

Merkblatt¹ zur Sekundärprävention und Gesprächshilfen im Umgang mit gefährdeten Jugendlichen²

1. Warum konsumiert jemand überhaupt Suchtmittel?

Ein Mensch der Suchtmittel konsumiert, befindet sich in einem Widerspruch. Einerseits kennt er die Nachteile seines Konsumverhaltens, andererseits gibt es trotzdem Gründe, warum er weiterhin konsumiert. Diese gilt es in einem Gespräch herauszufinden. So könnte er z.B. sagen: „Der Konsum beruhigt mich“ oder „Alle meine Freunde konsumieren auch, ich will dazugehören“. Zur Veranschaulichung, wie es in einem Menschen aussehen kann, der Suchtmittel konsumiert, dient das unten stehende Diagramm.

2. Kann man überhaupt etwas dazu beitragen, dass sich jemand Gedanken zum Konsumverhalten macht, oder sogar den Konsum reduziert/aufhört?

Während eines Gesprächs kannst du versuchen, dass er beginnt die Nachteile des Konsums und die Vorteile einer Veränderung stärker zu gewichten. D.h., du versuchst, dass die „Waage“ aus dem Gleichgewicht zu bringen, bzw. den Widerspruch zu verstärken und somit zu verdeutlichen. Besonders wichtig ist dabei, dass er die Punkte selbst formuliert, so dass es seine Punkte bleiben. Du kannst diese lediglich verstärken. Versuche aber dabei keine Überzeugungsarbeit zu leisten, denn dies hat meist die Einnahme einer Gegenposition zur Folge. Versuche auch offen zuzuhören und keine Wertung seiner Aussagen vorzunehmen, so dass er sich respektiert fühlt. Trotzdem darfst und sollst du zu deiner persönlichen Meinung stehen. Eine weitere Überlegung, während des Gesprächs, kann auch sein, ob die Gründe des Konsums auf eine andere Weise befriedigt werden können bzw. die Vorteile des Konsums ersetzt werden können. Du kannst auch nicht davon ausgehen, dass eine Veränderung sofort erfolgt, sie erfolgt dann, wenn er dies will. Ermutigung, und der Glaube an einen Erfolg deinerseits sind jedoch genauso wichtig.

3. Was kann man tun, wenn jemand bereits entschlossen ist, etwas zu ändern?

Konkrete Schritte formulieren, Etapenziele formulieren und unterstützen. Wichtig ist auch zu wissen, dass jeder, der eine Verhaltensänderung durchführt, mehrere Rückfälle hat. Rückfälle sind also kein Scheitern, sondern etwas ganz Normales. In schwereren Fällen ist es jedoch ratsam eine Fachperson zu Hilfe zu ziehen.

Diagramm (Bsp. Alkohol):

Nachteil des Konsums

- Mir geht's schlecht am nächsten Tag
- Bin mal besoffen gestürzt
- Meine Kondition lässt nach
- Betrunken lerne ich keine Mädchen kennen

Vorteile eine Änderung

- Lebe etwas ruhiger
- Kann besser Sport treiben
- Mädchen finden das vielleicht besser



Vorteile des Konsums

- Alkohol ist cool
- Habe angenehme Rauscherlebnisse
- Bin dann akzeptiert
- Bin dann lustig und witzig

Nachteile einer Änderung

- Weniger Spass
- Kein Rausch mehr
- Was soll ich den Freunden sagen?

¹ Grundlage dazu: Miller, William und Rollnick, Stephen: Motivierende Gesprächsführung, Lambertus Verlag, Freiburg im Breisgau, 2004