

## **SOZIALTIPP 04/04 - Sieben goldene Regeln**

Wenn Jugendliche sich verändern und unzugänglich werden, dann liegt es doch auf der Hand, dass wir auch an Drogen denken. Wie sollen wir uns da verhalten? Wie können wir ein konstruktives Gespräch zum Thema Drogen aufnehmen? Vielleicht lassen sich die beobachteten Veränderungen auch ohne Drogen erklären und dahinter stecken natürliche Pubertätssymptome. Möglicherweise beruhen Ihre unbestimmten Ängste und Fantasien auf unrealistischen Vorstellungen über Drogen. Ein Gespräch mit Ihrem Sohn/Ihrer Tochter kann Ihnen helfen, Beobachtungen zu präzisieren und übertriebene Ängste abzubauen. Gemeinsam können Sie herausfinden, was der/die Jugendliche von Ihnen braucht, um Hilfe und Halt zu spüren.

Die folgenden Regeln sollten Sie bei einem solchen Gespräch unbedingt beachten:

### **1. Eine gute Gesprächssituation schaffen**

Fragen, die uns auf der Seele liegen, lassen sich nicht zwischen Tür und Angel besprechen. Nehmen Sie sich Zeit und reden Sie miteinander, wenn alle Beteiligten entspannt und nicht „auf dem Sprung“ sind. Setzen Sie sich möglichst ungezwungen zusammen, denn konfrontative Gespräche mit beiden Eltern auf der einen und dem Kind/Jugendlichen auf der anderen Seite können wie ein Verhör wirken.

### **2. Die eigenen Sorgen klar formulieren**

Sprechen Sie offen über Ihre Gefühle und Ihre Sorgen um das Wohl des Kindes. Überfallen Sie dabei Ihren Sohn/Ihre Tochter nicht mit Verdächtigungen und Unterstellungen. Geben Sie Ihrem Kind keinen Anlass zu lügen, um sich zu verteidigen oder Ihre Befürchtungen zu zerstreuen.

### **3. Keine Geständnisse erzwingen**

Geben Sie sich nicht mit vorschnellen oder unklaren Aussagen zufrieden. Fragen Sie offen und direkt und bleiben Sie hartnäckig. Erzwungene Geständnisse, die Ihr Kind zum „Schuldigen“ stempeln, bringen jedoch nichts.

### **4. Nicht provozieren lassen!**

Jugendliche können ganz schön nerven – besonders ihre Eltern! Lassen Sie sich nicht aus dem Konzept bringen oder provozieren – das ist wohl leichter gesagt als getan – aber versuchen Sie es wenigstens! Gerade bei einem Thema wie Suchtmittel ist ein kühler Kopf wichtig. Schliesslich wollen Sie sich nicht mit Ihrem Kind streiten, um Recht zu behalten, sondern gemeinsam nach Regeln für das Zusammenleben suchen.

## **5. Den eigenen Umgang mit Suchtmitteln offen ansprechen**

Wenn Sie nicht selbst darüber sprechen, wird es Ihr Kind tun!

## **6. Informationen einfließen lassen, ohne ein Expertengespräch zu führen**

Sachkenntnisse über die Zusammensetzung und Wirkung von Suchtmitteln, und vor allem über die Risiken des Konsums, sind wichtig. Damit können Sie wichtige Informationen an Ihr Kind weitergeben und zugleich das Gespräch auf einer sachlichen Ebene halten. Mit ihrem Kind über Drogen zu „fachsimpeln“ und gegenseitige Wissenslücken aufzuspüren, trägt jedoch nicht dazu bei, für den Drogenkonsum eine gemeinsame Lösung zu finden. Jede Droge hat ihre Nachteile. Es macht keinen Sinn, sich darüber die Köpfe heiss zu reden, welcher Suchtstoff schlimmer oder weniger schlimm ist.

## **7. Ein gemeinsames Ziel ansteuern**

Mit einem einzigen Gespräch lässt sich keine umfassende Lösung des Problems Suchtmittelkonsum finden. Steuern Sie daher mittels konkreter, kleiner Schritte ein gemeinsames Ziel an: Es ist schon ein grosser Schritt, wenn Sie Ihren Standpunkt zu Suchtmitteln klar zum Ausdruck gebracht haben. Im Gespräch zu bleiben heisst aber auch, dem Standpunkt des/der Jugendlichen zuzuhören und ihn/sie ernst zu nehmen. Sicher braucht es auch mehrere Gespräche, um das Ziel zu erreichen, gemeinsame Regeln für das Zusammenleben in der Familie zu vereinbaren. Wichtig ist es, klare und realistische Vereinbarungen, was der/die Jugendliche bis wann ändern muss, zu treffen. Abmachungen müssen überprüfbar sein, ebenso sind die Konsequenzen bei Nichteinhaltung der Regeln im Voraus zu vereinbaren. Fordern Sie aber nicht nur Schritte des/der Jugendlichen, sondern überlegen Sie sich auch, welches Ihr persönlicher Beitrag zur Entspannung der Situation ist.

Führen mehrere Gesprächsversuche in eine Sackgasse, scheuen Sie sich nicht und holen Sie sich Hilfe von Fachleuten Ihrer regionalen Suchtberatungsstelle. Diese helfen Ihnen gerne weiter, gemeinsam an Lösungen zu arbeiten.

Soziale Dienste Werdenberg  
*Emil Signer, Drogenberater*