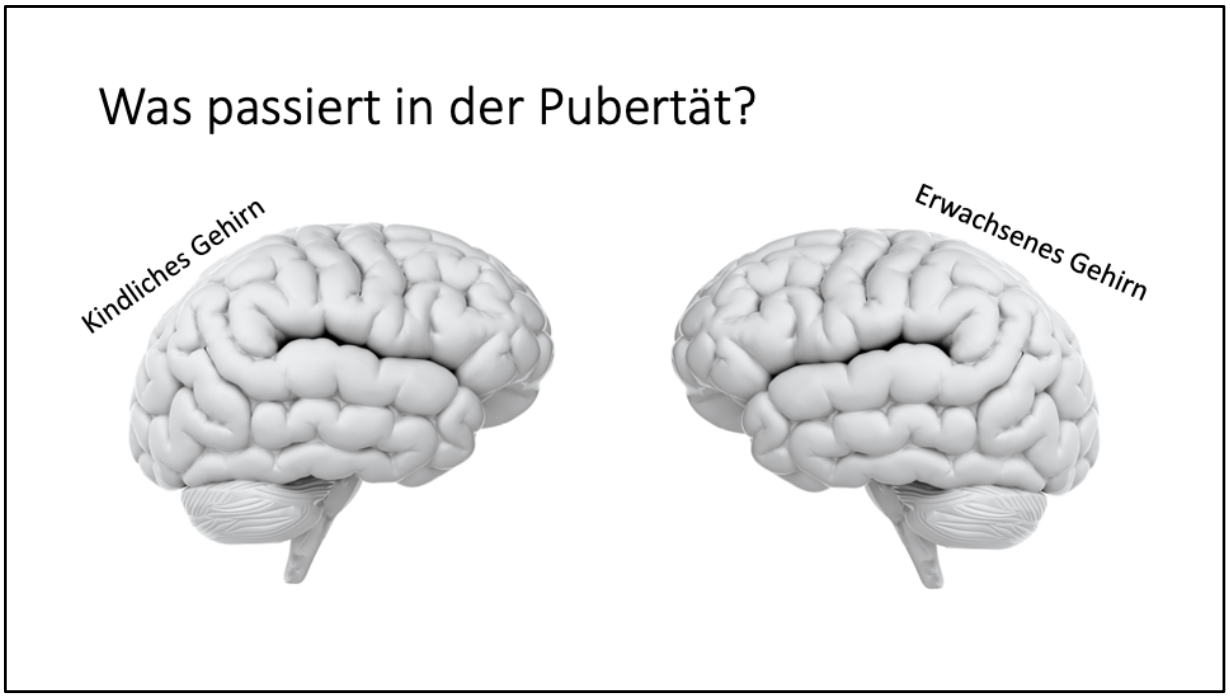
„Ist doch nur ein Joint, Mama!“

Pubertät und Drogenkonsum

Jens-Michael Volckmann
KARUNA – Zukunft für Kinder und Jugendliche in Not, int. e.V.

- Jugendliche und die Pubertät – Was ist da eigentlich los?
- Was ist Abhängigkeit und wie entsteht sie?
- „Ist doch nur ein Joint, Mama!“ – Was ist dran an dieser Aussage?

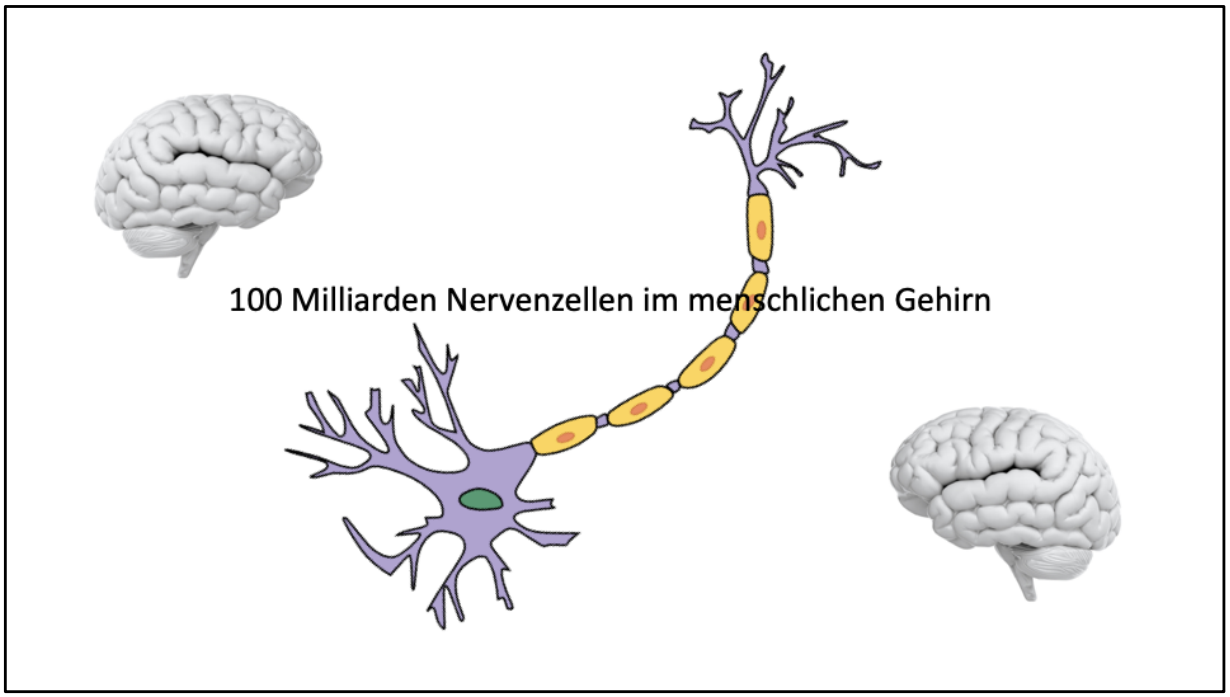


Beginnen wir mit etwas Positivem: Eigentlich ist die Pubertät ziemlich klasse! Sie ist einer der wichtigsten Schritte in der menschlichen Entwicklung und kann tatsächlich angesehen werden, als der Schritt ins Leben eines Erwachsenen.
Wenn nicht dieses kleine Wort „eigentlich“ wäre.

Was macht die Pubertät so anstrengend? Und zwar nicht nur für Eltern und die soziale Umwelt, sondern auch für die Jugendlichen selbst.

Was passiert also in der Pubertät?

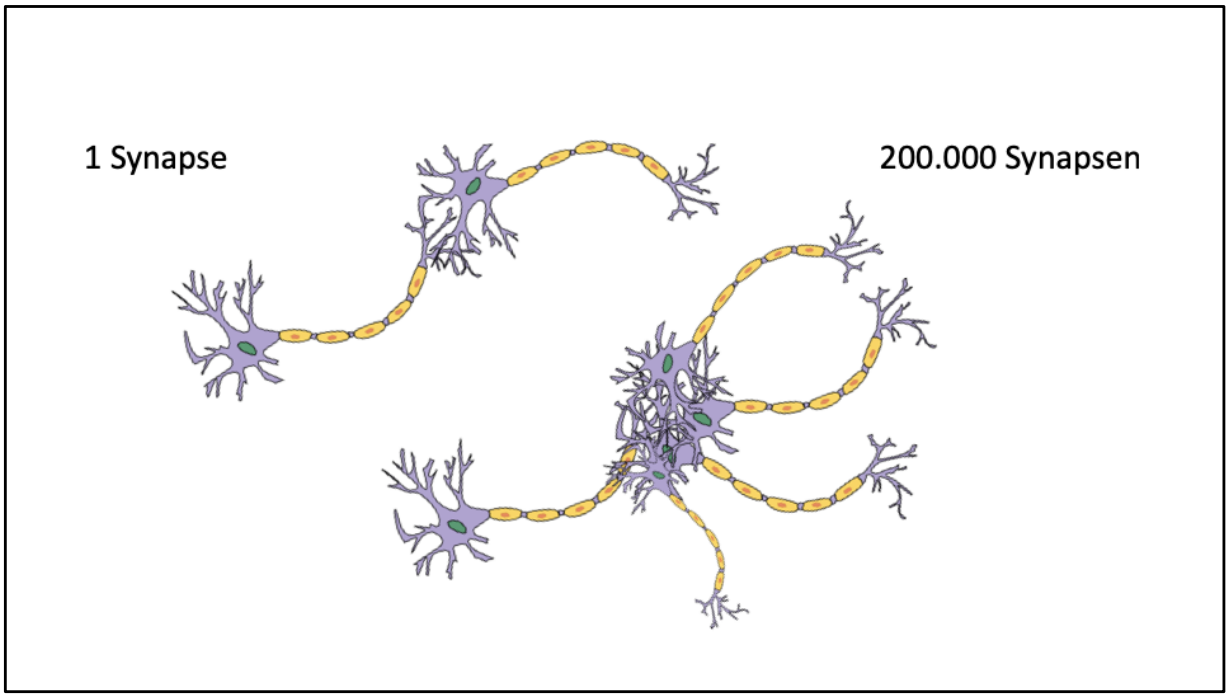
Da es sich um einen Entwicklungsschritt zwischen Kindheit und Erwachsensein handelt, sollten wir einen Blick auf das Gehirn werfen und uns mal anschauen, was die Unterschiede zwischen einem kindlichen Gehirn und dem eines Erwachsenen sind.



Tatsächlich besteht bereits das Gehirn eines Kleinkindes aus rund 100 Milliarden Nervenzellen. Damit hat es bereits dasselbe Volumen erreicht wie das eines Erwachsenen.

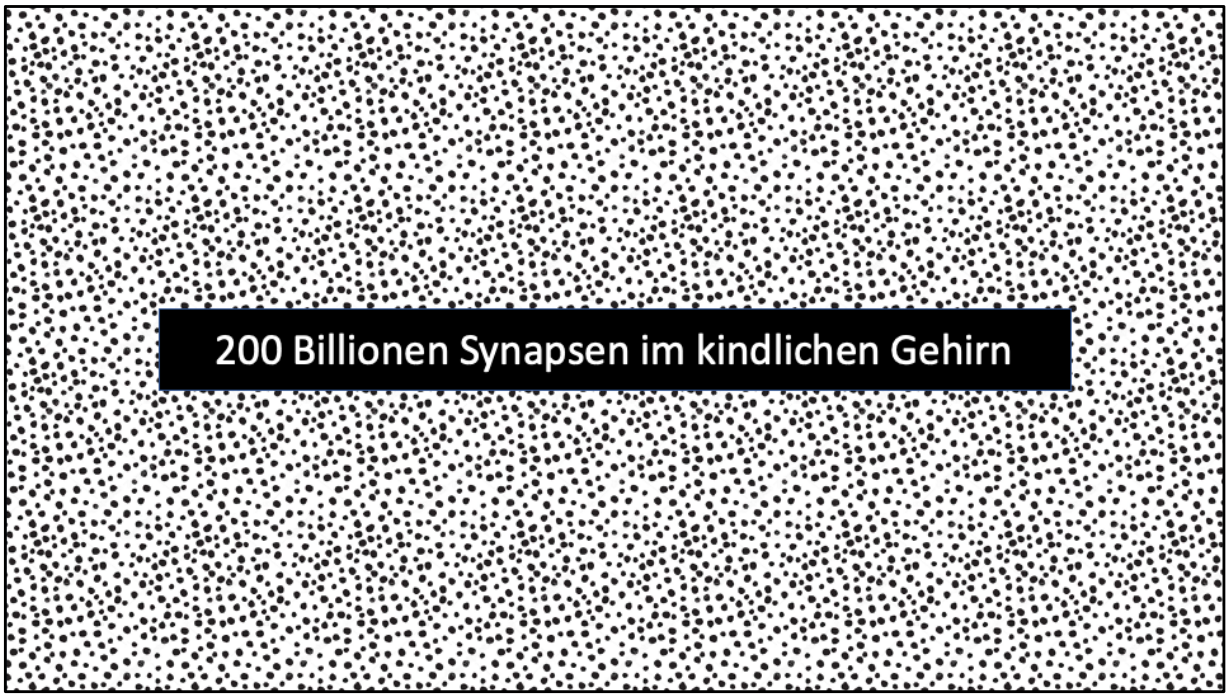
Der Aufbau des Gehirns ist also mehr oder weniger identisch. Wo lassen sich dann aber Unterschiede finden?

Tatsächlich unterscheidet sich das kindliche Gehirn in seiner Funktionsweise von dem eines Erwachsenen. Dafür nehmen wir mal in den Blick, wie Nervenzellen miteinander verbunden sind.

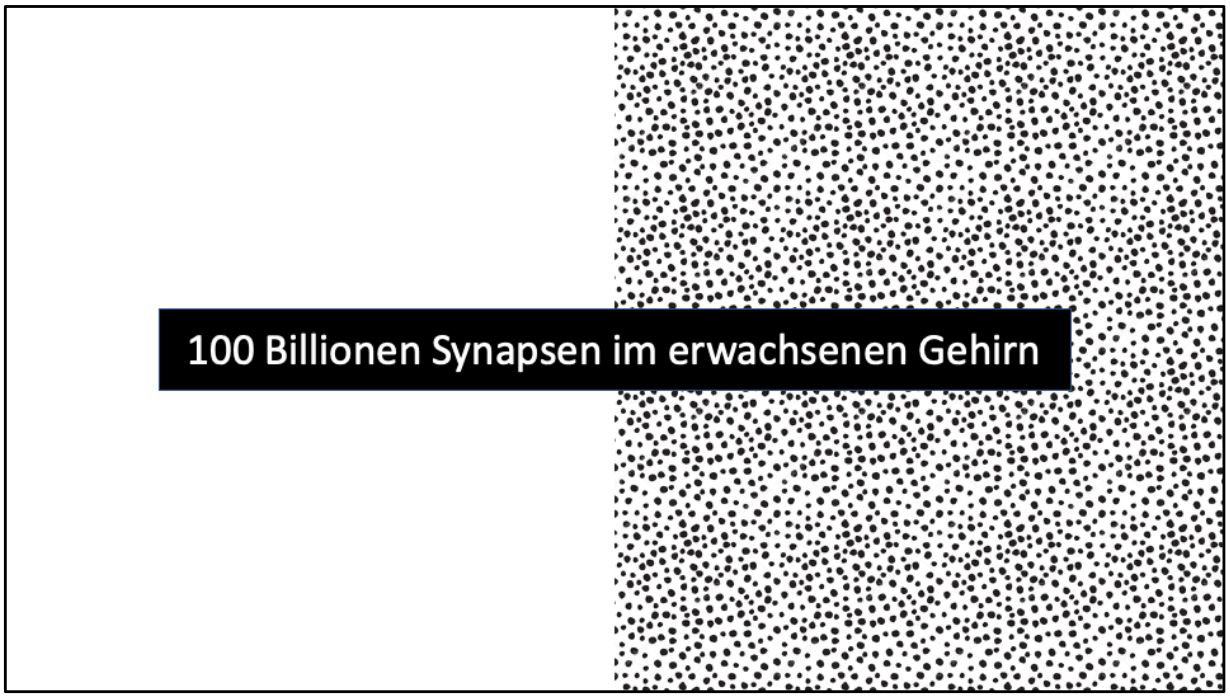


Die Stelle, an der Nervenzellen miteinander verknüpft sind und somit Informationen übertragen werden können, bezeichnet man als Synapse. Es gibt Nervenzellen, die nur über eine einzelne Synapse verfügen, also nur mit einer anderen Nervenzelle verbunden sind. Andere hingegen sind mit bis zu 200.000 Nervenzellen verbunden.

Bis zum 10. Lebensjahr bildet das kindliche Gehirn rund 200 Billionen Synapsen! Dieses neuronale Netzwerk – also die Gesamtheit aller Verknüpfungen der Hirnzellen miteinander – bewirkt, dass Informationen im kindlichen Gehirn sehr breit gestreut werden und auf ganz verschiedenen Bahnen durch das Gehirn laufen und entsprechend verarbeitet werden.



Diese Punktewolke stellt vereinfacht gesagt die Gesamtheit der Synapsen im kindlichen Gehirn dar.

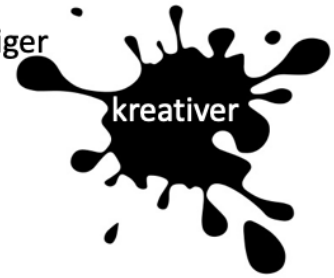


Vergleichen wir das mit dem Gehirn eines Erwachsenen wird schnell deutlich, dass das erwachsene Gehirn die Hälfte aller Synapsen eingebüßt hat.
Informationen werden damit zielgerichteter von Nervenzellen zu Nervenzelle übermittelt als bei einem Kind.

Das Gehirn eines Kindes ist

flexibler

anpassungsfähiger



als das Gehirn eines Erwachsenen.

Die Pubertät ist …

… eine Umstrukturierung des Gehirns

… ein Reifungsprozess, bei dem die Hälfte der Synapsen abgebaut wird

Welche Synapsen bleiben erhalten?

Mit dem Beginn der Pubertät nimmt die Vernetzungsleistung rasant ab und ist rückläufig. Binnen kürzester Zeit büßt das Gehirn eines Jugendlichen rund die Hälfte seines neuronalen Netzwerkes ein. Ganz vereinfacht kann gesagt werden, dass das Gehirn die Synapsen behält, die es am häufigsten verwendet hat. Der Rest wird einfach abgebaut.

Was bedeutet das für uns Eltern?

Es bedeutet, dass die Erlebnisse in der Kindheit aber auch die Art und Weise, wie wir mit unseren Kindern umgehen, bedeutsam für das gesamte Leben sind. Denn mit solchen Verbindungen ist nicht nur gemeint, schnell eine Lösung für Rechenaufgaben zu finden.
Damit sind auch Erfahrungen gemeint wie beispielsweise: Meine Eltern sind für mich da. Sie haben ein Interesse an meinem Leben. Sie nehmen sich Zeit für mich.
In der Suchtprävention ist diese mit den Eltern verknüpfte Sicherheit einer der wichtigsten Eckpfeiler. Das Gefühl zu haben, dass meine Eltern für mich da sind, und zwar bedingungslos, ist eines der stärksten Sicherheitsnetze, die es in unserer Gesellschaft gibt.

Problemlösungsstrategien
für mathematische
Aufgaben

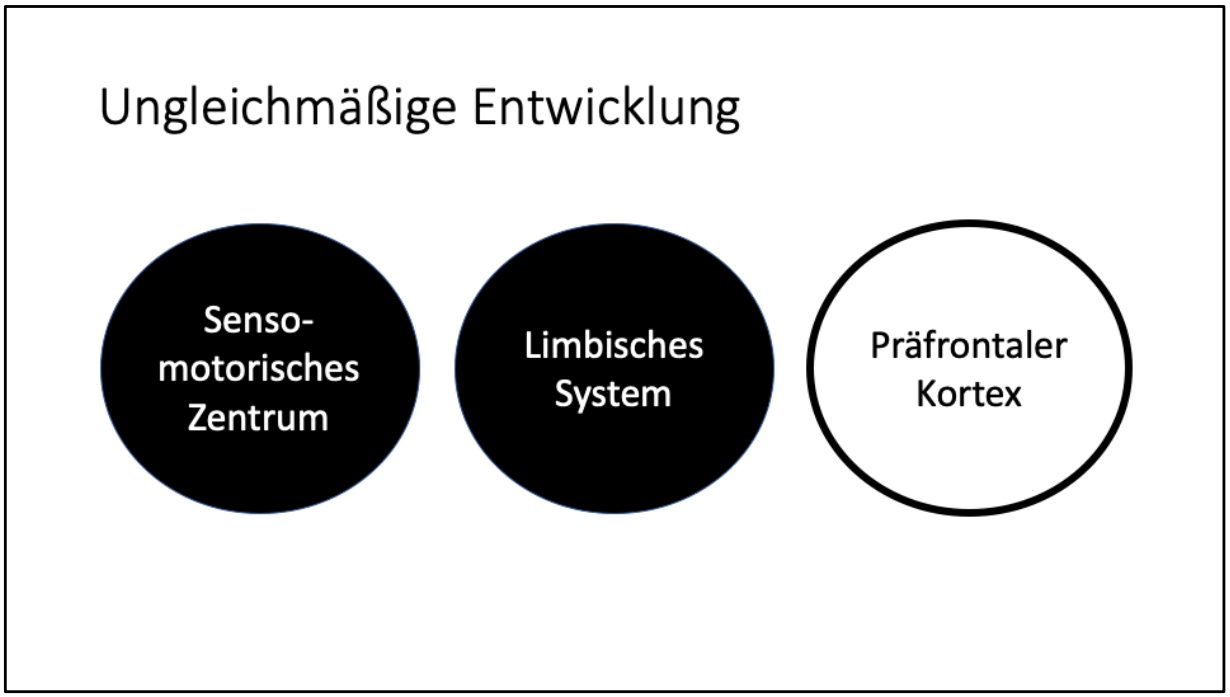
emotionale Sicherheit
durch bedingungslose Liebe
der Eltern

Jugendliche als Hochleistungsrechner?

Bei Jugendlichen verfestigen sich also die am häufigsten genutzten Verbindungen von Hirnzellen und zusätzlich werden diese in ihrer Kapazität ausgebaut – das bedeutet, dass das Gehirn an Arbeitstempo gewinnt.

Das klingt doch erstmal ziemlich großartig: Die Pubertät macht aus unseren Kindern, die immer mal wieder gerne mittels Ketchup und Wiener Würstchen Gemälde an die Tapete gemalt haben, Hochleistungsgehirnrechner.

Klingt nur auf den ersten Blick gut, denn leider – ja, sehr leider – betrifft diese Entwicklung nicht das gesamte Gehirn. Oder besser gesagt: Es betrifft das gesamte Gehirn, aber leider zu sehr unterschiedlichen Zeiten.



Als erstes reifen das sensomotorische Zentrum und das limbische System aus. Ziemlich früh in der Pubertät sind damit zwei ziemlich wichtige Schaltzentren des Gehirns fertiggestellt und voll einsatzbereit.
Das sensomotorische Zentrum ist mehr oder weniger dafür zuständig, die Motorik zu steuern und die Wahrnehmung zu verarbeiten. Ja, das bedeutet, dass Jugendliche definitiv hören, dass sie Hausaufgaben machen oder den Müll runterbringen sollen.
Das limbische System ist an mehreren Dingen beteiligt. Es ist extrem bedeutsam für Erinnerungsprozesse, steuert aber zum Teil auch unsere Motivation und maßgeblich daran beteiligt, Emotionen zu erzeugen. Dieser letzte Punkt spielt für das Gehirn eines Jugendlichen eine entscheidende Rolle. Denn das bedeutet, dass das Areal des Gehirns, in dem Emotionen mit erzeugt werden, als allererstes im vollen Funktionsumfang zur Verfügung steht.
Das Gehirn eines Jugendlichen wird also mehr oder weniger mit Emotionen geflutet. Ziemlich blöd und auch ein bisschen unfair ist es, dass sich die Teile des Gehirns, die die Emotionen sinnvoll verarbeiten und in rationelles Handeln umwandeln können, leider als allerletztes entwickeln.
Insbesondere der präfrontale Cortex entwickelt sich als letzter Teil des Gehirn. Der präfrontale Cortex hat unter anderem die Aufgabe, vernunftbasierte Entscheidungen zu treffen und sinnvoll zu planen und auch abzuwägen, was denn eigentlich die soziale Umwelt so über mein Tun und Lassen denkt.

Wann ist die Hirnentwicklung abgeschlossen?

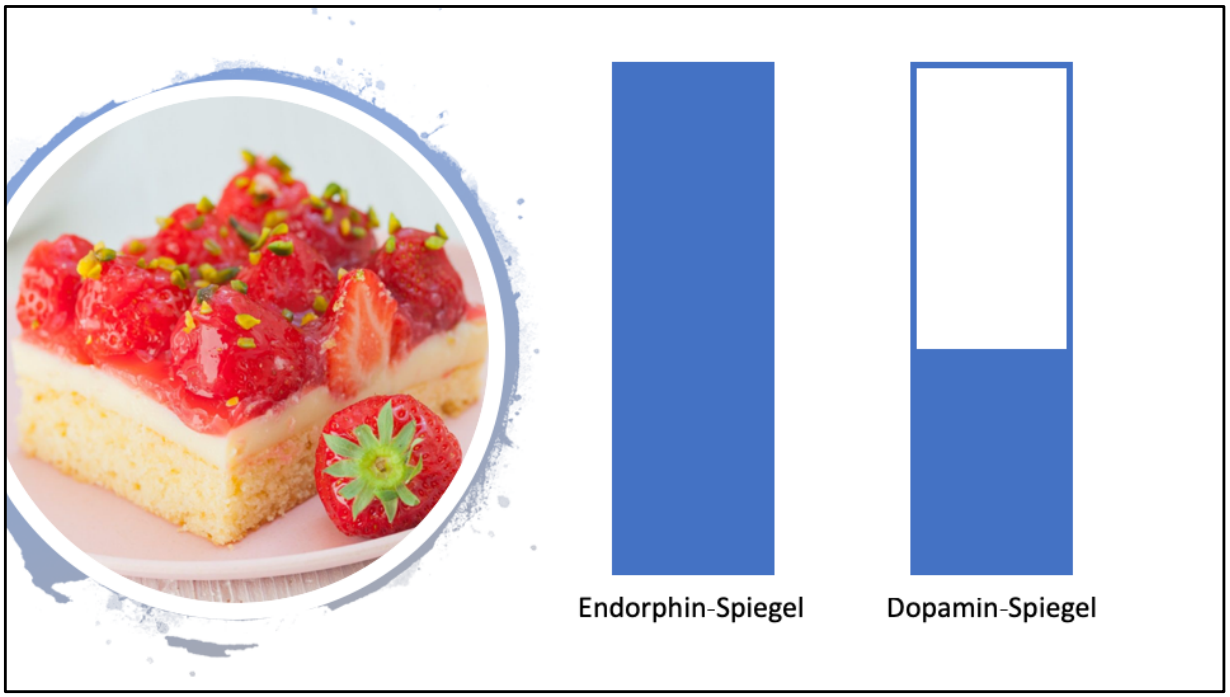
Belohnungszentrum

Wichtiges Zentrum für:

- individuelles Lernen
- Überleben der menschlichen Spezies

Basiert auf dem Zusammenspiel von Endorphinen und Dopamin

Hinzu kommt noch, dass auch das sogenannte Belohnungszentrum eine wichtige Rolle in der Pubertät spielt. Das Belohnungszentrum spielt auch nachher eine wichtige Rolle, wenn wir über die Entstehung von Abhängigkeit sprechen. Auch wieder etwas verkürzt ausgedrückt: Auf einer individuellen Ebene ist das Belohnungszentrum extrem wichtig für Lernprozesse. Auf einer evolutionären Ebene sichert es den Fortbestand unserer Spezies.



Wie funktioniert das Belohnungszentrum?
Das Belohnungszentrum speichert Dinge ab, die uns glücklich machen und weist uns darauf hin, dass es eigentlich ganz schön wäre, diese Handlungen zu wiederholen. Denn: Glücklich wollen wir ja eigentlich alle sein, oder?
Stellen Sie sich vor, dass Sie an eine leckere Erdbeertorte denken. Wenn ihnen diese Vorstellung das Wasser im Mund zusammenlaufen lässt, dann liegt das daran, dass sich gerade Ihr Belohnungszentrum zu Wort gemeldet hat. Sie haben irgendwann in Ihrer Vergangenheit einen solchen Kuchen gegessen und Ihr Gehirn hat in zweifacher Hinsicht darauf reagiert:
Zum einen wurden massiv Endorphine ausgeschüttet – also Glückshormone.
Zum andern hat das eine Reaktion des Belohnungszentrums ausgelöst. Erinnern Sie sich? Das Belohnungszentrum soll abspeichern, was uns glücklich macht. Es reagiert auf die Ausschüttung von Glückshormonen und speichert Handlungen ab, die zu wiederholen es durchaus als lohnenswert empfindet.
Das nächste Mal, wenn Sie an Erdbeerkuchen denken, wird das Belohnungszentrum aktiv werden und mit einer heftigen Ausschüttung eines Botenstoffes reagieren: Dieser Botenstoff heißt Dopamin.
Wie Sie aber gerade merken, macht Dopamin alleine nicht glücklich – zumindest dann, wenn Sie keine Erdbeertorte essen können.

Das Belohnungszentrum belohnt …

… Essen
… Trinken
… Sex

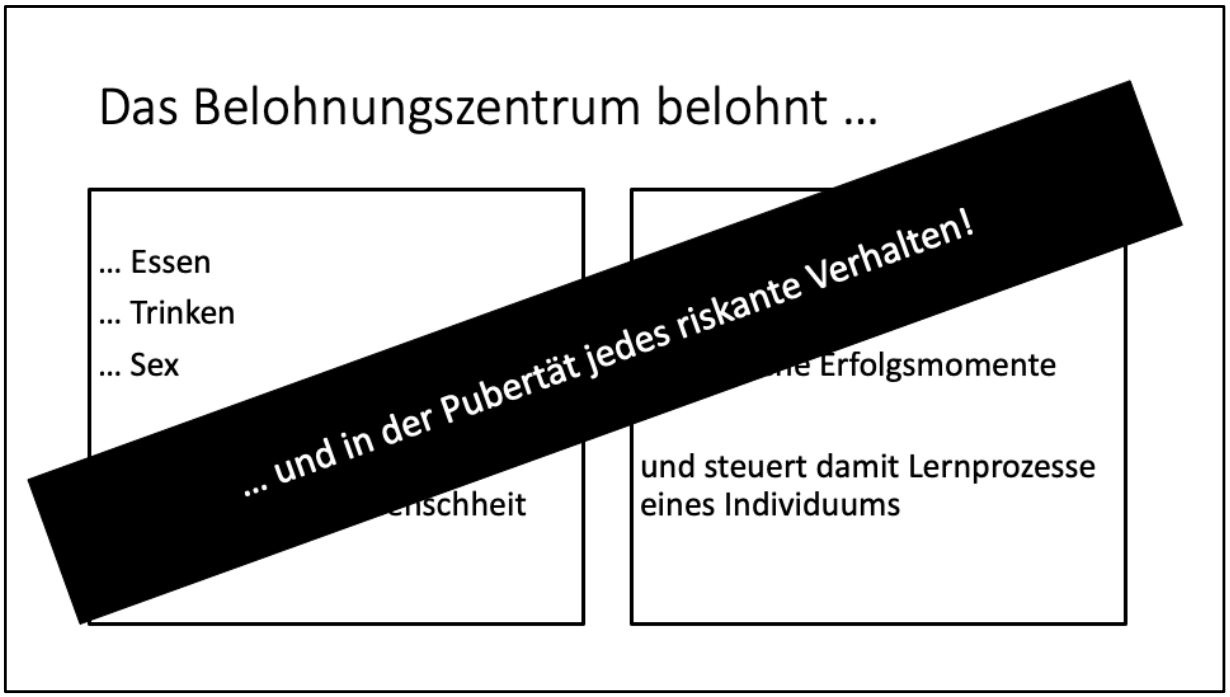
und sichert damit das Fortbestehen der Menschheit

… schulische Leistungen
… Kreativität
… sämtliche Erfolgsmomente

und steuert damit Lernprozesse eines Individuums

Evolutionär gesehen ist das Belohnungszentrum wichtig, weil es genau die Dinge sind, die zum Fortbestand der Menschheit beitragen, die mit einer Endorphinausschüttung quittiert werden: Essen, Trinken, brenzlige Situationen überstehen und Sex.

Individuell betrachtet ermöglicht das Belohnungszentrum Lernprozesse. Denn auch andere Erfolgserlebnisse werden mit Endorphinausschüttungen belohnt und entsprechend im Belohnungszentrum abgespeichert: Eine 1 in der Matheprüfung. Die Fertigstellung einer Tonskulptur. Ein richtig dickes Buch auszulesen, obwohl man bisher nur Comics gelesen hat. Mit dem Schlitten ausnahmsweise mal nicht gegen die Tanne gefahren zu sein.
All das kann sehr glücklich machen.



Was macht nun das Belohnungszentrum in der Pubertät?

Kurz und knapp: Es belohnt riskantes Verhalten! Je riskanter eine Handlung ist, desto mehr Endorphine werden ausgeschüttet und desto mehr Dopamin wird produziert, wenn diese Handlung wiederholt werden könnte.

Das jugendliche Gehirn ist also nicht nur im Bereich der Motorik und Wahrnehmung ausgereift, es belohnt zusätzlich riskantes Verhalten.

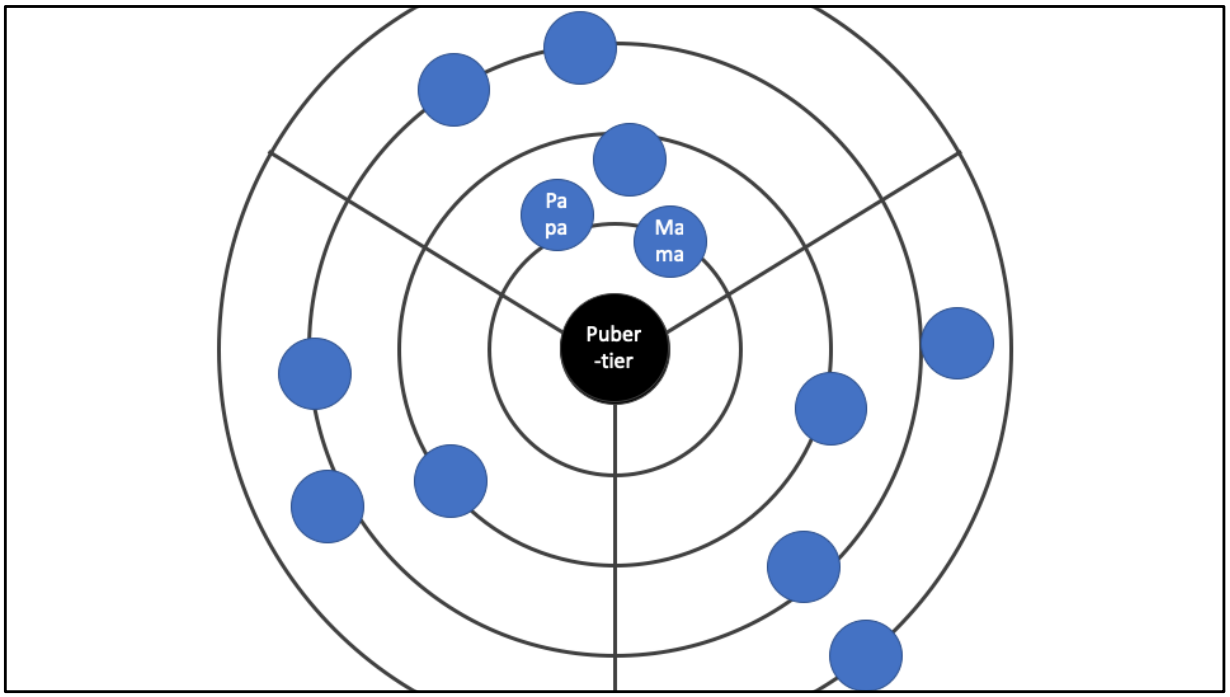
Warum ist das so?

Warum hat die Evolution das so eingerichtet? Jugendliche bauen die Hälfte ihrer Synapsen ab, können im Bereich von Wahrnehmung und Motorik deutlich schneller denken und agieren als noch im Kindesalter und finden Risiko auf einmal super gut.

Der Grund ist, dass mit der Pubertät auch die sexuelle Reifung einsetzt und damit der Grundstein dafür gelegt wird, eine eigene Familie zu gründen. Früher bedeutete das, dass man sich von seiner Sippe lösen musste. Man musste bereit sein, fortzugehen, aufzubrechen, ins Unbekannte, um das eigene Glück zu suchen und eine eigene Familie zu gründen.
Drücken wir es positiv aus, dann ist die jugendliche Neigung zum Risiko nichts anderes als Furchtlosigkeit und die schnelle Reifung von Motorik und Wahrnehmung ist nichts anderes als die Steigerung der Überlebenschancen, so dass man den Mut hatte, diesen großen See zu überqueren, vor dem man bisher immer Angst hatte.

Und heute?

Heute ist es mit über 7,6 Milliarden Menschen auf diesem Planeten und Gesetzen und Vorschriften, die das gemeinsame Leben regeln, gar nicht so leicht, Konflikte zu vermeiden.



Die Pubertät erzeugt noch immer den Drang, sich vom Elternhaus zu lösen und nach Eigenständigkeit zu suchen. Das kann man sehr schön, in sogenannten Egozentrierten Netzwerkkarten veranschaulichen.
Solche Netzwerkkarten verwendet man unter anderem in Psychologie, Soziologie und Sozialpädagogik, um die Nähe und Intensität von Beziehungen einer Person zu untersuchen.
Im Zentrum des Netzwerkes steht eine Person. Um die Person herum werden andere Personen platziert. Je näher diese Personen dem Zentrum sind, desto intensiver und wichtiger ist die Beziehung aus der Perspektive der zentralen Person. Wir können die Beziehungen auch wunderbar clustern. Schauen Sie mal, hier sind Sie: Mama und Papa. Da vielleicht die Schwester oder der Bruder, Großeltern eventuell ein kleines bisschen weiter weg. Aber dann haben wir hier auch noch Mitschüler und Lehrer, vielleicht noch andere Freunde. Hier sind dann Leute aus dem Sportverein.
Diese Netzwerkkarten stellen immer nur Momentaufnahmen dar. Was man aber feststellt: In der Pubertät verändern sich diese Karten auf gravierende Art und Weise. Schauen Sie mal, Sie rücken stärker in den Hintergrund und Freunde bekommen eine wichtigere Rolle.
Wichtig: Das ist gar nicht schlimm. Denn das Band, dass Sie zwischen sich und ihren Kindern geknüpft haben, dieses emotionale Sicherheitsnetz übersteht diese

Entfernung. Es gibt Ihren Kindern die Sicherheit, Sie ein bisschen von sich wegschieben zu können – auch wenn das mitunter weh tut – denn sie wissen, dass Sie immer für sie da sein werden.

Was ist Abhängigkeit und wie entsteht sie?

Abhängigkeit nach ICD-10

- Starkes Verlangen
- Verminderte Kontrollfähigkeit
- Entzugserscheinungen
- Toleranzentwicklung
- Interessenverschiebung
- Konsum trotz negativer Konsequenzen

3 dieser Symptome im letzten Jahr

Das ICD 10 zählt sechs Kriterien für eine Abhängigkeitserkrankung auf:

Starkes Verlangen nach einer bestimmten Substanz → eine Art Zwang
Verminderte Kontrollfähigkeit des Konsums → Ich verliere mehr und mehr die Kontrolle, wann ich konsumiere, wann ich damit aufhöre und auch wie viel ich konsumiere.
Entzugserscheinungen → das ICD 10 spricht nur von körperlichen Entzugserscheinungen, aber ich denke, wir können auch psychische Entzugserscheinungen mitdenken
Toleranzentwicklung → diese Toleranzentwicklung bedeutet nichts anderes als die Notwendigkeit einer Dosissteigerung. Ich muss deutlich mehr konsumieren, weil sich gewünschten positiven Effekte des Konsums nicht mehr so schnell einstellen
Verschiebung der Interessen → Andere Dinge und Aktivitäten haben mittlerweile eine geringere Bedeutung
Konsum trotz negativer Konsequenzen → Ich weiß, dass meine gesundheitlichen Probleme zum Teil auf mein Konsummuster zurückzuführen sind, aber ich konsumiere trotzdem weiter

Treten drei dieser sechs Anzeichen innerhalb des letzten Jahres auf, dann empfiehlt

die Weltgesundheitsorganisation, dass Ärzte die Diagnose „Abhängigkeitserkrankung“ stellen.

Nach dieser Definition ist Abhängigkeit heilbar.
Aber ist das wirklich so?

Das bedeutet allerdings auch, dass nach dieser Definition eine Abhängigkeit heilbar ist: Treffen die Kriterien für mich nicht mehr zu, dann kann meine Ärztin auch nicht mehr sagen, dass ich abhängig bin.

Wo ist der Haken an der ganzen Sache?

Das ICD 10 ist ein Diagnosehandbuch, es zeigt damit mögliche Symptome auf, die für eine Abhängigkeitserkrankung sprechen, aber es erklärt nicht, wie diese Symptome überhaupt entstehen. Und viel Gravierender noch: Wenn es nicht erklärt, wie diese Symptome entstehen, dann ist das Ausbleiben der Symptome kein Garant für Heilung.
Das wird ziemlich offensichtlich, wenn wir bedenken, wie viele Menschen rückfällig werden.

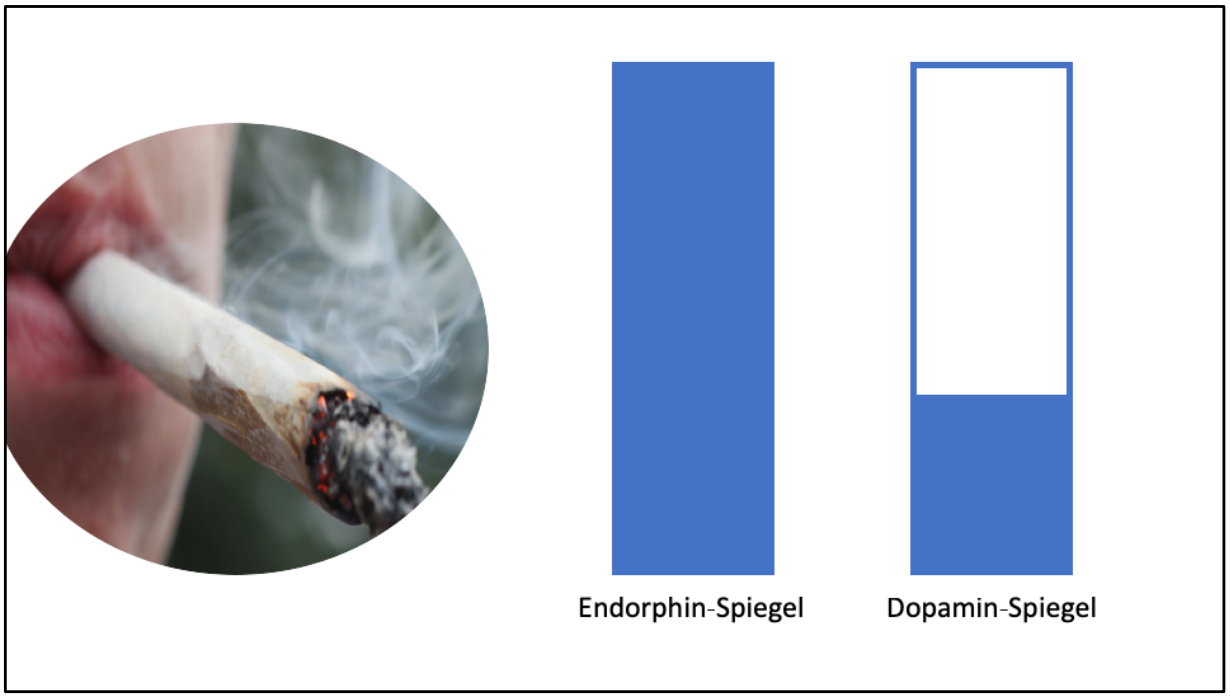
Wie entsteht also Sucht?

Wie entsteht Abhängigkeit?

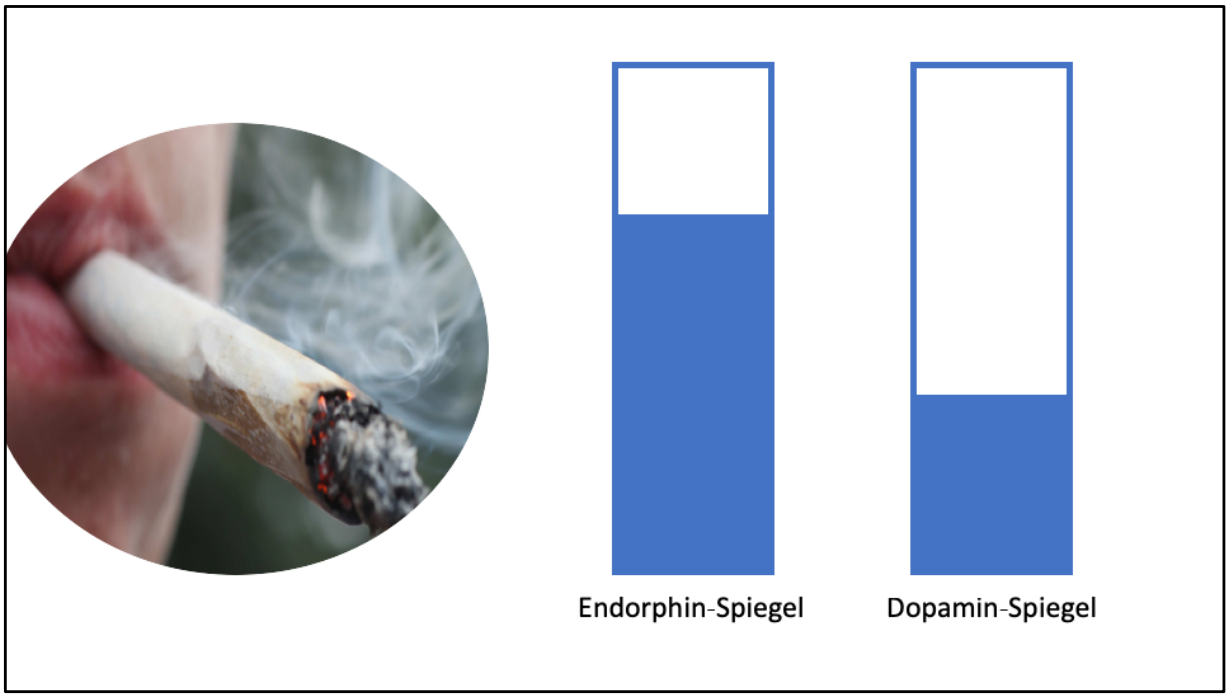
Zwei Erklärungsansätze:

1. Belohnungszentrum

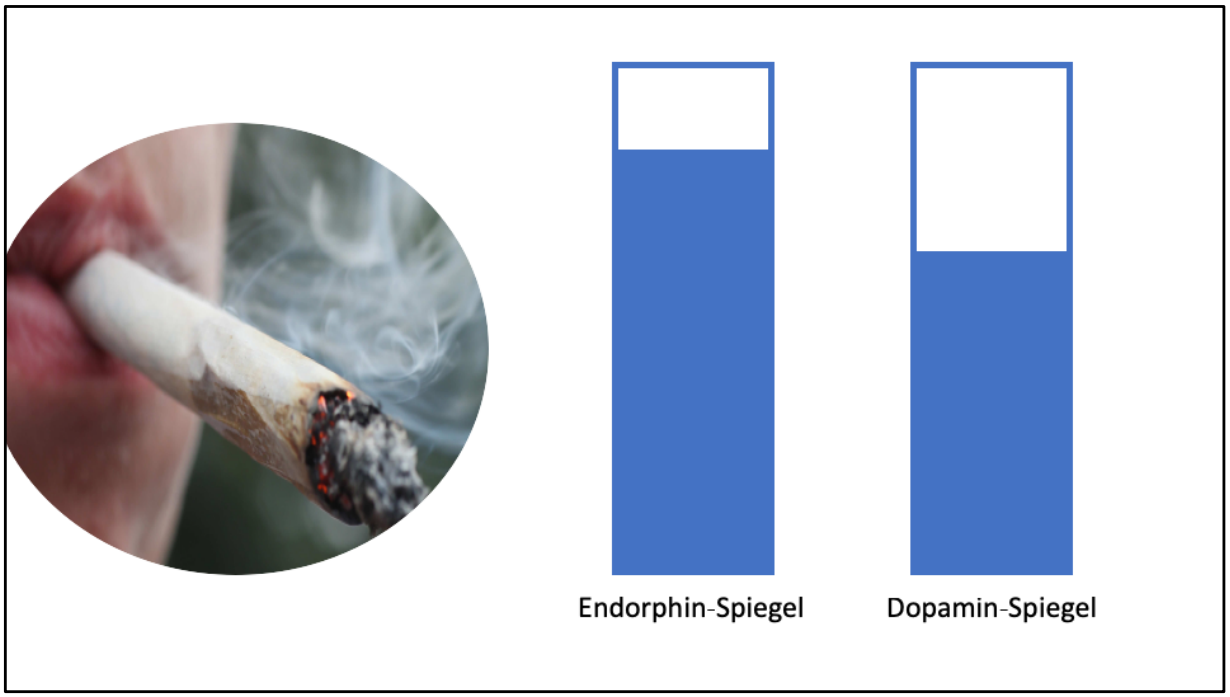
2. Rat Park Experiment



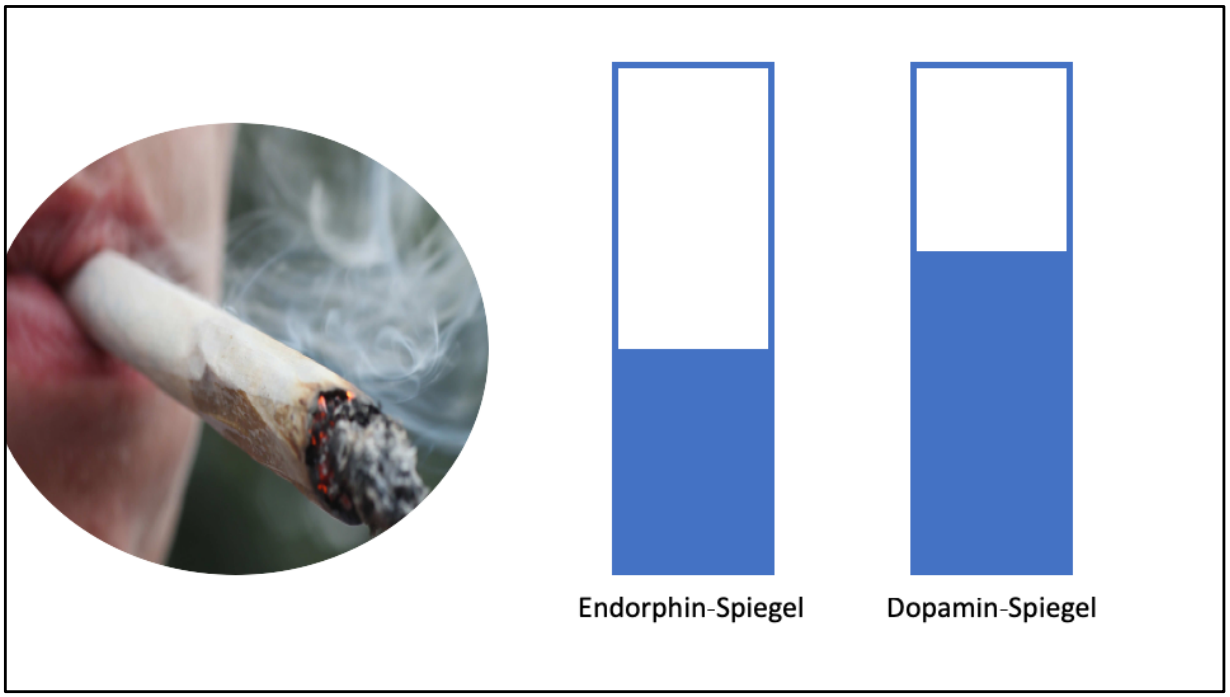
Der sehr weit etablierte erste Ansatz erklärt Abhängigkeit über die Wirkung von psychotropen Substanzen. Psychotrope Substanzen ist ein etwas komplizierterer aber vor allem neutralerer Begriff für Drogen. Eine Substanz ist dann psychotrop, wenn sie die biochemische Funktionsweise des Gehirns für einen gewissen Zeitraum beeinträchtigt. Das machen ja prinzipiell alle Drogen – sie machen high oder entspannen oder regen dazu an, drei Tage auf einer Technoparty durchzutanzen, oder lösen Halluzinationen aus.
Psychotrope Substanzen greifen also auf irgendeine Art und Weise in die Funktionsweise des Gehirns ein. Entweder dämpfen sie die Wirkung von Botenstoffen oder sie regen sie an, was dann dazu führen kann, dass Rauschzustände erlebt werden können.
Psychotrope Substanzen machen aber noch etwas anderes im Gehirn: Sie sorgen dafür, dass Endorphine ausgeschüttet werden, Glückshormone.
Das Belohnungszentrum merkt sich diesen Ausstoß. Und irgendwann kommt dann die Erinnerung, dass das ja eigentlich ganz nett war, könnte man ja wiederholen. Damit wird Dopamin ausgeschüttet und es entsteht das Verlangen nach Wiederholung.



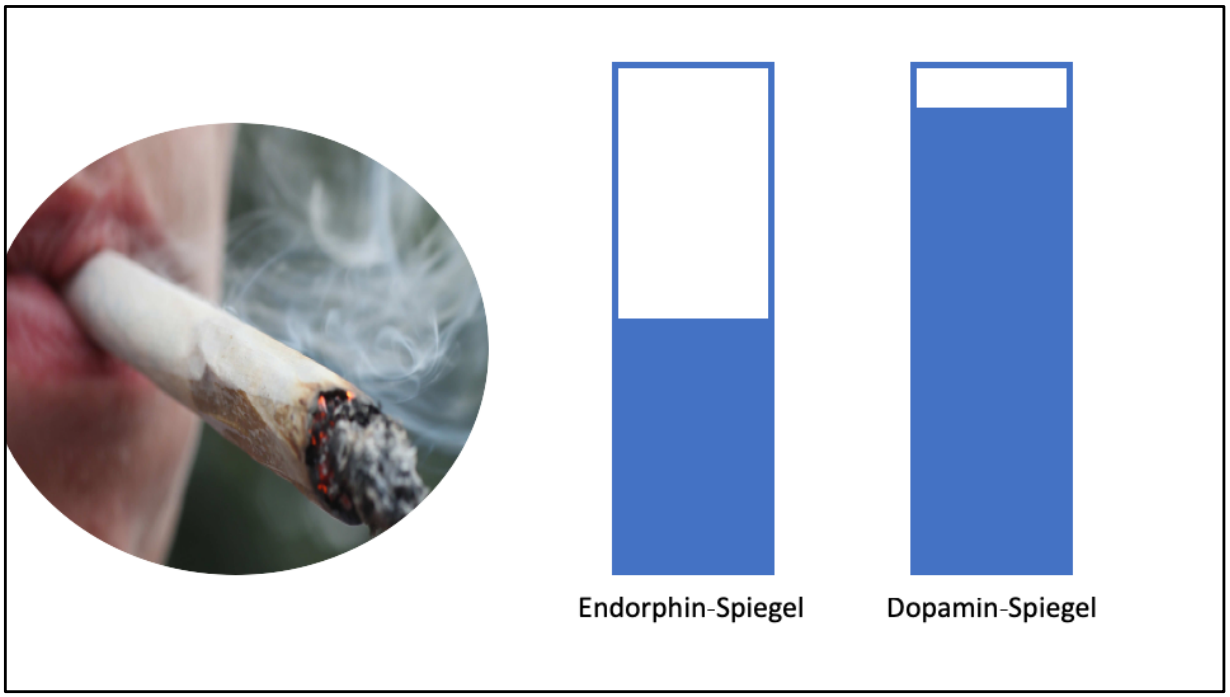
Irgendwann passiert aber folgendes: Der nächste Konsum bringt nicht mehr die erhoffte Wirkung. Mit anderen Worten: Es werden deutlich weniger Endorphine produziert und irgendwie ist man nicht mehr ganz so glücklich. Das findet das Belohnungszentrum ein kleines bisschen verwirrend. Was macht es also? Es schüttet mehr Dopamin aus, sorgt also dafür, dass das Verlangen stärker wird. Häufig geht das dann einher mit einer Steigerung der Dosis. Es wird schlicht und einfach mehr konsumiert.



Und dieser Prozess setzt sich fort. Das Belohnungszentrum kommt sozusagen in einen Modus der Überreaktion, was sich als kaum auszuhaltender Konsumzwang bemerkbar macht und sowohl zu einer Steigerung der Dosis als auch einer Erhöhung der Konsumhäufigkeit führt.



Es ist eine Abhängigkeitserkrankung entstanden.


Endorphin-Spiegel
Dopamin-Spiegel

Die Entwicklung einer Abhängigkeitserkrankung ist ein Prozess und damit in ihrer Geschwindigkeit

… abhängig vom Konsumenten

… abhängig von der konsumierten psychotropen Substanz

Prinzipiell aber eine gute Frage:

Warum schaffen es ein paar Leute, Gelegenheitsraucher zu bleiben?

Wir können damit festhalten, dass die Entwicklung einer Abhängigkeitserkrankung ein Prozess ist. Die Geschwindigkeit, mit der man abhängig wird, ist aber von Substanz zu Substanz sehr verschieden.

Klar ist aber auch, dass man nicht von der ersten Zigarette, dem ersten Joint oder der ersten Falsche Bier abhängig wird.

Prinzipiell ist es aber eine gute Frage: Warum werden einige Menschen schneller abhängig als andere, warum können einige Menschen ihr Leben lang Gelegenheitsraucher bleiben, während andere von Zigaretten nicht mehr wegkommen?

In den 1970er Jahren trieb den kanadischen Psychologen Bruce Alexander genau diese Frage um: Warum werden einige Menschen süchtig und andere nicht.
Wie es sich für einen guten experimentierfreudigen Psychologen gehört, baute Alexander eine Versuchsreihe auf. Natürlich mit Laborratten.
Einige Ratten sperrte er in kleine Käfige und bot ihnen zwei Trinkmöglichkeiten an. Beide Flaschen enthielten gutes kanadisches Leitungswasser. Eine der Flaschen war aber zusätzlich mit einem Opiat versetzt. Die Ratten probierten von beiden Flaschen und entschieden sich nach kurzer Zeit durch die Bank weg für die mit Drogen versetzte Trinkflasche und zeigten schnell Anzeichen einer schweren Abhängigkeitserkrankung. Einige verstarben an einer Überdosis.
Zeitgleich fuhr Alexander eine zweite Versuchsreihe unter veränderten Bedingungen. Er baute ein Rattenparadies – also nicht für verstorbenen Ratten im Sinne eines Rattenhimmels. Nein, er erschuf einen geräumigen Ratten-Vergnügungspark, mit allem, was Ratten so lieben: Viel Platz, Spielzeug, Rückzugsmöglichkeiten, eine abwechslungsreiche Umgebung aber allem voran: Er hielt die Ratten nicht mehr alleine, sondern zusammen mit ihren Artgenossen, die gemeinsam den Ratten-Park bevölkerten. Auch hier stellte er wieder zwei Trinkmöglichkeiten zur Verfügung. Leitungswasser und mit Opiaten versetztes Leitungswasser.
Alexander konnte die Beobachtung machen, dass alle Ratten erneut von beiden

Trinkquellen probierten, sich dann allerdings für das reine Leitungswasser entschieden. Ab und zu nahmen sie mal einen Schluck von der anderen Flasche, aber keine Ratte entwickelte eine Abhängigkeitserkrankung.

Dr. Alexanders Schlussfolgerungen

Es ist die soziale Umwelt und die Unzufriedenheit mit unserem Alltag, die die Entstehung von Abhängigkeit begünstigt.

Oder umgekehrt:

Unser soziales Umfeld und unsere Alltagszufriedenheit können maßgeblich daran beteiligt sein, dass wir gesund bleiben.

Dr. Alexanders Versuch ist nicht unumstritten und löst nach wie vor gewisse Kontroversen aus. Allen voran war es nicht möglich, den Versuch mit seinen Ergebnissen komplett zu reproduzieren.
Trotzdem denke ich, dass die Schlussfolgerungen, die Alexander aus seinem Experiment zog, nicht unerheblich sind: Denn sie bedeuten nichts anderes, als dass unser Alltag und unsere Umwelt dazu beitragen können, ob wir abhängig werden oder nicht.

Oder um es vielleicht umzudrehen: Unser Alltag, unsere Umwelt, unser soziales Beziehungsgeflecht, die Zufriedenheit mit unserer Arbeit und unserer Alltagsgestaltung, die emotionale Bindung an Freunde und Familie – all das können Faktoren sein, die dazu beitragen, dass wir gesund bleiben.

Ist doch nur ein Joint, Mama!

Fassen wir kurz zusammen:

1. Das Gehirn eines Jugendlichen befindet sich in einem ungleichmäßigen Umbauprozess
2. Das Belohnungszentrum belohnt riskantes Verhalten
3. Beim Drogenkonsum dreht das Belohnungszentrum mehr oder weniger durch

Ist doch nur ein Joint, Mama!

Verglichen mit Erwachsenen ist bei Jugendlich das Risiko höher,

… dass eine Abhängigkeitserkrankung entsteht

… dass sich der Substanzkonsum nachteilig auf die Gehirnentwicklung auswirkt

… dass es zu anderen Nebeneffekten psychotroper Substanzen kommt

Wir haben eben festgestellt, dass Drogenkonsum das Zusammenspiel von Endorphinen und Dopamin ziemlich durchdrehen lässt. Das Belohnungszentrum spielt dabei etwas verrückt. Bei Jugendlichen in der Pubertät ist das sowieso der Fall. Die pubertätsbedingte Umstrukturierung des Gehirns sorgt dafür, dass das jugendliche Gehirn deutlich anfälliger für negative Konsequenzen aus dem Konsum psychotroper Substanzen ist.
In einigen Fällen entwickeln sich schneller Abhängigkeitserkrankungen – ein Jugendlicher müsste beispielsweise täglich ein bis zwei Zigaretten rauchen und wäre nach rund 14 Tagen nikotinabhängig. Ein Zwanzigjähriger hingegen wird mit hoher Wahrscheinlichkeit nicht über die ersten zwei oder drei Zigaretten hinauskommen.
Der Konsum von Alkohol und Cannabis beeinflusst zudem die weitere Entwicklung des Gehirns deutlich nachteiliger als bei Erwachsenen. Das ist vor allem kritisch, wenn wir daran denken, dass Alkoholkonsum ab 16 bzw. 18 Jahren erlaubt ist – aber wenn wir uns erinnern, dass die Hirnentwicklung mit 18 noch lange nicht abgeschlossen ist, dann ist das auf jeden Fall kritisch zu sehen.
Auf der anderen Seite steigert insbesondere das Konsumverbot das Interesse – denn, wir erinnern uns, das Gehirn eines Jugendlichen belohnt riskantes, also vorwiegend verbotenes Verhalten.

Ist doch nur ein Joint, Mama!

Sie sollten immer hinterfragen, was die Motivation eines Jugendlichen ist, Drogen zu konsumieren.

In der Suchtforschung ist die Rede von Probierkonsum auf der einen Seite und problematischen Konsummustern auf der anderen Seite.
Problematische Konsummuster gehen stark einher mit den Kriterien des ICD 10: also dem Verlust der Kontrolle darüber, wann und wo und wie viel ich konsumiere. Das ist dann der Joint auf dem Klo während der großen Pause, oder die Zigarette noch vor dem Frühstück – oder die Zigarette als Hauptbestandteil des Frühstücks. Es ist die Flasche Bier, obwohl der Arzt bereits Leberschäden festgestellt hat. Das sind problematische Konsummuster, die entweder für eine vorhandene Abhängigkeit sprechen oder aber die Entstehung einer Abhängigkeit begünstigen.
Probierkonsum auf der anderen Seite ist in Punkto Abhängigkeit unproblematisch. Neugierde und das Ausprobierenwollen sind hier die Hauptmotive. Dagegen spricht prinzipiell erstmal nichts, denn Neugierde ist zum einen nicht verkehrt, zum anderen ergibt sich daraus auch die Möglichkeit, dass die Erfahrung gemacht wird: Boah, ne, das ist nichts für mich.
Hier ist aber dennoch große Vorsicht geboten: Auch wenn Probierkonsum mit größter Wahrscheinlichkeit keine Abhängigkeit auslösen wird, kann er trotzdem kritisch sein. Auch auf der ersten Party kann man sich ins Koma saufen. Auch einer der ersten Joints kann so high machen, dass man im Straßenverkehr nicht mehr klarkommt. Auch bei der ersten Pille, die man schluckt, weiß man nicht, wie sie wirkt und vor

allem auch nicht, was da alles drin ist.

Ist doch nur ein Joint, Mama!

Mein Rat ist ein vierfacher:

1. Bleiben Sie ruhig!
2. Betrachten Sie den Konsum als Symptom und hinterfragen Sie, was dahinter steckt.
3. Scheuen Sie nicht, gegebenenfalls professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen.
4. Reden Sie mit Ihren Kindern. Immer. Und immer auf Augenhöhe.

Was würde ich Ihnen also raten? Ist die Aussagen „Ist doch nur ein Joint, Mama!“ gut oder schlecht?
Ich denke, sie sollte kritisch betrachtet werden. Sie müssen die Motivation in den Blick nehmen, die hinter dem Konsum steht.
Ist es Neugierde? Dann ist es erst einmal nicht schlimm – wichtig ist es dann, dass der Konsum in einem sicheren Setting stattfindet. Es soll nicht unbedingt bedeuten, dass Sie mit Ihrem Kind zusammen kiffen sollen (wobei das vielleicht den positiven Effekt haben könnte, dass der Reiz des Verbotenen damit schlagartig schwindet und Kiffen plötzlich unfassbar uncool ist), aber es soll bedeuten, dass Sie mit Ihrem Sohn und Ihrer Tochter darüber reden müssen. Das wiederum bedeutet, dass Sie eine eigene, authentische Haltung annehmen müssen.
Was aber, wenn nicht aus Neugierde konsumiert wird? Was ist es dann? Ist es vielleicht Gruppenzwang? Kommt das durch den Freundeskreis, durch neue Beziehungen, durch die Angst, Freunde zu verlieren oder sich bloßzustellen? Vielleicht sind es auch Bewältigungsstrategien? Ist der schulische Druck zu hoch? Werden an die Kinder Erwartungen gestellt, die sie ihrer Meinung nach nicht erfüllen können? Manchmal ist Konsum eine Flucht vor der Realität, eine Möglichkeit, einfach mal abschalten zu können.

Ich danke Ihnen sehr für Ihre Aufmerksamkeit!

Kontaktmöglichkeiten:

Sie erreichen mich unter volckmann@posteo.de

Informationen über den außerschulischen Lernort zur Suchtprävention KARUNA pr|events finden Sie auf: www.karuna-prevents.de

Auch hier können Sie mich kontaktieren: prevents@karuna-ev.de

Ich freue mich darauf, von Ihnen zu hören!