

SOZIALTIPP 10/99 - Zu welchen gehörst du?

Unsere gesellschaftliche Realität ist leider oft so, wie in diesem Artikel dargestellt und nicht, wie wir sie uns wünschen. Vielleicht gelingt es mit diesem Beitrag, Jugendliche zum Nein-sagen zu sensibilisieren, oder Eltern und Kinder zur Diskussion über das Nein-sagen anzuregen. Zum Teil werden Eltern anerkennend feststellen, wie selbstverständlich ihre Kinder „Nein“ sagen können.

Wir alle kennen Situationen, in denen wir etwas tun, was wir eigentlich gar nicht tun wollen. Wir essen, ohne Hunger zu haben, trinken ein Glas über den Durst, kaufen einen Pullover, nicht weil wir ihn benötigen, sondern weil er uns über eine Enttäuschung hinweg tröstet, verbringen einen Abend vor dem Fernseher, obwohl wir uns vorgenommen haben, wieder einmal jemandem zu telefonieren oder mit Freunden auszugehen. Keiner käme auf den Gedanken, diese Verhaltensweisen als ungewöhnlich zu betrachten. Kommt solches Verhalten aber regelmässig vor und wird es benutzt, um Konflikten und unangenehmen Situationen auszuweichen oder diese zu vergessen, erhält diese Umgangsform den Charakter eines Missbrauchs.

Zu welchen gehörst du?

- **Zu denen, die klar nein sagen?**

Nein-sagen können ist eine Kunst. Du nimmst dich selber ernst, weisst, was du willst, was du brauchst, hast Selbstvertrauen und Mut. Wenn die andern dich ebenso ernst nehmen, lassen sie dir deine Einstellung. Das ist Toleranz. Meistens ist das nicht so. „Mach doch mit, probier doch auch, du bist langweilig, gehörst nicht dazu...“ Du kennst das Gefühl, weisst aber auch, dass Nein-sagende, insbesondere bei Drogen, manchmal mehr Eindruck machen als man zugibt.

- **Zu denen, die ab und zu nehmen?**

Jede Droge wirkt bei jedem Menschen und in jeder Stimmung anders. Meistens haben Drogen eine angenehme Wirkung. Man fühlt sich angeregt, entspannt, weniger gehemmt, momentan sehr gut. Sie können aber auch unangenehme Folgen haben. Wenn du Drogen nimmst ist es wichtig, darüber Bescheid zu wissen, damit du merkst, wenn sie dir gefährlich werden. Zum Beispiel dann, wenn du Schulprobleme hast, wenn das Geld nie reicht, wenn du einsam bist, wenn dir ein guter Freund oder eine Freundin fehlt, wenn dir dein Gesicht nicht passt, wenn niemand mit dir schmusen möchte, wenn du zu dick, zu mager, zu scheu, zu gross, zu klein und überhaupt nicht so bist, wie du sein möchtest - Drogen machen dich kaum liebenswerter. Und wenn du zurück bist aus dem Trip, dem Rausch, ist das Problem immer noch da. Nimm auf keinen Fall Drogen, wenn es dir schlecht geht!

Damit gewinnst du schon etwas Freiheit. Finde andere Möglichkeiten, dir Aufsteller und Erlebnisse zu verschaffen. Suche die Balance zwischen rebellieren und dich anpassen, zwischen der Wunschwelt und deiner Wirklichkeit.

- **Zu denen, die dadurch ab und zu Schwierigkeiten haben?**

Der Wunsch, das Leben zu geniessen, glücklich zu sein, kann durch Drogenkonsum kaum erfüllt werden. Drogen bringen oft auch Schwierigkeiten mit sich, zum Beispiel Unfälle, schwere Krankheiten, Probleme in der Schule, im Elternhaus, am Arbeitsplatz, mit der Polizei, Geldsorgen und Vereinsamung. Überlege dir, was für Schwierigkeiten du hast und weshalb du überhaupt Drogen nimmst. Gespräche mit anderen und sachliche Informationen können dir dafür eine Hilfe sein.

- **Zu denen, die süchtig sind?**

Man fühlt sich anders mit Drogen, aber nur für kurze Zeit. Will man das gleiche Gefühl erneut erleben, braucht man die Droge immer wieder. Deshalb kann man davon süchtig werden. Süchtig sein heisst:

- Ich brauche die Droge, sonst werde ich krank, ich denke nur noch an die Droge, ich brauche immer mehr davon, ich kann nicht mehr sein ohne Droge, ich versuche, mit einer Droge meine immer grösser werdenden Probleme zu ertragen.
- Sonst ist mir beinahe alles egal: meine Freunde, meine Arbeit, meine Freizeit, meine Familie. Die meisten Menschen wollen es sich nicht eingestehen, dass sie süchtig sind.
- Man redet sich lange ein, man könne von einem Tag auf den andern wieder aufhören.
- Viele von uns sind auf ihre Art süchtig: die einen nach Süssem, nach dem Fernseher, nach Nervenkitzel, dem Spielautomaten, der Arbeit, Musik, Essen; die anderen nach Alkohol, Zigaretten, Medikamenten, Hasch, Heroin.
- Süchtige geniessen nicht mehr, sie brauchen den Stoff. Alle Süchtigen sind unfrei und jede Sucht birgt Gefahren.

Es gibt Möglichkeiten, von einer Sucht wegzukommen. Auch wer mehrmals auf die Nase fällt, ist ihr nicht hoffnungslos ausgeliefert. Ambulante Beratungsstellen, Entzugsstationen, Institutionen mit stationärer Therapie, Selbsthilfegruppen usw. bieten Hilfe an.