

Hier ein paar Informationen zum Thema Sucht von der Suchtpräventionsstelle. Egal, bei welcher Art von Sucht, es ist immer wichtig dass das Umfeld, sprich Eltern, Lehrer, Trainer, Freunde darauf reagieren damit etwas unternommen werden kann.

Entwicklungsaufgaben Jugendlicher

Für Jugendliche ist es schwierig, den Schritt vom Kind zum Erwachsenen zu machen. Es stellen sich viele Fragen:

Identitätsbildung

Wer bin ich?

Wie bin ich?

Wie möchte ich sein?

Erarbeitung eines Lebensplans

Wohin möchte ich?

Was ist mir wichtig?

Was möchte ich erreichen?

Entscheidungen zur beruflichen oder schulischen Zukunft?

Auseinandersetzung mit der eigenen Sexualität

Freundschaft, Beziehung, Liebe, Erotik, Sex können grosse Spannungen auslösen

Hollywood und Werbung versus Realität

Erwachsen werden

Ablösung Elternhaus

Sich neu „Erfinden“ nicht so sein wollen wie die Eltern

Eigenes Wertesystem entwickeln

Platz in der Welt suchen / finden

Wieso Jugendliche Suchtmittel gebrauchen

- als Ersatz für etwas anderes, das sie nicht erreichen können
- weil sie zeigen wollen, dass Regeln für sie nicht gelten, „Grenzen sprengen“
- weil sie es cool finden und meinen, dass es zu ihrer Person passt
- weil sie sich in anderen Realitäten erleben und erfahren können „Grenzerfahrungen“
- weil sie meinen, dass sie dadurch schneller in eine Gruppe aufgenommen werden
- weil sie hoffen, damit Probleme zu lösen
- weil sie erwachsen wirken wollen

Auswahl von Schutzfaktoren

Was man fördern sollte

- Selbstvertrauen, Selbstwert, Selbstachtung
- Konfliktfähigkeit
- Erleben, dass man etwas bewirken kann
- Nein sagen können
- Soziale Integration
- Positive Vorbilder (Umgang mit Suchtmitteln / Gewalt etc.)

Auswahl von Risikofaktoren

Was man vermeiden sollte ...

- Ständige Betonung der Schwächen
- Unrealistische Erwartungen
- Mangelnde Unterstützung / Interesse von Erwachsenen
- Mangel klarer Regeln
- Unangemessener Freiraum der zu Überforderung führt
- Negative Vorbilder

Signale wahrnehmen

Beobachtungen konkreter Situationen

- Beziehungsebene
 - Sozialer Rückzug
 - Abbruch von Beziehungen
 - Opposition gegen alles / Provokationen
 - Abwehr
 - Überanpassung
 - Verschlossenheit
 - Verheimlichen / Lügen / Vertuschen

- Emotionale Ebene
 - Lustlosigkeit
 - Sinkende Lebensfreude
 - Interesselosigkeit
 - fehlende Beteiligung
 - Reizbarkeit / Aggressivität
 - Ängstlichkeit
 - Unsicherheit

- Verhaltensebene

- Apathie
- Unruhe / Stress
- Unkonzentriertheit
- Unzuverlässigkeit
- Masslosigkeit / Distanzlosigkeit
- Vernachlässigung
- Schläfrigkeit oder Überaktivität
- Diäten / Essanfälle
- Suchtmittelkonsum

- Körperebene

- Gerötete Augen / Augenringe
- Verkratzte Arme / blaue Flecken
- Ungepflegtes Erscheinen
- Gewichtsveränderungen
- Schmerzen
- Kreislaufschwächen / Schwindel

Fazit:

Auch wir im Verein haben eine wichtige Aufgabe. Es sollte auch mal im Training gelobt und nicht nur immer korrigiert/kritisiert werden. Man soll dem anderen auch mal was Positives sagen, das gilt für Trainer aber auch für die Spieler.

Erika Baur

Bei Fragen wendet euch an die folgenden Beratungsstellen:

Beratungsstellen für Jugendliche und Eltern

Ambulatorium Bülach

Gartenmatt 1

8180 Bülach

Tel. 01 860 80 11

*Bietet speziell Hilfe an bei Drogenproblemen, führt auch Methadonprogramme durch.
Für Betroffene und deren Angehörige.*

Jugendsekretariate des Bezirkes Bülach

Rathausgasse 4

8180 Bülach

Tel. 01 860 45 11

Eugen Wyler-Strasse 1

8302 Kloten

Tel. 01 804 80 10

Beratungen bei Jugendfragen und -problemen mit Schule, Eltern, Lehrern, Drogen

Jugendsekretariate des Bezirkes Dielsdorf

Spitalstrasse 11

8157 Dielsdorf

01 855 65 65

Stationsstrasse 5

8105 Regensdorf

01 870 80 00

Beratung bei Jugendfragen und -problemen mit Schule, Eltern, Lehrern, Drogen

Schlupfhuus Zürich

Schönbühlstrasse 8

8032 Zürich

Tel. 01 261 21 21 Tag und Nacht in Betrieb

*Telefonische und ambulante Beratung für Kinder und Jugendliche mit
persönlichen Problemen in Krisensituationen. Wohnmöglichkeit in stationärer Wohngruppe bis max. 3 Monate.*

Mädchenhaus Zürich

Tel. 01 341 49 45 Tag und Nacht in Betrieb

*Beratungsstelle, Kriseninterventions- und Zufluchtsstelle für Mädchen und junge Frauen,
die von sexueller Ausbeutung betroffen oder bedroht sind.*

Sorgentelefon

Tel. 147 Tag und Nacht in Betrieb

Falls du Probleme hast, die du mit niemandem besprechen kannst oder willst, findest du unter dieser Nummer verständnisvolle ZuhörerInnen, die mit dir zusammen auch Lösungsmöglichkeiten erarbeiten können. Du kannst unter dieser Nummer auch anonym telefonieren.

Elternnotruf

Tel. 01 261 88 66

Beratung und Unterstützung für Eltern in schwierigen Situationen.

Beratungsstelle für männliche Opfer sexueller Gewalt

Hallwylstrasse 78

8036 Zürich

Tel. 01 291 37 80

Telefonische und persönliche Beratung von männlichen Opfern sexueller Gewalt. Die Stelle bietet Hilfe für männliche Kinder ab 5 Jahren, Jugendliche und Erwachsene.

Zürcher Aids-Hilfe

Birmensdorferstr. 169

8003 Zürich

Tel. 01 455 59 00

Alle Fragen rund um Aids werden kompetent beantwortet.

Castagna

Universitätsstrasse 86

8006 Zürich

Tel. 01 364 49 49

Beratungs- und Informationsstelle für sexuell ausgebeutete Kinder, weibliche Jugendliche und in der Kindheit betroffene Frauen.

Dargebotene Hand

Tel. 143

Kinder- und Jugendpsychiatrischer Dienst

Bahnhofering 3

8180 Bülach

Tel. 01 872 56 56

Psychologische und medizinische Abklärungen von Kindern und Jugendlichen.

Fachstelle für Alkoholprobleme

Erachfeldstrasse 4

8180 Bülach

Tel. 01 872 77 32

Beratungsstelle für Suchtprobleme im Bez. Dielsdorf

Mühlestrasse 4 (Gemeindehaus)

8157 Dielsdorf

Tel. 01 853 16 78