

Resilienz Forum 2024

GESOND OPWUESSEN

World Café

Von der allgemeinen zur spezifischen Resilienz

Luc Both & Nathalie Zahles

Ausgangsüberlegung des World-Cafés: Alkohol und andere Drogen sowie verschiedene Konsumgüter (Handy & Co) sind allgegenwärtig. Die Geschichte zeigt, dass Menschen trotz Verboten Alkohol und andere Drogen konsumieren:

Was benötigen Menschen, um gesund mit Alkohol und anderen Drogen aufzuwachsen?

Diese Hauptfrage wurde in folgende Unterfragen unterteilt:

1. Welche Regeln/Gesetze brauchen Menschen, um mit Alkohol und anderen Drogen gesund aufzuwachen?

Hier wurde festgehalten, dass Gesetze per se niemanden vom Alkohol- und Drogenkonsum fernhalten, dass Verbote sogar reizen können. Auf der anderen Seite wurde aber auch festgehalten, dass Gesetze ebenfalls eine Art Schutz (z. B. Altersgrenzen) bieten und Rahmenbedingungen für einen risikoarmen Konsum schaffen könnten. Des Weiteren waren sich die Teilnehmer/-innen einig, dass bei den bestehenden Gesetzen wichtige Aspekte fehlen (dies wurde aber nicht näher erläutert) und dass Gesetze keinen Sinn machen, wenn sie nicht kontrolliert werden (z. B. Verkaufsgesetz für Alkohol).

Die Teilnehmer/-innen waren sich auch einig, dass es gewisse Rahmenbedingungen für einen risikoarmen Konsum geben müsse, hier einige Beispiele:

- weniger Werbung (hier wäre sogar zu betonen: keine Werbung für Alkohol und andere Drogen)
- Preisgestaltung anpassen
- Alterslimit
- Rahmen setzen (wann, wo, wie, mit wem ... psychoaktive Substanzen)

Neben den Gesetzen wurde aber auch betont, wie wichtig Aufklärungs- und Sensibilisierungsarbeit ist. Sensibilisierungsarbeit bei Eltern und Verkäufer/-innen, um nur zwei Beispiele zu nennen. Des Weiteren wurde auf die Vorbildfunktion von Erwachsenen hingewiesen.

Folgende interessante Zukunftsüberlegungen wurden zudem festgehalten:

- Totale Entkriminalisierung aller psychoaktiver Substanzen; dies würde u. a. eine Enttabuisierung mit sich bringen, auf die wir später noch eingehen werden.
- Konsumführerschein, also eine Art Führerschein, um Alkohol und andere Drogen konsumieren zu dürfen

Für ein gesundes Aufwachsen mit Alkohol und anderen Drogen brauchen wir in der Gesellschaft allgemein ein gesundes kulturelles Verständnis dafür, warum Menschen in jeder Gesellschaft und zu jeder Epoche Alkohol und/oder andere Drogen konsumiert haben und konsumieren. Menschen haben ein Bedürfnis nach Rausch. Des Weiteren müssen den Menschen aber auch Alternativen geboten werden, um diese Bedürfnisse ohne psychoaktive Substanzen zu befriedigen. So kommen wir dann auch zur zweiten Frage:

2. Welche Bedürfnisse werden mit Alkohol und anderen Drogen erfüllt?

Die Teilnehmer/-innen waren sich einig, dass Menschen nicht ohne Grund Alkohol und andere Drogen konsumieren, sondern dass Alkohol und andere Droge tiefgreifende Bedürfnisse der Menschheit befriedigen. Hier einige, die genannt wurden:

Bedürfnis nach „positiven Gefühlen/Ereignissen“:

- Neugierde
- mehr Performance und/oder abschalten können
- Wohlbefinden, Glücksgefühle
- Unterhaltung, Spaß, gegen Langeweile
- erhöhte Sinneswahrnehmung
- Selbstbewusstsein stärken

Bedürfnis nichts „Negatives zu fühlen“:

- Sicherheit, angstlösend
- Schmerzen lindern
- Flucht, Probleme vergessen
- keine negativen Gefühle

Bedürfnis nach eigener Identität:

- „sich selbst finden“ / seine eigene „Identität“ finden/festigen
- Grenzen testen

soziale Bedürfnisse:

- soziale Akzeptanz, Geselligkeit, Gefühl dazu zu gehören, Austausch mit anderen
- sozial sein
- eigener Status in der Gesellschaft
- Aufmerksamkeit

mit der Unterstützung von



CEUVRE
Nationale de Secours
Grande-Duchesse Charlotte

Rotary
Luxembourg-Horizon



CNAPA
Centre National
de Prévention des Addictions

Die Listen könnten noch weitergeführt werden, doch diese Beispiele zeigen bereits, welche wichtige Rolle Alkohol und andere Drogen bei der menschlichen „Bedürfnisbefriedigung“ spielen können. Damit sind wir bei der dritten Frage angelangt:

3. Welche Ressourcen gibt es, neben Alkohol und andere Drogen, um die oben genannten Bedürfnisse zu befriedigen?

Hier wurde und anderem Folgendes genannt:

- Verein
- Struktur im Alltag
- Arbeit
- Hobbies
- Sport

Neben diesen Alternativen wurde aber auch auf den sozialen Aspekt hingewiesen, dass, wenn Menschen sich in verschiedenen Gruppen bewegen und sich zugehörig fühlen, soziale Kontakte pflegen und sozial eingebunden sind, dies auch ein wesentlicher Einflussfaktor auf das Konsumverhalten sein kann. Darüber hinaus wurden folgende Punkte genannt:

- eigene Grenzen kennen / respektieren
- Kommunikation über Konsum
- gute Beziehung mit den Eltern

Um gesunde Entscheidungen treffen zu können, braucht man also unter anderem verschiedene Informationen, was uns zu unserer vierten Frage führt:

4. Welche Informationen benötigen Menschen, um gesund mit Alkohol und anderen Drogen aufzuwachsen?

Die Teilnehmer/-innen nannten unter anderem, dass es wichtig sei, die bestehenden Gesetze zu kennen, folglich mehr Sensibilisierungsarbeit stattfinden und auf die bestehenden Gesetze hingewiesen werden müsse.

Es wurde aber auch betont, dass in der Gesellschaft ein besseres Verständnis dafür entwickelt werden müsste, warum Menschen Alkohol und andere Drogen konsumieren, was die Motivation dahinter ist. Es wurde auch darauf hingewiesen, dass Menschen, um mit Alkohol und anderen Drogen gesund aufzuwachsen zu können, folgende Informationen benötigen:

Informationen über Inhaltsstoffe:

- Informationen über Risiken, Nebenwirkungen und Wechselwirkungen
- Informationen über mögliche Konsequenzen
- Informationen über Statistiken
- Informationen darüber wo, man nicht wertende Ansprechpartner findet

mit der Unterstützung von



CEUVRE
Nationale de Secours
Grande-Duchesse Charlotte

Rotary
Luxembourg-Horizon



CNAPA
Centre National
de Prévention des Addictions

- Informationen, was man machen kann, wenn eine Person zu viel konsumiert hat
- Informationen über Alternativen für Genuss/Spaß
- Informationen über bewussten Konsum

Die Teilnehmer/-innen waren sich auch einig, dass die Informationen zu Alkohol und anderen Drogen der Wahrheit entsprechen müssen sowie altersgemäß und realitätsnah vermittelt werden sollen.

Neben Informationen sind aber auch bestimmte Kompetenzen wichtig, um gesund mit Alkohol und anderen Drogen aufzuwachsen.

5. Welche Kompetenzen benötigen Menschen, um gesund mit Alkohol und anderen Drogen aufzuwachsen?

Es wurde eine Vielzahl unterschiedlicher Kompetenzen genannt, die wir wie folgt aufgeteilt haben: personale Kompetenzen, sozial-kommunikative Kompetenzen, emotionale Kompetenzen, Handlungskompetenzen, Konsumkompetenzen.

Personale Kompetenzen:

- gesunder Selbstwert, Selbstwertgefühl und (Selbst-)Vertrauen
- (Selbst-)Reflexion und Selbstkenntnis
- Selbstmitgefühl
- Zufriedenheit und Optimismus
- Lösungs- und Zielorientierung
- gutes Körpergefühl

Sich selbst zu kennen und zu schätzen und zu wissen, was die eigenen Lebensziele sind, scheinen wichtige Kompetenzen im Umgang mit Alkohol und anderen Drogen zu sein.

Sozial-kommunikative Kompetenzen:

Im Allgemeinen wurde erwähnt, wie wichtig soziale Kompetenzen im Umgang mit Alkohol und anderen Drogen sind. Die Wichtigkeit, sich zu trauen „Nein“ zu sagen und dies auch tun zu können, wurde mehrfach erwähnt. Weitere sozial-kommunikative Kompetenzen, die genannt wurden sind:

- seine eigene Meinung vertreten, Selbstbehauptung und die Fähigkeit sich abzugrenzen
- Einfühlungsvermögen und Empathie

Emotionale Kompetenzen:

Auch emotionale Kompetenzen sind im Umgang mit Alkohol andere Drogen von besonderer Bedeutung. Hier wurden folgende emotionale Kompetenzen genannt:

- Selbstregulation, gute Emotionsregulation und Impulskontrolle
- auf Gefühle hören und ernst nehmen
- emotionale Unabhängigkeit

mit der Unterstützung von



CEUVRE
Nationale de Secours
Grande-Duchesse Charlotte



Rotary
Luxembourg-Horizon



Handlungskompetenzen:

Bei den sogenannten Handlungskompetenzen wurden folgende genannt:

- Stress und Erwartungsdruck bewältigen
- Autoregulation und Kompensationsstrategien
- nach Hilfe fragen
- sich langweilen können
- sich informieren können
- Bedürfnisse kennen und befriedigen können
- Ausdauer und Disziplin

Konsumkompetenzen:

Konsumkompetenzen spielen auch im Umgang mit Alkohol und anderen Drogen eine wichtige Rolle. Wie wir weiter unten sehen werden, gibt es keinen risikofreien Konsum, aber durch Konsumkompetenz können diese Risiken minimiert werden.

Es wurden unter anderem folgende Konsumkompetenzen genannt:

- bewusster Umgang mit Risiken
- eigene Grenzen kennen und gesunde Grenzen setzen ► Wann genügt es?
- Risikokompetenz und Konsumkompetenz
- Risikominimierung
- Genuss

Begriffe wie Risikokompetenzen, Konsumkompetenzen und Risikominimierung wurden einzeln genannt, allerdings wurden diese nicht näher definiert. Hier wäre es noch interessant gewesen, weiter über diese Begriffe zu diskutieren und wie man sie lernen und lehren kann.

6. Was können medizinische und psychosoziale Fachkräfte tun, um einen gesunden Umgang mit Alkohol und anderen Drogen zu lehren?

Auch zu diesem Punkt wurde viel von den Teilnehmer/-innen zusammengetragen. Besonders hervorgehoben wurden die Haltung gegenüber Alkohol und anderen Drogen sowie die multidisziplinäre Zusammenarbeit.

Eigene Haltung:

- nicht bewerten und keine Verteufelung
- Empathie und Akzeptanz
- von den Stärken ausgehen
- eigenen Konsum kritisch hinterfragen
- mit gutem Beispiel vorangehen – Vorbildfunktion

mit der Unterstützung von



CEUVRE
Nationale de Secours
Grande-Duchesse Charlotte

Rotary
Luxembourg-Horizon



CNAPA
Centre National
de Prévention des Addictions

Zusätzlich zu den hier genannten Punkten wurde die Notwendigkeit erwähnt, Menschen in ihren Rausch-erfahrungen professionell zu begleiten, ihnen den „richtigen Konsum“ beizubringen; dabei spielt natürlich das Alter der Konsument/-innen eine erhebliche Rolle.

Kommunikation ist somit ebenfalls ein wichtiger Faktor und folgende Punkte wurden genannt:

- Interesse am Jugendlichen zeigen, aktiv nachfragen und ein offenes Ohr haben
- ambivalente Momente des Konsums ansprechen
- Familie und System ansprechen, Umfeld einbeziehen

Weitere Elemente, die genannt wurden:

- Aufklärung, was die Effekte angeht
- Sensibilisierung zum Genuss hin
- Fachwissen, fundierte Statistiken
- Ressourcen aktivieren und stärken - welche Alternativen gibt es?
- Psychoedukation
- Bewusstsein stärken und stärken „Nein“ zu sagen

mit der Unterstützung von



CEUVRE
Nationale de Secours
Grande-Duchesse Charlotte

Rotary
Luxembourg-Horizon



CNaPA
Centre National
de Prévention des Addictions