

Die meisten Jugendlichen machen im Laufe der Pubertät erste Erfahrungen mit Alkohol; viele trinken bei diesen ersten Versuchen auch einmal zuviel. Normalerweise lernen sie jedoch schnell, wo ihre Grenzen sind und benutzen Alkohol ab diesem Punkt nur noch in kontrollierten Mengen als gelegentliches Genussmittel. Gerade aber wenn Jugendliche sich in einer kritischen Lebensphase befinden, weil sie z. B. schlechte schulische Leistungen erbringen oder sich ständig mit ihren Eltern streiten, kann es dazu kommen, dass sie Alkohol oder Drogen missbrauchen, um sich für eine Weile von den Alltagsproblemen abzulenken. Der regelmäßige Konsum hat negative Konsequenzen, weil Alkohol und Drogen den Körper angreifen (z. B. Leberschäden, Schwächung des Immunsystems) und psychische Beeinträchtigungen wie Depressionen verstärken.

Man unterscheidet Missbrauch und Abhängigkeit. Die Grenze zwischen beiden ist fließend. Von einer **Abhängigkeit** kann spätestens dann gesprochen werden, wenn der Jugendliche das Gefühl hat, ohne den Alkohol bzw. die Drogen nicht mehr funktionieren zu können oder der normale Alltag nicht mehr geführt werden kann, weil zuviel Zeit damit verbracht wird, Geld für den weiteren Konsum zu beschaffen. Schulabbruch oder soziale Isolation können die Folge sein. Von **Missbrauch** spricht man, wenn keine psychische oder körperliche Abhängigkeit besteht, der Konsum aber zu körperlichen oder psychischen Folgeschäden führt (z. B. wenn ein Jugendlicher im Rausch auf der Straße stürzt und sich verletzt).

Oft geht eine Abhängigkeit mit einer weiteren psychischen Beeinträchtigung einher. Bei Alkohol sind dies vor allem Depressionen und Angststörungen. Cannabis erhöht das Risiko für eine Schizophrenie um das Sechsfache.

Im Jugendalter werden von einem Menschen große Anpassungsleistungen gefordert. Dabei stehen Identitätsfindung, Ablösung von den Eltern, erste Partnerschaften und das Entwickeln von Lebensperspektiven im Vordergrund. Um dies stabil zu überstehen, bedarf es einer Unterstützung durch die Umwelt. Fehlt diese, können Selbstwertprobleme und Zukunftsängste entstehen. Machen Jugendliche die Erfahrung, dass Alkohol und Drogen sie für eine Zeit lang ihre Sorgen vergessen lassen, kann es passieren, dass sie aufgrund dieser „Selbstmedikation“ gegen Ängste mit regelmäßigem Konsum anfangen, vor allem, wenn ihre Freunde es ihnen gleichtun und sie somit Anerkennung und Bestätigung in ihrem Umfeld bekommen. Der Schritt zur körperlichen Abhängigkeit ist dann nicht mehr weit. Folgende Umweltbedingungen begünstigen eine Entwicklung in die Abhängigkeit:

- Verfügbarkeit: Jugendliche probieren Alkohol und Drogen eher aus, wenn die Menschen in ihrem Umfeld (vor allem die Clique) es ihnen vorleben;

**Was sind  
Alkoholismus  
und Drogen-  
abhängigkeit?**

**Wie entstehen  
Alkohol- und  
Drogenabhängig-  
keit?**

- ▶ schulische Misserfolge, belastende Lebensereignisse (z. B. Todesfall in der Familie);
- ▶ ein früher Einstieg in die Alkohol- und Drogenszene;
- ▶ ein starkes Sensationsbedürfnis; Rebellion gegen die Eltern und Gesellschaft.

In einer **medizinischen Untersuchung** wird der Grad der körperlichen Abhängigkeit geklärt. Dabei kommen Urinproben, Haaranalysen, Blut- und Lebertests zum Einsatz.

Die psychische Abhängigkeit wird in einem **Gespräch** zwischen Therapeut und Jugendlichen ermittelt, wobei über folgende Fragen gesprochen wird:

- ▶ Welche Substanzen konsumiert der Jugendliche?
- ▶ Wann und wo konsumiert er sie? In welchen Mengen?
- ▶ Wann hat der Jugendliche damit angefangen?
- ▶ Welche Gründe hat er für seinen starken Konsum? Machen seine Freunde es genauso?
- ▶ Versucht er, sich mit dem Alkohol und/oder den Drogen von Sorgen abzulenken? Wenn ja, von welchen?
- ▶ Wie stark ist der Jugendliche sozial eingebunden? Wird er von seiner Familie unterstützt, lebt er in einer Partnerschaft?
- ▶ Welche Konsequenzen hatte der Alkohol-/Drogenkonsum bisher für ihn? Kommt es bereits zu körperlichen Folgeschäden (z. B. Konzentrationsproblemen)? Wie finanziert er den Konsum?
- ▶ Geht der Jugendliche regelmäßig zur Schule? Wie steht es um seine schulischen Leistungen? Was sind seine beruflichen Perspektiven?
- ▶ Begibt der Jugendliche sich durch seinen Konsum in Gefahren, indem er z. B. kriminelle Handlungen begeht, um an Geld zu kommen?
- ▶ Sieht er ein, dass er an seiner Lage etwas ändern sollte?

Zusätzlich wird mit **psychologischen Tests** ermittelt, ob weitere psychische Störungsbilder vorliegen.

Nach der Diagnostik ist der Therapeut darüber informiert, wie groß die Abhängigkeit des Jugendlichen ist und welche Bedingungen in seiner Umwelt (z. B. emotionale Belastungen, sozialer Umgang, Misserfolge) den starken Konsum auslösen und aufrechterhalten.

Ziel der Therapie ist es, den Jugendlichen von seiner Abhängigkeit abzubringen. Notwendigerweise müssen dabei die Bedingungen verändert werden, die die Abhängigkeit hervorgebracht haben. Hauptsächlich sind das begleitende psychische Beeinträchtigungen wie Depressionen, mangelnde

**Wie werden  
Alkohol- und  
Drogenabhängig-  
keit diagnosti-  
ziert?**

**Wie werden  
Alkohol- und  
Drogenabhängig-  
keit behandelt?**

soziale Kompetenzen (z. B. unzureichende Konfliktlösestrategien) und ein ungünstiger sozialer Umgang (die Freunde konsumieren ebenfalls Alkohol oder Drogen).

Bevor die Therapie beginnen kann, ist es wichtig, dass der Patient selbst einsieht, dass er etwas an seiner Lage verändern muss. Dazu werden mit ihm Gespräche über die Vor- und Nachteile seines Verhaltens geführt. Dem Jugendlichen wird dabei aufgezeigt, wie viel Gefahren mit Substanzmissbrauch verbunden sind (körperliche Folgeschäden, Probleme mit dem Gesetz, schulischer Leistungsabfall). Manche Patienten haben zwar die Einsicht, dass sich etwas ändern sollte, aber nicht den Glauben, dass sie es schaffen werden. In diesem Fall werden mit dem Therapeuten die persönlichen Stärken und Lebensstützen herausgearbeitet. Welche Dinge kann der Jugendliche gut (z. B. gute Leistungen im Sport)? Was kann er sich für seine berufliche Zukunft vorstellen? Welche Menschen in seinem Umfeld unterstützen ihn und sind ihm wichtig?

Entscheidet sich der Jugendliche dafür, in der Therapie mitzuarbeiten und sein Verhalten zu verändern, wird mit ihm ein Veränderungsplan erstellt, der konkrete Ziele enthält (z. B.: „Ich möchte nicht mehr tagsüber Alkohol trinken“) und welche Methoden dabei helfen werden (z. B. „Ich werde dafür morgens wieder in die Schule gehen und nachmittags Sport machen“).

Wichtig ist, dass der Jugendliche genau erkennt, welche Bedingungen bei ihm bewirken, dass er Alkohol trinkt bzw. Drogen einnimmt. Das können bestimmte Freunde sein, mit denen er regelmäßig trinkt. Es können auch bestimmte Stimmungen sein („Wenn ich mich langweile, trinke ich“) oder frustrierende Erlebnisse (z. B. Konflikte mit einem Freund). Diese Bedingungen sind ab jetzt konsequent zu vermeiden, damit es nicht zu einem Rückfall kommt. Mit dem Therapeuten zusammen wird überlegt, welche Alternativen der Jugendliche sich stattdessen in seinem Leben schaffen kann (z. B. statt den „Trinkfreunden“ die alten Freunde aus dem Fußballclub wieder zu treffen). Zusätzlich wird an Maßnahmen gearbeitet, die dabei helfen, wenn der Drang nach Alkohol bzw. Drogen doch wieder aufkommt. Dazu gehören Gedankenstopps und Mut machende Gedanken („Stopp! Ich habe jetzt schon seit einer Woche nicht mehr getrunken und es geht mir viel besser damit!“) sowie Entspannungsverfahren. In Rollenspielen werden mit dem Therapeuten zusätzlich soziale Kompetenzen wie Konfliktlösestrategien sowie selbstbewusstes Auftreten geübt, damit der Jugendliche in seinem Alltag besser mit Belastungen umgehen kann und das Verlangen nach Ablenkung von Sorgen weniger wird.

Für den Erfolg der Therapie ist es aber notwendig, dass der Jugendliche seinen Zustand verändern will. Deshalb werden die Vor- und Nachteile von Alkohol- und Drogenkonsum nicht nur am Anfang, sondern auch während der Therapie immer wieder besprochen. Zusätzlich ist es wichtig, dass alles, was in der Therapie besprochen wird, auch im Alltag umgesetzt wird. Dazu bekommt der Jugendliche einen Veränderungsplan, an dem er selbst mitgearbeitet hat. Auf ihm ist verzeichnet, welche persönlichen Ziele er sich gesetzt hat und welche Mittel er hat, um dort hinzukommen (die eigenen Stärken und die Unterstützung in seinem sozialen Umfeld). Gerade beim Vermeiden von Rückfällen ist es wichtig, dass der Jugendliche diese Ziele (keinen Alkohol bzw. Drogen mehr zu konsumieren) immer im Kopf behält und sich daran hält, die auslösenden Bedingungen zu vermeiden. Je länger er sich an die Absprachen hält und keine Substanzen mehr konsumiert, desto leichter fällt es ihm, sich auf den Aufbau eines neuen Lebens ohne Drogen und Alkohol zu konzentrieren.

**Ganz wichtig!**

Klaus Dietze & Manfred Spicker (2007). Alkohol – kein Problem? Suchtgefahren erkennen – richtig handeln. Weinheim: Beltz.  
Johannes Lindenmeyer (2004). Ratgeber Alkoholabhängigkeit. Informationen für Betroffene und Angehörige. Göttingen: Hogrefe.

**Lesetipps**