



Sucht nach Leben

**Was brauche ich, damit es mir gut geht?
Vier Jugendliche erzählen ihre Sicht.
Dann kommt der Faktencheck.**

Dario, 13, ist nie allein. Auch nicht, wenn er allein ist. Denn dann ist er online. Dario freut sich aufs Spielen, wenn er in der Früh aufsteht. Wenn er abends schlafen geht. Wenn er in die Schule geht. Und wenn er aus der Schule kommt.

„Du bist spielsüchtig“, sagt Papa öfter. Dario sieht das anders. Beim Fortnite-Spielen hat er Freunde gefunden.

Sie spielen in Squats, da sind alle möglichen Typen dabei. Sie haben sich online kennengelernt, direkt beim Spielen. Sie sind Freunde und verbringen viele Stunden zusammen. Online.

Lisa und Marie, 14, rauchen sich eine an. Das ist ihre Belohnung. Eine Stunde lernen, eine rauchen. Das machen sie, seit sie 13 sind. Wenn die Eltern nicht da sind.

„Nach der Zigarette bin ich aufmerksamer“, glaubt Lisa. Und Marie sagt: „Wir sind keine echten Raucherinnen. Wir tun das nur beim Lernen. Wenn wir Freundinnen treffen,

nehmen wir ab und zu Pouches. Die schaden der Lunge nicht. Ein bisschen Spaß wollen wir schon haben, wenn wir zusammen sind.“

„Ich mag Eierlikör“, verrät **René, 15**. „Natürlich nur einen kleinen Schluck, da ist ja Alkohol drin. Aber vom Eierlikör durfte ich schon als Kind naschen. Sonst ist mir Alkohol eigentlich egal. Ab und zu ein Bier oder zwei zwitschere ich aber schon. Meine Eltern kommen ja auch manchmal abends heim und haben etwas getrunken. Oft gar nicht so wenig.“

Anders als Dario tun Lisa, Marie und René etwas Verbotenes.

Was haben sie gemeinsam?

Dario, Lisa, Marie und René erzählen ganz verschiedene Geschichten. Dario ist ständig am Spielen. Lisa und Marie haben alles unter Kontrolle. Und René sieht seine „Ab-und-zu-Biere“ ganz entspannt.

Die vier Jugendlichen haben aber auch einiges gemeinsam: Sie finden das, was sie tun, okay. Sie glauben, dass sie es im Griff haben. Sie sehen keine Probleme. Doch es könnten welche werden.

Anders als Dario tun Lisa, Marie und René etwas Verbotenes. Denn Rauchen ist erst

Dario, Lisa, Marie und René erzählen ganz verschiedene Geschichten. Die vier haben aber auch einiges gemeinsam! Sie sehen keine Probleme.



René mag Eierlikör. Den durfte er schon als Kind trinken. Sonst trinkt er nichts. Außer ab und zu ein Bier ...



Österreich: Viele Süchtige, Tendenz abnehmend

ab 18 Jahren erlaubt, Biertrinken ab 16 Jahren. Und für den Eierlikör, den René als Kind „naschen“ durfte, musste er nach dem Gesetz 18 Jahre alt sein!

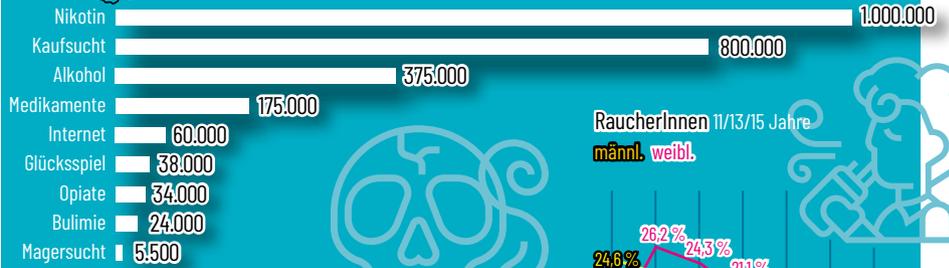
Was die vier auch nicht erkennen: Der Blick auf sich selbst kann täuschen. Diese vier Jugendlichen sind (noch) nicht süchtig. Aber sie könnten den Wendepunkt verpassen, an dem sie es werden. Wenn die Onlinesucht zum bestimmenden Teil des Lebens wird, wenn Lernen ohne Zigarette nicht mehr geht, wenn Pouches die Voraussetzung für gute Laune sind und wenn statt ab und zu plötzlich mehrmals in der Woche ein Bier getrunken wird, und dann jeden Tag.

Gefährliche Wege

Sucht ist mehr als eine Gewohnheit. Wer süchtig ist, richtet sein Leben danach aus, den Stoff zu bekommen, den er braucht. Denn Sucht verändert das Gehirn. Es reagiert auf die Szenen aus Fortnite, auf das Bier oder die Zigarette, indem es den Botenstoff Dopamin ausschüttet, das sogenannte „Glückshormon“. Und es merkt sich, welche Stoffe dazu geführt haben – von denen will es immer mehr.

Rauchen, Trinken, Online-Spielen gehören zu den „erlaubten“ Süchten. Auch wenn Teenager noch zu jung für Alkohol und Nikotin sind – es sind

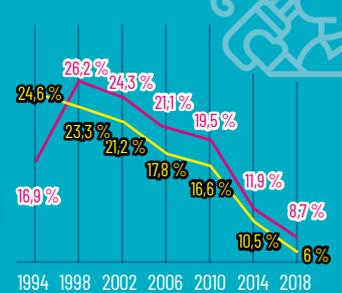
Abhängige in Österreich



Todesfälle in Österreich



RaucherInnen 11/13/15 Jahre



Wer süchtig ist, verliert den Blick auf sich selbst.

Substanzen, die in unserer Gesellschaft immer noch „anerkannt“ sind.

Wir diskutieren über Autos, machen Straßen sicherer, kontrollieren die Geschwindigkeit, führen Tempo 30 ein ...

Aber durch Alkohol sterben in Österreich jedes Jahr 22-mal so viele Menschen wie im Straßenverkehr, an den Folgen des Rauchens fast

Dario freut sich auf Fortnite, wenn er in der Früh aufsteht – und wenn er abends schlafen geht.

40-mal so viele. Niemand von ihnen hat sich bewusst für die Sucht entschieden, alle sagten zuerst: „Ich tue das gerne. Ich bin nicht abhängig.“

Bisher haben wir von den „legalen Drogen“ gesprochen. Es gibt auch andere wie Cannabis. Und gefährlichere wie Tabletten, Heroin und Kokain ...

Aber die Konsumenten solcher Drogen sind meistens auch Raucher und trinken Alkohol. Mit Rauchen und Trinken fängt es fast immer an.

Muss man süchtig werden?

Im Jahr 2018 waren von 11- bis 17-jährigen Schüler:innen 90% Nichtraucher. Der Anteil der Raucher nimmt seit 20 Jahren ständig ab.

Über zwei Drittel dieser Gruppe haben im Monat vor der Befragung keinen Alkohol getrunken. Aber schon bei den 15-Jährigen trinkt jeder fünfte Bursche und fast jedes zehnte Mädchen jede Woche Alkohol.

Dennoch ist der Anteil dieser „beginnenden Alkoholiker“ wie bei den Raucher:innen deutlich zurückgegangen: bei den 15- bis 17-jährigen Burschen seit dem Jahr 2010 von 48% auf 32%, bei den Mädchen von 40% auf 26%.

Ein Leben ohne Sucht ist möglich. Immer mehr entscheiden sich dafür. ○

Thomas Aistleitner

Was ist Sucht?

Das Wort „Sucht“ leitet sich vom germanischen Wort „siech“ ab, das auf **Siechtum** und **Krankheit** hinweist. Unter Sucht versteht man das **ständige Verlangen, ein bestimmtes Gefühl zu erleben**: Das kann Entspannung sein oder auch Aufmerksamkeit. Wenn man dafür Alkohol, Medikamente oder Drogen einnimmt oder Zigaretten raucht, handelt es sich um Drogensucht. Wenn man dann süchtig ist und

die Droge nicht mehr nimmt, geht es einem nicht gut oder man wird sogar krank. Weil man für diese Art Sucht immer einen Stoff – eine Substanz – braucht, wird sie **substanzgebunden** genannt. Man kann unter Sucht aber auch eine **Abhängigkeit** verstehen, ohne dass man etwas einnimmt: Spielsucht, Internetsucht, Fensehsucht, Magersucht ... Diese Süchte sind **substanzungebunden**.

Nur weil man etwas immer wieder tut, ist es nicht gleich eine Sucht. Jede Sucht ist auch eine Gewohnheit, aber nicht jede Gewohnheit ist eine Sucht. Man kann auch aus Gewohnheit fernsehen oder ab und zu Alkohol trinken. Erst wenn das Verhalten das Leben beeinflusst, immer stärker wird und man sich schlecht fühlt, wenn man das Suchtmittel nicht bekommt, spricht man von Sucht.



„Alkohol ist überall“

Expertin Lisa Wessely gibt Tipps, um den Gefahren des Alkohols auszuweichen.



Lisa Wessely ist Leiterin der Bereiche Suchtprävention und Früherkennung des Vereins Dialog: in Wien. *Spot* stellt ihr einige häufige Fragen zum Thema Sucht. Hier sind ihre Antworten.

? Wie gefährlich ist Alkohol für Jugendliche?

Schon der einmalige Konsum von Alkohol kann gefährlich sein, eine Alkoholvergiftung kann tödlich enden.

? Wird man davon so schnell süchtig?

Nein, es dauert sehr lange, bis man alkoholabhängig wird. Aber man kann schon beim ersten Mal zu viel davon erwischen und eine Alkoholvergiftung bekommen, und das kann tödlich enden.

? Soll man gar keinen Alkohol trinken?

Alkohol ist ein Gift. Es ist eine gute Idee, Alkohol zu meiden. Andererseits begegnet man ihm in unserer Gesellschaft überall. Unter 16 Jahren ist der Konsum von alkoholischen Getränken in Österreich zwar verboten, aber viele Kinder haben trotzdem schon Erfahrungen damit gemacht. Manche dürfen sogar zu Hause mit den Eltern mittrinken.

? Wie sollte man mit Alkohol umgehen?

„Trinke Alkohol nur kontrolliert und bedacht“ wäre die beste Antwort. Aber das ist nicht immer einfach. Es geht auch um die Freun-

dinnen und Freunde. Geht man auf eine Party, sollte man sich vorher überlegen: Wie komme ich nach Hause? Ist jemand da, der nichts getrunken hat und mich mitnehmen kann? Man sollte aufeinander schauen, wenn Alkohol getrunken wird.

„Es ist eine gute Idee, Alkohol zu meiden.“

? Wie kann man das machen?

Auf einer Homeparty sollte man eine stark betrunkene Person nicht ins Bett im Nebenzimmer legen, sondern in ihrer Nähe bleiben und auf sie schauen. Wenn sie allein liegt, könnte sie zum Beispiel erbrechen und daran ersticken. Außerdem sollte man immer eine erwachsene Person im Kopf haben, die man anrufen kann, wenn man sich gerade überfordert fühlt.



? Ist es strafbar, wenn eine betrunkene Person mich mit dem Auto nach Hause bringt?

Für die Person ja, für dich nicht. Aber lebensgefährlich! Lass dich lieber von jemandem abholen, auch wenn das daheim Ärger bedeutet.

? Ich kenne ältere Jugendliche, die sich ab und zu „einrauchen“. Sie sagen, das ist harmlos und macht nicht süchtig und es sollte erlaubt sein.

Diese Meinung hört man immer wieder. Aber man weiß heute viel mehr über Cannabis und seine Wirkung auf Jugendliche als früher. Es ist schädlich für die Entwicklung des Gehirns, gerade in diesem Alter. Das Risiko, dass eine Sucht entsteht, ist groß.

? Auch von Pouches und E-Zigaretten sagt man, dass sie weniger schädlich sind als Zigaretten.

In den letzten Jahren kommen immer mehr neue Nikotinprodukte auf den Markt. Vapes und Pouches sehen aus wie Spielzeug, die Dosierung ist oft schwer erkennbar. Sie enthalten hoch dosiertes Nikotin, das schnell in den Körper geht. Nikotin ist ein Nervengift, das schnell abhängig macht. Pouches mögen weniger schädlich sein als Zigaretten, schädlich sind sie aber auch. ○

Interview: Thomas Aistleitner

Wer kann mir helfen?

Links und Adressen

Dialog: dialog-on.at

Rat auf Draht: Notrufnummer 147
(Die Onlineberatung wurde eingestellt.)

Fachstellen in den Bundesländern:
www.suchtvorbeugung.net

Infos (auch für den Unterricht):
www.feel-ok.at

Vom Jugendrotkreuz:
www.kontaktco.at



Muss man mitmachen?

Fragen und Antworten zu Sucht und Abhängigkeit.

In meinem Ort rauchen fast alle Jugendlichen. Da muss man mitmachen, sonst ist man draußen.

! Insgesamt sieht es anders aus. Mehr als zwei Drittel der 15-Jährigen in Österreich rauchen nicht. Sehr viele Raucherinnen und Raucher würden gerne damit aufhören, aber sie sind so abhängig, dass sie es nicht mehr schaffen.

Weltweit stirbt alle 8 Sekunden ein Mensch an den Folgen des Rauchens. Das sind mehr Menschen, als im Straßenverkehr und durch sonstige Drogen zusammen sterben.

Jugendliche, die rauchen, haben häufiger Erkältungen, Husten und Halsschmerzen. Das sollte man sich vor Augen halten, bevor man zu rauchen beginnt.

! Kinder von suchtkranken Eltern werden öfter selbst süchtig als andere Kinder. Das bedeutet noch nicht, dass sie die Sucht geerbt haben. Aber sie sehen, wie andere Menschen damit leben.

Dennoch musst du deinen Eltern nicht alles nachmachen. Du entscheidest, du kannst deinen Weg gehen!

Stimmt es, dass man lebenslang süchtig bleibt, wenn man es einmal war?

! Ja, man bleibt immer anfällig. Bei einem Alkoholiker kann ein einziger Schluck in die Abhängigkeit zurückführen, auch wenn er dazwischen jahrelang keinen Alkohol getrunken hat.

Deshalb sollten „trockene“ Alkoholiker auch keine Süßigkeiten mit Alkoholgehalt essen.

! Du spielst gerne, aber du brauchst es nicht jeden Tag. Du denkst auch an andere Dinge, du verbringst deine Tage meistens anders. Da kann man am Wochenende ruhig mal ein paar Stunden zocken.

Hoffentlich hast du es so im Griff, dass du genug Zeit für die Schule hast. Wenn du zockst, weil du keine Lust zum Lernen hast oder dich nicht auf die Aufgaben konzentrieren kannst, steuerst du auf ein Problem zu.

Kann man eine Neigung zur Sucht vererben?

Ich spiele am Samstag und am Sonntag immer online. Stundenlang. Darauf freue ich mich die ganze Woche. Letzten Sonntag hab ich nach dem Mittagessen begonnen und bis 23 Uhr gespielt. Bin ich süchtig?

Was denkst du über Alkohol?

Viele trinken Alkohol. Obwohl es unter 16 Jahren verboten ist. Wie stehst du zum Trinken?

Pro



Weil sie es können

Jugendliche trinken schon sehr früh Alkohol. Sie fragen ihre älteren Freunde, ob sie ihnen den Alkohol kaufen. Ich kenne niemanden, der 14 oder 15 ist und noch nie etwas getrunken hat. In den USA ist es erst ab 21 Jahren erlaubt!

Alkohol gehört zum Leben

In vielen Familien steht Alkohol oft auf dem Tisch. Nicht bei jedem Essen, aber am Sonntag. Mein Papa trinkt Bier, meine Mama nimmt öfter einen Schluck. Ich darf auch ab und zu einen Schluck haben, aber da passen sie auf, dass es wenig ist.

Papa lässt mich kosten

Wenn Papa Wein kaufen geht, lässt er mich nippen und fragt mich, wie er mir schmeckt. Dann lacht er und sagt im Spaß: „Den nehmen wir für den Benni.“ Mama wird dann wütend, und sie streiten.

Kontra



Alkohol ist viel zu alltäglich

Alkohol ist gefährlich. Eine Million Menschen in Österreich trinkt zu viel. Von 100 Menschen sind 5 alkoholabhängig, also schwere Trinker. Jedes Jahr sterben über 2.000 Menschen an Alkohol.

Alkohol hat meine Familie zerstört

Mein Papa ist ein anderer Mensch, wenn er trinkt. Er ist brutal zu Mama und gemein zu uns. Einmal hat er sie geschlagen. Jetzt hat er für unsere Wohnung „Betretungsverbot“. Ich hasse Alkohol!

Es ist schwer, nicht zu trinken

Ich mag keinen Alkohol. Er schmeckt mir nicht. Man wird oft blöd angeschaut, wenn man nichts trinkt oder Tee bestellt. Wenn die anderen trinken, wird es für mich langweilig. Sie lachen über kindische Sachen. Ich bin dann der Außenseiter.

Schreib an Spot



https://bit.ly/ma_0421

Schreib uns dein Pro oder Kontra. Einige Meinungen werden abgedruckt! Schick deine Meinung über die **Spot-App** ab. In der Rubrik **Pinnwand** findest du **Meine Meinung**. Oder schreib eine E-Mail an: spot@mehralesen.at