

## Es fängt so harmlos an ...

Im Freundeskreis, bei verschiedenen privaten und gesellschaftlichen Anlässen kommt man immer wieder in Situationen, in denen man aufgefordert wird, Alkohol zu trinken oder eventuell auch andere Suchtmittel zu konsumieren. Manchmal macht man mit und sagt „JA“, auch wenn man eigentlich gar nicht möchte.

### Zum Beispiel Denis ...

„Alkohol trinken gehörte in meiner Clique einfach dazu. Also habe ich zusammen mit Kumpels und Freunden bei Feten oder ähnlichen Treffen Alkohol getrunken. „Nein“ zum Alkohol zu sagen, wäre schwierig gewesen. Ich wäre als Schwächling angesehen worden. Je mehr man vertragen konnte, umso angesehener war man. Erst viel später habe ich auch alleine getrunken, zum Beispiel schon, bevor ich zu einer Fete ging. Ab da brauchte ich den Alkohol sozusagen schon. (...) Eines Tages spürte ich, dass ich das Zeug brauchte. Es war mehr so ein Gefühl: Das ist nicht o.k. Vor allem, als ich anfing, heimlich zu trinken, schon bevor ich aus dem Haus ging, damit ich mich sicherer, stärker und einfach besser fühlte, wenn ich bei meinen Kumpels ankam. Da hatte ich schon das deutliche Gefühl, dass mein Trinken nicht in Ordnung war. Doch von meiner Clique war nicht viel zu erwarten. Die ganze Sauferei wurde völlig unkritisch gesehen, nur aus dem Rahmen durftest du nicht fallen. Mir fehlte es an Selbstvertrauen, und ich fühlte mich immer etwas unsicher. Mit so einem Verhalten bist du in so einer Clique ein Schwächling, und keiner akzeptiert dich. (...)“

Fallbeispiel: gekürzte Fassung aus „Alkohol - Materialien für die Suchtprävention“ Materialbogen M21.2  
© BZgA Köln

- 1. Tragen Sie verschiedene Situationen oder Anlässe zusammen, in denen man zum Mittrinken (oder Konsumieren anderer Drogen) aufgefordert wird.**
- 2. Was macht es in diesen Situationen so schwierig, „Nein“ zu sagen?**
- 3. Überlegen Sie gemeinsam Strategien oder auch Formulierungen, die Ihnen helfen könnten, sich vor Anderen gegen das Mitmachen auszusprechen – „NEIN“ sagen zu können.**