



Perspektive Thurgau
Damit sind Sie gut beraten

Elternabend Gymnasium Vaduz
03. April 2019

Peter **Wettl** Cavagn
Fachexperte
Gesundheitsförderung & Prävention



Augen auf – Sido

**Hey, hallo Kinder!
Hallo Sido!
Hi Anna, Hi Thorsten und die andern.
Levelt leg das Handy weg
Ok... soll ich euch mal ne Geschichte erzählen?
Jaaaaaa
Dann hört zu jetzt.**





Die kleine Jenny war so niedlich als sie 6 war,
doch dann bekam Mama ihre kleine Schwester.
Jetzt war sie nicht mehr der Mittelpunkt, sie stand hinten an
und dann mit 12 fing sie hemmungslos zu trinken an.
Das war sowas wie ein Hilfeschrei den keiner hört,
bei jedem Schluck hat sie gedacht: Bitte Mama, sei empört!
Doch Mama war nur selten da, keiner hat aufgepasst,
Papa hat lieber mit Kollegen einen drauf gemacht.
Jenny war draußen mit der Clique, hier war sie beliebt,
hier wird man verstanden, wenn man oft zu Hause Krise schiebt.
Sie ging mit 13 auf Partys ab 18,
schminken wie ne Nutte und dann rein in das Nachtleben.
Extasy, Kokain, ficken aufm Weiberklo,
Flatrate saufen, 56 Tequila Shots einfach so.
Wieviel mehr kann dieses Mädchen vertragen
und ich sag: Kinder kommt, wir müssen den Eltern was sagen
und das geht..

**Hey... Mama mach die Augen auf.
Treib mir meine Flausen aus.
Ich will so gern erwachsen werden und nicht
schon mit 18 sterben.
Hey... Papa mach die Augen auf.
Noch bin ich nicht ausm Haus.
Du musst trotz all der Schwierigkeiten
Zuneigung und Liebe zeigen.**

Der kleine Justin war nicht gerade ein Wunschkind,
doch seine Mama ist der Meinung: Abtreiben gleich Umbringen.
Das Problem war nur, dass Papa was dagegen hatte,
deshalb fand man Justin nachts in der Baby-Klappe. (scheiße)
Er wuchs von klein auf im Heim auf,
doch wenn der Betreuer was sagte gab er ein Scheiß drauf!
Er hat schnell gemerkt, dass das nicht sein zuhause ist,
hier gibt man dir das Gefühl, dass du nicht zu gebrauchen bist.
Dass er jemals 18 wird kann man nur wenig hoffen,
denn er raucht mit 6, kifft mit 8 und ist mit 10 besoffen.
Sag wieviel mehr kann dieser Junge vertragen
und ich sag: Kinder kommt, wir müssen den Eltern was sagen
und das geht..

**Hey... Mama mach die Augen auf.
Treib mir meine Flausen aus.
Ich will so gern erwachsen werden und nicht
schon mit 18 sterben.
Hey... Papa mach die Augen auf.
Noch bin ich nicht ausm Haus.
Du musst trotz all der Schwierigkeiten
Zuneigung und Liebe zeigen.**

Ein Kind zu erziehen ist nicht einfach, ich weiß das.
So hast du immer was zu tun, auch wenn du frei hast.

Pass immer auf, du musst ein Auge auf dein Balg haben,
am besten lässt du's eine Glocke um den Hals tragen.

Kinder sind teuer, also musst du Geld machen,
du musst Probleme erkennen, sie aus der Welt schaffen.

Du musst zuhören, in guten und in miesen Zeiten,
du musst da sein, du musst Liebe zeigen.

Wer Kinder macht, der hat das so gewollt, doch sobald es ernst wird
mit der Erziehung habt ihr die Hosen voll.

Wieviel mehr kann die Jugend in Deutschland vertragen, (wie viel?)
hört hin wenn eure Kinder euch jetzt was sagen
und das geht..



Hey... Mama mach die Augen auf.

Treib mir meine Flausen aus.

Ich will so gern erwachsen werden und nicht
schon mit 18 sterben.

Hey... Papa mach die Augen auf.

Noch bin ich nicht ausm Haus.

Du musst trotz all der Schwierigkeiten
Zuneigung und Liebe zeigen.

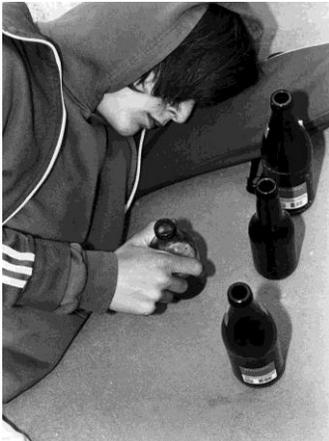
Übersicht

- * Input aktuelle Zahlen
- * Übersicht Risikoverhalten
Substanzen und Nichtstoffgebundene Süchte
- * Präventive Arbeit
- * Ihre Fragen



Peter Welti Cavegn

- Fachexperte der Perspektive Thurgau
- Psychotherapie FSP, Dipl. NPO-Manager VMI, OE, Supervision, Coaching
- Fachgebiete: Suchtprävention, Substanzen, Lebenskompetenzen Digitale Medien, Informatik, Gewaltprävention, Radikalismus, Profiling, Bedrohungsmanagement
- Behördenmitglied verschiedener Schulen und Präsident Sekundarschule, Vorstandsmitglied der Schulpräsidenten TG
- Erziehung und Begleitung psychisch kreativer Kinder (Heilpädagogischer Pflegeplatz)
- Vater und Ehemann



Wieso reden wir mit
Jugendlichen
überhaupt über Alltagsdrogen?

Das ist doch heute
normal!



Was ist normal?

Warum nehmen Menschen Drogen?



Menschen nehmen Drogen, weil sie in ihrem Leben etwas verändern möchten. Hier sind einige der Gründe, die junge Menschen dafür angeben, warum sie Drogen konsumieren:

- um "wie die anderen zu sein"
- um Probleme zu vergessen oder sich zu entspannen
- um der Langeweile zu entkommen
- um sich erwachsener zu fühlen
- um zu experimentieren, auch aus Neugierde
- aus Protest



Warum nehmen Menschen Drogen?



Menschen nehmen Drogen, weil sie in ihrem Leben etwas verändern möchten. Hier sind einige der Gründe, die junge Menschen dafür angeben, warum sie Drogen konsumieren:

- um "wie die anderen zu sein"
- um Probleme zu vergessen oder sich zu entspannen
- um der Langeweile zu entkommen
- um sich erwachsener zu fühlen
- um zu experimentieren, auch aus Neugierde
- aus Protest



Warum nehmen Menschen Drogen?



Menschen nehmen Drogen, weil sie in ihrem Leben etwas verändern möchten. Hier sind einige der Gründe, die junge Menschen dafür angeben, warum sie Drogen konsumieren:

- um "wie die anderen zu sein"
- um Probleme zu vergessen oder sich zu entspannen
- um der Langeweile zu entkommen
- um sich erwachsener zu fühlen
- um zu experimentieren, auch aus Neugierde
- aus Protest



Warum nehmen Menschen Drogen?

Menschen nehmen Drogen, weil sie in ihrem Leben etwas verändern möchten. Hier sind einige der Gründe, die junge Menschen dafür angeben, warum sie Drogen konsumieren:

- um "wie die anderen zu sein"
- um Probleme zu vergessen oder sich zu entspannen
- um der Langeweile zu entkommen
- um sich erwachsener zu fühlen
- um zu experimentieren, auch aus Neugierde
- aus Protest



WAS SIND DROGEN

- Drogen sind pflanzliche oder chemische Wirkstoffe, die auf das **Zentralnervensystem einwirken** und zu Erlebniszuständen führen, die vom sogenannten **Normalzustand abweichen**
- Drogen **verändern die Wahrnehmung** und **Stimmung** und verursachen **andersartige Gefühle**, die oft als angenehm, manchmal auch als unangenehm empfunden werden.
- Der **Missbrauch** von Drogen kann zu **körperlicher** und **psychischer** Abhängigkeit führen



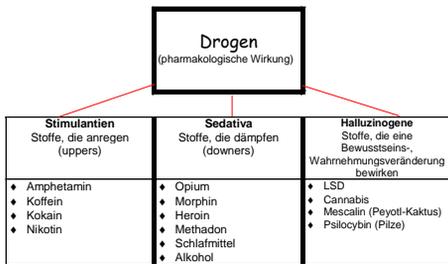
Sucht

- Stoffgebundene Süchte
- Nicht-stoffgebundene Süchte
- Unehchte Süchte

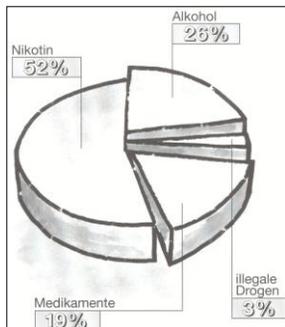
Was heisst Sucht?
Definition

Essen, Arbeiten, Fortpflanzen: Ohne das Belohnungszentrum des Gehirns würde der Mensch wohl so gut wie gar nichts machen. Die Mechanismen der Motivation haben aber einen ungesunden Nebeneffekt: Sie sind auch Grund für unsere Suchtanfälligkeit.

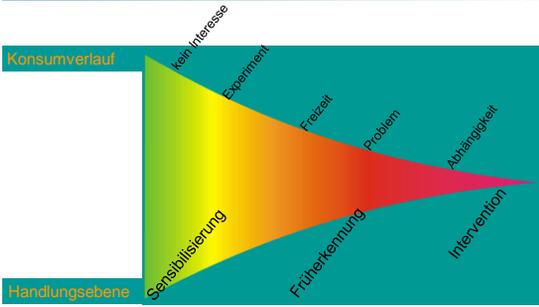
PHARMAKOLOGISCHE WIRKUNG



Prozentuale Verteilung schwerer Abhängigkeit auf die verschiedenen Suchtmittel



Quelle: Polli, E.: Betriebliche Sekundärprophylaxe. VSFA Kreuzlingen



Zusammenfassung

Alkohol

(Bier, Spirituosen und «Alcopops»)

- **Häufigkeit und Intensität**
(Trunkenheit: 60'000 11- bis 16-Jährige)



Rauchen

- Raten auf **hohem Niveau** eingependelt
- 20'000 15-/16-Jährige (1/6) rauchen **täglich**
- Mehr als 1/2 täglicher RaucherInnen hat **Abhängigkeitszeichen**.

Zusammenfassung

Cannabis



- **15-16-Jährige:**
 - 49% Schüler / 39% Schülerinnen
 - 11'000 kiffen 40 Mal /Jahr
- **Mehr Ausstieg** und **mehr aktueller Konsum**

Andere Drogen

- Schnüffeln, Heroin ↘
- Magische Pilze, Amphetamine, LSD, Crack →
- Kokain, Ecstasy / GHB (Gamma-Hydroxybutyrate), Designerdrogen, Legal Highs ↗





Quelle: Beobachter 18. Februar 2005 / Nr. 4

Jugendliche suchen Vorbilder...



Je **früher** die Erfahrungen,
desto wahrscheinlicher ist
ein **starker** Konsum.

WIE KANN ICH MIT DROGEN IN KONTAKT KOMMEN?

- Leider überall und ganz leicht
- Besondere Vorsicht ist aber geboten:
 - Bahnhöfe
 - Discos
 - Partys
 - Open Airs
 - Parks
 - Öffentliche Plätze (Einkaufszentren, Schulplätze, etc.)

MÖGLICHE HINWEISE AUF DROGENKONSUM

- Plötzlicher Wechsel des Freundeskreises
- Permanente Lustlosigkeit
- Aufgabe, bzw. starke Vernachlässigung von Hobbies/Sport
- Rapider Abfall von Leistungen in mehreren Bereichen
- Unerklärlich hoher Geldbedarf

WAS TUN WENN ICH ANZEICHEN VON DROGENKONSUM BEI MEINEN FREUNDEN FESTSTELLE?

- Nicht wegschauen
- Ansprechen auf die Sache
- Professionelle Hilfe vorschlagen, wie zum Beispiel **Arzt** oder **Drogenberatungsstelle**
- Meldung bei der Polizei

Sucht beginnt im Alltag Prävention auch...



Wo beginnt der Alltag?



Entwicklungsaufgaben

- * Aufbau eigener Beziehungen
- * Erwachsen werden
- * Sexuelle Identität
- * Arbeitswelt
- * Ablösung Elternhaus



Risikoverhalten

- * Substanzenkonsum
- * Video/TV/Internet/Games
- * Risiko Freizeit
- * Essverhalten
- * Lärm



Was wirkt präventiv

In der Pubertät fangen Eltern oft an mit einer Art Turboerziehung, um in letzter Minute noch alles richtig zu machen. Das kann nicht funktionieren.

Jetzt kommt es auf die ~~EL~~-Beziehung an.



Führen und Fördern

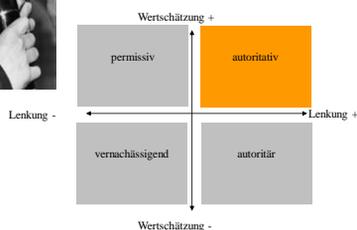
...auch bei uns?

- * ansprechen
- * Überreaktion vermeiden
- * eigene Haltung klarlegen
- * Hilfe anbieten
- * Vereinbarungen treffen
- * selber Hilfe/ Informationen holen





der Führungs- und Erziehungsstil: Freiheit in Grenzen



Erziehungs- & Lerntheorie

- es gibt keine fehlerfreie Erziehung
- optimale Förderung hat folgende Zutaten:
 - 1. Herz (Beziehung)
 - 2. Verlässlichkeit (Konsequenz)



Prävention
heisst
i-h-d-m-l

I ha di mega lieb

„Skipper auf hoher See“
Eltern kann man als „Skipper auf hoher See“ bezeichnen:

- * da sein ...
- * heikle Passagen meistern helfen
- * unterstützen, anweisen, motivieren, ermutigen, auf Gefahren hinweisen
- * ... aber bei zu grosser Gefahr oder gefährlichem Verhalten einzelner „das Ruder fest in die Hand nehmen“

