

„Realize it x-tra“ ist ein Kursangebot in der Beratungsstelle Sucht in Baden- Baden. Der Kurs richtet sich an Jugendliche und junge Erwachsene, die wegen ihres Cannabiskonsums aufgefallen sind.

„Realize it x-tra“ setzt sich aus vier Einzelberatungen und drei Gruppentreffen zusammen und dauert ca. 10 Wochen. Eine Teilnahme am Kurs kann vor Gericht helfen. Der Kurs ist kostenlos.

Die Mitarbeiter der Beratungsstelle unterliegen der Schweigepflicht.

Ziel von „Realize it x-tra“ ist die Reflexion und Veränderung des eigenen Konsumverhaltens bis hin zur Abstinenz.

- ▶ Im Zentrum des Programms steht die Fokussierung auf die Ziele, Ressourcen und Fähigkeiten der Jugendlichen.
- ▶ Probleme, Konflikte und Störungen sowie deren Entwicklung verlieren an Bedeutung.
- ▶ Erfolge werden Schritt für Schritt angegangen und es wird darauf aufgebaut. So werden langfristige Verhaltensänderungen erreicht.

Sie möchten weitere Informationen zum Kurs „Realize it x-tra“?

Dann vereinbaren Sie telefonisch einen Termin oder schreiben Sie eine E-Mail.

Auch ohne Termin können Sie die offene Sprechstunde jeden Montag zwischen 17.00 - 19.00 Uhr nutzen.

Fachstelle Sucht

Sinzheimer Str. 38 . 76532 Baden-Baden
Tel. 07221/996478-30
drobs-baden-baden@bw-lv.de . www.bw-lv.de

Jens Hagner

Fachstelle Sucht in Rastatt
Ritterstr. 19 a . 76437 Rastatt
Tel. 07222/ 405879 - 0
fs-rastatt@bw-lv.de . www.bw-lv.de

Das Projekt „Realize it x-tra“ wird von der Fachstelle Sucht des BWLV in Zusammenarbeit mit der Kommunalen Suchtbeauftragten der Stadt Baden-Baden durchgeführt.

„Realize it x-tra“ wird gefördert von der Bürgerstiftung Baden-Baden und der Bürgerstiftung Rastatt.



**BÜRGERSTIFTUNG
BADEN-BADEN**



BADEN BADEN



Tipps für Eltern



REALIZE IT!

X-tra

Liebe Eltern,

die Pubertät ist für Jugendliche eine spannende und oft schwierige Phase. Erste Experimente mit Rauschmitteln finden oft erstmals in dieser Zeit statt.

Dass Jugendliche neugierig auf Erfahrungen mit Rauschmitteln sind, muss man als alterstypisches Verhalten einordnen.

Das bedeutet nicht automatisch, dass daraus ernsthafte Probleme oder gar eine Abhängigkeit entstehen müssen.

Das Risiko hängt davon ab

- ▶ wie oft
- ▶ wie viel
- ▶ in welchem Alter
- ▶ und bei welchen Gelegenheiten

der Jugendliche konsumiert.

Ob der Probierkonsum Jugendlicher zu Missbrauch, Gewöhnung und schließlich Abhängigkeit führt, hängt von vielen Faktoren ab.

Ein Jugendlicher mit gesundem Selbstwertgefühl braucht nicht auf Rauschmittel zurückzugreifen, um Unzufriedenheiten oder eigenen Schwächen zu begegnen.

Wer mit sich zufrieden ist und seine Grenzen akzeptieren kann, ist stärker gegen die Verlockungen von Rauschmitteln gewappnet.

Ein Freundeskreis, in dem wenig oder gar nicht mit Rauschmitteln umgegangen wird, schützt vor ausuferndem Konsum.

Eltern, die selbst verantwortungsvoll mit Rauschmitteln umgehen, bieten ihren Sprösslingen ein positives Modell beim Umgang mit Rauschmitteln.

Cannabis ist unter Jugendlichen das am meisten verbreitete illegale Rauschmittel. Der Anteil der 15-Jährigen, die schon einmal gekifft haben, liegt zwischen 15-20 %.

Dennoch oder gerade deswegen sollten Sie den Cannabiskonsum Ihres Kindes nicht auf die leichte Schulter nehmen.

Regelmäßiger und dauerhafter Konsum ist mit psychischen, sozialen und körperlichen Risiken verbunden und wirkt sich besonders in der Pubertät negativ auf die Gehirnentwicklung aus. Es kann bspw. Kurzzeitgedächtnis und Motivation beeinträchtigen.

Unterschätzt wird unter Jugendlichen häufig, dass man durch den Konsum dieses illegalen Rauschmittels Probleme mit dem Gesetz bekommen kann. Neben Strafverfolgung kann das auch Folgen für den Erwerb des Führerscheins haben.

WAS KÖNNEN ELTERN TUN:

▶ Sprechen Sie mit ihrem Kind offen über Ihre Sorgen und Ängste. Wählen Sie einen Gesprächszeitpunkt, bei dem alle Beteiligten gelassen sind und Zeit haben.

▶ Lassen Sie sich nicht zu Vorwürfen und Streit verleiten. Gerade bei einem Thema wie Suchtmitteln ist ein kühler Kopf wichtig.

▶ Nehmen Sie eine verantwortliche Haltung zu Cannabis ein, ohne Ihr Kind abzuwerten.

▶ Sie bestimmen, was zuhause erlaubt ist und was nicht. Stellen Sie miteinander klare Regeln auf und achten Sie konsequent auf die Einhaltung.

▶ Bleiben Sie mit Ihrem Kind im Gespräch. Signalisieren Sie: Ich bin für dich da!

▶ Beide Seiten haben häufig Schwierigkeiten, miteinander zu reden. Die BeraterInnen der Suchtberatungsstelle unterstützen Sie gern.

▶ Machen Sie ihr Kind auf den Kurs „Realize it x-tra“ aufmerksam.