

Wir sind für Sie da!



Staatliches Landratsamt - Gesundheitsamt
für Stadt und Landkreis Regensburg

Altmühlstr. 3
93059 Regensburg

Tel.: 0941 4009 - 798
sozialdienst@lra-regensburg.de



Herausgeber:

Suchtarbeitskreis Oberpfalz



www.suchtinfo-oberpfalz.de

Stand: November 2025 - alle Fotos und Infografiken KI-generiert

Suchtstoffe & Verhaltensüchte



wahrnehmen, erkennen, handeln!



Medien

Alkohol

Nikotin

Cannabis

Seelische
Gesundheit

Essgewohnheiten

Elterninfo

Stand: November 2025

Ansprechpersonen und Kontaktstellen

Caritas Fachambulanz für Suchtprobleme für Betroffene und Angehörige ab 18 Jahren

Hemauerstr. 10c
93047 Regensburg
Tel. 0941 630827-0
suchtambulanz@caritas-regensburg.de



drugstop e.V.

Drogenberatungsstelle und Jugenddrogen-
beratungsstelle für Betroffene und Angehörige

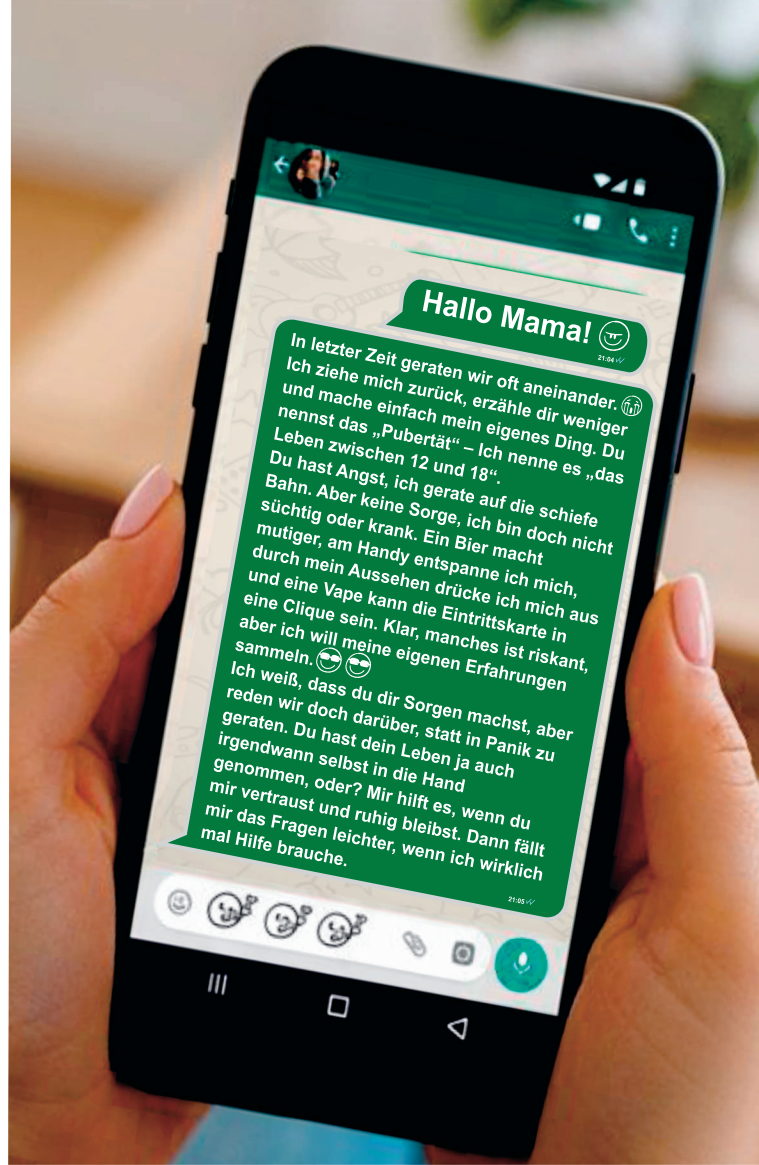
Landshuter Str. 43
93053 Regensburg
Tel.: 0941 5843032
www.drugstop.org
basis@drugstop.org



Beratungsstelle waagnis

Hilfe bei Essstörungen
Persönliche Beratung für Jugendliche,
Erwachsene, Angehörige und Fachkräfte

Tel.: 0941 599 8606
www.waagnis.de
info@waagnis.de





Seelisches Wohlbefinden

Etwas VerRÜCKT?

Lass uns über meine psychische Gesundheit sprechen, denn **jeder siebte Minderjährige** hat **depressive** Symptome, jeder **dritte** fühlt sich **einsam**...

Die psychische Gesundheit befähigt uns, mit **alltäglichen Anforderungen und Belastungen** umzugehen und diese gut zu **bewältigen**.

Beeinträchtigungen der psychischen Gesundheit sind weit verbreitet und reichen von leichten **Einschränkungen des seelischen Wohlbefindens** bis zu **schweren psychischen Störungen**.

Erwachsene möchten, dass ihr Nachwuchs gesund aufwächst. Doch gerade Kindern und Jugendlichen fällt es oft schwer, die alltäglichen Belastungen und Anforderungen zu bewältigen.

Sorgen machen darfst du dir bei...

- gedrückter, trauriger oder gereizter **Stimmung**
- **Interessensverlust** und **fehlender Freude**
- **Energie- und Antriebslosigkeit**

So kannst du mir helfen...

Rede mit mir offen darüber.

Mehrere **Gesprächsanläufe** erhöhen die Chance auf Veränderung.
Jeder Versuch ist es wert.

Nimm an meinem Leben teil.

Zeig **Interesse an mir und meinen Leben**.
Sag mir ehrlich, wenn du etwas **beobachtest**, was dir **Sorgen** bereitet.

Hol dir Hilfe, wenn du dich unsicher fühlst. Ermutige auch mich dazu.

Niemand kann alles wissen.
Bei Unsicherheiten hilft es, sich **Rat und Unterstützung von Profis** zu holen, z.B. bei einer Beratungsstelle.

Ich bin informiert, du auch?

Elterntelefon: 0800 111 0 550
www.nummergegenkummer.de/elternberatung
Psychische Gesundheit:
www.ich-bin-alles.de/eltern

Weitere **Ansprechpersonen vor Ort** findest Du auf der **2. Seite**.



Mediennutzung & Bildschirmzeit

Unsere Welt ist digital!

„Ich wachse mit digitalen Medien auf. Soziale Netzwerke und Gaming gehören für mich einfach dazu. Ein Leben ohne Bildschirm kann ich mir kaum vorstellen...“

Ein altersgerechter und reflektierter Umgang mit digitalen Medien ist heutzutage eine wichtige Entwicklungsaufgabe im Jugendalter und Teil der Vorbereitung auf eine zunehmend digitale Zukunft. Dabei gilt:
Nicht jede auffällige oder problematische Mediennutzung weist automatisch auf ein Suchtverhalten hin.

Sorgen machen darfst du dir bei...

- **exzessiver Nutzung**, z.B. auch nachts, während der Schule
- **Vernachlässigung** von Pflichten, Hobbys oder Schlaf
- **psychischen Auffälligkeiten**, z.B. Reizbarkeit, Unruhe
- **körperlichen Beschwerden**, z.B. Kopfschmerzen, Müdigkeit
- Verlust des Interesses an **Offline-Aktivitäten**, Rückzug
- Verlust der **Kontrolle über die Nutzungszeit**



So kannst du mir helfen...

Fördere den Ausgleich zwischen digitalen Medien und persönlichen Begegnungen.

Interessiere dich auch für das, was ich online mache.

Bewertungsfreies Nachfragen und sich die Online-Welt des Kindes zeigen lassen, fördern Verständnis. Altersgerechte Familienaktivitäten bieten einen Ausgleich zur Bildschirmzeit und stärken die Beziehung.

Erstellen wir gemeinsam die Regeln zur Mediennutzung.

Gemeinsam erstellte Mediennutzungsverträge erleichtern die Umsetzung und werden besser akzeptiert. Sind die Absprachen alltagstauglich, z.B. an Spielverläufen statt an festen Uhrzeiten orientiert?

Sei selbst Vorbild bei der Nutzung von Medien.

Der bewusste und kontrollierte Umgang mit Medien in der Familie prägt maßgeblich den des Kindes.

Ich bin informiert, du auch?

Informationen: www.schau-hin.info
Mediennutzungsverträge, altersgerechte Regeln:
www.klicksafe.de

Weitere **Ansprechpersonen vor Ort** findest Du auf der **2. Seite**.

Alkohol, Nikotin, Cannabis

Weißt du eigentlich, warum ich konsumiere?

Die meisten Jugendlichen kommen irgendwann mit legalen und illegalen Substanzen in Berührung, sei es durch Medien oder im Freundeskreis. Einige meiner Freunde trinken **Alkohol** und auch **E-Zigaretten** werden immer beliebter. Diese Themen gehören zu meiner **Lebenswelt**.



Alkohol, sowie **Tabak- und Nikotinprodukte** sind die am weitesten **verbreiteten** Suchtmittel.

Auch **Cannabis** wird zunehmend thematisiert.

Jugendliche probieren Substanzen manchmal aus

Neugier aus oder um **dazuzugehören**.

Nicht jeder Konsum bedeutet gleich Sucht.

Viel wichtiger ist, zu verstehen,

warum jemand konsumiert.

Sorgen machst du dir bei...

- **...intensivem** Konsum, z.B. Rauschtrinken / Komasaufen
- **...regelmäßigem** Konsum
- **...Kontrollverlust**, z.B. ungewünschten Intimitäten, Aggressionen
- **...Risiken**, z.B. Straßenverkehr, Mischen mehrerer Substanzen
- **...Veränderung** im **sozialen oder schulischen Bereich**, z.B. Leistungsabfall, Fehlzeiten, abruptem **Wechsel des Freundeskreises**
- **...Problemen** in der **Schule, Arbeit, Familie oder Freundeskreis**

& Co (Rauschmittel)

So kannst du mir helfen...

Ich wünsche mir Verständnis, erinnert euch doch mal zurück.

Wann wurden die **ersten eigenen Erfahrungen** mit Alkohol, Nikotin & Co. gemacht? In welcher Situation, mit wem, und warum?

Wie gehen wir als Familie mit solchen Themen um?

Wann, wie häufig und welche Substanzen werden **zu Hause in der Familie** konsumiert?

Können Jugendliche darauf **unbemerkt zugreifen**?

Gibt es **Regeln** für die Jugendlichen zum Konsum?

Reden wir offen darüber

- ohne Panik und Vorwürfe.

Wie oft wird konsumiert? **Welche Funktionen** erfüllt der Konsum?
Welche Risiken sind zu bedenken? **Welche Sorgen** sind da?

Nimm an meinem Leben teil.

Ehrliches Interesse - auch an anderen Themen - zeigt **Wertschätzung**. Altersgerechte **Familienaktivitäten** stärken die **Eltern-Kind-Beziehung**.

Ich bin informiert, du auch?

Wissenstests und Selbsttests: www.drugcom.de
Informationen und Safer Use: www.mindzone.info

Weitere **Ansprechpersonen vor Ort** findest Du auf der **2. Seite**.

Problematische Essgewohnheiten



Falsches Körpergefühl?

Die Themen Essen und Aussehen beschäftigen mich täglich. Ich will genauso perfekt sein, wie die Influencer auf Instagram oder Tiktok...

Problematische Essgewohnheiten haben oft einen **seelischen Ursprung** und entstehen aufgrund von persönlichen Problemen und Sorgen. Das können **Stress, unangenehme Gefühle** oder **schwierige Erlebnisse** sein. Die Kontrolle oder Macht über das Essen zu haben, kann in dieser Zeit helfen, sich handlungsfähig zu fühlen.

Auch der **Druck** von außen, **schlank und leistungsstark** zu sein, kann eine Rolle spielen.

Essstörungen sind **psychische Erkrankungen**. Hunger- und Sättigungsgefühl werden irgendwann **nicht mehr richtig wahrgenommen**.

So kannst du mir helfen...

Rede mit mir offen darüber.

Sprich mit mir, wenn dir etwas auffällt. Sag mir ehrlich, was dir **Sorgen** macht und was du an mir **beobachtest**.

Mach mir keine Vorwürfe.

Vorwürfe, Kritik oder voreilige Diagnosen **setzen schnell unter Druck**. Vielleicht steckt auch etwas ganz Anderes dahinter.

Ermutige mich, mit jemanden zu reden.

Frühe Hilfe kann den Krankheitsverlauf mildern. Auch in der Pubertät gibt es **Vorsorgeuntersuchungen**, wie z.B. die J1-Untersuchung beim Haus- oder Kinderarzt.

Ich brauche dich. Vergiss dich selbst nicht.

Auch Angehörige können **Hilfe und Unterstützung annehmen**. Es gibt Beratungsstellen oder Selbsthilfegruppen.

Ich bin informiert, du auch?

Beratungsstelle Waagnis
www.waagnis.de

(Hilfe für Betroffene und Angehörige)

Weitere **Ansprechpersonen vor Ort** findest Du auf der **2. Seite**.