. Sie wurde in den 1960er Jahren in den USA (und in Folge auch in anderen Ländern) populär, verschwand dann wieder, weil sich der medikamentöse Gebrauch als Aufputschmittel und Appetitzügler wegen der extremen Nebenwirkungen und des Abhängigkeitspotenzials als unvorteilhaft herausgestellt hatte. In der Bundesrepublik Deutschland ist Methamphetamin laut Anlage III zu § 1 Abs. 1 BtMG ein verkehrsfähiges und verschreibungsfähiges Betäubungsmittel, der Besitz ist ohne

# - SUCHT -EIN WELTPROBLEM

Informieren auch Sie sich über die Probleme der Sucht. Schützen Sie sich und Ihre Kinder, und unterstützen Sie die Aufklärung über Suchtgefahren! Rezept vom Arzt oder ohne Erlaubnis des Bundesinstituts für Arzneimittel und Medizinprodukte strafbar.

# Crystal wirkt lange und heftig

Das pulverförmige, leicht kristalline Rauschmittel wird meistens durch ein dünnes Papierröhrchen in die Nase gesnieft. Seltener wird die Droge in Tablettenform konsumiert oder aufgelöst in Wasser intravenös gespritzt. Geraucht gelangt das Methamphetamin schneiler in den Blutkreislauf, was eine stärkere Wirkung hervorruft. Oral konsumiert tritt die Wirkung eher sanft ein. hält aber sehr lange an. Methylamphetamin wirkt geschnupft nach ca. 3-10 Minuten, geschluckt erst nach ca. 30-40 Minuten. Die Wirkungsdauer beträgt rund vier bis 20 Stunden, Manche Konsumente berichten sogar von einer Wirkungsdauer von mehreren Tagen.

Crystal Speed bewirkt wie alle anderen Amphetamine auch - die Freisetzung körpereigener Botenstoffe (Adrenalin, Noradrenalin und



Crystal: Droge im Grenzbereich

(Foto: Arno Bachert/pixelio.de)

Dopamin). Da Methamphetamin gut fettlöslich ist, gelangt es nach dem Konsum schneller zum Gehirn als andere Amphetamine. Der Konsum von Methamphetamin führt zu erhöhter Aufmerksamkeit, gesteigerter Leistungsfähigkeit. Nervosität, Zufriedenheit. gesteigertem Selbstbewusstsein, Gelassenheit, Wohlbefinden. vermindertem Schmerzempfinden, erhöhter Körpertemperatur, Verlust des Hunger- und Durstaefühls, unterdrücktem Schlafbedürfnis, erhöhtem Blutdruck, überhöhtem Aktivitätsdrang und Rededrang ("Laberflash"). Eine erhöhte Risikobereitschaft, verbunden mit gesteigerter Euphorie und extremer Nervosität, können bei Konflikten eine gefährliche Kombination und

damit Grundlage auch gewalttätiger Auseinandersetzungen schaffen.

# Rasanter Verfall von Körper und Seele

Die Droge zeigt vor allem auch äußerlich ihre verheerenden Wirkungen. Insbesondere in Amerika, wo die Droge sich zunehmender Beliebtheit erfreut, kursieren Bilder von Abhängigen, die durch ein erschreckendes Äußeres den körperlichen Verfall durch die Droge eindrucksvoll darstellen. Die Abhängigen verlieren stark an Gewicht, neigen zu Hautentzündungen, den sogenannten "Speed-Pickeln", und auch die Zähne können. ausfallen. Als besonders gefährlich gilt die kristalline Substanz, weil sie



Injiziert wirkt die Droge umso heftiger

hoch giftig für die Nervenzellen ist. Nervenschäden im Gehirn, Gedächtnislücken sowie Konzentrationsprobleme machen sich nach einem Langzeitkonsum der Droge bemerkbar. Der häufige Konsum von Methylamphetamin kann zu physischer und psychischer Abhängigkeit führen. Dies gilt besonders, wenn die Droge geraucht oder initziert wird. Dann kann es sehr schnell zu einer Vergiftung durch Überdosierung kommen. Bei Ausbildung einer Toleranz wird der Konsum missbräuchlich gesteigert und der Teufelskreis von Sucht und Abhängigkeit beginnt. Und gerade bei "Crystal" tritt eine Gewöhnung meist sehr schnell ein.

Ein zusätzliches Risiko stellt der bei den Süchtigen beliebte Drogenmix mit anderen Substanzen dar. Wer also gleichzei-

tig noch andere Halluzinogene einnimmt, kann schnell einen extremen "Horrortrip" erleben, Und auch der Konsum von Alkohol ist gefährlich, denn die wenigsten Konsumenten spüren unter Meth-Einfluss noch die Wirkung des Alkohols, so dass nicht nur eine Überdosierung des Amphetamins, sondern auch eine Alkoholvergiftung drohen kann. Da bekannt ist, dass viele Nutzer von Crystal-Speed auch Cannabis konsumieren, ist zusätzlich darauf hinzuweisen. dass diese Kombination besonders belastend für den Körper ist, da beide Substanzen entgegengesetzte Wirkungen zeigen.

Die Droge verspricht den Konsumenten zunächst positive Gefühle, lässt sie dann aber mit den entgegengesetzten Gefühlen von Zorn, Aggressivität und Traurigkeit (Foto: Jens Goetzke/pixelio.de)

zurück. Eine chemische Ungleichheit wird verursacht und das Resultat ist Reizbarkeit, so dass erneut und verstärkt nach der Droge verlangt wird, um sich wieder gut zu fühlen. Dieser Spannungszyklus führt zu einem Verlust der Kontrolle über den Substanzkonsum und am Ende steht die Abhängigkeit mit verheerenden Folgen für Körper und Seele



# SUGHT



Der Begriff Prävention bedeutet zunächst "Zuvorkommen", "Verhindern" bzw. "Vorbeugen". Früher stand im Mittelpunkt von Suchtpräventionsmaßnahmen die Droge und deren Bekämpfung. Durch die enttäuschenden Erfolge in der Bekämpfung des Angebotes wendet man sich heute zunehmend der Nachfrage zu, d.h. den Süchtigen selbst sowie den Ursachen dafür. warum jemand süchtig wird. Die Drogensucht wird als Krankheit zunehmend anerkannt, so dass sich auch die Perspektive einer effektiven Drogenprävention verändert hat. Suchtprävention bedeutet heute also auch Gesundheitsförderung und stellt deshalb weniger das Suchtmittel als vielmehr das Suchtverhalten in das Zentrum von Präventionsmaßnah-

# Prävention: Suchtkrankheit verhindern und Schaden minimieren

men. Es gibt verschiedene Formen der Vorbeugung, die sich jeweils auf den Zeitpunkt des Eingreifens beziehen:

#### Primärprävention

Die Primärprävention beginnt so früh wie möglich und soll Menschen ansprechen, die noch keine Drogenproblematik aufweisen. Die Entstehung von Suchtkrankheiten soll hier schon im Vorfeld verhindert werden. Dies geschieht sowohl auf individueller Ebene, indem bestimmte Gruppen aufgeklärt und informiert werden, als auch auf struktureller Ebene z.B. durch politische Maßnahmen. Die Primärprävention spricht die Öffentlichkeit, Ärzte. Kinder, Eltern, Lehrer, Medienvertreter oder Arbeitgeber an. Die nicht süchtigen Menschen sollen im Rahmen erstpräventiver Interventionen



Informieren statt moralisieren

(Foto: Karl-Heinz Laube/pixelio.de)

in ihrer Stabilität gefördert werden und vom Drogenkonsum abgehalten werden. Kindern und Jugendlichen werden Selbst- und Sozialkompetenz, Selbstvertrauen, Eigenverantwortung, Kreativität und Kommunikationsfähigkeit vermittelt. Primärprävention hat die Aufgabe, die Menschen zu befähigen. Nein zu sagen und für Konflikte andere Lösungswege als die Droge zu finden. Im Bereich der primären Vorbeugung ist die Familie von großer Bedeutung, denn die Eltern und auch Geschwister nehmen eine Vorbildfunktion ein, an der sich die Kinder orientieren. Sind die Eltern

selbst beispielsweise Alkoholiker, Raucher oder in anderer Form drogenabhängig, so hat dies auch Auswirkungen auf die Kinder, die das Suchtverhalten der FItern wahrnehmen und einen vernünftigen Umgang mit Sucht und Drogen nicht lernen. Kinder beginnen schon sehr früh, die Verhaltensweisen der Eitern nachzuahmen und zu verinnerlichen. Insofern tragen die Eltern gerade in diesem Bereich eine nicht zu unterschätzende Verantwortung für ihre Kinder. auch wenn natürlich Einflussfaktoren außerhalb der Familie für späteres Suchtverhalten von Bedeutung sind, die die El-

tern wenig bis gar nicht beeinflussen können. Suchtvorbeugung in der Familie bedeutet aber auch, dass die Bereitschaft zu Gesprächen mit den Kindern vorhanden ist. Nur in einer offenen und vertrauensvollen Atmosphäre wird das Kind mit seinen Problemen zu den Eltern kommen und um Rat fragen. Eltern sollten dann in der Lage sein, den Kindern mit den nötigen Informationen zur Seite zu stehen.

#### Sekundärprävention

Die Sekundärprävention richtet sich an Menschen, die bereits Drogen konsumiert haben und dem Risiko ausgesetzt sind, eine manifeste Abhängigkeit zu entwickeln. Möglichst früh sollen hier Symptome eines Drogenkonsums ernst genommen werden. um Maßnahmen zu ergreifen, die Betroffene vor dem Abgleiten in eine Sucht schützen können. Hier geht es also vornehmlich um Schadensverminderung bzw. -vorbeugung bei Erstkonsumenten und gefährdeten Jugendlichen, die sich noch in der Phase des Probie-

rens von Drogen befinden. Zur Suchtprävention kann hier auch die Information über Alternativen zu Drogen gehören. Sie zeigt andere Möglichkeiten des Genusses, der Anregung und der Entspannung auf.

#### Tertiärprävention

Die Tertiärprävention soll bereits drogenabhängigen Menschen helfen. von der Sucht loszukommen, Rückfälle zu verhindern und sie durch Maßnahmen der Rehabilitation wieder einzugliedern. Folgeerkrankungen sollen verhindert werden. Traditionelle Drogenarbeit hatte die Drogenfreiheit zu ihrem vorrangigen Ziel erklärt. Diese festgefahrene Abstinenzorientierung wollte ihr Ziel insbesondere durch die Erhöhung des Leidensdrucks bei den Betroffenen erreichen. Bewährte Mittel waren Ausgrenzung, Kontaktabbruch und erhebliche Repressionen, Erst die Einsicht, dass Sucht eine Krankheit ist, konnte den Weg frei machen zu einer akzeptierenden Drogenarbeit, die nicht mehr der Illusion einer völlig drogenfreien Gesellschaft erlag. Statt-

dessen geht es heute vornehmlich darum, das Leid der Drogenkonsumenten zu lindern. Und dies kann nicht in jedem Fall völlige Drogenfreiheit bedeuten, auch wenn dies letztlich natürlich sowohl von Helfern als auch von den Abhängigen selbst am sehnlichsten erwünscht wird Vielmehr geht es darum, den Dialog mit den Betroffenen zu suchen und Vertrauen aufzubauen. damit diese für Drogenhilfemaßnahmen erreichbar werden und bleiben Zu den Maßnahmen akzeptierender Drogenarbeit gehören u.a. Spritzenaustauschprogramme, Substitutionsprogramme. Beratungsmöglichkeiten, medizinische Versorgung, Kontaktläden sowie Wohn- und Arbeitsangebote, Es gilt

Nein sagen können

das Motto: Helfen statt strafen. Im Falle von Drogenkonsum werden Menschen nicht sich selbst überlassen, sondern es wird die Beratung bzw. die Behandlung durch Fachleute sichergestellt.

#### Gesundheitsförderung

Relativ neu ist der Begriff der Gesundheitsförderung, die Verantwortungsbewusstsein, soziale Entwicklung bzw. die Entwicklung bestimmter Kompetenzen und Entscheidungesfähigkeiten zum Ziel hat. Eine Differenzierung zum Begriff der Prävention erscheint zwar schwierig und meist verschwimmen die Begriffe in der Praxis, Jedoch soll die Gesundheitsförderung

(Foto: Benjamin Thorn/pixelio.de)



sich auf die Gesundheit konzentrieren, während Prävention sich auf eine zugrunde liegende Erkrankung bezieht. Sinn und Zweck der Einführung des Begriffes der Gesundheitsförderung ist also die Abwendung von der negativen Vorstellung der Sucht als Erkrankung hin zur Fokussierung auf den positiv besetzten Begriff der Gesundheit, Auf die Praxis wirkt sich eine Unterscheidung jedoch kaum aus und die Bundeszentrale für Gesundheitliche Aufklärung (BZgA) versucht, beide Auffassungen zu verbinden, und sieht "Prävention als Bestandteil der Gesundheitsförderung".

### Drogenaufklärung

Einige Studien konstatieren, dass Prävention durch Aufklärung praktisch wirkungslos sei, was den Einfluss auf die Konsummenge angeht. "Aus den bisherigen Berichten zur Forschungslage lässt sich allgemein schließen, dass Alkoholaufklärung zwar aufklärt, Aufklärung allein aber nur selten das Verhalten beeinflusst, Alkoholaufklärung hat u. a. nur deshalb begrenzten Er-



folg, weil sie gegen einen Schwall von Botschaften ankämpfen muss, die den Alkoholkonsum fördern. Wie sich die Menschen zu gesundheitsbezogenen Themen stellen, wird tendenziell stärker durch Erfahrungen als durch Information bestimmt. Oft machen persönliche Erfahrungen die weisen Ratschläge der Alkoholaufklärung unglaubwürdig." (Babor u.a.: "Alcohol: No ordinary Commodity", WHO/Europäische Schriftenreihe Nr. 62, 1998) Trotzdem

ist sie sinnvoll als kritische Auseinandersetzung mit unserer Gesellschaft. Und wenn sich auch nur ein Jugendlicher vom Griff zu Drogen abhalten lässt, hat sich die Investition in Aufklärungsmaßnahmen schon gelohnt. Aufklärung und Wissen auch über die Gefahren von Suchtmitteln helfen nicht nur, weil das Thema Sucht und Drogen so aus einem dunklen Tabu ins Hellfeld gelangen kann, indem darüber gesprochen wird, sondern auch weil das Thema dadurch weniger fremd erscheint. weniger Angst macht und so eine konstruktive Auseinandersetzung viel einfacher wird. Wichtig ist dennoch, dass das Informieren nie moralisieren darf.



# SUGHT



Schon lange nicht mehr wurde so viel über das Thema Alkoholsucht öffentlich diskutiert wie seit der "Alkohol-Beichte" der Schauspielerin Jenny Elvers-Elbertzhagen. Nach ihrem Absturz während einer Fernsehsendung und einer anschließenden Suchttherapie äußerte sie sich öffentlich über ihre Abhängigkeit, ihre Therapie und über ihre Ängste und Sorgen. Und vielleicht führt diese öffentliche Diskussion bei Betroffenen zu der Überlegung, sich ihre eigene Erkrankung einzugestehen, sie nicht länger zu verleugnen und ebenfalls den Schritt in eine Therapie zu wagen. Dennoch bleiben viele Fragen: Wie läuft so eine Behandlung ab? Was sind die ersten Schritte? Und welche Chancen hat eine Therapie?

# Behandlung einer Alkoholabhängigkeit

Eine Alkoholsucht-Behandlung beschränkt sich nicht allein auf eine Entaiftung, sondern umfasst auch und vor allem die Auseinandersetzung mit Ursachen und zugrunde liegenden Problemen sowie eine längere Nachsorge, um mit typischen Rückfallsituationen umgehen zu können. Deshalb kann eine Therapie sich manchmal über mehrere Jahre erstrecken und ambulant und stationär erfolgen. Sie gliedert sich in verschiedene Phasen

# Problembewusstsein und Therapiemotivation

Zunächst geht es darum, Betroffene in Gesprächen von der Notwendigkeit einer Therapie zu überzeugen. Indem ihnen geeignete Informationen und Erkenntnisse vermittelt werden, sollen Abhängige nicht zu einer Behand-

lung überredet werden, sondern sie sollen sie dazu bringen, die Schwere ihrer Erkrankung einzusehen und zu verstehen. Die meisten Alkoholabhängigen leugnen nämlich lange, dass sie überhaupt ein Problem haben, glauben, ihren Alkoholkonsum im Griff zu haben, und unterschätzen die Auswirkungen ihrer Erkrankung. Erst wenn der Druck von außen zu groß wird. Arbeitgeber oder Familienangehörige mit Konsequenzen drohen, suchen sich Alkoholsüchtige Hilfe. In Gesprächen mit Suchtexperten und gemeinsam mit den Angehörigen sollen Hemmungen abgebaut und die Bereitschaft zur Behandlung geweckt werden.

Körper stabilisieren
Bei schweren Entzugserscheinungen ist eine stationäre Entgiftungsphase
notwendig, die aber teilweise auch ambulant
durchgeführt werden
kann. Die Dauer ist unterschiedlich und kann
einige Tage, aber auch
einige Wochen dauern.
Unter ärztlicher Aufsicht
und unter der Gabe bestimmter Medikamente,
die Entzugssymptome.

die durchaus lebensbe-

Entgiftungsphase: Den

drohlich sein können, lindern sollen, wird der Körper entgiftet und werden Folgeschäden des Alkoholkonsums behandelt.

Eine solche Entgiftung kann für die Patientinnen und Patienten je nach Schwere ihrer Sucht zwar körperlich und seelisch als extrem belastend empfunden werden, bringt jedoch relativ schnell Besserung und manche Betroffene fühlen sich danach zum ersten Mal seit langer Zeit wieder befreit und stabil. Und dennoch ist eine erfolgreiche Entgiftung keineswegs der letzte Schritt auf dem Weg aus der Sucht. Erst jetzt beginnt nämlich die Arbeit mit den zugrunde liegenden Problemen, die Betroffene in die Abhängigkeit geführt haben. Diese Auseinandersetzung kann mühsam und äußerst schmerzhaft sein. aber gleichzeitig berichten viele Abhängige auch von Gefühlen der Erleichterung und Befreiung. wenn sie zum ersten Mal über ihre Sorgen und Nöte sprechen können.

#### Entwöhnungsphase: Die eigene Sucht verstehen

In der Entwöhnungsphase, die ebenfalls statio-

när und zunehmend auch ambulant durchgeführt wird, lernen Alkoholsüchtige, ihr Verhalten zu reflektieren, Überzeugungen zu ändern und alternative Lösungsmöglichkeiten zu entwickeln. Die meisten Abhängigen kennen entweder gar keine konstruktiven Bewältigungsstrategien für die Probleme, die im Leben auf sie zukommen, oder haben stets falsch reagiert, sind in den Alkohol geflüchtet und haben Konflikte verdrängt. Nun müssen sie sich diesen stellen und sie machen die Erfahrung, dass Probleme angesprochen und bewältigt werden können.

In Einzelgesprächen und Gruppensitzungen, durch Entspannungsübungen, Kunst- und Musiktherapien lernen die Suchtkranken, die Beziehung zu sich selbst und zu Mitmenschen neu zu betrachten, Probleme zu erkennen und alternativ zu lösen. Zur Auseinandersetzung mit den Ursachen der Suchtentstehung kann aber auch die Bewältigung zurück liegender Traumata gehören, die unbedingt von professionellen Therapeuten begleitet werden müssen. Und auch die Beschäftigung mit dem

eigenen Verhalten, das aus der Abhängigkeit resultierte und bisweilen zu häuslicher Gewalt und Krisen innerhalb partnerschaftlicher und Eltern-Kind-Beziehungen geführt haben kann, gehört zur Arbeit während der Entwöhnungsphase.

#### Behandlungserfolg durch Kombinationsbehandlung

Die Wissenschaftlerin Kerstin Ratzke hat sich mit der sogenannten Modularen Kombinationsbehandlung (MoKo) auseinandergesetzt. Das ist eine Behandlungsform. die jedem Alkoholabhängigen eine individuelle Therapieform ermöglicht, die sich auf seine jeweiligen Belange einstellt und eine Kombination aus stationärer und ambulanter Therapie anbietet. Mit Erfolg: Alkoholabhängige, die eine Kombinationsbehandlung durchlaufen schließen die stationäre Phase zu 86 Prozent, die ambulante zu 64 Prozent erfolgreich ab. "Durchschnittlich gingen die Probanden, die in der Studie befragt wurden. nach 11 Jahren Alkoholabhängigkeit zum ersten Mal in die REHA", berichtet Ratzke. Fine Krankheitsgeschichte. die in dieser Zeitspanne

oftmals viele soziale Probleme, Stress in der Familie und lange Krankheitsausfallzeiten beinhalte. Da jeder Alkoholkranke eine andere Suchtgeschichte aufweise, müsse auch die Therapieform individuell angepasst werden.

Kombinationsbehandlungen, bei denen Patient, Therapieeinrichtungen und Therapeuten eng zusammen arbeiten und im ständigen Austausch miteinander stehen, bieten dabei die besten Möglichkeiten für eine passgenaue Hilfe, so Ratzke. "Die Vorteile einer Kombinationsbehandlung liegen auf der Hand. Die Mischung macht es, also die individuelle Abstimmung zwischen ambulanter und stationärer Therapie", erklärt die Wissenschaftlerin, Alkoholentwöhnungsbehandlungen finden üblicherweise zu 60 Prozent im stationären Rahmen statt. Doch es gibt auch Alkoholabhängige, für die eine ausschließliche stationäre Alkoholtherapie aufgrund sozialer Verpflichtungen, ihrer Arbeit oder aus familiären Gründen nicht in Frage kommt. Durch die Kombinationsbehandlung besteht die Möglichkeit.

auch diese Personengruppe aufzufangen und zu betreuen. Zudem garantiert die Konzeption der Kombinationsbehandlung ein schnelleres Eingreifen und Reagieren im Behandlungsprozess. falls ein Rückfall droht. Leistungsanbieter wie Therapeutinnen oder Suchtkliniken können bei einer Krisensituation weitaus flexibler reagieren als bei konventionellen Alkoholbehandlungen. "Auf diese Weise wird auch vermieden, dass Alkoholabhängige aus der Therapie aussteigen und die bisherigen Therapieerfolge zunichte gemacht werden. So wird verhindert, dass Patienten nach einiger Zeit wieder - und gegebenenfalls kränker als zuvor - eine Entwöhnungsbehandlung aufnehmen", berichtet Ratzke.

Ein weiterer wichtiger Grund für das Gelingen der Kombinationstherapie ist die enge Zusammenarbeit zwischen ambulanten und stationären Therapeutlnnen mit den Patientlnnen. Übergabegespräche zwischen beiden Parteien erhöhen die Verbindlichkeit der Behandlung auf der einen Seite. Auf der anderen Seite können Probleme,

die während der Behandlung auftreten, durch die enge Zusammenarbeit sofort behoben werden. "In der Kombinationstherapie weisen die Quote der erfolgreichen Behandlungsabschlüsse stationär sowie die gelungenen Übergänge in die ambulante Behandlung auf einen erfolgreichen Behandlungsverlauf", so die Wissenschaftlerin, Und die Kombinationstherapie habe noch einen weiteren Vorteil: Die individuelle Therapie entlaste die stationären Behandlungszeiten und somit die Kosten für diese Verfahren zugunsten einer Ausweitung ambulanter Angebote. Geschehe dies unter qualitativer, behandlungsorientierter Perspektive, profitierten nicht nur die PatientInnen sondern auch die Leistungsträger (Carl von Ossietzky-Universität Oldenburg, Kerstin Ratzke: "Neue

Ansätze in der Behandlung von Alkoholabhängigen. Eine empirische Untersuchung über Möglichkeiten und Grenzen systematisierter Zuweisungsentscheidungen", 2011).

#### Nachsorge: Rückfallrisiken erkennen und bewältigen

Die Nachsorge gilt als eine der wesentlichsten Phasen einer Suchttherapie und wird gleichzeitig von den PatientInnen vielfach unterschätzt Unmittelbar nach einer ambulanten oder stationären Therapie wähnen sich einige Suchtkranke in vermeintlicher Sicherheit, glauben, dem Alkohol nun widerstehen zu können, und müssen dennoch gleichzeitig in ihr gewohntes Umfeld zurück, das doch zuweilen mit seinen sozialen Beziehungen, Problemen und Bedingungen nicht zuletzt Grund war für die Alkoholabhängig-

keit. Deshalb gilt gerade diese Zeit als eine besonders rückfallgefährdete. Die Betroffenen müssen ihr Leben wieder in den Griff bekommen ohne die "Krücke Alkhohol", sie müssen ihre Angelegenheiten regeln, sich um ihren Arbeitsplatz kümmern, sich mit Ämtern und Behörden auseinandersetzen und manchmal ihre Rolle innerhalb der Familie ganz neu definieren. Zugleich werden sie mit sogenannten "Triggern" (Auslösesituationen) konfrontiert. Das Zusammentreffen mit alten Freunden mit denen gemeinsam getrunken wurde, Partvs, Betriebsfeiern und Geburtstage, die plötzlich ohne Alkohol gefeiert werden müssen, und das Einkaufen im Supermarkt, der Spirituosen in Hülle und Fülle bereit hält, all das sind Situationen, mit denen die Suchtkranken nun allein fertia werden müssen und die mit erheblichen Ängsten verbunden sind. Eine ambulante Weiterbehandlung, der Besuch von Selbsthilfegruppen und der fortbestehende Kontakt zu Therapeuten und zur Suchtklinik helfen Betroffenen, indem sie über Rückfallrisiken sprechen können, ler-

Der Verführung widerstehen

(Foto: Manfred Schimmel/pixelio.de)



nen, sie richtig einzuordnen, und erkennen, dass andere Alkoholkranke ebensolche Erfahrungen machen und sie keineswegs als Einzige darunter leiden. Und dass sie nicht allein sind mit ihrer Sucht, zeigt auch das Beispiel von Jenny Elvers-Elbertzhagen, die mit ihrem offenen Bekenntnis zu ihrer Sucht und zu ihren Ängsten vielleicht dazu beitragen kann, dass manch Betroffener auch seine Suchtkrankheit nicht länger verleugnet. Welche Gründe sie auch immer bewegt haben (oder ihr unterstellt werden). die Probleme einer Alkoholabhängigkeit und der Phase nach einer Behandlung öffentlich zu machen, das Thema Alkoholsucht wird wieder diskutiert, statt verdrängt. Auch im Rahmen der Aktionswoche Alkohol 2013 wird dem Thema eine kritische Öffentlichkeit gegeben: durch tausende Veranstaltungen, Aktivitäten und Kampagnen von unzähligen Engagierten. Die Aktionswoche "Alkohol? Weniger ist besser!" wird vom 25. Mai bis 2. Juni 2013 bereits zum vierten Mal stattfinden. Mit sehr unterschiedlichen und teilweise auch unge-



Alkoholismus zum Thema machen

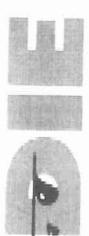
(Foto: Gerd Altmann/pixelio.de)

te der Bundesregierung,

wöhnlichen Aktionen und Maßnahmen über ganz Deutschland verteilt, spricht sie die gesamte Bevölkerung an.

Der Aktionswoche Alkohol geht es um Aufklärung, Information und Gespräche - ohne erhobenen Zeigefinger, Denn viele Menschen wissen gar nicht um die vielfältigen Gefahren, die von häufigem Alkoholkonsum ausgehen. Die Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen (DHS) unterstützt federführend die Veranstalter in den Regionen. indem sie den organisatorischen Rahmen der Veranstaltungen bietet und kostenlose Materialien für die Öffentlichkeitsarbeit zur Verfügung stellt. Mechthild Dyckmans, Drogenbeauftrag-

ist Schirmherrin der Aktionswoche. Breiten Zuspruch findet die Aktionswoche Alkohol auch in der Schweiz und in Liechtenstein, in denen ebenfalls viele Aktionen stattfinden werden. Viele weitere Informationen und Hintergründe sind unter www. aktionswochealkohol.de abrufbar. Und die Aktionswoche Alkohol ist nun auch auf Facebook vertreten. Unter www.facebook.com/aktionswochealkohol können sich Veranstalter und Interessierte zusätzlich über Neuigkeiten zur Aktionswoche informieren sowie Fragen und Kommentare zum Thema Alkohol posten. (Deutsche Hauptstelle für Suchtfragen e.V. (DHS))

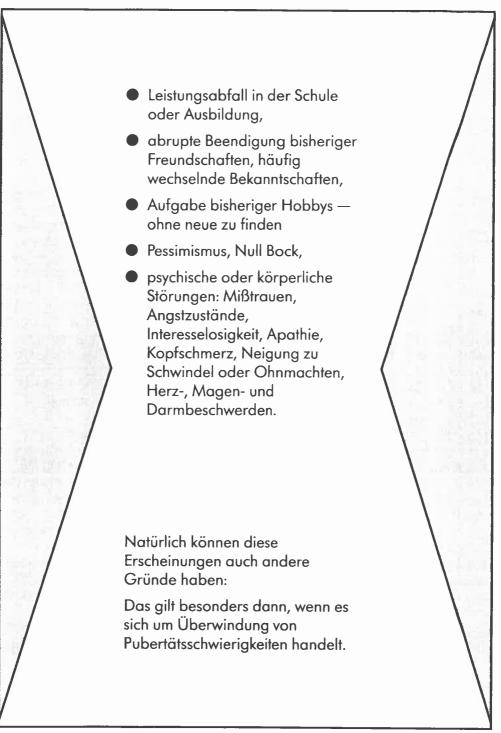


# DROGEN OPFER

Immer wieder fragen Eltern, Erzieher, Pädagogen, wie man die Gefahr des Drogenkonsums bei Kindern und Jugendlichen erkennen kann.

### Hier einige Anhaltspunkte:

Sichere Anzeichen gibt es nicht. Kinder und Jugendliche haben zwangsläufig Probleme und Schwierigkeiten, sich mit der Umwelt, den Reifungsprozessen auseinanderzusetzen. Wenn man sich nicht "wohl" fühlt, Probleme hat, sollten sie aufmerken: Es kann sein, daß dann Drogen benutzt werden, aber es ist nicht sicher, daß es so ist. Auf jeden Fall sollten die Eltern aufmerksam sein wenn sie folgendes feststellen:



# SUGHT

Bisher ist das Zwangsverhalten des Tiersammelns, auch "animal hoarding" (Tiere horten) genannt, wenig bekannt. Und die Opfer sind nicht nur die Betroffenen selbst, sondern vor allem die Tiere, die in extrem hohen Zahlen und damit selten artgerecht gehalten werden. Bis die Behörden in solchen Fällen eingreifen können, werden die Bedingungen für die Tiere oft so extrem, dass viele sterben. Freunde und Familien sind meist die ersten. die bemerken, wenn anfängliche Tierliebe übergeht in qualvolles Horten der Tiere. Sie sind aber in der Regel nicht über das Phänomen des Tiersammelns informiert. Und so fehlt das notwendige Verständnis, um effektiv zu intervenieren. Deshalb sind Informationen so wichtig, damit 40

## Tiersammelsucht kennt viele Opfer

das Verständnis dieses Zwangsverhaltens, das zunehmend an süchtige Verhaltensweisen erinnert, wächst und rechtzeitig verhindert werden kann, sowohl zum Wohle der Tiere als auch der betroffenen Menschen. Denn frühe Intervention ist der Schlüssel, um die Tierquälerei zu verhindern und den Menschen zu helfen.

Wenn Freunde, Verwandte oder Nachbarn die Vernachlässigung der Tiere im Frühstadium erkennen, haben sie noch Möglichkeiten, die Tierhalter zu erreichen. Denn ein typisches Merkmal des "animal hoardings" ist die schleichende Isolation und Abkapselung der Betroffenen, die im Endstadium ihrer Sammelsucht meist gar nicht mehr ansprechbar sind. Sie ziehen sich so sehr zurück, dass bald niemand mehr die Wohnung oder das Haus betreten darf. Dann ist es für einige Tiere aber manchmal schon zu spät.

Um gegen die obsessive Hortung von Tieren vorzugehen, braucht es Zeit, Geld und vor allem Geduld. Trotz der offensichtlichen Tierquälerei soll der Umgang mit den Betroffenen immer respektvoll sein, denn letztlich sind sie zutiefst verletzte und gekränkte Menschen, die selbst dringend Hilfe brauchen. Die soziale Isolation drängt Familie und Freunde ins Abseits, die Stimmung wird nach etlichen fehlgeschlagenen Versuchen der Hilfestellung nicht selten aggressiv und aufgeheizt, so dass viele schließlich resignieren. Menschen, die Tiere horten, versuchen aktuellen Studien zufolge damit emotionale Bedürfnisse zu stillen. die sie durch menschliche Interaktionen nicht erfüllen können und die möglicherweise nie erfüllt wurden.

### Merkmale der Tiersammelsucht:

Dr. Gary Patronek, Professor an der Tufts Uni-

versity, definierte in einer Studie von 1999 die Tiersammelsucht so: "Menschen, die eine große Anzahl von Tieren sammeln, können den Mindestanforderungen an Ernährung, Hygiene und tierärztlicher Versorgung nicht gerecht werden. Sie erkennen weder den sich stetia verschlechternden Zustand und die Umgebung der Tiere. noch ihre eigene verschlechterte Gesundheit."

Betroffene rechtfertigen ihr Verhalten dann häufig mit dem Argument, dass die Tiere für sie gleichsam Kinderersatz seien und dass niemand sonst sich um sie kümmern könne. Sie haben oft Angst, dass die Tiere

eingeschläfert werden könnten, wenn sie um Hilfe und Unterstützung bitten.

Patronek beschreibt in seiner Publikation über das "animal hoarding" vier Hauptmerkmale:

- Tiersammlern gelingt es nicht, minimale Standards der Hygiene, geeigneter Umgebung, Ernährung und tierärztlicher Versorgung für die Tiere einzuhalten.
- Betroffene sind unfähig, die Auswirkungen dieses Versagens sowohl hinsichtlich des Wohlergehens der Tiere als auch menschlicher Familienmitglieder zu erkennen.

Nicht wenige Tiere von Tiersammlern landen irgendwann im Tierheim (Foto: Christine Braune/pixelio.de



- · Trotz immer schlechterer Bedingungen setzen sie ihr Verhalten fort und nehmen immer mehr Tiere auf
- · Sie leugnen die offensichtlichen Probleme der schwierigen Lebensbedingungen für Menschen und Tiere oder spielen sie herunter.

Gary Patronek und seine Kolleginnen konnten schließlich drei verschiedene Typen von Tiersammlern herausarbeiten:

Die fürsorglichen Pfleger Diese "animal hoarder" bieten den Tieren zunächst durchaus ausreichende Fürsorge und Pflege und entwickeln eine starke Bindung an sie. Sie bemerken sehr wohl, dass mit immer mehr Tieren auch die Probleme anwachsen. auch wenn sie dazu neigen, diese herunterzuspielen. Sie leben deshalb zunehmend sozial isoliert und glauben. dass es nur einiger Veränderungen bedürfe, um die Schwierigkeiten wieder in den Griff zu bekommen, Gleichwohl handelt es sich bei dieser Gruppe um Menschen, die weniger Probleme mit Autoritätspersonen haben und auch Interventionen eher akzeptieren.

Die Retter

Die sogenannten Retter entwickeln einen Zwang. Tiere vor dem möglichen Tod oder dem Einschläfern bewahren zu müssen. So nehmen sie immer mehr Tiere in der Annahme auf, dass nur sie allein sich ausreichend um die Tiere kümmern können. Sie schaffen es kaum, die Aufnahme eines neuen Tieres zu verweigern. Nicht selten sind diese Menschen sogar innerhalb eines Tierschutznetzwerkes zu finden schaffen es aber lange erfolgreich, den Besuch von überwachenden Behörden zu verhindern.

Die Ausbeuter Oft sind es Züchter, die mit den Tieren ihre eigenen (finanziellen) Bedürfnisse befriedigen, ohne auf das Wohlergehen der Tiere Rücksicht zu nehmen. Diese Gruppe der "Tierhorter" stellt sich meist als besonders renitent dar, wenn ihre Tierhaltung überprüft oder Hilfe von außen angeboten wird. Sie glauben, dass sie am besten wissen, was gut und an-

gemessen für die Tiere ist. Diese Menschen haben ein gesteigertes Kontrollbedürfnis und sind zunächst meist so charmant, manipulativ und geschickt, dass es ihnen lange gelingt, sogar eine offensichtlich qualvolle Tierhaltung zu rechtfertigen. Sie zeigen in der Regel weder Reue noch Schuldgefühle und wissen, dass sie das Gesetz umgehen, um ihre Ziele zu erreichen

#### **Ursachenforschung:**

Die Forschung zur Tiersammelsucht steckt noch in den Kinderschuhen. Hierzulande gibt es kaum wissenschaftliche Erkenntnisse über dieses Phänomen, Und so orientiert man sich an US-amerikanischen Forschungsansätzen. Das zeigt unter anderem auch die Übernahme des Begriffs des "animal hoardings", der hier wesentlich populärer ist als der Begriff der Tiersammelsucht. Und obwohl die Forscher in den USA zwar in regelmäßigen Abständen wichtige Erkenntnisse hervorbringen, bleibt gleichwohl vieles bis heute offen. Faktoren, die zu einer obsessiven Tierhaltung

beitragen können, sind nach aktuellen Annahmen vor allem in drei Kategorien zu finden: in der Persönlichkeit, in bestimmten Familienstrukturen und in gesellschaftlichen Bedingungen.

Persönliche Faktoren Persönliche Faktoren beinhalten das Individuum und seinen geistigen und emotionalen Zustand. Obwohl es bisher keine offizielle Diagnose für das zwanghafte Horten von Tieren gibt, haben Forscher diagnostische Modelle entwickelt. die dabei helfen sollen. das Phänomen besser zu verstehen, auch wenn nicht alle Tiersammler sich definitiv in eines der Modelle einordnen lassen.

Das Suchtmodell: Dieses Modell erkennt in der obsessiven Sammlung von Tieren Elemente der Sucht. Wie Drogenabhängige, deren Leben vollkommen von einer bestimmten Substanz dominiert wird. wird auch das Leben der Tiersammler dauerhaft von ihren "Tieren als Suchtmittel" bestimmt. Auch die Verleugnung und das Herunterspielen der negativen Auswirkun-

gen des Verhaltens sind tvpische Suchtmerkmale. Und wie ein Heroinabhängiger seine Rauschdosis trotz schwerwiegender Nebenwirkungen stets erhöhen muss, um den angestrebten Kick zu erreichen, neigt auch der "Tierhorter" dazu, sich immer mehr Tiere anzuschaffen, obwohl die Voraussetzungen dafür schon lange nicht mehr gegeben sind. Stattdessen rechtfertigen Betroffene ihr Verhalten wie Alkoholabhängige, die immer wieder Entschuldiaunaen für ihren Alkoholkonsum finden.

"Animal Hoarding" als Ersatzbefriedigung: Dieser Ansatz soll erklären. warum Tiersammler offenbar Beziehungen zu Tieren bevorzugen, anstatt die Nähe von anderen Menschen zu suchen. Sie sehen die Tiere als sicherer und weniger bedrohlich als Menschen an, Viele Betroffene sind in chaotischen Familienverhältnissen aufgewachsen und kennen meist nur stabile Beziehungen zu Tieren.

Zwangsstörung: Das Erklärungsmodell, das auf eine Zwangsstörung zu-

rückgreift, findet deshalb Anwendung, weil das primäre Symptom vieler Menschen, die unter Zwangsverhalten leiden. das Sammeln (meist unbelebter Objekte) ist. Untersuchungen konnten belegen, dass Tiersammler ebenfalls exzessiv Dinge gesammelt haben, bevor sie Tiere horten. Forscher konnten feststellen, dass Personen mit diesem Syndrom ein überwältigendes, zwanghaftes Gefühl der Verantwortung für die Tiere erleben, das sie auch zu vollkommen unrealistischen Schritten veranlasst. Zwangserkrankte finden in den wiederholten Handlungen und Ritualen ihre Sicherheit wieder und können ihre Ängste für kurze Zeit mindern, bis die Gedanken wieder Überhand gewinnen. Es findet also gewissermaßen eine Neutralisierung statt.

Verhängnisvoll ist daran, dass dieser Mechanismus tatsächlich unangenehme Gefühle für kurze Zeit lindern kann. Die Zwangshandlung bietet sich gleichsam als Problemlösung an und wird beim Auftreten aufkeimender Ängste erneut in Anspruch genommen,

bis sie sich zu einem Ritual entwickelt und zu einem Automatismus wird. Auch das Horten von Tieren dient im frühen Stadium zunächst regelmäßig der Lösung meist emotionaler Probleme, der Kompensation emotionaler Leere. Gelingt dieser Ausgleich, kann auch das Sammeln von Tieren zu einem befriedigenden Ritual und in der Folge zu einer Zwangshandlung werden

Wahnhafte Störung: Eine wahnhafte Störung beruht auf einem Glaubenssystem, das außerhalb der Realität steht. Auch beim Horten von Tieren geht der Kontakt

Angst auslösen, dass (Foto: Klaus Steves/pixelio.de)

lich die unrealistische

zur Wirklichkeit meist

Tierhalter behaupten,

dass ihre Tiere gut ge-

pflegt seien, obwohl halb

verhungerte und verkote-

das Gegenteil beweisen,

wird der Realitätsverlust

deutlich. Dieses Verhal-

ten erinnert nicht zuletzt

an die typische soge-

nannte Körperschema-

störung bei Magersüchti-

gen, die trotz ersichtlich

abgemagerter und aus-

gemergelter Körper im-

dick zu sein. Hinzu

mer noch behaupten, zu

kommt eine regelrechte

Paranoia vor Behörden.

die versuchen zu helfen.

in Betroffenen aber ledig-

te Tiere offensichtlich

verloren. Wenn etwa die



alle Tiere getötet würden.

Familiäre Faktoren Neben Persönlichkeitsmerkmalen scheinen auch bestimmte Probleme während der Kindheit die Entstehung einer Tiersammelsucht zu begünstigen. So könne etwa ein verletztes und in der Kindheit wenig entwickeltes Selbstwertgefühl durch die Macht und Kontrolle über Tiere wieder gestärkt werden. Manche "animal hoarder" haben früh gelernt, ihre eigenen Bedürfnisse zu ignorieren, und emotionale Schäden aus frühkindlicher Zeit werden nun kompensiert. Die Ursachen können in der Angst vor dem "Verlassen-Werden" von angenehmen Dingen liegen. Jemand, der sich Tiere anschafft, verbindet damit ein nicht zu unterschätzendes angenehmes Gefühl.

Für Betroffene, die nie oder selten in ihrem Leben Zuneigung oder Bestätigung erfahren haben, ist dieses Gefühl das einzige, woran sie sich klammern können Ein Gefühl, das sie nicht wieder verlieren wollen. So hortet der zwanghafte Sammler

# RAUCHEN und zu viel ALKOHOL schaden Ihrer GESUNDHEIT!

bald immer mehr Tiere, die diese angenehme Emotion auslösen. Auf keinen Fall will er die Tiere wieder hergeben, aus Angst, das einzig Angenehme in seinem Leben würde ihn verlassen.

Gesellschaftliche Faktoren

"Animal Hoarding" gehört zu den wenig bekannten Phänomen in unserer Gesellschaft. Die Schamgefühle sind groß, so dass das Sammeln von Tieren meist unbemerkt in der Tabuzone versteckt bleiben kann. Werden die Zustände im Haus eines Betroffenen trotz sozialer Isolation doch einmal bemerkt, wissen die

meisten Menschen nicht, wie sie auf diese schockierende Entdekkung reagieren sollen. Sollen sie die Behörden informieren? Aber wenn ja, welches Amt ist denn eigentlich zuständig? Sollen sie Freunde und Bekannte informieren? Aber wenn ja, glauben diese überhaupt, unter welch grausamen Bedingungen die Tiere leben? Sollen sie die Polizei einschalten? Aber wenn ja, wäre das nicht übertrieben? Schließlich möchte man sich ja nicht in fremde Angelegenheiten einmischen. Und so bleiben die meisten Menschen untätig und die Tiere ihrem Schicksal überlassen.

Deshalb ist die Sensibilisierung der Öffentlichkeit von so entscheidender Bedeutung. Wenn Sie bemerken, dass jemand unverhältnismäßig viele Tiere auf viel zu kleinem Raum hält und diese nicht mehr angemessen versorgen kann, sollten Sie dies unbedingt melden.

Dabei ist es zunächst gar nicht so wichtig, ob Sie die richtige Stelle informieren. Ob Polizei, Tierschutz, Gemeinde oder Nachbarn, wichtig ist, dass überhaupt interveniert, weitergeholfen und nicht geschwiegen wird. Nur so kann nicht nur den Tieren, sondern auch den Menschen geholfen werden

# SUGHT

Fußballer: Sportliche, angesehene und erfolgreiche junge Männer, die es gewohnt sind, nach Sieg und Anerkennung zu streben, im Rampenlicht zu stehen, und dabei gar nicht so selten viel Geld verdienen. Was nach Triumph und Glanz klingt, hat für manche von ihnen Nebenwirkungen, die so gar nicht mehr glänzen wollen. Experten warnen nämlich, dass gerade Fußballer immer häufiger der Spielsucht erliegen, die nicht nur die sportliche Leistung negativ beeinflussen, sondern vor allem in den finanziellen Ruin führen kann. Bekannt ist der Fall des ehemaligen St.-Pauli-Profis René Schnitzler. der regelmäßig fast bis zum Umfallen gezockt hatte, bis er schließlich seine Spielsucht offenbarte.

# Spielsüchtige Fußballer: Einmal Spieler immer Spieler?

# Der unbändige Wille zu gewinnen

Warum sind besonders Fußballer so anfällig für die Suche nach dem Glück im Spiel? Es sind die Rahmenbedingungen rund um den Fußball, die eine solche Sucht begünstigen können, sind sich Psychologen sicher. Fußballprofis verfügen in der Regel trotz ihrer sportlichen Leistungen und der Trainingseinheiten über relativ viel Freizeit und gleichzeitig über ein hohes Einkommen. Eine Kombination. die für manche fatal ist. Langeweile und viel Geld können ein optimaler Nährboden sein für die Entwicklung einer Spielsucht. Zudem sind die Spieler sehr jung und unreif, sind es nicht gewohnt über so hohe Geldbeträge zu verfügen. und verlieren den Überblick. Und weil der Kick beim Spielen immer auch vom Risiko bestimmt wird, spielen die gutverdienenden Sportler nicht gerade mit Kleinstbeträgen. Tausende oder gar zehntausende Euro werden manchmal pro Tag verspielt und dann kann der Schritt in die Schulden mitunter schnell klein werden.

Aber auch die Persönlichkeit von Fußballprofis, die Eigenschaften. die sie mitbringen müssen, um in ihrem Sport erfolgreich zu sein, sind zugleich ihre Achillesferse. Sie werden darauf trainiert, um ieden Preis zu gewinnen, das Risiko dabei nicht zu scheuen und mit vollem Einsatz nach Toren zu jagen. Sie kennen den Kick, wenn ein Ball im Tor landet. sie wissen um die Euphorie und den Rausch. wenn Risiko und Einsatz zum Erfolg führen. Der Traum vom großen Sieg begleitet auch eine Spielsucht und das Zokken mit hohem Risiko ist ihnen gar nicht so fremd. Und so suchen sie den Nervenkitzel auch außerhalb des Spielfeldes.

Profi-Fußballer sind vom absoluten Wunsch zu gewinnen getrieben, vom Willen, wieder aufzustehen, wenn sie besiegt wurden. Genau dieses

Verhaltensmuster beobachten Psychologen bei exzessiven Spielern. Wer Geld verliert, setzt umso mehr wieder ein. um doch noch zu gewinnen, die Verluste auszugleichen und das Motto "Das Haus gewinnt immer" zu widerlegen. Ein Spieler, der Geld beim Spiel verliert, setzt immer höhere Beträge. nicht nur um den Kick zu erhöhen, sondern weil er nicht als Verlierer vom Platz gehen will.

René Schnitzler berichtete, dass in den Umkleidekabinen der Fußballclubs Zocken und Wetten zu den Lieblingsthemen der Spieler gehörten. Mag sein, dass gerade Teamsportarten wie der Fußball. der Zusammenhalt und Gemeinsamkeit fordert. auch den Druck unter den Spielern zu erhöhen vermag, mithalten zu müssen, sich an gängige Verhaltensweisen anzupassen, eben mitzu-

spielen. Darüber hinaus sind Fußballprofis heute strengen Reglementierungen ausgesetzt. Was sie essen, wie lange sie schlafen, wann und ob sie Alkohol trinken dürfen. wie viel Zeit sie vor einem wichtigen Spiel mit ihrer Frau oder Freundin verbringen dürfen, all das wird von anderen bestimmt und schränkt sie in ihrer Eigenständigkeit und Freiheit ein. Es ist ein Korsett, das im Risiko des Spielens einen Ausgleich findet. Hier ist nichts berechenbar und diktiert Hier herrscht die vermeintlich große Freiheit. selbst zu bestimmen. welchen Einsatz die Spieler für den Erfola bringen.

Insbesondere Fußballwetten können für die Profis gefährlich sein. Hier sind sie die Experten, kennen sich aus und haben selten das Gefühl, die Kontrolle zu verlieren. Sie glauben zu

KINDER brauchen
FREUNDE
und eine
verständnisvolle UMWELT!

wissen, was sie tun, und Gewinne schmeicheln ihrem Ego. Ein enormes Verführungspotenzial, denn der Charakter einer Spielsucht zeichnet sich gerade dadurch aus, dass Betroffene ein Gefühl der Macht und Kontrolle suchen und zu haben glauben, das sie jedoch tatsächlich meist schon lange verloren haben.

Sportler lieben Online-Sportwetten und Wissenschaftler der Universität Hamburg haben diese unlängst als "Glücksspiel mit Suchtturbo" bezeichnet. 2010 haben die Deutschen etwa 265 Mio. Euro bei Sportwetten im Internet verloren. Das

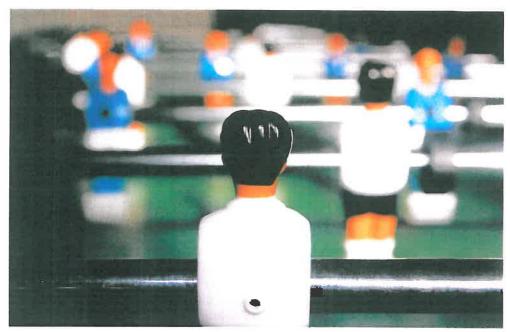
Verführerische Sportwetten

sind etwa 50 Prozent mehr als im selben Jahr von 500.000 deutschen Onlinepokerspielern im Netz als Verlust zu verbuchen waren. Warum aber machen Sportwetten im Internet so schnell süchtia? Insbesondere Livewetten im Internet weisen ein hohes Suchtrisiko auf, weil sie im Vergleich zu klassischen Sportwetten deutlich schneller ablaufen. Die Spieler wetten nicht mehr vor dem Spiel und warten dann auf das Ergebnis, sondern riskieren ihre Einsätze während einer Sportpartie. So wird die Zeit zwischen Einsatz und Ergebnis einer Fußballwette von der sonst üblichen Spieldauer von

90 Minuten auf nur wenige Sekunden reduziert. Damit geht ein erheblicher Kontrollverlust bei den Glücksspielern einher. "Spieler, die sich im so genannten "Hot-Mode" befinden, verlieren in dieser Zeit die Kontrolle über ihr Spielverhalten. Ihnen fehlt die Wartezeit. um wieder zu vernünftigen Entscheidungsabläufen und Rückgewinnung der vollen Kontrolle über ihr Verhalten zu gelangen. Die Wahrscheinlichkeit pathologischen Spielverhaltens steigt bei derartigen Spielverläufen stark an", so die Hamburger Forscher. Es fehlt ein natürliches Ende des Spielablaufs und die Wissenschaftler gehen davon

(Foto: Rainer Sturm/pixelio.de)





Wer hat den Fußball im Griff?

(Foto: Benjamin Klack/pixelio.de)

aus, dass das Suchtrisiko bei exzessiver Teilnahme an Sportwetten schon bald das Gefährdungspotential von Glücksspielautomaten erreichen wird.

Und der Markt für Online-Sportwetten wächst, denn er verspricht den Anbietern erhebliche Gewinne, indem sie den Kontrollverlust der Spielsüchtigen ausnutzen. "Sportwetten im Internet erhöhen die Beute für Wettbarone und treiben die unbedarften Spieler besonders schnell in die für die Anbieter lukrative Spielsucht. Eine Durchsetzung des Verbotes von Sportwetten im Internet ist überfällig", so die Hamburger Suchtexperten. Daneben können Sportwetten aber auch das Vertrauen der Menschen in einen ehrlichen sportlichen Wettbewerb erheblich erschüttern. Denn gerade die Livewetten sind außerordentlich manipulationsanfällig (Universität Hamburg: Institut für Recht der Wirtschaft, 2011).

## Von der Spielsucht zum Wettbetrug

Haben spielsüchtige Profi-Fußballer erst einen Schuldenberg angehäuft und ist der hohe

Lebensstandard, den sie gerade erst kennen gelernt haben, im Begriff zu schwinden, driften Einzelne mitunter sogar in die Kriminalität ab. Und die ist vom Fußball manchmal gar nicht so weit entfernt. Gerade erst hat die europäische Polizeibehörde Europol einen Wettskandal öffentlich gemacht und den Verdacht geäußert. dass mehr als 380 Spiele zwischen 2008 und 2011 manipuliert wurden. "Für uns steht fest, dass es sich um den größten Fall aller Zeiten in diesem Bereich handelt. Die Manipulationen haben einen Stand erreicht, wie wir ihn noch nie hatten", sagte Europol-Direktor Rob Wainwright. Europol vermutet ein asiatisches Verbrechersyndikat hinter den manipulativen Aktivitäten und mehr als vierhundert Spieler und ehemalige Spieler, Schiedsrichter und Funktionäre sollen an den Spielabsprachen beteiligt gewesen sein.

Auch wenn Kritiker betonen, dass es sich bei der aktuellen Ermittlung letztlich nicht um neue Fälle handelt, sondern alte lediglich zusammengetragen worden seien. ändert das nichts an der Tatsache, dass es den Wettbetrug im Fußball gibt. Und Kenner der Branche wissen, dass die Hintermänner potenzielle Mittäter schnell ausgemacht haben. Es sind unter anderem die Spieler, die sich durch ihre Spielsucht nicht nur verschuldet haben, sondern dadurch auch psychisch verletzlich sind, ein angeschlagenes Selbstbewusstsein haben und von Scham-und Schuldgefühlen zermürbt sind. Sie lassen sich besonders leicht dazu überreden, Spiele zu steuern und zu beeinflussen. Wahr ist aber auch, dass es sich insbesondere bei den Spielern um wenige Einzelfälle handelt, die uns nicht dazu verführen sollten, den Fußall insgesamt zu verurteilen

#### Die heimliche Sucht

Obwohl die Glücksspielsucht der Fußballspieler erhebliche Auswirkungen auf den Sport haben kann, wird sie von den Verbänden allzu gern ignoriert. Während die Verantwortlichen ihre Spieler in so vielen Bereichen kontrollieren und reglementieren, wird bei Anzeichen einer Spielsucht bereitwillig ein Auge zugedrückt. Dabei schlägt sich eine ausgeprägte Spielsucht irgendwann unweigerlich auf die Leistung der Spieler nieder. Sie verlieren langfristig an Selbstbewusstsein, versuchen. ihre Sucht zu verheimlichen, und leiden unter Scham- und Schuldgefühlen. Denn wer aufs Gewinnen programmiert ist und beim Glücksspiel immer wieder verliert, fühlt sich gescheitert und ohnmächtig. Hinzu kommt eine belastende Atmosphäre unter den Spielern, wenn etwa noch kurz vor dem Spiel ein Spieler gegen den

anderen beim Pokern oder Zocken hohe Geldbeträge verloren hat, sie dann aber als Team gemeinsam auf das Spielfeld gehen sollen. Obendrein gehören Fußballprofis zu den besonders Gutverdienenden und können im Falle einer Offenbarung kaum auf das Mitleid der Fußballfans hoffen. Zu groß sind Neid und Schadenfreude zumal von Fans gegnerischer Vereine.

Die Deutsche Fußball Liga und der Deutsche Fußball-Bund müssen endlich reagieren und das Tabu durchbrechen. Offenheit und ein ehrlicher Umgang mit dem Problem der Spielsucht sind der einzige Weg, um zu erreichen, dass Fußballspieler ihre Lust am Spiel nur auf dem Fußballfeld ausleben.





# Sieben REGELN gegen Sucht und Gewalt!

- 1 Kinder brauchen seelische Sicherheit
- 2 Kinder brauchen Anerkennung und Bestätigung
- 3 Kinder brauchen Freiraum und Beständigkeit
- 4 Kinder brauchen realistische Vorbilder
- 5 Kinder brauchen Bewegung und richtige Ernährung
- 6 Kinder brauchen Freunde und eine verständnisvolle Umwelt
- 7 Kinder brauchen Träume und Lebensziele