

Eltern-Brief

Information zur Suchtvorbeugung



Kinder von
3 - 10 Jahren

Liebe Eltern,

die Entwicklung Ihres Kindes zu einem unabhängigen Leben ohne Drogen und Sucht liegt uns am Herzen.

Unsere Kinder werden heute sehr früh mit Konsum- und Suchtmitteln konfrontiert. Wenn sich Konsumgewohnheiten häufen und immer mehr zum Ersatz für wirkliche Gefühle werden, können sie auch schon in der Kindheit als Wegbereiter in ein später abhängiges Leben führen. Doch Eltern haben schon frühzeitig die Möglichkeit vorzubeugen und können viel dafür tun, dass Kinder stark werden - zu stark für Drogen.



Dieser Brief gibt Ihnen einige Anhaltspunkte, was Sie für Ihr Kindergarten- oder Grundschulkind tun können, damit es die erforderlichen Fähigkeiten erwerben kann, um un-abhängig leben zu können.

Ihre

SUCHT
PRAVENTION
Oberfranken



Kinder brauchen... Liebe und Geborgenheit

Kinder wollen sich der Liebe und Zuwendung der ihnen nahe stehenden Erwachsenen sicher sein. Man muss die Liebe altersentsprechend auch zeigen und die Kinder spüren lassen. Kinder brauchen dieses Grundvertrauen zu anderen Menschen, um Vertrauen zu sich selbst zu entwickeln.



Kinder brauchen... Selbstvertrauen

Die Erfahrung, von anderen Menschen geachtet und in ihren Gefühlen und Bedürfnissen ernstgenommen zu werden, ist entscheidend dafür, dass Kinder lernen sich selbst zu akzeptieren.



*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. Sie können dabei lernen, dass man nicht alles haben kann, was man möchte und Enttäuschungen besser ertragen.

Kinder brauchen... Anerkennung und Bestätigung

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

(Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung)

SUCHT
PRAVENTION
Oberfranken



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

Kinder brauchen... Eigenverantwortung

Kinder loslassen, in dem Maße wie es ihnen entspricht. Kindern von Anfang an Aufgaben und Verantwortung übertragen, die ihrem Alter und ihren Fähigkeiten entsprechen.

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 die seelisch ausgeglichen und selbstbewusst sind, die ein stabiles und belastbares Selbstwertgefühl besitzen, haben einen besseren Schutz, später nicht süchtig zu werden und mehr Chancen ein un-abhängiges Leben zu führen.

Kinder brauchen... Freiraum

Um ihre Fähigkeiten zu entwickeln müssen Kinder ihre Kräfte messen und die eigene Persönlichkeit erleben, Sie lernen dabei, auf sich selbst zu vertrauen.

Kinder brauchen... Grenzen

Grenzen sollen Kindern Halt geben und für sie sinnvoll und wenn möglich nachvollziehbar sein. „Grenzen setzen“ erfordert konsequentes Verhalten – auch wenn dies schon mal zu Konflikten mit dem Kind führt.

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 ihren Kindern sagen, sondern was sie ihnen vorleben, hinterlässt den nachhaltigeren Eindruck bei den Kindern.



Die Entwicklung von Kindern ist ein Weg in vielen kleinen Schritten und so ist es auch mit der Suchtvorbeugung. Die genannten Punkte 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. Wenn Fragen für Sie auftauchen bei deren Beantwortung Sie sich Unterstützung wünschen, dann setzen Sie sich mit uns in Verbindung, Wir sind für Sie da, kostenfrei und anonym.

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

Bestell-Adresse: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung,
51101 Köln

Internet: www.bzga.de

E-Mail: order@bzga.de

und bei den

Oberfränkischen Landratsämtern - Gesundheitsamt

- **Abtl. Gesundheitswesen**

- **Gesundheitsverwaltung**

Bamberg

Telefon 0951 / 85-561

Fax 0951 / 85-599

Bayreuth

Telefon 0921 / 728-228

Fax 0921 / 728-88228

Coburg

Telefon 09562 / 5501-0

Fax 09562 / 5501-55

Forchheim

Telefon 09191 / 86-573

Fax 09571 / 86-574

Hof

Telefon 09281 / 721-0

Fax 09281 / 16873

Kronach

Telefon 09261 / 678321

Fax 09261 / 62818321

Kulmbach

Telefon 09221 / 67050

Fax 09221 / 65977

Lichtenfels

Telefon 09571 / 18-556

Fax 09571 / 18-500

Wunsiedel

Telefon 09232 / 9911-01

Fax 09232 / 9911-111

**SUCHT
PRÄVENTION**
Oberfranken

Herausgeber:

**SUCHT
PRÄVENTION**
Oberfranken

Zusammenschluss der Sozialpädagogen an den Oberfränkischen
Landratsämtern - Gesundheitsverwaltungen, Tel.: 0921/604-1711

