



# Suchtprobleme bei Jugendlichen - was tun?

**P**  **LIZEI**  
**DEIN PARTNER**  
Gewerkschaft der Polizei

Infoblatt

Jugendliche kommen im Laufe der Pubertät mit verschiedenen Rauschmitteln in Kontakt. Während die meisten mit der Zeit lernen, wie viel Alkohol ihnen beispielsweise gut tut oder dass sie gar keine Zigaretten mögen, führt der Konsum in manchen Fällen auch zu einer Abhängigkeit. Was können Eltern tun, wenn sie das Gefühl haben, dass ihr Kind anfängt zu rauchen oder zu trinken, regelmäßig viel Alkohol konsumiert oder vielleicht sogar illegale Drogen nimmt?

## Tipps für Eltern

- Ruhe bewahren! Angst und Panik beeinflussen die Situation negativ.
- Dem Kind klar und deutlich die Meinung sagen, jedoch ohne aggressiv zu werden.
- Konsum in keinem Fall unterstützen z. B. durch Geld.
- Regelmäßig offene Gespräche ohne Vorwürfe führen. Dem Kind signalisieren, dass es sich immer an die Eltern wenden kann.
- Regeln und Grenzen setzen, die das Kind akzeptiert und die überprüft werden können.
- Das Kind nicht unter Druck setzen. Die Sucht kann nur unterbunden werden, wenn das Kind bereit ist Hilfe anzunehmen.
- Bei Abhängigkeit immer professionelle Hilfe in Anspruch nehmen!
- In Selbsthilfegruppen können betroffene Eltern über Ihre Situation sprechen und Erfahrungen austauschen. Das hilft vielen, damit besser zurechtzukommen.