

INFO-BOX

Stichwort:

- Suchtverhalten und ihre Ursachen
- Fachstellen
- Hilfe vermitteln

Autor:

Heiri Meier (32) arbeitet nicht nur als Sekretär unter Teenieleitern, sondern ist auch als TC-Haupt-leiter mit Fragen der Teenies konfrontiert. Offene Fragen zu diesen Themen sind alltäglich...

Saufen, rauchen, brechen – und nun?

Die 15jährige Silvia wird immer dünner. Ihr ständiges Thema ist das Essen. Was ist los mit ihr? Was beschäftigt sie? Du als Leiter bist herausgefordert, auf deine Jugendlichen zuzugehen – doch wie?



In diesem Artikel sind einige Süchte mit ihren Ursachen und Folgen zusammengetragen – und wie du auf deine Jugendliche eingehen kannst.

Alkoholsucht Ursache

Die Faktoren für Alkoholprobleme liegen an unterschiedlichen Orten.

- Körperliche Veranlagungen: Diese werden meist aktiviert durch das herumexperimentieren mit Alkohol.
- Vorbildfunktion und Einstellung der Eltern: Striktes Verbot wie auch gar keine Verbote durch die Eltern können ein Anreiz zum Alkoholkonsum sein.
- Trunkenheit ist „in“: Diese Tatsache können wir fast täglich in der Zeitung lesen (z.B. Kampfrinken)

Folge

Das grosse Problem beim Alkoholmissbrauch ist die Meinung, alles zu wissen über Auswirkungen von Alkoholismus.

Allgemein gültige Auswirkungen:

- Konzentrationsschwierigkeiten oder sogar Blackouts (Filmriss).
- Verlust der Selbstbeherrschung (ist der klassische Indikator für Alkoholismus).
- Depressives Verhalten. Gefühl der Hilflosigkeit zwingt dazu, weiter zu trinken.
- Verlust der Selbstachtung. Frust über das eigene Versagen (nicht „Nein“ sagen können).

- Veränderung der Persönlichkeit
- Schuldgefühle ausgelöst durch Sündenbewusstsein oder Regelverstoss führen zu Scham, ein „Versager“ zu sein.
- Reue über sein schlechtes Verhalten und die Unfähigkeit des Widerstehens führen oft zu Verzweiflung.
- Entfremdung und Isolation

Praktische Hilfe

- ZUHÖREN: Achte darauf, worauf der Jugendliche durch Worte und Handlungen hinweist – oftmals sind Abhängige auch Meister im Leugnen.
- VERSTÄNDNIS ZEIGEN: Versuche hinter die Worte und Handlungen zu sehen und dich hineinzusetzen wie er sich fühlt.
- BESTÄTIGEN: Akzeptanz und Wertschätzung statt Verurteilung und Kritik entgegenbringen (siehe Ursachen)
- RICHTUNG WEISEN: Den Jugendlichen zur Erkenntnis seines Problems führen / Zu Jesus ans Kreuz führen – Bekennen der Schuld / Einbezug der Eltern des Jugendlichen / w.n. medizinische Hilfe vermitteln
- ZIELE SETZEN: Nach Anpacken des Problems gezielte Rehabilitationsmassnahmen setzen
- HILFE VON AUSSEN: Professionelle Hilfe ist oft notwendig.

Links: www.blaueskreuz.ch

<http://www.nightlight.de/soul/>

Ess-Brech-Sucht

Ursache

Faktoren, welche Bulimie begünstigen können:

- soziokulturelle Einflüsse: Schönheitswahn / körperliche Ideale
- Missbrauch: Wahrscheinlichkeit eines sexuellen Missbrauchs 3 mal höher bei Bulimikern
- traumatische Erlebnisse (z.B. Todesfall im engeren Bekanntenkreis)
- Perfektionismus: oft in Verbindung mit hohen Erwartungen in Familien
- Kontrollbedürfnis: sich selber unter Kontrolle haben
- Falsches Denken: z.B. „Übergewicht = schlimm“ oder Bestätigung: „Man spricht über mich“
- Geringes Selbstwertgefühl

Folge

Bulimie zeigt sich oft nicht sofort – die betroffenen Personen sind oft auch nicht auffallend dünn. Doch die Folgen sind dramatisch:

- Soziale Folgen: Bulimie-Kranke können sich zu heimlichen Essern entwickeln. Sie ziehen sich oft aus dem sozialen Umfeld zurück.
- Körperliche Folgen: Verschiedenste gesundheitliche Folgen werden durch die Krankheit hervorgerufen: Anämie, Zahnprobleme, Drüsen-Fehlfunktion, Nierenfehlfunktion, Darm- und Magenstörungen etc.
- Psychische Folgen: Verlust der Selbstbeherrschung, was zu impulsiven Reaktionen und extremen Emotionen führt / Schuld und Scham / Depressionen und Sorgen

Praktische Hilfe

Wenn Verdacht auf Bulimie geschöpft wird, ist Weisheit und Fingerspitzengefühl gefragt:

Auswirkungen von Alkoholismus: Depressives Verhalten. Gefühl der Hilflosigkeit zwingt dazu, weiter zu trinken.



● **ZUHÖREN:** Finde als erstes heraus, wie sich das Gegenüber in Bezug auf sich selber fühlt. Stelle fest, welche Einstellung gegenüber dem Essen da ist und wie oft gegessen wird. → Steht ein Verdacht auf Bulimie fest, unbedingt professionelle Hilfe in Anspruch nehmen.


● **VERSTÄNDNIS ZEIGEN:** Dem Jugendlichen in Liebe, mit Verständnis und Mitgefühl begegnen.

● **BESTÄTIGEN:** Da der Jugendliche oft ein geringes Selbstwertgefühl, konzentrieren wir uns auf die Stärkung dieses Jugendlichen.

● **RICHTUNG WEISEN:** ohne professionelle Hilfe geht es nicht / Helfen, das Problem zu erkennen und einzugestehen / Ermutigen, sich an Jesus zu wenden / Eltern einbeziehen / Helfen, über Ursachen des Verhaltens zu reden / Zur Einsicht des Fehlverhaltens führen / Tagesplan zum Überwinden der Essstörungen ausmachen / Vermitteln: es braucht Zeit

● **ZIELE SETZEN:** Der Jugendliche muss aktiv daran wirken. Darum muss er die Schritte selber treffen

● **HILFE VON AUSSEN:** Rehabilitation ist äusserst wichtig – darum immer professionelle Hilfe anfordern

Links:  www.klinik-sgm.ch

Quellenangabe

Der Artikel basiert auf verschiedenen Kapiteln aus:

Josh McDowell / Bob Hostettler, Handbuch Jugendseelsorge, Christliche Verlagsgesellschaft GmbH, D-35683 Dillenburg ISBN 978-3-89436-176-1 / SFR 36,30



Literaturtipp


„Verzeichnis christlicher Fachleute für Psychologische Beratung, Psychotherapie, Psychiatrie“,

VBG-Sekretariat, 8032 Zürich

 Zu folgenden Themen findest du im forum-Archiv (www.forum-jugend.ch)

weitere Artikel:

 ● Pornographie (2/03)

 ● Videogames (2/04)

 ● Umgang mit Medien (2/07)

Computer-Games

Ursache

● Spielsüchtige Jugendliche werden oft aufgrund anderer Probleme zum Spielen verleitet (z.B. Aussenseiter, Familienprobleme, Schulprobleme, Minderwertigkeitsgefühle)

● „Kollegen spielen alle auch“ – man trifft sich sogar in den Online-Games.

● Wird als Betäubungsmittel benutzt, um der Realität zu entfliehen

Folge

● Einbruch schulischer Leistungen, Übermüdung, Lerndefizite

● Abbau sozialer Kontakte: keine Zeit zum Abmachen oder nur noch virtuell

● Vereinsamung – Depressionen

● Mangel an Unterscheidungsfähigkeit zwischen realer und virtueller Welt

● Verfälschte Lebensansichten (evtl. zunehmende Gewaltbereitschaft)

Praktische Hilfe

Wenn wir unsere Teenies begleiten wollen, so ist es von Nutzen, dass wir uns als Leiter einen Überblick über die Computerspiellandschaft verschaffen.

In der Konfrontation mit den Teenies ist wichtig:

● Keine zensorische Bewährungspädagogik: Teenies wachsen mit Technik auf, Gefahr der Tabuisierung

● Thematisieren von Spielinhalten: Wertevermittlung, Einstellungen, Prägungen und Einflüsse

Begleiten aus der Sucht

● **RICHTUNG WEISEN:** Jugendlicher erkennt seine Abhängigkeit – ehrlich sich selber gegenüber

● **ZIELE SETZEN:** PC nicht im Zimmer / abgemachte Zeiten einhalten (evtl. Game ganz lassen) / Alternativprogramm ausüben

● **HILFE VON AUSSEN:** Betreuung im Kampf gegen starke Spielsucht kann zur Überforderung für dich als Leiter führen → Psychotherapeutische Hilfe anfordern.

Links: <http://www.freundeskreise-sucht-wuerttemberg.de>



Selbstbefriedigung

Ursache

● Körperliche Veränderung: Experimentieren am eigenen Körper

● Unaufgeklärte Ansichten: Tabuisierung von Sexualität

● Sexualisierte Umwelt: Konfrontation durch Medien (Film, Handy etc.)

● Defizite: Sich etwas Gutes tun (schwierige Familienverhältnisse, Versagen, Minderwertigkeitsgefühl, Enttäuschung)

Folge

● Schuld: oft Schuldgefühle bei Selbstbefriedigung

● Zwangsvorstellungen: Verzerrte Sicht des andern Geschlechts (perverse Vorstellungen)

● Lernschwierigkeiten: Gefangen in Gedanken der Sexualität

● Sündige Fantasien: Mensch in den Vorstellungen nur Objekt zur eigenen Befriedigung

● Schwindendes Selbstwertgefühl in der Identitätsentwicklung

Praktische Hilfe

Jugendliche reden nur in guten Beziehungen über dieses Thema!

● **ZUHÖREN:** Durch das Reden stellt der Jugendliche das Problem ins Licht.

● **VERSTÄNDNIS ZEIGEN:** Versetze dich selber zurück in die Zeit der Pubertät / Verleugne deine eigenen Kämpfe nicht.

● **BESTÄTIGEN:** Wertschätzung zusprechen

● **RICHTUNG WEISEN:** Verringern durch Gebet und einem ernsthaften Willen, dem Heiligen Geist die Kontrolle zu überlassen / Verhalten vor Dingen, die einen sexuell erregen

● **ZIELE SETZEN:** Zweierschaft → einander Rechenschaft abgeben

Links: www.jugendsex.ch



www.lebenshilfe.jesus.ch