



Perspektive Thurgau
Damit sind Sie gut beraten



HILFE
...mein Kind
ist gefährdet

Elternabend
Sek. Dozwil
08.11.2022

Peter **Wettl** Cavagn
Fachexperte
Gesundheitsförderung & Prävention

Übersicht



- * Input aktuelle Zahlen
- * Übersicht Risikoverhalten
Substanzen und Nichtstoffgebundene Süchte
- * Präventive Arbeit
- * **Aktivpause 20 Min.**
sammeln Ihrer Fragen
- * Ihre Fragen, Abschluss im Plenum

was können Sie erwarten...



- keine Betty Bossi Rezepte
- Tipps: Erfahrungen & Erkenntnisse



Peter Welti Cavegn

- Fachexperte der Perspektive Thurgau
- Psychotherapie FSP Gestalt- und Verhaltenstherapie, 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

Sucht

- Stoffgebundene Süchte
- Nicht-stoffgebundene Süchte
- Unechte Süchte



Was heisst Sucht?
Definition

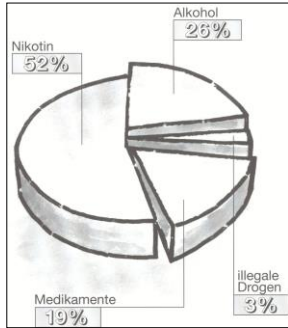


Die Lebenszufriedenheit

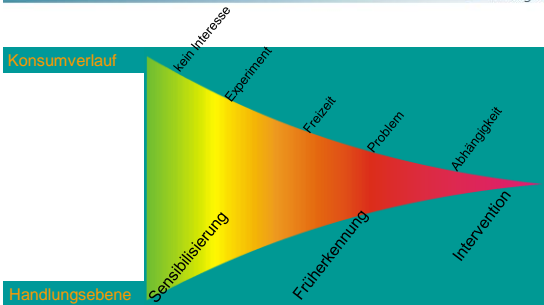
Folgende Frage wurde den Schülerinnen und Schülern gestellt: – Hier ist ein Bild einer Leiter. Die oberste Sprosse dieser Leiter (10) bedeutet das beste für dich erdenkliche Leben, der Boden (0) bedeutet das schlechteste mögliche Leben. Wo stehst du auf dieser Leiter, wenn du dein derzeitiges Leben betrachtest? –



Prozentuale Verteilung schwerer Abhängigkeit auf die verschiedenen Suchtmittel



Quelle: Polli, E.: Primärprävention.



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 **Abhängigkeitsanzeichen**.



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, Designerdrogen, Legal Highs ↗



CBD - CANABIDIOL

- Von CBD wird man **nicht high** – zumindest nicht im landläufigen Sinn.
- CBD gilt als ein nicht-psychoaktives Cannabinoid. Das heisst, es wirkt nicht auf das zentrale Nervensystem und beeinflusst weder Auffassungsgabe noch Wahrnehmung – sprich: es löst keinen Rausch aus.
- Der Konsum von CBD wirkt eher beruhigend und hilft gegen Krämpfe, Entzündungen, Angst, sowie Übelkeit. Der Rest-THC-Gehalt in legalem Cannabis reicht nicht aus, um einen Rausch auszulösen.



LEGAL HIGHS

die süchtig machen ...

Hustensaft, Badesalz, Räucher-mischungen: sind Substanzen genant die süchtig machen können. Harmlos sind sie aufgrund ihrer Wirkstoffe aber keineswegs. Manche mischen die Hustentropfen mit Süssgetränken wie Sprite und weiteren Medikamenten. Diese Mischungen werden auch Texas Tea, Sizzurp oder Purple Drank genannt. Diese potenziell gefährlichen Cocktails werden von amerikanischen Rappern in Musikvideos verherrlicht. Als besonders problematisch beurteilt, die Interaktion mit anderen Substanzen, etwa Alkohol. Diese Kombination erhöht das Risiko für eine Vergiftung.



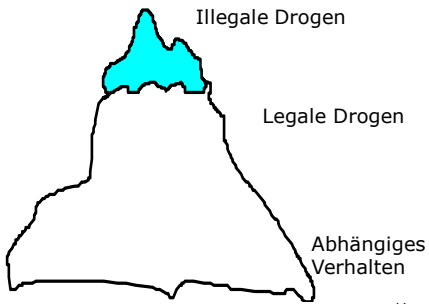
LACHGAS

Distickstoffmonoxid, allgemein bekannt unter Lachgas, ist ein farbloses Gas aus der Gruppe der Stickoxide.

- Lachgas kann zu Blutdruckabfall, Anämie, Ohnmacht, Herzinfarkt und Vergiftung des Nervensystems führen

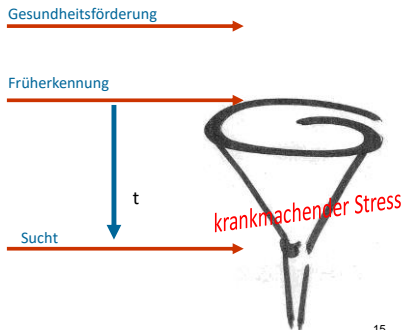


DER EISBERG DER SÜCHTE



14

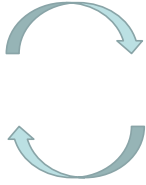
4,2 Mrd. CHF



15

Sucht ...

- Genuss

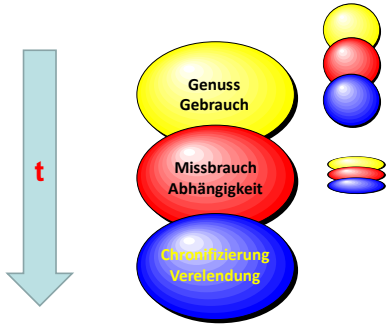


- Sucht



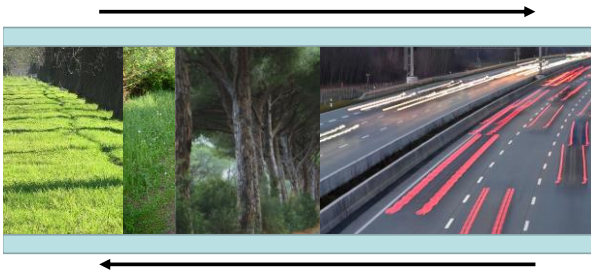
16

Suchtverlauf



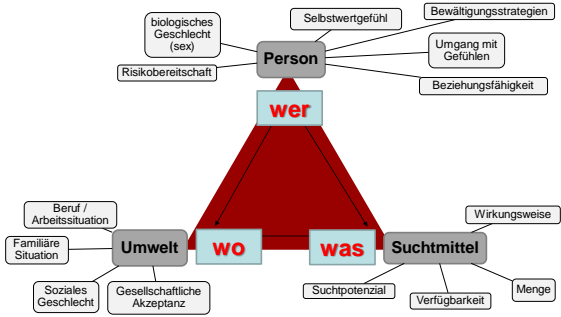
17

Lernstrategien im Gehirn

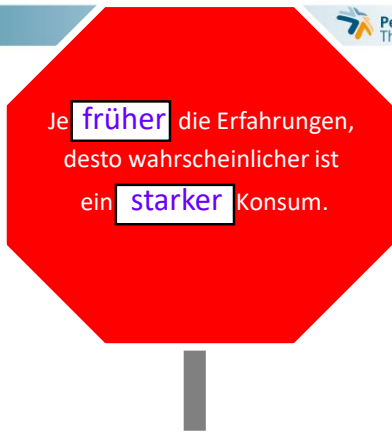


Entstehungsbedingungen von Sucht

(nicht abschliessend) Suchdreieck nach Kielholz und Ladewig (1973)



19



Sucht beginnt im Alltag Prävention auch...



Wo beginnt der Alltag?



Entwicklungsaufgaben

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



Risikoverhalten

- * Substanzkonsum
- * 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.

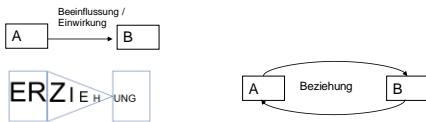
Jetzt kommt es auf die ~~EX~~-Beziehung an.



Führen und Fördern

Beziehung

- Im Vergleich zu früher hat die Beziehung zwischen Eltern und Kind heute an Bedeutung gewonnen:
„Von der Erziehung zur Beziehung“



Miller 1999, S 61

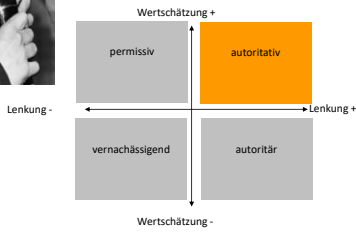
...auch bei uns?

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





der Führungs- und Erziehungsstil:
Freiheit in Grenzen



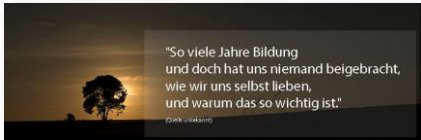
Fühlen vs. Denken



- als Kinder des Informationszeitalters sind alle sehr stark intellektuell geprägt
- viele Jahre in der Schule somit endlose Stunden darin trainiert, unsere Aufmerksamkeit, unser Bewusstsein auf eins auszurichten: unsere Gedanken!
- so wertvoll diese Fähigkeit auch ist – es entsteht ein problematischer Nebeneffekt
 - andere Aspekte verkümmern
 - neben dem beklagten Bewegungsmangel und den körperlichen Folgeschäden, macht sich das auch auf der Ebene des Fühlens bemerkbar
 - auf den Punkt: Während die Fähigkeit zu denken unablässig trainiert wird, verkümmert die Fähigkeit, uns selbst zu spüren

- nach einem langen Arbeitstag, wo wir fast immer nur im Kopf waren, kann es sehr schwierig sein, den Modus zu wechseln.
- wenn wir uns selbst nicht spüren, können wir auch die anderen nicht wahrnehmen
- wenn wir uns , noch die anderen wahrnehmen – wenden wir uns aus Ungeduld dann gerne dem vertrauten Modus zu:

Denken statt Fühlen.



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



Wertschätzung



„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“

