

# \\ Leitfaden für ELTERN

“Wie schütze ich mein Kind vor zu frühem oder schädlichem Konsum von Alkohol, Tabak, Cannabis oder anderen Suchtmitteln?”

„Was tue ich, wenn mein jugendlicher Sohn oder meine Tochter Alkohol trinkt, raucht oder andere Drogen konsumiert?“

Wenn sich **ELTERN** diese Fragen stellen, sind Sie schon auf dem richtigen Weg, ihr Kind vor Suchtmittelmissbrauch zu schützen. Kinder und Jugendliche müssen darin unterstützt werden, einen verantwortungsbewussten Konsum mit diesen Substanzen zu erlernen. Auch wenn es keine absoluten Patentrezepte gibt und jedes Kind oder jeder Jugendliche einen eigenen Weg finden muss, so gibt es doch für **ELTERN** einige Faustregeln zur Suchtprävention.



Foto: Pippilotta | www.photocase.de

## \\ Information Alkohol

### Das Jugendschutzgesetz sagt:

In Gaststätten, Verkaufsstellen oder sonst in der Öffentlichkeit dürfen...

1. Branntwein, branntweinhaltige Getränke oder Lebensmittel, die Branntwein in nicht nur geringfügiger Menge enthalten, an Kinder und Jugendliche
2. Andere alkoholische Getränke an Kinder und Jugendliche unter 16 Jahren weder abgegeben noch darf ihnen der Verzehr gestattet werden.

### Hintergrund

Der Organismus von Kindern und Jugendlichen reagiert auf Alkohol wesentlich empfindlicher als der von Erwachsenen. Das hat damit zu tun, dass Körper, Stoffwechsel und Gehirn noch nicht ausgereift sind.

### Ziel

Der Einstieg zum Konsum von Alkohol sollte so lang wie möglich hinausgezögert werden. Da Alkohol im Erwachsenenleben allerdings zum gesellschaftlichen Leben häufig dazu gehört, sollten Kinder und Jugendliche langfristig einen verantwortungsbewussten Umgang damit erlernen.

### Als ELTERN sollten Sie sich informieren über Alkohol, Tabak, Cannabis oder andere Suchtmittel:

- \\ Was steht dazu im JuSchG?
- \\ Welche Folgen kann ein zu früher Konsum haben?
- \\ Welche kurz- und langfristigen Folgen kann ein schädlicher Konsum haben?

### Als ELTERN sollten Sie mit ihren Kindern über Alkohol, Tabak, Cannabis oder andere Suchtstoffe sprechen:

- \\ Was und ggf. wie viel konsumiert Ihr Kind von diesen Substanzen?
- \\ Welche Einstellung hat Ihr Kind zu diesen Substanzen?
- \\ Machen Sie Ihre eigene Meinung deutlich!
- \\ Stellen Sie sich den vielleicht kritischen Anmerkungen Ihrer Kinder zu Ihrem eigenen Konsum!
- \\ Es geht um die Auseinandersetzung und nicht darum, Recht zu haben!

Dieser Leitfaden für ELTERN wird Ihnen überreicht durch:

# // Leitfaden für ELTERN

## // Information Cannabis

### Das Gesetz sagt:

Der Erwerb, Besitz und Handel ist gesetzlich verboten und wird strafrechtlich verfolgt.

### Hintergrund

Cannabis (z.B. Haschisch, Marihuana) gilt in Deutschland als Betäubungsmittel. Trotzdem probieren einige Jugendliche öfters Cannabis aus (kiffen), oft in Gruppen von Gleichaltrigen. Der Konsum insbesondere bei Kindern und Jugendlichen ist keineswegs harmlos. Er kann zu Schäden führen. Aufmerksamkeit und Konzentration sind eingeschränkt. Es kann sich eine Verschlechterung der Gedächtnisleistung und sogar eine psychische Erkrankung einstellen. Körperliche Schäden sind mit denen des Tabakkonsums zu vergleichen. Cannabiskonsum kann auch zur Abhängigkeit führen.

### Ziel

Als ELTERN sollte „Null Toleranz“ gelten. Wenn ELTERN Cannabiskonsum bei Ihren Kindern beobachten, sollten Sie auf eine Beendigung des Konsums hinwirken. Es ist zu empfehlen, dazu auch fachkundige Beratung einzuholen.

## Als ELTERN sollten Sie die Freundinnen und Freunde Ihrer Kinder kennen!

Freundschaft und Kontakt mit Gleichaltrigen oder die Zugehörigkeit zu einer Clique sind für Kinder und Jugendliche wichtig für die persönliche Entwicklung.

Weil es wichtig ist, dazu zu gehören, kann es auch vorkommen, dass Ihr Kind einfach mitmacht, was alle machen und z.B. raucht, trinkt oder andere Suchtmittel oder Drogen gebraucht.

Freunde, Kontakte und Cliquen kann Ihr Kind auch im Internet kennen lernen.

## Als ELTERN sollten Sie wissen, wann sich Ihr Kind wo und mit wem aufhält!

Kinder und Jugendliche gehen nach und nach ihre eigenen Wege und das ist wichtig für die persönliche Entwicklung.

Als ELTERN sorgen Sie für ein vertrauensvolles Klima und interessieren sich für die „Wege“ und Interessen Ihrer Kinder.

Sie kennen das Umfeld Ihres Kindes und entscheiden mit, ob das Umfeld für Ihr Kind wünschenswert ist oder nicht.

Die virtuellen Welten im Internet gehören auch zum Umfeld ihres Kindes.

Würden Sie Ihrem 14-jährigen Sohn Ihren Autoschlüssel zur freien Verfügung überlassen?



Foto: Jabou | www.photcase.de

Eltern von auffällig konsumierenden Jugendlichen finden auch Informationen und Unterstützung bei den Elternkreisen, die sich als Selbsthilfe organisieren. Informationen darüber finden Sie unter:

[www.elternkreise-baden-wuerttemberg.de](http://www.elternkreise-baden-wuerttemberg.de)

## KINDER orientieren sich am Verhalten von Erwachsenen...

- ...in der Art und Weise, Schwierigkeiten zu lösen und mit Konflikten umzugehen.
- ...in der Art und Weise, Gefühle zu erleben und auszudrücken.
- ...in der Einstellung zum Leben und zu anderen Menschen.
- ...im Umgang mit Konsum-, Genuss- und Suchtmitteln.

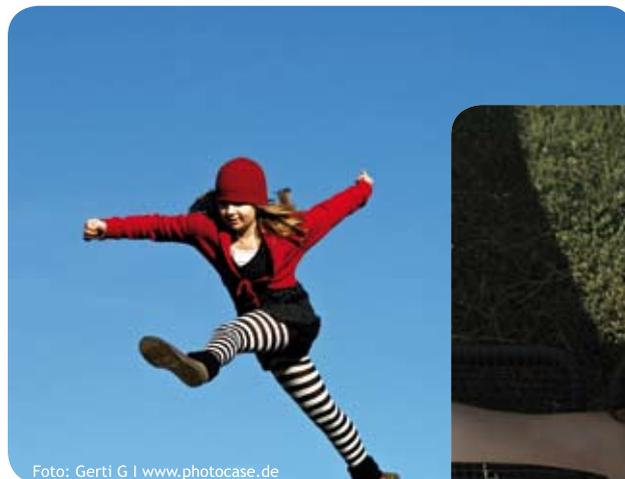


Foto: Gerti G | www.photocase.de



Foto: Schneekind | www.photocase.de

## ELTERN geben Orientierung...

- ...indem sie Grenzen setzen, denn Grenzen geben Sicherheit.
- ...indem sie Konflikte austragen und Lösungen entwickeln, denn daraus erwächst Selbstbewußtsein.
- ...indem sie Lob und Anerkennung zeigen, denn daraus erwächst Selbstvertrauen.

Eine der wichtigsten Aufgabe von ELTERN ist es, ein Gleichgewicht zwischen »Freiraum lassen« und »Grenzen setzen« für ihr Kind zu finden.

Wenn Sie Fragen haben oder sich Unterstützung bei Schwierigkeiten mit Ihrem Kind wünschen, wenden Sie sich an eine vertraute Person oder an eine Beratungsstelle in Ihrer Nähe. Wie bei jeder Vorsorge gilt auch bei der Suchtprävention:

**je früher - desto besser**

## \\ Information Tabak

### Das Jugendschutzgesetz sagt:

In Gaststätten, Verkaufsstellen oder sonst in der Öffentlichkeit dürfen Tabakwaren an Kinder oder Jugendliche weder abgegeben noch darf ihnen das Rauchen gestattet werden.

### Hintergrund

Tabak ist in jeder Form und Menge gesundheitsschädlich und dies gilt in erhöhtem Maße für Kinder und Jugendliche.

Je früher Kinder und Jugendliche rauchen, um so höher ist ein Gesundheitsrisiko oder das Risiko, eine Abhängigkeit zu entwickeln.

### Ziel

Das Experimentieren mit Zigaretten sollte so weit wie möglich hinaus gezögert werden. ELTERN sollten gegenüber ihren Kindern eine klare, ablehnende Haltung einnehmen, auch wenn sie selber rauchen.

Wenn Jugendliche bereits rauchen, sollten ELTERN ihre Kinder überzeugen, damit aufzuhören und ihnen das Rauchen zuhause nicht gestatten. „Rauch Stop“-Angebote für Jugendliche können genutzt werden.

# // Leitfaden für ELTERN

## Wann müssen ELTERN handeln:

Prinzipiell müssen ELTERN in Sachen Drogen und Suchtmittel immer handeln. Sie stehen als Verantwortliche ihren Kindern gegenüber in der Pflicht, sie vor den Gefahren zu schützen. Im Alltag und im Erziehungsprozess führt dies häufig zu Streit und Konflikten. Das ist normal und gehört dazu, wenn ELTERN Grenzen setzen und Orientierung geben. Es gibt darüber hinaus aber auch Warnzeichen für ELTERN, die ein direktes und unmittelbares Eingreifen notwendig machen:

- \\ Regelmäßiger Konsum von Alkohol, Tabak oder anderen Suchtstoffen
- \\ Aufgabe von Interessen ohne Ersatz, Ziellosigkeit
- \\ Teilnahmslosigkeit
- \\ Schulschwierigkeiten
- \\ plötzlich aufgegebene Freundschaften oder wechseln der Clique
- \\ Rückzug in die Isolation
- \\ Ungerechtfertigte, heftige Reaktionen auf schwierige Situationen

## KINDER brauchen Anerkennung und Sicherheit, deshalb...

- ...hören **ELTERN** aufmerksam zu.
- ...verbringen **ELTERN** gemeinsame Zeit mit Ihren Kindern.
- ...achten **ELTERN** auf die (wirklichen) Bedürfnisse ihrer Kinder.
- ...trösten **ELTERN** ihre Kinder in schwierigen Situationen.



Foto: mys | www.photocase.de

Wir bedanken uns bei der DAK Baden-Württemberg, ohne dessen Unterstützung dieser Leitfaden nicht hätte erstellt, veröffentlicht und verteilt werden können.

**DAK**

Unternehmen Leben

## 7 Regeln für ein ELTERNGESPRÄCH zum Thema Suchtmittelkonsum

- \\ Schaffe eine gute Gesprächssituation.
- \\ Formuliere die eigenen Sorgen.
- \\ Bestehe auf eine Klärung der Situation oder des Konsums, ohne „Geständnisse“ zu erzwingen.
- \\ Lasse Dich nicht provozieren.
- \\ Sprich Deinen eigenen Umgang mit Suchtmitteln offen an und sage, wie Du dazu stehst.
- \\ Informiere Dich vorher zu Suchtmitteln und deren Folgen und lasse die Informationen einfließen.
- \\ Verfolge ein gemeinsames Ziel, hinter dem ELTERN und KINDER stehen können.

Es lohnt sich, diese Regeln mit Fachleuten zu besprechen, um zu sehen, was dahinter steckt und um sie auch wirklich nutzen zu können.

Regionale und überregionale Kontaktadressen und weitere Informationen zum Thema Sucht und Suchtprävention finden Sie auch im Internet auf der Webseite der **Landesstelle für Suchtfragen** [www.suchtfragen.de](http://www.suchtfragen.de). Gerne können Sie auch direkte Anfragen telefonisch oder per E-Mail an uns richten: Tel.: 0711/6196731 und [info@suchtfragen.de](mailto:info@suchtfragen.de).

Weitere Informationen finden Sie auch im Internet unter: [www.kinderstarkmachen.de](http://www.kinderstarkmachen.de) \\ [www.drugcom.de](http://www.drugcom.de) \\ [www.pille-palle.net](http://www.pille-palle.net) \\ [www.dhs.de/web/suchtstoffe/index.php](http://www.dhs.de/web/suchtstoffe/index.php) \\ [www.schau-hin.info](http://www.schau-hin.info).