

Eltern-Brief 2

Information zur Suchtvorbeugung



Kinder ab
12 Jahren

Liebe Eltern,

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

Im typischen Problemalter ab 12 machen Sie sich vielleicht Sorgen, dass Ihr Kind mit Suchtmitteln in Kontakt kommen könnte. In der Pubertät, die viel Verunsicherung mit sich bringt, ist diese Angst häufig am größten. Aber auch in diesem Alter haben Sie gute Chancen, etwas dafür zu tun, damit ihr Kind nicht süchtig wird.



Dieser Brief gibt Ihnen Anhaltspunkte, wie Sie darauf einwirken können, damit Ihr Kind zu einer un-abhängigen Persönlichkeit heranreifen kann.

Ihre

SUCHT
PRAVENTION
Oberfranken



Kein Kind mehr

...und noch lange nicht erwachsen

Die Pubertät ist meist ein schwieriges Alter und eine Zeit, in der Ihr Kind vielem Neuen gegenübersteht. Vielleicht erleben Sie mit der beginnenden Zeit der Reifung die Erziehung Ihres Kindes noch problematischer als schon zuvor. Fachleute ermutigen Eltern, dem eigenen Denken und Fühlen etwas zuzutrauen, weil niemand perfekt sein muss. Es gibt keinen Erziehungsstil, der verhindert, dass Kinder und Jugendliche mit Suchtmitteln nicht in Kontakt kommen.



Jugendliche brauchen... "Nestwärme"

Auch wenn sich Heranwachsende in der Pubertät zunehmend von der Familie abgrenzen, immer mehr nach außen und an ihren Freunden orientieren, brauchen sie „Nestwärme“. Wichtig ist, in Kontakt mit Ihrem Kind zu bleiben, Ihr Kind ernst zu nehmen und zuzuhören. Sich Zeit nehmen, um sich gegenseitig Erlebnisse zu erzählen und über das zu reden, was sie bewegt. Es ist nicht immer einfach, an pubertierende Kinder heran zu kommen, Gelegenheiten zum Reden ergeben sich auch durch gemeinsame Mahlzeiten, Interessen und Hobbys.

Jugendliche brauchen... Verständnis und Orientierung

Kinder brauchen in der Reifezeit Ihr Wohlwollen und Verständnis, Unterstützung und Orientierung um diese meist schwierige Phase zu bewältigen und zu einer ausgeglichenen Persönlichkeit heranzureifen. Ihren Kindern Zuwendung zeigen, sie anregen selbständig zu handeln, hilft ihnen ihre Aufgaben und Probleme zu meistern.

*Kinder sind Gäste, die
nach dem Weg fragen.
Aus dem Himalaya*

Jugendliche brauchen...

Freiräume

Jugendliche wollen was erleben. Sie brauchen Abwechslung, suchen Abenteuer und wollen Risiken eingehen, um sich zu erproben und zu bestätigen. Wichtig für Sie ist, unterscheiden zu lernen, was im Grunde ungefährlich ist und was Sie nicht laufen lassen können. Jugendliche können die Gefahren nicht immer einschätzen und brauchen ein deutliches Stoppzeichen und Orientierung.



Mehr als wir reden
wirkt das was wir tun,
noch mehr wirkt das,
wie wir sind.
Erich Kästner

Jugendliche brauchen... Vorbilder

Machen Sie sich Gedanken über Ihren eigenen Umgang mit Konsum- und Suchtmitteln. Vor allem über Ihre Gewohnheiten im Hinblick auf Alkohol, Nikotin oder Medikamenten, wie auch mit Fernsehen und Computer. Sie gewinnen an Glaubwürdigkeit, wenn Sie über Ihr Konsum- und Suchtverhalten nachdenken, sich selbst in Frage stellen und gegebenenfalls bereit sind, Ihr Verhalten zu ändern.

Jugendliche brauchen...

Ihren Einfluss

Fachleute betonen, je später der Konsum von Alkohol, der erste Rausch, die ersten Zigaretten sich ereignen, desto höher sind die Chancen, dass der Einstieg ganz unterbleibt. Sie als Eltern können Ihren Einfluss geltend machen und möglichst dafür sorgen, dass Ihr Kind zum Beispiel auf Familienfeiern keinen Alkohol trinkt.



Was Eltern pubertierender Kinder brauchen ...

- ▲ Erinnerungen an die eigene Jugendzeit, die helfen mehr Verständnis für das Verhalten Pubertierender zu bekommen.
- ▲ Die Aufmerksamkeit mehr auf sich selbst richten, Freundschaften zu pflegen, eigenen Interessen und Hobbys nachzugehen. Das macht zufrieden und erleichtert Kindern das Loslassen.
- ▲ Entlastung und Unterstützung durch Gespräche mit anderen Eltern pubertierender Kinder.



Nach wie vor hat es auch in der Pubertät Ihres Kindes eine große Bedeutung, wie Sie sich als Eltern verhalten und was Sie tun. Sie können noch darauf einwirken, welchen Weg Ihr Kind einschlägt, auch im Hinblick auf den Umgang mit Alkohol und Drogen.

Denken Sie daran, dass Sucht eine Krankheit ist, die in jeder Familie auftreten und jeden Menschen, auch junge Menschen, treffen kann. Wichtig ist, die Hilfe und Unterstützung von Fachleuten anzunehmen. Nutzen Sie Ihre Chance, Einfluss zu nehmen und halten Sie inne, um Ihr Verhalten zu überdenken.

Wenn Fragen für Sie auftauchen, bei deren Beantwortung Sie sich Unterstützung wünschen, setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

Broschüren und Informationen zum Thema Suchtvorbeugung

erhalten Sie bei der **Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung**

Ich will mein Kind vor Drogen schützen, Heft 2
Bestellnummer: 33 71 200

Suchtmittel, Behandlungsmöglichkeiten, Beratungsstellen, Heft 3
Bestellnummer: 33 71 300

Über Drogen reden - Elternbroschüre, Heft 4
Bestellnummer: 33 71 3100

Bestell-Adresse: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 51101 Köln

Internet: www.bzga.de
E-Mail: order@bzga.de

Telefon: 0221/8992-0
Telefax: 0221/8993-257

und bei den

Oberfränkischen Landratsämtern - Gesundheitsamt

- **Abtl. Gesundheitswesen**
- **Gesundheitsverwaltung**

Bamberg

Telefon 0951 / 85-651
Fax 0951 / 85-699

Bayreuth

Telefon 0921 / 728-228
Fax 0921 / 728-88228

Coburg

Telefon 09561 / 514-0
Fax 09562 / 514-400

Forchheim

Telefon 09191 / 86-573
Fax 09571 / 86-574

Hof

Telefon 09281 / 721-0
Fax 09281 / 16873

Kronach

Telefon 09261 / 678292
Fax 09261 / 62818292

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



Herausgeber:



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