



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra



# ONLINE- SUCHTBERATUNG ERFAHRUNGEN AUS DER PRAXIS

# Suchtberatung in der Jugend- und Elternberatung der bke

- ⦿ Jugendliche konsumieren Alkohol und Drogen.
- ⦿ Sie haben Fragen dazu – nicht nur an die Peergruppe, sondern auch an kompetente Erwachsene.
- ⦿ Eltern sorgen sich um Jugendliche wegen des Konsums.
- ⦿ Bei Erziehungsproblemen ist Substanzkonsum oft ein Teilaspekt.
- ⦿ Eltern konsumieren Alkohol oder Drogen.

# Suchtberatung in der Jugend- und Elternberatung der bke

- ⦿ Jugendliche leiden unter abhängigem Konsum der Eltern.
- ⦿ Abhängiger Konsum der Eltern bestimmt das Familienklima.
- ⦿ Jugendliche entwickeln Symptome.
- ⦿ Jugendliche übernehmen Verantwortung für den Konsum der Eltern.

# Vielfalt der Kompetenzen der Berater

- Dezentrale Struktur.
- Beteiligung von 87 Beratungsstellen in 2011.
- Nutzung unterschiedlicher Beraterkompetenzen.
- Beispiele: selbstverletzendes Verhalten, Suizid, Essstörungen, Abhängigkeiten....
- Spezialisierte Berater aus Suchtberatungsstellen in bke.
- Einbindung externer Experten möglich.
- Nutzung der verschiedenen Kompetenzen in Form von Themenchats.
- Gezielte Zuweisung an Themenchats.
- Teilweise gezielte Zuweisungen von Erstanfragen an spezialisierte Berater.

# Beispiele

- Mailberatung Einzelfall
- Thementchats für jugendliche Konsumenten
- Thementchats für Jugendliche aus suchtbelasteten Familien
- Chats mit externen Experten

## Was besonderes mache eigentlich ich nicht....

Hallo M,

entschuldigung das ich jetzt erst schreibe. Aber ich kam als nicht dazu. Das ist alles nicht so einfach. Wollte eigentlich schon viel früher schreiben. Tut mir leid.

Ich weiss nicht aber irgendwie beruhigt es mich wenn du schreibst das es vielen so geht. Also nicht das ich das noch anderen wünschen würde aber ich dachte echt immer nur bei mir ist alles so komisch.

Ja aber wenn doch die Sucht so Idiotisch ist warum gibt es sie dann? Es wäre doch ohne viel besser.

.....

Hm also mich lenkt nichts von der Familie ab. Also das will ich auch gar nicht. Ich mein das sind ja meine Eltern. Nur wenns ganz schlimm zu hause war oder ist dann versuche ich etwas zu lesen und Musik meistens Radio zu hören. Ich kann gar nichts wirklich besonders gut. Aber ich lese gerne wenn ich mal Zeit habe. Dann spiele ich ja Handball und selten treffe ich mich auch mal mit paar Schulfreunden. Also was besonderes mache ich eigentlich nicht meiner Freizeit.

.....

Viele Grüße von F

## Wirklich nicht?

Hallo X,

..... Warum es Sucht gibt, weiß ich nicht. Warum es andere Krankheiten und Gemeinheiten gibt, weiß ich auch nicht. Ich weiß aber, dass in Deutschland mehr als 2.600.000 Kinder mit suchtkranken Eltern zusammenleben. Wahrscheinlich kennst du auch noch andere, weißt es aber nicht von ihnen, weil die sich auch schämen und nicht darüber reden möchten und es verheimlichen möchten oder nicht wahrhaben möchten.....

Wo spielst du Handball, im Verein? Wie oft trainierst du? Bist du im Tor? Spielt ihr gegen andere Mannschaften und reist ihr dazu durch die Gegend? Seit wann spielst du? Wie bist du denn dazu gekommen? Erzähl doch mal ein bisschen vom Handball, X.

.....

## Eigentlich nicht so wichtig

Hallo M,

Ja ich spiele im Verein Handball. Ich habe zwei mal die Woche Training aber manchmal darf ich nur einmal in der Woche und .... Ich spiele links außen oder manchmal am Kreis. Das ich Handballspiele ist eigentlich Zufall. Also eine Freundin hat schon gespielt und da bin ich dann einfach mal mitgegangen. Und dann hat es mir Spaß gemacht und seit dem Spiel ich auch. also seit dem ersten Jahr d jugend Spiel ich schon. Ja klar müssen wir auch zu Auswärtsspielen fahren. Die Fahrten sind aber oft nicht so wirklich weit und gewinnen tun wir auch oft. das ist gut. Ich hab sogar schon mal Auswahl gespielt. Doch auf die Dauer wurde das zuviel Fahrerei für meine Eltern weil ich dann weiter weg in Training Gefahren werden musste. Aber versteh ich auch. aber trotzdem irgendwie schade. Ich weiß nicht irgendwie ist das Handball eigentlich so mit das einzigste was sich nicht so stark verändert hat. Deswegen mach ich es eigentlich noch ganz gerne. Nur früher sind meine Eltern auch mal zum zuschauen gekommen. Aber naja das ist ja auch eigentlich nicht so wichtig. Mehr weiß ich nicht übers Handball zu erzählen.

.....  
Bald sind einfach schon wieder Ferien. So ein Mist. Die letzten waren schon einfach nur blöd. Das einzigste gute ist das sie diesmal nicht so lange dauern.

Gruß  
X



## Lügen

Hallo M,

ich hoffe du hattest einen schönen Urlaub. Das Wetter war ja schon mal gut.

Naja ich habe ihm erzählt das mir das Training und so keinen spass mehr macht und das mir das alles zu viel ist und gerne einfach mehr Freizeit hätte und sowas halt. Er war halt irgendwie überrascht und ich sollte es mir halt nochmal überlegen und ja. Er sagte dann noch das er ist schade findet und so. Am Anfang wollte er mich als überreden doch nicht auf zuhören. Er wollte einfach das ich doch weiter dabei bleibe. Aber mittlerweile fragt er auch nicht mehr zum glück. Ist auch ganz gut so denn somit ist das Thema einfach fertig und ich komme so nicht in gefährliche Situationen.

Eigentlich mag ich das ganze lügen auch nicht und finde es sogar ganz schön dumm weil ich es ja auch hasse wenn ich angelogen werden. Aber ich hatte da ja nicht wirklich eine andere Wahl. Es tut mir dann schon immer leid wenn ich jemanden anlüge. Aber in den situationen bin ich dann ein echtes arschlochkind obwohl ich es eigentlich gar nicht böse meine. Naja ist auch egal.

Was machst du eigentlich für eine Sportart?

Morgen haben wir unser nächstes Spiel. Das müssen wir unbedingt gewinnen dann haben wir 10:0 Punkte. Das wäre voll gut. Es wird aber richtig schwierig. Die sind nämlich gar nicht so schlecht.

Viele Grüße von X

# Beispiel Themenchat für Konsumenten

23.10.12	<b>Bei Drogen zahle ich immer drauf! Aber bin ich bereit, den Preis zu zahlen?...mit</b>	<b>Fachkraft</b>	bke-Natascha
16:00	<b>bke-Natascha</b>	<b>Dauer</b>	90 Minute(n)
	Du nimmst selbst Drogen oder eine dir nahe stehende Person nimmt sie, und du möchtest ihr helfen. Drogen haben ihren Preis und das nicht nur finanziell. Drogen können in vielen Lebensbereichen einschränken und daher muss man sich die Frage stellen, ob man es sich den Konsum "leisten" kann. In diesem Chat habt ihr die Möglichkeit mit einer Expertin den Konsum zu besprechen, zu schauen, inwieweit die Drogen zu eurer Lebenssituation passen und nach möglichen Alternativen zu suchen.	<b>Teilnehmer</b>	6

## Auftragsklärung

kann ich dir denn in der zwischenzeit mit irgendeiner frage behilflich sein?

haha ja kannst du :D also..:

:D die sache ist die, ich hab ja schon seit immer "probleme" mit dem kiffen und mit anderen kleinen sachen und eigentlich ists auch okay, aber lol ich bin (mal wieder ist nicht das 1. mal) so hart an der grenze meine Ausbildung zu verlieren. .was heisst schön \*kurbel meinen kopf mal an\* :)

dass ich mich einschränken muss^^

und

und das grenzeerreichen kommt schon von dem konsum, meinst du?

ich weiss es.. naja

ich verschlafe oft, weil ich am abend zuvor noch gefeiert habe

oder bin halt etwas zu am tag

hallo

und das ist halt nicht so günstig und fällt auf

## Schneller Einstieg – schneller Ausstieg

- ⦿ Sehr schnelle Auftragsklärung möglich.
- ⦿ Ratsuchende beschönigt erst einmal nichts.
- ⦿ Schneller Ausstieg aus dem Thema ist möglich.
- ⦿ Offenheit durch Sicherheit und Ausstiegsmöglichkeit.

### Protokoll zum Chat (Auszug):

Klient 5: Kifft schon länger und ist mal wieder kurz davor, ihre Ausbildung zu verlieren. Sie weiß, dass sie den Konsum einschränken muss, ..... Den Konsum und das Feiern will sie aber nicht komplett aufgeben, sondern nur auf das Wochenende begrenzen. Es werden Ideen vorgeschlagen, wie sie es schaffen kann, das Feiern zu begrenzen, wobei Klient 5 zu allem ja und amen sagt. Allerdings wird die Dringlichkeit einer Veränderung immer wieder betont, da sie sich keine Fehler mehr erlauben kann. Besonders Klient 2 benutzt sehr deutliche Worte. Klient 5 verschwindet ohne Abschied oder Ankündigung aus dem Chat...vielleicht wurden ihr die klaren Worte zu viel?!?

# Themenchat: Hilfe, meine Eltern trinken

## Hilfe, meine Eltern trinken!

 Öffentliche Veranstaltung · Von [bke-beratung](#)

 Donnerstag, 28. Juni 2012

 16:00 bis 18:00

- ≡ Dieser Chat ist für alle Jugendlichen, deren Eltern oder Angehörige Alkohol- oder Drogenprobleme haben. Oft findet sich niemand, mit dem man darüber reden kann. Außenstehende wissen meist nicht, was es bedeutet, sich um den Alkoholkonsum der Eltern zu sorgen oder sich dafür zu schämen. Hier habt ihr die Möglichkeit zum Austausch, zur Information, zum Fragen stellen, zum Diskutieren. Wer einfach erst mal zuhören will, wird nur nach Alter und Geschlecht gefragt und danach, wer in der Familie das Suchtproblem hat. Dieser Themenchat ist **AUSSCHLIESSLICH** für die betroffenen Jugendlichen offen. Bitte habt Verständnis für diese Begrenzung; sie soll ein Schutz für die Betroffenen sein. Für alle anderen Anliegen stehen euch die offenen Chats zur Verfügung. Allgemeine Informationen zum Thema gibt es auch auf [www.traudich.nacoa.de](http://www.traudich.nacoa.de)

## Regelmäßige Themenchats

- Seit 2009 regelmäßiges Angebot
- 20 Chats mit 157 Teilnehmenden in 2011
- In Deutschland haben etwa 2.500.000 Kinder und Jugendliche Eltern mit Abhängigkeitsproblemen
- „Die Verbesserung ihrer Situation ist eine Zukunftsaufgabe – für die betroffenen Kinder, ihre Familien und für die Gesellschaft.“ (Eckpunkte, Bundesministerium für Gesundheit und Soziale Sicherung 2003).

## Beratungsanlässe

- ⦿ Betroffene Jugendliche sind psychosozial belastet und werden bei bke beraten.
- ⦿ Als Beratungsanlässe werden eigene Defizite benannt.
- ⦿ Selbstverletzendes Verhalten, Überforderung, Essstörungen, Suizidgedanken, Schulschwierigkeiten, sozialer Rückzug, Vereinsamung, Kontaktschwierigkeiten.
- ⦿ Gewalt und sexuelle Übergriffe häufig auftauchende Themen.

## Ungeschriebene Gesetze für Kinder aus suchtbelasteten Familien

- ⦿ Nicht reden.
- ⦿ Niemandem vertrauen.
- ⦿ Nichts fühlen.
- ⦿ Don't talk, don't trust, don't feel.



## Redeverbot und verdrehte Wahrnehmung: Die Geschichte vom Elch im Wohnzimmer

Man stelle sich vor, ein Elch steht mitten im Wohnzimmer, riecht streng, steht im Weg, frisst die Tischdecke, gibt Elchlaute von sich und hinterlässt eindeutige Spuren auf dem Teppich. Es ist klar, dass der Elch nicht dahin gehört..... Der Elch allein ist nicht so sehr das Problem, den könnte man notfalls aus dem Wohnzimmer heraus locken oder treiben. Das Problem ist zunächst das Sprechverbot: „Kein Wort über den Elch! Weder in der Familie noch gegenüber Dritten!“ Wer es in einer Familie mit dieser Regel dennoch wagt, auf den Elch im Wohnzimmer mit seinen unangenehmen Begleiterscheinungen hinzuweisen, wird möglicherweise hören, dass kein Elch da sei, dass ein Elch im Wohnzimmer normal sei, dass man die Gefühle eines Elches nicht verletzen dürfe, dass man halluziniere oder dass man falsche Wahrnehmungen habe. Vielleicht bekommt man auch kommentarlos und direkt eine Ohrfeige oder man wird selbst für die Ködel auf dem Boden, den Geruch und die verschwundene Tischdecke verantwortlich gemacht – denn es gibt ja keinen Elch. (vgl.: <http://www.nacoa.de/index.php/traudich/derelch>)

## Unterstützung

- ⦿ Gesunde Beziehungen, möglichst vielfältig: Großeltern, Trainer, Nachbarn, Lehrer, ältere Geschwister, andere Jugendliche.
- ⦿ Räume des Vertrauens schaffen.
- ⦿ Chats sind anonym.
- ⦿ Nur für Betroffene.
- ⦿ Beziehungen in Chats.
- ⦿ Kinder sind nicht für den Konsum der Eltern verantwortlich.
- ⦿ Selbsthilfe durch altersgemischte Gruppen von 14-21.

## Protokollauszug zum Themenchat, aus internem Forum zur Kenntnis für Kollegen

Protokoll Themenchat „Hilfe, meine Eltern trinken!“ vom 8.3.12, 16.00-18.00 mit bke-marc

DerFlo, Finya, Kickerin17, Lightview, Lioni, lui, SaMMY17, Sarah96, Vini

Angenehmer Chat mit vielen Neuen, die Alten dominierten nicht .....

A (w 20), zum ersten Mal im Themenchat

Thema: Seit zwei Monaten verschläft die Mutter öfter wegen Alkohol- und Schlaftablettenkonsum, A muss sich dann um den kleinen Bruder (8) kümmern, damit er in die Schule kommt. Großmutter väterlicherseits hat starkes Alkoholproblem, was die Familie seit Jahren sehr belastet.

Auftrag: Wie kann ich damit umgehen?

Intervention: Familienatmosphäre wird hier besprochen. Sie wird das Gespräch mit dem Vater suchen.

B (w 17)

Thema: Mutter will nach fünf Jahren wieder Kontakt.

Auftrag: B ist sich unsicher, weil die Mutter beim letzten Kontakt B beschimpfte und sie für ihr Alkoholproblem verantwortlich machte.

Intervention: Schutz. Erst einmal soll die Mutter sich auf eine Brieffreundschaft einlassen. Wenn das klappt, kann mehr daraus werden. B kann dann die Ernsthaftigkeit prüfen und Nähe und Distanz steuern.

# Expertenchat

22.11.12 16:30	<b>Generation Komasaufen – Sind Jugendliche wirklich so schlimm? Ein Expertenchat mit Ulrike Ritter, Fachkraft für Suchtprävention</b> Jugendliche trinken immer früher und immer häufiger Alkohol. Der Jugendschutz wird nicht ernst genommen. Man trifft sich zum Vorglühen und Komasaufen. Und immer wieder landen Jugendliche mit einer Überdosis Alkohol als Notfälle in den Krankenhäusern. So kann man es in den Zeitungen lesen oder in Fernsehberichten erfahren. Wir möchten mit euch darüber ins Gespräch kommen. Was ist dran an diesen Geschichten? Wo beobachtet ihr zu viel Alkoholkonsum? Welche Risiken gibt es? Wie kann man Schaden vermeiden? 25 Tag(e) - 2 Stunde(n) - 12 Minute(n)	<b>Fachkraft</b> bke-Marc <b>Dauer</b> 90 Minute(n) <b>Teilnehmer</b> 12
-------------------	--	--

## Essstörungen

Expertenchat zur Binge-Eating-Störung mit zwei Expertinnen des IFB Adipositaserkrankungen Leipzig und bke-Suska

Die Binge-Eating-Störung ist durch Essanfälle gekennzeichnet, bei denen die Betroffenen große Mengen an Nahrung zu sich nehmen, das Gefühl haben, die Kontrolle über ihr Essverhalten zu verlieren und unter diesen Essanfällen erheblich leiden. Zum Thema stehen uns zwei Expertinnen des Integrierten Forschungs- und Behandlungszentrums Adipositaserkrankungen Leipzig zur Verfügung. Das IFB bietet ein spezielles Coaching-Programm für Jugendliche mit diesem Problem an (BEDA).

## Cannabis

### Cannabis – Wirkungen, Risiken und Nebenwirkungen

„Kiffen ist nicht schlimm“ – „Kiffen ist der Anfang vom Ende“ Solche Argumente tauchen in Auseinandersetzungen über Cannabiskonsum zwischen Jugendlichen und Erwachsenen immer wieder auf. Was ist dran an diesen Argumenten? Welche Risiken und Nebenwirkungen müssten aufgeführt werden, wenn Cannabis einen Beipackzettel hätte? Darüber wollen wir mit euch chatten: Ulrike Ritter von der Fachstelle Suchtprävention und bke-Marc als Expertenchat-Moderator. Der Chat findet statt im Rahmen der Präventionswoche Korbach.

## Auszug aus Chatlog „Generation Komasaufen“

*Fachkraft 2*	Ich bin bei der Fachstelle für Suchtprävention und mache auch bei "HaLT,, mit, Hart am Limit. Wir beraten mit Alkoholintoxikation eingelieferte Jugendliche am nächsten Tag im Krankenhaus.
*Klient 6*	ah ok
*Fachkraft 2*	Ich war jetzt schon einige Mal im Krankenhaus wegen einer Beratung. Das ist schon sehr unterschiedlich, welchen Jugendlichen das passiert. Denkt ihr, Jugendliche sind wirklich so schlimm, wie man es manchmal lesen kann in der Presse?
*Klient 6*	nein, das denke ich nicht, da wird ja nur die eine Gruppe hervorgehoben und eben auch nur in solchen Situationen
*Klient 5*	nein ich glaub das sind eher die ausnahmen
*Fachkraft 2*	Also, das beruhigt mich jetzt so ein bisschen. Ich habe da ein paar Fragen, die mich interessieren. Ich hoffe, das ist für euch o.k.?
*Klient 8*	klar
*Klient 6*	wegen mir gene
*Klient 6*	*gerne
*Klient 5*	ja

## Weiterer Nutzen von Expertenchats

- ⦿ Teilweise eingebunden in Aktionen vor Ort wie lokale Präventionswochen.
- ⦿ Chat auf Augenhöhe.
- ⦿ Informationsaustausch im Dialog.
- ⦿ Respekt der Berater vor dem Wissen der Jugendlichen.
- ⦿ Respekt der Jugendlichen vor dem Wissen der Berater.



## Wechselwirkung mit Face-to-face-Beratung – Fachlichkeit der Berater

Verbesserung der allgemeinen Beratungskompetenz der Berater durch qualifizierte Online-Beratung

- Online-Beratung zwingt zu genauem Formulieren.
- Verschriftlichter Beratungsprozess ermöglicht mehr Transparenz intern und extern (Kollegen, Supervision, eventuell Externe wie Presse).
- Nonverbale Kommunikation entfällt zu einem großen Teil.
- Übertragung und Gegenübertragung werden durch Kanalreduzierung verstärkt.
- Hohe Verantwortung der Berater für den Beratungsprozess.

# Wechselwirkung mit Face-to-face-Beratung – Fachlichkeit der Berater

Rückwirkungen auf Face-to-face-Beratung:

- ⦿ genauere Formulierungen,
- ⦿ mehr Aufmerksamkeit für den Prozess,
- ⦿ mehr Bereitschaft zur Transparenz.

# Wechselwirkung mit Face-to-face-Beratung – Haltung der Ratsuchenden

- ⦿ Verbesserung der Beratungsbeziehungen durch positive Beratungserfahrung.
- ⦿ Klienten mit Vorerfahrungen aus Online-Beratung bringen positive Erwartungen an Beratung mit.
- ⦿ Direkte Auswirkung auf Kooperationsbereitschaft, idealisiertes Bild von Beratung.

Vielen Dank für Ihre Fragen  
und für Ihre Aufmerksamkeit