

## Liebe Eltern, liebe Erziehende!

### **Nikotin, Alkohol, Cannabis – was tun, wenn Probleme auftauchen? Hinweise und Tipps für Eltern in der Corona-Situation**

Mit Beschulung zuhause, ohne Verabredungen und „Draußen sein“ mit Freund\_innen, ohne Sport und vieles mehr verbringen Jugendliche viel Zeit in ihrer häuslichen Umgebung. Da kann schnell Langeweile und angespannte Stimmung aufkommen.

Die Versuchung ist groß, der ganzen Situation Abhilfe zu verschaffen und auf gesundheitsschädliche Bewältigungsmechanismen zurückzugreifen, z. B. auch auf den Konsum von Nikotin, Alkohol und Cannabis. Die erwartete Wirkung setzt in der Regel schnell ein und kann für etwas Entspannung und/oder Entlastung sorgen. Aber was, wenn sich der Konsum fortsetzt oder sogar verstärkt?

Wenn Sie sich dazu Gedanken machen oder in Sorge sind, sollten Sie sich mit Ihrem Kind für ein gemeinsames Gespräch verabreden. Hier ein paar Tipps, die Ihnen in diesen Tagen helfen können, miteinander ins Gespräch zu kommen.

- **Wählen Sie einen ruhigen Zeitpunkt:** Verabreden Sie sich dafür mit Ihrer Tochter oder Ihrem Sohn. Suchen Sie sich dafür eine ruhige Ecke in Ihrer Wohnung, in der Sie sich kurz ungestört unterhalten können. Wenn Sie einen Balkon oder Garten haben, kann ein Gespräch unter freiem Himmel eine gute Alternative sein.
- **Sorgen Sie für eine ruhige Gesprächsführung:** Probleme lassen sich in einer aufgeheizten Stimmung nicht gut besprechen. Es kann helfen vorab Regeln festzulegen, sich gegenseitig aussprechen zu lassen und eine Sitzposition zu wählen bei der Sie sich gut anschauen können.
- **Hören Sie genau hin:** Halten Sie Blickkontakt, nehmen Sie genau wahr, was Ihr Kind sagt. Wichtig: Lassen Sie sich nicht auf eine fachliche Diskussion ein. Jugendliche sind über verschiedene Konsummittel in der Regel besser informiert als ihre Eltern.

Wenn Sie sich unsicher sind und mehr über Suchtmittel wissen möchten, informieren Sie sich zuvor auf den Seiten der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA) unter <https://www.drugcom.de/drogenlexikon/>. Dort finden Sie hilfreiche Informationen zu allen Substanzen von A – Z.

## Hier noch einige Hinweise zum Gesprächsverlauf:

Wenn es zum verabredeten Gespräch kommt, dann

- äußern Sie Ihre Besorgnis,
- vertrauen Sie Ihrer Wahrnehmung. Niemand kennt ihr Kind so gut wie Sie selbst,
- vermeiden Sie eine Beweisführung nach dem Motto, „Du hast doch...“, „nein, habe ich nicht“, „doch...“, sonst wird der Gesprächsfaden schnell reißen.
- benutzen Sie keine vorwurfsvollen Sätze wie: „Du bist ja ...“
- erstellen Sie gemeinsam neue Regelungen,
- bleiben Sie im Gespräch, auch wenn es noch keine Lösung gibt,
- finden Sie als Eltern eine gemeinsame Haltung zum Problem,
- bestärken Sie ihr Kind grundsätzlich in der Abstinenz,
- versuchen Sie selbst im Umgang mit Genuss-/Konsummitteln Vorbild zu sein und
- fördern Sie gemeinsame Alternativen, auch wenn das im Moment nicht leicht erscheint: zum Beispiel gemeinsame Ausflüge, „Chillabende“, Filme schauen oder Lieblings Gerichte gemeinsam kochen.

Bei weiteren Fragen, Unsicherheiten und Sorgen nehmen Sie gerne Kontakt zum SPZ auf: Sie erreichen uns weiterhin unter [spz@bsb.hamburg.de](mailto:spz@bsb.hamburg.de) oder per Telefon am Montag und Dienstag von 10.00 -14.00 Uhr unter 040 428842-911 zur telefonischen Beratung oder Sie hinterlassen uns auf dem Anrufbeantworter eine Nachricht. Am Donnerstagnachmittag haben wir von 14.00 - 17.00 Uhr eine zusätzliche telefonische Beratung für Jugendliche/ Eltern unter 0157 30293110 eingerichtet.

### **SuchtPräventionsZentrum (SPZ)**

Abteilung LIB: Beratung- Vielfalt, Gesundheit und Prävention  
LI Hamburg Felix-Dahn-Straße 3 20357 Hamburg

[Weitere aktuelle Tipps und Hilfen für Familien finden Sie auf dem Informationsblatt „Wenn die Schule zuhause stattfindet“ der ReBBZ \(Regionale Bildungs- und Beratungszentren Hamburg\)](#)