

Eltern-Brief

Informationen zur Suchtvorbeugung

Liebe Eltern,

die Entwicklung Ihres Kindes zu einem unabhängigen Leben ohne Drogen (Alkohol, Nikotin und illegale Drogen) und Sucht liegt uns sehr am Herzen.

Unsere Kinder werden heute schon sehr früh mit Konsum- und Suchtmitteln konfrontiert. Konsumgewohnheiten können sich häufen und immer mehr zum Ersatz für wirkliche Gefühle werden, so dass sie auch schon in der Kindheit den Weg in ein später abhängiges Leben bereiten können. Doch Sie als Eltern haben in Ihrer Verantwortung auch schon frühzeitig die Chance vorzubeugen und können viel dafür tun, dass Ihre Kinder stark werden - zu stark für Drogen.



Dieser Brief gibt Ihnen einige Anhaltspunkte, was Sie für Ihr Kind tun können, damit es die erforderlichen Fähigkeiten erwerben kann, um unabhängig leben zu können.

Kinder brauchen...

Liebe und Geborgenheit

Kinder müssen sich der Liebe und Zuwendung der ihnen nahe stehenden Erwachsenen sicher sein. Eltern sollen den Kindern diese Liebe auch alters entsprechend zeigen und erfahren lassen. Kinder brauchen Grundvertrauen zu anderen Menschen, um Selbstvertrauen entwickeln zu können.



Eine gute Beziehung
ist mehr wert als
die beste Erziehung.

Kinder brauchen...

Konflikte

Lösungen für Konflikte sollen von Eltern und Erziehern gemeinsam mit den Kindern gesucht werden. Kinder, die lernen Konflikte konstruktiv zu lösen, sind viel eher bereit, Kompromisse zu akzeptieren. Hierbei lernen sie, dass man nicht alles haben kann, was man möchte und können Enttäuschungen so besser ertragen.



Kinder brauchen...

Selbstvertrauen

Die Erfahrung von anderen Menschen geachtet und in ihren Gefühlen und Bedürfnissen ernst genommen zu werden, ist entscheidend dafür, dass Kinder lernen, sich selbst zu akzeptieren. Kinder die bedingungslose Liebe spüren, erwerben Vertrauen, das sich dann zu Selbstvertrauen entwickelt.

Kinder brauchen...

Anerkennung und Bestätigung

Für Kinder hat Anerkennung nicht immer etwas mit Leistung zu tun. Sie brauchen Bestätigung, auch für Phantasien und Träume und Zuwendung nicht nur, wenn Sie zuvor etwas ‚geleistet‘ haben.

Zu merken, dass man als Kind respektiert wird, stärkt die Wertschätzung der eigenen Person.

„Man muss **nein** sagen lernen – und wenn man **ja** sagt, auch dabei bleiben.“ Helen Markel

Kinder brauchen...

Eigenverantwortung

Um den Kindern eigene Erfahrungen zu ermöglichen, ist es wichtig, sie in entsprechendem Maße loszulassen. Wenn Kindern von Anfang an Aufgaben und Verantwortung übertragen werden, die ihrem Alter und ihren Fähigkeiten entsprechen, ist dies das beste Stärkungsmittel für das Selbstwertgefühl des Kindes.

Kinder brauchen...

Erlebnisse und Abenteuer

„Kinder suchen Abenteuer, wollen was erleben, sich spüren und erproben. Sie brauchen Raum und Zeit für Spiel und Spannung. Und jemanden, der das mit ihnen teilt.“

(Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)



Kinder brauchen...

Freiräume

Um ihre Fähigkeiten zu entwickeln, müssen Kinder ihre Kräfte messen und die eigene Persönlichkeit erleben. Sie lernen dabei, auf sich selbst zu vertrauen. Deshalb sollten Eltern ihren Kindern Möglichkeiten bieten, eigene Erfahrungen zu machen.

Kinder brauchen...

Grenzen

Grenzen sollen Kindern Halt geben und für sie sinnvoll und nachvollziehbar sein. „Grenzen setzen“ erfordert konsequentes Verhalten, auch wenn dies schon mal zu Konflikten mit dem Kind führt. Eltern müssen ihre eigenen Grenzen deutlich machen und dem Kind zeigen, wo Regeln und Bedürfnisse anderer missachtet werden.

Kinder brauchen...

Glaubwürdige Vorbilder

Wichtig ist, Kindern zu zeigen wie man Probleme lösen kann und wie man vernünftig mit Genussmitteln umgeht. Denn nicht das, was Eltern und Erzieher sagen, sondern was sie ihnen vorleben, hinterlässt den nachhaltigeren Eindruck bei Kindern.

Kinder, die seelisch ausgeglichen und selbstbewusst sind, die ein stabiles und belastbares Selbstwertgefühl besitzen, haben einen besseren Schutz davor, später nicht süchtig zu werden und mehr Chancen auf ein unabhängiges Leben.

Die Entwicklung von Kindern ist ein Weg in vielen kleinen Schritten. Die genannten Punkte zur Suchtvorbeugung sollen Sie in Ihrer Verantwortung als Eltern unterstützen. Es werden im alltäglichen Zusammenleben nicht alle Vorstellungen immer gleichermaßen verwirklicht werden können. „Die perfekte Mutter“, „den perfekten Vater“ gibt es nicht, wohl aber Eltern, die innehalten und ihr Erziehungsverhalten überdenken, ihre Stärken sehen und Unsicherheiten zulassen können. Es gibt viele Wege zu einem Ziel zu kommen, auch wenn manchmal Umwege gegangen werden müssen.

Sollten Sie noch Fragen haben oder Unterstützung wünschen, dann setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

Broschüren und Informationen zum Thema Suchtvorbeugung erhalten Sie

bei der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung

Kinder stark machen - zu stark für Drogen! drei Elternbroschüren, Bestellnummer: 33710000

Über Drogen reden - Elternbroschüre Heft 4, Bestellnummer: 33713100

Bestelladresse: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung
51101 Köln

Internet: www.bzga.de

E-mail: order@bzga.de

und bei folgenden Stellen:

Gesundheitsamt

Fred Herrmann (Dipl. Soz. Päd. FH)

Tel.: 09171/ 81647

fred.herrmann@landratsamt-roth.de

Kreisjugendamt Roth

Dr. Manfred Korth (Dipl. Pädagoge)

Tel.: 09171/ 81244

manfred.korth@landratsamt-roth.de

Suchtberatung:

Hugo Kropp (Dipl. Soz. Päd. FH)

Tel.: 09171/ 9627-0

suchtberatung-roth-schwabach@gmx.de

Jugendamt Schwabach

Harald Hübner (Jugendamtsleiter)

Tel.: 09122/ 860223

harald.huebner@schwabach.de

Erziehungsberatungsstelle

Klaus Bosl (Dipl. Psychologe)

Tel.: 09171/ 4000

eb-roth@t-online.de

Kreisjugendring

Anne Thümmeler (Dipl. Soz. Päd.)

Tel.: 09171/ 973690

anne.thuemmler@kjr-roth.de

Internet: www.frei-ab-12.info